

Quell-URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19515578>

Pub Med
US National Library of Medicine
National Institutes of Health

2009 Sept 18

Age effects on attentional blink performance in meditation.

van Leeuwen S, Müller NG, Melloni L.

Abstract

Here we explore whether mental training in the form of meditation can help to overcome age-related attentional decline.

We compared performance on the attentional blink task between three populations: A group of long-term meditation practitioners within an older population, a control group of age-matched participants and a control group of young participants. Members of both control groups had never practiced meditation.

Our results show that long-term meditation practice leads to a reduction of the attentional blink. Meditation practitioners taken from an older population showed a reduction in blink as compared to a control group taken from a younger population, whereas, the control group age-matched to the meditators' group revealed a blink that was comparatively larger and broader.

Our results support the hypothesis that meditation practice can:

- (i) alter the efficiency with which attentional resources are distributed and
- (ii) help to overcome age-related attentional deficits in the temporal domain.

Übersetzung

Auswirkungen des Alters auf Aufmerksamkeitsdefizite bei der Meditation

Hier erforschen wir, ob mentales Training in Form von Meditation dazu beitragen kann, den altersbedingten Aufmerksamkeitsrückgang zu überwinden.

Wir verglichen das Auftreten von Aufmerksamkeitsblinzeln (sehr kurzes Aufmerksamkeitsdefizit, welches bei RSVP-Aufgaben (Rapid Serial Visual Presentation) auftritt) bei drei Versuchsgruppen: Einer Gruppe von älteren Menschen, die bereits seit längerer Zeit regelmäßig meditiert haben, einer Kontrollgruppe mit Teilnehmern in ähnlichem Alter und einer Kontrollgruppe bestehend aus jungen Teilnehmern. Beide Kontrollgruppen hatten nie Meditation praktiziert.

Unsere Ergebnisse zeigen, dass eine langfristige Meditationspraxis zu einer Verringerung des Aufmerksamkeitsblinzeln führt. Die älteren Teilnehmer aus der Meditationsgruppe zeigten ein geringeres Aufmerksamkeitsblinzeln als die junge Kontrollgruppe, wohingegen bei der gleichaltrigen Kontrollgruppe häufigeres und längeres Aufmerksamkeitsblinzeln festgestellt wurde.

Unsere Ergebnisse unterstützen die Hypothese, dass die Meditationspraxis:

- (i) die Effizienz der Aufmerksamkeit verändern kann und
- (ii) dazu beitragen kann, altersbedingte Aufmerksamkeitsdefizite im zeitlichen Bereich zu überwinden.