

Meditationsforschungsprojekt

der Society for Meditation and Meditation Research (SMMR)

Liebe Meditierende, lieber Meditierender,

wir möchten Sie herzlich einladen, an dieser **anonymen Fragebogenerhebung** teilzunehmen, egal wann Sie Ihre meditative Praxis begonnen haben und um welche Art der Meditation es sich handelt. Mit Ihrer Teilnahme an dieser Studie würden Sie einen wichtigen Beitrag zur Meditationsforschung leisten.

Wir bitten Sie um die vollständige Beantwortung aller Fragen.

Da die Bearbeitung der Fragebögen zu einer bewussteren Wahrnehmung meditativer Erfahrungen beiträgt, dürften Sie ebenfalls davon profitieren.

Drei weitere Erhebungen in jährlichen Abständen sind vorgesehen.

Die Teilnahme an der Befragung ist selbstverständlich **freiwillig**. Alle im Rahmen der Befragung anfallenden Daten werden **streng vertraulich** behandelt und nur in **anonymisierter Form** bearbeitet, d.h. ohne Namen und Adresse. Die Belange der Schweigepflicht und des Datenschutzes werden gewahrt. Die Antworten dienen ausschließlich der wissenschaftlichen Auswertung.

Da die Befragung anonym läuft, können wir Ihnen keine individuelle Rückmeldung geben. Die Gesamtauswertung wird jedoch auf der Webseite der *SMMR – Society for Meditation and Meditation Research* (<http://www.smmr.de>) verlinkt werden.

Bitte lesen Sie sich die Fragen gut durch und versuchen Sie zügig und ohne lange nachzudenken eine Antwort zu finden und auf dem Bogen passend anzukreuzen (für jede Frage bitte nur ein Kreuz). Es gibt keine „richtigen“ und „falschen“ Antworten. Jeder Mensch hat andere Erfahrungen gemacht und bewertet sie anders.

Vielen Dank für Ihre Mitarbeit!

Prof. Dr. Arndt Büssing, Dr. Harald Piron

SMMR – Society for Meditation and Meditation Research (<http://www.smmr.de>)

Kontakt und Rücksendung

Bitte senden Sie die ausgefüllten Fragebögen an folgende Adresse: *Dr. Harald Piron, Institut T.I.P.P., Hansaring 19, 50670 Köln* Email: H.Piron@Web.de

Fragen zur Studie können Sie an folgende E-Mail-Adresse senden: H.Piron@Web.de

MTF © Dr. Harald Piron

Bitte kreuzen Sie an, wie stark die folgenden Sätze auf Ihre Meditationen der letzten Woche zutreffen.

Der folgende Schlüssel soll als Orientierung dienen:

0 = gar nicht 1 = ein wenig 2 = ziemlich 3 = stark 4 = sehr stark

1. Es fiel mir schwer, mich zu entspannen.	0	1	2	3	4
2. Ich empfand Gleichmut und inneren Frieden.	0	1	2	3	4
3. Mein Körper war angenehm entspannt.	0	1	2	3	4
4. Meine Aufmerksamkeit wanderte von einem Gedanken zum anderen.	0	1	2	3	4
5. Ich nahm eine innere Mitte wahr.	0	1	2	3	4
6. Ich fühlte mich eins mit allem.	0	1	2	3	4
7. Da war kein Subjekt und kein Objekt mehr.	0	1	2	3	4
8. Ich nahm wahr, wie ich geduldiger und ruhiger wurde bzw. war.	0	1	2	3	4
9. Ich war sehr mit der Methode beschäftigt.	0	1	2	3	4
10. Ich erlebte Kontrolle über mein Denken; Gedanken konnte ich distanziert betrachten, ohne ihnen nachzuhängen.	0	1	2	3	4
11. Mein Bewusstsein war wach und klar.	0	1	2	3	4
12. Ich befand mich überwiegend in einem dösen oder schläfrigen Zustand.	0	1	2	3	4
13. Ich empfand Langeweile.	0	1	2	3	4
14. Ich nahm um mich herum ein Energiefeld wahr.	0	1	2	3	4
15. Ich fühlte Liebe, Hingabe, Verbundenheit.	0	1	2	3	4
16. Gedankliche Vorgänge kamen vollständig zur Ruhe.	0	1	2	3	4
17. Ich fühlte mich gut.	0	1	2	3	4
18. Ich war froh, dass die Meditation ein Ende hatte.	0	1	2	3	4
19. Das Zeitgefühl verschwand.	0	1	2	3	4
20. Meine Atmung war angenehm ruhig oder fließend.	0	1	2	3	4
21. Zeitweilig empfand ich mich körperlich ganz leicht.	0	1	2	3	4
22. Ich empfand grenzenlose Freude.	0	1	2	3	4
23. Mein Bewusstseinsfeld/Bewusstseinsraum dehnte sich aus bis ins Unendliche bzw. war grenzenlos.	0	1	2	3	4
24. Ich fühlte mich bedingungslos angenommen.	0	1	2	3	4
25. Ich unterschied, verglich und urteilte nicht mehr; alles durfte so sein, wie es war.	0	1	2	3	4
26. Das Bewusstseinsfeld/Aufmerksamkeitsfeld war leer; da waren keine Emotionen, Empfindungen oder Gedanken mehr.	0	1	2	3	4
27. Ich spürte Demut, Gnade, Dankbarkeit.	0	1	2	3	4
28. Gelernte Meditationstechniken beschäftigten mich nicht mehr.	0	1	2	3	4
29. Ich spürte eine starke Energie oder Kraft in mir.	0	1	2	3	4
30. Ich empfand mich als körperlose Energie.	0	1	2	3	4

