

Marija Mischkulnig

Bewusstheit LEBEN

Impulse und Praxis für mein authentisches Sein

*Über tiefere Bewusstheit
meine innere gesunde Balance
erkennen und erfahren können*

Inhaltsverzeichnis

Vorwort

Einleitung

Persönliches im Voraus

Der unterschätzte Alltags-Stress

Gibt es den gesund erhaltenden Stress?

Ist Stress als Ausnahme zwischendurch lebbar?

Regenerieren, auftanken, schlafen – ein Muss samt Genuss!

Zur gesunden Mitte finden – ein Genuss samt Muss!

Eile mit Weile – die bewusste Wahl der

Geschwindigkeiten und der Tiefendimension

Das Aneignen von Fertigkeiten und das Ausleben der persönlichen Fähigkeiten

Die emotionale (Über)Forderung

Der stärkste Stressfaktor – unsere Angst

Trotz Störungsfeldern mit der Lebensenergie in

Verbindung bleiben und so den Ängsten vorbeugen

Frustrationstoleranz als Gegenmittel – Angst- und

Gewaltprävention

Was wir mit unseren Gedanken tun, ist nicht egal

Neugierde aufeinander oder lieber wertend

kritisieren?

Meine innere Mitte als ganzheitliche Erfahrung oder

doch im Gedankenkonstrukt verfangen?

Vertraute energetische Strukturen, die sich gesund

anfühlen, aber nicht gesund sind

Gesunde Schritte sind altersabhängig

Die Bewusstheit lenken können

Die Weiterentwicklung im Denken und emotionalen Sein als Voraussetzung für die Gesundheit und Balance der Lebensenergie

Die innere Not wenden - unbeholfene Strategien in wirkungsvoll-wertschätzende Strategien umwandeln können

Wie schwingen Frau und Mann wertschätzend in ihren Lebensenergie-Feldern?

Meine aufmerksame Bewusstheit sinnvoll und achtsam lenken wollen und können

Bewegung und Ernährung kann ganzheitlich gesehen werden

Belastungsmuster und Körpersignale

Einseitige und beherrschende Belastungsmuster können verändert und gemildert werden

Das eigene Potenzial und die Seele ruft - der Körper schwächelt, schmerzt oder ist gar nicht mehr als Quelle der Lebensfreude wahrnehmbar

Das kreative Sein in mir leben (lassen) - wie möchte ich mich aus meiner inneren Mitte heraus ausdrücken?

Beziehungen

In Beziehung SEIN oder aus der Kontrolle heraus in Beziehung treten?

Beziehungs- und Familienmuster aus energetischer Sicht

Störfelder, welche Gefühle der Unerträglichkeit und Überforderung, ein Genervtsein auslösen und Groll in Bewegung setzen

Wie die Rollen ineinandergreifen und das Leben zum Rollenspiel wird

Das Kollektive spielt auch energetisch immer mit!

Unausgesprochen, geheim gehalten oder verdrängt?

Lebensfreude und Lebensenergie

In der Lebensfreude sein - als Entwicklungsaspekt!

Ist denn ziel-bewusst auch voll-bewusst?

Ich schaffe es einfach nicht - wohin fließt die Energie?

Abschluss

Die Autorin

Impressum

Vorwort

Dieses praktische Arbeitsbuch habe ich allen meinen Klientinnen und Klienten gewidmet, die mir bereits über zwei Jahrzehnte ihr Vertrauen schenken. Das Buch darf dabei unterstützen, eine ganzheitliche Sichtweise im Alltag und in der persönlichen Entwicklung zu leben und zu berücksichtigen. Dabei gehe ich auf generelle Wirkmechanismen, und wie ich diese sehe, ein. Die individuelle erfahrungsbezogene Einzelbegleitung, die ich anbiete, kann mit dem Durcharbeiten dieses Impuls- und Praxisbuches nicht gleichgesetzt werden. Doch werden alle meine Klientinnen und Klienten staunen, was mit dieser Vorgehensweise alles möglich sein wird; vor allem bei viel Vorerfahrung.

