



Verringert oder fördert Achtsamkeitsmeditation die Selbstbezogenheit in Abhängigkeit von der Meditationsvorerfahrung? Eine Replikation und Erweiterung zweier aktueller Studien

Exposé zur Masterarbeit von Sophie Hauswald

Achtsamkeit beschreibt ein „offenes und nicht wertendes Bewusstsein für die sich im Hier und Jetzt entfaltenden Erfahrungen“ (Johannes et al., 2022) und geht ursprünglich auf östliche Meditationswege aus dem frühen Buddhismus zurück (Grossman & Reddemann, 2016). Entsprechend den buddhistischen Annahmen ging man in der Forschung lange Zeit davon aus, dass Mind-Body-Practices, zu denen auch die Achtsamkeitsmeditation gehört, geeignet sind, um die Selbstbezogenheit einer Person zu verringern oder vollkommen zu verhindern (Levine, 2009). Somit sollte Meditation die Neigung, eine möglichst positive Selbstbewertung anzustreben (Wayment et al., 2015), reduzieren.

Gebauer und Kollegen (2018) betrachteten diese Annahme genauer und kamen dabei zu dem Ergebnis, dass Meditation in deren Stichprobe einen gegenteiligen Effekt auslöste: Durch die Meditationseinheiten erhöhte sich die Selbstbezogenheit der Teilnehmenden. Sowohl die Selbstzentralität, die erfasst als wie relevant verschiedene Eigenschaften für das eigene Selbstkonzept empfunden werden (Gebauer et al., 2017), als auch die Selbstaufwertung der Teilnehmenden wurde durch Meditation gesteigert (Gebauer et al., 2018). Dieses Ergebnis wurde von Vaughan-Johnston und Kollegen (2021) in ihrer Replikation bestätigt.

Wenn man die Auswirkungen von Meditation genauer betrachtet, erkennt man langfristige Effekte von regelmäßiger Meditation auf die Psyche, das Selbst und die Hirnstruktur: So findet man im Vergleich von erfahrenen Meditierenden und Anfängern in der Gruppe der Meditierenden eine

Zunahme der grauen Substanz in der Insula (Jang et al., 2018), dem Hippocampus (Hölzel et al., 2011) und in frontalen Hirnregionen (Luders et al., 2009). Insgesamt ist bei Meditierenden auch die altersbedingte Abnahme der grauen Substanz nicht zu beobachten (Pagnoni & Cekic, 2007). Neben diesen strukturellen Änderungen zeigt sich auch, dass Personen mit jahrelanger Meditationserfahrung eine verbesserte Stressregulation (Luders et al., 2009), erhöhte Reaktionsgeschwindigkeit (Pagnoni & Cekic, 2007) und verbesserte Leistung in Aufmerksamkeits-tests aufweisen (van Leeuwen et al., 2009). Auch gibt es Hinweise darauf, dass Meditierende über eine bessere Emotionsregulation verfügen (Chu, 2010). In Bezug auf das Selbst wurde unter anderem gezeigt, dass regelmäßige Meditation die Selbstwirksamkeit erhöhen kann (Goldstein et al., 2018) und Achtsamkeit die Fähigkeit zur Selbsterkenntnis („Sich selbst so sehen, wie man wirklich ist“) erhöhen kann (Carlson, 2013).

Der Effekt der Meditation auf die Selbstbezogenheit wurde von Gebauer und Kollegen (2018) mithilfe einer Liebende-Güte-Meditation erprobt. Der gefundene Effekt lässt sich damit begründen, dass Praktizierende dieser Meditationsform beginnen umfassende Liebe und Güte gegenüber sich selbst zu empfinden, bevor sie diese später auf andere Individuen übertragen (Fox et al., 2016). Allerdings ist Meditation ein sehr weit gefasster Begriff, für den es bis heute keine einheitliche Definition gibt (Matko & Sedlmeier, 2019). Darüber hinaus können verschiedene Meditationstechniken auch verschiedene Effekte auslösen und unterschiedliche Hirnregionen aktivieren (Fox et al., 2016). Deshalb soll in dieser Replikation untersucht werden, ob sich auch mit einer anderen Meditationsform (Gedanken beobachten/offenes Gewahrsein) ein Zusammenhang zur Selbstbezogenheit erkennen lässt.

Das Ziel dieser Arbeit ist es, zu überprüfen, ob sich die Ergebnisse von Gebauer und Kollegen replizieren lassen. Dabei soll insbesondere betrachtet werden, welchen Effekt die

vorliegende Meditationsvorerfahrung auf die Selbstbezogenheit der Teilnehmenden hat. Dazu wurden die Teilnehmenden gebeten, über mehrere Wochen hinweg zu meditieren und entweder vor oder nach der Meditation Angaben zu ihrer Selbstbezogenheit zu machen. So soll untersucht werden, ob sich die Selbstbezogenheit abhängig davon, ob zuvor meditiert wurde, ändert. Die vorliegende Meditationserfahrung soll als Kontrollvariable aufgenommen werden, um zu betrachten, ob sich der von Gebauer und Kollegen gefundene Effekt auf die vorhandene Meditationserfahrung zurückgeführt werden kann. Darüber hinaus soll betrachtet werden, welchen Einfluss präferierte Meditationstechniken, sowie die Häufigkeit und Dauer der bisherigen Meditationspraxis haben.

