



MEDITATION & WISSENSCHAFT 2025

Interdisziplinärer Kongress
zur Meditations- und
Bewusstseinsforschung

Die gesellschaftliche Relevanz von Meditation
Aufbruch ins Ungewisse

16. bis 17. Mai 2025 in Berlin

Willkommen vom Wissenschaftlichen Kuratorium

Tobias Esch, Witten, *Vorsitz*

14.10-14.40 Uhr: Vortrag

Von der Egozentrik zur Selbsttranszendenz -

Wie hängen Meditation und das Erleben von Verbundenheit zusammen?

Der Zusammenhang zwischen Achtsamkeit und Verbundenheit bei erfahrenen Meditierenden

- quantitative Erhebung -

Univ.-Prof. Dr. Tobias Esch, Mira Kriegesmann, Prof. Dr. Christian Klode, Dr. Dr. Maren M. Michaelsen

gefördert durch die

Identity Foundation
Gemeinnützige Stiftung für Philosophie

durchgeführt vom



IGVF Institut für Integrative Gesundheitsversorgung und Gesundheitsförderung
Universität Witten/Herdecke

Einführung und Hintergrund

Die Studie untersucht, wie eine langjährige und intensive Achtsamkeitspraxis mit dem Erleben verschiedener Dimensionen der Verbundenheit zusammenhängt .

Die meisten bisherigen Studien zur Achtsamkeit konzentrieren sich auf kurzfristige Effekte oder untersuchen Anfänger - Praktizierende .

Verbundenheit erlangt immer mehr Anerkennung als wichtige Ressource für Gesundheit und Wohlbefinden.

Unklar ist:

- was Verbundenheit eigentlich bedeutet,
- wie sie wahrgenommen wird und
- wie sie messbar ist.

Durch den Einsatz validierter und neuer Fragebögen sowie einer repräsentativen Stichprobe sehr erfahrener Meditierender werden tiefere Einblicke in die Achtsamkeitspraxis gewonnen, die für individuelles und gesellschaftliches Wohlbefinden relevant sind.



Forschungsziele

3) Statistische Analyse

Zusammenhänge zw. Achtsamkeit , Selbsttranszendenz
und Verbundenheit



2) Verbundenheit (ver-) messen

zum Selbst, zu anderen Menschen, zur Natur
(self/inner world - social/complement – environment /spiritual/ outer world)
sowie zur älteren und jüngeren Generation, zu Wegbegleitern ,
zur Gegend (“Land und Leute”), zu etwas Höherem *(Esch et al., 2025)*



1) Achtsamkeits - und Selbsttranszendenz - **Niveaus erfassen**

Bei + Meditierenden mit mindestens 3 Jahren Praxis



Methodik



Quantitatives Querschnittsstudiendesign

833 → 439 Teilnehmende mit mind. 3 Jahren regelmäßiger (mind. 4x/Wo) Meditationserfahrung / Daten vollst.



Bewertungsinstrumente

Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ): Messung von nicht-reaktivem Gewahrsein, achtsamer Beobachtung, Handeln mit Bewusstsein, Beschreiben von Erfahrungen, Nichtbeurteilen des Erlebten (39 Items)

Adult Self-Transcendence Inventory (ASTI): Erfassung der Selbsttranszendenz, einschließlich Egosigkeit und interdependenter Selbstkonzepte (25 Items) -> deutsche Übersetzung erarbeitet

Compassionate Love Scale (CLS): Zur Messung von Mitgefühl für andere (21 Items)

Watts Connectedness Scale (WCS): Zur Messung der Verbundenheit zum Selbst, anderen und der Welt/Natur (19 Items)
-> deutsche Übersetzung erarbeitet

NEU: Koordinatensystem der Verbundenheit / Coordinate System of Connectedness (CSC) (5 Items)