Art der meditativen Übungen

Bisherige **Meditationserfahrung**:

Ich meditiere seit: Monaten / Jahren

Wie oft am Tag oder pro Woche (ggf. im Durchschnitt)?

..... Stunden pro Tag bzw. Stunden pro Woche

Wie lange meditieren Sie pro Sitzung (ggf. im Durchschnitt)? Minuten

Welcher Begriff bezeichnet Ihre **Meditationsmethode / -weise** am besten?

Bewegungsmeditation

Achtsamkeitsmeditation

Entspannungsübung

Kontemplation

Konzentrative Meditation

gegenstandslose / inhaltsleere Meditation

sonstige:

Welche besondere **Art der Meditation oder Übung** haben Sie in der vergangenen Woche praktiziert (z.B. Herzchakra-Meditation, Mantrameditation, Jesus-Gebet, Shikantaza, ...):

.....

Gibt es eine bestimmte **Schule oder Tradition**, in der Sie praktizieren?

ja, und zwar: nein

Bitte geben Sie unten an, welchen der folgenden Zustände der Meditation Sie überwiegend erfahren haben sowie, welcher das Minimum und welcher das Maximum der Tiefe Ihrer Meditationen der letzten 7 Tage am besten repräsentiert:

1. Hindernisse: z. B. Langeweile; Schläfrigkeit; Müdigkeit; Verspannungen; Unwohlsein; Motivationsprobleme; gedankliche Unruhe.
2. Entspannung: Wohlbefinden; ruhige und fließende Atmung; innere Ruhe und Geduld.
3. Konzentration: Konzentriertheit und zunehmende Kontrolle über die Gedanken; Gefühl von Leichtigkeit; Wahrnehmung einer starken Energie; Wahrnehmung der inneren Mitte; intuitive Einsichten u. Erkenntnisse können auftreten.
4. Essenzielle Qualitäten: Qualitäten wie Liebe, Hingabe, Verbundenheit, Dankbarkeit, Demut, Gnade, Freude, Wachheit, Klarheit und Zeitfreiheit werden erfahrbar.
5. Nicht-Dualität: Völliges Aufhören der Gedanken, Unterscheidungen u. Urteile; Totales Eins-Sein mit allem; Leerheit; Unendlichkeit; Transzendenz von Subjekt u. Objekt.

Überwiegend erfahrener Zustand: _____

Minimum: _____ Maximum: _____ (jeweils Wert zwischen 1 u. 5 angeben, z. B. 1 für Hindernisse oder 5 für Nicht-Dualität)

Welchen Zustand streben Sie mit ihren meditativen Übungen an?

Welchen Zustand erachten Sie für sich als passend und stimmig?

