

# Meer zen maakt gelukkiger, meer sport minder

**ZenActueel** (webmagazine van [Zen.nl](http://Zen.nl)), 28 maart 2014

Afgelopen week hebben een record aantal betrokkenen bij Zen.nl meegewerkt aan het jaarlijks onderzoek naar geluk/levenskwaliteit. De belangrijkste conclusie is dat mensen die mediteren gelukkiger zijn en mensen die meer mediteren nog gelukkiger. Dit onderzoek is voor het derde achtereenvolgende jaar gedaan en de resultaten zijn zeer vergelijkbaar met die van eerdere jaren. Zie de Zen.nl Nieuwsbrieven van destijds: [mei 2012](#) en [12 april 2013](#).

## Hoe komt het?

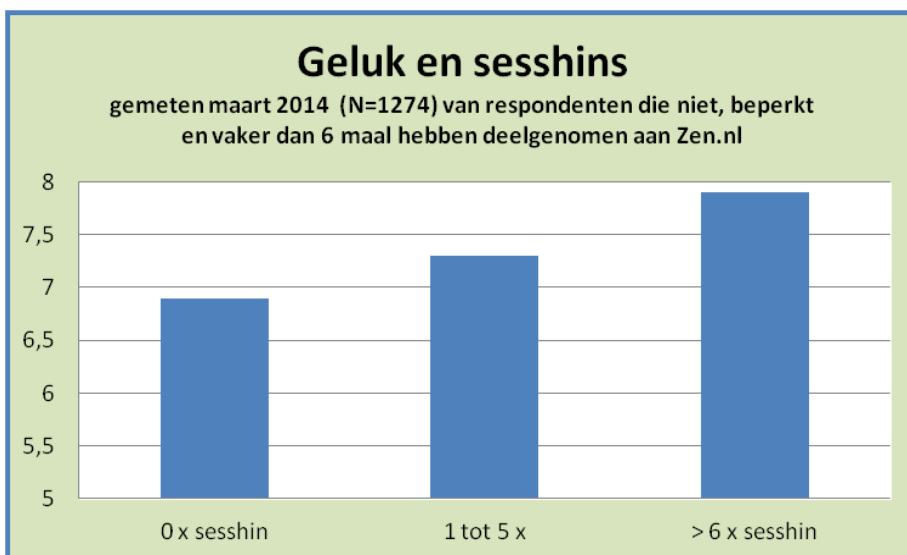
Hoe het kan dat mediteren zo'n positieve invloed heeft wordt in medisch wetenschappelijk onderzoek langzaam maar zeker steeds duidelijker. De belangrijkste verklarende factor is waarschijnlijk dat door het mediteren in onze hersenen een aantal belangrijke neurale verbindingen dikker worden. Verbindingen die er voor zorgen dat ons denken en voelen meer met elkaar in

contact komen, waardoor we beter voelen wat goed voor ons is en wat niet. Als je daar meer gevoel voor ontwikkelt en daar naar luistert, dan word je daar logischerwijs gelukkiger van. Over dit hersenonderzoek schreven we in de [Zen.nl Nieuwsbrief van 24 mei 2013](#).

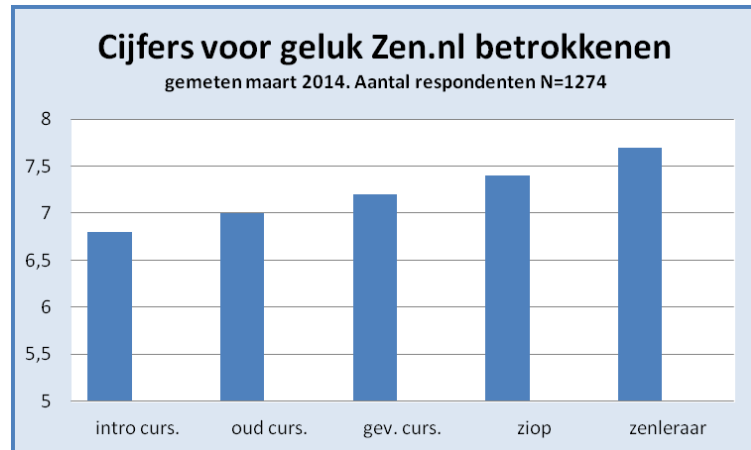
## Zenleraren gelukkiger dan gemiddeld

Net als in de afgelopen twee jaar zien we dat zenleraren die les geven de gelukkigste categorie zijn in ons onderzoek. Met een 7,7 komen ze ver boven het landelijke gemiddelde van een 7,0. Dit jaar heeft het Amsterdamse bureau DirectResearch vrijwillig voor ons, parallel aan onze vragen lijst, eenzelfde vragenlijst uitgestuurd naar hun relaties. Deze representatieve steekproef met 499 respondenten vormt een prachtige controlegroep. Het gemiddelde voor geluk van onze respondenten is exact hetzelfde is als dat van de controlegroep, namelijk een 7,0. In deze eerste grafiek zien we ook dat mensen die net begonnen zijn met

