

Soziale Distanz-Vertrauen

Seid dem 22.03.2020 wird uns geraten, ja wir sind sogar dazu gezwungen, auf der Grundlage des Infektionsschutzgesetz & 32, uns voneinander zu distanzieren, um Infektionsketten zu unterbrechen. Dabei können die Bundesländer unterschiedliche Regelungen treffen. Bei einer Missachtung einer aktuellen Rechtsverordnung können Strafen bis zu 2500 Euro erhoben werden.

Aktuell sind die Regelungen etwas gelockert, in den Bundesländern unterschiedlich, einheitlich besteht Mundschutzpflicht und Abstandspflicht.

Was macht soziale Distanz mit den Menschen?

Soziale Distanz, die verordnet ist, oder aus Angst vor einer Ansteckung mit einem Virus, wirkt wie ein emotionaler Virus.

Unser Immunsystem reagiert auf emotionale Belastung, wie Angst oder Ärger über einen unliebsamen Zustand mit Abwehr. Es will uns schützen vor einer möglichen Gefahr. Das heißt es arbeitet und verbraucht Energie, die gar nicht benötigt wird, wenn kein Virus oder anderer Erreger da ist. Aus energetischer Sicht sind Viren, Bakterien und emotionale Belastungen, gleichermaßen Stress für unser Immunsystem. Der Nutzen und der Schaden dieser Maßnahmen könnte sich aus Sicht des Immunsystems die Waage halten.

Unabhängig davon, hat die soziale Distanz eine große Schadensbilanz zu verzeichnen. Leben lebt durch Verbundenheit, Beziehung, Berührung und Freiheit. Mit den Maßnahmen wegen Corona, erleben wir gerade wie schwierig das ist. Die soziale Distanz führt zu Distanz mit uns selbst, zur Selbstentfremdung. Eine Entfremdung vom eigenen Körper ist die Folge. Viren und Bakterien sind im Leben unverzichtbar und Träger der Evolution. Schutzmaßnahmen vor Viren und Bakterien sind wichtig, jedoch müssen sie genau gegen den möglichen Folgeschaden abgewogen werden. Ein Virus ist genau so schädlich, wie der Boden auf den es fällt. Statt vor einem Virus davon zu laufen, oder es zu bekämpfen, könnten wir uns wieder mehr mit dem eigenen Körper verbinden, ihm vertrauen und die Selbstheilungskräfte aktivieren. Das setzt natürlich voraus, dass wir unseren Körper wirklich bewohnen, statt ihn wie eine Maschine zu benutzen. Um unseren Körper zu bewohnen, braucht er all das an Nährstoffen, was unsere Zimmerpflanzen auch brauchen, um zu gedeihen und zusätzlich eben noch Nähe, Berührung und Freiheit.

Corona ist auch eine Chance, sich wieder mehr mit dem eigenen Körper zu verbinden und für sein Wohlergehen zu sorgen. Es ist Zeit, sich wieder als Teil der Natur zu verstehen, zu der eben auch Viren und Bakterien gehören.

Wie kann das Vertrauen in unsere Selbstheilungskräfte gelingen?

Aus meiner Sicht gibt es zwei Wege.

Der eine Weg, ist des Wissens. Schau dir die Forschungsergebnisse der Psychoneuroimmunologie dazu an: [HYPERLINK "http://www.christian-schubert.at/"](http://www.christian-schubert.at/)<http://www.christian-schubert.at/>

und der ganzheitlichen Gesundheit.

[HYPERLINK "https://harald-walach.de/"](https://harald-walach.de/)<https://harald-walach.de/>

beides renommierte Forscher auf diesem Gebiet.

Der zweite Weg ist der Weg der Übung, die Übung der Selbstheilungskräfte, der Achtsamkeit und des Vertrauens in die eigenen Kompetenzen.

Ich möchte dir diese kleine Übung ans Herz legen. Sie kann morgens im Bett gemacht werden, oder auch auf dem Boden auf einer Matte. Die Übung ist eine Achtsamkeitsübung, die deine Achtsamkeit, deine Selbstheilungskräfte und damit dein Vertrauen in dich selber stärkt und trainiert. Damit trainierst du dein Bewusstsein zur freien Entscheidungsfähigkeit. Wenn du davon nachhaltig profitieren möchtest, empfehle ich dir eine regelmäßige Anwendung, am besten, in einem bestimmten, individuell festgelegtem Rhythmus, zu einer festgelegten Zeit.

