



Text: Barbara Schusta

WAHRNEHMUNG inside-out & outside-in

Wie kann es sein, dass Worte und oder Handlungen, die von außen auf uns einströmen, uns im Inneren treffen und uns z. B. traurig, wütend, hoffnungslos, aber auch glücklich, heiter, selbstbewusst, euphorisch usw. machen können. Wir Menschen sind von Natur aus Rudeltiere. Das erklärt zwangsläufig, dass wir die Eindrücke, die wir bei unseren "Gleichartigen" hinterlassen, dementsprechende Reaktionen bei ihnen auslösen, welche negativ oder (lieber) positiv auf uns wirken.

Wir alle hatten Eltern. Selbst wenn Sie momentan „Single“ sind, haben Sie eine „Urfamilie“, von der Sie abstammen. Durch das Aufwachsen in dieser Familie wurden wir geprägt. Genauso durch das Umfeld, in das Sie hinein geboren wurden, in dem Ihre Urfamilie gelebt hat. So ist es z. B. in einem Umfeld für die Eltern wichtig, dass deren Kinder etwas „Ordentliches“ aus ihrem Leben machen. Andere sollten die Tradition wahren und die Firma der Familie weiterführen usw. Es können von den Eltern unabsichtliche Aussagen kommen - etwa: „Aus dir wird sowieso nie etwas!“ oder „Bei deiner Einstellung wirst du es im Erwachsenenalter schwer haben!“.

Möglicherweise kennt der eine oder andere von Ihnen diese Sätze. Wenn ja, wie haben Sie sich damals gefühlt? Großartig oder eher schlecht - und zwar von Innen heraus. Was ist passiert? Wir fühlen uns von Kindesbeinen an bemüßigt, alles und jedem zu gefallen – klar, denn dann ging es uns gut – wir wurden von allen geliebt. Und wenn nicht, kann uns das im schlimmsten Fall bis heute beeinflussen, egal wie alt wir jetzt sind. Oder wir machen im Kindergarten unsere Erfahrungen mit Aussagen, die uns emotional niederdrücken, wie z. B. nach einem frischen Haarschnitt nach dem Geschmack der Eltern: „Wie schaust denn du aus?!“ oder „Was hast du denn da an?!“ - abermals nach dem „Designerempfinden“ von Mama oder Papa. Beide Situationen haben in keinem Fall etwas mit unserer Persönlichkeit zu tun. Trotzdem wurden wir auf der Identitätsebene bewertet.

Oder stellen Sie sich folgende Situation vor:

Das 5-jährige Kind einer intakten Familie geht schlafen. Die liebenden Eltern des Jungen sitzen im Wohnzimmer und bemerken während ihrer Unterhaltung nicht, dass ihr Kind die Treppen runterkommt, weil es etwas zu trinken will. Das Kind hat den Anfang der Unterhaltung nicht mitbekommen, da ist es ja noch in seinem Zimmer gewesen. So hat es nicht hören können, dass seine Eltern über den Nachbarsbuben gesprochen haben, der zum wiederholten Male ausgebücht war und die Mülltonnen in der en Straße mit Graffiti bemalte.

Was das Kind beim Herunterkommen aus seinem Zimmer lediglich hört ist: *„Aus dem Jungen wird sowieso nicht mehr!“* Diese einseitige Aussage trifft das Kind stark, denn es glaubt, dass seine Eltern über ihn gesprochen haben. Seine Welt ist komplett durcheinander. Was kann er nun tun? Entweder er ergibt sich der Situation oder er wird zu dem Kind, das gegen seinen Vater sein ganzes Leben ankämpft.

Was heißt das nun in der Welt, in der wir heute leben? Es ist uns wichtig, was „andere“ über uns behaupten oder von uns glauben, zu wissen. Sie bewerten uns häufig nur nach unserem äußeren Erscheinungsbild und nach ihrem eigenen "Geschmack", obwohl sie uns nicht gut kennen. Und das Schlimme ist, dass wir uns selbst nicht besser verhalten. Auch wir haben gelernt, andere, nach unseren Vorstellungen zu bewerten.

