



universität
wien

MASTERARBEIT / MASTER'S THESIS

Titel der Masterarbeit / Title of the Master's Thesis

„Welche Auswirkungen hat die Achtsamkeitsübung auf die selbsttranszendierende Emotion-Awe, das Selbstbild und Wohlbefinden?“

verfasst von / submitted by

Mag. Qinwei Max Xu, BSc

angestrebter akademischer Grad / in partial fulfilment of the requirements for the degree of
Master of Science (MSc)

Wien, 2024 / Vienna 2024

Studienkennzahl lt. Studienblatt /
degree programme code as it appears on
the student record sheet:

UA 066 840

Studienrichtung lt. Studienblatt /
degree programme as it appears on
the student record sheet:

Masterstudium Psychologie UG2002

Betreut von / Supervisor:

Mag. Dr. Reinhold Jagsch

Danksagung

An der Stelle möchte ich mich bei allen Personen bedanken, die sich die Mühe und Zeit genommen haben, an der Studie teilzunehmen.

Darüber hinaus möchte ich meinen Dank an diejenigen Personen richten, die aktiv meine Studieneinladung an ihren Bekanntenkreis weitergereicht haben.

Im Besonderen möchte ich mich bei den Dharma-Freunden und Zen-Lehrer*innen der Kwan Um School of Zen in Bratislava, Tschechien und Österreich für die aktive Teilnahme bedanken.

Des Weiteren möchte ich meinen aufrichtigen Dank an meinen Betreuer Herr Mag. Dr. Reinhold Jagsch zum Ausdruck bringen. Vielen Dank für die professionellen Rückmeldungen und wertvollen Denkanstöße. Im Speziellen möchte ich für den besonders rücksichtsvollen Umgang bedanken.

Ein besonderes Dankeschön für das langwierige Korrekturlesen gilt meiner Gattin Salina, meiner Schwester Lina und meinem Dharma-Freund Chris. Vielen Dank für Eure wertvolle Unterstützung.

Inhaltsverzeichnis

Abstrakt (Deutsch).....	5
Abstract (English).....	6
I Theoretischer Teil.....	7
Einleitung.....	8
1 Achtsamkeit.....	9
1.1 Definition und Mechanismus.....	9
1.2 Achtsamkeitsbasierte Interventionsprogramme.....	10
1.3 Forschungsstand	11
2 Selbstkonstrukt.....	13
2.1 Das Selbst aus der buddhistischen Perspektive	13
2.2 Selbsttranszendenz	15
2.3 Multidimensionalität des Konstrukts Selbsttranszendenz.....	17
3 Die selbsttranszendierende Emotion-Awe	19
3.1 Definition und Mechanismus.....	19
3.2 Awe und Selbsttranszendenz	21
4 Wohlbefinden	22
4.1 Begriffsbestimmung und Theorien	22
4.1 Hedonisches Wohlbefinden/Subjektives Wohlbefinden	23
4.2 Eudämonisches Wohlbefinden/Psychologisches Wohlbefinden	24
4.3 Weitere Theorien zum Wohlbefinden	24
4.4 Auswahl der Instrumente zur Messung des Wohlbefindens	26
II Empirischer Teil.....	27
5 Zielsetzung	28
6 Methodik	28
6.1 Studiendesign	28
6.2 Durchführung der Untersuchung	28
6.3 Stichprobe.....	28
7 Messinstrumente.....	29
7.1 Fragen zur selbstwahrgenommenen finanziellen und materiellen Stabilität.....	29
7.2 Meditationsspezifischer Fragebogen	30
7.3 Fragebogen zur Lebensqualität/zum Wohlbefinden.....	30
7.4 Fragebogen zur selbsttranszendierenden Emotion-Awe	30
7.5 Fragebogen zur Erfassung des Selbst als Objekt	31
7.6 Freiburger Fragebogen zur Achtsamkeit (FFA)	31
7.7 Gesamtzahl der Items	32
8 Fragestellungen und Hypothesen	32
9 Datenaufbereitung	36

9.1	Bearbeitungszeit als Qualitätsmerkmal	37
9.2	Gesundheitlicher Status	37
9.3	Fehlende Werte und Ausreißer.....	37
10	Statistische Auswertungen.....	38
10.1	Multiple Lineare Regression	38
10.2	t-Test für unabhängige Gruppen	38
10.3	Welch-Test	38
10.4	Mann-Whitney-Test.....	39
10.5	AN(C)OVA	39
10.6	post-hoc-Tests.....	39
10.7	Bootstrapping-Methode	40
10.8	Mediationsanalyse	40
10.9	Voraussetzungstests	40
10.10	Effektstärke.....	41
11	Ergebnisdarstellung	42
11.1	Stichprobenbeschreibung.....	42
11.2	Gruppierung der Stichprobe	44
11.3	Reliabilitätsanalyse der Messinstrumente.....	46
11.4	Prüfung der Einflussnahme der soziodemografischen Variablen auf die Outcome-Variablen.....	48
11.5	Hypothesenprüfungen.....	53
12	Diskussion	69
12.1	Diskussion der Ergebnisse	70
12.2	Limitierungen und Ausblick	78
12.3	Implikationen.....	79
	Literaturverzeichnis	80
	Tabellenverzeichnis.....	92
	Abbildungsverzeichnis.....	92

Abstrakt (Deutsch)

Hintergrund. Achtsamkeitsübungen basierend auf dem säkularen Ansatz konnten im Westen viele Menschen erreichen. Um die Wirkmechanismen besser verstehen zu können, wurden Bestrebungen unternommen, verwandte Konstrukte und die Philosophie hinter den Achtsamkeitsübungen in der Forschung zu integrieren. Dabei spielt das Selbstbild eine wesentliche Rolle. Insbesondere wurden die zwei Facetten des Selbstbilds analysiert – die Selbstsalienz und die Verbundenheit mit der Gesamtheit. Das Ziel der Arbeit war, die Wechselbeziehungen zwischen Achtsamkeit, Selbstbild und Wohlbefinden zu analysieren. In diesem Zusammenhang wurde der Einfluss der selbsttranszendierenden Emotion-Awe mit untersucht. *Methodik.* Für die Datenerhebung wurden Menschen mit und ohne Meditationserfahrung rekrutiert. Den Teilnehmer*innen (N = 168) wurde eine Online-Fragebogenbatterie vorgelegt. Diese umfasste meditationsspezifische Fragen, soziodemografische Daten, Fragen zur finanziellen und materiellen Stabilität, die Kurzversion des Freiburger Fragebogens zur Achtsamkeit (FFA), die Subskala Awe der Dispositional Positive Emotion Scale (DPES), Nonattachment to Self Scale (NTS), Belief in Oneness Scale (BIO) und die Psychological Well-Being Scales (PWB). *Ergebnisse.* Es konnten signifikante Unterschiede im Wohlbefinden abhängig vom Selbstbild gefunden werden – niedrigere Selbstsalienz ging mit höherem Wohlbefinden einher (starker Effekt), und höhere Identität mit der Gesamtheit war mit höherem Wohlbefinden (moderater Effekt) verbunden. Des Weiteren wurden mithilfe von AN(C)OVAs die Gruppen, geordnet nach dem Grad der Achtsamkeit, verglichen. Dabei konnten signifikante Unterschiede mit starkem Effekt im Selbstbild, Awe und Wohlbefinden entdeckt werden. Die Gruppen mit höherer Achtsamkeit hatten jeweils niedrigere Selbstsalienz, höhere Identität mit der Gesamtheit, höhere Awe-Zugänglichkeit und höheres Wohlbefinden. Der Effekt von Achtsamkeit auf Wohlbefinden wurde partiell durch Selbstsalienz und Awe vermittelt. *Schlussfolgerungen.* Die Studie unterstreicht die Wichtigkeit des Selbstbilds und Awe in Bezug auf Achtsamkeit und Wohlbefinden. Die empirischen Befunde bekräftigen die Annahme, dass die Fixierung auf ein von der Umwelt getrenntes Selbst mit geringerem Wohlbefinden einhergeht. Dies verdeutlicht, dass die Integration der verwandten Konstrukte aus den buddhistischen Erkenntnislehren neue Erklärungsansätze entstehen lassen können. Dadurch wird die Bildung fundierter Theorien gefördert und zur Entstehung gezielterer Interventionsansätze beigetragen.

Schlüsselbegriffe: Achtsamkeit, Awe, Selbstblick/Selbstkonstrukt, Psychologisches Wohlbefinden.

Abstract (English)

Background. The mindfulness practices based on the secular approach were able to reach out more people in the West. To gain a deeper comprehension of the mechanisms, efforts are currently being made to incorporate related constructs and the philosophy behind mindfulness practice into research. Self-image plays an important role. The study focuses on the following two aspects of the self – the self-salience and the connectedness with the whole. The goal was to analyze the interactions between mindfulness, self-image, and well-being. The influence of the self-transcending emotion awe was also examined in this context. *Methodology.* Individuals with and without prior meditation experience were recruited for the study. Participants ($N = 168$) were provided with an online questionnaire. This encompassed meditation-specific inquiries, sociodemographic data, information about financial and material stability, the Freiburg Mindfulness Inventory (FMI) Short Form, the subscale Awe of the Dispositional Positive Emotion Scale (DPES), Nonattachment to Self Scale (NTS), Belief in Oneness Scale (BIO), and the Ryff's Psychological Well-Being Scales (PWB). *Results.* There were significant differences in well-being depending on self-image – lower self-salience was associated with higher PWB (strong effect size) and higher identity with the whole was associated with higher PWB (moderate effect size). Furthermore, groups were compared according to the level of mindfulness using AN(C)OVAs. The models showed significant differences in self-image, awe, and well-being (all with strong effect sizes). The groups with higher mindfulness showed lower self-salience, higher overall identity, higher awe accessibility, and higher well-being, respectively. The impact of mindfulness on well-being was partially mediated by self-salience and awe. *Conclusions.* The study highlights the importance of self-image and awe for mindfulness and well-being. The empirical findings support the assumption that fixation on a self that is separated from the environment is associated with suffering. Moreover, the study suggests that the integration of related constructs from Buddhist epistemology could lead to new explanations. This facilitates the development of well-founded theories and aids in the emergence of more precise intervention strategies.

Keywords: Mindfulness, awe, self-view/self-construal, psychological well-being.

I Theoretischer Teil

Einleitung

Im Bereich der achtsamkeitsbasierten Interventionen fand in den vergangenen Jahrzehnten, sowohl in der Praxis als auch in der Wissenschaft, ein exponentielles Wachstum statt. Es entstand eine enorme Anzahl an empirischen Studien (Dimidjian & Segal, 2015). Viele dieser Studien konnten die positive Wirkung der achtsamkeitsbasierten Interventionen aufzeigen (Eberth & Sedlmeier, 2012; Querstret, Morison, Dickinson, Cropley, & John, 2020; Sedlmeier, Loße, & Quasten, 2018; Tang, Tang, & Posner, 2016). Programme wie Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR)/Mindfulness Based Cognitive Therapy (MBCT) verfolgen einen säkularen Ansatz. Dadurch haben diese im Westen den Vorteil, mehr Menschen den Nutzen der Programme zugänglich zu machen als ein Programm mit traditionell buddhistischer Ausrichtung. Auch wurden bisher die meisten Untersuchungen aus den westlichen psychologischen Perspektiven unabhängig von buddhistischen Kontexten/Theorien durchgeführt (Marx, 2015). Im Bestreben, den Wirkmechanismus der Achtsamkeitsübung besser zu verstehen, versuchen Forscher*innen nun die buddhistische Philosophie hinter der Achtsamkeitsübung für die Theoriebildung zu integrieren (Eberth, Sedlmeier, & Schäfer, 2019). Beispielsweise wurden in der Studie von Eberth et al. (2019) buddhistische Theorien wie das Loslösen von fehlgeleiteten Konzepten über sich und die Welt, *Nicht-Anhaftung*, *Klarheit*, *Gleichmut* und die *meditative Einsicht* in ihrer Analyse mitberücksichtigt. Insbesondere nimmt das Selbstkonstrukt eine zentrale Stellung in der fernöstlichen traditionellen Achtsamkeitspraxis ein. Die falschen Annahmen über sich selbst und die Welt seien nach der buddhistischen Überlieferung ursächlich für das Leiden der Menschen. Die Achtsamkeitsmeditation stelle dabei ein wichtiges Vehikel dar, um das Selbst zu transzendieren und somit von den Illusionen zu erwachen (Struhl, 2020). Dass das Selbstbild, womit sich ein Mensch identifiziert, das Erleben und Verhalten der Person beeinflusst, ist logisch und einsichtig (Diebels & Leary, 2019; M. R. Leary, 2019).

Die vorliegende Arbeit untersucht das Zusammenspiel zwischen Achtsamkeit, dem Selbstbild und ihre Auswirkung auf das Wohlbefinden. In diesem Zusammenhang wird auf die selbsttranszendierende *Emotion-Awe* eingegangen.

Zu Beginn der Arbeit wird der theoretische Hintergrund der jeweiligen Konstrukte beleuchtet. Im ersten Kapitel wird das Konstrukt Achtsamkeit beschrieben und im zweiten Kapitel das Selbstkonstrukt. Dabei wird zuerst der historische Kontext des Konstrukts näher beschrieben und dann der Bezug zur Achtsamkeitspraxis vorgestellt. Im darauffolgenden Kapitel wird die Emotion-Awe eingeführt. Die Emotion-Awe ist insbesondere interessant, da

sie in der Lage ist, das Selbstbild zu verändern (Piff, Dietze, Feinberg, Stancato, & Keltner, 2015; Shiota, Keltner, & Mossman, 2007). Abschließend wird im theoretischen Teil auf das Konstrukt Wohlbefinden eingegangen, wobei vorwiegend das eudämonische Wohlbefinden für die Arbeit von Interesse ist.

Der empirische Teil beginnt mit der Beschreibung der Zielsetzung. Danach werden im Kapitel Methodik die Vorgehensweise und der Ablauf sowie die Teilnehmer*innen erläutert. Im siebten Kapitel werden die eingesetzten Fragebogen mit den jeweiligen Gütekriterien beschrieben. In den darauffolgenden Kapiteln wird auf die Fragestellungen, Hypothesen und angewandte statistische Auswertungen eingegangen. Danach werden die Ergebnisse berichtet, die dann im anschließenden Kapitel kritisch diskutiert werden. Zum Abschluss werden noch die Limitationen der Studie sowie ein Ausblick für die zukünftige Forschung aufgezeigt.

1 Achtsamkeit

1.1 Definition und Mechanismus

Das Wort Achtsamkeit, *Mindfulness* in Englisch, entstammt ursprünglich der buddhistischen Tradition. Es beschreibt die Kapazität des Geistes, bei etwas zu verweilen und mit Aufmerksamkeit gegenwärtig zu sein (Brown & Ryan, 2003; Buchheld & Walach, 2002). Eine oft zitierte Definition lieferte Jon Kabat-Zinn: „Mindfulness means paying attention in a particular way: on purpose, in the present moment, and non-judgmentally” (Kabat-Zinn, 1994, p. 4).

In den Meditationsbüchern wird diese Geisteshaltung mit Begriffen wie *Beginner’s Mind* (Suzuki, 2006), *Reine Beobachtung* (Nyanaponika, 2007), *Don’t know Mind/The Mind before Thinking* (Sahn & Gak, 1997), *Shikantaza – Just Sitting* (Deshimaru, 2002; Okumura & Leighton, 2010) beschrieben. Alle diese Bezeichnungen und Definitionen beziehen sich auf einen Geisteszustand, bei dem die direkte Wahrnehmung nicht vom „automatisierten Denken“ weggetragen wird. Achtsamkeit ist ein zentrales Element des buddhistischen Übungswegs.

In der Literatur wird zwischen *State Mindfulness* und *Trait/Dispositional Mindfulness* unterschieden. Die State Mindfulness bezieht sich auf das momentane Ausmaß (Zustand), bei der die eben beschriebene Geisteshaltung bewahrt wird, wohingegen die Trait/Dispositional Mindfulness sich auf den über die Zeit hinweg stabilen Grad der Achtsamkeit (Eigenschaft) bezieht (Baer, Crane, Miller, & Kuyken, 2019; Brown & Ryan, 2003; Sedlmeier et al., 2018).

Die Kapazität „achtsam zu sein“ kann durch bestimmte Übungen kultiviert werden (Dahl, Lutz, & Davidson, 2015; Lutz et al., 2009). Diese Übungen werden in *formale* und

informale Praxis eingeteilt. Zu den formalen Übungen gehören unter anderem Sitzmeditation, Mantra Rezitation, Chanting, formale Essmeditation und Gehmeditation, wobei der Sitzmeditation eine zentrale Bedeutung zukommt und diese oft als Basis für andere Formen dient. Informale Übungen beinhalten alle Tätigkeiten im Alltag, bei denen die übende Person versucht, die Achtsamkeit zu halten (Kabat-Zinn, 2013).

Alle unterschiedlichen Formen der Achtsamkeitsübungen haben eines gemeinsam. Unabhängig, ob es sich um Sitzmeditation, Gehmeditation oder Chanting handelt, bei allen wird die Aufmerksamkeit beim Abschweifen zum „Hier und Jetzt“ sanft zurückgeholt. Stellvertretend für das Hier und Jetzt kann ein Meditationsobjekt als Anker dienen. Das kann unter anderem der Atem, die Bauchbewegung, das Zählen der Atemzüge, die Körperhaltung oder auch eine Tätigkeit wie das Chanten von Texten sein (Kabat-Zinn, 2013). Meditation mit dem Fokus auf ein Objekt findet man in der Literatur unter der Bezeichnung *Focused Attention Meditation*. Meditationen ohne ein spezifisches Objekt als Anker werden als *Open Monitoring Meditation* bezeichnet. Hier wird die Aufmerksamkeit nicht auf ein bestimmtes Objekt gelenkt, anstelle dessen nimmt man, ohne zu lenken, alles ins Bewusstsein Aufsteigende wahr (Dahl et al., 2015; Kabat-Zinn, 2013; Lutz, Slagter, Dunne, & Davidson, 2008).

Eine zentrale Rolle spielt bei der Achtsamkeitspraxis die nicht-wertende Haltung. Mit dieser Haltung wird die Akzeptanz des Hier und Jetzt gefördert. Wie wir noch sehen werden, stellt Akzeptanz einen der wesentlichen Faktoren für die positiven Effekte der Achtsamkeitsintervention dar (Hölzel et al., 2011; Kabat-Zinn, 2013; Tran et al., 2014).

Bishop et al. (2004) sehen *Self-Regulation of Attention* und *Orientation to Experience* als die zwei wesentlichen Hauptkomponenten der Achtsamkeitsübung. Das Zwei-Komponenten-Modell von Bishop et al. (2004) findet große Resonanz unter den Forscher*innen. Empirische Belege für das Modell wurden unter anderem von Tran et al. (2014) geliefert. Die zwei Hauptkomponenten sind Aggregate der folgenden Kapazitäten: Aufmerksamkeitsregulation, Körperwahrnehmung, Akzeptanz von Emotionen, Impulskontrolle, Zugriff zu Emotionsregulationsstrategien, emotionale Klarheit und Änderung in der Selbstperspektive (Burzler, Voracek, Hos, & Tran, 2019; Hölzel et al., 2011; Tran et al., 2014).

1.2 Achtsamkeitsbasierte Interventionsprogramme

Maßgeblich an der Verbreitung von Achtsamkeit als Interventionsform hat Kabat-Zinn beigetragen. Er erschuf das MBSR-Programm in den 1970ern als eine alternative

Behandlungsform gegen Stress, Angst, Depression und chronische Schmerzen (Kabat-Zinn, 2013). Mit der Zeit entstanden unter anderem folgende Programme, die auch als Therapieansätze der dritten Welle der kognitiven Verhaltenstherapie bezeichnet werden (Dimidjian et al., 2016):

Acceptance and Commitment Therapy (Hayes, Strosahl, & Wilson, 1999), *Dialectical Behavior Therapy* (Linehan, 1993), *Functional Analytic Psychotherapy* (Kohlenberg & Tsai, 1994), *Integrative Behavioral Couples Therapy* (Jacobson & Christensen, 1996), and *Mindfulness-Based Cognitive Therapy* (Segal, Williams, & Teasdale, 2002).

1.3 Forschungsstand

Die meisten empirischen Studien untersuchten den therapeutischen Effekt der Achtsamkeitsübungen. Im Allgemeinen zeigten sich diese Programme in Metaanalysen gegenüber der inaktiven Kontrollgruppe überlegen. Jedoch sind die Befunde gegenüber der konventionellen kognitiven Verhaltenstherapie uneinheitlich. Hier waren die Ergebnisse nicht konsistent (Dimidjian et al., 2016; Goyal et al., 2014; Hedman-Lagerlöf, Hedman-Lagerlöf, & Öst, 2018; Kraiss, Redelinguys, & Weiss, 2022; Sedlmeier et al., 2018; Van Agteren et al., 2021; Voderholzer, 2019). Ein Grund dafür ist die mangelnde Vergleichbarkeit der Studien. Unbestritten bleibt dennoch, dass die achtsamkeitsbasierten Interventionsprogramme das Repertoire der herkömmlichen kognitiven Verhaltenstherapie bereichert hatten (Dimidjian et al., 2016; Voderholzer, 2019).

Über 54 Studien hinweg konnten Sedlmeier et al. (2018) in ihrer Metaanalyse zur Meditation durchschnittlich eine globale Effektstärke von $r = .27$ mit einem 95%-Konfidenzintervall (KI) [.23, .31] zugunsten der Meditierenden gegenüber konventionellen Kontrollgruppen finden. Eine ähnliche Effektstärke berichteten Kraiss et al. (2022) in ihrer Metaanalyse.

Der globale Durchschnitt der Metaanalyse von Sedlmeier et al. (2018) setzt sich aus den folgenden Ergebnissen zusammen: zwischenmenschliche Beziehung $r = .47$, 95%-KI [.34, .60], Selbstkonzept $r = .35$, 95%-KI [.25, .45], Achtsamkeit $r = .32$, 95%-KI [.26, .38], Stress $r = .32$, 95%-KI [.24, .40], Wohlbefinden $r = .27$, 95%-KI [.19, .35], positive Emotionen $r = .23$, 95%-KI [.09, .37], Emotionsregulierung $r = .14$, 95%-KI [.03, .25], Angst $r = .13$, 95%-KI [.04, .22], Depression $r = .11$, 95%-KI [-.01, .23] etc. Gegenüber den aktiven Kontrollgruppen lag in dieser Studie der globale Effekt bei $r = .17$,

95%-KI [.08, .26]. Die Metaanalyse umfasste alle Meditationsstudien im Zeitraum von 2011 bis 2015. Die Stichproben der Metaanalyse beschränkten sich auf gesunde Teilnehmer*innen.

Eine andere Metaanalyse (Querstet et al., 2020), die sich eigens auf die achtsamkeitsbasierten Interventionsprogramme der ersten Generation, MBSR und MBCT, beschränkte, berichtete folgende Effektstärken: Rumination und Besorgnis $r = -.49$, 95%-KI $[-.74, -.04]$, Stress $r = -.26$, 95%-KI $[-.32, -.18]$, Depression $r = -.22$, 95%-KI $[-.31, .13]$, Angst $r = -.21$, 95%-KI $[-.31, -.11]$, Verbesserung der Lebensqualität/Wohlbefinden $r = .16$, 95%-KI $[-.05, .26]$. Die Metaanalyse umfasste nur Studien, die von 2006 bis Februar 2019 veröffentlicht wurden. Die Einschränkung der zu untersuchenden Programme auf MBSR und MBCT wurde dadurch begründet, dass diese Programme die stärkste Evidenzbasis aufgrund der hohen Standardisierung haben sollten. Die Stichprobe bestand aus gesunden Teilnehmer*innen. Die Kontrollgruppen waren inaktiv. In Summe waren es 49 Studien mit gesunden Teilnehmer*innen. Die Gesamtteilnehmerzahl war 4,733.

Ferner wurde eine Untersuchung zu den negativen Begleiterecheinungen der Achtsamkeitspraxis und -intervention durchgeführt. Farias, Maraldi, Wallenkampf und Lucchetti (2020) führten eine Metaanalyse durch, die die veröffentlichten Achtsamkeitsstudien bis 2019 berücksichtigten. Es wurde eine Prävalenzrate von 8.3%, 95%-KI $[-.05, .12]$ gefunden. Diese Rate sei vergleichbar hoch wie jene von Psychotherapieinterventionen. Zu den meist vorgefundenen negativen Begleitsymptomen gehören Angst, Depression und Stress.

Des Weiteren wurden zahlreiche Studien unternommen, um die zugrunde liegenden Mechanismen für den positiven Effekt der Achtsamkeitsübung zu untersuchen. Hier wurde oft auf Forschungsbedarf hingewiesen. Die positiven Effekte der Achtsamkeitsintervention wurden mit der verbesserten Fähigkeit in Aufmerksamkeitsregulierung, Körperwahrnehmung, Emotionsregulierung und der Veränderung der Selbstperspektive begründet (Burzler et al., 2019; Hölzel et al., 2011).

Vergleicht man die Achtsamkeitsstudien über die Zeit, so ist eine inhaltliche Verlagerung erkennbar. Eberth et al. (2019) beobachteten, dass ältere Studien hauptsächlich durch die westlichen psychologischen Konzepte ihrer Zeit geprägt waren, wie zum Beispiel, dass das stille Sitzen zu Entspannungsreaktionen führt, wohingegen die neueren Ansätze mehr auf das buddhistische Gedankengut Bezug nehmen.

Wie oben bereits kurz angeschnitten, stellt das Selbst ein essenzielles Element des buddhistischen Erkenntnisweges dar und ist daher auch ein zentrales Thema dieser Arbeit. Was aber genau damit gemeint ist, wird im nachfolgenden Kapitel näher beleuchtet.

2 Selbstkonstrukt

Traditionellerweise ist das *Selbstkonstrukt* im Westen eine Thematik der Philosophen. Aber auch im Meisterwerk von William James, *The Principles of Psychology*, war das Selbst schon ein zentrales Thema (D. E. Leary, 1990; Shireen et al., 2022). Begrifflich herrscht kein Einvernehmen in der Literatur. Für das Selbstkonstrukt werden unter anderem Begriffe wie Ego, Selbstschema, -image, -bild, -bewusstsein, -konzept, -wert, -repräsentation, -identität verwendet. Diese und weitere repräsentieren unterschiedliche Facetten des Selbst. Die ungenaue Spezifizierung, welcher Teilaspekt des Selbst in den jeweiligen Studien untersucht wird, erschwert die Forschung des Selbst und führt zu scheinbar widersprüchlichen Ergebnissen (Dambrun & Ricard, 2011; M. R. Leary, 2004; Lumma, Heidenreich, & Michalak, 2020). In der vorliegenden Arbeit befassen wir uns mit der Facette des Selbst, wie wir uns selbst als Objekt wahrnehmen und womit wir uns identifizieren. Wenn die Arbeit vom Selbst, Selbstbild und Selbstkonstrukt spricht, dann bezieht sie sich immer auf diese Facette. Diese Begriffe werden hier teilweise gleichbedeutend verwendet.

2.1 Das Selbst aus der buddhistischen Perspektive

Das Selbst wird oft als eine inhärent existierende konstante Einheit, wie das Bewusstsein oder die Seele, angenommen. Von dieser Annahme weicht die buddhistische Philosophie, in der auch die Achtsamkeitsmeditation verwurzelt ist, ab. Sie verwirft das Konzept einer inhärenten Existenz des Selbst (Van Gordon, Shonin, & Griffiths, 2015). Der Glaube an ein unabhängig existierendes Selbst sei aus der buddhistischen Sicht eine Illusion und motiviert einen zum egoistischen Handeln (Struhl, 2020). Diese Fehlinterpretation führe zu vermehrten selbstfokussierten Gedanken und Gefühlen, die wiederum die Entwicklung von psychischen Problemen wie Rumination, Depression und Angst begünstigen (Shiah, 2016; Whitehead, Bates, Elphinstone, Yang, & Murray, 2018).

Die Sichtweise des Selbst ist aus der buddhistischen Grundlehre der Leerheit entstanden. Das Konzept Leerheit besagt, dass alle Phänomene nicht unabhängig voneinander existieren. Dies impliziert, dass kein Selbst unabhängig oder getrennt von anderen existieren kann. Dieses Konzept wird oft missverstanden und wird nicht selten mit Nicht-Existenz der Phänomene gleichgesetzt. Die Theorie erklärt nur, dass eine inhärente unabhängige Existenz der Phänomene nicht gegeben ist (Struhl, 2020). Das ist nicht gleichzusetzen mit der Nicht-

Existenz der Phänomene oder des Selbst. Um das zu vermeiden, wird im Zusammenhang mit dem Zugang zur Leerheit oft auf ein anderes buddhistisches Prinzip, das Prinzip der Verbundenheit, verwiesen (Van Gordon, Sapthiang, Barrows, & Shonin, 2021). Für die vorliegende Arbeit ist dieses Konstrukt ausreichend, nämlich die Sicht des Selbst als ein Teil des allseits verbundenen Ganzen. Interessent*innen an einer genaueren Abhandlung der buddhistischen Lehre Leerheit seien auf Van Gordon et al. (2021) und Struhl (2020) verwiesen.

Das Streben, die Sicht des Selbst als getrenntes, unabhängiges Individuum abzulegen und die Sicht des Selbst als allseits verbundenes Lebewesen zu kultivieren, ist keineswegs ein Gedankengut, das nur in der buddhistischen Philosophie zu finden ist. Dieses Bestreben ist vielmehr bei den meisten spirituellen und religiösen Praktiken in unterschiedlicher Form präsent (Hadot, 1995; Hanh, 1999; Struhl, 2020; Whitehead et al., 2018; Yaden, Haidt, Hood, Vago, & Newberg, 2017).

In fact, the goal of Stoic exercises is go beyond the self, and think and act in unison with universal reason. [...] the point is not to forge oneself a spiritual identity by writing, but rather to liberate oneself from one's individuality, in order to raise oneself up to universality (Hadot, 1995, p. 207–210).

Wie wirkt sich diese transzendierte Sichtweise des Selbst auf das psychische Wohlbefinden aus? Dazu gibt es noch relativ wenige empirische Untersuchungen (Van Gordon, Shonin, & Griffiths, 2017).

Dambrun und Ricard (2011) hatten in ihrer Arbeit das Selbst als ein Kontinuum mit zwei Enden konzipiert: *unabhängiges Selbst* und *allseits-verbundenes Selbst*. Auf der einen Seite sehen Individuen ein Selbst, das unabhängig von anderen existiert. Auf der anderen Seite sehen Individuen ein Selbst als einen Teil des Ganzen, das allseits verbunden ist. Nach dem Konzept bewegen sich Individuen zwischen den zwei Enden. Die Sicht des Selbst ist nicht fest gemeißelt, vielmehr ist die Identität des Selbst analog einer Persönlichkeitseigenschaft zu sehen, die Formung und Prägung, sowohl im positiven als auch im negativen Sinne, unterlegen ist. Es ist bekannt, dass aufgrund der Gewohnheit eine Änderung der Persönlichkeitseigenschaft nur sehr langsam vor sich geht. Eine Beschleunigung der Veränderung in die erwünschte Richtung kann durch spirituelle Praxis wie Meditation erzielt werden (Dambrun & Ricard, 2011).

