



Feed your head?

Wie Meditation soziales
Verstehen und Verhalten
fördert

BRAINLIGHT

ANNE BÖCKLER-RAETTIG



Leben in der Gruppe



Mitgefühl (compassion)

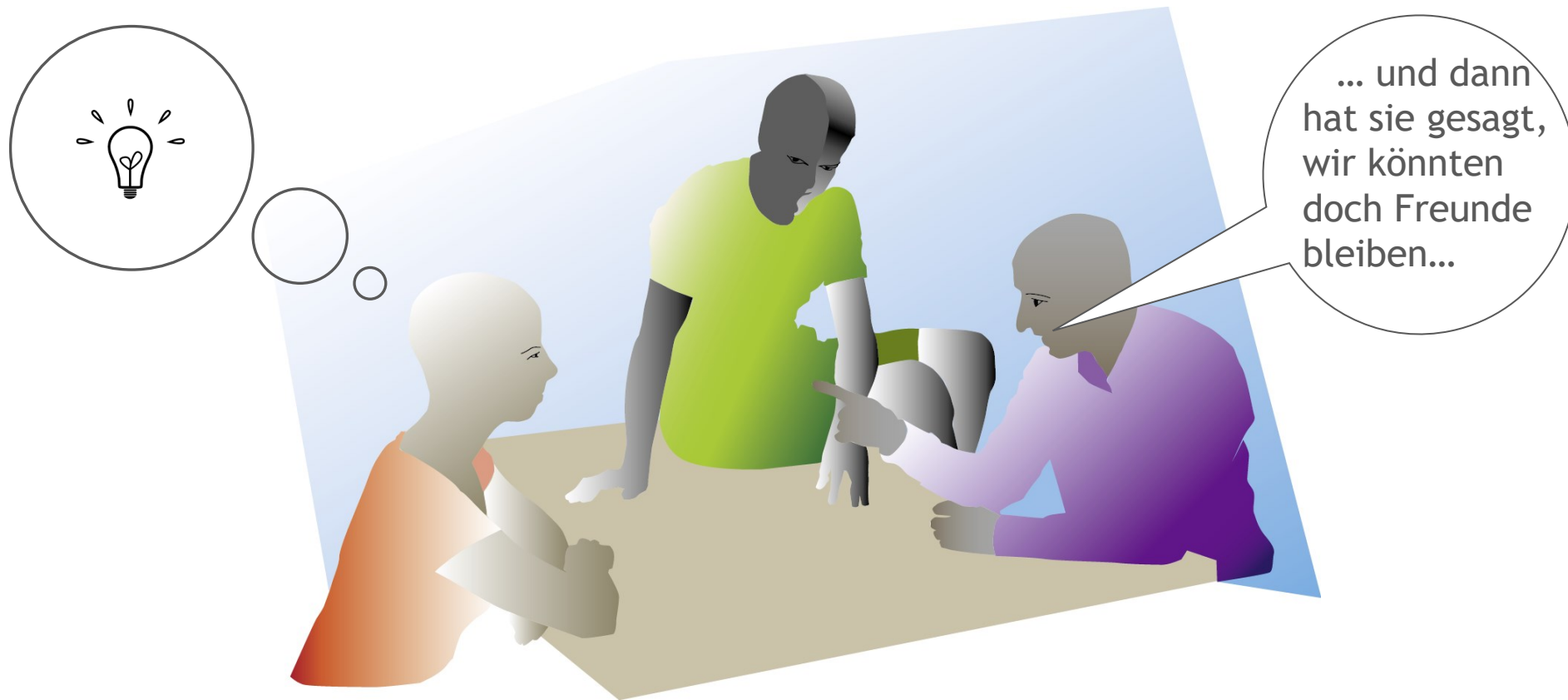


Mitgefühl (compassion)

- Compassion bezeichnet ein Gefühl der Wärme, des Wohlwollens für andere und den Wunsch, ihnen Gutes zu tun und ihr Leid zu lindern.
(z.B. Singer & Klimecki, 2014; Weisz & Cikara, 2021)



