

# Von Unten nach Oben oder doch umgekehrt?

„Oben/Unten“ – eine der 3 Dimensionen –  
diejenige, die uns im Raum ausrichtet.

**Text: Ursula Bencsics**

**Für mich als Natur-Feld-Kinesiologin ist das eine sehr sensible Dimension in „Zeiten wie diesen“. Der Alltag (über)fordert uns, viele fühlen sich getrieben, machtlos und dem täglichen Stress ausgeliefert. Das Leben „rüttelt“ uns von allen Seiten, wir jagen von einer Tätigkeit zur nächsten – verlieren unsere Mitte und unsere Standfestigkeit. Das System zieht die Notbremse und die „Sicherung oben/unten“ fällt. ...**

... Das hat mir meine Mutter richtig eingetrichtert. Als ich dann in der Touch for Health-Ausbildung lernte, dass es im Klartest auch die drei Dimensionen gibt und dort ist auch ein **Links – Recht** dabei (Niere 27 und Nabel) habe ich mich wieder bewusst an meine Kindheit erinnert.

In meiner Arbeit mit Klienten erfolgt das Testen der Dimensionen bereits im Klartest und so zeigt sich für mich schon zu Beginn der Balance eine gewisse Tendenz für die weitere Arbeit. Klienten mit einem „Hang“ zu einer „o/u Schwäche“ sind sehr oft dabei. Als Natur-Feld-Kinesiologin ist mir natürlich sofort klar, dass auch ich diese Tendenz in mir habe – sonst würde ich solche Klienten nicht anziehen. Das Gesetz der Anziehung und das Gesetz der Entsprechung wirken unfehlbar.

Wir leben hier auf der Erde – sind mit unseren Füßen mit der Erde verbunden und

nach oben hin in Richtung der Sonne ausgerichtet. Gut verbunden und eingebunden in diese o/u Ausrichtung fühlen wir uns sicher, standfest und können wie ein Baum im Wind auf die Herausforderungen des Alltags reagieren – wie die Bäume und Pflanzen in unserer persönlichen Geschwindigkeit wachsen. Die Schwerkraft hält uns unten, die Verbindung nach oben lässt uns aufrecht stehen. Der Horizont gibt uns die Sicherheit und das Gleichgewicht.

In der Kinesiologie bringt uns die Aktivierung der **Einschaltknöpfe** für o/u wieder in die Balance, in der Natur-Feld-Kinesiologie kennen wir auch die Möglichkeit der bewussten Konzentration auf den Horizont, um o/u wieder zu aktivieren. Der Horizont verbindet die Erde mit dem Himmel – also oben und unten. Eine wunderschöne Variante ist das bewusste Betrachten des Sonnenaufganges oder Sonnenunterganges – dann, wenn die Sonne (oben) die Erde (unten) berührt!

Ist o/u in Balance, ist mein Verstand (logisches Denken) mit dem Herzen (Gefühl) und dem „Bauchhirn“ (Intuition) verbunden. So bin ich „im Fluss“ und kann Schritt für Schritt in der für mich passenden Weise weitergehen. „Es fließt“ und die Energieversorgung von unten (Yin) und oben (Yang) ist im Ausgleich. In diesem ausgeglichenen Zustand fühle ich mich mittig und weiß was gut für MICH ist. Ich kann so meinem wahren ICH entsprechen – tendiere nicht dazu, mich anzupassen und mich „von mir selbst“ zu entfernen, glaube nicht alles mit dem Verstand lösen zu müssen. Ein gutes Gefühl.....

Eine ausgeglichene o/u Dimension verleiht mir die Eigenschaft auch schwierige Situationen meines Lebens von beiden Seiten zu betrachten. Ich bin dann flexibel genug, Dinge von oben – aus der **Vogelperspektive**, fern der eigenen Emotionen zu betrachten und so einen „größeren Radius“ zu sehen. Andererseits kann ich „den Dingen auf den Grund gehen“ und von unten anschauen. Schwierige Lebenssituationen aus verschiedenen Perspektiven zu betrachten gibt mir die Freiheit aus mehreren Wahrnehmungen auszusuchen und die für mich IM MOMENT passende auszuwählen.

Bin ich „aus meiner Mitte“, habe ich das Gefühl festzustecken, mein Verstand produziert ständig wiederkehrende Gedanken, meine Bewegung stagniert und hindert mich am Weitergehen, ich fühle mich machtlos und „äußeren“ Bedingungen ausgeliefert. Meine persönlichen Wünsche geraten in den Hintergrund und ich haste den Erledigungen hinterher, die mir von anderen Menschen auferlegt werden. Mir fehlt die Bodenhaftung und ich verliere mich im Dschungel der alltäglichen Pflichten. Ist mein „o/u“ völlig aus dem Gleichgewicht kann mir sogar die Kraft fehlen aufzustehen und mich nur irgendwie in Bewegung zu bringen.

