

Bilder und Symbole: der Baum

Text: Hubert Hodeček

Einige Kinesiologen verwenden in ihrer Arbeit mit Klienten Bilder, die symbolhaft für bestimmte Lebenssituationen stehen sollen. Da Bilder wertfrei betrachtet werden können und der Klient mit deren Hilfe aus einer anderen Sichtweise an sein für ihn scheinbar unüberwindbares Problem herangehen kann, zeigen sie uns ganz klar und leicht Auswege und Lösungsmöglichkeiten. Der Baum kann mit der Entwicklung des Menschen und seinem Dasein verglichen werden: kein Baum gleicht dem anderen. Jeder hat seine Lebensgeschichte zu erzählen. Er besitzt einen eigenen Standplatz auf der Welt und muss mit seinem Umfeld zurecht kommen. - Der kleine Unterschied zum Menschen liegt darin, dass der erwachsene Mensch **die Wahl hat**, einen für ihn optimalen Platz zu finden und selbst für die Nahrung (körperlich und emotional), die er braucht, zu sorgen. Wenn er von dieser Wahl gebrauch macht, wird es ihm gelingen, sich bestmöglich weiter zu entwickeln. Seine Sehnsucht nach Freiheit, Selbstbewusstsein und Sicherheit kann so zur Realität werden und er darf sich erlauben, glücklich zu sein.

Ein Baumleben beginnt



Ein Samenkorn fällt auf Mutter Erde.

Ein Menschenleben beginnt



Mann und Frau begegnen einander.

Das Samenkorn hat den fruchtbaren Boden erreicht...



... Es öffnet sich.
Leben in Mutter Erde hat begonnen.

Liebe verbindet die Menschen...



... Hier ist Leben entstanden.

Regenwasser erfrischt von oben und flüssige Nährstoffe aus der Erde



bringen den kleinen Spross zum Wachsen und Gedeihen.

Von der Mutter genährt, mit Liebe, Zuneigung und Wärme umhüllt...



wächst der kleine Mensch heran.

trockene, harte Erde,
kein Wasser von
oben oder unten...



die kleine Pflanze kämpft um ihr Dasein.

Wo keine Liebe, kein Streicheln, kein Trost,
keine Geborgenheit, keine Lust, keine Freude,...



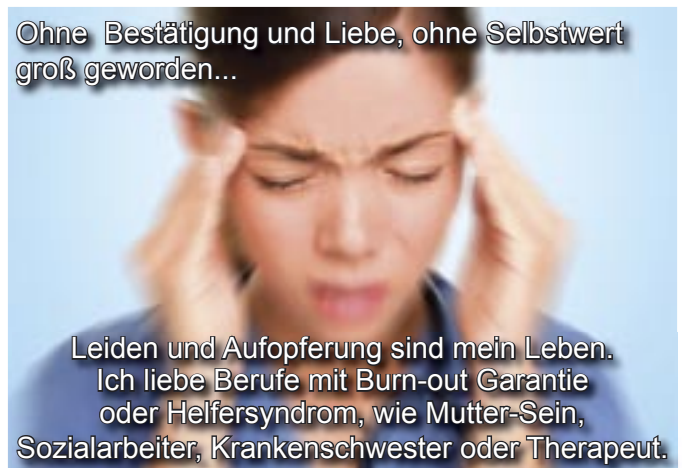
entstehen Angst, Ohnmacht, Trauer und Rückzug.

In harter, trockener
Erde gerade
noch überlebt,...



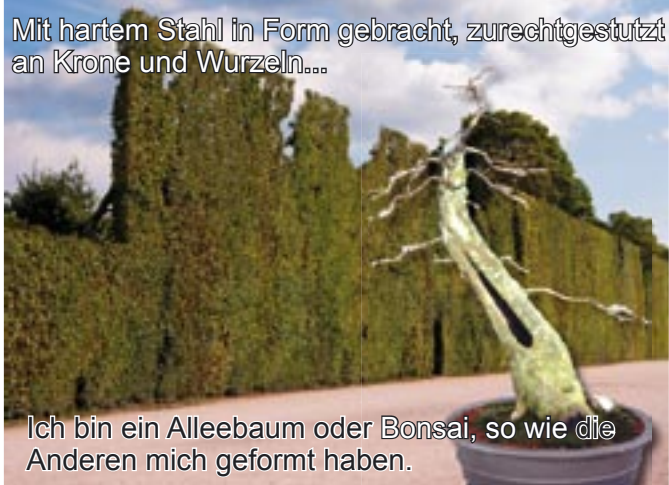
immer auf der Suche nach
ein paar Tropfen Wasser.