Übungs- oder Seminargruppen sind eine weitere Möglichkeit, unter meiner Anleitung, spezifische Themen aus diesem Buch zu wählen und sich darin zu vertiefen. Auch alle anderen Leserinnen und Leser, die für ganzheitliche persönliche Entwicklungsprozesse aufgeschlossen sind, werden von diesem Impuls- und Praxisbuch profitieren können.

Energie, die ich hochsensitiv auf den Ebenen Körper, Geist und Seele betrachten, berühren und bewegen kann, wird über meine vorgeschlagenen Sichtweisen wertgeschätzt und für die Gesundheitsförderung und das persönliche Sinnerleben genutzt. Alle Menschen, die Selbstverantwortung mögen und bereits viele Werkzeuge dazu gesammelt haben, werden sich recht frei und gleichzeitig erfrischend ehrlich durch diese Anleitungen bewegen können.

Bewusstheitsarbeit kann so viel Freude bereiten – ist man doch dem Geheimnis Leben dadurch näher und bereit, sich den Selbstheilungsmechanismen zu öffnen, die bei der

psychischen, emotionalen und körperlichen Balance regulierend eingreifen, um der Mensch sein zu können, nach dem man innerlich schon lange gesucht hat.

Marija Mischkulnig
Korfu, im Juni 2018

Einleitung

Mit diesem Buch beabsichtige ich, Menschen zu unterstützen, die mehr über sich und ihr Sein erfahren möchten. Viele Erfahrungen lassen sich auf vielfältige Weise auswerten: Eine Schlussfolgerung kann zu einer beengenden Perspektive führen, oder sie kann zu einer Erkenntnis werden, die bereichernd wirkt und das persönliche Bewusstsein fördert als auch weitet. Welcher Richtschnur man folgen möchte, darf auch selbst bestimmt werden!

Weiters darf dieses Buch allen Menschen, die in meiner Praxis für Körper und Geist bei mir Unterstützung suchen oder Unterstützung gesucht haben, als wertvolles Begleitbuch dienen. Wichtige zusammenhängende Erkenntnisse, auch aus ganzheitlicher und körperlich-energetischer Sicht, sind in diesem Werk enthalten. So ist es für Klientinnen und Klienten möglich, immer wieder Themen aufzuschlagen, die gerade wieder einmal relevant geworden sind oder in einem neuen Zusammenhang relevant werden. So ermöglichen die Impulse in diesem Buch ein Erinnern, Festigen und Wiederholen; zu einem aktuellen Kontext kann immer wieder und erneut reflektiert werden. Ein Lebensthema darf betrachtet, vertieft und verinnerlicht werden.

Auch wenn wir uns nicht begegnet sind, können die Informationen dienlich und nutzbar sein. Wer über das Zusammenwirken von Körper, Seele und Geist als auch über die Gefühls- und Empfindungswelten mehr erfahren möchte, wird im vorliegenden Buch in eine besondere Sichtweise eintauchen können. Viele Körper-Geist-Zusammenhänge werden dargestellt, vor allem auch in der Überschneidung mit körperlich-energetischen Prägungsmustern und Ablaufautomatismen, die zu oft unserem wachen

Bewusstsein nicht zugänglich sind. Was oft als Zufall oder als „normal gegeben“, als üblich und unhinterfragt erscheint, wird aufgrund meiner hochsensitiven Sicht aufgegliedert, zergliedert und in unterschiedliche Herangehensweisen aufgeschlüsselt. Manches wird den Leserinnen und Lesern bekannt vorkommen, falls sie sich bereits mit Bewusstseinsthemen vertieft theoretisch und praktisch befasst haben, manches wird neu sein. Der tiefe Sinn in allem zeigt sich immer wieder über unterschiedliche Zugänge. Mein Zugang begründet sich in hohem Maße auf die Erfahrungen meiner Arbeit mit meinen KlientInnen, deren Bewusstseinsfelder mir zeigen, wie sie wieder in die Balance und in eine gesunde Mitte kommen möchten. Ich sehe, fühle und übersetze das „Bedürfnis nach Balance“ mittels Sprache und hochsensibler holistischer Berührung. Weiters bin ich in meiner Heilenden Körperarbeit auch in hohem Maße buddhistisch inspiriert, da sich vieles aus der KlientInnenarbeit Erfahrene mit der Ausrichtung des Buddhismus deckt. Meditation ist für mich ein Erkenntnisweg, der mich stärkt und klärt. So konnte ich die Geistaspekte noch genauer ausdifferenzieren und für das Heilsame nutzbar machen.

