

Vorne - Hinten

Text und Fotos: Do-Ri Amtmann

Ich liebe es, zur Einstimmung fürs Schreiben mit meinem Hobby „Wortgeklingel“ zu beginnen. Der erste Spruch, der mir zum Titel einfiel, war:

"Das Leben wird vorwärts gelebt und rückwärts verstanden."

Nach Sören Kierkegaard (1813-1855)

Diesem folgten noch:

"Was Du jetzt, in der Gegenwart über deine Vergangenheit denkst, bestimmt deine Zukunft."

Do-Ri – 1993 in einer Sitzung

„Mein Gewissen ist rein, ich benütze es nicht.“

Kim da Silva

„Jede schwierige Situation, die Du jetzt meisterst, bleibt dir in Zukunft erspart.“

Dalai Lama

„Etwas im Leben erfolgreich hinter sich zu lassen, beginnt damit, zunächst zu akzeptieren was passiert ist, und dann aber auch den Diamant daraus hervorzuholen. Damit lässt sich's gut gelaunt nach vorne blicken.“

Do-Ri



Bild: © Jiri Hera - fotolia.com

I. Die Bedeutung Vorne/Hinten in der Kinesiologie

In der **Edu-Kinesthetik** von Dr. Paul E. Dennison finden wir die Dreidimensionale Zentrierung. Unter Zentrierung können wir uns einen bestens gewuchteten Reifen vorstellen, der auch bei hohen Geschwindigkeiten rund läuft.

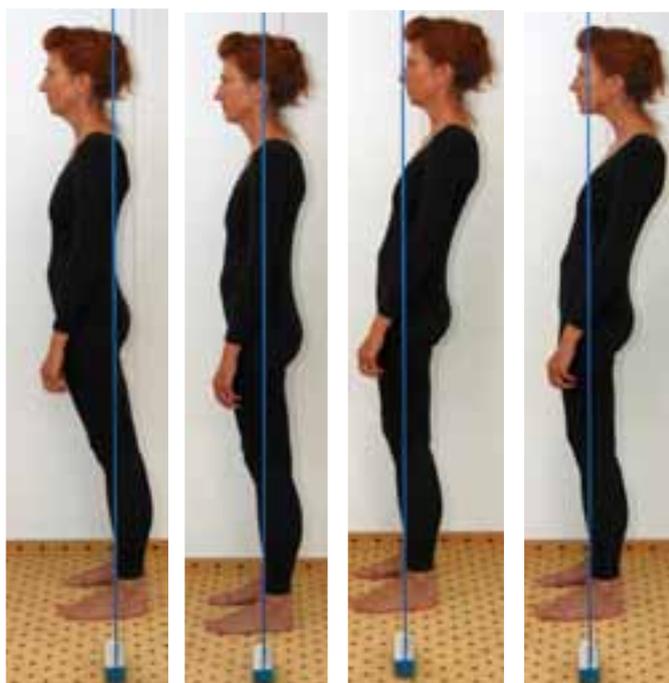


Im Leben sollten wir für alles eine Zentrierung haben, um nicht von der Substanz zehrend zu leben. Sie ermöglicht uns besser in der Aufwärtsbewegung zu leben. Dieser wird in **MS-K (MenschSein-Kinesiologie)** eine wirklich große Bedeutung zugemessen.

Die letzten beiden IMPULS-Ausgaben hatten ja die Bereiche Rechts/Links und Oben/Unten zum Thema. Diesmal folgt das letzte Thema der dreidimensionalen Zentrierung.

Bei Vorne/Hinten geht es darum, immer wieder in die sogenannte Fokuslinie zurückzukehren.

Eine aufrechte, aber starre Haltung ist nicht gefragt und auch nicht gesund. Unsere Wirbelsäule ist beweglich und flexibel. Wir können den Rumpf beugen, aufrichten und drehen, wenn uns nicht gerade irgendein Zipperlein damit plagt - und das sollten wir auch einsetzen.



