

## *Hetzen und gehetzt werden*

Gehst Du heute noch entspannt durch den Supermarkt, zur Arbeit oder in den Garten?

Wohl kaum, denn meistens fühlen wir uns im Zeitdruck. Schnell, schnell, dies und das ist noch zu erledigen. Ein gehetztes Leben!

Dabei müssen wir gar nicht mehr jagen, so wie unsere Urahnen. **Wir jagen heute nach der Zeit, um vermeintlich ein paar Minuten schneller zu sein.**

Ein chinesisches Sprichwort lautet: *„Hast Du es eilig, gehe einen Schritt langsamer!“*

In der Hetze hast Du bestimmt schon so manche Tischkante mitgenommen und Dir Schmerzen zugefügt, weil Du nicht mehr in der Intuition lebst und dadurch Gefahrenstellen weniger wahrnimmst und weil Dein Kopf vor lauter „das muss ich noch machen“ heiß gelaufen ist.

Und am Ende des Tages quälen Dich solche Gedankenmuster wie „Dies habe ich nicht geschafft und jenes hätte ich noch erledigen müssen!“

Deine Atmung ist vor lauter Anspannung flach geworden und Deine Schultern schieben sich nach vorn. Deine Lunge hat weniger Platz zum Ausdehnen der Lungenflügel und Dein Herz zieht sich zurück.

Traurigkeit und weniger Lebensfreude untermalt Dein Gefühl, doch alles gegeben zu haben..

Wir befinden uns in einem Angriffs- und Fluchtmodus, und **wenn wir uns an die Menge der ausgeschütteten Nierenhormone gewöhnen, können wir schlecht entspannen und dadurch sogar nachts nicht mehr schlafen.**

Unsere Gangart ist hackig geworden dadurch wird die gesamte Wirbelsäule erschüttert, Muskeln und Bänder werden überbelastet.

Laut neueren evolutionsgeschichtlichen Erkenntnissen erwarben die ersten Menschen den aufrechten Gang nicht zum Gehen, sondern zum Laufen, denn bevor der Mensch Werkzeuge und Waffen herzustellen begann, hetzte er als Ausdauerläufer seine Beute so lange, bis diese vor Erschöpfung nicht mehr weiter fliehen konnte.

Das Tier kam durch das ständige Galoppieren und Gehetztwerden nicht mehr zu seinem Atem, seine Körpertemperatur konnte sich mit der Hechelatmung auf Dauer nicht ausgleichen, das Herz raste, der Sauerstoff fehlte und es kam zur Erschöpfung, zur Herzkrise.

**Fühlst Du Dich nicht auch manchmal wie so ein gehetztes Tier?**

Der Jäger als Ausdauerläufer konnte über seine Haut schwitzen, um seine Körpertemperatur zu regulieren. Das Laufen erfolgte über den vorderen Fußballen und die Achillessehne gab ihm wie eine dicke Feder Schubkraft nach vorn. Die Körperhaltung wurde über verschiedene Muskeln aufgerichtet, der Blick war geradeaus auf das Ziel gerichtet und die Atmung war im Fluss. Daraus resultierte die erforderliche Kondition unserer Vorfahren.

Dies soll jetzt nicht bedeuten, dass Du Dein ganzes Tun im Laufen erledigen sollst!

Dennoch - probiere es doch mal aus:

Läufst Du → tust Du dies auf dem vorderen Fuß

Tanzst Du → tust Du dies auf dem vorderen Fuß.

Beides - in guter Dosierung - bringt Freude und eine gute Körperhaltung.

Laufe täglich ein paar Minuten oder tanze zu Deiner Lieblingsmusik.



Hast Du Bewegungsbeeinträchtigungen, empfehle ich Dir die **Kieseldynamik-Kur** (**Lebenspfade Homepage** unter **Aktuell/ Wissenswertes/April 2015**).

Tue Dir Gutes mit der **Kieseldynamik-Kur**

- > die Elastizität der Gefäße
- > die Abwehrkraft nach außen
- > den Stoffwechsel
- > die Sensibilität für inneres Wachstum
- > die Gesundung von Knorpel und Knochen
- > die Regeneration von Haut und Haar
- > den Transport von innerer/äußerer Wärme
- > Urvertrauen Bauch / Intuition