

15. Feb. 2015

Sieben Gründe, weshalb Meditation Sie reich macht

Von *Christoph Rottwilm*

Meditation ist nur was für Langweiler und esoterische Spinner? Irrtum: Die geistige Versenkung ist mittlerweile ausgiebig wissenschaftlich untersucht - und kann sich sehr positiv auf Ihren Kontostand auswirken.

Hamburg - In der Mongolei wurde Ende Januar der vermutlich 200 Jahre alte Körper eines buddhistischen Mönchs gefunden, mumifiziert und für das Alter erstaunlich gut erhalten. Das wiederum muss nicht verwundern, denn der Mann ist möglicherweise gar nicht tot. Der Mönch, der über all die Jahrzehnte im sogenannten Lotussitz verharrte, befindet sich vielmehr in einer tiefen Meditation, dem sogenannten "tukdam", sagte ein buddhistischer Gelehrter. Er sei nur noch einen Schritt davon entfernt, zum echten Buddha zu werden.

Das kann man glauben oder auch nicht. Fest steht: Meditation ist heutzutage längst nicht mehr nur etwas für Langweiler und esoterische Spinner. Immer mehr Menschen nutzen die geistige Versenkung als Ausgleich zum Alltagsstress. Auch in der Wirtschaft steigt die Bedeutung, wie das Beispiel von Steve Jobs zeigt: Der verstorbene, kulthaft verehrte Apple-Gründer war ein großer Anhänger der Zen-Praxis.

Was aber die wenigsten wissen: Meditation kann sehr konkret die finanzielle Situation jedes Einzelnen verbessern. Dafür gibt es vor allem sieben Gründe.

Grund eins - Zufriedenheit spart bares Geld

Selbstverständlich gibt es eine Vielzahl verschiedener Arten der Meditation. Allen gemeinsam dürfte sein, dass sie zu mehr innerer Ruhe und Gelassenheit führen (sollen). Das heißt: Wer regelmäßig meditiert, hat eine größere Chance darauf, eine gewisse Grundzufriedenheit zu erreichen. Er denkt dann nicht mehr ständig über mögliche Veränderungen nach, sondern akzeptiert die Dinge so, wie sie sind.

Das sollte unmittelbare Auswirkungen auf die Konsumausgaben haben. Vereinfacht gesagt gilt: Zufriedene Leute kaufen neue Sachen, weil sie sie benötigen. Und nicht weil sie gerade günstig sind, weil sie in Mode sind, weil andere sie haben, weil gerade Zeit zum Shopping ist oder aus welchen Gründen auch immer.

Grund zwei - graue Zellen als Altersvorsorge

Meditation ist längst nicht mehr nur Gegenstand spiritueller Lehren. Auch die Wissenschaft beschäftigt sich seit geraumer Zeit damit. Die Frage, die dabei im Mittelpunkt steht, lautet: Was bewirkt Meditation tatsächlich im Gehirn? Die Antwort, die Studien bislang zu Tage gefördert haben, lässt sich kurz so zusammenfassen: Sie bewirkt einiges.

Zuletzt ergab beispielsweise eine Studie von Forschern der University of California und der Australian National University, dass langjähriges und regelmäßiges Meditieren das Altern des Gehirns bremsen kann. Im Rahmen der Untersuchung wurden bei Meditierenden geringere Volumensverluste der Gehirnmasse gemessen, als bei einer nicht-meditierenden Kontrollgruppe.

Was heißt das für die privaten Finanzen? Zweierlei. Erstens: Wer meditiert bleibt länger geistig fit und kann damit auch länger Geld verdienen. Und zweitens: Auch die persönlichen Kapitalanlagen können länger in Eigenregie gemanagt werden.

Grund drei - Erinnern Sie sich an Fehler und lernen Sie daraus

Weitere Studien haben gezeigt, dass Meditation oder die artverwandte sogenannte Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion (Mindfulness-Based Stress Reduction, MBSR) schon nach wenigen Wochen messbare Veränderungen ganz bestimmter Regionen im Gehirn hervorrufen können. So vergrößert sich offenbar der Bereich im Gehirn, der für Lernfähigkeit und das Erinnerungsvermögen zuständig ist, zwei Fertigkeiten, die im Umgang mit Geld zweifellos eine wichtige Rolle spielen.