1. Überfokus

2. Im Fokus

3. Unterfokus

4. Über- im Unterfokus

	HALTUNG	NACHTEILE - wenn diese Haltung chronisch wird	VORTEILE - wenn man in 2. zurückkehrt
<p>1. Überfokus</p> 	Nach vorne geneigt	<p>„Ich weiß zwar nicht, wo's hingeht, aber die Hauptsache ist, ich bin als Erster dort.“</p> <p>Taucht ein, verliert jedoch das Ganze aus dem Blickfeld (Scheuklappen-Prinzip).</p> <p>Verbeißt sich oft in eine Sache und reitet darauf herum.</p> <p>Erscheint verbissen oder erschrickt, wenn er angesprochen wird, da oft nicht präsent.</p>	<p>Interessiert, neugierig, lernwillig, „Das schau ich mir genauer an.“</p> <p>Geht in die Tiefe, mehr ins Detail und kommt wieder daraus hervor.</p> <p>Kann sich gut konzentrieren und bleibt trotzdem ansprechbar.</p>
<p>2. Im Fokus</p> 	Die ideale Fokuslinie - Knie, Becken, Schultern, und Ohr in einer Geraden	<p>„Im Fokus“ sind wir dann, wenn wir aus dem Über- bzw. Unterfokus in diese Ausgangshaltung wieder zurückkehren – gleich einer geeichten Waage, die immer bei Entlastung auf Null zurückgeht.</p> <p>Im Fokus sein heißt dreierlei zur selben Zeit:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Volle Konzentration auf einen Punkt 2. Gleichzeitig die Umgebung wahrnehmen 3. Sich selbst dabei auch noch fühlen <p>Auf lange Sicht bedeutet das, auch im Alter noch eine gute, aufrechte und trotzdem lockere Haltung zu haben.</p>	
<p>3. Unterfokus</p> 	Nach hinten geneigt	<p>„Oh, lass diesen Kelch an mir vorüber gehen.“</p> <p>„Warum immer ich? Nein, bitte nicht!“</p> <p>Fühlt sich schnell überfordert.</p> <p>Kommt vom Denken ins Grübeln, verpasst dadurch leicht Gelegenheiten.</p> <p>Braucht Aufforderungen, um endlich anzufangen.</p>	<p>„Moment einmal, ich brauche Zeit.“ - und nimmt sie sich auch.</p> <p>Hört sich etwas einfach mal an, ohne gleich darauf reagieren zu müssen.</p> <p>Lässt sich nicht drängen.</p> <p>Denkt gründlich nach, bevor er handelt.</p>
<p>4. Über- im Unterfokus</p> 	Der Oberkörper ist hinter der Fokuslinie, jedoch der „Kopf“ will nach vorne	<p>Diese Haltung macht die innerliche Spaltung in einem Menschen sichtbar. Sein ganzer Körper sagte irgendwann zu etwas „Nein, ich will das nicht!“, und später sagte der Kopf aber dann alleine: „Oh doch, ich schon!“</p> <p>Verstand und Gefühl sowie die innere Stimme (linke und rechte Gehirnhälfte & Herzhälften) sind nicht integriert. Dadurch fühlt man sich ständig hin- und hergeworfen. (Nachzulesen in der IMPULS 39/2018, Seite 8)</p>	

Die Fokuslinie beim MSK 2 Kurs „Aus Stress Nutzen ziehen“ - im April 2003

Vom Über- bis zum Unterfokus -
zum Beginn am 1. Kurstag waren alle Formen vertreten



Vom Über- bis zum Unterfokus -
zum Kursende am 2. Tag gab es sichtbare Verbesserungen



II. Die erweiterte Bedeutung Vorne/Hinten

Auf der geistig/emotionalen Ebene ist der Dünndarm-Meridian für mich ein wichtiger Bestandteil für Vorne/Hinten geworden. Die Aufgabe des Organs Dünndarm selbst besteht ja in der Aufspaltung des im Magen vorbereiteten Speisebreis. Im Dünndarm beginnt die Zerlegungsarbeit. Er wandelt Stoffe mittels Enzymen, etc. für den Körper um in wertvolle, lebensnotwendige Substanzen.

Ein kleines Beispiel aus meinem Leben gefällig?

Ich selbst hatte ab meinem 12. Lebensjahr schwere Anämie aufgrund eines eklatanten Eisenmangels. Keine Behandlung, die 1970 zur Verfügung stand, brachte eine Verbesserung.