AHA!

Seid dem Beginn der Pandemie, seid Mitte März 2020 bestimmt unter anderem die AHA Regel unseren Alltag.

An allen öffentlichen Plätzen werden wir damit visuell konfrontiert und beschallt, wohl damit sie sich besser einprägt. Ich komme mir dabei vor, wie ein Schulkind, dem man die grundlegenden Dinge des Alltags noch beibringen muss. Ich ärgere mich darüber, dass soviel Geld ausgegeben wird um den Bürgern in Deutschland etwas zu erklären, was selbstverständlich und selbsterklärend ist und im Fall der Alltagsmaken nicht zweifelsfrei hilfreich.

Im folgenden Text möchte ich mich mit dieser AHA Regel und deren wirklicher Bedeutung auseinander setzen und warum wir sie, aus meiner Sicht, so nicht brauchen, oder sie sogar schädlich sein könnte. Ich werde dir dann eine Alternative anbieten, eine andere Auslegung der AHA Regel. Zunächst habe ich die das Wort AHA Regel gelassen und nur die Worte ausgetauscht.

Abstand ersetze ich durch **Achtsamkeit**. Jede neue Begegnung betrachte ich mit Achtsamkeit. **Hygiene** ersetze ich durch eine individuelle **Haltung** zur Hygiene und zu anderen dingen des Lebens. Anstelle der **Alltagsmaske** übe ich mich in **Akzeptanz** gegenüber Maskenbefürwortern und Maskenkritikern.

Das **A** in dieser Regel steht für Abstand. Abstand ist eine Bewegung von etwas weg, in diesem Fall soll die Wegbewegung vor einer möglichen Ansteckungsquelle sein. Dummerweise wird die Ansteckungsquelle in uns Menschen gesehen. Es schließt die Hinbewegung damit aus, ohne es zu benennen. Unser Unterbewusstsein versteht das aber als Ausschluss, weil die Hinbewegung eine mögliche Gefahr sein könnte, sich mit dem Virus zu infizieren. Ich finde das falsch. Wenn wir uns nur in einer Bewegungsrichtung befinden aktiviert das unseren Fluchtimpuls, was wiederum in unserem Nervensystem den Sympatikus aktiviert, den Nerv für Erregung und Aktivierung. Wenn dieser sich in einer Daueraktivierung befindet, löst dies eine Kaskade von biochemischen Botenstoffen in unserem Körper aus, die uns in einen Stresszustand versetzen. Zunächst ist das nicht schlimm, wenn dieser Zustand wieder abgebaut wird, eben unter anderem durch eine bewusste Hinbewegung.

In der Hinbewegung bin ich im Vertrauen und damit in einer Aktivierung des Parasympatikus, dem Nerv für Ruhe und Entspannung. Das soll aber im Moment durch das Abstandsgebot unterbleiben und das ist auf lange Sicht gesehen schädlich und macht uns krank, wenn dieser Zustand nicht unterbrochen wird. Dadurch chronifiziert sich der erlebte Stress und unser Nervensystem kann nicht in den Entspannungszustand umschalten. Es braucht eine Balance, zwischen der Hinbewegung und der Wegbewegung, auch oder gerade, weil es Viren und andere Krankheitserreger gibt.

Abstand-Achtsamkeit

Ersetze im Geist das **A** für **Abstand** durch das Wort **Achtsamkeit**. In der Haltung der Achtsamkeit, bist du im Kontakt mit dir selbst, der Fähigkeit deine innere Weisheit zu aktivieren, die wiederum mit deinem Immunsystem verbunden ist. Dann kannst du entscheiden, ob du in eine Hinbewegung gehst, dein Gegenüber zu umarmen, oder in eine Wegbewegung, dein Gegenüber auf Abstand zu begrüßen. Beides ist in Ordnung, der Unterschied ist für deinen Körper riesig. Wenn du selber entscheidest, ist das für deinen Körper kein Stress, sondern Klarheit und Ausgeglichenheit. Dein Immunsystem arbeitet in dem Zustand der Achtsamkeit gut für dich, ohne dass du etwas tun musst. Ich finde es großartig, was unser Körper kann, wenn wir ihn das tun lassen, wofür er da ist.

