

Aufmerksamkeit – Präsenz – Wiederverbindung statt ein Leben im subtilen Dauerstress

Die Nebennieren sind kleine zapfenförmige Drüsen, direkt auf den Nieren. Sie produzieren täglich in Schüben das Hormon Cortisol, das den Stoffwechsel, den Blutdruck und das Immunsystem reguliert. Unter Stress wird besonders viel Cortisol ausgeschüttet, um den Körper in dieser Situation für die Stressreaktionen Flucht, Kampf oder Erstarrung zu unterstützen.



Was geschieht, wenn wir im Dauerstress sind, in einer subtilen ständigen Alarmbereitschaft? Du kannst Artikel oder Bücher lesen, Videos ansehen oder es einfach selbst für Dich herausfinden!
Für die eher rational geprägten Menschen mag das zunächst seltsam anmuten, aber ***der Körper agiert und reagiert VOR dem Verstand.***

Lass Dich also überraschen!

- Stelle Dich aufrecht hin oder lege Dich auf den Rücken und platziere Deine Handflächen auf die Nebennieren. Sie befinden sich unterhalb der Schulterblätter nahe an der Wirbelsäule an den oberen Spitzen der Nieren. Diese Haltung kann anfangs etwas anstrengend sein, probiere einfach aus, wie es für Dich am besten passt.
Spüre jetzt in Ruhe ein, zwei Minuten die Wärme und die Präsenz Deiner Hände auf den Nebennieren.
- *Nimm jetzt ein Problem, das Dir Stress verursacht, in Deine Aufmerksamkeit – das kann privat (z.B. ist meine Beziehung noch so, wie ich immer leben wollte?), beruflich, (z.B. ist meine berufliche Position angesichts der wirtschaftlichen Entwicklung und KI gefährdet? oder ich habe einfach keine Motivation und Energie mehr zu arbeiten und funktioniere nur noch) oder gesellschaftlich (z.B. ist Auswandern eine Lösung?) sein. Achte jetzt darauf, wie die Körperregion um die Nebennieren darauf reagiert – gibt es ein Ziehen, einen Druck, ein Pulsieren...?*
- *Atme jetzt im 4-2-7-Rhythmus, also 4 Einatmen durch die Nase, 2 Atem-Halten, 7 Ausatmen durch den Mund wie durch einen Strohhalm– insgesamt 5 mal. Diese Atmung beruhigt schnell Dein System. Spüre, wie sich Deine Nebennieren entspannen.*
- *Sprich jetzt für Dich, aber laut, den Satz: **Der Notfall ist vorbei. Ihr müsst nicht mehr alleine tragen. Ich bin hier bei euch.** Insgesamt solltest Du diesen Satz insgesamt drei mal laut aussprechen. Lass Dir Zeit und spüre nach, was sich verändert. Es ist nicht ungewöhnlich, dass Du das sofort direkt erspüren kannst.*
*Du kannst diesen Satz gerne für Dich anpassen. Wenn Du eine konkrete Situation im Kopf hast, geht z.B. auch: **Es ist vorbei, ihr könnt jetzt entspannen.***

Es ist optimal, diese Entlastung vor dem Schlafengehen zu machen. Du wirst schnell eine Veränderung spüren – entweder sofort, spätestens nach dem dritten Mal.

Der Zaubercode ist Aufmerksamkeit – Präsenz – Wiederverbindung.

Habe den Mut, präsent zu bleiben, auch wenn Du einen Flucht-Impuls hast.

Wenn Du Dir ein Ereignis ins Bewusstsein rufst, wirst Du schnell spüren lernen, ob es noch mit Stress verbunden ist und wieviel Energie noch daran gebunden ist.

Probiere einfach aus, ob Du damit auch Ängste, Konflikte und Traumata lösen kannst, aber gib Dir Zeit und trinke ausreichend Wasser.

Selbst Probleme, die noch nicht gelöst sind, kannst Du damit aus der Blockade oder Starre wieder in den Fluss bringen.

Bist Du experimentierfreudig, dann rufe Dir die Traumata Deiner Ahnen auf und arbeite an ihnen.

Diese Übung ist einfach, braucht wenig Zeit, sie ist verblüffend wirkungsvoll und kann Dir viele Gänge zu Therapeuten ersparen. Probiere es aus, sei mutig, aber auch achtsam mit Dir und lege nach einer Woche erst einmal eine Pause ein.

Wichtige Anmerkung am Ende: unter Dauerstress sind wir quasi „unter Strom“, im Kampf- oder Fluchtmodus und schlimmstenfalls im Erstarrungsmodus – und eben nicht auf tiefe Entspannung und auf Regeneration eingestellt, auf die Aufnahme aller wichtigen Nährstoffe oder gar auf Entgiftung. *Diese Nebennieren-Entlastung ist deshalb vor einer Kur mit Nährstoffzufuhr oder für eine Entschlackung sinnvoll* (und spart Frust und Geld).

