

Positives Denken

Leichter gesagt als getan? | *Jutta Binder*

Heutzutage werden wir mit Glücksbotschaften, motivierenden Zitaten, Aphorismen oder Sprüchen – ob religiösen, spirituellen oder traditionellen Ursprungs – geradezu überflutet. Warum fällt es uns oftmals so schwer, unserem Denken und Handeln eine neue, positive Richtung zu geben?

Das wahrhaftige Leben beschreibt der Buddhist Meister Hsing Yun mit den Worten: „Achtsamkeit beim Sprechen, Beherrschung des Körpers, Bewusstheit über das Wirken des Geistes; Gleichmut angesichts von Beleidigung, niemals wütend; das ist der Pfad des großen Fortschritts.“

Der Mensch ist ein Gewohnheitstier

Unser Alltag ist geprägt von Routinen. Es beginnt mit dem morgendlichen Aufstehen bis



Jutta Binder

Jutta Binder ist B. Sc. Komplementärtherapie/Kinesiologie, Heilpraktikerin, Präventologin und Trainerin für Gesundheit und Lebenskompetenz (GLK-Training). Sie legt in ihrer eigenen Praxis den Schwerpunkt auf naturheilkundliche und lebensberatende Kinesiologie, regulative Medizin und Prävention. Neben ihrer Praxis engagiert sie sich als Dozentin und Referentin.

Kontakt:

Jutta Binder
Tel.: 06051 / 4747171
www.binder-naturheilpraxis.de

hin zum Schlafen gehen. Wir haben Vorlieben und entscheiden nicht immer neu, sondern wiederholen Entscheidungen. „Die Konfrontation mit neuen und komplizierten Dingen erfordert Bewusstsein, Aufmerksamkeit und Konzentration – das Gehirn strebt darum danach, alles zu routinisieren (...) Gewohnheiten sind sowohl stoffwechselbiologisch als auch neuronal billig“, meint der Hirnforscher Gerhard Roth.

Routine als mentaler Energiesparmodus? Die eingesparte Energie braucht unser Gehirn, um in Stresssituationen blitzschnell entscheiden und Gefahr abwenden zu können.

Auf die Frage „Warum?“ antworten wir ohne zu zögern: „Das mache ich halt so.“ Gewohnheiten werden zu einem Teil unserer Persönlichkeit, denn sie sagen etwas über unsere Einstellungen und Überzeugungen aus. Sie navigieren uns durch unser Leben und geben uns Sicherheit und Stabilität. Doch unsere festen Bahnen sind trügerisch, denn Gewohnheiten sind unflexibel und passen sich wenig an veränderte Bedingungen an. Sie laufen weitgehend automatisiert, ohne Bewusstsein, ab.

Denken und Fühlen

Erfahrungen werden dem Gehirn neurologisch in Form von Gedanken eingepreßt und in Form von Gefühlen **verkörpert**. Wir denken circa 60.000 Gedanken pro Tag, davon sind lediglich drei Prozent aufbauend, 25 Prozent sind schädigend und 72 Prozent sind flüchtig. Unser **Denken und Fühlen** gräbt sich tief in unsere Gehirnstrukturen ein und führt zu einer emotionalen Konditionierung. Nur in diesem Kontext lassen sich nachhaltig Veränderungen erfahren.

„Ob du denkst, du kannst es, oder du kannst es nicht: Du wirst auf jeden Fall recht behalten.“ (Henry Ford)

Bewusstsein und Glaubenssystem

Von Geburt an prägen uns Erziehung, Kultur und Tradition. Unser bewusstes Sein basiert auf unserem Glaubenssystem.

Der indische Philosoph und Theosoph Jiddu Krishnamurti (1895–1986) beschreibt es mit



EVFK - Europäischer Verband für Kinesiologie e.V.
Dreieichstraße 23
63263 Neu-Isenburg
Telefon: +49 (0) 6102 / 722474
www.kinesiologie-verband.de

den Worten: „Unser bewusstes Sein wurzelt in der Vergangenheit, alle unsere Gedanken beziehen sich auf Vergangenes. Das Vergangene ist das Bekannte, das ständig wie ein Schatten über der Gegenwart, dem Unbekannten, liegt. Unbekannt ist nämlich nicht die Zukunft, sondern die Gegenwart, das Jetzt. Zukunft ist nur Vergangenheit, die sich durch das ungewisse Jetzt ihren Weg bahnt. Diese Lücke des Jetzt, dieses Intervall zwischen Vergangenheit und Zukunft, wird durch das blinkende Licht des Wissens erfüllt, das die Leere der Gegenwart überdeckt. Eben diese Leere aber birgt das Wunder des Lebens.“

Philosophieren wir ein wenig weiter und stellen uns die spannende Frage: Wer sind wir selbst in unserer freiesten Form und welche Potenziale tragen wir tatsächlich in uns?

