

Wissenschaftliche Studien

Alle Informationen entstammen dem Achtsamkeits-Blog



Obwohl sich die Forschung schon seit etwa 1960 mit Themen rund um Achtsamkeit und Meditation befasst, ist die Zahl wissenschaftlicher Publikationen seit Beginn des neuen Jahrtausends regelrecht in die Höhe geschossen. Die Begrifflichkeiten Achtsamkeit und Meditation vermischen sich dabei häufig – Achtsamkeit ist eine Haltung, die in allen Arten von Meditation eine Rolle spielt. Während also Meditation ohne Achtsamkeit nicht auskommt, muss man im umgekehrten Fall nicht zwangsläufig meditieren, um achtsam sein zu können. Wird folglich die Wirkung von Meditation untersucht, schließt dies die Achtsamkeit automatisch mit ein.

Während schon lange kein Zweifel mehr besteht, dass Meditation einen Einfluss auf unsere geistige und körperliche Gesundheit hat, steht heute jene Frage im Mittelpunkt des Interesses, worauf und welchen Einfluss Meditation genau hat. Über die vergangenen Jahre hat sich die Forschung mit unzähligen Themen rund um Achtsamkeit und Meditation beschäftigt. Erforscht wurde ein Zusammenhang mit Sucht, unterschiedlichen körperlichen und psychischen Erkrankungen, Partnerschaft, Leadership – um nur einen Bruchteil zu nennen. Viele dieser Studien werden mit Teilnehmern des von Jon Kabat-Zinn entwickelten medizinischen Achtsamkeitstrainings MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) durchgeführt, da es aufgrund seiner weiten Verbreitung eine relativ große Stichprobe erlaubt. Im Rahmen dieses Programms werden die Teilnehmer über acht Wochen lang im Rahmen von Meditation, Yoga und Body Scans mit dem Thema Achtsamkeit vertraut gemacht.

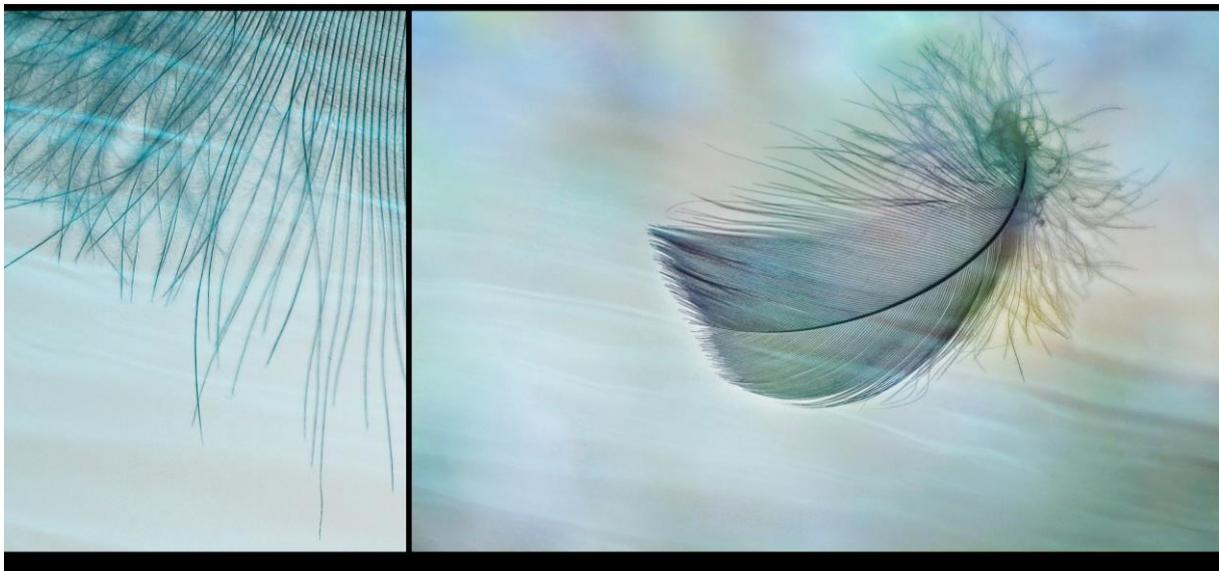


Foto: Renate Franke/Pixelio.de

Hier also eine Auswahl aktueller wissenschaftlicher Studien:

