

Praxis - Newsletter - März 2024

Termine, Wichtiges und Aktuelles:

- **Elkes Terminvorschau:**
01.03.2024: Online-Meditation
22.03.2024: Jahreskreisfest „Ostera“

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. **Nächste Termine: 24.03.2024, 21.07.2024, 20.10.2024.**

Kraftzentrum des Monats

Die Lendengegend und die innere Stärke



Im Juni 2024 startet die nächste Runde des Jahresseminars „Lebenserfolg durch angewandte Spiritualität“. Teil des Jahresprogramms ist mein Kurs „Die zwölf Stufen zur Selbsterkenntnis“, der einmal im Monat als Online-Abendkurs stattfindet. In diesem Kurs stelle ich zwölf körperliche Kraftzentren vor, die jeweils mit einer Geisteskraft bzw. kognitiven Fähigkeit wie Glaube, Liebe, Standfestigkeit, Unterscheidungsvermögen etc. verbunden sind. Die nächsten zwölf Newsletter werde ich nutzen, um jeweils ein Kraftzentrum kurz vorzustellen, die ausführlichen Informationen sowie jeweils eine geführte Imaginationsreise zu wunderschöner Musik gibt es dann in den Abendkursen. Nähere Informationen zu Preisen und Terminen geben Elke und ich noch rechtzeitig bekannt. Heute stelle ich kurz die Lendengegend und die mit ihr verbundene innere Stärke und Standfestigkeit vor.

Die Lendengegend beim Menschen ist in der Literatur nicht eindeutig definiert. Grob gesagt wird sie zwischen den Oberschenkeln und dem untersten Rippenbogen lokalisiert. Das spirituelle Kraftzentrum verorte ich in diesem Konzept, das ich hier vorstelle, im Bereich der

Lendenwirbelsäule (siehe Abbildung oben), was auch die Nieren einschließt. Wer schon einmal Probleme in diesem Bereich des Körpers hatte, seien es Probleme mit den Nieren oder mit den Lendenwirbeln und den sie umgebenden Muskeln gewesen, versteht sofort, dass dieser Bereich unseres Körpers mit Stärke zu tun hat. Schäden an den Lendenwirbeln - schon ein „einfacher Hexenschuss“ genügt - werfen uns buchstäblich zu Boden, rauben uns den aufrechten Gang. Von allen Teilen der Wirbelsäule ist die Lendenwirbelsäule den höchsten Belastungen ausgesetzt und hat dabei keine Unterstützung vom restlichen Skelettsystem. Während die Brustwirbelsäule an die Rippen angebunden ist und das Kreuzbein an den Beckenknochen, steht die Lendenwirbelsäule frei im Skelett, muss das meiste Gewicht tragen, muss nach der Halswirbelsäule das zweitgrößte Maß an Flexibilität aufbringen, muss uns gleichzeitig aufrecht halten und uns die größtmögliche Rückwärtsbeugung, als auch das nach vorne beugen ermöglichen. Ein körperlich starker Mensch braucht also ganz sicher eine strake, gut von Muskeln gehaltene Lendenwirbelsäule, denken wir z.B. an Gewichtheber und ähnliche Sportler. Die Lendenwirbel sowie die dazwischen befindlichen Bandscheiben und Gelenke sind größer als jene im Rest der Wirbelsäule.

Die Folgen einer Niereninsuffizienz oder gar eines Nierenversagens sind hinlänglich bekannt. Ohne die Nieren geht gar nichts: Sie filtern und reinigen das Blut im Körper und bilden das Urin, über das die Schadstoffe ausgeschieden werden. Sie produzieren außerdem ein Hormon, das die Neubildung roter Blutkörperchen regelt, die für die Aufnahme von Sauerstoff in das Blut und den Transport des Sauerstoffs zu den Körpergeweben zuständig sind. In den Nieren wird Vitamin D in eine aktivere Form umgewandelt, die den Einbau von Kalzium in die Knochen fördert und somit die Knochenstabilität (Stärke!) erhöht. Die Nieren bilden auch ein Enzym, das den Blutdruck und den Flüssigkeitshaushalt mitreguliert. In der Nebenniere werden Adrenalin, Noradrenalin und das wichtige Dopamin gebildet.

