

Burnout? Mobbing? Depressionen?

Nicht mit mir!

Geplagt von allerlei äußeren oder hausgemachten Krisen, Unsicherheiten und quälenden Sorgen, tief verletzt durch Mobbing, schwer gebeutelt vom Burnout – das macht auf Dauer unweigerlich krank, sowohl seelisch als auch mental und körperlich. Hinzu kommen oft noch Depressionen durch die angespannten Lebensumstände.

Manchmal sind die Depressionen aber auch zuerst da und schaffen Anknüpfungspunkte für Burnout oder Mobbing, der Selbstwert ist dann sowieso auf dem Nullpunkt.

Viele Menschen sind in einem straff organisierten Alltag Zwängen unterworfen, leben nach einem strategisch geplanten Terminkalender, lassen sich leben, indem sie die Erwartungen der Familie, der Firma und der Umwelt erfüllen und meinen, daran nichts ändern zu können. Sie stellen ihre eigenen Bedürfnisse zurück, um die anderer zu erfüllen. Dabei bleibt die Seele auf der Strecke. Stress, körperliche, seelische und mentale Krankheiten und ein verminderter Selbstwert sind leider die sichtbaren Konsequenzen einer angepassten Lebensweise. Burnout, Mobbing, Depressionen und die daraus resultierenden Krankheiten können jedoch im Vorfeld bereits vermieden oder durch konsequente Aufarbeitung abgestellt werden.

Damit Stress nicht krank macht, ist es unabdingbar, dass der Mensch wieder die Balance zwischen Körper, Geist und Seele herstellt. Jeder gestaltet seine Zukunft im Heute, durch seine Gedanken und Taten. Aber auch durch sein Nicht-Tun, durch Unterlassungen. Der reflektierende Mensch muss endlich anfangen, Änderungen in seinem Leben nicht nur zuzulassen, sondern auch gezielt herbeizuführen.

Entschleunigen statt beschleunigen, abrüsten statt aufrüsten, in die Tiefe gehen statt sich in der Breite zu verzetteln – das ist das Gebot



der Stunde. Einfacher aber glücklicher leben, anstatt wahnsinnig toll und schnell, dafür aber mit Burnout-Gefahr – so verlängern wir unser Leben, vermeiden Stresssymptome und die daraus resultierenden Krankheiten, geben unserem Leben eine ganz neue Qualität.

Loslassen, sich Zeit nehmen und ein neues Gespür für die Bedürfnisse seines Körpers und seiner Seele entwickeln, sind die ersten Schritte auf dem Weg in ein erfülltes Leben. Denn sind Körper, Geist und Seele im Einklang, ist der Mensch gesund. Und ein innerlich und äußerlich gesunder, strahlender Mensch bietet keine Angriffsfläche für Mobbing, lässt sich nicht „ausbrennen“ und geht mit den Unebenheiten des Lebens gelassen um.

Es gilt, Burnout, Mobbing und Depressionen gar nicht erst aufkommen zu lassen, die Selbstheilungskräfte und die Seele zu stärken, Entspannung und Harmonie zu erfahren, wieder Lebensfreude und Lebenskraft zu entwickeln.

Ob sich der suchende Mensch auf seinem Weg nun für Yoga oder Tai Chi entscheidet, für Autogenes Training, geführte Meditationen oder für mehr Zeit für sich selbst zum Reflektieren oder spazieren gehen, zeigt doch, dass er sich bereits auf den Weg gemacht hat. Den Weg, an dessen Ende die Befreiung von Angst und Selbstzweifeln, von Depressionen und Gefühlen des Mangels steht. Ein Weg, der Disziplin und viel Eigenverantwortung bedeu-

tet, aber auch ein erfülltes und erfüllendes Leben, mehr Lebenskraft und ein neues Selbst-Bewusstsein verspricht. Die Kraft, Dinge zu ändern, liegt in jedem Menschen selbst. Das setzt voraus, dass der suchende Mensch sich in Kontakt mit seiner inneren Kraftquelle bringt, damit er über sein gesamtes Potenzial verfügen und es voll ausschöpfen

kann. Nur so ist er in der Lage, sein Leben zu verändern. Mit seiner eigenen Kraft, mit der eigenen Quelle der Inspiration. Nur so ist es möglich, seinen Geist zu befreien.

Wenn er die Kraftquelle erweckt durch stete Übungen wie Meditation, Yoga, Tai Chi, Kontemplation oder Autogenes Training, so kann er nach und nach seine Situation im Außen verbessern. Denn die Außenwelt, so wie sie sich präsentiert, ist immer ein Spiegelbild des eigenen Inneren.