Literatur

- Carlson, E. N. (2013). Overcoming the Barriers to Self-Knowledge: Mindfulness as a Path to Seeing Yourself as You Really Are. *Perspectives on Psychological Science*, 8(2), 173–186. <https://doi.org/10.1177/1745691612462584>
- Chu, L.-C. (2010). The benefits of meditation vis-à-vis emotional intelligence, perceived stress and negative mental health. *Stress and Health: Journal of the International Society for the Investigation of Stress*, 26, 169–180. <https://doi.org/10.1002/smi.1289>
- Fox, K. C. R., Dixon, M. L., Nijeboer, S., Girn, M., Floman, J. L., Lifshitz, M., Ellamil, M., Sedlmeier, P., & Christoff, K. (2016). Functional neuroanatomy of meditation: A review and meta-analysis of 78 functional neuroimaging investigations. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 65, 208–228. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2016.03.021>
- Gebauer, J. E., Nehrlich, A. D., Stahlberg, D., Sedikides, C., Hackenschmidt, A., Schick, D., Stegmaier, C. A., Windfelder, C. C., Bruk, A., & Mander, J. (2018). Mind-Body Practices and the Self: Yoga and Meditation Do Not Quiet the Ego but Instead Boost Self-Enhancement. *Psychological Science*, 29(8), 1299–1308. <https://doi.org/10.1177/0956797618764621>
- Gebauer, J. E., Sedikides, C., & Schrade, A. (2017). Christian self-enhancement. *Journal of Personality and Social Psychology*, 113, 786–809. <https://doi.org/10.1037/pspp0000140>
- Goldstein, L., Nidich, S. I., Goodman, R., & Goodman, D. (2018). The effect of transcendental meditation on self-efficacy, perceived stress, and quality of life in mothers in Uganda. *Health Care for Women International*, 39(7), 734–754. <https://doi.org/10.1080/07399332.2018.1445254>
- Grossman, P., & Reddemann, L. (2016). Achtsamkeit. *Psychotherapeut*, 61(3), 222–228. <https://doi.org/10.1007/s00278-016-0097-0>
- Hölzel, B. K., Carmody, J., Vangel, M., Congleton, C., Yerramsetti, S. M., Gard, T., & Lazar, S. W. (2011). Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density. *Psychiatry Research: Neuroimaging*, 191(1), 36–43. <https://doi.org/10.1016/j.psychresns.2010.08.006>

- Jang, J. H., Kim, J.-H., Yun, J.-Y., Choi, S.-H., An, S. C., & Kang, D.-H. (2018). Differences in Functional Connectivity of the Insula Between Brain Wave Vibration in Meditators and Non-meditators. *Mindfulness*, 9(6), 1857–1866. <https://doi.org/10.1007/s12671-018-0928-x>
- Johannes, M., Thomas, H., & G. W., J. Mark. (2022). *Achtsamkeit*. Hogrefe Verlag.
- Levine, M. (2009). *The Positive Psychology of Buddhism and Yoga: Paths to A Mature Happiness* (2. Aufl.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203843116>
- Luders, E., Toga, A. W., Lepore, N., & Gaser, C. (2009). The underlying anatomical correlates of long-term meditation: Larger hippocampal and frontal volumes of gray matter. *NeuroImage*, 45(3), 672–678.
- Matko, K., & Sedlmeier, P. (2019). What Is Meditation? Proposing an Empirically Derived Classification System. *Frontiers in Psychology*, 10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02276>
- Pagnoni, G., & Cekic, M. (2007). Age effects on gray matter volume and attentional performance in Zen meditation. *Neurobiology of Aging*, 28(10), 1623–1627. <https://doi.org/10.1016/j.neurobiolaging.2007.06.008>
- van Leeuwen, S., Müller, N. G., & Melloni, L. (2009). Age effects on attentional blink performance in meditation. *Consciousness and Cognition*, 18(3), 593–599. <https://doi.org/10.1016/j.concog.2009.05.001>
- Vaughan-Johnston, T. I., Jacobson, J. A., Prosserman, A., & Sanders, E. (2021). Mind-Body Practices and Self-Enhancement: Direct Replications of Gebauer et al.'s (2018) Experiments 1 and 2. *Psychological Science*, 32(9), 1510–1521. <https://doi.org/10.1177/0956797621997366>
- Wayment, H. A., Bauer, J. J., & Sylaska, K. (2015). The Quiet Ego Scale: Measuring the Compassionate Self-Identity. *Journal of Happiness Studies*, 16(4), 999–1033. [https://doi.org/10.1007/s10902-014-9546-](https://doi.org/10.1007/s10902-014-9546-z)