

## Wirkung von Heilmeditationen

Eine empirische Studie | Usha Singh und Jost Sagasser

**In Zeiten der Digitalisierung und Globalisierung nimmt die Aufgabenkomplexität weiter zu und der Zeit- und Termindruck steigt an. Der dadurch vermehrt ausgelöste Stress stellt eine psychische Belastung dar, die ohne entsprechende Ressourcen, wie zum Beispiel die Stressresilienz, zu psychischen Erkrankungen, wie Burn-out oder Depression, führen kann. [1, 2] Laut den Gesundheitsberichten verschiedener Krankenkassen gab es über die letzten 10 bis 20 Jahre einen enormen Anstieg psychischer Erkrankungen. [3, 4] Zusätzlich besteht eine nachgewiesene Wechselwirkung zwischen körperlichen und psychischen Erkrankungen (Psychosomatik). [5] Diese Wechselwirkung kann zum einen als negative Abwärtsspirale funktionieren: So kann Stress zum Beispiel körperliche Erkrankungen verstärken, zum anderen können Körper und Psyche sich auch positiv beeinflussen, zum Beispiel durch Entspannung. In diesem Artikel geht es um die Aktivierung der körpereigenen Selbstheilungskräfte. So kann beispielsweise Meditation zur Stressreduzierung und Entspannung genutzt werden. Regelmäßige Meditationsübungen senken den Blutdruck und verlangsamen den Puls. Stresshormone werden abgebaut und Glückshormone werden ausgeschüttet. Insgesamt wird die Stoffwechselrate reduziert. [6] Weiterhin werden die Entzündungsprozesse im Körper verringert und die Rate der Zellalterung positiv beeinflusst. [7, 8]**

Sich entspannen zu können ist eine natürliche Fähigkeit, die jeder Mensch in sich trägt. In der heutigen Gesellschaft ist jedoch nicht mehr jedes Individuum in der Lage, die benötigte Entspannung auch aktiv selbst hervorzurufen. Im Folgenden seien exemplarisch

einige Möglichkeiten zur Entspannungsfindung genannt: Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR; zu Deutsch: Stressreduktion durch Achtsamkeit), meditatives Yoga, Tai-Chi, Qigong, autogenes Training, Musik- und Klangtherapie, Visualisierungstechniken (Simonton, Bochumer Gesundheitsmodell) und verschiedene Meditationstechniken.

### Audio-visuelles Entspannungssystem

Eine technische Lösung, die verschiedene Entspannungstechniken miteinander kombiniert, ist das Tiefenentspannungssystem der brainLight GmbH. Es handelt sich um ein audio-visuelles System, das mit Ton- und Lichtimpulsen, die über Kopfhörer und eine Visualisierungsbrille mit Leuchtdioden übermittelt werden, die Gehirnaktivitäten stimuliert. [9, 10] Dabei gibt das brainLight-Entspannungssystem binaurale Töne ab, ähnlich der Signale von Walen. Unterlegt mit Entspannungsmusik und positiven Affirmationen trägt die Akustik zur Entspannung bei.

Über den Rhythmus der Brille werden außerdem bestimmte Hell-Dunkel-Zustände hervorgerufen, die im Körper den natürlichen Ruhezustand einleiten. So können Anwender und Anwenderinnen schnell und zuverlässig von einem angespannten Zustand in einen Entspannungszustand gelangen unabhängig davon, ob die Anwender und Anwenderinnen bereits mit Meditationsübungen vertraut sind. Abschweifende Gedanken werden immer wieder eingefangen und positive Ausrichtungen bestärkt. [10]

Durch positives Denken und Begeisterung sollen Selbstheilungskräfte aktiviert werden, die zu einer erfolgreichen (ärztli-



Abb.: Meditation kann Selbstheilungskräfte aktivieren.