Hygiene-Haltung

Die aktuelle Hygieneregeln lautet: Händewaschen und desinfizieren so oft wie möglich, um eine mögliche Übertragung von Viren über die Hände, zu verhindern. Diese Idee ist natürlich richtig und ist in allen Gesundheitsbereichen, wie Arztpraxen, Krankenhäusern, Physiotherapie Praxen u.s.w. wichtig. Im Alltag reicht die normale Händehygiene, die wir alle kennen und pflegen, vollständig aus. Auch dabei ist es, aus meiner Sicht wichtig, nach dem Gefühl zu handeln. Fühlen sich die Hände sauber an, dann ist es nicht nötig nochmal zu desinfizieren, wie das in einigen Kaufhäusern gemacht wird, oft mit einer dubiosen Flüssigkeit, die namenlos in einer Sprühflasche im Eingangsbereich steht, oder sogar von einem Mitarbeiter, mehr oder weniger zwangsweise, verabreicht wird. Oft riechen diese Flüssigkeiten verdächtig nach Chlor. Ob das gut für unsere Haut ist, wage ich zu bezweifeln. Und sowieso ist das häufige Hände desinfizieren nicht gut für unseren Säureschutzmantel der Haut. Auch in diesem Punkt plädiere ich für eine ausgeglichene Weise der Handhygiene, die sich bei den allermeisten Menschen nicht von der Hygiene wie vor Corona unterscheidet.

Ich schlage vor eine eigene Haltung zur persönlichen Hygiene zu finden. Du kannst im Geist das **H** für **Hygiene** durch **Haltung** ersetzen. Und zusätzlich eine eigene Haltung zum Thema Corona Regeln, wie auch eine eigene Haltung zu deinem Leben. Recherchiere selber, glaube nicht einfach alles, was uns jetzt als neue Normalität verkauft wird. Du wirst feststellen, dass es zum Teil sehr widersprüchliche Aussagen gibt. Ich empfehle dir folgenden Seiten für deine Recherchen: www.corona-transition.org, für die harten Fakten und caimi-health.ch eine Seite eines Schweizer Arztes, der harten Fakten mit Ironie und Humor würzt. Bezüglich der Handhygiene gibt es sehr widersprüchliche Aussagen. Vor Corona wurde uns vom häufigen Hände desinfizieren eher abgeraten, insbesondere wegen des Säureschutzmantels der Haut. Jetzt sollen wir es so oft wie möglich. Ich finde es ganz wichtig, diesbezüglich eine eigene Haltung zu finden und diese auch umzusetzen. Das könnte praktisch heißen: Ich wasche mir die Hände, so wie es sich für meine Hände richtig anfühlt. Ich spüre meine Hände und kommuniziere mit ihnen, was brauchen sie im Moment. Dann lass dir nicht einfach irgendein Desinfektionsmittel in Geschäften aufsprühen. Am Anfang habe ich das noch mit mir machen lassen, bis ich irgendwann feststellte, diese Mittel sind zum Teil gar nicht deklariert, in irgendwelchen Sprühflaschen abgefüllt und eines noch sehr verdächtig nach Chlor. Ich halte das zum Teil für Körperverletzung, was da passiert. Wir können doch gar nicht wissen, ob unsere Haut das Mittel verträgt, oder ob wir möglicherweise allergisch reagieren. Eine eigene Haltung zu finden, ist eine wunderbare Körperübung. Probiere einmal aus, wenn du aus voller Überzeugung: „Nein, das will ich nicht“ sagst, wie sich deine Körperspannung verändert. Der Körper richtet sich zu seiner vollen Größe auf und es entsteht eine Energie, die sich im ganzen Körper ausdrückt und auch nach außen sichtbar wird. Es wird dir so schnell keiner deine Hände einsprühen. Aber darum geht es nur zu einem kleinen Teil. Eine eigene Haltung zum Leben zu finden, dein Leben bewusst zu gestalten, das ist der eigentliche Sinn der Übung. Es geht nicht nur um ein klares „nein,“ sondern ebenso um ein klares „ja“ zu Dingen des Lebens zu finden. Im folgenden empfehle ich dir die kleine tägliche Übung: „Stehen wie ein Baum“ Wenn du diese Übung in deinen Alltag integrierst, als tägliche Übung, dann verändert sich etwas auf der körperlichen Ebene, in Richtung Aufrichtung der Wirbelsäule und Begradigung, möglicher Schiefhaltungen und auch auf der Ebene des Bewusstseins. So kannst du immer wieder eine individuelle Haltung zu deinen Themen des Lebens finden.