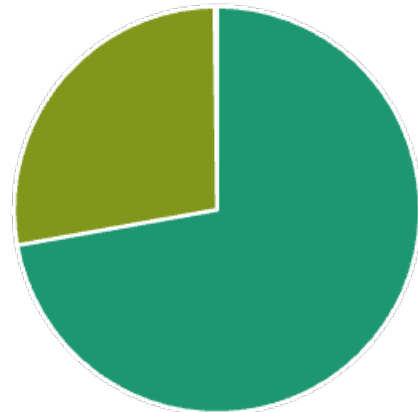


Statistische Analyse

Multiple Regression

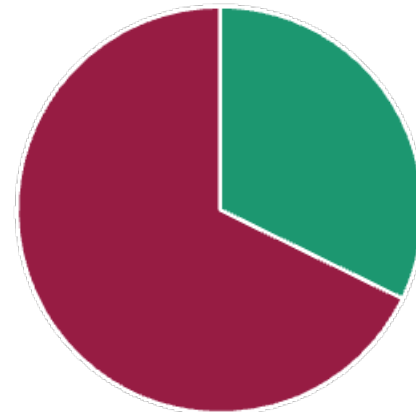
Stichprobe

Geschlecht



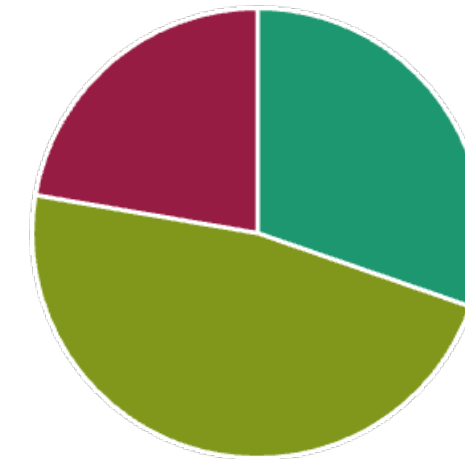
weiblich männlich divers

Lebenssituation



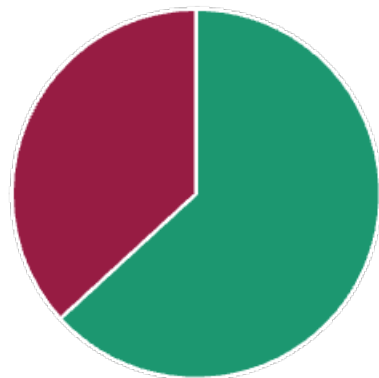
allein lebend nicht allein lebend

Beschäftigung



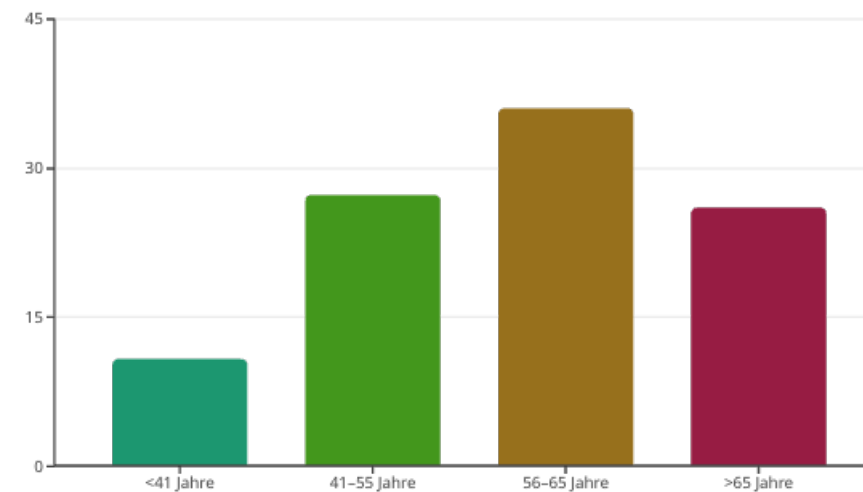
angestellt
selbstständig
sonstiges

Bildung



Hochschul-/Meisterabschluss
anderer oder kein Abschluss

Altersverteilung



Arbeitszeit

Arbeitsstunden/Woche: \bar{x} 28,8 h

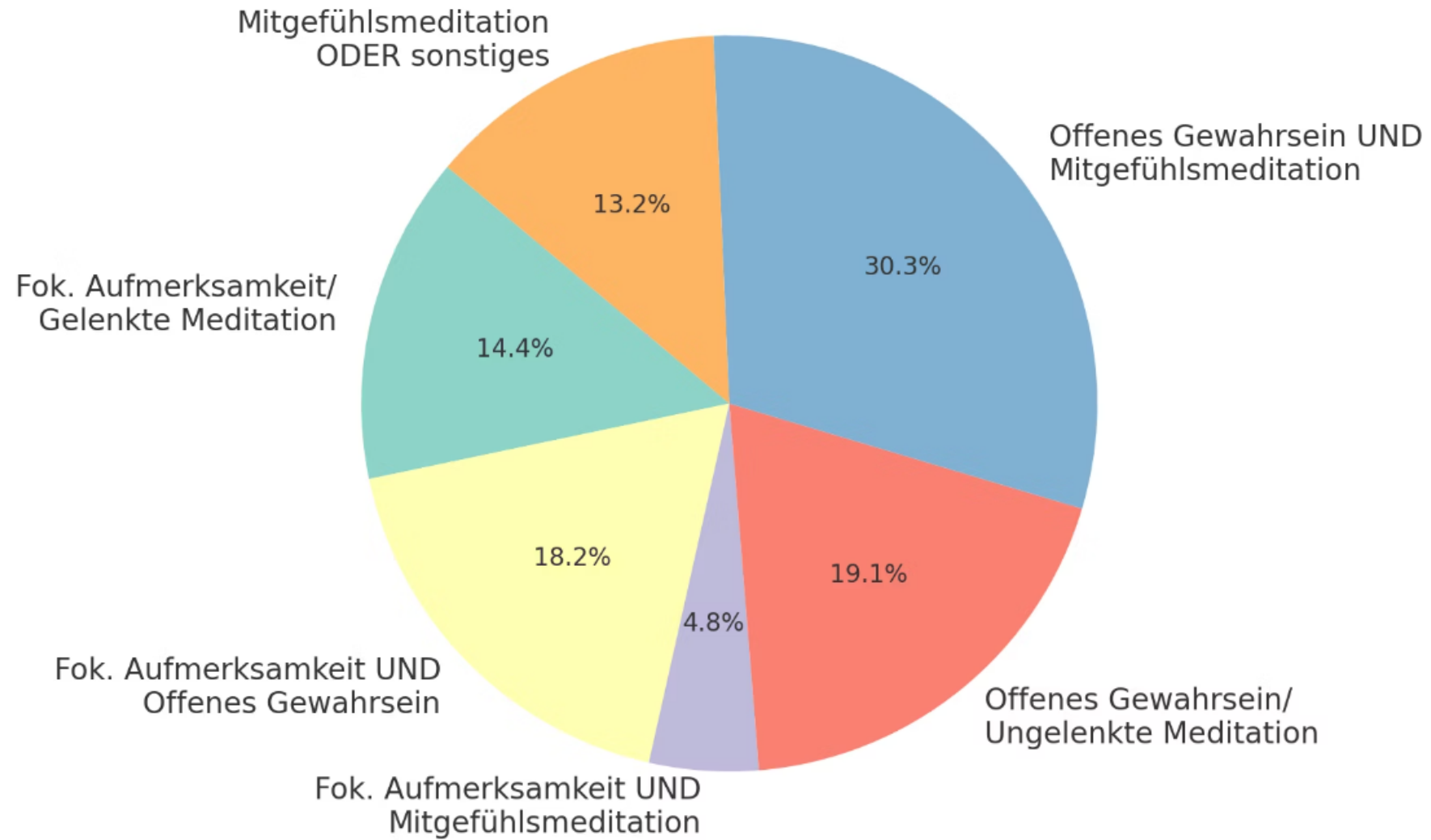
Meditation

\bar{x} 7,7x/Woche

\bar{x} 32,7 Min./Sitzung

Stichprobe

Verteilung der Meditationsformen



FA:OG ~ 50:50

Traditionen

Die Stichprobe umfasst eine Vielfalt an spirituellen Traditionen.

Tradition	Prozent
Zen Buddhismus	18,3%
keine Tradition/nicht konfessionell	17,0%
anderer Yoga	15,8%
Tibetischer Buddhismus	15,0%
christliche Tradition	12,8%
anderer Buddhismus	8,5%
andere Tradition	6,2%
Kundalini Yoga	4,8%
Sufismus	1,4%





Zentrale Ergebnisse



Selbstverbundenheit

FFMQ ACHTSAMKEIT	2.852***
FFMQ Nichtbeurteilen des Erlebten	2.340**
FFMQ achtsame Beobachtung	8.758***
FFMQ Beschreiben von Erfahrungen	2.268**
FFMQ Handeln mit Bewußtsein	2.698**
FFMQ nicht-reaktives Gewahrsein	-0.909

Die Fähigkeit, achtsam zu beobachten, korreliert am stärksten mit der Verbundenheit zu sich selbst.



Zentrale Ergebnisse

Soziale Verbundenheit

FFMQ ACHTSAMKEIT	3.563***
FFMQ Nichtbeurteilen des Erlebten	6.206***
FFMQ achtsame Beobachtung	1.823
FFMQ Beschreiben von Erfahrungen	0.322
FFMQ Handeln mit Bewußtsein	2.998**
FFMQ nicht-reaktives Gewahrsein	6.029***

Die Fähigkeit, das Erlebte nicht zu beurteilen, sowie ein stärker ausgeprägtes nicht-reaktives Gewahrsein korrelieren am stärksten mit der Verbundenheit zu anderen.



Zentrale Ergebnisse



Verbundenheit mit der Welt/Natur

FFMQ ACHTSAMKEIT	3.687***
FFMQ Nichtbeurteilen des Erlebten	2.095
FFMQ achtsame Beobachtung	6.327***
FFMQ Beschreiben von Erfahrungen	0.641
FFMQ Handeln mit Bewußtsein	3.182+
FFMQ nicht-reaktives Gewahrsein	7.248***

Die Fähigkeit der achtsamen Beobachtung und ein stärker ausgeprägtes nicht - reaktives Gewahrsein korrelieren am stärksten mit der Verbundenheit zur Welt/ Natur .

