



FORSCHUNGSFÖRDERUNG

Der BDYoga verleiht Preis an Dr. Esther N. Moszeik

Der Berufsverband der Yogalehrenden in Deutschland (BDYoga) verleiht 2023 erstmals ein Forschungsstipendium und einen Forschungspreis. Die Preisträgerinnen 2023 wurden auf der Mitgliederversammlung am 23. September 2023 verkündet. Dr. Esther N. Moszeik gewinnt den Forschungspreis 2023 für ihre Dissertation »Die Wirkung von Yoga Nidra Meditation auf emotionale, kognitive und biologische Faktoren des Wohlbefindens«. Hier stellt Sie Ihre Arbeit vor.

Text: Dr. Esther N. Moszeik



Meine Doktorarbeit bestand im theoretischen Teil aus einer Gegenüberstellung von Yoga-Philosophie und psychologischer Wissenschaft. Dabei war es das Ziel, mögliche Gemeinsamkeiten als auch Unterschiede herauszustellen und Konzepte aus dem Yoga mit westlichen Ansätzen greifbar zu machen. Mein Studiendesign hat auf einer Vorstudie aufgebaut, in der ich ursprünglich die Wirkung von elf Minuten Yoga-Nidrā-Meditation erforscht hatte.¹ Für meine Doktorarbeit habe ich dies im Vergleich zu 30 Minuten Yoga-Nidrā erweitert und auch eine aktive Kontrollgruppe mit einbezogen. Letzteres ist in der wissenschaftlichen Forschung besonders wichtig, um die Effekte von zum Beispiel Yoga-Nidrā auch tatsächlich auf die Meditation zurückführen zu können. Meine aktive Kontrollgruppe bestand aus zehn Minuten Musik von »Santulan

Om Meditation«² und es wurde darüber hinaus auch eine Wartekontrollgruppe ohne Intervention berücksichtigt.

Insgesamt nahmen an der Studie 362 Personen teil (272 Frauen, 64 Männer, 1 divers, 25 keine Angabe) und die drei Datenerhebungen erfolgten zwischen Juli 2018 und Januar 2019. In einem Zeitraum von zwei Monaten führten die TeilnehmerInnen selbstständig und möglichst einmal täglich die entsprechende Intervention durch. Neben subjektiven Selbsteinschätzungen zu Stress, Schlaf und Wohlbefinden habe ich Speichel-Cortisol als biologischen Stress-Parameter erhoben und dies in aufwendigen Analysen im Tagesprofil über zwei aufeinanderfolgende Tage gemittelt erfasst. Die Extraktion des Speichel-Cortisols wurde vom Labor der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg



Foto: © RealPeopleStudio / Adobe Stock

durchgeführt. Die wichtigsten Ergebnisse sind hier kurz zusammengefasst und können in voller Länge in meiner Doktorarbeit nachgelesen werden.³

Yoga-Nidrā-Meditation hat nachhaltige Effekte

Die Wirksamkeit von Yoga-Nidrā-Meditation auf Stress, Schlaf und Wohlbefinden konnte für beide Meditationen nachgewiesen werden. Die gefundenen Effekte sind zwar klein, aber aufgrund der Nachhaltigkeit für gesundheitsförderliches Verhalten bedeutsam. Bei regelmäßiger Durchführung der kurzen Meditation konnten auch die Cortisol-Werte signifikant beeinflusst werden, bei der langen Meditation bereits unabhängig von der regelmäßigen Durchführung. Bei häufiger Durchführung von elf Minuten Yoga-Nidrā sank die Cortisol-Gesamtkonzentration, außerdem wurden die Aufwachreaktion und Tagesabflachung steiler. Dies entspricht einem

aktiveren Start in den Tag und größerer Entspannung am Abend. 30 Minuten Yoga-Nidrā führten zu einem flacheren Anstieg der Aufwachreaktion und damit einem entspannteren Start in den Tag. Allerdings zeigte sich bei häufiger Durchführung der langen Meditation, dass die Steigung der Aufwachreaktion weniger stark abflachte und die Gesamt-Cortisol-Konzentration weniger steil absank. Dies würde darauf hindeuten, dass mehr Meditation auch mehr aktiviert. Ob und in welcher Richtung die Aktivierung morgens steigt (Kurzform) oder sinkt (Langform) muss individuell als förderlich oder einschränkend beurteilt werden: Bei den Ergebnissen meiner Arbeit handelt es sich um gemittelte Befunde aller TeilnehmerInnen; in Zukunft sollten aber zusätzlich auch Einzelfälle mit intensiver Datenerhebung genauer untersucht werden, um die Mechanismen und Wirkfaktoren im Einzelfall genauer zu verstehen.

Zwischen den beiden Meditationen gab es nur einen signifikanten weiteren Unterschied, und zwar einen größeren Anstieg der Achtsamkeitsfacette »mit Aufmerksamkeit handeln« für die lange Meditation. Diese Facette zeichnet sich insbesondere durch eine geringe Ablenkbarkeit aus und wird auch als treibende Kraft der Achtsamkeit bezeichnet, die als besonders wirkungsvoll für mentale Gesundheit berücksichtigt werden soll. Im Vergleich zur Musikintervention konnte die kurze Meditation besonders eine signifikante Verringerung von Depression zeigen und die lange Meditation neben einer Verringerung von Depression außerdem von Stress und Rumination sowie einer flacheren Steigung der Aufwachreaktion. Letztere entspricht wieder einem entspannteren Start in den Tag.

