



2019

Dienstag, 3.9.2019 (MRE)

Montag, 7.10.2019 (KSU)

Montag, 4.11. 2019 (BFA)

Montag, 2.12.2019 (TME)

2020

Montag, 6.1.2020 (BGÜ)

Montag, 3.2.2020 (GSU)

Montag, 2.3.2020 (DLU)

Montag, 6.4.2020 (JPL)

Montag, 4.5.2020 (RMO)

Montag, 8.6. 2020 (BRU) (2. Montag, weil der 1. 6. Pfingstmontag ist)

Meditation und Wissenschaft

Meditation senkt nachweislich den Blutdruck, beruhigt den Herzschlag und verlangsamt die Atmung. Dadurch verbessern sich etwa Depressionen und Angstzustände. So nützlich solche Beobachtungen aus der Stressforschung auch sind, - sie geben keine Auskunft darüber, was während der Meditation eigentlich im Kopf und Körper eines Menschen im Detail vor sich geht.

Dazu muss man Hirnprozesse und –strukturen analysieren. Besonders Experimente mit tibetischen Mönchen haben viel zum Verständnis über Gehirnvorgänge während der Meditation beigetragen. Niemand hat mit so vielen Mönchen gearbeitet wie Richard Davidson, Neuroforscher an der Universität von Wisconsin. Die Ergebnisse sind in der Tat spektakulär: Mönche weisen etwa eine Aktivität von, mit hoher Konzentration assoziierten, Gamma-Wellen auf, wie man sie bisher im Labor noch nie gesehen hat. Mönche erwiesen sich außerdem in ihren Reaktionen auf positive und negative menschliche Laute, wie etwa einem lachenden Baby oder einer verzweifelten Frau, als zutiefst mitfühlend mit dem Leid anderer.

[» Voller Artikel \(PDF\)](#)