In einer [Studie der Universität Coburg und der Harvard University](#) konnte festgestellt werden dass die Teilnehmer eines 7-wöchigen Online- Trainings signifikante positive Auswirkungen auf das Glücksempfinden und die Work/Life Balance der Teilnehmer hat.

Im Rahmen einer weiteren, von Wissenschaftlern der [University of Wisconsin-Madison](#) durchgeführten Studie, konnten nach einem 8-wöchigen Meditations-programm signifikante Auswirkungen auf die Gehirnstrukturen der Teilnehmer festgestellt werden. Die Folge war ein besserer Umgang mit negativen Emotionen sowie die vermehrte Wahrnehmung positiver Emotionen.

In einer Studie der [Wake Forest University School of Medicine](#) konnte festgestellt werden, dass Meditation das eigene Schmerzempfinden positiv beeinflussen kann. Forscher der [University of Wisconsin-Madison](#) fanden zudem heraus, dass ein regelmäßiges Meditationstraining dabei helfen kann, Entzündungen die auf übermäßigen Stress zurückzuführen sind, entgegenzuwirken.

STRESS Forscher der [Emory University School of Medicine](#) in Atlanta fanden heraus, dass ein 6-wöchiges Meditationstraining Stress-induzierte Krankheiten reduziert und generell die Reaktion auf Stress mindert.

Wissenschaftler der [Santa Clara University](#) testeten in einem 8-wöchigen Meditationsprogramm die Auswirkungen von Achtsamkeitsmeditation auf die Mitarbeiter im Gesundheitswesen. Die Teilnehmer nahmen in Folge eine verbesserte Lebensqualität wahr, empfanden weniger Stress und waren achtsamer im Umgang mit sich selbst.

Forscher der [Universität Leiden](#) kamen zu dem Ergebnis, dass sich die Auswirkungen von Meditation auch auf das Gebiet der Kreativität erstrecken. Es konnte ein positiver Einfluss auf die Art und Weise wie wir denken und zu neuen Ideen kommen festgestellt werden. In einer Studie der israelischen [Ben Gurion University](#) fanden Wissenschaftler heraus, dass Personen, die über einen längeren Zeitraum hinweg meditieren, leichter von sich aus neue Ideen generieren können

Eine Studie der [Washington University in St. Louis](#) kam zu dem Schluss, dass Achtsamkeitsmeditation dabei helfen kann, sich selbst besser kennenzulernen, und die Selbsterkenntnis und Reflektion über die eigene Persönlichkeit verbessern kann.

In einer Studie der [Northeastern University](#) fanden Wissenschaftler heraus, dass Meditation dabei hilft, Einfühlungsvermögen und Mitgefühl zu entwickeln bzw. zu steigern.

Im Rahmen eines 8-wöchigen Achtsamkeitstrainings wurde bei Teilnehmern einer Studie [der Harvard University und der Universität Gießen](#) eine positive Veränderung in Gehirnregionen festgestellt die in Zusammenhang mit Lern- und Gedächtnisleistungen stehen.

Wissenschaftler der [University of North Carolina](#) untersuchten die Auswirkungen eines Achtsamkeitstrainings auf Paare. Das Ergebnis: Bei den Teilnehmern stellte sich eine dauerhaft höhere Zufriedenheit in der Beziehung bei gleichzeitigen niedrigeren Stresslevels ein.



Die Studien wurden im Auftrag der „[Achtsamkeits-App 7Mind](#)“ zusammen getragen, deren Nutzung ich an dieser Stelle sehr empfehlen kann.