

Praxis - Newsletter - September 2023

Termine, Wichtiges und Aktuelles:

➤ **Elkes Terminvorschau:**

01.09.2023: Online-Meditation

07.09.2023: Einführung in eine kurze Heilfastenzeit um den Körper zu "Resetten", danach bis 13.09.2023 Fastentage

21.09.2023: Jahreskreisfest zur Herbsttagundnachtgleiche: Thema: Reichtum teilen

Für nähere Informationen wendet Euch bitte an Elke: naturheilpraxis.tegel@gmail.com

- In unregelmäßigen Abständen veranstalten wir **sonntags von 15:00 - 18:00 Uhr eine spirituelle Andacht**, also gemeinsames Gebet und Singen, Bibeltext mit metaphysischer Auslegung, gemeinsame Meditation. **Nächster Termin: 15.10.2023.**

Thema des Monats

„Post-Holiday-Syndrom“ - Das Stimmungstief nach dem Urlaub



Kennst Du das auch? Wochenlang freust Du Dich auf den Urlaub, träumst Dich an Deinen Sehnsuchtsort, malst Dir aus, was Du alles machen oder nicht machen wirst, informierst Dich, was es dort alles gibt, schmiedest Pläne, organisierst alles, sorgst dafür, dass die wichtigsten Dinge vorher erledigt sind, damit Du Dich so richtig erholen kannst - und dann ist es ratz-fatz vorbei und Du sitzt mit einem seltsam leeren Gefühl wieder am Schreibtisch, stehst in der Werkstatt, funktionierst in Praxis, Büro, Werkhalle, Pflegeheim, als wäre nichts gewesen. Schon nach wenigen Stunden ist von der prächtigen Urlaubs-laune nichts mehr übrig, nach dem ersten Arbeitstag bist Du schon so fertig, dass Du am liebsten kündigen würdest oder zumindest sofort wieder an den Urlaubsort zurückreisen möchtest. Für dieses Phänomen gibt es tatsächlich Fachbegriffe, wir sprechen vom „Post-Holiday-Syndrom“ bzw. von der „Post-Urlaubsdepression“.

Nun will ich Dich nicht mit den üblichen Praxistipps langweilen, die sich zu diesem Thema haufenweise im Internet finden. Es ist klar, dass Du mit besserem Zeitmanagement, funkti-

onierenden Vertretungsregelungen im Betrieb, gegenseitiger Unterstützung im Team, Prioritäten setzen etc. auf der Handlungsebene einiges tun kannst, um das Phänomen zu entschärfen.

Nein, ich möchte den Blick ein wenig mehr hinter die Kulissen Deines Verstandesbewusstseins lenken und schauen, was sich dahinter verbirgt.

Bis hierher sollte schon klar geworden sein, dass es sich beim „Post-Holiday-Syndrom“ um eine milde Form der Depression, also eine leichte Anpassungsstörung, handelt. Es fällt Dir schwer, den Weg in die Routine zurückzufinden, aus der Du für einen begrenzten Zeitraum ausgebrochen bist. Schon diese Formulierung gibt uns einen ersten Hinweis darauf, was passiert sein könnte:

Es gab eine Routine und es bestand die Notwendigkeit, auszubrechen. Die Routine hatte vor dem Urlaub offenbar unangenehme Züge angenommen, Du fühltest Dich nicht völlig wohl mit Deinem Alltag, hattest das Gefühl, eine Pause zu benötigen, einmal ausbrechen zu müssen. Spontan fällt mir das alte Chanson von Udo Jürgens ein: „Ich war noch niemals in New York, ich war noch niemals auf Hawaii, ging nie durch San Francisco in zerrissenen Jeans, ich war noch niemals in New York, ich war noch niemals richtig frei, einmal verrückt sein und aus allen Zwängen fliehen...“. Ein unvergessener Evergreen, der auf kaum einer Schlagerparty fehlt, weil er Sehnsüchte und Träume anspricht, die unglaublich viele Menschen haben und von denen sie oft nicht wirklich wissen, was sich dahinter verbirgt und wie sie diese Sehnsüchte dauerhaft befriedigen können.

