



WYmozartScan®

Monster erlösen 1

ENDLICH
FREI

VON LÄSTIGER NERVOSITÄT,
WUT UND ANGST



BERTAS MONSTER ERLÖSEN 1. TEIL

Also, Berta kämpft für dich! Sie ist für dich da und lässt dich nie im Stich! Soweit so gut! Rein körperlich heisst das allerdings, dass sie, wenn dein Nervensystem bei Gefahr allgemeinen Alarmzustand ausruft, dass deine Berta nur das tut, was sie für richtig hält! Was Berta unter Gefahr versteht ist das, woran sie "Schmerzen" gekoppelt hat. Stell dir vor, einer deiner Urahnen (einer, der noch in freier Wildnis gelebt hat, also ein ganz ein uralter) fühlt sich angegriffen.

Seine Berta hat sofort Alarm gegeben, alle Energieverschwender abgeschaltet, seine Kraft maximiert, indem sie sein Blut mit Zucker und Fett angereichert hat und erwartet jetzt den Befehl entweder zum Kampf oder zur Flucht! In beiden Fällen wird die Aktivierung in Bewegung umgewandelt!

Kam jetzt weder der eine noch der andere Befehl, war das für deinen Ahnen eher blöd! Es bedeutete nämlich, dass der Feind sowohl stärker als auch schneller als er war und das war meist kein sehr gutes Zeichen! In höchster Todesangst hat seine Berta jetzt ihre letzte Chance versucht, nämlich deinen Ahnen unsichtbar zu machen, indem er sich instinktiv totstellte. Flache, schnelle Atmung, Zittern, Unfähigkeit zu Denken, kalte, nasse Hände usw. waren das Ergebnis.

Viel Zeit ist inzwischen vergangen und unser Körper reagiert trotzdem noch immer gleich. Bei Gefahr oder dem was er für Gefahr hält, geht er auf Gefechtstation. Er lädt sich mit aller verfügbaren Kampfenergie auf. Nur, wie soll er sie heute wieder loswerden? Man gewinnt den Eindruck, dass wir alle auf unserer Stressenergie einfach sitzen bleiben. Mit anderen Worten unterdrücken wir mit Hilfe der Atmung eine Entladung um einfach etwas weniger unangenehm aufzufallen. Ein fröhlicher Teufelskreis hat begonnen. Dein Organismus fühlt sich in die Enge getrieben, er darf diesem Gefühl keinen Ausdruck verleihen und das lässt dich die Situation noch unangenehmer empfinden. Du fühlst dich machtlos, das stellt für deinen Organismus eine Gefahr dar, du reagierst mit innerlichem Großalarm usw. usw. Nun solltest du nur noch wissen, dass ein solcher Stress- oder Alarmzustand auch bei dir heute direkt und sofort bewirkt, dass sämtliche Verdauungsprozesse gestoppt werden, das Blut von Magen und Darm abgezogen wird, um verstärkt Muskeln und Gehirn zugeführt zu werden - und die Misere ist perfekt. Du fährst mit deiner Körpermaschine Vollgas, ohne einen Gang eingelegt zu haben! Und wie beim Auto hast auch du bei deinem Körper mit Problemen zu rechnen. Nicht nur, dass die Abnützungserscheinungen ein Vielfaches des Normalbetriebes ausmachen, ist eine Verschmutzung, eine Verkarstung oder Ablagerung von Schlieren und Schlacken sicher.

Mit anderen Worten, es bedeuten Nervositäts-Symptome exakt das selbe, wie für deinen Vorfahren! Es ist dein Totstellreflex, den dir deine Berta in gefühlter, höchster Not aufzwingt! Schauen wir uns also an, wie du damit sinnvoll umgehst! Wie du da aus einer scheinbaren Schwäche eine Stärke machen kannst! Wie du deine Monster bekämpfen und gleichzeitig starke, neue Referenz-Koppelungen schaffen kannst!

Wenden wir uns zu diesem Zweck dem bereits erwähnten Wunder in deinem Körper zu. Dem Wunder, das eine so zentrale, vielleicht sogar die größte Bedeutung für deine Berta hat: deine Atmung! Es gibt kein Organ, keine Körperfunktion, und keine Körpereigenschaft, die mehr mit deinem Leben zusammenhängt als deine Atmung.



Du kannst Wochenlang auf Nahrung verzichten. Du überlebst auch ein paar Tage, ohne Flüssigkeit zu dir zu nehmen, aber du wirst keine 5 Minuten überleben ohne zu atmen. Die Atmung drückt deine Stimmung aus, und reagiert auf deine körperliche Konstitution. Sie bestimmt deine Ausdrucksweise. Sie hängt mit allem, was dir das Leben zu bieten hat auf irgend eine Weise zusammen.

Nun leben wir jedoch auch in dieser gestressten Welt, da gibt es wahrscheinlich keine Ausnahmen mehr. Stress ist nur rein körperlich gesehen, direkt mit Angst vor Gefahr gleichzusetzen. Mit einem großen Nachteil. Diese Angst gibt es nur in deinem Kopf, nur für Berta, dein Nervensystem! Es ist also sozusagen eine konstruierte, selbst verschuldete Gefahr! Dein Körper bekommt aber von Berta einen absolut praktischen Befehl, in Kampfbereitschaft zu gehen und damit fangen die nächsten Schwierigkeiten an!