Ich sollte nicht vergessen, mein Interesse für Psychologie ebenfalls anzuführen, hat mich mein zweiter Bildungsweg doch zum Studium der Psychologie geführt. Fachliteratur und Ratgeber aus der Psychologie, Psychiatrie, Psychotherapie werden auch immer wieder durchforstet, um zu schauen, was sich da noch bestätigen oder erweitern lässt.

Doch bleibt die erfahrungsbezogene Herangehensweise die Methode erster Wahl, während ein Background des Wissens oft auch intuitiv mitschwingt. Vor allem ist mir die Teamarbeit mit meinen KlientInnen für das Erreichen der inneren Balance ein großes Anliegen. Nur so lässt sich Heilung erreichen!

Vieles, was meine „speziellen Augen“ in 50(+) Jahren Lebenserfahrung gesehen, gefühlt oder gedeutet haben, steht im Einklang mit aktuellsten Erkenntnissen. Einiges ist von mir auf eine Weise ausformuliert und zusammengeführt, wie es für mich noch nicht in der von mir studierten Literatur vorzufinden war. Diese kleinen einzigartigen Erkenntnis- und Vernetzungsfenster dürfen wertvolle Hinweise werden und sein, um das wahrhaftige Potenzial des Menschen zu aktivieren!

Persönliches im Voraus

In meinem Leben wiederholte sich ab einem bestimmten Abschnitt oft ein ähnlicher Traum während des Schlafes. Im Traum „funktionierten meine Augen nicht richtig“ – sie wussten nicht, was jetzt das korrekte Schauen ist, und eine Verwirrung machte sich breit. Ein Bemühen, wieder „richtig zu sehen“, endete in den Lösungsversuchen ohne Lösung. Die Thematik des Sehens begleitet mich zeitlebens. Ein fühlendes Sehen zählt zu meiner Hochbegabung; das fühlende Sehen hatte sich nicht zu einem scharfsichtigen Sehen entwickeln können, und mein Gehirn blieb über lange Epochen meines Lebens sehr gestresst. Was scheinbar für die Mehrheit der mich umgebenden Menschen ausgeblendet blieb, war für mich ein lebendiges Abenteuer! Der Nachteil war, dass ich eine große Dichte zu verarbeiten hatte. Das war sehr viel Arbeit und Aufwand. Lange begleiteten mich Selbstzweifel und das Bemühen, „in die Menge zu passen“. Die Menge waren u. a. RatgeberInnen, LehrerInnen, ErzieherInnen, die anleiteten – die Nuancen unterschieden sich von meiner persönlichen Wahrnehmung, und ich bemühte mich um bravouröse Anpassungsleistungen. Es gelang mir auch! Es gelang mir, mich phasenweise zu vergessen und auszublenden, mitzuschwingen mit den anderen, es gelang mir, dazuzugehören. Meine Experimentierfreude verhalf mir zu vielen (intensiven) Erfahrungen – ich durfte gerade auch aufgrund meiner Selbstzweifel sehr vieles kennenlernen. Ich befand mich in Illusionen und meinte, aufgrund der jeweils erlebten Erfahrung auch intensiv glücklich zu sein. Doch etwas blieb stets zurück – und es hatte mit meinem Sehen zu tun. Auf dem Weg der intensiven Selbstsuche durfte ich nach und nach diesen Reibungspunkt des „Andersseins“ ausmerzen. Ich übte mich auch in den verschiedenen

Formen des Sehens, doch konnte ich nicht zu der Einsicht gelangen, der einen Sicht, die meinem persönlichen Herzen und meiner Seele gerecht werden konnte.

