

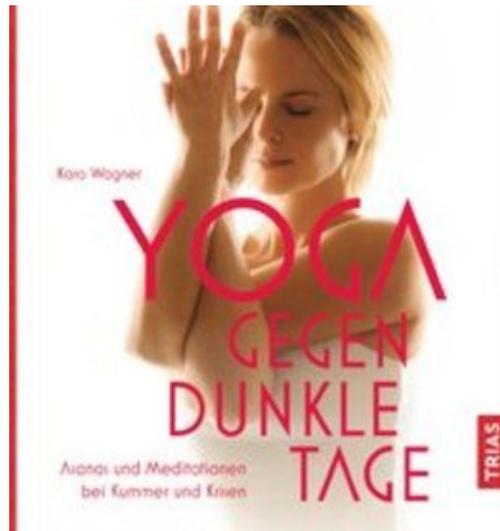
Karo Wagner Yoga gegen dunkle Tage

Leseprobe

[Yoga gegen dunkle Tage](#)

von [Karo Wagner](#)

Herausgeber: MVS Medizinverlage Stuttgart



<https://www.unimedica.de/b24126>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung, vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@unimedica.de

<https://www.unimedica.de>



Ein großes Ja zum Leben

Seit meinen frühen Zwanzigern beschäftige ich mich ausgiebig mit den Lehren des Buddhismus und der Yogaphilosophie, dem Mentaltraining und der modernen Spiritualität. Hier fühle ich mich zu Hause. Ich weiß, dass wir Mitschöpfer unseres eigenen Lebens sind und dass unsere Gedanken und Gefühle eine große Kraft haben (»der Glaube versetzt Berge«). Diese innere Grundhaltung hat mir sehr geholfen, als ich in meinen Dreißigern erst mit Burnout-energien und Jahre später mit depressiven Verstimmungen in Berührung kam. Bei vielen Betroffenen gehen beide oft Hand in Hand.

Burnout wird von Menschen, die dieses tiefe Gefühl der Erschöpfung nie kennengelernt haben, gerne als »Modeerscheinung« und als »medizinisch nicht greifbar« bewertet. Zu Unrecht. Das »Ausbrennen« geht vor allem bei sensitiven, sehr gefühlstiefen Menschen im Vergleich zu emotional stärkeren Typen rasant schnell, da emotionale Schutzhüllen kaum vorhanden sind. Bei ihnen ist die Grenze der Belastbarkeit im Vergleich zum Durchschnitt sehr niedrig.

Bei mir klopfte das Gefühl »gerade wird mir alles zu viel« damals über Nacht an und zwang mich so rasant schnell in die Knie, dass auf einmal gar nichts mehr ging. Mein Körper reagierte mit Fieberschüben und ich war über Wochen total erschöpft und kraftlos. Allein bei dem Gedanken, den Laptop aufzuklappen und zu arbeiten, verfiel mein ganzes System in Schockstarre. In dieser Phase des Ausgebranntfühlers waren meine vorrangigen Gefühle Erschöpfung, nicht mehr zu können und keine Kraft zu haben.

Mit Mitte dreißig überrollte mich die Traurigkeit. Dass es eine depressive Verstimmung war, war mir damals nicht bewusst. Ich kann mich an Tage erinnern, an denen ich, außer mit meinem Hund spazieren zu gehen, zu nichts fähig war. Es zog mich emotional in die Tiefe, aus der ich aus eigener Kraft nur bedingt wieder auftauchen konnte. Ich holte mir professionelle Hilfe und

konnte mit einer tollen Therapeutin meine Seele wieder in Einklang bringen und die Ursache der Traurigkeit heilen.

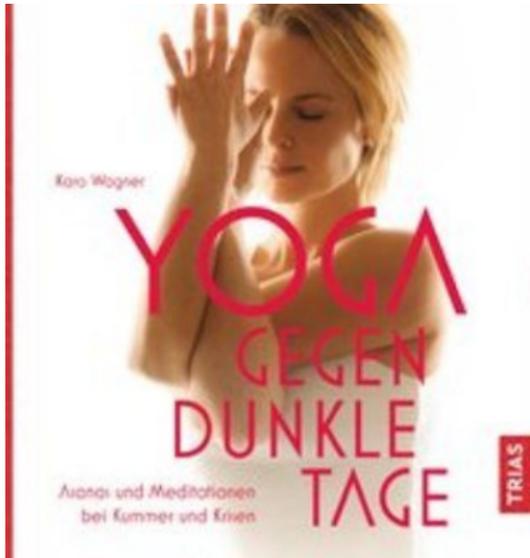
Seitdem weiß ich, dass ich zu den Menschen gehöre, die im Allgemeinen sehr gefühlsintensiv auf die Außenwelt reagieren. So kann ich Momente des totalen Glücks empfinden, der puren Freude am Sein, ohne nennenswerten Auslöser im Außen. Genauso kenne ich aber auch die emotional schweren Tage, an denen schon am Morgen ein beklemmendes Gefühl den Brustkorb zuzieht.

Mittlerweile habe ich es vollkommen angenommen, dass ich ein Mensch mit einem intensiven Gefühlsspektrum bin und dass zu den Sonnenseiten auch die Schattenseiten gehören. Und je mehr ich angefangen habe, auch die dunklen Wolkentage in mein Leben zu integrieren und mich nicht mehr dagegen zu sträuben, desto seltener kommen sie vor. Ab und an, manchmal nur noch ein- bis zweimal im Jahr, kommt die depressive Verstimmung um die Ecke, um dann nach kurzer Zeit auch wieder zu gehen. Durch die Phasen der Heilung bin ich sehr stark in meine eigene kraftvolle Mitte hineingewachsen, auf die ich mich immer wieder einschwingen kann. Für dunkle Tage habe ich meinen persönlichen Notfallplan, der mir neue Kraft schenkt und mir wirklich hilft, in die Freude und die Leichtigkeit zurückzukommen.

Durch meine eigene Geschichte habe ich mitbekommen, dass es sehr viele Menschen gibt, die mit diesen Emotionen konfrontiert werden. Und so kam eines Tages die Eingebung zu diesem Buch. Es ist eine Sammlung von Erfahrungen. Zusätzlich basiert es auf meinem Studium der Yogaphilosophie, der buddhistischen Lehre, dem modernen Mentaltraining und der praktikablen Spiritualität.

Möge es vielen Menschen helfen, neue Kraft zu schöpfen, die Phasen der Erschöpfung und/oder depressiven Verstimmungen besser anzunehmen, sie zu integrieren und zu lernen, mit ihnen umzugehen, um letztlich Milderung mit dem Fokus auf Heilung zu erfahren.

Herzlichst, Karo Wagner



Karo Wagner

[Yoga gegen dunkle Tage](#)

Asanas und Meditationen bei Kummer und Krisen

136 Seiten, kart.
erschienen 2018



bestellen

Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung www.unimedica.de