Art der Meditation: _____

ICPH – M © Prof. Dr. med. Arndt Büssing, Universität Witten Herdecke

Aus Gesprächen mit anderen Menschen wissen wir, dass es sehr verschiedene Gefühle, Einstellungen und Reaktionen im Zusammenhang mit bestimmten Körper-Leib-Übungen gibt. Im Folgenden finden Sie Aussagen zu meditativen Verfahren, wie sie von anderen Menschen geäußert wurden. Hierbei wird der Begriff „meditative Übungen“ umfassender gebraucht und schließt bestimmte Atemübungen ebenso mit ein wie Meditation im Gehen oder Sitzen.

Bitte überprüfen Sie, in wie weit diese für Sie persönlich als Reaktion auf diese Übungen momentan zutreffend sind und kreuzen Sie entsprechend an.

		trifft gar nicht zu	trifft eher nicht zu	kann ich nicht sagen	trifft eher zu	trifft genau zu
B2 *	Ich habe großen Wert drauf gelegt, die eingeübten Körperhaltungen formvollendet auszuführen.	0	1	2	3	4
B3	Während der meditativen Übungen brauchte ich nicht groß nachzudenken, sondern konnte mich ganz in sie hinein geben.	0	1	2	3	4
B4	Gefühlsmäßig konnte ich mich ganz in die meditativen Übungen hinein geben.	0	1	2	3	4
B6	Bei den meditativen Übungen gelang es mir, meine Gedanken ganz loszulassen.	0	1	2	3	4
B9	Mein Fühlen und Wollen war im Einklang mit meinen meditativen Übungen.	0	1	2	3	4
B12*	Wenn ich meine meditativen Übungen ausführe, dann konzentriere ich mich ganz bewusst auf eine perfekte Ausführung.	0	1	2	3	4
B16	Wenn ich in meinen meditativen Übungen bin, fühle ich mich leicht und gelöst.	0	1	2	3	4
B17	Meinen „inneren Bilder“ (z.B. Liebe, Verbundenheit, Eins-Sein, Leerheit, Unendlichkeit u.a.) nachzuempfinden und sie in mir leben zu lassen, ist mir leicht gefallen.	0	1	2	3	4
B18	Ich konnte die Übung tief in mir nachempfinden.	0	1	2	3	4
B20	Die meditativen Übungen haben mich tief in meinem Innersten ergriffen und erwärmt.	0	1	2	3	4
B21	Mein ganzes Empfinden war in Einklang mit den meditativen Übungen.	0	1	2	3	4
B22	Wenn ich in meinen meditativen Übungen bin, dann kann ich all die Sorgen des Alltags vergessen.	0	1	2	3	4
B23	Wenn ich meine meditativen Übungen ausführe, fühle ich mich friedvoll und ruhig	0	1	2	3	4
B24	Wenn ich meine meditativen Übungen ausführe, dann bin ich so vertieft, dass mich gar nichts von außen ablenken kann.	0	1	2	3	4

ASP 2.1 © Prof. Dr. Arndt Büssing, University Witten/Herdecke

Aus vielen Vorgesprächen wissen wir, dass es sehr verschiedene Gefühle, Einstellungen und Meinungen zum Thema Spiritualität gibt. Bitte überprüfen Sie, in wie weit die folgenden Aussagen für Sie zutreffend sind und kreuzen Sie bitte entsprechend an.

