

Meditationserfahrungen in Deutschland im Vergleich 2018 und 2023

Aktuelle Ergebnisse einer repräsentativen Umfrage



Impressum

Autorin:

Stefanie Schramm (BYV) | kamala.schramm@yoga-vidya.de

Herausgeber:

Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer*innen (BYV)
Yogaweg 7 | 32805 Horn-Bad Meinberg

Zitiervorschlag:

Schramm (2024): Meditationserfahrungen in Deutschland im Vergleich 2018 & 2023. Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer*innen (BYV)

Inhalt

Abbildungsverzeichnis.....	4
Tabellenverzeichnis.....	5
1 Einleitung	6
2 Methodenbeschreibung.....	7
3 Ergebnisse nach soziodemografischen und -ökonomischen Merkmalen.....	10
3.1 Anteil von Personen mit Meditationserfahrungen.....	10
3.2 Stand der aktiv Meditierenden.....	16
3.3 Zeitraum der Meditationserfahrung.....	22
3.4 Gründe um mit der Meditationspraxis zu beginnen	27
3.5 Gründe um dauerhaft zu meditieren.....	33
3.6 Beliebte Tools für die Meditationspraxis.....	38
3.7 Veränderungen durch Meditationspraxis.....	43
3.8 Gründe nicht weiter zu meditieren	48
3.9 Weitere Entwicklung.....	53
4 Zusammenfassung der Ergebnisse.....	58
Quellen.....	61

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Anteil Personen mit Meditationserfahrungen – Gesamtüberblick 2018 & 2023	10
Abbildung 2: Anteil Personen mit Meditationserfahrungen – nach Geschlecht 2018 & 2023	11
Abbildung 3: Anteil Personen mit Meditationserfahrungen – nach Altersklassen 2018 & 2023.....	11
Abbildung 4: Anteil Personen mit Meditationserfahrungen – nach Schulbildung 2018 & 2023	12
Abbildung 5: Anteil Personen mit Meditationserfahrungen – nach netto Haushaltseinkommen 2018 & 2023	12
Abbildung 6: Anteil Personen mit Meditationserfahrungen – nach Berufsgruppe 2018 & 2023	13
Abbildung 7: Anteil Personen mit Meditationserfahrungen – nach Bundesland Teil 1 2018 & 2023	14
Abbildung 8: Anteil Personen mit Meditationserfahrungen – nach Bundesland Teil 2 2018 & 2023	14
Abbildung 9: Anteil Personen mit Meditationserfahrungen – nach Ortsgröße 2018 & 2023.....	15
Abbildung 10: Anteil aktiv Meditierender – Gesamtüberblick 2018 & 2023	16
Abbildung 11: Anteil aktiv Meditierender – nach Geschlecht 2018 & 2023	17
Abbildung 12: Anteil aktiv Meditierender – nach Altersklasse 2018 & 2023.....	17
Abbildung 13: Anteil aktiv Meditierender – nach Schulbildung 2018 & 2023	18
Abbildung 14: Anteil aktiv Meditierender – nach netto Haushaltseinkommen 2018 & 2023	19
Abbildung 15: Anteil aktiv Meditierender – nach Berufsgruppe 2018 & 2023	19
Abbildung 16: Anteil aktiv Meditierender – nach Bundesland Teil 1 2018 & 2023	20
Abbildung 17: Anteil aktiv Meditierender– nach Bundesland Teil 2 2018 & 2023	20
Abbildung 18: Anteil aktiv Meditierender – nach Ortsgröße 2018 & 2023	21
Abbildung 19: Zeitraum Meditationserfahrung – Gesamtüberblick 2018 & 2023	22
Abbildung 20: Zeitraum Meditationserfahrung – nach Geschlecht 2018 & 2023	22
Abbildung 21: Zeitraum Meditationserfahrung – nach Alter 2018 & 2023	23
Abbildung 22: Zeitraum Meditationserfahrung –nach Schulbildung 2018 & 2023	23
Abbildung 23: Zeitraum Meditationserfahrung – nach netto Haushaltseinkommen 2018 & 2023	24
Abbildung 24: Zeitraum Meditationserfahrung – nach Berufsgruppe 2018 & 2023	25
Abbildung 25: Zeitraum Meditationserfahrung – nach Bundesland Teil 1 2018 & 2023.....	25
Abbildung 26: Zeitraum Meditationserfahrung – nach Bundesland Teil 2 2018 & 2023.....	26
Abbildung 27: Zeitraum Meditationserfahrung – Entwicklung nach Ortsgröße 2018 & 2023	26
Abbildung 28: Gründe mit Meditation zu beginnen – Gesamtüberblick 2018 bis 2023 (Mehrfachnennung)	27
Abbildung 29: Gründe mit Meditation zu beginnen – nach Geschlecht 2018 & 2023 (Mehrfachnennung)	28
Abbildung 30: Gründe mit Meditation zu beginnen – nach Altersklasse 2018 & 2023 (Mehrfachnennung)	28
Abbildung 31: Gründe mit Meditation zu beginnen – nach Schulbildung 2018 & 2023 (Mehrfachnennung)	29
Abbildung 32: Gründe mit Meditation zu beginnen – nach netto Haushaltseinkommen 2018 & 2023 (Mehrfachnennung)	30
Abbildung 33: Gründe mit Meditation zu beginnen – nach Berufsgruppe 2018 & 2023 (Mehrfachnennung)	30
Abbildung 34: Gründe mit Meditation zu beginnen – nach Bundesland Teil 1 2018 & 2023 (Mehrfachnennung).....	31
Abbildung 35: Gründe mit Meditation zu beginnen – nach Bundesland Teil 2 2018 & 2023 (Mehrfachnennung).....	31
Abbildung 36: Gründe mit Meditation zu beginnen – nach Ortsgröße 2018 & 2023 (Mehrfachnennung).....	32
Abbildung 37: Gründe dauerhaft zu meditieren – Gesamtüberblick 2018 & 2023 (Mehrfachnennung)	33
Abbildung 38: Gründe dauerhaft zu meditieren – nach Geschlecht 2018 & 2023 (Mehrfachnennung)	33
Abbildung 39: Gründe dauerhaft zu meditieren – nach Altersklasse 2018 & 2023 (Mehrfachnennung).....	34
Abbildung 40: Gründe dauerhaft zu meditieren – nach Schulbildung 2018 & 2023 (Mehrfachnennung)	34
Abbildung 41: Gründe dauerhaft zu meditieren – nach netto Haushaltseinkommen 2018 & 2023 (Mehrfachnennung)	35
Abbildung 42: Gründe dauerhaft zu meditieren – nach Berufsgruppe 2018 & 2023 (Mehrfachnennung).....	35
Abbildung 43: Gründe dauerhaft zu meditieren – nach Bundesland Teil 1 2018 & 2023 (Mehrfachnennung)	36
Abbildung 44: Gründe dauerhaft zu meditieren – nach Bundesland Teil 2 2018 & 2023 (Mehrfachnennung)	36
Abbildung 45: Gründe dauerhaft zu meditieren – nach Ortsgröße 2018 & 2023 (Mehrfachnennung)	37
Abbildung 46: Tools für Meditationspraxis – Gesamtüberblick Einstieg & Aktuell (Mehrfachnennung)	38
Abbildung 47: Tools für Meditationspraxis – nach Geschlecht Einstieg & Aktuell (Mehrfachnennung)	39
Abbildung 48: Tools für Meditationspraxis – nach Altersklasse Einstieg & Aktuell (Mehrfachnennung).....	39
Abbildung 49: Tools für Meditationspraxis – nach Schulbildung Einstieg & Aktuell (Mehrfachnennung)	40
Abbildung 50: Tools für Meditationspraxis – nach netto Haushaltseinkommen Einstieg & Aktuell (Mehrfachnennung)	40
Abbildung 51: Tools für Meditationspraxis – nach Berufsgruppe Einstieg & Aktuell (Mehrfachnennung)	41

Abbildung 52: Tools für Meditationspraxis – nach Bundesland Teil 1 Einstieg & Aktuell (Mehrfachnennung) 41

Abbildung 53: Tools für Meditationspraxis – nach Bundesland Teil 2 Einstieg & Aktuell (Mehrfachnennung)..... 42

Abbildung 54: Tools für Meditationspraxis – nach Ortsgröße Einstieg & Aktuell (Mehrfachnennung)..... 42

Abbildung 55: Wahrgenommene Veränderungen – Gesamtüberblick 2018 & 2023 (Mehrfachnennung) 43

Abbildung 56: Wahrgenommene Veränderungen - nach Geschlecht 2018 & 2023 (Mehrfachnennung)..... 43

Abbildung 57: Wahrgenommene Veränderungen - nach Altersklasse 2018 & 2023 (Mehrfachnennung) 44

Abbildung 58: Wahrgenommene Veränderungen – nach Schulabschluss 2018 & 2023 (Mehrfachnennung)..... 44

Abbildung 59: Wahrgenommene Veränderungen – nach netto Haushaltseinkommen 2018 & 2023
(Mehrfachnennung) 45

Abbildung 60: Wahrgenommene Veränderungen – nach Berufsgruppe 2018 & 2023 (Mehrfachnennung)..... 45

Abbildung 61: Wahrgenommene Veränderungen – nach Bundesland Teil 1 2018 & 2023 (Mehrfachnennung) 46

Abbildung 62: Wahrgenommene Veränderungen – nach Bundesland Teil 2 2018 & 2023 (Mehrfachnennung) 46

Abbildung 63: Wahrgenommene Veränderungen – nach Ortsgröße 2018 & 2023 (Mehrfachnennung) 47

Abbildung 64: Gründe Meditation aufzugeben – Gesamtüberblick im Jahr 2023 (Mehrfachnennung) 48

Abbildung 65: Gründe Meditation aufzugeben – nach Geschlecht im Jahr 2023 (Mehrfachnennung) 48

Abbildung 66: Gründe Meditation aufzugeben – nach Altersklasse im Jahr 2023 (Mehrfachnennung) 49

Abbildung 67: Gründe Meditation aufzugeben – nach Schulbildung im Jahr 2023 (Mehrfachnennung)..... 49

Abbildung 68: Gründe Meditation aufzugeben – nach netto Haushaltseinkommen im Jahr 2023 (Mehrfachnennung)
..... 50

Abbildung 69: Gründe Meditation aufzugeben – nach Berufsgruppe im Jahr 2023 (Mehrfachnennung) 50

Abbildung 70: Gründe Meditation aufzugeben – nach Bundesland im Jahr 2023 (Mehrfachnennung) 51

Abbildung 71: Gründe Meditation aufzugeben – nach Ortsgröße im Jahr 2023 (Mehrfachnennung) 52

Abbildung 72: In den nächsten 12 Monaten mit Meditation beginnen – Gesamt 2018 & 2023 53

Abbildung 73: In den nächsten 12 Monaten mit Meditation beginnen – nach Geschlecht 2018 & 2023 53

Abbildung 74: In den nächsten 12 Monaten mit Meditation beginnen – nach Altersklasse 2018 & 2023 54

Abbildung 75: In den nächsten 12 Monaten mit Meditation beginnen – nach Schulbildung 2018 & 2023 54

Abbildung 76: In den nächsten 12 Monaten mit Meditation beginnen - netto Haushaltseinkommen 2018 & 2023 ... 55

Abbildung 77: In den nächsten 12 Monaten mit Meditation beginnen – nach Berufsgruppe 2018 & 2023 55

Abbildung 78: In den nächsten 12 Monaten mit Meditation beginnen – nach Bundesland Teil 1 2018 & 2023 56

Abbildung 79: In den nächsten 12 Monaten mit Meditation beginnen – nach Bundesland Teil 2 2018 & 2023 56

Abbildung 80: In den nächsten 12 Monaten mit Meditation beginnen – nach Ortsgröße 2018 & 2023 57

Tabellenverzeichnis

Tabelle 1: Merkmale der Befragten 7

1 Einleitung

Die Praxis der Meditation erfährt in Deutschland in den letzten Jahren einen deutlichen Aufschwung, während immer mehr Menschen nach Wegen suchen, inneren Frieden und mentale Ausgeglichenheit in einer hektischen Welt zu finden. Dieser Bericht widmet sich der eingehenden Analyse des aktuellen Standes der Meditation in Deutschland und legt dabei besonderen Fokus auf sozioökonomische und -demografische Faktoren. Die vorliegenden Daten stammen aus Umfragen der GfK (Gesellschaft für Konsumforschung), welche einen repräsentativen Einblick in die Meditationspraxis der deutschen Bevölkerung gewährt.

Weltweit praktizieren Millionen von Menschen unterschiedlichste Formen der Meditation, sei es aus spirituellen Gründen, zur Stressbewältigung oder zur Förderung von Achtsamkeit. In Deutschland spiegelt sich dieser globale Trend in einem zunehmenden Interesse an meditativen Praktiken wider, manifestiert durch ein breites Angebot an Meditationskursen, Apps und Veranstaltungen. Angesichts der wachsenden Bedeutung der Meditation in einer sich immer schneller verändernden Gesellschaft, rückt die Frage nach den Einflussfaktoren und dem gegenwärtigen Zustand der Meditationspraxis in Deutschland in den Fokus dieser Untersuchung.

Die vorliegende Arbeit analysiert verschiedene Aspekte der Meditationspraxis in Deutschland, darunter die demografischen Merkmale der Praktizierenden und insbesondere die Wechselwirkungen mit sozioökonomischen Faktoren. Verglichen werden Ergebnisse aus dem Jahr 2018 mit dem Jahr 2023. Die GfK-Umfragen bilden dabei die Datengrundlage, welche es ermöglichen, nicht nur den aktuellen Status der Meditation zu erfassen, sondern auch tiefgehende Erkenntnisse darüber zu gewinnen, wie Bildungsniveau, Einkommen und beruflicher Status die Meditationsgewohnheiten der deutschen Bevölkerung beeinflussen.

Die Darstellung der Untersuchungsergebnisse erfolgt unter Betrachtung folgender soziodemografischer- und ökonomischer Faktoren:

1. Gesamtüberblick: Allgemeines Meditationsverhalten der Befragten
2. Geschlechter: Darstellung des Praxisverhaltens bei Männern und Frauen
3. Altersklasse: Darstellung des Praxisverhaltens in unterschiedlichen Altersklassen
4. Schulbildung: Darstellung des Praxisverhaltens nach der Schulbildung der befragten Person
5. Einkommen: Darstellung des Praxisverhaltens nach dem netto Haushaltseinkommensklassen
6. Beruf: Darstellung des Praxisverhaltens in unterschiedlichen Berufsgruppen
7. Regionen: Darstellung des Praxisverhaltens nach Bundesländern
8. Ortsgröße: Darstellung des Praxisverhaltens unterschieden nach Ortsgröße

2 Methodenbeschreibung

Die Feldarbeit für die Daten aus dem Jahr 2023 wurde in der Zeit zwischen dem 06.04.2023 und 17.04.2023 von der Gesellschaft für Konsumforschung (GfK) im Auftrag des Berufsverbands der Yoga Vidya Lehrer*innen (BYV) durchgeführt. Die Grundgesamtheit dieser Untersuchung umfasst Männer und Frauen im Alter von 18 bis 74 Jahren in der Bundesrepublik Deutschland. Der Umfang dieser Gesamtheit beträgt ca. 58.554.000 Personen (deutschsprachige Bevölkerung). Daraus wurde eine repräsentative Stichprobe im Umfang von ca. 2.000 Personen gezogen.

Dieser Untersuchung liegt methodisch eine Quotenstichprobe zugrunde. Die Ermittlung der Quoten erfolgte auf der Basis amtlicher Statistiken (Mikrozensus 2021) sowie eigener Berechnungen der GfK. Zur Gewährleistung einer repräsentativen Stichprobe wurden die Merkmale Geschlecht, Alter, Bundesland, Ortsgröße, Haushaltsgröße und Schulbildung des Haushaltsvorstandes quotiert. Die Befragung der Panel-Teilnehmer erfolgte anhand eines strukturierten Fragebogens per CAWI (Computer Assisted Web Interview), also Online. Das Interview ist mobile friendly programmiert, kann also auch auf dem Smartphone oder Tablet verwendet werden.

In der nachstehenden Übersicht sind die Merkmale der Befragten (IST-Wert) den vorgegebenen Quoten (SOLL-Wert) gegenübergestellt. Mögliche Abweichungen zwischen den IST- und SOLL-Strukturen wurden durch ein mehrstufiges Optimierungsverfahren ("iterative Gewichtung") ausgeglichen. Dies kann dazu führen, dass sich für gleiche Absolut-Werte unterschiedliche Prozent-Werte ergeben.

Tabelle 1: Merkmale der Befragten

	Soll- wert* (%)	Anzahl	%
Geschlecht			
<i>Männer</i>	50	1004	50
<i>Frauen</i>	50	1000	50
Alter			
<i>18 – 29 Jahre</i>	18	361	18
<i>30 – 39 Jahre</i>	18	367	18
<i>40 – 49 Jahre</i>	17	335	17
<i>50 – 59 Jahre</i>	22	443	22
<i>60 – 69 Jahre</i>	18	363	18
<i>70 – 74 Jahre</i>	7	136	7

Haushaltsgröße			
1 Personen-Haushalte	22	441	22
2 Personen-Haushalte	38	753	38
3 Personen-Haushalte	18	371	19
4 Personen-Haushalte	16	319	16
5 Personen-Haushalte und mehr	6	120	6
Ortsgröße			
bis 4.999 Einw.	14	281	14
5.000 bis 19.999 Einw.	26	531	27
20.000 bis 99.999 Einw.	28	553	28
100.000 bis 499.999 Einw.	15	297	15
500.000 Einw. und mehr	17	343	17
Schulbildung des Haushaltsvorstandes			
Volks-/Hauptschule mit/ ohne Lehre	25	505	25
Höhere Schule ohne Abitur	31	621	31
Abitur/Hochschulreife	19	373	19
Abgeschl. Studium	25	505	25
Nielsen Gebiet			
Nord-West (I) <i>(Schleswig-Holstein, Hamburg, Bremen, Niedersachsen)</i>	16	323	16
NRW (II)	21	427	21
Mitte-West (IIIA) <i>(Hessen, Rheinland-Pfalz, Saarland)</i>	14	277	14
Baden-Wttgb.(IIIB)	13	269	13
Bayern (IV)	16	321	16
Berlin (V)	5	90	5
Nord-Ost (VI) <i>(Mecklenburg-Vorp., Brandenburg, Sachsen-Anhalt)</i>	8	152	8
Mitte-Ost (VII) <i>(Sachsen, Thüringen)</i>	7	146	7
BASIS (100 %)		2004	100

* Soll-Wert: basiert auf amtlicher Statistik

Auf Grundlage des aktuellen Mikrozensus wurden für jeden GfK eBUS® die Teilnehmer aus dem Accesspanel der GfK SE ("askGfK") per Quota-Auswahl angefiltert. Die Probanden wurden per E-Mail zur Befragung eingeladen und erhielten zusätzlich auf ihrer Eingangsseite zu "askGfK" die Mitteilung, dass ein Fragebogen zur Verfügung steht.

Zur Gewährleistung aus soziodemographischer Sicht ausgewogener Samples wurde eine ausgewogene Mischung von Online- und Offline- Rekrutierungsverfahren verwendet:

- Persönliche Rekrutierung über Interviewer
- Rekrutierung per Telefon (CATI) nach Interviews mit einem Grundlagen-Sample, welches die Bevölkerung repräsentiert
- Rekrutierung über verschiedene Kooperationspartner im Internet (Internet-Provider, Benutzerportale, Gemeinschaften etc.)

Für die endgültige Auswertung standen netto 2.004 Fragebögen zur Verfügung, deren Inhalt nach entsprechender Vorbereitung vercodet und in die Datenbank übernommen wurden. Die EDV-Auswertung erfolgte auf leistungsfähigen Arbeitsplatzcomputern mit Quantum Software in der Ad hoc Produktion der GfK SE.

Zur Sicherstellung eines hohen Standards an Datenqualität ergreift die GfK vor der Auswertung der erhobenen Daten umfangreiche, gezielte Kontrollmaßnahmen. Dies sind sowohl individuelle Kontrollen auf Personenebene (Double-Opt-in Registrierung, Plausibilitätschecks, Konsistenzchecks von persönlichkeitskonstanten Merkmalen, "Faker-Checks" nach Loginverhalten) als auch automatisierte Kontrollen (Herkunftsüberwachung, Panel-Blacklist-Abgleich, Doubletten-Check, Spam-/Ausfallkontrolle). Darüber hinaus laufen im Hintergrund verschiedene Programme, die die Interview- bzw. Antwortqualität prüfen (Speeder-Check, Straightlining etc.), Doppelteilnahmen an Studien unterbinden und das Teilnehmer-Engagement verifizieren.

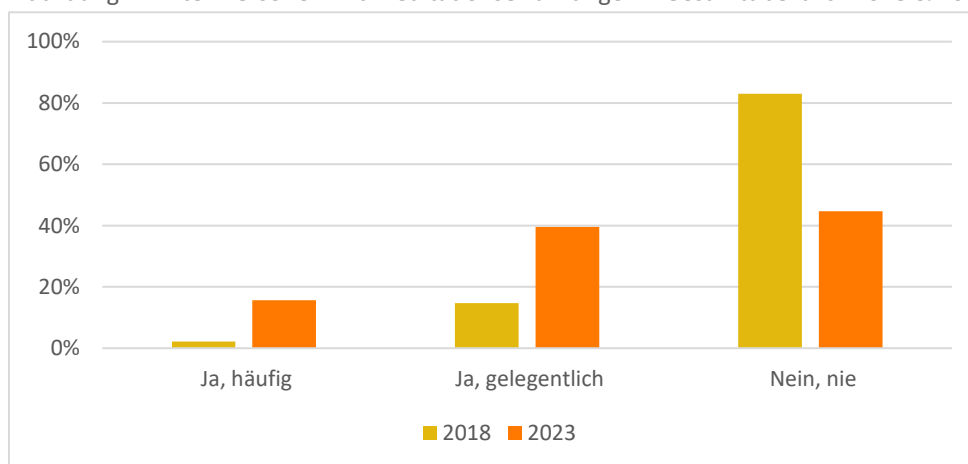
Die Daten aus dem Jahr 2018 wurden ebenfalls von der GfK erfasst. Die Stichprobe umfasste N=2.000 Männer und Frauen, die ebenfalls repräsentativ für die deutsche Bevölkerung sind. Als Erhebungsmethode wurde das Computer Aided Personal Interviewing (CAPI) Verfahren genutzt. Die Interviews wurden bei den Befragten zu Hause mit Hilfe moderner Notebooks durchgeführt (CAM*QUEST - Computer Assisted Multimedia Questioning; In Home Interviews). Dabei handelte es sich um CAPI-Geräte, die über ein Farbdisplay und Pen-Technologie verfügten, d.h., die Antworten wurden direkt mit einem "Stift" eingegeben.

3 Ergebnisse nach soziodemografischen und -ökonomischen Merkmalen

3.1 Anteil von Personen mit Meditationserfahrungen

In den letzten fünf Jahren ist die Anzahl von Personen die schon mal Meditationserfahrungen¹ gemacht haben deutlich angestiegen. Während im Jahr 2018 nur 2 % angaben häufige Erfahrungen gemacht zu haben, ist dieser Anteil im Jahr 2023 auf 16 % gestiegen – das entspricht aktuell 13,5 Mio². Personen in Deutschland. Der Anteil von Personen mit gelegentlichen Erfahrungen ist von 15 % auf 40 % gestiegen – das entspricht aktuell 34 Mio. Personen in Deutschland. Gleichzeitig ist der Anteil derjenigen, die noch nie meditiert haben ebenfalls stark von 83 % auf 45 % zurückgegangen.

Abbildung 1: Anteil Personen mit Meditationserfahrungen – Gesamtüberblick 2018 & 2023



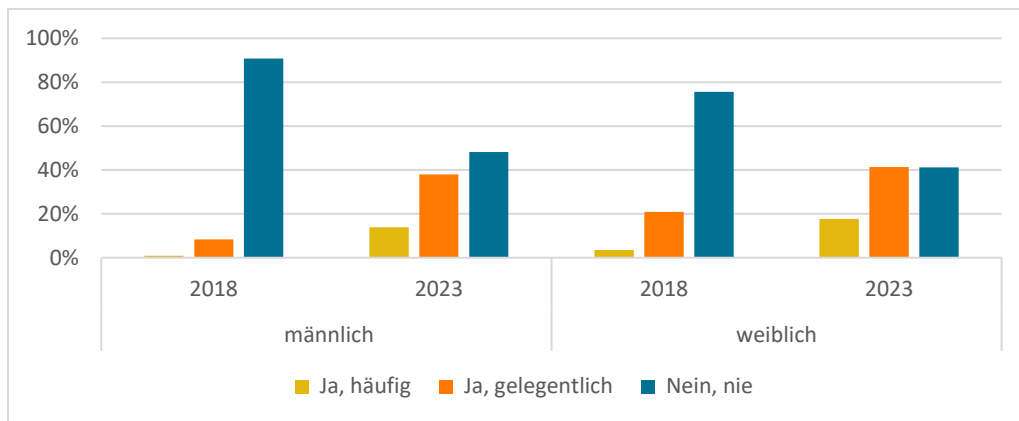
Quelle: Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer*innen

Vor allem bei Männern ist das Interesse an Meditation enorm gestiegen. Während im Jahr 2018 91 % der befragten Männer angaben, noch nie meditiert zu haben, lag dieser Anteil 2023 nur noch bei 48 %. Die häufige Erfahrung ist von 1 % auf 14 % gestiegen, die Gelegentliche von 8 % auf 38 %. Bei Frauen hat sich der Anteil derjenigen mit keiner Erfahrung von 76 % auf 41 % reduziert. Die häufige Erfahrung ist von 4 % auf 18 % gestiegen, die Gelegentliche von 21 % auf 41 %.

¹ Erfahrung bedeutet in diesem Zusammenhang, dass die Befragten schon mal unterschiedliche Meditationsarten und -praktiken ausprobiert haben. Hierbei geht es nicht um eine regelmäßige Meditationspraktik.

² Hochgerechnet auf die deutsche Gesamtbevölkerung mit aktuell 84,6 Mio. Einwohnern (vgl. Destatis 2022)

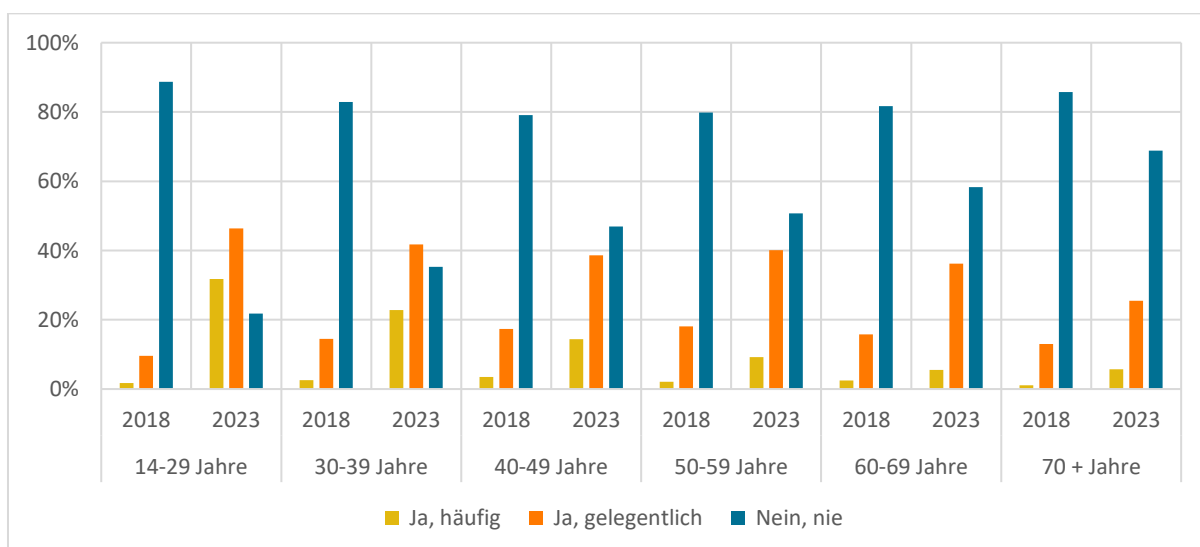
Abbildung 2: Anteil Personen mit Meditationserfahrungen – nach Geschlecht 2018 & 2023



Quelle: Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer*innen

Betrachtet nach Altersklassen lässt sich aktuell ein deutliches Gefälle zwischen Jung und Alt erkennen. Die jungen Menschen in den Altersklassen 14 bis 29 Jahre sowie 30 bis 39 Jahren liegen mit ihrer Meditationserfahrung im Jahr 2023 über dem Durchschnitt (vgl. *Abbildung 1*). Besonders in der Altersklasse 14 bis 29 Jahre ist der Anteil derjenigen mit Meditationserfahrungen sehr stark angestiegen. Während im Jahr 2018 89 % der Befragten in dieser Altersklasse angaben, noch nie meditiert zu haben, liegt dieser Anteil bei aktuell 22 %. 46 % haben gelegentliche und 32 % bereits häufige Meditationserfahrungen gemacht. In der Altersklasse 30 bis 39 Jahre sind es 23 % mit häufigen Erfahrungen, 42 % mit gelegentlichen Erfahrungen und nur noch 35 % die noch nie meditiert haben. Das geringste Interesse an Meditation scheint es in der Altersklasse 70+ zu geben. Hier liegt der Anteil derjenigen ohne Meditationserfahrungen bei 69 %. Je jünger die Menschen sind, desto höher ist dagegen der Anteil derjenigen, die bereits häufige Erfahrungen gemacht haben.

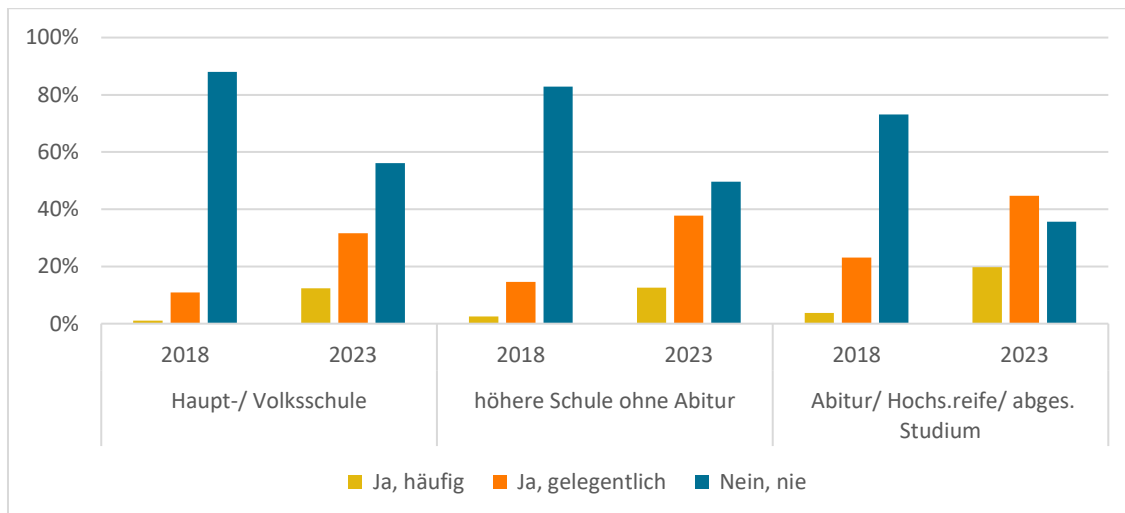
Abbildung 3: Anteil Personen mit Meditationserfahrungen – nach Altersklassen 2018 & 2023



Quelle: Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer*innen

Auch untersucht nach Schulbildung zeigt sich ein Gefälle. Je höher der Bildungsabschluss einer Person ist, desto höher ist auch die Wahrscheinlichkeit, dass Meditationserfahrungen vorhanden sind. So liegt bei Personen mit Abitur oder abgeschl. Studium der Anteil derjenigen mit Meditationserfahrungen bei aktuell 65 %. Bei Personen die einen Hauptschulabschluss haben, liegt er dagegen bei 43 %.

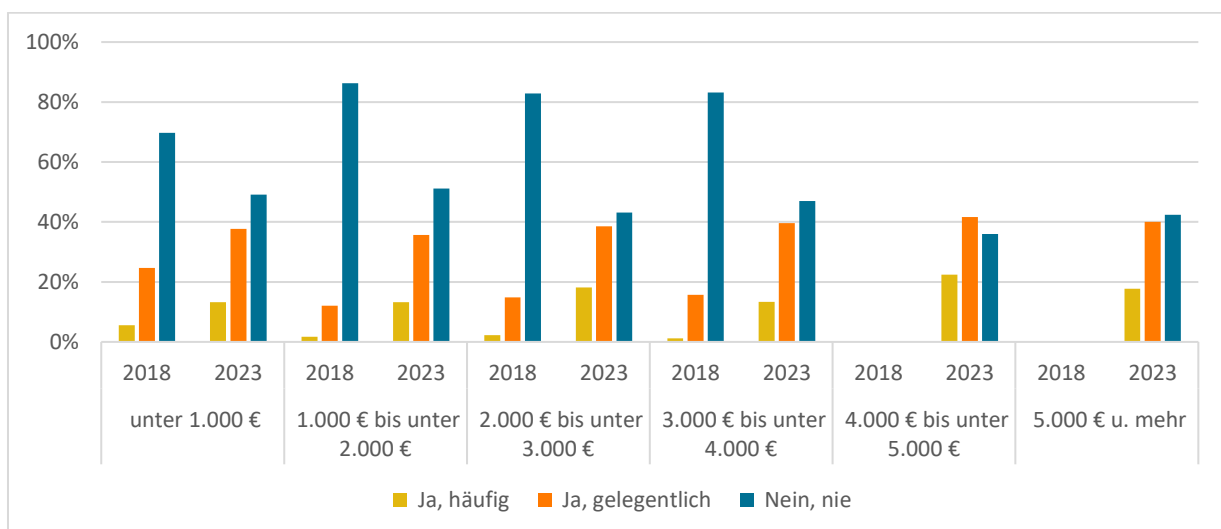
Abbildung 4: Anteil Personen mit Meditationserfahrungen – nach Schulbildung 2018 & 2023



Quelle: Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer*innen

Mit Blick auf die unterschiedlichen Einkommensklassen lassen sich keine gravierenden Unterschiede je Kategorie erkennen. Lediglich in der Einkommensklasse 4.000 € bis unter 5.000 € liegt der Anteil an Personen mit Meditationserfahrungen mit 64 % über dem Durchschnitt. In den weiteren Kategorie sind im Jahresvergleich zwischen 2018 und 2023 die Meditationserfahrungen entsprechend der Durchschnittsergebnisse (vgl. *Abbildung 1*) gestiegen.

