



DIE ENERGIE UNSERES GALLENBLASENMERIDIANS- lebenslanger Begleiter auf unserem Weg zu unseren Zielen

Text und Bilder: Mag. Christian Dillinger

Vortrag von Mag. Christian Dillinger anlässlich des Worldwide IKC Kongresses (Touch for Health Kongress) in Budapest im August 2022

Neben vielen weiteren Energiequalitäten sorgt der Gallenblasenmeridian dafür, dass wir unverletzlich sind. Eine gesunde Portion Aggression für unsere Verteidigung in uns zu haben, muss erlaubt sein.

ELEMENT HOLZ in der TCM:

Yin: Lebermeridian
Großes Thema: Entgiften

Yang: Gallenblasenmeridian
Großes Thema: Aggression,
handlungsfähig sein,
Entscheidungen treffen

Die erste Assoziation, die uns wahrscheinlich mit dem Begriff „Aggression“ in den Sinn kommt, ist die, dass diese Emotion negativ besetzt ist. Aggression darf man in unserer Gesellschaft nicht leben, aggressiv sein dürfen wir nicht. Eher brav und angepasst, nicht wütend und zornig und wir sollten auch nicht laut werden und unsere Stimme erheben, wenn uns etwas nicht passt.

AGGREDERE, lat.: sich nähern, herangehen

Dabei tragen wir nicht zuletzt die Qualitäten dieser (Basis)Emotion in uns, um uns vor äußeren Bedrohungen beschützen zu können und uns als Person „aufstellen“ zu können, um uns zu behaupten. Wir definieren unsere „Domäne“ und zeigen damit auch, wer uns wie nah kommen darf. Um unser „Revier“ zu verteidigen, benötigt es innerlich angelegte Werkzeuge, wie beispielsweise einen *kongruenten Ausdruck zwischen Körpersprache, Mimik und Gestik und unserer Stimme*.

Auch die Qualität unserer Entscheidungsfähigkeit und unser Mut, Situationen durchzustehen, hängen stark mit dieser Qualität zusammen.

Der Verlauf des paarig angeordneten Gallenblasenmeridians - Kapuze am Kopf, oben und seitlich, seitlich außen am Ober- und Unterkörper deutet unseren *Schutz zur Seite hin* an und lässt uns unsere Ellbogentechnik benutzen - einerseits, um unsere Integrität zu verteidigen und andererseits, um unsere Wünsche durchzusetzen.

Alle Erlebnisse als Säuglinge, Kinder, Jugendliche und Erwachsene prägen uns und sind verantwortlich für unsere heutige Sicht auf die Welt, für unsere Aktionen und unsere Reaktionen auf unser Umfeld. Konfliktvermeidung wird in unseren Gesellschaften hochgehalten. Gegen einen braven Jungen oder ein niedliches Mädchen wird kaum jemand etwas haben. Unangepasstheit und Ungehorsam dagegen sieht diese zivilisierte Gesellschaft nicht immer gerne.

Dabei benötigen wir oft ein starkes Auftreten, um unsere Position zu demonstrieren.

Eine ganze Reihe von einschlägiger Literatur macht das als Ratgeber zum Thema und beschreibt Strategien für einen perfekten Auftritt, sogar Workshops finden wir, um das zu schulen.

Erschaffen einer INNEREN REALITÄT

Innere Bilder sind gleich wichtig wie Bilder der äußeren, objektiven Realität: Wenn ich in meinem Innenleben ein Gefühl habe, dann wird dieses Gefühl zu meiner Realität. Das nimmt mein Selbst als wahr an, meine Welt um mich herum fühlt sich einfach so an. Tief geprägte Glaubenssätze entstehen in meinem Inneren. Rund um diese Wahrnehmung bilden sich damit aber auch grundsätzliche Gefühle in mir, die es näher zu beleuchten gilt:

VIER WICHTIGE GEFÜHLSREGUNGEN IN MEINEM LEBEN, formuliert in vier Sätzen, nachgespürt und auch kinesiologisch nachgetestet:

Meiner Erfahrung nach sind die vier folgenden Fragen zentrale Fragen im Leben. Wenn alle Fragen positiv beantwortet werden können, ist viel richtiggelaufen in der persönlichen Entwicklung bis zum heutigen Zeitpunkt.

