



WAHRNEHMUNG ODER EINBILDUNG?

Text: Renate Jantschitsch

Je mehr Menschen auf einem „Fleck“ zusammenleben, desto mehr scheint Ordnung, Kontrolle und Gefügigkeit notwendig zu sein, damit das System funktioniert. Selbst bei Ameisenstaaten ist es nicht anders – es gibt eine vorgegebene Ordnung, jeder hat seinen Platz und das einzelne Tier hat seine Funktion zu erfüllen, damit der gesamte Staat funktioniert.

Wir Menschen haben uns zu Wesen entwickelt, die abstrakt zu denken fähig sind und die Reize und die zusammenspielenden Gefühle auch mit Worten ausdrücken können. Das ist aufgrund der uns angeeigneten fiktiven Sprache möglich. Diese hat sich so etabliert, dass sie für uns heute ganz selbstverständlich ist. Irgendwann hat es sich so ergeben, dass gewisse Laute etwas Bestimmtes bedeuten. Im Laufe der Zeit haben sich auf der Erde über 7.000 verschiedene Sprachen entwickelt, die grundsätzlich für jeden je nach seiner Motivation erlernbar sind.

Unser Denken und Fühlen und das Ausdrücken, was Gesprochenes mit uns „macht“, sind rein menschliche Eigenschaften, die ein großes Spektrum im Dasein eröffnet haben.

Es haben sich Gemeinschaften gebildet, mit einer Grundidee vom Zusammenleben der Einzelnen innerhalb der Gruppe mit bestimmten Regeln und Werten. Was im Grunde wahrlich ein positiv gemeinter Plan war, führt meist im Laufe der Zeit zu Problemen, wenn sich die Gemeinschaft nicht ständig selbst und ihre Sicht der Dinge reflektiert.

Als (mit-)fühlende Wesen haben wir mit der Zeit gelernt, für den anderen „mitzudenken“. Wir haben uns Verhaltensweisen angeeignet, um anderen nicht auf den

Schlips zu treten, nicht anzuecken, um ins System zu passen, um dazuzugehören, um nicht ausgeschlossen zu werden, etc.. Wir alle sehnen uns ja nur nach Liebe und Geborgenheit und einem gewissen Maß an Sicherheit und Stabilität.

Was aber, wenn meine eigene Wahrnehmung schon laut aufschreit im Inneren und protestiert mit allen (körperlich - seelischen) zur Verfügung stehenden Mitteln? Ist das alles dann nur Einbildung?

Ist es ein Aufbegehren, weil man sich zur Schau stellen will und es besser wissen will als andere? Einmal im Mittelpunkt stehen?

Oder ist es eben einfach nur meine eigene Wahrheit - nach meinem Wissen, meinem Verständnis für die Dinge um mich herum und deren Zusammenhänge. Eine Reklamation, weil es sich für mich so nicht richtig und stimmig anfühlt?

Geht es einer Gesellschaft gut, in der es dem Einzelnen nicht gut geht? Kann eine Gesellschaft funktionieren, wenn man auf jeden Einzelnen „schauen“ muss, ob es ihm gut geht?

Sprache kann uns verbinden und zum leichteren Verständnis untereinander beitragen. Gleichzeitig wirft sie auch wieder viele weitere Fragen auf. Es gibt nicht nur ein Wort, um etwas zu beschreiben.

Speziell für unsere Emotionen benötigen wir meist ganz viele unterschiedliche Wörter, um halbwegs das auszudrücken, was uns wie bewegt. Das lässt Raum für Interpretationen. Das vom Gegenüber selbst Erlebte und Erfahrene spielt in die eigenen Bilder genauso hinein, wie irgendwo Gelesenes, Gehörtes zu ähnlichem Thema.

Freiheit ist ein schönes Wort - ein großes Wort! Ein Bild von ausbreitenden Armen und tiefem Durchatmen erscheint vor meinen Augen. Wir haben heute durch unsere Reglements zahlreiche Freiheiten auf dem Papier - Meinungsfreiheit, Pressefreiheit, persönliche Freiheit, positive Freiheit, negative Freiheit, individuelle Freiheit, kollektive Freiheit, innere Freiheit, äußere Freiheit...