Abbildung 5: Anteil Personen mit Meditationserfahrungen – nach netto Haushaltseinkommen³ 2018 & 2023

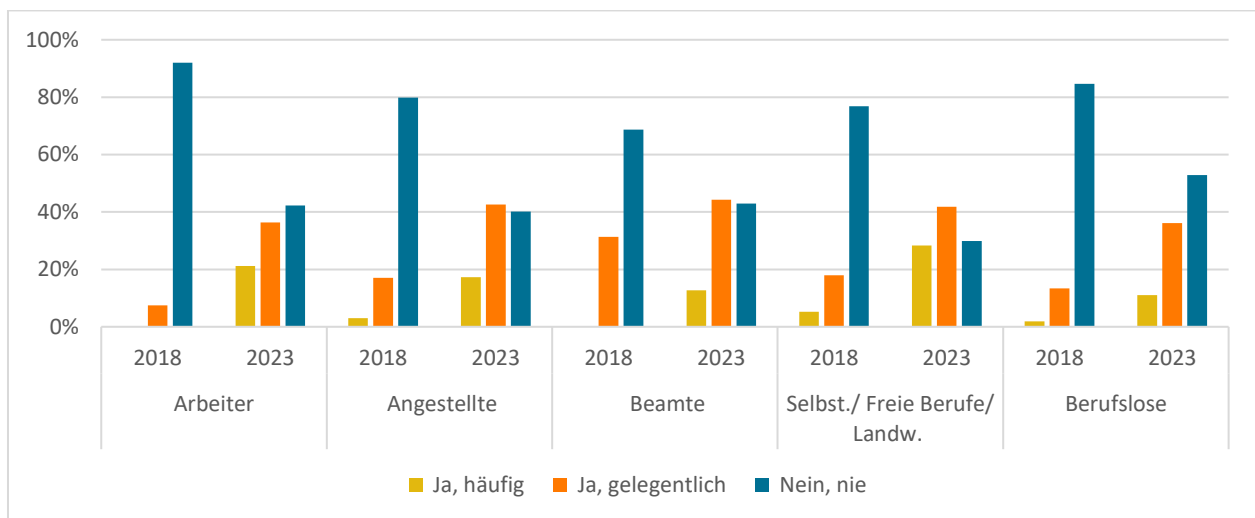


Quelle: Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer*innen

³ Im Jahr 2018 wurden keine Daten ab einem netto Haushaltseinkommen von mehr als 4.000 € erfasst.

Das Interesse an Meditation ist in jeder Berufsgruppe in den letzten 10 Jahren angestiegen. Hervorzuheben ist dabei das überdurchschnittliche Interesse bei den Selbstständigen. Während im Jahr 2018 bereits 23 % der Befragten dieser Kategorie angaben Meditationserfahrungen zu haben, lag dieser Anteil im Jahr 2023 bei 70 %. Ebenfalls ein überdurchschnittlich hohes Interesse gibt es bei den Beamten. 2018 gaben bereits 31 % dieser Berufsgruppe an Erfahrungen mit Meditation zu haben, 2023 waren es 67 %. In den restlichen Berufsgruppen gab es ebenfalls deutliche Anstiege. Bei den Angestellten von 20 % auf 60 %, bei den Berufslosen von 15 % auf 47 % und bei den Arbeitern von 8 % auf 57 %.

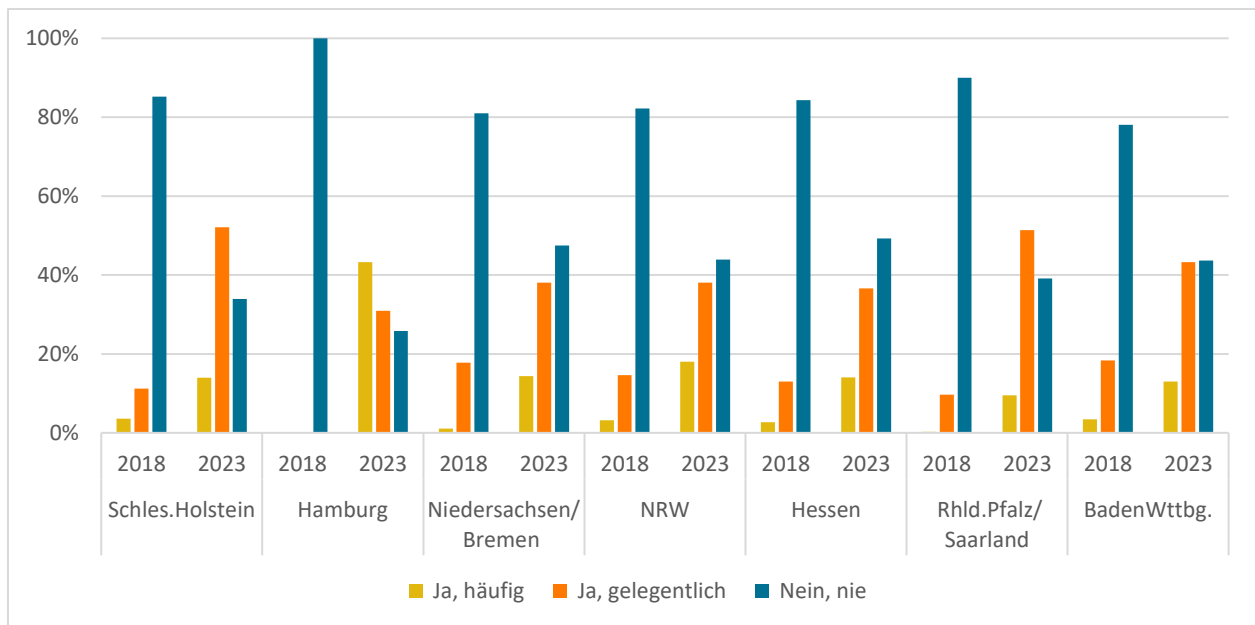
Abbildung 6: Anteil Personen mit Meditationserfahrungen – nach Berufsgruppe 2018 & 2023



Quelle: Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer*innen

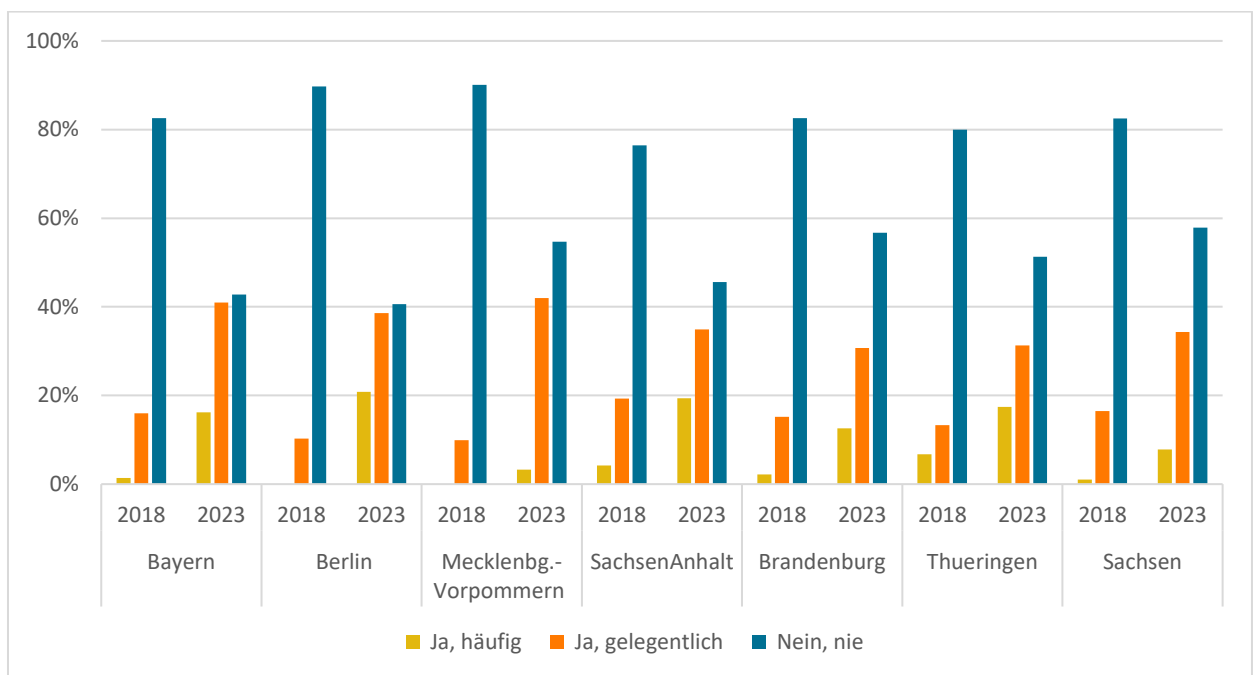
In den Bundesländern Niedersachsen/ Bremen, Nordrhein Westfalen, Hessen, Baden Württemberg, Bayern und Sachsen Anhalt hat sich die Entwicklung der Meditationserfahrungen sowohl 2018 als auch 2023 entsprechend der durchschnittlichen Tendenz (vgl. *Abbildung 1*) verhalten. Der Anteil von Meditationserfahrenen lag im Jahr 2023 bei den Bundesländern Schleswig-Holstein mit 66 %, Hamburg mit 74 %, Rheinland Pfalz/ Saarland mit 61 % und Berlin mit 60 % über dem Durchschnitt (vgl. *Abbildung 1*). Unter dem Durchschnitt liegen die Bundesländer Mecklenburg-Vorpommern, Brandenburg, Thüringen und Sachsen.

Abbildung 7: Anteil Personen mit Meditationserfahrungen – nach Bundesland Teil 1 2018 & 2023



Quelle: Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer*innen

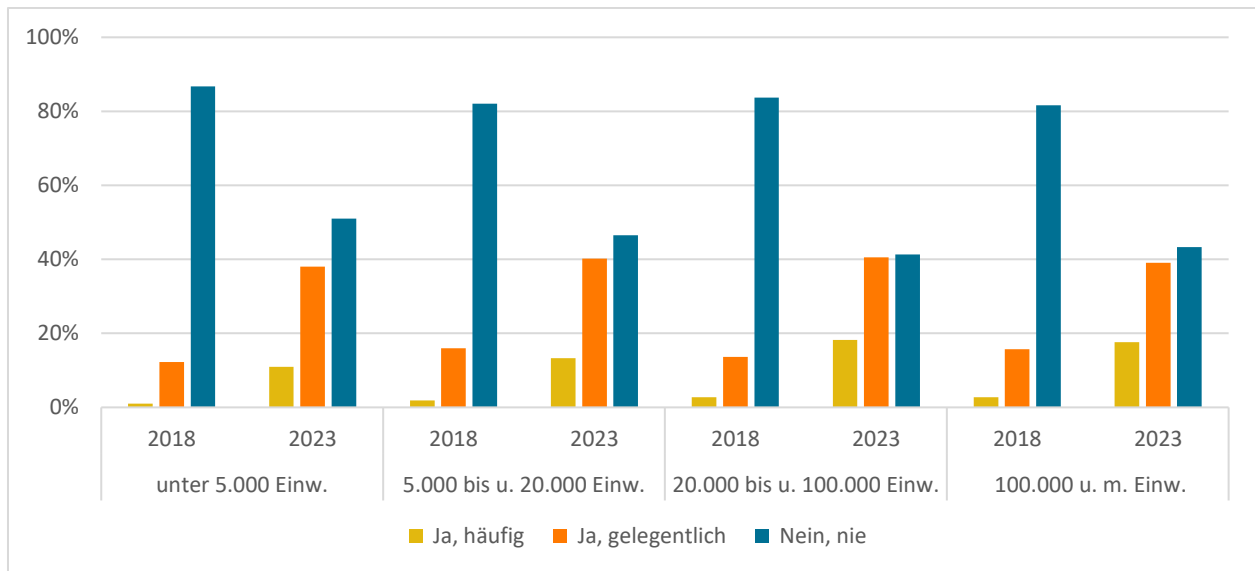
Abbildung 8: Anteil Personen mit Meditationserfahrungen – nach Bundesland Teil 2 2018 & 2023



Quelle: Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer*innen

In der Betrachtung nach der Größe des Wohnortes der Befragten wird deutlich, dass Meditationserfahrungen sowohl auf dem Land als auch in der Stadt gemacht werden. Die Entwicklung des Anteils von Personen mit Meditationserfahrungen verhält sich in jeder Ortsgröße entsprechend der durchschnittlichen Entwicklung (vgl. *Abbildung 1*). Lediglich in Orten mit weniger als 5.000 Einwohnern liegt der Anteil leicht unter dem Durchschnitt.

Abbildung 9: Anteil Personen mit Meditationserfahrungen – nach Ortsgröße 2018 & 2023

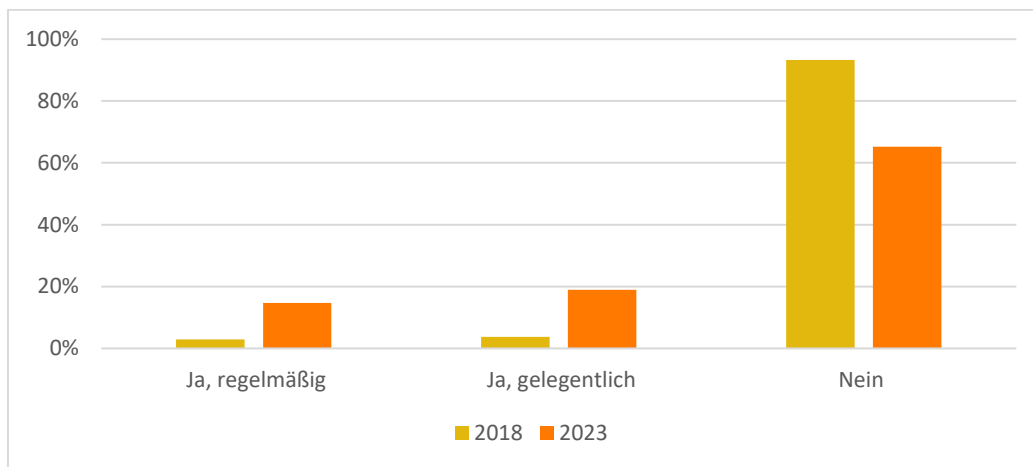


Quelle: Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer*innen

3.2 Stand der aktiv Meditierenden

Sowohl der Anteil derjenigen mit Meditationserfahrungen ist in den vergangenen fünf Jahren deutlich gestiegen als auch der Anteil von Personen, die regelmäßig⁴ und gelegentlich⁵ meditieren. Während im Jahr 2018 3 % der Befragten angaben regelmäßig zu praktizieren, liegt dieser Anteil aktuell bei 15 % - das entspricht 12,7 Mio. Personen in Deutschland. Das heißt, dieser Wert hat sich verfünffacht. Die gelegentliche Praxis ist mit einem Anteil von 4 % auf 19 % gestiegen, was 16 Mio. Personen in Deutschland entspricht. Jedoch 65 % der Befragten haben aktuell weder eine regelmäßige noch eine gelegentliche Praxis.

Abbildung 10: Anteil aktiv Meditierender – Gesamtüberblick 2018 & 2023



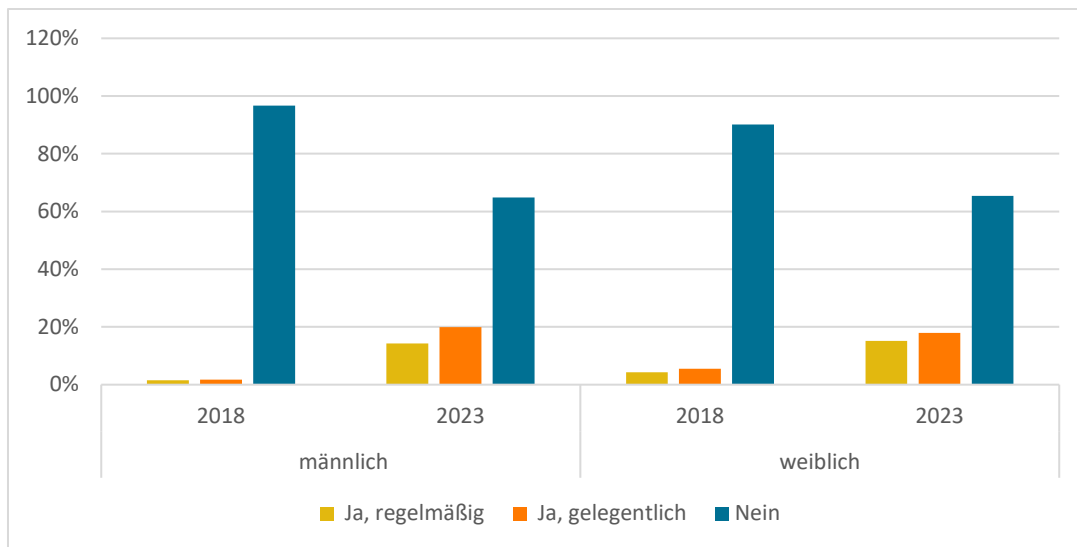
Quelle: Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer*innen

Im Jahr 2018 gaben 97 % der befragten Männer und 90 % der befragten Frauen an nicht aktiv zu meditieren. Im Jahr 2023 meditierten dagegen 14 % der Männer und 15 % der Frauen regelmäßig. Gelegentlich meditieren aktuell 20 % der Männer und 18 % der Frauen. Hier lassen sich geschlechtsspezifisch keine großen Unterschiede im Verhalten erkennen.

⁴ Regelmäßig bedeutet mehrmals in der Woche.

⁵ Gelegentlich bedeutet mehrmals im Monat.

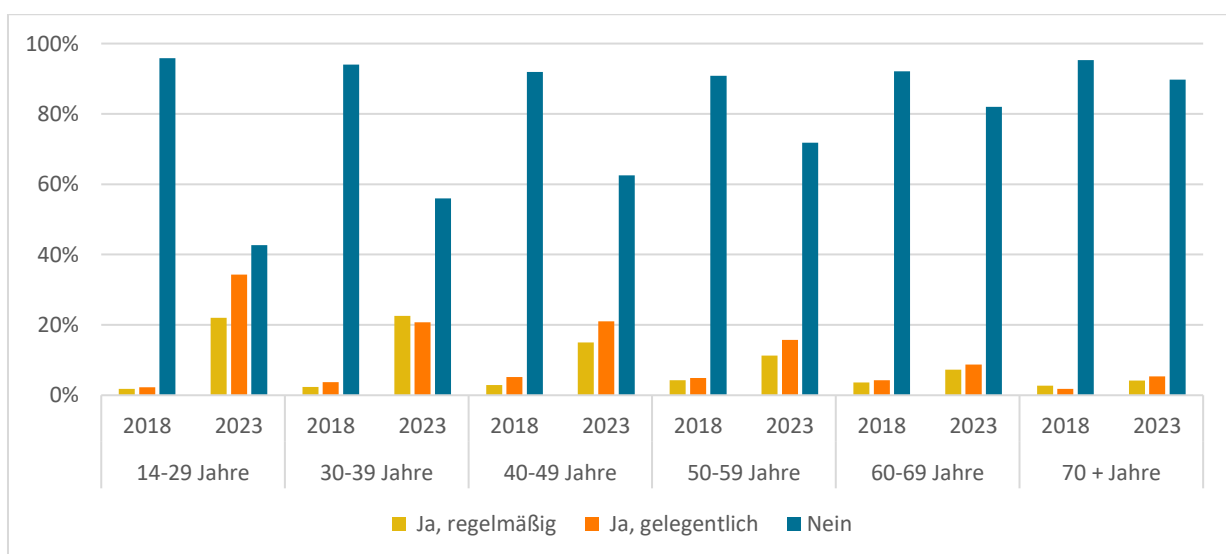
Abbildung 11: Anteil aktiv Meditierender – nach Geschlecht 2018 & 2023



Quelle: Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer*innen

Betrachtet nach den Altersklassen wird ebenfalls ein Gefälle zwischen Jung und Alt deutlich. Bei jungen Menschen (bis 39 Jahren) liegt der Anteil aktiv meditierender über dem Durchschnitt. In der Altersklasse 14 bis 29 Jahre meditieren 22 % regelmäßig und 34 % gelegentlich. In der Altersklasse 30 bis 39 Jahre meditieren 23 % regelmäßig und 21 % gelegentlich. Ab der Altersklasse 50 bis 59 Jahre nimmt der Anteil Meditierender stetig ab. In der Altersklasse 50 bis 59 Jahre meditieren 11 % regelmäßig und 16 % gelegentlich. In der Klasse 60 bis 69 Jahre meditieren 7 % regelmäßig und 9 % gelegentlich. In der Klasse 70+ Jahre meditieren 4 % regelmäßig und 5 % gelegentlich. Auch hier wird deutlich, je jünger die Personen sind desto höher das Interesse an Meditation.

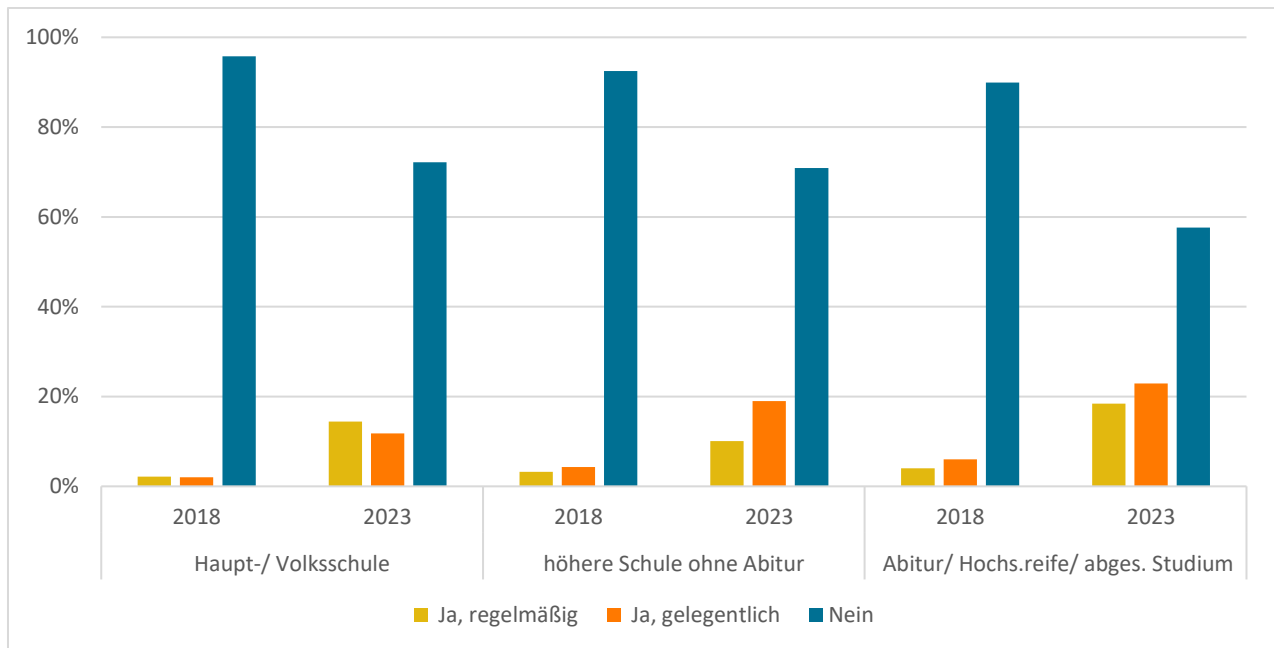
Abbildung 12: Anteil aktiv Meditierender – nach Altersklasse 2018 & 2023



Quelle: Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer*innen

Das Interesse an regelmäßiger Meditation scheint bei Personen mit einem höheren Bildungsabschluss (Abitur/ Hochschulreife/ abgeschlossenes Studium) stärker ausgeprägt zu sein. Der Anteil von gelegentlich Meditierenden beträgt 23 % und der von regelmäßig Meditierenden 18 %. Bei Personen mit einem Haupt- oder Volksschulabschluss sowie bei Befragten mit einem Abschluss der höheren Schule ohne Abitur ist der Anteil der nicht Meditierenden mit jeweils knapp 70 % überdurchschnittlich hoch.

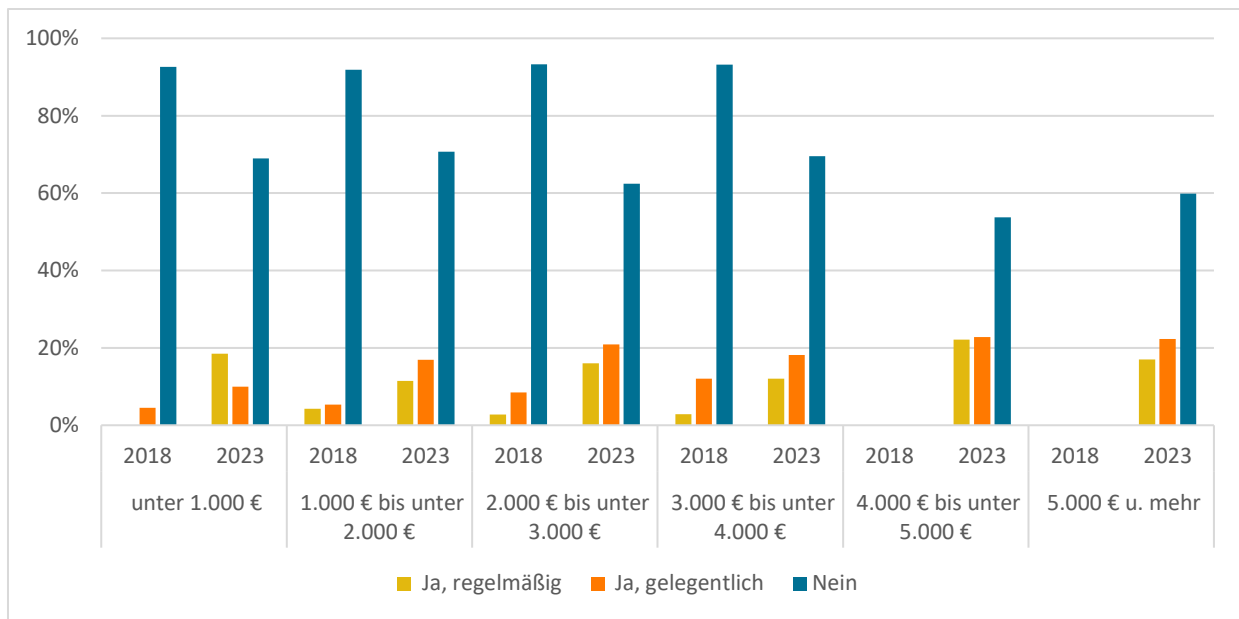
Abbildung 13: Anteil aktiv Meditierender – nach Schulbildung 2018 & 2023



Quelle: Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer*innen

Betrachtet nach dem netto Haushaltseinkommen lässt sich erkennen je höher das Einkommen desto häufiger wird aktiv meditiert. In der Einkommensklasse 4.000 € bis unter 5.000 € beträgt der Anteil von regelmäßig Meditierenden 22 % und der Anteil gelegentlich Meditierender liegt bei 23 %. In der Einkommensklasse 5.000 € und mehr liegt der Anteil von regelmäßig Meditierenden bei 17 % und der Anteil gelegentlich Meditierender liegt bei 22 %. Beide Gruppen liegen damit über dem Durchschnitt (vgl. *Abbildung 10*). Deutlich unter dem Durchschnitt liegen Haushalte mit einem netto Einkommen unter 2.000 €.

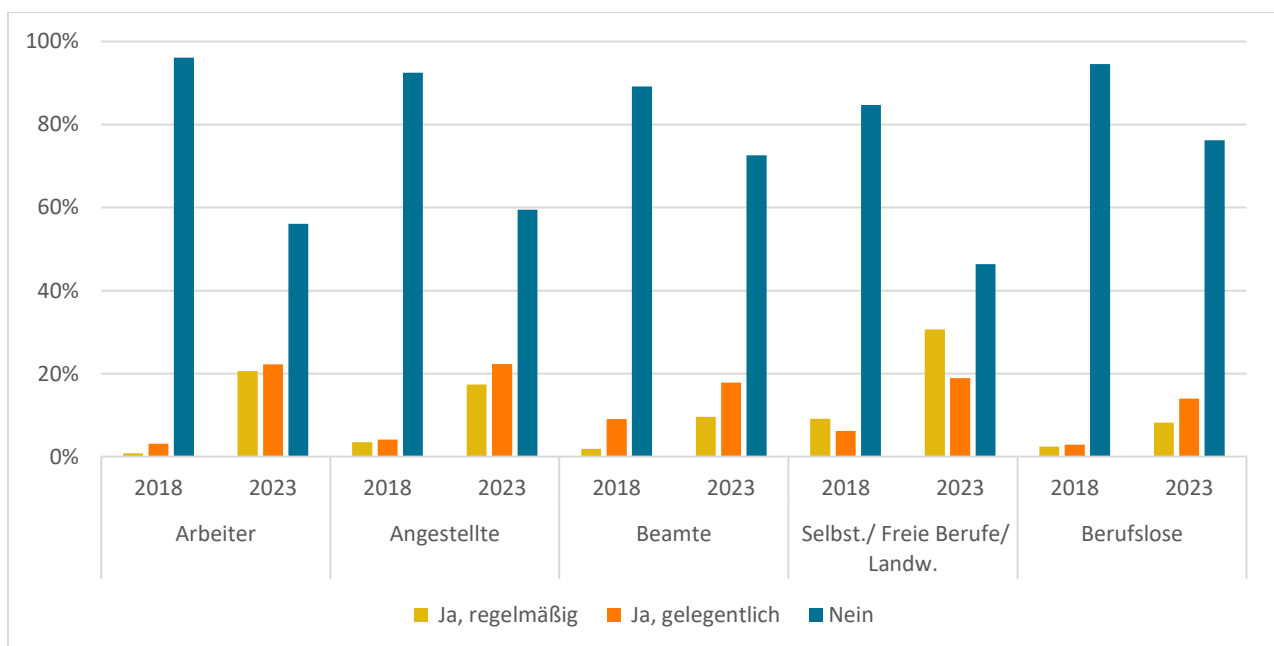
Abbildung 14: Anteil aktiv Meditierender – nach netto Haushaltseinkommen⁶ 2018 & 2023



Quelle: Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer*innen

Die Anteile aktiv Meditierender sind in den Berufsgruppen Selbstständige, Arbeiter und Angestellt überdurchschnittlich (vgl. *Abbildung 10*) hoch. Von den Selbstständigen meditieren 31 % regelmäßig und 19 % gelegentlich. Bei den Arbeitern meditieren 21 % regelmäßig und 22 % gelegentlich. Bei den Angestellten meditieren 17 % regelmäßig und 22 % gelegentlich. Unter dem Durchschnitt liegt der Anteil Meditierender bei Beamten und Berufslosen. Lediglich 10 % der Beamten und 8 % der Berufslosen meditieren regelmäßig.

Abbildung 15: Anteil aktiv Meditierender – nach Berufsgruppe 2018 & 2023

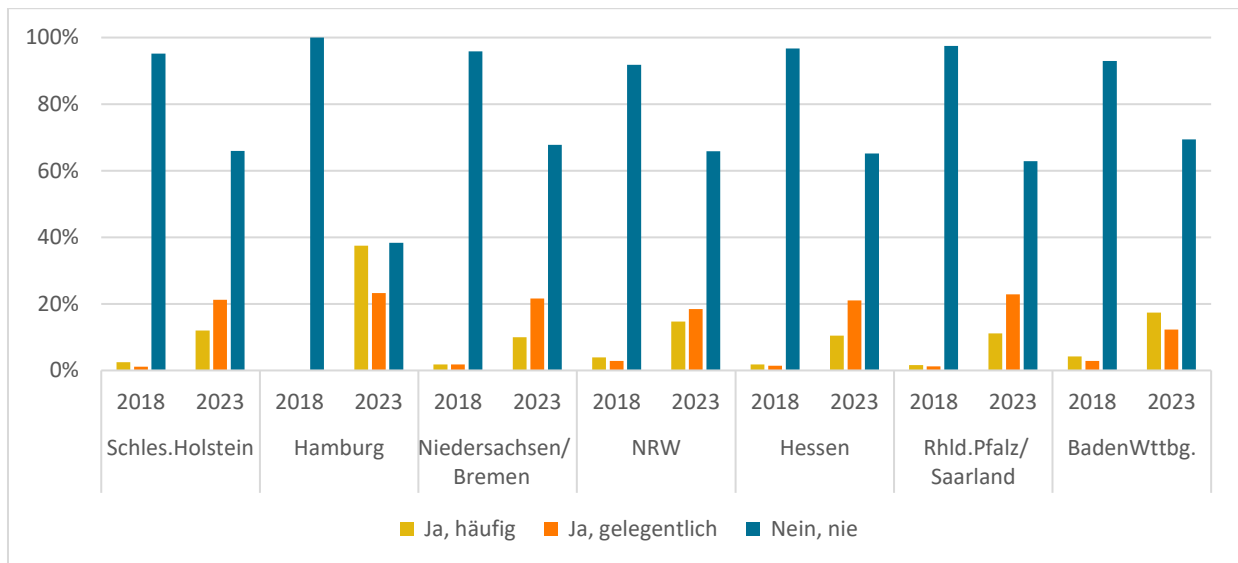


Quelle: Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer*innen

⁶ Im Jahr 2018 wurden keine Daten ab einem netto Haushaltseinkommen von mehr als 4.000 € erfasst.

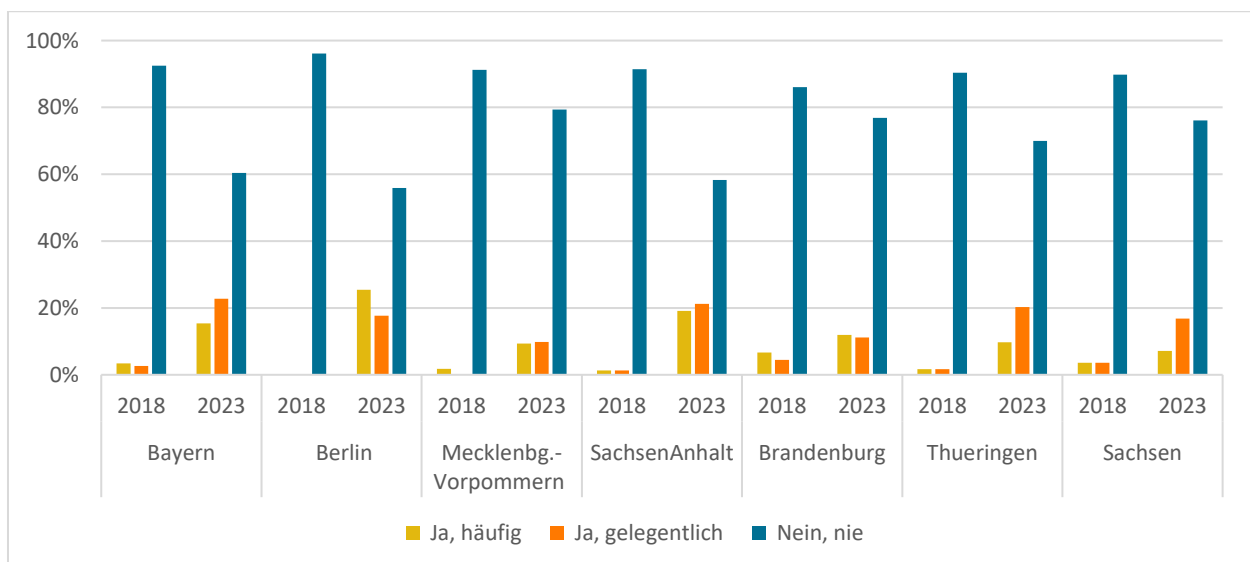
In den Bundesländern Schleswig Holstein, Niedersachsen/Bremen, Nordrhein Westfalen, Hessen, Rheinland Pfalz/ Saarland, Bayern und Brandenburg hat sich die Entwicklung der aktiv Meditierenden sowohl 2018 als auch 2023 entsprechend der durchschnittlichen Tendenz (vgl. *Abbildung 10*) verhalten. Der Anteil von regelmäßig Meditierenden lag im Jahr 2023 bei den Bundesländern Hamburg mit 38 % und Berlin mit 25 % über dem Durchschnitt (vgl. *Abbildung 10*). Unter dem Durchschnitt liegen die Bundesländer Baden-Württemberg, Mecklenburg-Vorpommern, Thüringen und Sachsen.

