



APP-RESEARCH
wissen | schafft | entwicklung

WISSENSCHAFTSABTEILUNG der Arbeitsgemeinschaft für Präventivpsychologie

**Pressemappe
&
Studienbericht**

Social Capital in Meditationsgruppen

**Anneliese Fuchs, Ernst Gehmacher,
Atticus Grabenweger, Herbert Janig**

Wien, Juli 2007

www.appteam.at
ARGE für Präventiv-Psychologie, 1010 Wien, Stadiongasse 6-8
Tel.: 01/4055204 - e-mail: office@appteam.at

SOCIALCAP.AT
team@socialcap.at

1210 Wien, Nordmanngasse 25/1/1A

Tel: 0664/52 44 031
www.socialcap.at

Hintergrund:

Bevor wir uns der Studie zuwenden, muss der Terminus Meditation, wie er hier untersucht wurde, etwas näher beleuchtet werden. Im Allgemeinen versteht man darunter eine Technik des Atmens, Sitzens, der Ruhe.

Bei der von Dr. Anneliese Fuchs entwickelten Meditation (P&M) handelt es sich um Gruppen, die psychologische Information erhalten, zum Einstieg für die Meditation Selbsterfahrungselemente in der Gruppe üben, um sodann über die vorbereitenden Übungen (Licht-Organübung) zur eigentlichen Meditation zu kommen. In der Meditation selbst wird ausschließlich mit „Inneren Bildern“ gearbeitet, die dann in der Gesamtgruppe besprochen werden.

Es sind also etwas anders ablaufende Gruppen als in esoterischen und kirchlichen Kreisen, mit der dort üblichen Meditationsform. Da Dr. Fuchs seit Jahrzehnten als Psychotherapeutin arbeitet, ist dies nicht verwunderlich. Sie koppelt psychotherapeutische Elemente mit Meditationstechniken, die teilweise schon Jahrtausende alt sind (Schamanenreisen wahrscheinlich mehr als 20.000 Jahre).

Die Studie:

Es wurden fünf Meditationsgruppen in Wien und NÖ mit 124 Teilnehmern mittels Fragebogen befragt. Die Kontrollgruppe gehörte keiner Meditationsgruppe an. Die Mitglieder der untersuchten Meditationsgruppen kommen einmal monatlich (von 2 bis zu 4 Stunden) zur gemeinsamen Arbeit zusammen, die ja mehr als Meditation umfasst. Sie meditieren nur zum Teil allein. In der Kontrollgruppe meditiert ein Fünftel der Befragten fast nur allein.

Die Struktur der Gruppen ist in wesentlichen Punkten sehr ähnlich:

vorwiegend weiblich
kaum unter dreißig.

Bei Schulbildung und Beruf gibt es zwischen den Gruppen die größten Unterschiede, am markantesten zwischen einer Gruppe von Bäuerinnen und Teilnehmerinnen aus dem ländlichen Raum und einer Gruppe Akademikerinnen aus der Großstadt. Alle TeilnehmerInnen an der Studien sind sozial gut integriert: Es gibt vereinzelt Defizite im Sozialkapital auf der Mikro - Ebene (Nahpersonen) und der Meso - Ebene (Bekanntenkreis). Abgesehen vom Sportbereich ist die Einbindung in alle sozialen Bereiche überdurchschnittlich gut.

Struktur der Gruppen:

Versuchsgruppe und Kontrollgruppe sind im Wesentlichen vergleichbar.
Einige Unterschiede hier im Detail:

- Meditationsgruppe sind vorwiegend Frauen (90%) Kontrollgruppe (68%)
- Die Altersstruktur ist bei beiden Gruppen gleich gestreut
- Die Meditationsgruppe hatte mehr akademisch Gebildete (37%)
Kontrollgruppe (14%)

Unterschiede bei beruflichen Tätigkeiten:

- Selbständige Tätigkeit : Med. Gr. 22%, Kontrollgr. 05%
- Öffentlicher Dienst: Med. Gr. 11% Kontrollgr. 00 %

Hier zeigt sich wahrscheinlich die Motivation der meditierenden Frauen, die ja meist Familie und Beruf vereinen müssen und an dem Meditationsabend den Spannungen entkommen wollen und Entspannung lernen. Außerdem entlastet sie die Möglichkeit in der Gruppe über ihre Belastungen und Schwierigkeiten sprechen zu können.

Lebensformen:

- Mit Partner im gemeinsamen Haushalt lebend: Med. Gr. 67%/Kontrollgr.46%
- 2-Erwachsenen Haushalt überwiegend bei Meditationsgruppen.

Teilweise holen sich die Frauen in der Meditationsgruppe Hilfe für ihre Partnerschaft. Es sind langjährige Ehebeziehungen, die gewisse Ermüdungserscheinungen aufweisen. Es gibt aber auch eine Gruppe von Singles, die in der Meditationsgruppe ein Netzwerk der Geborgenheit findet.