Mit der Zeit begann ich, mich wieder mehr auf mein Inneres und mein intimes fühlendes Sehen zu konzentrieren, es wieder ernster zu nehmen, es nicht zu ignorieren und es wieder nutzbar zu machen.

Zur großen Überraschung merkte ich, dass hilfeschuchende Menschen, die bereits viele HelferInnen aufgesucht hatten, auf ihrem Weg auch mich aufsuchten und sich bei mir plötzlich gesehen fühlten. Ich fand eine Form des Beschreibens, in der sie sich wieder erkennen konnten oder erleichternd feststellen konnten, dass sie verstanden und „erfasst“ werden können. Doch ich tat da eigentlich noch nichts Besonderes, ich beschrieb einfach nur, was ich sah. Im bisherigen nicht professionellen Leben war ich im Grunde gewohnt gewesen, in Missverständnisse verwickelt zu werden. Oft endete es darin, dass mich eine Person bat, nicht zu interpretieren, sondern bei den Tatsachen zu bleiben. Es sah so aus, dass ich, wenn ich sah, unter die Oberfläche sah und somit unverständlich wurde. Die „gesellschaftlichen“ Menschen wollten in ihrer Rolle (von mir) verstanden und gesehen werden, sich respektiert fühlen – jedoch was ich sah, was ich als die Oberfläche definierte, schien unter der oberflächlichen Schicht zu liegen, bezog halb- und unbewusste Ebenen der Menschen ein. Wie die Menschen und ihr Sein und ihr Strahlen auf mich wirkten, unterschied sich von der üblich-vertrauten Sicht, einander wahrzunehmen.

So erkannte ich langsam, dass es da zumeist kein Einvernehmen gab. Über dieses genauere Auswerten konnte ich im Weiteren dann tatsächlich vorsichtiger sein, die Person respektvoller aus deren Sicht wahrnehmen und meine Perspektivenvielfalt erweitern. Es war nicht mehr wie in den Träumen – dass es zu keiner Lösung kommen konnte,

die Lösung war, in die Vielfalt hineinzuwachsen, ohne mich selbst anzuzweifeln.

Mittlerweile wechsle ich die Seh-Varianten ab, kann die Betrachtungsweisen nebeneinander und miteinander bestehen lassen, ohne in Debatten oder Diskussionen geraten zu müssen, um „das Missverständnis aufzulösen“. Ich bin geübter geworden! Doch mitunter passiert es mir, vor allem im persönlich-intimen Kontext, leider noch, mich zu „verwickeln und Verwirrung zu stiften“ - ich übe mich weiter.

Schön ist es, dass diese meine spezielle Form des Sehens und Fühlens nun doch als sinnvolle Fähigkeit eingeordnet werden konnte. Für viele hilfesusuchende Menschen gereicht sie zum Segen!

So kann ich auch im Laufe der folgenden Schilderungen im Buch mein Gesehenes und erfüllt Erfahrenes mit bereits erforschten und ausgewertetem Wissen anderer erfahrener Experten und Expertinnen kombinieren, mich in vielem wiederfinden ... und gleichzeitig meine speziellen Worte als Ausdrucksweise heranziehen.

Möge das Geschilderte hilfreich sein, um viele Suchende bei ihrer physischen und psychischen Gesundheit zu unterstützen.

Möge die Klarheit „des anderen Sehens“ Suchende zu ihrer Lebensfreude lotsen, zu ihrer eigenen Sicht, die im wahrhaftigen persönlichen Sein verankert ist.

Mögen alle, die sich mit den folgenden Ausführungen befassen, „mehr und mehr sehend werden“ und die Kraft des Sehens für das Gute, Genesende und Friedvolle auf dieser Welt nutzen können, es urbar machen und es vielleicht sogar weitergeben - damit es zum wahrhaftigen Teilen kommen kann ...

Es gibt viel zu tun!

DER UNTERSCHÄTZTE ALLTAGS- STRESS

Gibt es den gesund erhaltenden Stress?

