



Mitglied im Berufsverband der
**Yoga Vidya Gesundheitsberater,
Kursleiter und Therapeuten**

PRESEMITTEILUNG

Ergebnisse der ersten national repräsentativen Studie zur Meditation in Deutschland liegen vor

Aus klinisch-wissenschaftlicher Perspektive deutet vieles auf positive Gesundheitswirkungen der Meditation, besonders in der begleitenden Behandlung psychischer Erkrankungen wie Depressivität oder Angststörungen, hin. Offensichtlich stellt sie ein sicheres Verfahren dar, das zu Klarheit, Ruhe, Präsenz, Fokussierung und Bewusstheit führen kann. Doch auch bei kardiologischen, gastroenterologischen, gynäkologischen und neurologischen Erkrankungen scheint Meditation effektiv zu sein. Regelmäßige Meditationspraxis kann den Blutdruck und Cortisolspiegel senken sowie zu einer Verschiebung des Gleichgewichts im vegetativen Nervensystem zugunsten des Parasympathikus führen. Während für die USA große repräsentative Studien zur Meditationspraxis vorliegen, fehlten bislang entsprechende Daten für den deutschen Sprachraum. Das erstaunt umso mehr, als Meditation als Kernelement des Yoga betrachtet werden darf. Der Berufsverband der Yoga Vidya YogalehrerInnen (BYV) hat daher eine Umfrage zur Meditationspraxis in der deutschen Allgemeinbevölkerung in Auftrag gegeben. Die Ergebnisse liegen jetzt vor.

In der national repräsentativen Querschnittstudie befragte die Gesellschaft für Konsumforschung (GfK) im April und Mai dieses Jahres 2.126 TeilnehmerInnen ab 14 Jahren zu ihrer derzeitigen und früheren Meditations-Praxis. Die Ergebnisse sprechen eine beredte Sprache: Meditation verhilft zu positiven Veränderungen, insbesondere zu einer größeren Ausgeglichenheit, Entspannung und einem umfassenderen Wohlbefinden. Das stellen 95,8% aller befragten StudienteilnehmerInnen an sich fest. Wöchentlich oder häufiger Meditierende berichten zusätzlich über eine gesteigerte Konzentrationsfähigkeit und besseren Schlaf.

Von 82,7 Millionen Menschen in Deutschland meditieren geschätzte 15,7 Millionen Menschen in Deutschland aktuell oder sind daran interessiert, mit Meditation zu beginnen. 6,6% meditieren derzeit, meist mindestens einmal wöchentlich. Die durchschnittliche Dauer der Meditationspraxis beträgt rund vier Jahre. Gebildete und berufstätige Personen im erwerbsfähigen Alter, insbesondere Frauen, meditieren häufiger.

71,1% der StudienteilnehmerInnen führen als Hauptgrund für die Aufnahme und Beibehaltung der Meditationspraxis Verbesserungen des geistigen Befindens an. Motivation für 50,3% der Befragten ist die Verbesserung der geistigen Leistungsfähigkeit - und zwar unabhängig von der Häufigkeit der Meditation. Hingegen werden körperliche Gründe, wie die Verbesserung des körperlichen Befindens oder der körperlichen Leistungsfähigkeit häufiger von Befragten angegeben, die mindestens wöchentlich meditieren als von solchen, die seltener meditieren (59,3%). Weitere 12,4% der aktuell nicht meditierenden Befragten können sich vorstellen, in den nächsten 12 Monaten mit Meditation zu beginnen, 0,9% sind sich sogar sicher, dies zu tun. Insgesamt praktizieren 5,6% der Befragten

Yoga; 46,6% der aktuell Yoga Praktizierenden meditieren auch, 39% der aktuell Meditierenden üben auch Yoga.

In Deutschland scheint es deutliche Überschneidungen zwischen Yoga- und Meditations-Praxis zu geben. Für viele womöglich eher unerwartet: Die aktuelle Studie spricht dafür, dass hierzulande mehr Menschen Meditation als Yoga praktizieren.

