

# GLÜCKS Impulse

Ich schreibe, um jeden von euch zu Situationen und Themen des Lebens zu inspirieren.

## Nr. 30

Das Nadelöhr und das Krokodil  
Über unruhige und nicht  
erholsame Nächte im Dezember  
Bevorstehender Jahreswechsel –  
Unruhe im Un(ter)bewusstsein

(Jänner 2018)



## Das Nadelöhr und das Krokodil

Von Sigrid Gleinser

Wie jedes Jahr im Dezember, höre ich von vielen Menschen, dass sie verschiedenste Schlafprobleme haben oder morgens überhaupt nicht erholt sind.

Es ist wohl an der Zeit, auch dieses Thema einmal aus meiner Sicht zu erklären, vor allem, um allen Betroffenen zu sagen: Du bist damit nicht allein, es ist eine kollektive Sache. Ich hoffe, das beruhigt alle Betroffenen gleich vorab. Sicher 85% der Menschen in meinem Kreis schlafen im Dezember entweder nur „seicht“, oder sie träumen schlecht, oder sie haben Einschlaf-/Durchschlafprobleme. Manche schlafen zwar schon durch, fühlen sich aber morgens wie gerädert.

Für mich war das immer so normal und der Hintergrund dafür so logisch, dass ich bisher nicht daran gedacht hatte, darüber zu schreiben, mögliche Erklärung und Tipps anzubieten.

Und zur weiteren Beruhigung: WARUM ich jetzt darüber schreibe, hat zur Ursache, dass es einer wirklich spirituellen und in Präsenz geübten Freundin geholfen hat, als ich ihr erklärte, warum man im Dezember schlecht schläft. Und wenn jemand, der in Meditation, Yoga, Präsenzarbeit geschult ist, hier Hilfe findet, dann könnte eine Aussendung an meinen Verteiler vielleicht auch andere beruhigen. So mein Gedanke.

Wie immer, erhebe ich keinen Anspruch auf die Richtigkeit meiner Deutungen und Ansichten. Lass alles durch deinen persönlichen Filter laufen und nimm dir das mit, was Dir dienlich ist.

**Ich freue mich, wenn du mir schreiben möchtest – Fragen, Anregungen, Kommentare, Ergänzungen, persönliche Wahrnehmungen, Feedbacks sind immer herzlich willkommen!**

Ich veröffentliche **keine** E-Mails meiner Abonnenten, und falls ich das doch tun möchte, so bitte ich ausdrücklich und schriftlich um Erlaubnis.

## **Das Krokodil und das 2. Chakra – unser „Bauchhirn“. Fühlen, Unterscheiden, Masken und Verdrängung**

Gleich vorab: Ebenso wie für die Akkupunktur, gibt es für die Chakras kein wissenschaftliches Fundament.

Seit meinem 15. Lebensjahr beschäftige ich mich mit den Chakras. Die in dieser 30jährigen Hinwendung gewonnenen Erkenntnisse sind mir eine enorme Hilfe, scheinbar Unlogisches zu verstehen, energetisch Durchblick zu gewinnen und Menschen würdevoll wahrzunehmen, auch wenn sie selbst sich aktuell nicht in ihrer Würde fühlen.

Zum Thema unruhiger Schlaf möchte ich für eine leichtere Nachvollziehbarkeit meiner Auslegung einfürend ein paar Informationen zum 2. Chakra geben:

Den sieben Energiezentren oder Chakras sind Themen, Organe und Drüsen zugeordnet. Das 2. Chakra hat seinen Sitz auf Höhe des Kreuzbeins (darum heißt es auch „Sakral Chakra“, von Sacrum = Kreuzbein) und Schambeins.

Element: Wasser (Chakra reagiert auf die Mondphasen)  
Körperebene: Blase, Hormondrüsen, Nieren  
Sinn: Geschmackssinn  
Farbe: Orange  
Tier: Krokodil



*Ein Auszug aus den Themen, die dem 2. Chakra zugeordnet sind:*

Zugang zur Lebensenergie, Lebendigkeit (Trägheit), Instinkte, Natürlichkeit (Masken, Rollen, unfreies Verhalten, Schuld und Unschuld), Sexualität, Begehren und Sinnlichkeit, emotionaler Ausdruck, Gefühle, Beziehungen, Unterscheidung und Entscheidung, Fließen / im Fluss des Lebens sein, Kreativität (Neid, Sorge, Starrheit), Körperbewusstsein, Ansammlung von mental-emotionalen Eindrücken im Unbewussten  
Entwicklung/Prägung: Im Alter von 7 bis 14 Jahren. Das heißt: Unbewusste Urteile, Meinungen, Kernglaubenssätze  
Kernglaubenssätze zu den zugeordneten Themen werden in dieser Zeit besonders geprägt.

Bereits in der allerersten Ausgabe der GLÜCKS-Impulse im März 2012 (Nummer 0 – Titel „Wahrnehmungen zur aktuellen Zeit“) schreibe ich über das FÜHLEN und über das AUSMISTEN (Thema Unterscheidung und Entscheidung). Es geht also auch dort um das 2. Chakra. In vielen Ausgaben der GLÜCKS-Impulse wiederhole ich die Wichtigkeit des Fühlens. Das 2. Chakra ist ein Teil des roten Fadens durch meine Schriften.

