

KINESIOLOGIEÜBUNGEN

Text und Fotos: © Maria Obermair

Haltet Eure Ohren offen !!!

Aufeinander abstimmen...

Ein Paar, Er und Sie Mitte 40, kam vor geraumer Zeit zu mir in die Praxis. Anlass waren gewöhnliche Alltagsgespräche, die regelmäßig im Streit endeten. Jeder fühlt sich unverstanden. Das kommt in vielen Beziehungen dann und wann vor. Bereits in der ersten Viertelstunde zeigte sich dieses Streitmuster. Das Paar erarbeitet mit meiner Begleitung ein gemeinsam gewünschtes Ziel. Das Ergebnis: „Wir reden miteinander und verstehen uns in allen Belangen.“ Beide fühlen sich mit dem Ziel wohl und wissen, dass dieser Wunsch umsetzbar ist.

Im Verlauf dieser Stunde testete ich die beiden und deckte eine „Ohren-Blockade“ auf. Nur das rechte Ohr des Mannes war aktiv und auf Empfang gestellt. Im Streitgespräch der beiden zeigt sich das, indem ER auf Fakten, Zahlen und Daten pocht. Er wirft seiner Frau vor, dass sie unpünktlich ist, seinen Tagesablauf durch eine unerwartete Einladung durcheinander wirft und er sein geplantes Sportprogramm abends wegen ihr streichen muss.

Die Frau ist nur mit dem linken Ohr im Empfangsmodus. Die Vorwürfe ihres Mannes kann sie nicht nachvollziehen. Sie begreift nicht, warum sich ihr Mann gegen die Einladung stellt. Die Abende mit den sehr guten Freunden sind für alle sehr unterhaltsam. Außerdem versteht sie nicht, dass sich ihr Mann wegen ein paar Minuten Verspätung auf oder ab beschwert. Sie hat lediglich rasch die gemeinsame Wäsche zum Trocknen aufgehängt.

Das Beispiel zeigt, dass wir im Alltag oftmals aneinander vorbei reden, wenn

wir nicht auf gleicher Ebene kommunizieren. Der Einfachheit halber bezeichne ich das linke Ohr als Faktenohr und das rechte als Gefühlsohr. Wie sollen sich Menschen gut verständigen können, wenn sie nicht von Faktenohr zu Faktenohr oder von Gefühlsohr zu Gefühlsohr kommunizieren. Es ist, als ob sich die beiden nicht im gleichen „Raum“ befinden. Kein Wunder, wenn Paare aneinander vorbei reden. Jeder ist in seinem gewohnten Raum, beide haben unterschiedliche Perspektiven und sind ungleich ausgerichtet!

Die Stunde des Paares geht natürlich weiter... Beide erkennen, dass sie sich aufeinander abstimmen müssen. Hier hilft der Vergleich mit der Funkverbindung zwischen zwei Menschen. Beide wählen Frequenzbereiche, in denen sie gut senden und offen empfangen können. Die Frequenzbereiche ändern sich stetig. Es erfordert nach Situation und Angelegenheit immer wieder die Abstimmung aufeinander.

Dass sich beide auf ihr Gegenüber einstimmen können, braucht es Motivation und Wille. Für das Paar ist das keine Frage. Das Statement „Ich will mit dir reden und dich verstehen“ testet bei beiden stark. Die nächste Aussage „Ich bin fähig, mit dir zu reden und dich zu verstehen“ testet schwach. Dieses Ergebnis zeigt, dass es für beide noch nicht möglich ist, sich auf die verschiedenen Frequenzbereiche beim Senden und Empfangen einzustellen. Die eingangs angesprochen Ohren-Blockade verhindert die gelungene Kommunikation im Kontext mit dem Ziel „Wir reden miteinander und verstehen uns in allen Belangen.“

