



FOTO: SOLISIMAGES/STOCK.ADOBE.COM

Meditation – Innere Ruhe finden

Denkbar einfach wird er beschrieben, der Weg zu innerer Ruhe und Ausgeglichenheit. Man nehme ein paar Minuten seiner Zeit, setze sich an einen ruhigen Ort und meditiere einfach drauf los, und das natürlich regelmäßig. Soweit so gut. Aber wie geht das eigentliche Meditieren und muss ich wirklich stundenlang still sitzen, um in andere Sphären abzutauchen? Zugegeben, aus der Ferne betrachtet wirken manche Meditationspraktiken schon etwas abgehoben. Schnell verbindet man das Ganze mit esoterischem Hokusfokus oder durch Drogen hervorgerufener Glückseligkeit. Dabei ist Meditation im Grunde lediglich die Besinnung auf uns selbst, das Ausblenden von allen unwichtigen Dingen und der Fokus aufs Wesentliche.

Die technischen Errungenschaften unseres Jahrhunderts bringen enorme Vorteile – sowohl beruflich, als auch privat. Gesundheitlich gesehen haben sie jedoch deutliche Schattenseiten. Die ständige Erreichbarkeit beispielsweise lässt den Stresspegel schneller in die Höhe schießen als eine E-Mail von Australien nach Deutschland reisen kann. Die Informationsflut im Internet, welches uns rund um die Uhr zur Verfügung steht, kann zur Belastungsprobe werden. Mehr und mehr verlieren wir uns in den Möglichkeiten, die sich uns bieten und vergessen dabei, wie wichtig es ist, den Blick auch mal weg von all dem und stattdessen nach innen zu richten.

Hinzu kommen berufliche und private Anforderungen, die miteinander vereinbart werden wollen. Wir selbst, unsere innere Ruhe und letztendlich auch unsere Gesundheit bleiben dabei schnell auf der Strecke. Was uns in diesem Moment fehlt, ist ein geeigneter Ausgleich, der uns abschalten und wieder zu uns selbst finden lässt. Für viele alltagsgestresste Menschen ist das die Meditation.

Grenzenlos

Dabei ist man keineswegs beschränkt auf das Sitzen im Schneidersitz in einer Gruppe mediationswilliger Gleichgesinnter, während man verschüchtert ein heiseres „Ooomm“ in den Raum entlässt. Die Meditation kennt viele Formen. Das ist das Schöne daran. Man

hat jede Menge Möglichkeiten und kann sich seine persönliche Lieblingstechnik aussuchen. Ob bewegt oder unbewegt, still oder begleitet von Musik, liegend oder tanzend, alleine oder in der Gruppe – auf der Suche nach seiner persönlichen Form der Meditation findet man nur wenige Grenzen.

Hat man die für sich passende Technik auserkoren, heißt es, am Ball zu bleiben. Nur durch regelmäßige Praxis können innere Ruhe und Gelassenheit Stress und Überforderung ersetzen.

Das Gehirn verändert sich

Was dabei konkret in unserem Körper passiert, ist nur zu einem Teil entschlüsselt. Klar ist, Meditation beeinflusst unser Gehirn. Zahlreiche wissenschaftliche Untersuchungen belegen diesen Fakt. Ein deutsch-amerikanisches Forscherteam konnte beispielsweise zeigen, dass sich bei Teilnehmern eines Meditations- und Achtsamkeitskurses bereits nach acht Wochen die Dichte der sogenannten grauen Substanz in bestimmten Hirnregionen messbar verändert hatte. Gleichzeitig fiel es den Probanden deutlich leichter, mit Stress umzugehen.

Hinzu kommt die Tatsache, dass das Herz langsamer schlägt, außerdem sinkt der Blutdruck. Stresshormone werden abgebaut, die Muskeln entspannen sich. Dass sich all dies nicht nur auf den Abbau von Stress auswirkt, sondern auch unsere Gesundheit positiv beeinflusst, ist nicht überraschend. Mediziner gehen soweit zu sagen, dass Meditation die Symptome bestimmter Krankheiten bessern kann. Asthma, Bluthochdruck, Schlafstörungen und Gelenkentzündungen beispielsweise können durch regelmäßige Meditation gelindert werden. Immer häufiger wird sie sogar bei Krebserkrankungen als begleitende Behandlung empfohlen. Auch gegen chronische Schmerzen kann Meditation Wirkung zeigen.

Wichtig dabei ist es dennoch, ohne jede Erwartung an die Sache zu gehen. Denn die Erwartung großer Wunder würde nur verspannen und wäre daher kontraproduktiv.

BLSV
BAYERISCHER LANDES-SPORTVERBAND e.V.

VereinsService

Tel. 0 89/1 57 02-400 · Fax 0 89/1 57 02-341 · E-Mail: service@blsv.de
www.blsv.de/blsv/vereinservice.html



Kontaktadresse:

BKK Landesverband Bayern
marketing@bkk-lv-bayern.de
www.bkk-bayern.de