Aus der Perspektive von Menschen, die sich als ein getrenntes unabhängiges Individuum sehen, gilt es das Selbst zu beschützen und die Interessen des Selbst durchzusetzen. Hingegen neigen Menschen, die sich als einen Teil des Gesamten/Universums sehen, mehr zu Harmonie, und sie treffen ihre Entscheidungen nach Abwägen der eigenen Interessen und die

der anderen. Diese Menschen identifizieren sich weniger mit der eigenen Individualität als mit dem Kollektiv. Dies hat zur Folge, dass der Kreis ihrer Fürsorge sich ausweitet. Hier nimmt die selbst geschaffene Wichtigkeit des Ichs ab, somit auch die *Anhaftung* an ein unabhängig existierendes Selbst. Es werden weniger Ressourcen für die selbstbezogenen Gedanken wie Grübeln verschwendet. Auch die Angst vor dem Tod und das eigene Versagen reduziert sich. Das selbstreferenzielle Denken ist nicht mehr allseits präsent. Die frei gewordenen Ressourcen ermöglichen es einem, den gegenwärtigen Moment voll und ganz wahrzunehmen (Dambrun & Ricard, 2011; M. R. Leary, 2019). Der Prozess der Auflösung von eigener Individualität hin zur Verschmelzung des Selbst mit der Gesamtheit kommt in dem folgenden Zitat von Zen-Meister Dogen gut zum Ausdruck:

To study the way is to study the self. To study the self is to forget the self. To forget the self is to be enlightened by all things. To be enlightened by all things is to remove the barriers between one's self and others (Gray & Wilson, 1980, p. 214).

Im Westen wird der Prozess zur Auflösung der Selbstbarriere unter dem Terminus *Selbsttranszendenz* diskutiert. Jedoch ist hier die Akzentsetzung eine andere, die wir nachfolgend näher betrachten.

2.2 Selbsttranszendenz

Wie das Selbstkonstrukt wird das Konstrukt Selbsttranszendenz vielseitig beschrieben. Je nach Fachrichtung wird Selbsttranszendenz unterschiedlich konzeptioniert. Selbsttranszendenz ist unter anderem in *Pflegetheorien*, *Persönlichkeitstheorien*, der *Entwicklungspsychologie*, der *Gerontologie*, der *Psychiatrischen Genetik* und der *Positiven Psychologie* ein zentrales Thema (Garcia-Romeu, 2010).

Frankl (1966) sieht Selbsttranszendenz als ein konstitutives Merkmal des menschlichen Seins. Sie sei die Kapazität des Menschen, die immer auf etwas Anderes zeigt und richtet als auf sich selbst. Das kann beispielsweise das Dienen einer höheren Sache oder einer anderen Person sein. Mit dieser Ausrichtung, jenseits des Selbst, kann der Mensch seinen Sinn finden. Das ultimative Ziel des menschlichen Daseins sei nicht das Streben nach Glück, sondern das Finden und Erfüllen von Sinn und Zweck. Das Glück sei eher nur ein Nebenprodukt der Selbsttranszendenz.

Für Cloninger, Svrakic und Przybeck (1993) ist Selbsttranszendenz eine Charaktereigenschaft. Dementsprechend stellt die Selbsttranszendenz eine der Charakterdimensionen im *Temperament und Charakter Inventar* von Cloninger dar. Menschen

mit hohen Werten in der Dimension transzendieren die Selbstbarriere, wenn sie in einer tiefen Beziehung oder bei einer Aktivität konzentriert sind. Diese Personen werden unter anderem mit den folgenden Eigenschaften beschrieben: bescheiden und nicht angeberisch, zufrieden, selbstlos und spirituell. Sie können sich meist an Aktivitäten höchst erfreuen, ohne diese in eine bestimmte Richtung lenken zu müssen. Diese Menschen sind eher in der Lage, dem Leiden und Tod mit Akzeptanz und Einsicht entgegenzutreten. Nach Cloninger und Kollegen basiert Selbsttranszendenz auf einem Selbstkonzept, dass das Selbst sich als einen integralen Teil der Gesamtheit sieht (Cloninger et al., 1993).

In der Pflgeheorie nach Reed wird Selbsttranszendenz als eine Expansion (Transzendierung) der Selbst-Barriere in multiplen Richtungen, nach innen, außen, aufwärts und zeitlich, beschrieben. Nach innen kann die Grenze des Selbst beispielsweise durch Aktivitäten wie Selbstreflexion zur Erhöhung der Wahrnehmung der eigenen Grundannahmen, Werte und Träume expandiert werden. Nach außen erfolgt die Selbsttranszendierung durch das In-Beziehung-treten mit dem sozialen Umfeld oder natürlichen Umgebungen. Mit aufwärts ist die Richtung zum Transpersonalen, die Sphäre jenseits von weltlich, gemeint. Die zeitliche Ebene betrifft die Integration der Vergangenheit und der Zukunft in die Gegenwart, wie die Verluste der Vergangenheit ziehen zu lassen (Reed & Haugan, 2021).

Selbsttranszendenz im weiteren Sinne wird mit der Reduktion der Selbstbezogenheit und egoistischer Motivationen verstanden (Yaden et al., 2017).

Aus den wenigen Definitionen kann man erkennen, dass das Wort Selbsttranszendenz sich sowohl auf den Expansionsprozess beziehen kann, bei dem die unmittelbare Selbstgrenze überschritten wird, als auch auf eine Qualität, die durch den Prozess der Selbstüberschreitung angeeignet wird (Garcia-Romeu, 2010).

Des Weiteren findet man in der Literatur die Unterscheidung zwischen einer momentanen Selbsttranszendenz-Erfahrung, *Self-Transcendence Experience*, und einer bleibenden Charaktereigenschaft, *Self-Transcendence Trait* (Fishbein, Baer, Correll, & Arch, 2020; Yaden et al., 2017).

Zur Erfassung der Selbsttranszendenz sind im Laufe der Zeit unter anderem die folgenden Instrumente entstanden:

Reed's Self-Transcendence Scale (Reed, 2009), *Self-Transcendence Facets in Temperament and Character* (Cloninger et al., 1993), *Spiritual Transcendence Scale* (Piedmont, 1999), *Adult Self Transcendence Inventory* (Levenson, Jennings, Aldwin, & Shiraishi, 2005), *Allo-inclusive identity* (M. R. Leary, Tipsord, & Tate, 2008), *Quiet Ego* (Wayment, Bauer, & Sylaska, 2015), *Small Self* (Bai et al., 2017; Piff et al., 2015),

Nonattachment to Self (NTS) Scale (Whitehead et al., 2018), *Belief in Oneness (BIO) Scale* (Diebels & Leary, 2019).

Die ersten vier Instrumente entstammen der „klassischen“ Selbsttranszendenzforschung (Levenson et al., 2005). Die nachfolgenden Instrumente untersuchen die Selbsttranszendierung aus unterschiedlichen Blickwinkeln, je nach Akzentsetzung (Kitson, Chirico, Gaggioli, & Riecke, 2020).

2.3 Multidimensionalität des Konstrukts Selbsttranszendenz

Die hier verfasste Arbeit untersucht die Selbsttranszendenz aus der buddhistischen Perspektive. In diesem Sinne wird die Selbsttranszendenz, wie oben beschrieben, mit der Disidentifikation von einem statischen unabhängigen Selbst gleichgesetzt. Jedoch untersucht die vorliegende Arbeit im Gegensatz zu einer eindimensionalen Konzeption, wie es bei Dambrun und Ricard (2011) der Fall war, das Konstrukt multidimensional. Die multidimensionale Betrachtung des Konstrukts wurde im Zuge der Forschungsarbeiten zu Awe und Small Self von Piff et al. (2015) initialisiert (Tyson, Hornsey, & Barlow, 2022). Small Self ist ein relativ neues Konstrukt und stellt einen der vielen Aspekte des Konstrukts Selbsttranszendenz dar (Yaden et al., 2017). Es wird meist in Bezug auf die selbsttranszendierende Emotion-Awe thematisiert. Diese Forschungsgruppe sah in dem Konstrukt Small Self eine relative Abnahme des Selbst – eigene Gefühle und Ziele werden weniger signifikant – und das Wahrnehmen von „etwas“, das einen an Größe und Macht deutlich übersteigt. Für die Multidimensionalität des Konstrukts sprechen auch die Ergebnisse der Faktorenanalyse von Tyson et al. (2022). Dabei erzielte eine Drei-Faktoren-Lösung die besten psychometrischen Eigenschaften. Die drei Faktoren sind die *wahrgenommene Selbstgröße*, die *unermessliche Größe in Relation zum Selbst* und die *Selbstoperspektive*. Anzumerken ist nichtsdestotrotz, dass es Forscher*innen gibt, die die Operationalisierung und die theoretische Fundierung des Konstrukts Small Self anzweifeln (Perlin & Li, 2020).

Ein multidimensionaler Ansatz wurde auch von Yaden et al. (2017) in ihrer Forschungsarbeit zur Selbsttranszendenz-erfahrung verfolgt. Die Autoren referenzieren mit Selbsttranszendenz-erfahrung einen mentalen Zustand, bei der die Selbstsalienz/Selbstbarriere abnimmt und das Gefühl des Verbundenseins bis hin zur Identität mit der Einheit/Gesamtheit zunimmt.

In Anlehnung zur obigen Definition wird in der vorliegenden Studie die Selbsttranszendenz mit den zwei komplementären Subdimensionen – *die Selbstsalienz* und das *Verbundensein mit der Gesamtheit* – untersucht.

Dabei wird die Selbstsalienz mittels NTS Scale von Whitehead et al. (2018) und das Ausmaß der Verbundenheit mit der Gesamtheit mittels BIO Scale von Diebels und Leary (2019) abgefragt. Deshalb wird in Folge das Konstrukt NTS stellvertretend für den Grad der Selbstsalienz/Selbstbarriere (inverses Verhältnis) verwendet und die Konstrukte BIO, die Identität mit der Gesamtheit sowie die Verbundenheit als Synonyme behandelt, obwohl wohl wissend, dass die Begriffe und Konstrukte streng genommen nicht ident sind. Dem Fragebogen NTS Scale wurde deshalb der Vorzug gegeben, da er direkt mit dem Bezug auf die buddhistischen Theorien und Praxis erstellt wurde. Dieser Fragebogen integriert zwei Kernkonzepte der buddhistischen Philosophie, nämlich das Konzept der Nicht-Anhaftung und das Konzept des *No-Self* (Whitehead et al., 2018). In der buddhistischen Psychologie wird Anhaftung als eine der Hauptursachen des Leidens betrachtet. Mit Anhaftung ist hier das starre Anhaften und das Nicht-Loslassen-Können von physischen Besitztümern, Erfahrungen, Gedanken, Ideen sowie Annahmen über sich selbst und anderen gemeint. Nach den alten buddhistischen Texten soll die Achtsamkeitspraxis über die Zeit Nicht-Anhaftung fördern. Die Nicht-Anhaftung solle dazu führen, dass das Leiden, die Unzufriedenheit mit dem Leben, reduziert wird. Nicht-Anhaftung wird als ein flexibler, gelassener Umgang mit Erfahrungen verstanden, der weder von Anhaftung noch von Unterdrückung gekennzeichnet ist (Sahdra, Shaver, & Brown, 2010). Auch in der Literatur wird Nicht-Anhaftung als ein wesentlicher Mechanismus für die positiven Effekte der Achtsamkeitsübung betrachtet (Burzler et al., 2019; Tran et al., 2014).

Bei der Validierung des Fragebogens NTS Scale konnte, wie erwartet, ein positiver Zusammenhang zwischen NTS und *psychologischem Wohlbefinden (PWB)* gefunden werden, $r = .67$, $p < .0001$ (Whitehead et al., 2018). Dieses Ergebnis ist im Einklang mit der theoretischen Konzipierung der Selbsttranszendenz. Die Selbsttranszendenz wurde als Ressource für das Wohlbefinden theoretisiert. In mehreren Studien konnte bereits der positive Zusammenhang zwischen Selbsttranszendenz und Wohlbefinden belegt werden (Hanley & Garland, 2022; Reed & Haugan, 2021). Selbsttranszendenz sei der zugrundeliegende Faktor, weshalb Menschen trotz schwieriger Umstände oder in lebensbedrohlichen Situationen Wohlbefinden erleben können (Reed & Haugan, 2021).

Selbsttranszendenz kann bewusst durch spezifische Techniken, unter anderem Selbstreflexion, Psychotherapie, Reminiszenz-Intervention, Spiritualität und Meditation, kultiviert werden (Garland & Fredrickson, 2019; Hanley & Garland, 2022; Reed & Haugan, 2021). Die Achtsamkeitsmeditation begünstigt die Selbsttranszendenz, indem die übende Person beim Meditieren durch das ständige Loslösen von Gedanken lernt, dass Konzepte und

Grundannahmen keine Tatsachen sind, sondern nur Gedanken, die im Laufe des Lebens oft unbewusst für Realität gehalten wurden. Mit zunehmender Übung kommt es zur Disidentifikation mit dem Körper, den Gefühlen, den Wahrnehmungen und dem Bewusstsein. Die übende Person gelangt zur Einsicht, dass die Identifikation mit einem stabilen Selbst nichts mehr als eine tiefverwurzelte unbewusste Kreation des Denkens ist (Dambrun & Ricard, 2011; Eberth et al., 2019). Mit der Disidentifikation von einem stabilen Selbst löst sich auch die Anhaftung an Dingen und Gedanken, das wiederum trägt zur psychischen Flexibilität und somit zur mentalen Gesundheit bei (Burzler et al., 2019; Eberth et al., 2019; Sahdra, Ciarrochi, & Parker, 2016).

Mit dem Konstrukt Selbsttranszendenz wird zunehmend die *Emotion-Awe* in Diskussion gebracht. Das Erfahren von Emotion-Awe soll einen förderlichen Einfluss auf die zwei Dimensionen der Selbsttranszendenz haben (Bai et al., 2017; Garland & Fredrickson, 2019; Keltner & Haidt, 2003). Genauer dazu kommt im nächsten Kapitel.

3 Die selbsttranszendierende Emotion-Awe

Awe gehört zu den positiven Emotionen wie Dankbarkeit, Mitgefühl und Liebe, die das Potenzial haben, die Grenzen des Selbst zu transzendieren. Lange Zeit wurde in der Psychologie der Emotion-Awe wenig Beachtung geschenkt (Keltner & Haidt, 2003). Das gegenwärtige Verständnis von Awe basiert auf dem grundlegenden Artikel von Keltner und Haidt (2003) (Yaden et al., 2019).

Die Awe-Erfahrungen korrelieren mit der Abnahme der Selbstsalienz (Keltner & Piff, 2020; Piff et al., 2015; Shiota et al., 2007). Bai et al. (2017) fanden in ihrer Studie heraus, dass Awe-Erfahrung Small Self fördern kann, und dies wiederum hat zur Folge, dass das Individuum mehr zum kollektiven und prosozialen Verhalten hingezogen wird. Dieses Phänomen wurde in der Literatur als *Small-Self-Hypothese* bezeichnet.

3.1 Definition und Mechanismus

Die Emotion-Awe wird beim Wahrnehmen von unermesslicher Größe wie durch das Bewusstwerden eines Naturwunders getriggert. Begleitet wird es mit dem Gefühl der Hingabe/Unterwerfung. Awe-Erfahrungen lassen sich nicht in die bisherigen Konzepte einordnen, und es kommt zur *Akkommodation* der existierenden Schemata. Das Erleben von Awe beinhaltet oft Gefühlszustände wie Konfusion, Überraschung und Wunder. Keltner und Haidt (2003) sehen das Wahrnehmen unermesslicher Größe und die Akkommodation als die zwei zentralen Komponenten der prototypischen Awe-Erfahrung. Sie verwenden die Kriterien, um Awe von anderen Emotionen abzugrenzen.

Emotional experiences that involve perceived vastness and a need for accommodation, whether in response to a charismatic leader, a grand vista, or a symphony, are members of the awe family. Emotional experiences that lack one or both of these features are best called by some other name. (Keltner & Haidt, 2003, p. 304)

Das Wahrnehmen von „unermesslicher Größe“ bezieht sich auf das Selbst, alles, was viel größer als das Selbst oder die bisherigen Erfahrungen ist, die Ereignisse, die den bisherigen *Frame of Preference* übersteigen. Die unermessliche Größe ist nicht auf die physische Größe beschränkt, sie kann auch von konzeptioneller Natur, wie eine Idee mit großer Bedeutung, sein (Keltner & Haidt, 2003; Yaden et al., 2019). Es impliziert auch nicht, dass Awe nur in Peak-Erfahrungen zu finden ist, denn Awe ist auch im alltäglichen Leben erfahrbar. Vieles kann Awe triggern (Shiota, 2021). In Awe-Momenten ist es uns möglich, für einen Bruchteil der Zeit den mentalen Filter fallen zu lassen und die Realität, wie sie ist, zu erfahren (Shiota, 2021). Die Bedeutung Awe im alltäglichen Leben finden zu können, kommt gut mit dem folgenden Zitat von Maslow (1970, p. 163) zum Ausdruck. “Self-actualizing people have the wonderful capacity to appreciate again and again, freshly and naively, the basic goods of life, with awe, pleasure, wonder and even ecstasy.”

Es sei aber angemerkt, dass Awe-Erfahrung nicht zwingend mit einer positiven Erfahrung und/oder positiven Folgen verbunden sein muss. Eine negative Awe-Erfahrung wäre unter anderem das Erleben einer Naturkatastrophe, dessen Ausmaß sich nicht in die bisherigen Schemata assimilieren lässt. Die Awe-Erfahrung, getriggert durch eine charismatische Führungsperson, die dann ihre Macht missbraucht, wäre ein Beispiel für Awe-Erfahrungen mit negativen Folgen.

Mehrheitlich fokussiert die zeitgenössische Awe-Forschung aber auf die positiven Erlebnisse und Folgen (Shiota, 2021; Yaden et al., 2019). Der Gebrauch des Wortes Awe hat sich mit der Zeit gewandelt. Keltner und Haidt (2003) machten darauf aufmerksam, dass nach dem Oxford English Dictionary das Wort Awe ursprünglich zum Ausdruck für das Gefühl der Furcht oder Schrecken in Verbindung mit Verehrung, die meist auf das Göttliche bezogen war, verwendet wurde. Mit der Zeit bekam das Wort eine andere Bedeutung. Später wurde das Wort zum Ausdruck für verehrenden Respekt, gemischt mit Wunder oder Furcht, inspiriert durch Personen mit hoher Autorität, Macht oder durch die Schönheit der natürlichen Welt (Oxford English Dictionary, o. D.). Die Tendenz in Richtung positive Assoziation für Awe zeigt sich auch bei den Umfragen zu Awe. Kaum assoziiert man Awe heutzutage noch mit einem Gefühl der Bedrohung. Ein Großteil der Teilnehmenden zählte nur überwältigend positive Awe-Erlebnisse auf (Keltner & Haidt, 2003; Yaden et al., 2019).

Um Awe in Laborexperimenten zu triggern, wurden für gewöhnlich den Teilnehmer*innen Videos oder Bilder der Natur vorgelegt (Yaden et al., 2019). Teilweise kam auch die Methode der autobiografischen Erinnerung zur Anwendung. Des Weiteren wurde auf den möglichen Einsatz und die zukünftige Bedeutung der Virtual Reality in der Awe-Forschung hingewiesen (Pérez, Lench, Thompson, & North, 2023; Shiota et al., 2007; Yaden et al., 2019).

Empirische Studien konnten zeigen, dass Awe Veränderungen in der Wahrnehmung der Zeit, der Selbstgröße (Abnahme der Selbstbarriere), im Verbundenheitsgefühl, im prosozialen Verhalten und im physischen Empfinden hervorrufen kann (Bai et al., 2021; Pérez et al., 2023; Preston & Shin, 2017).

In der Metaanalyse von Pérez et al. (2023) konnten für das experimentell induzierte Awe-Empfinden moderate bis starke Effektstärken aufgezeichnet werden, wobei keine signifikanten Unterschiede gefunden wurden, ob Awe-Empfinden durch Bilder, Videos, autobiografische Erinnerung oder im Natursetting hervorgerufen wurde.

3.2 Awe und Selbsttranszendenz

Eine Besonderheit von Awe ist, dass sie die Eigenschaft besitzt, das Selbst zu transformieren. Awe wird wie oben beschrieben oft mit Small Self diskutiert. Das folgende Zitat von dem Philosophen Emerson verdeutlicht das Zusammenspiel zwischen Awe und Selbsttranszendenz gut:

Standing on the bare ground, my head bathed by the blithe air and uplifted into infinite space, all mean egotism vanishes. I become a transparent eyeball; I am nothing; I see all; the currents of the Universal Being circulate through me; I am part or parcel of God.
(Emerson, p. 39)

Das obige Zitat stellt ein Extrembeispiel dar. Jedoch verdeutlicht es das Potenzial und die zwei wesentlichen Komponenten der Awe gut. Die erste Komponente ist das Wahrnehmen der unermesslichen Größe – in dem Fall das Wunder der Natur. Die zweite Komponente ist die darauffolgende Akkommodation. Dabei wird das bisherige Selbstkonzept grundlegend infrage gestellt, und es kommt zur Akkommodation des Selbst-/Weltbildes. Das Selbst wird transzendiert, die *Egobezogenheit* wird fallen gelassen, und die Identität mit der Gottheit/Einheit bildet sich, oder sie bekommt eine andere Dimension. Keltner und Haidt (2003) argumentierten, dass die Abnahme des Selbst im Besonderen bei Awe-Stimuli, die die Eigenschaft Natur und höhere Gewalt mit sich verbinden, am höchsten sei.

Awe bringt nicht nur einen persönlichen Nutzen mit sich, denn sie fördert durch den prosozialen Effekt auch das Wohl aller (Bai et al., 2017; Li, Dou, Wang, & Nie, 2019; Piff et al., 2015; Shiota, 2021; Yaden et al., 2019). Das Wissen über Awe ist noch sehr limitiert. Es sind noch viele Fragen ungeklärt. Unter anderem stellt sich die Frage, welche psychischen und behavioralen Prozesse durch Awe-Erleben modifiziert werden und wie langhaltend diese Effekte sind (Shiota, 2021).

Im darauffolgenden Kapitel wenden wir uns dem Konstrukt Wohlbefinden zu, das auch ein zentrales Element der vorliegenden Arbeit ist.

4 Wohlbefinden

Dieses Kapitel beginnt mit der Begriffsbestimmung, was man unter Wohlbefinden verstehen kann. Danach werden die einzelnen Theorien zu Wohlbefinden erläutert.

4.1 Begriffsbestimmung und Theorien

Wohlbefinden ist ein komplexes Konstrukt. Es bezieht sich auf das optimale psychologische Funktionieren und die optimale Erfahrung. Damit kommt die einhellige Einsicht der zeitgenössischen Wissenschaftler*innen zum Ausdruck, dass Wohlbefinden nicht lediglich die Abwesenheit von Krankheiten und mentalen Störungen bedeutet (Deci & Ryan, 2008; Diener, Seligman, Choi, & Oishi, 2018). Das heißt aber lange noch nicht, dass in der Wissenschaft und in beruflichen Settings alle danach handeln (Van Agteren & Iasiello, 2020).

Was ein optimales psychisches Funktionieren ist und welche Erfahrung optimal ist, darüber gibt es bis heute keine Einigkeit. Vielmehr ist das abhängig davon, was man unter „dem guten Leben“ versteht. Die Beantwortung dieser scheinbar einfachen Fragen löste seit jeher Dispute aus (Ryan & Deci, 2001).

Die WHO definiert Wohlbefinden wie folgt:

Well-being is a positive state experienced by individuals and societies. Similar to health, it is a resource for daily life and is determined by social, economic and environmental conditions. Well-being encompasses quality of life and the ability of people and societies to contribute to the world with a sense of meaning and purpose. (WHO, 2021, p. 10)

Aus dieser Definition ist zu entnehmen, dass zum Wohlbefinden sowohl objektive/externe Faktoren als auch interne/subjektive Faktoren gehören. Zur Messung der objektiven Faktoren gehören Einkommen, Lebenserwartung, Bildung, Sicherheit, soziale Unterstützung und Gesundheit. Diese Daten werden auch auf Landesebene teils als

Wohlstandsindikatoren von Statistikämtern und Ökonomen erhoben, wohingegen die subjektiven Faktoren seit Jahrzehnten ein wichtiges Forschungsfeld der Psychologie sind (Ryan & Frederick, 1997; VanderWeele et al., 2020).

In der Psychologie hat sich dazu eine Vielzahl an Theorien entwickelt. Zu den meistrezipierten Theorien gehören *Subjektives Wohlbefinden* (Diener, 1984), *Psychologisches Wohlbefinden (PWB)* (Ryff, 1989), die *Selbstbestimmungstheorie* (Deci & Ryan, 2000), das *PERMA-Modell* (Seligman, 2011) und *Thriving* (Su, Tay, & Diener, 2014).

Die zeitgenössische Forschung zum Wohlbefinden wird hauptsächlich von zwei Strömungen bestimmt, mit jeweils unterschiedlicher Herangehensweise und Verständnis, was ein „gutes Leben“ ausmacht. Diese sind Hedonismus und Eudämonismus (Deci & Ryan, 2008; King, 2019; Ryan & Deci, 2001). Das Wohlbefinden aus der Sicht des Hedonismus ist die Befriedigung der Bedürfnisse/Lust. Für das Lager des Eudämonismus ist diese Definition von Wohlbefinden nicht ausreichend. Vielmehr stellt das Wohlbefinden nach eudämonischen Forscher*innen die Aktualisierung des menschlichen Potenzials – das Leben im Einklang mit der „wahren Natur“ – dar.

4.1 Hedonisches Wohlbefinden/Subjektives Wohlbefinden

Bei den Forschungsarbeiten zu Wohlbefinden aus hedonistischer Sicht ist die Maximierung des menschlichen Glücksempfindens zentral. Daraus hat sich das Konzept des Subjektiven Wohlbefindens (SWB) entwickelt. Das Wort „*subjektiv*“ ist einerseits die Definition und gleichzeitig die Grenzziehung zu anderen Konstrukten. Wie schon die Kennzeichnung andeutet, zählt dabei die Bewertung der Lebensqualität aus eigener Perspektive. Nach Diener, Lucas und Oishi (2018) liegt gerade hier die Stärke des Konstrukts, da Menschen die objektiven Umstände je nach ihren Zielen, Werten und ihrer Kultur unterschiedlich bewerten. Ein wesentlicher Vorteil des SWB ist, dass es leicht zu erheben sei, womit die Autoren die Popularität des Konzeptes begründen. Die Forscher weisen auch darauf hin, dass SWB nicht mit Wohlbefinden in breiterer Form gleichzusetzen ist. SWB sei nur eine spezifische Form des Wohlbefindens. Obwohl es nicht mit dem Wohlbefinden gleichzusetzen ist, vertrete das Konstrukt nach Diener, Lucas, et al. (2018) doch möglicherweise am besten das Wohlbefinden. Das Konzept besteht aus drei Komponenten: Lebenszufriedenheit, Vorhandensein von positiven Stimmungen und Abwesenheit von negativen Stimmungen (Diener & Lucas, 1999).

4.2 Eudämonisches Wohlbefinden/Psychologisches Wohlbefinden

Das grundlegende Gegenargument aus dem Lager der eudämonischen Forscher*innen ist, dass die Befriedigung aller Bedürfnisse/Lust nicht zwangsmäßig immer zum Wohlbefinden beitrage. Viele der Bedürfnisse seien sogar schädlich für das Wachstum der Menschen (Ryan & Deci, 2001). Für zahlreiche Philosophen und auch nach der buddhistischen Psychologie sei gerade die exzessive Außenorientierung, das übermäßige Beschäftigtsein mit der Befriedigung der Lust die Ursache des Leidens (Robertson, 2018; Sahdra et al., 2010). Die *Eudämonie* sei nicht in der Erfüllung aller Wünsche zu erlangen, sondern im Tun der richtigen Dinge. Nach Aristoteles sei das wahre Glück im Ausdruck der Tugend zu finden. Um das optimale Wohlbefinden zu erlangen, sei für ihn die Differenzierung zwischen dem momentanen Glücksempfinden, resultierend aus der bloßen Befriedigung der subjektiven Wünsche, und dem Erfüllen der Bedürfnisse, die tief in jedem Mensch verwurzelt sind, deren Erfüllung Wachstum und Eudämonie fördert, wesentlich (Fromm, 1981, zitiert nach Ryan & Deci, 2001). Basierend auf der Unterscheidung vom Glücksempfinden und dem guten Leben sind die Konzepte der Forschungen zur Eudämonie entstanden. Ein eudämonisches Dasein fördert das Immunsystem und generell die Gesundheit (Ryff & Singer, 1998). Das eudämonische Konzept setzt den Fokus auf die positiven Seiten der menschlichen Erfahrungen. Die PWB Scales von Ryff sind eines der meistverwendeten Instrumente zur Erfassung des eudämonischen Wohlbefindens (Ryan & Deci, 2001). Der Fragebogen ist geschaffen, um die Aspekte des menschlichen Gedeihens zu messen. Er verfügt über eine starke konzeptionelle Fundierung (Ryff, 2018). Nach Ryff (1989) sind sechs Dimensionen für das Wohlbefinden von besonderer Bedeutung. Diese sind: *Autonomie, Kontrollierbarkeit der Umwelt, Persönliches Wachstum, Positive Beziehungen, Sinnhaftigkeit des Lebens* und *Selbstakzeptanz*. Diese Dimensionen fußen auf Theorien wie Frankls *Wille zu Sinn*, Bühlers *Grundtendenzen des Menschen*, Maslows *Selbstaktualisierung*, Rogers' *Voll funktionierende Person* und weitere bis hin zu Aristoteles Eudämonie (Ryff, 2018).

Für die existenzielle und humanistische Psychologie werden Hindernisse im Leben oft als Treibstoff für Transformation und Wachstum gesehen (Ryff, 2018).

4.3 Weitere Theorien zum Wohlbefinden

Die Selbstbestimmungstheorie (SDT) postuliert drei psychologische Grundbedürfnisse der Menschen. Diese sind Autonomie, Kompetenz und Verbundenheit. Die Befriedigung dieser Bedürfnisse sei ein natürliches Ziel des Lebens, was auch essenziell für das Wohlbefinden ist.

