

# „Das Gleichgewicht zwischen An- und Entspannung fördert ein stabiles Immunsystem“

Wer an Meditation denkt, hat oft tiefenentspannte Menschen vor Augen, denen nichts und niemand so schnell etwas anhaben kann. Im Interview verrät uns Meditationstrainer Karsten Spaderna, ob Meditation Auswirkungen auf das Immunsystem hat, warum es wichtig ist, hin und wieder einen Gang zurückzuschalten und dass eine Erkältung auch als Chance wahrgenommen werden kann.

**Herr Spaderna, dass Meditation gegen Stress hilft und das allgemeine Wohlbefinden fördert, ist seit langem bekannt. Kann meditieren auch das Immunsystem stärken, z. B. wenn Erkältungsviren Hochsaison haben?**

Meditation ist nicht das Werkzeug, um sich vor irgendwas zu schützen. Daher ist es nicht die Meditation, die das Immunsystem stärkt, sondern die innere Entscheidung, die getroffen wird, um ein intaktes Immunsystem von vornherein aufrechterhalten zu wollen. Wenn mich die Erkältungsviren erwischt haben, habe ich höchstwahrscheinlich die ersten Alarmzeichen des Körpers missachtet. Ich habe eine Lücke geschaffen, in die die Viren Einzug halten konnten. In der Meditation werden einem diese Lücken bewusst. Ich spüre, dass ich zum Beispiel starkem Stress ausgesetzt bin und treffe – ganz bewusst – die Entscheidung, ein wenig zurückzutreten. Es ist das Gleichgewicht zwischen Anstrengung und Entspannung, das für ein stabiles Immunsystem sorgt. Meditation führt zu mehr Bewusstsein für sich und seinen Körper und hilft zu verhindern, dass es überhaupt zu einem Ungleichgewicht kommt.

**Kann Meditation denn bei einer bestehenden Erkältung helfen?**

Sagen wir es mal so: Die Erkältung hilft einem dabei, wieder zur Meditation zurückzukommen. Vielleicht hatte ich schon lange die Nase voll von irgendwas und nun zeigt es sich durch ein körperliches Symptom, dem Schnupfen. Durch die Erkältung schaue ich wie-

der zu mir und besinne mich auf mich selbst. Ich ruhe mich aus und gönne mir ein wohltuendes Bad. Diese Zeit gehört vollkommen mir.

**Wann waren Sie persönlich das letzte Mal erkältet?**  
Die letzte Erkältung ist schon lange her. Mir wird relativ schnell klar, wann es Zeit für Ruhe und Entspannung ist.

**Gibt es Untersuchungen, die die Wirkung von Meditation auf das Immunsystem belegen?**

Wozu brauche ich eine wissenschaftliche Untersuchung, wenn ich fühle, dass ich mich erholen sollte? Jeder Mensch hat eine ganz individuelle Stressresistenz. Der eine kann eine ganze Stunde im Durchzug stehen und ein anderer nur ein paar Minuten. Wichtig ist für jeden, dass er spürt, wann es genug ist. Wenn man dieses Gefühl für sich und seinen Körper entwickelt hat, braucht man keine wissenschaftliche Bestätigung. Die eigentliche Untersuchung findet in einem selbst statt.

**Wie oft und wie lange sollte man meditieren, um die positiven Effekte voll auszuschöpfen?**

Wenn ich davon ausgehe, dass Meditation ein Ziel hat, könnte ich diese Frage mit einer Zeitangabe beantworten. Aber Meditation hat kein Ziel. Wenn ich meditiere, um etwas zu erreichen, habe ich eine Anforderung und ich habe eine Erwartung, nämlich dass Meditation einen positiven Effekt hat. Im Hintergrund tickt dann immer die Erwartung an das Ergebnis. Ich sitze

eigentlich nur da, weil ich auf etwas warte. Wie soll man sich da entspannen? Denken Sie nicht über positive Effekte nach, probieren Sie Meditation aus.

**Ist Meditation für jeden Menschen geeignet?**

Natürlich. Jeder profitiert davon, ob direkt oder indirekt. Wenn Sie einem Menschen begegnen, der meditiert, werden Sie sich in seiner Gegenwart vielleicht sehr ruhig fühlen. Seine Entspannung wird für alle anderen spürbar. Es macht Spaß mit ihm zu arbeiten, weil er sehr konzentriert ist und ihm seine Arbeit ganz leicht von der Hand geht. Er tut, was er tun muss, ohne innerlich zu kämpfen. Er hat seine Mitte gefunden und arbeitet sozusagen von dort aus.

**Können Sie noch ein paar praktische Meditations-Tipps für Einsteiger geben?**

Beim Meditieren lasse ich den Moment so sein wie er ist. Ich habe keine Erwartungen oder Vorstellungen darüber, wie etwas sein sollte. Es werden positive und



*Karsten Spaderna ist erfolgreicher Meditationstrainer und Anwender der yogischen Heilkunst Sat Nam Rasayan. Auf einfache und verständliche Weise vermittelt er durch verschiedene Meditationstechniken einen Zugang zur inneren Stille. Als Sat Nam Rasayan Anwender trägt er durch seine Gesundheitsanwendungen zur Gesundheitsförderung des Menschen bei. Herr Spaderna ist Ausbildungsbegleiter und zugleich in kontinuierlicher Weiterbildung bei der Sven Butz-Schule für Yoga und Heilung. Weiterführende Informationen unter: [www.meditierenlernen.de](http://www.meditierenlernen.de)*



es werden negative Erfahrungen kommen. Beides wird da sein. Da ich aber meditiere, werde ich mir dieser Gegensätze bewusst. Ich erkenne sie als zwei Seiten einer Medaille an und begreife zugleich, dass ich derjenige bin, der das alles beobachten kann. Fangen Sie einfach an! Fangen Sie an, auf sich selbst zu achten. Beginnen Sie wieder sich selbst zu vertrauen und dem zu folgen, was Sie innerlich antreibt. Sie brauchen sich nur dafür zu entscheiden!

**Herr Spaderna, wir danken Ihnen für das spannende Gespräch.**