Der Titel „Nadelöhr und Krokodil“ bezieht sich auf das dem 2. Chakra zugeordnete Tier. Das Krokodil steht für Trägheit und destruktives Fühlen (Neid, Hass, Zorn, Rachsucht, Scham, Schuld und Schuldzuweisungen, Vorwürfe u.s.w.), für animalische Triebe, Selbstsucht, Rücksichtslosigkeit.

Ein **Krokodil passt nicht durch ein Nadelöhr.**  
**Und** darum geht es heute.

### Empfehlungen:

**7wöchiges Programm „Chakras aktivieren“** mit Gabriel Johannes Meier, Innsbruck-Pradl, es gibt einen Vormittags- und einen Abendkurs:

7 x am Montag ab 15.1.  
immer 18:30 – 20:00 Uhr  
oder

7 x am Donnerstag ab 18.1.  
immer 09:00 – 10:30 Uhr

Details: [www.gabrieljohannes.com](http://www.gabrieljohannes.com) bzw. GLÜCKS News Jänner 2018 + Beilage

**Yoga bei mir und bei Samanthat Lotz** – wir beide gehen gezielt auf Eure Anliegen ein, in jeder Yoga-Einheit

**Mein offener Kurs Ressourcen Yoga.** Ich werde das Jahr mit dem 2. Chakra beginnen:

9. Jänner, Dienstag, 08:30 – 10:00 Uhr. Schnuppern für Neukunden: € 20,- /

Einstiegsangebot für alle: 3 x um € 75,-. Anmeldung erforderlich – max. 7 Teilnehmer!

### Was ist gemeint mit dem Nadelöhr?

Wir stehen kurz vor dem Jahreswechsel. Am 21.12. war Wintersonnenwende (früher: Jul oder Yul Fest, keltisch). Die Wintersonnenwende und auch das hinter uns liegende Weihnachtsfest haben schon eine gewisse Erleichterung in der allgemeinen Stimmung gebracht.



Circa alle 2000 Jahre ändern sich die kollektiven Grund-Themen. Aktuell wechseln wir vom Fische-Zeitalter in das Wassermann-Zeitalter. Die Werte, die Umgangsformen, der Rhythmus, alles verändert sich jetzt in einer Tragweite, die unser Ego nicht annehmen kann und will. Es geht uns zu schnell. Die „Generation Y“ zeigt uns das auf – alles wird hinterfragt, die alten Statussymbole und Machtstrukturen greifen bei den jungen Menschen bei weitem nicht mehr, sie lassen sich nicht so leicht beeindrucken. Dogmen und fixe Abläufe werden nicht übernommen. Nur weil etwas immer so war, heißt nicht, dass es so bleiben muss.

Ein typischer Ausdruck des Wassermann-Zeitalters ist die schnelle Information. Internet, whatsapp, globale Aussendungen, Verlinkungen, Verschränkung (Quantenphysik), gleichzeitiges Ankommen einer Information und gleichzeitige Reaktion an verschiedenen Orten.

Was aber genau jetzt, für diesen Jahreswechsel, ansteht, ist das **Verabschieden aus der Schwere**. Ich betone nochmals: Das ist **meine ganz persönliche Wahrnehmung**. Alles, das wir seit langer Zeit mit uns herumschleppen und das uns immer wieder belastet, wenn wir daran denken oder darüber sprechen, hat in 2018 einfach keinen Raum mehr. Wir sollen es nicht mehr mitnehmen. Es geht um ein Ausmisten der besonderen Art.

Das klingt leicht, ist es aber nicht wirklich. Jedem von uns sind Dinge geschehen, die unangenehm, erschütternd, schockierend, traurig waren. Viele Menschen haben auch seit langer Zeit eine angespannte finanzielle Situation oder ein anderes Thema, das ihnen Sorgen oder Schwere bereitet. Wer eine schwere Trennung hinter sich hat, kann oft auch nach 15 Jahren noch immer nicht schmerzfrei daran denken oder darüber sprechen.

Wir sollen all das jetzt hinter uns lassen.  
Erledigt. Vorbei.

Ich habe das Gefühl, dass es dem Unsichtbaren, der lenkenden Ordnung am liebsten wäre, wenn wir alle ganz plötzlich ein tiefes Urvertrauen hätten. Ich meine damit keine oberflächliche Haltung von „es ist immer irgendwie gegangen, es wird schon irgendwie weitergehen“. Ich meine damit eine tiefe innere Ruhe, ein WISSEN, dass das Leben es gut mit mir meint, dass alles zu unser aller Wohl geschieht. **Eine neue Art der Zuversicht, der Leichtigkeit, der Güte und des Wohlwollens. Eine großartige und schwer vorstellbare innere, emotionale Freiheit.**

Und mir ist vollkommen bewusst, dass sich da manch einer veräppelt fühlen könnte, wenn man ihm z.B. sagt: Du hast es bisher schwer gehabt, und jetzt vertraue in Deinem tiefsten Inneren darauf, dass Du es leicht haben kannst, dass es Dir gut gehen kann.

