



Text & Fotos: Sabine Seiter

Die kinesiologische Praxis ist stark von der Traditionellen Chinesischen Medizin und ihrer Lehre von den 5 Elementen beeinflusst. Jedes Element hat eine repräsentative Farbe, ebenso sind u.a. Meridiane und neben den Organen auch Emotionen zugeordnet.

Im **Holzelement**, welches Schwerpunkt dieser Ausgabe ist, finden wir die Emotionen: **Wut, Ärger, Zorn** mit der körperlichen Reaktion der Verkrampfung und der gefühlsmäßigen Äußerung des Schreiens. Die zugeordneten Meridiane sind der Leber- und der Gallenblasenmeridian mit den entsprechenden Organen.

Hier spricht der westliche Volksmund das, was der Osten schon so lange als Wahrheit anerkennt:

„Welche Laus ist Dir denn über die Leber gelaufen?“

„Gift und Galle spucken vor lauter Ärger.“

Wir sollen Emotionen haben, aber diese sollen uns nicht haben, sagte einmal einer meiner Lehrer im Rahmen meiner Ausbildung. Gemeint ist damit, dass es das natürlichste der Welt ist, dass wir fühlen, körperlich spüren und wahrnehmen, jedoch die wenigsten von uns können oder wollen diese zunächst rein körperlichen Signale auch „wahr“haben und damit konstruktiv umgehen lernen.

Wir haben Angst emotional zu reagieren, denn wir haben schon all zu oft bemerkt, dass wir überreagieren und wir fürchten die Reaktionen unserer Umwelt. Es ist nun einmal so, dass beispielsweise Wut in unserer Gesellschaft nicht besonders positiv belegt ist. Von früh auf haben wir gelernt diese Regung möglichst zu verstecken.

In unserer Kindheit wurden wir aufgefordert nur ja nicht „trotzig“ zu sein, oder aufständisch, renitent. Das gehört sich nicht, Du musst Dich anpassen, Haltung bewahren, stark sein, reagieren, wie es erwartet wird und wie es sich gehört! Die Wut, ebenso wie all unsere anderen Gefühlsregungen, sind aber wichtige Indikatoren für unseren Weg, für unseren Willen, für die Entscheidung, was für uns gut ist oder eben nicht. Wir brauchen unsere Gefühle als Wegweiser.

Gefühle sind zunächst eine körperliche Wahrnehmung und sie dringen über unser Verhalten nach außen. Wir verhalten uns mehr oder weniger bewusst gemäß unseren Emotionen (aus dem lateinischen „exmovēre“, Nebenform von häufigerem lat. „ēmovēre“: ex „heraus“ und motio „Bewegung, Erregung“). Aber wir sind nicht diese Emotionen. Das sollten wir uns unbedingt vor Augen halten.

Es ist vergleichbar mit einem gebrochenen Bein. Ja, ich habe ein gebrochenes Bein, aber ich bin nicht dieses gebrochene Bein als Ganzes. Im Normalfall berücksichtige ich das, verhalte mich demgemäß. Wenn Du ein gebrochenes Bein hast, dann weißt Du, dass dieses wieder heilen wird. Du kannst zumeist auch akzeptieren, dass Du nun längere Zeit keine Bergwanderungen machen oder bei einem Marathon teilnehmen kannst. Du weißt und tust es hoffentlich auch, dass Du dich achtsamer fortbewegen sollst, besser auf Dich aufpassen, Dich aufgrund Deines Beinbruchs anders verhalten sollst, auf Dich Rücksicht nehmen. Für ein gebrochenes Bein hat unsere Gesellschaft zumeist Verständnis ganz im Gegensatz dazu, wenn wir einmal einen „schlechten“ Tag haben!

Nimm dieses Bild und übertrage es auf Deine Gefühlsregungen, erlaube Dir Deine Wut, Deinen Ärger oder Zorn wahr zu haben. Erlaube dieser inneren Bewegung

einfach da zu sein. Du darfst „schwach“ sein und zeigst gleichzeitig große Stärke, denn eines ist klar: Es ist oft gar nicht leicht diese Gefühle auszuhalten. Es ist vergleichbar mit dem Schmerz des gebrochenen Beines und ebenso, wie wir wissen, dass der physische Schmerz vorbei gehen wird, passiert es auch mit dem psychischen Schmerz oder Unwohlsein. Du darfst darauf vertrauen - es vergeht!