Ohne Bestätigung und Liebe, ohne Selbstwert
groß geworden...



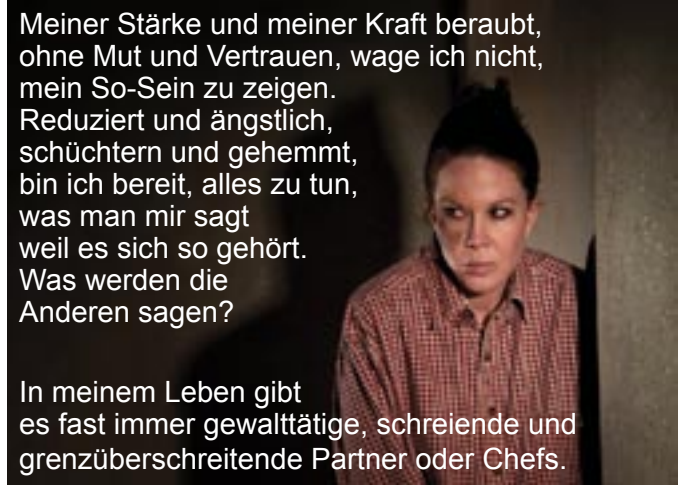
Leiden und Aufopferung sind mein Leben.
Ich liebe Berufe mit Burn-out Garantie
oder Helfersyndrom, wie Mutter-Sein,
Sozialarbeiter, Krankenschwester oder Therapeut.

Mit hartem Stahl in Form gebracht, zurechtgestutzt
an Krone und Wurzeln...



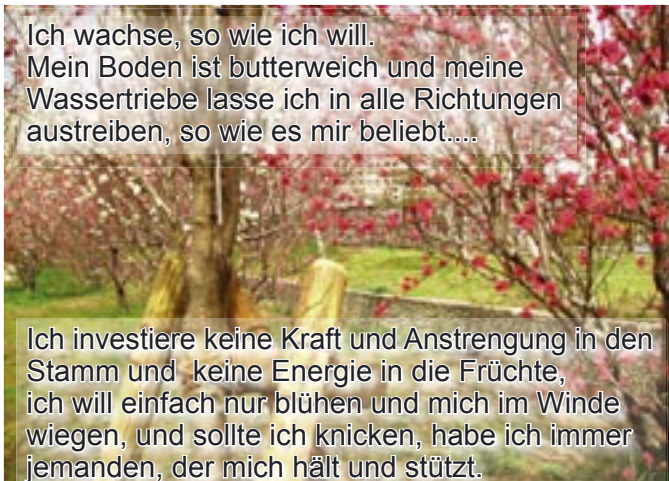
Ich bin ein Alleebaum oder Bonsai, so wie die
Anderen mich geformt haben.

Meiner Stärke und meiner Kraft beraubt,
ohne Mut und Vertrauen, wage ich nicht,
mein So-Sein zu zeigen.
Reduziert und ängstlich,
schüchtern und gehemmt,
bin ich bereit, alles zu tun,
was man mir sagt
weil es sich so gehört.
Was werden die
Anderen sagen?



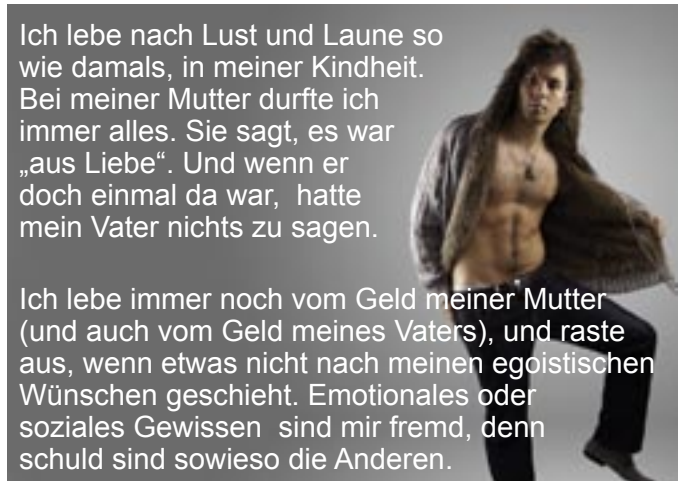
In meinem Leben gibt
es fast immer gewalttätige, schreiende und
grenzüberschreitende Partner oder Chefs.

Ich wachse, so wie ich will.
Mein Boden ist butterweich und meine
Wassertriebe lasse ich in alle Richtungen
austreiben, so wie es mir beliebt....