Carl Gustav Jung, der Begründer der Analytischen Psychologie, sagte über die Depression einmal: „Eine Depression ist wie eine Frau in schwarz. Wenn sie auftaucht, scheuche sie nicht fort. Lade sie ein, biete ihr einen Sitzplatz an, behandle sie wie einen Gast und höre zu, was sie sagen möchte.“

Was sagt Dir also die kleine Depression nach dem Urlaub, wenn Du ihr zuhörst? Vielleicht sagt sie Dinge wie: „Die frische Luft, das Wasser und die Sonne taten mir so gut, ich fühlte mich so unbeschwert, so leicht, so frei!“ oder „Den Tag ohne Termindruck zu gestalten war so wunderbar, aufstehen und essen wann, wo und was ich will, selbstbestimmt zu sein, keine Erwartungen erfüllen zu müssen und irgendwie die Kontrolle über meine Zeit zu haben, war einfach herrlich!“ oder vielleicht sogar „Die ständigen Intrigen und das Mobbing am Arbeitsplatz einmal zwei Wochen lang nicht ertragen zu müssen, war einfach so erholsam, kein Gemecker von unzufriedenen Kunden und keine schlechte Laune von den Vorgesetzten!“

Dies sind Regungen des Unbewussten, die Du ernst nehmen darfst. Ich lade Dich ein, Dir mit mir zusammen die Symbolik oder Bedeutung der einzelnen Begriffe einmal näher anzusehen:

Frische Luft: Lebenselixier, Sauerstoff, Odem, Prana, göttlicher Lebenshauch, Lebensenergie, „Atme, um zu leben“

Wasser: Beginn der Evolution und jedes individuellen Lebens, Reinigung, Erneuerung, Taufe

Sonne: Lebensspender, Re (ägypt. Sonnengott), Auferstehung, Wärme, Klarheit, Helle

Termindruck: Fremdbestimmtheit, Verpflichtung, Unfreiheit, Belastung

Erwartungen: Fremdbestimmtheit oder Selbsterwartungen, Verpflichtung, Druck, Projektion unbewusster Anteile der eigenen Psyche auf andere Menschen

Kontrolle: Fremdbestimmtheit oder Selbstkontrolle, Unfreiheit, Festhalten

Zeit: intellektuelles Konstrukt zur Organisation menschlichen Handelns, im Grunde gibt es nur „Jetzt“, da die Vergangenheit nicht mehr und die Zukunft noch nicht existiert. Da dies von einer Millisekunde auf die nächste so ist, existiert Zeit realistisch gesehen nicht.

Intrigen: Handlungsstrategien aus niederen, emotionalen Beweggründen, um anderen Personen Schaden zuzufügen. Hintergrund ist i.d.R. ein Mangelbewusstsein und geringes Selbstwertgefühl der Intriganten. Hier unterscheidet sich die Intrige von der Verschwörung.

Mobbing: „[...] psychische Gewalt, die durch das wiederholte und regelmäßige, vorwiegend seelische Schikanieren, Quälen und Verletzen[1] eines einzelnen Menschen durch eine belie-

bige Gruppe von Personen definiert ist. [...] Forscher, die Mobbing als komplexen psychosozialen Prozess betrachten, lassen dem Arbeitsumfeld, der Organisation, allen Beteiligten und dem Wesen zwischenmenschlicher Interaktion in Organisationen eine maßgebliche Bedeutung zukommen.[23] [...] Nach manchen Mobbingforschern sind Mobbingopfer im Durchschnitt ängstlicher, unterwürfiger und konfliktscheuer. [...] Als weitere Ursache für Mobbing gilt die Persönlichkeit des Mobbers. Einige Autoren gehen davon aus, dass Menschen zu Mobbern werden, um ihr schwaches Selbstvertrauen zu kompensieren.[27] Mobber benutzen demnach die Opfer als Prügelknaben und als Projektionsfläche für ihre eigenen negativen Emotionen.“ (Quelle: <https://de.wikipedia.org/wiki/Mobbing#Ursachen>)

Schlechte Laune: Umgangssprachlicher Begriff für Niedergeschlagenheit, eine milde Form der Depression (lateinisch „depressio“ von lateinisch „deprimere“ = niederdrücken)