Die SDT sagt nicht aus, welche der postulierten Grundbedürfnisse wichtiger sind, aber das Nichterfüllen dieser Bedürfnisse hat für alle Kulturen negative psychische Konsequenzen (Deci & Ryan, 2000; Ryan & Deci, 2001). Für Deci und Ryan (2000, S. 243) ist das Wohlbefinden „not simply a subjective experience of affect positivity but is also an organismic function in which the person detects the presence or absence of vitality, psychological flexibility, and a deep inner sense of wellness.“

Mit dem PERMA-Modell wurden von Seligman (2011) fünf Elemente vorgeschlagen, die Wohlbefinden ausmachen. PERMA steht für *Positive Emotion, Engagement, Relationship, Meaning, and Accomplishments*. Goodman, Disabato, Kashdan und Kauffman (2018) hatten Seligmans PERMA-Modell mit Dieners SWB verglichen. In ihrer Studie fanden sie eine sehr hohe Korrelation, $r = .96$, zwischen dem PERMA-Profiler und SWB. Der Profiler ist das Instrument zur Messung des Wohlbefindens nach dem PERMA-Modell. Den Autoren nach handelt es sich beim PERMA-Modell und SWB um den gleichen Typ des Wohlbefindens. Demnach meinen sie, dass das PERMA-Modell keinen neuen Erkenntnissen über das SWB hinaus liefere. Seligman (2018) brachte Argumente entgegen. Seiner Meinung nach belegt die hohe Korrelation nicht, dass es sich um ein redundantes Modell handelt, vielmehr sieht er darin eine Bestätigung für seine Konzeption. Laut ihm beschreibe das PERMA-Modell die einzelnen „Bauteile“ des Wohlbefindens gut. Dieses Detailwissen sei essenziell, da sich damit erst gezielte Interventionen zur Steigerung des Wohlbefindens ableiten ließen. Darin liege genau die Stärke des Modells (Seligman, 2018).

Mit der Schaffung des Comprehensive Inventory of Thriving (CIT) und die Kurzform Brief Inventory of Thriving (BIT) wurde der Versuch von Su et al. (2014) unternommen, ein umfassendes Instrument zur Erfassung von Wohlbefinden zu erstellen. Für die Autor*innen ist das psychologische Wohlbefinden ein facettenreiches Konstrukt und besteht aus sieben theoretischen Kerndimensionen. Diese sind (1) subjektives Wohlbefinden, in der Form von Lebenszufriedenheit und positiven Emotionen, (2) unterstützende und bereichernde Beziehungen, (3) Interesse und Engagement an täglichen Aktivitäten, (4) Sinn und Zweck des Lebens, (5) das Gefühl der Kompetenz und Errungenschaften, (6) das Gefühl der Kontrolle und Autonomie und (7) Optimismus. Diese sieben Dimensionen bauen auf die Erkenntnisse der oben vorgestellten Theorien zum Wohlbefinden und auf die Forschungsarbeiten zum Optimismus (Su et al., 2014). Der Begriff *Thriving* soll ein Zustand des positiven Funktionierens in voller Breite – mental, physisch und sozial – zum Ausdruck bringen, insbesondere die positiven gesundheitlichen Folgen durch das psychologische Wohlbefinden.

4.4 Auswahl der Instrumente zur Messung des Wohlbefindens

Zur Frage, welche der Theorien/Instrumente Wohlbefinden am besten erfasst, gibt es, wie anfangs im Kapitel erwähnt, keine Einigung. Beispielsweise wurde von der eudämonischen Seite spezifisch hingewiesen, dass SWB als Konzept für das Wohlbefinden zu kurz greife und ein schlechter Indikator für gesundes Leben sei (Ryff & Singer, 1998). Die hedonischen Forscher kritisierten wiederum, dass die eudämonischen Kriterien für Wohlbefinden ausschließlich von Expert*innen festgelegt werden – wohingegen die SWB-Forscher*innen die Menschen selbst sagen lassen, was ein gutes Leben ausmacht (Diener, Sapyta, & Suh, 1998).

Fakt ist, dass die Konstrukte hoch miteinander korrelieren. Beispielsweise wurde bei mehreren Studien eine Korrelation zwischen .76 bis .96 für SWB und PWB berichtet. Darunter war eine groß angelegte Studie mit einer Stichprobenzahl von 7,617 Personen, verteilt über den Globus. Hier wurde eine sehr hohe Korrelation, $r = .96$, gefunden (Disabato, Goodman, Kashdan, Short, & Jarden, 2016). Diese Ergebnisse deuteten darauf hin, dass bei den beiden Konstrukten starke Überlappungen vorhanden sind. Es konnte in der Studie nur eine vernachlässigbare Diskriminierungsvalidität zwischen Dieners SBW-Modell und Ryffs PWB-Modell gefunden werden (Disabato et al., 2016). Ebenso wurde eine hohe Korrelation zwischen SWB und dem PERMA-Modell errechnet (Goodman et al., 2018).

Bedeutet das, dass all diese Modelle redundant sind? Eines der Gegenargumente wurde bereits im Abschnitt zum PERMA-Modell geliefert. Die Wahl des Instruments/der Theorie hängt oft von der Forschungsfrage ab. So wurde für die vorliegende Arbeit das eudämonische Wohlbefinden ausgewählt, denn das eudämonische Wohlbefindenskonzept passt besser zur Philosophie der Achtsamkeitspraxis im ursprünglichen Sinne. Andererseits erlauben die sechs Subdimensionen des psychologischen Wohlbefindens interessante Einblicke in die Korrelation der einzelnen Domänen mit der Achtsamkeitspraxis.

Die oben dargestellten Theorien zum Wohlbefinden sind etablierte Konzepte in der Wohlbefindensforschung. Beispielsweise ist SWB ein sehr aktives und interdisziplinäres Forschungsfeld. Nach Diener, Lucas et al. (2018) wurden innerhalb von 15 Jahren 170,000 Artikel und Bücher zu diesem Thema veröffentlicht. Ebenso ist das bei Ryffs PWB-Konzept. Die PWB Scales gibt es in mehr als 30 Sprachen. Allein zum Instrument selbst gibt es mehr als 650 Publikationen (Ryff, 2018).

II Empirischer Teil

5 Zielsetzung

Das Ziel der Arbeit war, den Einfluss der Achtsamkeitsübung auf das Selbstbild und Wohlbefinden zu untersuchen. Dabei versuchte die Studie Antworten auf die folgenden Fragen zu finden:

Wie verändert sich das Selbstbild? Welche Unterschiede gibt es zwischen Meditierenden und Nicht-Meditierenden bezüglich der Anhaftung an einem individuellen, von Mitmenschen getrennten Selbst? Welche Unterschiede gibt es in der Identität? Identifizieren sich Meditierende mehr mit der Gesamtheit und fühlen sie sich mehr mit allen Wesen verbunden? Welche Rolle spielt dabei die selbsttranszendierende Emotion-Awe? Ist die Emotion-Awe oder das Selbstbild ein Mediator von Achtsamkeit und Wohlbefinden? Gibt es Unterschiede zwischen Menschen mit unterschiedlichem Achtsamkeitsgrad hinsichtlich des Wohlbefindens?

6 Methodik

6.1 Studiendesign

Diese Studie wurde als eine quantitative Querschnittstudie angelegt. Für die Datenerhebung wurden Menschen mit und ohne Meditationserfahrung adressiert. Mittels Online-Fragebogen wurden individuelle Meditationserfahrungen, der persönliche Zugang zur Emotion-Awe sowie das Selbstbild und der Grad des psychologischen Wohlbefindens erfasst.

6.2 Durchführung der Untersuchung

Mittels des browsergestützten Online-Tools SoSci Survey wurde die Datenerhebung durchgeführt. Die Befragung wurde für den Zeitraum 29.07.2022 bis 28.10.2022 freigeschaltet. Die Rekrutierung von Teilnehmer*innen erfolgte auf dem Weg der Kontaktierung verschiedener europäischer Meditationszentren sowie der Einladung von persönlichen Kontakten des Studienautors. Diese wurden auch gebeten, die Einladung zur Befragung an weitere potenzielle Teilnehmer*innen weiterzuleiten. Darüber hinaus wurde in den sozialen Medien für die Studienteilnahme beworben. Die Befragung wurde in englischer Sprache durchgeführt.

6.3 Stichprobe

Die Stichprobe war eine Gelegenheitsstichprobe, vorwiegend aus dem europäischen Raum. Die Prämissen hierfür lassen sich wie folgt umreißen: Die Teilnehmer*innen sollten ein Mindestalter von 18 Jahren aufweisen; zur Teilnahme an der Studie in englischer Sprache war eine hinreichende Lesefertigkeit vorausgesetzt. Die Beantwortung des Fragebogens durch die

Studienteilnehmer*innen war selbstverständlich frei von jeglichen Zwängen. Für die Teilnahme wurde weder eine finanzielle Kompensation noch eine andere (etwa symbolische) Gratifikation in Aussicht gestellt. Weitere Details zur Stichprobe werden unten im Abschnitt *11.1 Stichprobenbeschreibung* angeführt.

Angestrebt wurde eine Mindeststichprobengröße von 148 Teilnehmer*innen, da dies nach Fritz und MacKinnon (2007) für die Mediationsanalyse mittels Bias-bereinigter Bootstrapping-Verfahren benötigt wird. Diese Größe liegt der Annahme der folgenden Parameter zugrunde: Beta-Koeffizient = .26, Power = .80.

Für die Gruppenvergleiche mittels ANOVA-Modell wurde eine benötigte Fallgröße von 126 von G Power (Version 3.1 für Mac OS) angezeigt. Die folgenden Parameter wurden für die Berechnung verwendet: Alpha = .05, Power = .80, $r = .28$. Dabei wurde jene Effektstärke als Input verwendet, die in der Metaanalyse von Sedlmeier et al. (2018) errechnet wurde.

7 Messinstrumente

Die Gestaltung des Fragebogens berücksichtigte neben den studienspezifischen Kernfragen auch die Erhebung folgender soziodemografischer Daten:

- Wohnort, Alter, Geschlecht, höchster Ausbildungsgrad, Beschäftigungsstatus
- Körpergröße und Gewicht

7.1 Fragen zur selbstwahrgenommenen finanziellen und materiellen Stabilität

Zwei zusätzliche Fragen betrafen die Erfassung der selbstwahrgenommenen finanziellen und materiellen Stabilität. Diese Fragen sind dem Fragebogen von VanderWeele (2017) entnommen. Sie sind mit einer 11-stufigen Likertskala zu bewerten:

- Wie oft müssen Sie sich Sorgen machen, ob Sie die normalen monatlichen Lebensunterhaltskosten aufbringen können?
- Wie oft müssen Sie sich um die Sicherheit, das Essen und das Wohnen Sorgen machen?

Um Fehlinterpretationen zu vermeiden, wurde den Teilnehmer*innen die Frage gegenüber dem original Fragebogen „invers“-kodiert vorgelegt: 0 steht bei der Studie für null Sorgen, *do not ever worry*, und 10 für *Ich mache mir die ganze Zeit Sorgen*.

7.2 Meditationsspezifischer Fragebogen

Die folgenden Fragen wurden zur Beantwortung vorgelegt, falls die Teilnehmer*innen einer meditativen Praxis nachgehen:

- Seit wie vielen Jahren meditieren Sie regelmäßig?
- Wie viele Stunden meditieren Sie pro Woche in der Regel?
- Wie viele Wochenstunden haben Sie in den letzten acht Wochen mit Meditation verbracht?
- Meditieren Sie überwiegend allein, in einer Gemeinschaft oder beides (wenn circa 50:50)?
- Welche Arten von Meditation üben Sie aus? (Zur Auswahl: Zen, klassische Achtsamkeit, Vipassana, Loving Kindness Meditation, Compassion Meditation, Mantra Praxis und Sonstiges (in Form von Texteingabe)).

7.3 Fragebogen zur Lebensqualität/zum Wohlbefinden

In der vorliegenden Arbeit wurde das Wohlbefinden über die Ryffs Psychological Well-Being Scales gemessen (Sasaki et al., 2020). Es handelt sich hierbei um einen Fragebogen zur Erfassung des eudämonischen Wohlbefindens. Die Fragen sind in sechs Subskalen untergliedert: Autonomie, Kontrollierbarkeit der Umwelt, Persönliches Wachstum, Positive Beziehungen, Sinnhaftigkeit des Lebens und Selbstakzeptanz (Ryff, 1989). Für die Arbeit kam die Version mit 42 Items zum Einsatz. Die Items sind mit einer sechsstufigen Likertskala versehen (1 = *Stimme gar nicht zu*; 6 = *Stimme völlig zu*). Das Cronbachs α , mit Ausnahme der Subskala *Sinnhaftigkeit des Lebens*, $\alpha = .57$, liegt bei einer Validierungsstudie, allerdings mit japanischer Stichprobe, zwischen .70–.78 (Sasaki et al., 2020).

7.4 Fragebogen zur selbsttranszendierenden Emotion-Awe

Der Zugang zur Awe wurde durch die *Subskala-Awe der Dispositional Positive Emotion Scale (DPES)* operationalisiert. Die DPES von Shiota, Keltner und John (2006) ist ein gut validierter Fragebogen zur Erfassung von dispositionellen Emotionen, darunter auch die Emotion-Awe, die mit einer Subskala – bestehend aus sechs Items – erfasst werden kann. Die Antwortmöglichkeiten sind als siebenstufige Likertskala angelegt (1 = *Stimme gar nicht zu*; 7 = *Stimme völlig zu*). Auch hier repräsentieren höhere Werte ein besseres Ergebnis – d.h. einen deutlicheren Awe-Zugang. Das Cronbachs α für die Subskala Awe wurde mit .78 angegeben (Piff et al., 2015; Shiota et al., 2006).

7.5 Fragebogen zur Erfassung des Selbst als Objekt

Um die Unterschiede bezüglich des Selbst als Objekt zu erfassen, bediente sich diese Studie der folgenden zwei Fragebogen – NTS Scale und BIO Scale. Mit Hilfe dieser Fragebogen sollten die zwei relevanten Aspekte des Selbst erfasst werden.

7.5.1 Nonattachment to Self Scale (NTS) (Whitehead et al., 2018)

Nonattachment to Self (NTS) Scale ist ein neu entwickeltes Instrument von Whitehead et al. (2018). Das Instrument ist direkt von dem buddhistischen No-self-Konzept abgeleitet, das die Anhaftung an ein individuelles Selbst erfassen soll. Es besteht aus sieben Items, die mit einer siebenstufigen Likertskala zu beantworten sind (1 = *Stimme gar nicht*; 7 = *Stimme völlig zu*). Je höher der Wert ist, desto geringer ist die Anhaftung an das Selbst. Die Autor*innen gaben ein Cronbachs α von .84 an.

7.5.2 Belief in Oneness Scale (BIO) (Diebels & Leary, 2019)

Belief in Oneness (BIO) Scale ist ein Instrument zur Erfassung des Glaubens, dass alles ein Teil des Großen und Ganzen ist. Dieses Konstrukt ist mit einer Identität des Selbst verbunden, die die gesamte Menschheit umfasst. Infolgedessen sind die Werte hoch mit *Allo-inclusive Identity Scale* (M. R. Leary et al., 2008), *Metapersonal Self* (DeCicco & Stroink, 2007) und der Subskala Universalität der *Spiritual Transcendence Scale* (Piedmont, 1999) korreliert. Der Fragebogen besteht aus sechs Items und ist mit einer fünfstufigen Likertskala versehen (1 = *Sehr schwierig für mich zu glauben, dass dies wahr ist*; 5 = *Sehr einfach für mich zu glauben, dass dies wahr ist*). Höhere Werte bedeuten hier stärkeren Glauben, dass alles ein Teil des Großen und Ganzen ist. Das Cronbachs α vom Instrument ist .95.

7.6 Freiburger Fragebogen zur Achtsamkeit (FFA)

Zur Erfassung der Achtsamkeit kam die Kurzform des Freiburger Fragebogens zur Achtsamkeit (FFA) zum Einsatz. Die Kurzform des FFA ist ein valider und reliabler Fragebogen zur Erfassung von Achtsamkeit. Sie korreliert sehr stark mit der Vollversion, $r = .95$. Die Kurzform verfügt über 14 Fragen und hat ein Cronbachs α von .86. Mit Aussagen bezogen auf die Vergangenheit – in dieser Studie auf das letzte Jahr – sollte die Eigenschaft Achtsamkeit bei den Untersuchungsteilnehmer*innen erfasst werden. Es stehen jeweils vier Antwortmöglichkeiten zur Verfügung (*fast nie*; *eher selten*; *relativ oft*; *fast immer*). Bis auf eine Frage sind alle Fragen positiv formuliert. Eine höhere Gesamtsumme stellt einen höheren Grad an Achtsamkeit dar (Walach, Buchheld, Buttenmüller, Kleinknecht, & Schmidt, 2006).

7.7 Gesamtzahl der Items

Die Anzahl der Fragen aus den obigen Instrumenten belief sich auf 75. Hinzu kamen 15 weitere Fragen zur Erhebung der soziodemografischen Daten und der Meditationserfahrung. Somit bestand der Fragebogen insgesamt aus 90 Items.

8 Fragestellungen und Hypothesen

Im folgenden Abschnitt sind die Fragestellungen aufgelistet, die in der Arbeit untersucht wurden.

8.1 Fragestellung 1: Selbsttranszendenz/Wohlbefinden

Die erste Fragestellung untersuchte den Zusammenhang zwischen dem individuellen Selbstbild im Hinblick auf Selbsttranszendenz und Wohlbefinden. Wie oben beschrieben, übt das Selbstbild einen entscheidenden Einfluss auf das Wohlbefinden aus. Untersuchungen haben gezeigt, dass Menschen, bei denen die Selbstsalienz weniger hoch ausgeprägt ist, eine geringere Neigung zu Neurotizismus aufweisen (Tyson et al., 2022). Bekanntlich sind Menschen mit hohen Werten in Neurotizismus anfälliger für psychische Störungen (Hampel & Petermann, 2020). Sie neigen übermäßig dazu, um das eigene Wohlbefinden besorgt zu sein und zeigen einen deutlichen Grad an selbstbezogenem Denken. Passend zu diesem Befund zeigte sich bei der Validierung des Fragebogens NTS Scale, dass die Anhaftung an einem individuellen Selbst mit dem Wohlbefinden negativ korreliert ist (Whitehead et al., 2018). Basierend auf diesen Beobachtungen entstand Fragestellung 1 dieser Studie.

Fragestellung 1: Unterscheiden sich Menschen mit unterschiedlichem Grad an Selbsttranszendenz hinsichtlich ihres Wohlbefindens?

Da das Selbstkonstrukt in Bezug auf die Selbsttranszendenz mit zwei Dimensionen, die Selbstsalienz und die Identität mit der Gesamtheit, beschrieben wird, wurde diese Fragestellung in zwei Fragen unterteilt (Yaden et al., 2017):

1a): Unterscheiden sich Menschen mit unterschiedlichem Grad an Selbstsalienz hinsichtlich ihres Wohlbefindens?

Die dazu passenden Hypothesenpaare sind:

H₀ (1a): Die Gruppen mit unterschiedlich hohen Mittelwerten in der NTS Scale unterscheiden sich nicht signifikant hinsichtlich der Ausprägungen auf den PWB Scales.

H₁ (1a): Die Gruppen mit unterschiedlich hohen Mittelwerten in der NTS Scale unterscheiden sich signifikant hinsichtlich der Ausprägungen auf den PWB Scales.

1b): Unterscheiden sich Menschen mit unterschiedlichem Grad an Identität mit der Gesamtheit hinsichtlich ihres Wohlbefindens?

Hierfür die Hypothesen:

H₀ (1b): Die Gruppen mit unterschiedlich hohen Mittelwerten in der BIO Scale unterscheiden sich nicht signifikant hinsichtlich der Ausprägungen auf den PWB Scales.

H₁ (1b): Die Gruppen mit unterschiedlich hohen Mittelwerten in der BIO Scale unterscheiden sich signifikant hinsichtlich der Ausprägungen auf den PWB Scales.

8.2 Fragestellung 2: Achtsamkeit/Selbsttranszendenz

Mit der zweiten Fragestellung wurde untersucht, ob Achtsamkeitsübungen Einfluss auf Selbsttranszendenz nehmen. In der Literatur wird angeführt, dass dies möglich sei (Kitson et al., 2020; Yaden et al., 2017). Auch hier wurde die Fragestellung in zwei Teilfragen aufgeteilt. Die Fragestellung 2a überprüfte den Zusammenhang zwischen Achtsamkeit und Selbstanhaftung.

Fragestellung 2a: Gibt es signifikante Unterschiede zwischen Menschen mit unterschiedlichem Achtsamkeitsgrad hinsichtlich der Anhaftung an ein individuelles Selbst?

Hypothesen zur Fragestellung:

H₀ (2a): Die Gruppen mit unterschiedlich hohen Mittelwerten im FFA unterscheiden sich nicht signifikant hinsichtlich der Ausprägungen auf der NTS Scale.

H₁ (2a): Die Gruppen mit unterschiedlich hohen Mittelwerten im FFA unterscheiden sich signifikant hinsichtlich der Ausprägungen auf der NTS Scale.

Bei der Fragestellung 2b wurde der Zusammenhang zwischen Achtsamkeit und Identität mit der Gesamtheit überprüft.

Fragestellung 2b: Gibt es signifikante Unterschiede zwischen Menschen mit unterschiedlichem Achtsamkeitsgrad hinsichtlich ihrer Identität mit der Gesamtheit?

Hypothesen zur Fragestellung 2b:

H₀ (2b): Die Gruppen mit unterschiedlich hohen Mittelwerten im FFA unterscheiden sich nicht signifikant hinsichtlich der Ausprägungen auf der BIO Scale.

H₁ (2b): Die Gruppen mit unterschiedlich hohen Mittelwerten im FFA unterscheiden sich signifikant hinsichtlich der Ausprägungen auf der BIO Scale.

8.3 Fragestellung 3: Mediationsanalyse Achtsamkeit – Selbsttranszendenz – Wohlbefinden

Ausgangspunkt dieser Fragestellung war die Diskussion, dass sich Achtsamkeitsübungen einerseits auf Selbsttranszendenz auswirken können und andererseits Selbsttranszendenz einen potenziellen Effekt auf das Wohlbefinden haben soll. Hier wurde untersucht, ob

Selbsttranszendenz ein Mediator für den Zusammenhang von Achtsamkeit und Wohlbefinden ist.

Fragestellung 3: Wird der Zusammenhang zwischen Achtsamkeit und Wohlbefinden durch Selbsttranszendenz mediiert?

Um die zwei spezifischen Dimensionen der Selbsttranszendenz, nämlich Selbstanhaftung und Identität mit der Gesamtheit, zu untersuchen, wurde die Fragestellung im Kontext mit den anderen Fragestellungen wiederum in zwei Teilfragen differenziert:

8.3.1 Selbstanhaftung als Mediator für Achtsamkeit und Wohlbefinden

Hypothesen zur Fragestellung 3a:

H₀ (3a): Der Zusammenhang zwischen Achtsamkeit (FFA) und Wohlbefinden (PWB Scales) wird nicht durch die NTS Scale mediiert.

H₁ (3a): Der Zusammenhang zwischen Achtsamkeit (FFA) und Wohlbefinden (PWB Scales) wird durch die NTS Scale mediiert.

8.3.2 Identität mit der Gesamtheit als Mediator für Achtsamkeit und Wohlbefinden

Hypothesen zur Fragestellung 3b:

H₀ (3b): Der Zusammenhang zwischen Achtsamkeit (FFA) und Wohlbefinden (PWB Scales) wird nicht durch BIO mediiert.

H₁ (3b): Der Zusammenhang zwischen Achtsamkeit (FFA) und Wohlbefinden (PWB Scales) wird durch BIO mediiert.

8.4 Fragestellung 4: Achtsamkeit/Awe

Studien haben von positiven Effekten der Awe-Erfahrung auf das Stresserleben, Wohlbefinden und prosoziale Verhalten berichtet (Anderson, Monroy, & Keltner, 2018; Prade & Saroglou, 2016). Preston und Shin (2017) zeigten in ihren Studien, dass spirituelle Erfahrungen einen positiven Einfluss auf Awe haben können. Da die Achtsamkeitspraxis oft ein Bestandteil einer spirituellen Praxis ist, sollte die folgende Fragestellung untersuchen, ob Achtsamkeit einen Einfluss auf die Awe-Zugänglichkeit hat.

Fragestellung 4: Gibt es Unterschiede zwischen Menschen mit unterschiedlichem Achtsamkeitsgrad hinsichtlich ihrer Fähigkeit, Awe zu erleben? Daraus lassen sich die folgenden Hypothesen ableiten:

H₀ (4): Die Gruppen mit unterschiedlich hohen Mittelwerten im FFA unterscheiden sich nicht signifikant hinsichtlich der Ausprägungen auf der Subskala DPES-Awe.

H₁ (4): Die Gruppen mit unterschiedlich hohen Mittelwerten im FFA unterscheiden sich signifikant hinsichtlich der Ausprägungen auf der Subskala DPES-Awe.

Achtsamkeit wurde durch die erzielte Punktezahl im FFA operationalisiert, und die erzielten Punkte in der Subskala DPES-Awe repräsentierten den Awe-Zugang.

8.5 Fragestellung 5: Mediationsanalyse Achtsamkeit – Awe – Wohlbefinden

In der Literatur wurde Awe sowohl mit Wohlbefinden als auch mit kontemplativer Praxis (zu der auch die Achtsamkeitspraxis zählt) in Verbindung gebracht (Bai et al., 2021; Keltner & Piff, 2020). Mit der folgenden Mediationsanalyse sollte untersucht werden, ob Awe den Zusammenhang von Achtsamkeit und Wohlbefinden mediiert.

Fragestellung 5: Wird der Zusammenhang zwischen Achtsamkeit und Wohlbefinden durch Awe mediiert?

Hypothesen zur Fragestellung 5:

H₀ (5): Der Zusammenhang zwischen Achtsamkeit (FFA) und Wohlbefinden (PWB) wird nicht durch Awe mediiert.

H₁ (5): Der Zusammenhang zwischen Achtsamkeit (FFA) und Wohlbefinden (PWB) wird durch Awe mediiert.

8.6 Fragestellung 6: Awe/Selbsttranszendenz

Fragestellung 6: Gibt es signifikante Unterschiede zwischen Menschen mit unterschiedlicher Awe-Zugänglichkeit hinsichtlich der Selbsttranszendenz? Hiermit sollte überprüft werden, ob Awe, wie in der Literatur berichtet, das Selbst transzendiert. In diesem Zusammenhang wurden erneut die zwei Dimensionen der Selbsttranszendenz getrennt untersucht. Daraus leiteten sich die folgenden zwei Fragen ab, die dann mit dem Hypothesentest untersucht wurden.

Fragestellung 6a: Gibt es signifikante Unterschiede zwischen Menschen mit unterschiedlicher Awe-Zugänglichkeit hinsichtlich der Anhaftung an ein individuelles Selbst?

Fragestellung 6b: Gibt es signifikante Unterschiede zwischen Menschen mit unterschiedlicher Awe-Zugänglichkeit hinsichtlich ihrer Identität mit der Gesamtheit?

Zur Klärung des Zusammenhanges zwischen der Awe-Zugänglichkeit und der Anhaftung an ein individuelles Selbst wurden die folgenden Hypothesen formuliert:

H₀ (6a): Die Gruppen mit unterschiedlich hohen Mittelwerten in der DPES-Awe-Subskala unterscheiden sich nicht signifikant hinsichtlich der Ausprägungen auf der NTS Scale.

H₁ (6a): Die Gruppen mit unterschiedlich hohen Mittelwerten in der DPES-Awe-Subskala unterscheiden sich signifikant hinsichtlich der Ausprägungen auf der NTS Scale.

Die Hypothesen in Punkt 6b dienten zur Beantwortung der Fragestellung, ob Menschen mit unterschiedlicher Awe-Zugänglichkeit sich in ihrer Identität mit der Gesamtheit unterscheiden oder nicht:

H₀ (6b): Die Gruppen mit unterschiedlich hohen Mittelwerten in der DPES-Awe-Subskala unterscheiden sich nicht signifikant hinsichtlich der Ausprägungen auf der BIO Scale.

H₁ (6b): Die Gruppen mit unterschiedlich hohen Mittelwerten in der DPES-Awe-Subskala unterscheiden sich signifikant hinsichtlich der Ausprägungen auf der BIO Scale.

8.7 Fragestellung 7: Achtsamkeit/Wohlbefinden

Die folgende Fragestellung untersuchte den Zusammenhang zwischen Achtsamkeit und Wohlbefinden. Der positive Effekt der Achtsamkeitspraxis wurde schon in vielen Studien belegt (Sedlmeier et al., 2018). Die vorliegende Arbeit untersuchte insbesondere die Auswirkung der Achtsamkeitspraxis auf das eudämonische Wohlbefinden. Die Operationalisierung des Wohlbefindens geschah hierbei durch die PWB Scales.

Fragestellung 7: Gibt es signifikante Unterschiede zwischen Menschen mit unterschiedlichem Achtsamkeitsgrad hinsichtlich des Wohlbefindens?

Getestet wurde die Fragestellung mit dem Hypothesenpaar:

H₀ (7): Die Gruppen mit unterschiedlich hohen Mittelwerten im FFA unterscheiden sich nicht signifikant hinsichtlich der Ausprägungen auf den PWB Scales.

H₁ (7): Die Gruppen mit unterschiedlich hohen Mittelwerten im FFA unterscheiden sich signifikant hinsichtlich der Ausprägungen auf den PWB Scales.

Untersucht wurde zunächst die Beziehung zwischen Achtsamkeit und dem PWB-Gesamtwert sowie des Weiteren die Zusammenhänge zwischen Achtsamkeit und den einzelnen Subskalen Autonomie, Kontrollierbarkeit der Umwelt, Persönliches Wachstum, Positive Beziehungen, Sinnhaftigkeit des Lebens und Selbstakzeptanz (Ryff, 1989).

9 Datenaufbereitung

Die Fragebogen wurden den Teilnehmenden online mittels der browsergestützten SoSci Survey vorgelegt. Dabei wurde festgelegt, dass alle Items der standardisierten Erhebungsinstrumente wie Ryffs PWB Scales und FFA Pflichteingabe-Felder sind. Nach Ablauf des Erhebungszeitraumes wurden zunächst die 230 ausgefüllten Datensätze in Microsoft Excel exportiert. Dort wurden 62 unvollständig ausgefüllte Datensätze herausgefiltert. Dabei handelte es sich um jene Befragungen, die vorzeitig abgebrochen wurden. Es blieben 168 Datensätze zur weiteren Analyse. Diese 168 Datensätze wurden des Weiteren

auf zwei nachfolgend erläuterte Ausschlusskriterien geprüft, sodass letztlich 158 valide Datensätze für eine Auswertung zur Verfügung standen.

9.1 Bearbeitungszeit als Qualitätsmerkmal

Leiner (2019) hat die Bearbeitungszeit als Qualitätskontrolle für Online-Befragungen empfohlen. Von den Teilnehmenden zu schnell ausgefüllte Fragebogen könnten einen Hinweis für sorglose Beantwortung der Fragen sein. Hierfür benutzte Leiner den Relative Competition Index. Diese Kennzahl ist auch in SoSci Survey verfügbar. Der Index wird unter der Variable TIME_RSI in SoSci Survey gespeichert. Er ist die inverse relative Bearbeitungsdauer der Teilnehmer*innen gegenüber dem Median-Wert aller Teilnehmer*innen. Höhere Werte bedeuten kürzere Bearbeitungszeit gegenüber dem Median-Wert. Die genaue Berechnung dafür ist im Artikel von Leiner (2019) dokumentiert. Der Autor schlägt dabei als pragmatischen „Cutoff-Wert“ den Faktor 2 vor. Ein Wert von 2 bedeutet, dass die jeweiligen Teilnehmer*innen doppelt so schnell waren als der Median. Basierend auf diesem Cutoff-Wert wurden fünf Datensätze ausgeschlossen.