Ein Vergleich mit einer im Jahr 2014 durchgeführten Umfrage zur Yoganutzung, die die gleiche Methodik und eine ähnliche Stichprobengröße wie die vorliegende Umfrage verwendet, ergibt, dass die Yoga-Praxis weiter zugenommen hat. So übten 2014 noch 3,3% der Befragten Yoga, vier Jahre später – zum Zeitpunkt dieser Studie – sind es schon 5,6%. Dies stimmt mit amerikanischen Umfragen überein, die über eine rund 86% - Steigerung im Zeitraum von 2002 bis 2012 berichten.

Die Befragung zeigt in Teilen der deutschen Bevölkerung ein umfangreiches Interesse an Meditationspraktiken, insbesondere als Methode zur Gesundheitsförderung. Eine stärkere gesundheitspolitische Integration und Förderung dieser Techniken wäre aus wissenschaftlicher Perspektive daher sinnvoll. So könnten die positiven Wirkungen der Meditation auf psychische und physische Krankheitsbilder durch weitere große national repräsentative Surveys noch besser untersucht und für PatientInnen/KlientInnen noch effektiver eingesetzt werden. Die USA macht es bereits vor: Dort gehört Meditation zu den am häufigsten genutzten Verfahren der Komplementärmedizin.

Detailangaben zum Studiendesign und zur Stichprobe:

Im Studienprotokoll wurde von vornherein festgelegt, dass mindestens 2000 Frauen und Männer ab 14 Jahren in die Studie eingeschlossen werden. Um eine nationale Repräsentativität in Bezug auf Geschlecht, Alter, Bundesland, Ortsgröße, Haushaltsgröße und Beruf sicherzustellen, wurde eine repräsentative Quotenstichprobe auf Basis des Mikrozensus 2016 gezogen. Iterative Gewichtung glich mögliche Abweichungen aus. Die Befragung erfolgte persönlich mittels CAM-Quest-Methode im Rahmen deutschlandweiter Mehrthemenumfragen. Unterschiede zwischen soziodemographischen Subgruppen wurden mittels Chi-Quadrat-Tests analysiert. Die Interviewfragen wurden sowohl schriftlich vorgelegt, als auch durch den Interviewer vorgelesen. Meditation wurde definiert als „Meditationspraxis im eigentlichen Sinne, also z.B. Meditation im Sitzen in Stille, im Sitzen mit Mantra, Geh- oder Bewegungsmeditation, Achtsamkeitsmeditation etc. Es geht NICHT um Autogenes Training, Bodyscan, Progressive Muskelrelaxation o.ä.“.

Pressekontakt:

Yoga Vidya e.V.

Maike Czieschowitz
presse@yoga-vidya.de
Telefon: +49 (0) 5234 87-2206

Yoga Vidya Bad Meinberg
Yogaweg 7
D-32805 Horn-Bad Meinberg
Internet: www.yoga-vidya.de

Über den Yoga Vidya e.V.

Yoga Vidya ist der europaweit größte gemeinnützige Verein rund um Yoga und spirituelles Wachstum mit Yoga- und Ayurveda-Seminarhäusern in Bad Meinberg, im Westerwald, an der Nordsee und im Allgäu. Er macht jahrtausendealtes Wissen („Vidya“) im Sinne der sechs traditionellen Yogawege für den westlich orientierten Menschen nutzbar. Die Erfahrung von Einheit und Verbundenheit steht im Zentrum. Das erste Yoga Vidya Zentrum wurde 1992 von Sukadev Volker Bretz in Frankfurt am Main gegründet. Als Yoga-Seminaranbieter mit rund 240 hauptamtlichen Mitarbeitern haben Interessenten die Auswahl aus jährlich über 2.900 Seminaren und Ausbildungen rund um Yoga,

Mehr unter www.yoga-vidya.de

Meditation und Ayurveda. Beim deutschlandweit führenden Yogalehrer-Ausbildungsinstitut haben bereits über 18.000 TeilnehmerInnen die Yogalehrer-Ausbildung erfolgreich absolviert. Das Seminarhaus in Bad Meinberg, Hauptstandort des Vereins, ist ein spiritueller Kraftort bei Bielefeld, der per Auto, Zug oder Flugzeug leicht erreichbar ist. Anreise-Informationen werden per Anmeldebestätigung von der Rezeption versendet.