Speziell die innere Freiheit ist ein wesentlicher Baustein, um auch die kollektive Freiheit wieder spüren und leben zu können. Und genau hier kann die **Kinesiologie** ein **wertvoller (lebenslanger) Begleiter** werden.

*Die Arbeit an dir selbst ist kein Ziel,
sondern ein Prozess,
ein lebenslanger Prozess.
Genieße den Prozess!*

*Louise L. Hay
(1926 - 2017, US-amerikanische
Autorin zum Thema Lebenshilfe)*



Unser Credo: *Welches Ziel ist energievoll, klar für mich, aktiv durch meine Mithilfe zu erreichen und zum Wohle aller?*

Wenn wir unser eigenes Handeln unter diesen 4 Punkten betrachten, denke ich, dass das Miteinander auch auf einen anderen Stellenwert gehoben werden kann. Damit wir unsere inneren, tief verankerten Glaubens- und Moralvorstellungen und damit einhergehende Verhaltens- und Rollenmuster aufspüren können, bieten kinesiologische Techniken sehr gute Ansatzmöglichkeiten.

Unsere **inneren Befindlichkeiten** können wir noch nicht mit Messgeräten „sichtbar“ machen, aber wir können sie **erspüren**, ihnen wieder Beachtung und Aufmerksamkeit schenken. In kinesiologischen Beratungseinheiten widmen wir dem Hineinspüren viel Zeit. Wir machen eine Bestandsaufnahme: Was ist jetzt? Wie ist es jetzt? Wie soll es optimalerweise sein? Kommt da vielleicht auch plötzlich Altes und tief vergraben Geglauhtes hoch?

Als nächster Schritt folgt: Was benötigt es, um das Optimum zu erreichen?

Es folgt die Balance mit individuellen Programmen, denn jeder ist anders. Jeder braucht etwas ganz Persönliches, um in sein Gleichgewicht, in sein Wohlfühlen zu kommen. Ein Patentrezept für jede einzelne Problemstellung gibt es nicht. Sehr wohl aber viele Erfahrungen, die darauf hinweisen, mit welcher Methode dabei gute Prozesse in Gang gesetzt werden können.

Ganz wichtig ist dabei aber immer das **NACHSPÜREN**. Was hat dieses spezifi-

sche Programm nun mit mir gemacht? Wie fühlt sich nachher alles bei mir an, gibt es eine Veränderung in meiner Wahrnehmung von mir etc.?

Die kinesiologische Arbeit ist als Prozessarbeit zu verstehen.

Oft sind viele kleine Schritte notwendig. Manchmal werden diese kleinen „Prozesserfolge“ vom Kinesiologen gar nicht wahrgenommen, aber vom Klienten sehr wohl gespürt (oder umgekehrt). Manches Mal kann es schnell zu einer starken positiven Veränderung kommen, bei einem anderen Menschen dauert es gefühlt ewig, bis er aus einer Blockade heraustritt. Das darf so sein und für diesen Menschen ist es auch wichtig, dass er in seinem Tempo voranschreitet. Denn sein Körpersystem wurde durch unterschiedliche Stressoren in diese Blockade gebracht. Sein System braucht Zeit, sich neu zu ordnen, sich wieder anzunehmen. Ein zu rasches Tempo würde ihn vielleicht überfordern und einen anderen Stress erzeugen, den er aber nicht braucht. Sonst käme der Mensch vielleicht nie in sein persönliches Wohlfühlen hinein.

Die positive Tendenz wird auch bei vielen kleinen Schritten spürbar sein...

Was ist Freiheit nun?

FREIHEIT
ist, sich wohlzufühlen -
in sich selbst und
in seiner Umgebung.

INFOBOX:

Freiheit (lateinisch *libertas*) wird in der Regel als die Möglichkeit verstanden, ohne Zwang zwischen unterschiedlichen Möglichkeiten auszuwählen und entscheiden zu können. Der Begriff benennt in Philosophie, Theologie und Recht der Moderne allgemein einen Zustand der Autonomie eines Subjekts.

