

## Die heilsame Kraft der Meditation

Trotz unzähliger Studien und neurowissenschaftlicher Belege für die vielen positiven Effekte der Meditation auf das Gehirn und das zentrale Nervensystem, wissen viele immer noch nicht so wirklich, was sie von Meditation halten sollen.



„Ich kann nicht an nichts denken“, „Ich habe keine Zeit für so etwas“, „Esoterischer Quatsch“, höre ich immer wieder. Aber es würden nicht viele Millionen von Menschen auf der ganzen Welt seit Urzeiten meditieren, wenn es Zeitverschwendung wäre. Viele der erfolgreichsten Persönlichkeiten der Welt meditier(t)en, z.B. die Beatles, Oprah Winfrey, Lady Gaga, Katy Perry oder Roger Federer. Wie viel Zeit vergeuden wir tatsächlich? Mit sozialen Medien, Horrornachrichten, sinnlosem Konsum, Netflix & Co. oder damit, uns über alles Mögliche aufzuregen, uns zu ärgern und zu streiten?

Meditieren kann jeder. Anfangs sind jedoch Anleitung und Begleitung eines Meditationslehrers unbedingt zu empfehlen. Mit ein wenig Übung werden mit der Zeit die Abstände zwischen den Gedanken immer länger. Genau diese kleinen Pausen sowie das Beobachten der eigenen Gedanken und Gefühle bewirken den positiven und heilsamen Effekt auf Körper, Geist und Seele.

Meditation ist wesentlich mehr als nur „Entspannung“. Sie wirkt kumulativ, also bei regelmäßiger Anwendung. Hin und wieder zu meditieren wirkt also genauso viel bzw. wenig, wie hin und wieder ins Fitness-Studio zu gehen.



Das „kleine Ich“ plappert pausenlos, das Gedankenkarussell hört nie auf. Dieser ständige innere Monolog bedeutet Stress für das Gehirn und den gesamten Organismus. Genauso wie für den Körper sind Pausen für das Gehirn jedoch essenziell.

Durch regelmäßige Meditation erlangt man eine „ruhevolle Wachheit“ (Maharishi Mahesh Yogi). Man wird mit der Zeit immer achtsamer, klarer, angstfreier und gesünder. Das Leben wird auf wundersame Weise besser und leichter in jeder Hinsicht.

Es gibt diverse Arten der Meditation. Ich selbst praktiziere seit vielen Jahren die jahrtausendealte Mantra-Meditation, die keinerlei Hilfsmittel benötigt und die nachweislich zu den effektivsten Meditationstechniken gehört.

### **Meditation hat sehr viele Vorteile, u.a. fördert sie:**

- Stressabbau und Resilienz
- Ausgeglichenheit, Gelassenheit, emotionales Gleichgewicht
- Stärkung des Immunsystems
- Konzentrationsfähigkeit und Kreativität
- Leistungsfähigkeit auf allen Ebenen (und somit täglichen Zeitgewinn)
- Innere Stärke, allgemeines Wohlbefinden und mehr Lebensfreude



- Sie verlangsamt nachweislich die Verkürzung der Telomere (äußere Enden der Chromosomen): Je länger die Telomere, desto stabiler und gesünder ist die Zelle. Mit dem Altern werden die Telomere immer kürzer. Regelmäßige Meditation verlangsamt somit nachweislich den Alterungsprozess. **Anders ausgedrückt: Menschen, die meditieren, altern langsamer und besser.**
- Regelmäßige Meditation hat nachweislich Auswirkungen auf die Größe der Amygdala (Angstzentrum im Gehirn): Sie wird normalisiert bzw. verkleinert (bei Angststörungen ist die Amygdala vergrößert). So werden Ängste weniger oder verschwinden sogar ganz.
- Meditation verbessert die mentale und körperliche Gesundheit und sorgt für einen klaren Verstand.
- Sie hilft, krankhaften Veränderungen des Gehirns vorzubeugen (u.a. Alzheimer, Demenz).
- Sie hilft dabei, Situationen mit Abstand zu betrachten („Adlerblick“) und dadurch überlegter zu reagieren. Dies reduziert den „Drama-Faktor“ im Leben und „hausgemachten“ Stress.
- Sie wirkt chronischer Überforderung entgegen.
- **Last but not least: Sie aktiviert die Selbstheilungskräfte und schafft einen Zugang zur „inneren Apotheke“.**

**Filmtipp: „Die heilsame Kraft der Meditation“ (Arte Mediathek)**

Karin Remy, 3.10.2024