Abbildung 16: Anteil aktiv Meditierender – nach Bundesland Teil 1 2018 & 2023



Quelle: Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer*innen

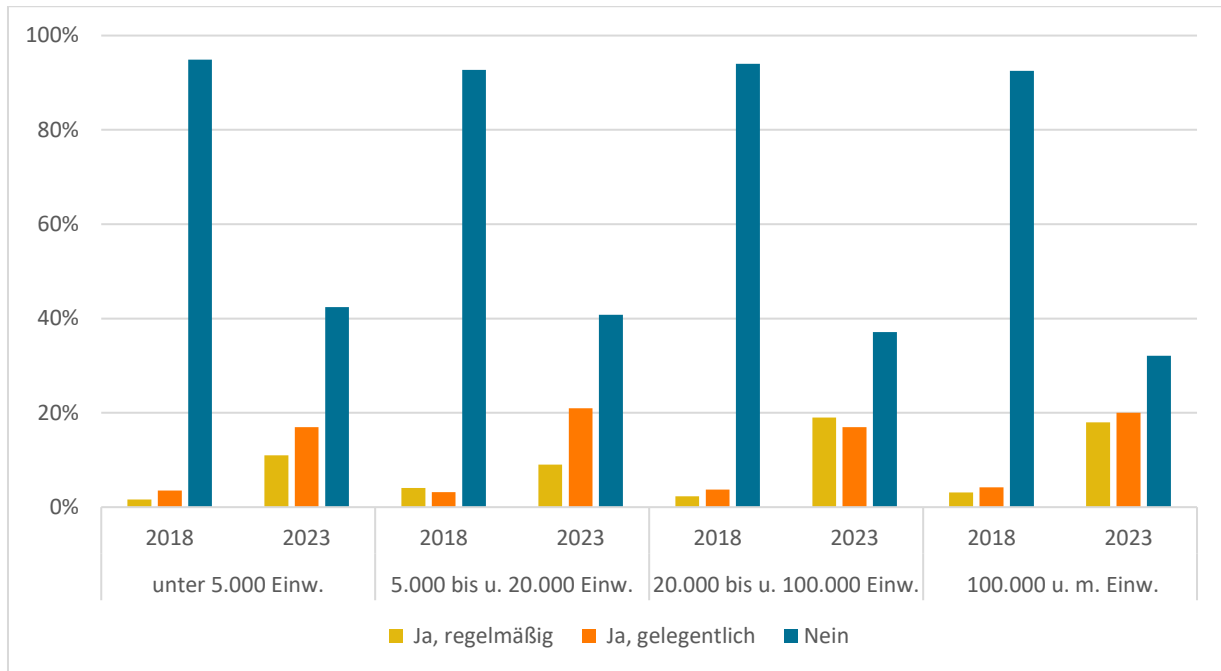
Abbildung 17: Anteil aktiv Meditierender– nach Bundesland Teil 2 2018 & 2023



Quelle: Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer*innen

Meditiert wird mittlerweile überall, sowohl in kleinen Orten als auch in großen Städten. Aber es fällt auf, je größer ein Ort ist desto höher ist der Anteil aktiv Meditierender. Ab Orten mit mehr als 20.000 Einwohnern liegt der Anteil Meditierender im Durchschnitt entsprechend den Ergebnisse aus *Abbildung 10*. In Orten mit weniger als 20.000 Einwohnern liegt der Anteil allerdings unter dem Durchschnitt.

Abbildung 18: Anteil aktiv Meditierender – nach Ortsgröße 2018 & 2023

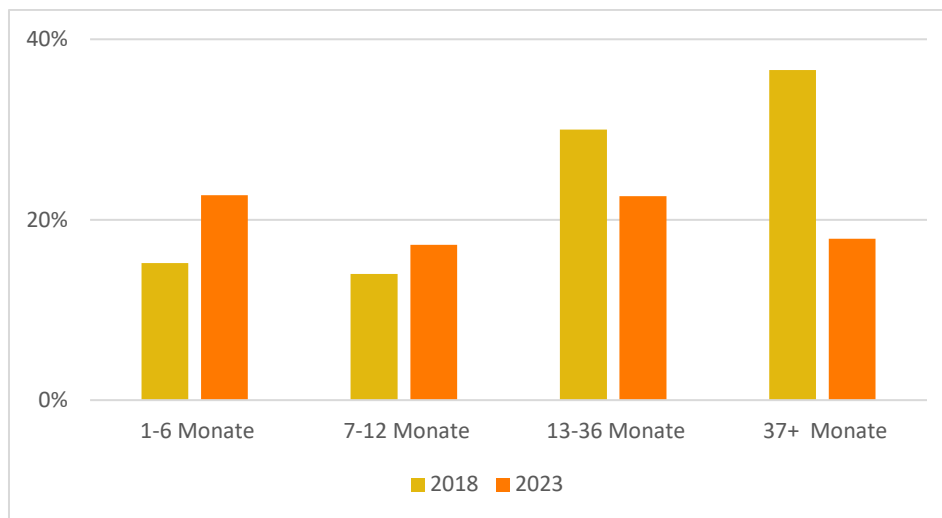


Quelle: Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer*innen

3.3 Zeitraum der Meditationserfahrung

Im Jahr 2018 waren mit 37 % der Befragten deutlich mehr Langzeitmeditierende (37+ Monate) vertreten als im Jahr 2023. Dadurch, dass das Interesse an Meditation insgesamt gestiegen ist, verteilt sich der Erfahrungszeitraum nun deutlich stärker sowohl auf Langzeit- (ab 13 Monate) als auch auf Kurzzeitmeditierende (bis 12 Monate). Der Anteil von Personen die zwischen einem und 12 Monaten meditieren ist von 29 % im Jahr 2018 auf 40 % im Jahr 2023 gestiegen. Der Anteil von Personen die mehr als 13 Monate meditieren ist dagegen von 67 % auf 41 % gesunken.

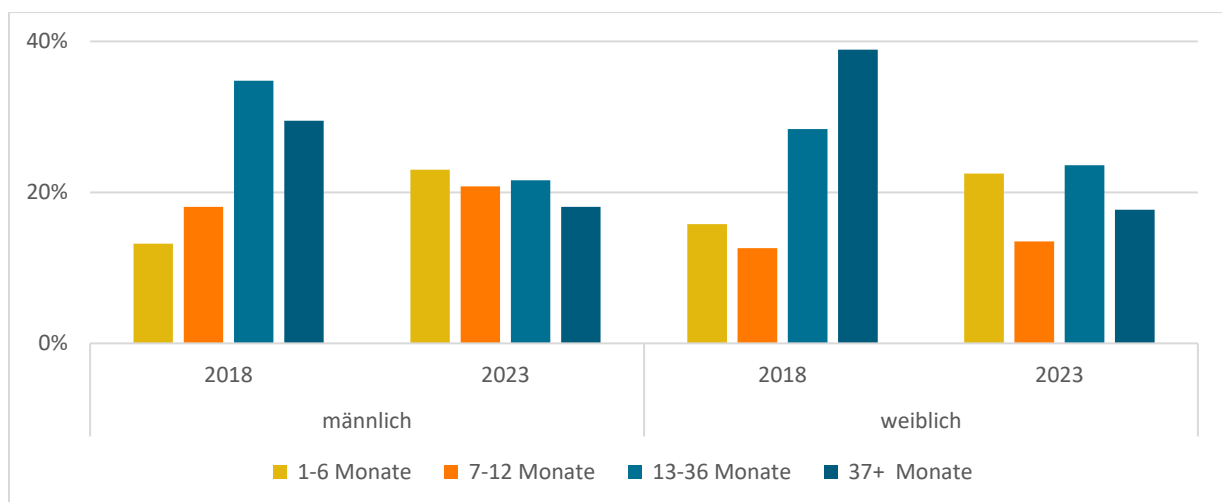
Abbildung 19: Zeitraum Meditationserfahrung – Gesamtüberblick 2018 & 2023



Quelle: Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer*innen

Bei den Männern ist der Anteil von Kurzzeitmeditierenden von 31 % auf 44 % gestiegen, und der Anteil Langzeitmeditierender von 65 % auf 40 % gesunken. Bei den Frauen ist der Anteil von Kurzzeitmeditierenden von 29 % auf 37 % gestiegen, und der Anteil Langzeitmeditierender von 67 % auf 42 % gesunken.

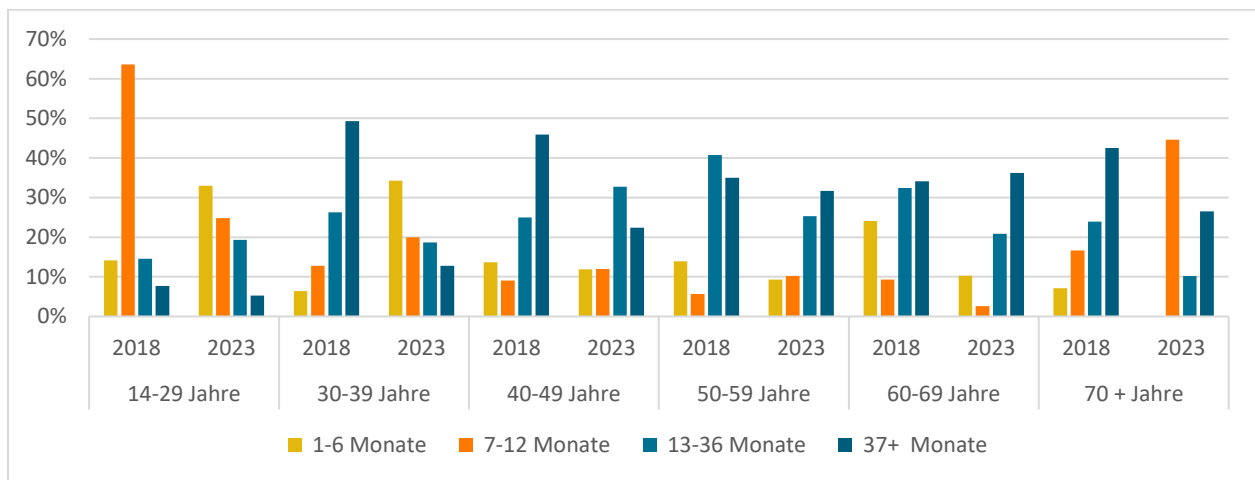
Abbildung 20: Zeitraum Meditationserfahrung – nach Geschlecht 2018 & 2023



Quelle: Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer*innen

In der Betrachtung nach Altersklassen wird wieder deutlich, dass sich vor allem junge Menschen aktuell sehr stark für Meditation interessieren. Im Jahr 2023 lag der Anteil derjenigen die gerade erst mit regelmäßiger Meditation begonnen haben (1 bis 6 Monate) in der Altersklasse 14 bis 29 Jahre bei 33 % und in der Altersklasse 30 bis 39 Jahre bei 34 %. Auch der Anteil derjenigen, die bereits seit 7 bis 12 Monaten regelmäßig meditierten ist in diesen Altersklassen im Jahr 2023 deutlich höher als in den anderen Altersklassen. In den Altersklassen ab 40 Jahren ist dagegen der Anteil Langzeitmeditierender deutlich stärker vorhanden. Bspw. beträgt in der Altersklasse 60 bis 69 Jahre der Anteil von Personen mit mehr als 37 Monaten Meditationserfahrung 36 %.

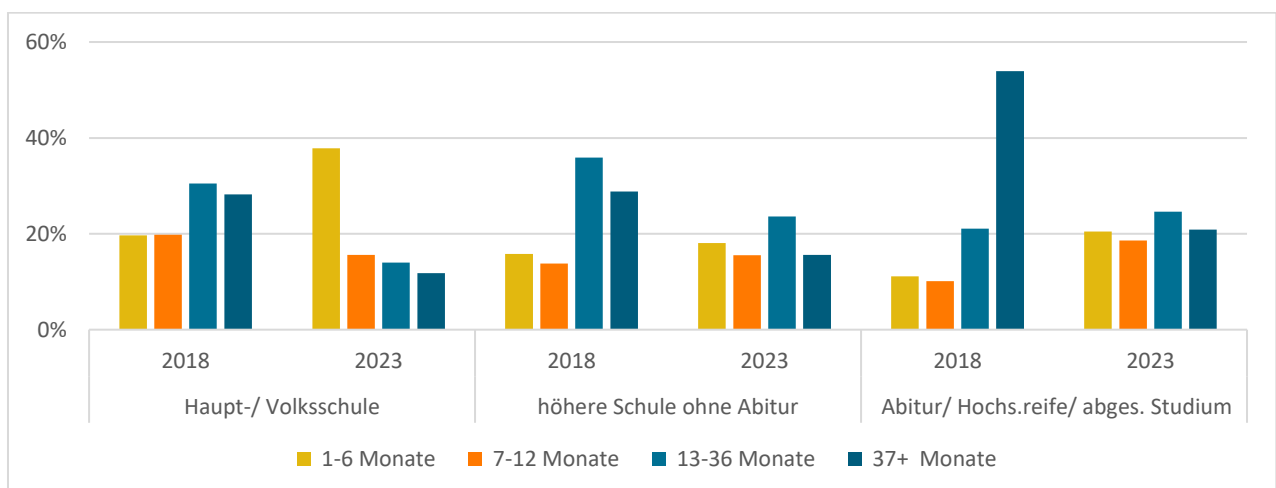
Abbildung 21: Zeitraum Meditationserfahrung – nach Alter 2018 & 2023



Quelle: Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer*innen

Im Jahr 2018 war der Anteil der Langzeitmeditierenden in jeder Bildungskategorie stärker ausgeprägt als im Jahr 2023. Besonders hervorsticht der Anteil bei Personen mit mindestens Abitur. Hier lag der Anteil von Befragten die schon länger als ein Jahr meditieren bei 75 %. Im Jahr 2023 hat das Interesse besonders stark bei Personen mit einem Hauptschulabschluss zugenommen. 38 % der Befragten dieser Kategorie gaben an zwischen einem und sechs Monaten zu meditieren.

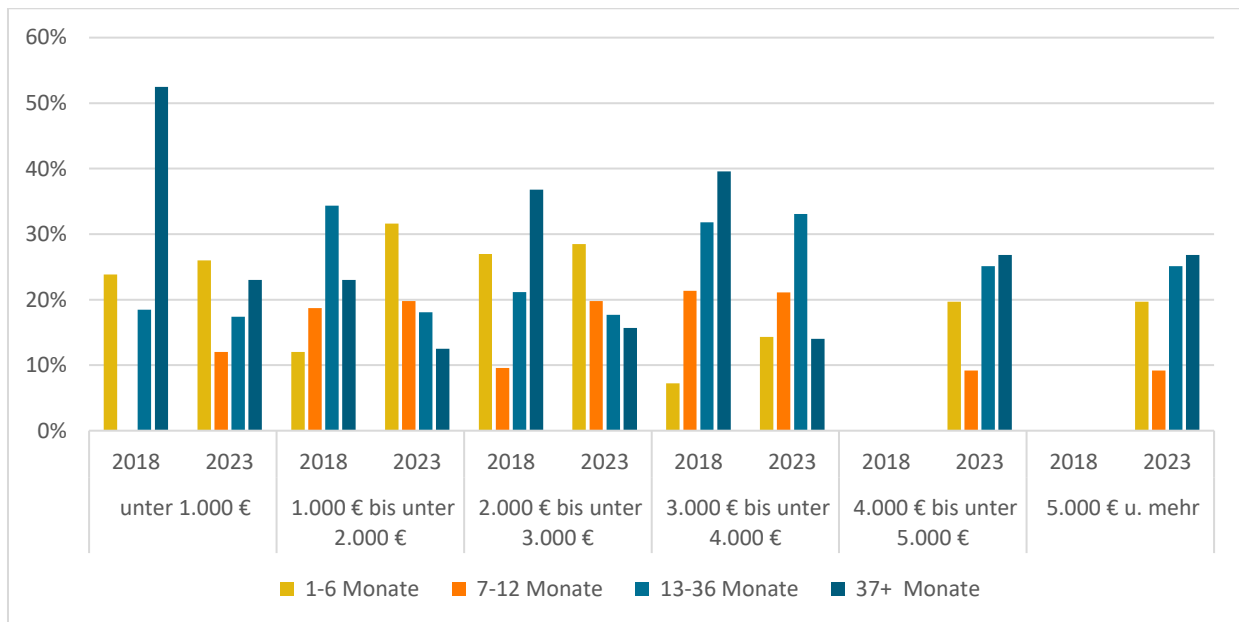
Abbildung 22: Zeitraum Meditationserfahrung –nach Schulbildung 2018 & 2023



Quelle: Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer*innen

In der Betrachtung nach dem netto Haushaltseinkommen fällt auf, dass Befragte aus Haushalten mit einem Einkommen unter 3.000 € netto erst seit kurzem vermehrt meditieren. Bei Haushalten zwischen 1.000 € und 2.000 € Haushaltseinkommen liegt der Anteil von Personen die zwischen einem und 12 Monaten meditieren bei 52 %. Bei Haushalten mit mehr als 5.000 € Haushaltseinkommen liegt dieser Anteil bei 29 %. Der höchste Anteil von Langzeitmeditierenden (ab 13 Monate) lag im Jahr 2023 bei Haushalten mit einem Einkommen von 3.000 € bis unter 4.000 € mit einem Anteil von 47 %.

Abbildung 23: Zeitraum Meditationserfahrung – nach netto Haushaltseinkommen 2018 & 2023⁷

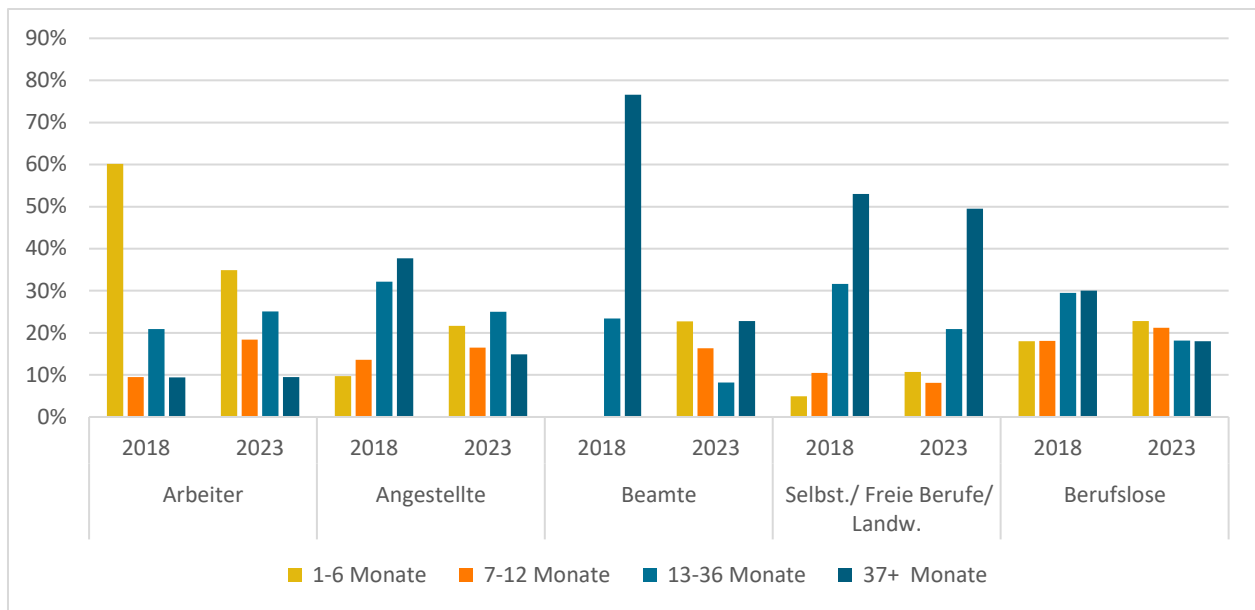


Quelle: Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer*innen

In der Berufsgruppe Arbeiter ist der Anteil Kurzzeitmeditierender mit 70 % im Jahr 2018 auf 53 % im Jahr 2023 zurückgegangen. Der Anteil Langzeitmeditierender ist von 30 % auf 35 % gestiegen. Bei den Angestellten ist der Anteil der Kurzzeitmeditierenden von 24 % auf 39 % gestiegen, der Anteil Langzeitmeditierender ist von 70 % auf 40 % gesunken. Bei den Beamten ist der Anteil der Kurzzeitmeditierenden von 0 % auf 39 % gestiegen, der Anteil Langzeitmeditierender ist von 100 % auf 31 % gesunken. Bei den Selbstständigen ist der Anteil der Kurzzeitmeditierenden von 16 % auf 19 % gestiegen, der Anteil Langzeitmeditierender ist von 85 % auf 71 % gesunken. Bei den Berufslosen ist der Anteil der Kurzzeitmeditierenden von 36 % auf 44 % gestiegen, der Anteil Langzeitmeditierender ist von 60 % auf 36 % gesunken.

⁷ Im Jahr 2018 wurden keine Daten ab einem netto Haushaltseinkommen von mehr als 4.000 € erfasst.

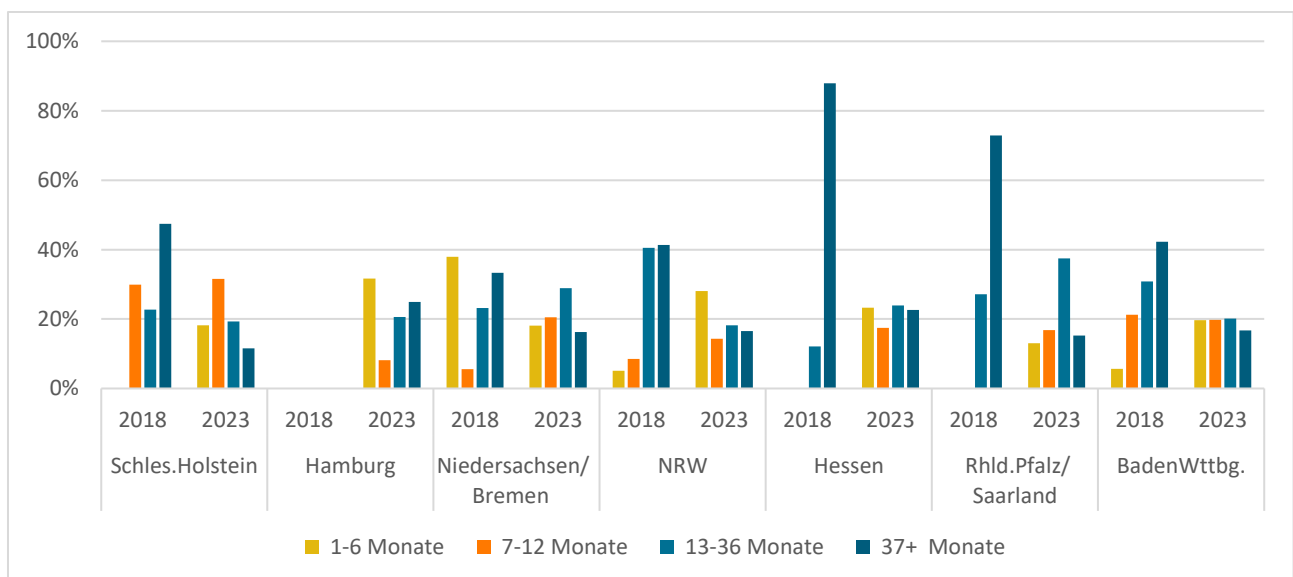
Abbildung 24: Zeitraum Meditationserfahrung – nach Berufsgruppe 2018 & 2023



Quelle: Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer*innen

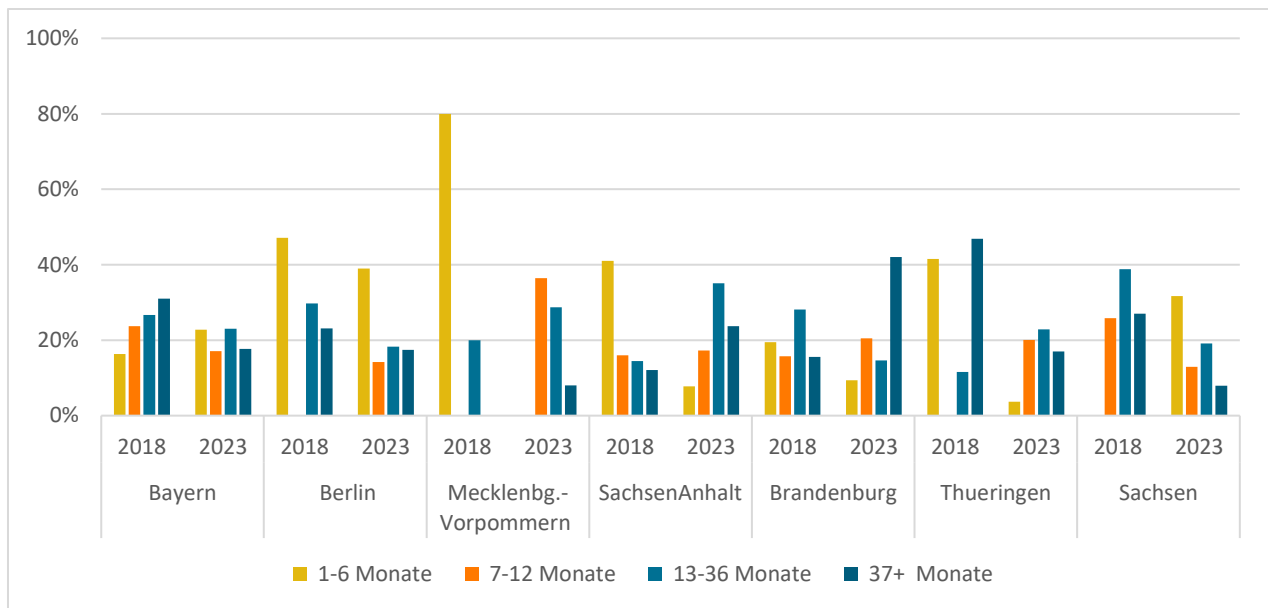
Der Anteil von Langzeitmeditierenden war im Jahr 2018 besonders stark in den Bundesländern Schleswig-Holstein, Nordrhein-Westfalen, Hessen, Rheinland-Pfalz, Baden-Württemberg und Thüringen ausgeprägt. Der Anteil Kurzzeitmeditierender war dagegen stärker in den Bundesländern Niedersachsen/ Bremen, Bayern, Berlin, Mecklenburg-Vorpommern und Sachsen-Anhalt ausgeprägt. Aktuell ist das Verhältnis von Langzeit- und Kurzzeitmeditierenden besonders ausgeglichen in den Bundesländern Schleswig-Holstein, Niedersachsen/ Bremen, Hessen, Baden-Württemberg und Bayern.

Abbildung 25: Zeitraum Meditationserfahrung – nach Bundesland Teil 1 2018 & 2023



Quelle: Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer*innen

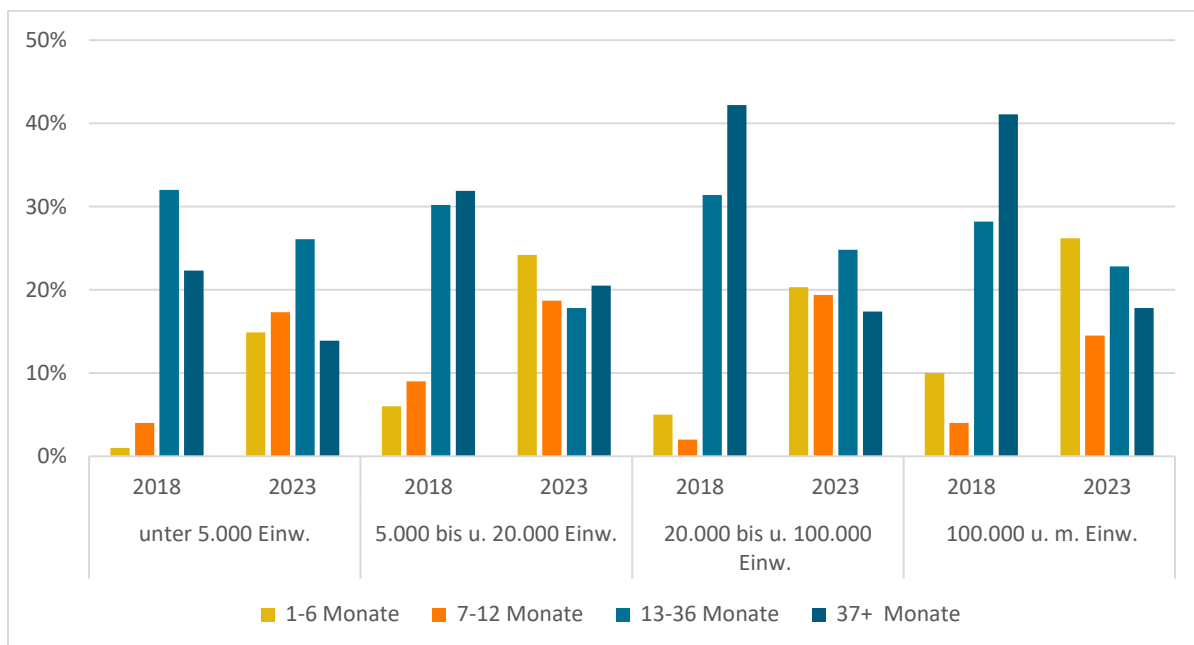
Abbildung 26: Zeitraum Meditationserfahrung – nach Bundesland Teil 2 2018 & 2023



Quelle: Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer*innen

Auch betrachtet nach Ortsgrößen zeigt sich, dass sich das Verhältnis von Langzeit- zu Kurzzeitmeditierenden verändert hat.

Abbildung 27: Zeitraum Meditationserfahrung – Entwicklung nach Ortsgröße 2018 & 2023

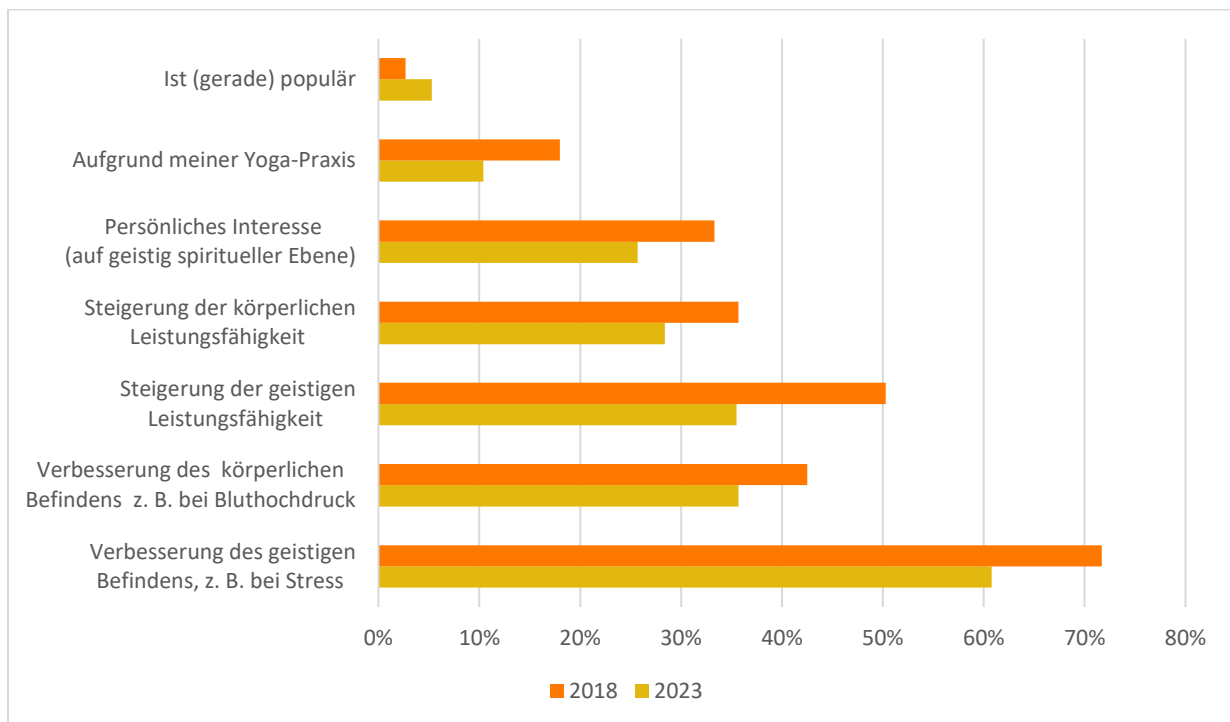


Quelle: Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer*innen

3.4 Gründe um mit der Meditationspraxis zu beginnen

Die meisten Menschen beginnen zu meditieren, wenn ihr geistiges Befinden aus der Balance geraten ist, z. B. durch eine länger andauernde Stressphase, und sie diesen Zustand verbessern wollen. Dem stimmten 2018 72 % und 2023 61 % der Befragten zu. Weitere Gründe sind die Verbesserung des körperlichen Befindens sowie die Steigerung der geistigen Leistungsfähigkeit. Ein persönliches Interesse auf geistig spiritueller Ebene verfolgten 2018 33 % und 2023 26 % der Befragten. Die eigene Yogapraxis ist aktuell für 10 % der Befragten ein Grund mit der Meditation zu beginnen.

