



ON THE HIGHWAY TO SUMMER



ACHTSAM UND FOKUSSIERT ZU MEHR LEICHTIGKEIT

Endlich ist es soweit! Wir sind im Vorsommer angekommen. Das Gemüt sehnte sich schon so lange auf konstante Wärme und die Möglichkeit, Unternehmungen zu tätigen und raus aus dem tristen Grau zu kommen.

VON PHILIPP FEICHTINGER

Unsere Vitamin-D-Speicher und auch der Hormonhaushalt freuen sich. Wie jedes Lebewesen braucht der Mensch Wärme und Sonnenstrahlen zum Leben und die aktuelle Übergangsphase bietet ideale Gelegenheiten, sich aktiv auf den Sommer vorzubereiten.

Dies birgt jedoch auch die Gefahr, sich zu übernehmen, den Fokus zu verlieren und am selbst auferlegten Druck zu zerbrechen. So paradox es also klingen mag, auch in der wärmer werdenden Jahreszeit sind wir durchaus gefordert, uns mental fit zu halten.

AUF DER WELLE VON SONNE UND WACHSTUM

Gerade zur Hochblüte des Frühjahrs sind auch die trüben Wintergedanken vertrieben und viele Menschen wollen an der Kraft der erstarkenden Natur teilhaben, setzen sich Ziele und möchten neue Projekte angehen. Das Jahr läuft nun schwungvoll dahin. Dies ist auch völlig in Ordnung und für den Menschen so wichtig, aus sich herauszugehen und sich von der Wärme inspirieren zu lassen.

Bereits wenn man die Tiere beobachtet, merkt man, dass das Leben in allen Aspekten zurückgekehrt ist und uns viele neue Chancen und Gelegenheiten bieten möchte. Diese dürfen ergriffen werden, um so weiterwachsen und Erfahrungen sammeln zu können. Manche Situationen können in den kälteren Monaten schlicht nicht erlebt werden und unter zu langer Dunkelheit bzw. der Einschränkung von Sonnenlicht kann der Mensch schlecht existieren.

Darum ist es für die mentale Gesundheit so wichtig, sich vom Grün und der frühlingsbedingten Kraft motivieren zu

lassen, neue Grenzen auszuloten und den Blick auf die Fülle des Lebens zu lenken. Die Natur zeigt uns diese gerade so deutlich. Wenngleich die Übergangszeit vom Frühling zum Sommer in den letzten Jahren immer kürzer ausfällt oder zum Teil komplett entfällt, so nähern wir uns doch gedanklich den warmen Sommermonaten. Vieles, was seit Herbst ruhen musste, kann nun umgesetzt werden und auch die Lebens- und Zielplanung erhält neuen Schwung. Mögen wir diese auf unsere eigene, ganz individuelle Weise nutzen!

EINE FRAGE DES DRUCKS

Die andere Seite der Medaille zeigt jedoch ein Phänomen auf, das ich zu dieser Jahreszeit auch immer wieder in meiner Praxisarbeit wahrnehme: Auf Grund der doch auch in den letzten Jahren sehr verlängerten Herbst-/Winterzeit ist das Sehnen nach Sonne und Einfach-raus groß und der Druck, möglichst viel vor der Sommer- und Urlaubszeit zu erledigen, wächst.

Im Vergleich zum Rückzug in der kälteren Jahreszeit ist dies kein Wunder, der eigene Motor und die persönlichen Antriebsfunktionen müssen wie Starterkabel eines Autos den Menschen wieder zum Laufen bringen. Problematisch wird es, wenn wir zunehmend unter diesem selbst auferlegten Druck leiden und Furcht, zu versagen entwickeln. Bei sehr vielen Menschen wächst die To-do-Liste in der Vorsommer-Phase beträchtlich an, schließlich möchte niemand in der ärgsten Hitze mehr als nötig tun. Genau darin lauern Gefahren, die nicht außer Acht gelassen werden dürfen. Bereits der Frühling steht auch für Genuss und ein gesundes Entwickeln und Entstehen lassen. Sobald wir jedoch auf Grund der Peitschen unserer eigenen Erwartungen und Planungen einem ständig steigenden Druck ausgesetzt sind, wird es Zeit, herauszufinden, ob nicht eine Alltagsstruktur mit mehr Leichtigkeit hilfreich sein kann.

