

Ganzheitliche Entspannung

für das 21. Jahrhundert



Dauerstress macht unglücklich und krank



Stress bezeichnet per Definition ein Notprogramm des Körpers, das aktiviert wird, um auf Ausnahmesituationen reagieren zu können. Der Zustand von Dauerstress jedoch, bei dem der Körper über einen länger anhaltenden Zeitraum in einer hochaktiven Phase ist, auf die keine ausreichenden Ruhephasen mehr folgen, um das System wieder ins Gleichgewicht zu bringen, ist in dieser ursprünglichen Bedeutung eigentlich gar nicht gemeint.

Krankmachender Dauerstress

Gerade dieser krankmachende Dauerstress ist in unseren modernen Industriegesellschaften inzwischen fast normal geworden. Ja, es gilt mittlerweile in der Arbeitswelt als Zeichen von Wichtigkeit, einen ständig gehetzten Eindruck zu machen.

Es beginnt bereits sehr früh. Schon den Schulkindern wird im Winterhalbjahr abverlangt, zu einer Zeit aufzustehen, wenn es draußen noch dunkel ist und Körper und Seele und die biologischen Rhythmen noch vollständig auf Ruhe und Schlaf programmiert sind. Nicht erst seit den jüngeren Erkenntnissen der Schlafforschung wissen wir, dass solche Eingriffe in unsere circadianen (wörtlich: „ungefähr ein Tag“) Rhythmen nicht ohne Störungen des körperlichen und seelischen Gleichgewichtes bleiben können. Hier liegt eine der verborgenen Ursachen für die Zunahme von Aggressionen und gewalttätigen Übergriffen in unseren Schulen.

Und es geht weiter mit völlig überzogenem Leistungsdruck in der Schule, wo die jungen Menschen oft genug mit abstraktem, lebensfernem Faktenwissen überfrachtet werden, anstatt ihre Freude am Lernen zu wecken und sie auf die wirklichen Herausforderungen des Lebens vorzubereiten. Dies führt oft früh zu einer Entfremdung von ihren natürlichen Bedürfnissen und Seelenprogrammen und verursacht in der Folge das unterschwellige Gefühl, „so wie ich bin“ nicht zu genügen.

Leben gegen die innere Uhr

Auf die Dauer ist es aber unmöglich, die Veranlagungen unserer menschlichen Natur zu übergehen, ohne seelischen und körperlichen Schaden zu leiden.

Unsere Vitalität und Leistungsbereitschaft folgen einer inneren Uhr, die zu verschiedenen Tageszeiten Hochs und Tiefs verzeichnet. Einer NASA-Studie zufolge verbessern sich nach einer Siesta mit einer Schlafdauer von nur 20 bis 30 Minuten in Zeiten des energetischen Tiefs die Reaktionsgeschwindigkeit des Körpers um 16 Prozent und die Leistungsfähigkeit um 35 Prozent. Der amerikanische Stressforscher und Psychotherapeut Ernest L. Rossi weist darauf hin, dass die 20-Minuten-Pause auch auf das Immunsystem erhebliche positive Auswirkungen hat.

Nie zuvor, mit Ausnahme von Kriegszeiten, gab es eine Zeit, in der die Menschen in den Industrienationen so vielfältigen Belastungen ausgesetzt waren wie heute. Nicht nur, dass die Zeit immer schnelllebiger wird, sondern die Anforderungen, Ansprüche und Belastungen und damit der Druck auf jeden Einzelnen werden von Jahr zu Jahr größer. Hinzu kommt eine allgemeine Verunsicherung, denn viele soziale Rahmenbedingungen, wie Rente und Grundversorgung, die wir seit langem als gesichert vorausgesetzt haben, scheinen nun plötzlich in Frage gestellt zu sein. Es ist wie eine Spirale, die sich unaufhaltsam nach unten dreht.



Das europäische Parlament und die Weltgesundheitsorganisation (WHO) haben Stress zur größten Gesundheitsgefahr des 21. Jahrhunderts erklärt.

