

Diese Seite können Sie als Konzeptpapier
für Ihre Notizen benutzen



DSH Prüfung

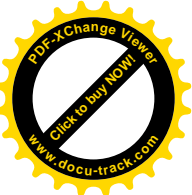
Schriftliche Prüfung (Teil I)

Verstehen und Verarbeiten eines Hörtextes

19. September 2022

Name: _____

Teilnehmernummer (TN-Nummer): _____



Schriftliche Prüfung (Teil I):

I. Verstehen und Verarbeiten eines Hörtextes

Der Hörtext wird zweimal präsentiert. Dabei dürfen Notizen gemacht werden.

Bearbeitungszeit:

Nach dem ersten Vortrag bekommen Sie die Aufgaben zum Text und haben **10 Minuten** Zeit, um diese zu bearbeiten.

Nach dem zweiten Vortrag haben Sie **40 Minuten** Zeit, um die Aufgaben zu lösen und die Antworten auf die Antwortblätter zu übertragen.

Die Bewertung der Leistung erfolgt nach Vollständigkeit und Angemessenheit der Erfüllung der gestellten Aufgabe und nicht nach sprachlicher Richtigkeit und Form.

Diese Seite können Sie als Konzeptpapier
für Ihre Notizen benutzen

Wortangaben zum Hörtext:

- **Achtsamkeit, die**

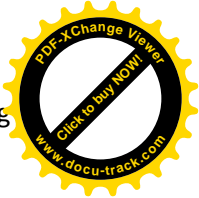
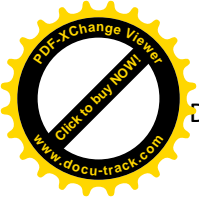
in der Psychologie: Achtsamkeit bedeutet, alles, was im Augenblick geschieht, bewusst wahrzunehmen, ohne es gleich zu beurteilen; im Hier und Jetzt zu sein – und zwar nicht nur körperlich, sondern auch mental; auf den Moment zu achten, ohne ihn zu bewerten.

(vgl. auch Achtsamkeitsmeditation, die / Achtsamkeitsübung, die)

- **Stichprobe, die:**

eine Auswahl an Personen oder Objekten, die stellvertretend für eine Grundgesamtheit (=größere Gruppe) Auskunft gibt.

(vgl. auch Nachprüfung, Untersuchung, Kontrolle, Probe).



Entspannung und Erleuchtung – Wie Meditation wirkt

5 Beim Meditieren ist regelmäßige Praxis entscheidend: Dann verändern sich bei den Meditierenden auch die Gehirnstrukturen. Viele fühlen sich entspannter und blicken friedlicher auf sich selbst und die Welt. Das belegen diverse Studien.

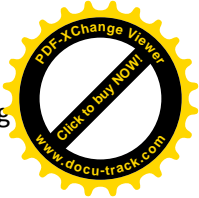
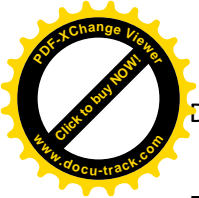
10 Der Begriff "Meditation" lässt sich vom lateinischen "meditatio" ableiten, was das Nachdenken über etwas bezeichnet. Meditation ist eine spirituelle Praxis, durch die mit Hilfe von Konzentrationsübungen eine tiefe Entspannung erreicht werden kann. Ein wesentliches Element meditativer Techniken ist eine bewusste Steuerung der Aufmerksamkeit. Ziel ist eine sogenannte innere Leere, also das Freisein von Gedanken. Doch Meditation hat nichts mit Wellness und Wohlfühlprogramm zu tun. Es ist ein Training für den Geist. Man muss lange und regelmäßig üben, bis sich Wirkungen einstellen.