Perspektivübernahme



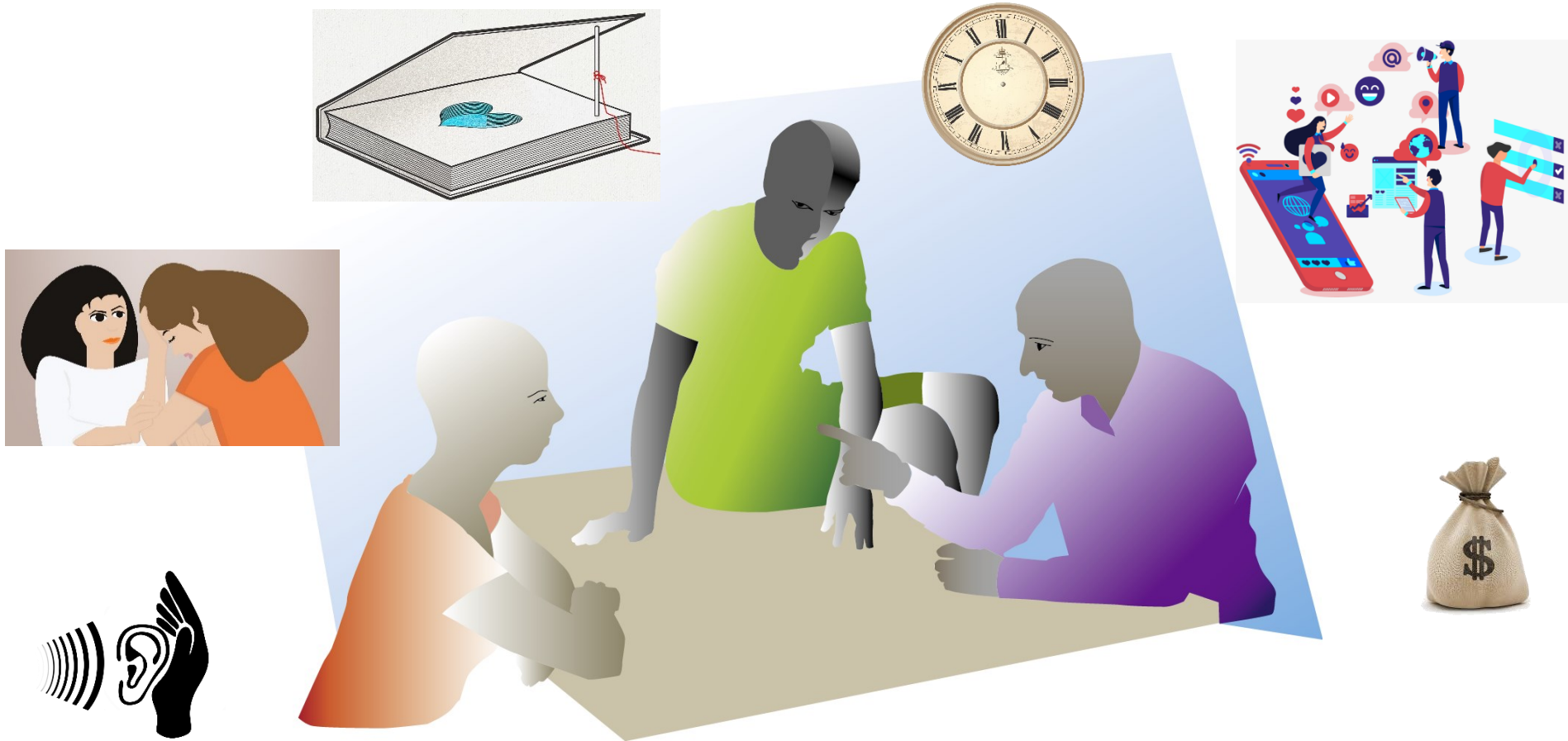
Perspektivübernahme

- Kognitive Perspektivübernahme (Theory of Mind) bezeichnet das Nachdenken über mentale Zustände anderer (z.B. deren Absichten, Wissen); der Versuch, zu verstehen, was andere denken, wissen, glauben, wollen, planen oder mögen.

(z.B. Frith & Frith, 2006; Ho, Saxe & Cushman, 2022; Schurz et al., 2014)



Prosoziales Verhalten



Prosoziales Verhalten

- Prosoziales Verhalten ist jedes Verhalten, das mit Kosten verbunden ist und anderen Individuen oder Gruppen nutzt.
(z.B. Brief, 1986; Twenge et al. 2007)



Soziales Verstehen & Verhalten trainieren?