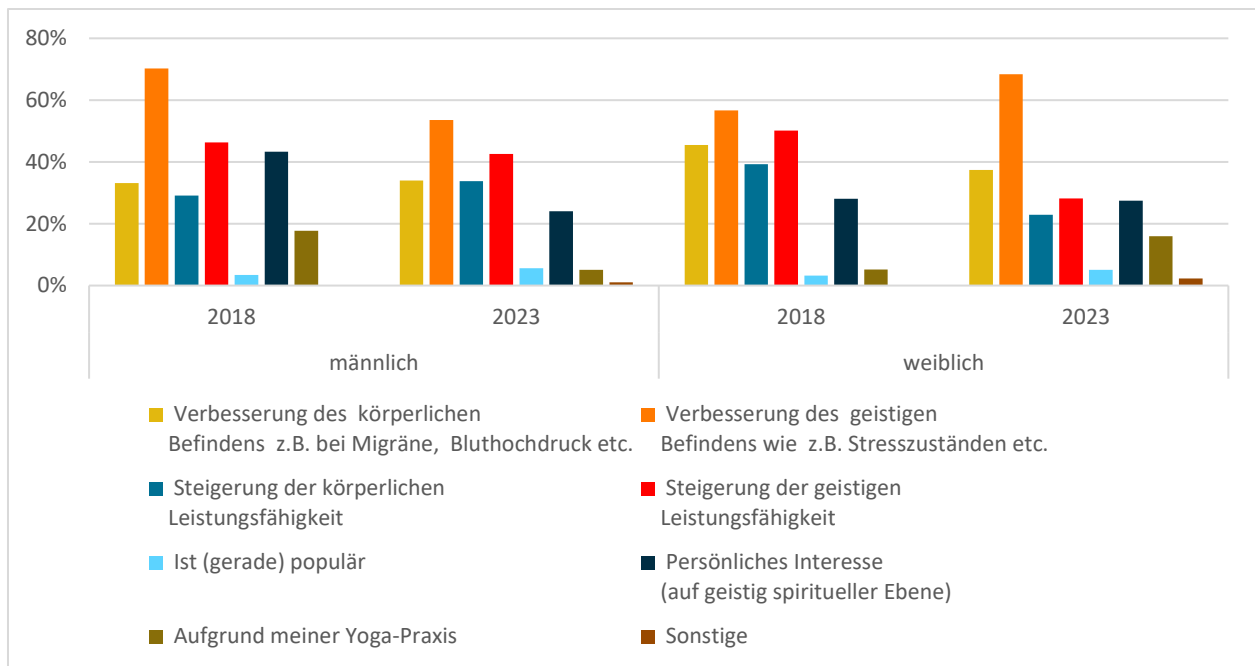
Abbildung 28: Gründe mit Meditation zu beginnen – Gesamtüberblick 2018 bis 2023 (Mehrfachnennung)



Quelle: Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer*innen

Betrachtet nach Geschlechtern ist 2018 und 2023 sowohl bei Männern als auch bei Frauen der Hauptgrund ebenfalls die Verbesserung des geistigen Befindens. Bei Männern (43 % der Befragten) ist der zweithäufigste Grund im Jahr 2023 die Steigerung der geistigen Leistungsfähigkeit, bei Frauen (37 % der Befragten) dagegen die Verbesserung des körperlichen Befindens. Deutlich zurück gegangen ist bei Männern das Interesse auf spiritueller Ebene. Während dem im Jahr 2018 noch 43 % der Befragten zustimmten, taten dies im Jahr 2023 nur noch 24 %. Bei Frauen ist es mit 28 % gleichgeblieben. Die Yogapraxis führte im Jahr 2023 bei 5 % der Männer und 16 % der Frauen zur eigenen Meditationspraxis.

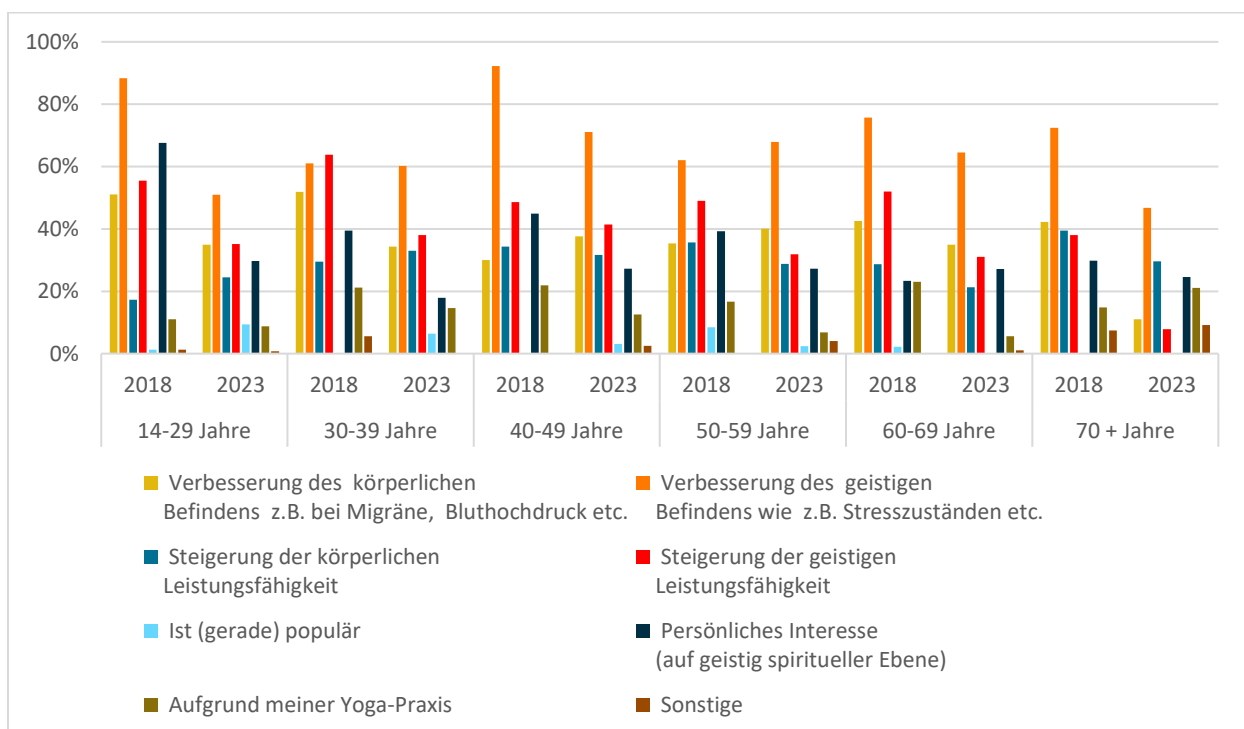
Abbildung 29: Gründe mit Meditation zu beginnen – nach Geschlecht 2018 & 2023 (Mehrfachnennung)



Quelle: Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer*innen

Über alle Altersklassen hinweg ist die Verbesserung eines geistigen Befindens der Hauptgrund um mit der Meditationspraxis zu beginnen. Jüngere bis Ende 40 sehen darin zudem vermehrt die Möglichkeit ihre geistige Leistungsfähigkeit zu erhöhen, gefolgt von der Verbesserung eines körperlichen Befindens wie Bluthochdruck. Bei Älteren ab 50 Jahre ist dies der zweithäufigste Grund, gefolgt von der Verbesserung der geistigen Leistungsfähigkeit.

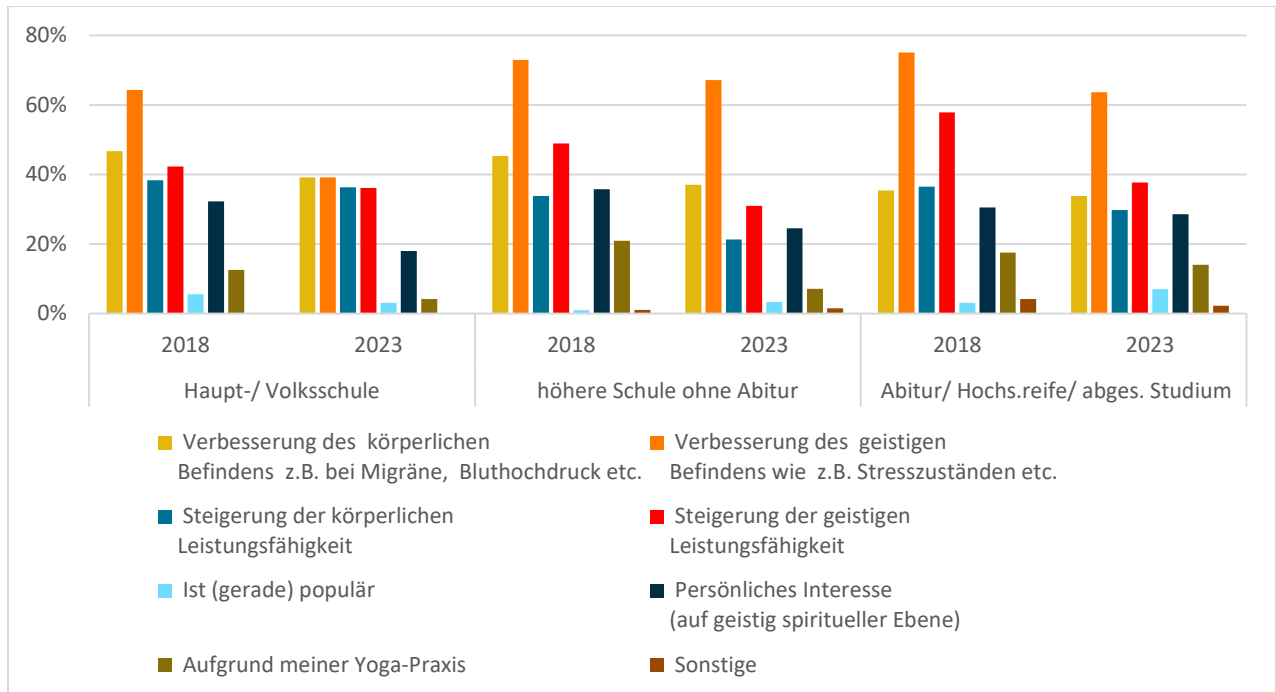
Abbildung 30: Gründe mit Meditation zu beginnen – nach Altersklasse 2018 & 2023 (Mehrfachnennung)



Quelle: Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer*innen

Auch nach der Schulbildung betrachtet gibt es keine signifikanten Unterschiede im Vergleich zum Durchschnittsergebnis. In jeder Bildungskategorie ist der häufigste Grund mit der Meditation zu beginnen, die Verbesserung des geistigen Befindens – sowohl 2018 als auch 2023.

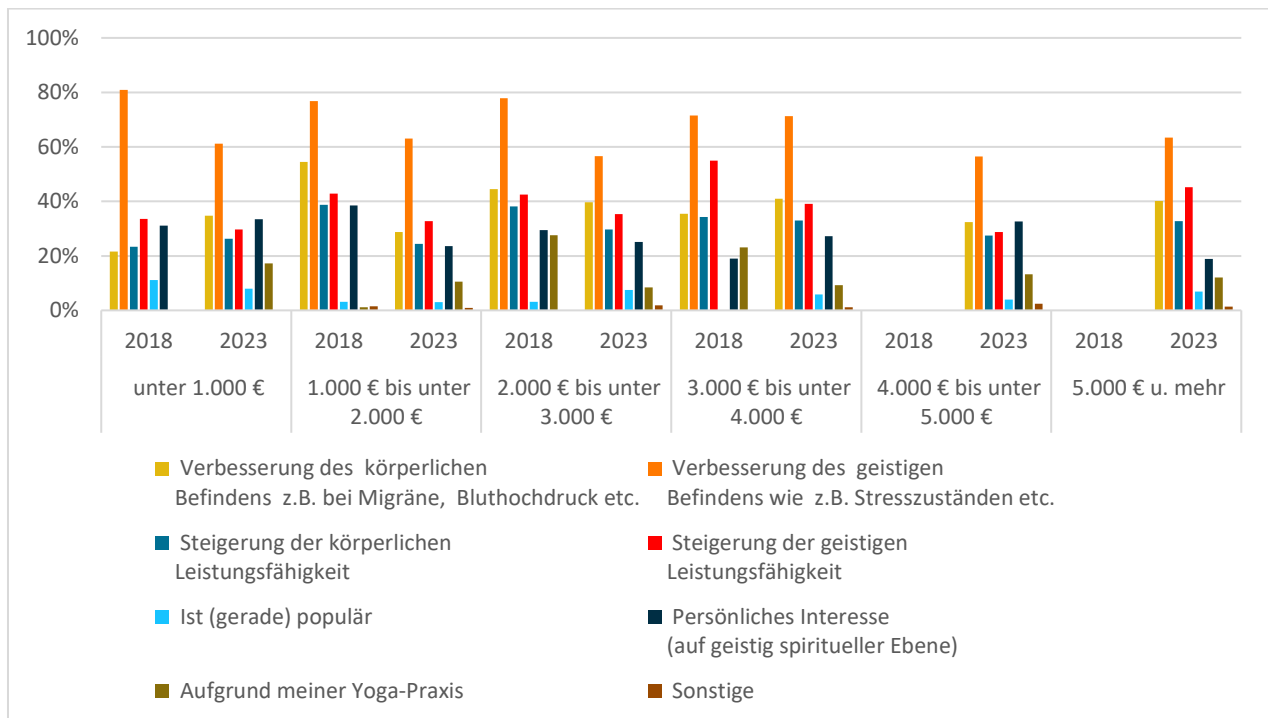
Abbildung 31: Gründe mit Meditation zu beginnen – nach Schulbildung 2018 & 2023 (Mehrfachnennung)



Quelle: Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer*innen

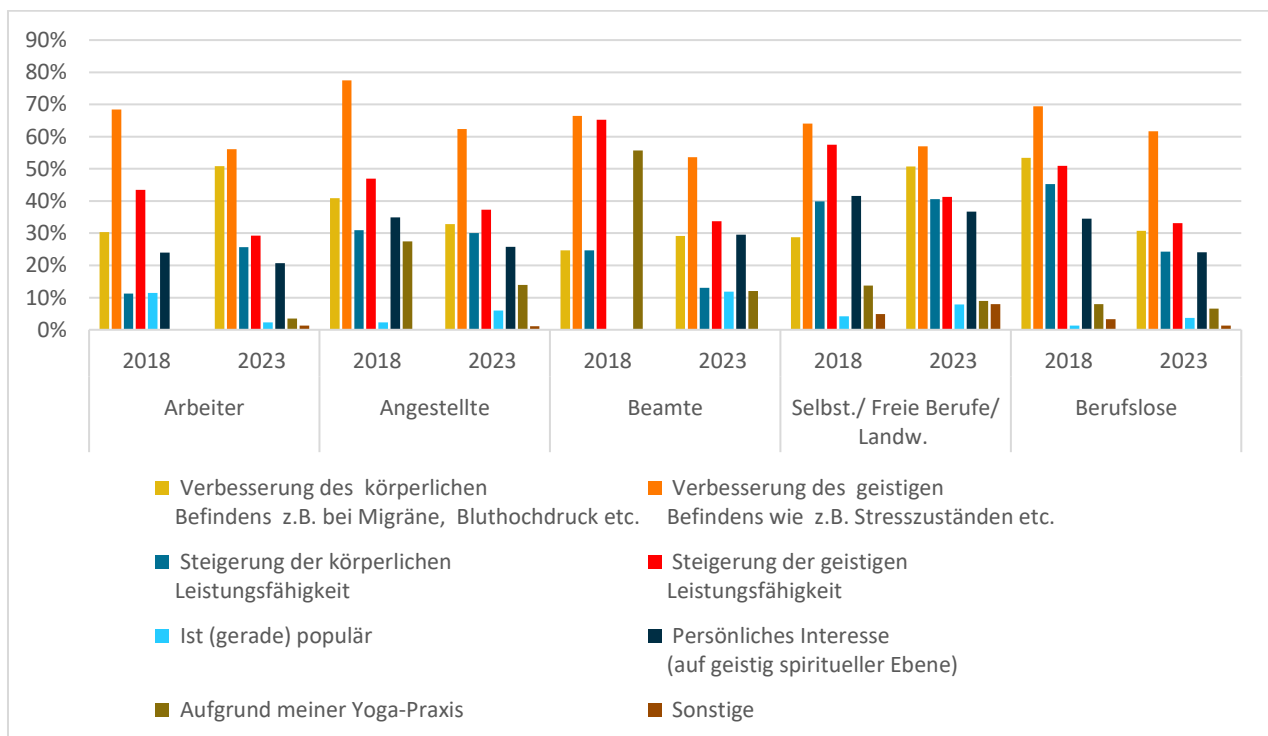
Die Verbesserung des geistigen Befindens ist betrachtet nach dem netto Haushaltseinkommen sowohl 2018 als auch 2023 in jeder Kategorie der Hauptgrund um mit der Meditation zu beginnen. Gefolgt von dem Streben das körperliche Befinden z. B. bei Migräne oder Bluthochdruck zu verbessern, aber auch der Wunsch die geistige Leistungsfähigkeit zu erhöhen ist in jeder Kategorie ein bedeutender Grund. Das Streben nach einer Entwicklung auf geistig spiritueller Ebene ist im Jahr 2023 im Vergleich mit den anderen Haushalten besonders bei Menschen mit einem Netto Haushaltseinkommen unter 1.000 € sowie in Haushalten mit einem Einkommen zwischen 4.000 € bis unter 5.000 € ausgeprägt.

Abbildung 32: Gründe mit Meditation zu beginnen – nach netto Haushaltseinkommen 2018 & 2023 (Mehrfachnennung)⁸



Betrachtet nach Berufsgruppen gibt es keine signifikanten Unterschiede.

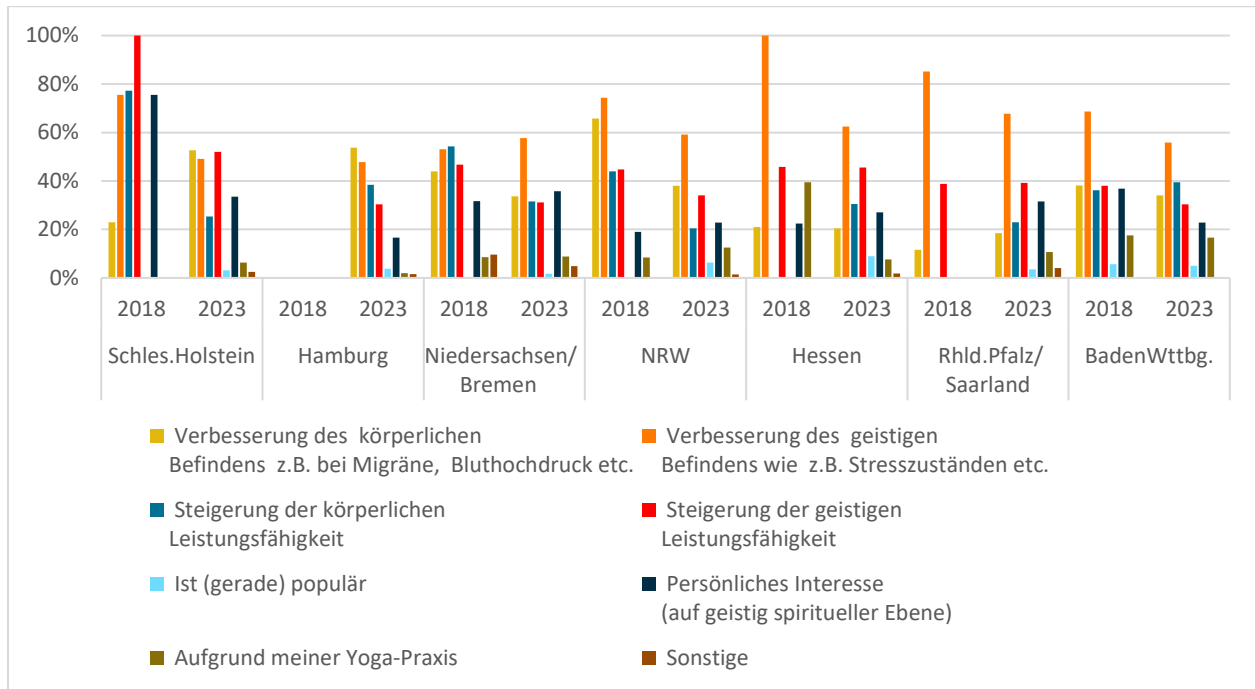
Abbildung 33: Gründe mit Meditation zu beginnen – nach Berufsgruppe 2018 & 2023 (Mehrfachnennung)



⁸ Im Jahr 2018 wurden keine Daten ab einem netto Haushaltseinkommen von mehr als 4.000 € erfasst.

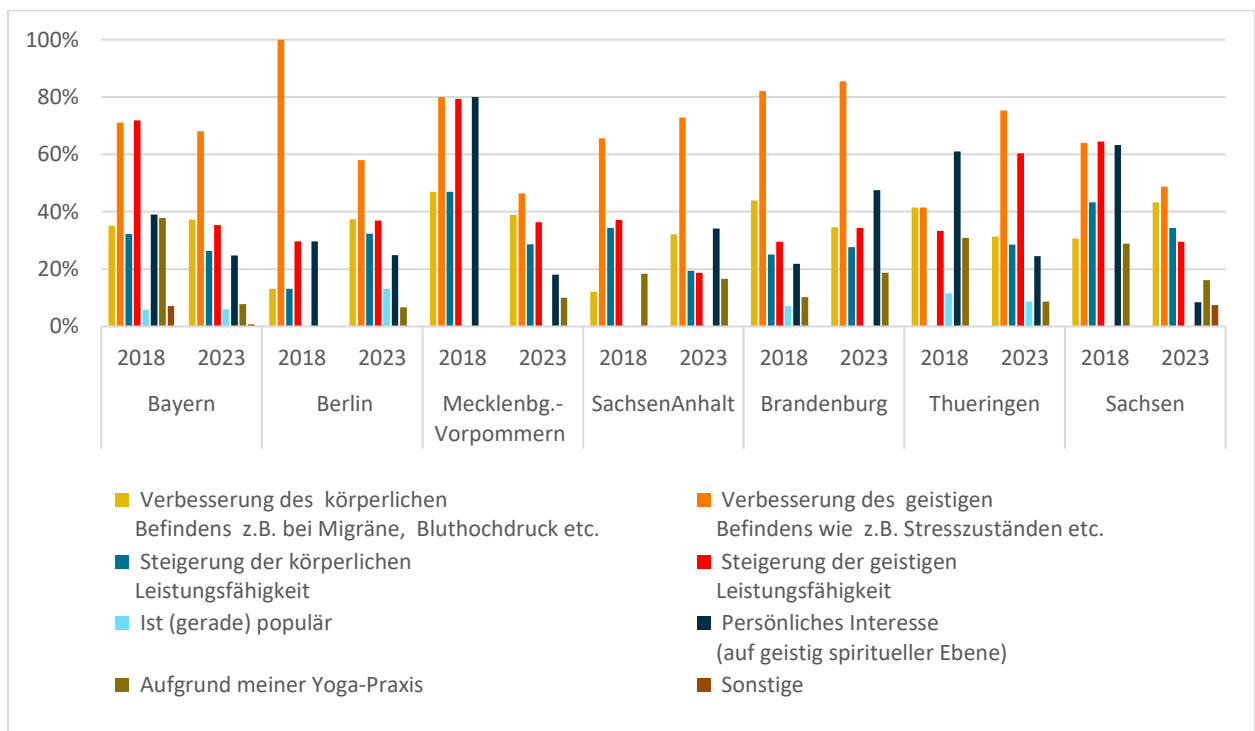
Die Hauptgründe um mit der Meditation zu beginnen, lassen sich auch in der Unterscheidung nach Bundesländern erkennen. In den Bundesländern Niedersachsen/ Bremen, Rheinland-Pfalz/ Saarland, Sachsen-Anhalt und Brandenburg ist im Jahr 2023 der dritthäufigste Grund jedoch das Interesse auf geistig spiritueller Ebene.

Abbildung 34: Gründe mit Meditation zu beginnen – nach Bundesland Teil 1 2018 & 2023 (Mehrfachnennung)



Quelle: Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer*innen

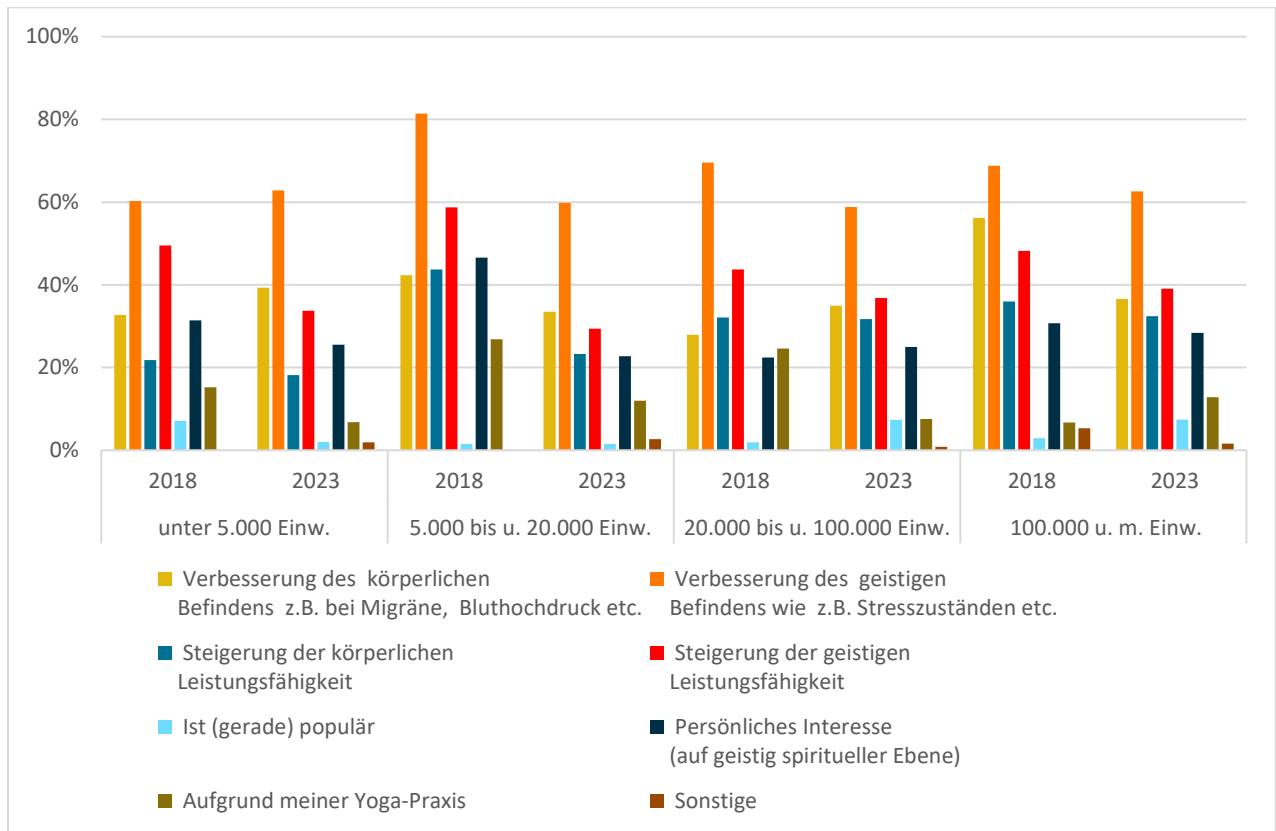
Abbildung 35: Gründe mit Meditation zu beginnen – nach Bundesland Teil 2 2018 & 2023 (Mehrfachnennung)



Quelle: Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer*innen

Betrachtet nach Ortsgröße gibt es keine signifikanten Unterschiede.

Abbildung 36: Gründe mit Meditation zu beginnen – nach Ortsgröße 2018 & 2023 (Mehrfachnennung)

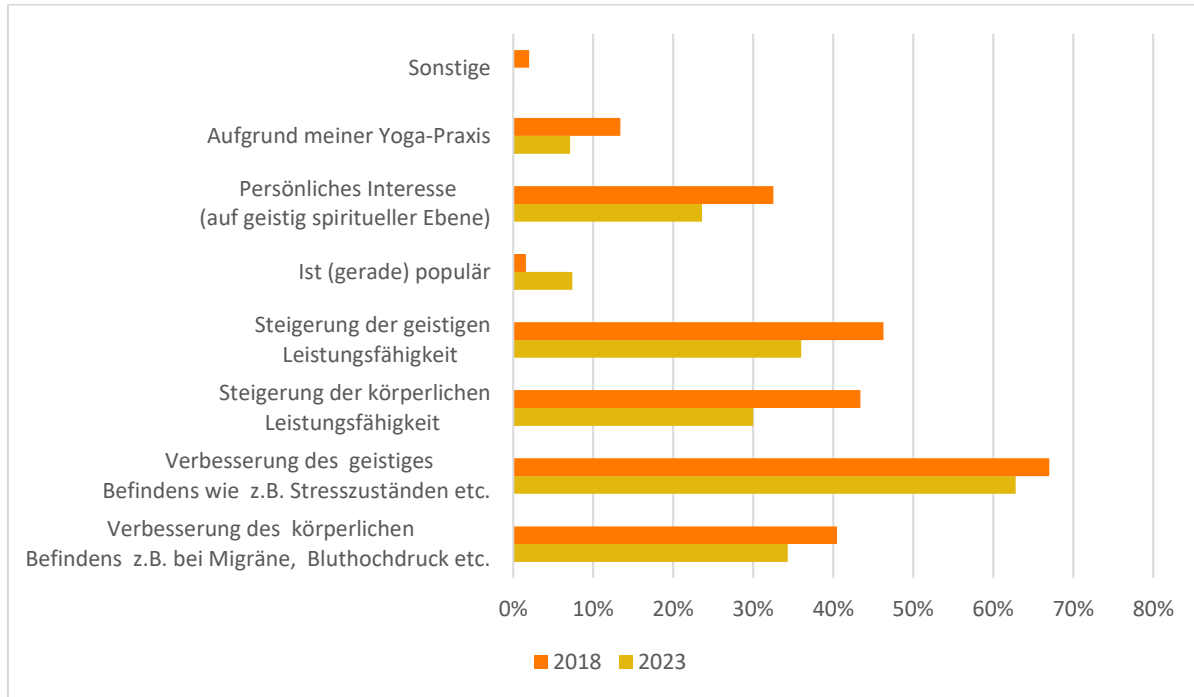


Quelle: Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer*innen

3.5 Gründe um dauerhaft zu meditieren

Die Gründe um weiterhin zu meditieren sind die dieselben wie beim Anfang der Praxis. Die Menschen wollen vorwiegend ihr geistiges und körperliches Befinden verbessern.

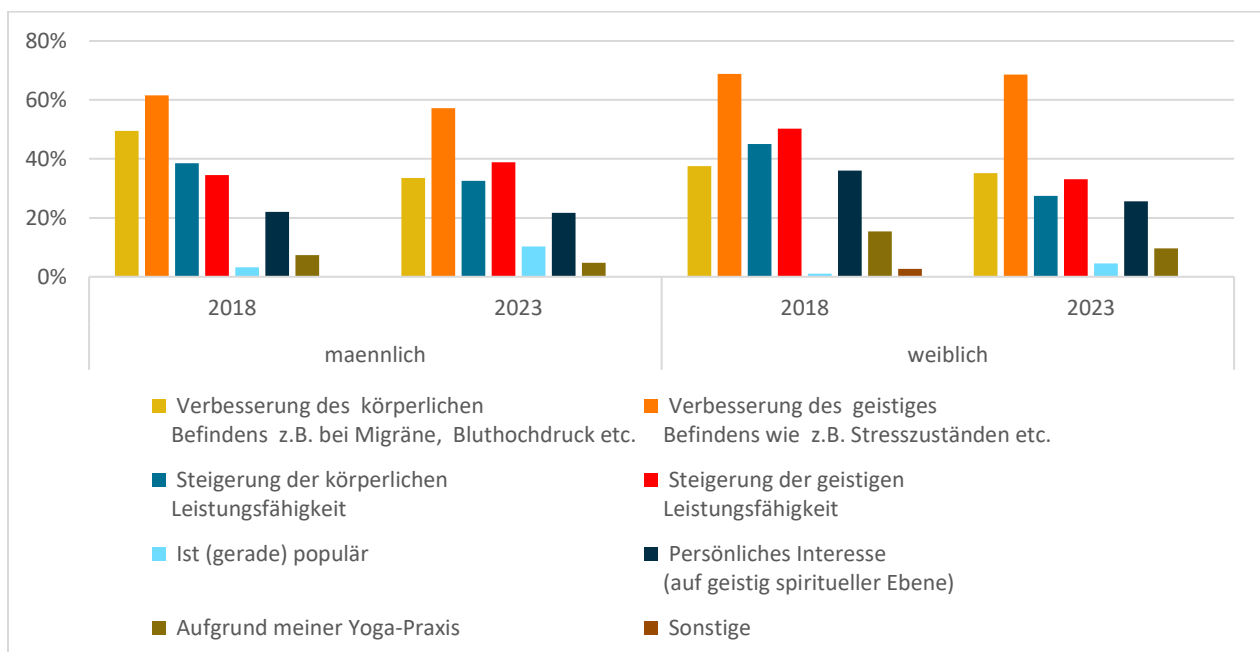
Abbildung 37: Gründe dauerhaft zu meditieren – Gesamtüberblick 2018 & 2023 (Mehrfachnennung)



Quelle: Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer*innen

Auch betrachtet nach Geschlechtern spiegelt sich dieses Bild wider.

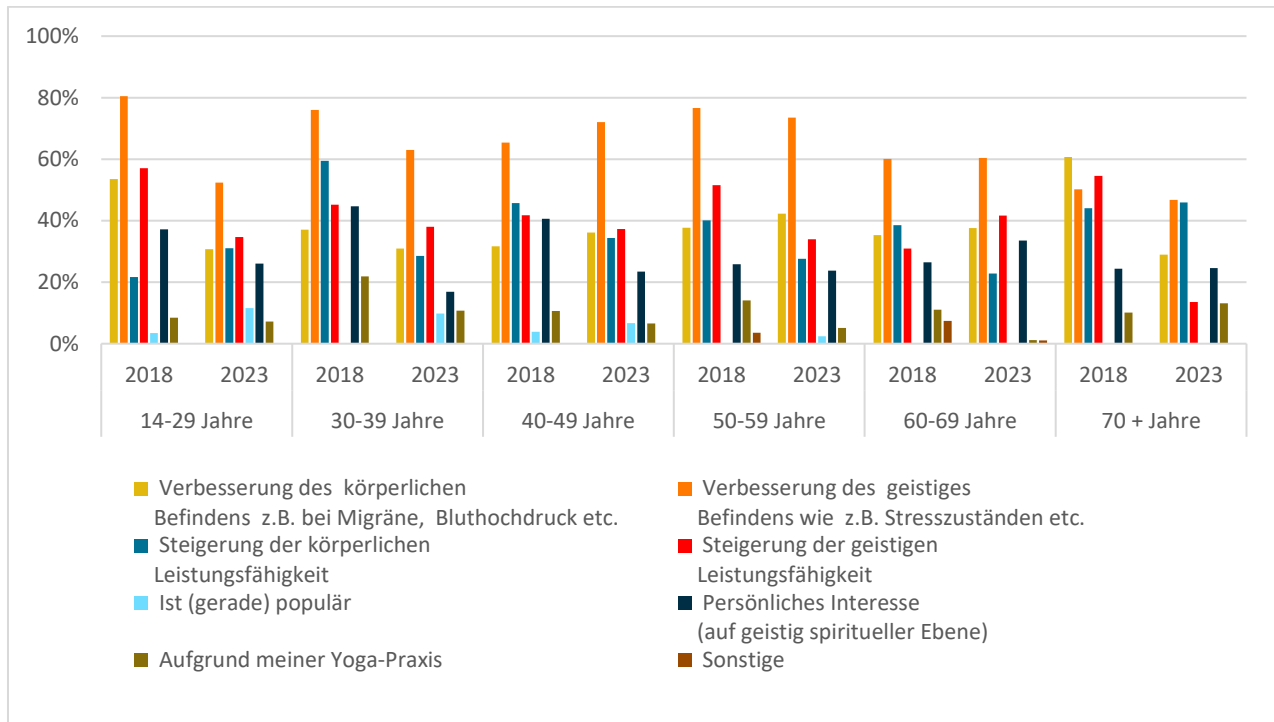
Abbildung 38: Gründe dauerhaft zu meditieren – nach Geschlecht 2018 & 2023 (Mehrfachnennung)



Quelle: Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer*innen

Betrachtet nach Altersklassen gibt es keine signifikanten Unterschiede.

