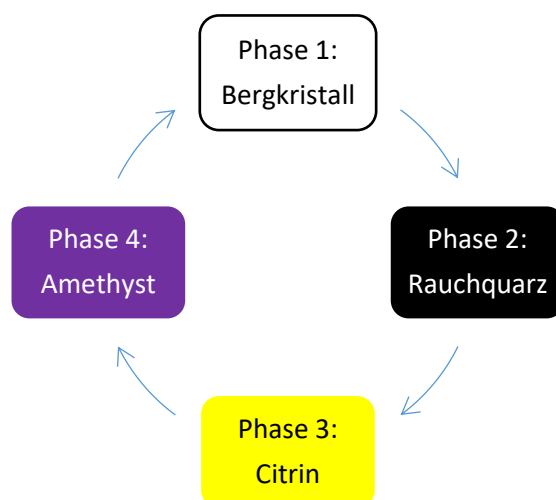




Bergkristallvarietäten und Lebenszyklen

Die Lebenszyklen

Kaum jemand führt ein Leben, in dem ein konstantes Energieniveau vorherrscht. Es ist natürlich, dass es in unserem Leben zu Wellenförmigen Zyklen von Ruhe, Belastung, Aufbruch, Abschied und Erneuerung kommt. Das Leben stellt uns immer wieder vor Aufgaben welche wir in Abhängigkeit von unseren Ressourcen zu lösen versuchen. Ist das Verhältnis zwischen Anforderungen und den Ressourcen zur Bewältigung in Balance, bleibt unser Leistungsniveau stabil. Überwiegen die äusseren oder vor allem die inneren Anforderungen, kann es zu einem kontinuierlichen Abfall der Leistungsfähigkeit kommen. Wir werden erschöpft und benötigen Ruhe und eine Anpassung an die neuen Umstände, um wieder handlungsfähig zu werden. Solche Phasen von starken Belastungen können, je nach Definition, zu Krisen führen. Solche Krisen beinhalten jedoch immer ein grosses Lernpotential und ermöglichen es uns, hilfreiche Veränderungsprozesse in unserem Leben anzugehen. Im folgenden Text möchte ich aufzeigen, wie diese Phasen, mit Hilfe des Bergkristalls und seinen Varietäten Rauchquarz, Citrin und Amethyst, hilfreich begleitet werden können.



Phase 1: Stabilität

Der Bergkristall steht symbolisch für den Ausgangszustand. Er steht für eine gewisse Neutralität und verhilft zur Stabilisierung von vorhergegangenen Veränderungsprozessen. Der Bergkristall unterstützt uns, die Dinge so zu sehen, wie sie wirklich sind. Er verhilft somit zu einer klaren Sicht der Dinge. Dadurch unterstützt er uns in der Fähigkeit, Prozesse zu erkennen, welche für uns potenziell schädlich sind. Wenn wir rechtzeitig reagieren und Veränderungen vornehmen, können wir ein entgleisen dieser Prozesse verhindern. Durch diese kleineren Richtungskorrekturen, also durch stetiges Lernen und Anpassen, können wir unserem Lebensrhythmus weiter folgen.

Solange das Verhältnis, zwischen den eigenen Ressourcen und den an uns gestellten Herausforderungen, sich in Balance befindet, wird es uns gelingen, einen hohen Energielevel beizubehalten. Verfallen wir in destruktive Denkmuster oder wird die Belastung durch äussere Stressoren zu stark, beginnt unser Leistungsniveau zu sinken. Dieser Prozess kann auch durch einschneidende Lebensereignisse, wie z.B. Verluste ausgelöst werden.

Phase 2: Widerstand, Stressreduktion, Trauern

In dieser Phase kann der Rauchquarz unterstützend wirken. Er zeigte sich als wirkungsvoller Anti-Stress-Stein und kann uns unterstützen, wieder mehr zur Ruhe und somit in die Regenerationsphasen zu kommen. Als dunkler/schwarzer Stein kann er Energieüberschüsse absorbieren/umleiten und wirkt dadurch lindernd bei körperlichen Schmerzen und Verspannungen welche häufig unter Stress auftauchen. Der Rauchquarz kann auch die Bewältigung von Trauerphasen unterstützen.

Er verhilft uns, stressige Phasen besser bewältigen zu können und sogar „heisse Eisen“ anzupacken.

Wenn es uns mit Hilfe des Rauchquarzes gelingt, die Zeit der Überbelastung zu überstehen, wird sich unser Energieniveau wieder anheben und wir können wieder zu unserem „alten“ Alltag aus Phase 1 zurückkehren.

