

Wie ferngesteuert

Eine kleine Übung, wenn die Erdung fehlt.

Die Tage und Wochen vor dem Urlaub sind leider oft wieder einmal die hektischsten. Es gibt noch so vieles, das unbedingt vor dem Start in die Ferien erledigt oder geklärt werden muss. Jedes Mal nehme ich mir erneut vor, gerade diese Zeit mal langsamer anzugehen und den Alltag gewissermaßen ausschleichen zu lassen, aber es klappt leider nie. Deshalb sitze ich auch diesmal länger als gewöhnlich vor dem Monitor, arbeite und bereite mich nebenbei mit einem kleinen Abstecher in die norwegische Nachrichtenwelt sprachlich und bildungstechnisch zumindest etwas auf unseren bevorstehenden Skandinavientrip vor.

Bei einem Beitrag über das norwegische Gesundheitssystem bleibe ich geistig hängen. Der Sprecher gibt an einen Experten ab, der von neuesten Forschungsergebnissen und darauf basierenden Empfehlungen des dortigen Gesundheitsministe-

riums berichtet. Es geht um die Zeit, die Kinder, Jugendliche und Erwachsene vor den Bildschirmen von Computern, Tablets oder Fernsehern verbringen. Der Fachmann rät dazu, Kinder unter 2 Jahren gar nicht erst vor „die Kiste“ zu setzen und auch die Bildschirmzeit für ältere Kids und Teenager auf ein sinnvolles Maß zu begrenzen. Weg von iPad oder Xbox, hinaus an die frische Luft mit mindestens zwei bis drei Stunden Bewegung täglich. Und auch den Erwachsenen empfiehlt die Gesundheitsbehörde mehr sportliche Betätigung, um die physische und psychische Gesundheit zu erhalten, oder besser noch, zu stärken. Eltern hätten dabei eine Vorbildfunktion mahnt der Sprecher sanft, denn Kinder lernen am ehesten durch positive Vorbilder und nicht durch Verbote.

Wie ferngesteuert

Touché, denke ich. Auch mir könnte gerade im Moment etwas mehr Bewegung recht guttun. Also erhebe ich mich von meinem Stuhl und beschließe, eine kurze Runde durch den Wald zu drehen. Auf dem Weg dorthin spüre ich deutlich, wie abwesend ich eigentlich die Straße Richtung Forst entlang steuere. Mein Körper scheint anwesend, aber der Rest von mir irgendwie nicht. Schilder und Ver-

kehrsteilnehmer fließen an mir vorbei. Alles läuft wie in einem Film, der mich selbst gar nicht zu betreffen scheint. Am Ziel angekommen braucht es diesmal satte 30 Minuten Spaziergang im Grünen, bevor ich langsam wieder bei mir selbst ankomme.

Während sich vorher alles ein wenig wie „fern-gesteuert“ anfühlte und der Kopf immer noch in Dauerschleife die Aufgaben aus dem Büro abarbeitete, wird es nun ruhiger. Ich spüre meinen Körper wieder und auch die diffuse Gedankenlast verschwindet mit jedem Schritt ein kleines bisschen mehr. Wie die Bäume und Pflanzen in meiner Umgebung bin ich langsam ebenfalls wieder „geredet“ und spüre, wie eine klare Energie in mir zu fließen beginnt. Es fühlt sich leicht und frisch an. Der diffuse Schwebezustand in meinem Kopf weicht einem deutlich vernehmbaren Gefühl der kraftvollen Verbundenheit. Als hätte ich direkt auf einer gigantischen Ladestation platzgenommen, fließt wieder neue Energie durch meinen Körper.

Trennung von Geist und Körper

Langsam wird mir bewusst, was dieser Zustand mangelnder Erdung in mir auslöste. Mein Dasein spielte sich förmlich nur noch im Kopf ab. Der Rest

des Körpers war einfach außen vor. Nicht nur der Bewegungsapparat, sondern vor allem auch die Gefühlswelt, nebst Bauchgefühl. Durch die digital geförderte Trennung von Geist und Körper war ein Teil von mir einfach wie abgeschnitten. Wie ein gefälltter Baum zwar kurz im Frühling noch einmal austreibt, danach aber vertrocknet, scheint es auch mir selbst zu ergehen, wenn ich lediglich mein Gehirn mit virtuellen Inhalten füttere, statt auf ein energetisch weit umfangreiches Spektrum analoger „Kost“ zu setzen. Wie so häufig im Leben, macht wohl offensichtlich auch in dieser Hinsicht letzten Endes die Dosis das Gift.