Foto: kegfire – stock.adobe.com

chen) Behandlung oder der Gesunderhaltung beisteuern. [11] Die Anwender und Anwenderinnen der brainLight-Entspannungssysteme sollen sich den Selbstheilungsprozess durch innere Bilder, die durch die Licht- und Tonstimulation hervorgehoben werden, vorstellen. Diese inneren Bilder führen zu einer Mind-Body-Balance und zu positiven Gefühlen, die wiederum die Aktivierung der Selbstheilungskräfte unterstützen und damit stressbedingten Krankheiten vorbeugen. [12]

### Studie „Selbstheilungskräfte erforschen“

Die kooperative Studie „Selbstheilungskräfte erforschen“ mit der brainLight GmbH und der Hochschule Bonn-Rhein-Sieg hat zum Ziel, die körpereigenen Selbstheilungskräfte zu aktivieren und die Auswirkungen von Heilmeditationen anhand des audio-visuellen brainLight-Entspannungssystems zu untersuchen.

#### Ablauf

Die Teilnehmer und Teilnehmerinnen wurden zunächst im Juni 2018 in einem

Online-Newsletter-Aufruf der brainLight GmbH akquiriert. Über einen Zeitraum von 15 Monaten haben 251 Personen an der Studie teilgenommen. Die Teilnehmer und Teilnehmerinnen meldeten sich für einen dreimonatigen Zyklus an. Dieser ist unterteilt in drei Phasen, die jeweils vier Wochen in Anspruch nehmen.

In jeder Phase wählen die teilnehmenden Personen nach eigener Präferenz eines der zur Salutogenese konzipierten Heilmeditationsprogramme aus und sollen diese täglich an 21 aufeinander folgenden Tagen zu möglichst der gleichen Uhrzeit in einem ungestörten Rahmen anwenden.

Dabei gibt es zehn verschiedene Heilmeditationen, deren Dauer zwischen 20 und 35 Minuten variiert:

1. Heilung für die Fortpflanzungsorgane
2. Heilung für die Blase
3. Heilung für die Nieren und Nebennieren
4. Reinigung der Leber
5. Heilung für die Bauchspeicheldrüse
6. Wohlgefühl im Bauch
7. Heilung für die Lungen
8. Ein freies und offenes Herz
9. Heilung für die Schilddrüse und Nebenschilddrüsen
10. Heilung für den Körper

Nach den 21 Anwendungstagen folgen jeweils sieben anwendungsfreie Tage, an denen sich die Teilnehmer und Teilnehmerinnen auf das Erspüren der Auswirkungen der Heilmeditation konzentrieren sollen.

#### Datenerhebung

Um die Veränderungen jeweils nach den 21 Anwendungstagen zu erfassen, füllen die Teilnehmer und Teilnehmerinnen in der anwendungsfreien Zeit einen anonymen Fragebogen aus. Dieser beinhaltet soziodemografische Fragen, wie Geschlecht, Alter, Beziehungsstatus, Anzahl der im Haushalt lebenden Kinder, höchster Bildungsabschluss und Arbeitsstunden pro Woche, Fragen zum Heilmeditationsprogramm und der Anwendungszeiten sowie Fragen zur persönlichen Erfahrung („Konnten Sie sich auf die Meditation einlassen?“, „Konnten Sie sich die in der Meditation vorgegebenen Bilder vorstellen?“, „Konnten Sie durch die Meditation Ihr Körperbewusstsein erhöhen?“ und „Konnten Sie sich durch die Meditation entspannen?“; Antwortskala von 1 = „trifft überhaupt nicht zu“ bis 5 = „trifft vollkommen zu“).

Darüber hinaus wurden die gewünschten Ziele wie „Verbesserung des allgemeinen Gesundheitszustands“, „Verbesserung der

Vitalität“, „Prävention“, „Kennenlernen der eigenen Selbstheilungskräfte“ und „Gesundung des gewählten Organs“ und deren Zielerreichung abgefragt sowie eine Möglichkeit geboten, die Selbstreflexion über die Wirkung der Heilmeditation aufzuschreiben. Die Daten wurden von der Hochschule Bonn-Rhein-Sieg ausgewertet. Nicht alle 251 Teilnehmer und Teilnehmerinnen haben alle drei Fragebögen ausgefüllt, so hat sich eine Fallzahl von 638 ergeben.

