

## **Meditation: Forschungsprojekt mit der psychologischen Fakultät der Uni Bonn**

Yoga Vidya Bonn freut sich, dass sie von allen Bonner Instituten ausgewählt wurde, an einem Forschungsprojekt der Universität Bonn teilzunehmen.

Die psychologische Fakultät unter Federführung von Frau Prof. Dr. Röhr-Sendlmeier will in einer größeren Untersuchung herausfinden, welche Methode effektiver beim Umgang mit Stress und Prüfungsangst wirkt. So wird eine Gruppe neun Wochen psychologisch betreut, eine andere Gruppe erhält keinerlei Unterstützung und eine dritte Gruppe lernt mit Jutta und Karl Eulner (beide von Yoga Vidya Bonn) Meditation. (Oder wissenschaftlich ausgedrückt handelt es sich um eine Längsschnittstudie mit einem Prätest-Intervention-Posttest-Design mit zwei unterschiedlichen Interventionen und einer Kontrollgruppe.)

Die StudentInnen (18 TeilnehmerInnen) kommen neun Wochen einmal für 1.5 Stunden in das Bonner Yoga Vidya Center und lernen eine einfache und besonders wirkungsvolle Meditationstechnik nach James Swartz, die von Frau Prof. Dr. Röhr-Sendlmeier ausgewählt wurde. Daneben müssen sie neun Wochen täglich zu Hause diese Meditation praktizieren. Nach diesen neun Wochen werden die Ergebnisse evaluiert; Forschungsgelder sind vorhanden und eine Dissertation und Masterarbeiten werden darüber geschrieben.

Die dieser Untersuchung zugrunde liegende Hypothese ist, dass Meditation unter qualifizierter Anleitung und mit täglicher Übung (20 Minuten) soweit gelernt werden kann, dass nachweisbare Verbesserungen im Umgang mit Stress, Sorgen, Konzentrationsschwierigkeiten etc. auftreten und gemessen werden können (Wissenschaftliche Untersuchungen über die Auswirkungen von Meditation liegen bereits vor).

### **Unsere Empfehlung:**

„Das ist vielleicht auch für Euch eine gute Nachricht: Es muss nicht sein, dass wir uns mit Stress, Sorgen, Nicht-Abschalten-Können plagen – es gibt eine Art Aspirin für den Geist, ein wahres Wundermittel, das nicht teuer ist und in relativ kurzer Zeit wirkt: MEDITATION!

Und für die Yogis, die schon gelernt haben, ihren Geist relativ zu beherrschen geht die "Reise" weiter, hinsichtlich der Erkenntnis unserer wahren Natur!

Viel Freude und Ausdauer in Eurer Meditationspraxis - und wenn Ihr Lust und Zeit habt, kommt zu unseren Meditationsstunden.

Om shanti.“

Jutta und Karl Eulner