IMPULS-Teil

Wer sich mit dem Thema *Umgang mit dem Stress* befassen möchte, wird heutzutage unzählig viel Literatur hierzu vorfinden. Man wird den positiven Eu-Stress, den belastenden Di-Stress formuliert finden und auf Stressmodelle verwiesen werden, die darauf hinweisen, warum wir diesen lebensnotwendigen Mechanismus in uns jederzeit automatisch aktivieren können und sollen bzw. warum und wie er sich von alleine aktiviert.

Dass wir in Stresszustände fallen, ist ein großes Überlebensgeschenk an uns, was zeigt, dass wir mit Mechanismen ausgestattet sind, die JA ZUM LEBEN sagen. Vollkommen ungefragt wird sich das JA behaupten und uns auch im höchsten Stresszustand zum Leben verhelfen, im Sinne der Sicherung des Überlebens. Es gibt unendlich viele riskante Schnittpunkte in einer Lebensspanne, wo wir dankbar sein können, dass unsere psychische und körperliche Gesundheit über den Stressmechanismus erhalten bzw. gestützt und gefördert werden kann.

Jeder Automatismus hat einen Lebens-Sinn und erhält auch im Sinne der Selbstorganisation eines lebendigen Organismus (Systems) seinen zugewiesenen Platz. Würde der Überlebensmechanismus den betroffenen Menschen um Erlaubnis oder um seine Meinung fragen, würde es um die Population hier auf Erden sogleich massiv schlechter stehen. *Laut meiner Sicht und Erfahrung* kommt es zu einer Überbeanspruchung des sinnvollen Überlebenssystems. Einerseits, weil man unwissend diese Überbeanspruchung als gegeben hinnimmt – andererseits, wird dieser

Überlebensautomatismus auch bewusst zur Heranziehung von Energieressourcen ausgenutzt. Beide Varianten können den Stress-Überlebensmodus nicht wahrhaftig sehen, würdigen und wertschätzen.

Die Macht, die aus der Kraft der Manipulation entsteht, involviert zumeist den Stress-Überlebensmodus als (Energie)Ressource. Der Mensch spielt und manipuliert gerne. Manipulieren heißt ja, etwas erschaffen können, etwas hin- und herwenden und es einem Zweck zuführen, der einem mehr oder weniger zugute kommt; auch „aus den Fehlern lernen“ gehört hierzu.

Der Mensch spielt und manipuliert oft auch mit dem Leben selbst, als wäre es ein Spiel- oder Werkzeug, das man bewusst willentlich in verschiedene Spielfiguren und Formen gießt. Dieses Spielen, vielleicht sogar eine Spielsucht, passiert bereits so unbewusst, dass wir es sehr oft nicht als die Entscheidung zu diesem Manipulationsspiel erkennen können.

Es wird bereits sehr viel über den Umgang mit Stressfaktoren und Stresszuständen unterrichtet, angeleitet und es gibt schon sehr viele Behandlungspläne als auch therapeutische Ansätze dazu.

Als einen blinden Fleck und als einen Fehler, aus dem wir noch nicht gelernt haben, sehe ich, dass wir den Stressmechanismus bewusst halbbewusst nutzen, um leistungsfähiger zu sein. Wir stimmen dem Modus zu, hohe Leistung zu hohen Kosten zu bringen. Damit wir den Preis nicht sofort bezahlen müssen, nutzen wir den Überlebensmodus als Stressmechanismus aus - wir miss- bzw. gebrauchen ihn, um leistungsfähiger zu sein! Würden wir ihn nicht nutzen, so wären die Stoppsignale ernstzunehmende Stoppsignale und wir würden eine Ruhepause, eine ruhigere Phase einlegen, Spannung zurücknehmen, ausgeglichen zufrieden unsere Tätigkeiten gleichmäßig balanciert verrichten, Ruhe und Regenerationsinseln im Alltag suchen und zulassen oder

auch mal ganz anderen seelischen Inhalten eine Bedeutung und Zeit geben.

Auch wenn wir meinen, keine andere Wahl zu haben und es als unrealistisch ansehen, mit weniger Stress auszukommen und trotzdem „effektiv“ zu sein, sind wir doch selbst die Ausführenden, die unter dem Stressmodus auch leiden.