Mit dem Nadelöhr meine ich also den Jahreswechsel, der von uns verlangt, dass wir alles liegen lassen, das uns in 2018 beschweren würde. Erinnerungen, sich wiederholende Gedanken, Opfer- und Täter-Rollen, Vorwürfe, Leid, Schmerzen, Sorgen, Hass. Alles.



## Eine Erklärung für Schlafprobleme

Speziell im Dezember fällt es uns schwerer als sonst, präsent zu sein. Wir kommen in einen gewissen Druck, geschäftlich alles abzuschließen und privat das große Fest vorzubereiten.

Viele wollen im neu gebauten oder renovierten Wohnraum einziehen und dort Weihnachten feiern, allen lieben Menschen ein Geschenk machen, Postkarten schreiben, Aufträge fertigstellen, mit den Verwandten telefonieren. Wir erlegen uns ein Programm auf, das unmenschlich ist, es ist schlicht nicht machbar.

Auch im Dezember hat jeder Tag 24 Stunden, es werden nicht mehr.

Der natürliche Rhythmus ist so gedacht, dass wir uns im Dezember in die Stille zurückziehen. Die Dunkelheit möchte uns beruhigen. Es wäre ebenso eine natürliche Entschlackungsphase.

Wir hier laufen aber gegengleich und wehren uns mit Händen und Füßen gegen diese Natürlichkeit. Weil es in unserer Kultur nun mal so ist, wie es ist. Es weihnachtet sehr.



Das 2. Chakra, wenn es in seiner Lebendigkeit arbeitet, ist ein Segen. Wird es aber so blockiert, wird es zur Müllgrube im inneren System, zu einem Vulkan kurz vor dem Ausbruch.

Wir unterdrücken unsere Gefühle, spüren uns selbst nicht mehr, reagieren viel zu schnell, stressen uns durch die Tage und Wochen und essen und trinken oft auch nicht das, was uns schmeckt und nährt, bzw. ist es einfach zu viel, das wir uns geben. Damit betäubt man nämlich auch die Emotionalität: Fett, Alkohol, Zucker im Übermaß.

Das soll nicht nach einer Moralpredigt klingen, ich bin kein enthaltamer Mensch wie ihr wisst. Mir ist ganz einfach bewusst, dass ich bei Heißhunger auf Chips oder sonstige fette Nahrungsmittel zu wenig Zeit für meine Gefühle habe. Dass ich etwas verdränge.

Unser Unbewusstes arbeitet in diesen Stress-Phasen, in Zeiten der (oft zeitlich notwendigen) Verdrängung aller Gefühle nachts auf Hochtouren. Wir träumen wild und viel, wir schwitzen, wir werden munter, wir schlafen zu wenig und unruhig. Manchmal wird man auch krank.

### Meine Erklärung lautet also:

Wenn wir tagsüber nicht freiwillig fühlen, was sich im Unbewussten abspielt, dann werden wir nachts in Gefühle gedrängt, dann kommt vieles hoch, das wir verdrängen oder am liebsten eliminieren möchten. Wir erleben dann eine andere Form der Lebendigkeit, die uns aber nicht gut tut. Wir fühlen uns morgens erschöpft, weil wir in der Nacht so viel „durchgemacht“ haben. Wir verdrängen also weiter.

Und ganz einfach gedacht: Wie soll man dann ruhig schlafen, wenn man auch noch versucht, die Ereignisse der Nacht zu verdrängen, und mit dieser Stimmung den Tag beginnt und irgendwie hinter sich bringt? Das Hamsterrad hat seinen Preis... die Nächte werden nicht besser. Die Tage auch nicht. Die Zeit vergeht. Irgendwie.

Wo ist das SEIN?

Wo ist das Bewusstsein?

Wo ist die Pause, das Genießen, das Durchatmen?

Und. wo ist das bewusste Fühlen?





## Ein Vorschlag für einen guten Übergang nach 2018

Früher hat man für jede Veränderung viele mentale oder sonstige Übungen oder Rituale gebraucht.

**Meine Ahnung in Bezug auf diesen Jahreswechsel ist entscheiden dürfen und sogar sollen, was wir im wahrsten Sinne des Wortes hinter uns lassen möchten.**

**Wenn** Du ein Ritual brauchst, dann mach eines. Ich habe viele davon in diversen GLÜCKSKIND® Ompulsen erklärt. Ich glaube aber, dass das jetzt gar nicht nötig ist, es geht einfacher und schneller.

Es geht um die **Entscheidung**.

## Zusammenfassung

Es geht nicht um Vorsätze – es geht um das Ablegen.

Lass liegen, was dich belastet.

Wiederhole nicht, was sich nicht gut anfühlt.

Gedanken, Worte und Taten: **AUSMISTEN!**

Loslassen – auch das ist eine Qualität des 2. Chakras!

*Packen wir es an – das  
Loslassen!*

Bei Fragen wendet euch gerne an mich.  
Herzlichst, eure Sigrid!