Alltagsmaske-Akzeptanz

Das **A** steht für **Alltagsmaske**. Zunächst würde ich das Wort Alltagsmaske gerne etwas näher unter die Lupe nehmen. Es ist, wie ich feststelle, eine neue Wortschöpfung, die es vor corona noch nicht gegeben hat. In ihm stecken zwei Worte, zum einen Alltag zum anderen Maske. Wenn wir den Alltag mit einer Maske verknüpfen, verändert sich, wahrscheinlich für die meisten zunächst unbewusst, unsere Wahrnehmung des Alltags. Der Alltag wird mit einer potentiellen Gefahr verknüpft, die ihren Ausdruck in der Maske hat. Wir werden uns in Zukunft nicht mehr so unbefangen im Alltag bewegen und schon gar nicht dem anderen Menschen begegnen. Um uns

herum lauern Gefahren, zeigt die Maske. Es gibt mittlerweile Studien, die den Sinn der Alltagsmaske in Frage stellen und in ihr sogar eine eigene Gefahrenquelle sehen. Da wir aktuell in einigen Situationen gezwungen werden, die Maske zu tragen, andernfalls laufen wir in Gefahr ein Bußgeld zu bezahlen, befinden sich die Maskenkritiker in einer Zwickmühle. Ich gehöre zu den Kritikern, beziehungsweise ich lehne die Alltagsmasken ab. Es gibt keine Alltagsmaske. Eine Maske gehört dahin wo Menschen in Gefahr laufen sich zu infizieren, mit was auch immer. Das ist nicht im Alltag. Ich gehe davon aus, das kranke Menschen eher das Bett hüten, als sich im Alltag zu bewegen. Krankheit ist kein Alltag. Menschen, die wissen, dass sie infektiös sind und sich im Alltag bewegen müssen, können eine Maske tragen um andere zu schützen.

Ich würde das **A** für **Alltagsmaske** durch **Akzeptanz** ersetzen. Das klingt natürlich zunächst paradox. Ich bin gegen Alltagsmasken und schon das Wort stört mich, was soll denn dann Akzeptanz?