een introductiecursus zichzelf lager scoren dan de gemiddelde Nederlander. De logische verklaring daarvoor is dat de meeste deelnemers een goede reden hebben om te starten met mediteren. Ze slapen misschien minder goed, voelen teveel onrust of hebben andere uitdagingen. Dit vertaalt zich in een gelukscijfer dat net onder het gemiddelde ligt. In de gevorderdengroepen ligt het met een 7,2 al hoger dan de



gemiddelde 7,0 en als ziop ([zenleraar in opleiding](#)) en zenleraar wordt het verschil nog groter.



### Meer mediteren geeft meer geluk

Ook uit de eerdere studies kwam naar voren dat meer mediteren samenhangt met meer geluk, maar niet eerder waren de resultaten zo overtuigend en lineair als dit jaar. De verklaring hiervoor is met name te vinden in de flinke groei van het aantal betrokkenen bij Zen.nl en daarmee het aantal respondenten.

Dit jaar deden 1274 mensen mee aan dit onderzoek, terwijl dit er eerder 'slechts' 500 waren. Door deze grote aantallen wordt de significantie groter en de samenhang duidelijker. Het is voor zover wij weten uniek dat in een vergelijkbare studie zo'n 1000 mensen deelnemen die allemaal op dezelfde wijze hebben leren mediteren. Al binnen twee uur na het

online leggen van de vragenlijst hadden meer dan 200 mensen deze ingevuld en deze respondenten hebben inmiddels allemaal de [CD met de Diamantsutra en Hartsutra thuis ontvangen](#).

### Sporten maakt ook gelukkiger

De deelnemers aan de controlegroep van DirectResearch vormen een representatieve steekproef voor de gemiddelde Nederlander in de leeftijdscategorie van 18 tot 65 jaar. Dat is ook de leeftijdscategorie waarin 97% van onze cursisten zit. De controlegroep is ook gevraagd of ze aan sport of yoga/meditatie doen en hoe vaak. Opvallend is dat 10% van deze groep aangeeft tenminste één maal per week aan yoga of meditatie te doen. Daarmee lijken deze twee oosterse tradities inmiddels aardig ingeburgerd in ons polderland. En hoewel de aantallen kleiner zijn wordt ook daar een significant effect gemeten. De niet-mediterende geven zichzelf in deze controlegroep een 7,0 voor hun geluk en degene die vaker dan eens per week aan yoga of meditatie doen een 7,2. Voor sport is het verschil nog iets groter. Mensen die nooit sporten of actief aan lichaamsbeweging doen geven zichzelf gemiddeld een 6,8, terwijl degenen die dat wel tenminste eens per week doen zichzelf een 7,1 gemiddeld geven. Bij Zen.nl adviseren we twee maal per dag te mediteren en drie maal per week te sporten. De resultaten van deze studie bevestigen de effectiviteit van dit recept. Meer dan vijf keer per week sporten geeft in deze controlegroep weer een verlaging van het gelukscijfer ten opzichte van de groep die drie of vier keer per week sport.

### Optimisme

Een laatste resultaat dat we hier willen noemen is het verschil tussen het optimisme van de zengroep versus de controlegroep. Er is namelijk ook aan beide groepen gevraagd wat men zichzelf over een maand denkt te geven voor geluk. Bij de controlegroep is dat een 7,3 en bij de zengroep is dat maar liefst een 7,6.

### Discussie en conclusies

Eenzijds is er vanuit wetenschappelijk perspectief het nodige af te dingen op deze studie. De controlegroep is in verhouding bijvoorbeeld toch nog aan de kleine kant en het zou voor een echte wetenschappelijke studie beter zijn om een vaste zen- en controlegroep in de loop van de jaren te volgen in hun ontwikkeling. Anderzijds zijn deze significante resultaten de moeite waard, juist omdat in de studie 1000 mensen die aan zen doen met elkaar en een controlegroep zijn vergeleken. Bij ons weten is dat uniek.

