

Meditation wirkt – bereits nach kurzer Zeit

Studien bestätigen positive Effekte auf Hirnaktivität und Selbstregulation

Mitteilung: Deutsches Grünes Kreuz e.V.

Wer meditiert, entspannt sich dabei. Doch Meditation bringt mehr als nur als ein gutes Gefühl. Die positiven Effekte auf die Hirnaktivität und die Selbstregulation sind wissenschaftlich erwiesen – für jedes Lebensalter und auch schon nach wenigen Übungstagen.

Studien mit unterschiedlichen Altersgruppen belegen, dass Meditation die Hirnaktivität fördert und auch die Verbindungen zwischen Hirnregionen, die zur Selbstregulation beitragen. Mit Selbstregulation sind Vorgänge gemeint, mit denen wir unsere Aufmerksamkeit, Entspannung, Gefühle, Impulse und Handlungen steuern – bewusst oder unbewusst.

Meditation kann eine spirituelle Übung sein, ein mentales Training oder einfach nur zur Entspannung dienen. In Asien hat das Meditieren eine lange Tradition, um die Gefühlslage und die Steuerung der Aufmerksamkeit zu verbessern. Auch hierzulande nutzen viele Menschen die Meditation. Ihre Wirksamkeit konnte mit Vergleichsstudien belegt werden, bei denen Menschen, die seit vielen Jahren regelmäßig meditieren, mit Kontrollpersonen gleichen Alters und Gesundheitszustandes verglichen wurden.

Studien mit bildlichen Darstellungen des Gehirns (Neuroimaging-Techniken) zeigten, dass Meditation sowohl die Hirnaktivität wie auch die Verbindungen zwischen Hirnregionen verbessert – und damit auch die Selbstregulation. Bei einer jüngeren Untersuchung an Studenten stellte man fest, dass dafür gar kein jahrelanges Üben notwendig ist. Bereits nach fünf Tagen mit Meditationsübungen kommt es zu Veränderungen in der Selbstregulation.

Schließlich führte man Studien durch, bei denen der Effekt der Meditation mit anderen Methoden der Selbstkontrolle verglichen wurde wie beispielsweise Autogenes Training. Die Studien wurden bei chinesischen und US-amerikanischen Studenten durchgeführt – mit ähnlichen Effekten. In China wurde der Einfluss eines Entspannungstrainings auf die Selbstregulation sogar bei Kindern mit einem Durchschnittsalter von 4,5 Jahren nachgewiesen und bei Teilnehmern, die durchschnittlich 65 Jahre alt waren.

Quelle: Tang YY, Posner MI, Rothbart MK: Meditation improves self-regulation over the life span; Ann N Y Acad Sci. 2013 Aug 22., <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/nyas.12227/abstract> [Epub ahead of print]

Pressemitteilung v. 12.11.2013

Anke Rabenau

Deutsches Grünes Kreuz e.V.

www.dgk.de

Quelle: humannews.de