

Stress – Entstehung und Bewältigung

Ein spiritueller Ausblick von Bettina Maria Haller



Der österreichisch-kanadische Forscher Hans Selye (Foto oben) hat den Begriff „Stress“ in die Psychologie eingeführt, um die Reaktionen von biologischen Systemen auf Belastung zu beschreiben. Von ihm stammen auch die Begriffe „Eustress“ und „Distress“. Eustress ist der positive Stress, der beflügelt und Kraft gibt, während der negative Distress die gesundheitsschädigenden Reaktionen von Mensch und Tier beschreibt.

Bei den Geistheilungssitzungen in meiner Praxis habe ich unterschiedliche Reaktionen des Energiefeldes auf Stress festgestellt. Je nachdem, welche Themen (Gedanken- und Gefühlsmuster) dem negativen Stress zu Grunde liegen, sind die energetischen Veränderungen in unterschiedlichen Bereichen festzustellen. Geht es um Angst, so sind häufig blockierende Energien im Nacken-, Schulter- oder Brustbereich vorhanden. Sind dagegen stressende Situationen in der Partnerschaft vorhanden, kommt es oft zu blockierenden Energien in Lunge, Nieren, Eierstöcken, Hoden und im Halsbereich. Manche Menschen reagieren auf Stress mit Aggression, andere mit Depression, Erschöpfung oder Leistungsverlust. Jeder Mensch hat ein anderes Bewusstsein, aus dem heraus er seine Wahrheit erkennt, und dementsprechende Muster, die seine Reaktionen prägen.

Stress hat Einfluss auf das Energiefeld. Ein gestresster Mensch hat meist einen übergroßen, gestauten Solarplexus. Das Energiefeld ist im Bereich des Herzens, des Darms, der Leber, oft auch im Kopfbereich geschwächt oder extrem gestaut. Manchmal kommt es zu Löchern oder „Deformationsdellen“ in der Aura. Die „Gesundheitsstrahlen“ bilden wirre Muster oder hängen schlaff herab. Die Reaktionen des bioenergetischen Systems sind unterschiedlich. Von Medizinern wird oft darauf hingewiesen, dass Stress die Ursache für Herz-Kreislaufkrankungen, verschiedene Erkrankungen der Organe, Immunerkrankungen, Schlaganfälle oder Nervenleiden ist. Das bioenergetische System Mensch reagiert dort, wo die Schwächung des Energiefeldes am weitesten fortgeschritten ist.

Der Heiler Christos Drossinakis schreibt in seinem kürzlich erschienen Buch „Die Grundlagen des Geistheilens im Licht der Wissenschaft“: „Einen Durchbruch im Verständnis der PNI (Psychoneuroimmunologie), genauer gesagt des Zusammenspiels von Seele und Körper, erzielte schließlich David Felten an der University of Rochester. Als Neuroanatom entdeckte

er die real existierende Verbindung zwischen beiden: winzige Nervenfasern, die, ausgehend vom Rückenmark, alle inneren Organe des Körpers und auch die Immunzellen direkt mit Informationen aus dem Gehirn versorgen. Felten erkannte auch, dass die Immunzellen über Rezeptoren verfügen, die diese Nachrichten empfangen und verstehen können, was dann das Verhalten dieser Zellen unmittelbar steuert. Damit hat Felten die PNI aus dem Gebiet der bloßen Empirie herausgeführt und den direkten Kommunikationsweg zwischen Nerven- und Immunsystem anatomisch bewiesen. Für mich sind diese noch jungen Erkenntnisse der Psychoneuroimmunologen sehr aufregend. Menschen haben Gefühle, Gedanken, Absichten – positive oder negative – und diese Emotionen manifestieren sich unmittelbar in ihrem Nervensystem, das dann seinerseits das Immunsystem beeinflusst, das wiederum darüber entscheidet, ob ein Mensch krank oder gesund wird.“

Wie kann man dem Stress entgegenwirken und ihn vermeiden?

Zunächst ist es wichtig, zu erkennen, dass man sich in einer Stress-Situation befindet. Dann geht es darum, die Gefühle und Glaubensmuster zu erkennen, die einen in Stress versetzen. Wichtig ist, übliche Reaktionen zu vermeiden und andere an ihre Stelle zu setzen, wodurch die Ursache aufgehoben und eine andere Wirkung hervorgerufen wird, d.h. der Stress wird eliminiert bzw. vermindert.

In der Liebe und Dankbarkeit sowie ohne Bewertung zu bleiben und andere Reaktionen zu setzen, ist mit einem „aufgefüllten“ Energiefeld leichter möglich. Um das Energiefeld aufzufüllen, können Sie Energieübertragungen im Rahmen der Geistheilung durch höher schwingende Menschen entgegennehmen, Sie können energetische Hilfsmittel wie Aurasprays oder Engelstropfen zur Hilfe hinzuziehen und Sie können meditieren. Atemübungen und Meditation sind ein Weg, um sich selbst aus dem Gefängnis nega-

tiver Gefühle und Gedanken zu befreien. Jeder Mensch hat Zugang zum Strom göttlicher Liebe und Heilung.