Quelle: WIKIPEDIA - <https://de.wikipedia.org/wiki/Freiheit> -
zugegriffen am 23.11.2021

Zwang (kann in doppelter Hinsicht beschrieben werden, einerseits als Merkmal eher äußerer Einflüsse und andererseits als Merkmal eher innerseelischer Zustände, wie Vorstellungen, Zustandsgefühle oder Handlungsimpulse. Der subjektive Eindruck einer dem eigenen freien Willen entgegengesetzten Beeinflussung, äußerer Art und/oder innerer, physischer oder psychischer Nötigung, Beeinträchtigung, Ich-Fremdheit geht damit jeweils einher. Auch objektiv sind ggf. einzelne Zwangerscheinungen feststellbar.

Quelle: WIKIPEDIA - <https://de.wikipedia.org/wiki/Zwang> -
zugegriffen am 23.11.2021

INFOBOX:

Bildung (von althochdeutsch *bildungs*, Vorstellung, Vorstellungskraft) ist ein vielschichtiger, unterschiedlich definierter Begriff, den man im Kern als Maß für die Übereinstimmung des persönlichen Wissens und Weltbildes eines Menschen mit der Wirklichkeit verstehen kann. Je höher die Bildung ist, desto größer wird die Fähigkeit, Verständnis für Zusammenhänge zu entwickeln und wahre Erkenntnisse zu gewinnen. Der Ausdruck wird sowohl für den Bildungsvorgang („sich bilden“, „gebildet werden“) wie auch für den Bildungszustand („gebildet sein“) einer Person verwendet. Im Hinblick auf den innerhalb einer Bevölkerung gemeinhin erwartbaren Bildungsstand wird von Allgemeinbildung gesprochen.

Im weiteren Sinn bezeichnet Bildung die Entwicklung eines Menschen hinsichtlich seiner Persönlichkeit zu einem „Menschsein“, das weitgehend den geistigen, sozialen und kulturellen Merkmalen entspricht, die jeweils in der Gesellschaft als Ideal des voll entwickelten Menschen gelten können, wie zum Beispiel das humboldtsche Bildungsideal. Ein Merkmal von Bildung, das nahezu allen modernen Bildungstheorien entnehmbar ist, lässt sich umschreiben als das reflektierte Verhältnis zu sich, zu anderen und zur Welt.

Im Gegensatz zur beruflichen oder zweckbestimmten Ausbildung bezieht sich Bildung auf eine grundsätzliche und grundlegende kulturelle Formung des Menschen. Vorausgesetzt, wenn auch selten angesprochen, sind hierbei elementare Kulturtechniken wie Auswendiglernen, Lesen, Schreiben, Rechnen. Solche Kulturtechniken werden stets in einem sozialen Kontext vermittelt, dem Bildungswesen im weitesten Sinne. Zum Bildungswesen gehören spezielle Institutionen wie beispielsweise Schulen und Hochschulen, aber auch alle anderen Lehr- und Lernverhältnisse, etwa in Familie, Beruf oder aus eigener Initiative.

Der moderne, dynamische und ganzheitliche Bildungsbegriff steht für den lebensbegleitenden Entwicklungsprozess des Menschen zu der Persönlichkeit, die er sein kann, aber noch nicht ist. Diesem Prozess sind allerdings durch persönliche Voraussetzungen – bezüglich Intellekt, Motivation, Konzentrationsfähigkeit, Grundfertigkeiten – sowie durch zeitliche, räumliche und soziale Bedingungen – Sachzwänge, Verfügbarkeit von Lehrmitteln und Lehrern – Grenzen gesetzt. Doch ist ein Bildungsprozess nicht an Bildungseinrichtungen gebunden, sondern auch autodidaktisch möglich.

Quelle: WIKIPEDIA - <https://de.wikipedia.org/wiki/Bildung> -
zugegriffen am 23.11.2021



Renate Jantschitsch
Dipl. Kinesiologin
Brain Gym® Instruktörin

Dietersdorf 105
8142 Dobl-Zwaringl
T: 0664 650 79 47

E: wunsch@impuls-botin.at
www.impuls-botin.at