www.IDEE.co.at
Initiative für dynamische Persönlichkeitsentwicklung
A-1100 Wien, Favoritenstraße 111/3/10

STUDIENBERICHT II

Wirkungen der Meditationsgruppen (Stufe II)

(Social Capital in Meditationsgruppen Stufe I)

Anneliese Fuchs

Maria Baniadam

Herbert Janig

Vorbemerkung:

Bei der Präsentation der ersten Stufe unseres Forschungsprojektes (Juli 2007)haben wir bereits darauf hingewiesen, dass der Titel „Sozialkapital in Meditationsgruppen“ irreführend sein kann. Denn es handelt sich bei den Untersuchten um Gruppen mit ganz besonderer Methodik. Diese wurde in jahrelanger Arbeit von Prof. Dr. Anneliese Fuchs entwickelt. Als Psychologin und Psychotherapeutin war es ihr wichtig, sowohl psychologische Elemente (Information und Selbsterfahrung) als auch spirituelle Techniken und Entspannungsmethoden harmonisch miteinander zu verbinden. Bei den eigentlichen Meditationsübungen (geführte Meditation und Schamanenreisen) wird ausschließlich bei Meditationsmusik mit „Inneren Bildern“ gearbeitet, die dann vom Meditationsleiter in ihrer Symbolik gedeutet werden können.

Es wurden bei der zweiten Stufe des Forschungsprojektes eine Reihe von Messungen vorgenommen:

- Kinesiologische Messungen bei 36 Personen
- Meridianmessung bei 38 Personen
- Gesundheitsfragebogen und
- Gesundenuntersuchung bei 20 Personen

Bei der ersten Stufe der Untersuchung wurden 124 Teilnehmerinnen mittels Fragebogen befragt. Dieser Fragebogen war von Prof. Gehmacher erstellt worden. Dieser Sozialkapitalfragebogen wurde von 54 Meditations- - Teilenehmerinnen mit den Daten:

- Meridianmessung
- Gesundheitsfragebogen bzw. Gesundenuntersuchung

in Beziehung gesetzt.

Ergebnisse anderer Forscher:
Schon bei herkömmlichen Mediationsgruppen zeigt sich eine Wirkung, die wahrscheinlich durch die Entspannung während der Meditation hervorgerufen wird. Es kommt zu: Stressreduktion, Blutdrucksenkung, Verringerung des Bauchumfangs, Schmerzreduktion, geringerem Medikamentenverbrauch, höherer Arbeitszufriedenheit, gesteigerter Vitalität und dadurch größerem Arbeitsvolumen etc.

Kinesiologische Messungen:

Es wurden insgesamt 36 Personen mit Hilfe eines kinesiologischen Muskeltests gemessen: davon 4 Gruppen a 26 Personen in Wien und 1 Gruppe a 10 Personen in NÖ, das sind insgesamt 36 Personen. Die Messungen des Energielevels orientierten sich an der „Karte des Bewusstseins" von David Hawkins, der eine Meßtabelle von 20 bis 1000 erstellte. Er brachte das kinesiologisch gemessene Energieniveau mit entsprechenden Gefühlen und Zuständen in Verbindung (siehe nachstehende Liste)

Abb. 1 Karte des Bewusstseins nach Hawkins

Karte des Bewußtseins

Ebene	Meßwert	Emotion
Erleuchtung	700–1000	unbeschreibbar
↑ Frieden	600	Seligkeit
↑ Freude	540	Heiterkeit
↑ Liebe	500	Verehrung
↑ Verstand	400	Verständnis
↑ Akzeptanz	350	Vergebung
↑ Bereitwilligkeit	310	Optimismus
↑ Neutralität	250	Vertrauen
Mut	200	Bejahung
↓ Stolz	175	Verachtung
↓ Wut	150	Haß
↓ Begehrlichkeit	125	Verlangen
↓ Angst	100	Ängstlichkeit
↓ Kummer	75	Reue
↓ Apathie	50	Hoffnungslosigkeit
↓ Schuld-bewußtsein	30	Schuldzuweisung
↓ Scham	20	Erniedrigung

Wir können bei niedrigem Energielevel Gefühle wie Scham, Schuldbewusstseins, Angst feststellen. Aus meiner psychiatrischen Praxis in der Uni-Klinik Wien weiß ich, dass solche Gefühle Energiefresser sind. Hawkins meint, dass die unteren Regionen der Skala schädlich sind und uns blockieren.

Er meint auch, dass die derzeitige Weltbevölkerung einen Wert von 198 habe und ein Mensch im Laufe seines Lebens höchstens 8-9 Punkte hinzugewinne. Für uns war es daher sehr spannend welche Messwerte die Meditationsteilnehmer aufweisen werden.

