

GO WITH THE FLOW

Die Freiheit des Tuns

Text: Nicole Bernhauser

Warum wir Freiheit nicht mit dem Fehlen von Können und Wissen verwechseln dürfen. Die vielen Möglichkeiten, wie wir frei sein können und uns frei fühlen können, wirken befreiend. Und Kinesiologie hilft dabei, frei für lebenslängliches Lernen zu werden!

Jeder von uns kennt es: das Gefühl, wenn etwas leicht von der Hand geht. Wenn wir bei unserem Tun im Fluss sind. Das passiert meist dann, wenn wir nicht drüber nachdenken müssen, was als Nächstes zu tun ist. Es stellt sich Leichtigkeit und Freude ein, vielleicht sogar Zufriedenheit.

Wer kennt Situationen, in denen nix geht, in denen alles schwierig ist und das eine Ende nicht zum anderen passt? Wir wissen nicht, wo uns der Kopf steht. Was auch immer wir tun, es fühlt sich mühsam und schwer an.

Der Unterschied zwischen den beiden Arten des Erlebens ist der Fluss. Es ist das Vorhandensein oder das Fehlen von hinderndem, bremsendem Stress. Für mich als Kinesiologin sind die Themen „Im Fluss sein“ und „Im Stress sein“ allgegenwärtig, für meine Arbeit mit KlientInnen und für mich selbst ebenso.

MEIN WEG ZUR FREIHEIT

Vor vielen Jahren begegnete ich der TCM, der Traditionellen Chinesischen Medizin, und lernte von den Meridianen, den Energiebahnen in unserem Körper. Dabei entdeckte ich das Yin und das Yang, den

Kreislauf der Elemente Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser. Die Klarheit, dass es das eine nicht ohne das andere geben kann, faszinierte mich vom ersten Augenblick an. Wo Schatten ist, muss auch irgendwo Sonne oder Licht sein. Auf jeden Tag folgt eine Nacht und darauf wieder ein Tag, manchmal kürzer, manchmal länger, aber dafür sicher. Setze ich einen Sonnenblumensamen in die Erde, wächst daraus eine Sonnenblume und kein Apfelbaum. Energie ist veränderbar, aber nicht auflösbar. Die Aufzählung könnte niemals endend sein.

NIE MEHR LERNEN?

Bedeutet das jetzt, wenn ich Kinesiologie anwende, ich brauch nicht mehr lernen? Ich bin frei, zu tun, wie es mir gefällt, wie es mir leichtfällt? Das wäre ein fataler Irrtum. Ich brauche in solides Handwerkszeug, eine solide, qualifizierte Ausbildung, damit ich mich in diesem Rahmen frei bewegen kann. Dabei können kinesiologische Methoden sehr hilfreich sein, stressfrei zum Abschluss zu kommen. Auf einer stabilen Basis hab ich die Freiheit, das Gelernte mit Leichtigkeit anzuwenden. Ist meine Basis jedoch instabil, muss ich mich an fixen Vorgaben, fixen Regeln

wie an einem Geländer anhalten. Das kostet Kraft und die Arbeit wird schwer und mühevoll. Das gilt für die Schule genauso wie für den Beruf.

Wir lernen und verändern uns täglich und vor allem LEBENSLÄNGLICH. Die Kinder vom ersten Augenblick an, die Schüler in der Schule oder bei den Hausaufgaben, die Erwachsenen bei der Arbeit und wir alle im sozialen Umfeld. Kommen von außen Änderungen oder Schwierigkeiten an uns heran, sind wir gefordert, uns neu auszurichten, vielleicht anzupassen, und vor allem dazuzulernen. Was, denkt sich manch Eine, in meinem Alter soll ich noch lernen? Oh, ja, unbedingt! Hilft es, sich gegen einen fahrenden Zug zu stemmen? Wahrscheinlich nicht. Gut, ich brauch nicht auf jeden Zug aufspringen, aber auf dem Laufenden bleiben ist hilfreich.

KINESIOLOGIE MACHT LEBENSLÄNGLICH FREI

Haben wir Stress mit dem Lernen, mit dem Mitkommen, mit dem Annehmen von Neuem und dem Loslassen von Überbrachten aus der Vergangenheit, hilft eine kinesiologische Balance. Gut, das stimmt jetzt nicht ganz. Es werden



Foto: © Ryan Nubel - Shutterstock.com - 1912556299

wahrscheinlich mehrere Termine notwendig sein, um die Not zu wenden. Denn wenn ich an mich selbst denke, meine Packerl, die ich mit mir herumschleppe und wo ich mir gar nicht sicher bin, dass es wirklich alle meine sind, wiegen oft schwer und kleben hartnäckig an mir.

Für mich ist die Kinesiologie ein wunderbares, lebensbegleitendes Werkzeug in Richtung Freiheit. Frei von bremsendem Stress, frei von belastenden Gedanken an vergangene Fehler, frei von blockierenden Sorgen ob meiner Zukunft. Die Aufgaben, die ich täglich zu erledigen habe, werden deswegen nicht weniger. Ich nähere mich jedoch immer mehr der Freiheit, das zu tun, was mich freut und mich über das zu freuen, was ich tu.

Dabei gehen mir emotionale Balancen mit Berühren der Meridiananfängs- und -endpunkte mit Affirmationen genauso hilfreich zur Hand wie die ESR-Punkte auf der Stirn oder am Fischbauch (dem weichen Teil zwischen Daumen und Handgelenk auf der Handinnenseite). Nach jahrelangem Training hab ich gelernt, auf meinen „eingebauten“ Indikatormuskel in der Schulter zu hören. Andere nennen diese erste innere Stimme – soll ich, soll ich nicht - das Bauchgefühl. Und wehe, ich achte nicht darauf, schon bin ich in Turbulenzen. Denn der Kopf ist immer der Zweite. Diese Freiheit, auf den ersten, richtigen Impuls zu hören, die verdanke ich der Kinesiologie!



Nicole Bernhauser

Kinesiologin und Autorin aus Judenburg,
Brain Gym® Instructorin,
Brain Gym® Movement Facilitator,
Hyperton-X® Fußsensoren Instruktoren,
Vorstandsmitglied im ÖBK

Herrengasse 17 , 8750 Judenburg

T: 0664 187 35 87 E: kontakt@kinesiologie-bernhauser.com

www.kinesiologie-bernhauser.com