Zentrale Ergebnisse

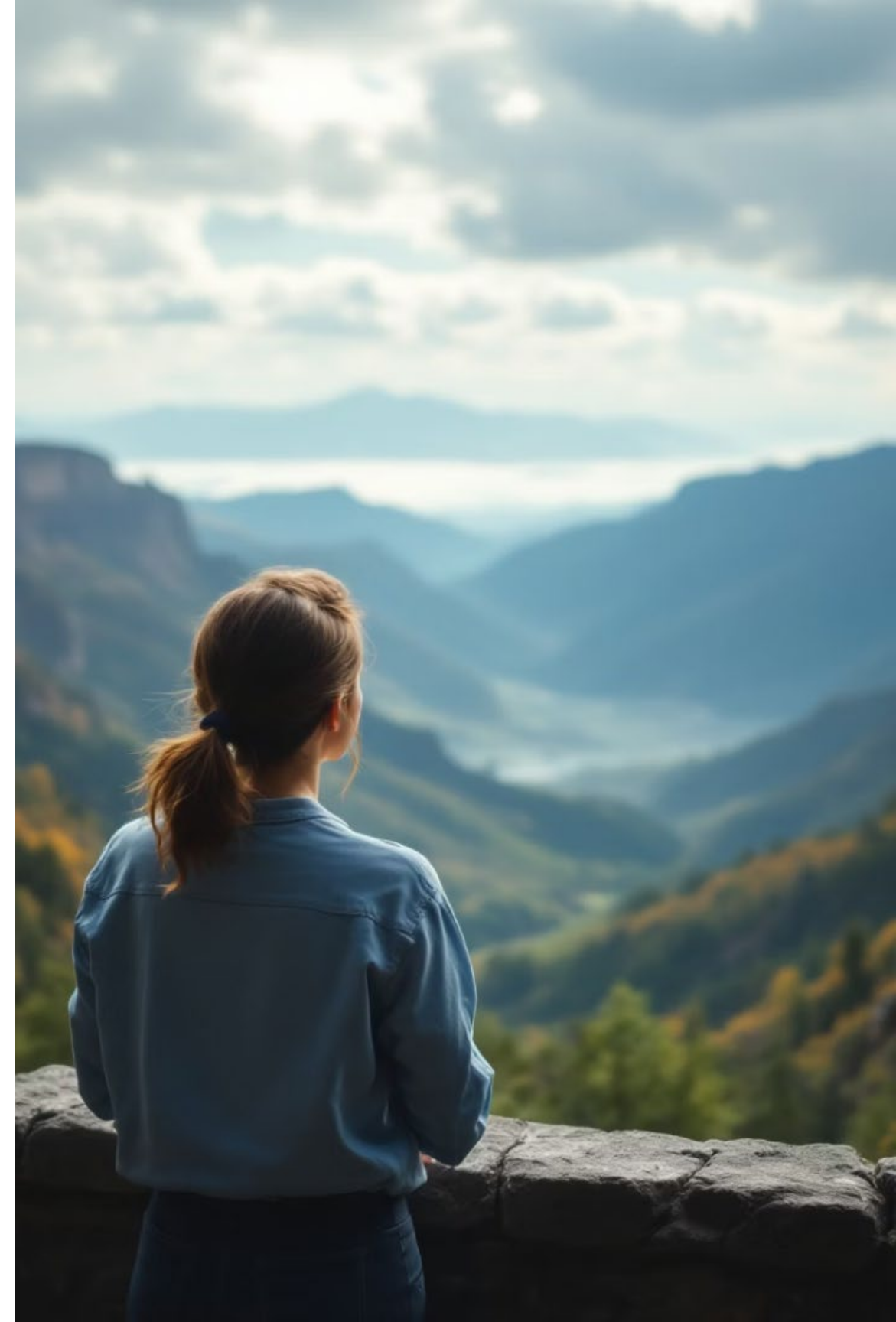
Die Rolle der Selbsttranszendenz

Beispielfragen aus dem ASTI* in der Subskala Selbsttranszendenz:

- Ich habe das Gefühl, dass mein individuelles Leben Teil eines größeren Ganzen ist.
- Ich empfinde ein Zugehörigkeitsgefühl sowohl zu früheren als auch zu zukünftigen Generationen.

**Adult Self-Transcendence Inventory: Screening tool for „wisdom“: 5 dimensions
1) self-knowledge and integration (SI), 2) peace of mind (PM), 3) non-attachment (NA),
4) self-transcendence (ST), 5) presence in the here-and-now and growth (PG)*

⇒ **das eigene Ich weniger wichtig nehmen,
offen sein für tiefere Beziehungen mit der Um- und Mitwelt**



