

Soulfood – die Energietankstelle

Kostenlos tanken ist gut. Gut meditieren ist besser.

Meditation ist der Schlüssel zu einem ausgeglichenen und bewussten Leben. Sie beruhigt den Geist, die Gedanken werden klar. Wer meditiert, lebt nicht mehr außerhalb seiner selbst. Er ist nicht auf der Flucht an einen anderen Ort oder in eine andere Zeit. Er ist bei sich, ganz im Moment, im Hier und jetzt. Wir geben uns beim Meditieren die Erlaubnis, uns nur auf eine Sache zu konzentrieren und zu fokussieren. Dieser bewusste und achtsame Umgang mit dem Augenblick regeneriert uns in der Sekunde. Wir tanken unsere Energiereservoirs auf. Binnen Minuten fühlen wir uns gestärkt, erfrischt und erholt.

Erinnerungen an den Alltag

Nehmen wir einmal einen ganz normalen Arbeitstag. Morgens, wenn der Wecker klingelt, schaltet man auf Vollgas, die einzige Chance, den Berg an Aufgaben zu bewältigen – glaubt man. Die Energietanks, egal ob halb voll oder fast leer pumpen Treibstoff in den Dynamo Mensch, der binnen Minuten auf Hochtouren läuft. Und das den ganzen Tag, bis in die Nacht, im Dauerbetrieb.

Die Folgen kennen wir alle. Zuerst schleichen sich die ersten Schäden im System fast unmerklich ein. Der Blutdruck ist leicht erhöht, die Stiegen bringen einen zum Schnaufen, im Ohr trommelt ein Dauerton, der Kopf scheint zu zerspringen. Die verspannte Schulter verlangt nach einer Endlosmassage. Der einzige Lichtblick im Dunkeln ist die Kühlschrankschrankvisite, und das, nachdem man sich schon seit Stunden im Bett herumgewälzt hat.

Die Arbeitswelt konfrontiert uns täglich mit Zeitdruck, Hektik, Stress und Multitasking. Der Körper antwortet mit Burnout, Migräneanfällen, Herzinfarkt und Depression. Die innere Balance ist aus dem Gleichgewicht, der natürliche Rhythmus zwischen Leistungshoch und Ruhepause aus dem Takt. Der Organismus kommt mit dem Aufräumen nicht mehr nach, weil er keine Auszeit bekommt. Körper, Geist und Seele werden überfordert, bis das System zusammenbricht.

Dabei ist der Mensch mit einem ausgeklügelten Frühwarnsystem ausgestattet, das unmissverständlich Signale sendet, die eindeutig wahrnehmbar sind. Wenn sie nicht ignoriert werden würden. Man fühlt sich angespannt, ausgelaugt, fahrig, nervös und unruhig. Man wird vergesslich und unkonzentriert, sprunghaft und unbeständig. Man ist gereizt, schreckhaft und genervt. Man ist überfordert, überlastet und am Ende lustlos.

Alles Zeichen, die Pause läuten und nach einer Auszeit für den Körper schreien. Der Button „Stopp“ blinkt und fordert uns auf, aus dem Kreislauf aussteigen, ein Innehalten einzublenden. Die Uhr für ein paar Momente anzuhalten, um einmal in der Gegenwart zu landen. Und zwar hier und jetzt und nicht später.

Am besten geht das mit einer Meditation. Sie wirkt beruhigend und ist, wie man seit Jahrtausenden weiß, die einfachste und effektivste Entspannungstechnik. Mit ein bisschen Übung braucht sie keine Vorbereitung und ist immer und überall anwendbar. Im Bus, im Büro, in der Warteschlange, im Bad, im Bett, im Stau.

Dank der modernen Wissenschaft weiß man heute, dass Meditation die Gehirnaktivität und die Körperfunktionen nachhaltig beeinflusst. Die Wirkung, der sogenannte meditative Zustand, ist neurologisch als Veränderung der Gehirnwellen messbar. Anspannung und Entspannung des Gehirns lassen sich in Form von Frequenzen mit dem EEG (Elektroenzephalogramm) aufzeichnen und am Bildschirm sichtbar machen. Meditation verändert die Gehirnströme positiv. Positiv im Sinn von gesund.

