

Wien, 22. September 2016

## STUDIE AN MEDITIERENDEN MIT BIOFEEDBACK-OPTION

ZUR ERHEBUNG GESUNDHEITLICH  
VORTEILHAFTER WIRKUNGEN VON  
MEDITATION AUF ANFÄNGER UND  
FORTGESCHRITTENE

Konzeptpapier

© 2016 Imperma gGmbH

Status: **IN ARBEIT** (Autor: K. Hübner)

### ZIEL

Indem wir Fallstudien mit einzelnen Personen durchführen und Datenbestände daraus generieren und prozessieren, wollen wir vorteilhafte Wirkungen von Meditation auf die psychische und körperliche Befindlichkeit des Menschen statistisch-korrelativ herausarbeiten und belegen.

### METHODE

Freiwillige Testpersonen werden in einem Beobachtungszeitraum von zwei bis vier Wochen beim Meditieren beobachtet (wahlweise auch per Biofeedback), und es werden persönliche Angaben zur Befindlichkeit jeder Testperson laufend über standardisierte Fragebögen erfasst. Meditation-Neulinge werden bei Bedarf in die Anapana-Meditationstechnik eingeschult. Die Studie wird in der EAAY-zertifizierten Yogaschule AYV in 1070 Wien, Burggasse 130 durchgeführt. Die erste Einschulung für Teilnehmer/innen erfolgt an einem vereinbarten Datum und Zeitpunkt und dauert 90 Minuten. Die weiteren Sitzungen dauern 60 Minuten. Es gibt mehrere wöchentliche Termine, um an Sitzungen teilzunehmen, diese werden den Teilnehmenden bei Studieneintritt bekanntgegeben. Mindestens die Ein-

führung und fünf Sitzungen in einem Zeitraum von zwei bis vier Wochen werden von Teilnehmenden erwartet. Außerdem wird die dreimalige Ausfüllung eines sehr kurzen Online-Fragebogens pro Meditationssitzung erwartet. Im Bestfall versuchen Teilnehmende, möglichst häufig zu meditieren, um der Studie mehr Daten zukommen zu lassen. Acht Sitzungen und die Einschulung sind das am Institut belegbare Maximum pro Person in vier Wochen. Personen können aber auch jederzeit zuhause meditieren inkl. der dreimaligen Ausfüllung des Online-Fragebogens. Nach den vier Wochen können Teilnehmende sich für einen beliebigen Zeitraum der Studie anschließen und später auch Biofeedback-Daten von sich während der Meditation abnehmen und auswerten lassen. Im Krankheitsfall schließen wir auf Wunsch der Betroffenen gerne auch (vertraulich) persönliche Gesundheitsdaten in die Beobachtung mit ein, um nach individuellen Verbesserungsnachweisen zu suchen. Die gesamten anonymisiert gesammelten Daten dienen uns dazu, Verläufe von Befindlichkeiten einer Person, die Meditation praktiziert, in Kurven darzustellen und viele solcher Verläufe zu bündeln, um beobachtbare Korrelationen mit fundierter Validität sichtbar zu machen.

## TEILNAHMEVERLAUF

Um an der Studie teilzunehmen, sind für jede Person acht chronologische Schritte vorgesehen, davon die letzten beiden optional:

1 Ausfüllen des Datenblatts (schriftlich, unterliegt dem Datenschutzgesetz, wird getrennt aufbewahrt)

2 Ausfüllen des Eintritts-Fragebogens und des laufenden Fragebogens (anonymisiert)

3 einstündige Einführung in die Anapana-Meditation im Sitzen in kürzeren Abschnitten (5-15min), oder freie Meditation (+ laufender Fragebogen nachher)

4 mind. zwei begleitete, einstündige Sitzungen mit beliebigen Veränderungen der Sitzposition (+ laufender Fragebogen vor-/nachher)

5 mind. zwei begleitete, einstündige Sitzungen mit der Bemühung um eine abnehmende Zahl von Sitz- und Körperpositionsveränderungen

6 nähere Erläuterungen zur Vipassana-Meditationslehre nach S.N. Goenka und einstündige Anapana-Meditation mit starker Entschlossenheit, die Körperposition eine Stunde lang nicht zu verändern, sodass tatsächlich sehr wenige bis fast keine Positionswechsel nötig sind