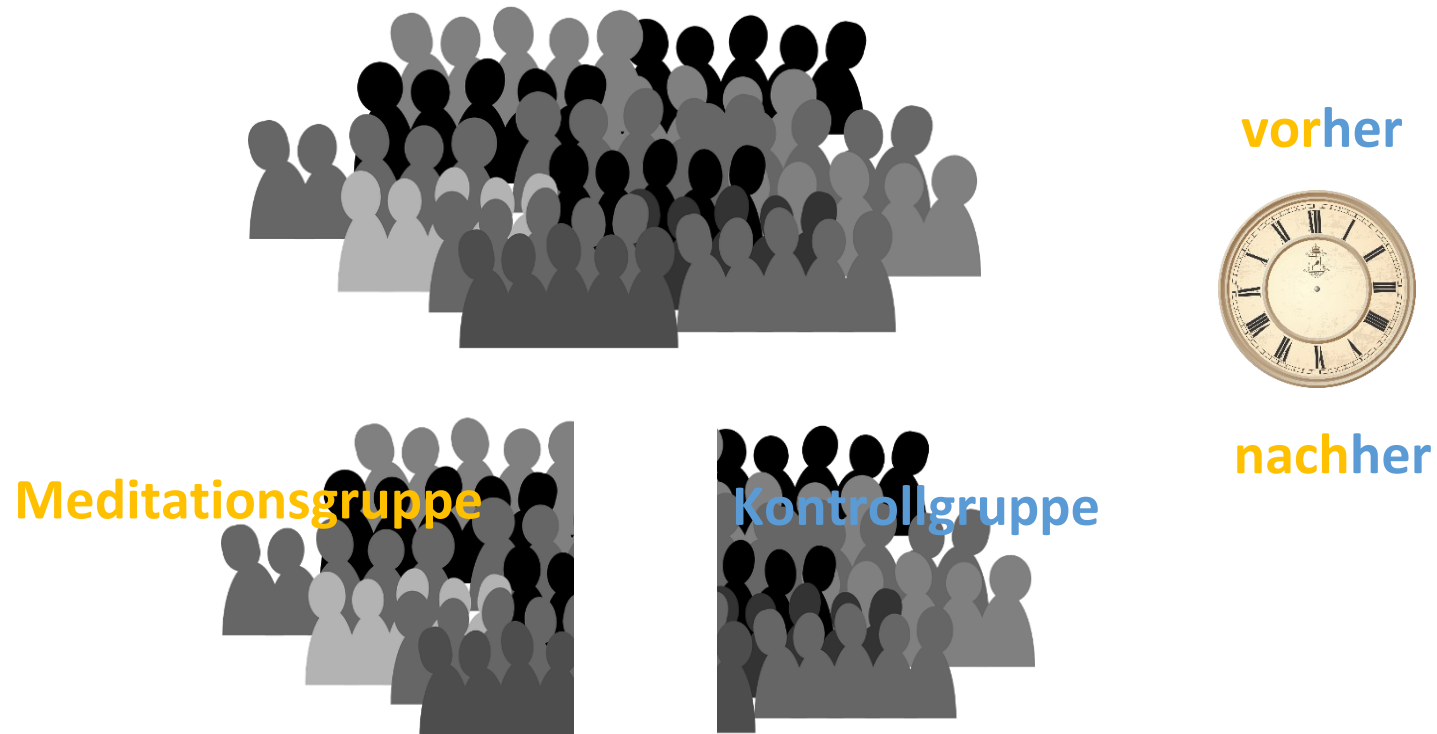


Meditation: (soziale) Erlösung in Sicht?



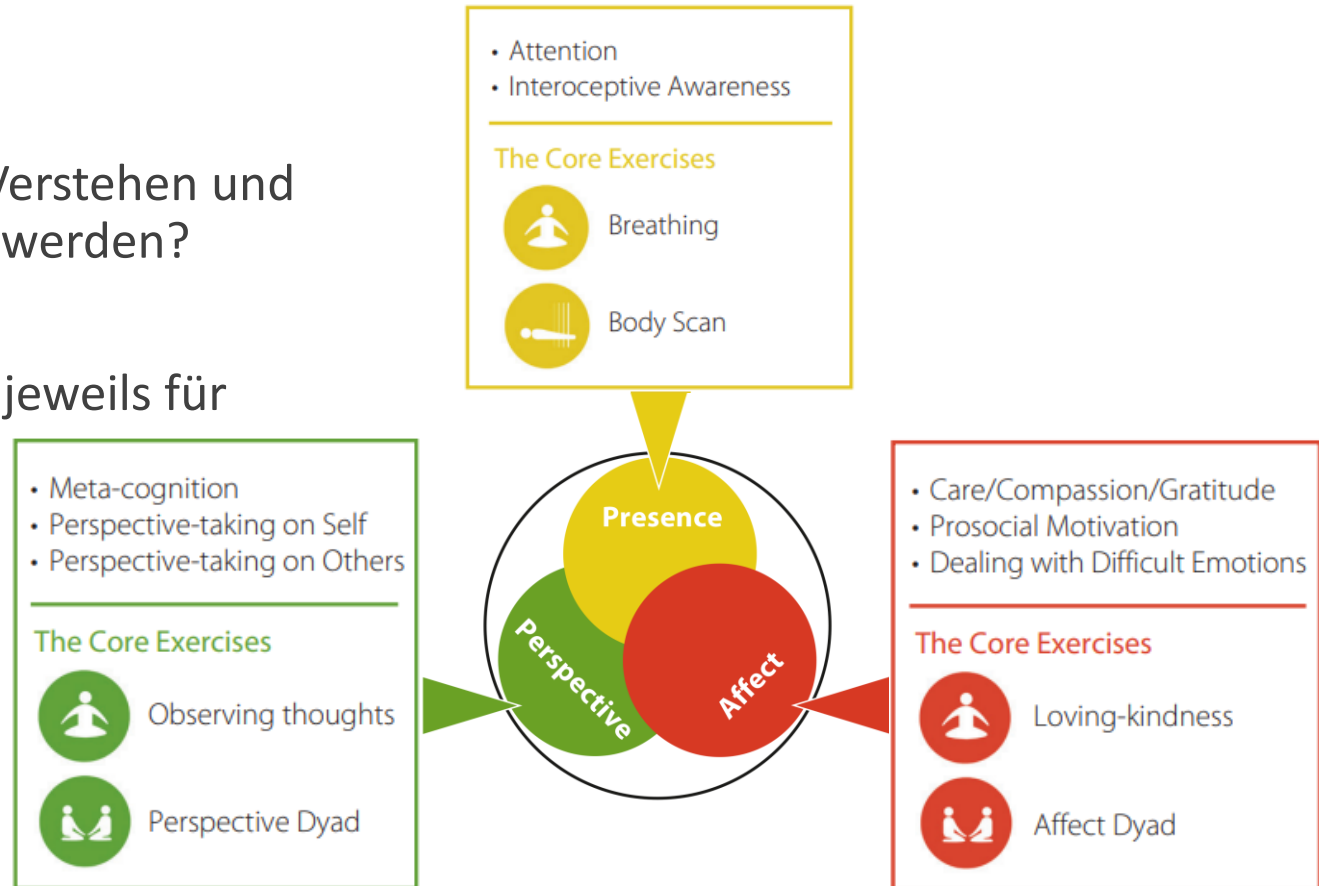
Meditation & Wissenschaft

- Welche (kausalen) Einflüsse hat Meditation?