Daher **habe Mut und lass es da sein** - das Gefühl - um zu erkennen, was es Dir sagen will. Wenn Du aber in gewohnter Manier „stark“ bleibst, Deine Tränen unterdrückst, so tust als wärest Du nicht verärgert und lachst wo Dir zum weinen ist, dann besteht die Gefahr der Verdrängung und die unterdrückte Wut bahnt sich, ob Du es willst oder nicht ihren Weg und dann explodierst Du plötzlich, reagierst aggressiv obwohl Du es überhaupt nicht willst, wirst autoaggressiv, weil Du ja Deinen Mitmenschen auf gar keinen Fall etwas Böses willst.

Die andere Variante im Umgang mit dem gebrochenen Bein (vergleichbar mit Deiner Emotion) ist, dass Du Dich bemitleidest, gar nicht mehr bewegst, mit Deinem Schicksal haderst, Dich im schlimmsten Fall mit Selbstvorwürfen quälst. So identifizierst Du Dich mit Deinem Symptom, nimmst es schuldhaft persönlich und es gelingt Dir kaum mit einer gewissen Distanz und Neutralität damit umzugehen. Du verlierst Dich in der negativen Bewertung Deines Zustandes oder der Situation und dem folgen ebensolche Gefühle.

Denn und dies ist für mich mittlerweile wirklich eine erfahrene Wahrheit geworden. Deine Gedanken - Deine Bewertungen erzeugen gefühlsmäßige Reaktionen. Es ist eine Tatsache, dass wir entscheiden können, wie wir über eine Sache denken wollen, letztlich damit umgehen und damit beeinflussen wir auch unser emotionales Befinden. >>>

>>>

Wenn Du willst, mache diesen Test für Dich:

Nimm Dir Zeit und wiederhole mehrmals diese Aussage, beobachte währenddessen Deine körperlichen Reaktionen frei von Deiner Gewohnheit, diese Regungen sofort zuzuordnen, zu bewerten:

„Ich bin eine totale Versagerin/ein totaler Versager, wertlos und unfähig.“

Achte auf die entstehenden Gefühle, wie reagiert Dein Körper auf diesen Gedanken: z.B. körperliche Enge, zittern, schwitzen, Kälte, Steifheit, weinen, wie verändert sich Deine Atmung?

Denke nun diese Aussage, wiederhole sie mehrmals und fühle die körperlichen Veränderungen:

„Ich bin ein guter, liebenswerter Mensch, wertvoll und wichtig.“

Es sind nicht die Dinge,
die uns beunruhigen,
sondern was wir
über die Dinge denken.



Seneca

In der kinesiologischen Arbeit geht es uns darum, einen Ausgleich zu schaffen zwischen den Polaritäten, anerkennend dass sowohl die Wut (Ärger, Zorn), als auch die Freundlichkeit als möglicher Gegenpol, ihre Berechtigung haben und für die Qualität unseres Lebens bedeutend sind.

Ja, Du kannst die ganze Zeit Dein Freundlichkeitsmäntelchen tragen, aber das ändert nichts an der Wut, die Du vielleicht manchmal verspürst - sie ist trotzdem da und wirkt in Dir, da nutzt Dir Dein Freundlichkeitskostüm gar nichts. Damit geht sie nicht weg - die Wut, sondern sie ist einfach nur verdeckt! Mit dem gebrochenen Bein kannst Du nicht so gut verstecken spielen. Es zwingt Dich förmlich dazu, es zu akzeptieren und möglichst konstruktiv damit umzugehen.

Du darfst „schwach“ sein, wütend, verärgert, verletzt, traurig. Lass Deinen Tränen freien Lauf und erlaub Dir einfach mal zu schreien. Du musst ja niemanden anschreien und Du musst es auch nicht sofort zulassen. Es geht einfach nur darum diese Energien in Dir loszulassen, das was sich da innen anstaut, raus zu lassen. Dein Körper befreit sich auf diese Weise.