Die kranke Gesellschaft

Gerade derart gestörte Erholungsprozesse bereiten Wissenschaftlern Sorge. „Je mehr Stress wir haben, desto mehr Zeit bräuchten wir, um zu verschlafen“, erklärt der schwedische Schlafexperte Göran Kecklund. Es gibt offensichtlich einen genetischen Rhythmus aus 90 Minuten Aktivität und 20 Minuten Pause, der inzwischen auch wissenschaftlich nachgewiesen werden konnte.

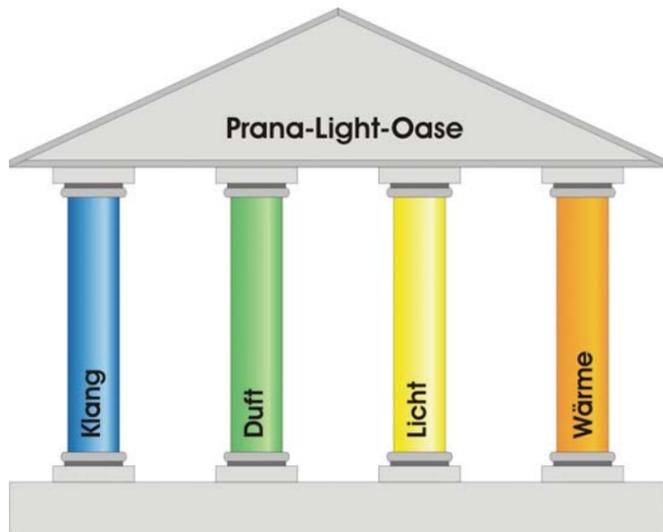
Ein Mensch im Dauerstress ist weniger leistungsfähig als ein ausgeglichener. Eines der jüngeren Phänomene ist die Ausbreitung des so genannten „Burn-out-Syndroms“ (eine neue Wortschöpfung, um die Folgen von exzessivem Stress auszudrücken). Damit wird ein Zustand beschrieben, der von emotionaler Erschöpfung, Depersonalisierung, verminderter Leistungsfähigkeit, Krankheitsanfälligkeit, Konzentrationsstörungen und Überreiztheit gekennzeichnet ist. Diese alarmierenden Entwicklungen schlagen sich in einigen Statistiken nieder. Die Krankheitstage auf Grund psychischer Erkrankungen haben seit 2002 um ca. 100 Prozent zugenommen! Nach Berechnungen des Münchner Max-Planck-Institutes für Psychiatrie leiden inzwischen acht Millionen erwachsene Deutsche an Behandlungsbedürftigen Ängsten, Depressionen oder ähnlichen Störungen, die mit seelischer Not verbunden sind.

Drei von vier berufstätigen Deutschen sind nach einer Erhebung von Kölner Freizeitforschern unfähig, sich zu erholen und ihre Freizeit zu genießen. „75 Prozent der Berufstätigen sind nicht in der Lage, ihre freie Zeit für Erholung zu nutzen“, sagte der Psychologieprofessor Henning Allmer von der Sporthochschule Köln in einem dpa-Gespräch. Die meisten seien nicht mehr in der Lage, nach Feierabend auf Erholung umzustellen, sagte der Freizeitforscher. „Alles wird auf den Urlaub oder das Wochenende geschoben. Das ist aber ein falsches Prinzip.“ Entspannung müsse täglich erfolgen, damit man sich wohl fühlen kann. Die meisten Menschen hätten aber keine Mittel, sich bewusst zu entspannen.

Das europäische Parlament und die Weltgesundheitsorganisation (WHO) erklärten deshalb Stress zur größten Gesundheitsgefahr des 21. Jahrhunderts.

Die Chinesen entdeckten bereits vor Tausenden von Jahren die medizinische Uhr und haben detaillierte Kenntnisse darüber, wann jedes Körperorgan und jede Funktion im Körper ihre jeweiligen Hochs und Tiefs erreichen. Menschen, die synchron mit dieser eingebauten inneren Uhr leben und arbeiten, sind gesünder, glücklicher und leben länger.

