

Rezension von Esther Krais-Gutmann, HP, Redaktion der LACHESIS-Zeitschrift

Schnack, Prof. Dr. Gerd & Schnack-Iorio, Birgit

Die Vagus-Meditation

Der Entspannungsnerv: Wie Sie ihn aktivieren und damit Stress reduzieren

TRIAS Verlag Stuttgart, 1. Auflage 2022

ISBN Buch: 978-3-432-11298-5

ISBN EPUB: 978-3-432-11299-2

Preis Buch: 19,99 €

Preis EPUB: 15,99 €



Das Buch vermittelt in drei Teilen Wissen zur Stressreduzierung durch Aktivierung des Vagus-Nervs. In Teil 1 werden Neurologie-Grundkenntnisse über die Anatomie der zwölf Hirnnerven und des sympathischen und parasympathischen Systems vermittelt. Es folgt eine Erklärung der entspannenden Wirkung des größten Nervs des parasympathischen Systems. Der Autor führt aus, warum dieser Nerv nicht komplett autonom agiert und dadurch bewusst aktiviert werden kann. In diesem Teil und auch an anderen Stellen des Buches wiederholen sich Aussagen und Erklärungen, die den Text unnötig lang werden lassen; es wirkt so, als wäre das Buch in Etappen entstanden und anschließend nicht ausreichend überarbeitet worden. Die positive Kehrseite der Medaille: Frau kann dadurch das Buch auch etwas weniger aufmerksam lesen ohne Kernaussagen zu verpassen.

Teil 2 des Buches enthält konkrete Übungen zur Vagus-Entspannung: Viele praktische Tipps zur Anregung des Vagus, die der Autor „Vagus-Meditation“ nennt, mit Atem- und Stimmübungen, Bewegungsabläufen zur Vagus-Aktivierung, Schlafhygiene mit Gestaltung des Schlafzimmers sowie Ernährungs- und Mikronährstoff-Empfehlungen. Unter der Bezeichnung „Vagus-Ganzkörpervibration“ wird der Ablauf einer Entspannungs-Sitzung erklärt. Beim Thema der "vier parasympathischen Einschaltknöpfe" werden jedoch die Leser*innen weitestgehend allein gelassen und müssen sich diese „Einschaltknöpfe“ aus dem nachfolgenden Text selbst zusammentragen.

Teil 3 erstreckt sich über die letzten 60 Seiten des Buches und beinhaltet eine Sammlung philosophisch-assoziativer Gedankengänge des Autors zur stressigen Lebensweise in Industriegesellschaften und Methoden der Entschleunigung als Gegenpol dazu.

Mein Fazit: Obwohl das Buch meiner Meinung nach ein Drittel kürzer sein könnte, wenn es sauber redigiert worden wäre und dann ohne die vielen Wiederholungen auskommen könnte, ist es eine empfehlenswerte Lektüre für Therapeut*innen und Patient*innen als Gegengewicht zur sympathikotonen Lebensweise unserer Gesellschaft.