#### Ergebnisse

Von den insgesamt 251 Teilnehmern und Teilnehmerinnen waren 72 Prozent Frauen und 28 Prozent Männer und das Durchschnittsalter lag bei 52 Jahren (Minimum: 21 Jahre; Maximum: 80 Jahre). Während die meisten Teilnehmer und Teilnehmerinnen verheiratet oder in einer Partnerschaft sind (71 %), sind nur 15 Prozent alleinstehend oder geschieden (9 %) oder verwitwet (1 %). Knapp 60 Prozent sind kinderlos beziehungsweise leben nicht mit den Kindern in demselben Haushalt und die meisten Personen mit Nachwuchs leben mit ein bis zwei Kindern zusammen (34 %), lediglich vier Prozent mit drei oder mehr Kindern. Am stärksten vertreten sind Personen mit Realschulabschluss (27 %), Abitur (25 %) und Diplom (21 %). Zirka 30 Prozent der Teilnehmer und Teilnehmerinnen haben eine Vollzeitstelle mit regulärer Arbeitszeit inne, während 35 Prozent mehr als 40 Stunden pro Woche arbeiten.

Mit 27 Prozent haben über den gesamten Zeitraum die meisten Teilnehmer und Teilnehmerinnen die Anwendung „Heilung für Ihren Körper“ gewählt und 88 Prozent haben gemäß der Studienanweisungen das brainLight-Entspannungssystem 18-mal oder öfter genutzt. 93 Prozent der Teilnehmer und Teilnehmerinnen konnten sich auf die Meditation einlassen, 92 Prozent konnten sich die in der Meditation vorgegebenen Bilder vorstellen und 87 Prozent verspüren durch die Anwendungen ein erhöhtes Körperbewusstsein. Darüber hinaus konnten 96 Prozent durch die Meditation entspannen. In Abbildung 2 (s. S. 3) wird die Wichtigkeit des Ziels der Verbesserung des allgemeinen Gesundheitszustands abgebildet und parallel dazu die durchschnittliche Zielerreichung in Prozent pro Wichtigkeitsstufe. Aufgrund von zu wenigen Antworten bei den Antwortkategorien „teils, teils – überhaupt nicht wichtig“ liegen die Säulen der Zielerreichung (hellblau) bei 0 Prozent. 64 Prozent der Teilnehmer und Teilnehmerinnen haben die Verbesserung des allgemeinen Gesundheitszustands als



Usha Singh

Usha Singh M.Sc. studierte Betriebswirtschaftslehre an der Universität Duisburg-Essen mit den Schwerpunkten Management und Marketing.

Seit 2015 ist sie als wissenschaftliche Mitarbeiterin an der Hochschule Bonn-Rhein-Sieg tätig und promoviert seit 2016 an der Universität Duisburg-Essen. Im Rahmen dessen befasst sie sich schwerpunktmäßig mit der Personalökonomik und dem Betrieblichen Gesundheitsmanagement.

#### Kontakt:

Tel.: 02241 865-110  
usha.singh@h-brs.de



Jost Sagasser

Seit 2005 arbeitet Jost Sagasser M.A. mit einer Unterbrechung bei der brainLight GmbH – aktuell als Leiter der Unternehmenskommunikation. 2007 bis 2008 war er als Redakteur beim News Verlag in Miltenberg tätig. Erfahrung als Pressereferent sammelte er 1999 beim Walhalla Fachverlag in Regensburg und 1999 bis 2000 bei der Computec Media AG in Nürnberg.

#### Kontakt:

Tel.: 02241 865-110  
usha.singh@h-brs.de

sehr wichtig eingestuft; dieses Ziel wurde im Durchschnitt zu 56 Prozent erreicht. Die in der Abbildung dargestellten Ergebnisse, deren Tendenz mit denen der anderen Ziele übereinstimmt, deuten auf die