Zunächst mal geht es darum mir meiner eigenen Position klar zu werden. Die Einstellung gegen Masken zu sein, ist eine eher schwierige, weil sie gegen die Mehrheitsmeinung ist. Augenscheinlich ist die Mehrheit für Masken und die Regierung und unsere Leitmedien bemühen sich fleißig, gute Argumente für die Masken zu finden. Also brauche ich schon alternative Argumente, die ich nicht so einfach finde, ich muss sie gezielt suchen. Gott sei Dank gibt es immer mehr gute Informationsquellen für jedermann, die kostenlos und tagesaktuell zur Verfügung stehen. Ich habe die Quellen verlinkt. Auch wenn ich diese Quellen habe, brauche ich viel Zeit und gute Nerven bei der Recherche. Es tun sich so einige Abgründe auf, von denen man eigentlich nichts wissen möchte. Zunächst einmal gilt es die Akzeptanz für die eigene Haltung zu üben. Ja, ich habe eine andere Meinung. Soweit, sogut. Im Fall der Ablehnung der Masken, könnte das schnell zu der Bezeichnung, Coronaleugner, Covidiot, Gefährder, u.s.w. führen, also Scheinargumente, die die mich auf einer emotionalen Ebene erreichen sollen, mir ein schlechtes Gewissen einreden wollen, möglicherweise eine Gefahr für andere zu sein. Ja und nun, wie weiter. Jetzt heißt es Vorsicht, bitte nicht spalten lassen. Es werden Menschen, die eine andere Meinung haben, als erwünscht, zunächst mal pauschal verurteilt und das von unseren Regierenden. Auf einer unbewussten Ebene bedeutet das: ich habe Recht und du Unrecht, oder ich bin groß und du bist klein. Um da aufzulösen braucht es die Akzeptanz und das Wissen, was aktuell in Deutschland und der Welt los ist. Wofür steht die Coronakrise eigentlich? Auch dazu gibt es hervorragende Quellen und Analysen kluger Köpfe. Sind das alles Verschwörungstheorien? Bilde dir deine eigene Meinung! Akzeptiere, dass es unterschiedliche Meinungen gibt. Jede Meinung, die Menschen sich nach besten Wissen und Gewissen gebildet haben, ist wertvoll. Das lässt uns wachsen und führt vielleicht irgendwann dazu, zu der eigenen Meinung offen und selbstbewusst zu stehen. Die Haltung der Akzeptanz geht nur durch Übung. Diese Übung ist eine meditative Übung in der Stille. Es geht darum, sich der eigenen Gefühle bewusst zu werden und diese auszuhalten. Die aktuelle Situation lässt viele Gefühle auftauchen. Oft schwierige Gefühle, wie Angst und Verunsicherung, oder Ablehnung. All diese Gefühle spiegeln sich in unserem Körper und fühlen sich nicht gut an. Diese Gefühle zu akzeptieren, in der Übung der Stille, im Zulassen und der Auseinandersetzung mit ihnen, ist der Weg, der zu der Haltung der Akzeptanz führt. Die Übung der Akzeptanz, der eigenen widersprüchlichen Gefühle, ist wichtig zur Entgiftung und Entmüllung unseres Geistes, damit die ungelösten Gefühle von Wut oder Angst unseren Geist nicht vergiften. Ungelöste Gefühle wirken toxisch über den Geist auf den Körper und führen ungelöst, zu Krankheiten, die weitaus schlimmer sein könnten, als eine akute Infektion. Die Akzeptanz ist aus meiner Sicht auch das wichtigste Heilmittel, um einer Spaltung der Gesellschaft entgegen zu wirken, oder sie aufzulösen. Das bedeutet in der praktischen Umsetzung, sehr viel Einfühlungsvermögen zu entwickeln. Für mich ist es jedes mal eine neue Herausforderung, in Situation an denen Maskenpflicht herrscht, zu entscheiden, ob ich die Maske trage oder nicht, wie ich sie trage, was ich sage, wenn ich angesprochen werde, weil ich die Maske nicht trage, u.s.w..Jede Situation ist immer wieder neu und ich sammle meine Erfahrungen damit.

Quellen: corona-transition.org
caimi-health.ch

Übung der Achtsamkeit

Wenn du morgens aufwachst, bleibe bewusst noch eine Weile im Bett liegen und spüre in deinen Körper hinein. Wenn du die Übung zu einem anderen Zeitpunkt machen möchtest, Lege dich auf deine Matte, mache es dir bequem und beginne mit der Übung:

Frag dich: Wie bin ich jetzt da? Warte einen Moment, bis du ein Antwort aus deinem Körper bekommst.

Verbinde dich zunächst achtsam und bewusst mit allen Teilen deines Körpers.

Beginne bei den Füßen und gehe dann langsam, in deinem Tempo durch den ganzen Körper.

Nimm alle Empfindungen aus deinen Füßen wohlwollend zur Kenntnis. Ist da Anspannung, Entspannung, oder eine neutrale Empfindung? Spüre neugierig, forschend und freundlich nach und nach alle Körperteile durch. Verbinde dich mit jedem einzelnen Körperteil. Du kannst jedes Körperteil begrüßen, wie einen guten Freund. Spüre von den Füßen, über die Unterschenkel zu den Knien. Spüre durch die Oberschenkel, zu den Hüften und zum Becken.

Gehe vom Becken, die Wirbelsäule entlang, bis zu Kopf. Spüre die Auflagefläche des Kopfes, den Innenraum und dein Gesicht. Wenn du Anspannung bemerkst, lasse sie los. Lass dein Gesicht weich und glatt werden. Dann spüre die Schultern und von den Schultern durch die Arme bis in die Hände.

Dann spüre deinen ganzen Körper, jetzt, in diesem Moment, noch einmal mit der Frage:

Wie bin ich jetzt da?

Dann beobachte für eine Weile deinen Atem an der Nasenspitze, deinem ersten Atemraum. Spüre wie dein Körper atmet, ohne dein Zutun. Erforsche den Strom des Atems in der Nase. Wie strömt dein Atem. Ist er fein, lang und regelmäßig oder hat er eine andere Qualität. Bei dieser Erforschung gibt es kein richtig oder falsch und kein Ziel. Der Weg ist das Ziel, der Weg den eigenen Körper kennenzulernen, ihm zu vertrauen.