Sozialkapital:

Was versteht man darunter?

Lt. Gehmacher ist es eine „Soziale (gesellschaftliche) Kraft“ zwischen Menschen – Menschen und Gemeinschaft und zwischen Sozietäten (Gemeinschaften).

Woraus besteht Sozialkapital?

TNT Ties – Norms -- Trust (Bindungen – Normen und Vertrauen)

Womit bindet Sozialkapital?

Auf der MIKRO – EBENE (Nahbeziehungen) nahe Personen, Verständnis und Verwandtschaft

Auf der MESO-EBENE (Bekanntschaften) Organisation, Regeln, Gesetze und Mitgliedschaften

Auf der MAKRO-EBENE (gesellschaftliche Ebene) Symbole, Ethik, Glauben und Metaphysik.

Wer hat Sozialkapital?

- Individuen als Subjekt
- Sozietäten (Kulturen) als Kollektiv

Warum heißt das Sozial – Kapital?

Bei Finanzkapital geht es um:

- Geld
- Investitionen
- Reichtum
- Wachstum
- Markt
-

Bei Humankapital geht es um:

- Wissen
- Innovation
- Kultur
- Lebensqualität
- Bildung

Bei Sozialkapital geht es um:

- Bindung
- Kooperation
- Geborgenheit
- Frieden
- Demokratie

Wo findet man Sozialkapital in den untersuchten Gruppen?

Auf der Mikroebene/bei den Nahebeziehungen:

Hier sind Meditationsgruppe und Kontrollgruppe gleichwertig.

Auf der Meso-Ebene/Bekannte:

Pflegen die Mitglieder der Meditationsgruppen ihren Kontakt zu Nachbarn wesentlich mehr als die Kontrollgruppe (vgl. 43% zu 24%).

Zusammenhalt der Meditationsgruppen:

Zeigt ein hervorragendes Ergebnis, das auf Geborgenheit, Vertrauen und gegenseitige Hilfe schließen lässt.

Die Meditationsgruppen weisen hier 100% auf und Verärgerung und Frustration sind ungewöhnlich gering mit nur 10%.

Größe des Bekanntenkreises:

Ist ebenso beachtlich, da die Mitglieder der Meditationsgruppen mehr als 30 Bekannte haben (44%) gegenüber (36%) bei der Kontrollgruppe. Das spricht gegen die verbreitete Auffassung, dass Meditation mit Vereinsamung korreliert. Dabei muss man wieder in Betracht ziehen, dass in den Gruppen viel über Persönliches gesprochen wird und dadurch eine etwas andere Form der Gemeinschaft entsteht als in den üblichen Meditationsgruppen, wo man einfach nur meditiert und wieder auseinandergeht.

Auf der Makroebene (ideelle Bindungen):

Sowohl Meditations- als auch Kontrollgruppe haben überdurchschnittlich hohe Werte an Sozialkapital. Da die Kontrollgruppe bei einem Vortrag in der APP gemessen wurde, ist anzunehmen, dass es sich in etwa um die gleiche gesellschaftliche Gruppe, mit den gleichen Interessen und wertemässigen Ausrichtungen handelt. Sie ähneln sich auch

- in Weltanschauung/Politik
- Beruf und Arbeit
- Institutionelle rel. Gem. (Kirche)

Wenngleich auch bei Beruf und Arbeit die Werte bei den Meditationsgruppen immer höher sind. Doch bei zwei Punkten reißen die Meditationsgruppen nach oben aus:

- pers. Glaube/Religiosität (81% gegenüber 67%)
- Spiritualität (91% gegenüber 57%)

Es scheint bei den Meditationsgruppen ein besonders tiefes religiöses Erlebnis vorzuherrschen, das Spiritualität so hoch einschätzen lässt. In den Gruppen erleben die Teilnehmer ja auch Präcognition, Spontanheilungen und ganz persönliche Anweisungen, die aus ihrem Inneren (aus der „Oberen Welt“) kommen.

Ausgeübte Praktiken:

Die Meditationsgruppen üben alle angesprochenen Praktiken wesentlich häufiger als die Kontrollgruppe, dabei ist gleich, ob es sich um christliche oder fernöstliche Praktiken handelt.

- Gebet
- Gottesdienstbesuch
- Fernöstliche Übungen (Yoga, Tai Chi, Qi Gong u.a.)
- Übersinnliche Erlebnisse

Nur bei den traditionellen Praktiken wie Psychotherapie haben die Kontrollgruppen einen wesentlich höheren Wert. Das ist deshalb verständlich, weil ja die psychotherapeutischen Elemente harmonisch ins Gesamte der Meditationsgruppen eingebunden sind.