Das Drama dabei: Ich musste in weiterer Folge das Ballett-Training in der Wiener Staatsoper zwei Monate vor dem Ziel (!) aufgeben, was damals für mich mehr als tragisch war. Drei Jahre lang konnte ich mir kein Ballett ansehen, ohne dabei in Tränen auszubrechen – die Wunde riss dabei immer wieder auf.

Ich lehnte ab diesem Zeitpunkt auch weitere Eisentabletten und Injektionen ab – denn: „Wenn ich nicht tanzen darf, dann brauch' ich das Zeug da auch nicht, es hilft ja eh nicht.“ und lebte eben mit Eisenmangel auch recht gut weiter.

Erst drei Jahre, nachdem die Kinesiologie in mein Leben trat (1987), verbesserten sich meine Eisenwerte allmählich, ohne dass ich speziell dafür etwas tat. Heute weiß ich, das war die Balance des Dünndarm-Meridians. Wenn dieser aus der Balance ist, kann das Organ Dünndarm z. B. Eisen aus der Nahrung nicht so umwandeln, dass es für den Körper nützlich wird. Die Folge davon: Anämie = Blutarmut = zu wenig rote Blutkörperchen = Sauerstoffmangel ... So kam es, dass ich mich mit dem Dünndarm-Meridian intensiver auseinandersetzte – und es passt heute für mich perfekt zum Thema Vorne/Hinten.

Wofür steht denn der Dünndarm-Meridian?

Qualitäten wie Gleichsetzen – Vereinigen und Integrieren – das Gleiche im scheinbar Unterschiedlichen erkennen – Umwandlung – Antenne zu Gott werden ihm in der Kinesiologiemethode MSK zugeschrieben. Ich arbeite seit mehr als 30 Jahren mit diesen Begriffen und habe ihre Bedeutung mittlerweile echt „begriffen“ und im Alltag lebbar gemacht.

Auf den Punkt gebracht heißt das:
Ein stabiler Dünndarm-Meridian gibt uns die Fähigkeit, die unzähligen Kohlen unserer Vergangenheit in Diamanten für die Gegenwart und Zukunft umzuwandeln.

Klar geschieht dies nur durch Druck, Hitze, Zeit und Schleifen. Aber es ist trotzdem machbar für uns und rückblickend betrachtet, sehr erhebend und beglückend. Währenddessen geht es oft heiß her (der Dünndarm-Meridian ist ja auch dem Feuer-Element zugeordnet), aber danach ist es sehr gut.

BILD aus dem Buch: Klassische Akupunktur - Walter Binder - Verlag Naturmedizin (vergriffen)



Wie sieht das denn in der Praxis aus?

1. Kleinigkeiten sind jetzt nicht gefragt

Es geht hier nun nicht um kleine Themen aus dem Alltag, wie es diese Konversation hier zeigt: „Was ist denn dir passiert?“ „Stell dir vor, ich habe gestern den Autobus versäumt.“ „Willst du darüber reden?“ „Nein danke, ich hab eh schon in zwei Wochen einen Termin beim Therapeuten.“

2. Untersuchung des Kohlensacks

Zunächst schreibe auf einem Blatt Papier in der linken Spalte untereinander in Stichworten auf:

- Welche Situationen Deines Lebens waren so schlimm, dass Du sie nie mehr nochmals erleben willst?
- Was aus Deiner Vergangenheit macht Dich heute immer noch traurig, wütend, hoffnungslos, freudlos,?
- Welchem Menschen kannst oder willst Du einfach nicht vergeben? Schreibe den Namen und den Grund als Stichwort auf.
- Was in Deinem Leben war so schlimm, dass Du heute immer noch nicht darüber reden willst oder kannst? Welches „Geheimnis“ schleppest Du mit Dir herum, welche Leiche(n) hast Du im Keller?