Mental surfen

Unter Stress schlägt das Herz schneller, wir schwitzen und sind nervös. Alles Zeichen, die man sofort bemerkt. Das Gegenteil – die tiefe Ruhe – ist weniger direkt spürbar. Trotzdem verursacht sie nachweisbare physische und psychische Veränderungen, man spürt sie nicht gleich, dafür aber dauerhaft. Meditation ist geistiges Surfen. Man reitet auf seinen Gehirnwellen und erledigt dabei noch so einiges Andere. Man kann

- körperlich und geistig entspannen
- in die eigene Mitte kommen
- neue Ideen finden
- Körper, Geist und Seele in Einklang bringen
- die Intuition aktivieren
- die innere Wahrnehmung verstärken
- sich regenerieren
- die Gesundheit fördern

Entscheidung für das Leben

Dieses Abschalten-Können, in der Fachsprache auch „Relaxation-Response“ genannt, ist zentrales Element der Mind-Body-Medizin, auf die weltweit immer mehr Ärzte setzen. In vielen Ländern werden schon seit geraumer Zeit Forschungen auf dem Gebiet der Mind Body Medizin betrieben und die Erfolge sind phänomenal. Und sie sind logisch, denn die Säulen der Gesundheit sind Ernährung, Bewegung, Atmung, Entspannung und Gedankenmuster. Meditation wirkt sich also vehement auf die Gesundheit aus:

- Sie verbessert Ihre Konzentration und Aufmerksamkeit.
- Sie wirkt entspannend und senkt den Blutdruck.
- Sie reduziert den Ausstoß von Stresshormonen.
- Sie verbessert den Schlaf.
- Sie aktiviert das Immunsystem.
- Sie motiviert die Selbstheilungskräfte.
- Sie hilft, das Gute-Laune-Hormon Serotonin im Gehirn zu bilden.
- Sie senkt Atem- und Herzfrequenz.
- Sie lockert Muskelanspannungen.
- die Nebennieren reduzieren den Ausstoß von Stresshormonen
- Sie wirkt positiv bei stressbedingten Zivilisationskrankheiten und bei psychosomatischen Erkrankungen.
- Sie regt die Keimdrüsen an, mehr Geschlechtshormone zu produzieren und Lust auf Liebe zu machen.

Meditation ist oft auch die einzige Chance, schwere und sogar lebensbedrohliche Krankheiten wieder in den Griff zu bekommen. Eine 35-jährige Mutter von drei Kindern, die an Krebs erkrankt war, bekam den leisen Hinweis, sich auf den Abschied vorzubereiten, denn die Chancen auf Heilung seien äußerst schlecht. Der Rat einer Psychologin: „Entscheiden Sie sich für das Leben“ hat diese Frau wachgerüttelt und sie vor dem Tod gerettet. Sie krepelte Ihr Leben völlig um: „Ich meditiere regelmäßig, stelle mir positive Bilder vor, entspanne durch einfache Atemübungen und mache Sport. Ich habe meine Ziele im Leben neu geordnet und gehe sehr achtsam mit mir um. Eigentlich“ erzählt sie lachend, „habe ich mich von Grund auf positiv programmiert.“

Meditation wird auch als Psychohygiene bezeichnet. Der Mensch bringt jeden Tag sein Haar in Ordnung, warum nicht auch seine Seele? Die positive Energie, die man beim Meditieren erzeugt, ist ähnlich der Wirkung, die man der Schokolade nachsagt. Im Gehirn wird im entspannten Zustand vermehrt Serotonin ausgeschüttet, der Gute-Laune-Botenzstoff im Körper, der gleichzeitig als Appetitzügler fungiert, Stress puffert und für wohlige Zufriedenheit sorgt.

Medikament ohne Nebenwirkungen

Wissenschaftler sprechen dabei von der „Biochemie der Entspannung“. Ärzte sehen die Meditation wie ein Medikament, über das der Apotheker nicht informieren muss, weil ohne Nebenwirkungen. Die übereinstimmende Erkenntnis aus einer Reihe von Untersuchungen ist: Meditation wirkt vielfältig und in jedem Fall positiv auf die Gesundheit und Ihr Wohlbefinden.

Selbst wenn die Anzeichen, dass man sich bereits auf dem schnurgeraden Weg in eine Krankheit befindet, noch gar nicht zu spüren sind, hat man doch schon die Chance, sich von innen her zu stabilisieren und einen Richtungswechsel einzuschlagen. Man legt sich einen Vorrat an Gesundheit an, ein Hilfspaket für den Katastrophenfall, und ein Notfallteam, das sofort ausrückt, sobald Gefahr in Verzug ist.

Und das Beste daran: Man kann nichts falsch machen. So wie man gehen und sprechen gelernt hat, lernt man meditieren – indem man es einfach tut, am besten: Jetzt!

Für all jene, die sich einfach fallen lassen und trotzdem in den Genuss aller Vorteile kommen möchten, gibt es die innovative App „Power Relax – Entspannung auf Knopfdruck“ - entspannen und regenerieren, einfach, schnell, effektiv.

Kostenloser Download unter: www.powerrelax.at