

Die Kraft der Meditation - Schlüssel zu Zufriedenheit und Glück

- Das lateinische Verb **meditari** bedeutet: über etwas nachdenken; auf etwas sinnen, sich vorbereiten; sich üben, einstudieren. Das Adjektiv **meditatus**: überlegt, überdacht, vorbereitet, einstudiert. Meditative Übungswege gibt es in den verschiedensten Kulturen weltweit. Es geht dabei um Bewusstseinsveränderung (ohne Drogen).
- Meditieren heisst den gegenwärtigen Moment bewusst und **aufmerksam wahrzunehmen**. Egal, was Sie gerade machen. Es hilft, dankbar sein, für das, was ist, für das, was gut läuft: das macht glücklich und zufrieden. Es ist das Gegenteil von automatisch funktionieren. Aufmerksam sein **verlangsamt**. Sie können damit automatisierte und unbewusste **Verhaltensweisen umformen** und verändern.
- **Meditation verändert das Gehirn**. Die moderne Wissenschaft kann das heute mit bildgebenden Verfahren aufzeigen. Das heisst: Meditieren ist ein Weg zur bewussten Umgestaltung des Gehirns. Welche Hirnareale stehen hier im Fokus?
- Der **präfrontale Kortex** liegt direkt hinter der Stirn. In diesem Teil des Gehirns werden Handlungen geplant und gesteuert und deren Konsequenzen bedacht. Menschen, die regelmässig meditieren, weisen eine höhere Aktivität im präfrontalen Kortex auf. D.h. sie handeln **überlegter und konsequenter** und können besser Probleme lösen.
- Der **Hippocampus** (lat. Seepferdchen) ist Teil des limbischen Systems und eine Schaltzentrale, in der sensorische Eindrücke verarbeitet werden. D.h. die beiden Seepferdchen haben mit Lernen, Gedächtnis und Erinnern zu tun. Sie sind sozusagen der Sitz unserer Persönlichkeit (der sich z.B. bei Alzheimer auflöst). Bei Menschen, die meditieren, **wächst der Hippocampus!** Stress verkleinert ihn. N.B.: auch Lithium als Mikronährstoff (5 - 30 mg) vergrössert den Hippocampus.
- Die sog. **Amygdala**, der Mandelkern, sitzt ebenfalls zentral im Gehirn. Hier werden Gefahren beurteilt. Hier ist der Sitz der Angst. Bei Menschen, die meditieren, wird die Amygdala **kleiner** und sie ist besser mit dem vorderen Stirnhirn verknüpft. Das bedeutet **weniger Angst und Sorgen** und besserer Umgang mit kritischen Situationen.

Literatur:

- Hilbrecht Heinz. Meditation und Gehirn. Alte Weisheit und moderne Wissenschaft. Schattauer Stuttgart 2011.
- Strunz Ulrich G. Arsch hoch beginnt im Kopf. Wie die Kraft des Denkens unser Leben verändert. Ariston München 2019.