Die Liste hat keinen Anspruch auf Vollständigkeit, sie kann jederzeit ergänzt werden und gehört auch nur Dir. Daher bitte nicht grübeln und sich mit Krampf erinnern wollen. Wenn Du fündig wurdest, kommt der nächste Schritt:

3. Finde den Nutzen, finde das Gute daran

Egal wie schlimm etwas in Deinem Leben war, ALLES hat immer auch eine zweite Seite – gleich einer Medaille. Stell Dir nun für jedes Ereignis auf der Liste die Frage: „Wo ist das Gute daran, dass mir das passiert ist bzw., dass das jetzt so ist, wie es eben ist?“ und schreibe dies nun bei dem jeweiligen Ereignis in der rechten Spalte dazu. (Achtung aufgepasst – es geht hier nicht um die Disziplin Positives Denken!)

Wenn Dir bei einem Ereignis jetzt noch nichts dazu einfällt, gehe einfach nach drei Minuten Verweildauer zum nächsten. Vielleicht

taucht ja dort schon schneller eine Erhellung auf. Nimm Dir die Liste am nächsten Tag wieder vor, ergänze sie, vervollständige sie – mach das einfach 21 Tage lang, wenn notwendig.

Beim Nachdenken und bei der Beantwortung dieser Fragen kommt nun der Dünndarm-Meridian auf zweierlei Arten zum Tragen.

- Ist er okay, drängt sich die zweite, bisher nicht beachtete Seite der Medaille förmlich in den Vordergrund. Die Antworten sprudeln mitunter richtig hervor.
- Ist der Dünndarm-Meridian nicht in der Balance, fällt uns einfach nichts ein. Oder uns bleibt die Sprache weg, wir sind empört über diese Frage und den, der sie stellt. Die harmloseste Reaktion darauf ist ja noch: „*Wie kommt man denn bei so was auf solch eine blöde Frage?*“

Oder es kommen patzige Antworten hervor wie z. B.: „*Was soll an dem schon gut gewesen sein?*“ „*Wie kann Gott das zulassen? Für mich ist der gestorben!*“ „*Bevor ich denen vergebe, fahr ich selbst lieber zur Hölle.*“

Wir sehen, sog. *verständliche Reaktionen* darauf gibt es viele – und so bleiben Kohlen eben nur Kohlen und dienen oftmals jahrzehntelang ausschließlich der Erhitzung des Gemüts.

Vom Diamant, der dabei zutage treten könnte, von dem wollen wir gar nichts wissen.

Mein Freund und Lehrer – *Kim da Silva* – (Bild von 2008) nannte das Verharren in solch einer Situation immer wieder „*spirituelle Faulheit*“. Heute kann ich sagen, er hatte wieder einmal Recht! Ach, wie faul war ich doch selbst, bevor ich unter seine Fittiche kam: Lieber zwanzig Jahre oder länger Kohlen herumschaukeln und belastet bleiben, als 21 Tage lang mal seine Übungen für den Dünndarm-Meridian und die Liste machen, um die Gelegenheit zu ergreifen, wie Phönix aus der Asche zu steigen. Gott sei Dank durfte ich das begreifen und in allen Dimensionen erleben! Auch dafür bin ich sehr dankbar.



4. Die Umwandlung von Deinen Kohlen in Diamanten

a) Wenn Du nun die Liste betrachtest – gibt es Ereignisse darauf, für die Du in den 21 Tagen immer noch nichts Gutes daran finden konntest? Nicht einmal ein klitzekleines Etwas, nicht einmal ein Pünktchen von einem Punkt? Dann melde Dich bitte bei mir und lass es uns zusammen herausfinden. Dafür fühle ich mich echt zuständig, das ist mein Talent – es steht den Menschen zur Verfügung. Durch diese Gasse bin ich selbst gegangen in allen Facetten. Heute gehe ich nicht mehr, sondern flugs – und ich bin durch. Verdauungsarbeit muss nicht lange und ewig dauern, auch wenn man uns das mitunter weismachen will.

b) Wenn Du aufgrund der Arbeit an Deiner Liste fündig geworden bist und bei jedem Ereignis zumindest *ein* Stichwort in der rechten Spalte steht, dann gratuliere ich Dir schon mal ein bißchen. Doch – ist das, was Du erkannt hast, auch wirklich schon lebbar in jeder Zelle Deines Körpers, mit jeder Faser Deines Herzen?

