

# ESSEN FÜR GEIST & SEELE

## Den tiefen seelischen Hunger in uns stillen

Wir Menschen sind dreidimensionale Wesen, wir bestehen aus Körper, Geist und Seele. Unser Körper braucht Kohlenhydrate, Proteine, Fette, Wasser und Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente sowie weitere Mikronährstoffe für Gesundheit und Überleben. Doch auch die beiden anderen Säulen, Geist und Seele, brauchen Nahrung für ihre Gesundheit, für Entwicklung, Wachstum und Sein. Geistige und seelische Nahrung ist genauso wichtig für unser Überleben wie essen und trinken für unseren Organismus. Wie unser Körper können wir für kurze Zeit darauf verzichten, aber langfristig bekommt uns dies nicht gut. Weder für den geistigen noch den seelischen Bereich.



Betrachten wir zuerst unseren Geist und seine Nahrung: **Geist ist eine Verbindung aus intellektuellen und mentalen Fähigkeiten.** Der Geist bezieht sich auf die Gruppe der kognitiven psychischen Prozesse und umfasst das Gedächtnis, die Wahrnehmung, logisches Denken etc. Damit dieser Bereich gut funktioniert, müssen die einzelnen Gehirnzellen sich möglichst gut miteinander verbinden, um die Impulse weiterzuleiten und andere Zellen zu aktivieren. Je besser die Vernetzung ist, umso effizienter sind die mentalen Fähigkeiten eines Menschen.

Fehlt die geistige Nahrung komplett, dann vereinsamen wir, stumpfen ab und

die geistige Flexibilität wird immer geringer. Umso mehr wir unseren Geist mit den verschiedensten Dingen füttern, umso wacher und angeregter wird er.

Dabei gibt es kognitive Fähigkeiten, die unseren Geist formen:

- **Aufmerksamkeit** ist die Basis für die Kommunikation unserer Innenwelt mit der Außenwelt. Wenn wir eine gute Aufmerksamkeit besitzen, gelingt es leichter, sich auf Reize der Umgebung zu konzentrieren und richtig darauf zu reagieren.
- **Wahrnehmung** ermöglicht uns Informationen, die wir sehen, hören, riechen, schmecken oder spüren, zu interpretieren.

Durch die Wahrnehmung bekommen unsere Gefühle und unsere Umwelt eine Bedeutung.

- **Gedächtnis** ermöglicht das Integrieren, Speichern sowie den Abruf von Informationen des Erlebten und Gelernten. Nur so können wir Erinnerungen bilden und diese uns vergegenwärtigen.
- **Logische Schlussfolgerung** gehört zu den höheren kognitiven Fähigkeiten und ermöglicht es, mit wahrgenommenen, abgespeicherten Informationen neue Hypothesen sowie Lösungen für entstandene Probleme zu generieren.
- **Koordination** ist die Fähigkeit, auf effiziente, präzise und geordnete

Art und Weise Bewegungen auszuführen, damit wir effektiv mit der Umgebung interagieren können.

Beim Bewusstseinsgrad für mentale Prozesse unterscheiden wir zwischen

*Fühlst du Glück, Frieden und tiefe Liebe in dir? Dann bist du auf deinem Weg.*

bewussten und unbewussten Prozessen:

Bei den bewussten Prozessen des Geistes wissen wir Bescheid. Wir bemerken sie, wir sind uns bewusst, dass sie gerade stattfinden. Bei den unbewussten mentalen Prozessen verfügen wir über keine bewusste Wahrnehmung. Das kann beispielsweise ein ganz kurzer Reiz sein, wie die Temperatur, auf die der Körper mit physiologischen Veränderungen reagiert, ohne dass man sich des Reizes bewusst ist. Der Geist reagiert also auf Reize, die wir nicht wirklich bewusst wahrgenommen haben. Dies wird beispielsweise gerne für unbewusste Werbung verwendet, so dass wir auf ein eingefügtes Bild im Film reagieren, ohne dieses Bild bewusst wahrgenommen zu haben.

