

Meditation

Losheim am See engagiert sich im Rahmen des Projektes „Losheim lebt gesund“ für Prävention und Gesundheitsförderung in der Seegemeinde. In unserer Amtsblatrubrik geben wir jede Woche in Kooperation mit dem Verein für Prävention und Gesundheit im Saarland (PuGiS e.V.) Gesundheitstipps oder Hinweise auf interessante Online-Angebote.

Ein Wundermittel gegen Stress?

Laut der Stressstudie der Techniker Krankenkasse aus dem Jahr 2021 fühlen sich knapp zwei von drei Menschen in Deutschland mindestens „manchmal“ gestresst und mehr als ein Viertel sogar „häufig“. Dabei ist der Stressfaktor Nummer eins der Bereich Beruf, Schule und Studium. Dieser ist gefolgt von Stressoren, wie hohen Ansprüchen an sich selbst, Krankheit von Nahestehenden, Konflikte in der Partnerschaft/ Familie und die ständige Erreichbarkeit durch Smartphone/ Social Media. Chronischer Stress ist oftmals eine Ursache verschiedener psychischer aber körperlicher Beschwerden, wie beispielsweise Rücken- und Kopfschmerzen, Schlafprobleme, Erschöpfung oder Depressionen. Um den hohen Stresspegel zu mindern, kann der Einsatz von Entspannungsmethoden hilfreich sein. Zu diesen Entspannungstechniken gehört zum Beispiel die Meditation, welche wir Ihnen in diesem Gesundheitstipp etwas näherbringen möchten.

Meditation hat ihren Ursprung in verschiedenen Religionen und Kulturen, unter anderem auch der Yoga-Philosophie. In den verschiedenen Traditionen sind sowohl die Ziele als auch Techniken der Meditation sehr unterschiedlich. In Religionen ist das höchste Ziel der Meditation, die Erfahrung und Verbindung mit dem Göttlichen. In anderen Kulturen ist es dagegen zum Beispiel das Erlangen der Erleuchtung. Die moderne westliche Welt setzt die Meditation losgelöst von jeglichem spirituellen Kontext zur Stressbewältigung ein. Dabei ist die Me-

ditation ein Zustand, in dem der Geist völlig wach und klar, aber gleichzeitig ruhig und entspannt ist. Über die Jahrtausende haben sich verschiedene Meditationsarten entwickelt. Hierbei wird zwischen der passiven und aktiven Meditationsformen unterschieden. Die passiven Meditationsarten zeichnen sich durch Geistesruhe und Konzentration aus und werden meist im Sitzen praktiziert. Der Meditierende konzentriert sich auf ein Meditationsobjekt, wie beispielsweise die Atmung, ein Körperteil oder ein Gefühl der liebevollen Fürsorge. Die aktiven Meditationen können entweder im Alltag angewendet werden, indem banale Alltagsituationen in einer achtsamen Art und Weise ausgeführt werden oder in der dynamischen Meditation. Die dynamische Meditation wurde für Menschen entwickelt, denen es schwerfällt, sich hinzusetzen und ruhig zu werden. Sie besteht aus mehreren Phasen, wobei die Gefühle lautstark freigesetzt werden, eine dynamische Bewegungsphase einsetzt und zuletzt eine Ruhephase erfolgt.

Die Meditation ist sowohl für Anfänger*innen als auch für Fortgeschrittene geeignet. Sie haben die Möglichkeit eine eigenständige Meditation oder eine geführte Meditation zu praktizieren. Die geführte Meditation wird durch die Stimme einer Lehrerin oder eines Lehrers angeleitet. Gerade für Anfänger*innen kann diese Form der Meditation den Einstieg erleichtern, da es durch die Anleitung leichter ist, die Aufmerksamkeit auf ein Meditationsobjekt zulegen.

In einigen Studien wurde bereits ein Zusammenhang zwischen Entspannungstechniken, wie der Meditation und einem verbesserten Stressempfinden festgestellt. Das körperliche und emotionale Stresserleben ist an das Stresshormon Cortisol gekoppelt. Ein regelmäßiges Meditieren kann dafür sorgen, dass die Ausschüttung des Stresshormons gehemmt wird und somit das Stresslevel sinkt. Ein reguliertes Stressempfinden ist sowohl für die psychische als auch die körperliche Gesund-





heit von Bedeutung. Wessen Stresspegel niedrig ist, der ist auch weniger Anfällig für Infektionskrankheiten und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Zudem zeigt sich die Meditation wirkungsvoll bei Kopfschmerzen, Schlafstörungen und Entzündungen.