Eine Atemtechnik nach Christos Drossinakis ist diese: Setzen oder legen Sie sich mit gerader Wirbelsäule hin. Die Hände liegen locker mit den Handinnenflächen nach oben neben Ihnen. Atmen Sie durch die Nase ein und aus. Beim Ausatmen sinkt die Brust in die Tiefe. Nach dem langen, tiefen Ausatmen warten Sie ein wenig, bevor Sie wieder kurz einatmen. Denken Sie: „Gott, gib mir deine Kraft und Liebe.“ Spüren Sie dann in Ihren Händen, dem dritten Auge sowie dem Kronenchakra den göttlichen Energiefluss. Nehmen Sie sich Zeit und machen Sie diese Übung so lange, bis Sie eine innere Ruhe verspüren. Geben Sie nicht auf – Übung macht den Meister!

Text: Bettina Maria Haller
Fotos: © www1.umn.edu;
www.cityofshamballa.net

Weitere Infos unter:

www.bettina-maria-haller.at
www.heilerschule-drossinakis.de



Künstlerische Darstellung des Aufgestiegenen Meisters El Morya

Der Aufgestiegene Meister **El Morya** sagt im **Channeling** folgendes zum Thema **Stress**:

„Stress entsteht durch innere Unruhe, die durch die Abweichung der Persönlichkeit vom göttlichen Willen, dem Weg der Seele, entsteht. Dies geschieht durch die Überbetonung des Verstandes, der nichts anderes ist als das Vehikel, um die Wünsche der Seele umzusetzen. Gedanken, Gefühle, Handlungen und Absichten, die sich gegen das innere Wissen der kosmischen Gesetze richten, stören die Verbindung mit der göttlichen Seele in uns. Das Feuer des Wissens kann sich nicht manifestieren und so fühlt der Mensch in seinem Unbewussten die Abweichung vom göttlichen Plan der Seele. Die Persönlichkeit reagiert auf diese Abweichung mit innerer Unruhe, Angst, Depression und Stress.

Die Leichtigkeit des Seins ergibt sich durch das Sich-Fallenlassen in das, was ist, in das JETZT. Durch die Akzeptanz des JETZT kehrt Ruhe ein in die Gedanken, denn wenn du dort bist, wo du jetzt bist, gibt es keine Zweifel. Zweifel an der Richtigkeit des Weges stören dich, authentisch, spontan zu sein und das Leben und seine Umstände so zu nehmen, wie sie sind. Wenn du akzeptierst, was ist, fließt das Leben wie ein harmonischer Fluss von einer Biegung zur nächsten, von einem Lernprozess zum anderen. So wächst dein Bewusstsein. Erlebe dankbar das JETZT in seiner ganzen Kraft. Immer, wenn du denkst, es sollte anders sein, bist du im Widerstand gegen die von dir gesetzten Ursachen und dadurch im Stress.

Du selbst hast es in deiner Hand – soweit du dir bewusst bist –, über deine innere Ruhe zu bestimmen. Aus diesem Grund ist es wichtig, dich selbst und die von dir gesetzten Ursachen deiner Gedanken, Gefühle und Handlungen in der Selbstreflexion zu erkennen, und deine Reaktionen bewusst an die kosmischen Gesetzmäßigkeiten anzupassen.

Viele dir unbewusste Faktoren können dein Energiesystem in Stress versetzen. Abstrahlende Energie von anderen Menschen sowie die Einflüsse kollektiver Gedanken- und Gefühlsenergien können jedoch nur dann in dir Unruhe erzeugen, wenn du mit diesen Themen in Resonanz bist. Genauso können Abstrahlungen der Sonne, Sterne oder Planeten deine innere Ruhe aus dem Lot bringen. Alles ist Energie. Unterschiedliche Frequenzen setzen unterschiedliche bewusste und unbewusste energetische Abläufe im Energiefeld in Bewegung. Diese Abläufe setzen wiederum bestimmte Frequenzen frei, auf Grund derer Gefühle und Gedanken hervorgerufen werden. Alles hängt mit allem zusammen und so kann uns letztlich nur unser Herz vor jeglicher Beeinflussung bewahren. Ein in Liebe strahlendes Herz verwandelt alle anderen Frequenzen der energetischen Schwingung, weil die Liebe die feinste und mächtigste Kraft Gottes in uns ist.

Ein Herz voller Liebe schenkt Frieden in höchstem Maße und verwandelt Stress.“