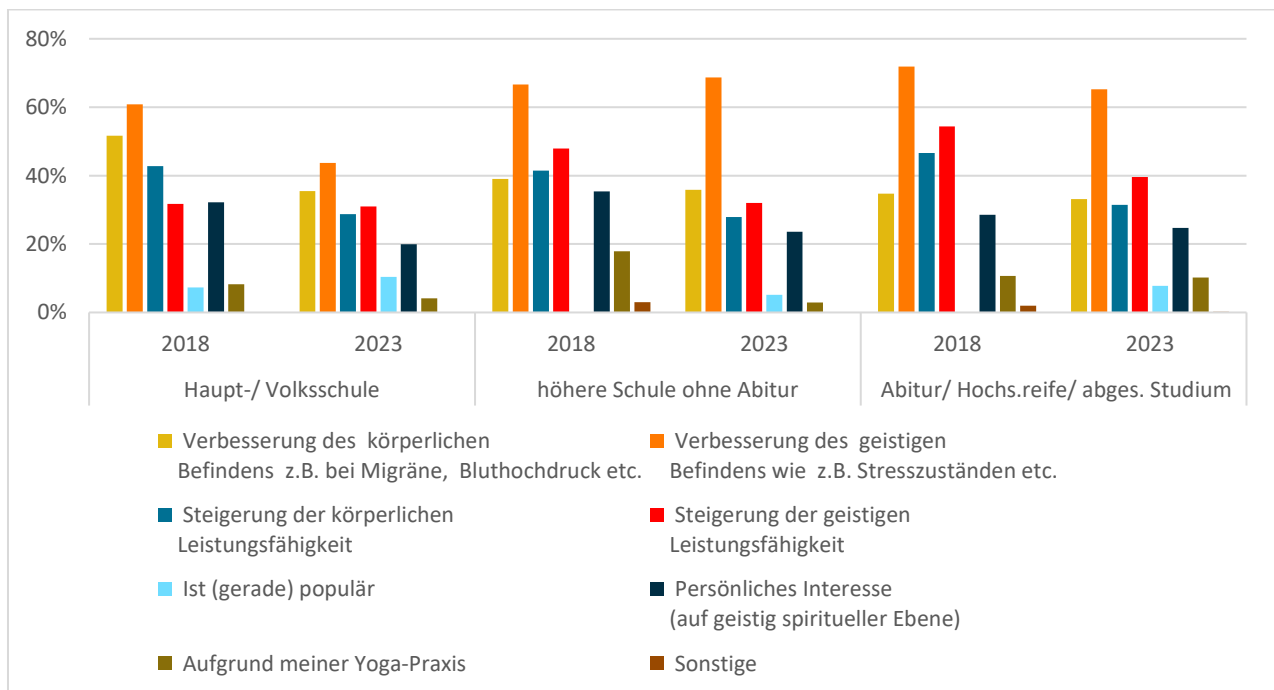
Abbildung 39: Gründe dauerhaft zu meditieren – nach Altersklasse 2018 & 2023 (Mehrfachnennung)



Quelle: Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer*innen

Betrachtet nach Schulbildung gibt es ebenfalls keine signifikanten Unterschiede.

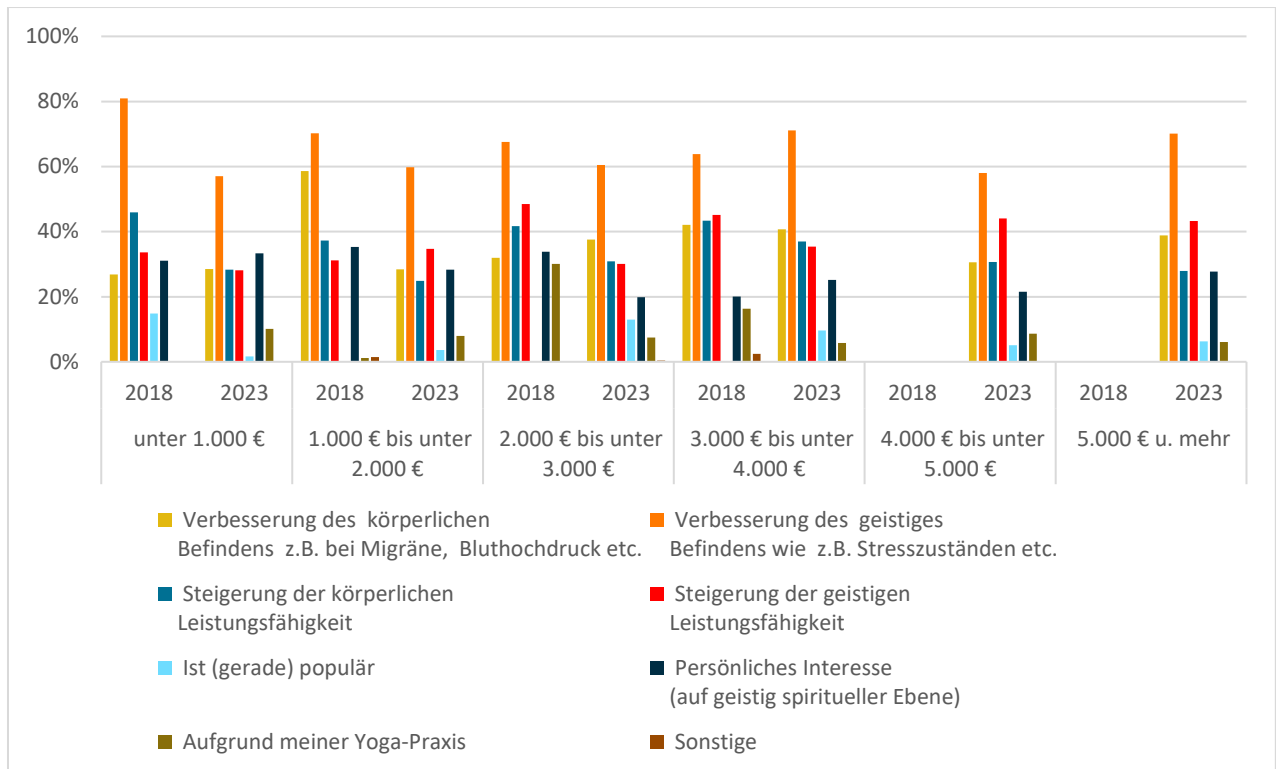
Abbildung 40: Gründe dauerhaft zu meditieren – nach Schulbildung 2018 & 2023 (Mehrfachnennung)



Quelle: Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer*innen

Betrachtet nach dem netto Haushaltseinkommen gibt es ebenfalls keine signifikanten Unterschiede.

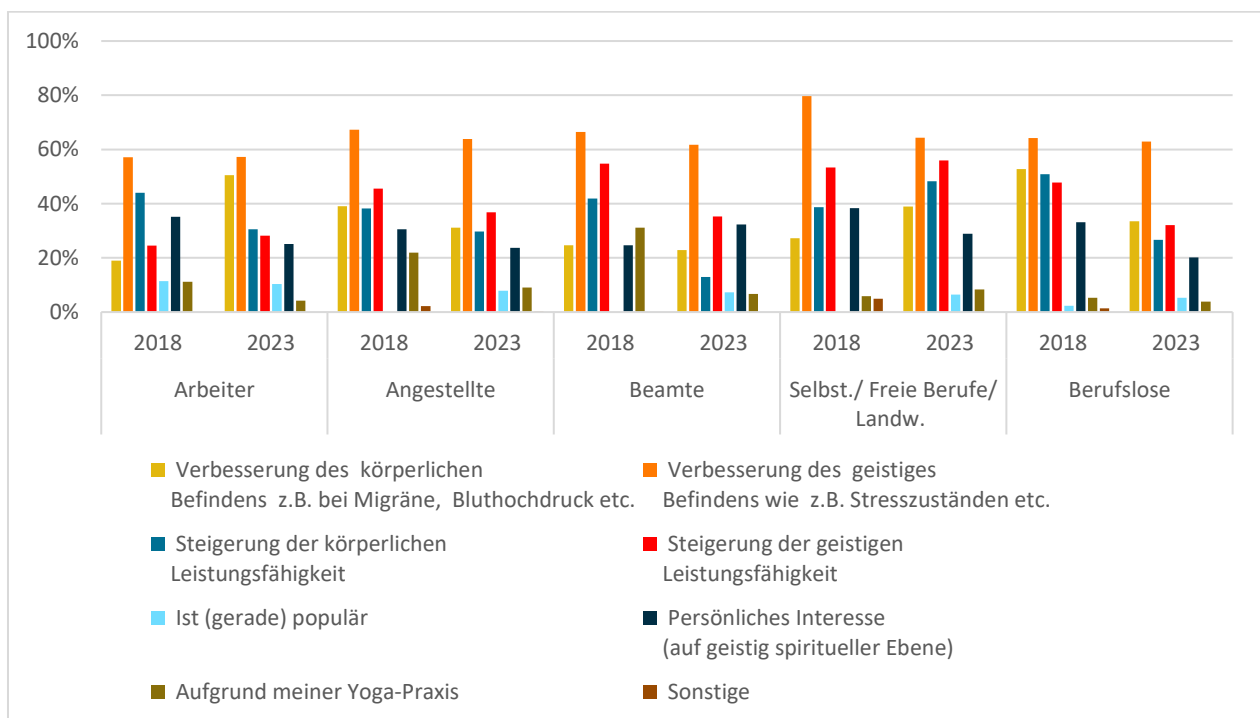
Abbildung 41: Gründe dauerhaft zu meditieren – nach netto Haushaltseinkommen 2018 & 2023 (Mehrfachnennung)



Quelle: Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer*innen

Betrachtet nach der Berufsgruppe gibt es ebenfalls keine signifikanten Unterschiede.

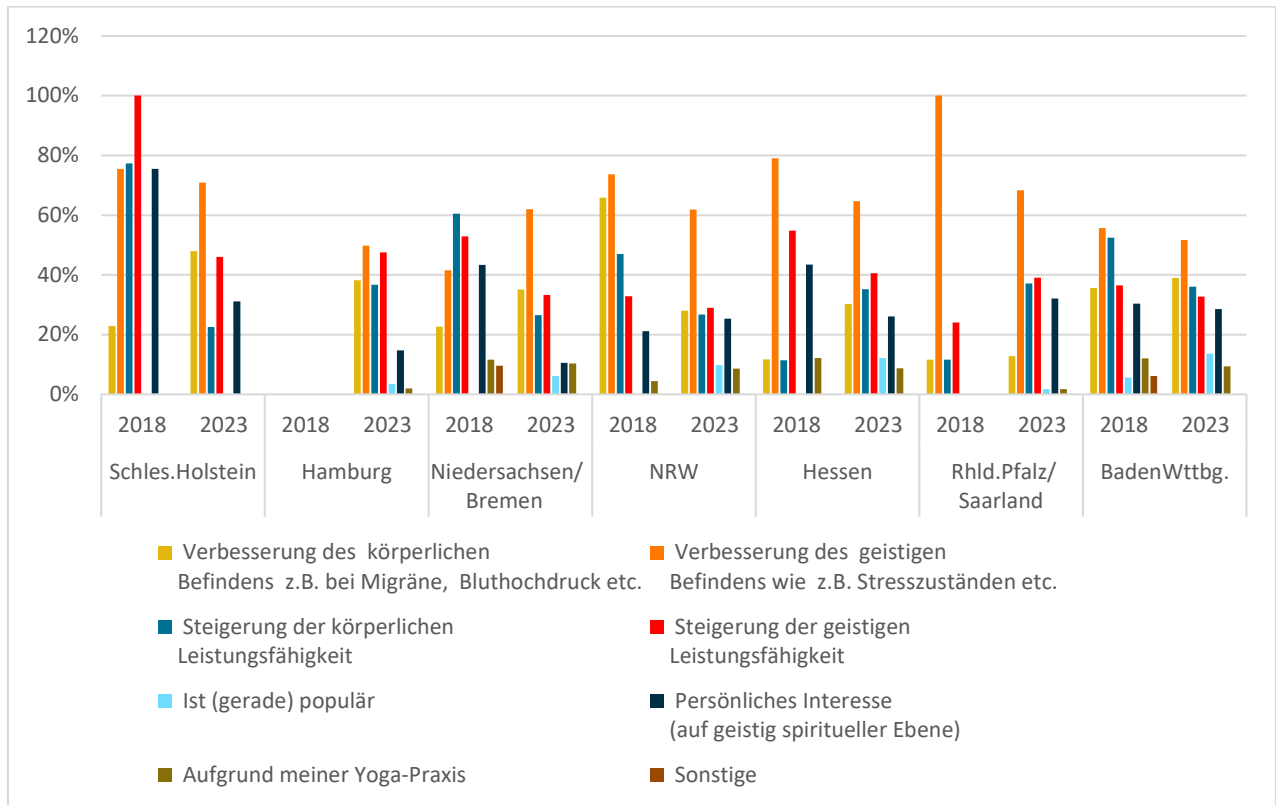
Abbildung 42: Gründe dauerhaft zu meditieren – nach Berufsgruppe 2018 & 2023 (Mehrfachnennung)



Quelle: Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer*innen

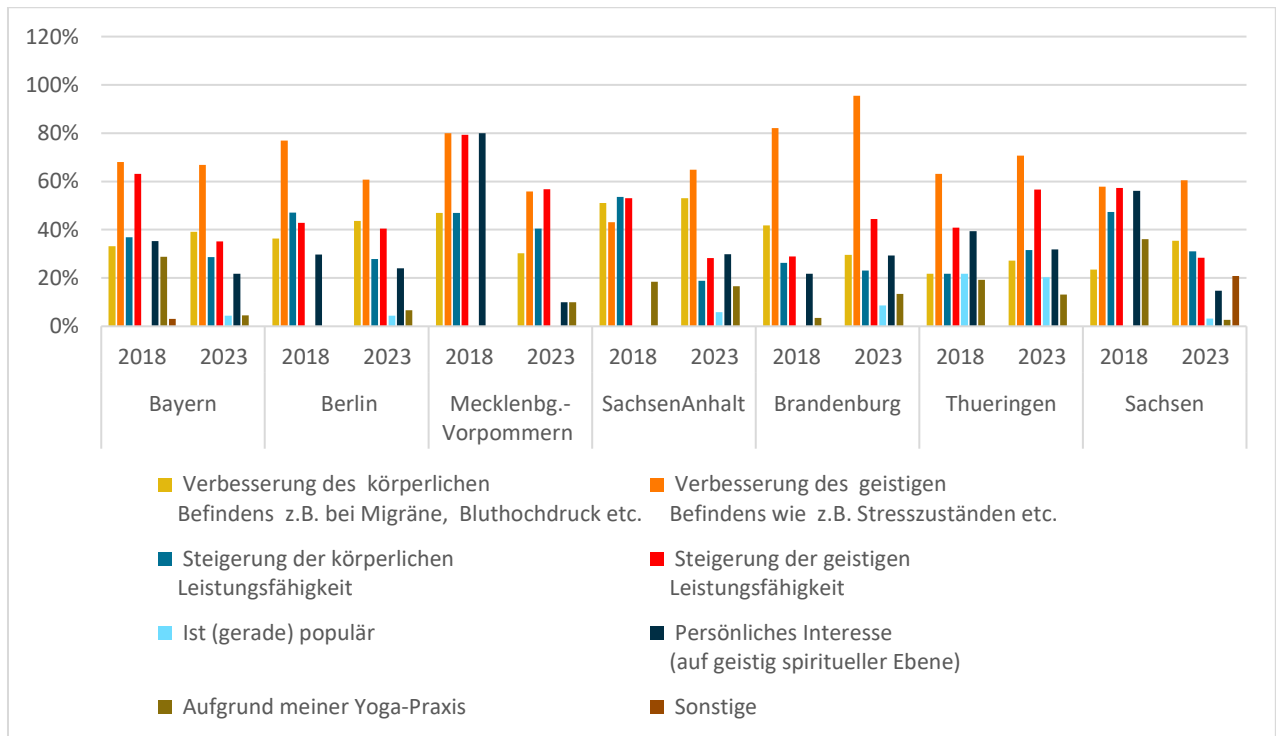
Betrachtet nach Bundesländern gibt es ebenfalls keine signifikanten Unterschiede.

Abbildung 43: Gründe dauerhaft zu meditieren – nach Bundesland Teil 1 2018 & 2023 (Mehrfachnennung)



Quelle: Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer*innen

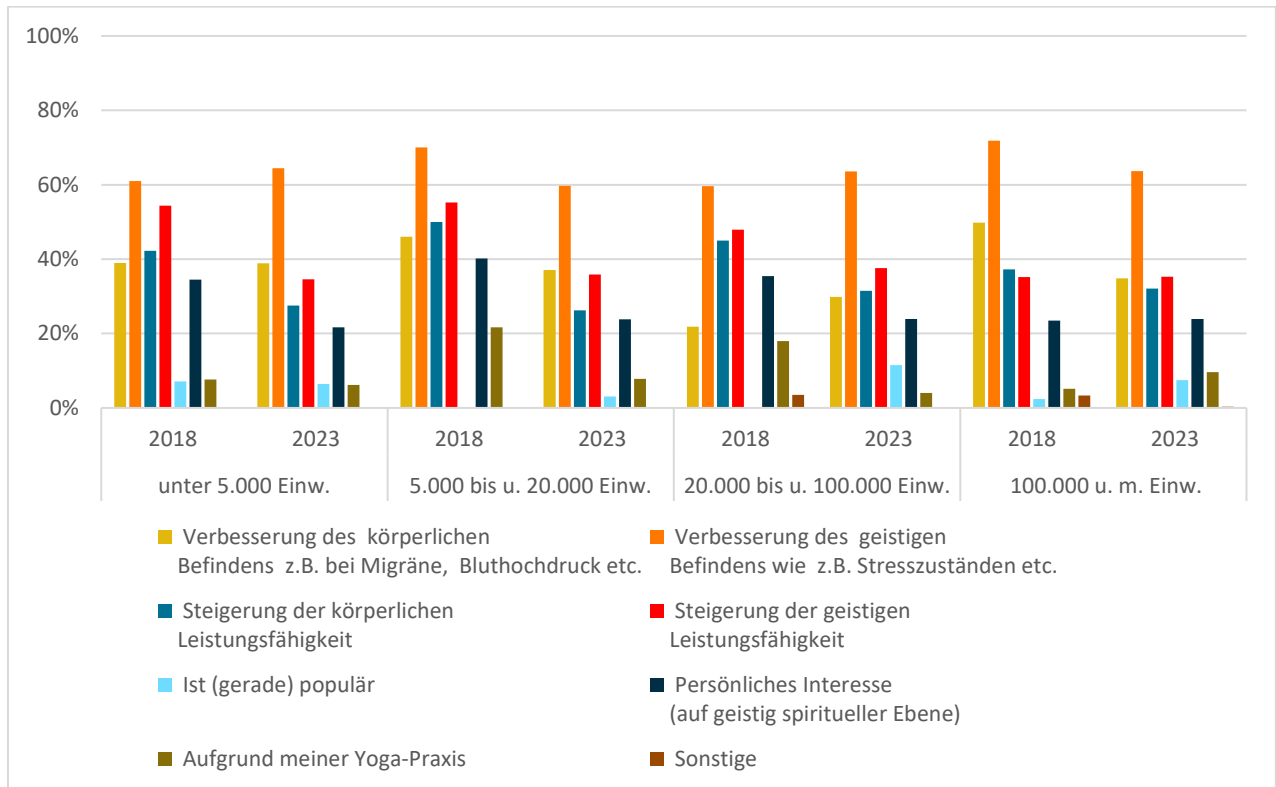
Abbildung 44: Gründe dauerhaft zu meditieren – nach Bundesland Teil 2 2018 & 2023 (Mehrfachnennung)



Quelle: Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer*innen

Betrachtet nach der Ortsgröße gibt es ebenfalls keine signifikanten Unterschiede.

Abbildung 45: Gründe dauerhaft zu meditieren – nach Ortsgröße 2018 & 2023 (Mehrfachnennung)

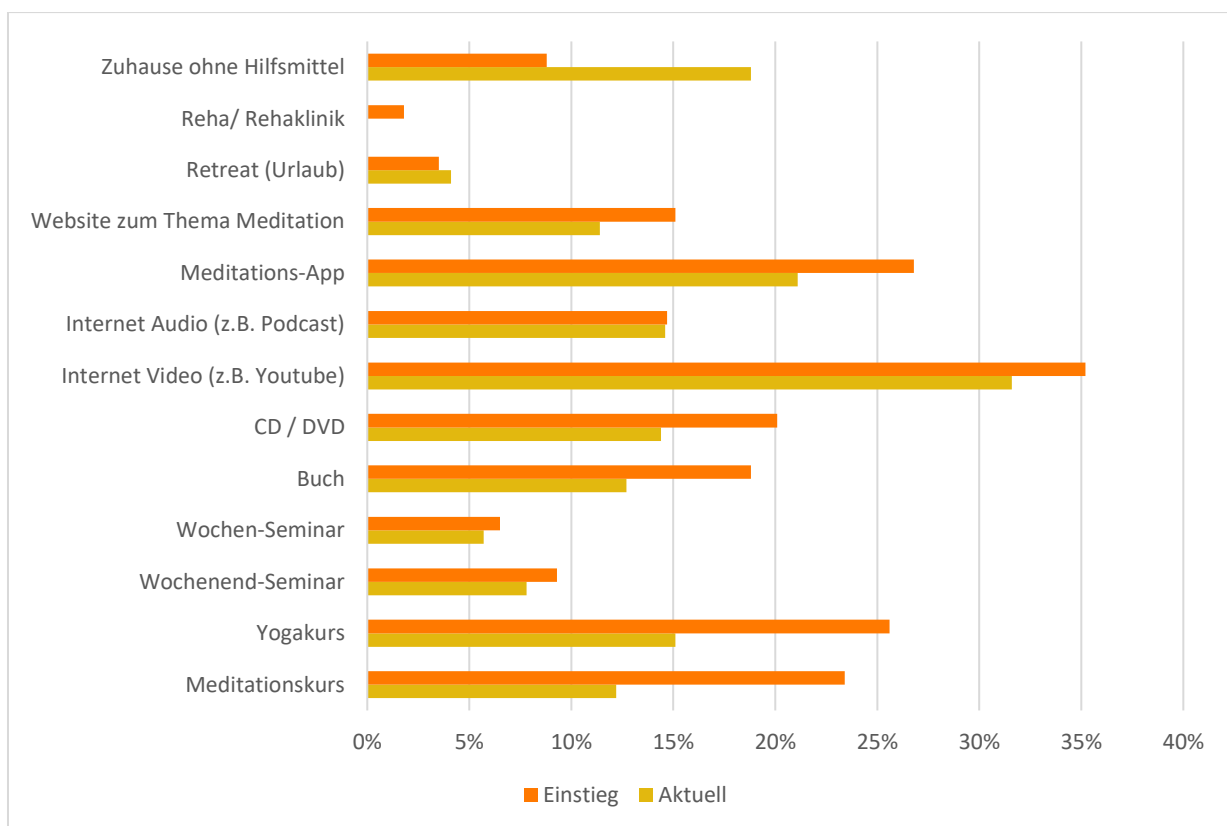


Quelle: Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer*innen

3.6 Beliebte Tools für die Meditationspraxis⁹

Für den Einstieg in die Meditationspraxis ist das Internet, und hier insbesondere YouTube, das beliebteste Hilfsmittel. 35 % der Befragten gaben an, diesen Kanal als Einstieg in die Meditationspraxis genutzt zu haben. Auch wer regelmäßig meditiert, nutzt dieses Medium gerne. So gaben 32 % der Befragten an, dass sie das Internet auch für ihre regelmäßige Meditationspraxis nutzen. Meditationskurse für den Einstieg nutzten 23 % der Befragten. 19 % der Befragten gaben an, dass sie aktuell ohne Hilfsmittel zuhause meditieren. Sowohl für den Einstieg als auch für die regelmäßige Meditationspraxis werden außerdem sehr gerne Apps, Podcasts und CDs/ DVDs verwendet.

Abbildung 46: Tools für Meditationspraxis – Gesamtüberblick Einstieg & Aktuell (Mehrfachnennung)

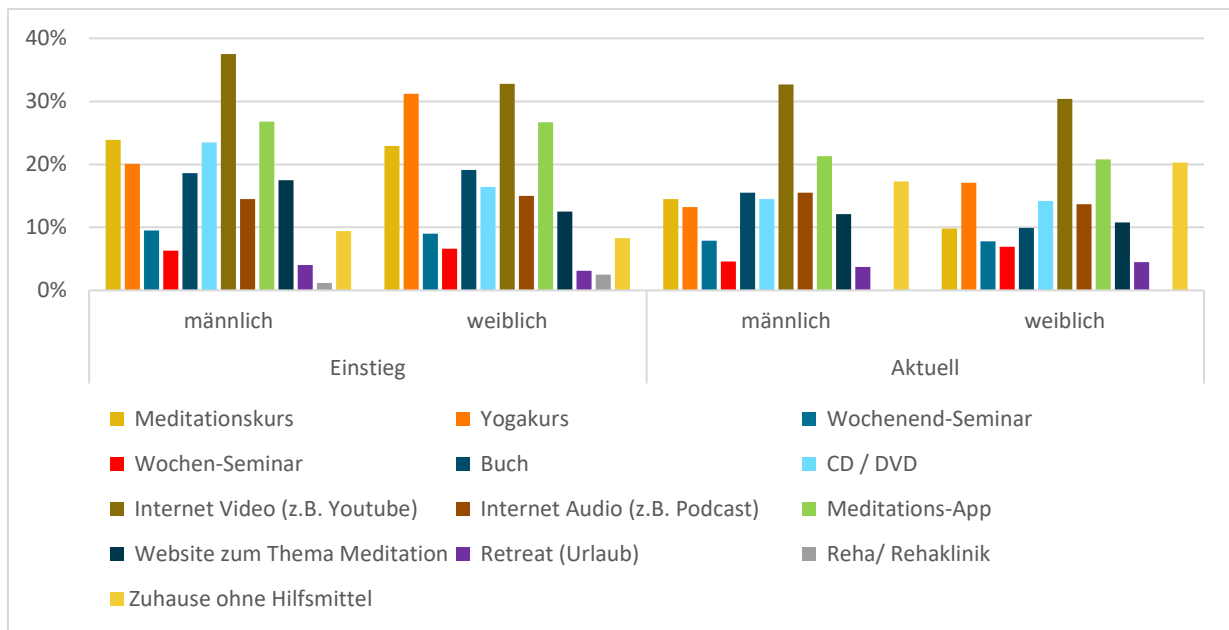


Quelle: Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer*innen

Für den Einstieg in die Meditationspraxis nutzen Männer vorwiegend das Internet (YouTube), Apps, Meditationskurse sowie CDs und DVDs. Für die regelmäßige Praxis nutzen sie anschließend bevorzugt YouTube, Apps und meditieren ohne Anleitung. Frauen nutzen für den Einstieg bevorzugt Webseiten, Apps, Wochenendseminare und YouTube. Für die regelmäßige Praxis nutzen sie genau wie die Männer vorwiegend YouTube, Apps und meditieren ohne Anleitung.

⁹ Diese Frage wurde nur im Jahr 2023 gestellt.

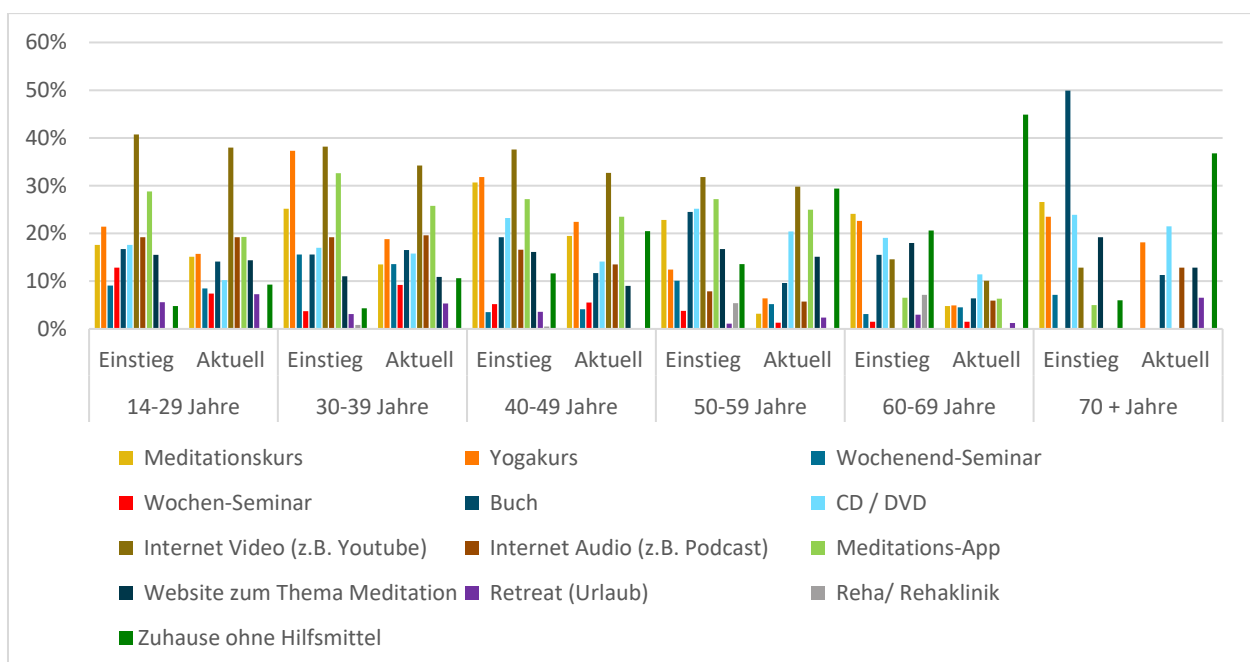
Abbildung 47: Tools für Meditationspraxis – nach Geschlecht Einstieg & Aktuell (Mehrfachnennung)



Quelle: Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer*innen

Die Nutzung von YouTube ist für den Einstieg und die kontinuierliche Meditation bis Ende 59 Jahre das beliebteste Hilfsmittel. Meditations- und Yogakurse werden zum Einstieg bevorzugt in der Altersklassen 30 bis 39 Jahre, 40 bis 49 Jahre, 60 und 69 Jahre sowie 70+ Jahre genutzt. Bücher nutzen zum Einstieg vor allem Personen der Altersklasse 50 bis 59 Jahre sowie 70+ Jahre. CDs/ DVDs sind ab der Altersklasse 50 bis 59 Jahre weiterhin sowohl für den Einstieg als auch die regelmäßige Praxis beliebt. Doch generell meditieren Personen ab 50+ Jahre eher ganz ohne Hilfsmittel. Jüngere Menschen bis Ende 40 nutzen dagegen vermehrt digitale Tools wie YouTube, Podcasts und Apps.

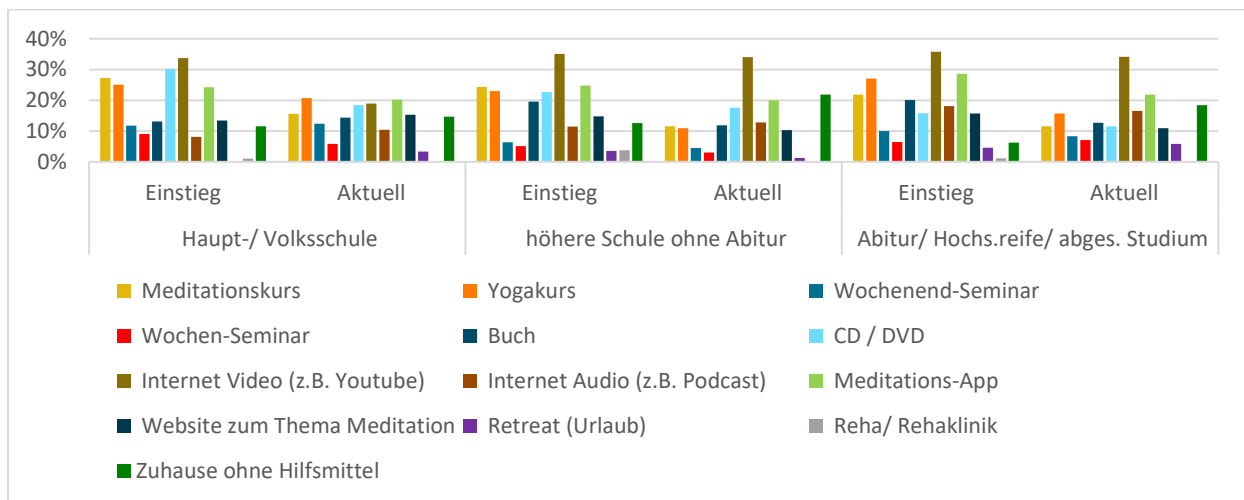
Abbildung 48: Tools für Meditationspraxis – nach Altersklasse Einstieg & Aktuell (Mehrfachnennung)



Quelle: Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer*innen

Das beliebteste Tool für den Einstieg ist bei jeder Schulbildung YouTube, bzw. Videos im Internet. Auch Meditations- und Yogakurse sind in jeder Kategorie vor allem für den Einstieg sehr beliebt. Apps werden in jeder Kategorie für den Einstieg und die regelmäßige Praxis genutzt. Podcasts werden bevorzugt bei Personen mit mindestens Abitur genutzt. Menschen mit einem höheren Bildungsabschluss meditieren auch eher ohne Hilfsmittel.