ReSource Projekt

- Gibt es differenzielle Effekte?
- (Wodurch genau) kann soziales Verstehen und prosoziales Verhalten gesteigert werden?
- Besonderheit: jedes Modul wird jeweils für drei Monate intensiv trainiert



ReSource Projekt

Presence or Affect or Perspective Module
R 3 Days | Training Week 1-8 | T1 Week 9-13

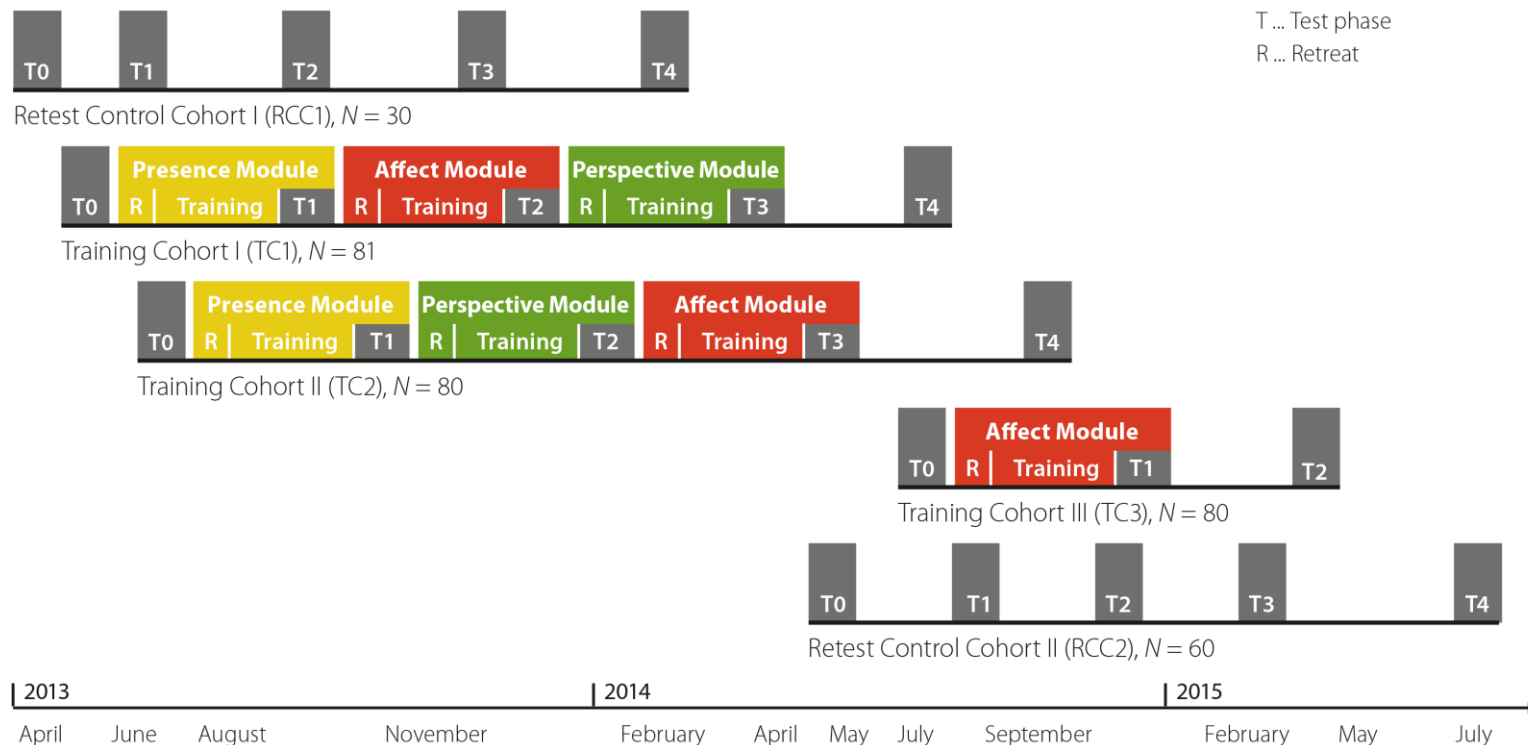
Retreat	2h Weekly Training Session	2h Training Session & Experiment
		

30 min Daily Practice alone



ReSource Projekt

- 330 Teilnehmende, eingeteilt in 1 Kontrollgruppe und 3 Meditationsgruppen



ReSource Projekt

- Was haben wir gemessen?

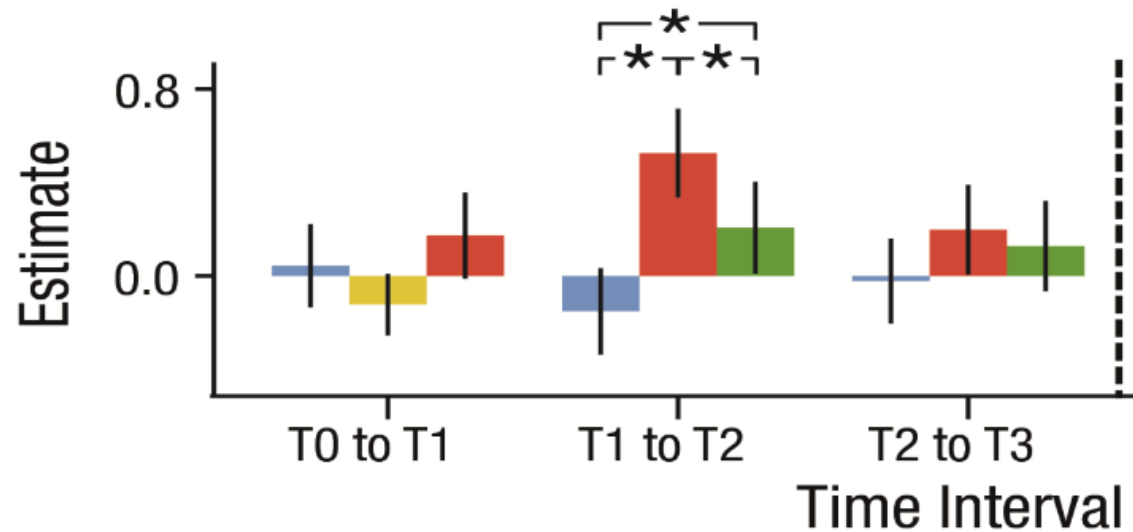
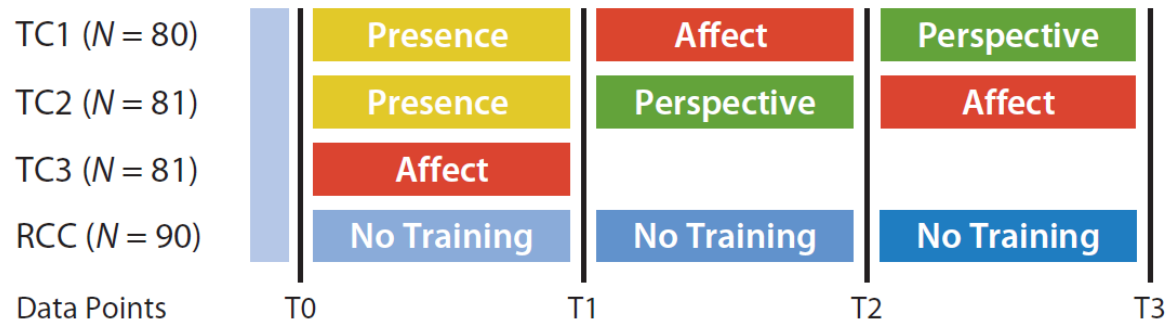


