



ICH GLAUBE AN MICH!

Multidimensionale Lebensberatung mit der begleitenden Kinesiologie.

VON IRISA S. ABOUZARI

In unserer „rationalen Sitzkultur“ können körperorientierte Methoden auf grundlegende Weise gut tun: Wir lösen uns aus gewohnten Haltungsmustern, wir zentrieren uns über unsere sinnlichen Empfindungen. Und wir erkennen, was uns im Innersten bewegt. Es ist sinnvoll, die Weisheit des Körpers in die Beratung einzubeziehen. Denn das Empfinden kennt kein Vielleicht: Es ist konkret. Fühle ich mich wohl oder nicht? Der kinesiologische Muskeltest als Biofeedback bietet Antworten auf diese Frage – stets aufs Neue in fokussierten Momenten.

Der begleitende Kinesiologe hat dabei die Rolle des Vermittlers; der Klient übt sich darin, Wahrnehmung mit

allen Sinnen zuzulassen und so das Vertrauen in die eigene Intuition zu stärken. Energetische Übungen dienen dazu, aus dem Stress in die Balance zu finden. Sie helfen auch zu begreifen, wie sich körperliches Empfinden auf die Färbung von Gefühlen und Gedanken auswirkt. Und umgekehrt. Die Wandlungsfähigkeit von Stimmungen zu erkennen, bewirkt häufig einen Perspektivwechsel – optimale Voraussetzung, mit allen Sinnen stimmige, nachhaltige Entscheidungen zu treffen, wichtige Lebenssituationen auf befriedigende Weise zu gestalten und daran zu wachsen.

Ein Fallbeispiel

Die Klientin fühlt sich unsicher und abhängig. Sie leidet unter Versagens-

ängsten und Konzentrationsproblemen. Aus einem Unternehmerhaushalt stammend wurde sie ebenfalls Freiberuflerin. Zu schaffen machen ihr enge Fristen und eine unsichere Auftragslage. Sie lebt in einer Partnerschaft, die mittlerweile belastet ist, weil die Klientin nicht abschalten kann und ihre innere Welt abends in langen Monologen nach außen stülpt.

Auch zu Beginn unserer ersten Sitzung reiht sie Problem an Problem, ausführlich und wie getrieben von der Notwendigkeit, alle Informationen unterzubringen. Ich lade sie dazu ein, den Fokus auf die gewünschte Veränderung ihrer Situation zu verlagern und sich auf die Erfahrung einzulassen, mithilfe von energetischen Körperübungen neue Lösungswege zu finden. Sie ist für das Experiment bereit.

Kinesiologie ist ein offenes System.

Dazu bietet die Kinesiologie meditative Entspannungsübungen wie den Stirn-Hinterhaupt-Kontakt. Der lässt sich als Selbsthilfeprogramm zur Entspannung auch zu Hause durchführen, hier allerdings führe ich die Übung aus, lege sanft meine Hände an Stirn und Hinterkopf der Klientin und bitte sie darauf zu achten, wie ihr Atem kommt und geht. Mit begleitenden Fragen lade ich sie ein, vor ihr inneres Auge zu holen, was sie herführt und was sie bereits erzählt hat. Was sie fühlt und wie sie sich stattdessen gern fühlen würde. Wie es ihr ginge, wenn dies schon Wirklichkeit wäre. Und wenn sich dieses gute Gefühl in einem Ich-Satz ausdrücken ließe, wie dieser Satz lauten könnte. Sie formuliert spontan: „Endlich glaube ich an mich!“

Die Übung dient dazu, aus dem stressmotivierten Autopiloten in das kreative Denken des präfrontalen Kortex zu wechseln und vom rationalen Berichten ins Spüren zu finden. In einem Vortest habe ich bei ihr zuvor die Zuverlässigkeit des Muskeltests ermittelt. Wir ankern ihr Ziel. Und wir testen auch ihre Bereitschaft zur Veränderung. Die liegt bei 100 Prozent. Ein Ja für die weitere Zusammenarbeit!

Was ist Kinesiologie?

„Kinesiologie“ bedeutet „Lehre von der Bewegung“. Ein wesentliches Ziel der begleitenden Kinesiologie ist die Auflösung stressbedingter automatischer Reiz-Reaktions-Schemata durch die Harmonisierung der Lebensenergie, die uns durchströmt. Diesen befreiten inneren Zustand, der neue Erfahrungen ermöglicht, nennen Kinesiologen so: „die Wahl haben“. Ihr Vorgehen ist lösungsorientiert, wirkt sanft und unterstützt den Klienten in seiner Selbstbestimmung.

Wie ein Navigator dient der Muskeltest in der Sitzung dazu, passende energetische Übungen zu finden, die auf dem Weg zum Ziel Ressourcen vermitteln. Die Kinesiologie entwickelt sich seit ihrer Begründung durch George Good-

heart in den 60er-Jahren immer weiter. Sie ist ein offenes System und es werden mitunter auch Techniken aus verwandten Coaching-Methoden integriert.

Nach jeder Übung hat der Klient die Gelegenheit, über seine Erfahrungen zu reflektieren. Das Beratungsziel ist erreicht, wenn es dem Klienten besser geht, er sich traut, im Alltag neue Handlungsweisen zu erproben, und auch sein soziales Umfeld die Veränderung spiegelt. Der Kinesiologe ankert das neue gute Gefühl des Klienten mit dem Muskeltest.

