

Seelische Entgiftung

Der etwas andere Frühjahrsputz

Das Frühjahr ist für viele der beste Zeitpunkt mal so richtig „auszumisten“ sowie alte Schlacken und den ungeliebten Winterspeck endlich loszuwerden. Gerade in diesem Bereich gibt es eine Vielzahl von Möglichkeiten, den Körper zum Beispiel über Fasten- und Kräuterkuren oder reinigende Tee-mischungen gesund zu entgiften. Jeder der das schon einmal ausprobiert hat, kennt sicherlich die positive Wirkung, die solch ein „Frühjahrsputz“ auf den Organismus haben kann. Man fühlt sich danach oft wesentlich fitter als vorher.

Die Müdigkeit ist gewichen, der Tatendrang und die Lust auf Neues wächst mit jedem über die Haut aufgenommenen Sonnenstrahl und den langsam aber ständig steigenden Außentemperaturen. Keine Frage, diese Form der Reinigung stärkt gleichzeitig den etwas träge gewordene Darm und hat über diesen Umweg natürlich auch Auswirkungen auf

das psychische Wohlbefinden. Was aber ist mit dem seelischen Ballast, den wir in der langen Winter- und Corona-Lockdown-Zeit über die Monate angehäuft haben? Gibt es nicht hier vielleicht auch Möglichkeiten, diesen direkt anzugehen und abzubauen? Meine doppeldeutige Antwort auf diese rhetorische Frage lautet an dieser Stelle wieder: „Natürlich!“

Wie entsteht solcher „Ballast“?

Gerade in der etwas dunkleren Jahreszeit neigen die meisten Menschen dazu, sich mit deftigen oder süßen Leckereien über den Mangel an Wärme und Sonnenschein hinwegzutrusten. So schnabuliert man gerne den einen oder anderen „Seelentröster“, der zwar das subjektive Wohlbefinden rasch steigert, dem Körper aber auf Dauer eben nicht guttut. Ähnlich wie der Zucker, wirken auch Verhaltensmuster, die man gerne dann einsetzt, wenn ein direktes Angehen bestimmter Probleme oder Herausforderungen einem im Moment nicht möglich erscheint. Dinge werden dann gerne aufgeschoben oder man findet ausweichende Wege um das eigentliche Hindernis herum. Bildlich gesprochen gleicht der Boden vor einem mit der Zeit irgendwann dem Zimmer eines pubertären Teenagers.

Man muss sich derart „verrenken“, um über die Gegenstände hinwegsteigen zu können, dass diese Verspannungen schließlich auch zu körperlich wahrnehmbaren Effekten führen.

Negative Erfahrungen, die man in der Vergangenheit mit dem einen oder anderen Lösungsansatz hat sammeln können, behindern oft ebenso den Energiefluss und vermindern Kraft und Motivation. Hinzu kommen vielleicht auch noch Be- und Verurteilungen von lieben Mitmenschen und es steigt die Angst vor Fehlern und der Häme der anderen. Lieber erst mal nichts tun, bevor man etwas falsch macht, scheint oft die Devise zu sein.

Die verkantete Schraube

Der so angesammelte Ballast, den jeder mit sich herumschleppt, führt leicht auch zu einem verschobenen seelischen Gleichgewichtszustand und das kostet, ähnlich einem verschlackten Darm, jede Menge Energie. Zum besseren Verständnis vielleicht wieder ein bildlicher Vergleich: HobbyheimwerkerInnen wissen genau, wovon ich spreche. Wer schon einmal versucht hat eine Schraube herauszudrehen, die sich verkantet hat, weiß wie viel Kraftaufwand dazu nötig sein kann. Beseitigt man hin-

gegen den Grund der Verkantung im Vorfeld, kann man dieselbe Schraube meist sogar extrem leicht und mit bloßen Fingern weiter heraus- oder hineindre-
drehen. Der Energieaufwand, der für die eigentliche „Schraubarbeit“ nötig ist, ist nun um ein Vielfaches geringer als im verkanteten Zustand.

Wendet man diese Erkenntnis jetzt auf die eigene Situation an, so kann das „seelische Aufräumen“, ähnlich der körperlichen Entgiftung, ein deutlich wahrnehmbares Plus an Energie und Motivation bewirken. Vor allem durch das vorherige mentale Beseitigen der angesammelten „Hindernisse“ lässt sich der „Verkantungszustand“ auch im realen Leben häufig vermeiden. Was einem vorher schwer oder kaum machbar erschien, geht im Anschluss an den „Entgiftungsprozess“ oft wesentlich leichter und mit viel mehr Freude von der Hand.

Eine kleine „Entgiftungsmeditation“

Wer spürt, dass es ihm trotz körperlicher Gesundheit zur Zeit an Motivation und Durchsetzungskraft mangelt, dem möchte ich folgende kleine Meditationsübung für den Einsatz im Grünen empfehlen.

Nehmen Sie sich ein oder zwei Stunden Zeit und machen Sie sich auf in die Natur. Idealerweise haben Sie danach keine terminlichen Verpflichtungen mehr, so dass kein Zeitdruck entstehen kann. Im Wald angekommen, schlendern Sie ganz entspannt den Weg Ihrer Wahl entlang und kommen dabei schrittweise zur Ruhe. Genießen Sie die herrlich frische Frühlingsluft und lassen Sie mit jedem Atemzug auch die im Kopf vielleicht noch lautwerdenden Alltagsgedanken los.

Wenn Sie merken, dass Geist und Körper jetzt gedanklich nicht mehr bei den Alltagsorgen, sondern in einem weitestgehend entspannten Zustand angekommen sind, suchen Sie sich ein ruhiges, für eine Meditation geeignetes Plätzchen. Gehen Sie ein paar Schritte in den Wald, so dass auch Wanderer oder andere Waldbesucher Sie dabei nicht stören können.