Im Vergleich zur Wartekontrollgruppe ohne Intervention zeigte die kurze Meditation den größten Effekt auf ein Absinken von Angst und die Komponente Besorgnisneigung, die lange Meditation auf ein Absinken von chronischem Stress. Auch die Musikintervention der aktiven Kontrollgruppe zeigte einen signifikanten Effekt, und zwar auf einen Anstieg an Lebenszufriedenheit.

Persönlichkeitsmerkmale beeinflussen Wirkung

Wann aktiviert die Meditation, wann entspannt sie und was braucht der/die Einzelne? Einen wichtigen Aspekt der Untersuchung bildete weiter die Fragestellung nach den Persönlichkeitsmerkmalen als

Einflussfaktoren der Wirkung von Yoga-Nidrā. So konnte festgestellt werden, dass besonders Gewissenhaftigkeit und Offenheit für Erfahrungen die Effekte von Yoga-Nidrā unterstützen. Emotional labile Personen profitierten eher von der langen Meditation: Die Kurzform reichte für sie wegen der stärkeren emotionalen Belastungen eher nicht aus. Extravertierte Menschen empfanden hingegen lange Meditationen subjektiv als stressig – auch wenn die Cortisolwerte sanken. Verträgliche Personen profitierten besonders von der Musikintervention.

Insbesondere für das Verständnis über Cortisol-Veränderungen im Tagesverlauf konnte ich in meiner Arbeit relevante Empfehlungen aufstellen:

- Zunächst scheint Yoga-Nidrā zu entspannen, was in einem flacheren Anstieg der Aufwachreaktion zu verzeichnen ist
 - Bei häufiger Durchführung scheint dies jedoch in eine Aktivierung umzukehren, mehr Energie bereitzustellen und abends dafür eine steilere Tagesabflachung und Entspannung zu verzeichnen
- Diese ersten Ergebnisse deuten also darauf hin, dass die Cortisol-Ausschüttung durch Yoga-Nidrā individuell reguliert werden kann, um morgens entspannter oder aktiver in den Tag zu starten und abends besser zur Ruhe zu kommen.

Darüber hinaus habe ich durch meine Studie Erkenntnisse über die Einschränkungen und noch fehlenden Informationen zur Erfassung des Konstrukts Achtsamkeit gewinnen können. Die theoretische Basis zur Erklärung der Wirkmechanismen von Meditation ist für den Bereich Achtsamkeit noch nicht ausreichend präzise. Viele westliche Ansätze und Instrumente orientieren sich entweder am westlichen Bedarf an Entspannung ohne spirituelle Komponente oder beziehen sich auf religiöse Standpunkte. Da Yoga aber unabhängig von Religionszugehörigkeit verstanden wird, sollte es auch entsprechend abgegrenzt werden.

In meinem anstehenden Habilitationsprojekt möchte ich deshalb auch die Erfassung von Achtsamkeit in einem neuen Fragebogen in Bezug zu den Ursprüngen in der Yoga-Philosophie operationalisieren (auf Basis des achtgliedrigen Pfades und unabhängig von Religion). Dieser Fragebogen soll möglichst präzise die verschiedenen Facetten von Achtsamkeit zusammenfassen und auch einen Fokus auf die moralische Ausrichtung legen.

Meine Arbeit zeichnet der Anspruch aus, Yoga und Psychologie zu verbinden und herauszuarbeiten, wie die beiden Disziplinen helfen können, einen

achtsamen Fokus im Leben zu finden, ohne die spirituelle Komponente ausgrenzen zu müssen. Gleichzeitig erachte ich es als sehr wichtig, nicht nur die persönliche Begeisterung von Yoga zu publizieren, sondern wirklich zu verstehen, wann, unter welchen Bedingungen und für wen Yoga und Meditation wirken.

Zitierte Literatur

- 1 **Moszeik, Esther N.; von Oertzen, Timo; Renner, Karl-Heinz:** Effectiveness of a short Yoga Nidra meditation on stress, sleep, and well-being in a large and diverse sample. Link: <https://doi.org/10.1007/s12144-020-01042-2> – abgerufen am 07.11.2023
- 2 **Dr. Shri Balaji També:** Santulan Om Meditation. Pune: Santulan Healing Music 2019
- 3 **Moszeik, Esther N.:** Die Wirkung von Yoga Nidra Meditation auf emotionale, kognitive und biologische Faktoren des Wohlbefindens. Link: https://athene-forschung.unibw.de/85049?query=moszeik&show_id=144964 – abgerufen am 07.11.2023

Weitere Literatur

Moszeik, Esther N.: Mit Yoga und Meditation durch die Krise. Link: <https://psychologische-coronahilfe.de/beitrag/mit-yoga-undmeditation-durch-die-krise/>

Mehr Informationen zur Forschungsstipendium und -preis finden Sie unter www.yoga.de/derbdyoga/forschungsforderung/.

DR. PHIL. ESTHER N. MOSZEIK

Wissenschaftliche Mitarbeiterin an der Professur für Persönlichkeitspsychologie und Psychologische Diagnostik an der Universität der Bundeswehr München, Systemische Beraterin (misw), Yogalehrerin (E-RYT500), Yoga am Heuberg Studio. www.yoga-am-heuberg.de, www.psychologie-im-inntal.de