



Wissenschaftliche Studien zur Achtsamkeit

„Achtsamkeit – das ist doch so ein Eso-Kram, oder?“

„Steht denn überhaupt fest, dass Achtsamkeit etwas bewirkt?“

„Wie kriege ich es hin, dass ich nicht irgendeinem dahergelaufenen Guru auf den Leim gehe, wenn ich mich als Neuling mit Achtsamkeit beschäftigen will?“

Diese und weitere Fragen kenne ich seit vielen Jahren. Und teilweise sind sie gerechtfertigt. Denn machen wir uns nichts vor: Achtsamkeit ist „in“ und viele wollen auf diesen Zug aufspringen, um schnelles Geld zu machen – leider teilweise mit unseriösen Mitteln.

Deshalb habe ich dir hier einige seriöse Experten und Quellen zusammengestellt nebst Literaturtipps, wenn du dich im Selbststudium dem Themenfeld der Achtsamkeit annähern willst.

Experten:

Dr. Britta Hölzel ist Psychologin, Neurowissenschaftlerin, MBSR- und Yogalehrerin. Ihr Kernthema in der Wissenschaft ist die Untersuchung der neuronalen Mechanismen der Achtsamkeitsmeditation.

Jon Kabat-Zinn ist emeritierter Professor an der University of Massachusetts School in Worcester. Er gilt als Begründer der modernen Achtsamkeit und hat 1979 die Stress Reduction Clinic an der Universität gegründet. Dort hat er das mittlerweile weltweite Programm „MBSR“ (mindfulness-based stress reduction) entwickelt und im klinischen Kontext eingesetzt. Langzeitstudien über die Wirksamkeit des Programms liegen vor. Schau dir unbedingt einmal das Interview mit Jon Kabat-Zinn auf YouTube an:

<https://youtu.be/yNi5m14QMFU>

Professorin Dr. Tania Singer leitet u.a. das sogenannte ReSource-Projekt (Forschung zu unterschiedlichen Achtsamkeitstrainings). Sie ist soziale Neurowissenschaftlerin und Psychologin. Tania Singer hat eine so vielfältige Biographie, dass ich hier gleich auf ihre eigene Webseite verweisen möchte: <https://taniasinger.de/de/>

Professor Richard Davidson ist Neurowissenschaftler und hat 2008 ein Forschungsinstitut gegründet, das sich ausschließlich mit den Auswirkungen von Meditation befasst. Mehr zur Arbeit dieses Instituts findest du hier: <https://centerhealthyminds.org> Seine Arbeit wurde in Teilen sogar verfilmt unter dem Titel „Free the mind Kann ein Atemzug dein Denken verändern?“ Eine Vorschau auf den Film findest du hier: <https://vimeo.com/92036347>



Studien:

Die Zahl der Studien ist sehr umfangreich. Hier verweise ich auf ausgewählte:

Der **Verband der Achtsamkeitslehrenden** verweist auf seiner Webseite sowohl auf die Meta-Datenbank PubMed als auch auf den Mindfulness-Research Guide, in dem nahezu alle wissenschaftlichen Studien zum Thema Achtsamkeit versammelt sein sollen:

<https://goamra.org> (nur in engl. Sprache)

Dr. Britta Hölzel nennt auf ihrer Webseite eine Reihe von wissenschaftlichen Publikationen, an denen sie mitgewirkt hat: <https://www.brittahoelzel.de/publikationen/wissenschaftliche-publikationen/>

Alles zum **ReSource Projekt von Tania Singer** findest du hier: <https://www.resource-project.org/ueber-das-projekt>

Die Webseite **Abenteuer Achtsamkeit** verweist auf weitere wissenschaftliche Studien zum Thema: <https://www.abenteuer-achtsamkeit.de/mehr/forschung/>

Literatur-Tipps¹:

- Kabat-Zinn, Jon, Born, Heike, Pitzenbauer, Elisabeth: Achtsamkeit und Meditation im täglichen Leben (Buch mit CD), Arbor-Verlag 2007, ISBN: 3936855560
- Kabat-Zinn, Jon, Kesper-Grossman, Ulrike: Stressbewältigung durch die Praxis der Achtsamkeit (Buch mit CD), Arbor-Verlag 1999, ISBN: 3924195579
- Eßwein, Jan: Achtsamkeitstraining (Buch mit CD), Gräfe und Unzer Verlag 2010, 6. Auflage, ISBN: 3833818298
- Tan, Chade-Meng: Search inside yourself (Buch zum hauseigenen Achtsamkeitsprogramm bei Google), Goldmann Verlag, ISBN: 3442221137

¹ Bitte prüfe selbst, ob diese Bücher/ CDs noch im Handel verfügbar sind. Teilweise lohnt sich ja auch vielleicht der Blick ins Antiquariat.