Es war genau diese Angst, die deinem Vorfahren in einer Gefahrensituation das Leben sicherte! Stell' dir vor, da greift ihn ein wildes Monster an. Alarmiert wird - über die Wahrnehmung - der Körper. Dieser reagiert sofort, indem er sich mit aller verfügbaren Energie auflud. Da wurde dann entweder laut geschrien, um den Gegner einzuschüchtern, oder es fand eine körperliche Kampfhandlung statt. Waren die anderen einfach viel mehr oder viel stärker, drehte sich der Vorfahre um, und rannte davon, so schnell er konnte. Und alle diese Aktionen bewirken im Körper eine rasche, kräftige Entladung der Energie, die mit Hilfe der Atmung abgeflutet wurde.

Deshalb müssen wir genau hier einhaken! Wir zeigen dir gleich eine Übung, mit deren Hilfe du diesen Teufelskreis durchbrechen wirst.

Mach' dir bitte diese Tatsache bewusst: dein Atem ist dein einziger und stärkster Verbündeter. Werde dir so oft du kannst deiner Atmung bewusst. Wie sehr du ihr vertraust, eigentlich vertrauen musst. Wie tapfer dein Atem trotz aller zivilisationstechnischer Behinderungen versucht, dich zu unterstützen und einen reibungslosen Betrieb zu gewährleisten.

Fang' einmal damit an, deinen Atem so oft, und so gut du kannst zu unterstützen, indem du tiefe und gleichmäßige Atemzüge an dir zunächst nur beobachtest.

Stell' dir jetzt weiter vor, dass du bei jedem Einatmen, frische, aktive Energie in deinem Körper aufnimmst. Dass du jede einzelne Zelle mit frischer, aktiver Energie auflädst, und dass du beim Ausatmen all die Schadstoffe aus deinem Körper abfluten kannst, die du da ganz einfach nicht mehr haben willst. Wo immer du dich gerade befindest, wann immer dieser Zeitpunkt sein mag, denk' an deine Atmung. Beobachten sie nur und fühle ein gewisses Gefühl der Dankbarkeit darüber, dass dich deine Atmung nie im Stich lässt...

Du bist jetzt stark genug, dich einmal so richtig zu ärgern! Ärgere dich für die nächsten Augenblicke über deine lästige Nervosität z.B., oder das, worüber du dich jetzt eben besonders ärgern möchtest!

Visualisiere diesen Ärger auf ein riesiges Monster, das gerade in Begriff ist, dich anzugreifen. Versetze dich jetzt in deinen prähistorischen Vorfahren. Stelle dich in Kampfposition auf und pfauche dieses Monster an! Du musst dir wirklich ein grauenhaftes, riesiges Monster vorstellen, das du da anpfauchst. Balle jetzt deine Hände zu Fäusten und spann' langsam alle Muskeln deines Körpers an.

Und gleich kommt es zu einem fürchterlichen Kampf! Spüre den Atem des Monsters, wie er dir entgegen bläst! Grauslich und böse! Hier stehst du deinem Peiniger gegenüber! Dieses Monster hält dich immer, wenn es darauf ankommt, in seinen Klauen! Schlag' zu! Schlag' mit gezielten Faustschlägen auf dein vorgestelltes Monster und entlade zusätzlich bei jedem Schlag deine Energie mit einem lauten "Puff". Gib' acht, dass dabei keine Vase in Brüche geht, aber kämpfe! Schlagen zu! Kämpfe, "Puff", "Puff", "Puff", "Puff",

Weißt du, was jetzt passiert ist? Du hast gewonnen!!!! Fühle, wie dein Ärger den Körper verlassen hat, um wieviel besser du dich jetzt fühlst. Du siehst, dass es OK ist, seinen Ärger zu erkennen und ernst zu nehmen. Dass es vielleicht manchmal auch OK ist, den Ärger zu zeigen, wenn es notwendig ist. Ich meine so wie du auch lachst, wenn du fröhlich bist!

Spürst du so ein Monster beim Üben, im Training, vor einem Auftritt, einer Sitzung, einem Telefonat, vor der Prüfung, ... - zieh dich zurück und kämpfe! Deine Berta freut sich, weil du deinem Körper gibst, was er braucht! Du flutest die überschüssige Energie genau so ab, wie es deine Berta als maximal effizient erachtet! Darüberhinaus lernt sie, dass du vor den Monstern nicht machtlos bist! Dass du dich deinen Monstern stellst, kämpfst UND GEWINNST! Du schaffst damit Referenzerinnerungen für genau solche Situationen! Du weisst inzwischen, was das für einen unglaublichen Wert für dich darstellt! Lass dir bitte diese Chance und probier diese Übung aus! Das stärkt den emotionalen Muskel auf allen Ebenen!

Jetzt zum Abschluss schau' noch einmal, wie viel es braucht, dass du so richtig atemlos wirst. 1 Minute deinen Körper rasch bewegen. Hüpfen. Boxen. Setze dich auf den Boden und steh' gleich wieder auf. Beweg' deinen Körper und komm dabei so richtig ausser Atem. Überlegen dir vielleicht auch, welche Atmung dir bei regelmäßiger, körperlicher Bewegung auf Dauer so richtig Spaß macht.

Und jetzt ist die Zeit reif, um dich, schon als Profi, um deine Gedanken zu kümmern!