Das Selbst, das wir glauben zu sein

Dahinter verbergen sich unsere Reaktionen auf Angst, Schmerz und Angst vor Schmerz. Es sind unsere angelernten Vermeidungen und Verleugnungen, es basiert auf vergangenen Erfahrungen und diktiert unsere gegenwärtige Lebenseinstellung. Es richtet sich auf das Überleben aus und bestimmt unsere Grenzen. Solange wir in der Verteidigung leben ist unsere Ausrichtung problemorientiert aus dem Glauben heraus: Wir haben keine Wahl.

Das Selbst, das wir wirklich sind

Es ist Träger der Erbinformationen unserer leiblichen Eltern und lebt unabhängig vom Glaubenssystem. Es drückt Spontaneität aus, trotz Ängsten und Zweifeln. Es bringt viel mehr Motivation und Leidenschaft mit. Wenn wir vom Leben so fasziniert sind, dass wir uns selbst völlig vergessen, dann leben wir unser wahres Ursprungselbst.

Das Selbst, das wir werden können

Dieses Selbst entsteht durch die Wahl. Es bringt die Balance und Harmonie zwischen dem Ursprungselbst und unserem Glaubenssystem. Es lässt Selbstzweifel verblassen und konstruktives, lösungsorientiertes Handeln entstehen.

Wir wissen, wie wir uns fühlen, was wir uns wünschen und was wir bereit sind dafür einzusetzen. Die eigenen Potenziale und Ressourcen zu kennen, ermöglicht eine Wahl.

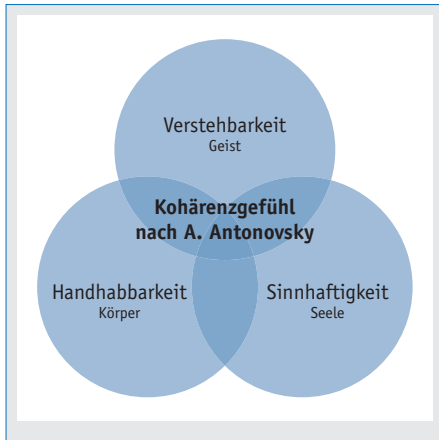


Abb. 1: Die drei Dimensionen zum Kohärenzgefühl nach A. Antonovsky

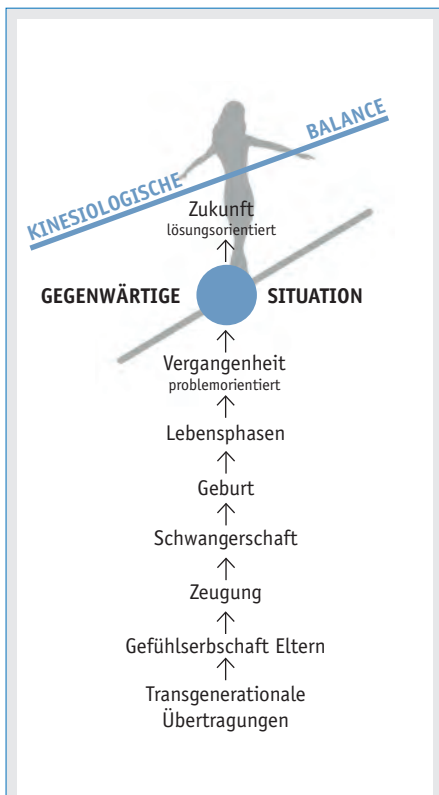


Abb. 2: Potenziale einer kinesiologischen Balance

Gesunder Geist und Körper

Unser Denken und die Verhaftung im Glaubenssystem beeinflussen weit mehr als unser alltägliches Handeln. Positive Gefühle, Optimismus oder ein gesundes Selbstbewusstsein sind gesundheitsfördernde psychische Einflussfaktoren für unseren gesamten Organismus. Umgekehrt schwächen Distress, Ängste und ein mangelnder Selbstwert unsere Gesundheit.