1. „Ich fühle mich willkommen!“

Ist es so, dass mich jemand erwartet hat, mich in Empfang genommen hat, mir die Schönheiten dieser Welt zu zeigen, mit mir gemeinsam die Abenteuer dieses Lebens begeht und besteht und der bereit ist, mich auf diese Lebensreise zu führen und zu begleiten? Fühle ich mich erwartet in einer Gemeinschaft als Individuum und auch als Gruppenwesen ...?

2. „Ich fühle mich geliebt!“

Bedingungslos geliebt zu werden, ist eine der Grundvoraussetzungen, den Halt zu finden für einen sicheren Aufbau meiner Identität, meiner Fähigkeit, andere und vor allem auch mich selbst zu lieben. Im Vertrauen auf meine Stärken eingebettet zu sein, ohne Bedingungen erfüllen zu müssen, in einer Gemeinschaft und auf der Grundlage dieser Kraft, mein Leben aufbauen zu können. Nichts tun zu müssen, um geliebt zu werden, sondern um meiner Selbst Willen. Nicht: „... ich tu, um geliebt zu werden ...“, sondern „... ich bin, also werde ich geliebt ...“.

3. „Ich fühle mich geborgen!“

Fühle ich, dass ich gelandet bin in einem Umfeld, das mir den nötigen Schutz bieten kann vor den Widrigkeiten des Lebens, sprichwörtlich vor Wind und Wetter, eingebunden in eine Gemeinschaft, in der Werte gelebt werden, wo ich aus mir heraus handeln kann, wohin ich zurückkommen kann, wenn und wann ich will, wo ich Halt in allen Lebenslagen erwarten kann ...?

4. „Ich fühle mich angenommen!“

Fühle ich meine Daseinsberechtigung, uneingeschränkt, bedingungslos? Habe ich darüber hinaus auch meine Soseinsberechtigung? Darf ich meinen Lebensweg beschreiten, so wie ich das möchte, auf meine einmalige Art? Darf ich meine Herzenswünsche spüren und ihnen folgen, meinem Herz folgen? Darf ich sie und damit mich so wichtig nehmen oder muss ich immer wieder das Leben jemand anderes leben?

Diese zentralen Fragen haben einen großen Einfluss auf meine emotionale Befindlichkeit über das gesamte Leben. Grundsätzliche psychisch-emotionale Konflikte, wie wir sie in unserer Entwicklung zu verarbeiten haben, können positiv gelöst und ins Leben integriert werden (beispielsweise Nähe-Distanz Konflikt, Bindungskonflikt, Triangulierungskonflikt, Identitätskonflikt, Perfektionismusentwicklung, ...).

Oft aber besteht die Notwendigkeit des Nachreifens der Persönlichkeit, um diese Konflikte zu lösen, im kinesiologischen Denken auch die Ablösung von emotionalem Stress auf diese Konflikte.

Wie aber kann ich es mir erarbeiten, zu allen vier Fragen „JA“ sagen zu können?

Die Erfahrung zeigt, dass schon das Bewusstsein der Imbalance zu einem oder mehreren dieser Sätze manchmal schon den Stress darauf ablöst und zur Balance beiträgt. Wir haben aber eine ganze Reihe von bekannten Techniken in der Kinesiologie zur Balance:

- **Lösung von emotionalem Stress** mit ESR auf diese Sätze bzw. zusammengestellte Formulierungen aus den Sätzen mit der jeweiligen Thematik
- **Affirmationen** mit und ohne Klopftechniken
- **Diverse Balancen** aus dem TfH® oder mit weiteren kinesiologischen Techniken

Fazit: Hauptziel der Interventionen ist immer die Integrierung der Thematiken in unser tägliches Leben. Durch die Bearbeitung dieser Glaubenssätze - allein durch die Bewusstwerdung dafür - können wir einen großen Beitrag in unserer persönlichen Entwicklung leisten.



Mag. Christian
Dillinger

Touch for Health Instructor (TfH), Brain Gym® & Edu-K Instructor, Brain Gym® Faculty, Hyperton-X Instructor (HT-X), Integrierte Wahrnehmungs-Kinesiologie Begründer (IKW), Psychotherapeut (Katathym Imaginative Psychotherapie), langjähriger ÖBK-Vorsitzender, Obmann Stv. der WKO Steiermark - Fachgruppe Persönliche Dienstleister

Laimburggasse 3/2, 8010 Graz
T: 0676 523 72 65
info@movinginstitut.at

www.movinginstitut.at