Wie gut, dass es dann Einschaltpunkte gibt, die mich wieder in meine Balance und meine Handlungsfähigkeit bringen können.

Ja – und kennst du auch das Gefühl, dass die Bedrohung von „oben“ kommt?

## - ausgeglichen in der Mitte ...



Der Regen, der Schnee, der Wind und die gefährlichen Sonnenstrahlen? Nicht zu vergessen die Macht, die von Obrigkeiten ausgeht, die „höher gestellt“ scheinen? Vom Chef, vom Arzt, vom Lehrer oder auch von den Eltern? Selbstverständlich könnte die Gefahr oder die persönliche Einschränkung auch von „unten“ kommen – von Mäusen, Maulwürfen, Erdbeben, Erdbeben oder ähnlichen Dingen. ...

Ja – auch bei diesen Ängsten denke ich als Natur-Feld-Kinesiologin an die Dimension „o/u“! In diesen Fällen liebe ich die Übung „Fühle dich wie ein Baum“ – um wieder in ein ausgeglichenes „o/u“ zu kommen. Innere Sicherheit kann entstehen, ich kann meine mir zugeordnete Position in meinem Leben wieder einnehmen und meine wahre Größe erkennen. Ängste dürfen in den Hintergrund treten und Vertrauen wachsen.

Es gäbe noch viel zu schreiben – ich beschließe nun mein „o/u“ wieder täglich und bewusst zu aktivieren – zu beobachten was es mit mir macht – und mich über das „Wunder“ der Kinesiologie zu freuen. ...

### Übung:

#### „Fühle dich wie ein Baum“ (NFK Übung für „o/u“)

Schließe die Augen, stell dir vor du bist ein Baum. ...

**Kannst du deine Wurzeln spüren?**  
Die seitlichen, die tief hinunter in die Erde reichenden? Kannst du spüren,

wie dick sie sind? Wie lang? Kannst du wahrnehmen, wie fest sie in der Erde verankert sind?

**Jetzt spüre deinen Stamm.** Kannst du die Dicke erahnen? Wie fühlt sich der Kern des Stammes an? Wie die Rinde? Nehme wahr, ohne etwas verändern zu wollen. ... Wie hoch ist dein Stamm? Hast du eine Idee, welchen Durchmesser dein Stamm hat?

**Was ist mit deinen Ästen?** Kannst du sie fühlen? In welche Richtungen gehen sie? Hast du Blätter? Oder Nadeln? Wie hoch bist du? Wo siehst du hin mit deinen Ästen? Spürst du die Sonne auf dir?

**Jetzt fühle - als ganzer Baum -** noch einmal deine Wurzeln. Sind sie stark genug um dich zu stabilisieren? Beobachte sie und spüre ihre Festigkeit. Genieße dieses Gefühl. ...



**Ursula Bencsics**

Natur-Feld-  
Kinesiologin

Touch for Health  
Instructor

Schulgasse 9/2.Stock, 7400 Oberwart  
Mobil: 0664 36 78 104

[bencsics@nfk.world](mailto:bencsics@nfk.world) [www.nfk.world](http://www.nfk.world)

*Text: Ursula Waldl*

**Die Dimension Unten – Oben, so wie in der Kinesiologie dargestellt über den Meridian Zentralgefäß, ist für mich eine sehr präsente Dimension. Der Versuch, in diesem Feld die Mitte zu finden, ist eine stetige Herausforderung. Fangen wir von vorne an.**

Der Mensch stellt das „Unten“ über seine Füße, über den Kontakt zur Erde dar. Stehe ich mit beiden Beinen auf der Erde? Fühle ich mich **geerdet**? *„Wenn ich das oder das mache, dann zieht mich das so runter.“ ... „Ich war ganz unten, mit meinen Gefühlen, mit meinen Gedanken.“ ... „Jetzt komm doch mal runter!“ ... „In dieser Lebensphase war ich ganz unten,“ ... usw.* Solche Redewendungen höre ich immer wieder als Natur – Feld – Kinesiologin.

Die richtige Balance im „Unten“ zu haben, bedeutet für mich, dass ich zum einen „gut geerdet bin“ und zum anderen, dass ich mit leichten Schritten meinen Lebensweg gehe, dass ich hochspringen kann, wenn etwas im Weg liegt, dass ich entscheiden kann, wenn ich eine Kurve machen will, dass ich stehen bleiben kann, wenn es nötig ist. ...