Loslassen und aufräumen sind zwei wichtige Hilfsmittel auf dem Weg in ein erfüllteres und glücklicheres Leben, das einem ja schließlich auch zusteht. Im göttlichen Plan ist es nämlich keinesfalls vorgesehen, dass es Ihnen schlecht gehen soll. Nur wenn Sie loslassen, haben Sie beide Hände frei, können die Ärmel hochkrempeln und mit dem Aufräumen anfangen.

Loslassen befreit und schafft Platz für Neues, Aufregendes. Wenn wir all unsere Ressentiments, all unsere Verletzungen, all unseren Groll, all unsere Bitterkeit immer weiter durchs Leben schleppen, sind wir wie ein Wanderer, der sich einen überdimensional schweren Rucksack aufgebürdet hat und sich dann wundert, dass er kaum von der Stelle kommt. Verzeihen, leichten Herzens voran schreiten, nach vorne schauen und neue Wege beschreiten, das bringt uns auf den lichtvollen Weg.

Und die Selbstfindung ist der nächste Schritt auf diesem Weg in eine erfüllte Zukunft und

auch auf dem Weg zu sich selbst. Die Frage „Wer bin ich und wo stehe ich?“ hilft, sich zu sortieren und seinen Standort im Leben zu definieren. Es ist unerlässlich, sich seiner selbst wieder bewusst zu werden, sein Selbstbewusstsein wieder zu entdecken, seine empfindsame, hungernde Seele wieder zu spüren, seine Bedürfnisse und seine Bedürftigkeit wieder wahrzunehmen. Das sind Erfahrungen, die manchen an seine Grenzen bringen.

Hier sollte man sich professionelle Hilfe holen, nicht alles mit sich selbst ausmachen. Ein Profi wird Sie mit Ihrer tatkräftigen Unterstützung in Form einer engen und schonungslosen Zusammenarbeit bald auf den richtigen Weg bringen. Danach können Sie diesen Weg dann meist alleine gehen. Und je länger Sie auf ihm unterwegs sind, desto interessanter wird das, was Sie rechts und links des Weges wahrnehmen und erleben.

Unser Perfektionswahn macht uns ebenfalls das Leben zur Hölle. Die Anstrengung und Frustration darüber, dass wir immer und in allen Bereichen perfekt sein müssen und das Wissen darüber, dass wir es ja gar nicht sind, treiben uns in mancherlei Süchte hinein. Wir vernebeln gerne unser Wissen über unsere eigenen „Unzulänglichkeiten“ durch Alkohol, Zigaretten, Schokolade, Hasch, Sexsucht oder unmäßiges Essen. Unsere Frustration raubt uns wertvolle Energie, die wir an anderer Stelle gut gebrauchen könnten und lässt unseren Selbstwert unter Null sinken. Nobody is perfect! Das ist einfach die Wahrheit, sonst wären wir ja Gott. Diese Erkenntnis sollten wir mit Gelassenheit akzeptieren, was uns aber nicht daran hindert, immer unser Bestes zu geben und unsere Arbeit und unser Leben mit steigenden Lebensjahren aus unserer Erfahrung und Routine heraus zu optimieren. Von Stagnation ist hier auf keinen Fall die Rede, aber machen Sie sich nicht zum Sklaven eines gänzlich ungesunden Perfektionswahns.

Erstellen Sie eine Liste der Aufgaben, die Sie immer alle perfekt erledigen wollen und überlegen Sie, ob es wirklich nötig ist, alles bis ins kleinste Detail zu optimieren, oder ob Sie nicht auch einen Teil delegieren können. Das Autogene Training ist ein sehr probates Mittel, auf Dauer gelassener zu werden. Auch die Klangschalenmassage beschert uns Tiefenentspannung und eine Stärkung der Seelenkräfte.

Und wir müssen uns auf unserem Weg auch von menschlichen Verstrickungen lösen. Um frei über Ihr Leben verfügen zu können, ist es unabdingbar, Manipulationen zu erkennen

und sich aus dieser Falle zu befreien. Wir sind nicht nur in unseren direkten emotionalen Beziehungen (Familie und Freunde) offenen Manipulationen ausgesetzt, sondern auch durch gesellschaftliche Regeln, Konventionen, regionale Besonderheiten, Erziehung, Schule, Sportverein etc. Überall wird verlangt, dass man sich konform verhält und nicht auffällt. Diesen eisernen Vorhang gilt es zu durchbrechen. Dazu muss man erstens die nötige Erkenntnis und Stärke haben, und zweitens bereit sein zu verzeihen. Das Thema Loslassen wirkt auch hier mit hinein. Man kann sich erst aus emotionalen und konventionellen Verstrickungen lösen, wenn man ehrlich verzeihen und vergeben kann und keine Energie mehr in die Situation oder zu dem entsprechenden Menschen und seinem Thema schickt. Empfehlenswert sind geführte Meditationen und jede Art von Yoga. Auch Tai Chi hilft, den Kopf freizumachen und Körper, Geist und Seele zu stärken.