Ich investiere keine Kraft und Anstrengung in den
Stamm und keine Energie in die Früchte,
ich will einfach nur blühen und mich im Winde
wiegen, und sollte ich knicken, habe ich immer
jemanden, der mich hält und stützt.

Ich lebe nach Lust und Laune so
wie damals, in meiner Kindheit.
Bei meiner Mutter durfte ich
immer alles. Sie sagt, es war
„aus Liebe“. Und wenn er
doch einmal da war, hatte
mein Vater nichts zu sagen.



Ich lebe immer noch vom Geld meiner Mutter
(und auch vom Geld meines Vaters), und raste
aus, wenn etwas nicht nach meinen egoistischen
Wünschen geschieht. Emotionales oder
soziales Gewissen sind mir fremd, denn
schuld sind sowieso die Anderen.

Der Baum:

„Ich habe meinen Platz gefunden, bin genau der Baum, der ich bin, wiege mich vor Freude im Wind, aber ich lasse mich weder verbiegen noch knicken. In meiner sonnenbeschienenen Krone duften die Blüten und gedeihen herrliche Früchte. In mir ist ganz viel Leben. Ich schöpfe die Kraft für mein Dasein aus meinem Platz zwischen Himmel und Erde.“

Der Mensch:

„Ich habe meinen Platz gefunden, lebe voll Liebe meine Beziehungen und genieße meine Arbeit und meine Freizeit. Ich bin gerne für andere Menschen da, aber achte meine Grenzen und meine Energien. Der Sinn meines Lebens ist, mit Liebe, Freude und Achtung allem Leben zu begegnen, meinen Körper gesund zu erhalten, meinen Geist und meine Seele zu entwickeln, und diese Welt am Ende schöner, reicher und erfüllter zurückzulassen.“



Wollen Sie wissen, wie IHR Baum aussieht?

Dann suchen Sie sich einen Platz, wo Sie ungestört sein können. Dort machen Sie sich's gemütlich. Achten Sie darauf, dass Sie sich so wohl wie möglich fühlen: Ist Ihre Kleidung locker genug? Haben Sie Ihre angenehmste Sitz- oder Liegeposition gefunden? Ist Ihr Handy abgeschaltet? ...

Schließen Sie die Augen und spüren Sie, ob Ihr Körper guten Kontakt mit dem Boden hat: Z.B. falls Sie sitzen, spüren sie, wie die Fußsohlen mit dem Boden verbunden sind.

Nun richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihre Atmung. Beobachten Sie, wie sich beim Einatmen der Bauch vergrößert und beim Ausatmen kleiner wird.

Wenn Sie das Gefühl haben, zur Ruhe gekommen zu sein, dann lassen Sie vor Ihrem „Inneren Auge“ IHREN Baum erscheinen. Nehmen Sie sich die Zeit und betrachten Sie alle Einzelheiten: Baumkrone, Äste, Zweige, Blätter, Blüten oder Früchte und den Stamm, Wurzeln.

Je mehr Sinne Sie dabei einbeziehen können, desto erfolgreicher wird die Verbindung zu Ihrem Baum gelingen: Vielleicht können Sie etwas riechen z.B. den Duft der Früchte, oder sie berühren im Geiste die Äste des Baumes... Sind sie rau oder glatt? Kalt oder warm? Können Sie vielleicht sogar etwas hören? - Z.B. knarren die Äste im Wind? ...

Auch der Boden sollte visualisiert werden: Wie ist seine Beschaffenheit? Ist er hart oder weich? Trocken oder feucht? Wächst Wiese darauf? Was können Sie im Boden finden?.. Steine, Käfer, Würmer, Nährstoffe? ...

Was auch immer vor Ihrem geistigen Auge entsteht, bewerten Sie nichts. Falls Sie aber etwas finden, das Sie gerne geändert haben möchten: SIE HABEN DIE WAHL!

Wenn Sie das Gefühl haben, genug „gesehen“ zu haben, dann verabschieden Sie sich von IHREM Baum. Kommen Sie langsam in die Realität zurück. Atmen Sie tief durch, gähnen Sie, strecken Sie sich und schauen Sie sich um, wo Sie sich befinden.

Ich gratuliere zu Ihrer gelungenen Reise!



Hubert Hodeček

Leiter des Kinesiologiezentrums Team 13,
Kinesiologe, Joalis-Ausbildner

Kontakt:

Hietzinger Hauptstr. 36 A
1130 Wien

Tel./Fax: 01 - 803 56 86

office@kinesiologiezentrum-team13.at
www.kinesiologiezentrum-team13.at