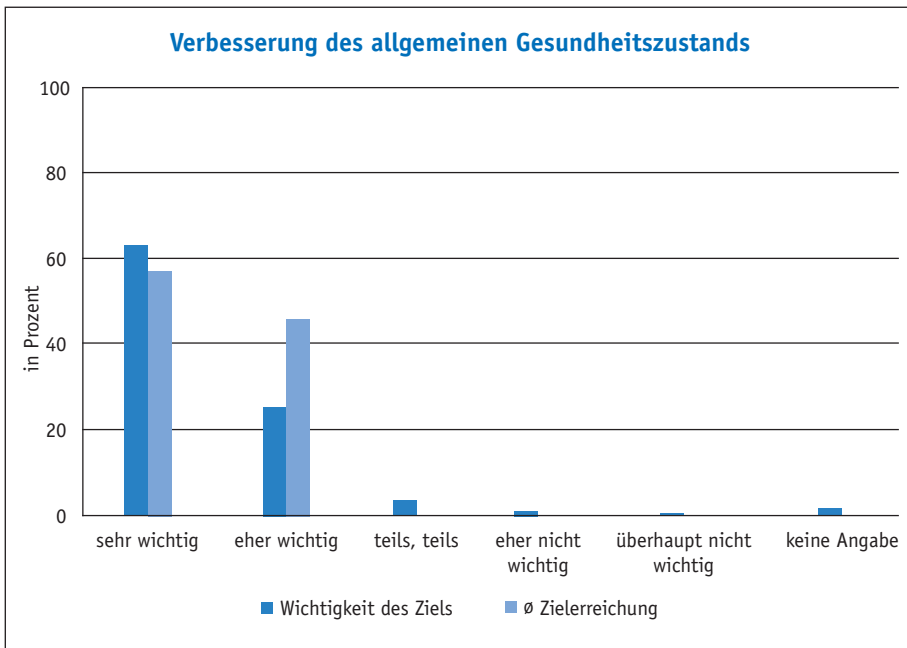


Abb. 2: Verbesserung des allgemeinen Gesundheitszustands

folgende Schlussfolgerung hin: Je wichtiger das jeweilige Ziel, desto höher der durchschnittliche Grad der Zielerreichung nach regelmäßiger Anwendung der Heilmeditationsprogramme.

Des Weiteren wurde anhand von t-Tests geprüft, ob die Mittelwerte verschiedener Gruppen, unterteilt nach soziodemografischen Daten sowie Nutzungsdaten, sich im Hinblick auf die Variablen „sich auf die Meditation einlassen“, „sich die in der Meditation vorgegebenen Bilder vorstellen“, „das Körperbewusstsein durch die Meditation erhöhen“ und „sich durch die Meditation entspannen“ signifikant verschieden sind. In dieser Stichprobe zeigten die Frauen bei allen vier Variablen signifikant bessere Ergebnisse als die männlichen Teilnehmer. Außerdem wurden bei einer Nutzung von mindestens 18-mal innerhalb einer Phase signifikant bessere Ergebnisse bezüglich aller vier Variablen erreicht als bei einer Nutzung unterhalb der empfohlenen Mindestnutzung von 18-mal. Wenn die Teilnehmer und Teilnehmerinnen die Heilmeditationen immer zur gleichen Zeit durchgeführt haben, konnten sie sich, im Vergleich zu denen, die sie zu unterschiedlichen Zeiten angewendet haben, signifikant schneller/besser auf die Meditation einlassen und fühlten sich entspannter.

## Fazit

Nachfolgend sind beispielhaft einige anonymisierte Zitate resultierend aus der eigenen Selbstreflexion der Probanden aufgeführt:

- „Ich nehme meinen Körper viel mehr wahr und bin viel mehr bei mir. Merke sehr stark, dass ich mich von äußeren Einflüssen viel besser abgrenzen kann und negative Einflüsse nicht zulasse und mehr Selbstbewusstsein habe. Die Meditation (...) ist ein Teil von mir geworden, da ich auch schon vorher Meditationserfahrung gesammelt habe.“
- „Die Schlafqualität hat sich deutlich verbessert. (...) Die tägliche Anwendung der Heilmeditationen hat mich insgesamt wesentlich gelassener im Alltag gemacht. (...) Das Schmerzempfinden in bestimmten Körperbereichen (Arthrose im Großzehengrundgelenk, Rückenschmerzen LWS/HWS) war teilweise vollkommen ausgeschaltet während der Anwendung.“
- „Das Bewusstsein zum Organ Lunge ist präsenter geworden. Die Atmung nehme ich bewusster wahr. Kurze Atemübungen integriere ich in den Alltag. Leben beginnt mit dem ersten Atemzug. Warum atme ich nicht durch? Was hat meine Atmung blockiert? Wer oder was hat mir die Luft zum Atmen genommen? Ich befreie mich von schlechter Luft. Ich genieße die neue Wahrnehmung meiner Lungen. Bewusstes Atmen bringt Befreiung und Vitalität.“
- „Ich sehe einen Zusammenhang zwischen zur Ruhe kommen und mich wohl fühlen. Ich merke jetzt erst einmal, wie verspannt mein gesamter Körper ist. Ich schaue bewusst darauf, wel-

che Menschen mir guttun und welche nicht. Ich meide Situationen, die mir Stress verursachen und bleibe ruhig, wenn ich nicht weggang, um mich zu schonen.“

