

Studie der japanischen Regierung ergibt: Maharishis Transzendente Meditation verbessert die geistige Gesundheit von Beschäftigten in der Industrie

Japanische Großunternehmen setzen das „TM Corporate Development“- Programm ein

Eine kürzlich veröffentlichte Untersuchung des Japanischen Landesinstituts für betriebliche Gesundheitsfürsorge, einer Behörde des Arbeitsministeriums, ergab, daß „die Einführung der Transzendentalen Meditation im Betrieb die geistige Gesundheit der Arbeiter verbessert“.

Die Studie wurde an 798 Angestellten der Sumitomo Heavy Industries, einem japanischen Großunternehmen, vorgenommen. Die Untersuchung zeigt, daß sich die Gesundheit der Beschäftigten, die Maharishi Mahesh Yogis Technik der Transzendentalen Meditation praktizierten, im Vergleich zur Kontrollgruppe signifikant verbesserte.

Die Forscher Dr. Takashi Haratani und Dr. Takemitsu Henmi, stellten ihre Ergebnisse am 6. Januar 1990 auf der Konferenz über betriebliche Gesundheitsfürsorge in Kumamoto vor. Die Konferenz wurde von der Gesellschaft für Industrie-hygiene, der führenden japanischen Institution auf dem Gebiet der Arbeitsmedizin, durchgeführt. Die Untersuchungsergebnisse der Forscher haben verschiedene große Unternehmen Japans veranlaßt, ihren Angestellten das TM-Programm zur Verfügung zu stellen.

Dr. Haratani ist in Japan durch seine Arbeit in der Arbeitsmedizin bekannt geworden. Dr. Henmi, ein Psychiater, ist technischer Berater im japanischen Arbeitsministerium sowie in der Weltgesundheitsorganisation und im Sankt Marina Medical Institut; er ist Präsident der Japanischen Gesellschaft für Recht und Psychiatrie und war Professor an der medizinischen Fakultät der Universität Tokio.

Die Forscher untersuchten die Arbeiter mit Hilfe von drei Standard-Fragebögen: dem Gesundheitsindex der Universität Tokio, der „Zung's Self-Rating Depression Scale“ und der „Cattel's Anxiety Scale“.

Die Fragebögen wurden erstmals im Oktober 1988 ausgegeben. Danach lernten 447 Personen die Transzendente Meditation (30 davon praktizierten sie bereits) und 321 dienten als Kontrollgruppe. Die Untersuchung wurde im März 1989 mit 765 Personen wiederholt, also mit 96% der ursprünglichen Gruppe.

TM-Gruppe signifikant gesünder als Kontrollgruppe

Nach dem Erlernen der TM zeigte die Versuchsgruppe eine signifikante Verbesserung in 10 der 12 Indikatoren der Meßskala, wohingegen die Kontrollgruppe nur in einem Fall eine Verbesserung aufweisen konnte. Die TM-Gruppe zeigte größere emotionale Stabilität, weniger allgemeine Beschwerden, weniger Neigung zu Erregbarkeit und Neurosen, weniger Angst.

Dr. Haratani und Dr. Henmi sagten, daß diese Ergebnisse schon deswegen eindrucksvoll seien, weil einige Mitglieder der TM-Gruppe während der Testzeit die TM-Technik unregelmäßig ausgeübt hätten.

Die Forscher überprüften auch die Möglichkeit, ob die TM-Gruppe vielleicht prädestiniert für diese Verbesserungen waren. Sie berichteten, daß die zwei Gruppen zu Beginn des Tests jedoch wenig Unterschied zeigten (mit Ausnahme der „self-rating depression“, die bei der Kontrollgruppe leicht höher war). Sie schlossen daraus, daß der Einfluß eines Placebo-Effekts gering sein dürfte.

Dr. Haratani erklärte: „Die TM ist eine einfache Meditationstechnik ist und Untersuchungen haben gezeigt, daß sie weitreichende positive Wirkungen hat. Viele Firmen in Japan fangen an, die TM einzusetzen, und man berichtete uns, daß sie zu guter Gesundheit führe. Wir beschlossen, diese Behauptungen zu untersuchen und unsere Ergebnisse zeigen, daß sie stimmen“.

