

Sorgen um die Zukunft?

Was tun, wenn in schwierigen Zeiten Stabilität, Zuversicht und Ausgewogenheit fehlen

Die Nachrichten sind voll davon. Eine Hiobsbotschaft folgt der anderen. Dort werden Leute gekündigt oder in Kurzarbeit geschickt, wo anders bricht wieder eine neue Art von Virus aus, wieder wo anders werden wir von zunehmender Gewaltbereitschaft bedroht. Schwierig in dieser Situation zentriert und ausgeglichen zu bleiben. Viele werden unsicher, zweifeln an sich oder an der Welt, verlieren die **Perspektive** und werden ängstlich.

Dieser Artikel soll Möglichkeiten aufzeigen, wie es in dieser belastenden Phase möglich ist trotzdem einigermaßen gut zu recht zu kommen und beschwerdefrei zu bleiben. Denn natürlich kann diese Situation körperliche und seelische Beschwerden nach sich ziehen.

Zum einen ist dabei wichtig, zu verstehen, welche körperlichen, seelischen und geistigen Systeme, in der traditionellen chinesischen Medizin Funktionskreise genannt, durch instabile Zeiten beeinträchtigt werden.

Das vorwiegende Problem im Moment ist wohl der Tatbestand der **Unsicherheit**. Wohl kaum einer weiß, wie es weitergeht. Wir folgen zwar den Nachrichten und den Äußerungen der Experten zu diesem Thema, doch auch hier erfahren wir nur vage Aussagen. Diese **Unvorhersehbarkeit der Zukunft** löst als erstes klarerweise Sorgen aus. Wird die Situation schwerwiegender verlieren wir den Boden unter den Füßen, sind sozusagen schlecht geerdet.

Der Funktionskreis, das Energiesystem in der TCM welches hier vorwiegend betroffen ist, ist das **Erdelement**. Dieses steht für „Ernährung“, Stabilität, Familie, Tradition und Gleichgewicht. Auch das Geld und das soziale Umfeld kann diesem System zugerechnet werden. In dieser chaotischen schnelllebigen Zeit merken wir nun wie es zu Problemen im Bereich Geld (Wirtschaft) und sozialem Umfeld (Partnerschaft, Familie) kommt. Gerade das **Eingebunden sein in ein stabiles soziales System** sei es die Familie oder der Clan bringt ja Sicherheit und Stabilität.

Gerade deswegen ist es jetzt wichtig sich auf die Basisqualitäten des Lebens wieder zu besinnen. Gemeinschaft, mehr Besinnung auf die Natur („Mutter Erde, die uns ernährt“) und Fürsorglichkeit für andere. Wieder **näher zusammenrücken** und **gemeinsam** diese Zeit zu bewältigen (die Emotion Mitgefühl gehört auch zum Erdelement) ist wohl ein Thema dieser Zeit.

Dadurch können wohl einige psychosomatische Beschwerden wie Ängstlichkeit, Panikgefühle, Schlaflosigkeit, und Hoffnungslosigkeit gemildert werden.

Des Weiteren besteht, die Möglichkeit durch **entsprechende Behandlung der Meridiane** von Magen und Milz etwas mehr Erdung und Zentriertheit zu erreichen. Diese Methode zielt darauf Unausgewogenheit im Energiesystem (den Meridianen oder auch Leitbahnen der Lebensenergie genannt) auszugleichen. In Kombination mit speziellen geistigen und körperlichen Übungen kann dadurch wieder mehr Gleichgewicht und Stabilität erreicht werden.

Eine einfache aber sehr wirkungsvolle **Übung** dazu:

Legen Sie sich hin und entspannen sie sich über ruhige, gleichmäßige Bauchatmung. Schließen sie die Augen und versuchen sie sich selbst vorzustellen wie sie in der Natur stehen. Versuchen sie sich ihre Füße jetzt als Wurzeln vorzustellen, die weit in die Erde wachsen und sie somit mit der Erde verbinden. Stellen sie sich auch vor wie Energie aus der Erde über diese Wurzeln in ihren Körper fließt, die sich in ihrem Bauchbereich sammelt. Diese Übung kann vermehrt Lebensenergie im Bauchraum (Zentrierung) sammeln, sowie eine stärkere Verbindung mit der Erde (Erdung) erzeugen.