**Ein starker Geist braucht abwechslungsreiche und gesunde Nahrung**

Im Laufe des Lebens entwickeln sich die mentalen oder grundlegenden kognitiven Fähigkeiten in Abhängigkeit von den Genen und durchgemachten Erfahrungen. Das menschliche

Gehirn verfügt über Neuroplastizität und ist daher in der Lage, sich an die Anforderungen der Umwelt anzupassen. Dies bedeutet jedoch, dass die Entwicklung der kognitiven Fähigkeiten davon abhängig ist, wie man sie stimuliert. Um den

Geist zu stärken und zu verbessern, müssen wir ihm daher möglichst viel abwechslungsreiche Reize als Nahrung geben. Bekommt der Geist zu wenig Nahrung, kann er sich im Laufe der Zeit verschlechtern. Diesen Umstand sieht man zum Beispiel bei älteren Menschen, die ihren Lebenspartner verloren haben und dann selber aufhören, das Leben in allen seinen Facetten aufzunehmen, sondern nur noch zu Hause sitzen und immer dasselbe tun. Oder bei jüngeren Menschen, die ihre Arbeit verlieren und immer nur dieselben Sendungen im Fernsehen anschauen.

Wir sind daher selbst für unseren geistigen Zustand mitverantwortlich. Bieten wir ihm täglich viele Reize und Aufgaben, dann verbessern sich die Verbindungen und der Geist wird stärker und aktiver. Die Frage ist natürlich auch, welche Art der Nahrung wir unserem Geist täglich geben. Nehmen wir mal die klassischen Nachrichten in Zeitungen, Fernsehen und Internet auf Korn: Jeden Tag werden wir überfrachtet mit schlechten Nachrichten, Problemen, Sorgen, Katastrophen-

meldungen, Mordfällen, Finanzkrisen, politischen Diskrepanzen etc. Unsere Nachrichten sind voll mit negativen Meldungen. Dazu kommen Werbungen, die unterbewusst vermitteln, dass wir abnehmen oder mehr Sport treiben sollten.

Es ist wichtig, sich bewusst zu machen, mit was wir unseren Geist füttern. Lesen wir positive Bücher und bilden uns fort, indem wir Wissen vermehren, dann lebt unser Geist enorm auf. Wir werden effektiver in dem, was wir arbeiten, aber auch im privaten Bereich, weil wir viel schneller die Zusammenhänge erfassen und auf alles reagieren können. Ein wacher und fitter Geist hilft uns in allen Lebensbereichen. Er sorgt für innere Zufriedenheit, für das Gefühl, wichtig, erfolgreich

und wahrhaftig aktiv im Leben zu sein. Also schau ab sofort auf deinen täglichen geistigen Speiseplan und ernähre dich auch hier gesund.

**Seelische Nahrung dient deiner persönlichen Entwicklung**

Wir alle sind Seelen, die ewig leben. Vieles, was in uns steckt, tragen wir über dieses Leben hinaus. Wir haben Anteile in uns, die wir übernommen haben von unseren Vorfahren, aber auch Anteile unserer Seele aus einer anderen Zeit, aus einer anderen Inkarnation. Wir sind die Summe aus vielem, manches ist uns bewusst, doch vieles wirkt, ohne dass du es selbst als Mensch zu fassen und begreifen vermagst. Wir Seelen sind hier auf der Erde im aktuellen Leben, um uns weiter see-

## Zahnpflege aus Daisy's Yoga Garden

Einzigartig am Markt – mit wertvollen Hydrolaten, frei von Fluoriden, schmeckt frisch und schäumt wunderbar



Basierend auf dem Wissen der traditionellen europäischen Kräuterkunde

Unvergleichlich ist die Verwendung von wertvollen Hydrolaten aus Pfefferminz und Salbei. Kreide und Heilerde bilden natürliche Putzkörper und schonen den Zahnschmelz. Die Zahnpflege ist darauf ausgerichtet, eine gesunde Mundflora zu fördern und zu erhalten.



DAISY'S YOGA GARDEN



Mit Liebe und Hingabe gemacht

DAISY'S YOGA GARDEN OG  
Im Tal 9 · 6632 Ehrwald  
Tel. +43 (0)650 30 22 873  
ONLINE-SHOP: [www.daisys-yoga-garden.com](http://www.daisys-yoga-garden.com)

lich zu formen. Seelisch wachsen können wir vor allem als Menschen, denn nichts fordert uns so heraus wie das menschliche Leben selbst, mit allen seinen Höhen und Tiefen. Wir sollten dieses Leben, das wir einst als Seele gewählt haben, nutzen und lieben. Es bietet die Möglichkeit, Aspekte in uns zu verbessern, zu vervollkommen, auszubauen in unserer ganz eigenen persönlichen Meisterschaft. Wir sind gut, so wie wir sind, doch insgeheim streben wir alle nach Verbesserung, nach Fortschritt, nach Wachstum und Entwicklung. Dieses Leben ist wichtig und du nutzt es, wenn du dich auch deinem seelischen Anteil stellst. Viele Menschen sind sich der eigenen Seele und ihrer Bedürfnisse nicht einmal bewusst. Sie sind zu sehr Mensch, um die eigene Seele zu fühlen. Sie haben sich zu weit von ihrem wahren Sein entfernt. Sind an vielen Weggabelungen im

