



Text und Foto: Nicole Bernhäuser

Wirkliche Veränderung

Bleibt das, was ich erlebe und wahrnehme, wirklich wahr für immer so in meinem Kopf und in meinem Leben? Oder zahlt es sich aus, meinen Blickwinkel zu erweitern, im Notfall durch Hilfe von außen? Ein Erfahrungsbericht, wie kinesiologische Arbeit die persönliche Wirklichkeit wahrhaftig verändern kann.

Ein Schmankerl zur Wahrnehmung aus dem „Netz“:

Wer **Vera Felicitas Birkenbihl** (* 1946, † 2011) noch nicht kennt, sollte das schleunigst nachholen. Von dieser Pionierin in puncto Lernen, Managementtraining und mehr gibt es unzählige Bücher, Videos und Lernunterlagen zu ihrer „*Birkenbihl-Methode*“. In sozialen Medien ist sie auch jetzt noch mit ihren mitreißenden, humorvollen Vorträgen zu finden. Bei einem davon habe ich Folgendes von ihr gehört (in meinen Worten wiedergegeben):

► Ich erlebe meine Welt durch einen Filter, der aus meinen Interessen, meinen Erwartungen, meinen Erfahrungen, meinen Hormonen, aus meiner Lebenssituation und vielem mehr besteht. Das alles beeinflusst die Wahrnehmung meiner eigenen Wirklichkeit.

In einem Längenvergleich dargestellt: Ich nehme 5 mm bewusst und 11 km unbewusst wahr. Die „11 Kilometer“ hätte ich wahrnehmen können, wäre mein Wahrnehmungsfilter darauf eingestellt gewesen.

Erlebt jemand gravierende Einschnitte in seinem Leben, sei es gesundheitlich, in der Familie, im Beruf oder ganz privat, wirkt sich das nicht nur auf seinen persönlichen Energiehaushalt, sondern auch auf seine Wahrnehmungsfilter (siehe „*Schmankerl*“) aus. Je länger die Belastung andauert, umso schwächer werden die Selbstregulierungskräfte und umso intensiver kann die Wahrnehmung der eigenen Wirklichkeit getrübt sein. Dann siehst du nur mehr Aufgaben, die du nicht schaffst, tümpelst in Verletzungen, die du irgendwann erlebt hast, gehst Schritt für Schritt durch jeden Tag und bemerkst gar nicht, was du alles schaffst, was du alles gut machst, wie weit du schon auf deinem Weg zu dir gekommen bist. Dein von dir selbst gewählter Wahrnehmungsfilter verhindert einen **Perspektivenwechsel**. Bist du so tief in dein Loch gefallen, ist es höchste Zeit, dir Hilfe von außen zu holen. Jemanden, der dich dabei unterstützt, deine Filterauswahl zu überarbeiten und der dir andere Blickwinkel anbieten kann. Machen musst du es dann doch selbst, die **Neueinstellung deiner persönlichen Wirklichkeit**.

EIN WAHRER BERICHT

Eine Klientin, geschieden, mehrfacher Wohnungswechsel, Operationen und hautnaher plötzlicher Verlust der Mutter, stellt nach Monaten der Dauerbelastung fest, sie

kommt aus dem tiefen Loch nicht mehr alleine heraus. Es geht nicht mehr. Sie kann sich nur schwer konzentrieren, schläft unruhig und ist energielos. Zu ihrem Glück nimmt sie am **Vernetzungstreffen der steirischen KinesiologInnen** teil. Dort findet sie Gehör für ihre Probleme und bekommt BalanceAngebote. Online-Termine für die kinesiologischen Balancen vermeiden eine weitere Belastung der Klientin durch langes Autofahren.

Kinesiologin Maria

Der erste Termin bei Maria: Mit PACE eröffnet sie die Online-Sitzung. Das Ziel der Balance wird gefunden: *Ich bin mir wichtig und Sorge für mich.* Als Werkzeug zum Erreichen des Ziels macht die Klientin die Beckenschaukel und die Hook-Ups im Liegen. Sobald der Zielsatz „stark testet“, gibt es noch ein Homeplay, die Hook-Ups in der Früh und am Abend. Ergänzend empfiehlt Maria eine Bachblüten-Mischung, mehrmals täglich 5 Tropfen. Ein besonderes Foto, das die Klientin besitzt, unterstützt freudvolle Gedanken auf dem Rückweg zur Kraft.

Beim zweiten Termin mit Maria berichtet die Klientin von den Neuigkeiten in ihrem Leben. Sie kocht jetzt regelmäßig, isst warme Mahlzeiten, schläft besser und trinkt ausreichend Tee und Wasser. Das war im letzten Jahr nicht der Fall. Diesmal lautet das Ziel: *Ich lebe mit Leichtigkeit und Freude.* Über die Alarmpunkte finden sie die Meridiane, die Unterstützung durch die neurovaskulären Kontaktpunkte brauchen. Das Homeplay ist diesmal, sich Zeit nur für sich selbst zu nehmen und täglich die neurovaskulären Kontaktpunkte zu halten.