Es sind seine Ventile im Umgang mit der Wut. Denke daran, Wut ist eine Energie und Energie kann nicht vernichtet werden, aber in jedem Fall gewandelt, in etwas, was Dir nützt, statt Dir durch Unterdrückung und Verdrängung letztlich zu schaden.

Es ist in jedem Fall wichtig, den inneren Bewegungen (Gefühlen) einen Weg nach

außen zu verschaffen. Es ist nun einmal so, dass wir das, was wir wahrnehmen oftmals gar nicht gut in Worte packen können, letztlich sollten wir uns auch von diesem Anspruch lösen. Gefühle sind eben Gefühle und da fehlen uns im wahrsten Sinne des Wortes die Worte, weil die Worte eben mehr dem Denken gehören und nicht dem Fühlen.



Bild: © Marc Remo - Fotolia.com

Die **Mal- und Gestaltungstherapie** bietet uns hier eine einfache probate Möglichkeit an, uns einerseits abzureagieren andererseits aber auch inneren, zum Teil unbewussten Prozessen, im Außen Ausdruck zu verleihen.

Du brauchst dazu Papier (mind. A4, je größer desto besser!) und Buntstifte, Ölkreiden, Fingerfarben, was Du halt grade da hast - ein Kuli oder ein Bleistift tut's letztlich auch.

Vielleicht hast Du gerade heute etwas erlebt, dass Dich geärgert oder wütend gemacht hat. Nimm dieses Ereignis oder ein anderes aus Deiner Vergangenheit. Stell es Dir möglichst lebhaft und in Bildern vor, tauch voll und ganz in diese Erfahrung ein.

Nimm jetzt Deine körperliche Empfindung dazu wahr und wähle ganz spontan Farben aus, bringe diese einfach so aufs Papier, wie Du gerade Lust hast, bleibe abstrakt, versuche auf gar keinen Fall gegenständlich zu malen. Hier geht es nicht um Dein zeichnerisches Talent! Tob Dich richtiggehend aus - auf dem Papier. Danach fühlst Du Dich in jedem Fall anders und mit hoher Wahrscheinlichkeit besser.

Du kannst diese Übung zur selben Situation mehrmals wiederholen und wirst bemerken, dass sich nicht nur Deine Gestaltung auf dem Papier verändert, sondern auch die damit einhergehenden Emotionen und Gedanken.

Beispiele:



Emotionenbild mit Fingerfarben



Emotionenbild mit Gouachefarben

Diese Übung lässt sich sehr gut mit der Farben-Balance aus Touch for Health verbinden, ist aber alleine ausgeführt auch sehr hilfreich.

Zuerst malst Du Deine Emotion. Dann machst Du die Farben-Balance und danach male erneut die Emotion und nimm die Veränderungen wahr.

Nachfolgend findest Du die von Rosmarie Sonderegger entwickelte **Farben-Balance** - von mir etwas angepasst - als wunderbares Instrument zur Selbsthilfe. Je öfter Du diese Technik für Dich verwendest, desto leichter wird es Dir in Zukunft fallen mit Deinen Emotionen konstruktiv und förderlich umzugehen. Du wirst Emotionen haben, aber immer seltener werden sie Dich haben!

Du findest aus den emotionalen Extremen zurück in die Natürlichkeit Deiner gefühlsmäßigen Wahrnehmung.

Deine Farben-Balance zu mehr emotionaler Gelöstheit

Bevor Du beginnst, lokalisiere die **„Positiven Punkte“**. Gemeint sind die **Stirnbeinhöcker**, eine leichte Wölbung auf einer Vertikalen etwa in der Mitte Deiner Stirn links und rechts oberhalb Deiner Augen. Es handelt sich hierbei um die neurovasculären Kontaktpunkte des Magenmeridians. Diese Punkte sollen sanft gehalten werden, immer so lange, bis Du ein spürbares Gefühl der Erleichterung bzw. Entspannung wahrnehmen kannst oder sich auf beiden Seiten ein gleichförmiges Pulsieren einstellt. Nimm Dir Zeit, manchmal kann es länger dauern, wichtig ist, dass Du während des Haltens ganzkörperlich möglichst entspannt bleibst und gut atmest.