15 Meditation ist in den Wissenschaften zu einem beliebten Forschungsthema geworden. Jährlich erscheinen über 2.000 Studien dazu. Tendenz steigend. Ein Pionier der Meditationsforschung in Deutschland ist der Psychologe Dr. Ulrich Ott. Er forscht als Neurowissenschaftler an der Justus-Liebig-Universität Gießen. Aus der Fülle an wissenschaftlichen Studien ragt für ihn besonders eine US-amerikanische aus dem Jahr 2016 heraus. Sie zeigt, dass Meditieren die Alterung des Gehirns verlangsamt. Untersucht wurde das Gehirnalter mit Hilfe anatomischer Bilder. 50-jährige Meditierende wurden aufgrund der Bilder auf 43 Jahre geschätzt, also sieben Jahre jünger als sie sind. Das war bei der Kontrollgruppe der Nicht-Meditierenden nicht der Fall.

25 Ulrich Ott war so beeindruckt von dieser Studie, dass er versuchte, den Befund mit einer eigenen Stichprobe zu wiederholen. Die Ergebnisse erwiesen sich in Gießen nicht ganz so spektakulär wie in den USA, weil die Stichprobe kleiner war und die Meditierenden unerfahrener. Aber im Ergebnis ähnelten sich beide Befunde. Die Ergebnisse beider Studien weisen darauf hin, dass durch das geistige Meditationstraining mehr Zellen im Gehirn erhalten bleiben. Mit regelmäßiger Meditation kann also Krankheiten entgegengewirkt werden, die mit dem vorzeitigen Abbau von Nervenzellen zusammenhängen, wie zum Beispiel einer Demenzerkrankung.

35 An der Goethe-Universität in Frankfurt wurde eine andere Studie durchgeführt. Dabei wurde die Metta-Meditation praktiziert. Das Wort „Metta“ kommt aus der alten Sprache Sanskrit. Es kann Freundlichkeit, Liebe oder Sympathie bedeuten, aber ebenso ein aktives Interesse am anderen Menschen. In einer Therapiestudie, die von 2017 bis 2019 lief, wurde untersucht, wie diese buddhistische Meditationsform bei Menschen mit chronischer Depression wirkt.

40 Die Therapiestudie bestand aus drei Schritten. Im ersten Schritt übten die Patientinnen und Patienten, nur ihre Gedanken zu beobachten. Der zweite Schritt war, sich auf Gefühle zu konzentrieren. Dann kam als dritter Schritt die Wahrnehmung des Körpers. Bei allen drei Schritten ging es darum, alles erst einmal nur zu beobachten und nicht zu bewerten. Erst dann begann nach und nach die Metta-Meditation selbst: In einer Gruppentherapie konzentrierten sich die Frauen und Männer über ein Jahr lang auf Sätze wie „Möge ich mich friedvoll und glücklich fühlen“ oder „Möge ich frei sein von Kummer und Sorgen“.



Bei vielen Patientinnen und Patienten führte dieses Wohlwollen zu einem Aha-Erlebnis, weil das Wohlwollen, die Freundlichkeit, genau das war, was ihnen bisher im Leben fehlte. Gemessen wurde die Lebensqualität, die die Studienteilnehmenden spürten. Dass die Studie so erfolgreich war, liegt vermutlich an ihrem Fokus. Während bei den meisten gängigen Studien mit Depressiven das Leiden im Mittelpunkt steht, setzten die Frankfurter Forscher einen anderen Schwerpunkt: Die Konzentration lag auf dem Wohlwollen.

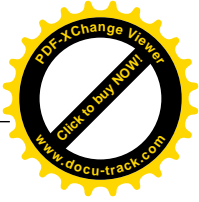
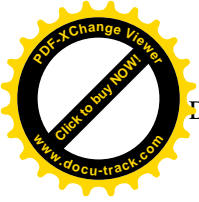
Meditation zeigt messbare Effekte. Auch das Gehirn von Menschen, die Achtsamkeitsmeditation üben, verändert sich. Wie, das hat die Psychologin Dr. Britta Hölzel an der Harvard-Medical-School erforscht. Sie hat sich dabei Aktivierungsmuster im Gehirn bei Menschen mit Angsterkrankungen angeschaut – und zwar, nachdem diese neun Wochen Praxis in Achtsamkeitsmeditation hatten. Das Ergebnis: Es wurden Veränderungen im Gehirn in den Regionen festgestellt, die mit der Verarbeitung von Emotionen zu tun haben. Das deutet also darauf hin, dass durch die Praxis der Meditation Emotionen im Gehirn besser verarbeitet werden konnten.