Zentrale Ergebnisse

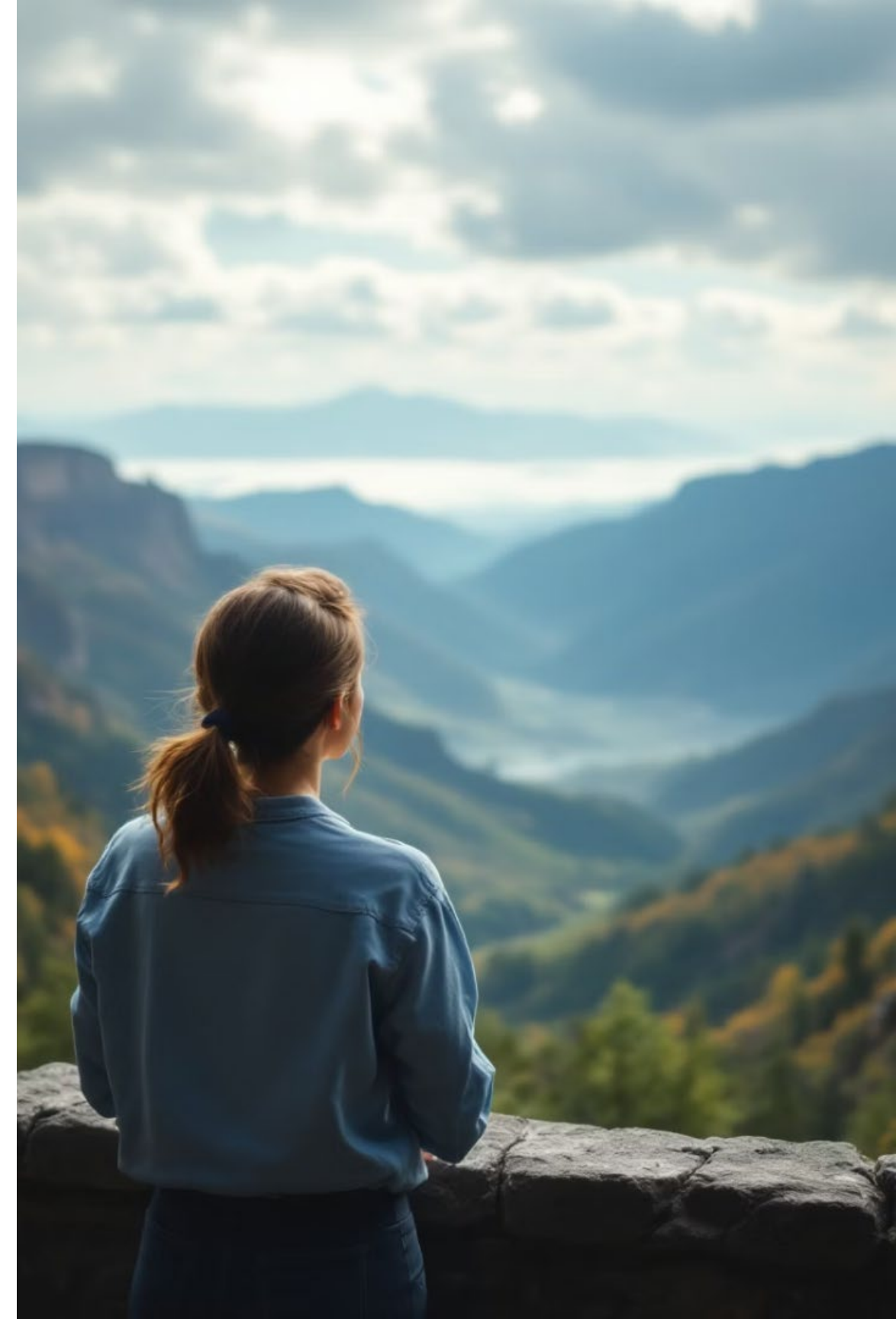
Die Rolle der Selbsttranszendenz

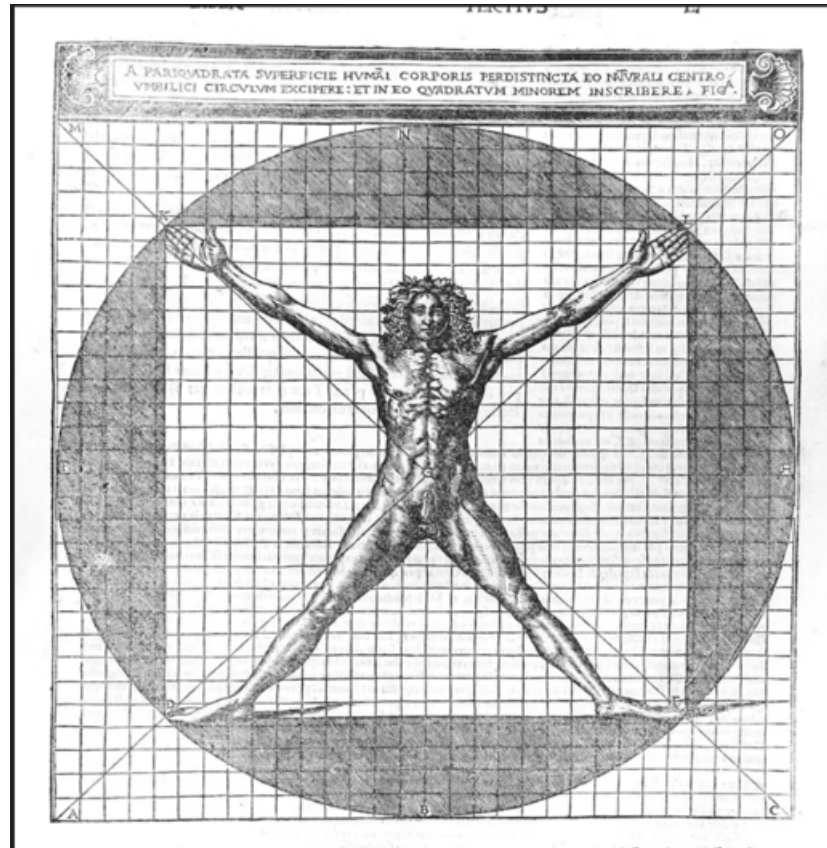
Beispielfragen aus dem ASTI in der Subskala Selbsttranszendenz:

- Ich habe das Gefühl, dass mein individuelles Leben Teil eines größeren Ganzen ist.
- Ich empfinde ein Zugehörigkeitsgefühl sowohl zu früheren als auch zu zukünftigen Generationen.

Ergebnis

Selbsttranszendenz zeigt in *jeder* Dimension der Verbundenheit einen hochsignifikanten Zusammenhang





Zentrale Ergebnisse

Koordinatensystem der Verbundenheit (CSC)

- Ich fühle mich mit der älteren Generation und meinen Vorfahren verbunden.
- Ich fühle mich mit der jüngeren Generation und meinen Nachfahren verbunden.
- Ich fühle mich mit meiner Generation und Wegbegleiter:innen verbunden.
- Ich fühle mich mit meiner Gegend – Land und Leuten – verbunden.
- Ich fühle mich mit etwas "Höherem" oder Spirituellem verbunden.



Koordinatensystem der Verbundenheit / Coordinate System of Connectedness (CSC)

= 3 Achsen / 5 Dimensionen / 2 Ebenen

Horizontale Ebene (=Soziale Ebene)

a) dorsale Dimension : Wer mich stützt und "hervorgebracht" hat

b) frontale Dimension : Wem ich Vorbild bin, wen ich stütze und hervorgebracht habe

c) seitliche Dimension : Wegbegleiter:innen

⇒ *dorsale & frontale Dimensionen bilden die Generativitätslinie (Vergangenheit - Zukunft)*

⇒ *beide seitlichen Dimensionen bilden die Präsenzlinie (soziale Präsenz)*

Vertikale Ebene (=Transzendente Ebene)

d) untere Dimension : Die Erde/der Boden, auf dem ich gehe/stehe

e) obere Dimension : der Raum über mir

⇒ *untere & obere Dimension bilden zusammen die spirito-kulturelle Linie*



Koordinatensystem der

of Connectedness (CSC)

Horizontale Ebene (=Soziale Ebene)

zendentale Ebene)

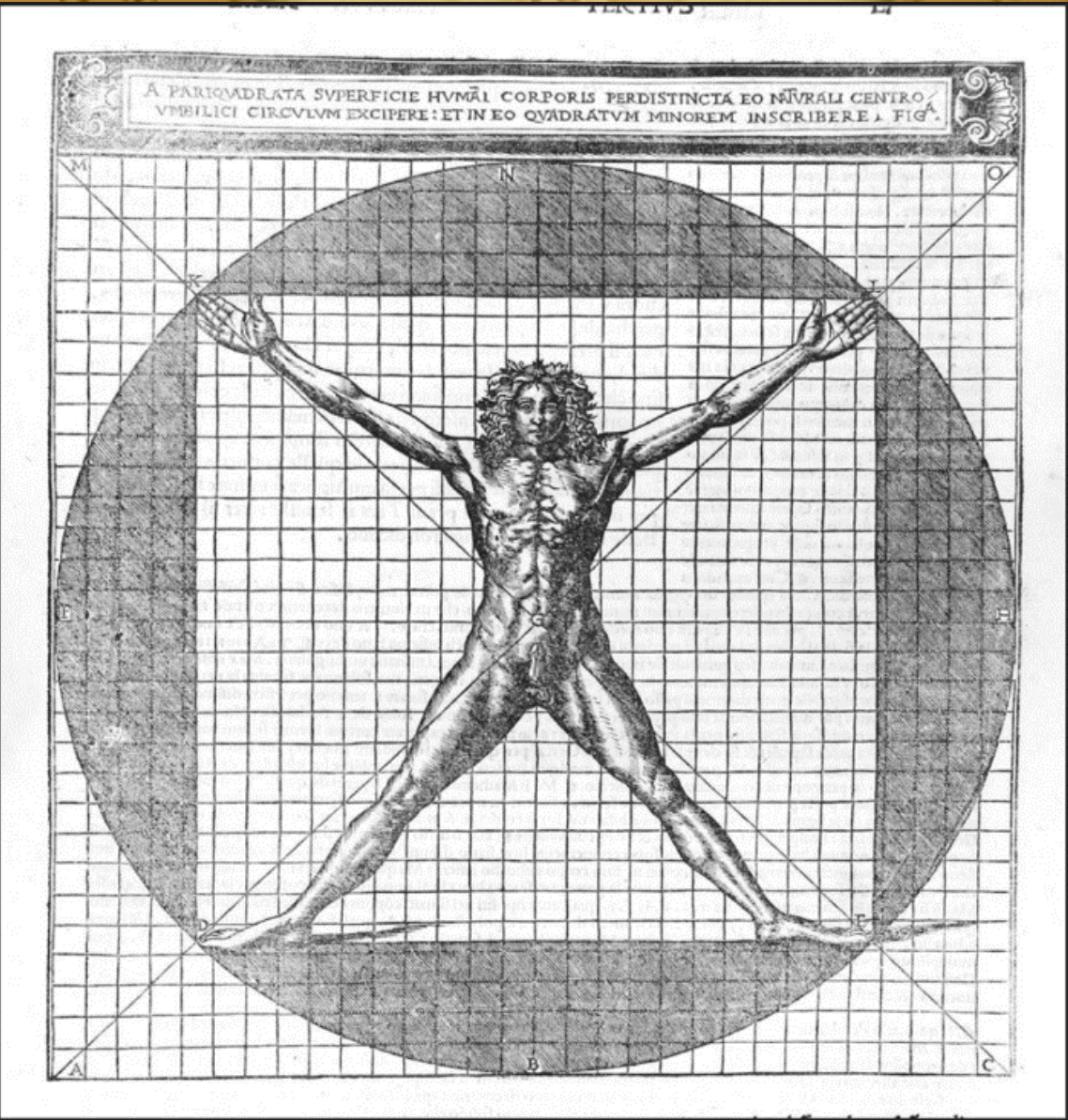
- a) dorsale Dimension : Wer mich stützt und
- b) frontale Dimension : Wem ich Vorbild hervorgebracht habe
- c) seitliche Dimension : Wegbegleiter:innen

