

WOCHE **1** Evidenzbasierte Forschung

Inzwischen gibt es eine Fülle von Studien zur Wirkung von Achtsamkeitsübungen.

Gute Quellen für neuere Studien und Meta-Studien sind

- PubMed (<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov>) und
- AMRA – American Mindfulness Research Association : <https://goamra.org/>

Prof. Dr. Mark Williams, Klinischer Psychologe und Achtsamkeitsforscher in Oxford, nennt für jeden der im Folgenden genannten Punkte eine Fülle wissenschaftlicher Studien.

- „Zahlreiche Studien haben gezeigt, dass Menschen, die regelmäßig meditieren, zufriedener und glücklicher sind als der Durchschnitt. Dieses Ergebnis ist auch insofern interessant, als wir wiederum aus der Forschung zur Positiven Psychologie wissen, dass eine frohe Gemüthsstimmung sich positiv auf die Gesundheit auswirkt.
- Auch Ängstlichkeit und emotionale Instabilität verringern sich, das Gedächtnis verbessert sich ebenso wie geistige und physische Ausdauer.
- Wer regelmäßig meditiert, hat ein erfüllteres Sozialleben und erfreut sich besserer Beziehungen.
- Eine Fülle von Studien belegt eine positive Wirkung von regelmäßiger Meditation auf Stressbewältigung (Stress-Indikatoren wie Bluthochdruck z.B. werden positiv beeinflusst).
- Weitere positive Wirkungen von Achtsamkeitsübungen betreffen die Suchtprävention und die Linderung von chronischen Schmerzzuständen.
- Als letzter Punkt sei genannt, dass das Immunsystem gestärkt wird und Erkältungskrankheiten, Grippe und andere Krankheiten verhindert oder besser bewältigt werden.“ (Williams, M.,2011, S.5/6)

Übersetzung: Vera Kaltwasser aus: Mark Williams, Danny Penman (2011), Mindfulness, A Practical Guide to Finding Peace in a Frantic World, Piatkus: London

Hier noch eine Auswahl von Webseiten, die stets aktualisiert werden, was Forschungsergebnisse und neuere Entwicklungen im thematischen Feld der Achtsamkeit betreffen.

- Institut für Achtsamkeit, Verbundenheit und Engagement, www.ave.institut.de („Wissenspool“ mit ausführlichen Informationen; Hinweise auf Multiplikatoren Ausbildung für Lehrer_innen)
- <https://www.mbsr-verband.de/achtsamkeit/forschung>
- Britta Hölzel <https://www.brittahoelzel.de/publikationen>
- www.aischu.de
- www.akiju.de
- www.hm.edu/meditationsmodell

Aktuelle Studien:

Themenheft 8/2019 von „Current Opinions in Psychology“ zu Mindfulness mit knapp 60 Artikeln zum aktuellen Forschungsstand: www.sciencedirect.com/journal/current-opinion-in-psychology/vol/28/suppl/C

Gunes Sevinc, Britta K. Hölzel, Jonathan Greenberg, Tim Gard, Vincent Brunsch, Javeria A. Hashmi, Mark Vangel, Scott P. Orr, Mohammed R. Milad, and Sara W. Lazar (2019). Strengthened Hippocampal Circuits Underlie Enhanced Retrieval of Extinguished Fear Memories Following Mindfulness Training in Biological Psychiatry

Janssen M, Heerkens Y, Kuijer W, van der Heijden B, Engels J (2018) Effects of Mindfulness-Based Stress Reduction on employees' mental health: A systematic review. PLoS ONE 13(1): e0191332.