Der Druck scheint durch äußere Faktoren ohnehin stetig zuzunehmen, da nützt es nichts, diesen selbst noch zu intensivieren. So kommen wir zwar im Sommer an, haben dann aber einen Großteil der Energie verbraucht, die uns durch das restliche Jahr begleiten sollte. Achte daher darauf, wie es aktuell bestellt ist um Druck und den Umgang damit in deinem Leben.

VOM MULTITASKING ZUM FOKUS

Eine Fähigkeit, die noch immer hochgeschätzt und geradezu gefördert wird, ist das Multitasking mit dem Ziel, möglichst viele Dinge gleichzeitig zu erledigen. Dabei wichtig: Effizienz, Überblick, Zeitersparnis und Kontrollerhalt. Gerade Multitasking birgt jedoch das Risiko, dass unser Fokus, unsere Energie und der Weitblick verloren gehen und ähnlich einem Wasserstrahl, der durch ein Gitter fließt, in verschiedene „Wege“ aufgespalten wird. Dies kann massiv Energie kosten, sodass am Ende des Tages die Frage erlaubt sein darf, auf welcher Ebene tatsächlich Ersparnis erreicht wurde?

Multitasking kann sehr nützlich sein und manchmal kommen wir schwerlich ohne aus, für unsere mentale Gesundheit kann es aber hilfreich sein, seinen Fokus wieder auf wenige Dinge zu schärfen und diese nach und nach abzarbeiten. Auf diese Weise können wir dann auch Druck abbauen und Leichtigkeit in eine vollere To-do-Liste bringen. Wann eignet sich diese Veränderung des Blickwinkels besser als in der Vorsommerzeit? Beobachte daher mit mehr Aufmerksamkeit, wie du deine täglichen Aufgaben erledigst, wie viel Druck dahintersteckt und welche Auswirkungen dies auf deine Lebensqualität hat. Setze dementsprechend deinen Fokus auf die anstehenden Dinge genau, meide Ablenkungen und eine Zerstreung deiner Energie und du wirst sehen, der Eigendruck schwindet.



Heilsame Friedensmeditationen
von Philipp Feichtinger und Abbas Schirmohammadi

Übung „Kraftmeditation“

Mach es dir im Sitzen gemütlich und schließe deine Augen. Spüre in dich hinein und nimm dich in diesem gegenwärtigen Moment wahr. Wie fühlst du dich körperlich, seelisch, geistig?

Wenn nun vor deinem geistigen Auge ein Druckbarometer erscheinen würde, in welche Richtung würde die Nadel ausschlagen: Grün, Gelb oder Rot? Sowohl bei Gelb als auch bei Rot, solltest du dein Druckpotential verringern. Baue mittels der Ausatmung Druck ab und lass los. Lenke deine Aufmerksamkeit wie einen Energietunnel auf eine Angelegenheit, die gerade oberste Wichtigkeit für dich hat. Lass deinen gesamten Fokus auf diese eine Sache hinströmen und spüre, wie du immer klarer wirst.

Tanke aus diesem Zustand heraus neue Kraft und Energie. Lasse dich erfüllen und nimm wahr, wie die Nadel des Druckbarometers in Bewegung kommt. Immer mehr Kraft fließt in dich ein. Gelöst und fokussiert kehrst du dann langsam zurück ins Hier und Jetzt.



Philipp Feichtinger
Heilpraktiker, Naturheil- und Hypnosetherapeut, ausgebildeter Mittelschullehrer, Organetiker, Mentaltrainer sowie Autor. Führt seine eigene Praxis in Riedau/Österreich.
→www.nhp-feichtinger.at