- Wohlwollen (compassion)
- Perspektivübernahme



- Hilfsbereitschaft
- Großzügigkeit
- Vertrauensbereitschaft
- Spendenbereitschaft

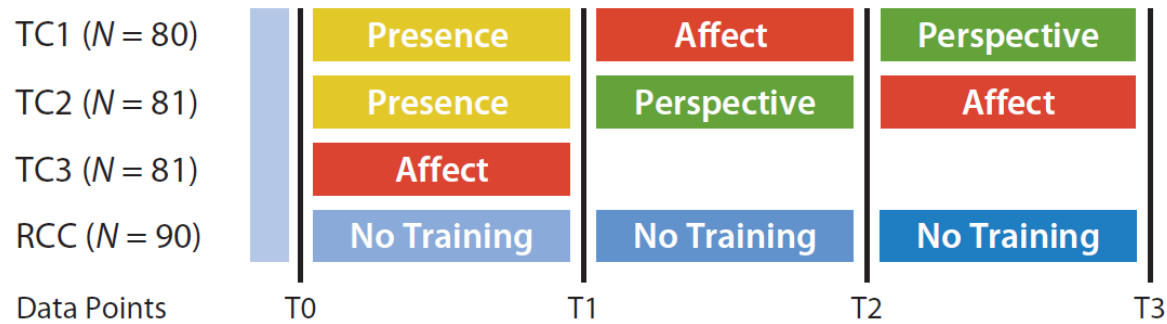
Mitgefühl (compassion)



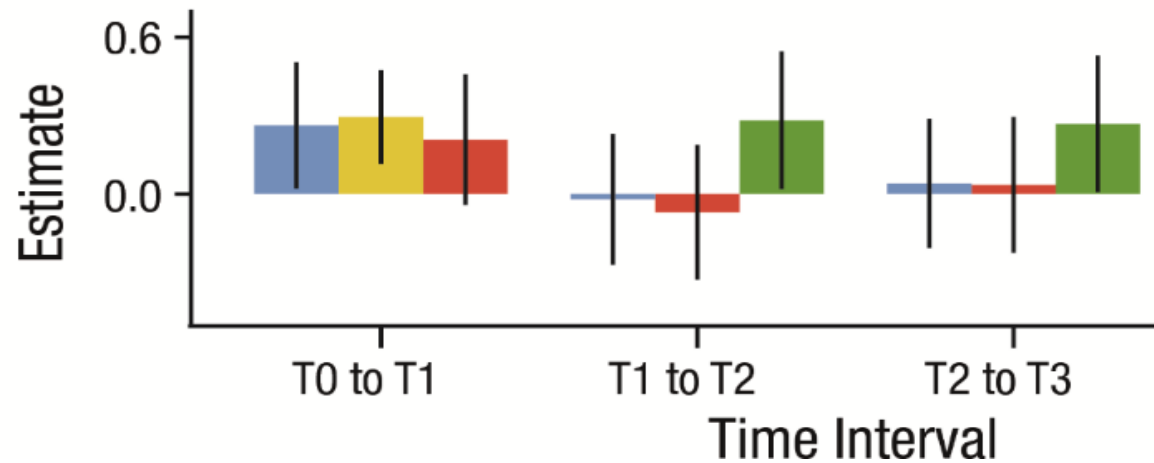
Das Affekt-Modul fördert Mitgefühl erfolgreich.

Trautwein, Kanske, Böckler, & Singer, 2020, *Cognition*

Perspektivübernahme

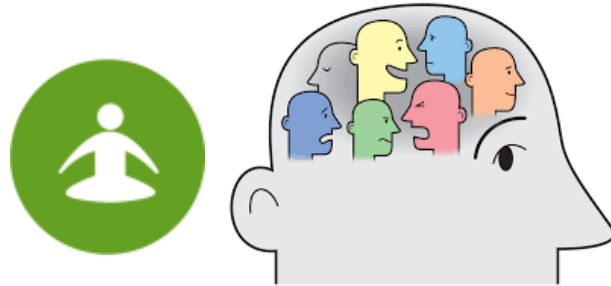


Das Perspektiven-Modul hat fördert Perspektivübernahme erfolgreich.