9.2 Gesundheitlicher Status

Bei der Planung der Studie entschied man sich gegen den a-priori-Ausschluss von gesundheitlich „bedenklichen“ Teilnehmer*innen. Eine mögliche Einflussnahme des Gesundheitsstatus der Teilnehmer*innen auf das Wohlbefinden sollte über eine Kontrollvariable aufgefangen werden. Jedoch gab es nur fünf Teilnehmer*innen mit vollständig ausgefüllten Fragebogen, die angaben, dass ihr Gesundheitszustand möglicherweise das Ergebnis verzerren könne – vier durch die Bekanntgabe über die Kontrollvariable, und eine Person bekundete ihr Bedenken über das Kommentarfeld (Datensatz mit der Fallnummer 218). Es wurde aus pragmatischer Überlegung vom Autor der Studie entschieden, diese Teilnehmer*innen aus der Analyse auszuschließen, da diese Teilgruppe numerisch zu klein war, um ihrerseits eine genauere Evaluierung zu ermöglichen.

9.3 Fehlende Werte und Ausreißer

Die Datenbereinigung im Hinblick auf die Ausreißer (im Sinne von besonders ungewöhnlichen Angaben und Antworten) wurde sowohl grafisch mithilfe des Histogramms und Boxplots als auch mithilfe der Z-Werte vorgenommen. Die folgenden Datensätze fielen in der Erhebung besonders auf und wurden dementsprechend „bereinigt“: 76, 84, 220, 226, 410, 502, 674, 815, 845.

10 Statistische Auswertungen

Die statistischen Auswertungen wurden alle mithilfe von IBM SPSS Statistics Version 29 durchgeführt. Um die obigen Unterschiedshypothesen zu überprüfen, wurde die Stichprobe in drei Gruppen aufgeteilt. Die Details zu den Gruppierungen sind im Abschnitt *11.2 Gruppierung der Stichprobe* beschrieben. Die jeweiligen Gruppen wurden gegenübergestellt. Als Signifikanzniveau wurde .05 festgesetzt.

Die folgenden Methoden kamen dabei für die Analysen zum Einsatz:

10.1 Multiple Lineare Regression

Die Methode der Multiplen Linearen Regression wurde angewendet, um den Einfluss von Drittvariablen wie Alter, Körpergröße, Gewicht, Gender, Bildungsgrad, Berufstätigkeit und finanzielle Stabilität auf die Outcome-Variablen zu erfassen. Outcome-Variablen waren Achtsamkeit, Awe, NTS, BIO und PWB. Dabei wurde die Methode der Rückwärtselimination angewendet, da dieses Vorgehen gegenüber der Vorwärtsselektion weniger Typ-II-Fehler produziert (Field, 2018, S. 400). Die Drittvariablen flossen als unabhängige Variablen ins Modell ein. Die abhängigen Variablen waren jeweils die entsprechenden Outcome-Variablen.

10.2 t-Test für unabhängige Gruppen

Der t-Test für unabhängige Gruppen kam für Vergleiche zweier Gruppen zur Anwendung, wenn keine Kovariate das Ergebnis beeinflusste und die Voraussetzungen für die parametrischen Tests erfüllt waren.

Die Voraussetzungen für den t-Test sind (Field, 2018):

- Unabhängige Daten
- Metrische Daten der abhängigen Variable
- Additivität und Linearität
- Normalverteilungsannahme
- Homogenität der Varianzen

Bei Nichterfüllen der Voraussetzungen wurde im Zuge der Analyse auf den Welch-Test oder Mann-Whitney-Test ausgewichen.

10.3 Welch-Test

Der Welch-Test kam anstelle des t-Tests oder des ANOVA-Modells zum Einsatz, wenn die Varianzhomogenität nicht gegeben war, aber die übrigen Voraussetzungen erfüllt waren.

10.4 Mann-Whitney-Test

Der Mann-Whitney-Test ist das nicht-parametrische Pendant zum t-Test für zwei unabhängige Gruppen. Gegenüber dem t-Test ist dieser Test voraussetzungsärmer (Field, 2018). Dieser Test wurde angewandt, wenn die Voraussetzung für das Anwenden des t-Tests und des Welch-Tests nicht erfüllt waren.

10.5 AN(C)OVA

Bei Mehrfachvergleichen kann es zur Alphafehler-Akkumulation kommen. Um das zu vermeiden, wurden die Gruppenvergleiche mit mehr als zwei Gruppen mittels Varianzanalyse (ANOVA) durchgeführt. Wenn eine Drittvariable, die das Ergebnis beeinflusste, aufgefunden wurde, kam die Kovarianzanalyse (ANCOVA) zum Einsatz.

10.6 post-hoc-Tests

Um zu überprüfen, welche der Gruppen sich signifikant unterscheiden und um deren Effektstärken zu kalkulieren, wurden post-hoc-Tests im Anschluss an die AN(C)OVA durchgeführt. Wie oben erwähnt, kann es bei Mehrfachvergleichen zur Alphafehler-Akkumulation kommen. Um dem entgegenzuwirken, wurde eine Korrektur für die Verzerrung durch die Alphafehler-Akkumulation vorgenommen (Field, 2018). Das Statistikprogramm IBM SPSS Statistics sieht dafür mehrere Methoden vor.

Wo möglich, wurden die nachstehenden prozeduralen Schritte befolgt:

Wenn die Gruppengrößen sich nur leicht voneinander unterschieden und die Varianzhomogenität der einzelnen Gruppen gegeben war, wurde die Methodik Gabriel für die post-hoc-Analysen gewählt. Die Methode Hochberg GT2 wurde angewandt, wenn die Stichprobengrößen der einzelnen Gruppen stark unterschiedlich waren. Games-Howell kam zum Einsatz, wenn die Varianzen der Vergleichsgruppen sich signifikant voneinander unterschieden (Field, 2018).

Die eben beschriebene Vorgehensweise wurde vor allem für die post-hoc-Vergleiche auf die ANOVA angewandt. Im Gegensatz zu den post-hoc-Tests für ANOVA war bei den post-hoc-Tests im Zuge des ANCOVA-Modells die Wahl der Methodik für die Alphafehlerkorrektur auf *Bonferroni* und *Sidak* eingeschränkt. Die konservativere der beiden Methoden ist die Bonferroni-Anpassung (Abdi, 2007). Deshalb wurden für die post-hoc-Tests mit dem ANCOVA-Modell die Bonferroni-Korrektur für die Alphafehler-Akkumulation gewählt.

Um die Robustheit der Ergebnisse zu erhöhen, wurden zusätzlich zu den Signifikanztests die Konfidenzintervalle mittels Bootstrapping-Methode berechnet.

10.7 Bootstrapping-Methode

Die Bootstrapping-Methode wurde zur Berechnung der Konfidenzintervalle eingesetzt. Bootstrapping ist ein robustes Verfahren, um etwaige Verzerrungen (die durch die Verletzung der Normalverteilungsannahmen und Varianzhomogenität entstehen können) entgegenzuwirken. Dabei wurden jeweils 2000 Samples verwendet. Für die Berechnung der 95%-Konfidenzintervalle wurde die Bias-corrected-and-accelerated-Methode (BCa) angewandt. Die BCa-Methode ist die konservativere Methode und korrigiert die Konfidenzintervalle (KI) um die Verzerrung und die Schiefe der Verteilung (Field, 2018).

10.8 Mediationsanalyse

Für die Mediationsanalyse wurde das Makro von Andrew F. Hayes PROCESS Makro Version 4.2 in IBM SPSS benutzt. Dies betraf das Thema der Fragestellungen 3 und 5.

10.9 Voraussetzungstests

Beim Einsatz von metrischen Verfahren wurden die folgenden Voraussetzungen angenommen beziehungsweise getestet.

10.9.1 Normalverteilungsannahme

Die Normalverteilung der Stichprobenschätzwerte konnte auf Basis des Zentralen Grenzwertsatzes angenommen werden. Dieser besagt, dass die Stichprobenverteilung der Mittelwerte ab einer Größe von $n \geq 30$ einer Normalverteilung gleichkommt (Döring & Bortz, 2016; Field, 2018).

10.9.2 Varianzhomogenität

Die Varianzhomogenität wurde mithilfe des Levene-Tests überprüft.

10.9.3 Unabhängigkeit der Gruppen bei t-Test

Die Unabhängigkeit der Gruppen war dadurch gewährleistet, dass die Teilnehmer*innen bei den Tests nur einer der Vergleichsgruppen zugeordnet waren.

10.9.4 Metrische Daten der abhängigen Variable

Alle Outcome-Variablen waren intervallskaliert. Somit konnte diese Bedingung als erfüllt betrachtet werden.

10.9.5 Zusätzliche Voraussetzungen für das ANCOVA-Modell

Für das ANCOVA-Modell wurden zusätzlich zu den Voraussetzungen der Allgemeinen Linearen Modelle zwei weitere Bedingungen in Erwägung gezogen. Die erste ist die

Unabhängigkeit der Kovariaten mit den unabhängigen Variablen. Die zweite Bedingung ist die Homogenität der Regressionssteigungen.

10.9.5.1 Unabhängigkeit der Kovariaten mit der unabhängigen Variablen

Im Idealfall sollen die Kovariaten und die unabhängigen Variablen nicht miteinander korreliert sein. Wenn aber die Kovariaten mit den unabhängigen Variablen korrelieren, so können die Ergebnisse des ANCOVA-Modells verzerrt sein. Das gleiche Problem ist aber auch bei den anderen linearen Modellen gegeben, wenn die Prädiktoren stark miteinander korreliert sind. Als Beispiel sei hier die Multikollinearität genannt. Jedoch ist statistisch gesehen die Unabhängigkeit der Kovariaten mit den unabhängigen Variablen keine zwingende Voraussetzung (Field, 2018).

10.9.5.2 Homogenität der Regressionssteigungen

Weiters setzt das ANCOVA-Modell voraus, dass die Steigung der Regressionsgeraden homogen ist. Das bedeutet, dass die Auswirkung der Kovariate auf die Outcome-Variable in den unterschiedlichen Levels der Prädiktorvariablen ähnlich ist. Das geschieht mit der Prüfung der Interaktion zwischen den Kovariaten und den unabhängigen Variablen. Ein signifikantes Ergebnis in der Interaktion bedeutet, dass die Homogenität der Steigungen nicht gegeben ist (Field, 2018).

10.10 Effektstärke

Bei signifikanten Ergebnissen wurden Effektgrößen berechnet. Die folgenden Effektkennzahlen wurden in der Arbeit verwendet:

- Cohens d
- Eta-Quadrat η^2
- Pearson-Korrelation r

Cohen (1988) schlägt die folgende Interpretation für die Effektstärke vor (siehe Tabelle 1). Die Werte für die Effektmaße Pearson-Korrelation r und Eta-Quadrat η^2 wurden aus Cohens d umgerechnet.

Tabelle 1. *Interpretation der Effektstärke nach Cohen (1998)*

	kleiner Effekt	mittlerer Effekt	großer Effekt
Cohens d	≥ 0.20	≥ 0.50	≥ 0.80
Pearson-Korrelation r	$\geq .10$	$\geq .30$	$\geq .50$
Eta-Quadrat η^2	$\geq .01$	$\geq .06$	$\geq .14$

11 Ergebnisdarstellung

11.1 Stichprobenbeschreibung

11.1.1 Rücklaufstatistik

Die Befragung wurde insgesamt 230-mal gestartet. 168 Personen nahmen bis zu der letzten Seite teil (73.0%), was eine Dropout-Rate von 27.0% ergibt.

Im Durchschnitt benötigten die 168 Teilnehmer*innen eine Zeitspanne von 13 Minuten und 56 Sekunden zum Ausfüllen des Online-Fragebogens. Die längste Bearbeitungszeit betrug 26 Minuten und 6 Sekunden, wohingegen die schnellste Person die Befragung in 3 Minuten und 48 Sekunden abschloss.

Zehn Teilnehmer*innen wurden aufgrund von fragwürdigen Daten und einer offensichtlich geringen Bearbeitungssorgfalt von der Auswertung/Analyse nicht berücksichtigt – nähere Erläuterungen sind im Abschnitt 9. *Datenaufbereitung* vermerkt. Am Ende standen insgesamt 158 valide Datensätze für die Auswertung zur Verfügung. Somit wurde die angestrebte Mindeststichprobengröße von 148 erfüllt.

11.1.2 Geschlecht und Alter

72 der 158 Teilnehmer*innen waren Frauen (45.6%), dem standen, was den Gender-Aspekt anbelangt, 86 Männer (54.4%) gegenüber. Das Durchschnittsalter betrug 41.06 Jahre ($SD = 12.14$). Die Altersspanne der Stichprobe lag zwischen 18 und 86 Jahren.

11.1.3 Land/Wohnort

Die meisten Teilnehmer*innen gaben Österreich als Wohnort an, $n = 94$ (59.5%). Mit Abstand die zweitgrößte Gruppe an Teilnehmer*innen lokalisierte sich (nach eigenen Angaben) in Deutschland (13 Personen, 8.2%). In Tabelle 2 sind die Teilnehmer*innen nach der Ansässigkeit gruppiert dargestellt. Unter der Kategorie *Rest* sind die Teilnehmer*innen aus China, Australien, aus dem Vereinigten Königreich sowie anderen Staaten zusammengefasst, $n = 24$ (15.2%).

Tabelle 2. *Teilnehmer*innen nach Ansässigkeit*

Land	Anzahl	Prozent
Österreich	94	59.5%
Deutschland	13	8.2%
Slowakei	10	6.3%
Schweiz	9	5.7%
USA	8	5.1%
Rest	24	15.2%
Total	158	100.0%

11.1.4 Bildung

Die Stichprobe wies eine Überrepräsentanz von Personen der höheren Bildungsklasse auf. Der Großteil der Teilnehmer*innen hatte einen Universitätsabschluss, $n = 116$ (73.4%). Nur neun Teilnehmer*innen (5.7%) hatten lediglich einen Mittelschulabschluss bzw. einen vergleichbaren Grad an formaler Ausbildung. Die mittlere Bildungsstufe der Stichprobe bestand aus 33 Teilnehmer*innen (20.9%): In dieser Gruppe befanden sich Studierende bzw. Absolvent*innen der schulischen Sekundarstufe II.

11.1.5 Beschäftigungsstatus

Mehr als die Hälfte der Teilnehmer*innen hatten eine Vollzeit-Anstellung, $n = 88$ (55.7%). 17 Personen (10.8%) gaben eine Teilzeitbeschäftigung an. Weitere 29 Studienteilnehmer*innen (18.4%) bezeichneten sich als selbstständig. Acht Personen (5.0%) befanden sich noch in Ausbildung, während sieben Teilnehmer*innen (4.4%) sich als arbeitslos zu erkennen gaben. Weitere fünf Personen (3.2%) befanden sich im Ruhestand (Alterspension). Vier Teilnehmer*innen (2.5%) machten keine Aussage zum Beschäftigungsstatus.

11.1.6 Meditationserfahrung

Von insgesamt 158 Teilnehmer*innen gaben 56 Personen (35.4%) an, dass sie keiner regelmäßigen Meditationspraxis nachgehen. Von diesen 56 Personen waren 32 (57.1%) weiblich, die übrigen 24 Personen (42.9%) männlich. Das Durchschnittsalter der Nicht-Meditierenden lag bei 38.85 Jahren ($SD = 9.81$).

102 Personen (64.6%) gaben an, einer regelmäßigen Meditationspraxis nachzugehen. Davon waren 40 Personen (39.2%) weiblich und 62 (60.8%) männlich.

Anhand der vorliegenden Daten ist zu ersehen, dass sich das Gender-Verhältnis in diesem Punkt umkehrt: Bei der Gruppe der Meditierenden waren mehr männliche Teilnehmer vertreten. Das Durchschnittsalter der Gruppe lag bei 42.33 ($SD = 13.12$), ein wenig höher als bei der Gruppe der Nicht-Meditierenden. Der Mittelwert der Meditationsjahre für die Gruppe war 9.73 Jahre ($SD = 12.20$, $Mdn = 5$).

Im Durchschnitt meditierte die Gruppe pro Woche 3.67 Stunden ($SD = 3.41$, $Mdn = 2.0$). Der Großteil der Gruppe praktizierte meist oder gänzlich allein, $n = 77$ (75.5%). 24 Teilnehmer*innen gaben an, dass sie überwiegend oder gänzlich in einer Community praktizieren, $n = 24$ (23.5%). Eine Person (1.0%), die angegeben hat, eine regelmäßige Meditationspraxis auszuüben, gab keine Angaben dazu.

Die meisten Teilnehmer*innen gaben an, dass sie hauptsächlich entweder Zen ($n = 45$, 44.1%) oder Mindfulness Meditation ($n = 27$, 26.5%) praktizieren. Sechs Personen (5.9%) gaben an, anhand von Mantras zu meditieren. Vier Personen (3.9%) bekannten sich zu Vipassana, zwei Teilnehmer*innen (2.0%) nannten Transzendente Meditation als bevorzugte Form der Meditationspraxis. Eine weitere Person (1.0%) gab an, sich in der Meditationsform *Compassion/Loving Kindness Meditation* zu üben. Bemerkenswert ist, dass insgesamt 16 der befragten Personen (15.6%) ihre persönliche Form der Meditation nicht auf der bereitgestellten Liste vorfanden und dementsprechend die Antwort „andere Formen“ auswählten. Eine Person (1.0%) enthielt sich der Angabe.

11.2 Gruppierung der Stichprobe

Die relative Breite der Daten, was Alter und individuelle Meditationspraxis anbelangt, legte deren Sortierung nach verschiedenen Aspekten wie Alter, ökonomischer Situation usw. nahe. Diese Gruppierungen wurden vom Autor dieser Studie durchgeführt.

11.2.1 Gruppierung nach Lebensalter

Da die Studienteilnahme mit einer Altersbedingung von *18 Jahre oder höher* verknüpft war, war demgemäß nur eine Einteilung der Altersgruppe ab 18 Jahren zu vollziehen. Die vorliegende Studie orientierte sich im Hinblick auf die Einteilung der Altersgruppen an den Arbeiten von Berk (2011, S. 8):

- Frühes Erwachsenenalter (18–40 Jahre): 70 Teilnehmer*innen (44.3%)
- Mittleres Erwachsenenalter (40–65 Jahre): 82 Teilnehmer*innen (51.9%)
- Spätes Erwachsenenalter (ab 65 Jahre): sechs Teilnehmer*innen (3.8%)

11.2.2 Gruppierung nach der finanziellen Situation

Die Gruppierung nach der finanziellen Situation wurde anhand der subjektiven Angaben über die Subskala *finanzielle und materielle Stabilität* des Fragebogens von VanderWeele (2017) vorgenommen. Da er keine Cutoff-Werte hierfür vorschlägt, wurden die Teilnehmer*innen jeweils nach der durchschnittlich erreichten Punktezahl der Fragen in drei Gruppen eingeteilt. Alle Teilnehmer*innen mit der Punktezahl kleiner gleich acht wurden der Gruppe mit geringer selbstwahrgenommenen Finanzstabilität zugeordnet. Dies waren insgesamt 54 Teilnehmer*innen (34.2%). Die Teilnehmer*innen mit einer durchschnittlichen Punktezahl größer gleich zehn wurden der Gruppe mit hoher selbstwahrgenommenen Finanzstabilität, $n = 66$ (41.8%) zugewiesen. Alle Teilnehmer*innen mit der Punktezahl zwischen diesen Werten wurden der Gruppe mit mittlerer Finanzstabilität, $n = 38$ (24.0%), zugeordnet.

11.2.3 Gruppierung nach Achtsamkeit

Für den FFA standen keine Cutoff-Werte zur Verfügung. Aus pragmatischen Gründen wurde in der Studie für eine Dreiteilung der Gruppe nach der erreichten Gesamtpunktezah entschieden.

Die maximal erreichbare Gesamtpunktezah beim FFA beträgt 56. Die Stichprobe wies eine Spannweite von 35 auf, mit einem Minimum von 21 Punkten und einem Maximum von 56. Der Mittelwert und der Median der Stichprobe betrugen 40.15 bzw. 40. Die Standardabweichung war 7.06.

Alle Teilnehmer*innen mit einer Gesamtpunktezah bis inklusive 37 im FFA wurden der Gruppe *geringe Achtsamkeit* zugeordnet. Dies waren insgesamt 57 Teilnehmer*innen (36.1%). Zur mittleren Gruppe (Punktezah zwischen 38 und 42) wurden 49 Personen gezählt (31.0%). Die Gruppe *hoher Achtsamkeitsgrad* beinhaltete jene Studienteilnehmer*innen, die eine Punktezah über 43 erreichten. Das waren insgesamt 52 Personen (32.9%).

11.2.4 Gruppierung nach Meditationserfahrung

Die Gruppierung nach Meditationserfahrung wurde anhand der Angaben nach persönlicher Meditationserfahrung (ausgedrückt in Jahren) vorgenommen.

56 Personen (35.4%) der insgesamt 158 Studienteilnehmer*innen gaben an, zuvor noch nie meditiert zu haben – diese Personen wurden in einer Gruppe zusammengefasst.

Zur Gruppe der *Expert*innen* wurden jene Teilnehmer*innen gezählt, die mindestens zehn Jahre Meditationserfahrung hatten und die wöchentlich durchschnittlich mindestens eine Stunde meditierten. Dies waren 30 Teilnehmer*innen (19.0%). Der Median dieser Gruppe wies 20 Jahre Meditationserfahrung auf. Die Spannweite dabei betrug 55 Jahre (10–65). Um einen eventuellen Tippfehler auszuschließen, wurden die außerordentlich hohen Meditationsjahre mit dem Lebensalter gegengeprüft. Die Daten waren in sich konsistent.

Der mittleren Gruppe wurden jene 72 Teilnehmer*innen (45.6%) zugewiesen, die im Fragebogen eine geringe beziehungsweise moderate Meditationserfahrung verzeichneten. Hier lag der Median bei drei Jahren. Die Spannweite betrug in dieser Gruppe 11.87 Jahre (0.13–12).

11.2.5 Gruppierung nach Awe

Die Awe-Gruppierung wurde analog zu den oben dargestellten Einteilungen ebenfalls nach den im Fragebogen erreichten Punktezahlen vorgenommen. Es konnten bei sechs Fragen nach einer siebenstufigen Likertskala maximal 42 Punkte erreicht werden. Die Spannweite der Stichprobe war 27, mit einem Minimum von 15 Punkten und einem Maximum von 42 Punkten.

Teilnehmer*innen, die maximal 27 Punkte erreichten, wurden der Gruppe mit geringem Awe-Wert zugeordnet – dies waren 53 Personen (33.5%). Hingegen wurden jene, die mindestens 34 Punkte erreichten, dem Segment von Teilnehmenden mit hohen Awe-Werten zugezählt – das waren 50 Personen (31.7%). Die mittlere Gruppe, Teilnehmer*innen mit einer Punktezahl zwischen 28 und 33, wies 55 Personen (34.8%) auf.

11.2.6 Gruppierung nach Selbstsalienz/Selbstanhaftung

Analog zu oben wurde auch die Gruppierung nach Selbstsalienz/Selbstanhaftung über die NTS Scale vorgenommen: Höhere Punkte-Werte bedeuteten in dieser Skala einen geringeren Grad von Selbstanhaftung.

Die Gruppe mit der geringen Gesamtpunktezahl in der NTS Scale beinhalteten alle Teilnehmer*innen mit einer Punktezahl bis inklusive 30. Dies waren 55 Personen (34.8%). Der Mittelwert dieser Gruppe lag bei 25.02 ($SD = 4.63$). Die mittlere Gruppe wies eine Personenanzahl von 47 (29.8%) auf, hier lag der Mittelwert bei 33.77 ($SD = 2.17$). Zur Gruppe mit hohem NTS-Wert wurden jene 56 Teilnehmer*innen (35.4%) gezählt, die mindestens 38 Punkte in der Skala erreicht hatten. Diese Gruppe wies einen Mittelwert von 42.89 ($SD = 3.57$) auf.

11.2.7 Gruppierung nach BIO

Auch bei der BIO-Gruppierung wurde die Dreiteilung anhand der erreichten Gesamtpunktezahl durchgeführt. Alle Personen mit einer Punkteanzahl kleiner als 20 in der Skala wurden der Gruppe *geringe BIO* zugeschrieben. Dies traf auf 51 Teilnehmer*innen (32.3%) zu. Diese Gruppe wies einen Mittelwert von 14.82 ($SD = 3.61$) auf. Die Spannweite der Gruppe lag bei 13 Punkten (6–19). Der Gruppe *mittlere BIO* waren 55 Teilnehmer*innen (34.8%) zugehörig. Diese Gruppe wies einen Mittelwert von 22.94 ($SD = 2.13$) auf. Die Spannweite lag bei 7 Punkten (20–27). Die Gruppe *hohe BIO* umfasste 52 Teilnehmer*innen (32.9%). Hier lag der Mittelwert bei 29.73 ($SD = .60$). Die Spannweite lag bei 2 Punkten (28–30).

11.3 Reliabilitätsanalyse der Messinstrumente

In Tabelle 3 sind die Ergebnisse der Reliabilitätsanalyse für die verwendeten Fragebogen aufgelistet. Als Maß für die internen Konsistenzen der Fragebogen wurde Cronbachs α verwendet. Es kann einen Wert zwischen 0 und 1 annehmen. Je höher dieser Wert ausfällt, desto konsistenter ist die Reliabilität einer Skala. Im Allgemeinen gelten Werte ab .70 als akzeptabel (Döring & Bortz, 2016). Zudem wurden auch die Item-Trennschärfen der jeweiligen Skalen ermittelt. Die Trennschärfe errechnet sich aus der Korrelation zwischen dem jeweiligen Item mit dem Gesamtergebnis aller übrigen Items einer Skala. Somit ist die

Trennschärfe ein Maß, das Auskunft gibt, wie gut ein Item das Gesamtergebnis einer Skala vorhersagt. Dieser Wert sollte idealerweise nicht unter .30 fallen, da dies bedeuten würde, dass das Item mit dem zu erfassenden Merkmal nicht wirklich gut zusammenpasst (Field, 2018).

Tabelle 3. *Kalkulierte Reliabilität und Item-Trennschärfe der Haupt-Fragebogen*

Fragebogen	Itemanzahl	Cronbachs α	Item- Trennschärfe	
			Min	Max
FFA	14	.87	.21	.65
Dispositional-Positive-Emotion-Scale-Awe	6	.76	.38	.68
NTS Scale	7	.87	.55	.74
BIO Scale	6	.94	.68	.88
Ryffs PWB Scales (Gesamt)	42	.91	-.16	.75

Beim FFA erzielte die Stichprobe ein Cronbachs α von .87. Die Item-Trennschärfe lag zwischen .21 und .65. Würde man das 13. Item ausschließen, die einzig invers-gepolte Frage, würde sich die Trennschärfe im Normalbereich zwischen .46–.65 bewegen. Das Problem mit dem 13. Item ist ein bekanntes (Sauer, Strobl, Walach, & Kohls, 2013). Um die Vergleichbarkeit mit anderen Studien zu wahren, wurde darauf verzichtet, das 13. Item auszuschließen. Darüber hinaus würde der Ausschluss des Items die interne Konsistenz nur marginal auf .88 verbessern. Mit den gesammelten Datensätzen ergab sich ein Cronbachs α von .76 für DPES-Awe. Die Item-Trennschärfe bewegte sich zwischen .38–.68. Das errechnete Cronbachs α für den Fragebogen NTS Scale war .87 bei einer Item-Trennschärfe von .55–.74. Bei der Reliabilitätsanalyse BIO Scale wurde ein Cronbachs α .94 erzielt. Hier lag die Item-Trennschärfe zwischen .68–.88. Mit den vorliegenden Datensätzen wurde ein Cronbachs α .91 für alle PWB-Items errechnet. Die Range der Item-Trennschärfe lag zwischen -.16 und .75.

Tabelle 4. *Kalkulierte Reliabilität und Item-Trennschärfe der PWB-Subskalen*

Skalenbezeichnung	Itemanzahl	Cronbachs α	Item- Trennschärfe	
			Min	Max
Autonomie	7	.768	.364	.633
Kontrollierbarkeit der Umwelt	7	.766	.302	.710
Persönliches Wachstum	7	.711	.355	.585
Positive Beziehungen	7	.728	.292	.565
Sinnhaftigkeit des Lebens	7	.541	-.120	.450
Selbstakzeptanz	7	.869	.558	.764

In der Tabelle 4 werden die Ergebnisse der PWB-Subskalen berichtet. Aus der Literatur ist bereits bekannt, dass die Subskala Sinnhaftigkeit des Lebens eine wenig aussagekräftige psychometrische Güte besitzt (Sasaki et al., 2020). Dies spiegelte sich auch in der Stichprobe wider und zwar im Hinblick auf Item 5 mit einer Trennschärfe von .068 sowie im Hinblick auf Item 41 mit einer Trennschärfe von $-.120$. Es wurde entschieden, die beiden Items aufgrund der Vergleichbarkeit mit anderen Studien nicht aus der Analyse auszuschließen.

11.4 Prüfung der Einflussnahme der soziodemografischen Variablen auf die Outcome-Variablen

11.4.1 Soziodemografische Variablen – Multiple Lineare Regression

Um zu überprüfen, welche der soziodemografischen Variablen konfundierende Wirkung auf die zu untersuchenden Fragestellungen haben, wurde für jede Outcome-Variable eine multiple lineare Regression (ML-Regression) durchgeführt. Aufgrund der ungleichen Verteilung des Bildungsstandes innerhalb des Datenmaterials konnte die soziodemografische Variable Bildung nicht in die Regressionsanalyse mitaufgenommen werden. Die Auswirkung der Bildung wurde gesondert mittels t-Test untersucht.

Als unabhängige Variablen für die ML-Regression dienten folgende soziodemografischen Daten: Alter, Geschlecht, Körpergröße, -gewicht und subjektive Finanzsituation. Je nach Fragestellung fungierten Achtsamkeit, Wohlbefinden, Awe, NTS sowie BIO als abhängige Variablen in der Regressionsanalyse.

Nachfolgend sind die Ergebnisse der ML-Regressionsanalysen aufgelistet. Hier sind zu den einzelnen Outcome-Variablen jene soziodemografischen Variablen aufgezeigt, die einen signifikanten Einfluss auf Erstere ausübten, somit auch potenzielle Kovariaten waren.

Tabelle 5. *Potentielle Kovariaten*

Outcome-Variable	Soziodemografische Variablen
Achtsamkeit (FFA)	Geschlecht
Wohlbefinden (PWB)	Alter, finanzielle Situation
Awe (DPES-Awe)	Keine
Selbstanhaftung (NTS)	Geschlecht
Verbundenheit (BIO)	Keine

Tabelle 5 zeigt beispielhaft, dass die soziodemografische Variable Geschlecht einen signifikanten Einfluss auf die Outcome-Variable Achtsamkeit hat.