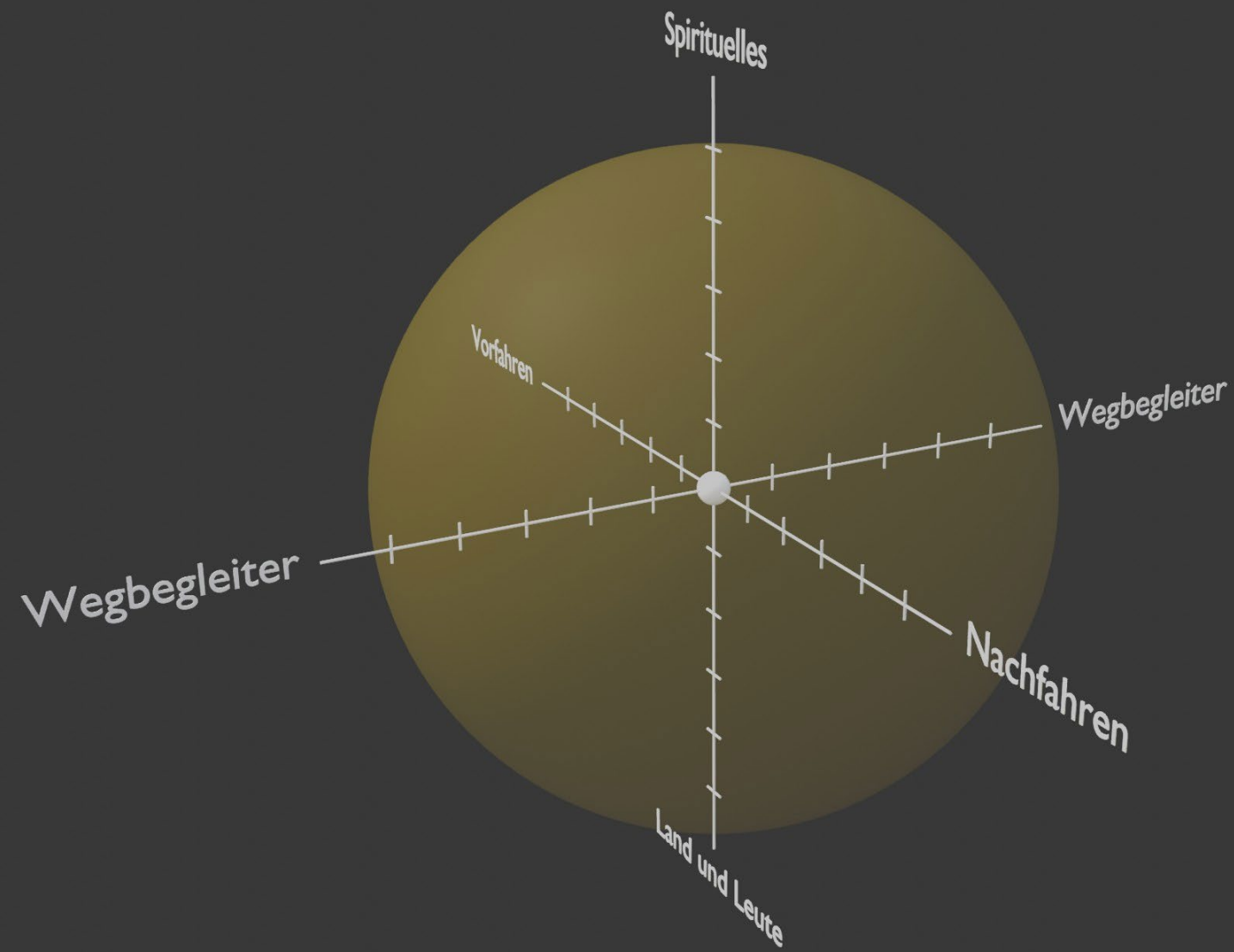
Erde/der Boden, auf dem ich gehe/stehe

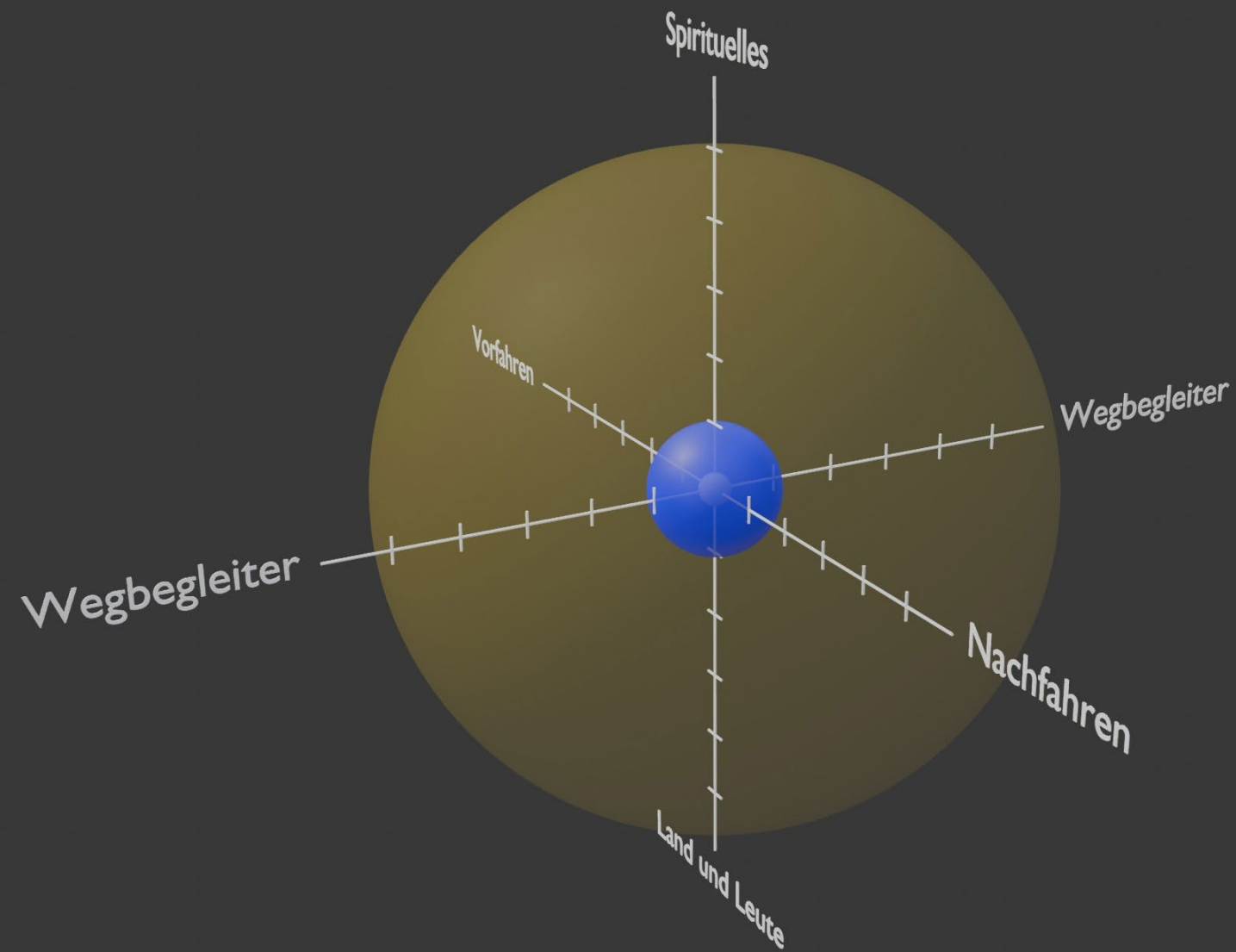
Raum über mir

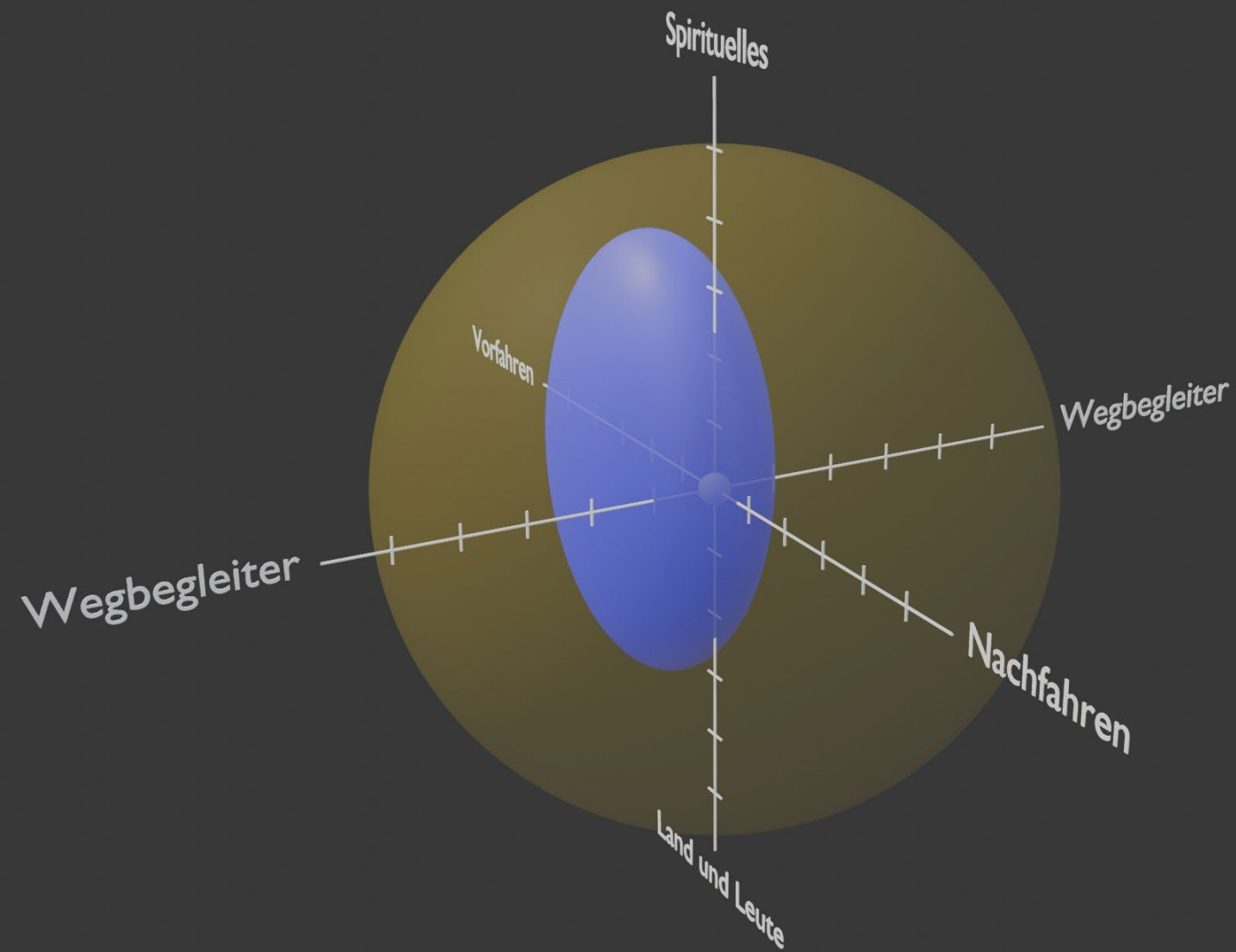
