



Text:
Mag. Christian Dillinger
Brigitte Pierer-Laherstorfer

Bild: © Cristina Conti - shutterstock.com - #2456655517

NICHT MEHR ZEITGEMÄSS? - DANN WEG DAMIT!

Viel Zeit verstreicht im Leben, bis wir im Erwachsenenalter angekommen sind. Manche sagen, dass wir, der Siebenerregel folgend, sieben mal sieben Jahre benötigen, um erwachsen zu sein. Dann sind wir fast ein halbes Jahrhundert alt und haben eine Menge erlebt: Raus aus der Kindheit und Jugend, in die Adoleszenz und hinein in die Welt der Erwachsenen, mit allen Rechten und Pflichten, die diese Lebensphasen so mit sich bringen. Und nicht nur im Moment vorbehaltlos zu leben, sondern das, was wir im Laufe unseres Lebens erfahren, erlitten oder in Freude erlebt haben, drückt uns den Stempel auf. Das, was wir mitbringen und bis dato erlebt haben, ist oft, obwohl schon viele Jahre verstrichen sind, über die gesamte Zeit bis heute belastend. Nicht immer läuft das Leben so, wie wir uns dieses vorstellen. Erfahrungen, gegenseitige Verletzungen und Vorstellungen unserer Eltern und Bezugspersonen prägen uns, und das nicht immer in positivem Sinn.

Wir lernen in einer Art auf das Umfeld zu reagieren, das uns vielleicht hindert, unseren ureigenen Weg zu finden und zu gehen, manchmal „konditionieren“ wir uns sogar selbst und gestehen uns selbst unser Glück, das wir ja alle verdienen, nicht zu.

Es wird dann Zeit, umzudenken, uns selbst besser wahrzunehmen und uns neu zu programmieren, damit wir unseren Lebensweg finden und gehen, auch gut unterstützt durch kinesiologische Arbeit.

DIE KINESIOLOGISCHE BALANCE:

Neben vielen Wegen, die die Kinesiologie bieten kann, haben sich unserer Erfahrung nach wichtige Gedanken herauskristallisiert, ausgedrückt in vier Sätzen, die unser Leben aus unserer Kindheit heraus richtungsweisend ausmachen. Diese Sätze können wir in der vorgeschlagenen Reihenfolge kinesiologisch testen, um überhaupt einmal wahrzunehmen, an welchen Themen wir festhängen. Wir schreiben hier von Sätzen, die wir so fühlen, in Wirklichkeit bedeuten sie für uns aber Realität und nicht nur ein ausgedrücktes Gefühl. Fühlen wird zur gelebten Realität.

Die vier Sätze:

① *Ich fühle mich willkommen!*

(... nach einer langen Reise klopfte ich an die Türe dieses Lebens und werde freudig erwartet, in meiner Sippe, mit all meinen Zugehörigkeitsgefühlen ... oder

erlebe ich Ablehnung, eine Atmosphäre von Spannungen in meiner Familie?).

② *Ich fühle mich geliebt!*

(... hier sind Themen aus meiner Ur-/Groß-/Mutterzeit zu finden, bedingungslos geliebt zu werden, ohne Leistung erbringen zu müssen, „... Ich werde geliebt für mein Sein“, und nicht, „... Ich muss tun, um geliebt zu werden ...“)

③ *Ich fühle mich geborgen!*

(„... ich fühle mich unter dem Schutzmantel meines Familiensystems, meiner Sippe in Sicherheit, eingebettet mit der Möglichkeit, immer wieder zurückzukehren in „Mutters Schoß ...“ oder fühle ich mich in vielen Situationen nicht gehalten und getragen?).

④ *Ich fühle mich angenommen!*

(„... ich kann mir erlauben, im Gefühl meiner Selbst zu sein. Aus dem Ur-/Vertrauen heraus kann ich mein eigenes Leben aufbauen und leben ...“ ... oder habe ich nicht meine Daseins- und Soseinsberechtigung, wie ich mir das wünschen würde?).

Wenn im kinesiologischen Muskeltest einer dieser Sätze nicht unserer inneren Realität entspricht (Indikatormuskel schaltet ab), dann testen meistens

die nächsten Sätze in der Reihenfolge ebenfalls in der gleichen Reaktion. (Beispiel: Wie können wir uns nicht angenommen fühlen, wenn wir das Gefühl der Geborgenheit nicht kennen bzw. wir nicht auf dieses wichtige positive Grundgefühl zurückgreifen können). Manchmal erleben wir bei diesen Aussagen das aufschlussreiche Phänomen, dass diese Sätze nicht einmal fehlerfrei über die Lippen kommen können.