In der psychosomatisch begleitenden Behandlung von Problemen des unteren Rückens spielen die körperlichen Themen der Lendenwirbelsäule eine direkte Rolle, übertragen auf ihre geistige Symbolik: Die Lendenwirbelsäule trägt die Last unserer körperlichen Existenz. Rückenpatienten zeigen auf der mentalen Ebene oft eine negative Verstrickung in sorgenvolle Gedankenmuster rund um ihre materielle, berufliche und finanzielle Existenz. Die Last auf ihren Schultern wird zu schwer, die Lendenwirbelsäule zerbricht unter dem Gewicht ihrer Sorgen. Häufig fühlen sich solche Patienten nicht ausreichend von ihrem Umfeld unterstützt, fühlen sich ihrer Lebenssituation nicht mehr gewachsen, finden kurz gesagt nicht mehr wirklich die innere Stärke und Standfestigkeit, um sich dem Leben gegenüber zu behaupten, obwohl sie vielleicht nach außen hin noch Stärke und Unbeugsamkeit demonstrieren. Eine psychologische und spirituelle Entwicklungsaufgabe besteht dann häufig darin, sich wieder mehr der weiblichen Seite des Lebens bewusst zu sein und der unterhalb der Lendenwirbelsäule im Sexualzentrum verorteten Lebenskraft (Libido) wieder die Möglichkeit zu geben, frei und unbelastet zu fließen, durch Eintauchen in Lebensfreude, Kreativität, Naturerfahrung, Bewegung, Lachen, gemeinsamer Zeit mit geliebten Menschen etc. Eine Pause vom „mentalen Gewichtheben“ ist also angesagt, um die Lendenwirbelsäule wieder aufzurichten und zu stabilisieren.

Die oberen Lendenwirbel L1 und L2 haben am Rande auch noch mit den Themen Selbstsicherheit, Identität und Willen/Zielerreichung zu tun, denn sie liegen im Einflussbereich des Sonnenzentrums/Solarplexus. Unsicherheit, Schuldgefühle und Niedergeschlagenheit können das innere Feuer des Sonnenzentrums zum Erlöschen bringen und den Menschen beugen, ihm „das Rückgrat brechen“. Innere Stärke bedeutet eben, Rückgrat zu haben, zu sich zu stehen, sich nicht allzu sehr zu verbiegen und dennoch flexibel zu sein, an sich zu glauben und sich nicht von materiellen Bedingungen niederdrücken zu lassen. Das im letzten Newsletter besprochene Kraftzentrum des Glaubens ist mit dem Kraftzentrum der inneren Stärke eng verbunden. Wenn wir glauben, dass etwas möglich ist und das innere Feuer in uns entfachen, finden wir auch die Stärke, es zu erreichen. Dazu werden wir noch mehr hören, wenn es um die Kraftzentren geht, die z.B. mit dem Willen und der Begeisterung verbunden sind.

Interessanterweise nennt die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) die Nieren „Wurzeln der Lebensenergie“ und sieht sie als eine Art Speichergefäß für die Lebensenergie an, die

wir brauchen, um zu wachsen und uns zu reproduzieren, egal ob körperlich oder geistig. Laut TCM stärken die Nieren den Willen, schenken Knochen und Zähnen Halt und dem Haar Fülle. Demnach wärmen, unterstützen, befeuchten und nähren die Nieren das gesamte Organsystem und das Körpergewebe mit ihrer Energie, sorgen dafür, dass wir uns stark und wohlfühlen. So passt die TCM-Sichtweise perfekt zu den Aufgaben der Nieren, die ich auf der Seite zuvor schon kurz skizziert habe und sind daher im Kraftzentrum der Stärke auch gut aufgehoben.

Dazu kommt noch der wichtige Aspekt der Entgiftung, der von den Nieren geleistet wird und ohne den unser Körper in kürzester Zeit völlig vergiftet wäre und daran zugrunde gehen würde. Dies gibt uns den Hinweis, wie wichtig regelmäßige körperliche, emotionale und mentale Entgiftung ist und wie sehr uns unzureichende Entgiftung die Stärke rauben kann. Die Zumutungen, Anforderungen, Ansprüche und Erwartungen der materiellen Welt müssen regelmäßig zurückgewiesen und ausgeschieden werden, damit wir in unserer Kraft und Stärke bleiben. Das wiederum ist auch das Thema der Lendenwirbelsäule, wie oben beschrieben, und damit schließt sich der Kreis.

Die Aufgabenstellung dieses Kraftzentrums lautet „Geist über Materie“. Der materielle Mensch wird durch den geistigen Menschen überwunden. Ein Sinnbild dafür ist die altbekannte Geschichte des kleinen, feingeistigen Hirtenjüngling David, der den riesigen, bis an Zähne bewaffneten Krieger Goliath mit einer einfachen Steinschleuder besiegte. In meinem Kurs werden wir auch die Symbolik dieser Geschichte näher erforschen und uns anschauen, wie wir uns von Identifikationen mit materiellen Dingen und Situationen lösen und uns mit dem Geistigen identifizieren, wie wir also physische Kraft und Energie in geistige Stärke verfeinern und wandeln.

In diesem Sinne wünsche ich Euch einen herkulesstarken März! Passt auf Euch auf und gebt die Geschenke zurück, die Ihr nicht braucht.

Jörg Schuber



Bildnachweise:

1. https://www.zystenniere.at/wp-content/uploads/2020/04/Adobe-Stock_186427455-1384x976.jpeg
2. Jörg Schuber: privat