

Leseprobe

copyright Susanne Sedello 2006–2012 Villingen–Schwenningen.
Ausdruck im Privat-Bereich zulässig. Ausdruck / Verbreitung im gewerblichen Bereich untersagt.
Nur mit schriftlicher Genehmigung der Autorin.

Susanne Sedello

Jung alt werden

Sedello 3-D Fitness x 8
Intelligente Rückenfitness



Intelligente Rücken- und Körperbewegung
Wenn normale Fitness nicht möglich ist :
aus Zeit, Alters- oder Gesundheitsgründen

Körpereinsatz: Gering bis mittel
Wirkungsgrad: Hoch

Vorwort: Drei rote Fäden

1 Jung alt werden

ist zuerst eine Frage der Bewegungsfähigkeit. Jung sind wir, wenn der Körper das tut, was wir wollen. Und wir uns in allen Situationen frei und schmerzfrei bewegen können.

Im Kopf sind die meisten von uns dreißig, maximal vierzig. Auch wenn der Körper sechzig, siebzig Jahre erlebt hat. Das führt dazu, dass wir von unserem Körper oft viel mehr verlangen, als er aufgrund der Abnutzung und seines Fitnessstands noch leisten kann.

Die mentale Konstitution spielt dabei auch eine wichtige Rolle. Sind wir mental stark, können wir körperliche Schwächen viel schneller ausgleichen. Irgendwann senkt sich aber der Lebenskraft-Pegel stark ab.

Normale Fitness ist dann zu anstrengend.

Deshalb sollten wir vorher eine Bewegungsart finden, die wir noch durchführen können, wenn wir schwächer werden. Die uns mit wenig Körpereinsatz wieder aufbaut. Sonst kommen wir schnell von der Selbstbestimmung in die Fremdbestimmung.

2 Liebe

ist der Höhepunkt von positiv sein. „Jemandem gut sein“.

Der stärkste positive Energieträger. Nicht erfüllte Liebe, unglückliche Liebe, verlassene Liebe, Trauer, Tod verletzen unsere zentrale Innenkraft. Dadurch können wir über Nacht extrem altern. Schockaltern. Auch hier gilt, kennen wir die Mechanismen, können wir durch gezielte Stärkung der Innenkraft unsere seelisch-körperliche Gesundheit wiederherstellen.

Zerstörende Liebe meiden und aufbauend-wahre Liebe erkennen.

3 Intelligente Rückenfitness und Körperbewegung

heißt hier mit 3-D Fitness x 8: Ich kann mich selbst dann noch aus dem Bett holen, wenn ich kaum innere oder äußere Kraft habe. Warum? Die im Liegen ausgeführten Bewegungsteile wirken einmal, wie eine große Massage und zum zweiten, als Nerven- und Bewegungsaktivierung auf Wirbelsäule, Muskeln, Organe ein, ähnlich einem Wagenheber. Damit steht sofort neue Bewegungsenergie zur Verfügung bei sehr wenig Körpereinsatz.

1. Mein Ich-Planet

++ 23 Jahre Köln 15. November 1974

Die Zeit tropfte nur noch. Das Bein war plötzlich außerhalb der Zeit. Nicht mehr für mein Bewusstsein erreichbar. Chaos in meinem Kopf. In meinem Körper.

Bei dem Umzug eines Freundes half ich mit. Das letzte Möbelstück war verstaut, die Wohnung endlich leer. Erschöpft setzte ich mich auf den Boden, legte mich hin, wollte nach zehn Minuten Ruhepause wieder aufstehen und konnte nicht. Das rechte Bein war taub, gelähmt. Es fühlte sich fremd an. Unwirklich. Der Orthopäde, den ich aufsuchte, renkte meine Bandscheibe wieder ein. Er sprach von einer Muskulaturchwäche und davon, wie ich mir gesunde Körperhaltungen angewöhnen müsste. Er zeigte mir, wie ich Lasten tragen, mich bücken sollte und richtige Sitzhaltungen, um meinen Rücken nicht zu belasten und er scherzte, Männer mit Rückenproblemen kämen auch irgendwann zu ihm, aber viel, viel später. Mehr Muskulaturanteil im Gewebe hielt den Rücken lange stabil. Frauen mit höherem Fettanteil, weicherem Gewebe und wenig Bewegung würden immer jünger mit Bandscheibenproblemen zu ihm kommen. Auf meine lässige Sitzhaltung zu verzichten, in der ich gerne blieb, leicht schräg nach hinten geneigt, das fiel mir am schwersten. Rücken, Bandscheiben, sie störten. Massiv.