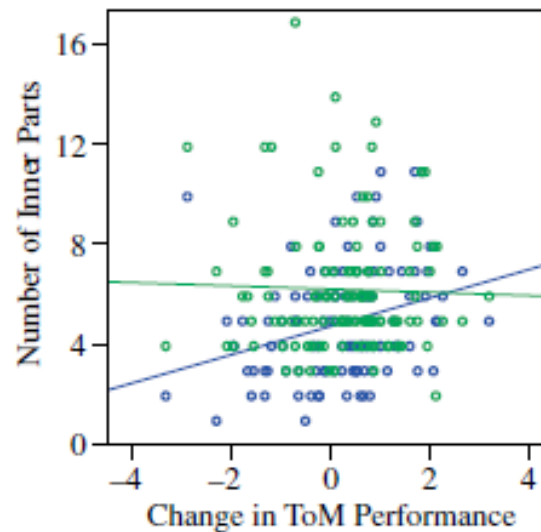
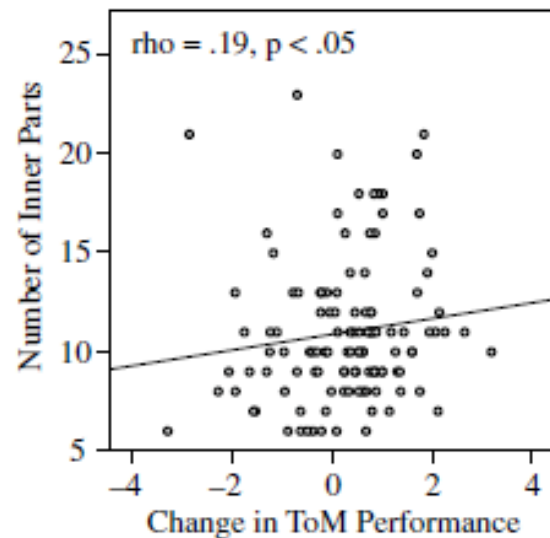


Trautwein, Kanske, Böckler, & Singer, 2020, *Cognition*

Perspektivübernahme: selbst & andere

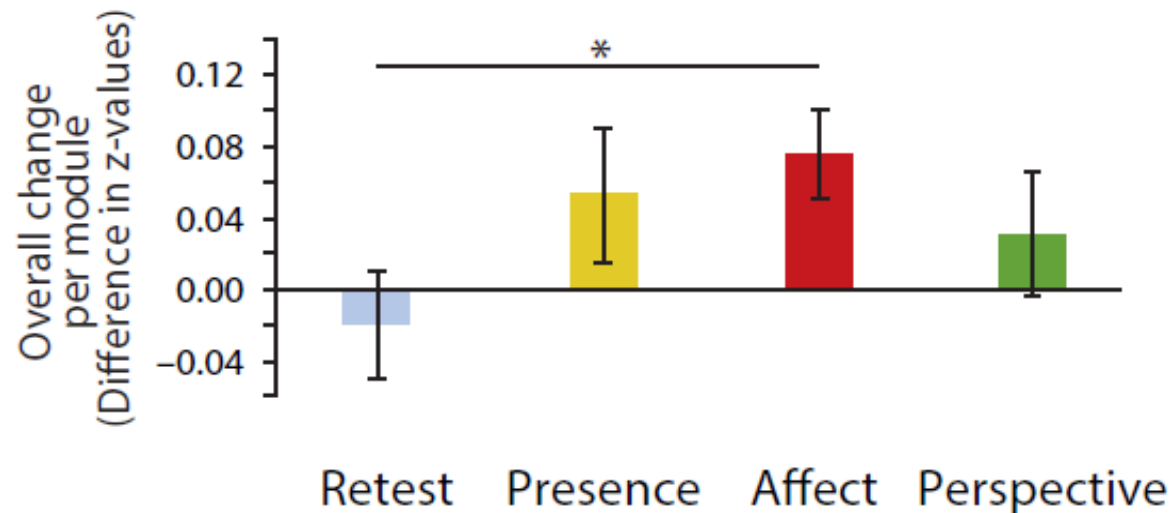
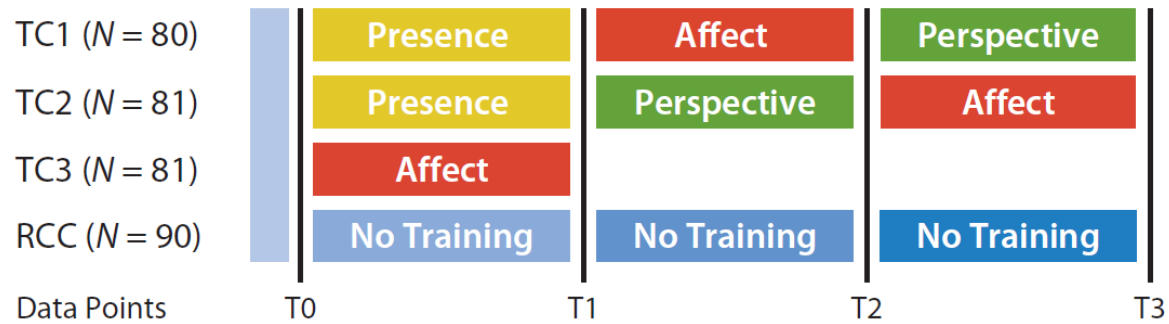


→ Verbesserungen in der Fähigkeit, die Perspektive anderer einzunehmen, hängen mit der Differenzierung eigener Gedanken- und Gefühlsmuster („innerer Anteile“) zusammen.



