

Forschung und Studien

Wissenschaftliche Studien im deutschsprachigen Raum als auch eine Fülle von amerikanischen und englischen Studien belegen die positiven Wirkungen von MBSR.

Bibliographie bzw. Hinweis auf relevante Internetseiten:

13 Studien u.a. zu der Wirkung von MBSR bei Patienten mit chronischen Schmerzen, Psoriasis, Behandlung von Angstneurosen etc. siehe:

<http://www.umassmed.edu/cfm/bibliography/index2.cfm>.

Studie der Universität von Wisconsin (Febr. 2003): Sustained Changes In Brain And Immune Function After Meditation: siehe

<http://www.sciencedaily.com/releases/2003/02/030204074125.htm>.

Studie von Kimberly A. Williams, Ph.D., an der West Virginia University in Morgantown: Meditation May Cut Stress, Improving Mental and Physical Health. siehe:

<http://www.cfah.org/hbns/newsrelease/meditation7>

Exemplarische Studien:

Dipl. Psych. Marcus Majumdar, Priv.-Doz. Dr. Dr. Phil. Harald Walach:
Achtsamkeitsmeditation und Gesundheit - Eine explorative Panelstudie (erschienen im KVC Verlag Essen 2000, ISBN, 3-933351-14-6). Diese Studie wurde von der Continentale-Krankenversicherung prämiert, die Kurzfassung erschien im „Continentale Förderpreis für Naturheilkunde Band 5“

Dr. Ulrike Tiefenthaler-Gilmer. Dissertation Wien 2002
Achtsamkeitsmeditation als klinische Intervention. Eine kontrollierte Studie zur Wirksamkeit eines Achtsamkeitsmeditationsprogramms an Patientinnen mit Fibromyalgiesyndrom.

Studie über Raucherentwöhnung an der Essener Klinik-Mitte
PD Dr. Dobos und Nils Altner
Zwischen Sucht und Sehnsucht- Achtsamkeitsmeditation
als Weg zur Raucherentwöhnung, Essen 2000
Bis- Verlag der Universität Oldenburg in der Reihe
Transpersonale Studien

Kurze Zusammenfassung der wichtigsten Ergebnisse:

- Bessere Bewältigung von Stresssituationen.
- Weniger negative Emotionen und gedrückte Stimmungen in belastenden Lebenssituationen.
- Wachsende geistige Klarheit und innere Stärke.
- Gegenwärtigkeit und Präsenz.
- Angst wird vermindert.
- Gesteigerter Optimismus, positivere Selbsteinschätzung
- Mehr Selbstakzeptanz
- Tiefe Entspannungszustände
- Erhöhte Lebensqualität
- Anhaltende Reduzierung von medizinischen und psychologischen Krankheitssymptomen
- Beschleunigte Heilung bei Schuppenflechtepatienten
- Stärkung des Immunsystems
- Verbesserte Schmerzregulation