Nie hatte ich bisher an sie gedacht. Außerdem für solche Schmerzen war ich zu jung. Bisher war mein Körper schwerelos gewesen. Nur die monatliche Menstruation erinnerte mich daran, dass er da war, was mein freies Ich-Gefühl regelmäßig unterbrach.

Zwölf Massagen folgten. Danach fühlte ich mich wieder in Ordnung. Ich hielt mich streng an die Anweisungen des Arztes, änderte komplett meine tägliche Körperhaltung. Hielt mich aufrecht und gerade, besonders im Sitzen. Mein Rücken war anscheinend wieder im Normalzustand und meldete sich nicht mehr. Ich atmete auf. Überstanden.

Vergleichend analysierte ich die körperlichen und geistigen Vorteile von Mann und Frau. Ginge es mir besser, wenn ich ein Mann wäre ? Mit dem Rücken und dem Körper sicherlich.

Ein Mann hat sehr lange die komplette Schwerelosigkeit des Körpers. Kein wiederkehrender Schmerz, so als hätte er eine Wunde, die immer wieder aufbricht, stört seinen Körper und seinen Geist. Zweifellos praktisch. Die körperliche und mentale Kraft wird nicht regelmäßig unterbrochen, geschwächt. Es hilft der Konzentration auf die eigenen Ziele ohne gesundheitliche Einschränkung immer ganz da zu sein. Seine Muskulatur ist stark, weil ohne hohen Fettanteil. Aber Mann fühlt sich dann zu sicher. Benutzt seinen Körper wie ein Auto, einsteigen und hoctourig fahren. Achtet nicht auf die Warnblinkzeichen, dass Öl fehlt, die Lichtmaschine defekt ist oder ein Werkstattbesuch nötig wird.

Eine Frau hat ein Handikap. Die Menstruation. Jeden Monat meldet sich dadurch der Körper und sagt: Pass auf mich auf, ich bin verletzlich. Denk daran, schone mich.

Sie leidet also Zeit ihres Lebens, jedenfalls die meiste Zeit, wie an einer chronischen Krankheit, die sie immer wieder körperlich und geistig schwächt. Kein Wunder, dass Frauen als Schwache angesehen werden. Aber Frau hört dadurch eher auf die Signale ihres Körpers. Wenn er die Alarmanlage einschaltet. Sie kann dadurch leichter als ein Mann unterscheiden zwischen Alarmstufe eins bis fünf. Ungefährlich. Mögliche Gefahr. Gefahr. Gefährlich. Hochgefährlich. Steht sie jedoch unter Dauerstress, reibt sich ständig für andere auf, kann sie das eigene Körperwarngefühl verlieren und den Alarm, zum Beispiel für den sich abzeichnenden Bandscheibenvorfall, überhören.

Einen großen Vorteil hat es jedoch als Frau in dieser wiederkehrenden, monatlichen Situation zu stehen. Durch die Überwindung einer schwächenden Situation wird man immer stärker. Jedenfalls auf diesem Planeten der Schwerkraft.