Nachfolgend werden die soziodemografischen Variablen, bei denen ein signifikantes Ergebnis durch die ML-Regressionsanalyse aufgezeigt werden konnte, näher untersucht und die entsprechenden Effektstärken aufgezeigt.

11.4.2 Unterschiedshypothesen: Soziodemografische Variablen

Das Geschlecht der Studienteilnehmer*innen scheint sehr wohl die Werte im Hinblick auf FFA und NTS beeinflusst zu haben, wohingegen das Lebensalter sowie die finanzielle Situation der Studienteilnehmer*innen einen signifikanten Einfluss auf das psychologische Wohlbefinden ausgeübt haben dürften.

11.4.2.1 Geschlecht

Was die Geschlechtszugehörigkeit der Studienteilnehmer*innen anbelangt, standen die Optionen *weiblich*, *männlich* und *divers* zur Auswahl. Sämtliche Teilnehmer*innen dieser Studie wählten entweder weiblich oder männlich, d.h. die Kategorie divers scheint von den Teilnehmenden als nicht zutreffend erachtet worden zu sein. Somit standen die Befragungswerte von 86 Männern und 72 Frauen zur weiteren Analyse zur Verfügung.

11.4.2.1.1 Geschlecht und Achtsamkeit

Der Vergleich zwischen den beiden Geschlechtergruppen bezüglich der Achtsamkeit wurde unter Berücksichtigung folgender Unterschiedshypothesen geprüft:

H_0 (GA): Menschen mit unterschiedlichem Geschlecht unterscheiden sich nicht in der Gesamtskala des FFA.

H_1 (GA): Menschen mit unterschiedlichem Geschlecht unterscheiden sich in der Gesamtskala des FFA.

Die Testung der Unterschiedshypothese erfolgte mit dem Welch-Test, da die Homogenität der Varianzen der Gruppen nicht gegeben war. Hier war der Levene-Test signifikant, $F(1, 156) = 3.974$, $p = .048$. Ein signifikanter Test in diesem Zusammenhang bedeutete, dass die Varianzen der Gruppen unterschiedlich sind. Alle anderen Voraussetzungen für das parametrische Verfahren konnten angenommen werden – siehe Abschnitt 10.5 *Voraussetzungstests*.

Nach dem Welch-Test unterschied sich die Achtsamkeit zwischen Männern ($M = 41.88$, $SD = 7.34$) und Frauen ($M = 38.07$, $SD = 6.14$) signifikant zugunsten der Männer, $t(156.000) = 3.555$, $p < .001$, $d = 0.56$, 95%-BCa-KI [0.24, 0.89]. Nach Cohen (1988) stellt

eine standardisierte Mittelwertdifferenz von 0.56 einen moderaten Effekt dar. Aufgrund der Verletzung der Varianzhomogenität wurden zusätzlich zum Welch-Test noch Konfidenzintervalle (KI) mittels Bootstrapping-Verfahren berechnet. Bootstrapping wurde mit 2000 Samples gerechnet. Konsistent zum Welch-Test beinhaltet die 95%-BCa-KI keine Null. Diese Ergebnisse untermauerten die vorläufige Annahme der Alternativhypothese, die besagt, dass sich Menschen unterschiedlichen Geschlechts hinsichtlich der Ausprägung im FFA unterscheiden.

11.4.2.1.2 Geschlecht und Selbstanhaftung

Analog zur obigen Testung wurde der Geschlechtseffekt im Hinblick auf die Kategorie Selbstanhaftung überprüft. Operationalisiert wurde die Ermittlung von unterschiedlichen Graden der Selbstanhaftung unter Verwendung des Fragebogens NTS. Mittels des t-Tests für unabhängige Gruppen wurde der geschlechtsspezifische Unterschied hinsichtlich NTS untersucht. Dabei war ersichtlich, dass die männlichen Teilnehmer ($M = 36.24$, $SD = 7.84$, $n = 86$) signifikant höhere Werte in der NTS Scale erzielten als die weiblichen Teilnehmerinnen ($M = 31.22$, $SD = 8.16$, $n = 72$), $t(156) = 3.936$, $p < .001$, $d = 0.63$). Da höhere Werte in der NTS Scale geringere Selbstanhaftung bedeuten, deuten die bei der Befragung erzielten Werte darauf hin, dass in der Stichprobe die Frauen einen höheren Grad von Selbstanhaftung aufwiesen als die männlichen Befragungsteilnehmer. Die Voraussetzungen für den t-Test waren hier sämtlich erfüllt.

11.4.2.2 Alter und Wohlbefinden

Die Stichprobe wurde in Altersklassen unterteilt. Die genaue Einteilung nach Altersgruppen ist im obigen Abschnitt *11.2.1 Gruppierung nach dem Lebensalter* zu finden.

Folgende Hypothesen wurden in dem Zusammenhang untersucht:

H_0 (AW): Menschen mit unterschiedlichem Alter, unterteilt in Altersklassen, unterscheiden sich nicht signifikant in der Gesamtskala der PWB Scales.

H_1 (AW): Menschen mit unterschiedlichem Alter, unterteilt in Altersklassen, unterscheiden sich signifikant in der Gesamtskala der PWB Scales.

Aufgrund der Gegebenheit der vorliegenden Stichprobe konnte nur ein Vergleich zwischen den Altersklassen 18–40 Jahre sowie 41–65 Jahre gezogen werden. Da nur sechs Teilnehmer*innen zum Zeitpunkt der Befragung über 65 Jahre alt waren, lagen in dieser Studie leider nur unzureichende Daten für diese Altersklasse vor.

Für den Vergleich zwischen zwei Gruppen wurde der t-Test für unabhängige Stichproben zur Hypothesenprüfung angewendet. Es kam zu einem signifikanten Ergebnis, $t(150) = 2.663$, $p = .009$, $d = 0.43$. Das Wohlbefinden der Gruppe mit dem höheren Alter ($M = 200.06$, $SD = 22.35$) war signifikant höher als jenes der Gruppe mit dem geringeren Alter ($M = 190.36$, $SD = 22.45$). Die Voraussetzungen für den t-Test konnten als erfüllt angenommen werden.

Zusammenfassend ließen die Ergebnisse die vorläufige Annahme der Alternativhypothese zu, wonach das Alter einen Einfluss auf das Wohlbefinden hat. Bei der vorliegenden Stichprobe hatte das Alter einen positiven Einfluss auf das Wohlbefinden. Eine standardisierte Mittelwertdifferenz von 0.43 entspricht nach Cohen (1988) einem kleinen Effekt.

11.4.2.3 Finanzielle Situation und Wohlbefinden

Um die Beziehung zwischen der selbstwahrgenommenen finanziellen Situation und dem Wohlbefinden zu untersuchen, wurden Teilnehmer*innen unterschiedlicher Finanzklassen miteinander verglichen. Da hierfür für die Skala keine Cutoff-Werte vorliegen, wurden die Teilnehmer*innen nach akkumulierter Häufigkeit in drei Gruppen geteilt. Die genauen Teilungswerte sind im obigen Abschnitt 11.2.2 *Gruppierung nach finanzieller Situation* ersichtlich. In Tabelle 6 ist die deskriptive Statistik hierzu ersichtlich.

Tabelle 6. *Deskriptive Statistik: Finanzielle Situation – Wohlbefinden*

Gruppen	n	PWB- Gesamtwert Mittelwert	Standardabweichung	Bootstrap BCa 95% Konfidenzintervall	
				Unterer	Oberer
1.00	54	189.37	24.43	183.04	195.62
2.00	38	193.26	15.06	188.60	197.91
3.00	66	203.18	23.56	197.37	208.87

Als Modell für die Analyse kam hier Welch-ANOVA zum Einsatz, da bei der Überprüfung der Voraussetzung ersichtlich wurde, dass die Varianzen der Gruppen nicht homogen waren. Der Levene-Test hatte ein signifikantes Ergebnis erbracht, $F(2, 155) = 4.995$, $p = .008$. Konsistent dazu wurde beim post-hoc-Test die Methode Games-Howell angewendet (Field, 2018).

Das Welch-ANOVA-Modell berichtete einen signifikanten Effekt, $F(2, 100.836) = 5.590$, $p = .005$, $\eta^2 = .07$. Im post-hoc-Test konnte für den Gruppenvergleich zwischen jener der mittleren finanziellen Sicherheit (Gruppe 2) und jener der hohen

finanziellen Sicherheit (Gruppe 3) ein signifikantes Ergebnis gefunden werden, $p = .028$. Die Gruppe mit hoher finanzieller Sicherheit unterschied sich ebenso signifikant von der Gruppe der geringen finanziellen Sicherheit (Gruppe 1), $p = .006$. Zwischen Gruppe 1 und Gruppe 2 war der Effekt jedoch nicht signifikant, $p = .614$.

11.4.2.4 Beschäftigungsstatus

Aufgrund der Verteilung (siehe Unterpunkt 11.1.5 *Beschäftigungsstatus*) konnte nur der Vergleich zwischen den Teilnehmer*innen in einer Vollzeitanstellung ($n = 88$) mit beruflich selbstständigen Teilnehmer*innen in ($n = 29$) gezogen werden. Für die Analyse kam der nicht-parametrische Mann-Whitney-U-Test zur Anwendung, da die Stichproben sehr unterschiedlich groß waren und die Gruppe der Selbstständigen nur aus 29 Teilnehmer*innen bestand (Döring & Bortz, 2016; Field, 2018).

Es konnte ein signifikantes Ergebnis zugunsten der Gruppe der beruflich Selbstständigen hinsichtlich der Aspekte Achtsamkeit, Awe, NTS und Oneness festgestellt werden; dies galt allerdings nicht für den Aspekt Wohlbefinden.

In der Tabelle 7 sind die Testergebnisse ersichtlich.

Tabelle 7. *Vergleich Angestellte versus Selbstständigkeit*

Outcome-Variablen	Angestellt M Rang	Selbstständig M Rang	U-Test Ergebnis	Details
Achtsamkeit	53.70	75.07	signifikant	$U = 810.00, z = 2.946, p = .003, d = 0.57$
Awe	54.28	73.31	signifikant	$U = 861.00, z = 2.623, p = .008, d = 0.50$
Selbst-Anhaftung	54.81	71.72	signifikant	$U = 907.00, z = 2.331, p = .019, d = 0.44$
Einheit/Verbundenheit	52.53	78.62	signifikant	$U = 707.00, z = 3.642, p < .001, d = 0.70$
Wohlbefinden	55.94	68.29	nicht signifikant	$U = 1006.5, z = 1.702, p = .089$

11.4.2.5 Bildungsstatus

Bedingt durch die ungleiche Verteilung des Bildungsstandes wurde entschieden, die Teilnehmer*innen in zwei Gruppen zu unterteilen. Eine Gruppe bestehend aus Student*innen und Personen mit einem Universitätsabschluss ($n = 123$) und eine andere Gruppe zusammengesetzt aus allen übrigen Teilnehmer*innen ($n = 35$), von Proband*innen ohne Schulabschluss bis zu Personen mit einem Abschluss der Sekundarstufe II. Es konnte jedoch

in keiner der Outcome-Variablen ein signifikanter Unterschied zwischen den Bildungsgruppen gefunden werden.

11.5 Hypothesenprüfungen

11.5.1 Fragestellung 1: Selbsttranszendenz/Wohlbefinden

Unterscheiden sich Menschen mit unterschiedlichem Grad an Selbsttranszendenz hinsichtlich ihres Wohlbefindens?

Die Fragestellung 1a bezieht sich auf den Zusammenhang zwischen Selbstsalienz und Wohlbefinden: 1a): Unterscheiden sich Menschen mit unterschiedlichem Grad an Selbstsalienz hinsichtlich ihres Wohlbefindens?

Dafür wurde das Welch-ANOVA-Modell verwendet, da der Levene-Test ein signifikantes Ergebnis für die Unterschiede der Fehlervarianzen der Gruppen gezeigt hatte, $F(2, 155) = 4.175, p = .017$. Gemäß der Welch-ANOVA unterschied sich mindestens eine Gruppe signifikant in den PWB-Gesamtwerten von den anderen, $F(2, 96.712) = 21.797, p < .001, \eta^2 = .21$. Es handelte sich hierbei um einen starken Effekt nach Cohen (1988).

Um Verzerrungen durch ungleiche Fehlervarianzen entgegenzuwirken, wurde das Ergebnis mittels BCa 95%-Bootstrapping-Konfidenzintervall (KI) validiert. Im Einklang mit dem Ergebnis der Welch-ANOVA gab es zumindest in zwei Gruppen keine Überlappungen in den Konfidenzintervallen der Mittelwerte (siehe Tabelle 8). Die hier berichteten Konfidenzintervalle wurden, wie oben, mit der Bootstrapping-Methode (2000 Samples) berechnet.

Tabelle 8. Deskriptive Statistik: NTS – Wohlbefinden

Gruppen	n	PWB-Gesamtwert Mittelwert	Standardabweichung	Bootstrap BCa 95% Konfidenzintervall	
				Unterer	Oberer
1.00	55	182.51	23.14	176.70	188.81
2.00	47	198.43	21.84	192.19	204.22
3.00	56	207.43	15.78	203.53	211.56

Der post-hoc-Test nach Games-Howell zeigte signifikante Unterschiede zwischen Gruppe 1 (Gruppe mit geringen NTS-Werten) und Gruppe 2 (Gruppe mit mittleren NTS-Werten), $p = .002$; dies traf auch auf den Vergleich von Gruppe 1 und Gruppe 3 (Gruppe mit hohen NTS-Werten) zu, $p < .001$. Hier waren höhere Werte in der NTS Scale mit höherem Wohlbefinden korreliert. Nach der Games-Howell-Korrektur war der Unterschied zwischen

Gruppe 2 und Gruppe 3 nicht signifikant, $p = .054$. Basierend auf diesen Ergebnissen konnte die Alternativhypothese H_1 (1a) vorläufig angenommen werden.

Der Zusammenhang zwischen der Dimension Identität mit der Gesamtheit und des Wohlbefindens wurde mit der Frage 1b untersucht: 1b): Unterscheiden sich Menschen mit unterschiedlichem Grad an Identität mit der Gesamtheit hinsichtlich ihres Wohlbefindens?

Das ANCOVA-Modell zeigte für die Gruppenunterschiede geordnet nach BIO Scale ebenfalls ein signifikantes Ergebnis mit einem moderaten Effekt, $F(2, 153) = 5.472, p = .005, \eta^2 = .07$. Der Levene-Test wies hier keine signifikanten Unterschiede in den Fehlervarianzen auf, $F(2, 155) = 0.022, p = .978$. Die Kovariate Alter übte hier einen kleinen Effekt auf das Wohlbefinden aus: $F(1, 153) = 6.841, p = .010, \eta^2 = .04$. Die finanzielle Situation wurde mit einem moderaten Effekt berichtet, $F(1, 153) = 10.593, p = .001, \eta^2 = .07$. In Tabelle 9 sind die um die Kovariaten bereinigten PWB-Mittelwerte ersichtlich.

Tabelle 9. *Geschätzte Randmittel: Gruppierung nach BIO – PWB-Mittelwerte*

Gruppe	n	PWB-Gesamtwert	
		Mittelwert	Std.-Fehler
1.00	51	191.38 ^a	2.92
2.00	55	193.06 ^a	2.80
3.00	52	203.87 ^a	2.89

^aDie Kovariaten in dem Modell werden anhand der folgenden Werte berechnet: Finanzielle Situation = 8.63, Lebensalter = 41.06.

Der post-hoc-Test nach Bonferroni-Korrektur zeigte für das ANCOVA-Modell signifikante Gruppenunterschiede zwischen der Gruppe 2 (mittlere BIO) und der Gruppe 3 (hohe BIO), $p = .024$. Der Vergleich der beiden Randgruppen, nämlich Gruppe 1 (geringe BIO) und Gruppe 3 (hohe BIO), erbrachte ebenfalls ein signifikantes Ergebnis, $p = .009$. Dahingegen war der Vergleich zwischen der Gruppe 1 (geringe BIO) und Gruppe 2 (mittlere BIO) nicht signifikant, $p = 1.000$. Höhere Werte in BIO wurden mit höherem Wohlbefinden assoziiert.

Diese Ergebnisse unterstützen die Annahme der Alternativhypothese H_1 (1b): Es gibt einen Unterschied zwischen Menschen mit unterschiedlichem Grad an Identität mit der Gesamtheit hinsichtlich ihres Wohlbefindens. Ein höherer Grad an Identität mit der Gesamtheit ist mit höherem Wohlbefinden assoziiert.

Aus den Ergebnissen der Analyse zu den zwei Dimensionen der Selbsttranszendenz ließ sich die Fragestellung, ob es Unterschiede zwischen Menschen mit unterschiedlichem Grad an Selbsttranszendenz hinsichtlich ihres Wohlbefindens gibt, mit Ja beantworten, da

sowohl der jeweilige Grad von Selbstanhaftung als auch der Faktor Identität mit der Gesamtheit einen signifikanten Einfluss auf das Wohlbefinden gezeigt hatten.

11.5.2 Fragestellung 2: Unterschiedshypothesen zu Achtsamkeit und Selbsttranszendenz

11.5.2.1 Fragestellung 2a: Gibt es signifikante Unterschiede zwischen Menschen mit unterschiedlichem Achtsamkeitsgrad hinsichtlich der Anhaftung an ein individuelles Selbst?

Fragestellung 2a wurde mithilfe des ANCOVA-Modells untersucht. In Tabelle 10 sind die um die Kovariate bereinigten NTS-Mittelwerte dargestellt.

Tabelle 10. *Geschätzte Randmittel: Gruppierung nach Achtsamkeit – NTS Mittelwerte*

Gruppen	<i>n</i>	NTS Mittelwert	Std.-Fehler
1.00	57	28.56 ^a	0.90
2.00	49	34.41 ^a	0.96
3.00	52	39.44 ^a	0.95

^aDie Kovariaten in dem Modell werden anhand der folgenden Werte berechnet:
Geschlecht = 1.54.

Hier ist zu sehen, dass höhere Achtsamkeit mit höheren Mittelwerten in der NTS Scale verbunden ist. Nach dem ANCOVA-Modell unterschied sich zumindest eine Gruppe signifikant hinsichtlich der NTS-Werte von den übrigen Gruppen, $F(2, 154) = 33.293$, $p < .001$, $\eta^2 = .30$. Ein η^2 von .30 stellt einen großen Effekt dar. Ebenso wurde ein signifikanter Einfluss der Kovariate Geschlecht festgestellt, $F(1, 154) = 5.334$, $p = .022$, $\eta^2 = .03$. Es zeigte sich ein kleiner Effekt zugunsten der männlichen Teilnehmer. Im Vergleich zu Frauen haben Männer eine niedrigere Selbstanhaftung an ein unabhängiges getrenntes Selbst.

Der post-hoc-Test nach Bonferroni-Korrektur zeigte, dass alle Paarvergleiche signifikant waren. Alle p -Werte waren kleiner als .001. Somit konnte bei Fragestellung 2a die Alternativhypothese angenommen werden. Bei der Stichprobe hatten die Gruppen mit höherer Achtsamkeit signifikant weniger Anhaftung an ein individuelles Selbst. Es konnte hier ein starker Effekt beobachtet werden.

11.5.2.2 Fragestellung 2b: Gibt es signifikante Unterschiede zwischen Menschen mit unterschiedlichem Achtsamkeitsgrad hinsichtlich ihrer Identität mit der Gesamtheit?

Für die Fragestellung 2b wurde das ANOVA-Modell angewendet. Im Gegensatz zu den obigen Fragestellungen übte hier die Kovariate Geschlecht keinen signifikanten Einfluss auf das Ergebnis aus. Man konnte im Histogramm deutlich erkennen, dass die BIO-Werte in der Gruppe mit hoher Achtsamkeit deutlich von der Normalverteilung abweicht. Auch sei hier angemerkt, dass ein extremer Deckeneffekt in der Gruppe zu beobachten war. Dies bedeutet, dass die Skala die höheren Wertebereiche nicht ausreichend diskriminierte. Um etwaigen Verzerrungen entgegenzuwirken, wurde hier auch die Bootstrapping-Methode angewendet. Die deskriptive Statistik ist in Tabelle 11 ersichtlich.

Tabelle 11 Deskriptive Statistik: Gruppierung nach Achtsamkeit – BIO

Gruppen	n	Mittelwert	Standardabweichung	Bootstrap BCa 95% Konfidenzintervall	
				Unterer	Oberer
1.00	57	18.81	5.76	17.35	20.34
2.00	49	23.47	5.30	22.04	24.88
3.00	52	25.81	6.34	24.02	27.41

Das ANOVA-Modell zeigte einen signifikanten Effekt an, $F(2, 155) = 20.518, p < .001$, $\eta^2 = .21$. Für den post-hoc-Test wurde das Verfahren nach Gabriel ausgewählt, das die unterschiedlichen Stichprobengrößen der vergleichenden Gruppen mitberücksichtigt (Field, 2018). Zwischen der Gruppe mit den geringen Achtsamkeitswerten und den moderaten Achtsamkeitswerten wurde ein signifikanter Unterschied in den Werten auf der BIO Scale zugunsten der Gruppe mit der mittleren Achtsamkeit gefunden, $p < .001$. Der Unterschied zwischen der Gruppe mit mittleren und der Gruppe mit hohen Achtsamkeitswerten war nach dem Gabriel-Verfahren nicht signifikant, $p = .130$. Der Unterschied zwischen der Gruppe mit geringen und hohen Achtsamkeitswerten war wiederum signifikant, $p < .001$.

Aufgrund der oben berichteten Ergebnisse konnte die Alternativhypothese H_1 (2b) angenommen werden: Es wurden signifikante Unterschiede zwischen Menschen mit unterschiedlichem Achtsamkeitsgrad hinsichtlich der Identität mit der Gesamtheit gefunden. Das ANOVA-Modell berichtete einen starken Effekt.

11.5.3 Fragestellung 3: Mediationsanalyse Achtsamkeit – Selbsttranszendenz – Wohlbefinden

Fragestellung 3: *Wird der Zusammenhang zwischen Achtsamkeit und Wohlbefinden durch Selbsttranszendenz mediiert?*

Die erste Subanalyse versuchte die Fragestellung zu beantworten, ob Selbstanhaftung/Selbstsalienz ein Mediator für Achtsamkeit und Wohlbefinden darstellt. Vgl. dazu die grafische Darstellung des Modells in Abbildung 1.

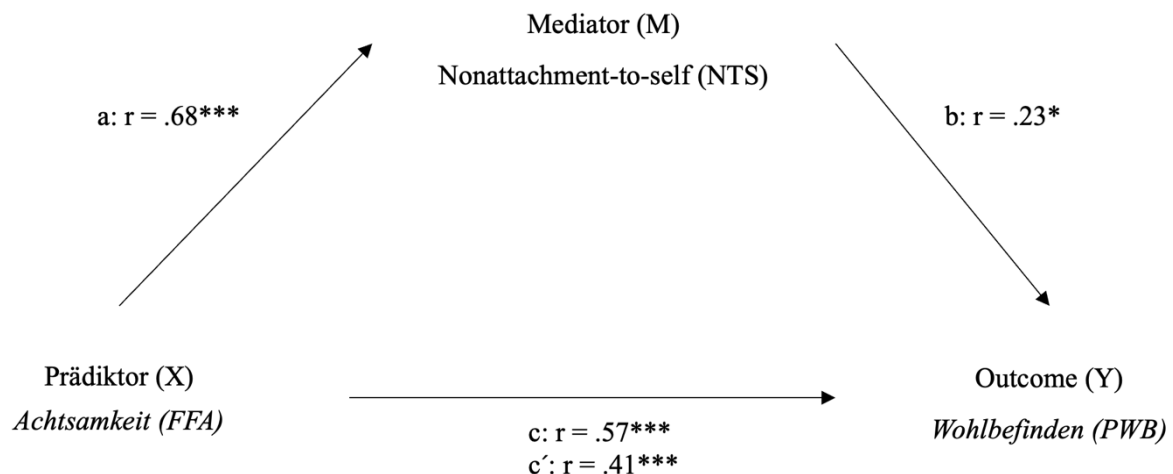


Abbildung 1. Mediationsanalyse für Achtsamkeit und Wohlbefinden mit NTS als Mediator.

Anmerkung. FFA = Freiburger Fragebogen zur Achtsamkeit; NTS = Nonattachment to Self; PWB = Psychological Well-Being; c = Totaler Effekt; c' = Direkter Effekt; Zahlen sind standardisierte Koeffizienten. $N = 158$.

* $p < .05$. *** $p < .001$

Abbildung 1 verdeutlicht, dass alle Pfade signifikante Ergebnisse hatten. Damit war die grundlegende Bedingung für eine Mediationsanalyse erfüllt. Der Prädiktor Achtsamkeit übte einen signifikanten Effekt auf das Outcome Wohlbefinden aus. Der totale Effekt war $r = .57$, $p < .001$. Auch waren der Effekt zwischen dem Prädiktor Achtsamkeit und dem Mediator NTS ($r = .68$, $p < .001$) sowie der Effekt zwischen dem Mediator und dem Outcome Wohlbefinden signifikant ($r = .23$, $p = .011$). Der indirekte Effekt war .16, mit einem 95%-BCa-KI [.01, .32]. Dieser Effekt war signifikant, da das KI die Null nicht beinhaltete. Nach dem Abzug des indirekten Effektes blieb ein direkter Effekt von $r = .41$, $p < .001$.

Damit konnte die Alternativhypothese H_1 (3a) für die Subanalyse angenommen werden. Es wurde eine partielle Mediation gefunden: Selbstanhaftung mediert partiell zwischen Achtsamkeit und Wohlbefinden.

Die zweite Subanalyse galt der Frage, ob der Zusammenhang zwischen Achtsamkeit und Wohlbefinden durch BIO mediert wird. Diese Mediation konnte aufgrund der fehlenden Signifikanz zwischen dem Mediator BIO und dem Outcome Wohlbefinden nicht durchgeführt werden, $p = .987$. Der indirekte Effekt (Mediationseffekt) ist das Produkt vom Pfad *Prädiktor zu Mediator* und dem Pfad *Prädiktor zu Outcome*. Beide Pfade müssen signifikant sein, damit es einen Mediationseffekt geben kann, was hier nicht der Fall war. Somit musste die Alternativhypothese H_1 (3b) verworfen werden und die Nullhypothese H_0 (3b) beibehalten werden. In Abbildung 2 ist das Ergebnis der Analyse ersichtlich.

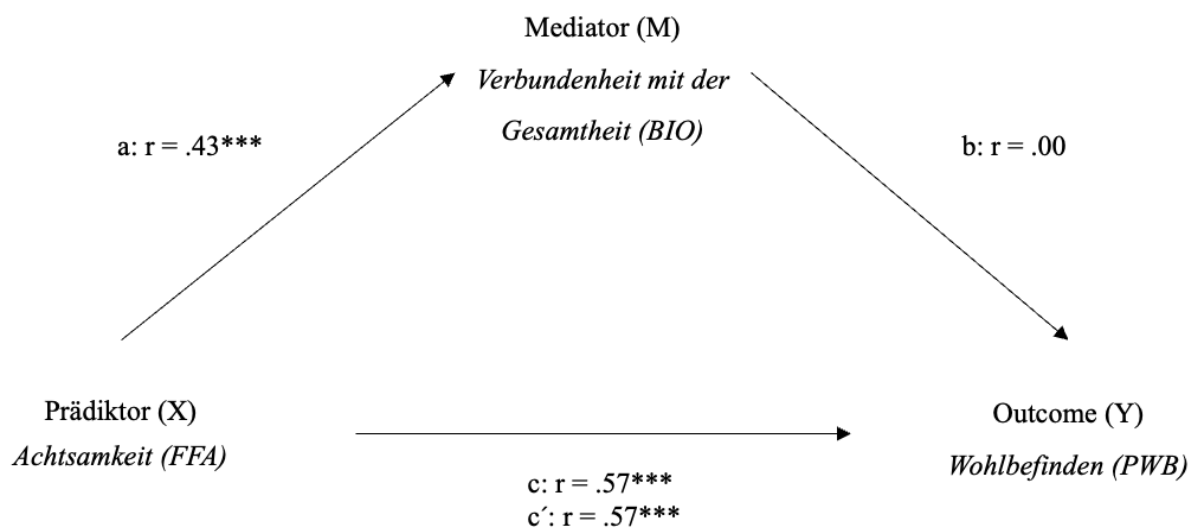


Abbildung 2. Mediationsanalyse für Achtsamkeit und Wohlbefinden mit BIO als Mediator.

Anmerkung. FFA = Freiburger Fragebogen zur Achtsamkeit; BIO = Belief-in-Oneness; PWB = Psychological Well-Being; c = Totaler Effekt; c' = Direkter Effekt; Zahlen sind standardisierte Koeffizienten. $N = 158$.

*** $p < .001$. Der Pfad von M zu Y war nicht signifikant, $p = .987$.

Zusammenfassend kann festgehalten werden, dass sich die Fragestellung *Wird der Zusammenhang zwischen Achtsamkeit und Wohlbefinden durch Selbsttranszendenz mediert?* mit dem zweidimensionalen Konstrukt des Selbst nicht eindeutig beantworten ließ. Es wurde eine partielle Mediation für den Zusammenhang zwischen Achtsamkeit und Wohlbefinden mit NTS gefunden, jedoch konnte kein Mediationseffekt für den Zusammenhang zwischen Achtsamkeit und Wohlbefinden mit BIO festgestellt werden.

11.5.4 Fragestellung 4: Unterschiedshypothese zu Achtsamkeit und Awe

Um die Fragestellung *Gibt es signifikante Unterschiede zwischen Menschen mit unterschiedlichem Achtsamkeitsgrad hinsichtlich ihrer Fähigkeit, Awe zu erleben?* zu beantworten, wurde die Stichprobe nach Achtsamkeit gruppiert. Hierzu wurden die Teilnehmer*innen nach der erreichten Punktezahl den jeweiligen Gruppen zugewiesen – die Details dazu siehe Abschnitt 11.2.3 *Gruppierung nach Achtsamkeit*. Hierfür kam das ANCOVA-Modell zum Einsatz, da die Kategorie Geschlecht eine konfundierende Wirkung auf Achtsamkeit ausübte.

In Tabelle 12 ist zu erkennen, dass sich mit steigender Achtsamkeit die um die Kovariate bereinigten Awe-Werte erhöhten. Das ANCOVA-Modell zeigte, dass sowohl die Kovariate Geschlecht, $F(1, 154) = 9.824, p = .002, \eta^2 = .06$, als auch die Prädiktorvariable (unterschiedliche Achtsamkeitsklassen) einen signifikanten Einfluss auf Awe-Zugänglichkeit ausübten $F(2, 154) = 34.527, p < .001, \eta^2 = .31$. Ein partielles η^2 von .31 stellt nach Cohen (1988) einen großen Effekt dar. Demnach gab es zumindest eine Gruppe, die sich signifikant von den anderen unterschied.

Tabelle 12. *Geschätzte Randmittel: Gruppierung nach Achtsamkeit – Awe*

Gruppen	<i>n</i>	Awe Mittelwert	Std.-Fehler
1.00	57	26.10 ^a	0.72
2.00	49	29.80 ^a	0.76
3.00	52	34.94 ^a	0.76

^aDie Kovariaten in dem Modell werden anhand der folgenden Werte berechnet: Geschlecht = 1.54.