In einer Zusammenfassung mehrerer Einzelstudien wurde zudem festgestellt, dass regelmäßige Meditation im Allgemeinen positiv wirkt. Meditation hatte bei allen Aspekten, die untersucht wurden, positive Effekte – zum Beispiel bei Ängstlichkeit, Intelligenz, Konzentrationsfähigkeit und Regulation der Emotionen. Doch trotz aller positiven Effekte bestätigte sich auch ein Verdacht: nämlich, dass die Meditationsforschung ohne Theorie dasteht. Die Wissenschaftler wussten offenbar in den Einzelstudien nicht genau, wonach sie schauen sollten. Denn es wurde das ganze Instrumentarium der psychologischen Diagnostik darin betrachtet.

Peter Sedlmeier, Psychologe und Professor für Forschungsmethodik und Evaluation an der Technischen Universität Chemnitz, versucht mit seinem Team, eine theoretische Basis für die Meditationsforschung zu erstellen. Dafür haben die Wissenschaftler zunächst einzelne Meditationstechniken isoliert und danach deren Wirkungen gegeneinander gestellt und verglichen. Das ist zwar noch keine Theorie, aber es könnte ein Baustein zu einer Theorie sein, wenn man weiß, wie unterschiedlich einzelne Meditationsarten wirken.

Zu den beliebtesten Meditationsarten zählen in Deutschland Techniken, bei denen der Körper und der Atem im Mittelpunkt stehen. Wenn man darauf abzielt, die Teamarbeit oder das soziale Verhalten zu ändern, dann muss man die Liebende-Güte-Meditation lehren – also einen freundlichen Blick auf sich selbst und andere. Wenn es darum geht, die geistige Präsenz und Konzentrationsfähigkeit zu steigern, dann muss man eher sogenannte Achtsamkeitsübungen machen; und wenn es darum geht, die eigenen Bedürfnisse klarer zu erkennen, dann sind Übungen zum bewussten Wahrnehmen des Körpers zu empfehlen.

Alles in allem lässt sich feststellen: Meditation ist eine spannende Entdeckungsreise. Wer erlebt, wie er oder sie sich weniger von Gedanken belastet fühlt, wer staunend beobachtet, wie sich ein Tor nach innen öffnet, wer eine Ahnung von einer großen Verbundenheit bekommt – denjenigen oder diejenige lässt die Meditation so schnell nicht wieder los.



**Verstehen und Verarbeiten eines Hörtextes
Fragen und Aufgaben zum Text
„Entspannung und Erleuchtung – Wie Meditation wirkt“**

1. Nennen Sie das im Text angegebene Ziel der Meditation.

_____ (2 / ___)

2. Ergänzen Sie die Lücken im Sinne des Textes.

Sie [die US-amerikanische Studie] zeigt, dass Meditieren die _____
des Gehirns verlangsamt. Untersucht wurde das Gehirnalter mit Hilfe _____
Bilder. 50-jährige Meditierende wurden aufgrund der Bilder auf _____ Jahre
geschätzt, also jünger als sie sind. Das war bei der Kontrollgruppe der
_____ nicht der Fall.

(4 / ___)

3. Stimmen die Aussagen mit dem Text überein? Kreuzen Sie an.

Die eigene Stichprobe von Ulrich Ott ...	ja	nein
war zu klein, um die Ergebnisse auswerten zu können.		
erzielte ähnliche Ergebnisse wie die Studie in den USA.		
weist auf den Erhalt von mehr Gehirnzellen durch Meditation hin.		

(1,5 / ___)

4. Stimmen die Aussagen mit dem Text überein? Kreuzen Sie an.

Metta-Meditation ...	ja	nein
macht die meditierenden Menschen sympathischer.		
kommt aus dem buddhistischen Glauben.		
ist für Menschen mit Depressionen nicht geeignet.		

