

Die zwei Seiten unserer Lebenskraft verstehen lernen

Jeder von uns ist ausgerüstet mit einem, seiner Konstitution entsprechenden, großen Paket an Lebenskraft, das nach zwei Seiten, einerseits körperlich und andererseits seelisch-geistig, tätig ist. In der traditionell chinesischen Medizin wird sie Qi genannt. Befindet sich der Mensch und der Fluss seines Qi, seiner Lebenskraft im Einklang und Balance, so kann man von körperlicher und seelischer Gesundheit sprechen. Auf der Körperebene werden die Lebenskräfte weisheitsvoll von unserer unbewussten Ich-Kraft gesteuert.

Das körperliche Wirken der Lebenskräfte durch die Kindheit und Schulzeit

In der Kindheit wird ein Großteil der Lebenskräfte auf der Körperebene gebraucht. Die Kinder wachsen und gedeihen, die Organe werden ausdifferenziert. Wird schon im Kindergarten oder im Vorschulalter viel Wissen vermittelt, besteht die Gefahr, dass wir Kräfte aus dem leiblichen Wirken zu früh in die seelische Tätigkeit des Lernens abziehen.

In einem Menschenkind fließen in der Entwicklung drei Ströme zusammen und beeinflussen sich gegenseitig: Der Vererbungsstrom, die Umwelteinflüsse und das geistige Wesen des Kindes, das wir als Ich bezeichnen. Wie gelingt es dem Ich, sich in seinem Körper einzurichten? In den ersten sieben Jahren wird der Vererbungsleib, den die Eltern als „Wohnstätte“ zur Verfügung gestellt haben, vom Ich des Kindes zu einem ganz eigenen umgestaltet. Stellen Sie sich vor, mit den neuen Erkenntnissen aus der Wissenschaft wissen wir, dass dies konkret bis in die ganz individuelle Eiweißstruktur hinein geschieht! Da unser Ich über die Wärme wirkt können Eltern diesen Prozess durch ihre „geistige Wärme“, in der vorbehaltlosen Annahme, durch ihre seelische Wärme, mit der bedingungslosen Liebe, und durch die körperliche Wärme, indem sie in den ersten 7 Jahren auf warme Füße achten, unterstützen. Eine freudige Bewegungsvielfalt, vom Springen und Klettern bis zum Stricken und Handwerken, unterstützt die Ausbildung der Nerven im zweiten Lebensjahrsiebt und bildet die Grundlage für ein bewegliches kognitives Denken ob in der Mathematik oder den Sprachen. Mithilfe der fieberhaften Erkrankungen bilden die Kinder zusätzlich ein starkes individuelles Immunsystem aus. Dies alles ermöglicht und unterstützt, dass das Ich des Kindes in Zusammenarbeit mit der Lebenskraft einen tiefen

Abdruck im Körper zu schaffen. Je klarer und eindeutiger dieser Abdruck gelingt, umso besser ist das Kind in seinem Körper beheimatet.

Mit dem Zahnwechsel zeigt uns die Fragelust und der Ideenreichtum des Schulkindes, dass sich ein Teil der Lebenskräfte losgelöst hat. Wie bei einem reifen Apfel, der auch erst im September vom Baum fällt, wird jetzt freudig die Einschulung gefeiert. Bei empfindsamen Kindern kann zu frühes Lernen zu Unwohlsein, Kopf- oder Bauchschmerzen, Appetitlosigkeit und Leistungsschwäche führen. In der Begleitung der Kinder gilt es also zu bedenken, dass die Ausdifferenzierung des Körpers ein einmaliger Vorgang der Kindheit und Schulzeit ist, der in seinen Grundzügen später nicht nachgeholt werden kann, auf den wir aber lebenslang zurückgreifen werden.

Aus den biographischen Gesetzmäßigkeiten wissen wir, dass der erste Lebensabschnitt und der Letzte zusammenhängen. Je besser der individuelle Abdruck des Ich im Körper in der Kindheit gelungen ist, umso länger kann man im Alter auf eine seelisch-körperliche Spannkraft und Elastizität zurückgreifen.

