



Solarplexus-Chakra/Nabel-Chakra (Sanskrit: Manipura Chakra = Palast des Juwel)

Das dritte Hauptchakra ist das Solarplexus-Chakra das leuchtende Juwel befindet sich auf der Höhe der auslaufenden Rippenbögen oberhalb des Nabels – in der Mitte des Oberbauches und hat Verbindung zum Nabelchakra, Milzchakra und Meng-Mein-Chakra. Es steht in Resonanz zum Emotional- und Mentalkörper und verarbeitet die Informationen dieser Erfahrungsebenen. Es schwingt in der Farbe Gelb und sein Element ist das Feuer.

Übersicht der wichtigsten Informationen zum Solarplexus-Chakra:

Sitz des Chakra	Zwischen Brustbein und Nabel, Solarplexus
Resonanz	Emotionalkörper, Mentalkörper
Farbe	Gelb
Element	Feuer
Sinnesfunktion	Sehen
Themen	Willenskraft, Durchsetzungsvermögen, Selbstwirksamkeit
Körperlicher Bezug	Unterer Rücken, Bauchhöhle, Verdauungssystem, Leber, Milz, Magen, vegetatives Nervensystem, Bauchspeicheldrüse
Hormone	Insulin, Glucagon (reguliert den Blutzucker)
Zugehörige endokrine Drüsen / Nervengeflecht	Bauchspeicheldrüse (Leber) / Solarplexus
Geistige Qualitäten	Gedankenformen, Willen, Sitz unserer Persönlichkeit, Identitäten, persönliche Macht, Bauchgefühl/unterbewusste Intuition, Verantwortung, Grenzsetzung, Tatkraft, Ausgeglichenheit
Blockaden und Ängste	Materialismus, Rücksichtslosigkeit, Kontrollzwang – Angst die Kontrolle zu verlieren, Angst vor Wut, Angst vor Kritik und Versagen, Ruhelosigkeit, Unzufriedenheit

Unterstützung und Stärkung des Solarplexus-Chakra:

durch das Mantra	RAM
durch Aromen	Lavendel, Rosmarin, Bergamotte, Kamille, Zitrone, Anis, Grapefruit, Fenchel
durch Nahrung	Schwarzer Pfeffer, Chili, Ingwer, Zimt, Nelken, Piment Fenchel, Anis, Kümmel, Leinsamen, Sonnenblumenkerne Buchweizen, Mais, Hafer, Hirse, Weizen, Dinkel
durch Edelsteine	Tigerauge, Bernstein, Edelpas, Zitrin, gelber Turmalin

Die Bedeutung und Aufgabe des Solarplexus-Chakra

Das Hauptthema des Solarplexus-Chakra ist die Grundlage des Denkens in mentalen Begriffen, durch das wir bewusst und unbewusst unsere Erlebnisse verarbeiten. Aus diesem Prozess entsteht eine mentale Struktur aus Gedankenformen und Überzeugungen, die zu unserer Selbstwahrnehmung als Persönlichkeit wird. In der Spiritualität hat es oft den negativen Beigeschmack des „Egos“ – zu Unrecht, denn man kann nichts transzendieren, was man nicht zuvor voll integriert hat.

Die Entwicklung einer gesunden, kraftvollen Persönlichkeit ist ein wichtiger Schritt in eine nachhaltige spirituelle Entwicklung. Genau diese Persönlichkeit, wird letztlich unser Gefäß für die Seele. Ebenso ist die Verbundenheit zum Verdauungsorgan, eine Manifestation der energetischen Funktion und so werden hier unsere Erfahrungen und Emotionen verdaut – in eine mentale Struktur gebracht.

Diese Erfahrungen bilden unsere Identität als Person, doch eigentlich handelt es sich eher um eine vielschichtige Ansammlungen verschiedener Identitäten. Die sich durch unsere gespeicherten bewussten und unbewussten Erfahrungen und Ängsten, als Gedanken- und Verhaltensmuster in unseren inneren Identitäten abzeichnen.

Das Solarplexus-Chakra hat auch einen starken Einfluss auf unseren Grundhaushalt an Energie und ein großes Thema ist deshalb die Kraft und Macht. Was sich im besten Fall durch Selbstbewusstsein, Klarheit, Integrität und Handlungsfähigkeit auszeichnet. Hiermit hängen auch die Themen wie Selbstdisziplin, Integrität und Belastbarkeit zusammen, aber auch die Schattenseiten wie Wut, Gefühle der Machtlosigkeit oder Manipulation und Dominanz.

Hier findet die Verarbeitung unseres Unterbewusstsein statt, unsere Intuition, das sogenannte Bauchgefühl. Die Entwicklung wird in besonderer Weise durch Erlebnisse in der frühen Jugend (14-21 Jahren) beeinflusst, wo sich unser Denken neu entwickelt (Pubertät). In dieser Zeit ist ein aufrichtiges Lob und konstruktive Kritik förderlich, so können wir neuen Aufgaben positiv begegnen, die uns herausfordern, aber nicht überfordern und können die eigenen Grenzen erkunden.

Dadurch ist in spiritueller Hinsicht auch der Zugang zum morphogenetischen Feld möglich. Das heißt wir können das uns umgebende emotional-mentale Feld wahrnehmen, intuitiv erfassen – eine Art spirituellen Sehens, wo wir die Energie in unserer Familie, unserem Freundeskreis sehen in dem wir die wirklichen Gefühle und Gedanken unseres Gesprächspartners wahrnehmen.

