

Was Meditation im Nervensystem bewirkt

Viele Menschen betrachten Meditation als rein mentale oder spirituelle Praxis. Tatsächlich hat sie jedoch eine sehr konkrete physiologische Wirkung: Sie beeinflusst direkt das Nervensystem.

Der menschliche Körper befindet sich im Alltag häufig in einem Zustand erhöhter Aktivierung. Stress, Informationsdichte und ständige Reize halten das Nervensystem dauerhaft angespannt.

Meditation ermöglicht einen Zustand tiefer Ruhe, während das Bewusstsein wach bleibt. Dieser Zustand unterscheidet sich deutlich sowohl vom normalen Wachzustand als auch vom Schlaf.

1. Tiefe physiologische Ruhe

Während der Meditation kann sich das Nervensystem stärker entspannen als in vielen anderen Formen der Ruhe. Herzfrequenz und Atmung werden ruhiger, während der Geist gleichzeitig klar bleibt.

2. Abbau von Stress

In diesem Zustand beginnt der Körper, angesammelten Stress schrittweise abzubauen. Viele Menschen erleben dadurch mehr innere Stabilität und Gelassenheit im Alltag.

3. Mehr mentale Klarheit

Wenn das Nervensystem weniger belastet ist, verbessert sich häufig auch die Qualität von Aufmerksamkeit, Denken und Entscheidungsfähigkeit.

Regelmäßige Meditation führt deshalb nicht nur zu Momenten der Ruhe während der Praxis, sondern kann langfristig zu einer stabileren inneren Basis im Alltag beitragen.