An dieser Stelle sei angemerkt, dass hier die Unabhängigkeit zwischen der Kovariate und den Achtsamkeitsklassen verletzt war. Wie oben in Abschnitt 10.9.5 *Zusätzliche Voraussetzung für ANCOVA-Modell* beschrieben, ist diese Voraussetzung statistisch nicht zwingend erforderlich. Jedoch kann dies zur Verzerrung der ANCOVA-Ergebnisse führen (Miller & Chapman, 2001).

Der post-hoc-Test nach Bonferroni-Korrektur zeigte in allen Paarvergleichen einen signifikanten Unterschied an. Der Unterschied zwischen der Gruppe mit mittlerer Achtsamkeit und der Gruppe mit geringer Achtsamkeit war mit einem *p*-Wert von .002 signifikant. Für die anderen Gruppenvergleiche wurde ein $p < .001$ berichtet.

Mit den vorliegenden Ergebnissen konnte die Alternativhypothese H_1 (4) angenommen werden. Die Gruppen mit höheren Werten in der Achtsamkeit zeigten höhere Werte in der Awe-Zugänglichkeit.

11.5.5 Fragestellung 5: Mediationsanalyse Achtsamkeit – Awe – Wohlbefinden

Abbildung 3 stellt das Modell für die Fragestellung 5 dar: *Wird der Zusammenhang zwischen Achtsamkeit und Wohlbefinden durch Awe mediert?*

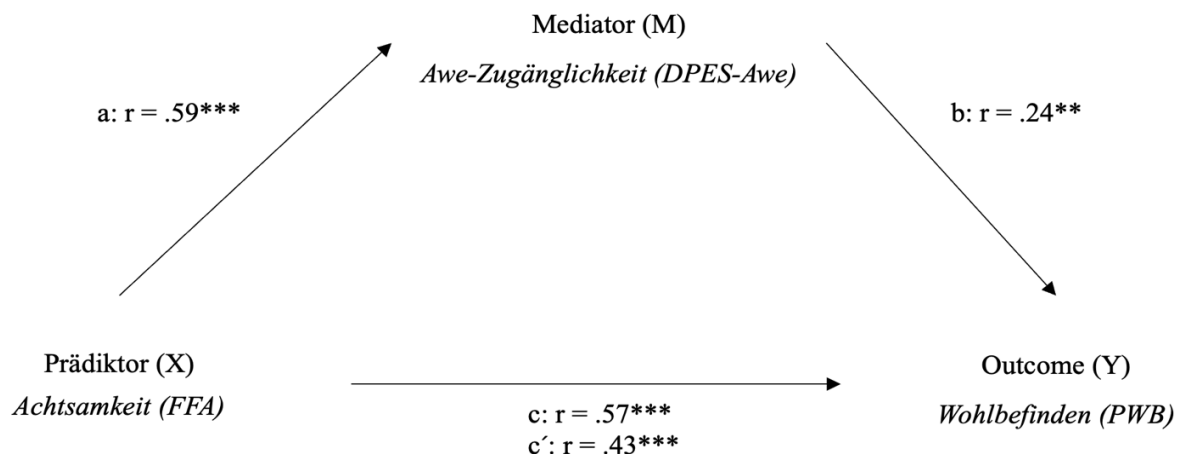


Abbildung 3. Mediationsanalyse für Achtsamkeit und Wohlbefinden mit Awe als Mediator.

Anmerkung. FFA = Freiburger Fragebogen zur Achtsamkeit; DPES-Awe = Die Subskala Awe der Dispositional Positive Emotion Scale (DPES); PWB = Psychological Well-Being; c = Totaler Effekt; c' = Direkter Effekt; Zahlen sind standardisierte Koeffizienten. $N = 158$. $**p < .01$. $***p < .001$

Der totale Effekt von der Prädiktorvariable Achtsamkeit auf das Outcome Wohlbefinden war $r = .57$, $p < .001$. Sowohl der Pfad vom Prädiktor zum Mediator Awe als auch der Pfad vom Mediator zur Outcome-Variable waren signifikant. Diese sind die grundlegenden Bedingungen, die erfüllt sein müssen, sodass Awe überhaupt als Mediator zwischen Achtsamkeit und Wohlbefinden fungieren kann.

Das Makro zeigte auch einen signifikanten indirekten Effekt an. Der Zusammenhang zwischen Achtsamkeit und Wohlbefinden wurde durch Awe partiell mit einem standardisierten Koeffizienten von .14, 95% KI [.04, .26] mediert. Das hier angegebene 95%-Konfidenzintervall (KI) wurde mit dem Bootstrapping-Verfahren kalkuliert. Da das KI die Null nicht inkludierte, konnte bei der Fragestellung die Alternativhypothese H_1 (5) angenommen werden. Der direkte Effekt c' zwischen Achtsamkeit und Wohlbefinden wurde mit .43 berichtet.

11.5.6 Fragestellung 6: Awe/Selbsttranszendenz

Die Fragestellung 6 *Gibt es signifikante Unterschiede zwischen Menschen mit unterschiedlicher Awe-Zugänglichkeit hinsichtlich der Selbsttranszendenz?* wurde wieder getrennt mit den folgenden zwei Subfragestellungen untersucht:

11.5.6.1 Fragestellung 6a: Gibt es signifikante Unterschiede zwischen Menschen mit unterschiedlicher Awe-Zugänglichkeit hinsichtlich der Anhaftung an ein individuelles Selbst?

Diese Fragestellung wurde mit Hilfe des ANOVA-Modells beantwortet. Die deskriptive Statistik ist in Tabelle 13 ersichtlich. Dem Modell nach gab es zumindest eine Gruppe, gruppiert nach Awe-Zugänglichkeit (niedrig, moderat, hoch), die sich signifikant von den anderen hinsichtlich der Anhaftung an ein individuelles Selbst unterschied, $F(2, 155) = 16.149, p < .001, \eta^2 = .17$.

Tabelle 13. Deskriptive Statistik: Gruppierung nach Awe – NTS

Gruppen	n	NTS Mittelwert	Standardabweichung	Bootstrap BCa 95% Konfidenzintervall	
				Unterer	Oberer
1.00	53	29.42	7.50	27.40	31.45
2.00	55	34.80	7.12	32.94	36.67
3.00	50	37.84	8.32	35.34	40.07

Im post-hoc-Test nach der Gabriel-Methode zeigte sich, dass die Gruppe mit der geringen Awe-Zugänglichkeit sich signifikant von der Gruppe mit der mittleren Awe-Zugänglichkeit unterschied, $p = .001$. Die Anhaftung an ein individuelles Selbst war jeweils in der Gruppe mit der höheren Awe-Zugänglichkeit geringer. Der Unterschied zwischen der Gruppe *mittlere Awe-Zugänglichkeit* und der Gruppe *hohe Awe-Zugänglichkeit* war nicht signifikant, $p = .124$. Zwischen der Gruppe mit der geringen Awe-Zugänglichkeit und der hohen Awe-Zugänglichkeit war der Unterschied wiederum signifikant, $p < .001$.

Diese Ergebnisse untermauern die Annahme der Alternativhypothese H_1 (6a). Es konnte gezeigt werden, dass Menschen mit unterschiedlicher Awe-Zugänglichkeit sich auch hinsichtlich der Anhaftung an ein individuelles Selbst unterscheiden. Höhere Awe-Zugänglichkeit korreliert mit geringer Selbstanhaftung. Nach Cohen (1988) handelt es sich hierbei um einen starken Effekt.

11.5.6.2 Fragestellung 6b: Gibt es signifikante Unterschiede zwischen Menschen mit unterschiedlicher Awe-Zugänglichkeit hinsichtlich ihrer Identität mit der Gesamtheit?

Auch bei dieser Fragestellung fand das ANOVA-Modell mittels Bootstrapping-Verfahren Anwendung. Die dazugehörigen Konfidenzintervalle sind in Tabelle 14 dargestellt. Das Modell zeigte einen signifikanten Effekt an, $F(2, 155) = 4.998, p = .008, \eta^2 = .06$.

Tabelle 14. *Deskriptive Statistik: Gruppierung nach Awe – BIO*

Gruppen	n	Mittelwert	Standardabweichung	Bootstrap BCa 95% Konfidenzintervall	
				Unterer	Oberer
1.00	53	20.42	6.40	18.56	22.33
2.00	55	23.07	5.97	21.33	24.61
3.00	50	24.26	6.68	22.27	26.09

Im post-hoc-Test konnte mithilfe der Gabriel-Methode kein signifikanter Effekt zwischen der Gruppe *geringe Awe-Zugänglichkeit* und der Gruppe *mittlere Awe-Zugänglichkeit* gefunden werden, $p = .090$. Der Unterschied zwischen der mittleren und der hohen Awe-Zugänglichkeit war ebenfalls nicht signifikant, $p = .711$. Ein signifikanter Unterschied konnte hingegen zwischen den Extremgruppen – *geringe* vs. *hohe Awe-Zugänglichkeit* – gefunden werden, $p = .007$. Hohe Awe-Zugänglichkeit ging mit einem hohen Wert in der BIO Scale einher.

Basierend auf diesen Ergebnissen konnte auch hier die Alternativhypothese H_1 (6b) angenommen werden. Höhere Werte hinsichtlich Awe-Zugänglichkeit korrelierten mit höheren Werten in der BIO Scale. Es wurde eine moderate Effektgröße vorgefunden.

Zusammenfassend lässt sich die Fragestellung 6, ob es signifikante Unterschiede zwischen Menschen mit unterschiedlicher Awe-Zugänglichkeit hinsichtlich der Selbsttranszendenz gibt, mit Ja beantworten. Hier konnte die Alternativhypothese H_1 (6) angenommen werden.

11.5.7 Fragestellung 7: Unterschiedshypothese zu Achtsamkeit und Wohlbefinden

Im Folgenden werden die Ergebnisse der Unterschiedshypothesen zu Achtsamkeit und Wohlbefinden berichtet. Zunächst beziehen sich die Ergebnisse auf die Gegenüberstellung des FFA mit dem PWB-Gesamtwert. Daraufgehend werden die Ergebnisse zwischen dem FFA und der jeweiligen Subskala der PWB dargestellt.

11.5.7.1 PWB-Gesamtwert

Um die Fragestellung *Gibt es signifikante Unterschiede zwischen Menschen mit unterschiedlichem Achtsamkeitsgrad hinsichtlich des Wohlbefindens – operationalisiert durch den PWB-Gesamtwert?* zu beantworten, wurde wiederum das ANCOVA-Modell angewendet. Auf diese Weise konnten Faktoren wie das Alter und die finanzielle Situation, die einen Einfluss auf das Wohlbefinden ausübten, als Kovariaten mitberücksichtigt werden. Die Voraussetzungen für das Anwenden des ANCOVA-Modells konnten nach den Voraussetzungstests als gegeben angenommen werden.

Tabelle 15. *Geschätzte Randmittel: Gruppierung nach Achtsamkeit – Wohlbefinden*

Gruppen	n	PWB-Gesamtwert	
		Mittelwerte	Std.-Fehler
1.00	57	182.85 ^a	2.49
2.00	49	198.96 ^a	2.67
3.00	52	207.86 ^a	2.62

^aDie Kovariaten in dem Modell werden anhand der folgenden Werte berechnet: Finanzielle Situation = 8.63, Lebensalter = 41.06.

Das ANCOVA-Modell berichtete einen signifikanten Einfluss der Kovariate Alter, $F(1, 153) = 6.921, p = .009, \eta^2 = .04$. Ebenso war die Kovariate finanzielle Situation signifikant, $F(1, 153) = 8.958, p = .003, \eta^2 = .06$.

Die unterschiedlichen Gruppen im Hinblick auf Achtsamkeit übten einen signifikanten Einfluss auf das Wohlbefinden aus, $F(2, 153) = 24.482, p < .001, \eta^2 = .24$. Nach Cohen (1988) ist das Ergebnis als ein großer Effekt zu interpretieren. Die Gruppen mit höherem Achtsamkeitsgrad hatten jeweils einen höheren Wert im Wohlbefinden. In Tabelle 15 sind die um die Kovariaten bereinigten PWB-Mittelwerte der jeweiligen Achtsamkeitsklassen dargestellt. Im post-hoc-Test nach der Bonferroni-Methode war der Unterschied zwischen der Gruppe mit dem geringen und der mit dem mittleren Achtsamkeitsgrad signifikant, $p < .001$. Der Unterschied zwischen den Gruppen mittlerer und hoher Achtsamkeit war nicht signifikant, $p = .056$. Die Gruppe mit geringem Achtsamkeitsgrad unterschied sich signifikant von der Gruppe mit hohem Achtsamkeitsgrad, $p < .001$. Aus den berichteten Ergebnissen ließ sich ein ansteigendes Wohlbefinden mit steigender Achtsamkeit erkennen. Auch hier konnte die Alternativhypothese H_1 (7) angenommen werden.

11.5.7.2 Unterschiedshypothese zu Achtsamkeit und PWB-Subskalen

Gibt es signifikante Unterschiede zwischen Menschen mit unterschiedlichem Achtsamkeitsgrad hinsichtlich der Ausprägung der einzelnen Subskalen der Ryffs PWB Scales?

Bei allen Subskalen unterschied sich zumindest eine der Gruppen signifikant von einer der anderen. Somit konnten hier für alle Subskalen die Alternativhypothesen angenommen werden. In Tabelle 16 sind die Ergebnisse aufgelistet. Die stärksten Effekte waren in den Dimensionen Selbstakzeptanz und Persönliches Wachstum zu finden. Den berichteten Eta-Quadrat-Zahlen zufolge zeigten sich im Hinblick auf diese beiden Dimensionen die Effekte stark. Was die Dimensionen Autonomie, Kontrollierbarkeit der Umwelt und Positive Beziehungen anbelangt, wurde ein moderater Effekt gefunden. Für die Dimension Sinnhaftigkeit des Lebens wurde ein kleiner Effekt aufgezeigt.

Tabelle 16. *Ergebnisse der Unterschiedshypothesen PWB-Subskalen nach Achtsamkeit*

Subskalen	Gruppe PWB- Wert	F-statistics		p	α^*	η^2 Achtsam- keit	η^2 Kovariate Alter	η^2 Kovariate Finanzielle Situation
		M	SD					
Autonomie	Niedrig	29.26	6.14	$F(2, 100.111) = 14.468$	$< .001$	.013	.14	
	Mittel	31.49	5.22					
	Hoch	34.35	3.93					
Kontrollier- barkeit der Umwelt	Niedrig	29.11 ^b	0.58 ^f	$F(2, 153) = 11.534$	$< .001$	.017	.13	.07
	Mittel	32.31 ^b	0.63 ^f					
	Hoch	32.87 ^b	0.61 ^f					
Persönliches Wachstum	Niedrig	32.86	4.88	$F(2, 155) = 15.426$	$< .001$	.010	.17	
	Mittel	35.41	3.95					
	Hoch	37.38	3.81					
Positive Beziehungen	Niedrig	32.09 ^a	0.62 ^f	$F(2, 154) = 7.072$	.001	.025	.08	.03
	Mittel	34.75 ^a	0.67 ^f					
	Hoch	35.20 ^a	0.65 ^f					
Sinnhaftigkeit des Lebens	Niedrig	30.29 ^a	0.61 ^f	$F(2, 154) = 3.174$	.045	.050	.04	.02
	Mittel	31.80 ^a	0.65 ^f					
	Hoch	32.45 ^a	0.64 ^f					
Selbst- akzeptanz	Niedrig	28.60	6.76	$F(2, 97.590) = 29.099$	$< .001$	.008	.26	
	Mittel	33.08	5.71					
	Hoch	36.42	3.82					

Anmerkungen. α^* = korrigiertes Alpha-Niveau;

^aGeschätzte Randmittel – die Kovariaten in dem Modell werden anhand der folgenden Werte berechnet: Lebensalter = 41.06; ^bGeschätzte Randmittel – die Kovariaten in dem Modell werden anhand der folgenden Werte berechnet: Finanzielle Situation = 8.63, Lebensalter = 41.06; ^cGeschätzte Randmittel – die Kovariaten in dem Modell werden anhand der folgenden Werte berechnet: Finanzielle Situation = 8.63; ^fStandardfehler;

Hinzugefügt wurde eine grafische Darstellung (siehe Abbildung 4), die die Unterschiede der einzelnen PWB-Subdimensionen aufzeigt. Es wurde jeweils die Gruppe hoher Achtsamkeitsgrad mit der Gruppe geringer Achtsamkeitsgrad verglichen. Die dargestellten Maßeinheiten sind die mittels t-Test für unabhängige Gruppen berechneten Cohens *d*.

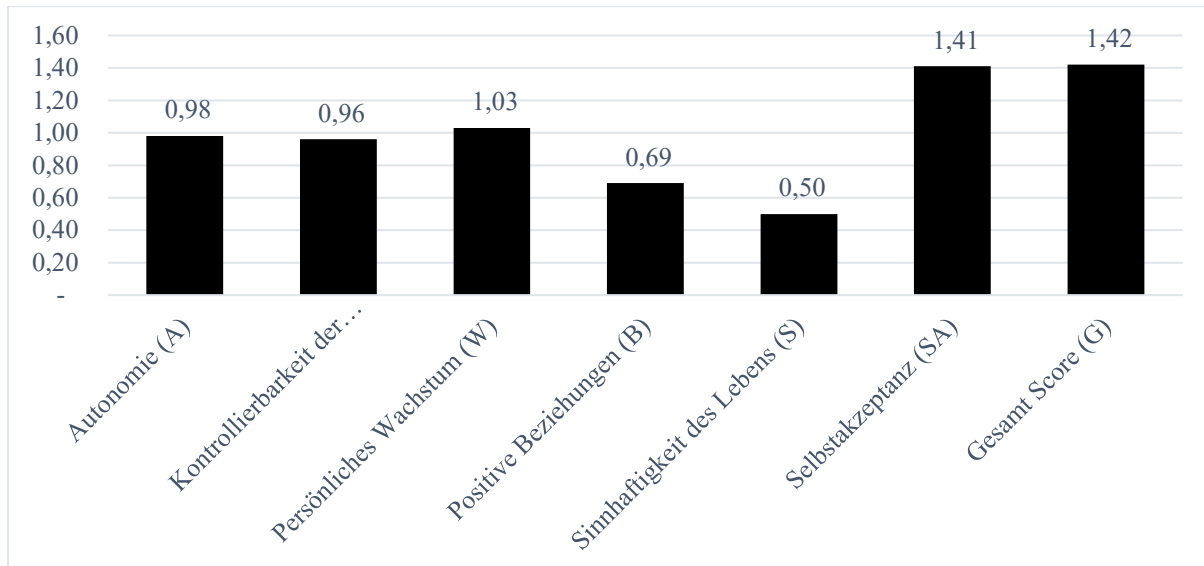


Abbildung 4. PWB-Subskalen-Gruppenvergleiche hohe vs. geringe Achtsamkeit

11.5.8 Zusatzergebnisse – Einfluss der Meditationsjahre

Zusätzlich zu den oben dargelegten Fragestellungen wurden die Zusammenhänge zwischen der Anzahl von Meditationsjahren und den Konstrukten Wohlbefinden, Awe und Selbsttranszendenz untersucht.

Die Pearson-Korrelation zwischen dem FFA und den Meditationsjahren betrug in der Stichprobe $r = .40, p < .001$. Diese Korrelation entspricht nach Cohen (1988) einem moderaten Effekt. Analog der Gruppierung nach Achtsamkeit wurden die Teilnehmer*innen wiederum in drei Gruppen unterteilt: Der Gruppe 1 wurden jene Studienteilnehmer*innen zugezählt, die noch nie meditiert hatten, Gruppe 3 umfasste dahingegen die „Expert*innen“, also jene, die laut eigener Angabe mehr als 10 Jahre (und wöchentlich zumindest eine Stunde lang) meditierten. Gruppe 2 bestand aus Personen mit moderater Meditationserfahrung. Die Details dazu sind in Abschnitt 11.2.4 *Gruppierungen nach Meditationserfahrung* angeführt.

11.5.8.1 Meditationsjahre und Wohlbefinden

Für die Analyse wurde das ANCOVA-Modell mit finanzieller Situation als Kovariate ausgewählt. Die Kovariate Alter musste aufgrund der Multikollinearität aus dem Modell ausgeschlossen werden, da die Korrelation zwischen dem Alter und der Anzahl der

Meditationsjahre in der Gruppe mit den Langzeitmeditierenden außerordentlich hoch war, $r = .76$, $p < .001$. Die hohe Korrelation in dieser Gruppe ist logisch nachvollziehbar: eine größere Anzahl von Meditationsjahren setzt ein gewisses Alter voraus.

Das ANCOVA-Modell zeigte einen signifikanten Einfluss mit einem kleinen Effekt, $F(2, 154) = 4.570$, $p = .012$, $\eta^2 = .06$. Für die Kovariate finanzielle Situation wurde ebenfalls ein signifikanter Effekt berichtet, $F(1, 154) = 16.322$, $p < .001$, $\eta^2 = .10$.

Im post-hoc-Test nach Bonferroni-Methode zeigte sich beim Vergleich zwischen der Gruppe 1 (keine Meditationserfahrung) und der Gruppe 2 (mäßige Meditationserfahrung) ein signifikanter Unterschied, $p = .017$. Kein signifikanter Unterschied wurde hingegen beim Vergleich zwischen den Teilnehmer*innen mit moderater Meditationspraxis und der Gruppe mit den Langzeit-Meditierenden gefunden, $p = 1.000$. Ebenso war der Vergleich zwischen der Gruppe der Nicht-Meditierenden und der Expert*innen nicht signifikant. SPSS berichtete im post-hoc-Test nach Bonferroni-Methode einen p -Wert von .086. In Tabelle 17 sind die um die Kovariate bereinigten Mittelwerte dargestellt.

Die Analyse des Zusammenhangs zwischen der Anzahl der absolvierten Meditationsjahre und dem psychologischen Wohlbefinden der jeweiligen Teilnehmer*innen unterstützte die Annahme der Alternativhypothese, dass sich die im Hinblick auf die Anzahl der Meditationsjahre definierten Gruppen im PWB signifikant voneinander unterscheiden.

Tabelle 17. *Geschätzte Randmittel: Meditationsjahre – Wohlbefinden*

Gruppen	n	PWB-Gesamtwert	
		Mittelwert	Std.-Fehler
1.00	56	189.16 ^a	2.85
2.00	72	199.84 ^a	2.52
3.00	30	199.95 ^a	3.96

^aDie Kovariaten in dem Modell werden anhand der folgenden Werte berechnet: Finanzielle Situation = 8.63.

11.5.8.2 Meditationsjahre und Awe

Der Zusammenhang zwischen der Anzahl der Meditationsjahre und Awe wurde mit dem ANOVA-Modell analysiert. Die Voraussetzungen für das Durchführen des Modells wurden geprüft – sie konnten als erfüllt angenommen werden. Die deskriptive Statistik ist in Tabelle 18 ersichtlich.

Die F-Statistik des ANOVA-Modells brachte ein signifikantes Ergebnis, $F(2, 155) = 6.137$, $p = .003$, $\eta^2 = .07$. Das entspricht nach Cohen (1988) einem mittelstarken Effekt.

Für den post-hoc-Test wurde die Methode nach Hochberg angewandt, da die Stichprobengrößen der Gruppen sehr unterschiedlich waren. Nach dieser Methode unterschied sich die Gruppe 1 (Nicht-Meditierende) von der Gruppe 2 (Meditierende mit einer moderaten Anzahl von Meditationsjahren) signifikant, $p = .006$. Der Vergleich zwischen der Gruppe 1 und der Gruppe 3 (Expert*innengruppe) war ebenfalls signifikant, $p = .019$. Der Unterschied zwischen der Gruppe 2 und der Gruppe 3 war nach Hochberg nicht signifikant, $p = .989$.

Dieses Ergebnis unterstützt die Annahme, dass sich mindestens eine der nach Anzahl der absolvierten Meditationsjahre definierten Gruppen signifikant in der Werteausprägung der DPES Awe Scale von den anderen unterscheidet.

Tabelle 18. *Deskriptive Statistik: Meditationsjahre – Awe*

Gruppen	n	Awe Mittelwert	Standardabweichung	Bootstrap BCa 95% Konfidenzintervall	
				Unterer	Oberer
1.00	56	27.84	5.65	26.37	29.29
2.00	72	31.32	6.29	29.85	32.81
3.00	30	31.70	6.85	29.34	33.93

11.5.8.3 Meditationsjahre und Selbsttranszendenz

11.5.8.3.1 Meditationsjahre und Selbstsalienz

Mithilfe des ANOVA-Modells wurde der Einfluss der Meditationserfahrung in Jahren auf Selbstsalienz geprüft. Es wurde hier von einer Kovarianzanalyse abgesehen, da die Bereinigung um die Kovariate Geschlecht bei der Verteilung die Ergebnisse verzerrt hätte. In der Expert*innengruppe waren die Geschlechter stark ungleich verteilt – es waren lediglich sechs Teilnehmerinnen in dieser Gruppe. Die Voraussetzungen für die Durchführung des Modells waren hier sämtlich gegeben. Das Modell zeigte einen signifikanten Einfluss mit einer moderaten Effektstärke, $F(2, 155) = 9.960, p < .001, \eta^2 = .11$.

Im post-hoc-Test nach der Hochberg-Methode konnte ein signifikanter Unterschied für den Vergleich der Gruppe 1 (keine Meditationserfahrung) und der Gruppe 2 (mittlerer Meditationserfahrung) gefunden werden, $p = .027$. Der Unterschied zwischen der Gruppe 2 und der Gruppe 3 (Expert*innengruppe) war knapp nicht signifikant, $p = .050$. Die Differenz zwischen den Nicht-Meditierenden und der Expert*innengruppe war signifikant, $p < .001$. Die Gruppen, die über längere Meditationserfahrung verfügten, wiesen einen geringeren Grad von

Selbstsalienz (höhere Mittelwerte in der NTS-Skala) auf. In Tabelle 19 ist die deskriptive Statistik dargestellt.

Tabelle 19. *Deskriptive Statistik: Meditationsjahre – NTS*

Gruppen	n	NTS Mittelwert	Standardabweichung	Bootstrap BCa 95% Konfidenzintervall	
				Unterer	Oberer
1.00	56	30.77	7.18	28.77	32.65
2.00	72	34.49	7.93	32.60	36.24
3.00	30	38.63	9.09	35.31	41.55

Die Ergebnisse unterstützen die Alternativhypothese, dass eine höhere Anzahl von absolvierten Meditationsjahren in Zusammenhang mit einem geringeren Grad von Selbstsalienz steht.

11.5.8.3.2 Meditationsjahre und Belief in Oneness (BIO)

Der Zusammenhang zwischen der Anzahl der absolvierten Meditationsjahre und der Verbundenheit/Identität mit der Gesamtheit wurde mit dem ANOVA-Modell untersucht. Die Varianzhomogenität konnte hier angenommen werden, da der Levene-Test für die drei Gruppen nicht signifikant war, $F(2, 155) = 1.701, p = .186$.

Tabelle 20. *Deskriptive Statistik: Meditationsjahre – BIO*

Gruppen	n	BIO Mittelwert	Standardabweichung	Bootstrap BCa 95% Konfidenzintervall	
				Unterer	Oberer
1.00	56	19.14	5.95	17.61	20.62
2.00	72	24.61	5.62	23.32	25.87
3.00	30	24.00	7.05	21.32	26.28

Das ANOVA-Modell berichtete ein signifikantes Ergebnis, $F(2, 155) = 14.027, p < .001, \eta^2 = .15$. Der post-hoc-Test nach Hochberg berichtete einen signifikanten Unterschied zwischen Gruppe 1 und Gruppe 2, $p < .001$. Zwischen der Gruppe 2, der Gruppe mit moderater Meditationserfahrung, und der Gruppe 3, der Expert*innen-Gruppe, gab es keinen signifikanten Unterschied auf der BIO Scale, $p = .954$. Der Gruppenunterschied zwischen den zwei Extremen – Nicht-Meditierende vs. Expert*innen – war wiederum signifikant, $p = .001$. Diese Ergebnisse unterstützen die Annahme, dass die Gruppenmittelwerte der BIO Scale der

einzelnen Gruppen, eingeteilt nach Meditationsjahren, signifikant unterschiedlich sind. Die deskriptive Statistik dazu ist in Tabelle 20 ersichtlich.

11.5.8.4 Meditationsjahre und Achtsamkeit

Im Folgenden wird die Beziehung zwischen den Meditationsjahren und der Achtsamkeit analysiert. Analog zur Analyse im Abschnitt *Meditationsjahre und Selbstsalienz* wird hier ebenfalls auf die Berücksichtigung der Kovariate Geschlecht verzichtet. In Tabelle 21 ist die deskriptive Statistik dargestellt.

Tabelle 21. *Deskriptive Statistik: Meditationsjahre – FFA*

Gruppen	n	FFA Mittelwert	Standardabweichung	Bootstrap BCa 95% Konfidenzintervall	
				Unterer	Oberer
1.00	56	36.66	5.65	35.09	38.18
2.00	72	40.65	6.57	39.10	42.21
3.00	30	45.43	7.13	42.89	47.87

Mithilfe des ANOVA-Modells konnten signifikante Unterschiede zwischen den einzelnen Meditationsklassen, eingeteilt nach Meditationsjahren, festgestellt werden. Das Modell zeigte einen großen Effekt, $F(2, 155) = 18.924$, $p < .001$, $\eta^2 = .20$. Der Levene-Test war nicht signifikant, $F(2, 155) = 1.964$, $p = .144$. Alle übrigen Voraussetzungen für das Modell konnten ebenfalls angenommen werden.

In den post-hoc-Tests waren alle Einzelvergleiche mit der Alpha-Korrektur nach Hochberg signifikant. Die Gruppe mit mittlerer Meditationserfahrung unterschied sich signifikant von der Gruppe der Nicht-Meditierenden mit einem p -Wert von .002. Das gleiche Signifikanzniveau wurde für den Vergleich zwischen der Gruppe der Expert*innen und der Gruppe mit mittlerer Meditationserfahrung beobachtet. Der Unterschied zwischen der Gruppe der Expert*innen und der Gruppe der Nicht-Meditierenden war mit $p < .001$ ebenfalls signifikant. Alle Vergleiche waren zugunsten der Gruppe mit höherer Meditationserfahrung.

12 Diskussion

Das Ziel der Arbeit war, das Zusammenspiel der Achtsamkeitsübung, des Selbstbilds, der Emotion-Awe und des Wohlbefindens zu erforschen. Dabei wurde das Selbstbild zweidimensional untersucht.

Im kommenden Abschnitt werden zunächst die potenziellen Einflüsse der soziodemografischen Variablen auf die zu untersuchende Konstrukte (Achtsamkeit, Awe, Selbstbild und Wohlbefinden) beschrieben. Danach werden die Ergebnisse der zu erforschenden Fragen und Hypothesen diskutiert.

