

Vortrag am 23.09.2013 beim Naturverein Ulm/Neu Ulm e.V (Naturheiltag)

Fragen zum Vortrag oder Skript beantworte ich gerne per E-Mail.

Wie komme ich zu dauerhaftem Wohlfühl?

Eine Strategie für mehr Lebenserfolg.

Welche Rolle spielen Ängste und Emotionen?

Ängste entstehen in der Regel bereits in der Kindheit in den ersten fünf Lebensjahren.

Beispiele für häufige Grundängste sind:

„ich werde nicht geliebt“, „ich bin ohnmächtig“, „ich bin alleine“, ...“. Ängste können in Verbindung mit Tageserlebnissen blitzartig emotionale Reaktionen (z.B. Wut, Schwitzen, Zittern, Gier, Neid, ...) in uns hervorrufen.

Ängste sind an unterschiedlichen Stellen unseres Körpers gespeichert. Eine wichtige Schalterfunktion beim Entstehen einer Angst oder Emotionen hat der Mandelkern (Amygdala) im Gehirn. Tägliche Stress-Situationen sorgen dafür, dass der Körper gleich einem Dirigenten aus den Ängsten, Erfahrungen und Erinnerungen ein Feuerwerk (Emotion) macht. Insbesondere wirkt das auf das vegetative Nervensystem (Anspannungen von Muskulatur, Erhöhung der Pulsfrequenz, Ausschüttung von Hormonen ...).

Eine Emotionen oder Angst verfälschen unsere Realität. Entdecken wir die Emotion nicht, sind wir dem Prozess ausgeliefert und haben keine Möglichkeit mehr, gute Lösungsstrategien zu entwickeln. Zwangsweise leidet unser persönliches Wohlbefinden und wir verlieren fortdauernd Energie.

Wie wirken Ängste und Emotionen auf die Augen und das Sehzentrum?

Ängste und Emotionen treffen über die Nervenbahnen auf den Kniehöcker (Corpus geniculatum laterale). Noch bevor ein Bild im Sehzentrum auf dem Weg vom Auge zum Hinterkopf entsteht, vermischen sich die Sehinformationen vom Auge mit den Informationen der Emotion. **Erst dann** (!) wird das Bild auf der inneren Leinwand gezeigt, d. h. Sie „sehen“ es. Dieser Einfluss vieler Signale auf den Sehnerv führt dazu, dass man unter Stress beispielsweise Dinge nicht sieht, die direkt vor der eigenen Nase stehen (besonders bei Männern). Oder man sieht die Dinge so abgeändert, wie man sie im „Normalzustand“ nicht wahrnehmen würde.

Die Beispiele aus dem Volksmund sprechen für sich: „der Mann sieht rot“, „sich grün und blau ärgern“, „ein rotes Tuch für jemanden sein“.

Welche Lösungsmöglichkeiten gibt es? Wie hilft uns die Rolle des „externen Beobachters“ ?

Sie werden ab heute zum Entdecker Ihrer Ängste und Emotionen. Das klappt aber nur, wenn Sie täglich damit üben. Versuchen Sie, mindestens dreimal pro Tag festzustellen, was sie stört. Beispielsweise könnte das sein:

- die lange Warteschlange beim Bäcker (bin sehr ungeduldig..)
- das Vordrängen anderer Personen vor mir in die Schlange (ich fühle mich nicht bemerkt...).
- Ehepartner unterdrückt mich (ich fühle mich ungerecht behandelt...)
- u. a. m.

Falls Sie Probleme haben, Ihre Ängste oder Emotionen zu entdecken, holen Sie sich von einer psychologisch erfahrenen Person Hilfe.

Jedesmal, wenn Sie eine Emotion entdeckt haben, loben Sie sich innerlich selbst für die Entdeckung und sagen zu sich „Danke, dass ich diese z.B. Ungeduld“ wieder bemerkt habe“.

So werden sie immer mehr zum externen Beobachter von sich selbst – sie sehen sich wie durch eine Kamera.

Recycling der Emotion

Emotionen sind Energiegeladen und diese Energie kann man nutzen. Für die Umwandlung Ihrer Emotion ist es wichtig, dass Sie ein konkretes Ziel vor Augen haben, das Ihnen Freude bereitet (z.B. den nächsten Urlaub am Meer oder in den Bergen). Das Ziel sollte konkret und verlockend sein. Wenn Sie daran denken, sollten Sie ein Leuchten in den Augen spüren können.

1. Benennen Sie das Gefühl, das ihnen negativ aufgefallen ist.
2. Denken Sie an das Ziel, das ihnen erstrebenswert erscheint.
3. Massieren Sie die Mundwinkel auf beiden Gesichtshälften mehrmals mit dem Zeigefinger Richtung Ohr.
4. **Handhaltung bei den Männern:**
Legen Sie die linke Handfläche über dem Bauchnabel auf ihre Magengegend. Legen Sie dann die rechte Handfläche auf die linke Hand. Die rechte Hand ist außen.
Handhaltung bei den Frauen:
Wie bei den Männern, aber hier liegt die rechte Hand auf dem Magen und die linke Hand ist vorn.
5. Beginnen Sie nun die beiden Hände kreisförmig um den Bauchnabel zu drehen (siehe Abbildung), Drehrichtung ist links (auf der Herzseite nach unten. Sagen Sie dann innerlich „mein mich übergangen fühlen verwandle ich in einen wunderbaren Wellnessurlaub am Meer“. Spüren Sie das Leuchten in den Augen. Machen Sie das mindestens drei Minuten lang aber auf jeden Fall lange, bis sie keinen Stress sondern nur noch das Leuchten in den Augen spüren.