Das körperliche Wirken der Lebenskräfte im Erwachsenen

Regeneration

Im Erwachsenenalter sorgen die Lebenskräfte dafür, dass wir jeden Morgen wieder erfrischt und regeneriert aufwachen. Das weite Feld der Schlafstörungen hängt oft mit der Tag-Nacht-Balance der Lebenskräfte zusammen. Eine gesunde Balance zeigt sich wie beim Ein- und Ausatmen darin, dass wir tagsüber „einatmend“ in uns wach zentriert sind und nachts, wie in einer großen Ausatmung, tief schlafen. Bei großem Tagesstress sind wir gedanklich überreizt da wir ständig auf die Anforderungen des Alltags reagieren müssen. Dabei „irrlichterlieren“ wir in der Außenwelt und verlieren uns in unserem Zentrums-Ich. Wir sind nicht wirklich wach bei und in uns. Die Grenzen zwischen uns und der Welt verschwimmen. Um aber abends gut einschlafen zu können, ist es wichtig am Tag Zeiten wirklicher Ich-Präsenz zu haben. Daher bilden in unserem modernen Lebensalltag Momente der inneren Ruhe, der Meditation oder des Gebets - am besten dreimal am Tag - die Basis für unser allgemeines Wohlbefinden. Ein guter Tag-Nacht-Rhythmus verbunden mit einer kurzen Mittagspause wirken unterstützend für den gesunden

Schlaf. Wussten Sie, dass wir über die Füße einschlafen und daher warme Füße das Einschlafen erleichtern?

Ernährung

Lebenslang sorgen unsere Lebenskräfte für unsere Ernährung, die Verdauung und den Stoffaufbau. Nach einem schweren Essen werden die Lebenskräfte für die Verdauung benötigt und „rutschen quasi aus dem Kopf in den Bauch“. Zwingen wir uns trotz dieser physiologischen, gesunden „Verdauungs-Müdigkeit“ an den Schreibtisch, bekommen wir nicht selten einen Druck im Bauch oder andere Verdauungsbeschwerlichkeiten. Langsam essen, gut kauen, keine Problemgespräche, eine kurze Mittagspause nach dem Essen oder einen zügigen Verdauungsspaziergang, und wir fühlen uns gestärkt und erfrischt für die zweite Hälfte des Tages. Die vielen Lebensmittelallergien und –Unverträglichkeiten, die vielen Ratgeber zu Ernährungsweisen von gesunder Vollwertkost über vegetarisch zu vegan zeigen, dass wir nicht mehr selbstverständlich auf eine gesunde Lebenskräftewirksamkeit zurückgreifen können, sondern jeder für sich, sein Alter und seine Tätigkeit eine persönliche Ernährung finden muss. Dabei gilt als Grundlage die Frage nach dem guten Maß in Allem. In der zweiten Lebenshälfte verlangsamt sich unser Stoffwechsel. Wir verbrauchen viel weniger Kalorien und entsprechend nehmen wir schnell an Gewicht zu. Jetzt lohnt es sich erneut zu entdecken, welches Essen uns ermüdet und bei welchem wir uns gestärkt fühlen.

Gesundwerden braucht Lebenskraft

Wenn ein zu viel an Stress uns aus unserer Gesundheit wirft, können wir manchmal mit einer guten „Mütze Schlaf“, einer heißen Badewanne, einem Saunagang, ausreichend frisches Vitamin C rechtzeitig gegensteuern. Verpassen wir diese innere Notbremse, reicht ein Windzug, Kälte oder Regen, um uns mit einer Erkältung oder Grippe einige Tage Ruhe zu verordnen. Nehmen wir diese Zwangspausen ernst und gönnen unserem Körper diese Ruhephase. Oft hilft schon eine kleine innere Verschiebung der Lebensprioritäten, um mit neuer Stärke in der Mitte unseres Lebens ankommen.

