

# Meditation mit technischer Hilfe

Muse ist ein tragbares Biofeedback-Gerät, das beim Meditieren helfen soll.

Ein Check für Anfänger und Fortgeschrittene.

**Hendrik Hertz**

„Meditation leicht gemacht“, so wirbt Muse unter anderem in den sozialen Medien. Muse ist ein Stirnband, das beim Tragen Gehirnaktivität, Herzfrequenz, Atem und Körperbewegungen misst und damit Meditierende unterstützt. Das will ich ausprobieren.

Ich öffne das attraktiv verpackte Muse2 und finde das Stirnband, das zwar sehr leicht ist, aber insgesamt einen wertigen Eindruck vermittelt. Dazu gibt es ein USB-Kabel und eine Kurzanleitung. Der Akku des Stirnbands ist voll geladen. ‚Ich kann sofort starten‘, denke ich. Stimmt aber nicht, denn erst muss ich die Muse-App aufs Handy laden, funktioniert auf Apple genauso wie auf Android-Geräten. Ich werde aufgefordert, einen Account anzulegen, und dann als Mitglied in der Muse-Community begrüßt. Dabei wollte ich das Gerät eigentlich nur ausprobieren. Warum ich dazu Teil einer Community sein muss, erschließt sich mir nicht. Das Stirnband verbindet sich dann per Bluetooth mit der App auf meinem Handy. Klappt auch problemlos.

Die Einführung ins Muse startet inklusive Hinweise, wie das Gerät zu tragen ist. Das dauert etwa zehn Minuten. Ich stelle also das Stirnband auf meine Kopfgröße ein. ‚Filigranes Gerät‘, denke ich. Die Seitenteile sind hauchzart eingefasst und verstellen sich leicht wieder. Das könnte mal ein Problem werden, denn die insgesamt sieben Sensoren sollen eng anliegen. Sie benötigen guten Kontakt zur Stirn und zum Bereich hinter den Ohren. Die Haut sollte nicht zu trocken oder zu fettig sein. Haare zwischen Sensoren und Kopf sind ebenso ungünstig, werde ich gewarnt. Sonst gäbe es keine

ausreichend klaren Signale. Auf der App sehe ich, ob die jeweiligen Sensoren ein Signal erhalten oder nicht.

Weil das Gerät und die dazugehörige Software individuell auf mich angepasst werden, soll ich jetzt zu Beginn erst einmal meinen Gedanken freien Lauf lassen. So zeige ich der Software, wie sich mein Körper verhält, wenn ich aktiv bin. Dies wird als Referenz gespeichert.

Endlich kann ich die erste angeleitete Meditation starten. Sie dauert fünf Minuten. Muse ist ein Biofeedbackgerät. Unter anderem ist es ein Elektroenzephalograf, der die Gehirnströme misst. Die immer preiswerter werdende Sensorentechnik hat die Labore der Mediziner längst verlassen und findet sich inzwischen in derartigen Gadgets wieder. Aus den Gehirnströmen und den anderen gemessenen Körpersignalen errechnet Muse die Entspannungsstufe und zeigt sie mir als Geräusche an, die, so wie die Meditationsanleitung, übers Handy kommen. Das muss also immer in der Nähe sein. Voreingestellt sind Regengeräusche. Sie werden intensiver, je aufgeregter ich bin. Entspanne ich mich, wird der Regen leiser. Das Ziel ist Vogelgezwitscher. Das hört sich für mich allerdings an wie mein Tinnitus, der mich seit Langem vertrauensvoll begleitet. Glaubt man der Einweisung, zeigen mir die Vögelchen aber, dass ich alles richtig mache.

Ich muss vorausschicken, dass ich seit vielen Jahren täglich meditiere. Mein Problem mit der vom Muse erzeugten Geräuschkulisse ist, dass ich unweigerlich anfangs, über sie nachzudenken, und das stört meine Meditation. Erst als es mir gelingt, die Geräusche zu



Auf dem Prüfstand: Hilft das Stirnband „Muse“ tatsächlich beim Abschalten der Gedanken: „Anfängern vielleicht“, meint Hendrik Hertz.

ignorieren, stellt sich bei mir die gewohnte meditative Tiefe ein. Da höre ich plötzlich meinen Tinnitus wieder. ‚Der ist aber laut‘, denke ich noch. Ach, nein, das ist ja das Muse, das mir anzeigt, was ich vorher bereits wusste: Ich bin entspannt. Und schon bin ich wieder raus.

Allerdings: In den Einstellungen kann man die Geräuschkulisse anpassen. Statt Regenwald stehen „Strand“, „Wüste“, „Stadtspark“ und allerlei Musik zur Verfügung. Ich kann auch die Zeitdauer der Meditation bestimmen – von minimal fünf Minuten bis maximal drei Stunden und 59 Minuten. Zugegeben: Letzteres habe ich nicht ausprobiert. Die geführten Meditationen haben den Titel, „Ausbildung eines Welpen“ oder „Arbeiten mit Unbehagen“. Das sind zwei von neun Übungen, die ich auswählen kann.

Was die Muse-App noch macht: Sie zeigt mir Statistiken über Häufigkeit und Qualität meiner absolvierten Meditationssitzungen und gibt mir die Möglichkeit, eine Erinnerungsfunktion zu aktivieren: „Zeit zur Meditation!“, werde ich ermahnt.

Im Anschluss möchte ich Muse fairerweise noch von jemandem ausprobieren lassen, der keinerlei Meditationserfahrungen mitbringt. Dazu übergebe ich das Stirnband einem Freund. Ich lasse ihm eine Woche Zeit, bis ich ihn wieder kontaktierte. Er berichtet, dass ihn zu Anfang ebenfalls die Geräusche eher irritierten.

Nach einiger Übung haben sie sich jedoch als nützlich erwiesen, seinen Gedankenstrom unter Kontrolle zu bringen. Sie würden ihm erlauben, sich von seinen Gedanken abzuwenden. Erstmals seit langer Zeit habe er seinen „Gehirnkasper“, das sich stetig wiederholende gedankliche Wälzen von Problemen, gerade, wenn er körperlich zur Ruhe kommt, abschütteln können. Er nutze Muse nun deshalb auch konsequent als Einschlafhilfe und grübele viel weniger, berichtet er.

Mein Fazit fällt also gemischt aus. Für jemanden, der noch gar keine Berührung mit Achtsamkeitsübungen oder Meditation hat, kann Muse den Einstieg erleichtern, ein MBSR-Kurs würde das allerdings auch tun. Menschen mit Erfahrungen in Meditation benötigen Muse nicht und können sich die rund 250 Euro, die das Gerät kostet, sparen. Auch deshalb, weil die Übung an der Oberfläche bleibt. Sie führt, wenn man sich auf das Programm einlässt, zu einer Beruhigung der Gedanken. Das ist aber lediglich der erste Schritt. Echte Meditation geht tiefer. ✧



Hendrik Hertz,  
Herausgeber der Ursache\Wirkung