



Loslassen – Entspannen – Schlafen *Steine für ein entspanntes Leben*

Wir leben in einer polaren Welt. Wenn wir uns mit dem Thema des besseren Entspannens und guten Schlafens beschäftigen wollen, kommen wir nicht umhin, uns dieser Wahrheit noch einmal bewusst zu werden: Alles hat seine Vorder- und Rückseite, und diese beiden Seiten hängen zusammen wie die zwei Seiten ein und dergleichen Medaille.

Tag	-	Nacht
Hell	-	Dunkel
Groß	-	Klein
Aktiv	-	Passiv
Anspannen	-	Entspannen
Wachen	-	Schlafen
Einatmen	-	Ausatmen

Ein guter Schlaf und eine tiefe, erholsame Entspannung kann aus dieser Sicht nur gefunden werden, wenn auch eine gute Wachzeit verbracht wurde. So entstehen auch viele der Grundlagen für Probleme, die wir heute mit dem Schlaf oder während der Zeit des Schlafens haben in unserer aktiven Zeit des Tages. Das hohe Tempo und die Hetze der westlichen Lebensführung führen zu einem immer stärker werdenden Druck, dem der Einzelne von uns häufig genug völlig hilflos gegenübersteht. Seit den neunziger Jahren hat sich bei uns eine „Beschleunigungs- und Schnellfeuer-Kultur“ ausgebildet, die bewirkt, dass unser Bewusstsein nur durch eine ständig vermehrte Reizüberflutung ruhig gehalten werden kann.

Ganz offensichtlich unterliegt unser Bewusstsein hier den gleichen Mechanismen wie der Drogenverbrauch eines Süchtigen: Um Befriedigung herzustellen, braucht es eine immer höhere Dosis einer immer stärker verabreichten Droge. Freizeit - im eigentlichem Wortsinne als freie, mir für mich zur Verfügung stehende Zeit - fällt so auch immer mehr einer Freizeit-Industrie zum Opfer, die uns mit immer neuen, noch schnelleren, grelleren, lauterer Möglichkeiten der Ablenkung ködert.



Die Stimulanzschwelle steigt immer weiter an und so werden wir heute mit einer unglaublichen Vielfalt an Informationen gefüttert, die alle verarbeitet und vor allem auch verantwortet werden wollen.

Jede Information, die wir bekommen haben, bedeutet, dass ein neuer Zyklus in uns aufgemacht wird. Dieser Zyklus will nun aber auch wieder geschlossen werden, um in uns das Gefühl von Befriedigung und Zufriedenheit herzustellen. Bleibt er offen, braucht er unsere Aufmerksamkeit und Energie – bekommt er diese nicht, fällt er aus unserem Bewusstsein und rutscht in unsere unbewusste Seite ab. Wir spüren nun nur noch das Gefühl von Unzufriedenheit und Unbefriedigtsein und versuchen, diesem mit neuen Reizen zu begegnen. So gelangen wir in einen Kreislauf, dessen Aufrechterhaltung immer mehr Kraft kostet und von uns immer mehr als sinnlos und anstrengend wahrgenommen wird. Wir fühlen uns bald wie der Hamster im Laufrad. Einfach mal die Seele baumeln zu lassen fällt uns zunehmend schwerer und absichtslos in den Tag hinein zu leben gelingt immer weniger. Die körperlichen und seelischen Probleme nehmen auf der anderen Seite immer mehr zu. So schätzen die deutschen Krankenkassen die wirtschaftlichen Folgekosten der aus dem Druck entstehenden Angst- und Stressbedingten Krankheiten auf 75 Milliarden Euro.

Wir haben uns fast schon an Begriffe wie „Burnout-Syndrom“ gewohnt, die von seelisch ausgebrannten Menschen sprechen, die innerlich und auch körperlich einfach erlöschen. Depressionen nehmen in einem beängstigenden Ausmaße zu. Daneben zeigen auch die körperlichen Folgen, wie Herz-Kreislaufprobleme, Infarkte, Schlaganfälle und selbst Krebsleiden von dem erschreckenden Konto unseres Umgangs in unser alltägliches Tun

Wen wundert es da noch, dass auch die andere Seite der Medaille „Lebenskraft“ immer problematischer wird. Die aktive Seite unseres Umgang mit dem Lebenskampf, häufig genug von Selbstvorwürfen und zwanghaften, erdrückenden Gedankenkreisen geprägt, wird immer schwerer zu meistern. Die passive Seite, die Seite des Sich Fallenlassen und Loslassen, hat immer mehr damit zu tun, dass das, was an Unerledigtem aus der aktiven Seite zu ihre kommt, zu beseitigen.



