

## Hirnforschung

### **Kurzes Meditieren verbessert geistige Fähigkeiten**

**Büffeln bis zum Umfallen ist nicht immer die beste Methode, um sich auf Prüfungen vorzubereiten und im richtigen Moment geistig fit zu sein. Forscher haben herausgefunden, dass schon kurze Meditations-Einheiten Aufmerksamkeit und Konzentrationsvermögen stärken können.**

Wer kurz vor einer Prüfung steht, sollte sich an den letzten Vorbereitungstagen kurze Meditationen gönnen - es könnte sich lohnen. 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 Medicine in Winston-Salem gekommen.

Studien hatten bereits gezeigt, dass regelmäßiges Meditieren nicht nur Aufmerksamkeit und Konzentration langfristig schult, sondern sogar zu sichtbaren Änderungen in dafür zuständigen Hirnregionen führen kann. Doch nicht jeder hat Zeit oder Lust, Tag für Tag ein bis zwei Stunden dafür zu investieren. Zeidan und seine Kollegen fragten sich, ob nicht auch schon ein Kurzprogramm zu einer deutlichen Verbesserung der kognitiven Fähigkeiten führen könnte.

Jetzt berichten die Wissenschaftler im [Fachmagazin "Consciousness and Cognition"](#), dass schon 20 Minuten ausreichen können, um seine geistigen Fähigkeiten deutlich zu verbessern.

Die Forscher ließen 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 in zwei Gruppen aufgeteilt: Die einen hörten an vier aufeinanderfolgenden Tagen 20 Minuten lang ein Hörbuch. Die andere Probandengruppe meditierte in dieser Zeit.

Dazu sollten sie mit geschlossenen Augen entspannt auf dem Rücken liegen und sich dabei nur möglichst 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.

Das Ergebnis war selbst für die Wissenschaftler verblüffend: Zwar hatte sich die Stimmung der Teilnehmer in beiden Gruppen verbessert, doch bei der Meditationsgruppe war darüber hinaus eine signifikante Steigerung der kognitiven Fähigkeiten feststellbar.

Die Forscher beobachteten bei den Meditierenden nicht nur eine Verminderung von Angstgefühlen und Müdigkeit. Die Probanden schnitten auch in Tests zum Arbeitsgedächtnis sowie zur räumlich-visuellen Wahrnehmung besser ab. "Eine besonders deutliche Leistungssteigerung zeigte die Meditationsgruppe bei allen kognitiven Tests, die unter Zeitdruck durchgeführt wurden und somit mit Stress verbunden waren", sagt Zeidan. Die Forscher wollen nun mit Hilfe der Magnetresonanztomografie überprüfen, ob sich die Verbesserungen auch in einer gesteigerten Hirnaktivität zeigen.

*cib/ddp*

#### **URL:**

<http://www.spiegel.de/wissenschaft/mensch/0,1518,689352,00.html>

#### **MEHR AUF SPIEGEL ONLINE:**

Operationsfolgen: Hirnschäden verraten Sitz der Spiritualität (12.02.2010)

<http://www.spiegel.de/wissenschaft/mensch/0,1518,677540,00.html>

Streitgespräch: Wie Meditation das Hirn verändert (13.05.2008)

<http://www.spiegel.de/wissenschaft/mensch/0,1518,552185,00.html>

Hirnforschung: Yoga als Waffe gegen Stress (22.11.2008)

<http://www.spiegel.de/wissenschaft/mensch/0,1518,592102,00.html>

#### **MEHR IM INTERNET**

Zeidan et al.: Mindfulness meditation improves cognition: Evidence of brief mental trainingstar, open

[http://www.sciencedirect.com/science?\\_ob=ArticleURL&\\_udi=B6WD0-4YS4CF3-](http://www.sciencedirect.com/science?_ob=ArticleURL&_udi=B6WD0-4YS4CF3-)

[2&\\_user=10&\\_coverDate=04%2F03%](http://www.sciencedirect.com/science?_ob=ArticleURL&_udi=B6WD0-4YS4CF3-2&_user=10&_coverDate=04%2F03%2F2010&_rdoc=1&_fmt=high&_orig=search&_sort=d&_docanchor=&view=c&_acct=C000050221&_vers)

[2F2010&\\_rdoc=1&\\_fmt=high&\\_orig=search&\\_sort=d&\\_docanchor=&view=c&\\_acct=C000050221&\\_vers](http://www.sciencedirect.com/science?_ob=ArticleURL&_udi=B6WD0-4YS4CF3-2&_user=10&_coverDate=04%2F03%2F2010&_rdoc=1&_fmt=high&_orig=search&_sort=d&_docanchor=&view=c&_acct=C000050221&_vers)

ONLINE ist nicht verantwortlich

für die Inhalte externer Internetseiten.

© SPIEGEL ONLINE 2010

Alle Rechte vorbehalten

Vervielfältigung nur mit Genehmigung der SPIEGELnet GmbH