Trotz vermeintlicher Unwissenheit und Unmöglichkeit **gibt es ein inneres Wissen in uns, das weiß, dass wir unsere wahre Mitte verlassen haben.** Unser

Seelenleben und die Würde kommen zu kurz, zugunsten der Überlebenssicherheit und des emotionalen Drucks, angenommen zu sein und der Ablehnung als auch dem Versagen zu widerstehen bzw. standzuhalten. Dies kann sich auch einfach im eigenen Inneren als Perfektionismusanspruch zeigen.

Da es die bekannten Stressoren gibt, lassen wir uns von diesen aufreiben und halten uns auf einem Stressniveau.

Wenn die Stresswellen einsetzen und die gesamte Energiezufuhr von den unteren Körperregionen in den Aktiv-Handlungsraum nach oben gepusht wird, sich der Kreislauf hoch mobilisiert, die Stressaktivierung das Denken und die Wahrnehmung zuspitzt und wach sein lässt, so kann dies als intensiv und lustvoll erlebt werden. Der Stress-Schub bringt einen intensiven Energieschub, eine Lustwelle. Darin liegt auch eine Gefahr: **die Gefahr der Verwechslung der Lebenslust, die vom Überlebensstress ausgelöst wurde - mit der Energie der Lebensessenz und der balancierten Lebensfreude.** Man wechselt die wahre lebendige und wache Mitte gegen intensive Stress-Energie-Lustwellen aus. Mit der Zeit hält man sich in dieser Verwechslung auf.

Als Dauerzustand lässt diese Lebensweise keine Gesundheit zu – denn Gesundsein kann nicht das Austricksen vom Überlebensmechanismus sein. Trickreich ein Wohlbefinden bzw. eine Leistungsintensität zu erzeugen, wird von uns Menschen gerne genutzt – doch genau dies bedeutet, die

Würde des Lebens und die Essenz des Lebens zu missachten, damit zu spielen, als hätte sie uns nichts Besonderes zu bieten. Auf diese Weise bleibt die gesunde und gesundschwingende Lebensessenz mit all ihrer Fülle und ihren Reichtümern zu oft unbeachtet und sogar unentdeckt. **Wir als lebensfrohe Wesen bleiben unerkannt!** Diese Ignoranz schafft Spiele, die nicht gesund sind und mehr oder weniger zerstörerische Auswirkungen annehmen.

Fehlgeleitete Lebensenergie ist beispielsweise auch ein Machtstreben, welches „Unterwürfige“ kontrolliert und sich über diese erhebt. Dieses Spiel spielen wir gerne in allen verheerenden Varianten. Die entstehende Lust-Stresswelle wird manipulativ vergnügungsvoll wiederholt begrüßt, und so stimmen wir zu, uns zu lange im stresserhebenden „aufgeblasenen“ Kraftwohlgefühl aufzuhalten – wo dieser Zustand doch im Grunde für Ausnahmephasen geschaffen ist: geschaffen für Übergänge, um uns die Regulierung der Lebensenergie und des psychischen Gleichgewichts in Krisensituationen bzw. bei inneren Überforderungsgefühlen zu ermöglichen. Als Denk- und Wahrnehmungsfehler wird hierbei die Stress- und Machtenergie als intensive und kraftvolle Lebensenergie gedeutet.

Die ganzheitliche gesunde Ausrichtung deutet allerdings in eine ganz andere Richtung: hin zur Balance und zur Erhaltung der Lebensenergie.

Sobald wir uns in Friedenszeiten befinden, müsste unser System nicht auf Daueralarm hochgefahren bleiben. Stressoren so zu bewerten, dass sie einen Ur-Friedenszustand vollkommen ausblenden – das ist leider keine gesunde Deutungsweise und auch keine reflektierte Form des wachen Umgangs mit den Herausforderungen, die uns tagtäglich begegnen.

Für uns Menschen ist eine Dauerfriedenszeit eine sehr ungewohnte Lebensform. Immer wieder muss es Spannung geben und ein Unterbrechen des faden Ruhigen.