Die Mitglieder der

- Gruppe FLÜGEL (2 Personen) wiesen Werte zwischen 279 und 350 auf. Diese Gruppe ist Anfängergruppe und die regelmäßige Teilnahme noch schwierig.
- Die Gruppe STIER (8 Personen) meditiert schon länger und wies Werte zwischen 350 und 390 auf.
- Die Gruppe WASSER (6 Personen) wies Werte zwischen 145 und 390 auf.
- Und schließlich die Gruppe MOND Werte zwischen 320 und 390

Abb. 2 Daten der Kinesiologischen Messungen/Überblick

Mond:	10 Personen	320 – 390
Wasser:	6 Personen	145 – 390
Stier:	8 Personen	350 – 390
Flügel:	2 Personen	270 – 350
Gruppe Land:	10 Personen	340 - 590

Besonders hervorgestochen hat aber unsere Gruppe LAND mit 10 Personen, die Werte von 340 – 590 aufwiesen. Jener Bereich, der von Hawkins bereits mit Erleuchtung gleichgesetzt wird und nur von wenigen Menschen derzeit erreicht wird.

Wir hatten also durchgehend Werte zwischen

125 und 590

aufzuweisen, was weit über dem Weltdurchschnitt liegt.

Struktur der gemessenen Personen:
Es waren wesentlich mehr Frauen als Männer mit einem Alter von 20 bis über 60, wobei die Altersgruppe 40-49 und 50 – 59 Jahre am häufigsten ist. Die meisten Befragten meditieren mehrmals im Monat. Wobei die Kurse nur einmal monatlich stattfinden. Für die Versuchsgruppe sind Freunde, Kunst, Beruf, Meditation und Meditationsgruppe und der Glaube an etwas Höheres sehr wichtig in ihrem Leben.

Ergebnisse der Messungen:
In den Meditationsgruppen, verglichen mit der Kontrollgruppe erleben die TeilnehmerInnen signifikant mehr:

- Offene Aussprache und Vertrauen
- Anerkennung und Bestätigung
- Hilfe und Unterstützung
- Spaß und Humor
- Weniger Kränkung und Mobbing
- Mehr Energiearbeit, beten, übersinnliche Erlebnisse….
- Geht es ihnen in den "menschlichen Beziehungen" deutlich besser.

Außerdem zeigt sich zu diesen Qualitäten ein deutlicher Zusammenhang zum Sozialkapital. Personen, die nach der oben geschilderten Methodik (Meditation Ich – Selbst) meditieren, haben deutlich höhere Sozialkapital Werte als die übrige Bevölkerung. Das bedeutet, sie haben gute Nahebeziehungen, viele Freunde und ein Ideal nach dem sie leben.

Aus den Daten geht auch hervor, dass sie einen biologisch gesunden und hohen Energiehaushalt haben. Entscheidend dafür sind

- gute Beziehungen zu anderen Mensch en in Vereinen, Freundesgruppen und beim Sport, in Kunst und Kultur.
- Auch das Arbeitsfeld und die guten Beziehungen zu Kollegen sind für diesen hohen Level wichtig.
- Ebenso führt wirtschaftliche Sicherheit zu hohem Energielevel
- aber auch gesundheitliche Aspekte sind dafür wichtig, wobei sich Übergewicht negativ auf den Energiefluss auswirkt.

Beim Blutdruck, Body-Maß-Index und HDL Cholesterin haben Meditierende höhere Werte, die aber im Normalbereich liegen. Es zeigt, dass Menschen, die regelmäßig meditieren lebensfroher, aufgeschlossener und genussfähiger sind. Die Kontrollgruppe hat stark reduzierte Werte, die auf Verkrampfung und „Austrocknung" hinweisen und mit Energiemangel einhergehen.

Zusammenfassung

Bei regelmäßig Meditierenden, die in der Gruppe Anerkennung, Bestätigung offene Aussprache, Hilfe, Unterstützung, Humor, Energiearbeit, gute menschliche Beziehungen sowie weniger Kränkung als der Durchschnittsmensch erleben, zeigt sich ein stärkerer Energiefluss bei den Messungen. Sie sind auch imstande vertrauensvolle Beziehungen aufzubauen. Für sie ist das wirtschaftliche Umfeld wichtig sowie gesundheitliche Aspekte ihres Lebens. Sie erleben Anerkennung und Zufriedenheit im Arbeitsumfeld.

Meditieren nach dieser Methodik bewirkt Blutdrucksenkung, vermindert Risiken von Herz-Kreislauferkrankungen, führt zu geringem Energiemangel und steigert die Allgemein – Energie.

Wir weisen daraufhin, dass die Gruppensitzungen nur einmal monatlich 2-4 Stunden stattfinden. Der Aufwand ist ziemlich gering, der Anreiz zur Eigenarbeit und Eigenverantwortung sehr groß und bringt den Menschen, die sich darauf einlassen offensichtlich bessere Gesundheit, bessere Beziehungen und ein sinnvolleres und befriedigenderes Leben.

Wien, Juni 2009
Anneliese Fuchs