Leben falsch abgebogen und haben dabei sich selbst verloren. Dadurch verkümmert der seelische Anteil und fühlt viel Schmerz. Es bedeutet nicht, dass man keine Seele mehr ist, aber die Lebensaufgabe, der Seelenweg, ist verloren gegangen. Es ist für jeden Einzelnen wichtig, sich bewusst zu sein, warum er hier ist. Die seelische Aufgabe, warum wir dieses Leben gewählt haben. Den Weg, den wir bewusst Schritt für Schritt beschreiten wollten. Unsere Seele wünscht sich Erfüllung. Sie benötigt Aufmerksamkeit und Liebe, die Liebe zu dir selbst.

Erinnere dich zurück an deine Lebensanfänge, an deine Kindheit, an deine Träume und stille den tiefen seelischen Hunger in dir. Du sehnst dich nach etwas, tief in deinem Inneren, du wünschst dir, das Loch zu füllen. Gib deiner Seele die Nahrung, die sie braucht, um zu wach-

sen und zu gedeihen. Gehe deinen eigenen Weg und nicht den Weg, den andere von dir wollen. Fühle in dein Innerstes hinein und beachte alles, was deine Seele dir sagen will.

Fühlst du Glück, Frieden und tiefe Liebe in dir? Dann bist du auf deinem Weg, und gehe weiter Schritt für Schritt, wohin auch immer dich deine Seele und das Leben führen mag.

Fühlst du dich unglücklich, innerlich zerrissen und haderst du mit dir und deinem Leben? Dann betrachte alles, was dich innerlich vergiftet. Alles, was dir nicht guttut und dir innerlich Schmerzen bereitet. Diese Nahrung ist nicht seelischer Natur! Du stopfst sie in dich hinein, weil du meinst, dass du musst, doch das stimmt nicht. Höre auf, dir selber weh zu tun, faste, reinige dich innerlich und dann ändere dein Leben Schritt für Schritt hin zu dir. Ver-

sorge dich und deine Seele mit dem, was du wahrhaftig brauchst, um glücklich, zufrieden, stolz und geliebt zu sein. Das alles darf sein, auch bei dir! ■

P.S.: Wenn du Hilfe brauchst, dann gibt es gute Literatur und Therapeuten dafür.

#### Zur Autorin:

Nathalie Schmidt ist ausgebildete Krankenschwester, Coach, Lebensberaterin, Reiki- sowie Seelen-Therapeutin und Autorin. Seit 2008 gibt sie in ihrer Praxis regelmäßig Lebensberatungen auf seelischer Ebene und Reiki-Behandlungen: D-85521 Ottobrunn, Tel.: 089/608 50 60 5. <https://energie-lebensberatung.de>

#### Literatur von der Autorin:

SEELEN-Energie. Von der Sprache deiner Seele – über ihr geheimes Wissen – bis hin zu deinem Seelenweg. Schirner Verlag. ISBN 978-3-8434-1132-5.

Die KRAFT deiner SEELE. Sein wahres Selbst erkennen und zu ihm zurückfinden. Schirner Verlag. ISBN 978-3-8434-1156-1.

Unterstützen Sie die Zeitschrift  
Pulsar mit Ihrem  
Abo-Beitrag  
von nur Euro 32,-  
pro Jahr!

### Gesundheit & Esoterik

Die vielseitige Zeitschrift PULSAR steht für:  
Alternative Medizin, Bewusstes Leben, Spirituelle  
Entwicklung, Ökologisches Denken, Gesundheit,  
Umweltschonende Technologien, Vegane /  
Vegetarische Lebensweise ...

Zeitschrift PULSAR  
**10 x IM JAHR**

Abonnement-Österreich:  
€ 32,- / Jahr

Abonnement-Deutschland:  
€ 38,- / Jahr



www-pulsar.at