Solche massiven Eingriffe in unser seelisches und körperliches Gleichgewicht, wie sie durch unsere entfremdete Arbeitswelt fast schon zur Normalität geworden sind, führen auf die Dauer zu einer Desensibilisierung unseres Empfindens für einen gesunden Ausgleich zwischen Bewegung und Ruhe, Arbeit und Erholung, Anspannung und Entspannung. Hier werden die Grundlagen gelegt, dass der Mensch nicht mehr in der Lage ist, die Warnsignale der Seele und des Körpers wahrzunehmen. Dann wird, wie so häufig, erst durch ein akutes Burn-out, einen Herzinfarkt oder einen Schlaganfall das gesamte System auf ein plötzliches Halt gestellt.



Säulen der Entspannung

Auf die Dauer ist es nicht möglich, die Veranlagungen unserer menschlichen Natur zu übergehen, ohne seelischen und körperlichen Schaden zu leiden.

diese Weise wieder richtig stellen, stellen wir rasch fest, dass vieles leichter geht, dass uns die Dinge im Leben entgegenkommen, dass wir dem täglichen Lebenskampf und Konkurrenzkampf enthoben werden.

Paradigmenwechsel in der Gesundheitsfrage

Auch in unserem Gesundheitswesen scheint sich allmählich die Einstellung durchzusetzen, dass mehr Wert auf die Prävention gelegt werden sollte als auf die Behandlung von Krankheiten. Hier kündigt sich bereits ein epochaler Paradigmenwechsel an.

Jeder einzelne muss wieder selbst entscheiden, wie viel ihm ein menschenwürdiger Arbeitsplatz und die eigene Gesundheit wert sind. Und so gibt es seit Anfang der 90er Jahre einen wahren Gesundheitsboom, und die Angebote im Internet zum Thema Gesundheit sind heute bereits die zweithäufigsten nach den Erotik-Seiten.

Das Wellness- und Gesundheitszentrum der Zukunft

Für das Bedürfnis nach ganzheitlicher Gesundheit, Selbstfindung und Entspannung wird in naher Zukunft eine ganz neue Art von Entspannungszentren entstehen. Diese werden im Gegensatz zu den Wellness-Anlagen, die zurzeit hauptsächlich in Hotels auf dem Lande vorherrschen, überwiegend in den Metropolen und Städten entstehen. Hier ist der Bedarf am größten und der Ruf nach Problemlösungen am zwingendsten.

Diese Zentren sollten von der Fläche her großzügig ausgestattet sein. In Farben, Formen und Einrichtung sollte die Räume natürlich und angenehm sein, das heißt, schon durch das Ambiente sollte man das Gefühl bekommen, dass der ganze Mensch angesprochen und ihm Interesse und Fürsorge entgegengebracht wird. Eine solche Haltung und Absicht schlägt sich im Atmosphärischen nieder, vergleichbar dem, wenn ein Essen nicht nur „technisch richtig“, sondern mit Liebe gekocht wird.

Nicht nur manuelle Therapien und Entspannungsräume sollten zum Angebot gehören, sondern auch Konzerte und Lesungen. Die Entspannungsangebote sollen dem Wellness-Gast helfen, erst einmal zu erleben, wie wunderbar sich Tiefenentspannung anfühlen kann. Dieser Zugang muss einfach sein, wie beispielsweise bei einer „Prana-Licht-Oase“, einem weltweit neuartigen Entspannungsraum mit Farblichtwechsel, Wasser-Klang-Liege, Infrarotwärme, Entspannungsmusik und Dufttherapie. Der Entspannungssuchende muss dabei selbst nichts mehr machen, sondern gelangt ohne sein Zutun in eine Tiefenentspannungsphase. Das funktioniert deshalb so verblüffend einfach, weil wir alle in unserem zentralen

Was ist Gesundheit?

Wir sehen also, dass das Phänomen Stress viel tiefere Ursachen hat als eine einfache „Überanstrengung“. Die üblichen Mittel der Stressbehandlung, wie sie heute in Kursen oder Büchern angeboten werden, sind in der Regel unzulänglich, weil sie nicht wirklich die Wurzeln des Problems erfassen.