Das Wunder der Geburt

In Schwangerschaft und Geburt werden viele Lebenskräfte zum Heranwachsen des kleinen Menschleins, dem wir in uns Raum geben, benötigt. Da wir als Frauen als Persönlichkeit immer individueller werden, ist diese „Raumgeben“ immer weniger selbstverständlich. So fällt es uns schwer die Müdigkeit, Schlappeheit, Unkonzentriertheit der Schwangerschaft und Stillzeit zu akzeptieren. Aus dem Rückblick kann ich sagen: „Versuchen wir heute diese Prozesse in ihrer Ganzheit zu verstehen und positiv anzunehmen, können wir als Frau in späteren Jahren auf eine besondere Spannkraft und Reife in unserem Charakter zurückgreifen.“

Wir denken mit unserer Lebenskraft

Die leibfreien, ungebundenen Lebenskräfte stehen uns zum Lernen, der gedanklichen Konzentration, dem Nachdenken zur Verfügung. In Zeiten angestregten Lernens oder anderer Schreibtischarbeit bemerken wir, dass Lebenskräfte verbraucht werden und wir abends auf eine eigene Art müde und erschöpft sind. Dabei verfügt jeder Mensch über eine ganz eigene Lernkonstitution. So gibt es den Morgen- und den Abendmenschen, die einen brauchen Ruhe zum geistigen Lernen, die anderen werden in einem Großraumbüro motiviert und angeregt. Lerne ich gerne autodidaktisch oder brauche ich klare Anweisungen? Habe ich herausgefunden, mit welcher Tätigkeit ich mich von der vorherigen erholen kann? Mit einem Prozess der persönlichen Selbsteinschätzung, für den es oft einen professionellen Rahmen braucht, kann ich lernen mein Potential immer besser zu entfalten. Der Zauber des Älterwerdens liegt darin, dass sich mehr Kräfte aus der leibgebundenen Tätigkeit lösen und damit die Basis zur Weisheit legen.

Auch Gefühle verbrauchen Lebenskraft. Nach einem Streit sind wir tagelang erschöpft, in Zeiten der Trauer nach einer Trennung oder einem Todesfall sind wir viel weniger leistungsfähig. Die 5 Selbstblockaden kennengelernt schlucken unsere Lebenskraft weg, als würden wir den Stöpsel aus der Badewanne entfernen. Solange wir uns ihre Wirkung nicht

bewusst machen, verstehen wir nicht, warum uns im Alltag manchmal die Kräfte wie wegbrechen oder wir auf Bremse und Gas gleichzeitig zu stehen scheinen.

Wie funktioniert unsere mentale Selbstheilungskraft?

Was passiert in der Nacht? Wir schlafen in unserem Tagesbewusstsein ein, der bewusste Teil unserer Seele verlässt den Leib und taucht ein in die geistige Welt. Dort halten wir Zwiesprache mit unserem Unbewussten, mit unserem Höheren Selbst, mit unserem Engel. Am nächsten Morgen wachen erfrischt wir voller Zuversicht auf, versorgt und genährt mit dieser „Himmelsnahrung“. Mit einer Rückschau auf den Tag, einer inneren Frage und einem Gebet für die Nacht können wir uns auf diese nächtliche Zwiesprache vorbereiten. Aus einem selbstverständlichen Allgemeinwissen heraus, wird daher empfohlen, wichtige Entscheidungen zu überschlafen. Mit dem letzten Krimi oder politischen Diskussion im Fernsehen, dem Roman als Abendlektüre, regelmäßigem Alkoholgenuss am Abend erscheint es in diesem Gedankenkonzept einleuchtend, dass wir uns selbst nicht auffinden können und entsprechend erschlagen am nächsten Morgen aufwachen.

Da mit dem Einschlafen unsere bewussten Seelenteile den Leib verlassen, können jetzt alle Lebenskräfte in unseren Leib eintauchen und sorgen dort für die innere Ordnung und Regeneration. So wachen wir nach einer guten Nacht sowohl geistig erfrischt als auch körperlich erholt auf und sind kraftvoll bereit zu neuen Taten.

Tagsüber stehen Lebenskräfte leibfrei unserem Denken zur Verfügung. So prägt sich jeder Gedanke wie ein Stempel in unser Lebenskräftegefüge. Pflegen wir neben all unseren schnellen, oft kritischen, intellektuellen, erfolgsorientierten Alltagsgedanken positive, lebendige, geistvolle Gedankeninhalte im Gebet, in der Meditation oder der bewussten Reflexion, beeinflusst das die Qualität der nächtlichen Regeneration. Und darin genau liegt die Möglichkeit zur mentalen Selbstheilungskraft, in der unser Denken am Tag die Körpervorgänge in der Nacht gesundend oder auch kränkend beeinflussen kann.