Grund vier - Zähmen Sie den Affen

Meditation bändigt auch das "Monkey Mind". So bezeichnen Fachleute den Gedankensturm im Kopf, also die Unstetigkeit, die Neigung, dauernd von einem Gedanken zum anderen zu springen (wie ein Affe - "Monkey" - von Baum zu Baum).

Das Gegenteil davon ist eine erhöhte Konzentrationsfähigkeit, die durch Meditation erreicht werden kann. In Geldfragen, sei es bei der Analyse von Anlageofferten, bei der Steuererklärung oder schlicht bei der Auswahl des optimalen Produktes zu einem möglichst günstigen Preis, kann dies nur gut sein.

Grund fünf - Angst ist ein schlechter (Anlage-)Berater

Ein wichtiges Thema bei der Geldanlage ist die Angst. Zum einen gilt die Angst vor Verlusten, auch bezeichnet als Risikoaversion, als einer der Gründe, aus denen sich Anleger in Deutschland vom als besonders riskant betrachteten Investment in Aktien fernhalten. Damit verpassen sie die Chance auf attraktive Renditen, die Aktien bislang in vielen Fällen erwirtschaftet haben.

Zum anderen ist eine gewisse Grundangst der Menschen vor den verschiedensten Unwägbarkeiten, die das Leben bereithalten könnte, die Grundlage einer kompletten Milliardenindustrie, nämlich der Versicherungsbranche. Nicht wenige Bundesbürger dürften objektiv betrachtet zu viele Versicherungspolice unterschrieben haben, weil sie schlicht zu große Sorge vor künftigen Gefahren haben.

Meditation gilt seit langem als Methode, Ängsten und sogar Depressionen entgegenzuwirken. Die Wirksamkeit bestimmter Meditationsformen gegen Ängste ist ebenfalls verschiedentlich wissenschaftlich erforscht worden, zum Beispiel in Studien von US-Forschern aus dem Jahr 2011 sowie bereits aus den 1990er Jahren.

Grund sechs - Vergessen Sie die Zeit

Zurück zur spirituellen Seite der Meditation: Viele Meditationsarten - zum Beispiel die von Steve-Jobs bevorzugte Zen-Praxis - zielen darauf ab, das Bewusstsein so weit wie möglich ins Hier und Jetzt zu führen. Verblendungen und Hirngespinnste aller Art sollen nach und nach verschwinden, so die Idee. Dabei dürften sich Außenstehende oder Anfänger wundern, was in der Zen-Welt alles als Verblendung betrachtet wird.

Ein Beispiel: Die Vorstellung, der Mensch befinde sich in einem einseitig gerichteten Zeitablauf, mit der Vergangenheit hinter sich und der Zukunft vor sich, gilt im Zen (und zweifellos nicht nur dort) lediglich als ein Modell, das es uns erleichtert, die Welt um uns herum gedanklich zu erfassen und uns darüber auszutauschen.

Der Clou: Intensive Zen-Meditation kann dazu führen, dass sich diese Illusion im Kopf verflüchtigt, was sich selbstverständlich eminent auf die finanzielle Situation auswirken kann. Sämtliche Versicherungsverträge beispielsweise können spätestens an dem Punkt gekündigt werden.

Grund sieben - Die Erleuchtung macht Sie zu Warren Buffett

Das Ziel der Meditation - jedenfalls im buddhistischen Kontext - ist die Erleuchtung. Das heißt (psychologisch betrachtet, also abgesehen von möglichen religiösen Aspekten): Die völlige Überwindung jeglicher Verblendung und die absolute Präsenz im Hier und Jetzt. Dazu gehört auch die Auflösung jenes Hirngespinnstes namens "Ego". Und die Aufgabe der Vorstellung eines Dualismus, in dem sich alles in gut oder böse, richtig oder falsch, arm oder reich einteilen lässt.

Klar, dass dies auch die Antwort auf alle finanziellen Fragen ist: In einer Welt, in der es kein arm und reich gibt, ist jeder so reich wie Investmentguru und Multimilliardär Warren Buffett - oder Warren Buffett so arm wie jedermann.

Wer bis hierher gelesen hat, hat nun im Wesentlichen zwei Möglichkeiten: Entweder er tut das alles als esoterischen Nonsense ab. Oder er macht es wie viele Investmentprofis an der Wall Street - und fängt an zu meditieren.