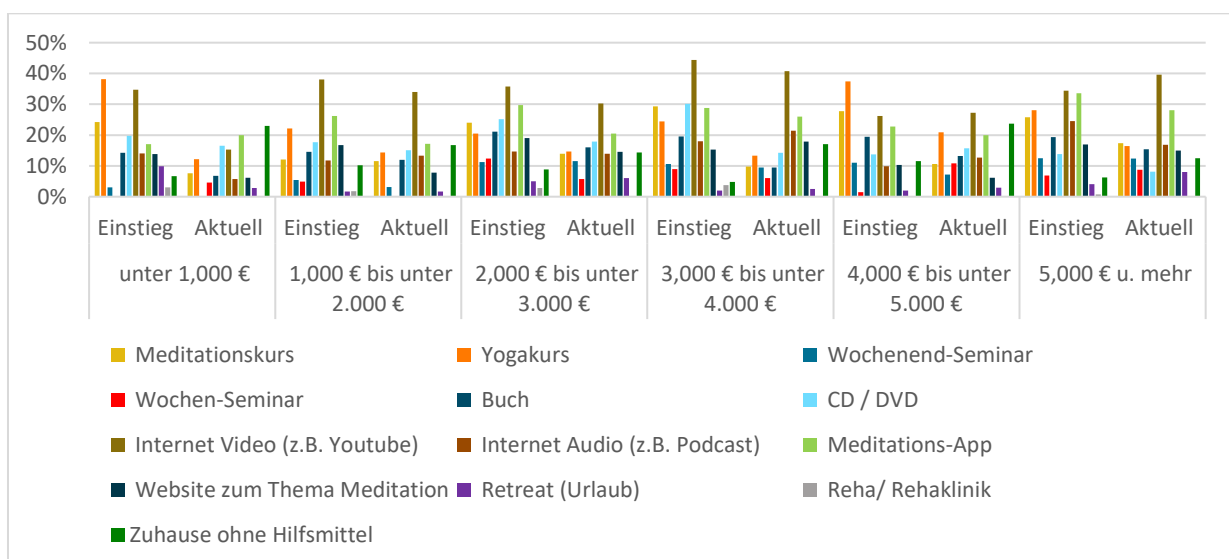
Abbildung 49: Tools für Meditationspraxis – nach Schulbildung Einstieg & Aktuell (Mehrfachnennung)



Quelle: Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer*innen

Über alles Einkommensklassen hinweg werden für den Einstieg bevorzugt YouTube und Yoga- sowie Meditationskurse genutzt. Für die kontinuierliche Praxis sind weiterhin in jeder Kategorie YouTube aber auch Apps weit vorne in der Anwendung. CDs/ DVDs sind in Haushalten mit einem netto Einkommen bis unter 4.000 € ebenfalls beliebt.

Abbildung 50: Tools für Meditationspraxis – nach netto Haushaltseinkommen¹⁰ Einstieg & Aktuell (Mehrfachnennung)

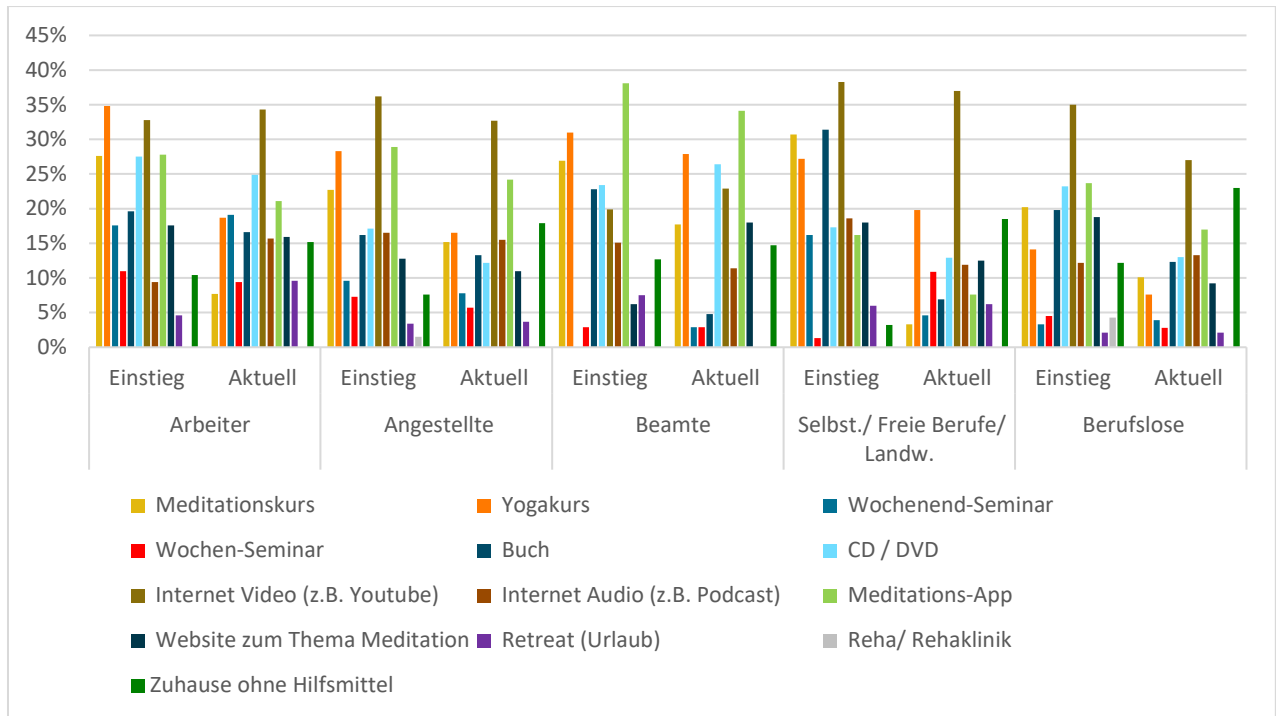


Quelle: Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer*innen

¹⁰ Im Jahr 2018 wurden keine Daten ab einem netto Haushaltseinkommen von mehr als 4.000 € erfasst.

Betrachtet nach der Berufsgruppe gibt es keine signifikanten Unterschiede. Zum Einstieg beliebt sind Meditations- sowie Yogakurse, genauso wie YouTube. Digitale Tools werden bevorzugt für die regelmäßige Praxis genutzt.

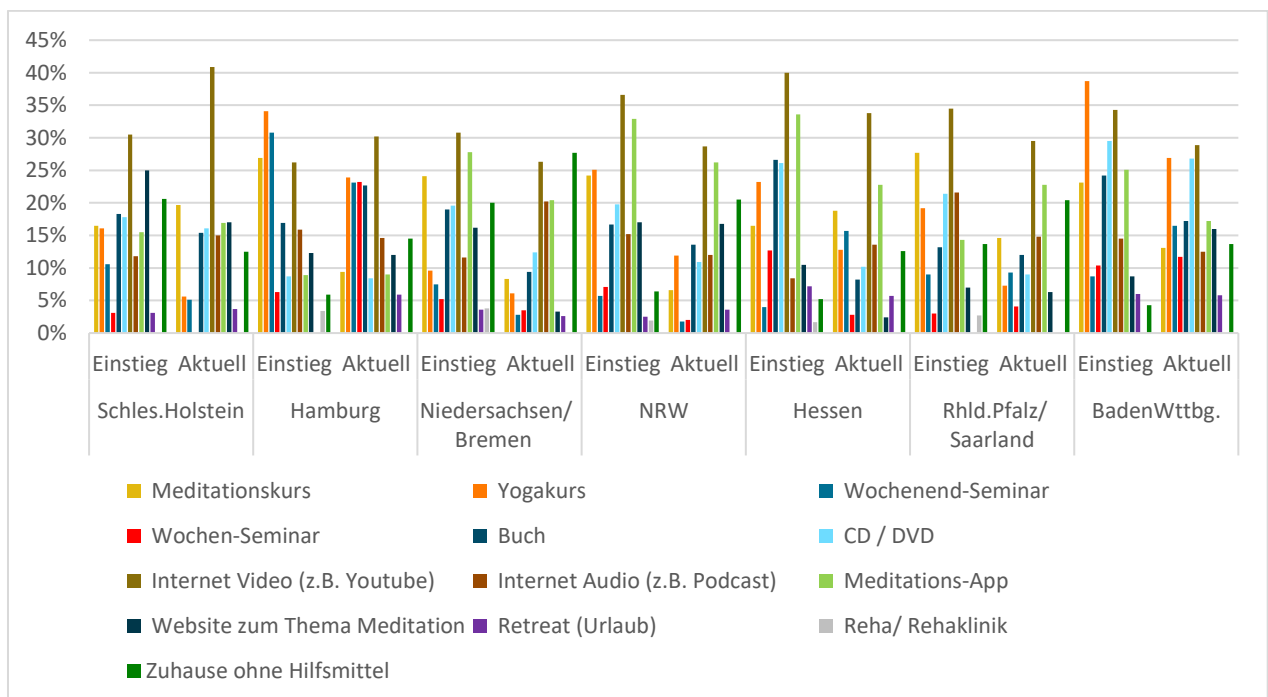
Abbildung 51: Tools für Meditationspraxis – nach Berufsgruppe Einstieg & Aktuell (Mehrfachnennung)



Quelle: Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer*innen

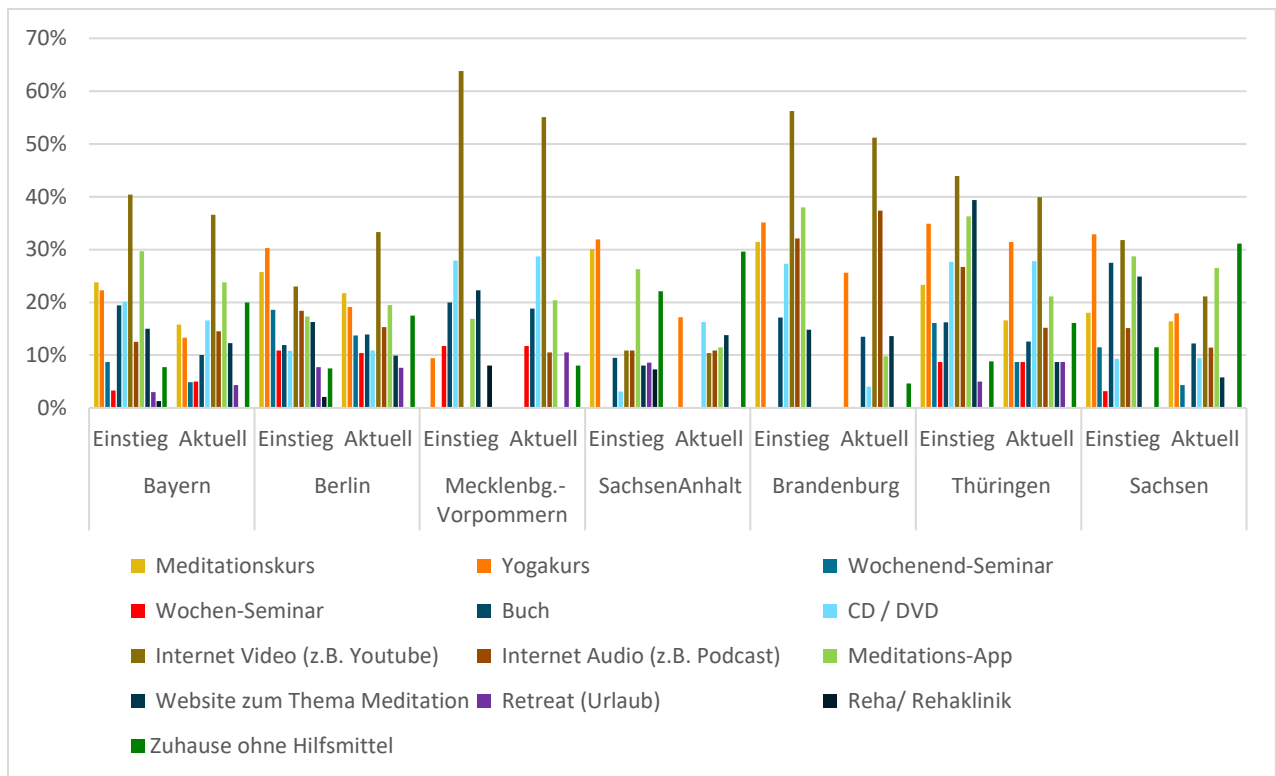
Auch betrachtet nach Bundesländern gibt es keine signifikanten Unterschiede.

Abbildung 52: Tools für Meditationspraxis – nach Bundesland Teil 1 Einstieg & Aktuell (Mehrfachnennung)



Quelle: Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer*innen

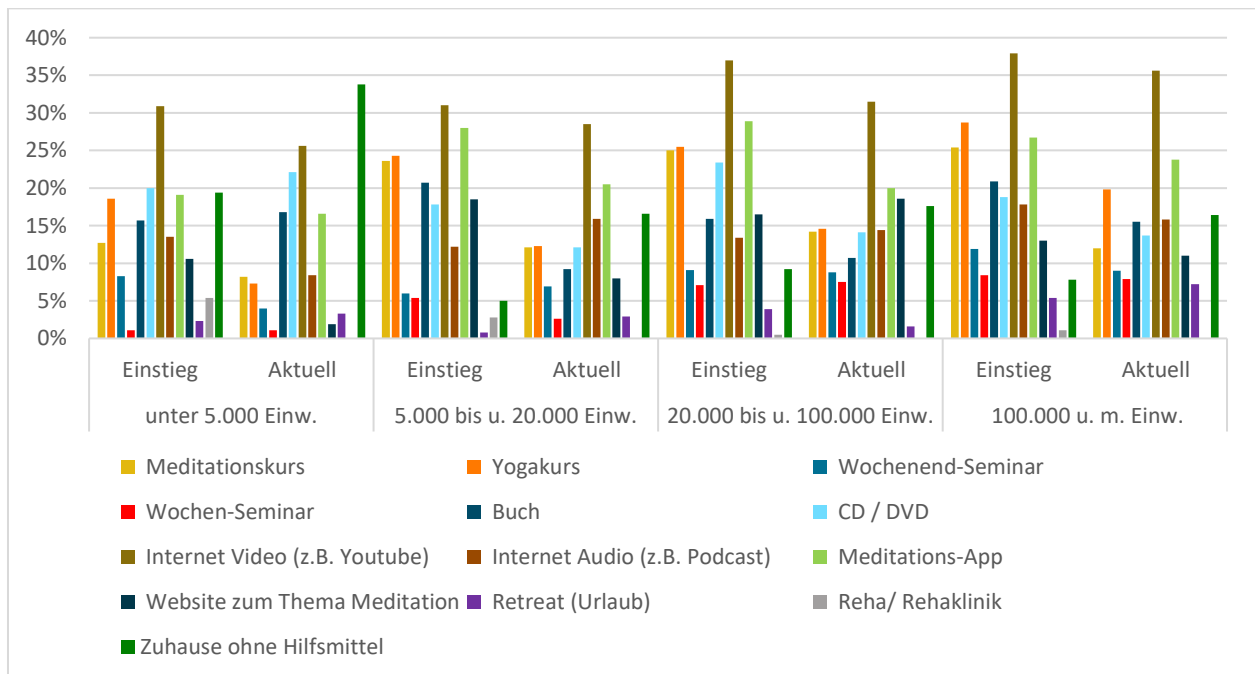
Abbildung 53: Tools für Meditationspraxis – nach Bundesland Teil 2 Einstieg & Aktuell (Mehrfachnennung)



Quelle: Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer*innen

Auch betrachtet nach der Ortsgröße gibt es keine signifikanten Unterschiede.

Abbildung 54: Tools für Meditationspraxis – nach Ortsgröße Einstieg & Aktuell (Mehrfachnennung)

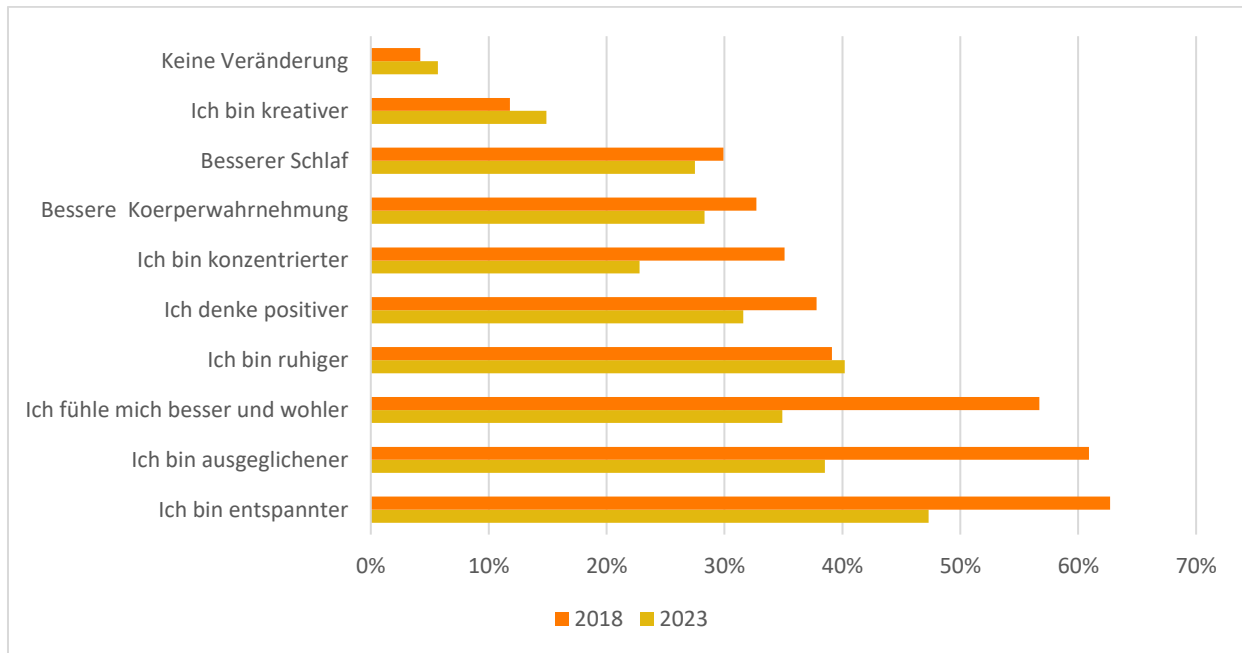


Quelle: Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer*innen

3.7 Veränderungen durch Meditationspraxis

Meditation führt dazu, dass sich Menschen entspannter, ausgeglichener und insgesamt besser sowie mit sich selbst wohler fühlen. Dem stimmten 2018 um die 60 % und 2023 um die 40 % der Befragten zu. Außerdem führt es zu positiveren Denken, besseren Schlaf sowie besserer Körperwahrnehmung.

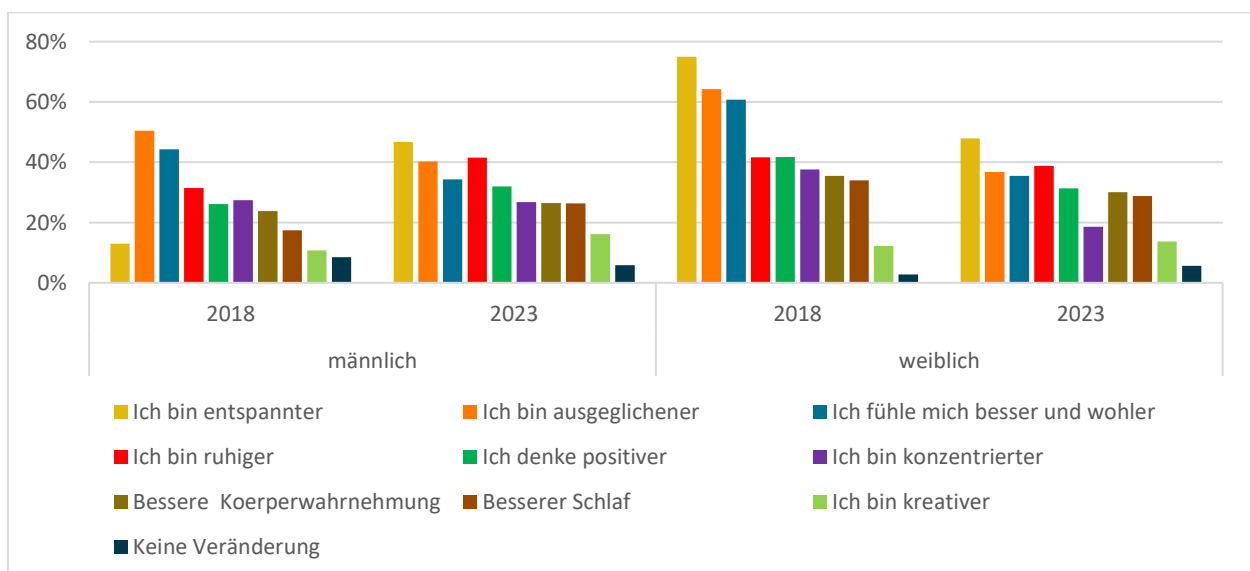
Abbildung 55: Wahrgenommene Veränderungen – Gesamtüberblick 2018 & 2023 (Mehrfachnennung)



Quelle: Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer*innen

Betrachtet nach Geschlechtern ist die Abstufung sowohl bei Männern als auch bei Frauen ähnlich. Es dominiert im Jahr 2023 die Wahrnehmung, dass sich die Befragten insgesamt entspannter fühlen. Dem stimmten 47 % der Männer und 48 % der Frauen zu.

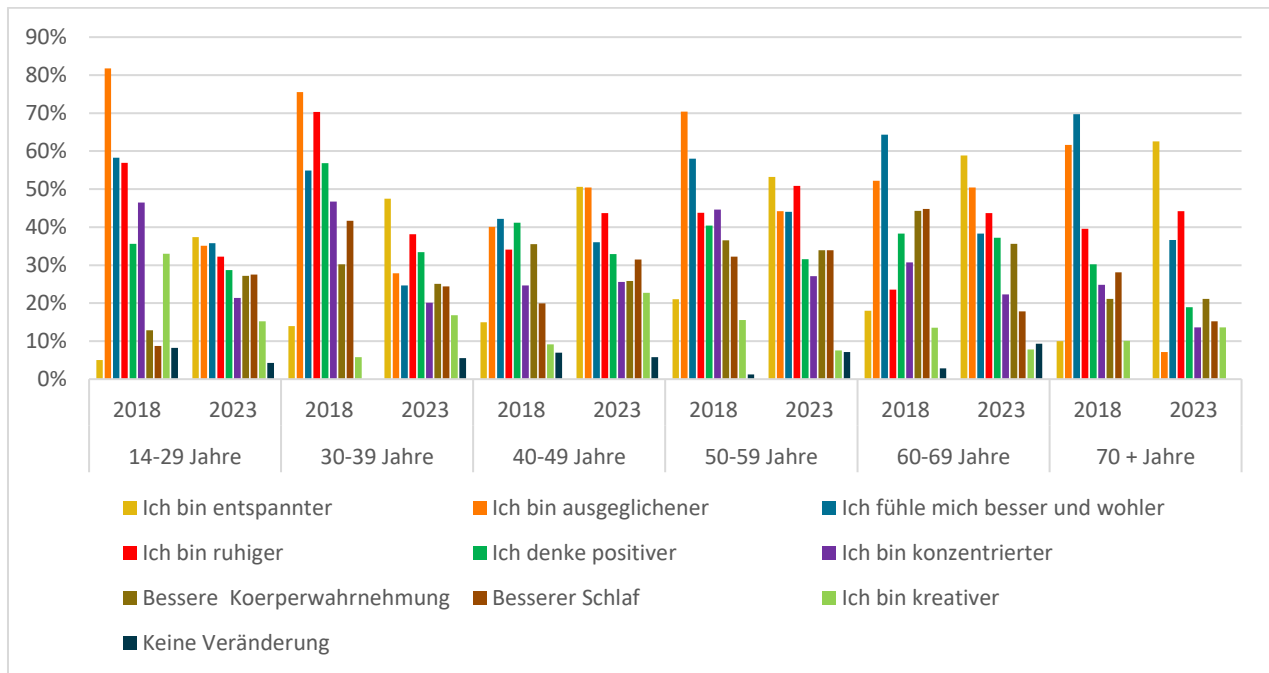
Abbildung 56: Wahrgenommene Veränderungen - nach Geschlecht 2018 & 2023 (Mehrfachnennung)



Quelle: Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer*innen

Auch nach Altersklassen unterschieden wird deutlich, dass Meditation auf vielen Ebenen wirkt die insgesamt zu einem positiveren Körpergefühl und einem ruhigeren Geist führen. Nur sehr wenige Befragte konnten bei sich keine Veränderungen wahrnehmen. In den einzelnen Altersklassen gibt es keine signifikanten Unterschiede hinsichtlich der Wirkungen von Meditation.

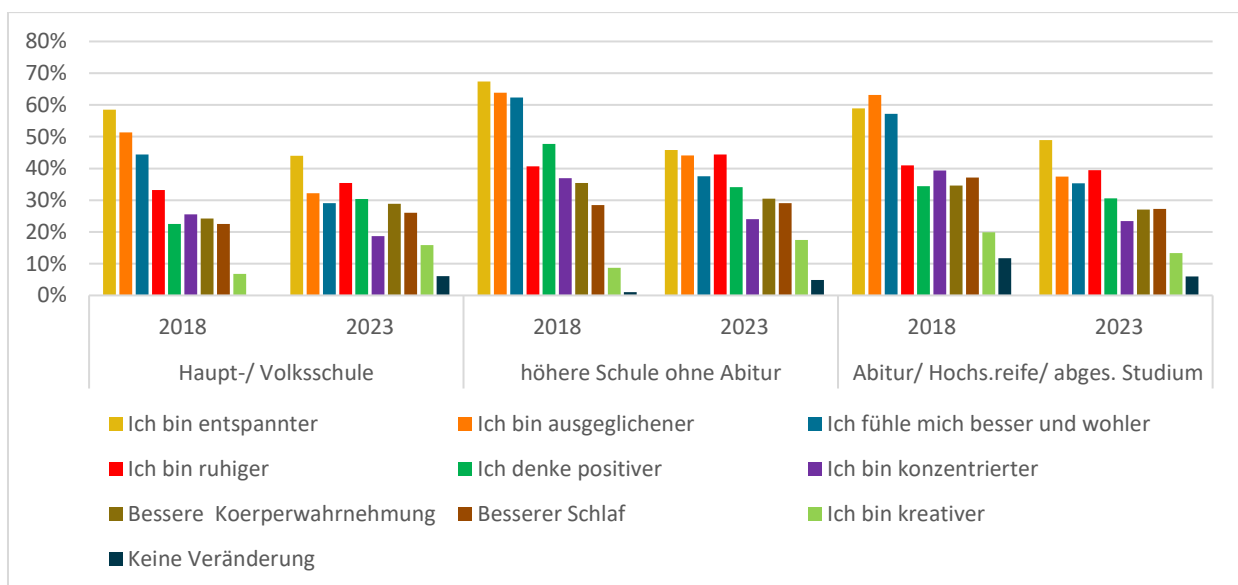
Abbildung 57: Wahrgenommene Veränderungen - nach Altersklasse 2018 & 2023 (Mehrfachnennung)



Quelle: Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer*innen

Nach Schulbildung unterschieden ergibt sich ebenfalls ein Bild, welches die durchschnittlichen Werte widerspiegelt. Die Befragten fühlen sich vorwiegend entspannter, ausgeglichener, ruhiger und wohler mit sich selbst.

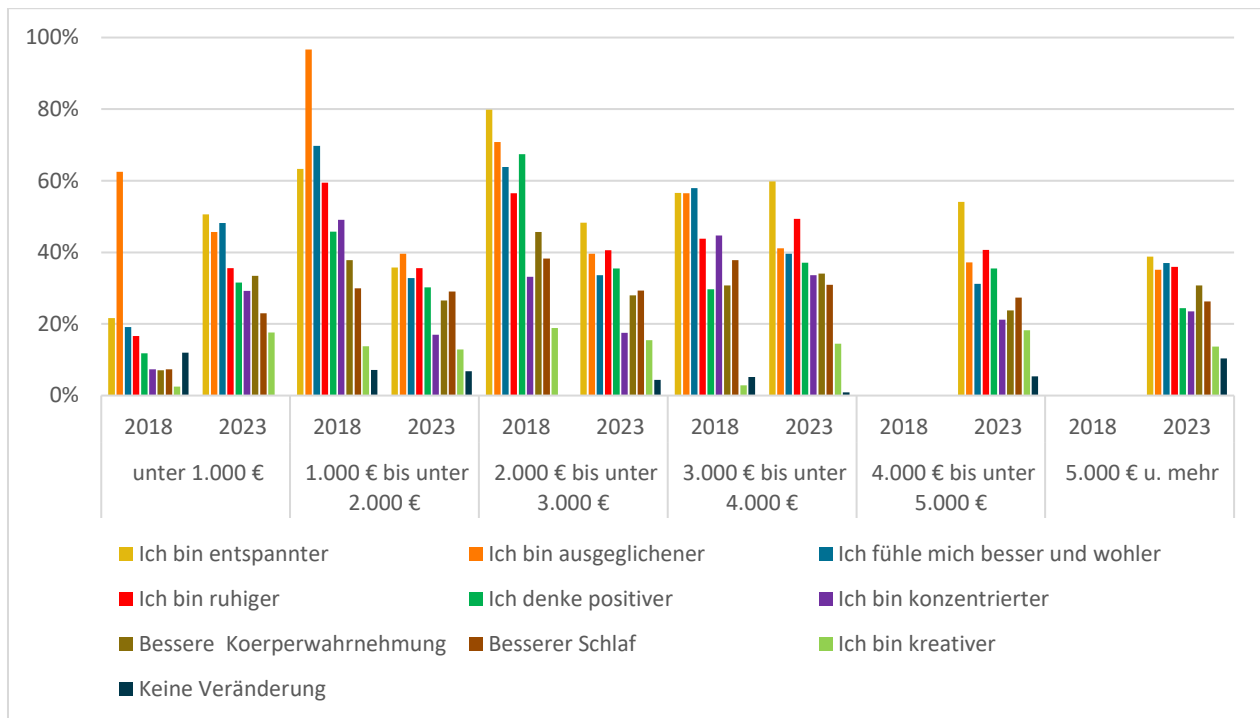
Abbildung 58: Wahrgenommene Veränderungen – nach Schulabschluss 2018 & 2023 (Mehrfachnennung)



Quelle: Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer*innen

Dieselben Erfahrungen werden auch unterschieden nach dem netto Haushaltseinkommen gemacht.

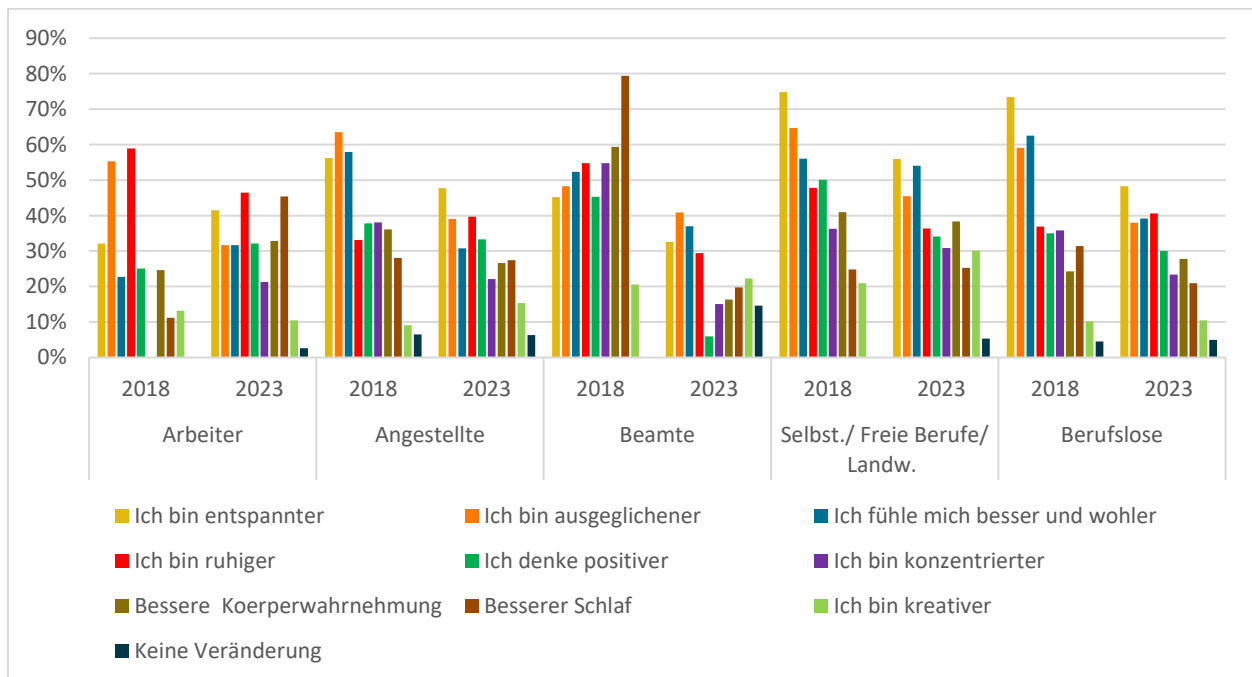
Abbildung 59: Wahrgenommene Veränderungen – nach netto Haushaltseinkommen¹¹ 2018 & 2023 (Mehrfachnennung)



Quelle: Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer*innen

Und ebenfalls bestätigt in der Betrachtung nach Berufsgruppen.