Böckler, Herrmann, Trautwein, Holmes, & Singer, 2017; *JoCE*

Prosoziales Verhalten



Großzügigkeit, Hilfsbereitschaft und Spendenbereitschaft werden v.a. durch das Affekt-Modul erhöht.

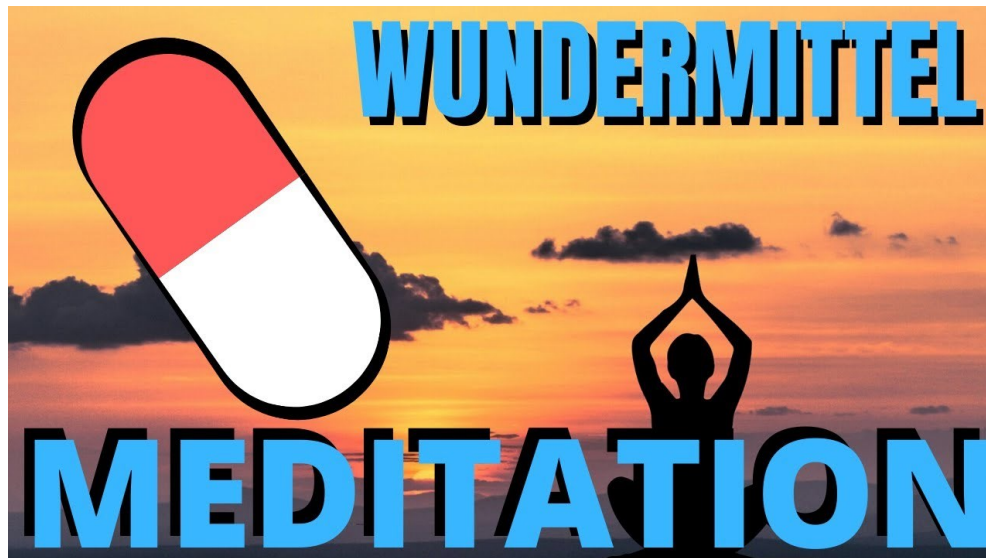
Böckler, Tusche, Schmidt, & Singer, 2018, *Scientific Reports*

Take home

- Wissenschaft kann helfen aufzuzeigen, was wofür hilft – und was nicht.
- Mitgefühl/Compassion und Perspektivübernahme können gezielt gefördert werden.
- Prosoziale Verhaltenstendenzen lassen sich besonders durch emotions-basierte Trainings fördern.

Take home

- Unsere Trainings waren intensiv, angeleitet und die Effekte waren spezifisch
- Emotionale und kognitive „Muskeln“ wachsen nicht von alleine sondern durch intensive, kontinuierliche und spezifische Trainings.





