



## MEDITATION & WISSENSCHAFT 2012

Interdisziplinärer Kongress  
zur Meditations- und  
Bewusstseinsforschung

## Neue Bewusstseinskultur in einer aus den Fugen geratenen Welt

16.–17. November 2012 in Berlin

### **P R E S S E M I T T E I L U N G**

#### **Wissenschaftliche Perspektiven von Meditation: Achtsamkeitsbasierte Methoden als wirksame Ergänzung in der klinischen Therapie und zur Stärkung der Resilienz**

BERLIN, 16. November 2012. Ursprünglich in den religiösen Traditionen der Weltkulturen als Praxis der spirituellen Entfaltung entstanden, erweisen sich – dies zeigt die wissenschaftliche Forschung der letzten 50 Jahre – Meditationsmethoden aufgrund ihrer physiotropen Effekte auch als wirksame Verfahren im Rahmen der klinischen Therapie. Während in spirituellen Kontexten die mit der Meditation verbundene Fokussierung der Achtsamkeit auf eine Erfahrung des „Göttlichen“ zielt, wurden im medizinischen Kontext weltanschaulich neutrale Meditationsmethoden entwickelt, die die Konzentration, Selbstwahrnehmung und Reizdistanz fördern und sich dadurch positiv auf die psychische und körperliche Gesundheit auswirken können.

#### **Grundsätzliche Wirkung klinisch erprobter Meditationsverfahren**

Zu den wichtigsten und bereits erforschten Verfahren im medizinischen Kontext zählen die Mindfulness-Based-Stress-Reduction (MBSR) und deren verhaltenstherapeutisch-kognitive Variante Mindfulness-Based-Cognitive-Therapy (MBCT), die Transzendente Meditation und die Relaxation Response nach Benson. Die grundsätzliche Wirkung von Meditation entfaltet sich in fünf in der Forschung belegten Stadien:

1. Meditationsanfänger nehmen häufig eine innere Unruhe wahr und stellen Konzentrationsprobleme fest.
2. Mit etwas Übung stellen sich vielfach Entspannung und Wohlbefinden ein.
3. Darauf aufbauend können Meditierende eine grundlegende Konzentration entwickeln, die mit der Fähigkeit der Distanzierung von den eigenen Gedanken einher geht und zu Gleichmut führen kann.
4. Mit zunehmender Übungsdauer entfalten Praktizierende essenzielle Qualitäten wie Klarheit, Wachheit, Verbundenheit, Selbstakzeptanz oder Hingabe.
5. Langjährig Meditierende berichten von einer Erfahrung der Nicht-Dualität, der Gedankenstille, des Einsseins, der Leerheit und Grenzenlosigkeit.

Die körperlichen und mentalen Beruhigungszustände können sich bereits nach einigen Wochen einstellen, die Bewusstseinszustände der letzten beiden Stadien setzen meist eine jahrelange Übungspraxis voraus.

### **Klinische Anwendung von Meditationsmethoden in Psychotherapie, Schmerzbehandlung und Onkologie**

Seit der Jahrtausendwende erfährt die Meditationsforschung einen Boom und gegenwärtig entstehen jedes Jahr zwischen 200 und 250 neue Publikationen. Ein wichtiges Feld der Forschungstätigkeit ist das Programm „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ (MBSR), dessen Wirkungen von jährlich rund 40 Studien beleuchtet werden. Zu den Wirkungen von Meditation auf der Ebene des Gehirns werden seit 2005 jedes Jahr zwischen 30 und 50 neue Forschungsarbeiten veröffentlicht.

Für Programme zu MBSR/MBCT konnten bei gesunden Praktizierenden positive Auswirkungen mittlerer Effektstärke im Hinblick auf die psychische und physische Gesundheit sowie die Achtsamkeit nachgewiesen werden. Bei Patienten waren im Vergleich zu den Gesunden

die Effekte im Hinblick auf die psychische Gesundheit geringer und bezüglich der Achtsamkeit zeigte sich kein Effekt. [1]

Bei der Anwendung von Meditation im Zuge der Behandlung von Depressionen, Angststörungen, Essstörungen, chronischen Schmerzen und onkologischen Erkrankungen treten ebenfalls positive Effekte auf. Hier wurde eine mittelgradige Wirksamkeit im Hinblick auf die psychische und körperliche Gesundheit verzeichnet. [2], [3] Bei körperlichen Erkrankungen wird Meditation zur Verbesserung der Lebensqualität empfohlen. [4]

Zwischen Meditation und eher auf eine Entspannung zielenden Methoden zeigt sich ein Unterschied in der Wirkungsweise. So konnte bei der Behandlung generalisierter Angststörungen ein deutlich positiver Effekt bei Patienten, die Transzendente Meditation praktizierten, festgestellt werden, während die Effekte bei Patienten, die Muskelentspannung oder Biofeedback übten, deutlich geringer ausfielen. [5]