Beim Fasten gleichen sich die Gruppen, beide Gruppen üben es regelmäßig und häufig.

Vertrauen in Institutionen:

Hier gibt es wieder Unterschiede. Die Kontrollgruppe hat starkes Misstrauen gegen Kirchen und ein hohes Vertrauen in Medien sowie Distanz zum politischen System. Dies entspricht dem Durchschnitt der Bevölkerung.

In den Meditationsgruppen zeigt sich ein eher vorsichtiges Verhalten gegen alle Institutionen mit weniger dezidiertem Ablehnung aber auch weniger starker Identifikation. Das Sozialkapital auf der Makroebene ist bei den Meditationsgruppen offenbar weniger institutionell fixiert.

Zufriedenheit und Lebensqualität:

Alle Werte im Vergleich sind nur geringfügig höher, es gibt keine wesentlichen Unterschiede. Am ehesten noch bei Gesundheit und menschlichen Beziehungen.

Wohlbefinden:

Hier zeigen sich verblüffend divergierende Werte. Es wurde dieser Wert 3 Jahre vor Befragung und zum Zeitpunkt der Befragung angegeben. Bei den Meditationsgruppen sind enorme Steigerungen an Wohlbefinden zu verzeichnen (von 34% auf 71%) das ergibt ein Plus von 109%. Die Kontrollgruppe hingegen hatte den Wert drei Jahre zuvor höher mit 48% und steigerte sich nur um 42% auf 68%. Das kann bedeuten, dass Menschen in Lebenskrisen eher zu Meditationsgruppen neigen und dann auch etwas für ihr Wohlbefinden tun. Aus der Psychotherapie wissen wir ja, dass die Menschen nur dann zum Psychotherapeuten oder Coach kommen, wenn es nicht mehr anders geht. Dann sind sie auch bereit, bei sich etwas zu ändern.

Sense of Coherence nach A. Antonovsky

Die größten Unterschiede zur Kontrollgruppe zeigen sich bei der Frage nach Ziel und Zweck des Lebens, also nach dem Sinn des Lebens. Die Werte sind bei der Meditationsgruppe ungewöhnlich hoch mit 80% gegenüber der Kontrollgruppe mit 59%. Vertrauen und Selbstvertrauen gemessen an „nicht enttäuscht“ und „Sicherheit in ungewohnten Situationen“ ergibt keinen Unterschied.

Identifikation mit Heimat

Es wurden Bereiche abgefragt wie:

- Wohnort, Stadtviertel
- Heimatland, Nation
- Politische Partei
- Religion
- Glaube an den Sinn der Welt (des Lebens)

In allen Punkten liegt die Meditationsgruppe sehr weit vorne. Am stärksten mit Glaube an den Sinn der Welt und des Lebens, (94% gegenüber 62%) gefolgt von Heimatland und Nation (86% zu 55%)

Sogar die politische Partei hat noch einen hohen Wert mit 23% gegenüber 09%.

Zusammenfassung und Ausblick

Man kann nach dieser Pilotuntersuchung feststellen, dass die Meditationsgruppen nach A. Fuchs (P &M) eine große Wirkung im Alltag zeigen, wenn man bedenkt, dass diese nur einmal monatlich einige Stunden stattfinden. Präventive Hilfe ist also nicht so sehr eine Frage der Zeit und des Geldes, sondern der Intensität und Methodik.

Es wäre wichtig in einer Vertiefung der Studie festzustellen, welche Faktoren, zu einer solchen Verbesserung führen. Die Mitglieder der Meditationsgruppen haben ja in der Befragung angeführt, welche Wirkungen sie persönlich spüren:

Hilfe im Alltag, zur Ruhe kommen, Erkenntnisse, Entspannung, Ich-Erfahrung
Gelassenheit und Kraft finden, Hilfe zur Selbsthilfe, Wohlfühlen, Sinn,
Loslassen und Entwicklung

Um nur einige zu nennen.

Bei einer Vertiefung der Ergebnisse ergibt sich zwangsläufig die Frage, welche Aspekte der Arbeit haben welche Wirkung. Wie muss eine Gruppe aufgebaut sein und arbeiten, um so viel Sozialkapital zu zeigen und eine solche Zufriedenheit der Teilnehmer und Wirksamkeit im Alltag zu gewährleisten?

Derzeit gibt es zu diesem Thema kaum zufriedenstellende Effektmessungen, wobei man immer mit bedenken muss, dass die Meditationsgruppen der APP etwas anders sind als durchschnittlich am Markt.

Wichtig wäre eine solche Vertiefung, um die positive Auswirkung auf Gesundheit und Wohlbefinden sicherzustellen, sowie festzustellen, ob man hier ein einfaches Instrument der Stressprophylaxe zur Hand hätte.