Ablauf der Farben-Balance:

Wähle eine Situation, die Dich emotional beschäftigt und stelle sie Dir möglichst lebendig und realistisch vor. Nimm Kontakt auf mit der damit verbundenen Emotion, fühle hin zu Deinen körperlichen Reaktionen, spüre Deine Wut, den Ärger oder ein anderes Gefühl. Beobachte, was die Emotion mit Dir macht - werde Dir darüber bewusst.

Hinweise zur Ausführung:

Achte für den Verlauf der gesamten Balance auf eine gute Atmung und eine möglichst entspannte Haltung, d.h. wenn Du während der Balance das Bedürfnis hast Deine Körperhaltung zu verändern - bitte tu es. Wenn Du Lust hast zu trinken, zu weinen, zu stöhnen, zu schreien, zu gähnen, zu tanzen, zu stampfen, kurz mal mit der Faust auf den Tisch zu hauen oder etwas Ähnliches - bitte erlaube Dir das, kommentarlos!

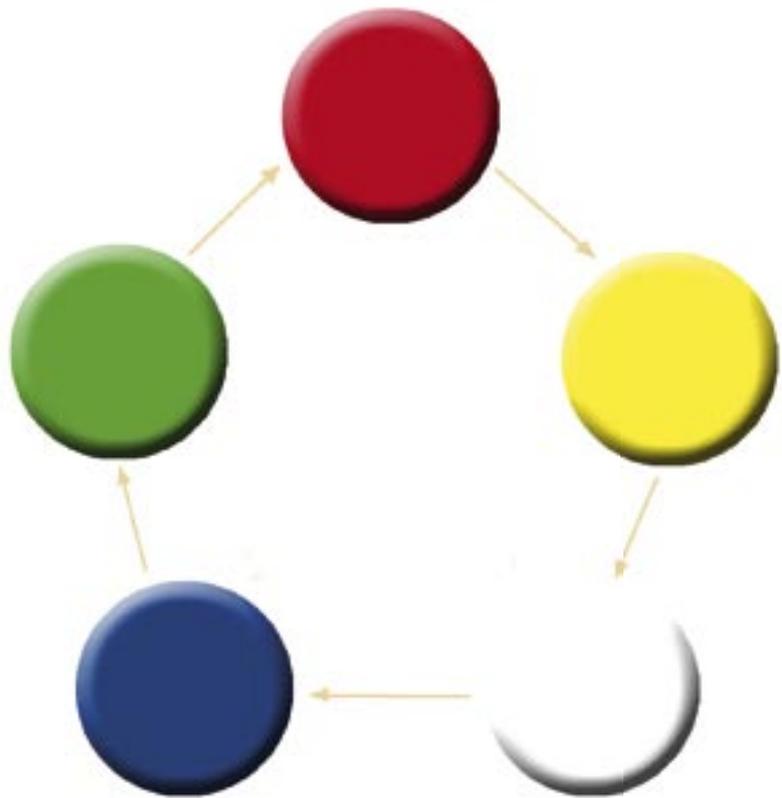
1. Teil:

Die 5 Elemente im stärkenden Sheng-Zyklus

Betrachte jenen **Farbkreis im Rad der 5 Elemente**, der Dich als erstes anzieht und halte gleichzeitig die „**Positiven Punkte**“ so lange, bis Du das Gefühl hast - es ist gut und genug.

Wiederhole diese Vorgehensweise mit der jeweils folgenden Farbe. Folge dabei den Pfeilen in der nebenstehenden Grafik - halte die vorgegebene Reihenfolge ein und schaue die ganze Zeit auf die jeweilige Farbe.

Beende diesen ersten Teil der Balance mit der Farbe, mit der Du begonnen hast.