		trifft gar nicht zu	trifft eher nicht zu	kann ich nicht sagen	trifft eher zu	trifft genau zu
S3	Ich vertraue auf Gott und wende mich ihm zu.	0	1	2	3	4
S4	Ich fühle mich geführt und geborgen.	0	1	2	3	4
S5	Ich bin davon überzeugt, dass meine Seele ihren Ursprung in einer höheren Dimension hat.	0	1	2	3	4
S6	Ich bin davon überzeugt, dass es höhere Kräfte und Wesenheiten gibt.	0	1	2	3	4
S8	Ich bin davon überzeugt, dass es eine Wiedergeburt des Menschen (oder seiner Seele) gibt.	0	1	2	3	4
S10	Ich versuche Weisheit zu entwickeln.	0	1	2	3	4
S11	Ich strebe nach Erkenntnis und Wahrheit.	0	1	2	3	4
S12	Ich strebe nach Schönheit und Güte.	0	1	2	3	4
S13	Ich strebe nach einem umfassenderen Bewusstsein.	0	1	2	3	4
S14	Mein Leben ist ein Suchen und Fragen nach Antworten.	0	1	2	3	4
S15	Ich suche nach tiefen Einsichten in die Lebenszusammenhänge.	0	1	2	3	4
S16	Ich versuche Offenheit des Geistes zu erlangen.	0	1	2	3	4
S19	Ich bin davon überzeugt, dass der Mensch ein geistiges Wesen ist.	0	1	2	3	4
S21	Ich gehe bewusst mit mir selbst um.	0	1	2	3	4
S22	Ich gehe bewusst mit meinen Mitmenschen um.	0	1	2	3	4
S23	Ich gehe bewusst mit meiner Umwelt um.	0	1	2	3	4
S25*	Ich engagiere mich ehrenamtlich für andere.	0	1	2	3	4
S26	Ich übe Großzügigkeit zu üben.	0	1	2	3	4
S28	Ich versuche Mitgefühl zu entwickeln.	0	1	2	3	4
S32*	Ich richte mein Leben nach ethischen Normen aus.	0	1	2	3	4
S33	Ich habe eine geistliche Orientierung in meinem Leben.	0	1	2	3	4
S34*	Ich meditiere.	0	1	2	3	4
S35	Ich bete für andere.	0	1	2	3	4
S36	Ich bete für mich und meine Belange.	0	1	2	3	4
S37	Ich lese religiöse bzw. spirituelle Schriften.	0	1	2	3	4
S38	Ich befolge bestimmte Rituale oder Handlungen.	0	1	2	3	4
S39	Ich versuche dem Göttlichen in der Schöpfung Ausdruck zu verschaffen.	0	1	2	3	4
S40	Ich bin nicht alleine, auch wenn niemand bei mir ist.	0	1	2	3	4

TPF SG Skala © Prof. Dr. Peter Becker

Dieser Fragebogen enthält eine Reihe von Aussagen über bestimmte Verhaltensweisen, Gedanken, Gefühle und Einstellungen, die Sie mehr oder weniger häufig zeigen. Bitte geben Sie an, **wie häufig** die unten genannten Verhaltensweisen, Gefühle und Gedanken bei Ihnen **in den letzten 12 Monaten** auftraten.

0 = nie 1 = manchmal 2 = oft 3 = immer

1. Wenn es etwas Wichtiges zu entscheiden gibt, weiß ich genau, was ich will.	0	1	2	3
2. Ich fühle mich dem Leben und seinen Schwierigkeiten eigentlich gut gewachsen.	0	1	2	3
3. Ich fühle mich anderen Menschen unterlegen.	0	1	2	3
4. Ich bin gut in der Lage, meine Interessen selbst zu vertreten.	0	1	2	3
5. In beruflichen und privaten Angelegenheiten bin ich erfolgreich.	0	1	2	3
6. Ich lasse mich leicht von anderen beeinflussen.	0	1	2	3
7. Ich habe ein Gefühl der Teilnahmslosigkeit und inneren Leere.	0	1	2	3
8. Ich blicke voller Zuversicht in die Zukunft.	0	1	2	3
9. Wenn ich in eine schwierige Situation gerate, vertraue ich auf meine Fähigkeit, sie zu meistern.	0	1	2	3
10. Ich fühle mich voller Energie und Tatkraft.	0	1	2	3
11. In Gesellschaft fühle ich mich etwas unbeholfen.	0	1	2	3
12. Meine Stimmung ist gut.	0	1	2	3
13. Ich habe einen Minderwertigkeitskomplex.	0	1	2	3
14. Ich bin in guter körperlicher und seelischer Verfassung.	0	1	2	3
15. Es kommt vor, dass ich mich selbst nicht ausstehen kann.	0	1	2	3
16. Ich habe das Gefühl, dass mir alles zu viel ist.	0	1	2	3
17. Es gelingt mir gut, meine Bedürfnisse zu befriedigen.	0	1	2	3
18. Ich handele nach der Devise, dass ich für mein Glück selbst verantwortlich bin.	0	1	2	3
19. Es fällt mir schwer, meine Gedanken bei einer Aufgabe oder einer Arbeit zu behalten.	0	1	2	3
20. Ich lasse mich von anderen leicht einschüchtern.	0	1	2	3