### **Gehirn und Psyche: Meditation fördert konstruktiven Umgang mit Stress und belastenden Emotionen**

Eine wichtige Erkenntnis neurobiologischer Untersuchungen ist es, dass Meditation die Funktionen und Strukturen des Gehirns konstruktiv beeinflusst. So kann regelmäßiges Meditieren zu einer Erweiterung der Aufmerksamkeitsspanne führen und die emotionale Regulationsfähigkeit fördern. [6] Eine Verbesserung der Achtsamkeit geht beispielsweise mit einer Verminderung des subjektiven Stresserlebens einher. [7], [8]

Auch bei der Behandlung affektiver Störungen erweisen sich achtsamkeitsbasierte kognitive Behandlungen als wirksam. [9], [10] Im Vergleich zur üblichen Therapie depressiver Erkrankungen zeigt sich bei Patienten, die im Zuge der Behandlung meditieren, eine geringere Rückfallquote. Nach einer achtwöchigen Behandlung wurden nur

39 Prozent der Patienten mit achtsamkeitsbasierter kognitiver Therapie innerhalb eines Jahres rückfällig, während es bei den Patienten mit konventioneller Behandlungsweise 62 Prozent waren. [10]

Insgesamt lässt sich feststellen, dass der Einsatz von Meditation in der Therapie konventionelle Behandlungsmethoden in vielen Fällen wirksam ergänzen kann. Darüber hinaus verbessert Meditation auch bei gesunden Praktizierenden die psychosoziale Widerstandsfähigkeit.

### Quellen

- [1] Müller, Ines Katharina/Ziehen, Jessica: Die Förderung von Achtsamkeit, psychischer und physischer Gesundheit durch achtsamkeitsbasierte Interventionen – Meta-Analysen kontrollierter Studien. Diplomarbeit, Philipps-Universität Marburg, 2009. Die Effektstärke (ES) lag bei Stresserleben bei .63.
- [2] Grossman, Paul/Niemann, Ludger/Schmidt, Stefan/Walach, Harald: Mindfulness-based stress reduction and health benefits. A meta-analysis, in: Journal of Psychosomatic Research. Juli 2004, Band 57, Heft 1, 35–43. Die Effektstärken (ES) lagen hier zwischen .40 und .60.
- [3] Baer, Ruth A.: Mindfulness training as a clinical intervention. A conceptual and empirical review, in: Clinical Psychology: Science and Practice. Juni 2003, Band 10, Heft 2, 125–143.
- [4] Fjorback, L.O./Arendt, M./Ornbøl, E./Fink, P./Walach, H.: Mindfulness-based stress reduction and mindfulness-based cognitive therapy. A systematic review of randomized controlled trials, in: Acta Psychiatr Scand. August 2011; 124(2), 102-19.
- [5] Eppley, K. R./Abrams/A. I./Shear, J.: Differential effects of relaxation techniques on trait anxiety. A meta-analysis, in: Journal of Clinical Psychology, November 1989, Volume 45, Issue 6, 957–974. Die Effektstärke (ES) lag bei Transzendentaler Meditation bei .70, bei Muskelentspannung bei .28 und bei Biofeedback bei .44.
- [6] Hölzel, B.K./Lazar, S.W./Gard, T./Schumann-Olivier, Z./Vago, D.R./Ott, U.: How does mindfulness meditation work? Proposing mechanisms of action from a conceptual and neural perspective. *Perspect Psychol Sci* 6, 2011, 537-59.
- [7] Nyklicek, I./Kuijpers, K.F.: Effects of mindfulness-based stress reduction intervention on psychological well-being and quality of life. Is increased mindfulness indeed the mechanism? *Annals of Behavioral Medicine*, 35(3), 2008, 331-340.
- [8] Jain, S./Shapiro, S.L./Swanick, S./Roesch, S.C./Mills, P.J./Bell, I./Schwartz, G.E.: A randomized controlled trial of mindfulness meditation versus relaxation training. Effects on distress, positive states of mind, rumination, and distraction. *Annals of Behavioral Medicine*, February 2007; 33(1), 11-21.
- [9] Teasdale, J.D./Segal, Z.V./Williams, J.M.G./Ridgeway, V./Soulsby, J./Lau, M.: Prevention of relapse/recurrence in major depression by mindfulness-based cognitive therapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 68, 2000, 615-623.
- [10] Ma, S.H./Teasdale, J.D.: Mindfulness-based cognitive therapy for depression: Replication and exploration of differential relapse prevention effects. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 72, 2004, 31-40.