Lege die Fingerspitzen beider Hände sanft auf die Mitte deiner Brust, auf das Brustbein, deinem zweiten Atemraum. Beginne es zunächst zu erforschen. Spüre den Atem in deinem Brustraum. Wie bewegt sich der Brustkorb beim Atmen. Ist da Weite, oder Enge, oder eine andere Empfindung. Dann klopfe das Brustbein leicht ab, im Bewusstsein, deine Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Du kannst die Übung mental, mit einer starken positiven Botschaft, einem passenden Bild, Ton oder Geschmack aktivieren. Spüre nach, was für dich am leichtesten ist.

„Ich vertraue meinen Körper“ oder „mein Körper ist gesund und stark“

Ändere den Satz so, das er sich genau richtig für dich anfühlt, vielleicht so: „Mein Körper lernt Schritt für Schritt, sich stark und gesund anzufühlen.“

Lass beide Hände sanft auf deinem Brustbein ruhen. Spüre die Verbindung zu deinem Herzen. Vielleicht schenkt dir dein Herz eine Emotion, wie Liebe, Freude, Dankbarkeit oder Frieden. Wenn es im Moment schwer ist für dich, dich mit diesen Emotionen zu verbinden, hilf deinem Herzen auf die Sprünge. Tauche ganz bewusst in eine Erinnerung aus der Vergangenheit ein, in der du genau eines dieser Gefühle hattest.

Lass diese Erinnerung ganz lebendig und körperlich spürbar werden und in jede Zelle deines Körpers strömen. Mit welcher Emotion ist diese Erinnerung verbunden?

Dann lege deine Hände auf deinen Bauch über dem Bauchnabel, deinem dritten Atemraum und atme einige Male bewusst ein und aus. Spüre den Atem unter deinen Händen und lade ihn ein, sich im Körper auszudehnen.

Spüre dann in dich hinein und frage deinen Körper:

wie bin ich jetzt da?

Atme einige Male ganz bewusst ein und aus, recke und strecke dich, gähne und starte bewusst in den Tag.

Ich wünsche dir einen guten Tag!

Übung der Haltung

Stehe an einen guten Platz, barfuß, möglichst mit dem Blick nach draußen gerichtet. Richte zunächst deine Fußachsen in die Gerade aus. Die Zehen zeigen nach vorne, die Füße stehen parallel und hüftbreit. Spüre zunächst die drei Fußpunkte, die Fersenlinie, den Großzehenballen und den Kleinzehenballen. Verbinde im Geiste diese Punkte mit einer Linie. Balanciere dein Körpergewicht auf diesen drei Fußpunkten mit einer gleichmäßig verteilten Belastung aus. Verbinde dich mit der Erde. Vielleicht hilft dir das Bild von Wurzeln, die von deinen Füßen in die Erde wachsen. Visualisiere diese Wurzeln. Sind sie tief, pfahlförmig nach unten in die Erde wachsend, oder breit und flach wurzelnd, oder herzförmig breit und tief verwurzelt. Dann spüre von den Füßen zu den Knien. Lass sie weich und durchlässig werden. Vielleicht kannst du einer federnden Kraft in den Knien spüren. Von den Knien spüre zu den Hüftgelenken, die sich wie Tore nach vorne in den Raum öffnen. Visualisiere deine Beinachsen, gerade, federnd und fest verwurzelt.

Dann spüre dein Becken und seine Ausrichtung im Raum. Du kannst es auch ganz leicht und sanft bewegen um mit ihm in Kontakt zu kommen. Dein Becken soll sich in einer idealen Mittelposition, in seinem kleinen natürlichen Hohlkreuz über den Hüftgelenken ausrichten. Die Beckenorgane werden optimal in der Beckenschale gehalten. Dein Kreuzbein richtet sich schräg nach hinten unten zum Boden aus und verbindet sich mit der Erde. Damit aktivierst du die inneren Bauch- und Beckenbodenmuskeln. Jetzt richte deine Wirbel einzeln, in seine optimale Schwingung und Gerade aus, sodass ein Gefühl von Länge und Wachsen entsteht und gleichzeitig eine feine federnde Schwingung, die eine Starre verhindert.

