

# PSYCHOLOGIE HEUTE

---

GESUNDHEIT

---

## Die heilende Kraft der Meditation

Meditation macht den Geist frei und gewinnt zunehmend Bedeutung als Heilmittel. Doch wie schafft man es, diese mentale Praxis in sein Leben zu integrieren?

VON BIRGIT SCHÖNBERGER



14. FEB 2018

Das ist das Ende Ihrer Karriere.“ Diesen Satz bekam der amerikanische Psychologe und Hirnforscher Richard Davidson Anfang der 1970er Jahre von seinem Doktorvater zu hören, als er ihm sein Dissertationsthema „Wie wirkt Meditation?“ präsentierte. Heute ist Meditation als Forschungsobjekt kein Karrierehindernis mehr – fast täglich erscheinen neue, eindrucksvolle Belege dafür, dass Meditation eine heilende Kraft für Körper und Seele ist. Und Davidson gilt inzwischen als Star in der internationalen Meditationsforscherszene.

Dass die Fokussierung auf ein Meditationsobjekt, den Atem beispielsweise, die Konzentrationsfähigkeit steigert, ist mittlerweile hinlänglich bekannt. Viel aufregender findet Richard Davidson die neuen Hinweise, dass Meditation die Art und Weise, wie wir mit uns selbst, unserem Körper, unserer...

**Den kompletten Artikel können Sie bei uns kaufen oder freischalten.**