Weiterhin stärkt die Meditation, die Konzentrationsfähigkeit, die Kreativität, die emotionale Stabilität und die körperliche Wahrnehmung.

Tipps für Anfänger*innen:

- Suchen Sie sich einen festen und ungestörten Platz für Ihre Meditation und schalten Sie Ihr Handy aus
- Wählen Sie warme und gemütliche Kleidung, in der Sie sich völlig entspannen können
- Wählen Sie eine feste Zeit für Ihre Meditation, am besten eignet es sich früh morgens oder abends, da der Geist zu diesen Zeiten meist ruhiger und nicht im Alltagschaos versunken ist
- Probieren Sie verschiedene Sitzpositionen aus: die beliebtesten Positionen sind der Schneider- oder Fersensitz, finden Sie Ihre individuelle bequeme Sitzhaltung, auch gerne auf einem Kissen oder einem Stuhl
- Die Körperhaltung: kippen Sie Ihr Becken leicht nach oben und richten Sie die Wirbelsäule auf, neigen Sie das Kinn leicht zur Brust, sodass die Halswirbelsäule gerade ist und Sie frei atmen können, legen Sie Ihre Hände auf die Knie oder locker aufeinander auf den Schoß
- Nutzen Sie geführte Meditationen in Kursen oder aus dem Internet, um durch die Anleitungen eines Trainers oder einer Trainerin leichter in die Meditation einzutauchen
- Sollten Sie ohne Anleitung meditieren wollen, suchen Sie sich einen Konzentrationspunkt, indem Sie beispielsweise Ihren Atem beobachten oder sich auf die geistige Wiederholung eines Wortes, wie „Ruhe“, „Liebe“ oder eines Mantras „Om“ fokussieren
- **Blieben Sie geduldig!** Es ist vollkommen normal, dass am Anfang viele Gedanken in Ihrem Kopf herumschwirren und der

vollkommene Fokus schwierig erscheint. Im ersten Schritt sollten Sie versuchen, die Gedanken aus der Position eines neutralen Beobachters oder einer neutralen Beobachterin wahrzunehmen und sich nicht darin zu verfangen, alles andere kommt mit der Zeit.

Quellen:

Bostock, S., Crosswell, A. D., Prather, A. A., & Steptoe, A. (3. Mai 2018). Mindfulness on-the-go: Effects of a mindfulness meditation app on work stress and well-being. PubMed. doi:10.1037/ocp0000118

Eitle, C. (28. August 2015). 7 Tipps für Meditations-Anfänger. Abgerufen am 10. November 2022 von <https://www.yogaeasy.de/artikel/7-Tipps-f%C3%BCr-Meditations-Anf%C3%A4nger>

Eitle, C., & Blankenfeld, M. (10. Juni 2022). Alles über Meditation. Abgerufen am 11. November 2022 von <https://www.yogaeasy.de/artikel/alles-ueber-meditation-fuer-yogis>

Erwin Wells, R., O'Connell, N., & Pierce, C. R. (14. Dezember 2020). Effectiveness of Mindfulness Meditation vs Headache Education for Adults With Migraine. *A Randomized Clinical Trial*. JAMA Internal Medicine. doi:10.1001/jamainternmed.2020.7090

Techniker Krankenkasse. (2021). Entspann dich, Deutschland! *TK-Stressstudie*.

Text: PuGiS e.V., Fotos: pixabay.com



Weitere Infos:

www.das-saarland-lebt-gesund.de und bei Facebook www.facebook.com/DasSaarlandLebtGesund sowie unter www.pugis.de

„Losheim lebt gesund“ ist ein Projekt der Gemeinde Losheim am See in Zusammenarbeit mit PuGiS e.V. und der IKK Südwest.

Ansprechpartnerin für Fragen rund um das Thema „Prävention und Gesundheit“ im Bürgerdienstleistungszentrum:

Frau Christine Kuhn (Fachkraft für Kommunales Gesundheitsmanagement)
unter Tel. 06872/609-101