Es kann ja sein, dass vom Verstand her eh alles klar ist. Aber lebbar im Alltag ist es noch immer nicht? Dann empfehle ich Dir wirklich, den Dünndarm-Meridian wie auch immer kinesologisch balancieren zu lassen (!) und ein passendes Programm als Hausaufgabe durchzuführen.

5. Ist der Diamant echt echt?

Das ist leicht festzustellen:

- Kannst Du Dich vor Deinem größten Widersacher verneigen und „Danke“ sagen für das, was Dir durch ihn angetan wurde? Ja? Tust Du es auch?

Das „Danke“ geht nämlich über Vergebung hinaus und bringt Gott mit ins Spiel!

- Kannst Du – obwohl Du damals *im Recht* warst, darüber hinwegsehen und dadurch Größerem Raum geben? Ja? Tust Du es auch?

Oder krasser:

- Kannst Du für den verurteilten Mörder eines Menschen aus Deiner Familie um Begnadigung ansuchen? Ja? Tust Du es auch?

- Kannst Du einem schwarzen Schaf in Deiner Familie die Hand reichen und es wieder in den Familienkreis aufnehmen? Ja? Tust Du es auch?

Oder noch krasser – wenn Du selbst der Mörder, Räuber, Dieb, Betrüger, Lügner oder Missbraucher Deines Amtes bist:

- Kommt Dein bisher vielleicht schweigendes Gewissen wieder zum Einsatz? Könntest Du dabei trotz drohender Querelen zum Whistleblower werden, um dem Gesamten einen Dienst zu erweisen? Ja? Tust Du es auch?

- Kannst Du für Deine Tat(en) wirklich einstehen, Dich stellen? Ja? Tust Du es auch?

- Kannst und willst Du, wenn noch möglich, es auch wieder in Ordnung bringen – in irgendeiner Form? Ja? Tust Du es auch?

Bei jedem aufrichtigen Ja auf die Frage „*Tust du es auch?*“ kommt der Diamant aus der Kohle hervor. So lässt sich jeder gefüllte Kohlsack verkleinern. Aus den hinter uns liegenden, aber unverdauten Ereignissen bringen wir die darin verborgenen Diamanten hervor. Sie stehen uns ab jetzt im Leben, das noch vor uns liegt, als Kapital zur Verfügung. Freiheit von Angst ist nur ein Punkt von vielen.

Mit anderen Worten: „*Deine Zeit als Raupe ist jetzt abgelaufen, deine Flügel sind jetzt fertig. Also flieg!*“ (Quelle pinterest.at)

Automatisch wird der Kohlsack immer leichter und irgendwann fällt er ab. Es ist nichts mehr Schweres in unserem Leben! Für alles was war, sind wir dankbar aus tiefstem Herzen und blicken entspannt, *zufrieden* und dennoch lebendig nach vorne. Wir haben unsere Hausaufgaben gemacht und ab jetzt, werden wir sie nicht mehr vor uns herschieben und unnötig anhäufen. Spirituelle Faulheit in unserem Leben gibt es nicht mehr und wenn, dann wirklich nur kurze Zeit. Bevor der Körper noch Schaden daran nimmt, sind wir schon wieder dran.

Nun, meine lieben Leser, wie klingt denn das? Es ist sicher nicht *zu schön, um wahr zu sein*, sondern es ist wahr. Ich bin das lebendige Beispiel dafür. Das Leben mit den vielen Kohlen aus knapp 30 Jahren Sammlung hat sich durch die Balancen für Vorne/Hinten in ein bereits 30jähriges Leben in ständig wachsender Dankbarkeit, Zufriedenheit und Erfülltsein gewandelt. Und wisst Ihr was? Das Sammeln dürfen von weiteren Diamanten hat auch nicht aufgehört, ich bin gerade eben wieder mitten drin in so einem Prozess. SCHÖN!!

Wann gehst Du es an? Trau Dich!

*Auf Rückmeldungen jeglicher Art freut sich
Eure Do-Ri*

	<p>Do-Ri Amtmann ÖBK Ehrenmitglied Mensch Sein Kinesiologie-Gründerin (MSK, EM-K Eternal Movement Kinesiologie) 2511 Pfaffstätten, Feldgasse 8 Tel.: 02252 43 243 eMail@Do-Ri.com www.do-ri.com</p>
--	---