Keine geringere Instanz als die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat psychosoziale Gesundheit definiert als „stabiles Selbstwertgefühl, ein positives Verhältnis zum eigenen Körper, Freundschaft und soziale Beziehungen, eine intakte Umwelt, sinnvolle Arbeit, gesunde Arbeitsbedingungen, ein ausreichendes Gesundheitswissen und vor allem den Zugang zur Gesundheitsversorgung, sowie lebenswerte Gegenwart und begründete Hoffnung auf eine lebenswerte Zukunft“. Davon scheint der heutige Durchschnittseuropäer weiter entfernt zu sein denn je. Wie kann nun diese schöne Idee ihre Verwirklichung in unserem alltäglichen Leben finden?

Dazu ist nicht mehr und nicht weniger als eine Kultur der Gelassenheit mit ganz neuen Modellen und Angeboten für eine geistige und seelische Gesundheit notwendig. Diese Modelle müssen sich an der Grundnatur des Menschen orientieren, die jenseits aller kulturellen und gesellschaftlichen Unterschiede gleich ist.

Ein Leben im Einklang mit der Natur

Trotz aller zivilisatorischen Errungenschaften sollten wir nicht vergessen, dass auch wir Menschen ein Teil der Natur sind und immer sein werden. Statt also ein Leben im Gegensatz zu unserer innersten Natur zu führen, können wir das Problem Stress und Überforderung nur dann lösen, wenn wir wieder dahin kommen, im Einklang mit unseren biologischen und seelischen Rhythmen zu leben.

Der Lohn für eine solche Einstellung geht weit über den rein gesundheitlichen Bereich hinaus. Wenn wir unsere Prioritäten auf



Nervensystem bereits auf Entspannung programmiert sind, viele von uns aber anscheinend vergessen haben, wo der Schalter ist.

Ein integratives offenes Entspannungszentrum ist das, was es heute braucht. Der Mensch will persönlich angesprochen werden, und zwar ganzheitlich. Er will Anschluss und Austausch mit Gleichgesinnten, und er will Anregungen für seine Suche nach Sinn und Erfüllung bekommen, aber dann frei entscheiden, wohin es ihn zieht. Ein solches ganzheitliches Wellness- und Gesundheitszentrum wird, wenn es mit Herz und praktischem Sachverstand geführt wird, sich auch wirtschaftlich behaupten können.

Maximilian Yehudi Schäfer



Maximilian Yehudi Schäfer, Bewusstseinslehrer und Entspannungscoach, lebt und arbeitet in München. Für sein neuartiges Entspannungszentrum „Deep Relax“ mit Herzstück „Prana-Licht-Oase“ sucht er Partner und Investoren.
Kontakt: info@maxi-lite.de, Tel. 0178/1802433
Info: www.prana-licht-oase.de, www.tarot-coach.de



Osterseminar 2013

Die Jakobsleiter



Vortrag, Meditation, Musik und interreligiöse Feier mit dem Sufi-Lehrer Pir Zia Inayat Khan

Stadthalle Gersfeld, 29. März - 1. April 2013

Infos: Internationaler Sufi-Orden Deutschland e.V.
 Tel: 02104 - 507 567
 seminare@sufiorden.de • www.sufiorden.de



Heilung braucht Wahrheit
 Was du nicht lebst, lässt dich nicht leben
 Ein unorthodoxes und außergewöhnliches Buch für Mutige - zu einem umfassenden Training!
 ISBN 978-3-931560-42-3

erschienen im Sheema Verlag
 mutig • provokativ • wahrhaftig
 www.sheema.de

Remember-Prozess®

revolutionär • schonungslos • kompromisslos

- Ein Weg des Verlierens falscher Identitäten.
- Das Wach-werden in eine Freiheit jenseits von Ego-Optimierungen.
- Eine schonungslose Auseinandersetzung mit sich selbst und der Droge „Spiritualität“.
- Klarheit durch Verwirrung und Nicht-Wissen. Was bin ich wirklich?

www.clarius-institut.com
 klar und bewusst sein



Klaus Konstantin deckt kompromisslos auf - durch die Wahrnehmung nichtmaterieller Zusammenhänge. Er schafft in seiner Arbeit sichere Räume zur radikalen Selbstreflexion und schonungslosen Aufrichtigkeit.