



Karin Remy
Frei und leicht im Jetzt

DIE HEILSAME KRAFT DER MEDITATION



Viele Menschen spüren, dass ihnen Ruhe guttun würde – doch Meditation wirkt auf viele zunächst fremd. „Ich kann nicht an nichts denken“, „Ich habe keine Zeit“, „Das ist doch esoterischer Quatsch“ – solche Sätze höre ich oft.

Gleichzeitig zeigen unzählige neurowissenschaftliche Studien, wie stark Meditation Gehirn und Nervensystem positiv beeinflusst. Millionen von Menschen meditieren seit Jahrtausenden – sicherlich nicht grundlos, sondern weil es wirkt. Auch viele erfolgreiche Persönlichkeiten nutzen (bzw. nutzten) Meditation als festen Bestandteil ihres Lebens, darunter die Beatles, Oprah Winfrey, Lady Gaga, Katy Perry oder Roger Federer.

Wenn wir ehrlich sind: Wir verlieren täglich viel Zeit – mit sozialen Medien, Nachrichten, Ärger, Grübeln oder sinnlosem Konsum. Warum also nicht ein wenig Zeit in etwas investieren, das das Leben nachhaltig verbessert?

Meditieren muss man nicht „können“. Gerade am Anfang sind eine Anleitung und Begleitung jedoch sehr sinnvoll. Mit der Zeit und etwas Übung werden die Abstände zwischen den Gedanken immer länger. Genau diese kleinen Pausen – und das bewusste Beobachten der eigenen Gedanken und Gefühle – entfalten die heilsame Wirkung auf Körper, Geist und Seele.

Unser innerer Monolog läuft pausenlos. Dieses Gedankenkarussell bedeutet Stress für Gehirn und Organismus. Genauso wie der Körper braucht auch der Geist Erholungsphasen. Meditation ist weit mehr als Entspannung. Sie wirkt kumulativ, also durch Regelmäßigkeit. Gelegentlich zu meditieren ist in etwa so wirksam wie gelegentlich ins Fitnessstudio zu gehen: Spürbar wird eine Wirkung erst durch Kontinuität.

Durch regelmäßige Meditation entsteht eine „ruhevolle Wachheit“ (Maharishi Mahesh Yogi). Mit der Zeit werden wir achtsamer, klarer, gelassener und angstfreier. Das Leben fühlt sich leichter, stimmiger und freier an.

Es gibt viele Formen der Meditation. Ich selbst praktiziere seit vielen Jahren die jahrtausendealte Mantra-Meditation – eine der effektivsten Techniken, ganz ohne Hilfsmittel.
=>



Wissenschaftlich belegte Vorteile der Meditation

Meditation fördert u.a.:

- Stressabbau und Resilienz
- Ausgeglichenheit, Gelassenheit und emotionales Gleichgewicht
- Stärkung des Immunsystems
- Konzentration, Kreativität und geistige Klarheit
- Leistungsfähigkeit und damit täglichen Zeitgewinn
- Innere Stärke, Wohlbefinden und Lebensfreude

Außerdem kann Meditation:

- die Verkürzung der Telomere verlangsamen (biologischer Alterungsprozess)
- die Aktivität der Amygdala (Angstzentrum) reduzieren
- mentale und körperliche Gesundheit stärken
- krankhaften Veränderungen des Gehirns vorbeugen (z.B. Alzheimer, Demenz)
- helfen, Situationen mit Abstand und Klarheit zu betrachten
- chronischer Überforderung entgegenwirken
- die Selbstregulation und Selbstheilungskräfte unterstützen

Einfach gesagt: Menschen, die meditieren, altern langsamer und besser, fühlen sich stabiler und leben bewusster.



Meditation ist kein Rückzug aus dem Leben – sie ist eine Rückkehr zu sich selbst. Sie schafft die inneren Bedingungen, damit Körper, Geist und Seele wieder in Balance kommen können.

Wer regelmäßig meditiert, erlebt nicht nur mehr Ruhe, sondern mehr Präsenz, mehr Klarheit und mehr Lebensqualität.

**Meditation verändert nicht die Welt – aber sie verändert, wie wir in ihr stehen.
Genau das macht den Unterschied.**

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

