

Prof. Dr. Irmela Neu

Rezension

Prof. Dr. Gerd Schnack und Birgit Schnack-Iorio (2022):

Die Vagus Meditation. Der Entspannungsnerv: Wie Sie ihn aktivieren und damit Stress reduzieren. Stuttgart: Trias in Georg Thieme Verlag, ISBN 978-3-432-11298-5, 19,99 (D)

Endlich ist ein Buch auf dem Markt, das die Wohltaten der Meditation klar, nachvollziehbar und besonders alltagstauglich erklärt – wobei der Begriff der „Meditation“ umfassend zu verstehen ist; das Buch macht uns mit der „Vagus Meditation“ vertraut. Genau rechtzeitig - in unsere angespannte Zeit passend - gibt uns das Buch wie ein Handbuch eine umfassende Anleitung zum Verständnis und zur Wirkungsweise des sog. Ruhenerivs an die Hand. Zahlreiche Übungen zu dessen Aktivierung lassen das Üben zur Freude werden.

Der Autor, Facharzt, Sport- und Präventionsmediziner Prof. Dr. Gerd Schnack ist einem breiteren Publikum sicher schon bekannt, u.a. durch sein Buch *Bonusjahre* in Zusammenarbeit mit Frank Elstner. Seine Tochter, die Sozialpädagogin, Seminarleiterin und Gesundheitsexpertin mit Schwerpunkt Stressprävention – Birgit Schnack-Iorio – hat sein Manuskript nach seinem Tod weiter bearbeitet und in die druckfertige Fassung gebracht, die uns nun in Form dieses Buches vorliegt. Sie führt sein Lebenswerk – zusammen mit ihrem Mann Francesco Iorio – auch in zahlreichen Seminaren weiter.

Die innovative Methode der Vagus Meditation für mehr Lebensenergie und Tiefenentspannung bietet eine breite Palette sowohl an wissenschaftlichen Erklärungen zu Stress und Stressprävention sowie eine Reihe von Übungen, die sich leicht in den Alltag einbauen lassen. Sie sind körperlich und mental wirksam, da sie den Prinzipien unserer natürlichen Ausstattung, dem Körperbau und der Vernetzung von unserem Nerven- und Organsystem Rechnung tragen. So geben uns Autor und Autorin Übungen an die Hand, die wenig Zeit beanspruchen und pausentauglich sind. Es sei ein Beispiel erwähnt: die Entlastung des gesamten Rückens in der tiefen „Sitzhocke“, eine Wohltat für unsere Wirbelsäule, besonders für den unteren Rücken, der beim Sitzen das Gewicht unseres Oberkörpers oft stundenlang zu verkraften hat. Die tiefe Sitzhaltung wird bei sog. „Naturvölkern“ nach wie vor praktiziert.

Wussten Sie, dass auch Brummen, Surren, Schnurren, Tönen dem Vagus gefallen? Die Wohltaten des Singens sind allgemein bekannt, doch liebt der Vagus auch diese

Naturgeräusche. Lassen Sie sich inspirieren und legen Sie mit einem Lächeln, ja Lachen im Herzen los! Sie wissen dann schon selbst, was der Vagus mit Ihnen macht. Ihr Herz sagt es Ihnen: es könnte sein, dass es symbolisch gesprochen vor Freude hüpf! Eben so eine Botschaft, die sich wie ein sanftes Herztrampolin anfühlt.

Der Rhythmik von Zeitgestaltung - etwa von Pausen - sind konkrete Vorschläge gewidmet. Wir sind aufgefordert, daraus eine Pausenkultur zu gestalten, die dem natürlichen Bedürfnis entspricht, An- und Entspannung, Arbeits- und Ruhephasen in ein Gleichgewicht zu bringen. Für ein längeres Üben zur Herstellung eines harmonischen Verhältnisses innerhalb des Nervensystems, von Sympathikus, dem Wachmachernerv und dem Parasympathikus, dem Ruhenerve, bietet sich zu Hause das „Faszien-Jogging“ auf dem Heimtrampolin an. Zudem eignet es sich sehr gut für sanfte Dehnungen, was der Vagusnerv sehr schätzt. Der Einklang von An- und Entspannung wirkt sich wohltuend auf unser körperliches, geistiges und seelisches Gleichgewicht aus. Wir fühlen uns frisch, vital und gestärkt.

Wo genau ist denn der „große Ruhenerve Vagus“ im Körper verortet? Warum reagiert er auf so vielseitige Impulse?

Das wird in dem hier vorgestellten Buch genau erklärt. Es ist der längste Hirnnerv des sog. „parasympathischen Systems“, das für die Beruhigung unserer Nerven sorgt, die der Sympathikusnerv - nur allzu oft im Dauermodus – reizt. Der Vagusnerv hat eine direkte Verbindung mit unseren Organen. Wie ein Vagabund treibt er sich in allen Körperorganen herum. Dadurch wird unser Nerven- mit dem Organsystem direkt verbunden. Dies wiederum wirkt sich z.B. im Magen, Verdauungstrakt und vor allem auch im Herzen sehr spürbar aus. Einem Vagabunden vergleichbar strolcht er jedoch nicht nur in unseren Organen, sondern überall im Körper herum, indem er in einem breiten Spektrum auf Impulse aller Art reagiert.

Er versetzt indes nicht nur in einen Zustand der Ruhe; vielmehr antwortet er auf entsprechende Reize durch Auslösung von Wohlbehagen auf alles, was unser Herz erfreut: zarte Klänge, angenehme Töne, Farben, natürliche Bewegungsformen und freudvolle Ereignisse. Er macht also wie ein Seismograph das körperlich erfahrbar, was uns bewegt; zudem bietet er, einmal in Schwung gebracht, prompt die Lösung an: nämlich Ruhe, Harmonie und Freude.

Wir können den Vagus bewusst und vielfältig aktivieren, wie uns das Buch zeigt. Es macht umfassend mit ihm vertraut. In den verschiedenen Kapiteln beleuchten ihn Autor und Autorin von allen Seiten, so dass beim Lesen und Üben eine richtige Freundschaft mit dem Vagabundenvagus entsteht. In den Abschnitten

- Vagus – der Entspannungsnerv
- Lernen Sie den Vagus besser kennen
- Weitere Mitspieler bei der Vagus Meditation
- Das Einmaleins der Vagus Meditation
- Die Praxis der Vagus Meditation
- Übungen

gelingt dies hervorragend. Anschauliche, ästhetisch sehr ansprechende Illustrationen leiten uns Leser*innen an, das erworbene Wissen wirklich im Alltag nach und nach wie selbstverständlich umzusetzen.

Dieses Buch gibt so viele wissenschaftlich abgesicherte Informationen, Anregungen und Anleitungen in lesefreundlicher Form, dass es wie ein Standardwerk in jedem Haushalt zur Verfügung stehen sollte. Innovativ, handlich, praktisch! Darüber hinaus passt das Preis-Leistungsverhältnis. Also:

Sehr zu empfehlen!