Die eigentliche Aufgabe dieser Seite, nämlich für wirkliche Erholung und Regeneration zu sorgen, kann sie so immer weniger erfüllen. Der Schlaf ist der Vermittler zwischen zwei aktiven Phasen. Er bringt uns wieder in unsere Mitte und kann so das wieder in Balance bringen, was tagsüber ins Ungleichgewicht geraten ist. In der Nacht werden z. B. eine Vielfalt von Hormonen und Proteinen gebildet, die unser Immunsystem unterstützen und Regenerationsprozesse aktivieren.

Unsere Zirbeldrüse (Epiphyse) produziert das Hormon Melatonin – aber nur dann, wenn ein bestimmter Grad an Dunkelheit erreicht wird. Melatonin ist ein körpereigenes Schlafmittel und gleichzeitig ein wirksames Antioxydant, hilft also auch gegen die Bildung bestimmter Tumore. Daneben verringert dieses Hormon die Ausschüttung anderer, im Schlaf nicht benötigter Hormone und sorgt so für hormonelle Ruhe.

In der Tiefschlafphase wird von der Hirnanhangdrüse (Hypophyse) ein Wachstumshormon (HGH) ausgeschüttet, das in der Zeit des körperlichen Wachstums benötigt wird. In der Zeit danach sorgt dieses Hormon bei älteren Menschen für Regeneration und stellt somit die Qualität des Schlafens als Jungbrunnen sicher. Ebenso scheint auch das seelische Wachstum entscheidend von HGH beeinflusst zu werden.

Eine nicht vollständige Auflistung der positiven Faktoren eines gesunden Schlafens:

- *Abtransport von Schlackestoffen durch die Erweiterung der Blutgefäße.*
- *Förderung der Durchblutung der Haut*
- *Aufbau von Muskelmasse (nur im Schlaf können die notwendigen Zellen gebildet werden)*
- *Druckentlastung für die Wirbelsäule und den gesamten Bewegungsapparat (nur durch diese Entlastung kann ein ausreichende Durchblutung der Bandscheiben und Gelenkknorpel vollzogen werden.)*
- *Stärkung des Immunsystems durch Bildung von Antikörper*
- *Verbesserung der Blutzuckerregulation*
- *Aufarbeitung seelischer Not durch Träume*



Die Steine zum Thema

Wie oben beschrieben, handelt es sich bei Problemen mit dem Loslassen und Entspannen um ein Defizit an Balance. Durch eine Überaktivierung der einen Seite kann die andere Seite auch nicht mehr ihre Qualitäten zum Ausdruck bringen. Gerade deshalb hat es Sinn, die Steine innerhalb eines kleinen Rituals einzusetzen. Dadurch erleichtern wir es den Schwingungen der Steine und den sich darauf befindlichen Informationen in die gesamte Persönlichkeitsstruktur des Menschen zu gelangen. Prinzipiell sollte der Entspannungs- und Schlafbereich von allen strahlenden Energiequellen befreit sein. Das bedeutet auch möglichst wenig Steine im Bett, am Bett oder um das Bett herum zu lagern. Natürlich gilt dieses nur für die Steine, die wir uns nicht speziell für unser Entspannungs- oder Schlafproblem ausgesucht haben.

Steine zum Loslassen und Entspannen

- Bergkristall** bei angespanntem und grüblerischem Nachdenken.
- Granat** bei dem Gefühl von Mutlosigkeit und dem Gefühl von Überlastet zu sein.
- Marmor (Zebromarmor)** zum Loslassen von alten und überholten Themen
- Morganit** bei dem Gefühl, alles alleine halten und tragen zu müssen und für alles verantwortlich zu sein
- Apophyllit** zum Fallenlassen und sich authentisch zeigen
- Magnesit** bei dem Gefühl, nicht aus eingefahrenen Denkstrukturen hinaus zu kommen. Auch gut bei körperlichen Anspannungen bis hin zu Krämpfen
- Charoit** für Gelassenheit bei tiefgreifenden Veränderungen
- Turmalinquarz** bei innerem Kampf und dem Gefühl von Versagen. Baut inneres Gleichgewicht auf.