Abbildung 60: Wahrgenommene Veränderungen – nach Berufsgruppe 2018 & 2023 (Mehrfachnennung)

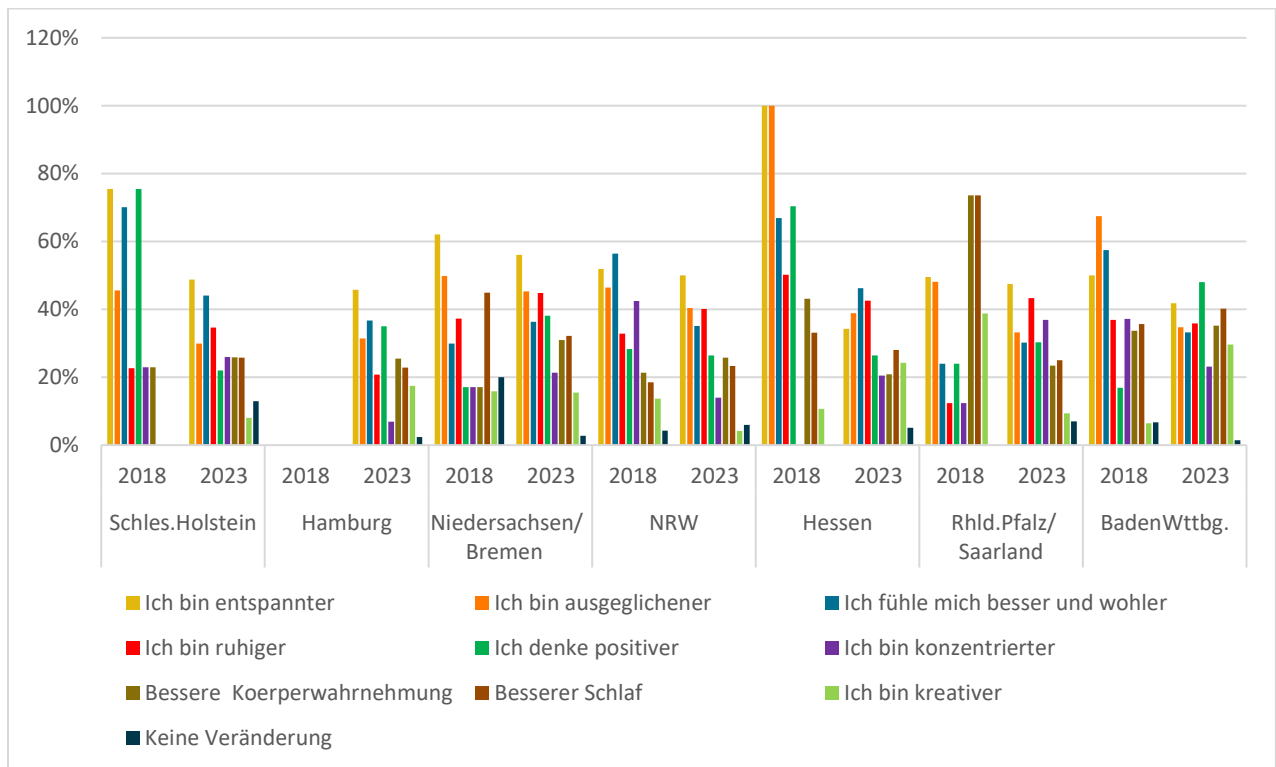


Quelle: Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer*innen

¹¹ Im Jahr 2018 wurden keine Daten ab einem netto Haushaltseinkommen von mehr als 4.000 € erfasst.

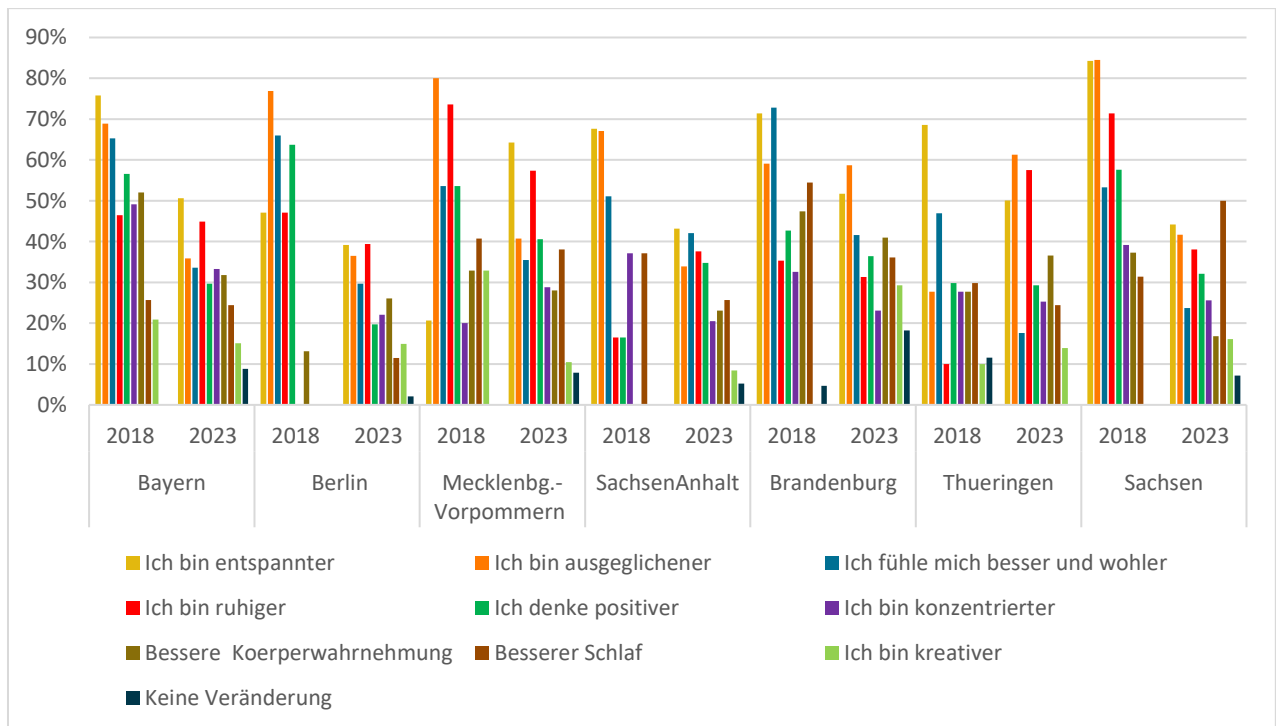
Auch in den Bundesländern werden durchgängig ähnliche Erfahrungen mit Mediation gemacht.

Abbildung 61: Wahrgenommene Veränderungen – nach Bundesland Teil 1 2018 & 2023 (Mehrfachnennung)



Quelle: Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer*innen

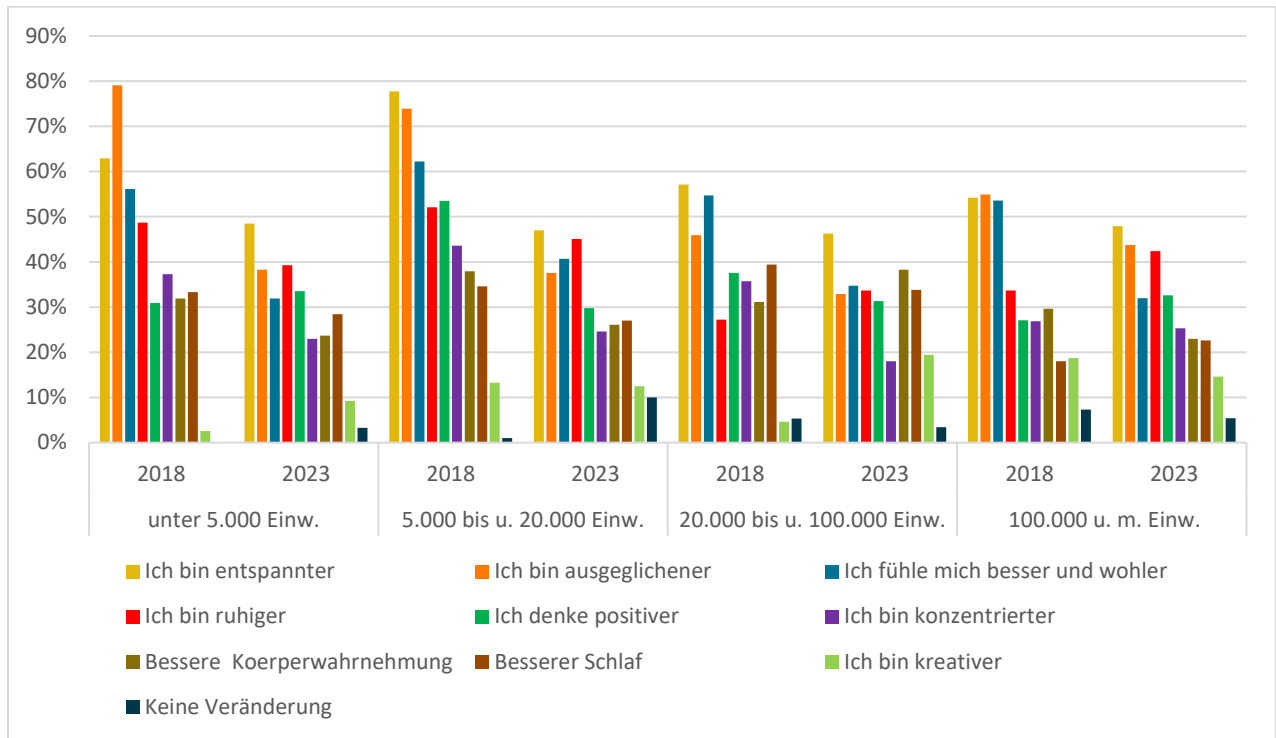
Abbildung 62: Wahrgenommene Veränderungen – nach Bundesland Teil 2 2018 & 2023 (Mehrfachnennung)



Quelle: Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer*innen

Ebenso in der Betrachtung nach der Ortsgröße.

Abbildung 63: Wahrgenommene Veränderungen – nach Ortsgröße 2018 & 2023 (Mehrfachnennung)

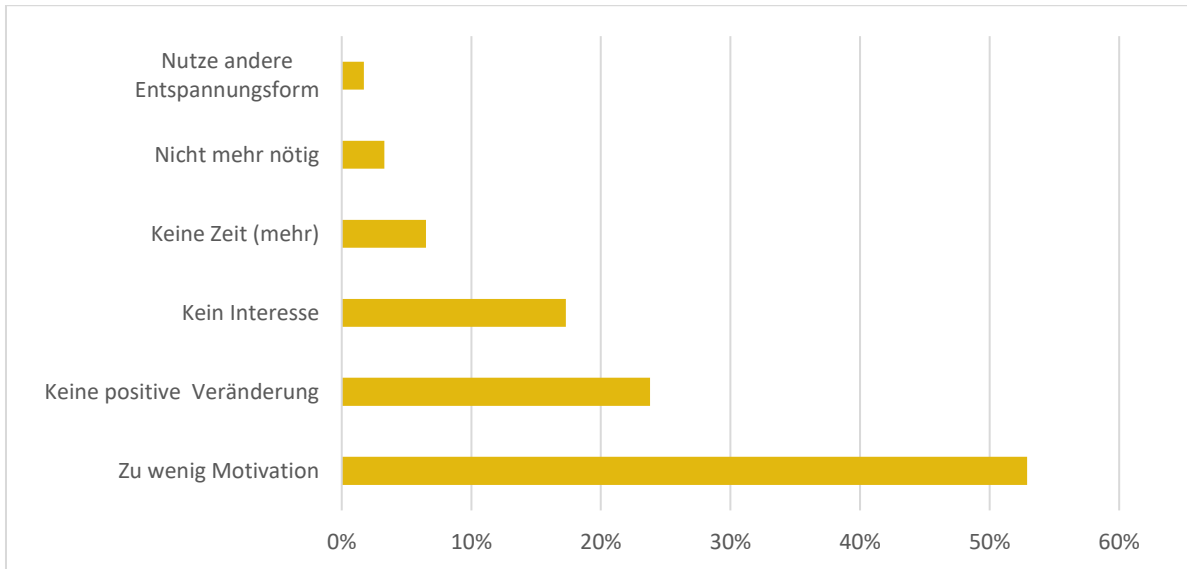


Quelle: Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer*innen

3.8 Gründe nicht weiter zu meditieren¹²

Von den Befragten, die aufgehört haben zu meditieren, gaben 53 % an, dass ihnen die Motivation gefehlt hat. 24 % haben keine positiven Veränderungen wahrgenommen, 17 % haben das Interesse verloren. Nur 7 % nannten die fehlende Zeit als Grund.

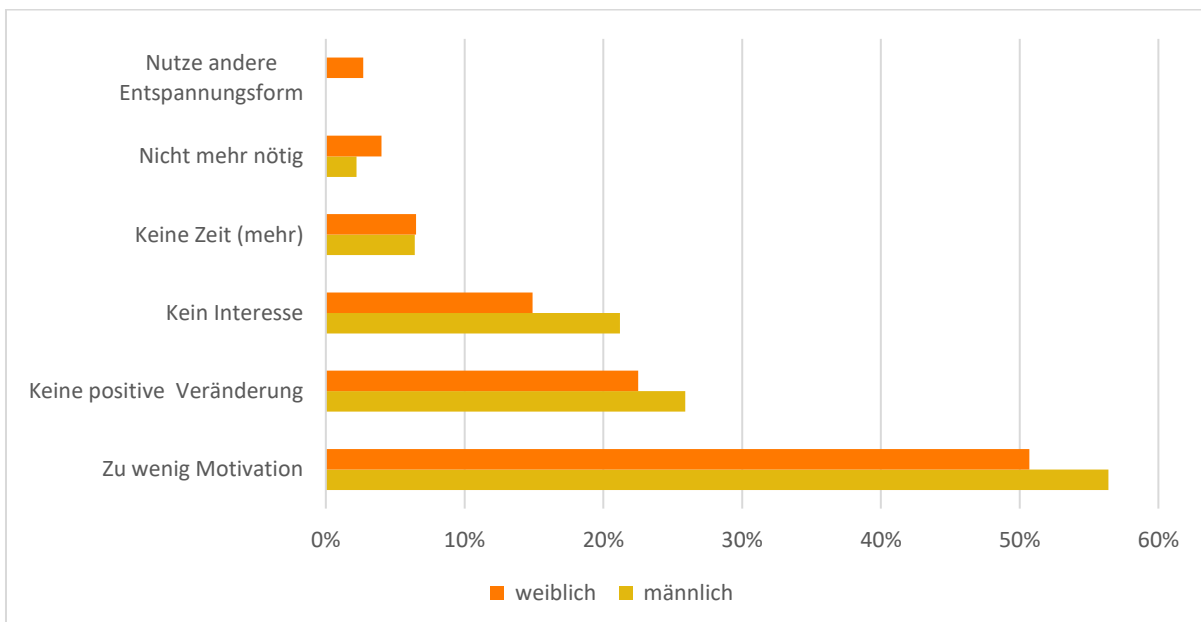
Abbildung 64: Gründe Meditation aufzugeben – Gesamtüberblick im Jahr 2023 (Mehrfachnennung)



Quelle: Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer*innen

Das gleiche Bild ergibt sich in der Betrachtung nach Geschlechtern. Wobei Männer stärker als Frauen das Interesse verloren haben.

Abbildung 65: Gründe Meditation aufzugeben – nach Geschlecht im Jahr 2023 (Mehrfachnennung)

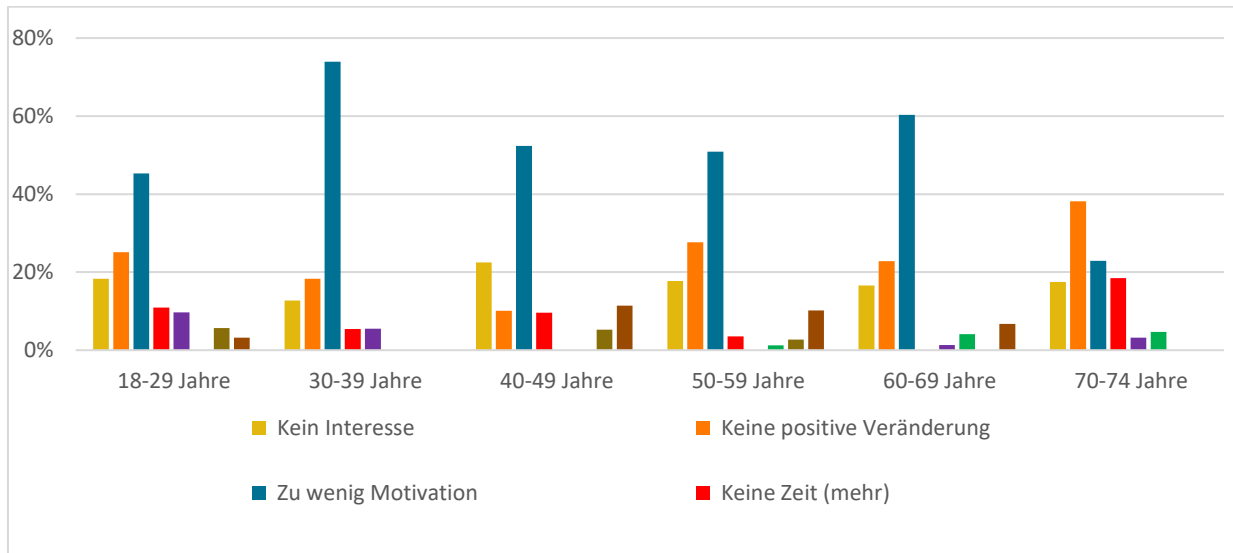


Quelle: Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer*innen

¹² Diese Frage wurde in der Befragung im Jahr 2018 nicht gestellt.

Die fehlende Motivation ist in der Betrachtung nach dem Alter eindeutig über alle Klassen hinweg der hervorstechende Grund um nicht weiter zu meditieren. In der Altersklasse 70 bis 74 Jahre gaben knapp 40 % der Befragten an, dass sie keine positiven Veränderungen erfahren haben und deshalb nicht mehr meditieren.

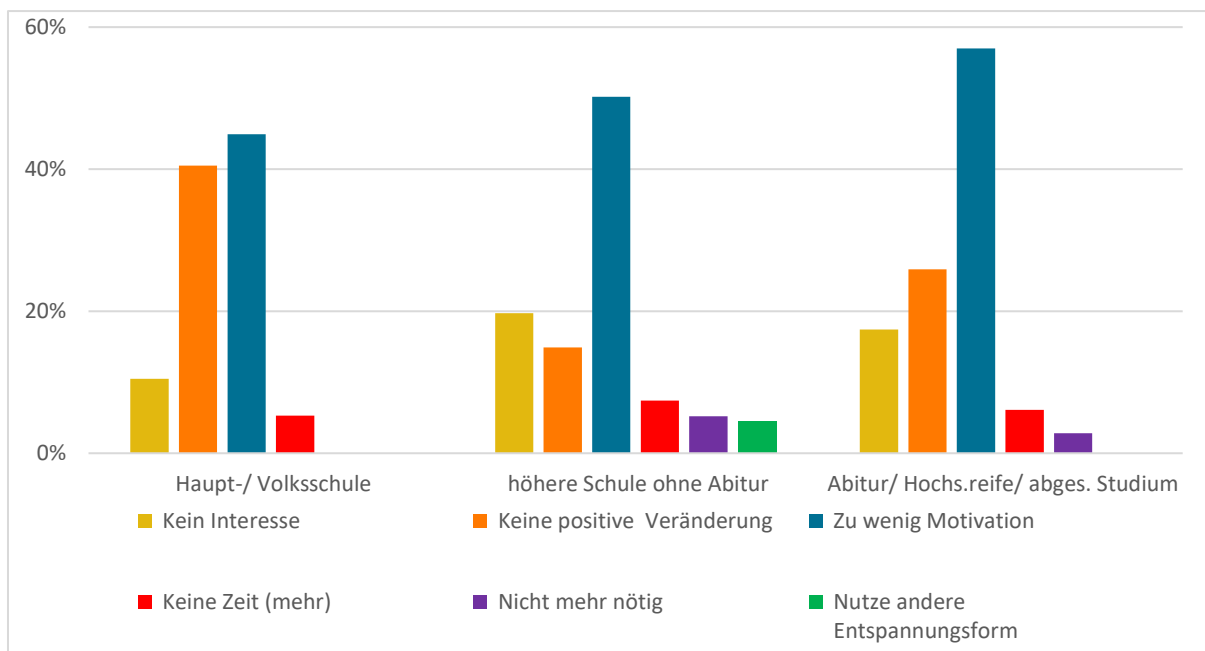
Abbildung 66: Gründe Meditation aufzugeben – nach Altersklasse im Jahr 2023 (Mehrfachnennung)



Quelle: Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer*innen

Auch in der Unterscheidung nach der Schulbildung dominiert die fehlende Motivation als Hauptgrund. Personen mit einem Haupt-/Volksschulabschluss gaben zudem deutlich häufiger an, dass sie keine positiven Veränderungen wahrnehmen konnten.

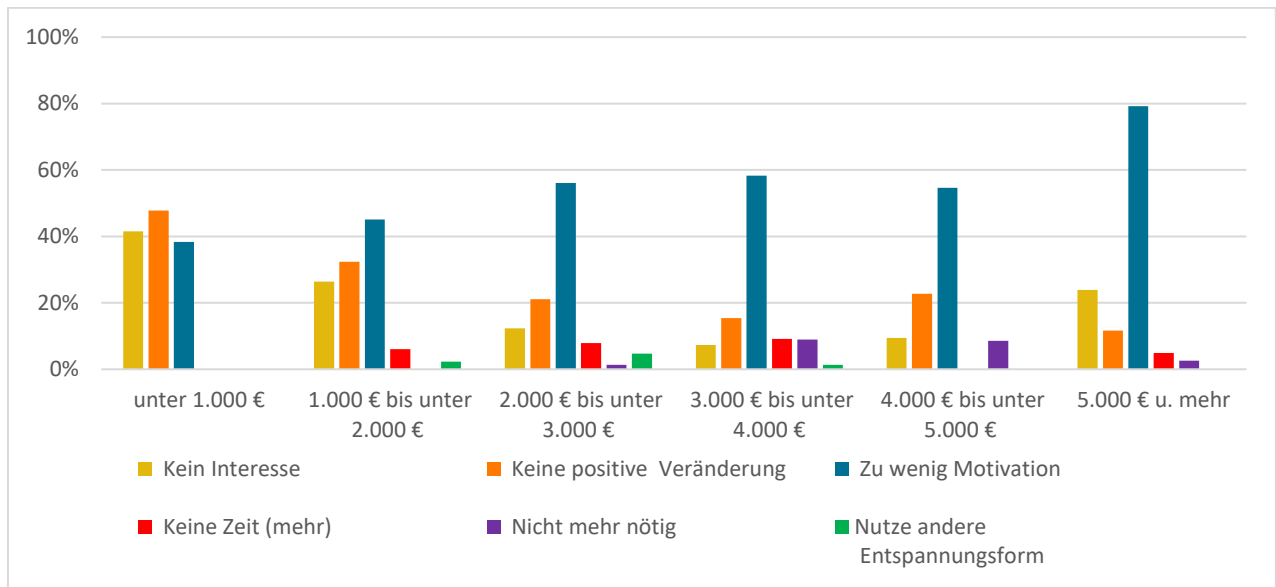
Abbildung 67: Gründe Meditation aufzugeben – nach Schulbildung im Jahr 2023 (Mehrfachnennung)



Quelle: Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer*innen

In Haushalten mit einem netto Haushaltseinkommen unter 1.000 € gaben knapp 50 % der Befragten an, dass sie keine positiven Veränderungen erfahren haben und deshalb nicht mehr meditieren. 42 % haben generell kein Interesse und 38 % fehlt die Motivation. In den restlichen Haushalten dominiert deutlich die fehlende Motivation als Hauptgrund.

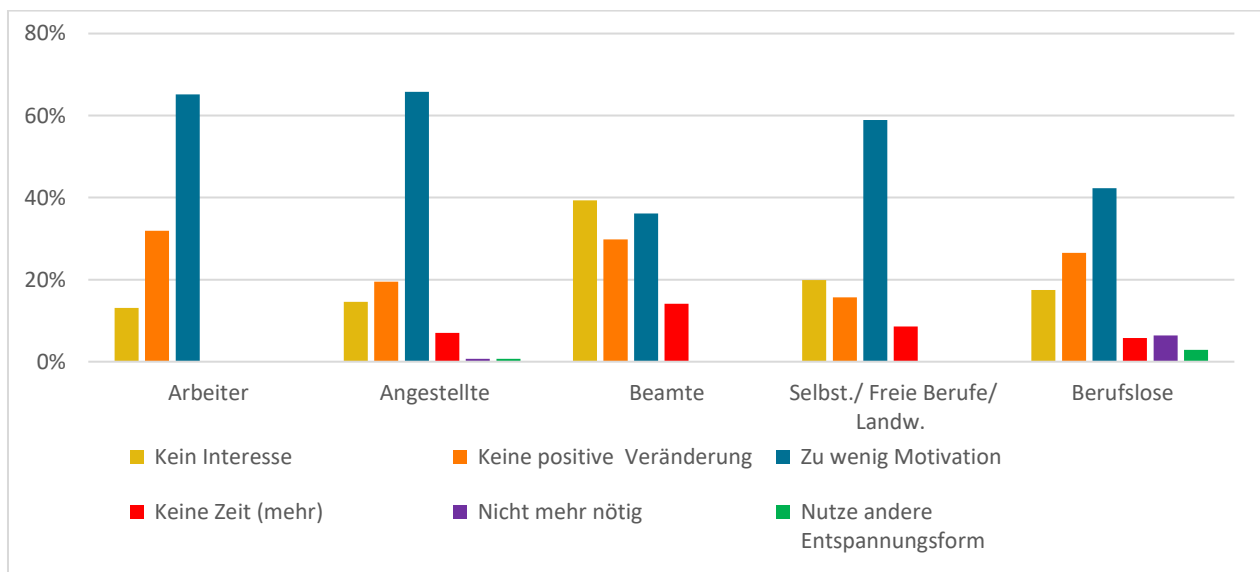
Abbildung 68: Gründe Meditation aufzugeben – nach netto Haushaltseinkommen¹³ im Jahr 2023 (Mehrfachnennung)



Quelle: Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer*innen

Bei Beamten ist der Hauptgrund das fehlende Interesse, gefolgt von der fehlenden Motivation. Bei den restlichen Berufsgruppen ist der Hauptgrund die fehlende Motivation, gefolgt von der fehlenden Wahrnehmung positiver Veränderungen.

Abbildung 69: Gründe Meditation aufzugeben – nach Berufsgruppe im Jahr 2023 (Mehrfachnennung)

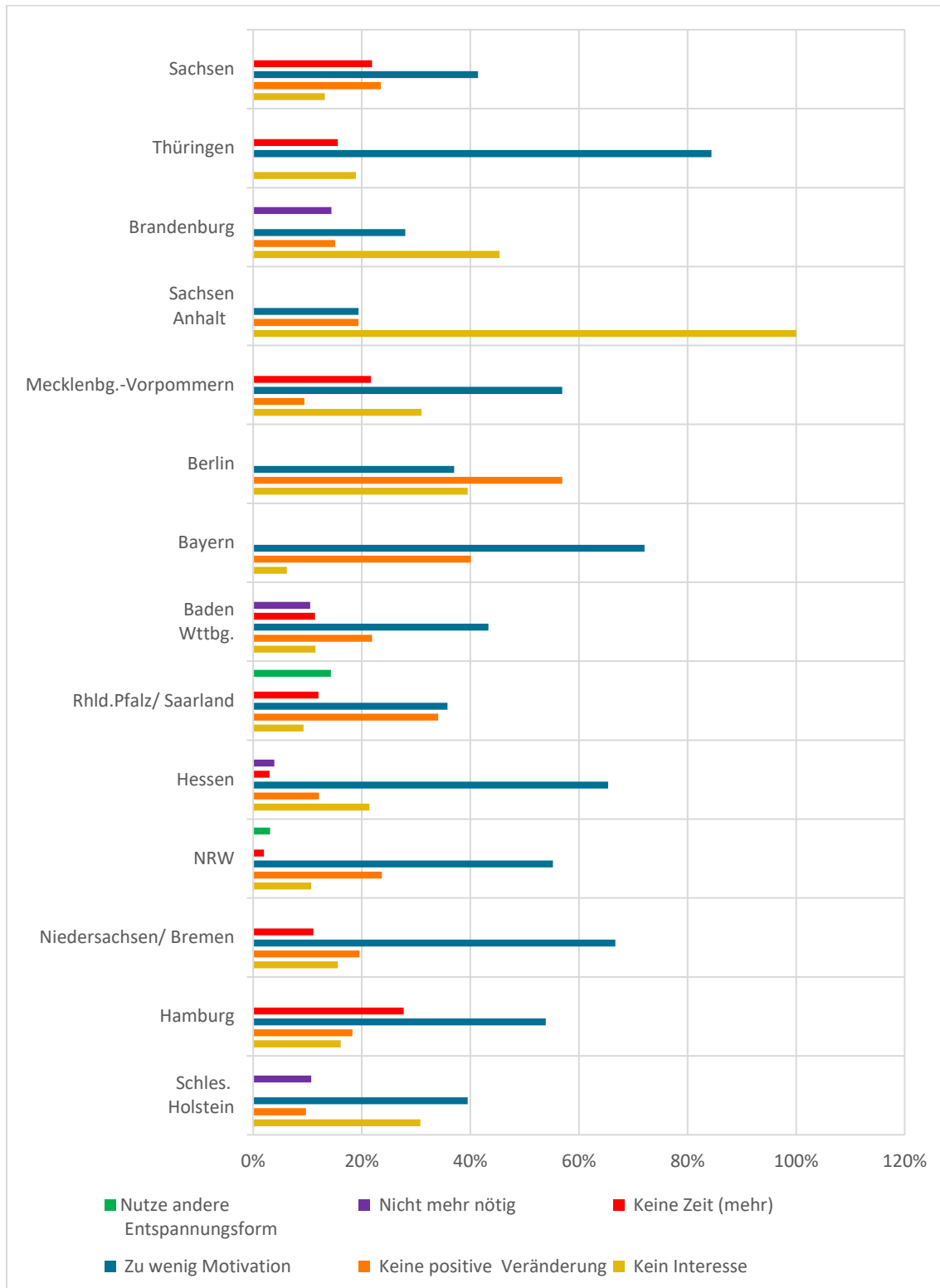


Quelle: Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer*innen

¹³ Im Jahr 2018 wurden keine Daten ab einem netto Haushaltseinkommen von mehr als 4.000 € erfasst.

In Sachsen-Anhalt mit 100 % und in Brandenburg mit knapp 50 % ist der Hauptgrund das nicht vorhandene Interesse. In Berlin haben 57 % der Befragten keine positiven Veränderungen wahrgenommen und deshalb mit der Meditation aufgehört. In den restlichen Bundesländern dominiert die fehlende Motivation.

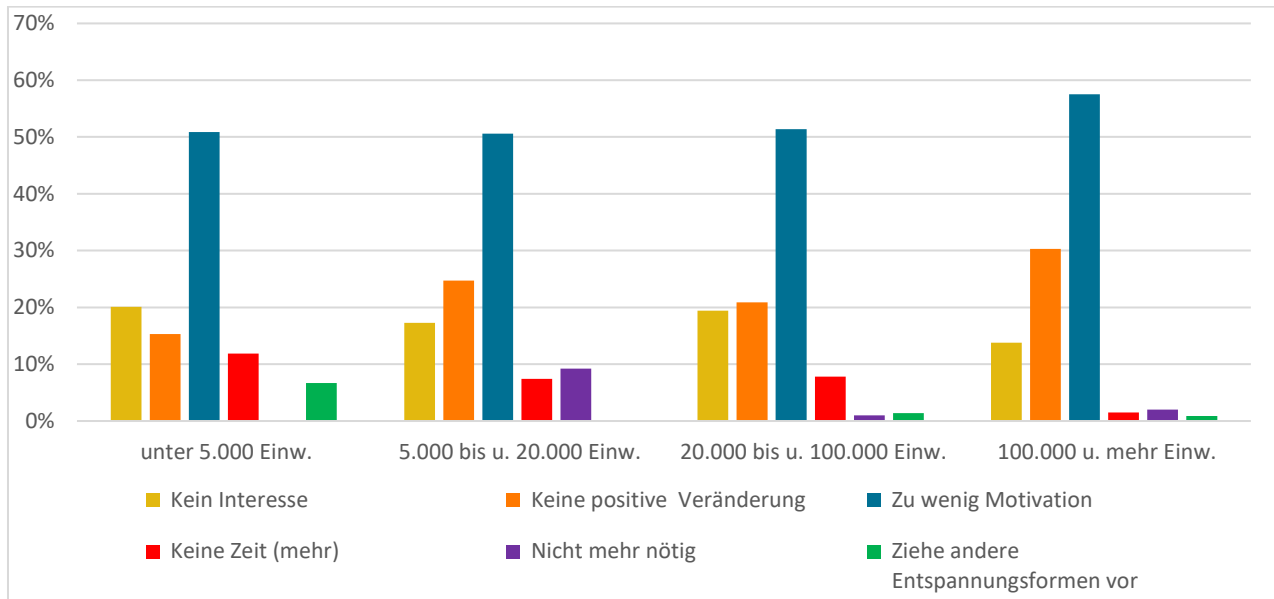
Abbildung 70: Gründe Meditation aufzugeben – nach Bundesland im Jahr 2023 (Mehrfachnennung)



Quelle: Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer*innen

Auch nach Ortsgrößen unterschieden dominiert die fehlende Motivation.

Abbildung 71: Gründe Meditation aufzugeben – nach Ortsgröße im Jahr 2023 (Mehrfachnennung)

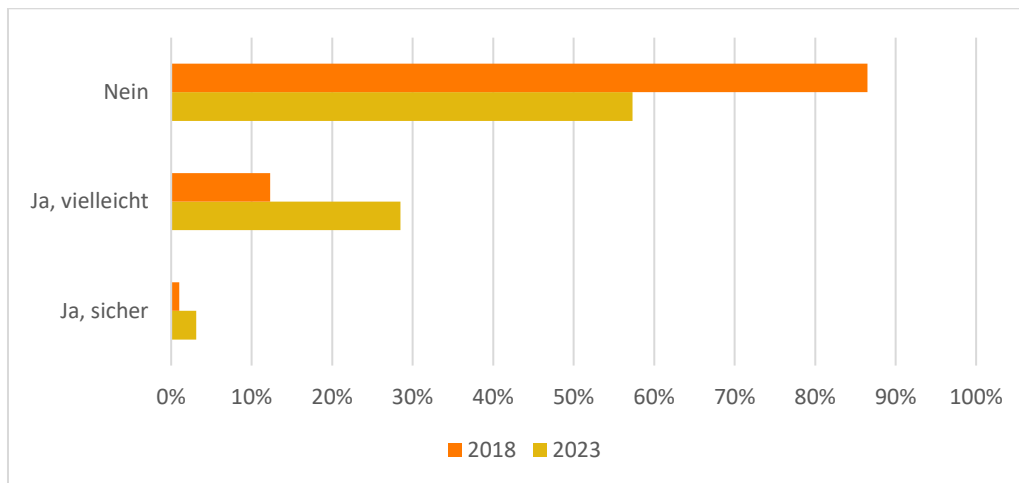


Quelle: Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer*innen

3.9 Weitere Entwicklung

In den vorherigen Kapiteln wurde deutlich, dass das Interesse an Meditation seit 2018 insgesamt sehr stark gestiegen ist, und Menschen aus allen Gesellschaftsschichten und jeden Alters sowie Geschlechts damit schon Berührungspunkte hatten. Dennoch haben 45 % der Befragten noch nie Erfahrungen mit Meditation gemacht und 65 % haben weder eine gelegentlich noch eine regelmäßige Meditationspraxis. Folglich wurden in der Umfrage auch diejenigen die bisher noch nie Erfahrungen mit Meditation gemacht haben gefragt, ob sie es sich in den nächsten 12 Monaten vorstellen können. Im Jahr 2018 gaben 87 % der Befragten an, dass sie es sich nicht vorstellen können. Im Jahr 2023 gaben dagegen 32 % der Befragten an, dass sie es sich vorstellen können.