Die ersten vier Fragestellungen untersuchten den Zusammenhang zwischen dem Selbstbild und der Achtsamkeitsmeditation. Die Fragestellungen 4 bis 6 ermittelten die Rolle der Emotion-Awe in der Achtsamkeitsübung. Mit der Fragestellung 7 wurde der Zusammenhang zwischen Achtsamkeit und eudämonistischem/psychologischem Wohlbefinden untersucht. Dabei wurde Achtsamkeit mit den einzelnen Subdimensionen der PWB Scales betrachtet.

Nach der Erörterung der eigentlichen Fragestellungen werden die Zusatzergebnisse mit der Prädiktorvariable Meditationsjahre anstelle des Konstrukts Achtsamkeit diskutiert.

Abschließend werden Limitationen dieser Studie angeführt und ein Ausblick auf zukünftige Forschungsmöglichkeiten gegeben.

12.1 Diskussion der Ergebnisse

Die ersten Analysen der Studie bezogen sich auf die soziodemografischen Variablen. Es wurde untersucht, ob diese Merkmale einen (konfundierenden) Einfluss auf Achtsamkeit, Awe, Selbstbild und Wohlbefinden haben. Mithilfe der Regressionsanalysen wurden vorab die Variablen herausgefiltert, die eine potenzielle Wirkung auf das Ergebnis haben könnten. Demgemäß hatten nur die folgenden soziodemografischen Variablen Geschlecht, Alter und die finanzielle Situation einen signifikanten Effekt auf die Outcome-Variablen. Geschlecht nahm einen signifikanten Einfluss auf Achtsamkeit und auf das Selbstbild. Alter und die selbst wahrgenommene finanzielle Situation bewirkten Unterschiede im Wohlbefinden.

Basierend auf dem Welch-Test konnte ein moderater Effekt des Geschlechts auf Achtsamkeit festgestellt werden. Männer hatten in der Stichprobe im Durchschnitt höhere Werte in Achtsamkeit als Frauen, Cohens $d = 0.56$. Vorsicht sei bei der Interpretation dieses Ergebnisses geboten, da einerseits nur wenige Befunde zu Gender und Achtsamkeit vorhanden sind und andererseits diese teilweise widersprüchlich sind (Balaban & Bilici, 2022; Vitale, 2021).

Ebenso konnte ein Geschlechtseffekt im Selbstbild gefunden werden. Mittels des t-Tests für unabhängige Gruppen konnten signifikante Unterschiede in der Dimension Selbstsalienz, operationalisiert durch das Konstrukt NTS, ermittelt werden. Dieser Effekt war

moderat. Die männlichen Teilnehmer zeigten in der Studie geringere Selbstanhaftung an ein individuelles Selbst, somit eine geringere Selbstsalienz als die Teilnehmerinnen.

Für den Alterseffekt auf das Wohlbefinden wurde die Stichprobe in zwei Gruppen eingeteilt. Die Gruppe der Altersklasse 41–65 Jahre unterschied sich signifikant von der Gruppe mit Teilnehmer*innen zwischen 18 und 40 Jahren. Es wurde ein kleiner Effekt zugunsten der Altersklasse 41–65 Jahre gefunden. Dieser Effekt dürfte nicht durch die Meditationserfahrung in Jahren beeinflusst worden sein. Um dies zu kontrollieren, wurde die Stichprobe in zwei Gruppen aufgesplittet – eine Gruppe mit und eine Gruppe ohne Meditationserfahrung. In beiden Gruppen war die Pearson-Korrelation zwischen Wohlbefinden und Lebensalter mit ähnlicher Effektstärke signifikant (Nicht-Meditierende: $r = .30, p < .05$; Meditierende: $r = .24, p < .05$).

Des Weiteren konnte ein signifikanter Unterschied im Wohlbefinden in Abhängigkeit der selbstwahrgenommenen finanziellen Situation ermittelt werden. Mithilfe der Welch-ANOVA konnten signifikante Unterschiede in den Gruppen aufgezeigt werden. Auch erbrachten die Korrelationsanalysen signifikante Ergebnisse mit moderater Effektstärke. Höhere selbstwahrgenommene finanzielle Sicherheit ging mit höherem Wohlbefinden einher.

Intendiert wurde in der Studie, die möglichen Auswirkungen des Beschäftigungsstatus auf die Outcome-Variablen einzubeziehen. Mangels der Daten/Datenverteilung konnten nur die Unterschiede zwischen den Teilnehmer*innen in einer Vollzeitbeschäftigung und den Teilnehmer*innen in der Selbstständigkeit verglichen werden. Interessanterweise konnten hier signifikante Unterschiede zugunsten der Teilnehmer*innen in der Selbstständigkeit gefunden werden. Die Selbstständigen hatten moderat höhere Werte in Achtsamkeit, Awe und Identität mit der Gesamtheit/Verbundenheit. Eine kleine Effektstärke wurde in der Dimension Selbstsalienz zwischen den zwei Gruppen ermittelt. Die Selbstständigen wiesen geringere Selbstsalienz auf. Kein Unterschied konnte in Bezug auf Wohlbefinden bei dem Gruppenvergleich gefunden werden. Aufgrund der ungleichen Verteilung der Teilnehmerzahl zwischen Vollzeitbeschäftigten ($n = 88$) und Teilnehmer*innen in der Selbstständigkeit ($n = 29$) sowie der niedrigen Teilnehmerzahl in der Gruppe der Selbstständigen könnten die Ergebnisse möglichen Verzerrungen unterliegen. Angesichts dessen wurde von einer weiteren Verfolgung dieser Analyse abgesehen.

Nachfolgend werden die Ergebnisse der Hauptanalysen/Fragestellungen diskutiert. Fragestellung 1 bezog sich auf den Zusammenhang zwischen dem Selbstbild und dem

Wohlbefinden. Anhand der Ergebnisse der Studie kann festgehalten werden, dass Menschen mit unterschiedlichem Grad an Selbstsalienz, operationalisiert durch das Konstrukt NTS, sich signifikant in ihrem Wohlbefinden unterscheiden. Hierbei wurde ein starker Effekt gefunden. Gegenüber der Gruppe von Menschen mit hoher Selbstsalienz hatte die Gruppe mit geringer Selbstsalienz signifikant höhere Werte im PWB. Das hier vorgefundene Ergebnis steht im Einklang mit der Literatur. In der Literatur wird Selbsttranszendenz mit positivem Wohlbefinden attribuiert (Hanley & Garland, 2022; Reed & Haugan, 2021). Übungen wie Achtsamkeit haben das Potenzial, den exzessiven Selbstfokus zu transzendieren, der mit Depression und Rumination einhergeht (Vago & Silbersweig, 2012). Des Weiteren werden die positiven Effekte der selbsttranszendierenden Emotionen aufgezeigt. Zu den selbsttranszendierenden Emotionen gehören Hochgefühl, Mitgefühl, Bewunderung, Dankbarkeit, Liebe und Awe. All diese Emotionen sollen eine positive Auswirkung auf das Wohlbefinden haben (Yaden et al., 2017). Whitehead et al. (2018) berichteten in ihrer Studie einen starken negativen Zusammenhang zwischen der Dimension Selbstsalienz und PWB. Sie errechneten eine Korrelation in der Höhe von $-.67, p < .001$. Eine andere Studie berichtete ein β von $-.38$. Allerdings wurde bei der Studie das Wohlbefinden nicht mit den Ryffs PWB Scales gemessen (Lewis, Walton, Slemph, & Osborne, 2022). Die vorliegende Studie stellte ein Eta Square von .21 fest.

Es konnte auch ein signifikanter Unterschied im Wohlbefinden zwischen den Gruppen von Menschen mit unterschiedlichem Grad an Identität mit der Gesamtheit gefunden werden. Die Gruppe, die sich stark mit der Gesamtheit identifiziert, hatte signifikant höhere Werte im Wohlbefinden im Vergleich zur Gruppe mit geringer Identität mit der Gesamtheit. Dieser Effekt war moderat. Das Ergebnis ist konsistent mit den Ergebnissen der anderen Instrumente zur Messung von Oneness (Edinger-Schons, 2020; Garfield, Drwecki, Moore, Kortenkamp, & Gracz, 2014). Insgesamt unterstützen die aktuellen Ergebnisse, dass sich das Selbstbild/die Selbsttranszendenz auf das Wohlbefinden mit einem moderaten bis starken Effekt auswirkt.

Die zweite Fragestellung befasste sich mit der Frage, ob sich Menschen mit unterschiedlicher Achtsamkeit hinsichtlich der Selbsttranszendenz unterscheiden. Diese Frage kann mit Ja beantwortet werden. Die unterschiedlichen Gruppen in Achtsamkeit unterschieden sich sowohl hinsichtlich der Selbstsalienz als auch der Identität mit der Gesamtheit. Es wurde eine starke Effektstärke berichtet. Bei den post-hoc-Tests konnten geringere Selbstsalienz und höhere Identität mit der Gesamtheit zugunsten der Gruppe mit dem höheren Achtsamkeitsgrad gefunden werden. Dieses Ergebnis ist im Einklang mit der Literatur. Übungen wie Meditation,

Beten, Yoga und andere wurden als Praktiken aufgezählt, die in der Lage sind, Selbsttranszendenzerfahrung zu fördern (Yaden et al., 2017). Ein Eta Square von $\eta^2 = .30$ entspricht einer Korrelation von $r = .55$. Eine ähnliche Korrelation zwischen Achtsamkeit und NTS wurde auch bei Whitehead et al. (2018) gefunden, $r = .56, p < .001$.

Bei der dritten Fragestellung galt es herauszufinden, ob das Selbstbild zwischen Achtsamkeit und Wohlbefinden mediiert. Hier waren die Ergebnisse nicht konsistent. Die Dimension Abnahme der Selbstbarriere/Selbstsaliensz mediierte partiell zwischen Achtsamkeit und Wohlbefinden. Jedoch war der Mediationseffekt bei der Identität mit der Gesamtheit nicht signifikant. Somit konnte nur für eine Dimension des Selbstbildes, nämlich die Abnahme der Selbstsaliensz, eine partielle Mediation zwischen Achtsamkeit und Wohlbefinden gefunden werden. In Bezug auf diese Dimension ist das Ergebnis im Einklang mit der Literatur. Lewis et al. (2022) konnten in einer Stichprobe mit Athleten ebenfalls eine partielle Mediation des Selbstkonstrukts NTS zwischen Achtsamkeit und Wohlbefinden finden.

Die Fragestellung 4 gab Antwort auf die Frage, ob sich Menschen mit unterschiedlichem Achtsamkeitsgrad hinsichtlich ihrer Fähigkeit, Awe zu erleben, unterscheiden. Diese Frage konnte ebenso mit Ja beantwortet werden. Es konnte ein starker Effekt gefunden werden. Alle Paarvergleiche waren signifikant. Die Gruppen mit höherer Achtsamkeit erzielten auch höhere Werte in Awe-Zugänglichkeit. Der starke Zusammenhang zwischen Awe und Achtsamkeit wurde auch in anderen Studien berichtet. X. Dong und Geng (2022) wurde in etwa der gleiche Zusammenhang, $r = .58, p < .001$, gefunden. Büssing, Recchia und Baumann (2018) berichteten eine indirekte Beziehung. In ihrer Studie wurde Awe und regelmäßige Meditation gegenübergestellt. Dabei wurde eine Korrelation von $.41, p < .001$, errechnet.

Die fünfte Fragestellung war wieder eine Mediationsanalyse. Sie untersuchte, ob Awe den Zusammenhang zwischen Achtsamkeit und Wohlbefinden mediiert. Es konnte eine partielle Mediation gefunden werden. Dem Wissen des Studienautors nach gibt es keine Arbeit, die Awe als Mediator zwischen Achtsamkeit und Wohlbefinden untersucht hat. Eine einzige Studie konnte der Studienautor finden, die das Dreiverhältnis – Achtsamkeit, Awe und Wohlbefinden – erforscht. Allerdings fungierte hier anstelle von Awe Achtsamkeit als Mediator. Mithilfe eines Strukturgleichungsmodells versuchten X. Dong und Geng (2022) die Mediatorrolle der Achtsamkeit zwischen Awe und Wohlbefinden zu untersuchen. Sie konnten eine partielle Mediation der Achtsamkeit für Awe und Lebenszufriedenheit aufzeigen. Theoretisch wurde dieses Modell mit der *Broaden-and-Build Theory* von Fredrickson untermauert. Diese besagt, dass positive Emotionen den Gedanken- und Handlungsspielraum

erhöhen und auch dazu beitragen, persönliche Ressourcen, angefangen von physischen über soziale bis zu psychischen Ressourcen, zu bilden (Fredrickson, 2001). In Anlehnung an diese Theorie sollte Awe die Kapazität Achtsamkeit stärken, und diese führe wiederum zu vermehrter Lebenszufriedenheit. Im Gegensatz zur Argumentation von X. Dong und Geng (2022) unternahm der Studienautor die Mediationsanalyse mit der impliziten Annahme, dass der Awe-Zugang durch Meditation gefördert werden kann. Genährt wird diese Hypothese, dass die Achtsamkeitsübungen Menschen in die Lage versetzen, sich ihrer Konditionierungen bewusst zu werden. Dies schafft mehr Handlungsspielraum und setzt kognitive Ressourcen frei. Nach Kabat-Zinn (1994) kann das Achtsamkeitstraining den Menschen ermöglichen, sich vom „ständigen Tun“ zu befreien und mehr im Modus des Seins zu verweilen. Dem Autor der vorliegenden Studie zufolge ist es nachvollziehbar, dass Individuen im rezeptiven Modus des Seins vermehrt in der Lage sind, Awe wahrzunehmen, im Vergleich zu Personen im Modus des Beschäftigtseins, in dem die Aufmerksamkeit von der Konditionierung eingenommen wird.

Sowohl die vorliegende Mediationsanalyse als auch das Ergebnis des Strukturgleichungsmodells von X. Dong und Geng (2022) unterstützen das Dreierverhältnis. Jedoch sind beide Modelle nicht in der Lage, eine Aussage bezüglich der Wirkrichtung zu treffen. Der hierfür benötigte Nachweis kann nur durch eine Längsschnittstudie beschafft werden. Belege für bilaterale Zusammenhänge lieferten die folgenden Studien: Bai et al. (2021), Büssing et al. (2018), Büssing (2021), R. Dong und Ni (2020), X. Dong und Geng (2022).

Bei der Fragestellung 6 ging es um die Frage, ob sich Menschen mit unterschiedlicher Awe-Zugänglichkeit hinsichtlich des Selbstbildes unterscheiden. Dabei konnten sowohl für die Facette Selbstsalienz als auch für die Facette Identität mit der Gesamtheit signifikante Unterschiede gefunden werden. In der Dimension Selbstsalienz war der Effekt stark. Beim Gruppenvergleich hatte die Gruppe mit höherer Awe-Zugänglichkeit gegenüber der Gruppe mit geringer Awe-Zugänglichkeit geringere Selbstsalienzwerte. Eine moderate Effektstärke in der Dimension Identität mit der Gesamtheit konnte zugunsten der Gruppe mit dem höheren Achtsamkeitsgrad gefunden werden. Der positive Zusammenhang zwischen Awe und Selbsttranszendenz ist nicht überraschend, da Awe zu den selbsttranszendierenden Emotionen gehört. Das sind Emotionen, denen zugeschrieben wird, dass sie in der Lage sind, das Selbst zu transzendieren. Die vorgefundenen Ergebnisse sind im Einklang mit der Literatur (Keltner & Haidt, 2003; Piff et al., 2015; Yaden et al., 2017).

Fragestellung 7 untersuchte den Zusammenhang zwischen Achtsamkeit und Wohlbefinden. In der vorliegenden Stichprobe konnte ein signifikanter Unterschied im

Wohlbefinden zwischen Menschen mit unterschiedlichem Achtsamkeitsgrad gefunden werden. Dabei handelte es sich um einen starken Effekt. Es wurde bei jedem Vergleich signifikant höheres Wohlbefinden zugunsten der Gruppe mit höherem Achtsamkeitsgrad gefunden. Dieses Ergebnis ist im Einklang mit der Literatur (Brown & Ryan, 2003; Meng, Huang, Qiu, Liu, & Niu, 2024; Querstret et al., 2020; Sedlmeier et al., 2018). Das Wohlbefinden wurde mit dem Instrument Ryff PWB Scales gemessen. In allen PWB-Dimensionen wurden signifikante Unterschiede gefunden. Dabei erzielte die Dimension Selbstakzeptanz die größte Effektstärke, gefolgt von der Dimension Persönliches Wachstum. Nach Cohen (1988) handelt es sich bei beiden um starke Effekte. Moderate Effekte wurden für die Dimensionen Autonomie und Kontrollierbarkeit der Umwelt und Positive Beziehungen beobachtet. Für die Dimension Sinnhaftigkeit des Lebens wurde eine kleine Effektstärke berichtet.

Als Zusatzergebnis wurde der Zusammenhang zwischen den Meditationsjahren und den einzelnen Outcome-Variablen betrachtet. In der Stichprobe wurde eine Korrelation von $r = .40$, $p < .001$, zwischen Achtsamkeit und den Meditationsjahren, beobachtet. Die hier vorgefundene Wechselbeziehung ist etwas höher als die in der Validierungsstudie von Walach et al. (2006), $r = .28$, $p < .05$.

Kongruent mit dem Korrelationsergebnis berichtete das ANOVA-Modell für die Gruppenvergleiche, gruppiert nach der Anzahl an Meditationsjahren, signifikante Unterschiede in der Ausprägung Achtsamkeit. Nach dem Modell handelt es sich um einen starken Effekt. In den post-hoc-Tests wurde bei allen Paarvergleichen signifikant höhere Achtsamkeit, jeweils zugunsten der Gruppe mit mehr Meditationserfahrung, festgestellt.

Der Zusammenhang zwischen Meditationsjahren und Wohlbefinden wurde mithilfe des Kovarianz-Modells untersucht. Das ANCOVA-Modell berichtete ein signifikantes Ergebnis mit einer kleinen Effektstärke. In den post-hoc-Tests konnte bei dem Gruppenvergleich zwischen den Nicht-Meditierenden und der Gruppe mit mittleren Meditationserfahrungen ein signifikanter Unterschied ermittelt werden. Das war zugunsten der Gruppe mit mittleren Meditationserfahrungen. Der Vergleich zwischen den Expert*innen und der Gruppe mit mittlerer Meditationserfahrung erwies sich aber als nicht signifikant.

Ebenso konnte ein signifikanter Zusammenhang zwischen den Meditationsjahren und dem Selbstbild beobachtet werden. Mithilfe des ANOVA-Modells konnten für die Dimension Selbstsalienz/Anhaftung an ein unabhängiges individuelles Selbst signifikante Unterschiede mit moderater Effektstärke gefunden werden.

Die Frage, ob die unterschiedlichen Gruppen, eingeteilt nach Meditationsjahren, sich in der Identität mit der Gesamtheit unterscheiden, konnte mit Ja beantwortet werden. Es gab einen signifikanten Unterschied mit großer Effektstärke. In Einzelvergleichen der Gruppen war zwischen der Gruppe der Nicht-Meditierenden und der Gruppe mit mittlerer Meditationserfahrung ein signifikanter Unterschied mit einem großen Effekt ersichtlich. Auch hatte die Gruppe der Expert*innen gegenüber den Nicht-Meditierenden signifikant höhere Identität mit der Gesamtheit. Hier war die Effektgröße aber nur moderat stark. Zwischen der Gruppe mit mittlerer Meditationserfahrung und den Expert*innen war der Unterschied aber nicht signifikant.

Ebenfalls konnte ein Zusammenhang zwischen Meditationsjahren und Awe gefunden werden. Der Unterschied zwischen den Gruppen war moderat. Sowohl die Gruppe mit mittlerer Meditationserfahrung als auch die Expert*innen wiesen signifikant höhere Awe-Zugänglichkeit im Vergleich zur Gruppe der Nicht-Meditierenden auf. Wie zuvor wurde auch hier kein signifikanter Unterschied zwischen der Gruppe mit mittlerer Meditationserfahrung und den Expert*innen beobachtet.

Vergleicht man die Zusatzergebnisse, die durch die Verwendung der Prädiktorvariable Meditationsjahre anstelle des FFA-Gesamtwertes erzielt wurden, mit den Resultaten der einzelnen Fragestellungen, zeigt sich die bedeutendste Differenz in Fragestellung 7. Dabei wurden signifikante Unterschiede zwischen Menschen mit unterschiedlichem Achtsamkeitsgrad hinsichtlich des Wohlbefindens gefunden. Die Effektstärke war groß. Obwohl das Ergebnis mit der Prädiktorvariable Meditationsjahre auch signifikant war, wurde mit den Meditationsjahren nur ein kleiner Effekt gefunden. Wie lässt sich diese Abweichung erklären? Mathematisch lässt es sich mit den unterschiedlich hohen Korrelationen begründen. In der Stichprobe war die Pearson-Korrelation zwischen Achtsamkeit, gemessen mit dem FFA, und Wohlbefinden $.57, p < .001$, wohingegen die Korrelation zwischen Meditationsjahren und Wohlbefinden deutlich kleiner war, $r = .20, p < .012$. Diese Diskrepanz der Korrelationen reflektiert die Gegebenheit, dass die beiden Prädiktorvariablen, obwohl beide das gleiche Konstrukt, Achtsamkeit abzubilden versuchen, sich doch voneinander unterscheiden. Die Kurzversion des FFA besteht aus 14 Kernfragen zur Achtsamkeit, mit denen versucht wird, die Eigenschaft Achtsamkeit abzufragen, wohingegen die Anzahl der Meditationsjahre nur mit einer einzigen Frage erhoben wurde. Eine einzige Frage ist wesentlich anfälliger für Verzerrungen. Die Gründe dafür könnten unter anderem falsche Erinnerung oder soziale Erwünschtheit sein. Ebenso sagt die bloße Anzahl der Meditationsjahre nichts über die Intensität der Meditationspraxis aus. Anzumerken ist aber, dass die Erweiterung der Analyse

um die Praxisintensität nur eine minimale Änderung mit sich brachte, $r = .22$, $p < .001$. Als Prädiktorvariable diente dabei die errechnete Gesamtzahl an Stunden, die bisher mit Meditation verbracht wurde. Die hier vorgefundene Korrelation zwischen der Anzahl der Meditationsjahre/Gesamtzahl der Meditationsstunden und dem Wohlbefinden steht aber im Einklang mit der Literatur. Sedlmeier et al. (2018) fanden in der Metaanalyse eine Effektstärke von $r = .27$.

Auffallend ist auch, dass bei den Analysen mit den Meditationsjahren als Prädiktorvariable keine signifikanten Unterschiede zwischen der Gruppe mit mittlerer Meditationserfahrung und den Expert*innen in Awe-Zugänglichkeit und Wohlbefinden zu beobachten war. Bedeutet das, dass ab einem gewissen Level von Meditationserfahrung eine Sättigung erreicht wird, sodass keine weitere Steigerung im Awe-Zugang und im Wohlbefinden zu erzielen ist? Diese Frage lässt sich mit der Studie nicht beantworten. Diese Analyse war a-priori im Studiendesign nicht vorgesehen. Es kann sich hierbei um ein statistisches Artefakt handeln. Um die Frage zu beantworten, bräuchte man auch deutlich mehr Teilnehmer*innen in der Gruppe der Expert*innen. Allgemein lassen sich aus der Studie keine umfassenden Schlussfolgerungen ziehen. Detaillierte Einschränkungen werden weiter unten näher erläutert. Auch sind die Befunde bezüglich der Fragestellung, ob nach Jahrzehnten der Meditationspraxis eine zusätzliche Steigerung des Wohlbefindens realisierbar ist, in der Literatur uneinheitlich (Eberth & Sedlmeier, 2012; Sedlmeier et al., 2018).

Zusammenfassend bekräftigen die Ergebnisse der Studie, dass achtsame Menschen weniger an ein unabhängig von der Umwelt getrenntes Selbst fixiert sind. Außerdem unterstützen die Befunde die Hypothese, dass diese Menschen sich mehr mit der Einheit/Gesamtheit identifizieren und somit ein höheres Verbundenheitsgefühl mit dem Umfeld haben. Damit befürworten die Befunde, dass achtsame Menschen über einen höheren Grad an Selbsttranszendenz verfügen als weniger achtsame Menschen. Die vorgefundenen Befunde unterstützen ebenso einen positiven Zusammenhang zwischen Achtsamkeit und Awe-Zugänglichkeit. Bei den Gruppenvergleichen hatte jeweils die Gruppe mit höherem Achtsamkeitsgrad höhere Awe-Zugänglichkeit. Konform mit der Literatur bekräftigen die Ergebnisse, dass vermehrter Awe-Zugang mit einem höheren Grad an Selbsttranszendenz einhergeht (Yaden et al., 2017). Ferner zeigen die Befunde, dass Selbsttranszendenz positiv mit dem Wohlbefinden korreliert.

12.2 Limitierungen und Ausblick

Das Format der Querschnittstudie und der Online-Erhebung ist sehr effizient. Jedoch bringt dies auch einige Nachteile mit sich. Eine Querschnittstudie kann nur korrelative Zusammenhänge aufzeigen. Sie bilden keinen zeitlichen Verlauf ab. Daraus können keine Kausalschlüsse gezogen werden. Besondere Vorsicht ist bei der Interpretation der Mediationsbefunde angebracht, da die übliche Darstellung der Mediationsmodelle den falschen Eindruck kausaler Beziehungen suggerieren. Um beispielsweise der Frage nachzugehen, ob eine zusätzliche Steigerung in der Zugänglichkeit zu Awe, Selbsttranszendenz und Wohlbefinden nach Jahrzehnten der Praxis erzielt werden kann, könnten zukünftige Forschungen Längsschnittstudien mit Langzeitmeditierenden in Erwägung ziehen.

Ein großer Vorteil einer Online-Erhebung ist die gewonnene Flexibilität. Sie ermöglicht den Teilnehmer*innen, unabhängig von Raum und Zeit an der Studie teilzunehmen. Der Preis dafür ist der Verlust der Kontrollmöglichkeit. Dem Studienleiter ist nicht bekannt, unter welchen Bedingungen die Teilnehmer*innen an der Erhebung partizipieren. Dadurch kann die Vergleichbarkeit der Ergebnisse leiden. Auch kann eine Mehrfachteilnahme der Proband*innen im Online-Format nicht ausgeschlossen werden. Um den Nachteilen entgegenzuwirken, könnten weitere Forschungen standardisierte Bedingungen schaffen, indem man statt einer Online-Erhebung, die Teilnehmer*innen vor Ort zur Datenerhebung einlädt.

Eine weitere Einschränkung ist, dass die Studie mit einer Gelegenheitsstichprobe durchgeführt wurde. Die Verwendung solcher Stichproben könnte die Befunde durch systematische personenbezogene Störvariablen verzerren. Verallgemeinerungen der Studienergebnisse sollten mangels der Repräsentativität vermieden werden.

Limitierend ist auch, dass alle Erhebungen auf Basis von Selbstberichten durchgeführt wurden. Dadurch können die Antworten durch den Einfluss der sozialen Erwünschtheit verzerrt sein (Döring & Bortz, 2016). Um dem entgegenzuwirken, könnte man in zukünftigen Forschungen diese Fragebogen mit alternativen Erhebungsverfahren ergänzen. Vorstellbar wäre, wie es in der Awe-Forschung bereits praktiziert wird, unter standardisierten Bedingungen den Teilnehmer*innen Videos mit Awe-Elementen vorzulegen und danach ihre Erfahrungen berichten zu lassen (Pérez et al., 2023; Piff et al., 2015). Mit solchen Methoden ließe sich implizit auf die zu erforschenden Konstrukte schließen.

Des Weiteren sind noch die Limitierungen der zwei verwendeten Fragebogen zu erwähnen. Das eine ist die schlechte psychometrische Eigenschaft der PWB-Subskala Sinnhaftigkeit des Lebens. Mit den vorliegenden Datensätzen hatte die Subskala eine

Reliabilität von $\alpha = .54$, was unter dem akzeptablen Wert von $\alpha \geq .70$ liegt. Einige Items hatten sehr niedrige Item-Trennschärfen. Es dürfte sich dabei nicht um einen Einzelfall handeln. Die Validierungsstudie, allerdings mit einer japanischen Stichprobe, von Sasaki et al. (2020) hatte ähnliche Reliabilitätswerte in dieser Subskala hervorgebracht. Aus Vergleichbarkeitsgründen wurden in der vorliegenden Arbeit diese Items nicht ausgeschlossen.

Beim Fragebogen BIO Scale hatte ein beachtlicher Teil der Proband*innen ($n = 42$, 26.6%) den maximalen Wert in der Skala erreicht. Das ist ein Zeichen eines Deckeneffekts. Das bedeutet, dass der Fragebogen die Ausprägungen im höheren Wertebereich unzureichend diskriminiert.

Zuletzt sei noch anzumerken, dass bei einigen Analysen mit dem ANCOVA-Modell nicht alle Voraussetzungen erfüllt/optimal waren. Bei Fragestellung 7 – im Speziellen bei der Unterschiedshypothese zu Achtsamkeit und den Subskalen Autonomie und Selbstakzeptanz – war die Varianzhomogenität nicht gegeben. Die Fragestellungen 2a und 4 hatten das Problem bezüglich Unabhängigkeit zwischen der Kovariate und der Prädiktorvariable. Um den möglichen Verzerrungen entgegenzuwirken, wurde das Bootstrapping-Verfahren angewendet. Mithilfe dieses Verfahrens wurden die BCa -95%-KI berechnet und anhand dieser Intervalle die Signifikanzen gegengeprüft. Trotz der Abhilfe sind Verzerrungen der Ergebnisse nicht auszuschließen.

12.3 Implikationen

Die Befunde der Studien bestärken die Wichtigkeit des Selbstkonstrukts auf das Wohlbefinden. Mit den Datensätzen konnten die positiven Wechselwirkungen zwischen Achtsamkeit, Awe, Selbstkonstrukt und Wohlbefinden aufgezeigt werden. Ferner konnte das Ergebnis von Whitehead et al. (2018) in Bezug auf das Selbstkonstrukt und Wohlbefinden mit einer etwas geringeren Effektstärke repliziert werden. Teilnehmer*innen mit geringerer Fixierung an ein Selbstkonstrukt, das sich selbst als ein von der Umwelt getrenntes unabhängiges Individuum sieht, weisen höheres PWB auf. Des Weiteren konnte mittels Mediationsanalyse gezeigt werden, dass der Zusammenhang zwischen Achtsamkeit und Wohlbefinden partiell durch das Selbstkonstrukt vermittelt wird.

Diese empirischen Befunde bekräftigen die Einsichten aus der buddhistischen Tradition zur Befreiung des Leidens. Sie verdeutlichen gleichzeitig, dass es erkenntnisfördernd sein kann, verwandte Konstrukte der buddhistischen Erkenntnislehre in die Achtsamkeitsforschung zu integrieren. Mit dem breiten Verständnis über die Wirkmechanismen lassen sich fundiertere Theorien bilden, und daraus könnten sich neue und gezieltere Interventionsansätze entwickeln.