- ⇒ *dorsale & frontale Dimensionen bilden die* (Vergangenheit - Zukunft)
- ⇒ *beide seitlichen Dimensionen bilden die*

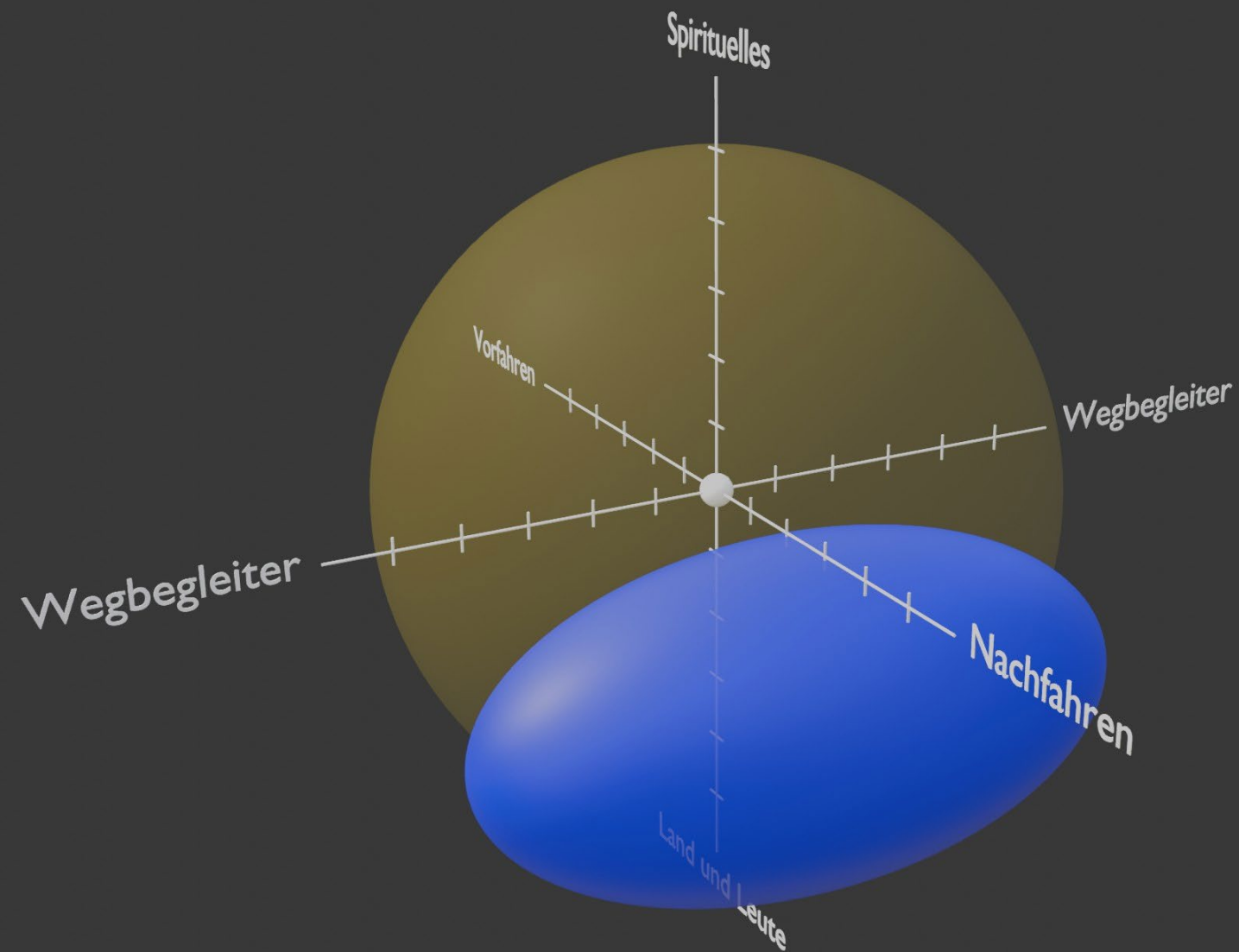
n bilden zusammen die spirito-kulturelle Linie