(1,5 / ___)

5. Therapiestudie der Goethe-Universität in Frankfurt:

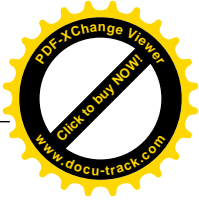
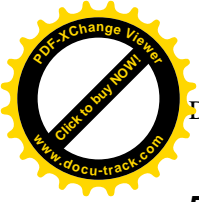
5A) Nennen Sie die drei Schritte im Vorfeld der eigentlichen Metta-Meditation.

Schritt 1: _____

Schritt 2: _____

Schritt 3: _____

(6 / ___)



5B) Ergänzen Sie die Lücken im Sinne des Textes.

Alle drei Schritte hatten gemeinsam, dass die Teilnehmenden zunächst nur _____ und nicht _____ sollen.

(2 / ___)

5C) Ergänzen Sie die Lücken im Sinne des Textes.

Während sich viele Studien mit Depressiven auf _____ fokussieren, konzentriert sich die Frankfurter Studie auf _____.

(2 / ___)

6. Ergänzen Sie die Informationen zur Meditationsforschung an der Harvard-Medical-School.

Untersuchte Zielgruppe: _____

Dauer der Meditationspraxis: _____

ein Ergebnis nach der Meditationspraxis:

(5 / ___)

7. Nennen Sie zwei mögliche Aspekte, bei denen die Meditation in den Studien eine positive Wirkung zeigte.

- _____
- _____

(4 / ___)

8. Nennen Sie den bestätigten Verdacht bezüglich der Meditationsforschung:

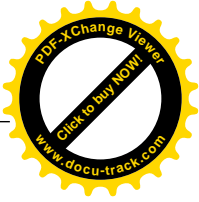
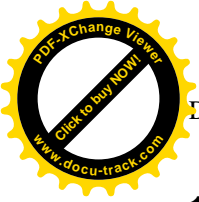
(2 / ___)

9. Beschreiben Sie die zwei Schritte des Vorgehens des Teams von Peter Sedlmeier.

Schritt 1: _____

Schritt 2: _____

(4 / ___)

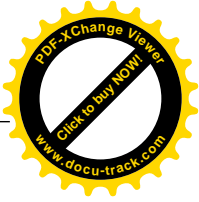
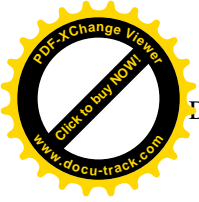


10. Vervollständigen Sie die Tabelle.

Meditationsübungen	Ziel
Liebende-Güte-Meditation	<hr/> <hr/> <hr/>
<hr/> <hr/> <hr/>	Steigerung der geistigen Präsenz und Konzentrationsfähigkeit
Übungen zur bewussten Wahrnehmung des Körpers	<hr/> <hr/> <hr/>

(6 / ____)

(max. 40 Punkte : 2 = 20) _____ : 2 = _____



**Verstehen und Verarbeiten eines Hörtextes
Fragen und Aufgaben zum Text
„Entspannung und Erleuchtung – Wie Meditation wirkt“**

1. Nennen Sie das im Text angegebene Ziel der Meditation.

eine innere Leere ODER Freisein von Gedanken ODER tiefe Entspannung (nur Entspannung 1 P.)

(2 / ___)

2. Ergänzen Sie die Lücken im Sinne des Textes.

Sie [die US-amerikanische Studie] zeigt, dass Meditieren die **Alterung (1)** des Gehirns verlangsamt. Untersucht wurde das Gehirnalter mit Hilfe **anatomischer (1)** Bilder. 50-jährige Meditierende wurden aufgrund der Bilder auf **43 (1)** Jahre geschätzt, also jünger als sie sind. Das war bei der Kontrollgruppe der **Nicht-Meditierenden (1)** („nicht meditierten“ – 0,5 P., ohne nicht – 0 P., da nicht korrekt) nicht der Fall.