- „Ich hatte nach jeder Meditation so ein schönes ruhiges Gefühl, auch in meinem Bauch. Mein ganzes Wesen war gelassener. Es war so, als wäre der Stress in jeder meiner Zellen gelöscht worden.“

Diese beispielhaften Zitate unterstützen die Ergebnisse der Studie. Sowohl die quantitative Auswertung als auch die Empfindungen der Probanden zeigen die wohl-tuende Wirkung von Heilmeditationen.

**Keywords:** Forschung, Meditation, Salutogenese

## Literaturhinweis

- [1] European Agency for Safety and Health at Work (2016). Second European Survey of Enterprises on New and Emerging Risks (ESENER-2) (Overview report). Zugriff am 25.11.2019. [https://osha.europa.eu/sites/default/files/ESENER2-Overview\\_report.pdf](https://osha.europa.eu/sites/default/files/ESENER2-Overview_report.pdf)
- [2] Lohmann-Haislah, A. (2012). Stressreport Deutschland 2012: Psychische Anforderungen, Ressourcen und Befinden. Dortmund: Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin.
- [3] DAK-Gesundheit (2019). DAK-Gesundheitsreport 2019. Zugriff am 25.11.2019. [www.dak.de/dak/download/dak-gesundheitsreport-2019-sucht-pdf-2073718.pdf](http://www.dak.de/dak/download/dak-gesundheitsreport-2019-sucht-pdf-2073718.pdf)
- [4] Techniker Krankenkasse (2018). Gesundheitsreport 2018. Zugriff am 25.11.2019. [www.tk.de/resource/blob/2034000/60cd049c105d066650f9867d-a5b4d7c1/gesundheitsreport-au-2018-data.pdf](http://www.tk.de/resource/blob/2034000/60cd049c105d066650f9867d-a5b4d7c1/gesundheitsreport-au-2018-data.pdf)
- [5] Härter, M.C. (2000). Psychische Störungen bei körperlichen Erkrankungen. In Psychotherapie Psychosomatik Medizinische Psychologie, 50(7): 274-286.
- [6] Sudsuang, R., Chentanez, V. & Veluvan, K. (1991). Effect of buddhist meditation on serum cortisol and total protein levels, blood pressure, pulse rate, lung volume and reaction time. In Physiology & Behavior, 50(3): 543-548.
- [7] Cahn, B.R., Goodman, M.S., Peterson, C.T., Matur, R. & Mills, P.J. (2017). Yoga, Meditation and Mind-Body Health: Increased BDNF, Cortisol Awakening Response, and Altered Inflammatory Marker Expression after a 3-Month Yoga and Meditation Retreat. In Frontiers in Human Neuroscience, 11(Article 315): 1-13.
- [8] Tolahunase, M., Sagar, R. & Dada, R. (2017). Impact of Yoga and Meditation on Cellular Aging in Apparently Healthy Individuals: A Prospective, Open-Label Single-Arm Exploratory Study. In Oxidative Medicine and Cellular Longevity, 2017(Article ID 7928981): 1-9.
- [9] Ghadiri, A. & Singh, U. (2016). Entspannung und Leistungsfähigkeit durch Mind Machines. In Ghadiri, A., Ternès, A. & Peters, T. (Hrsg): Trends im Betrieblichen Gesundheitsmanagement. Wiesbaden: Springer.
- [10] brainLight GmbH (2019). Allgemeine Informationen zu brainLight. Zugriff am 25.11.2019. [www.brainlight.de/produkte/allgemeine-informationen/](http://www.brainlight.de/produkte/allgemeine-informationen/)
- [11] Hüther, G. (2012). Selbstheilungskräfte aktivieren. In Deutsches Ärzteblatt, 109(9): A422-A423.
- [12] brainLight GmbH (2019). Selbstheilungskraft auf Knopfdruck. Zugriff am 25.11.2019. [www.brainlight.de/produkte/bl-synchros/healing.html](http://www.brainlight.de/produkte/bl-synchros/healing.html)