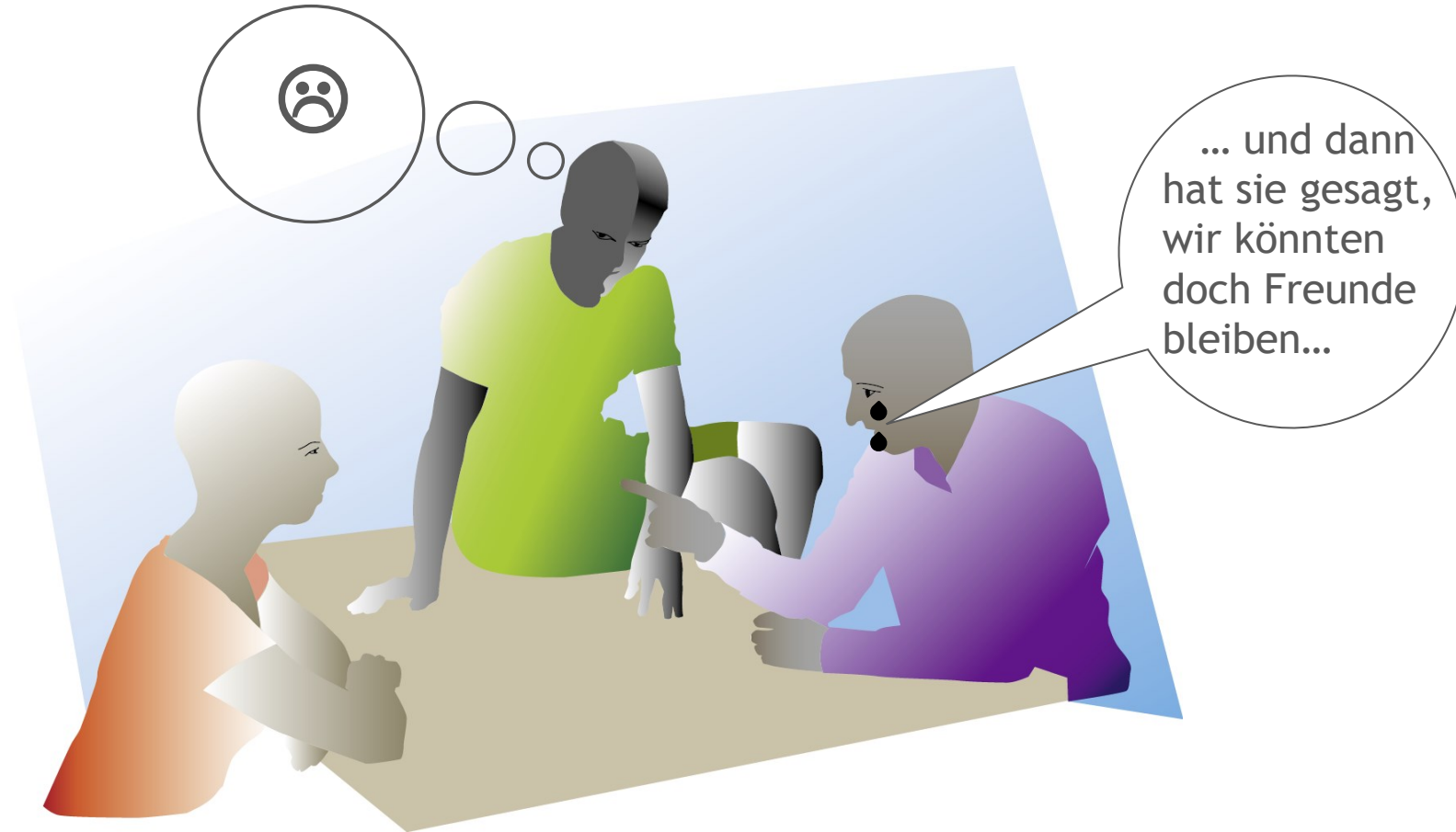


Julius-Maximilians-
**UNIVERSITÄT
WÜRZBURG**



Danke!

Empathie



Empathie

- Empathie bezeichnet einen emotionalen Zustand, der mit dem Zustand einer anderen Person übereinstimmt und von diesem ausgelöst wurde.
(z.B. Decety et al., 2004; Lamm et al., 2011; Singer et al., 2004)

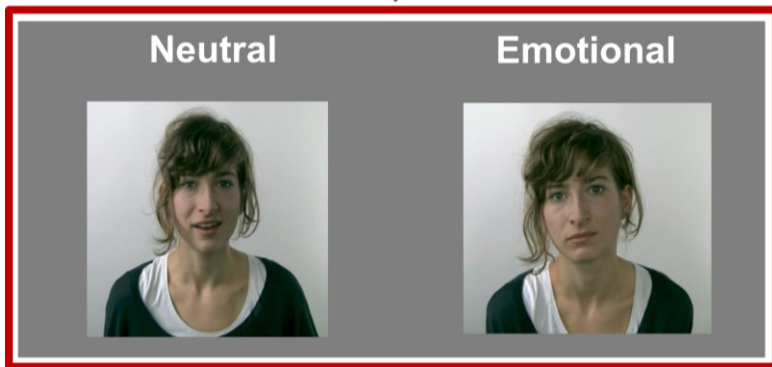


Messung Compassion, Perspektivübernahme



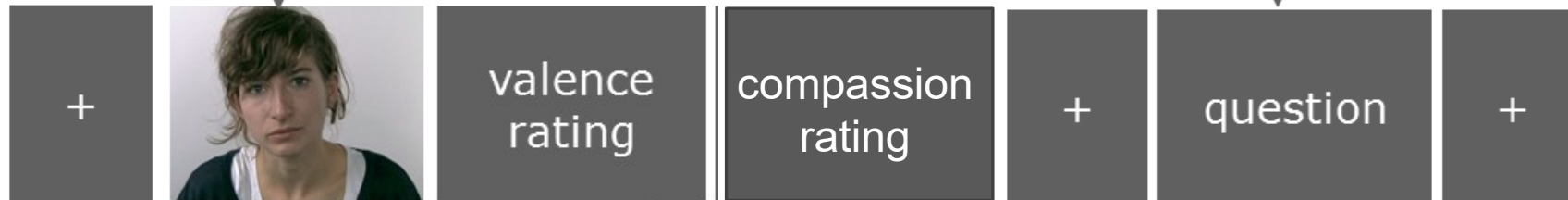
Kanske*, Böckler*, Trautwein* & Singer, 2015, *Neuroimage*

Messung Compassion, Perspektivübernahme

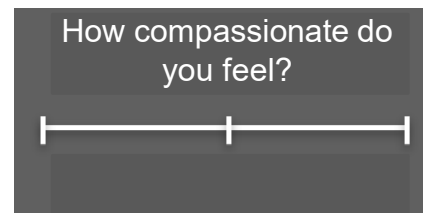
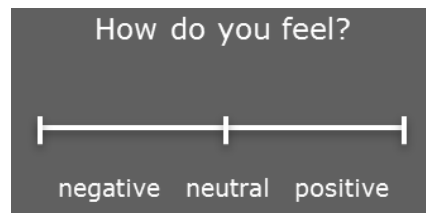


Perspektiv-
Übernahme:
Fähigkeit, die
Absichten,
Gedanken,
Zustände der
Personen zu
erschließen

Theory of Mind	Factual Reasoning
Anna thinks that	It is correct that
a) ...	a) ...
b) ...	b) ...
c) ...	c) ...



Empathie: Ausmaß, zu dem das eigene Gefühl vom Zustand des anderen beeinflusst ist



Compassion: Gefühl der Wärme und des Wohlwollens für die Person im Video

Perspektivübernahme-Frage

- Anna denkt,
 - dass ihre Schwester die Suche aufgegeben hat und keine Behandlung mehr machen will.
 - dass ihre Schwester sich selbst eine andere Behandlung suchen will.
 - dass ihre Schwester wahrscheinlich durch das neue Medikament geheilt werden kann.

Innere Anteile

B) Types of Inner Parts

