

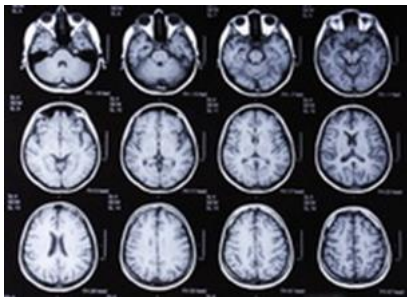
Informationsblatt – Wirksamkeit von Meditation und Achtsamkeit



Stand: 10/2014

Immer mehr Studien belegen, dass regelmäßige Meditation und Achtsamkeitspraxis einen Weg eröffnen, um den Herausforderungen in Beruf und Alltag deutlich besser gewachsen zu sein. Die Meditationspraxis wirkt wie eine Reinigung des Geistes von den Verunreinigungen des Tages („mind sweeping“). Wir erlangen wieder mehr Klarheit im Denken, befreien uns von der verstörenden Wirkung aufwühlender Emotionen und erfahren Entspannung auf der Körperebene („body sweeping“).

Wie wirksam sind Meditation und Achtsamkeit?



Das menschliche Gehirn verändert sich ein Leben lang. Wissenschaftler bezeichnen dies als neuronale Plastizität. Meditation und Achtsamkeit sind Gegenstand zahlreicher Studien aus dem Bereich der Neurowissenschaften (Hirnforschung). Durch regelmäßige Meditations- und Achtsamkeitspraxis kommt es bereits nach einigen Wochen zu nachweisbaren Veränderungen in der Arbeitsweise und im Aufbau des Gehirns. Die Wirkungen von Meditation und Achtsamkeit sind

durch die bildgebenden Verfahren (MRT) belegt. Zahlreiche Forschungen belegen diverse positive Effekte einer regelmäßigen Praxis.

Allgemeine kognitive und emotionale Effekte

- Förderung von Allgemeinempfinden und subjektiver Lebensqualität
- Günstige kognitive Effekte:
Erweiterung von Wahrnehmung, Konzentration und Aufmerksamkeitspanne;
Verbesserungen bei Gedächtnis, Kreativität und Empathie
- Förderung der emotionalen Regulationsfähigkeit
- Dämpfung des subjektiven Stresserlebens, Reduktion von Stresssymptomen, verbesserte Bewältigung von Stresssituationen und Krisen
- Steigerung von Entspannungsfähigkeit, Ruhe und Gelassenheit
- Positive Wirkung auf die Selbstregulationsfähigkeit, das Selbstvertrauen und das Selbstwirksamkeitserleben
- positiver Einfluss auf die Ausprägung von Persönlichkeitsmerkmalen: Stärkung persönlicher Qualitäten wie Geduld, Selbstvertrauen, Mitgefühl und Freundlichkeit

Nachgewiesene Wirksamkeit bei psychischen, psychosomatischen und somatischen Störungen

Meditation und Achtsamkeit haben sich nachweislich als hilfreich erwiesen, um den Umgang mit den diversen Problematiken zu verbessern und die Selbstheilung zu beschleunigen:

- depressiven Verstimmungen und Depressionen (insbesondere Rückfallprophylaxe)
- Angststörungen, Phobien, Zwänge
- Traumata
- Stressassoziierte Erkrankungen und Symptome
u.a. Bluthochdruck,
Herz-Kreislauf-Problemen,
Schlafprobleme,
Kopfschmerzen,
Entzündungskrankheiten,
Schuppenflechte,
Burnout-Syndrom
- Schmerzen/Schmerzempfinden
- Ess-Störungen
- Borderline-Persönlichkeitsstörungen
- Substanzabhängigkeiten (Alkohol, Nikotin)
- Tumorerkrankungen

Ergebnisse einer Studie des Bender Institute of Neuroimaging:

Leistungsfähigkeit	54 Prozent der Befragten fühlen sich im Beruf leistungsfähiger
Selbstgefühl und Authentizität	73 Prozent der Befragten fühlen sich authentischer und mehr wie sie selbst.
Umgang mit Druck	52 Prozent der Befragten können äußeren Anforderungen besser begegnen und standhalten.
Verhalten in Krisensituationen	Nur noch 7 Prozent der Befragten haben Schwierigkeiten, in Krisensituationen einen klaren Kopf zu behalten.
Abhängigkeit von äußeren Bewertungen	Nur noch 15 Prozent der Befragten gelingt es kaum, sich vom Urteil anderer unabhängig zu machen.
Mehr Freiheit im Beruf	56 Prozent der Befragten gelingt es, sich mehr Freiheit bei beruflichen Entscheidungen zu nehmen (plus 12 Prozentpunkte); nur noch 27 Prozent empfinden die Rahmenbedingungen in ihrem Arbeitsumfeld als einengend.
Sinnsuche im Job	68 Prozent der Befragten suchen verstärkt nach dem Sinn in ihrem beruflichen Wirken.
Werte im Berufskontext	71 Prozent der Befragten ist es ein Bedürfnis, in ihrer Arbeit ideale Werte zum Tragen zu bringen; 78 Prozent fällt es schwer, eine einseitig materielle Ausrichtung der Wirtschaft gutzuheiß.

Dr. Ulrich Ott vom Bender Institute of Neuroimaging

Meditation verändert die Wahrnehmung, das Denken, das Fühlen und das Glücksempfinden

Stimmen aus der Forschung:

Wir können unser Gehirn verändern

„Es ist faszinierend, wie veränderbar unser Gehirn und unser Empfinden sind. Wir selbst haben es in der Hand, eine aktive Rolle einzunehmen, unser eigenes Wohlbefinden zu

erhöhen. Durch das Üben von Meditation können wir selbst unser Gehirn verändern und unsere Lebensqualität verbessern.“

Dr. Britta Hölzel,
Universität Gießen, Massachusetts General Hospital, Harvard Medical School

Achtsamkeitsmeditation verändert in nur acht Wochen die Hirnstruktur

„Die Teilnahme an einem achtwöchigen Achtsamkeitsmeditationskurs bewirkt messbare Veränderungen in Hirnregionen, die für Gedächtnis, Selbstwahrnehmung, Empathie und Stressreaktionen zuständig sind. Zu diesen Ergebnissen kommt die Studie eines Forscher-Teams aus Wissenschaftlern der Universität Gießen, des Massachusetts General Hospital und der Harvard Medical School in Boston, USA, die Anfang des Jahres im Fachjournal *Psychiatry Research: Neuroimaging* erschienen ist.“

Spiegel der Forschung · Nr. 1/2011

Mehr graue Gehirnmasse, weniger Stress und Anspannung

„In wissenschaftlichen Untersuchungen zeigt sich bei Meditierenden eine Zunahme der grauen Gehirnmasse und eine Abnahme der für den natürlichen Alterungsprozess typischen Degenerationserscheinungen. Darüber hinaus können Meditierende ihre Aufmerksamkeit besser fokussieren, adäquater mit Erregungszuständen umgehen und ihre emotionalen Reaktionen auf äußere Einflüsse souveräner steuern“

Prof. Dr. Dieter Vaitl.

Meditierende, die zuvor über wenig Praxis verfügten, profitieren sehr stark von regelmäßiger Meditation

„Erste Auswertungen belegen, dass vor allem Meditierende, die zuvor über wenig Praxis verfügten, sehr stark von regelmäßiger Meditation profitieren. Ihre Fähigkeit, über längere Zeiträume achtsam zu sein und Zustände tiefer Konzentration zu erreichen, wächst deutlich“

Prof. Dr. Dieter Vaitl