Jetzt aktiveren beide ihre „**Ohrenenergien**“. Dazu bediene ich mich einiger

integrativer Bewegungen aus Brain Gym®, eine überaus vorteilhafte Methode von Dr. Paul E. Dennison. Vorteilhaft deswegen, weil seine Empfehlungen kinderleicht in der Umsetzung sind und keinerlei Geräte oder andere Hilfsmittel notwendig sind. Eine Besonderheit gibt es, die für den Erfolg und die Erreichung des Zieles wesentlich ist:

Wer eine Brain Gym® Übung für die Integration eines Ziels einsetzt, ist aufgefordert, die Aufmerksamkeit während der Übung auf das Ziel zu lenken. Beide Klienten machen nun eine Brain Gym® Variation für die Ohrenenergie, während Sie Ihre Gedanken auf ihr gemeinsames Ziel „*Wir reden miteinander und verstehen uns in allen Belangen*“ richten. Die Kombination von integrativen Bewegungen gepaart mit der Vorstellungskraft hilft, alle Muskeln und Sinneszugänge für das Ziel zu aktivieren. Das Visualisieren erleichtert den beiden die Umsetzung ihres Zieles im Beziehungsalltag!



Dr. Paul Dennison promovierte in Pädagogik, gründete und leitete einige Lernzentren für Leseförderung und entwickelte in diesem Kontext um 1980 die Brain-Gym®-Übungen. Er selbst nennt sich Dr. Midline

(Quelle: Dr. Paul E. Dennison)

„OHREN-VARIATION“

Brain Gym®-Variation bei Ohren-Blockaden

Anleitung:

Streichen Sie vorerst sanft mit Ihren Fingerspitzen die Ohrenränder beider Ohren von oben nach unten aus. Danach führen Sie nachstehende Variationen aus:

- 1 Massieren Sie beide Ohrenränder von oben nach unten.
- 2 Reiben Sie mit den Zeigefingern hinter und den Mittelfingern vor Ihren Ohren die gesamte Ohrenhöhe auf und ab.
- 3 Reiben Sie mit den Zeigefingern unter und den Mittelfinger über Ihren Ohren die gesamte Ohrenbreite vor und zurück.
- 4 Klopfen Sie mit Ihren Fingerkuppen kreisförmig vor den Ohren aufwärts und hinter den Ohren abwärts.
- 5 Machen Sie mit einigen Wassertropfen Ihre Handflächen nass. Während Sie den Mund öffnen, pressen Sie sanft und kurz Ihre Handflächen auf die Ohren. Das erzeugt ein kleines Vakuum. Der gewünschte „PLOP“ entsteht, wenn Sie Ihre Hände rasch weg ziehen.
- 6 Halten Sie Ihre Ohren mit den Fingern leicht auf Zug auseinander und stellen Sie sich die Liegende Acht vor.

Mögliche Anwendungsgebiete der „Ohren-Variation“ sind:

Besser rechnen, im Zahlenraum bewegen, Zahlenreihen merken (Geburtstage, Bankkartencodes, Telefonnummern), lesen und Gelesenes verstehen, sich an Gelerntes erinnern können, konzentriert und aufmerksam dem Unterricht folgen, Rhythmus und Takt halten können, Liedertexte und Gedichte auswendig lernen, um emotionale Energien und Schwingungen zu erkennen, an seine eigenen Stärken glauben, mit gutem Gefühl richtige Entscheidungen treffen können, nach Lärm (Sirenen, Alarmanlagen, Geschrei, lauter Musik,...), seine Stimme lieben lernen, auf die innere Stimme hören, besseres Gleichgewicht, bei Schwindel (Boot, Schaukel, Achterbahn, Höhe,...), und noch viel mehr!!!



1



2



3



4



5



6

Viel Erfolg für offene Ohren und das aufeinander Abstimmen!



Maria Obermair
Intern. Fakultät
der Educational
Kinesiology
Foundation,
Brain Gym®
Instructor

Rädlerweg 56/2/5
4030 Linz/Donau
Tel.: 0676 795 0000
office@kinmo.at
www.kinmo.at