

Nachgefragt bei:

# Mira Fischer

## Bessere Noten durch Meditation?

### Sie sind Ökonomin. Warum interessiert Sie diese Frage?

Meditation ist populär. Unternehmen und Universitäten werben mit Angeboten für solche Kurse. Als Verhaltensökonomin frage ich, welche Faktoren den Bildungserfolg bestimmen. Dass Achtsamkeitsmeditation die seelische Gesundheit verbessert, wissen wir. Bislang fehlten Untersuchungen, die diesen Effekt für die Leistung nachweisen. Genau das haben meine Kolleginnen und ich erforscht.

### Wie sind Sie vorgegangen?

Wir haben an der Universität zu Köln Studierende zu einem achtwöchigen Meditationskurs eingeladen, der auf achtsamkeitsbasierter Stressreduktion beruht. Er fand einmal pro Woche unter Leitung einer zertifizierten Trainerin statt; die 102 Plätze hatten wir mittels einer Lotterie vergeben. Studierende, denen wir keinen Platz anbieten konnten, bildeten unsere Kontrollgruppe. Beide Gruppen haben wir befragt. Außerdem haben wir Informationen über die Noten der Studierenden erhalten: über alle Noten, die sie vor und direkt nach dem Kurs sowie im darauffolgenden Semester erworben haben.

### Was ergab Ihr Experiment?

Die seelische Gesundheit verbesserte sich durch den Meditationskurs. Es gab eine Überraschung: Zunächst verschlechterten sich die akademischen Leistungen. Ein halbes Jahr später aber hat sich das Blatt gewendet. Die Studierenden aus dem Meditationskurs zeigten nun deutlich bessere Leistungen als vor dem Kurs.

### Wie erklären Sie sich das?

Die Kursteilnehmenden übten sich in Achtsamkeitsmeditation und verbesserten nachweislich ihre Lebensweise. Sie tranken etwa weniger

Kaffee und achteten auf ausreichend Schlaf. Diese Verhaltensänderungen haben die Studierenden möglicherweise kurzfristig von ihrer akademischen Arbeit abgelenkt, sie jedoch langfristig leistungsfähiger gemacht.

### Was folgt aus den Ergebnissen?

Achtsamkeitsmeditation kann auf längere Sicht die akademische Leistung verbessern. Es scheint aber so wie bei vielen Investitionen zu sein: Am Anfang kosten sie und erst längerfristig zahlen sie sich aus. Es wird ja auch diskutiert, ob Meditation Teil des Lehrplans in Schulen oder an Universitäten werden soll, da man sich von ihr Leistungssteigerungen erhofft. Hier ist meine Meinung ganz klar: Seelische Gesundheit sollte ein Bildungsziel für sich sein, unabhängig davon, ob sie sich positiv auf akademische Leistungen auswirkt.

Die Fragen stellte Claudia Roth.

Den Link zur Studie finden Sie hier:



**Mira Fischer** ist Postdoc in der Abteilung Verhalten auf Märkten.

Foto: © WZB/Martina Sander, alle Rechte vorbehalten.