

# Täglich zwanzig Minuten



Für vier Tage teilten Forscher 49 Probanden in zwei Gruppen auf und liessen sie einen Test absolvieren. Die Untersuchten der einen Testgruppe durften täglich zwanzig Minuten lang ein Hörbuch geniessen, die Mitglieder der anderen Testgruppe meditierten genauso lange.

Die Anleitung zur Meditation war denkbar einfach: legen Sie sich entspannt hin, schliessen Sie die Augen und achten Sie auf den Fluss ihres Atems.»

Das Ergebnis der Studie einer Forschergruppe um Fadel Zeidan von der Wake Forest University School of Medicine in Winston-Salem, USA, ist verblüffend: Die Stimmung der Teilnehmer hatte sich in bei den Gruppen verbessert, doch bei der Meditationsgruppe war darüber hinaus eine signifikante Steigerung der kognitiven Fähigkeiten feststellbar.

Bei den Meditierenden kam es nicht nur zu einer Verminderung von Angstgefühlen und von Müdigkeit. Diese Probanden schnitten auch beim Arbeitsgedächtnis sowie bei der räumlich-visuellen Wahrnehmung besser ab. «Eine besonders deutliche Leistungssteigerung zeigte die Meditationsgruppe bei allen kognitiven Tests, die unter Zeitdruck durchgeführt wurden und somit mit Stress verbunden waren», sagt Zeidan.

Kurzum: Zwanzig Minuten lang wenig bis gar nichts denken, steigert die Denkleistung während der übrigen Zeit beträchtlich.

Quelle: Spuren Magazin, Winterthur, [www.spuren.ch](http://www.spuren.ch)