

Leseprobe

copyright Susanne Sedello 2006–2011 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 Rückenlösung



Für Jüngere, Ältere und
beruflich hoch beanspruchte Menschen
für die normale Fitness nicht möglich ist

Körpereinsatz: Gering bis mittel
Wirkungsgrad: Hoch

Vorwort: Drei rote Fäden

1 Jung alt werden

Im Kopf sind die meisten von uns dreißig, maximal vierzig.

Auch wenn der Körper sechzig, siebenzig Jahre erlebt hat. Die mentale Konstitution, als Raum-Pilot (er)zählt das wahre Alter eines Menschen.

Doch irgendwann senkt sich 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.

Hinzu kommt, jeder von uns bewohnt einen verzahnten Körper-Geist-Planeten. Alles, was unseren Geist verletzt, stärkt, trifft auch unseren Körper. Und das, was auf den Körper positiv, negativ einwirkt, geht auch durch unsere geistig-seelischen Räume. Durchschauen wir diese Mechanismen, können wir uns schützen. Bis ins hohe Alter jung bleiben. Bei Erkrankungen, Schicksalsschlägen uns schneller regenerieren. Wieder gesunden.

2 Intelligente Bewegung

heißt hier mit 3-D Fitness x 8, ich kann mich selbst dann aus dem Bett holen, wenn ich kaum noch innere, äußere Kraft habe. Warum? Im Liegen ausgeführt, wirken die Bewegungsteile einmal, wie eine große Massage und zum zweiten, wie eine Hebelkraft, auf Wirbelsäule, Nerven, Muskeln, Organe, ähnlich einem Wagenheber. Damit steht sofort neue Bewegungsenergie zur Verfügung. Wirbelsäule, Bandscheiben bauen sich durch dieses intelligente Gesundheitstraining wieder auf.

Nerven, Organe, Muskeln werden aktiviert über die ausgelösten Nervenimpulse. Auch bei gravierenden Nervenstörungen. Das haben drei Jahre Praxisanwendung in der Pflege und im Betreuten Wohnen unter anderem bei Schlaganfallpatienten gezeigt.

3 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. Auch hier gilt, kennen wir die Mechanismen, können wir durch gezielte Stärkung der Innenkraft unsere seelisch-körperliche Gesundheit wiederherstellen.

Zerstörende Liebe meiden und wahre Liebe erkennen.

Susanne Sedello August 2011

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 erstaut, 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 Muskulatschwäche 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 hochtourig fahren. Achtet nicht auf die Warnblinkzeichen, dass Öl fehlt, die Lichtmaschine defekt ist oder ein Werkstattbesuch nötig wird.

Eine Frau hat ein Handikap. Sie leidet 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. Einen großen Vorteil hat es jedoch als Frau in dieser wiederkehrenden 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 mit einander 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.

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