Dies ist meist jedoch nur bei temporären Belastungssituationen der Fall. Oftmals benötigen wir jedoch tiefergehende Veränderungen, um langfristig ein gutes Funktionsniveau aufrechterhalten zu können. In diesen Fällen wird die Energie weiter sinken und unsere Ressourcen zur Bewältigung von Stressoren (inneren wie äusseren) nimmt ab.

Phase 3: Energie gewinnen, Motivation und Zuversicht entwickeln

Überwiegen die Stressoren weiterhin gegenüber den Ressourcen zur Bewältigung, führt dies zu starken Erschöpfungszuständen bis hin zur Depression. Der ausgeprägte Energiemangel führt zu Symptomen wie Antriebs- und Lustlosigkeit oder Rückzugstendenzen. Diese wiederum verstärken die Negativspirale weiter.

In dieser Phase ist der Einsatz eines Citrins angezeigt. Er ist der Lichtbringer, wenn wir „das Ende des Tunnels“ nicht mehr sehen können. Citrin verhilft zu neuem Antrieb und Zuversicht. Dadurch kann neue Motivation entwickelt und zielführendes Handeln ermöglicht werden.

Ohne neuen Antrieb ist es äusserst schwierig, die notwendigen Schritte zur Ursachenbehebung der aktuellen Krise zu unternehmen. Selbstreflexion und die Arbeit an eigenen, destruktiven Mustern ist energieintensiv und sollte daher nicht am Tiefpunkt des Energiespiegels erfolgen. Zuerst sollte die betroffene Person mit Hilfe des Citrins die eigenen Energiereserven etwas aufbauen um wieder handlungsfähig zu werden.

Auch wenn es verführerisch erscheint, mit der neu gewonnen Energie wieder in den „alten Trott“ zurück zu kehren, wäre dies langfristig keinesfalls zu empfehlen. Viel zu gross ist die Gefahr eines erneuten Rückfalls da die Ursache der Probleme noch nicht angegangen wurde.

Phase 4: Reflektieren, Loslassen, neue Wege gehen

Nun ist der richtige Zeitpunkt für eine intensive Auseinandersetzung mit sich selbst und der aktuellen Lebenssituation gekommen. Der Amethyst ist der perfekte Begleiter für diesen Prozess. Die Phase 4 ist der Schlüssel zu einer langfristigen Verbesserung der Lebensbedingungen und somit kommt dem Amethysten eine besondere Stellung zu. Er steht mit seiner violetten Färbung für die Transformation. Ich muss mir die Fragen nach den Ursachen für diese Krise stellen. Der Amethyst kann mich bei der Suche nach den ursächlichen Faktoren, welche ich verändern müsste, unterstützen. Er hilft, anstehende Prozesse zuzulassen und sich notwendigen Veränderungen zu stellen. Somit wirkt er gegen unsere eigenen Vermeidungsstrategien.

Eine bekannte Wirkung des Amethysten ist das Unterstützen vom Prozess des Loslassens. Wenn ich neue Wege in meinem Leben gehen möchte, ist dies immer mit dem Verabschieden von „Dingen“ des alten Weges verknüpft. Dieses Loslassen von nicht mehr hilfreichen Kontakten, Beziehungen oder anderen Faktoren kann natürlich sehr schmerzhaft sein. Neues ist meist mit Ängsten verknüpft und wird daher häufig nur ungern in Angriff genommen. Der Amethyst ist ein unterstützender Begleiter in diesem Prozess der Neuorientierung.

Wenn ich die notwendigen Anpassungen in meinen Leben vorgenommen habe, startet der Zyklus von neuem.

Phase 1: Stabilisierung der Veränderungsprozesse

Nun kommt wieder der Bergkristall zum Tragen. Er hilft die Veränderungsprozesse zu stabilisieren und im Alltag umzusetzen. Er hilft beim Erkennen von Punkten, welche noch optimiert werden können. Er hilft uns dabei, unsere Energie zu bündeln und zielorientiert einzusetzen.

Zusatz zu Phase 4: Akzeptanz versus Veränderung

Etwas, was häufig nicht Beachtung findet, ist die Tatsache, dass vor jeder Veränderung die Akzeptanz steht. Akzeptanz bedeutet in diesem Kontext keinesfalls ein Gutheissen eines Ereignisses, sondern lediglich ein Akzeptieren der Fakten. Ich muss zuerst akzeptieren, was war oder ist, um es dann loslassen oder verändern zu können. Solange ich etwas nicht akzeptiere, verbrauche ich sehr viel Energie dafür, es innerlich zu leugnen.