Am Platz Ihrer Wahl angekommen, setzen Sie sich bequem hin, schließen Sie die Augen und atmen Sie ruhig und tief. Stellen Sie sich dabei vor, wie aus Ihren Füßen Wurzeln in den Boden hineinwachsen. Sie sind jetzt fest mit der Erde verbunden und spüren den Untergrund, auf dem sich Ihre Füße befinden. Vielleicht scheint Ihnen dabei auch die

Sonne ins Gesicht und Sie nehmen diese wärmenden Strahlen bewusst wahr.

Lassen Sie nun gedanklich diesen hellen Sonnenstrahl über Ihr Kronenchakra (Mittelpunkt der Schädeldecke) durch Ihren ganzen Körper fließen. Sehen Sie vor Ihrem geistigen Auge, wie dieser kraftvolle gelbgoldene Strahl durch den Körper fließt und dunkle, alte oder zähe Schlacken nach und nach reinigend ausspült. Die sanft nachfließende positive Energie, drückt die alte weniger helle durch Ihre Wurzeln oder auch die Poren der Haut ins Freie und damit aus Ihrem Körper. Lassen Sie Ihrer Fantasie hier bitte freien Lauf.

Nehmen Sie sich für diesen Prozess Zeit und bleiben Sie solange bei diesem geistigen Bild, bis sie den goldgelben Energiestrahle in allen Energiekanälen und Zellen Ihres Körpers in Form eines wohligen Kribbelns wahrnehmen können. Sollten während der Meditation negative Bilder oder Empfindungen auftreten, so lassen Sie auch diese einfach los und durch die Sonnenenergie transformieren.

Beenden Sie diese Meditation, indem Sie langsam wieder ganz bei sich ankommen. Nehmen Sie den Untergrund, auf dem Sie sitzen, sowie den Wind

oder die Geräusche der Umgebung nun bewusst wahr. Öffnen Sie die Augen, dehnen und strecken Sie sich und genießen Sie Ihren weiteren Aufenthalt im Wald. Auch ein kleiner Abschlussspaziergang kann selbstverständlich nicht schaden.

Sie können dieses Bild der inneren Reinigung natürlich auch im Alltag öfters anwenden. Kommt es Ihnen irgendwann wieder einmal so vor, als würde sich „die Schraube zu schwer drehen lassen“, halten Sie einfach inne. Schließen Sie kurz die Augen und stellen Sie sich noch einmal den reinigenden Energiefluss bildlich vor, der weiterhin stetig fließt und der Sie jetzt auch in dieser Situation reinigt und neue Energie „nachfüllt“.

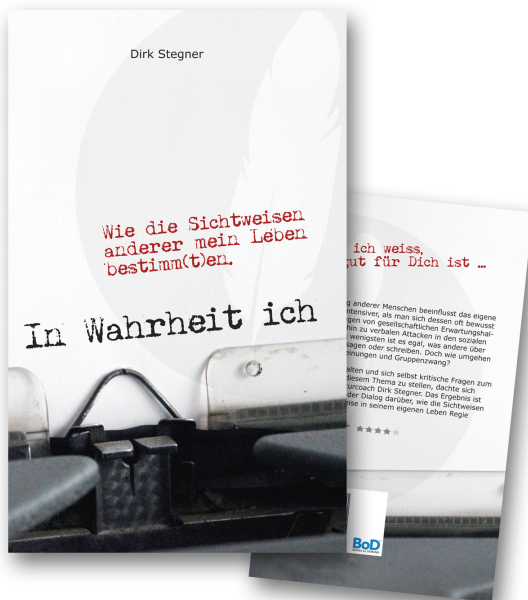
Je öfter Sie damit arbeiten und je intensiver Sie sich auf diesen Prozess einlassen, desto hilfreicher sind derartige Übungen. Und noch ein kleiner Hinweis: Es geht bei dieser Meditation / Übung nicht um die absolut genaue „Abarbeitung“ meines mentalen Bildvorschlags / Schemas. Wenn Ihnen dabei stimmigere Bilder in den Sinn kommen, so nutzen Sie bitte diese.

Viel Spaß beim Ausprobieren!

Über den Autor

Der gebürtige Coburger, Jahrgang 1972, lebt und arbeitet als Natur-Coach, Autor und psychologischer Berater in seiner Heimatstadt, ganz im Norden Bayerns. Nach dem Studium der Wirtschaftsinformatik und der langjährigen Tätigkeit als IT- und Internetfachmann, begann er bereits vor mehr als 14 Jahren sich aufgrund eigener gesundheitlicher Probleme mit alternativen Behandlungsmethoden für stress- und angstbedingte Erkrankungen auseinanderzusetzen. Zahlreiche Ausbildungen hierzu folgten.

Dirk Stegner bietet regelmäßig auch Vorträge, Workshops und Seminare zu seinen Buchthemen an. Weitere Informationen zu aktuellen Terminen erhalten Sie hier: www.der-natur-coach.de



In Wahrheit ich

**Wie die Sichtweisen anderer
mein Leben bestimm(t)en.**

Taschenbuch, März 2018

Printausgabe (ISBN 978-3-7460-8948-7)

E-Book (ISBN 978-3-7528-8180-6)



Trennungsgedanken

Über die Nebenwirkungen der Digitalisierung einer analogen Welt.

Taschenbuch, März 2020

Printausgabe (ISBN 978-3-7528-9886-6)

E-Book (ISBN 978-3-7504-4911-8)