Zu neuer Leichtigkeit

Auch bei meiner Klientin erkunden wir mithilfe spezieller Handpositionen, im Yoga Mudras genannt, und immer in Kombination mit dem Muskeltest, welche Körperübung sich für das System der Klientin anbietet. Voraussetzungen können den Muskeltest beeinflussen. Deshalb ist Fachwissen wichtig und dass ich jederzeit offen für überraschende Wendungen bleibe. Klagt beispielsweise jemand über Entscheidungsschwierigkeiten, kann eine Harmonisierung des Gallenblasenmeridians helfen, dem laut dem Konzept der Kinesiologie das Thema Entscheidungen zugeordnet ist, oder die Visualisierung der dazu passenden Bachblüte Scleranthus. Doch es kann auch ein völlig anderer Weg zum Ziel führen, zum Beispiel eine Klangübung oder eine Farbe.

Bei meiner Klientin hat die emotionale Ebene Priorität. Wir ermitteln die stressbelastete Emotion, finden Ausgleichsübungen und Affirmationen, die durch Farbkarten unterstützt werden. Im Laufe der Übung verändern sich ihre Gedankenmuster und es formt sich die Überzeugung, dass sie dazu in der Lage ist, sich selbst auf liebevolle Weise Geborgenheit zu

schenken. Anschließend führt uns der Muskeltest zu einer Meridianübung, bei der ich einen speziellen Akupressurpunkt sanft klopfe. Das unterstützt die Klientin dabei, ihre Hab-Acht-Haltung zu lockern. Es dauert nicht lange, und die Klientin empfindet eine neue Leichtigkeit, die sie spontan mit der Farbe Grün verbindet.

In den nächsten Sitzungen gibt es – immer bestätigt durch den Muskeltest – Reflexarbeit, Altersrückführungen, Übungen, immer wieder Entspannung und Reflexion zu den Übungen. Meine Klientin kann dabei frühere Stresssituationen bearbeiten, die sie als Kind erlebte, etwa eine Mandeloperation, deren Erfahrung sie sehr schockierte, auch weil niemand sie darauf vorbereitet hatte. Ihre Eltern waren mit dem Aufbau der Firma beschäftigt gewesen, in ihren Augen war das Kind medizinisch optimal versorgt ... und konnte Trost finden in Unmengen an leckerem Eis und vielen Geschenken, die sie ihr bei jedem Besuch mitbrachten.

Das rechte Maß lernen und verzeihen

In der Reflexion erkennt meine Klientin, dass sie heute, so wie damals ihre Eltern, private Bedürfnisse an den Rand drängt. Und dass sie ebenfalls Signale ihres Partners immer wieder ignoriert. Ihr wird bewusst, wie oft sie über ihre eigenen Verhältnisse lebt und sich teure „Belohnungen“ ertrötzt, was sie finanziell letztlich überfordert und ihre existenziellen Ängste verstärkt.

In einer meditativen Entspannungsübung reist sie zu ihrem „inneren Kind“ und spendet sich selbst mental Trost mit einer liebevollen Umarmung. In einer „Bindungsbalance“, einer kinesiologischen Form des Rollenspiels, kann sie erkennen, dass ihre Eltern ▶

Eine Übung bewirkt die Neuordnung des ganzen Systems.

damals sehr wohl ihr Bestes gaben. Und sie kann ihnen verzeihen.

Schließlich fühlt sich die Klientin wie befreit. Sie ist zuversichtlich künftig ihre Grenzen früher als bisher wahrzunehmen und dann für ihre Bedürfnisse einzustehen. Wir testeten noch Übungen für das Selbsthilfeprogramm zu Hause. Ihre Farbe für die Visualisierung ist Grün. Bei der Abschlussitzung einige Wochen später berichtet sie froh, dass sie mittlerweile mehr Klarheit in ihre Auftragslage bringen, ihre Arbeit besser strukturieren und Freiräume schaffen konnte. Sie hört ihrem Partner endlich aufmerksam zu. Beide sind glücklich

über die neue Lebendigkeit in ihrer Beziehung.

Der Nachtest bestätigt, dass ihr Stresslevel tatsächlich sank – von 90 auf immerhin 30 Prozent. Ihr Ziel an sich zu glauben, hat sie nicht nur äußerlich, sondern auf allen energetischen Ebenen erreicht.

Wenngleich die Kinesiologie keine „Wundermethode“ ist, fasziniert mich immer wieder, wie eine entscheidende energetische Übung zum rechten Zeitpunkt die Neuordnung eines ganzen Systems bewirken kann. Nicht zuletzt empfinde ich die begleitende Kinesiologie als eine hervorragende Schule, intuitive Wahrnehmung und Achtsamkeit

zu entwickeln. Es tut auch mir selbst gut, dem energetischen Testen zu vertrauen und meinen Klienten flexibel auf der Ebene entgegenzukommen, die im Hier und Jetzt ansteht. ◀◀



Zur Autorin

Irisa S. Abouzari

begleitende Kinesiologin mit der Fachrichtung holistische Kinesiologie, Mitglied im Berufsverband DGAK e.V. Sie arbeitet mit Privatpersonen und im Business.

www.irisiconsulting.de