Was sagt Dir also die kleine Depression nach dem Urlaub? Anhand der obigen Aufschlüsselung der einzelnen Begriffe könnte die Antwort lauten: „Ich habe im Urlaub gemerkt, wie wenig ich lebe, wie sehr ich mich von den höheren, „göttlichen“ Aspekten meines Seins abgeschnitten habe, wie schmutzig und niedergedrückt ich mich im Alltag manchmal fühle, wie sehr ich mich in das Ränkespiel der Egos - meines eigenen und das der anderen - verstrickt habe, ein Spielball von Projektion und Gegenprojektion geworden bin, aus Bedürfnis nach Zugehörigkeit und Anerkennung Erwartungen erfüllt habe, für die ich gar nicht zuständig war, nur weil jemand anders zu bequem war, Selbstverantwortung zu übernehmen und das Gleiche ist mir auch passiert und andere habe meine Erwartungen erfüllt, um meine Liebe und Anerkennung zu bekommen und so haben wir uns miteinander verstrickt und jetzt bekomme ich keine Luft mehr, habe nicht mehr genug Wärme, Klarheit und Frische mehr in meinem Leben.“

Das, was Dir in der Sommerfrische an der See so gutgetan hat, ist also ein Symbol für bestimmte psychische Zustände, nach denen Du Dich sehnst und die Angst vor anderen, selbst verursachten psychischen Zuständen, die Dich belasten. Und das ist auch gut so, denn sonst gäbe es ja keine Hoffnung auf Erholung und Entspannung für Dich, wenn Du wieder in Castrop-Rauxel im siebten Stock in Deiner Eigentumswohnung oder Deinem Großraumbüro sitzt und weit und breit kein Sandstrand in Sicht ist.

Wie sieht also der Bewusstseinszustand aus, der Dich täglich am „inneren Sandstrand unbeschwerter Freude“ verweilen lässt? Das ist eine sehr individuelle Frage, die Antworten darauf können in der Praxis recht unterschiedlich aussehen. Aber wie Du in der obigen Aufschlüsselung der einzelnen Begriffe gesehen hast, gibt es ein paar universelle Elemente:

Atme! Egal, wie groß der Druck zu werden scheint, vergiss nicht zu atmen! Nimm Dir zwischendurch Zeit für Atemübungen, atme tief in den Bauch, übe die Zwerchfellatmung. Elke und ich haben zum Thema „Atem“ einiges auf Lager, buche Deinen Termin jetzt! 😊

Nutze die Kraft des Wassers! Verbinde Dich morgens geistig mit der Essenz des Wassers, visualisiere vielleicht einen Wasserfall und stelle Dich vor Deinem geistigen Auge darunter, geht auch gut in der Dusche! Trinke ausreichend energetisiertes Wasser. Auch hier habe ich Empfehlungen für Dich, wenn Du welche brauchst, sprich mich an.

Die Kraft der Sonne hat nicht nur einen physischen Aspekt, es gibt nicht nur die Sonne, die Du am Himmel siehst, die Sonne hat höhere geistige Aspekte. Konzentriere Dich in Deinen Meditationen auf den Punkt zwischen den Augenbrauen und entdecke die Sonne hinter der Sonne, die Dir geistige Klarheit und ein höheres Bewusstsein schenkt.

Lass Dich von der Zeit nicht versklaven. Die Zeit ist ein Hilfsmittel, das für Dich arbeiten sollte, nicht gegen Dich. Setze Prioritäten und tue Dinge nicht, um zu gefallen und Anerkennung zu bekommen. Lege fest, was Du wann erledigen möchtest und tue es dann auch mit der notwendigen Flexibilität. Du bist nicht hier auf der Erde, um zu gefallen, sondern um das wunderbare Wesen zu sein, das Du bist und Deine Freude, Liebe und Kompetenz mit Deinen Mitmenschen zu teilen. Dazu gehört manchmal auch, sich bei dem einen oder anderen unbeliebt zu machen und ein wenig aufs blasierte Füßchen zu treten 😊.

Mit dieser inneren Haltung hältst Du Dich auch aus Lügen, Intrigen und Mobbing heraus, bekommst selbst seltener schlechte Laune und bist für die Deiner Mitmenschen weniger empfänglich, sondern kannst sie durch ihre kleinen Depressionen hindurch lieben, genau wie Dich selbst.

Damit wünsche ich Dir für den September viel Freude und freue mich natürlich, Dich bei diesen Prozessen unterstützen zu dürfen.

Dein Jörg Schuber



Bildnachweise:

1. <https://pixabay.com/de/illustrations/see-blick-meer-strand-hausschuhe-7219685/>
2. <https://pixabay.com/de/illustrations/frau-burnout-multitasking-gesicht-1733881/>
3. Jörg Schuber: privat