Richte deine Aufmerksamkeit auf den Atlas, deinen ersten Halswirbel, der Träger deines Kopfes und richte ihn so aus, dass er deinen Kopf leicht und schwebend tragen kann mit dem Blick nach vorne gerichtet in den Horizont. Am Scheitelpunkt deines Kopfes, dem Kronenchakra kannst du einen feinen Faden visualisieren, der deinen Kopf mit einem leichten Zug senkrecht nach oben unterstützt. Dieser Zug richtet auch noch etwas deine Brustwirbelsäule in die Aufrichtung aus. Gleichzeitig strebt dein Kreuzbein nach unten zur Erde und aktiviert einen Gegenzug, so daß sich deine Wirbelsäule an beiden Enden sanft verlängert. Der Faden kann im Himmel ankern. Du bist jetzt mit Himmel und Erde verbunden. Spüre deine Schultern. Lass alle Spannung aus den Schultern abfließen. Vielleicht sinken die Schultern etwas von den Ohren weg und dein seitlicher Hals verlängert sich. Deine Arme hängen an deiner seitlichen Körperlinie entspannt. Lass alle Spannung durch die Finger in die Erde abfließen. Spüre nach ob sich deine Hände noch ein wenig öffnen und weiten wollen.

Spüre das leichte Schwanken deines Körpers, immer wieder sein Gleichgewicht neu ausrichtend. Dann richte deine Aufmerksamkeit auf deinen Atem. Nimm ihn zunächst in seiner Qualität wahr. Fließt er frei und leicht bis in dein Becken hinein. Gib deinem Atem Raum im Körper. Lade ihn ein sich auszudehnen im Brustkorb, im Becken und von dort durch den ganzen Körper. Atmend bist du mit dir verbunden. Hier stehe ich, verbunden mit Himmel und Erde und atme. Ich spüre mich. Bleibe für einige Zeit in dieser Verbindung.

Übung der Akzeptanz zur Psychohygiene (Entgiftung des Geistes)

Nimm dir täglich eine Zeit in die Stille zu gehen. Setz dich, oder lege dich in deine Entspannungsposition. Sorge dafür, dass es dir körperlich gutgeht und du ungestört bist. Spüre in dich hinein. Frag dich wie geht es mir im Moment? Was bewegt mich? Welche Gefühle sind aktuell spürbar? An welchen Körperort spüre ich meine Gefühle und welche Qualität haben sie? Beschreibe die körperlichen Empfindungen, so genau wie möglich, auch wenn sie sich nicht angenehm anfühlen. Bleibe bei diesen Empfindungen, so als ob du ein Kind, das sich verletzt hat trösten würdest. Konzentriere dich zwischen der Beobachtung immer wieder einige Zeit auf deinen Atem und pendle immer wieder zurück zur Beobachtung deiner Körperempfindungen. Kannst du Ihnen ein Gefühl zuordnen. Etwa wie, ich spüre die Angst in meinem Nacken, oder da ist Ärger im Bauch. Bleibe bei deinen Beobachtungen. Es ist schwierig sich seine Anspannung bewusst zu machen und ihr eine Gefühl zuzuordnen. Das braucht viel Übung und klappt nicht auf Anhieb. Der Geist versucht immer wieder eigene, gewohnte Wege zu gehen. Bleib einfach sanft und bestimmt in der Beobachtung. Nimm wahr, was ist auch wenn du Unruhe bemerkst oder ein Ausweichen, es ist in Ordnung. Dann lege eine oder beide Hände auf dein Herz, spüre und atme in diesen Körperort.

Lass eine Verbindung zu deinem Herzen entstehen, wie zu einem geliebten Menschen. Dann lasse allmählich alle Gefühle und Körperempfindungen in dein Herz hinein sinken. Verbinde deine Herzensgefühle durch deinen Atem mit den schwierigen Empfindungen. Du kannst die Verbindung mit einem Satz unterstützen, oder einem Bild: Ich nehme mich an, wie ich bin, mit allen widersprüchlichen Gefühlen. Bleibe solange wie es dir guttut in dieser Verbindung und stärke sie durch deinen Atem. Beende die Übung, indem du einmal kräftig durchatmest und dich reckst und streckst.

Dieser Artikel ist meine persönliche Meinung und darf gerne geteilt werden unter Nennung meines Namens

Marlene Kowalewski
Zweibrücken 9
52531 Übach-Palenberg
www.balance-suchen.de