

## Positive Effekte der Meditation



### Teilnehmer für Studie an der Universität Bremen gesucht

„Beides, Wissenschaft und die Lehren des Buddha erzählen uns von der fundamentalen Einheit aller Dinge.“  
–Dalai Lama–



Wo Wissenschaft & Spiritualität zusammentreffen: **Der Dalai Lama lässt sich an der University of Wisconsin die**

#### Wissenschaftlich nachgewiesene Effekte der Meditation:

- Verbesserung des physiologischen & psychischen Gesundheitszustandes
- größere Immunabwehr
- stärkere Empfindung von positiven Emotionen
- stärkere positive Affekte
- größere innere Ruhe & Gelassenheit
- Angstreduktion
- geringeres Stresslevel
- bessere Konzentration & Aufmerksamkeit
- nachhaltige Veränderung der Hirnstruktur und -funktion

#### Klinische Anwendung:

*Meditation wird bereits in medizinischen und psychiatrischen Bereichen zur Behandlung gegen Depression, Asthma, Neurodermitis, Schlafstörungen, allgemeine Nervosität, Hypertonie, Stress und Angstzuständen eingesetzt und hat bisher durchweg zu positiven Effekten geführt.*

#### Was ist \*Kernspintomographie?

Diese Methode, auch MRI (Magnet-Resonance-Imaging) genannt ist manchen Menschen aus medizinischen Untersuchungen bekannt. Sie ist ungefährlich, unschädlich und non-invasiv (nicht in den Organismus eingreifend). Mit Hilfe von Magnetfeldern wird die Aktivität im Gehirn über einen Computer in Bildern sichtbar gemacht.

#### Forschungen an der Universität Bremen:

Demnächst startet eine Studie über die Wirkung von Meditation als Langzeit-Effekt. Dazu werden Langzeit-Meditierende während ihrer Meditation im \*Kernspintomographen untersucht. Sie bekommen verschiedene, unerwartete Töne präsentiert. Es wird vermutet, dass Menschen, die eine langjährige Meditationserfahrung besitzen, sich durch diese Töne nicht aus der Ruhe (bzw. Meditation) bringen lassen oder erschrecken.

Dabei soll untersucht werden, welche Bereiche während der Meditation, im Gehirn aktiv sind bzw. keine Aktivität aufweisen.

Außerdem werden Atmung, Puls und der Hautwiderstand untersucht, um festzustellen, ob sich während der Meditation eines der Parameter verändert.

Mit dieser Studie soll gezeigt werden, dass Langzeit-Meditierende einen allgemeinen, positiven Gesamtzustand aufweisen und dass sie in der Lage sind ihre Konzentration so stark zu richten, dass sie sich nicht aus der Ruhe bzw. Gelassenheit bringen lassen. Dieses ist ein indirekter Nachweis für den Grad ihrer positiven Emotionen.

Der wissenschaftliche Nachweis von positiven Effekten durch Meditation kann helfen diese Praxis und Spiritualität im Allgemeinen stärker in der Gesellschaft zu etablieren. Das gesicherte Wissen über die Wirkung von Meditation kann zur Erhaltung psychischer Gesundheit beitragen.

Zudem soll gezeigt werden, dass Meditation nicht nur ein spiritueller Pfad ist, sondern auch eine Methode sein kann, um Menschen mit verschiedenen Leiden effektiv und nachhaltig zu helfen.

### *Kontakt & Informationsmaterial:*

***Wenn Sie Interesse haben an der Studie der Universität Bremen teilzunehmen oder einfach weitere Informationen erhalten möchten, dann melden Sie sich bitte bei:***

***Stefanie Tangeten***  
[tangeten@web.de](mailto:tangeten@web.de)  
***0421- 24 71 252***  
***0176- 24 31 86 87***

### *Zu meiner Person:*

Ich selbst praktiziere Zen im Zen-Kreis Bremen e.V., nach der Rinzai-Tradition, die der Traditions-Linie von Oi Saidan Roshi, Hoko-Ji-Tempel, Japan angehört (siehe auch [www.zenkreis-bremen.de](http://www.zenkreis-bremen.de)).

An der Universität Bremen studiere ich Neurobiologie und Neuropsychologie. In meiner Freizeit beschäftige ich mit Ideen und Lehren von Ken Wilber, Jean Gebser, Thich Nath Hanh, Sri Aurobindo, Andrew Cohen u.v.a.

***Jedes Interesse kann hilfreich sein.***

### *Literatur:*

- D. GOLEMAN (2003): Dialog mit dem Dalai Lama, C. Hanser Verlag, München
- J. H. AUSTIN (1998): Zen and the Brain, MIT Press

### *Teilnahme an der Studie:*

Jeder, der helfen möchte das Wissen über die Wirkungen der Meditation zu erweitern und wissenschaftlich zu untermauern, eine Offenheit für Spiritualität und Wissenschaft mitbringt und ein Interesse hat spirituelle Traditionen stärker ins Auge der Öffentlichkeit zu bringen, ist herzlich eingeladen an dieser Studie teilzunehmen.

### *Vorraussetzungen:*

- *mind. 10-jährige Praxis*
- *zwischen 40 und 65 Jahre alt*
- *keine metallischen Implantate*

***Des Weiteren werden Probanden ohne Meditationserfahrung gesucht, die ebenfalls keine Metall-Implantate im Körper haben und zwischen 40 und 64 Jahre alt sind.***



### *Meditationsforschung:*

Schnell stehen Wissenschaftler unter dem Verdacht Spiritualität auf biologische Prozesse zu reduzieren. Der Dalai Lama hat da eine entspanntere Haltung. Er unterstützt Projekte, die sich mit der Erforschung der Wirkung von Meditation und der Untersuchung meditativer Bewusstseinszustände beschäftigen.

Regelmäßig trifft er sich mit tibetischen Mönchen, Philosophen und anerkannten Wissenschaftlern aus der ganzen Welt zur „Mind-and-Life-Conference“, um sich über den neuesten Stand der Wissenschaft zu informieren und über Themen wie „Destruktive Emotionen – [und] wie wir diese überwinden können“ zu sprechen (siehe dazu „Dialog mit dem Dalai Lama“ von D.Goleman). Genauere Informationen über die Konferenzen sind unter: [www.mindandlife.org](http://www.mindandlife.org) zu finden.

Es gibt bereits einige Studien in denen sich tibetische Mönche im meditativen Zustand untersuchen ließen. Sie zeigten durchweg positive Effekte. Des Weiteren konnte festgestellt werden, dass Meditation einen nachhaltigen, positiven Effekt auf Körper und Geist hat.

Auch Wissenschaftler der Uni Giessen, die selbst spirituelle Wege gehen, wollen die Meditationsforschung voranbringen, um einerseits Menschen mit Formen der Meditation zur Stärkung des Geistes zu helfen und andererseits Spiritualität stärker in die Gesellschaft zu integrieren.