



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

Klarer Kopf, mehr Leistungsfähigkeit und ein authentisches Leben

Meditation hilft, besser mit den Herausforderungen in Alltag und Beruf umzugehen

Umfrage des Bender Institute of Neuroimaging, Gießen

BERLIN, 26. November 2010. Schneller, höher, weiter – der Leistungsdruck im Arbeitsleben hinterlässt seine Spuren und viele Mediziner und Krankenkassen schlagen bereits Alarm, da in den letzten zehn Jahren die Zahl der psychischen Erkrankungen sprunghaft angestiegen ist. Immer mehr Studien legen indes nahe, dass Meditation einen Weg eröffnet, den Herausforderungen in Beruf und Alltag besser gewachsen zu sein.

Meditation – Selbstverbesserung ohne Risiken und Nebenwirkungen

In einer Umfrage* untersuchte das Bender Institute of Neuroimaging (BION), Gießen, welche positiven Effekte von Meditation im Hinblick auf individuelle Leistungsfähigkeit, persönliche Unabhängigkeit und kreative Gestaltungskraft ausgehen. Befragt wurden Teilnehmer einer dreijährigen Weiterbildung, die neben Methoden der Persönlichkeitsentwicklung auch eine regelmäßige Meditationspraxis beinhaltet. Sie sollten einschätzen, welche Entwicklungen für sie mit der Meditation in verschiedenen beruflichen und alltäglichen Kontexten verbunden sind – in einer ersten Erhebung Ende 2008 sowie in einer Folgerhebung ein Jahr später, um die Entwicklung innerhalb dieses Zeitraums zu dokumentieren. Das Ergebnis: Im Rückblick auf ihre bisherige Meditationspraxis verzeichneten die Befragten bereits bei der ersten Erhebung eine sehr starke Verbesserung ihrer Lebensqualität und Selbstwirksamkeit verglichen mit der Zeit, in der sie noch nicht meditiert hatten. Bei einem Großteil der Teilnehmer wuchs

innerhalb der folgenden zwölf Monate die Fähigkeit, äußerem Druck besser standzuhalten, im Beruf leistungsfähiger zu sein und zu mehr persönlicher Authentizität zu finden, durch die kontinuierliche Praxis noch einmal erheblich.

Die wichtigsten Ergebnisse im Überblick

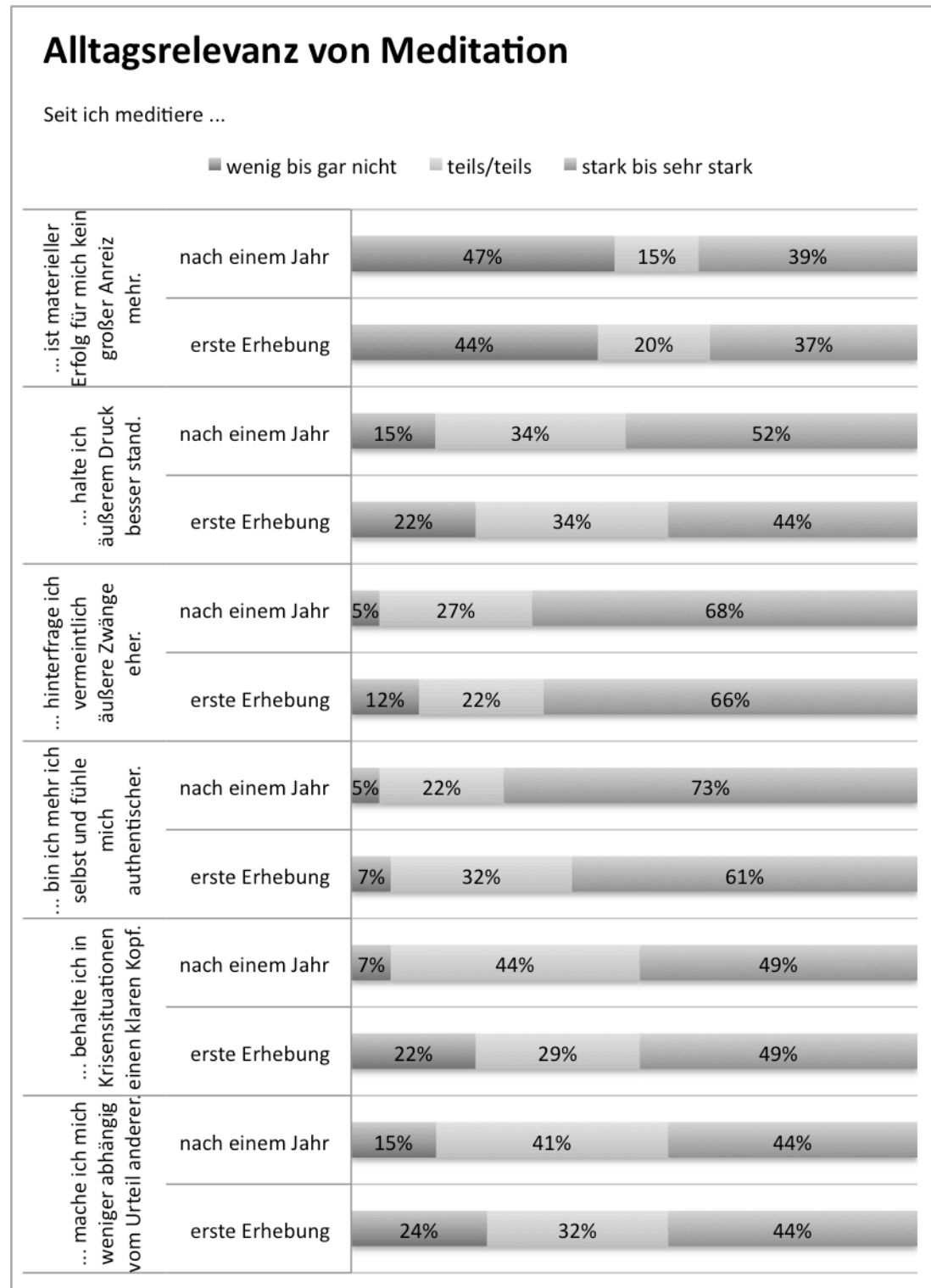
- *Leistungsfähigkeit*: 54 Prozent fühlen sich im Beruf leistungsfähiger (plus 22 Prozentpunkte)
- *Selbstgefühl und Authentizität*: 73 Prozent fühlen sich authentischer und mehr wie sie selbst (plus 12 Prozentpunkte).
- *Umgang mit Druck*: 52 Prozent können äußeren Anforderungen besser begegnen und standhalten (plus 8 Prozentpunkte).
- *Verhalten in Krisensituationen*: Nur noch 7 Prozent haben Schwierigkeiten, in Krisensituationen einen klaren Kopf zu behalten (minus 15 Prozentpunkte).
- *Abhängigkeit von äußeren Bewertungen*: Nur noch 15 Prozent gelingt es kaum, sich vom Urteil anderer unabhängig zu machen (minus 9 Prozentpunkte).
- *Mehr Freiheit im Beruf*: 56 Prozent 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 (minus 7 Prozentpunkte).
- *Sinnsuche im Job*: 68 Prozent suchen verstärkt nach dem Sinn in ihrem beruflichen Wirken (plus 12 Prozentpunkte).
- *Werte im Berufskontext*: 71 Prozent ist es ein Bedürfnis, in ihrer Arbeit ideelle Werte zum Tragen zu bringen (plus 12 Prozentpunkte); 78 Prozent fällt es schwer, eine einseitig materielle Ausrichtung der Wirtschaft gutzuheißen (plus 20 Prozentpunkte).

