MedWiss.Online

Meditation kann mehr verändern als gedacht

Wer sich plötzlich von sich selbst oder seiner Umgebung entfremdet fühlt, erlebt dies häufig als Folge von großem Stress, Depression, Angststörung oder Traumata. Solche sogenannten Depersonalisations- und Derealisationserfahrungen gelten als typische Symptome bei psychischen Belastungen. Forschende der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie am Universitätsklinikum Tübingen und des Hertie-Instituts für klinische Hirnforschung zeigen nun: Ähnliche Erfahrungen treten auch bei Meditation auf, wo sie jedoch oft als positiv, spirituell bedeutsam und bereichernd erlebt werden. Die Ergebnisse werfen ein neues Licht auf die Frage, wie Menschen ihr Selbst erleben und bewerten.

Veränderte Selbstwahrnehmung: ein weit verbreitetes Phänomen

Wer unter Depersonalisation oder Derealisation leidet, beschreibt häufig das Gefühl, nicht mehr richtig mit sich selbst oder der Welt verbunden zu sein. Gedanken, Gefühle oder der eigene Körper wirken fremd, als wäre man Beobachter seines eigenen Lebens. Diese Wahrnehmungszustände betreffen insgesamt 1 bis 2 % der Bevölkerung und können etwa im Rahmen von Depressionen, Angststörungen, bestimmten Traumata oder Cannabiskonsum auftreten, aber eben auch durch Meditation hervorgerufen werden. Forschende des Universitätsklinikums Tübingen haben nun erstmals untersucht, wie sich solche Erlebnisse unterscheiden, je nachdem, ob sie durch Meditation oder durch andere Auslöser wie Depressionen, Angststörungen oder traumatische Ereignisse entstehen. Die Ergebnisse wurden in der Fachzeitschrift Scientific Reports veröffentlicht.

Ähnliches Erleben, andere Wirkung

Für die Studie wurden 121 Personen aus zwei Gruppen befragt. Die eine Gruppe erlebte die Wahrnehmungszustände durch Meditation, die andere durch psychische Erkrankungen oder Stress. Überraschend zeigte sich: Das Erlebte war in beiden Gruppen sehr ähnlich. Der entscheidende Unterschied lag in seiner Bewertung. Menschen, die solche Zustände während oder nach Meditation erlebten, beschrieben sie deutlich häufiger als positiv, spirituell bedeutsam oder erkenntnisreich. Teilnehmende mit anderen Auslösern empfanden dieselben Phänomene dagegen häufiger als belastend, beängstigend oder verwirrend.
„Unsere Ergebnisse zeigen, dass nicht allein das Erlebnis selbst entscheidend ist, sondern auch der Kontext, in dem es entsteht und interpretiert wird.

Wahrnehmungszustände, die in einem Umfeld als bedrohlich erlebt werden, können in einem anderen als sinnvoll oder sogar bereichernd wahrgenommen werden – wie eben bei der Meditation“, sagt Erstautorin Erola Pons von der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie am Universitätsklinikum Tübingen. „Gleichzeitig ist es wichtig zu betonen, dass die positiven Berichte aus dem Meditationskontext die Erfahrungen von Menschen, die unter Depersonalisation oder Derealisation leiden, nicht relativieren. Gerade deshalb möchten wir besser verstehen, warum dieselben Erlebnisse in unterschiedlichen Kontexten so verschieden wahrgenommen werden“, stellt Pons klar.

Nicht nur ein Phänomen erfahrener Meditierender

Die Forschenden stellten außerdem fest, dass solche Veränderungen des Selbsterlebens keineswegs

Alle Rechte: © MedWiss.Online / HealthCom | MWI | www.medwiss.de

nur bei langjährig Meditierenden auftreten. Mehr als ein Drittel der Betroffenen berichtete von entsprechenden Erlebnissen bereits nach weniger als 100 Stunden Meditation. Gleichzeitig zeigte die Studie, dass solche Wahrnehmungszustände auch bei Meditierenden nicht immer positiv verlaufen: Auch Teilnehmende dieser Gruppe berichteten von Verunsicherung und Belastung. Die Forschenden sehen deshalb Bedarf für eine bessere Aufklärung über diese Phänomene und eine entsprechende Begleitung bei Meditationsangeboten.

Neue Impulse für Forschung und Therapie

Die Ergebnisse könnten künftig auch für das Verständnis von Menschen mit Depersonalisation oder Derealisation relevant sein. Nach Ansicht des Forschungsteams lässt sich möglicherweise aus der Art, wie Meditierende mit diesen Erlebnissen umgehen, langfristig etwas für Menschen lernen, die unter Depersonalisations- oder Derealisationsstörungen leiden. Gleichzeitig liefern die Befunde neue Hinweise darauf, wie das Gehirn das Gefühl eines stabilen „Ichs“ erzeugt und warum dieses Erleben unter bestimmten Bedingungen vorübergehend oder auch dauerhaft verändert sein kann.
„Unsere Studie legt nahe, dass Veränderungen des Selbsterlebens nicht automatisch als krankhaft betrachtet werden sollten. Ob ein solches Erleben als Einsicht oder als Belastung wahrgenommen wird, hängt weniger vom Erlebnis selbst ab als davon, was es begleitet und wie gut man darauf vorbereitet ist“, erklärt Dr. Axel Lindner, Letztautor der Studie und Forschungsgruppenleiter in der Universitätsklinik für Psychiatrie und Psychotherapie Tübingen.

Originalpublikation:

https://doi.org/10.1038/s41598-026-51014-y

Alle Rechte: © MedWiss.Online / HealthCom | MWI | www.medwiss.de