



Naturheilpraxis Andrea Brockmann

Fachpraxis für Traditionelle Chinesische Medizin und Schmerztherapie

Qi Gong – und Tai Chi Kurse

Newsletter 12-2016 Weihnachten : Alle Jahre wieder ... Frust oder Freude?



Wenn wir an Weihnachten denken haben wir zumeist das Bild einer fröhlich und friedlich um den Baum versammelten Großfamilien im Kopf, die mit heiterer Gelassenheit ihr Geschenk auspackt und sich natürlich riesig darüber freut. Das Festessen steht wie von Zauberhand auf dem üppig gedeckten Tisch und die Heinzelmännchen erledigen den Abwasch.

Friede, Freude, Eierkuchen, Harmonie und Entspannung pur, denn Weihnachten ist ja schließlich das Fest der Liebe - soweit die Theorie.

Alle wollen doch das Gleiche, nur warum gelingt es so selten?

Die Feiertage sind oft ein einziger Angriff auf unsere Leber (die chinesische).

Unsere Ordnung wird massiv gestört und oft nimmt der allgemeine Stress zum Jahresende hin deutlich zu. Auf der Arbeit müssen oft noch viele Dinge bis Weihnachten abgearbeitet werden, die Zeit drängt und der Druck erhöht sich massiv.

Zuhause steht oft die Geschenkfrage im Raum, wer bekommt was, was schenkt man jemandem, der schon alles hat, wo bekomme ich das her, ist das mindestens so teuer wie das Geschenk vom letzten Jahr, wie kann ich das alles bezahlen?

All das sind Angriffe auf unsere, für den Rest des Jahres geltende Ordnung, die das Leberyang aufsteigen lassen (Verärgerung bis Wut).

Dazu kommen die vielen Feiern. Eigentlich ein Grund zur Freude bergen sie jedoch so einige Gefahren.

Bei Betriebsfeiern werden oft die bestehenden Strukturen und Hierarchien, die Sicherheit im Umgang miteinander geben außer Kraft gesetzt. Unsicherheit entsteht, wenn der leicht angesäuselte Chef einem das Du anbietet oder man selbst Grenzen überschreitet.

Allein die Tatsache, zwangsweise auch mit den Menschen zusammen sein zu müssen, denen man den ganzen Rest des Jahres tunlichst aus dem Weg geht führt zu massiver Anspannung und Stress.

Dazu kommen noch das eher fette, sehr reichhaltige Essen und der Alkohol, die beide eine erhöhte Leberfunktion erfordern.

Die (chinesische) Leber hat also einiges auszuhalten und dafür eine Menge Energie und damit auch Yang abbekommen. Das fördert natürlich die Bereitschaft zur gelinde gesagt Gereiztheit gegen die das Kontrollorgan Lunge ankämpfen muss.

Diese hat jedoch einen schweren Stand. Bei der ortsüblichen Großwetterlage (Regen, Wind, Schmuddelwetter) sinkt unsere Bereitschaft vor die Tür zu gehen und die Lunge ordentlich arbeiten zu lassen. Zudem wurde sie schon seit Beginn der Schlechtwetterphase im Herbst ordentlich angegriffen, zum Einen durch das Wetter, zum anderen durch die trockene Heizungsluft und zum Dritten durch die, durch die Luft fliegenden Erreger.

Andrea Brockmann
Heilpraktikerin

Dolberger Str. 61
59229 Ahlen

02382/7043299

www.naturheilpraxisahlen.de

Naturheilpraxisbrockmann@t-online.de
Termine nach Vereinbarung



Naturheilpraxis Andrea Brockmann

Fachpraxis für Traditionelle Chinesische Medizin und Schmerztherapie

Qi Gong – und Tai Chi Kurse

Und jetzt sitzen wir in oft gekrümmter Haltung auf dem Sofa oder am Tisch, die Lunge wird weiter eingeklemmt, was sie zusätzlich schwächt und das Yang der Leber steigt immer weiter auf.

Uns so enden viele gut geplante Feste in gegenseitigen Vorwürfen und Streitereien.

Auch die anderen Organe haben in dieser Zeit zu leiden.

Die Niere wird durch die Kälte angegriffen und damit der Körper und die gesamte Energieversorgung geschwächt.

Milz-Pankreas und Magen kämpfen sich durch die großen Mengen an Essen. Süßigkeiten und Fett, mit denen sie vollgestopft werden. Dadurch verbrauchen sie mehr Energie und es bleibt nicht genug übrig für die schwer verdaulichen Gedanken, was uns zum Grübeln bringt.

Und das Herz? Eigentlich tun ihm die Freude und die Nähe unserer Lieben gut. Unter den oben geschilderten Bedingungen bleibt jedoch wenig davon übrig und die Blutbildung leidet (auch, weil die Nahrungsmittel nicht unbedingt energiehaltig sind).

War das eigentlich schon immer so? Hat sich das Weihnachtsfest überlebt?

In der früher eher agrarisch geprägten Gesellschaft war mit Beginn der Adventszeit die Ernte eingebracht und die Vorratskammer mit allen Leckereien gefüllt, die den Winter erträglich machen sollten.

Die Tage waren kurz und die künstlichen Leuchtmittel begrenzt, wodurch sich die tägliche Arbeitsbelastung deutlich reduzierte.

Die Menschen saßen zusammen, werkelteten und erzählten sich alte und neue Geschichten. Es blieb viel Zeit zur Einkehr (der inneren, nicht unbedingt die in Gaststätten).

Das Christfest war dann für alle die Hoffnung, den Winter gut zu überstehen und es brachte das Licht zurück in diese Welt (Wintersonnenwende).

Geschenke gab es wenige und oft handgefertigte Kleinigkeiten (die berühmten Socken) oder kleine Leckereien für die Kinder. Die Spiritualität stand aber immer im Vordergrund.

Der Winter und vor allem der Dezember war die Zeit des Ausruhens und der Innenschau, Zeit also um Körper, Seele und Geist zu pflegen.

Wir sollten alle dazu übergehen, mehr auf unseren Körper und die Seele zu hören.

Eine Erkältung ist oft ein Zeichen dafür, dass wir dringend eine Auszeit benötigen, also vorbeugen und einfach am Wochenende mal im Bett bleiben.

Wir können den Stress, wenn schon nicht im Berufsleben, doch wenigstens in der Freizeit reduzieren und im Winter eine „Gang runter schalten“.

Wenn die „Festgemeinde“ nervt, ruhig mal aufstehen und einen Spaziergang vorschlagen.

Sollte das nicht möglich sein, empfiehlt es sich die Leberübung zu praktizieren (Newsletter 05-2015.)



Ganz im Sinne des adventare, der Vorbereitung auf die Ankunft wünsche ich allen eine schöne und entspannte Advents- und Weihnachtszeit und ein gutes neue Jahr.

Andrea Brockmann
Heilpraktikerin

Dolberger Str. 61
59229 Ahlen
Naturheilpraxisbrockmann@t-online.de
Termine nach Vereinbarung

02382/7043299
www.naturheilpraxisahlen.de