Wenn ich die Balance nicht habe, dann fühlen sich meine Füße vielleicht schwer an, ich bin unfähig zu gehen, zu laufen, ich komme nicht vorwärts, ich bekomme Schmerzen wenn ich stehen bleibe, ich habe das Gefühl, meine Füße sind in der

# ... gut geerdet und mit schöpferischen Gedanken im Leben ...

>>>

Erde eingegraben. ... Meine Schritte sind nicht leicht und unbeschwert, sondern mühsam und schwer. Oder auch ich kämpfe mit meinem Gewicht – mein Körper ist immer schwerer als ich es mir wünsche. Ich bin stetig mit „Problemen“ beschäftigt, damit ich gar nicht dazu komme mich den geistigen Dingen des Lebens zu widmen. Ich fühle Mangel, egal ob im finanziellen Bereich oder in Bezug auf die Liebe oder die Freuden des Lebens. Der Mangel zeigt mir, dass ich „verhaftet“ bin, dass ich „festklebe“ – dass mir die Leichtigkeit (Geistigkeit) fehlt. Ich suche stets die Spiritualität, kann sie sehr schwer „fassen“, kann sie maximal mit dem Kopf erfassen, doch meine Zellen sind mit anderen Dingen beschäftigt.

Das „Oben“ wird über den Kopf, über die Fähigkeit, schöpferische Gedanken zu denken, dargestellt. *„Wo fliegst du denn mit deinen Gedanken hin?“*, *„Ich kann mich nicht konzentrieren, ich kann nicht bei einer Sache bleiben.“*, *„Ich kreise mit meinen Gedanken umher.“*, *„Ich habe das Gefühl, dass ich keine Verbindung zu „Gott“ habe, ich fühle mich verlassen.“*, *„Ich bin alleine, keiner unterstützt mich.“* ... Das sind die Redewendungen die auf das „Oben“ hinweisen könnten.

Die richtige Balance im „Oben zu haben, bedeutet für mich, dass ich hochkonzentriert und klar denken kann. Dass ich das Gefühl von Verbundenheit zu „Gott“ zum Leben, zu allem habe.

Wenn ich die Balance nicht habe, dann bekomme ich Kopfschmerzen, dann kann ich nicht mehr klar denken, dann fühle

ich mich überfordert und alleine. Meine Gedanken kreisen stetig um „Probleme“ die oft gar nicht existieren. Dadurch stecke ich ebenso fest. Es fühlt sich nur anders als oben beschrieben.

Und dann ist es noch essentiell, die beiden auch noch aufeinander abzustimmen. Das richtige Maß zwischen „Oben“ und „Unten“ zu finden. Dafür gibt es in der Kinesiologie die „**Erdpunkte**“ Zentralgefäß 2 und Zentralgefäß 24.

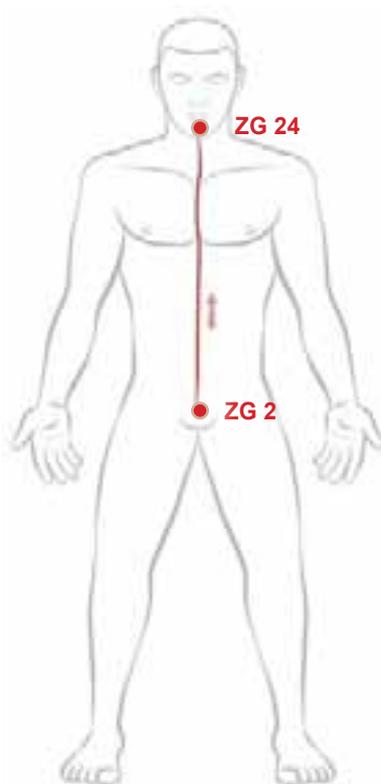


Bild: Peter Hermes Furian - fotolia.com

In der Natur-Feld-Kinesiologie nutzen wir dafür dazu auch die Energiefelder der Bäume. Denn genau diese zeigen uns alleine schon durch ihren Wuchs, was oben und unten ist.

**Die Wurzel** – essentiell – doch nicht sichtbar, symbolisiert das Weibliche, die Essenz.

**Der Stamm** – aus der Wurzel kommend, repräsentiert das Männliche, die Kraft, den Halt.

**Die Äste** – aus dem Stamm kommend – repräsentieren die Gemeinschaft, die Sippe und die Blüten – aus den Ästen kommend – repräsentieren das Ziel, das Oben, das wo wir hinwollen.

Durch das Verbinden mit diesen Feldern kann die Balance von „Unten und Oben“ sehr effektiv, wirkungsvoll und vor allem leicht von statten gehen. Auf jeden Fall lohnt es sich, auf die Ausgeglichenheit dieser Dimension acht zu geben.



**Ursula Waldl**

**Natur-Feld-Kinesiologin**

**Touch for Health Instructor**

Lindenstraße 2a, 4540 Bad Hall  
Mobil: 0681 84 26 78 33

waldl@nfk.world

www.nfk.world