Menschen in helfenden Berufen/Funktionen tendieren häufig dazu, bei Problemen sofort veränderungsorientiert zu denken. Nun ist das Gegenüber vielleicht jedoch erst im Prozess der Akzeptanz und kann daher noch nicht in die Veränderung gehen. Das vermutlich berühmteste Beispiel kennen wir aus der Behandlung von Abhängigkeitserkrankungen:

Wenn ein Mensch der Meinung ist, er habe kein Suchtproblem, kann er auch keine Suchttherapie durchführen. In diesem Falle wäre es zuerst notwendig, diesen Menschen beim Entwickeln eines Problembewusstseins zu unterstützen. Die Akzeptanz dessen, dass er ein Suchtproblem hat, ermöglicht es ihm, in die Veränderung gehen.

In einem therapeutischen Prozess sollte daher darauf geachtet werden, dass das Verhältnis von Akzeptanz zur Veränderung in Balance ist. Ansonsten kann der Prozess ins Stocken geraten.

Bergkristall

- Stabilisiert Veränderungsprozesse welche durch den Amethysten angestoßen wurden.
- Hilft zu erkennen, wenn unser Handeln von den eigenen Bedürfnissen und Werten abweicht.
- Schafft die Klarheit um den eigenen Weg zu erkennen und zu bewahren.
- Motiviert, neue Handlungsweisen umzusetzen und beizubehalten.
- Fördert die Selbstwahrnehmung

Rauchquarz

- Lindert Stress
- Lindert körperliche Schmerzen und Verspannungen
- Unterstützt Trauerprozesse
- Hilft auch hohen Anforderungen standzuhalten und schwere Zeiten zu überstehen.
- Er unterstützt uns dabei, die Arbeit zu tun, welche getan werden muss.

Citrin

- Hilft in der Depression. Er ist ein Stein für schwere Zeiten.
- Zeigt die Fülle des Lebens. Vermittelt, dass alles gut wird.
- Bringt Licht in die Dunkelheit. Erhellte das Gemüt
- Aktiviert die Lebensenergie. Bringt die Tatkraft zurück. Macht Aktiv und dynamisch
- Ermöglicht es, neue Motivation zu entwickeln
- Fördert die Selbstsicherheit
- Er fördert neben der physischen Verdauung auch die "Verdauung" auf psychischer Ebene.
- Er fördert die Fähigkeit, sich mit sich selber oder äusseren Umständen zu konfrontieren.

Amethyst

- Stösst Veränderungsprozesse an
- Hilft anstehende Veränderungen anzugehen
- Schwächt Vermeidungstendenzen
- Unterstützt das Loslassen und damit verbundene Trauerprozesse
- Er steht für Erneuerung, Aufbruch, einen Neuanfang wagen. Fördert das Verfolgen neuer Impulse und Ideen.
- Er hilft sich seiner Werte und Ziele bewusst zu werden.
- Er fördert eine nüchterne Betrachtung der Dinge.
- Er unterstützt das freie und selbstbestimmte Handeln.
- Wirkt emotional stabilisierend.
- Hilft bei der Klärung und Auflösung von einschränkenden Faktoren.

Quellennachweise:

Gienger, Michael. Die Steinheilkunde

Gienger, Michael. Das Neue Lexikon der Heilsteine

Hahl, Wolfgang. Der Steinkreis der Erdenhüter-Kristalle

Hahl, Wolfgang. Die Erdenhüter Kristalle

Über den Autor:

- Manuel Litschi, Jahrgang 1987
- Ausbildung in der Steinheilkunde durch Bruno Vogler Pfeiffer www.heilsteinschule.ch
- Naturwissenschaftliche Prägung in der 4-jährigen Ausbildung zum Elektroniker EFZ
- Seit über 10 Jahre als Dipl. Pflegefachmann HF in der stationären Psychiatrie tätig
- Beruflicher Schwerpunkt: Seit 8 Jahren im Einzel- und Gruppensetting auf einer Psychotherapiestation für Emotionsregulationsstörungen und Stressfolgeerkrankungen tätig.
- Ausbildungen in der dialektisch behavioralen Therapie nach M. Linehan und Schematherapie nach J. Young. NLP Master Practitioner
- Aktuelle Schwerpunkte: Steinheilkunde, *orthomolekulare Medizin, Themen aus der Psychologie*