

Konzentration durch kurze Meditation

Verblüffende wissenschaftliche Erkenntnisse

Wer kurz vor einer Prüfung steht, sollte sich an den letzten Vorbereitungstagen ein kurzes Meditationstraining gönnen - es lohnt sich: Schon vier Tage jeweils 20-minütigen Trainings genügen, um kognitive Fähigkeiten wie Aufmerksamkeit und Konzentration deutlich zu verbessern. Zu diesem Schluss sind US-Forscher um Fadel Zeidan von der Wake Forest University School of

ihren Ergebnissen berichten die Wissenschaftler im Fachmagazin „Consciousness and Cognition“ (Onlinevorabveröffentlichung, doi:10.1016/j.concog.2010.03.014).

Langfristig schult regelmäßiges Meditieren nicht nur Aufmerksamkeit und Konzentration, sondern kann sogar zu sichtbaren Änderungen in dafür zuständigen Hirnregionen führen, wie Studien bereits gezeigt haben. Allerdings hat nicht jeder Zeit oder Lust, Tag für Tag ein bis zwei Stunden dafür zu investieren. Daher fragten sich die Forscher um Fadel Zeidan, ob nicht vielleicht bereits ein Kurzprogramm zu einer deutlichen Verbesserung der kognitiven Fähigkeiten führen könnte.

Dazu ließen sie 49 Freiwillige zunächst einige Tests absolvieren, um unter anderem die Stimmungslage, die Gedächtnisleistung, die visuelle Aufmerksamkeit und die Konzentrationsfähigkeit der Teilnehmer festzustellen. Anschließend wurden die Probanden auf zwei Gruppen auf-



Was für eine Aussicht: Schon vier Tage jeweils 20-minütigen Trainings genügen, um kognitive Fähigkeiten wie Aufmerksamkeit und Konzentration deutlich zu verbessern. Foto: ddp



Eine deutliche Steigerung bei Stress.

Fadel Zeidan

Medicine in Winston-Salem gekommen.

In entsprechenden Tests schnitten Teilnehmer, die an vier aufeinanderfolgenden Tagen unter Anleitung meditiert hatten, signifikant besser ab als eine Vergleichsgruppe, die stattdessen 20 Minuten lang ein Hörbuch gehört hatte. Von

geteilt: Die einen hörten vier Tage lang jeden Tag 20 Minuten lang ein Hörbuch, während die anderen in dieser Zeit meditierten.

Laut Anleitung ihres Trainers lagen sie dabei mit geschlossenen Augen entspannt auf dem Rücken und sollten sich möglichst nur auf ihren Atemfluss konzentrieren. Aufblitzende Gedanken sollten sie innerlich kurz bewusst bestätigen, sie aber nicht weiter verfolgen, sondern sich dann wieder ganz der Atmung zuwenden.

Im Anschluss an das viertägige Experiment wurden die Eingangstests wiederholt. Mit selbst für die Wissenschaftler verblüffend eindeutigen Ergebnis: Die Stimmung der Teilnehmer hatte sich in beiden Gruppen verbessert, eine signifikante Steigerung der kognitiven Fähigkeiten war jedoch lediglich bei der Meditationsgruppe feststellbar. So konnten die Forscher bei diesen Probanden nicht nur eine Verminderung von Angstgefühlen und Müdigkeit feststellen, sondern unter anderem

auch ein besseres Arbeitsgedächtnis und eine verbesserte räumlich-visuelle Wahrnehmung.

„Eine besonders deutliche Leistungssteigerung zeigte die Meditationsgruppe bei allen kognitiven Tests, die unter Zeitdruck durchgeführt wurden und somit mit Stress verbunden waren“, erzählt Zeidan. Die Forscher wollen nun mit Hilfe der Magnetresonanztomographie überprüfen, ob sich die Verbesserungen auch in einer gesteigerten Hirnaktivität zeigen. (ddp)