Suchen Sie sich gegebenenfalls neue Ziele, falls die alten nicht mehr interessant sind und die Augen nicht zum Leuchten bringen.

Ausnahme: Gefühle der Traurigkeit

Traurigkeit können Sie eventuell nicht umwandeln, weil diese ein tief verankertes Gefühl ist. Sie dient uns bei unserer Lebensaufgabe. Es hilft aber viel, wenn Sie die Traurigkeit innerlich wahrnehmen, ernst nehmen und benennen. Keinesfalls sollten sie diese in Sätzen verstecken wie „ich bin heute halt schlecht drauf“. Sagen Sie stattdessen beispielsweise „Ich fühle mich gerade sehr traurig und das darf jetzt auch so sein.“

Welchen Einfluss haben künstliche Beleuchtung oder PC und Fernseher?

Verglichen mit dem Schlafpensum drei Jahrzehnte zuvor schlafen wir heute im Schnitt eine Stunde weniger. Vermutlich hat der Einfluss der künstlichen Beleuchtung einen gravierenden Anteil. Bei sogenannten Tageslichtlampen wird lediglich mit dem Kelvin-Wert der Lampen argumentiert. Beispielsweise hören Sie von Verkäufern „Dieses Licht hat 5500 Kelvin und ist deshalb Tageslicht.“ Dabei wird nicht berücksichtigt, dass das Licht aus Leuchtstoffröhren einen überdimensionierten Blauanteil hat. Auch sind in seinem Spektrum mit einem Spektroskop nur auseinandergerissene Balken sichtbar. Zudem hat es die gleiche Schwingung wie Quecksilber. Diese Quecksilberschwingung der Lampen verhindert, dass körpereigenes Quecksilber ausgeschieden werden kann. Dieses wird im Gegenteil aktiviert.

Der überdimensionierte Blauanteil teilt dem Körper ständig mit „Es ist taghell.“. Über die Zirbeldrüse und die endokrinen Drüsen übt der Blauanteil Einfluss auf die Steuerung des Hormonsystems aus. Besonders gravierend ist das bei PC-Arbeit bis spät in die Nacht das Fernsehen. Außerdem schädigt der Blauanteil das Auge im Bereich der Makula, der wichtigsten Stelle für das Scharfsehen im Auge.

Welche Lösungsmöglichkeiten gibt es?

- Planen Sie am PC-Arbeitsplatz Pausen mit Körper- und Augenübungen (siehe auch Vortrag „Bildschirmarbeit“ von Michael Angel am 22.9. anlässlich dem Naturheiltag).
- Lassen Sie sich beim Lampenkauf das „Spektrum“ der Lampe vom Hersteller zeigen. Vergleichen Sie dieses Bild des Spektrums mit einem Bild vom Tagesspektrum. Lassen Sie sich nicht von Aussagen zufriedenstellen wie „Das ist doch getestet, das hat doch xxx Kelvin und ist deshalb Tageslicht, das ist eine Bio-Lampe“, das ist extra so gemacht, dass es augenfreundlich ist...
- Tragen Sie bei täglicher langdauernder Bildschirmarbeit eine Schutzbrille, die den Blaulichtanteil herausfiltert (Bezugsquellen unten).
- Falls Sie viel bei Dunkelheit lesen, ist eine Idee, für den Leseplatz eine Gleichstrom Niedervolt Halogenlampe zu beschaffen. Diese Lampen schädigen die Augen nicht. Dabei ist auf Blendfreiheit zu achten.
- Verzicht auf Fernsehen oder tragen Sie auch hier eine Schutzbrille.
- Sorgen Sie für eine Umgebungsbeleuchtung bei PC-Arbeiten und beim Fernsehen. Fokussierung auf lediglich einen hellen Bildschirm schadet den Augen. Falsch ist, wenn jemand empfiehlt, die Umgebungsbeleuchtung zu reduzieren oder auszuschalten.

Bezugsquellen/Literatur

Therapeuten	Der Naturheilverein verfügt über eine große Auswahl an Therapeuten der unterschiedlichsten Fähigkeiten. Auf der Inernetseite www.naturheilverein-ulm.de im Kapitel Therapeuten-Suche finden Sie passende Unterstützung.
Buch für die Augen und die Gesundheit	„ Eselsweisheit “, von Mirsakarim Norbekov, 978-3-442-21776-2, Arkana Verlag. Sehr empfehlenswert, lustig aber auch aufrüttelnd und sehr provokativ. Norbekov bringt alles, was mit Gesundheit und damit auch mit Augengesundheit zusammenhängt auf einen Punkt.
Augenschutzbrillen	Zu erwerben bei mir anlässlich der Augenseminare beim Naturheilverein (siehe Veranstaltungskalender). Die Brillen sollten an einem PC ausprobiert werden.
Gesunde Leselampen	Gesunde Lampen gibt es nicht, sondern nur Lampen, die Sie nicht schädigen. Die beste Lösung sind 12 Volt Gleichstrom Halogenlampen. Diese Lösung wird auch von vielen Baubiologen empfohlen. Die zweitbeste Lösung sind 230 Volt Halogenlampen (Wechselstrom). Von mir wurde eine Leselampe entwickelt, die eine hohe Lichtleistung hat und gleichzeitig keinen Elektrosmog produziert. Es gibt diese als Deckenversion (Hängelampe) oder als Stehlampe (Leselampe). Auch eine eine Lösung für die Decke über dem Arbeitstisch existiert.