Kurze Entspannungsmediation:

Gerade, wenn uns das Entspannen und Loslassen schwer fällt, sollten wir uns kurze Zeiten von Meditationen oder kleine Phasen des bewussten Innehaltens in unseren Abläufen einplanen. Ein kurzes Augenschließen und ein liebevolles Beobachten der Bewegungen des Atmens eignen sich, um Platz zu schaffen für Neues. Auch hier gilt dem Ausatmen die besondere Aufmerksamkeit. Ohne diesen zu verändern, zu forcieren oder zu verlangsamen – nur ihn wahrnehmen und dabei innerlich entspannen. Dabei nehmen wir uns die Kraft der Steine zur Hilfe, indem wir uns in eine entspannte, aber nicht zu bequeme Sitzposition begeben, einen Stein in unsere im Schoß ruhenden Hände nehmen ((linke Hand umschließt den Stein, die rechte Hand umschließt die linke Hand) und uns vorstellen, das beim Einatmen vom Stein ausgehend über unsere Hände ein farbiges Licht in uns hineinströmt und uns zunehmend anfüllt. Beim Ausatmen lassen wir alles mit der ausströmenden Atemluft aus uns hinausfallen, was nicht zu uns gehört und uns im Moment belastet und bedrückt und schaffen dadurch wieder Platz für das farbiges Licht, das wir beim nächsten Einatmen wieder in uns hinein ziehen. So bleiben wir für einige Minuten sitzen und fühlen uns danach frisch und erholt. Für spezielle Themen, von denen wir uns befreien wollen und die wir endlich los werden wollen, eignen sich spezielle Loslass-Rituale (bei Bedarf bitte nachfragen!)

Steine für den Nachtschrank oder für unter das Kopfkissen:

- | | |
|---------------------|--|
| Aventurin | bei Einschlafproblematiken durch kreisende, sich immer wieder mit dem gleichen Thema beschäftigende Gedanken |
| Chrysopras | bei Ängsten/ Verlassenheitsgefühlen. Auch bei Albträumen |
| Labradorit | fördert Erinnerungsfähigkeit an geträumte Träume. Wenn wir morgens das Gefühl haben, in der Nacht viel erledigt zu haben und entsprechend unausgeruht zu sein. |
| Dumortierit: | ein größerer Trommelstein hilft, wenn uns in der ersten Entspannungsphase Alltagsorgen überrollen. |
| Heliotrop | bei Schnarchen |
| Rosenquarz | bei beginnendem Herzrasen und Panikgefühlen |
| Mondstein | bei Schwitzen bedingt durch hormonelle Umstellungen. |



Kurze Meditation

Ein schöner, gefälliger Stein der entsprechend zum Thema ausgesucht wurde, wird nach dem zu Bett gehen in Rückenlage mit der linken Hand zum Herzen gebracht. Nach dreimaligem tiefen Ein- und Ausatmen danken wir für alles, was uns der vergangene Tag gegeben hat. Auch wenn es uns schwer fällt zu erkennen, dass der Tag uns etwas gegeben hat, gibt es, solange wir genug Luft zum atmen, genug zu essen und zu trinken haben, immer etwas, wofür wir uns bei der Schöpfung bedanken können. Auch können wir uns bei unserem Körper für all seine Dienste am Tag bedanken. Danach konzentrieren wir uns auf das Ausatmen und sprechen vielleicht noch die kleine bewährte und hilfreiche Formel: „Ich lasse alles das los, was nicht zu mir gehört und bin bereit und offen für alles das, was geschehen will.“ Der Stein wird nun in der linken Hand behalten. Dieses Einschlafritual kann danach auch wiederholt werden

Steine für den Steinkreis um das Bett

- Amethyst** bei Durchschlafproblematiken mit häufigeren, sich wiederholenden Wachphasen in der Nacht. Zu bemerken ist, dass es gerade bei der Anwendung von Amethysten zunächst (für max. 2 Wochen) zu einer vermehrten Traumbildung kommen kann, danach die Schlafqualität aber deutlich verbessert ist.
- Ocean-Jaspis** zur Unterstützung der nächtlichen Regenerationsarbeit des Körpers. Also dann zu empfehlen, wenn der Körper erkrankt ist und Unterstützung braucht.
- Magnesit.** Gut bei krampfartigen Zuckungen der Beine oder des gesamten Körpers
- Aragonit** bei Unruhe und durch körperliche Anstrengung verursachte Schmerzen in den Gliedern

Abends wird um das Bett herum ein Steinkreis aus rohen oder geschliffenen Steinen passend zur Thematik gelegt. Mindestens vier, besser noch sechs oder acht der Steine sollten genommen werden. Dazwischen wird die Energie der Steine mit **Bergkristall-Doppelendern** verbunden und gestärkt.

*„Die Muße ist die Schwester der Freiheit“
Sokrates*