„Die Erhebung zeigt eindrucksvoll, wie Meditation innerhalb eines Jahres die Selbstwahrnehmung und die Kompetenz im Umgang mit Herausforderungen deutlich verbessert. In Zeiten, in denen sich immer mehr Menschen den äußeren Lebensumständen hilflos ausgeliefert fühlen, eröffnet Meditation somit einen Weg zu mehr Selbstbestimmung und Handlungsfähigkeit. Darüber hinaus zeigt die Studie eine wachsende Sensibilität für die Folgen des eigenen Handelns in beruflichen Kontexten. Der Wunsch nach mehr Sinn und ideellen Werten bei der Arbeit, aber auch die wachsende Kritik an einer einseitig materiellen Ausrichtung der Wirtschaft verdeutlichen, dass Selbstreflexion und Stille wichtige Impulse für einen Wandel zu einer nachhaltigeren Ökonomie begünstigen“, so Dr. Ulrich Ott vom Bender Institute of Neuroimaging.

Die positiven Veränderungen durch Meditation in der Selbsteinschätzung der Studienteilnehmer werden durch MRT- und EEG-Messungen, die das Bender Institute of Neuroimaging parallel zur Fragebogenerhebung durchführte, bestätigt. „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“, so BION-Direktor Prof. Dr. Dieter Vaitl, der die Studie gemeinsam mit Dr. Ulrich Ott leitete.

**Befragt wurden 48 Teilnehmer des „Timeless Wisdom Training“. Ein Drittel der Probanden waren Männer, zwei Drittel Frauen im Alter von 23 bis 69 Jahren. Ein Teil der Gruppe verfügte bereits über zum Teil langjährige Meditationspraxis.*

Anhang



Berufsrelevanz von Meditation

Seit ich meditiere ...

■ wenig bis gar nicht ■ teils/teils ■ stark bis sehr stark

... empfinde ich die Rahmenbedingungen in meinem Arbeitsumfeld zunehmend als einengend.	nach einem Jahr	49%	20%	27%
	erste Erhebung	46%	41%	34%
... fällt es mir schwer, eine Ausrichtung der Wirtschaft gutzuhelßen.	nach einem Jahr	14%	7%	78%
	erste Erhebung	20%	22%	58%
... habe ich zunehmend den Wunsch, in meiner Arbeit ideale Werte zum Tragen zu bringen.	nach einem Jahr	12%	17%	71%
	erste Erhebung	14%	24%	59%
... bin ich im Beruf leistungsfähiger.	nach einem Jahr	22%	22%	54%
	erste Erhebung	34%	34%	32%
... Suche ich verstärkt nach dem Sinn in meinem beruflichen Wirken.	nach einem Jahr	20%	10%	68%
	erste Erhebung	27%	20%	54%
... nehme ich mir mehr Freiheit in meinen beruflichen Entscheidungen.	nach einem Jahr	22%	22%	56%
	erste Erhebung	27%	29%	44%