Damit wir eine salutogene, das heißt gesundheitsfördernde und positive Haltung erreichen können, braucht es nach Aaron Antonovsky (s. Abb. 1):

- Die Fähigkeit, die Zusammenhänge des Lebens zu verstehen.
- Die Überzeugung, das eigene Leben gestalten zu können.
- Der Glaube an den Sinn des Lebens.

Neue Wege

Sich kleine Ziele zu setzen, ist ein erster Schritt für Veränderungen. Hilfreiche Fragen zur Zielformulierung finden wir im Kontext der kinesiologischen Richtung BrainGym®:

- Ist das ein positives Ziel für mich?
- Kann ich dieses Ziel aktiv gestalten?
- Bin ich mir im Klaren, was ich mit diesem Ziel erreichen möchte?
- Habe ich genügend Energie, um dieses Ziel zu erreichen?

Kinesiologische Balance

Sitzen die emotionalen Konditionierungen, Denken und Fühlen, sehr tief, ist eine kinesiologische Balance aussichtsreich. Hier bietet sich die Methode Three in one Concept® an. Ein Schwerpunkt der Methode ist das Verhaltensbarometer® in Kombination mit der Altersrezession.

Beide verkörpern wichtige Werkzeuge der emotionalen Klärung. Sie zeigen uns mit Hilfe des Indikator Muskeltests, als Biofeedback der unbewussten Ebene des Patienten/Klienten, welches Thema/Emotion (Verhaltensbarometer) sich hinter dem aktuellen Stress verbirgt und ermöglichen uns die belastende Situation ihrem auslösenden Moment (Altersrezession) zuzuordnen. Durch die Klärung der ursächlichen Blockade aus der **Vergangenheit**, die eine angemessene Reaktion in der **gegenwärtigen Situation**, verwehrt, kommen wir für die **Zukunft** in die Wahl. Neue Denkmuster und Handlungen entstehen (vgl. Abb. 2).

Fallbeispiel

Eine junge Mutter kommt in die Praxis mit den Worten: „Meine kleinen Kinder sagen zu mir: Mami, du kannst dich gar nicht freuen! Dabei habe ich überhaupt keinen Grund freudlos zu sein.“ Die kinesiologische Balance führt uns über die Altersrezession zurück zum Alter sechs Jahre und den Glaubenssatz „ab heute beginnt der Ernst des Lebens“. Durch Klärung der ursächlichen Blockade mit Hilfe verschiedener kinesiologischer Interventionen und Körperübungen für zu Hause können wir den Satz „In mir ist Freude“ als Zielsatz ankern. Feedback nach zwei Monaten: Neben einem von Leichtigkeit und Freude geprägtem Umgang mit den Kindern, haben in der gleichen Zeit ihre Darmbeschwerden nachgelassen. Nach der Traditionellen Chinesischen Medizin wird die Emotion Freude dem Element Feuer, Wirkung Herz/Dünndarm, zugeordnet.

Gemeinsam mehr erreichen

Gesundheits- und Lebenskompetenz zu entwickeln, ist neben der Einzelarbeit auch das Ziel diverser Präventionsangebote. Im geschützten Rahmen einer Gruppe lassen sich die eigenen Ressourcen und Potenziale hin zu einer positiven Haltung selbst entfalten und dauerhaft stärken.

Fazit

Kraft unseres Geistes schaffen wir uns unsere eigene Realität, verlassen wir also die alten Pfade und schlagen neue Wege ein. Welche großen Potenziale jeder von uns in sich trägt, beschreibt der Dalai Lama, mit den Worten: „Die Entwicklung von inneren Werten ist ähnlich wie körperliche Bewegung. Je mehr wir unsere Fähigkeiten trainieren, desto stärker werden wir. Der Unterschied ist, dass im Gegensatz zum Körper, es in der Entwicklung des Geistes kein Limit gibt, wie weit wir gehen können.“ ■

Literaturhinweis

Diamond, John: Die heilende Kraft der Emotionen
 Dennison, P. E.; Dennison, G.E.: BrainGym® Das Handbuch
 Dispenza, Dr. Joe: Du bist das Placebo, Bewusstsein wird Materie
 Petzold, Theodor D.: Gesundheit ist ansteckend, Praxisbuch Salutogenese
 Roth, G; Ryba, A.: Coaching, Beratung und Gehirn: Neurobiologische Grundlagen wirksamer Veränderungskonzepte
 Stokes, G.; Whiteside, D.: Tools of the Trade
 Wiegand, Jogini K.: Kinesiologische Blätter
 www.jkrishnamurti.de/Publikationen