Philosophie

(Hintergründe, erweiterte Ausführungen)

Bei der Stressbewältigung und Entspannung durch „RELAX IN MOVE“ geht es im Kern darum, Bewusstsein für sich zu entwickeln und zu lernen achtsamer mit sich selbst umzugehen, um grundlegend krankmachenden Stress zu verhindern, d.h. einen anderen Umgang mit Stress zu finden oder ihn garnicht erst aufkommen zu lassen. Umdenken und Verhaltensänderungen sind dafür erforderlich. Es geht nicht darum nur kurzfristig belastbarer zu sein, um dann später noch größere gesundheitliche und psychische Belastungen ertragen zu müssen. „RELAX IN MOVE“ bietet eine langfristig wirkende, nachhaltige Lösung an. Ich bin der vollen Überzeugung, dass jeder Mensch ein großes Potential an Fähigkeiten und Wandlungsmöglichkeiten in sich trägt. Vielen Menschen ist dies nicht bewusst. Durch „RELAX IN MOVE“ möchte ich Sie dazu anregen, dies in sich zu entdecken oder weiter zu entwickeln, um Stress bewältigen zu können und langfristig ein gesundes Leben mit mehr Lebensfreude zu führen.

Lebensfreude, positive Emotionen, stabilisieren oder fördern die Gesundheit, Lachen stärkt das Immunsystem. Wenn wir Freude empfinden sind wir entspannt. Und wenn wir entspannt sind, sind wir offener, lernfähiger, kreativer, die Kommunikation läuft besser, wir kommen besser bei anderen an, wir sind erfolgreicher und vor allem glücklicher. Die Lebensfreude ist ein Wert an sich. Ich spreche von der „in sich, mit sich selbst glücklich seienden, Lebens-Sinn spendenden, sich im frohen Austausch befindenen“ Lebensfreude. Dieser Wert wird in der heutigen Zeit in unserer Gesellschaft oft unterschätzt oder mit „dem Konsumieren von sich selbst ablenkender Spaßmacherei“ verwechselt, was mehr oder weniger nur kompensatorischen Charakter hat (wobei ich nicht sagen will, dass ich etwas gegen Spaß und Quatsch machen habe!). Im Arbeitsalltag weicht oft die Freude dem bloßen Funktionieren, hinter dem meist Angst steckt, z.B. die Angst vor Arbeitsplatzverlust, die widerum Stress erzeugt.

Die Bewusstseinsentwicklung fängt bei der Körperwahrnehmung an, es geht weiter darum, auf seine Gefühle zu achten, positive Emotionen wahrzunehmen und Bedürfnisse zu erkennen. Wenn Sie wissen, was Ihnen guttut und wie Sie an Ihre Energie heran kommen, dann haben Sie den Schlüssel für eine ganzheitliche, ausbalancierte Lebensführung gefunden.

Die Einheit von Körper, Geist und Seele wird heute niemand mehr bestreiten, der sich ernsthaft mit den Bedingungen unserer Existenz auseinandersetzt. Gerade die Verkennung dieser Tatsache führt zum Burn-out. Wir sind mehr als die Summe unserer Teile. Das Burn-out-Syndrom ist Ausdruck eines Lebensmodells, in dem das menschliche Maß verloren ging. Vielfach herrschen die Gesetzte des kurzfristigen Profits. Man setzt auf kurzfristigen Erfolg, statt zu bedenken, welche Auswirkungen langfristig zu erwarten sind. Das Burn-out eines einzelnen kollabierenden Menschen ist der Spiegel für die Krisen in Gesellschaft und Umwelt, wie z.B. das zusammenbrechende Finanzsystem und die Umweltzerstörung, die bedrohliche Ausmaße annimmt.

Wir leben in Zeiten des Umbruchs, in solchen Zeiten wirkt es katastrophal an veralteten Vorstellungen festzuhalten, wie etwa des unbegrenzten, linearen, eindimensionalen Wachstums. Deshalb ist ein Bewusstseinswandel dringend notwendig, hin zu innerem und mehrdimensionalem Wachstum für ein gesundes und nachhaltiges Leben zum Wohle aller.