Ich erinnerte mich an eine Situation mit meinem Vater, als ich einen Konflikt mit meinem Bruder hatte, bei dem ich mich benachteiligt fühlte und ausrief, „Wenn es ein Nachteil ist ein Mädchen zu sein, dann möchte ich kein Mädchen sein.“

Damals änderte ich mein Verhalten, um den Nachteil zum Vorteil zu wenden. Spielte mehr mit Jungen, als mit Mädchen. Kletterte auf Bäume, spielte Jungen-Spiele. Interessierte mich mehr für das, was Jungen wollten. Boxte mit Jungen und das Beste, ich gewann.

Wohin wollte ich ? Erkennen, erlernen, wie beide, Jungen und Mädchen, Mann und Frau ticken. Warum sie unterschiedlich ticken. Und warum sie so oft unglücklich miteinander sind und sich dauernd aneinander reiben. Warum Liebe so selten langfristig gelingt.

Kurz- und mittelfristig schaffen es viele. Sagen wir fünf, zehn, fünfzehn Jahre. Offenbar fällt dann der letzte romantische Schleier, der alles zusammenhält. Kommen äußere Schwierigkeiten hinzu wird Bilanz gezogen. Soll haben. Hab nicht genug. Ist nicht genug. Überforderung. Inneres Gehen. Reales Gehen. Ende. Neustart.

Bevor wir das genauer betrachten, müssen wir erst einmal fragen, wie denken, empfinden, lieben Männer Frauen. Und umgekehrt. Mit welchen Motiven. Innerem Vermögen. Erst wenn wir das richtig einordnen, können wir verstehen, warum jemand in einer bestimmten Situation so handelt. Handeln muss. Und nicht nach besseren Auswegslösungen für diese Beziehung sucht. Anstatt sie hinzuschmeissen.

In der Regel sind Männer Experten für Sachthemen.

Damit beschäftigten sie sich ein Leben lang. Sie kennen sich in einem klar umgrenzten Gebiet aus. Das gibt Selbstsicherheit. Haben aber in der Regel kaum Tiefen-Zugang zu den verschiedenen Gefühlswelten und entwickeln diese Ebenen auch nicht konstant. Sie sehen das als überflüssig, lästig oder zu anstrengend an. Es gibt kurzfristige Versuche, sich um Gefühle zu kümmern, ausgelöst durch Liebe oder Leid. Zu Frauen, zu ihren eigenen Kindern. Meistens kommt es aber in den Oberflächenbereichen zum Stehen. Warum ?

Weil es so ist, als müsste man ständig zwei Sprachen sprechen. Das ist anstrengend. Nur wenige Männer schaffen das, dauerhaft. Aber die, die es schaffen, ständig simultan zu leben, haben Zutritt zum großen, kombinierten Raum der männlichen und weiblichen Denk- und Empfindungslogik. Eintrittskarte für das lebenslange Stück: ich weiß, was diese Frau jetzt empfindet, fühlt. Was sie will und nicht will. So werden sie zum echten Supermann.

Frauen sind Experten für Gefühlsthemen.

Sie können erkennen, was mit einem Menschen geschieht, wenn seine Gefühle negativ oder positiv stimuliert werden. Gefühlsbereiche bei Menschen sind etwas Schwimmendes, Verschwimmendes. Wie eine Welle aufkommend und wieder abflauend. Da es kein klar umgrenztes Gebiet ist, steigt der Unsicherheitsgrad.

Frauen sind deshalb in der Regel nicht so selbstsicher wie Männer. Unentschlossener. Weil die Wellen der Gefühle ständig gegen ihre Persönlichkeit branden. Konflikt mit Verstand und Gefühl da ist. Hält sich jemand oft in diesen Bereichen auf, fällt es schwerer, stetig und ausdauernd in Sachbereichen zu sein. An einer komplexen Sache zu arbeiten. Dann ermüdet es auf Dauer, sich mit Sachthemen zu beschäftigen. Den Geist zu weiten durch etwas ganz anderes, als das, was einem liegt, ist anstrengend. Haben Frauen sich eine reine Sach-Bildung erworben und verbinden sie das mit dem Emotionsbereich auf einer reifen Ebene, dann entwickeln sie sich zur Superfrau.

Ende der Leseprobe