

Schon kurze Meditationen verbessern Aufmerksamkeit und Stressabbau

Studie belegt: Besser lernen mit "integrativem body-mind-training"

Forscher an der Universität von Oregon haben eine Studie durchgeführt, in der Probanden fünf Tage lang ein einfaches Meditationstraining absolvierten und anschließend in kognitiven Tests besser abschlossen als die Kontrollgruppe. Die beiden Leiter der Studie, Michael Posner und Yi-Yuan Tang, kooperierten für die Untersuchung mit zwei chinesischen Universitäten. Dort übten 40 unerfahrene Studenten ohne Meditationserfahrung fünf Tage lang jeweils zwanzig Minuten lang nach der "IBMT-Methode".

Das „integrative body-mind training“ baut nach Angaben von Yi-Yuan auf traditioneller chinesischer Medizin auf und besteht aus Entspannungs- und Konzentrationsübungen, unterstützt von Atemregulation und innerer Visualisierung. Es wurde in den 90er Jahren in China entwickelt.

„Diese Studie zeigt neue Perspektiven bei der Untersuchung von Veränderungen im Gehirn auf, die mit Meditationstraining einher gehen“, sagt Psychologieprofessor Michael Posner. Der kurze Studienzeitraum habe den Vorteil, dass andere Variablen nahezu ausgeschlossen werden konnten. „Die Trainingseffekte konnten sehr genau gemessen werden.“

Nach dem fünftägigen IBMT-Meditationstraining mussten die Probanden eine Reihe von Prüfungen durchführen, unter anderem einen Reaktionstest (online durchführbar unter <http://www.sacklerinstitute.org/users/jin.fan/ant/ANTFirstPage.html>). Zudem wurden mit einer bekannten medizinischen Skala ("Profile of Mood States") die emotionale Verfassung der Probanden vor und nach dem Meditationstraining untersucht. Auf physiologischer Ebene überprüfte man den Cortisol-Wert der Teilnehmer. Dieses Stereoidhormon gilt als wichtiges Stresshormon des Menschen.

Das Ergebnis: In allen psychologischen Tests schlossen die meditierenden Testpersonen signifikant besser ab als die Untrainierten. Auch der Cortisol-Wert im Blut verringerte sich gegenüber der Kontrollgruppe. Das Fazit der Autoren der Studie, die in der Oktober-Ausgabe der "Proceedings of the National Academy of Sciences" (<http://www.pnas.org/>) veröffentlicht wurde: "Insgesamt haben wir Gründe anzunehmen, dass fünf Tage IBMT-Praxis das Hirnnetzwerk, Aufmerksamkeit, Erkenntnisvermögen, Emotion und auch die Reaktion auf Stress beeinflussen können."