Eine kleine Übung

Damit Du Dich in solchen Fällen zwischendurch ab und zu einfacher wieder „erden“ kannst, hier vielleicht eine kurze Übung, die genau diesen Vorgang unterstützt. Sinn und Zweck der im Folgenden beschriebenen Atemübung ist es, Dich als Mensch wieder intensiver mit der Natur zu verbinden und den energetischen (Durch)Fluss erneut gezielt herzustellen. Das sorgt für einen „direkteren Draht“ zur Natur und damit letzten Endes auch zu Dir selbst.

Der Atemzyklus

- Konzentriere Dich bewusst auf Deine Atmung. Atme zum Beispiel das Gefühl von Klarheit tief „durch“ das Herzchakra (Herz- / Brustbereich) ein und stell Dir vor, wie Du beim darauffolgenden Ausatmen all die geistigen Nebelschwaden durch Deinen Körper vom Herzen an abwärts über den Bauchraum, den Unterkörper, die Beine und die Füße in den Erdmittelpunkt hinein wieder kraftvoll ausatmest.
- Mit dem nächsten Atemzug atmest Du die durch die Erde gereinigte und gefilterte Energie erneut über die Füße ein, durch den ganzen Körper hindurch und zum Kronenchakra (Zentrum der Schädeldecke) nach oben in Richtung Himmel wieder aus.
- Beim darauf folgenden tiefen Atemzug saugst Du die neue und klare Energie durch das Kronenchakra ein und atmest anschließend durch das Herzchakra aus.

Durchführung

Diese Atemübung kannst Du dabei sowohl im Stehen, als auch im langsamen Voranschreiten mehrmals wiederholen, mindestens jedoch dreimal. Spüre, wie Körper und Geist schrittweise ruhiger werden und die gedankliche Last des Alltags immer weiter von Dir abfällt. Führe diesen Zyklus solange aufmerksam durch, bis Du deutlich spürst, dass Du wieder ganz in der Gegenwart angekommen bist, und zwar auf allen Ebenen und nicht nur mit dem Kopf.

Im Anschluss an diese Atemübung konzentrierst Du Dich nun voll und ganz auf Deine Schritte. Nimm wahr, wie sich der Boden unter Deinen Füßen anfühlt. Spüre jeden Schritt und achte dabei auch auf Deine Geschwindigkeit. Trabst Du noch oder gehst Du schon? Sind Deine Schritte harmonisch oder fühlt sich das Ganze noch etwas hölzern an? Nimm Dir einfach so lange Zeit, bis Du eine deutliche Besserung wahrnehmen kannst. Ein gutes Anzeichen dafür sind neben der langsam wieder einsetzenden Leichtigkeit übrigens auch ein spürbares Fließen Deiner Bewegungen. Das Gefühl der Benommenheit oder einer gewissen Getriebenheit sollte dann langsam dem der Lebendigkeit

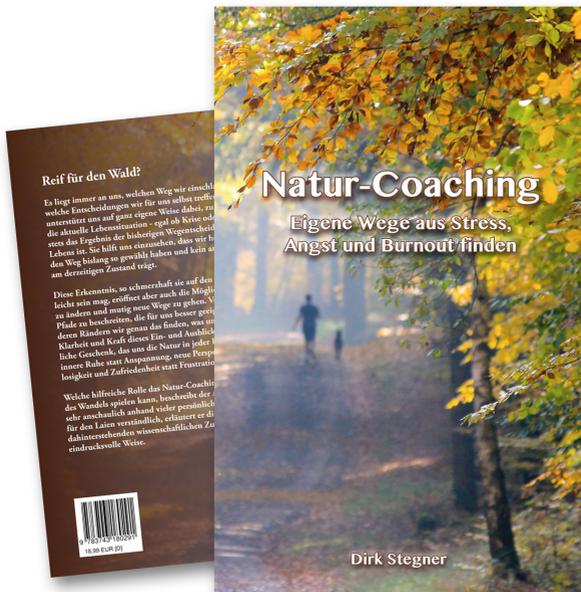
gewichen sein. Die Wahrnehmung wandert dabei fast automatisch wieder von innen nach außen. Genieße Deine Anwesenheit im Wald und die kurze Auszeit in der üppigen Fülle des neuen Grüns der Blätter.

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



Natur-Coaching

**Eigene Wege aus Stress,
Angst und Burnout finden**

Hardcover, Februar 2017

Printausgabe (ISBN 978-3-7431-8029-1)

E-Book (ISBN 978-3-7431-4779-9)



Weisheit zwischen Wald und Wiese

**Wie die Natur lernt und
was wir von ihr lernen können.**

Hardcover, November 2018

Printausgabe (ISBN 978-3-7481-1142-9)

E-Book (ISBN 978-3-7481-6990-1)



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)