

### **Wirksamkeitsnachweis meditativer Verfahren**

In Bezug auf die Wirksamkeit der Meditationsverfahren im Allgemeinen scheint es zunächst widersprüchliche Ergebnisse zu geben. Warenburg, Pagano, Woods und Hlastala (1980) sowie Holmes (1984) konnten in ihren Vergleichsstudien von Meditation mit anderen Entspannungsverfahren keine Unterschiede zwischen einfacher körperlicher Inaktivität und Meditation bezüglich der Intensität physiologischer Entspannungszustände beobachten. Pagano, Rose, Stivers und Warrenburg (1976) konnten zeigen, dass meditative Praktiken zu sehr verschiedenen Effekten führen und dass selbst intraindividuelle Meditationseffekte stark variieren.

Die Mehrheit der durchgeführten Studien aber konnte die Wirksamkeit der Meditationsverfahren unterstreichen. Orme-Johnson (1987) berichtet von einer fünfjährigen Feldstudie (1981-1985) über die Inanspruchnahme medizinischer Versicherungsleistungen einer Transzendente Meditation (TM) Gruppe (N=2000) im Vergleich zu einer Normgruppe (N=600 000) von Versicherten mit vergleichbaren sozialen Parametern derselben Versicherungsgesellschaft. Hinsichtlich der von allen Versicherten durchschnittlich gemeldeten Krankheitstage hatte die TM-Gruppe der 0-18jährigen 50,2 %, die 19-39jährigen 15,1 % und die über 40jährigen 69,4 % weniger Krankheitstage. Bei den ambulanten Arztbesuchen war die Anzahl bezüglich derselben Altersgruppen in der Meditationsstichprobe um 46,8 %, 54,7 % bzw. 73,7 % geringer. Die Inzidenzrate (Krankmeldungen bezogen auf 1000 Fälle) war für alle erhobenen Krankheitsbilder (Herzkrankheiten, Infektionskrankheiten, psychische Erkrankungen und Erkrankungen des Nervensystems) in der Gruppe der Meditierenden deutlich geringer. Delmonte (1985), Lichtstein (1988) und Grawe und Mitarbeitern (1994) konnten in methodisch verschiedenen Überblicksarbeiten die klinische Relevanz der Meditationsverfahren im Vergleich zu anderen Entspannungsverfahren unterstreichen. Bei Grawe et al. zeigen sich im Vergleich zur Hypnose und zum Biofeedback (N=5) keine mittleren Wirkungsunterschiede, während sich die Progressive Muskelrelaxation zweimal als über- und zweimal als unterlegen erwies. Aus einer metaanalytischen Untersuchung von Ferguson (1980/1) mit über 50 Studien (N= 9700) geht hervor, dass die angstmindernde Wirkung von Meditationsverfahren neben anderen zu den ausgeprägtesten Wirkungen der Meditation gehört. Die Effizienz der Meditationsverfahren wird von zwei weiteren Metaanalysen (Hyman, Feldman, Harris, Levin & Malloy, 1989; Eppley, Abrams & Shear, 1989) bestätigt. Eppley und Mitarbeiter verglichen die Effektgrößen von PMR (N = 30), Biofeedback (N = 37), TM (N = 44) und Konzentrativer Meditation (N = 35) in Bezug auf chronische, generalisierte Angstzustände miteinander. Die Effektstärken (ES) von PMR

(ES = .38), Biofeedback (ES = .28) und der konzentrativen Meditation (ES = .44) lagen im mittleren Bereich und waren vergleichbar, während die TM-Verfahren signifikant größere Effekte (ES = .70) aufzeigen konnten. Hyman et al. beobachteten anhand standardisierter Veränderungswerte unterschiedliche Effektivitäten von Entspannungsverfahren bei verschiedenen klinischen Problemstellungen. Berichtet wurde für die Entspannungsverfahren (N=48) eine gemeinsame Effektstärke von ES = .63, und die sich aus sechs Studien zusammensetzenden Ergebnisse der Meditationsstudien waren dabei mit den der anderen Verfahren zu vergleichen.

Die meditativen Verfahren rufen unmittelbare und längerfristige Veränderung hervor und können mit der Effektivität anderer Entspannungsverfahren verglichen werden (Linden, 1993). Somit stellen die meditativen Verfahren (Grawe et al., 1994) im Entspannungsbereich eine interessante Alternative zum Biofeedback, zur Progressiven Muskelrelaxation und zur Hypnose dar. Engel (2000) beobachtete dagegen, dass Personen mit langjähriger Meditationserfahrung die Wirkung der Meditation weniger unter Aspekten der Entspannung betrachten, sondern vielmehr das Finden der eigenen Mitte als Wirkung und Ziel angeben.