Blockaden des Solarplexus-Chakra

Störungen des Solarplexus-Chakra entstehen häufig durch Erlebnisse die uns überfordern, die wir nicht verdauen konnten, wie die Angst zu versagen, die Angst vor Liebesentzug und negativ behaftete Kritik. Gerade in der frühen Jugend können uns negative Gedanken oder mentale Energien überwältigen und so unsere Gefühle für unsere Wirkungsmacht beeinflussen, wenn unser Wert als Person, unsere Fähigkeiten und unser Selbstwertgefühl nicht gefördert wird. Hier gehören auch psychische Angriffe und mentale Projektionen und mentale Beeinflussungen dazu.

Die psychischen Auswirkungen einer Blockade im Solarplexus-Chakra verursachen, dass man das Leben durch einen Filter der Machtlosigkeit und/oder Wertlosigkeit wahrnimmt und erleben dies oftmals in Überforderung, Verzweiflung, Angst und Wut. Man fühlt sich von den Herausforderungen des Lebens überfordert und ist emotional extrem instabil. Was wiederum verschiedenen Auswirkungen zeigt, wie z.B. Machtlosigkeit kann sich als Wut, Depression, Verzweiflung, Selbsthass, Kontrollwahn und Grenzverlust äußern.

Oft wird man dadurch auf einer tieferen Ebene willenlos und beeinflussbar oder leidet an Kontrollwahn bzw. man lässt sich völlig gehen. Durch die daraus entstehende Willensschwäche ist der Opportunismus ausgeprägt und man ordnet sich unbewusst den Wünschen und Vorstellungen der anderen unter – bekommen im nächsten Augenblick womöglich einen Wutanfall weil wir frustriert sind über die Missachtung unserer Bedürfnisse und Grenzen.

Aus diesem Grund fühlt man sich oft als Opfer, fühlt sich vernachlässigt und gerät leicht in eine Abhängigkeit, übergeht sich selbst aus Angst nicht geliebt zu werden. Daraus entsteht oft Neid und Verbitterung, bis zum Selbsthass durch den Verlust des Selbstwertes. Erlebnisse und Gefühle können nicht mehr auf eine gesunde Art und Weise verdaut werden. Überwältigende Gefühle werden daher

oft unterdrückt oder man neigt zu unkontrollierten Gefühlsausbrüchen. Häufig werden auch die eigenen negativen Gefühle auf die Mitmenschen, Partner oder das Leben projiziert. Es wirkt als wäre man entweder immer sehr aufbrausen oder völlig gefühllos und gleichgültig wg. dem ständigen Versuch die Kontrolle zu wahren.

Die körperlichen Auswirkungen einer Blockade im Solarplexus-Chakra zeigen sich häufig durch Erkrankungen im Verdauungstrakt und des Stoffwechsels, aber auch durch Probleme mit dem Atmungssystem.

Sobald die Energie wieder ungehindert fließen kann, sobald wir unsere unterbewussten Programmierungen und Identitäten - die sich als Glaubenssätze und Verhaltensmuster festgesetzt haben – transformieren können. In dem wir unsere vergangenen Erlebnisse aus einer Beobachter-Perspektive sehen können, um so die Geschehnisse als freier, gesunder und erwachsener Mensch zu verdauen. Finden wir wieder zu unserer Kraft und zu unseren Selbstwert.

Eine **Reiki-Behandlung** und folgende Strategien, können zur Klärung des Solarplexus-Chakra unterstützend beitragen.

- Aufgestaute Emotionen zulassen und bewusst verarbeiten – dabei mit seinen Ängsten und Aufregungen schonend umgehen
- Unterbewusste Glaubenssätze bewusst machen, die einen großen Teil des Lebens bestimmen können
- Auseinandersetzung mit seinem Selbstwertgefühl und mit der frühen Jugend
- Mit seinem Inneren Kind bzw. Teenager arbeiten
- Neue Erfahrungen machen – sich den Herausforderungen stellen
- Körperlichen Herausforderungen stellen
- **Mediation**, Energiearbeit
- Unterstützung durch Edelsteine, Klangschalen, Aromen und gesunder Ernährung (auch Fasten)

Ein geöffnetes, ausbalanciertes Solarplexus-Chakra

Mit einem geöffnetem, ausbalanciertem Solarplexus-Chakra, lebt man eine erwachsene Persönlichkeit. Die Erfahrungen unseres Lebens wurden integriert und dadurch schafft man eine gesunde Abgrenzung zu unserer Umwelt. Dadurch ist man im Besitz eines gesunden Selbstwertgefühls mit dem Wissen um seine eigenen Stärken und Schwächen und ist fähig zur Selbstreflexion und Selbstdisziplin. Ebenso ist man sich der unbewussten Einschränkung von Glaubenssätzen und der daraus entstehenden Verhaltensmuster bewusst. Es wurde gelernt sich eine eigene Meinung zu bilden und diese zu vertreten, auch wenn man damit vielleicht allein dasteht.

Die Herausforderung des Lebens werden als positiv betrachtet mit dem Wissen, das man trotz Widerstände und Hindernisse seine Ziele verwirklichen kann. Mit den realistischen Vorstellungsvermögen seiner Fähigkeiten und seiner Wirkungsmacht, kann man gut Verantwortung übernehmen. Durch die harmonische Verbindung von Intellekt und Emotionen kann man auch in Stresssituationen konzentrieren und besonnen reagieren.

Die vollständige Entwicklung der Persönlichkeit hat einen erwachsen werden lassen – man hat seinen Platz im Leben gefunden - und strahlt die natürliche Kraft aus, gibt seine Macht nicht an andere ab und ist nicht manipulierbar.