7 möglicher Eintritt in die Biofeedback-Studie – die Meditation der Testpersonen wird mit Körpersensoren (EEG, HRV u. dgl.) datentechnisch erfasst und zusätzlich zu den Fragebögen ausgewertet

8 fortlaufende Meditationspraxis und Ausfüllen des Fragebogens über einen beliebigen Zeitraum (dauerhafte Studienteilnahme)

## -- Datenblatt --

Vorname:  
Nachname:  
Geburtsdatum:  
Wohnort:  
Nickname:  
Kenntnissnahme des Haftungsausschlusses per Datum und Unterschrift ☐

## -- Eintritts-Fragebogen --

Nickname: ☐

Ihr Nickname und ihre persönlichen Daten sind nicht EDV-technisch verknüpfbar, die persönlichen Daten werden getrennt von diesem Fragebogen und mit ihm zusammenhängenden wissenschaftlichen Auswertungen aufbewahrt und unterliegen strikter Geheimhaltung im Sinne des Datenschutzgesetzes.

Worin besteht Ihr grundsätzliches Interesse an Meditation?

- Suche nach Ausgeglichenheit
- Verbesserung der Persönlichkeit
- Verbesserung der Gesundheit
- Stressabbau
- Beruhigung
- Leistungsverbesserung oder -steigerung
- Erreichen unbekannter geistiger Zustände
- Selbstbehandlung von psychischen Beschwerden, nämlich ☐
- Selbstbehandlung von körperlichen Beschwerden, nämlich ☐
- Selbstbehandlung von psychischen Krankheiten
- kumulative Selbstbehandlung einer in Therapie befindlichen Erkrankung
- intuitives Interesse („Bauchgefühl“, dass mir Meditation gut tun könnte)
- religiöse Motive
- sonstige Motive, nämlich ☐

Haben Sie Erfahrungen mit Meditation?

- Nein
- einige Erfahrungen aus der Yoga-Praxis
- regelmäßige Erfahrungen aus der Yoga-Praxis
- einige Erfahrungen mit einer oder mehreren Meditationstechniken, nämlich ☐
- seit einiger Zeit regelmäßige Praxis der Technik(en) ☐
- seit einigen Jahren regelmäßige Praxis der Technik(en) ☐

Praktizieren Sie sonstige Techniken, Übungen, Rituale oder dergleichen, die psychologische, fitnesstechnische, energetische, spirituelle Aspekte beinhalten?

- regelmäßigen Sport, nämlich ☐
- regelmäßiges Konzentrationstraining oder autogenes Training, genauer gesagt ☐
- fernöstliche Konzentrations- und/oder Bewegungsübungstechniken, nämlich ☐
- Energiearbeit, nämlich ☐
- spirituelle Arbeit, nämlich ☐
- Heilpraktiken, nämlich ☐
- zwanghaften Konsum, Sucht, nämlich ☐

**-- Laufender Fragebogen --**

Stellen Sie bitte dreimal pro Meditationssitzung –  
A) vor der Meditation, B) unmittelbar nach der Me-  
ditation und C) einmal irgendwann in der Zwischen-  
zeit bis zu Ihrer nächsten Meditation, z. B. mit ihrem  
iPhone oder Smartphone – Ihre Werte subjektiv  
beurteilt anhand folgender Schieberegler ein:

Wohlbefinden:  
0% bis 100%

Schmerzen:  
0% bis 100%

Innere Anspannung:  
0% bis 100%

Körperliche Gesundheit:  
1% bis 100%

Subjektiv empfundener Level der Zufriedenheit:  
0% bis 100%

Level der Angstgefühle:  
0% bis 100%

Subjektiv empfundener Level der Unsicherheit/  
Verstörtheit:  
0% bis 100%

Subjektiv empfundener Level, den Umständen aus-  
geliefert und nicht Herr der eigenen Lage zu sein:  
0% bis 100%

Subjektives Gefühl der Ausgeglichenheit:  
0% bis 100%

Subjektives Gefühl der Zuversicht:  
0% bis 100%

Positives Weltbild:  
0% bis 100%

Zuletzt meditiert habe ich  
☐ am Institut  
☐ privat

Ich praktiziere Ashtanga Yoga  
☐ nie  
☐ gelegentlich  
☐ ernsthaft  
☐ sehr intensiv, als Lehrer/in

[ABSENDEN]

**ANMELDUNG**

Wenn Sie an der Studie teilnehmen  
möchten, kontaktieren Sie uns bitte über  
unsere Website.

**www.imperma.at**