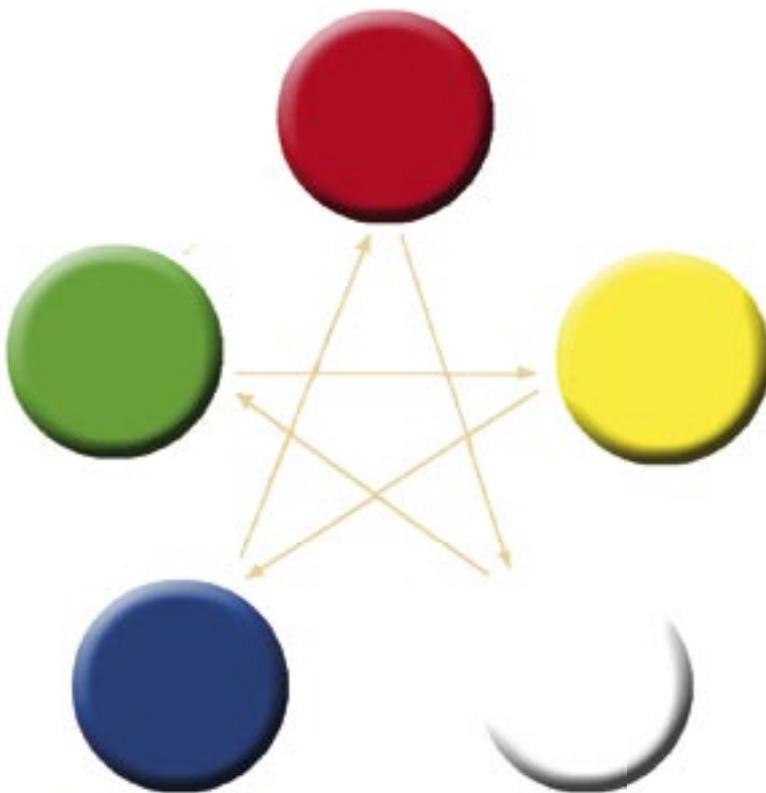
2. Teil:

Die 5 Elemente im stabilisierenden Ko-Zyklus

Beginne wieder bei jenem Farbkreis, der Dich am meisten anspricht.

Halte wie schon im ersten Teil die Positiven Punkte und achte die ganze Zeit darauf, dass Du gut weiteratmest. Durchwandere nun die Elemente im Ko-Zyklus und folge dabei den Pfeilen in der nebenstehenden Grafik.

Beende das Prozedere mit jenem Farbkreis mit dem Du begonnen hast.



Denke nach der Balance noch einmal an die Situation, die Du zu Beginn ausgewählt hast und nimm die Veränderungen auf der körperlichen und mentalen Ebene wahr. Wenn Du im Vorfeld etwas gemalt hast, dann bringe nun, wenn Du Lust hast, wieder ganz spontan Deine jetzigen Gefühle dazu aufs Papier.

Hier ein Beispiel aus der Arbeit in meiner Kinesiologie-Praxis:



Emotionenbild mit Ölkreide



2. Bild zur selben Situation 1 Tag später

Die Farbe ist der Ort, wo sich unser
Gehirn und das Weltall begegnen.

Paul Cézanne

Kunst gibt nicht das Sichtbare
wieder, sondern Kunst
macht sichtbar.

Paul Klee



Mag. Sabine Seiter

Kinesiologie
Potenzial- und Kreativtraining
Wiener Schule für Kinesiologie

Kontakt:

Kegelgasse 40/1/45
1030 Wien

Tel.: 0676 507 37 70

Mail: sabine.seiter@chello.at
members.chello.at/sabine.seiter

frau sein ist me~~e~~r

entdecke, berge und l(i)ebe deinen schatz
selbst erfahren • selbst bewusst werden

mal- und gestaltungstherapeutische
prozessarbeit für und mit frauen,
die mehr wollen

10 einheiten á 3 stunden • 2 dienstage pro monat • 18:00 uhr • nächster start: 4. oktober
wien • energietausch € 300,- pro workshopserie inklusive malmedien • laufend weitere
starttermine • keine vorkenntnisse erforderlich

information & anmeldung:
0650 92 44 884 • k.fidesser@gmx.net
www.kreativ-therapie.at