Literaturverzeichnis

- Abdi, H. (2007). The Bonferroni and Sidak corrections for multiple comparisons. In N. J. Salkind (Ed.), *Encyclopedia of Measurement and Statistics*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Anderson, C. L., Monroy, M., & Keltner, D. (2018). Awe in nature heals: Evidence from military veterans, at-risk youth, and college students. *Emotion, 18*(8), 1195–1202. doi: 10.1037/emo0000442
- Baer, R., Crane, C., Miller, E., & Kuyken, W. (2019). Doing no harm in mindfulness-based programs: Conceptual issues and empirical findings. *Clinical Psychology Review, 71*, 101–114. doi: 10.1016/j.cpr.2019.01.001
- Bai, Y., Maruskin, L. A., Chen, S., Gordon, A. M., Stellar, J. E., McNeil, G. D., ... Keltner, D. (2017). Awe, the diminished self, and collective engagement: Universals and cultural variations in the small self. *Journal of Personality and Social Psychology, 113*(2), 185–209. doi: 10.1037/pspa0000087
- Bai, Y., Ocampo, J., Jin, G., Chen, S., Benet-Martinez, V., Monroy, M., ... Keltner, D. (2021). Awe, daily stress, and elevated life satisfaction. *Journal of Personality and Social Psychology, 120*(4), 837–860. doi: 10.1037/pspa0000267
- Balaban, G., & Bilici, M. (2022). Anxiety and theory of mind: A moderated mediation model of mindfulness and gender. *PsyCh Journal, 11*(4), 510–519. doi: 10.1002/pchj.536
- Berk, L. E. (2011). *Entwicklungspsychologie* (5th ed.). München: Pearson Studium.
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., ... Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice, 11*(3), 230–241. doi: 10.1093/clipsy.bph077
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 84*(4), 822–848. doi: 10.1037/0022-3514.84.4.822
- Buchheld, N., & Walach, H. (2002). Achtsamkeit in Vipassana-Meditation und Psychotherapie. Die Entwicklung des "Freiburger Fragebogens zur Achtsamkeit". *Zeitschrift für Klinische Psychologie, Psychiatrie und Psychotherapie, 50*, 153–172.
- Burzler, M. A., Voracek, M., Hos, M., & Tran, U. S. (2019). Mechanisms of mindfulness in the general population. *Mindfulness, 10*(3), 469–480. doi: 10.1007/s12671-018-0988-y

- Büssing, A. (2021). Wondering awe as a perceptive aspect of spirituality and its relation to indicators of wellbeing: frequency of perception and underlying triggers. *Frontiers in Psychology*, 12: 738770. doi: 10.3389/fpsyg.2021.738770
- Büssing, A., Recchia, D. R., & Baumann, K. (2018). Validation of the Gratitude/Awe Questionnaire and its association with disposition of gratefulness. *Religions*, 9(4): 117. doi: 10.3390/rel9040117
- Cloninger, C. R., Svrakic, D. M., & Przybeck, T. R. (1993). A psychobiological model of temperament and character. *Archives of General Psychiatry*, 50(12), 975–990. doi: 10.1001/archpsyc.1993.01820240059008
- Cohen, J. (1988). *Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences* (2nd ed.). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Dahl, C. J., Lutz, A., & Davidson, R. J. (2015). Reconstructing and deconstructing the self: Cognitive mechanisms in meditation practice. *Trends in Cognitive Sciences*, 19(9), 515–523. doi: 10.1016/j.tics.2015.07.001
- Dambrun, M., & Ricard, M. (2011). Self-centeredness and selflessness: A theory of self-based psychological functioning and its consequences for happiness. *Review of General Psychology*, 15, 138–157. doi: 10.1037/a0023059
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “What” and “Why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268. doi: 10.1207/s15327965pli1104_01
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Hedonia, eudaimonia, and well-being: An introduction. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 1–11. doi: 10.1007/s10902-006-9018-1
- DeCicco, T. L., & Stroink, M. L. (2007). A third model of self-construal: The metapersonal self. *International Journal of Transpersonal Studies*, 26, 82–140.
- Deshimaru, T. (2002). *Dokan: Täglich Zazen!* Heidelberg-Leimen: Werner Kristkeitz Verlag.
- Diebels, K. J., & Leary, M. R. (2019). The psychological implications of believing that everything is one. *Journal of Positive Psychology*, 14(4), 463–473. doi: 10.1080/17439760.2018.1484939
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542–575. doi: 10.1037/0033-2909.95.3.542
- Diener, E., & Lucas, R. E. (1999). Personality and subjective well-being. In D. Kahneman, E. Diener, & N. Schwarz (Eds.), *Well-being: The foundations of hedonic psychology* (pp. 213–229). Russell Sage Foundation.

- Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi, S. (2018). Advances and open questions in the science of subjective well-being. *Collabra: Psychology*, 4(1), 15. doi: 10.1525/collabra.115
- Diener, E., Sapyta, J., & Suh, E. M. (1998). Subjective Well-Being is essential to Well-Being. *Psychological Inquiry*, 9(1), 33–37. https://doi.org/10.1207/s15327965pli0901_3
- Diener, E., Seligman, M. E. P., Choi, H., & Oishi, S. (2018). Happiest people revisited. *Perspectives on Psychological Science*, 13(2), 176–184. doi: 10.1177/1745691617697077
- Dimidjian, S., Arch, J. J., Schneider, R. L., Desormeau, P., Felder, J. N., & Segal, Z. V. (2016). Considering meta-analysis, meaning, and metaphor: A systematic review and critical examination of “Third Wave” Cognitive and Behavioral Therapies. *Behavior Therapy*, 47(6), 886–905. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2016.07.002>
- Dimidjian, S., & Segal, Z. V. (2015). Prospects for a clinical science of mindfulness-based intervention. *American Psychologist*, 70(7), 593–620. doi: 10.1037/a0039589
- Disabato, D. J., Goodman, F. R., Kashdan, T. B., Short, J. L., & Jarden, A. (2016). Different types of well-being? A cross-cultural examination of hedonic and eudaimonic well-being. *Psychological Assessment*, 28(5), 471–482. doi: 10.1037/pas0000209
- Dong, R., & Ni, S. G. (2020). Openness to experience, extraversion, and subjective well-being among Chinese college students: The mediating role of dispositional awe. *Psychological Reports*, 123(3), 903–928. doi: 10.1177/0033294119826884
- Dong, X., & Geng, L. (2022). The role of mindfulness and meaning in life in adolescents’ dispositional awe and life satisfaction: The broaden-and-build theory perspective. *Current Psychology*, 42(33), 28911–28924. doi: 10.1007/s12144-022-03924-z
- Döring, N., & Bortz, J. (2016). *Forschungsmethoden und Evaluation in den Sozial- und Humanwissenschaften* (5th ed.). Heidelberg: Springer
- Eberth, J., & Sedlmeier, P. (2012). The effects of mindfulness meditation: A meta-analysis. *Mindfulness*, 3(3), 174–189. doi: 10.1007/s12671-012-0101-x
- Eberth, J., Sedlmeier, P., & Schäfer, T. (2019). PROMISE: A model of insight and equanimity as the key effects of mindfulness meditation. *Frontiers in Psychology*, 10: 2389. doi: 10.3389/fpsyg.2019.02389
- Edinger-Schons, L. M. (2020). Oneness beliefs and their effect on life satisfaction. *Psychology of Religion and Spirituality*, 12(4), 428–439. doi: 10.1037/rel0000259
- Farias, M., Maraldi, E., Wallenkampf, K. C., & Lucchetti, G. (2020). Adverse events in meditation practices and meditation-based therapies: A systematic review. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 142(5), 374–393. doi: 10.1111/acps.13225

- Field, A. (2018). *Discovering statistics using IBM SPSS STATISTICS*. London: Sage Publications.
- Fishbein, J. N., Baer, R. A., Correll, J., & Arch, J. J. (2020). The Questionnaire on Self-Transcendence (QUEST): A measure of trait self-transcendence informed by contextual cognitive behavioral therapies. *Assessment*, 29(3), 508–526.
doi: 10.1177/1073191120980061
- Frankl, V. E. (1966). Self-transcendence as a human phenomenon. *Journal of Humanistic Psychology*, 6(2), 97–106. doi: 10.1177/002216786600600201
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218–226.
doi: 10.1037/0003-066X.56.3.218
- Fritz, M., & MacKinnon, D. (2007). Required sample size to detect the mediated effect. *Psychological Science*, 18, 233–239. doi: 10.1111/j.1467-9280.2007.01882.x
- Fromm, E. (1981). Primary and secondary process in waking and in altered states of consciousness. *Academic Psychology Bulletin*, 3(1), 29–45.
- Garcia-Romeu, A. (2010). Self-transcendence as a measurable transpersonal construct. *Journal of Transpersonal Psychology*, 42, 26–47.
- Garfield, A. M., Drwecki, B. B., Moore, C. F., Kortenkamp, K. V., & Gracz, M. D. (2014). The Oneness Beliefs Scale: Connecting spirituality with pro-environmental behavior. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 53(2), 356–372. doi: 10.1111/jssr.12108
- Garland, E. L., & Fredrickson, B. L. (2019). Positive psychological states in the arc from mindfulness to self-transcendence: Extensions of the Mindfulness-to-Meaning Theory and applications to addiction and chronic pain treatment. *Current Opinion in Psychology*, 28, 184–191. doi: 10.1016/j.copsyc.2019.01.004
- Goodman, F. R., Disabato, D. J., Kashdan, T. B., & Kauffman, S. B. (2018). Measuring well-being: A comparison of subjective well-being and PERMA. *Journal of Positive Psychology*, 13(4), 321–332. doi: 10.1080/17439760.2017.1388434
- Goyal, M., Singh, S., Sibinga, E. M. S., Gould, N. F., Rowland-Seymour, A., Sharma, R., ... Haythornthwaite, J. A. (2014). Meditation programs for psychological stress and well-being: A systematic review and meta-analysis. *JAMA Internal Medicine*, 174(3), 357–368. doi: 10.1001/jamainternmed.2013.13018
- Gray, W., & Wilson, R. (1980). The life and significance of Dōgen. *Social Science*, 55(4), 213–218.
- Hadot, P. (1995). *Philosophy as a way of life* (1st ed.). Malden, MA: Wiley-Blackwell.

- Hampel, P., & Petermann, F. (2020). Neurotizismus, Stressverarbeitung und Lebensqualität bei Jugendlichen. *Zeitschrift für Klinische Psychologie und Psychotherapie*, 49(1), 52–62. doi: 10.1026/1616-3443/a000567
- Hanh, T. N. (1999). *The heart of the buddha's teaching: Transforming suffering into peace, joy, and liberation* (Illustrated edition). New York: Harmony.
- Hanley, A. W., & Garland, E. L. (2022). Self-transcendence predicts better pre- and postoperative outcomes in two randomized clinical trials of brief mindfulness-based interventions. *Mindfulness*, 13(6), 1532–1543. doi: 10.1007/s12671-022-01896-6
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change*. New York, NY: Guilford Press.
- Hedman-Lagerlöf, M., Hedman-Lagerlöf, E., & Öst, L.-G. (2018). The empirical support for mindfulness-based interventions for common psychiatric disorders: A systematic review and meta-analysis. *Psychological Medicine*, 48(13), 2116–2129. doi: 10.1017/S0033291718000259
- Hölzel, B. K., Lazar, S. W., Gard, T., Schuman-Olivier, Z., Vago, D. R., & Ott, U. (2011). How does mindfulness meditation work? Proposing mechanisms of action from a conceptual and neural perspective. *Perspectives on Psychological Science*, 6(6), 537–559. doi: 10.1177/1745691611419671
- Jacobson, N. S., & Christensen, A. (1996). *Integrative couple therapy: Promoting acceptance and change*. New York, NY: W W Norton & Co.
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever You Go, There You Are: Mindfulness Meditation in Everyday Life*. New York: Hyperion Press.
- Kabat-Zinn, J. (2013). *Full Catastrophe Living* (Rev. ed.). New York: Bantam.
- Keltner, D., & Haidt, J. (2003). Approaching awe, a moral, spiritual, and aesthetic emotion. *Cognition & Emotion*, 17, 297–314. doi: 10.1080/026999303002297
- Keltner, D., & Piff, P. K. (2020). Self-transcendent awe as a moral grounding of wisdom. *Psychological Inquiry*, 31(2), 160–163. doi: 10.1080/1047840X.2020.1750927
- King, M. L. (2019). The neural correlates of well-being: A systematic review of the human neuroimaging and neuropsychological literature. *Cognitive, Affective, & Behavioral Neuroscience*, 19(4), 779–796. doi: 10.3758/s13415-019-00720-4
- Kitson, A., Chirico, A., Gaggioli, A., & Riecke, B. E. (2020). A review on research and evaluation methods for investigating self-transcendence. *Frontiers in Psychology*, 11: 547687. doi: 10.3389/fpsyg.2020.547687

- Kohlenberg, R. J., & Tsai, M. (1994). Functional analytic psychotherapy: A radical behavioral approach to treatment and integration. *Journal of Psychotherapy Integration*, 4(3), 175–201. doi: 10.1037/h0101264
- Kraiss, J., Redelinghuys, K., & Weiss, L. A. (2022). The effects of psychological interventions on well-being measured with the Mental Health Continuum: A meta-analysis. *Journal of Happiness Studies*, 23(7), 3655–3689. doi: 10.1007/s10902-022-00545-y
- Leary, D. E. (1990). William James on the self and personality: Clearing the ground for subsequent theorists, researchers, and practitioners. In M. G. Johnson & T. B. Henley (Eds.), *Reflections on “The Principles of Psychology”: William James after a century* (pp. 101–137). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Leary, M. R. (2004). Editorial: What is the self? A plea for clarity. *Self and Identity*, 3(1), 1–3. doi: 10.1080/13576500342000004
- Leary, M. R. (2019). Hypo-egoic identity, prejudice, and intergroup relations. *Psychometrics Methodology in Applied Psychology*, 26(3), 335–346. doi: 10.4473/TPM26.3.1
- Leary, M. R., Tipsord, J. M., & Tate, E. B. (2008). Allo-inclusive identity: Incorporating the social and natural worlds into one’s sense of self. In H. Wayment & J. Bauer (Eds.), *Transcending self-interest: Psychological explorations of the quiet ego* (pp. 137–147). Washington, DC: American Psychological Association. doi: 10.1037/11771-013
- Leiner, D. J. (2019). Too fast, too straight, too weird: Non-reactive indicators for meaningless data in internet surveys. *Survey Research Methods*, 13(3), 229–248. doi: 10.18148/srm/2019.v13i3.7403
- Levenson, M., Jennings, P., Aldwin, C., & Shiraishi, R. (2005). Self-transcendence: Conceptualization and measurement. *International Journal of Aging & Human Development*, 60, 127–143. doi: 10.2190/XRXM-FYRA-7U0X-GRC0
- Lewis, K. J., Walton, C. C., Slep, G. R., & Osborne, M. S. (2022). Mindfulness and Nonattachment-To-Self in athletes: Can letting go build well-being and self-actualization? *Mindfulness*, 13(11), 2738–2750. doi: 10.1007/s12671-022-01990-9
- Li, J.-J., Dou, K., Wang, Y.-J., & Nie, Y.-G. (2019). Why awe promotes prosocial behaviors? The mediating effects of future time perspective and self-transcendence meaning of life. *Frontiers in Psychology*, 10: 1140. doi: 10.3389/fpsyg.2019.01140
- Linehan, M. M. (1993). *Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder*. New York, NY: Guilford Press.

- Lumma, A.-L., Heidenreich, T., & Michalak, J. (2020). How would the Buddha rate on Rosenberg's self-esteem scale? *Mindfulness*, 11(2), 521–526. doi: 10.1007/s12671-019-01281-w
- Lutz, A., Slagter, H. A., Dunne, J. D., & Davidson, R. J. (2008). Attention regulation and monitoring in meditation. *Trends in Cognitive Sciences*, 12(4), 163–169. doi: 10.1016/j.tics.2008.01.005
- Lutz, A., Slagter, H. A., Rawlings, N. B., Francis, A. D., Greischar, L. L., & Davidson, R. J. (2009). Mental training enhances attentional stability: Neural and behavioral evidence. *Journal of Neuroscience*, 29(42), 13418–13427. doi: 10.1523/JNEUROSCI.1614-09.2009
- Marx, R. (2015). Accessibility versus integrity in secular mindfulness: A buddhist commentary. *Mindfulness*, 6(5), 1153–1160. doi: 10.1007/s12671-014-0366-3
- Maslow, A. H. (1970). *Motivation and Personality*. Harper & Row.
- Meng, L., Huang, J., Qiu, C., Liu, Y., & Niu, J. (2024). The structural relations of dispositional mindfulness, Zhongyong, resilience, and subjective well-being among Chinese high school students. *Current Psychology*, 43, 502–514. doi: 10.1007/s12144-023-04345-2
- Miller, G. A., & Chapman, J. P. (2001). Misunderstanding analysis of covariance. *Journal of Abnormal Psychology*, 110, 40–48. doi: 10.1037/0021-843X.110.1.40
- Nyanaponika. (2007). *Geistestraining durch Achtsamkeit: Die buddhistische Satipatthana-Methode* (9th ed.). Stambach: Beyerlein-Steinschulte.
- Okumura, S., & Leighton, T. D. (2010). *Realizing Genjokoan: The Key to Dogen's Shobogenzo*. Boston: Wisdom Publications.
- Oxford English Dictionary. (n.d.). *Awe*. Retrieved October 18, 2023, from https://www.oed.com/dictionary/awe_n1?tab=meaning_and_use#31843838.
- Pérez, K. A., Lench, H. C., Thompson, C. G., & North, S. (2023). Experimental elicitations of awe: A meta-analysis. *Cognition and Emotion*, 37(1), 18–33. doi: 10.1080/02699931.2022.2140126
- Perlin, J. D., & Li, L. (2020). Why does awe have prosocial effects? New perspectives on awe and the small self. *Perspectives on Psychological Science*, 15(2), 291–308. doi: 10.1177/1745691619886006
- Piedmont, R. L. (1999). Does spirituality represent the sixth factor of personality? Spiritual transcendence and the five-factor model. *Journal of Personality*, 67(6), 985–1013. doi: 10.1111/1467-6494.00080

- Piff, P. K., Dietze, P., Feinberg, M., Stancato, D. M., & Keltner, D. (2015). Awe, the small self, and prosocial behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 108(6), 883–899. doi: 10.1037/pspi0000018
- Prade, C., & Saroglou, V. (2016). Awe's effects on generosity and helping. *Journal of Positive Psychology*, 11(5), 522–530. doi: 10.1080/17439760.2015.1127992
- Preston, J. L., & Shin, F. (2017). Spiritual experiences evoke awe through the small self in both religious and non-religious individuals. *Journal of Experimental Social Psychology*, 70, 212–221. doi: 10.1016/j.jesp.2016.11.006
- Querstret, D., Morison, L., Dickinson, S., Cropley, M., & John, M. (2020). Mindfulness-based stress reduction and mindfulness-based cognitive therapy for psychological health and well-being in nonclinical samples: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Stress Management*, 27(4), 394–411. doi: 10.1037/str0000165.supp
- Reed, P. (2009). Demystifying self-transcendence for mental health nursing practice and research. *Archives of Psychiatric Nursing*, 23, 397–400. doi: 10.1016/j.apnu.2009.06.006
- Reed, P. G., & Haugan, G. (2021). Self-transcendence: A salutogenic process for well-being. In G. Haugan & M. Eriksson (Eds.), *Health Promotion in Health Care – Vital Theories and Research* (pp. 103–115). Cham: Springer.
- Robertson, D. (2018). *The philosophy of cognitive-behavioural therapy (CBT): Stoic philosophy as rational and cognitive psychotherapy*. London: Routledge.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 141–166. doi: 10.1146/annurev.psych.52.1.141
- Ryan, R. M., & Frederick, C. (1997). On energy, personality, and health: Subjective vitality as a dynamic reflection of well-being. *Journal of Personality*, 65(3), 529–565. doi: 10.1111/j.1467-6494.1997.tb00326.x
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. doi: 10.1037/0022-3514.57.6.1069
- Ryff, C. D. (2018). Eudaimonic well-being: Highlights from 25 years of inquiry. In K. Shigemasu, S. Kuwano, T. Sato, & T. Matsuzawa (Eds.), *Diversity in harmony – Insights from psychology: Proceedings of the 31st International Congress of Psychology* (pp. 375–395). Chichester: John Wiley & Sons Ltd.

doi: 10.1002/9781119362081.ch20

- Ryff, C. D., & Singer, B. (1998). The contours of positive human health. *Psychological Inquiry*, 9(1), 1–28. doi: 10.1207/s15327965pli0901_1
- Sahdra, B., Ciarrochi, J., & Parker, P. (2016). Nonattachment and mindfulness: Related but distinct constructs. *Psychological Assessment*, 28(7), 819–829. doi: 10.1037/pas0000264
- Sahdra, B. K., Shaver, P. R., & Brown, K. W. (2010). A scale to measure nonattachment: A Buddhist complement to Western research on attachment and adaptive functioning. *Journal of Personality Assessment*, 92(2), 116–127. doi: 10.1080/00223890903425960
- Sahn, Z. M. S., & Gak, H. (1997). *The Compass of Zen*. Boulder, CO: Shambhala.
- Sasaki, N., Watanabe, K., Imamura, K., Nishi, D., Karasawa, M., Kan, C., ... Kawakami, N. (2020). Japanese version of the 42-item psychological well-being scale (PWBS-42): A validation study. *BMC Psychology*, 8: 75. doi: 10.1186/s40359-020-00441-1
- Sauer, S., Strobl, C., Walach, H., & Kohls, N. (2013). Rasch-Analyse des Freiburger Fragebogens zur Achtsamkeit. *Diagnostica*, 59(2), 86–99. doi: 10.1026/0012-1924/a000084
- Sedlmeier, P., Loße, C., & Quasten, L. C. (2018). Psychological effects of meditation for healthy practitioners: An update. *Mindfulness*, 9(2), 371–387. doi: 10.1007/s12671-017-0780-4
- Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2002). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse*. New York, NY: Guilford Press.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. New York: Free Press.
- Seligman, M. (2018). PERMA and the building blocks of well-being. *Journal of Positive Psychology*, 13, 1–3. doi: 10.1080/17439760.2018.1437466
- Shiah, Y.-J. (2016). From self to nonself: The nonself theory. *Frontiers in Psychology*, 7: 124. doi: 10.3389/fpsyg.2016.00124
- Shiota, M. (2021). Awe, wonder, and the human mind. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1501(1), 85–89. doi: 10.1111/nyas.14588
- Shiota, M., Keltner, D., & John, O. P. (2006). Positive emotion dispositions differentially associated with big five personality and attachment style. *Journal of Positive Psychology*, 1(2), 61–71. doi: 10.1080/17439760500510833

- Shiota, M., Keltner, D., & Mossman, A. (2007). The nature of awe: Elicitors, appraisals, and effects on self-concept. *Cognition and Emotion*, 21(5), 944–963. doi: 10.1080/02699930600923668
- Shireen, H., Khanyari, S., Vance, A., Johannesson, H., Preissner, C., Dor-Ziderman, Y., ... Knäuper, B. (2022). Paying attention to the self: A systematic review of the study of the self in mindfulness research. *Mindfulness*, 13(6), 1373–1386. doi: 10.1007/s12671-022-01844-4
- Struhl, K. (2020). What kind of an illusion is the illusion of self. *Comparative Philosophy*, 11(2), 113–139. doi: 10.31979/2151-6014(2020).110208
- Su, R., Tay, L., & Diener, E. (2014). The development and validation of the Comprehensive Inventory of Thriving (CIT) and the Brief Inventory of Thriving (BIT). *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 6(3), 251–279. doi: 10.1111/aphw.12027
- Suzuki, S. (2006). *Zen Mind, Beginner's Mind*. Boulder, CO: Shambhala Publications, Inc.
- Tang, Y.-Y., Tang, R., & Posner, M. I. (2016). Mindfulness meditation improves emotion regulation and reduces drug abuse. *Drug and Alcohol Dependence*, 163, 13–18. doi: 10.1016/j.drugalcdep.2015.11.041
- Tran, U. S., Cebolla, A., Glueck, T. M., Soler, J., Garcia-Campayo, J., & von Moy, T. (2014). The serenity of the meditating mind: A cross-cultural psychometric study on a two-factor higher order structure of mindfulness, its effects, and mechanisms related to mental health among experienced meditators. *PloS ONE*, 9(10): e110192. doi: 10.1371/journal.pone.0110192
- Tyson, C., Hornsey, M. J., & Barlow, F. K. (2022). What does it mean to feel small? Three dimensions of the small self. *Self and Identity*, 21(4), 387–405. doi: 10.1080/15298868.2021.1921018
- Vago, D. R., & Silbersweig, D. A. (2012). Self-awareness, self-regulation, and self-transcendence (S-ART): A framework for understanding the neurobiological mechanisms of mindfulness. *Frontiers in Human Neuroscience*, 6: 296. doi: 10.3389/fnhum.2012.00296
- Van Agteren, J., & Iasiello, M. (2020). Advancing our understanding of mental wellbeing and mental health: The call to embrace complexity over simplification. *Australian Psychologist*, 55(4), 307–316. doi: 10.1111/ap.12440
- Van Agteren, J., Iasiello, M., Lo, L., Bartholomaeus, J., Kopsaftis, Z., Carey, M., & Kyrios, M. (2021). A systematic review and meta-analysis of psychological interventions to

- improve mental wellbeing. *Nature Human Behaviour*, 5(5), 631–652. doi: 10.1038/s41562-021-01093-w
- Van Gordon, W., Saphiang, S., Barrows, P., & Shonin, D. E. (2021). Understanding and practicing emptiness. *Mindfulness*, 12, 1845–1848. doi: 10.1007/s12671-020-01586-1
- Van Gordon, W., Shonin, D. E., & Griffiths, M. (2015). The self and the non-self: Applications of Buddhist philosophy in psychotherapy. *RaIIS-IT*, 11, 10–11.
- Van Gordon, W., Shonin, E., & Griffiths, M. (2017). Buddhist emptiness theory: Implications for psychology. *Psychology of Religion and Spirituality*, 9(4), 309–318. doi: 10.1037/rel0000079
- VanderWeele, T. J. (2017). On the promotion of human flourishing. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 114(31), 8148–8156. doi: 10.1073/pnas.1702996114
- VanderWeele, T. J., Trudel-Fitzgerald, C., Allin, P., Farrelly, C., Fletcher, G., Frederick, D. E., ... Kubzansky, L. D. (2020). Current recommendations on the selection of measures for well-being. *Preventive Medicine*, 133: 106004. doi: 10.1016/j.ypmed.2020.106004
- Vitale, E. (2021). Gender gap in mindfulness assessment among Italian nurses: a pilot descriptive study. *Journal of Evidence-Based Psychotherapies*, 21(2), 81–100. Doi: 10.24193/jebp.2021.2.12
- Voderholzer, U. (2019). Die Dritte Welle der Verhaltenstherapie – Überlegenheit im Vergleich mit klassischer kognitiver Verhaltenstherapie? *Verhaltenstherapie*, 29(2), 77–79. doi: 10.1159/000500697
- Walach, H., Buchheld, N., Buttenmüller, V., Kleinknecht, N., & Schmidt, S. (2006). Measuring mindfulness – The Freiburg Mindfulness Inventory (FMI). *Personality and Individual Differences*, 40(8), 1543–1555. doi: 10.1016/j.paid.2005.11.025
- Wayment, H., Bauer, J., & Sylaska, K. (2015). The quiet ego scale: Measuring the compassionate self-identity. *Journal of Happiness Studies*, 16(4), 999–1033. doi: 10.1007/s10902-014-9546-z
- Whitehead, R., Bates, G., Elphinstone, B., Yang, Y., & Murray, G. (2018). Letting go of self: The creation of the Nonattachment to Self Scale. *Frontiers in Psychology*, 9: 2544. doi: 10.3389/fpsyg.2018.02544
- WHO (2021). *Health Promotion Glossary of Terms 2021*. Retrieved 30 July 2023, from <https://www.who.int/publications-detail-redirect/9789240038349>
- Yaden, D. B., Haidt, J., Hood, R. W., Vago, D. R., & Newberg, A. B. (2017). The varieties of self-transcendent experience. *Review of General Psychology*, 21(2), 143–160. doi: 10.1037/gpr0000102

Yaden, D. B., Kaufman, S. B., Hyde, E., Chirico, A., Gaggioli, A., Zhang, J. W., & Keltner, D. (2019). The development of the Awe Experience Scale (AWE-S): A multifactorial measure for a complex emotion. *Journal of Positive Psychology, 14*(4), 474–488. doi: 10.1080/17439760.2018.1484940

Tabellenverzeichnis

Tabelle 1.	Interpretation der Effektstärke nach Cohen (1998)	41
Tabelle 2.	Teilnehmer*innen nach Ansässigkeit	42
Tabelle 3.	Kalkulierte Reliabilität und Item-Trennschärfe der Haupt-Fragebogen.....	47
Tabelle 4.	Kalkulierte Reliabilität und Item-Trennschärfe der PWB-Subskalen	47
Tabelle 5.	Potentielle Kovariaten	48
Tabelle 6.	Deskriptive Statistik: Finanzielle Situation – Wohlbefinden.....	51
Tabelle 7.	Vergleich Angestellte versus Selbstständigkeit	52
Tabelle 8.	Deskriptive Statistik: NTS – Wohlbefinden	53
Tabelle 9.	Geschätzte Randmittel: Gruppierung nach BIO – PWB-Mittelwerte	54
Tabelle 10.	Geschätzte Randmittel: Gruppierung nach Achtsamkeit – NTS Mittelwerte.....	55
Tabelle 11.	Deskriptive Statistik: Gruppierung nach Achtsamkeit – BIO	56
Tabelle 12.	Geschätzte Randmittel: Gruppierung nach Achtsamkeit – Awe.....	59
Tabelle 13.	Deskriptive Statistik: Gruppierung nach Awe – NTS.....	61
Tabelle 14.	Deskriptive Statistik: Gruppierung nach Awe – BIO	62
Tabelle 15.	Geschätzte Randmittel: Gruppierung nach Achtsamkeit – Wohlbefinden	63
Tabelle 16.	Ergebnisse der Unterschiedshypothesen PWB-Subskalen nach Achtsamkeit....	64
Tabelle 17.	Geschätzte Randmittel: Meditationsjahre – Wohlbefinden	66
Tabelle 18.	Deskriptive Statistik: Meditationsjahre – Awe	67
Tabelle 19.	Deskriptive Statistik: Meditationsjahre – NTS.....	68
Tabelle 20.	Deskriptive Statistik: Meditationsjahre – BIO	68
Tabelle 21.	Deskriptive Statistik: Meditationsjahre – FFA	69

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1.	Mediationsanalyse für Achtsamkeit und Wohlbefinden mit NTS als Mediator.	57
Abbildung 2.	Mediationsanalyse für Achtsamkeit und Wohlbefinden mit BIO als Mediator.	58
Abbildung 3.	Mediationsanalyse für Achtsamkeit und Wohlbefinden mit Awe als Mediator.	60
Abbildung 4.	PWB-Subskalen-Gruppenvergleiche hohe vs. geringe Achtsamkeit.....	65