Kinesiologin Irene

Bei der Online-Sitzung mit Irene kommt viel „Angst“ zum Vorschein. Durch Halten der ESR-Punkte und wiederholtes „ängstlich“-Sagen löst sich die Blockade. Die Klientin schildert ihre Überforderung durch die

vielen geerbten Fotos, Bilder und Dinge, die noch von ihrer Mutter in der Wohnung sind. Ihr fehlt die Kraft, diese wegzubringen. Mit dem kinesiologischen Muskeltest finden sie gemeinsam heraus, welche Dinge bleiben, weggeworfen oder in den Keller geräumt werden sollen. Schon während der Sitzung fühlt sich die Klientin weniger belastet. Zum Abschluss empfiehlt Irene eine energetische Reinigung und Wiederbelebung der Wohnung und der Kästen durch Räuchern mit Weihrauch, Kräutern und Myrrhe.

Ein paar Tage später, beim zweiten Online-Termin, sind die Kästen ausgeräumt, die Fotos weggeworfen und die Wohnung fühlt sich für die Klientin frei an. Sie verspürt jetzt jedes Mal beim Heimkommen ein Gefühl des Nachhausekommens, das vorher nicht da war. Diesmal ist das Homeplay, ab 7 Uhr am Abend nichts mehr zu arbeiten und vielleicht beim Fernsehen am Abend zu handarbeiten, damit das Nichtstun leichter fällt. Dazu sollte die Klientin sich einen Platz in der Wohnung so herrichten, an dem nur „*Sein und Nichtstun*“ erlaubt ist.

Kinesiologin Eva

Mit Kinesiologin Eva spricht die Klientin über die Ereignisse des letzten Jahres. Nach der Balance bekommt sie als Homeplay ein *Dankbarkeitsbuch*, in dem sie sich für das Gute und auch für das Unangenehme und Blöde jeden Tages bedankt. Alles Aufgeschriebene ist in Worte gefasst. Das nimmt den Ereignissen den Druck und kann leichter losgelassen werden. Und ganz ehrlich: Im Nachhinein sind es oft die unangenehmen, schwierigen Ereignisse, die uns wachsen lassen und voranbringen.

Das sagt die Klientin nach zwei Monaten:

Nach einem Schwall kinesiologischer Hilfestellung ist meine Wahrnehmung eine andere, leichtere. Meine Wirklichkeit hat sich verändert, weil

meine Filter „*kinesiologisch geputzt*“ wurden. Ich fühle mich wieder aufrechter, nicht mehr so von Kummer und Last gebeugt. Langsam kommt die Freude wieder zurück. Die neue Wohnung wird immer mehr zu meiner. Ich schlafe besser. Die Arbeit mit und an den Homeplays erfordert Ausdauer. Ich bleib' dran! Das verspreche ich mir. Vieles hab ich schon geschafft, es geht noch mehr.

Auch Psychotherapie, TCM-Ernährungsberatung, Bioresonanz und Shiatsu-Behandlungen unterstützen mich im „*Wieder-in-die-Kraft-Kommen*“. Gelernt habe ich, dass ich mir nicht immer selbst helfen kann. Ich dachte immer, ich bin stark genug. Doch diesmal hab ich Stärke gezeigt, indem ich mir Hilfe geholt hab. Und das war gar nicht so einfach, das könnt ihr mir glauben!

Die Ausbildungen und das Wissen um die Wirksamkeit der Kinesiologie allein sind zu wenig, um aus einem ganz tiefen Loch wieder herauszufinden. Danke für eure Wegweiser und „*Reinigungsmittel*“, mit denen ich die trüben Filter meiner Wahrnehmung bearbeiten kann. Und danke für eure Geduld mit mir und fürs Begleiten auf meinem Weg in meine neue, leichtere Wirklichkeit. Dieser Dank gilt **Maria Baumgartner** aus Gratwein-Straßengel, **Irene Herz** aus Gleisdorf und **Eva Liebmann** aus Graz... Und ganz besonders mir, weil ich es gewagt hab, mir Hilfe zu holen.

Es hat sich wirklich viel geändert!



Nicole Bernhauser

TfH Instruktörin,
Brain Gym® Instruktörin,
Brain Gym® Movement Facilitator,
Hyperton-X® Instruktörin,
Vorstandsvorsitzende des ÖBK

Kaserngasse 16, 8750 Judenburg
T: 0664 18 73 587

E: kontakt@kinesiologie-bernhauser.com
www.kinesiologie-bernhauser.com