

Abnehmen einmal anders, oder:

Welchen Ballast gilt es nach den dunklen Wintermonaten abzuwerfen?

**Von: Manuela Wöss, MA**

Alle Jahre wieder, nicht zu Weihnachten, sondern zu Frühlingsbeginn, finden sich in Print- und Online-Medien die spektakulärsten, erfolgversprechendsten und gesündesten Entgiftungs-, Entschlackung- und Abnehmtipps. Kritische Geister werden anmerken, dass es sich beim menschlichen Körper nicht um einen Hochofen handelt und schon aus diesem Grund keine Schlacken anfallen können. Das Enthalten und Fasten hat aber schon in diversen Religionen Tradition. Inneres Loslassen und geistige Reinigung als Vorbereitung auf hohe Feste mögen hier den Ausschlag geben – in diversen Hochglanzmagazinen wird eher der neuen Religion des Körperkults gehuldigt.

Gesundheitlich betrachtet spricht vieles für eine Reinigung des Körpers. Unterschiedliche Schulen, ob nun die westliche Medizin oder die TCM, bieten verschiedene Wege dazu an. Wie ist das jedoch mit unserer Psyche, unserer Seele? Warum beim Reinigen nicht mit den eigenen Gedanken beginnen? Ausmisten, was längst belastet und Beziehungen vergiftet und Altlasten nicht nur in Form überschüssiger Kilos loswerden, sondern auch „interne Kilos“ abbauen. Oft purzeln dann auch die sichtbaren. Die Chinesen sagen: „Beginne dein Haus im Keller aufzuräumen!“. Im übertragenen Sinn könnten damit auch belastende Gedanken gemeint sein.

Der Frühling ist endlich da, auch wenn er sich noch von einer etwas rauen Seite zeigt. Nützen Sie ihn in diesem Jahr, um sich innerlich zu befreien. Auf Veränderungen im Außen haben wir oft nicht unmittelbar Einfluss, auf unsere innere Einstellung aber schon. Die Bewertung der Dinge nehmen wir selbst vor. Was oder wer hindert uns also daran, manches zu überdenken, den Blickwinkel zu ändern und vermehrt positive Aspekte zu sehen? Ungerade gerade sein lassen und die Welt öfters mit kindlichen Auge zu betrachten? Wer den Augenblick genießen kann, tankt Kraft für den Alltag. Und wer lacht, entgiftet Körper und Seele auf die lustvollste Art und Weise, die uns von der Natur gegeben wurde. Kinder lachen ca. 400 Mal täglich, Erwachsene nur mehr ca. 20 Mal.

Am besten also, Sie beginnen gleich damit, belastende Gedanken loszulassen und die freiwerdenden Räume mit Lachen zu füllen!