

Liebe Leserin, lieber Leser,

denken Sie morgens beim Aufstehen: »Heute soll wieder ein stressiger Tag werden, an dem ich mich genervt und überarbeitet fühle und abends nur noch erledigt auf dem Sofa sitzen kann!«? Wohl kaum! Es passiert einfach so. Denn es ist keine willentliche Entscheidung, angespannt und gestresst zu sein. Sicherlich haben Sie sich schon einmal vorgenommen, den Tag entspannter und gelassener anzugehen; aber spätestens wenn Sie im Stau feststecken und deshalb zu spät zu einem wichtigen Meeting kommen, sind Sie automatisch wieder im Stressmodus. Denn hier ist ein Bereich unseres Nervensystems am Werk, der sich der Kontrolle unseres Denkkorgans entzieht, weshalb man auch vom autonomen Nervensystem spricht. Und in allen stressigen Situationen reißt der Teil des autonomen Nervensystems das Ruder an sich, der dafür verantwortlich ist, uns in Alarm zu versetzen. Die Anspannung ist also Programm, woraus dann im Stressalltag Verspannungen mit den bekannten unangenehmen Folgen wie z. B. Kopf- oder Nackenschmerzen resultieren. Aber wie in allen natürlichen Systemen, zu denen ja auch unser autonomes Nervensystem gehört, gibt es einen Gegenspieler. Nämlich ein System, das für Entspannung und Erholung zuständig ist. Und sein wichtigster Vertreter ist, Sie ahnen es vermutlich, der Vagusnerv oder kurz Vagus. Dieser ist viel zurückhaltender als der Stressnerv, jedoch ausgesprochen hilfsbereit. Wir müssen ihn nur einschalten. Und das geht tatsächlich überraschend einfach.

Genau dafür wurde die Vagus-Meditation entwickelt. Sie beinhaltet kurze Übungen, die Sie überall und jederzeit durchführen können. Sie benötigen dazu weder spezielles Zubehör, noch müssen Sie wochenlang trainieren, bis Sie eine Wirkung erzielen. Und das liegt daran, dass mit der Vagus-Meditation eine Methode entstand, die auf die natürlichen Gegebenheiten unseres Körpers zugreift. Es gibt, wenn wir mal bei der vereinfachten Darstellung bleiben wollen, Einschaltknöpfe für unser Entspannungssystem. Die muss man jedoch kennen und auch wissen, wie man sie bedient. Eine Methode, bei Angst oder Panik den Herzschlag zu beruhigen und sich wieder zu sammeln, ist z. B., ganz leichten Druck auf die geschlossenen Augenlider auszuüben. Eine extrem wirksame Maßnahme, die jedoch nicht einmal alle Ärzte kennen!

In diesem Buch lernen Sie nicht nur die Vagus-Meditation kennen und anzuwenden, sondern ich möchte Ihnen auch die dahinterstehenden spannenden Zusammenhänge vermitteln. Ich mache Sie zudem mit meinen gesammelten Erkenntnissen vertraut, wie wir trotz überwiegend sitzender Tätigkeit und Stressalltag, gesund und ausgeglichen leben können. Und dazu gehört natürlich auch Bewegung: kein ehrgeiziger Sport, der würde nur den Stressnerv wieder auf den Plan rufen, sondern ausgleichendes Ausdauertraining. Lassen Sie sich überraschen – es macht Spaß! Und es gibt auch hier, vielleicht zunächst etwas ungewöhnlich erscheinende, aber phänomenal wirksame Übungen, wie die Entspannungshocke, die so viele positive Effekte mit sich bringt, dass Sie sie bald nicht mehr missen möchten.

- Im ersten Buchteil geht es um die Zusammenhänge von Stress, unseren körperlichen und psychischen Reaktionen und dem schon erwähnten autonomen Nervensystem mit all seinen faszinierenden Mitspielern. Dabei erhalten Sie Einblicke in die physiologischen Abläufe und machen – im Vorübergehen – einen kleinen Schnellkurs in Neuroanatomie. Denn als Arzt und langjährig praktizierender Chirurg kann ich nicht anders, als Ihnen zumindest die wichtigsten nervlichen Mitspieler auch namentlich vorzustellen.
- Dann geht es in die Praxis. Der zweite Buchteil steht ganz im Zeichen der Übungsanleitungen. Hier lernen Sie Schritt für Schritt die verschiedenen Elemente der Vagus-Meditation kennen. Und ich mache Sie mit Übungsprogrammen und Ausgleichsübungen für den oft viel zu monotonen, sitzenden Arbeitsalltag vertraut.
- Mir ist wichtig, das Ganze in einen größeren Zusammenhang zu stellen. Der dritte Buchteil beleuchtet daher ausführlicher die Elemente unserer Stressgesellschaft, die dazu führen, dass unser Stressnerv ständig auf den Plan gerufen wird. Nur wenn wir begreifen, was falschläuft, können wir auch etwas ändern. Doch den größten Raum nimmt dann die Darstellung der natürlichen Prinzipien ein, die hinter der Vagus-Meditation und meinem Präventionsprogramm stehen. Ich verspreche Ihnen jede Menge Aha-Momente und vielfältige Einblicke in die Natur, aber auch in die Quantenphysik, die Kunst, die Musik ...

Aber nun genug der Vorrede, lassen Sie uns beginnen. Ich wünsche Ihnen eine aufschlussreiche, kurzweilige und hoffentlich auch hilfreiche Lektüre.

Ihr Gerd Schnack