(4 / ___)

3. Stimmen die Aussagen mit dem Text überein? Kreuzen Sie an.

Die eigene Stichprobe von Ulrich Ott ...	ja	nein
war zu klein, um die Ergebnisse auswerten zu können.		X
erzielte ähnliche Ergebnisse wie die Studie in den USA.	X	
weist auf den Erhalt von mehr Gehirnzellen durch Meditation hin.	X	

(1,5 / ___)

4. Stimmen die Aussagen mit dem Text überein? Kreuzen Sie an.

Metta-Meditation ...	ja	nein
macht die meditierenden Menschen sympathischer.		X
kommt aus dem buddhistischen Glauben.	X	
ist für Menschen mit Depressionen nicht geeignet.		X

(1,5 / ___)

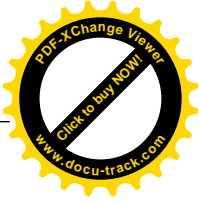
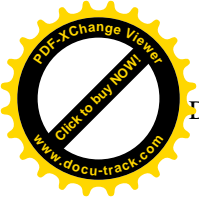
5. Therapiestudie der Goethe-Universität in Frankfurt:

5A) Nennen Sie die drei Schritte im Vorfeld der eigentlichen Metta-Meditation.

Schritt 1: **Gedanken beobachten / konzentrieren / fokussieren o.Ä. (2)**

Schritt 2: **sich auf Gefühle konzentrieren (2)**

Schritt 3: **Wahrnehmung des Körpers (2)**



(6 / ___)

5B) Ergänzen Sie die Lücken im Sinne des Textes.

Alle drei Schritte hatten gemeinsam, dass die Teilnehmenden zunächst nur **beobachten (1)** und nicht **bewerten / beurteilen (1)** sollen.

(2 / ___)

5C) Ergänzen Sie die Lücken im Sinne des Textes.

Während sich viele Studien mit Depressiven auf **(das) Leiden (1)** fokussieren, konzentriert sich die Frankfurter Studie auf **(das) Wohlwollen ODER (die) Freundlichkeit (1)** (Wohlfühlen 0 P.)

(2 / ___)

6. Ergänzen Sie die Informationen zur Meditationsforschung an der Harvard-Medical-School.

Untersuchte Zielgruppe: **Menschen mit Angsterkrankungen / Patienten mit Angst / Kranke mit Angst (2)**

Dauer der Meditationspraxis: **neun (0,5) Wochen (0,5)**

ein Ergebnis nach der Meditationspraxis: **Veränderungen im Gehirn ODER Emotionen können besser verarbeitet werden ODER emotionale Veränderungen (2)**

(5 / ___)

7. Nennen Sie zwei mögliche Aspekte, bei denen die Meditation in den Studien eine positive Wirkung zeigte.

Zwei aus: Ängstlichkeit (keine Angst haben – 1 P. statt 2 P.), Intelligenz, Konzentration(-sfähigkeit), Regulation der Emotionen (je 2)

(4 / ___)

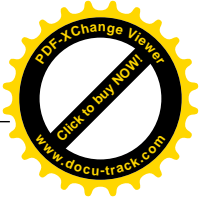
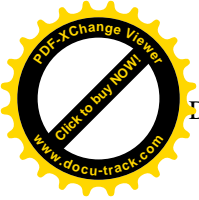
8. Nennen Sie den bestätigten Verdacht bezüglich der Meditationsforschung:

keine Theorie ODER Forscher wissen nicht, wonach sie schauen sollen o.Ä. (2)

(2 / ___)

9. Beschreiben Sie die zwei Schritte des Vorgehens des Teams von Peter Sedlmeier.

Schritt 1: **Meditationstechniken (1) (nur Meditation 0,5 P.) isolieren (1)**



Schritt 2: Wirkungen (1) vergleichen (1)

(4 / ___)

10. Vervollständigen Sie die Tabelle.

Meditationsübungen	Ziel
Übungen zur Liebende-Güte-Meditation	die Teamarbeit ODER das soziale Verhalten (1) ändern (1) (aber auch als korrekt zu bewerten: freundlichen Blick auf sich und andere / Freundlichkeit)
Achtsamkeitsübungen (2)	Steigerung der geistigen Präsenz und Konzentrationsfähigkeit
Übungen zum bewussten Wahrnehmen des Körpers	Bedürfnisse (1) erkennen (1)

(6 / ___)

(max. 40 Punkte : 2 = 20) _____ : 2 = _____