Wir leben ja in einer Welt der Vorannahmen. Wenn wir eine Person das erste Mal zu Gesicht bekommen, beginnt automatisch ein Prozess: *der schaut aus wie... seine Stimme klingt wie... ich habe genau das Gefühl wie bei... und sofort wird diese Person in unserem imaginären Apothekerschrank mit 100ten von Laden, in eine dieser gesteckt. Auch wenn diese Person schreit „Ich bin anders!“, sagt unser Unterbewusstsein „Du bleibst so!“.* Der frühere deutsche Bundeskanzler Konrad Adenauer sagte schon: *„Meine Meinung steht fest. Irritieren Sie mich nicht durch Tatsachen.“*



Somit hat die Person es sehr schwer, aus dieser Lage wieder heraus zu kommen. Traurig, aber oft wahr.

Nun die gute Nachricht: Wir selbst haben es in der Hand, ob wir uns gut oder weniger gut fühlen. Wie??? Ganz einfach, unser Körper ist unser bester Freund. Wir können nonverbal wesentlich mehr ausrichten als mit Worten. Ein Beispiel: Bitte stellen Sie sich mal in so einer Null-Bock Haltung hin, lassen Sie den Kopf und die Schultern hängen, Die Augen auf Halbmast, der Mund ist leicht geöffnet, das Kinn gibt der Erdanziehung nach und hängt auch nach unten. Schieben Sie Ihr Becken nach vorne und nun „schlurfen“ Sie gaaaaaanz langsam mit Ihren Füßen am Boden - so, als ob Sie mit Ihren Socken aufwischen wollen und sagen Sie laut: „Mir geht es soooo gut“. Das kommt nicht so richtig rüber – oder? Sie spüren keinen Effekt – Sie fühlen sich noch immer elend? Es geht auch anders. Stellen Sie sich aufrecht hin, Kinn und Blick nach oben, strecken Sie Ihre Hände, wie in einer Siegerposition nach oben, denken Sie an etwas Wunderbares oder Lustiges. Ihr ganzer Körper schreit nach SIEG und sagen Sie dann, weil es lustig ist: „Mir geht's so schlecht.“ Kommt auch nicht so richtig rüber. Unsere Physiologie hat wesentlich mehr Macht als unsere Worte. Was heißt das in der wirklichen Welt? - Wenn Sie mal mit dem „falschen Fuß“ aufstehen, was jedem allemal passiert, gleich die Hände wie ein Sieger nach einem gewonnenen Wettkampf in die Höhe strecken und „*Mir gehört die Welt!*“ rausposaunen. Nur das TUN gibt Ihnen diese positive Erfahrung. Alles andere ist nur Information. - Und Sie werden merken, wie Ihre Haltung von INNEN Ihre "ÄUSSERE" Erscheinung beeinflusst. Einfach TUN und wohl-fühlen. Bevor ich Sie aus den Fängen meiner Worte befreie, noch ein Tipp: Wenn Sie das Verhalten Ihrer Mitmenschen als unpassend oder wie auch immer empfinden und Sie meinen, dies kund tun müssen, verbal oder nonverbal, bedenken Sie bitte, es sind oftmals die Handlungen, die eine Person ausführt und ganz selten oder nie die Person selbst, die bei Ihnen INNEN eine Reaktion auslöst und die sich AUSSEN bemerkbar macht.



Barbara Schusta

Brain Gym® Instructor, Edu-Kinestetik,
R.E.S.E.T. 1 & 2 Instructor, Kinergetics

Auweg 19c, 5400 Rif bei Salzburg
Tel.: 0664 88 432 891

b.schusta@brainlp.at www.brainlp.at

BrainLP®
Akademie für
Kinesiologie & Kommunikation



Diplomausbildung KINESIOLOGIE

in Salzburg
Start: 14. Juni 2019

Highlight!

Neben der „klassischen“ Kinesiologie gibt es in der Ausbildung zusätzliche Module wie:
**R.E.S.E.T. Kieferentspannung,
Gesprächsführung und
ganzheitliches Zahnsystem!**

Mehr Einblicke und Anmeldung unter:

www.brainlp.at
b.schusta@brainlp.at
+43 664 88432891

vereinbaren Sie ein persönliches
Informationsgespräch