Das Zulassen ist ebenfalls ein wichtiger Aspekt. Überwiegend haben wir uns in unserem Leben so viel aufgehalst, dass wir unbedingt loslassen müssen. Das müssen wir üben, weil es nicht einfach ist. Was man hat, das hat man und sei es auch noch so schlecht und leidvoll. Wie viele Menschen halten an einer schlechten Ehe fest, nur weil sie wissen, was sie da haben. Eine neue Situation, die Scheidung und das damit verbundene Alleinleben in diesem Falle, ist ja so ungewiss und man weiß nicht, was einen da erwartet. Da hält man doch lieber an der alten Situation fest.

Aber auch das Zulassen ist ein ganz wichtiger Akt auf unserem Weg in ein erfüllteres Leben. Wenn wir die Quelle unserer Kraft nutzen können, unsere Intuition weit entwickelt ist und wir echtes Vertrauen in den Fluss des Lebens haben, dann werden uns auch momentane Probleme nicht aus den Schuhen hauen und wir sehen entspannt der Lösung entgegen.

Es ist absolut kontraproduktiv, eine Situation mit der Brechstange lösen zu wollen, das macht alles nur noch schlimmer. Unsere Energie sollten wir nicht in sinnlose Aktionen stecken, sondern sinnvoll und feinfühlig in die jeweilige Situation einfließen lassen, unseren Anteil daran suchen und erkennen, wie wir zukünftig solche Erlebnisse vermeiden. Wenn der richtige Zeitpunkt gekommen ist und wir die richtigen Erkenntnisse erlangt haben, wird sich auch die Situation ändern.

Wie Phönix aus der Asche auferstehen, strahlend und stark, und unseren Weg zügig und

leichtfüßig gehen, das ist unser Ziel. Jede Reise beginnt mit dem ersten Schritt, den Sie bereits getan haben, sonst würden Sie sich nicht mit diesem Thema beschäftigen. Ein Neuanfang ist wie der Frühling: Nach einer langen Zeit der Dunkelheit bricht frisches Grün überall unter der Erde hervor und will ans Licht, bunte Blumen der Erkenntnis sprießen plötzlich an jeder Ecke und die Bäume, oft Horte der Kraft, schlagen mit Macht aus. Die Vögel singen glücklich ihre Lieder und erfreuen unser Herz damit.

Das „Erwachen“ ist machtvoll und nicht aufzuhalten. So ist es auch mit unserem Neuanfang. Und mit jeder neuen positiven Erfahrung, mit jeder neuen positiven Begegnung wachsen unser Selbstbewusstsein und unsere Freude am Leben. Auch unsere Intuition wird gestärkt, wir können immer besser auf unser Bauchgefühl hören und uns darauf verlassen, können uns dem Fluss des Lebens anvertrauen und gestärkt an Körper, Geist und Seele alle Herausforderungen annehmen.

Sie sind der Schöpfer Ihres Lebens! Bestimmen Sie wieder, wie es für Sie weitergeht und wohin Sie Ihr Lebensweg letztendlich führen soll! Sie gestalten Ihre Zukunft im Heute, durch Ihre Gedanken und Taten. Fangen Sie gleich heute damit an: mit dem Erschaffen einer erfüllteren Zukunft!

Gloria Yazdan Bakhsh

Zertifizierte Reiki-Meisterin/
-Lehrerin, Klangschalen-
Praktikerin, Tai Chi-Lehrerin,
Meditationsleiterin, Autorin
buecherfuerdich@yahoo.com



CD-Tipps

Lichtvolle Reise zum Höheren Selbst
Beschreibung mit Anleitung für Körper, Geist und Seele mit geliebten Mantras

Best of Meditation
Empfangen Sie Licht und Kraft durch
eine geliebte Mantra-Reise

Yazdan Bakhsh, Gloria:
CD Lichtvolle Reise zum Höheren Selbst,
ISBN 978-3-95631-056-0, 2013

2CD-Set Best of Meditation,
ISBN 978-3-95631-219-9, 2014

Beides erschienen bei Shaker Media