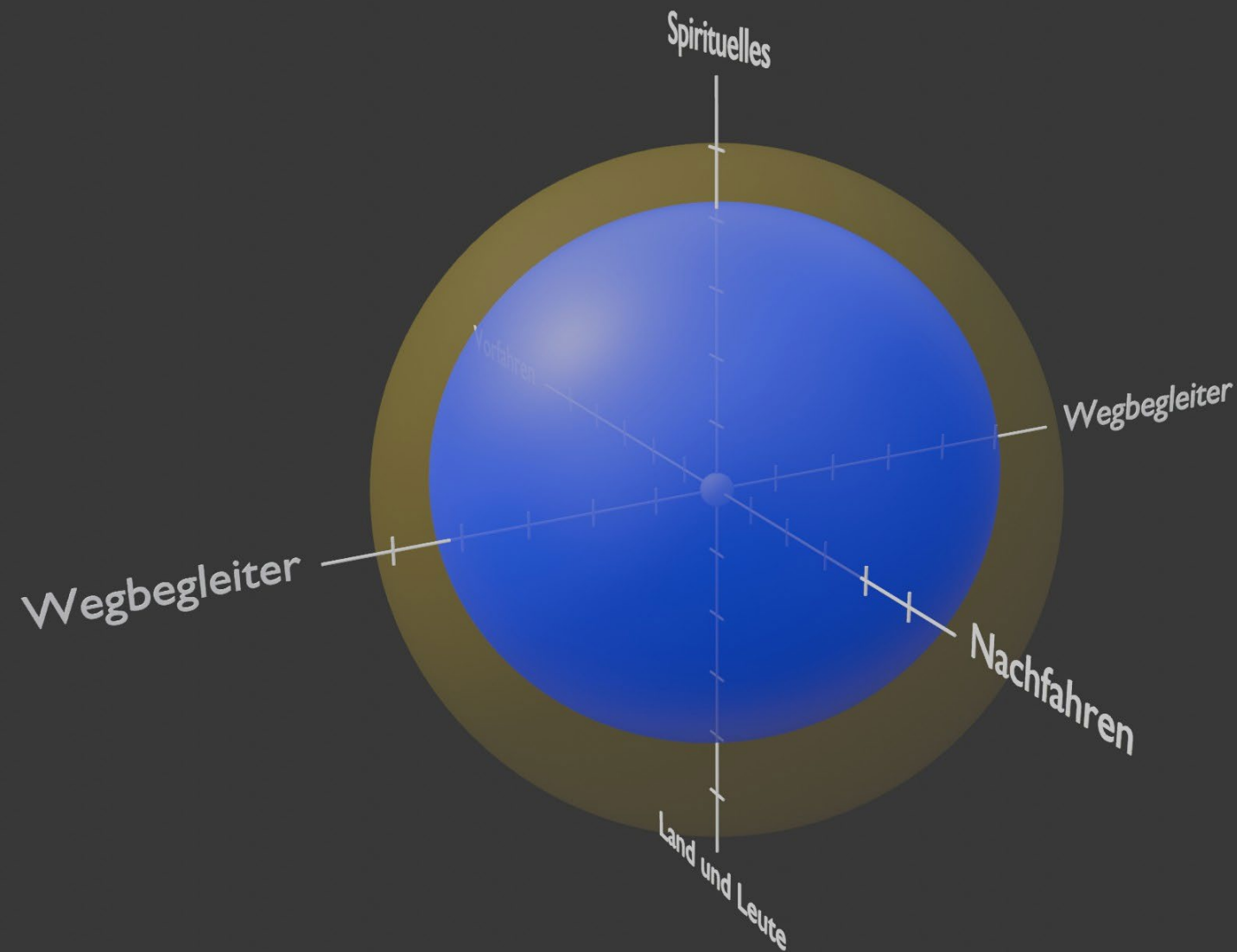












Empirischen Daten CSC

Stichprobendaten A&V-Studie

n = 439 (2025)