Noch Generationen vor uns hatten in unseren Breiten den Krieg miterlebt; auch Beziehungen liefen vor gar nicht so langer Zeit nach sehr rigiden lebensfeindlichen Mustern ab. Gemeinsam eine sehr reife und selbstbestimmte Liebe zu leben, gehört noch nicht zu den selbstverständlichen Beziehungsvorbildern. Auch wenn die Vorstellungen in diese Richtung weisen, sind wir energetisch noch so geprägt, dass wir noch Zeit benötigen, um diese neue Form und Lebensweise zu integrieren und zu verinnerlichen. Wir leben mehr oder weniger in einem friedlichen Land, doch die Strukturen, wirklichen Friedens leben und fassen zu können, haben sich in uns noch nicht ausbilden bzw. verinnerlichen können.

Solange unsere Bewusstheit nicht darin geschult wird, zu erkennen, in welchem Bewusstseinszustand wir uns gerade befinden, um im Weiteren in den friedvollen, lebensfreundlichen konstruktiv-kreativen Ausdruck wechseln zu können, werden wir halbunbewusst von unseren manipulativen Spielen mit dem Leben beherrscht sein und uns wiederholt viel zu lange im Überlebens-Stress-Modus aufhalten. Dies führt zu gesundheitlichen Beeinträchtigungen, da Körper und Geist im gespannten und „hochgepushten“ Stressmodus gefordert sind, als würden wir jede Minute ums Überleben kämpfen müssen. Unsere Urahnen werden geübt darin gewesen sein, diesen Wechsel zwischen Wachheit, weil Lebensgefahr, und dem Nachlassen der Anspannung, sobald die Gefahr vorbei ist, sehr gegenwärtig zu leben; (so mancher wird es vielleicht auch nicht in diesem Sinne bewältigt haben.) Wir sind in dieser Übung nicht so gut, da wir selten bis nie ganz loslassen können, uns in Dauerspannung und unter Druck halten und uns wenig bis keine Friedenszeiten gönnen. Besteht die Möglichkeit des Friedens und der Stille, wird es uns schnell langweilig, und wir meinen, etwas erfinden zu müssen, um dieses gähnende Nichts ändern zu können.

Natürlich ist der Forschungs- und Erfindungsgeist wesentlich und wichtig, auch der Abenteuergeist ... sie bereichern unser Leben und fördern das Überleben. *Doch das All-Sein mit Nichts und mit Langeweile zu verwechseln, halte ich für einen großen Fehler!* Das Nichtstun wird oft auch gleich als Faulsein bezeichnet, doch das Faulsein ist bereits ein Zutun, eine menschliche Manipulation, um dem Nichts zu entrinnen.

Der Mensch will etwas erfinden, während die Essenz bereits da ist ... die Essenz enthält die gesund erhaltende Lebensenergie! Nimmt der Mensch eine bewusste Verbindung dazu auf und lebt er „außerhalb der Manipulation“, nämlich im Selbstverständnis und gleichzeitiger Wertschätzung als auch Wahrnehmung dieser mittigen, stimmigen Lebensenergie, so wird er dem gesunden Fluss nicht mehr entgegenstehen, sondern mitsegeln wollen; sodann **beseelt als auch beglückt sein - über die Annahme des Geschenks der Lebensenergie**. Dazu darf der Mensch lernen, diese Essenz zu sehen, im Weiteren wahrzunehmen, sie anzunehmen und ihr nichts entgegensetzen. Der Mensch ist Teil davon und muss sich nicht selbst erfinden, weil er dadurch wieder von ihr getrennt wird. (Im fernöstlichen Denken ist damit das Ego-Bewusstsein gemeint.)

Natürlich ist es schön, viele und unzählige Erfahrungen zu sammeln und daraus zu lernen. Oft lernt man über das Gegenteil.