Oft hängen die Ergebnisse, wenn sie zeigen, dass wir mit diesen Themen nicht in Balance sind, mit unserem Perfektionsanspruch - auf die eigene Person bezogen - zusammen: Um den Eltern zu zeigen, dass wir ein guter Junge oder ein süßes Mädchen sind - nach dem Motto: „... seht her, ich mache es ja euch zuliebe, dass ihr stolz sein könnt auf mich ...“, werden, um dem Familiensinn gerecht zu werden, Spitzenleistungen vollbracht, sogar bis hin zu der Berufswahl, die sich daraus begründen lässt. Wir fühlen uns von den uns wichtigen Bezugspersonen als Person nicht gesehen und setzen alles mit Nachdruck daran, dass wir doch einmal wahrgenommen werden. Unser Perfektionsanspruch an uns selbst wächst damit ins Unermessliche, kann nie ganz befriedigt werden und ist auch gepaart mit der Unzufriedenheit, nie all das zu schaffen, was wir uns vorgenommen haben. Eine sogenannte Psychische Umkehr bzw. Polare Umkehr, von Dr. Callahan und Fred Gallo beschrieben, (Gallo, 2000) ist entstanden.

Als Begleiterscheinungen wachsen manchmal - oft erst in späteren Jahren Muster und Reaktionen, wie Zynismus, Sarkasmus und ein strenges Bewertungsschema mit unserem Umfeld, bis hin zu verschiedenen Aktionen von „Selbstgeißelung“ im Sinne leicht masochistischer Muster („... ich verdiene es anscheinend nicht anders ...“). (Diese vielen weiteren Themen, die hier den Rahmen sprengen, finden in unseren Workshops Beachtung.)

Wie aber lassen sich die vier Sätze nun entstressen und in unsere Persönlichkeit integrieren?

Viele Möglichkeiten bieten sich in der individuellen kinesiologischen Balance an. Einen gelungenen Einstieg und ersten Schritt möchten wir hier vorstellen: Um die sogenannte Psychische Umkehr bzw. Polare Umkehr zu revidieren und Frieden mit der Situation (und uns selbst) schließen zu können, lassen

wir den Klienten / die Klientin den folgenden Satz laut aussprechen und testen die Aussage kinesiologisch:

„Ich akzeptiere mich voll und ganz trotz meiner Probleme und Grenzen!“

Wenn der Muskel abgeschaltet reagiert, wird dieser Satz als Affirmation verwendet. 11 bis 33 x (je nach Test) laut aussprechen und gleichzeitig den sogenannten „**Wunden Punkt**“ massieren. Dieser Punkt befindet sich am Brustkorb links - vom Halsgrübchen ca. 10 cm in der Körpermitte (dem Brustbein entlang) nach unten, dann 10 cm nach links - zwischen 2. und 3. Rippe liegt dieser „schmerzhafte bzw. empfindliche Punkt“:



Bild „Wunden Punkt“ - gezeichnet Pierer, M. (2024)

Anschließend wieder mit dem Indikatormuskel als positiven Test verankern. (Wir müssen uns in der darauffolgenden Zeit versichern, dass das Ergebnis nicht wieder ins Negative abkippt, da das Ergebnis frisch und noch instabil ist.)

Nächster Schritt in der Balance:

Balance der vier Sätze mit verschiedensten kinesiologischen Methoden, nach den verschiedenen Möglichkeiten und Techniken der Kinesiologie. Die Themen, die wir zu diesen Sätzen sehen, spiegeln sich oft in der Sprache und den Aspekten der Akupunkturmeridiane und öffnen individuelle Spielräume in den Balancen:

Die Herzebene -

wir fühlen uns hintergangen und manipuliert.

Die Nierenebene -

wir verlieren das Ur-/Vertrauen

Die Blasenenebene -

wir verlernen, unser Revier, unsere Domäne zu definieren

Die Gallenblasenebene -

wir haben nicht die Umsetzungsenergie dafür und vergessen auf die Werkzeuge, um das zu tun

Die Dickdarmenebene -

wir haben Schuldgefühle, dass wir unsere Person zu stark in den Vordergrund stellen könnten

u. a.

Zur Balancierung dieser Themen können wir alle bekannten kinesiologischen Methoden und Techniken heranziehen. Sehr gut eignet sich die Arbeit über Affirmationen, um aus den eingefahrenen Gedankengleisen herauszukommen. Wir sollten allerdings nicht uns selbst „auf den Leim gehen“, indem wir unseren Leistungsanspruch durchsetzen wollen, mit möglichst wenig Balancen in einer Mindestzeit Erfolge einzufahren! Das nämlich würde genau wieder in die gleiche Kerbe - möglichst perfekt zu sein - schlagen ...

Es ist Zeit, aus alten Mustern auszustiegen und Neues zu entdecken!

Wir wünschen viel Erfolg beim Balancieren!

*Mag. Christian Dillinger
Brigitte Pierer-Laherstorfer*



Mag. Christian Dillinger

Sport- und Bewegungswissenschaftler, Psychotherapeut
CranioSacral Therapeut und
Kinesiologe, Obmann-Stv. d. WKO
Steiermark Fachgruppe der persönlichen Dienstleister, Internationales
Kinesiology Foundation; Instruktor für Touch for Health, Brain
Gym® & Edu-K und Hyperton-X.

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

www.movinginstitut.at



Brigitte Pierer-Laherstorfer

Diplomierte Gesundheits- und
Krankenpflegerin,
Akad. Lehrerin für Gesundheits-
und Krankenpflegeberufe,
Diplomierter Lerncoach und
Kinesiologin

Baumgarten 33, 4816 Gschwandt
T: 0677 648 78 704
M: brigitte.pierer@gmail.com