Mittelwert-aggregiert

CSC Mean

Vorfahren
3,90

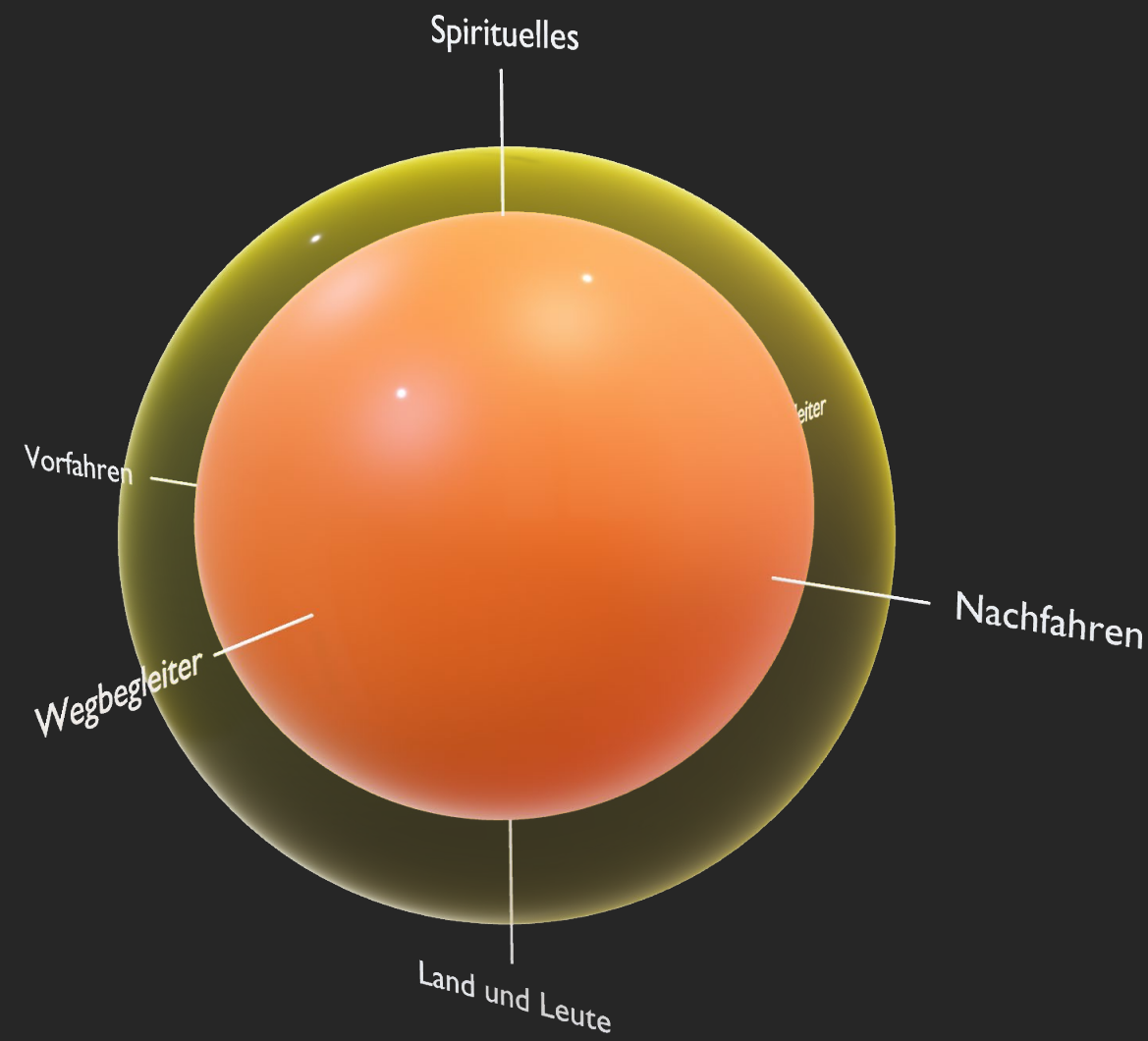
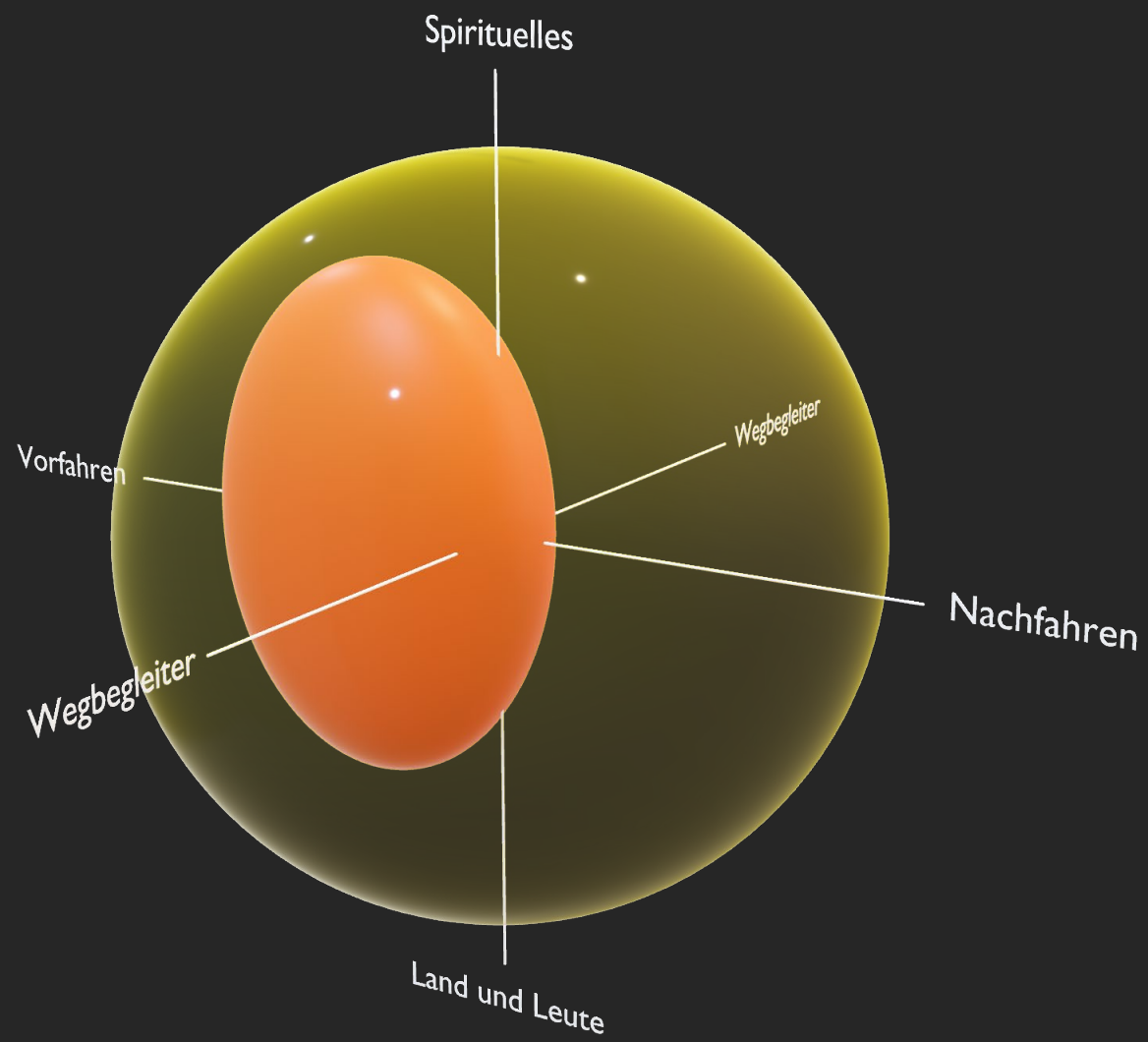
Nachfahren
3,89

Wegbegleiter (+)
4,19

Wegbegleiter (-)
4,19

Land und Leute
3,63

Spirituell
4,17





Diskussion und Implikationen

Theoretische Implikationen

Die Ergebnisse liefern Erkenntnisse zu den Zusammenhängen von langfristiger Meditation spraxis und dem Selbst(erleben) sowie sozialen & kulturellen Interaktionen (Bezogenheit)
=> Frage: *Selbsttranszendenz = Verbundenheit?*

Praktische Anwendungen

Die Erkenntnisse sind relevant für achtsamkeitsbasierte Interventionen und ihre verschiedenen Fakultäten (Facetten)
=> Potenzial für therapeutische und pädagogische Settings

Limitationen

Selbstberichtete Maße sind subjektiv, Querschnittsdesigns erlauben keine kausalen Schlüsse
=> zukünftig ggf. Längsschnittstudien
=> geplant ist Wiederholung in 2 J.

Fazit und zukünftige Forschung



Haupterkenntnis

Achtsamkeit und Selbsttranszendenz korrelieren stark mit verschiedenen Dimensionen der Verbundenheit.



Schlüsselmechanismus

Nicht-Reaktivität und achtsame Beobachtung sind zentral für das Empfinden von Verbundenheit.



Zukünftige Studien

Längsschnittstudien und neurobiologische Korrelate erforschen.



Kontakt

igvf@uni-wh.de

HERZLICHEN DANK!



MEDITATION &
WISSENSCHAFT