„TM Corporate Development“- Programm in großem Umfang durchgeführt

Die Vorteile der TM beschränken sich nicht nur auf Fabrikarbeiter. Über 100 japanische Firmen sind gerade dabei, Maharishis Transzendente Meditation als ein „Corporate Development“- Programm für ihre Führungskräfte und Manager einzuführen.

Bei Sumitomo Heavy Industries empfiehlt die Krankenkasse den Firmenangestellten die TM, und die Kursgebühr wird von der Firma bezahlt. Mehr als 600 Manager erlernten bereits die TM, unter anderem der Firmenchef und die Direktoren der Hauptabteilungen.

Der Direktor der Krankenkasse von Sumitomo, Herr Kukumito, berichtet: „Die Transzendente Meditation wirkt sich sehr gut für die Physiologie und Psychologie unserer Mitarbeiter und das Arbeitsklima in unserem Betrieb aus.“

Bei Matsuya Department Store, einem der bekanntesten Einkaufszentren Japans, bei Skylark, Japans größter Restaurantkette und bei Kyocera, dem Hersteller der Yashica-Kameras, praktizieren die Direktoren und Manager die TM

Dr. Hideo Itoh, Betriebsarzt der Toyota Motor Company, meint: „Die TM verbessert die Integrität und die Funktionsweise der ganzen Gehirnphysiologie. Sie ist sehr nützlich für die Steigerung der Kreativität und beim Abbau geistiger Spannungen und Belastungen.“

TM-Konferenzen ziehen japanische Wissenschaftler und Spitzenkräfte der Wirtschaft an

Das große Interesse der japanischen Firmen für die TM ist auf Yukio Funai, einen bekannten Unternehmensberater, zurückzuführen. Die Konferenzen, die Herr Funai in Osaka und Tokio organisierte, wurden von mehr als 1000 Spitzenmanagern und Wissenschaftlern besucht.

„Materie, Geist und Information sind eins auf der fundamentalen Ebene, welche die Physik das vereinheitlichte Feld des Naturgesetzes nennt,“ führte Herr Funai aus. „TM ist der einfachste Weg, dieses grundlegende Feld zu erfahren und Meisterschaft über das Naturgesetz zu gewinnen. Sie gewährt richtige Intuition und Unterstützung der Natur. TM ist der ursprüngliche Weg, ein Leben im Einklang mit der Natur zu führen und zugleich vollkommene Gesundheit zu stabilisieren.“

Dr. Yasuo Matsuki ist Präsident und Direktor des Forschungsinstituts für Geriatrie an der Akasaka-Klinik in Tokio. Er ist für die Gesundheitsfürsorge von mehr als 50.000 Personen in 350 der größten japanischen Betriebe und Institutionen, einschließlich Ministerien der japanischen Regierung, verantwortlich. Er betont, daß Transzendente Meditation ein Aspekt eines vollständigen Systems natürlicher Gesundheitsfürsorge, dem Maharishi Ayur-Veda, ist.

„Wir Ärzte sollten dem Maharishi Ayur-Veda mehr Aufmerksamkeit widmen und sein Potential, vollkommene Gesundheit zu schaffen, gründlich erforschen,“ sagte Dr. Matsuki auf einer Ärztekonzferenz seines Institutes, an der führende Ärzte und Beamte des Gesundheitsministeriums teilnahmen.

Dr. Hatoyame, ein Mitglied des japanischen Parlaments, sieht im Maharishi Ayur-Veda eine Lösung der Gesundheitsprobleme in der japanischen Gesellschaft.

„Ein neues Paradigma des menschlichen Körpers und Geistes erschließt sich uns in Maharishis Technologie“, führte Dr. Hatoyama aus. „Es ist mein Wunsch und meine Verantwortung, Maharishi Ayur-Veda-Gesundheitszentren in meinem Bezirk einzurichten, um kollektive Gesundheit für jedermann zu gewährleisten.“