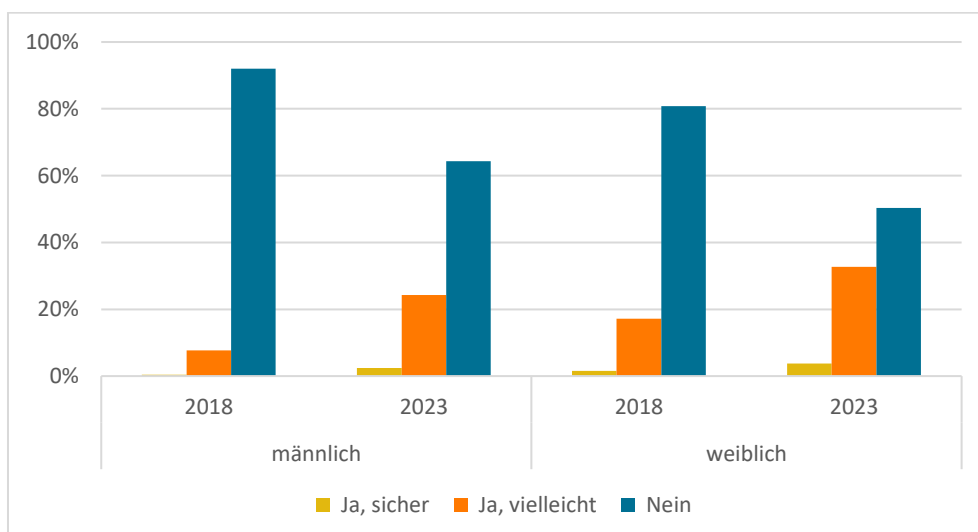
Abbildung 72: In den nächsten 12 Monaten mit Meditation beginnen – Gesamt 2018 & 2023



Quelle: Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer*innen

Besonders Frauen stehen dieser Erfahrung offener gegenüber. Im Jahr 2023 gaben 37 % an, das sie es sich vorstellen können. Bei den Männern waren es 26 %.

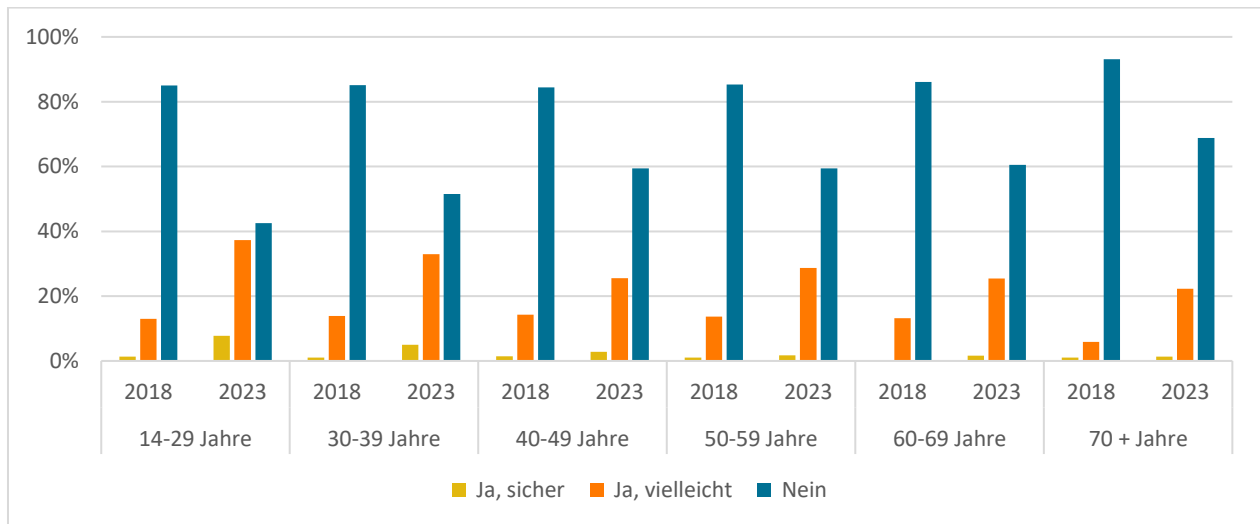
Abbildung 73: In den nächsten 12 Monaten mit Meditation beginnen – nach Geschlecht 2018 & 2023



Quelle: Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer*innen

In der Unterscheidung nach den Altersklassen zeigt sich wieder, dass vor allem junge Menschen für Meditation offener sind als Ältere. In der Altersklasse 14 bis 29 Jahre gaben 45 % der Befragten, dass sie sich in den nächsten 12 Monaten vorstellen können mit Meditation zu beginnen. In der Altersklasse 30 bis 39 Jahre stimmten dem 38 % zu. In der Altersklasse 60 bis 69 Jahre sind es nur noch 27 % und in der Altersklasse 70+ nur noch 23 %

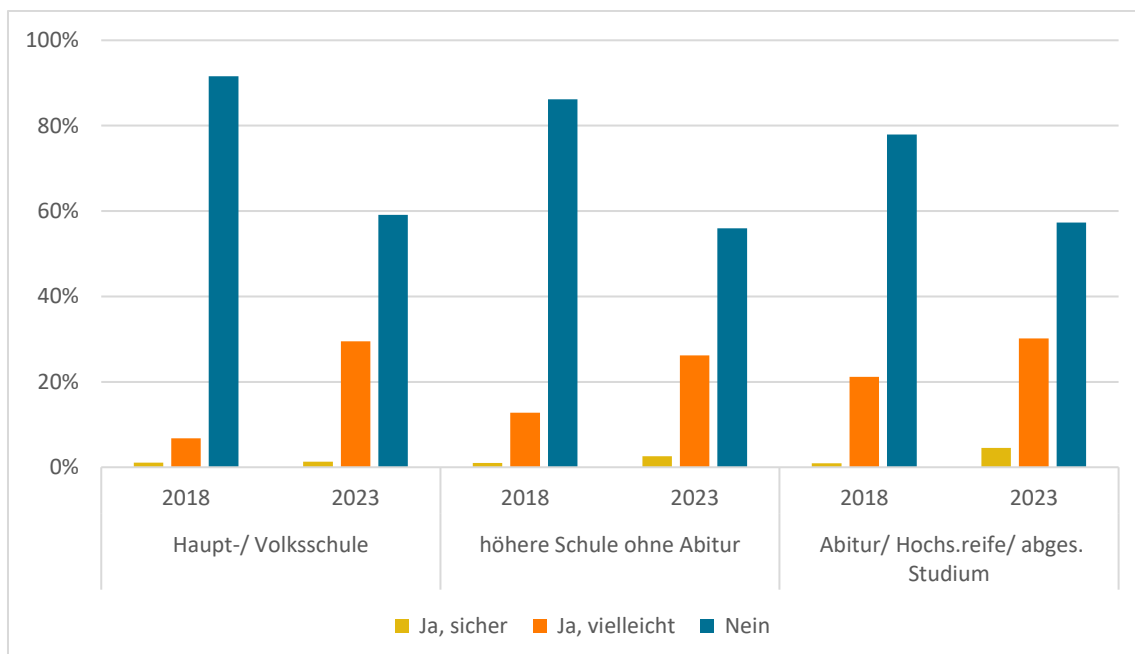
Abbildung 74: In den nächsten 12 Monaten mit Meditation beginnen – nach Altersklasse 2018 & 2023



Quelle: Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer*innen

Betrachtet nach der Schulbildung ist das Interesse bei Personen mit einer höheren Schulbildung mit 35 % leicht höher als in den beiden darunterliegenden Kategorien mit jeweils knapp 30 %.

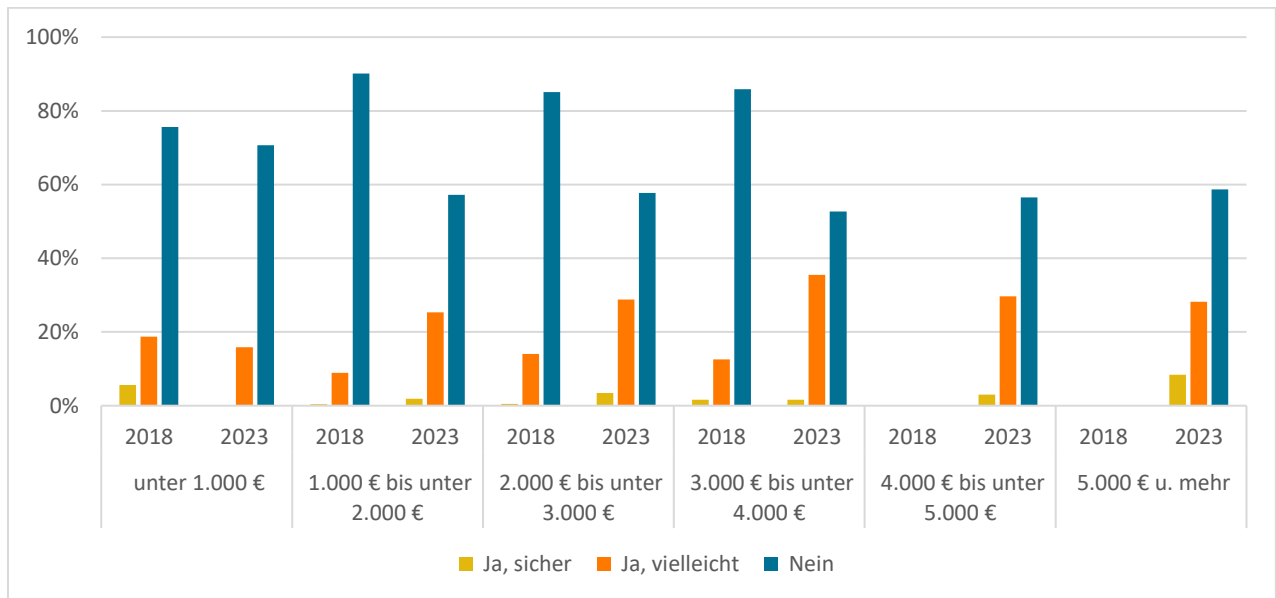
Abbildung 75: In den nächsten 12 Monaten mit Meditation beginnen – nach Schulbildung 2018 & 2023



Quelle: Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer*innen

Beim netto Haushaltseinkommen wird wieder der Zusammenhang mit dem Einkommen deutlich. Bei Haushalten ab 3.000 € netto Einkommen stimmten jeweils knapp 36 % der Befragten zu, dass sie sich in den nächsten 12 Monaten vorstellen könnten mit Meditation zu beginnen. In den darunterliegenden Klassen nimmt die Zustimmung kontinuierlich ab.

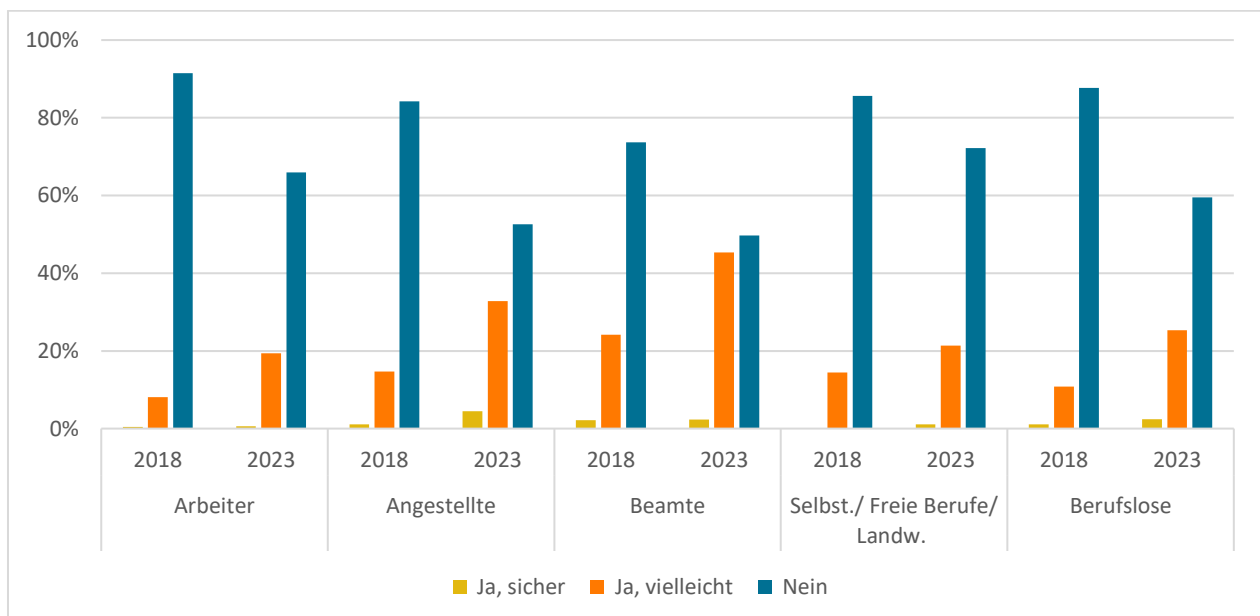
Abbildung 76: In den nächsten 12 Monaten mit Meditation beginnen - netto Haushaltseinkommen 2018 & 2023



Quelle: Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer*innen

Betrachtet nach den Berufsgruppen erfolgte die größte Zustimmung bei den Beamten mit 47 % und den Angestellten mit 38 %.

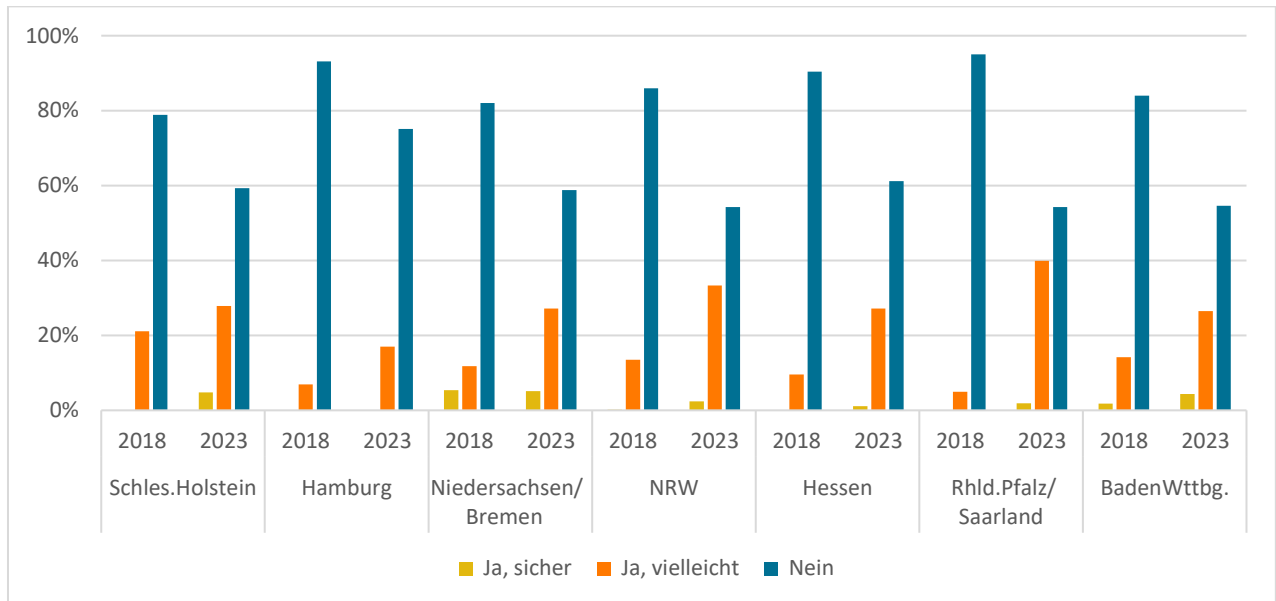
Abbildung 77: In den nächsten 12 Monaten mit Meditation beginnen – nach Berufsgruppe 2018 & 2023



Quelle: Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer*innen

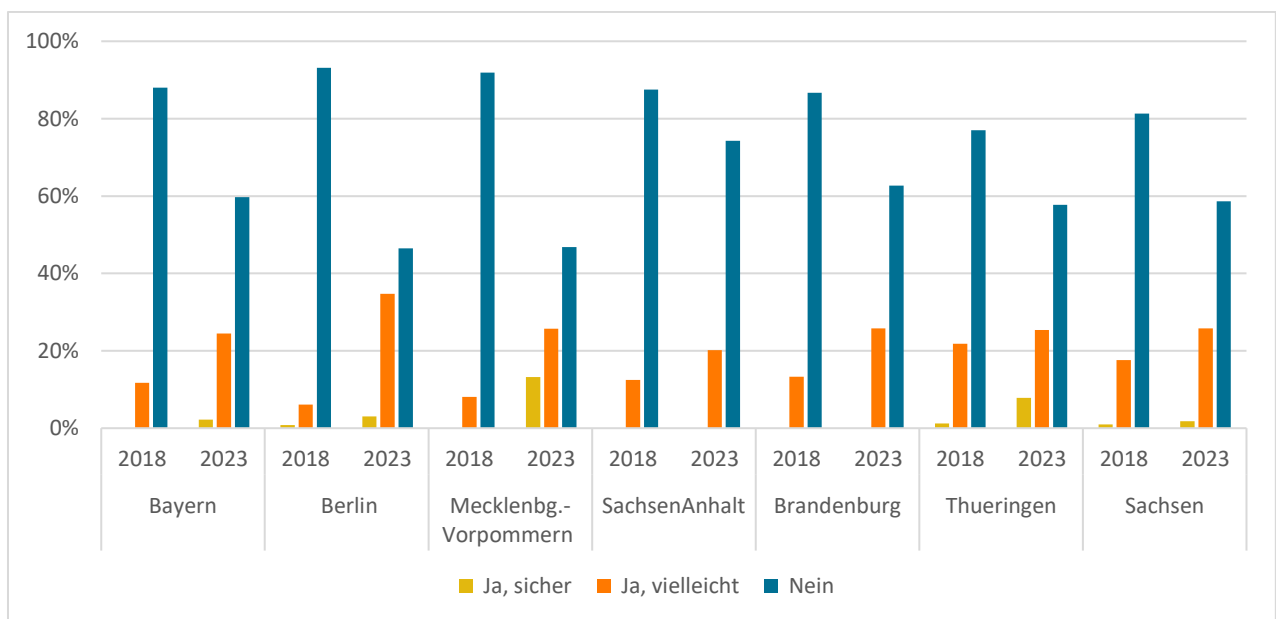
Das Interesse zukünftig mit Meditation zu beginnen ist in allen Bundesländern vorhanden. Besonders hoch ist es in Rheinland-Pfalz/Saarland mit 42 %, in Mecklenburg-Vorpommern mit 39 % und in Berlin mit 38 %

Abbildung 78: In den nächsten 12 Monaten mit Meditation beginnen – nach Bundesland Teil 1 2018 & 2023



Quelle: Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer*innen

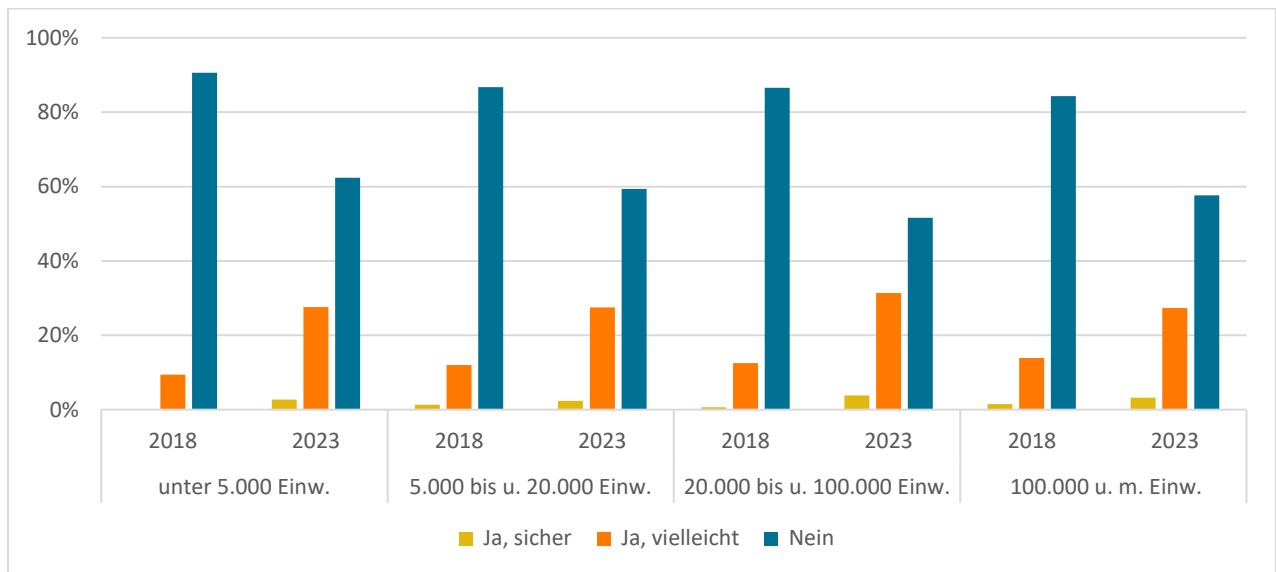
Abbildung 79: In den nächsten 12 Monaten mit Meditation beginnen – nach Bundesland Teil 2 2018 & 2023



Quelle: Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer*innen

Betrachtet nach Ortsgrößen verteilt sich das Interesse gleichermaßen und liegt jeweils bei knapp 30 %.

Abbildung 80: In den nächsten 12 Monaten mit Meditation beginnen – nach Ortsgröße 2018 & 2023



Quelle: Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer*innen

4 Zusammenfassung der Ergebnisse

Der Anteil von Personen die Erfahrungen¹⁴ mit Meditation gemacht haben ist in den letzten 5 Jahren deutlich gestiegen. Während im Jahr 2018 nur 2 % angaben häufige Erfahrungen gemacht zu haben, ist dieser Anteil im Jahr 2023 auf 16 % gestiegen – das entspricht aktuell 13,5 Mio. Personen in Deutschland. Der Anteil von Personen mit gelegentlichen Erfahrungen ist von 15 % auf 40 % - das entspricht 33,8 Mio.

Insbesondere bei Männern hat das Interesse an Meditation in den letzten Jahren stark zugenommen. Während im Jahr 2018 91 % der befragten Männer angaben, noch nie Erfahrung mit Meditation gemacht zu haben, lag dieser Anteil 2023 nur noch bei 48 %. Das bedeutet, 22 Mio. Männer haben in Deutschland bereits Erfahrung mit Meditation, bei den Frauen sind es aktuell 25 Mio.

Auffällig ist, dass sich vor allem junge Menschen im Moment sehr für Meditation interessieren. Während in der Altersklasse 14 bis 29 Jahre im Jahr 2018 89 % der Befragten noch nie Erfahrungen mit Meditation gemacht haben, lag dieser Anteil im Jahr 2023 nur noch bei 22 %. Sehr gering ist das Interesse dagegen in der Altersklasse 70+. Hier haben 69 % der Befragten im Jahr 2023 noch nie meditiert.

Die Schulbildung scheint einen Einfluss darauf zu nehmen, ob sich jemand für Meditation interessiert. Aus den Daten lässt sich die Schlussfolgerung ziehen, je höher der Bildungsabschluss einer Person ist, desto höher ist auch die Wahrscheinlichkeit, dass Meditationserfahrungen vorhanden sind. So liegt bei Personen mit Abitur oder abgeschl. Studium der Anteil derjenigen mit Meditationserfahrungen bei aktuell 65 %. Bei Personen die einen Hauptschulabschluss haben, liegt er dagegen bei 43 %.

Das netto Haushaltseinkommen scheint in Bezug auf die Erfahrungen keine große Bedeutung zu haben. Die Berufsgruppe allerdings schon. Hervorzuheben sind dabei das überdurchschnittliche Interesse und der starke Anstieg bei den Selbstständigen. Während im Jahr 2018 bereits 23 % der Befragten dieser Kategorie angaben Meditationserfahrungen zu haben, lag dieser Anteil im Jahr 2023 bei 70 %. Ebenfalls ein überdurchschnittlich hohes Interesse gibt es bei den Beamten. 2018 gaben bereits 31 % dieser Berufsgruppe an Erfahrungen mit Meditation zu haben, 2023 waren es 67 %.

In der Betrachtung nach den Bundesländern liegt der Anteil von Meditationserfahrenden in den Bundesländern Schleswig-Holstein mit 66 %, Hamburg mit 74 %, Rheinland-Pfalz/ Saarland mit 61 % und Berlin mit 60 % über dem Durchschnitt. In Orten mit weniger als 5.000 Einwohnern liegt der Anteil von Meditationserfahrenden dagegen leicht unter dem Durchschnitt.

Regelmäßig¹⁵ meditiert in Deutschland aktuell 15 % der Bevölkerung - das entspricht 12,7 Mio. Personen. Weitere 19 % meditieren gelegentlich¹⁶ - das entspricht 16 Mio. Personen. Im Jahr 2018 gaben noch 93 % der Befragten an weder gelegentlich noch regelmäßig zu meditieren.

Bei den Männern meditieren 14 % regelmäßig und 20 % gelegentlich. 2018 gaben 97 % der befragten Männer an keine Meditationspraxis zu haben. Bei den Frauen meditieren 18 % gelegentlich und 15 % regelmäßig. Auch bei den Frauen gaben 2018 noch 90 % der Befragten an, keine Meditationspraxis zu haben.

Auch bei der Betrachtung der aktiv Meditierenden fällt auf, dass sich aktuell vorwiegend junge Menschen dafür interessieren. Hervorsticht auch hier die Altersklasse 14 bis 29 Jahre. 22 % dieser Altersgruppe meditieren regelmäßig und 34 % gelegentlich. Im Vergleich dazu meditieren in der Altersklasse 60 bis 69 Jahre lediglich 7 % regelmäßig und 9 % gelegentlich.

Der Zusammenhang zwischen Schulbildung und Interesse an Meditation wird in der Betrachtung nach den aktiv Meditierenden bestätigt. 18 % der Befragten mit einer höheren Schulbildung (Abitur, Hochschulreife, abgeschl. Studium) meditieren regelmäßig, 22 % gelegentlich. Bei Personen mit einem Hauptschulabschluss meditieren 14 % regelmäßig und 12 % gelegentlich.

¹⁴ Erfahrung bedeutet in diesem Zusammenhang, dass die Befragten schon mal unterschiedliche Meditationsarten und -praktiken ausprobiert haben. Hierbei geht es nicht um eine regelmäßige Meditationspraktik.

¹⁵ Regelmäßig bedeutet mehrmals in der Woche.

¹⁶ Gelegentlich bedeutet mehrmals im Monat.

In der Betrachtung nach den aktiv Meditierenden zeigt sich, je höher das Einkommen desto mehr wird regelmäßig meditiert. In der netto Haushaltseinkommensklasse 4.000 € bis unter 5.000 € beträgt der Anteil von regelmäßig Meditierenden 22 % und der Anteil gelegentlich Meditierender liegt bei 23 %. In der Einkommensklasse 5.000 € und mehr liegt der Anteil von regelmäßig Meditierenden bei 17 % und der Anteil gelegentlich Meditierender liegt bei 22 %. In der Einkommensklasse unter 1.000 € meditieren 19 % regelmäßig und 10 % gelegentlich.

Die Anteile aktiv Meditierender sind in den Berufsgruppen Selbstständige, Arbeiter und Angestellte überdurchschnittlich hoch. Von den Selbstständigen meditieren 31 % regelmäßig und 19 % gelegentlich. Bei den Arbeitern meditieren 21 % regelmäßig und 22 % gelegentlich. Bei den Angestellten meditieren 17 % regelmäßig und 22 % gelegentlich. Unter dem Durchschnitt liegt der Anteil Meditierender bei Beamten und Berufslosen. Lediglich 10 % der Beamten und 8 % der Berufslosen meditieren regelmäßig.

Der Anteil von regelmäßig Meditierenden lag im Jahr 2023 bei den Bundesländern Hamburg mit 38 % und Berlin mit 25 % über dem Durchschnitt. Unter dem Durchschnitt liegen die Bundesländer Baden-Württemberg, Mecklenburg-Vorpommern, Thüringen und Sachsen. In Orten mit weniger als 20.000 Einwohnern liegt der Anteil regelmäßig Meditierender ebenfalls unter dem Durchschnitt.

Dadurch, dass das Interesse an Meditation insgesamt gestiegen ist, verteilt sich der Erfahrungszeitraum nun deutlich stärker sowohl auf Langzeit- (ab 13 Monate) als auch auf Kurzzeitmeditierende (bis 12 Monate). Der Anteil von Personen die zwischen einem und 12 Monaten meditieren ist von 29 % im Jahr 2018 auf 40 % im Jahr 2023 gestiegen. Der Anteil von Personen die mehr als 13 Monate meditieren ist dagegen von 67 % auf 41 % gesunken. Diese Tendenz zeigt sich auch in allen anderen untersuchten Kategorien.

Über alle Faktoren hinweg wurde deutlich, dass die meisten Menschen beginnen zu meditieren, wenn ihr geistiges Befinden aus der Balance geraten ist, z. B. durch eine länger andauernde Stressphase, und sie diesen Zustand verbessern wollen. Dem stimmten 2018 72 % und 2023 61 % der Befragten zu. Weitere Gründe sind die Verbesserung des körperlichen Befindens sowie die Steigerung der geistigen Leistungsfähigkeit. Ein persönliches Interesse auf geistig spiritueller Ebene verfolgten 2018 33 % und 2023 26 % der Befragten. Die eigene Yogapraxis ist aktuell für 10 % der Befragten ein Grund mit der Meditation zu beginnen. Betrachtet nach den weiteren Kategorien zeigen sich ebenfalls keine signifikanten Unterschiede.

Die genannten Gründe um mit der Meditation zu beginnen, sind auch die gleichen Gründe warum die Befragten weiterhin meditieren. Die Menschen wollen vorwiegend ihr geistiges und körperliches Befinden verbessern. Auch hier gibt es bei der weiteren Betrachtung nach den unterschiedlichen Faktoren keine signifikanten Unterschiede.

Für den Einstieg in die Meditationspraxis ist das Internet, und hier insbesondere YouTube, das beliebteste Hilfsmittel. 35 % der Befragten gaben an, diesen Kanal als Einstieg in die Meditationspraxis genutzt zu haben. Auch wer regelmäßig meditiert, nutzt dieses Medium gerne. So gaben 32 % der Befragten an, dass sie das Internet auch für ihre regelmäßige Meditationspraxis nutzen. Meditationskurse für den Einstieg nutzen 23 % der Befragten. 19 % der Befragten gaben an, dass sie aktuell ohne Hilfsmittel zuhause meditieren. Sowohl für den Einstieg als auch für die regelmäßige Meditationspraxis werden außerdem sehr gerne Apps, Podcasts und CDs/ DVDs verwendet.

Männer nutzen für den Einstieg vorwiegend das Internet (YouTube), Apps, Meditationskurse sowie CDs und DVDs. Für die regelmäßige Praxis nutzen sie anschließend bevorzugt YouTube, Apps und meditieren ohne Anleitung. Frauen nutzen für den Einstieg bevorzugt Webseiten, Apps, Wochenendseminare und YouTube. Für die regelmäßige Praxis nutzen sie genau wie die Männer vorwiegend YouTube, Apps und meditieren ohne Anleitung.

In der Betrachtung nach den Altersklassen lässt sich klar eine Unterscheidung in digitale und analoge Tools erkennen. Jüngere Menschen bis Ende 40 nutzen vermehrt digitale Tools wie YouTube, Podcasts und Apps. Ältere Menschen bevorzugen Bücher und meditieren ganz ohne Hilfsmittel. Meditations- und Yogakurse sind ab der Altersklasse 30 bis 39 Jahre weiterhin beliebt.

Bei der Schulbildung zeigt sich, dass alle Tools unabhängig vom Bildungsniveau beliebt sind. Allerdings meditieren Menschen mit einem höheren Bildungsabschluss eher ohne Hilfsmittel. In den weiteren Kategorien gibt es hinsichtlich der Nutzung von Hilfsmitteln keine gravierenden Unterschiede.

Im Jahr 2023 stimmten knapp 60 % der Befragten den Aussagen zu, dass sie sich durch ihre Meditationspraxis entspannter, ausgeglichener und insgesamt besser sowie wohler fühlen. Außerdem führt es bei 38 % zu positiverem Denken, bei 28 % zu besserem Schlaf sowie bei 33 % zu einer besseren Körperwahrnehmung. Lediglich 6 % konnten an sich keine positive Veränderung wahrnehmen. Diese positiven Wahrnehmungen wurden über die weiteren Kategorien bestätigt - es gibt hier keine signifikanten Unterschiede.

Von den Personen die früher einmal meditiert aber aufgehört haben, gaben 53 % an, dass ihnen die Motivation gefehlt hat. Weitere 24 % konnten keine positive Veränderung wahrnehmen, 17 % haben das Interesse verloren, 7 % haben dafür keine Zeit. Auch unterschieden nach den weiteren Faktoren ist die fehlende Motivation der Hauptgrund, weshalb die Befragten nicht mehr meditieren.

Im gesamten Bericht wird deutlich, dass das Interesse an Meditation seit 2018 insgesamt sehr stark gestiegen ist, und Menschen aus allen Gesellschaftsschichten und jeden Alters sowie Geschlechts damit schon Berührungspunkte hatten. Trotzdem gaben 45 % der Befragten an noch nie Erfahrungen mit Meditation gemacht zu haben und 65 % haben keine regelmäßige Meditationspraxis.

Von den Personen die noch nie meditiert haben, gaben allerdings 32 % an, dass sie es sich in den nächsten 12 Monaten vorstellen können. Besonders Frauen stehen dieser Erfahrung offener gegenüber. 37 % der Frauen und 26 % der Männer stimmten dem zu.

Betrachtet nach dem Alter sind es vor allem junge Menschen bis Ende 39 Jahre die daran ein deutliches Interesse zeigen. In der Altersklasse 14 bis 29 Jahre gaben 45 % der Befragten an, dass sie es sich vorstellen können. Bei der Schulbildung zeigt sich bei Personen mit einem hohen Bildungsabschluss ein leicht erhöhtes Interesse mit 35 %. Und beim netto Haushaltseinkommen sind es die Haushalte mit einem Einkommen ab 3.000 € mit jeweils knapp 36 % der Befragten. Betrachtet nach den Berufsgruppen erfolgte die größte Zustimmung bei den Beamten mit 47 % und den Angestellten mit 38 %.

In den Bundesländern ist das größte Interesse in Rheinland-Pfalz/Saarland mit 42 %, in Mecklenburg-Vorpommern mit 39 % und in Berlin mit 38 %. Nach Ortsgröße verteilt sich das Interesse wieder gleichermaßen auf jeweils knapp 30 %.

Quellen

Destatis (2022): Bevölkerungsstand - Amtliche Einwohnerzahl Deutschlands 2022. Online unter: https://www.destatis.de/DE/Themen/Gesellschaft-Umwelt/Bevoelkerung/Bevoelkerungsstand/_inhalt.html. Zuletzt abgerufen am 05.02.2024