Doch kann ich wahrhaftig und ganzheitlich lernen, während ich „die Essenz gar nicht wahrnehme?“

Die große Kunst scheint darin zu liegen, etwas zu erschaffen, zu entwickeln und ganzheitlich zu lernen/leben, während man mit der eigenen inneren Mitte und der Lebensessenz verbunden ist; diese vertrauensvoll erfassen, empfinden kann und dadurch vom Grundvertrauen beseelt und gehalten ist. Diese tiefe Qualität lässt sich im

Überlebensmodus und auf einem dauerhaften Stressverhaltensplateau nicht ergründen und auch nicht erleben.

Was führt uns zur Motivation, etwas Neues lernen/leben zu wollen und mehr über sich und die Welt zu erfahren? Neugierde, eine innere Suche und innere Stimme, gesundheitliche Beschwerden, Schmerzen ob körperlich und/oder seelisch, Leid und das Getrenntsein von der Liebe, von lieben Menschen, die wir verloren haben oder auch die Angst vor dem Alter und vor dem Tod; Lebenskrisen können uns ein Ansporn sein, hinter die Illusion und den Schein zu schauen, die wir aufgebaut haben. Doch auch die Lebensgier oder auch Lebensfreude kann uns dazu führen, noch mehr von diesem Leben zu besitzen, verwalten und kosten zu wollen.

Extreme führen uns aus unserer „gewohnten Mitte“, bringen uns aber dann auch wieder in Bewegung, weil dann wirkliche, **ganz reale Stressoren entstehen, die einfordern, eine gesunde Balance zu suchen und so mehr über uns selbst und die Welt an sich zu erfahren.** Der Erfahrungsprozess beginnt, weil es sein muss! Der Stressor im Körper meldet Krankheitsfaktoren an, und wir können nicht so weiter tun wie bisher. Die Selbstorganisation des lebendigen Organismus zeigt an, dass wir „aus den Fugen geraten sind“.

Gesunde, robuste und sportliche Menschen suchen beispielsweise in den Extremsportarten die Verbindung zur Lebensessenz. Aus den Gefahren heil davongekommen zu sein bzw. den Moment im Extrem vollkommen konzentriert gelebt (weil dadurch überlebt) zu haben, bringt in der Entspannungsphase wieder die Balance zurück. Zu oft entstehen daraus auch reale Suchtmechanismen, und so weisen die gelebten Extreme nicht mehr vorwiegend auf die Würde der Lebensessenz hin, sondern festigen die Suchtverhaltensmuster. Man beginnt, sich in die Stress-

Überlebensspirale hineinzuziehen, und diese Dynamik führt zu der Verwechslung, auf die ich bereits hingewiesen habe: Der Stress-Kick scheint Lebensintensität zu sein! **So kann es dazu kommen, dass man zu einem Getriebenen wird und im Getriebensein gefangen die Freiheit und Befreiung sucht.** Viel Befreiungsdruck kann daraus entstehen und auf die Dauer nicht mehr wahrhaftig zufriedenstellen.

Der Weg zur Gesundheit (zurück) achtet die Mechanismen, die das gesunde Leben zusammensetzen und muss nicht neu erfunden werden. Da liegt sie nun wieder die Herausforderung: nicht aus allem eine Leistung machen zu müssen, auch nicht aus der Erhaltung der Gesundheit.

(Dazu fiel oft auch der Begriff der Entschleunigung; doch selbst Entschleunigung kann aus einem Leistungsgedanken heraus gespeist sein ...). **Je gereinigter von den**

Stressoren, je näher an der bejahenden, lebensfreundlichen Lebensessenz, umso leichter geht es, dass die gesund erhaltenden Mechanismen und die Gesundheit natürlich und selbstverständlich **einsetzen.**

Die Gesundheit an sich ist leicht und nicht schwerfällig, sie ist geordnet in der Selbstorganisation einer Welt und Lebensessenz, die der Mensch mit seinen Herangehensweisen zu oft stört.

Wir dürfen die gesunde Lebensenergie, die so essenziell ist, kennen und mit ihr schwingen lernen.

PRAXIS-Teil

ERKENNEN

Formuliere dir deine persönlichen ERKENNTNISSE und nutze auch das im Impulsteil Gelesene dazu!

Schreibe diese spontan auf.