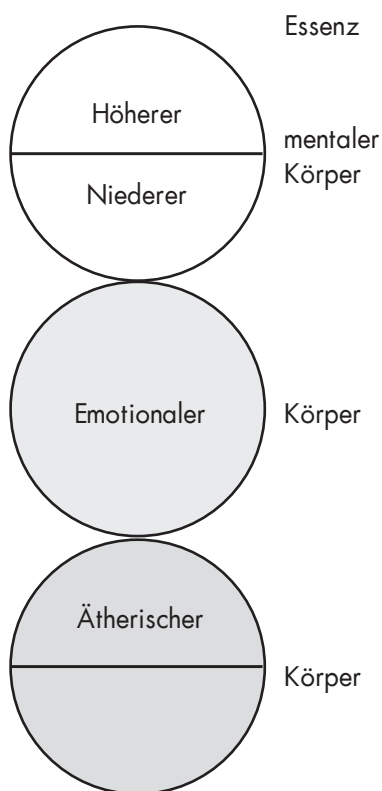


Begegnung mit der Stille –

am Modell der Transformation durch Kinesiologie

Die stillen Momente im Leben sind etwas Besonderes, eine kurze Pause zwischen den Gedanken, ein rezeptiver Zustand, in dem mehr Frieden und Harmonie vorhanden ist. Es sind die Momente, aus denen wir mit neuen Impulsen hervorgehen.

Die feinstoffliche Anatomie



Ich möchte kurz auf die feinstoffliche Anatomie des Menschen eingehen, um dann darüber zu sprechen, was Stille eigentlich ist und wie wir zu ihr finden können.

Jeder Mensch hat eine physische, emotionale und gedankliche Erlebniswelt. Wir können diese Welten als grundsätzlich mehr positiv oder mehr nega-

tiv erleben, wobei sich dieses im Laufe unseres Lebens auch sehr stark verändern kann. Ich bezeichne diese „Welten“ hier als Körper oder Felder, sie sind Schwingungsmuster und Teil unserer Aura. Mit ihnen reagieren wir auf alles, was wir erleben und gleichzeitig weben wir immer neue Lebenserfahrungen in sie ein. Diese werden so ein Teil unserer Reaktionsmuster. In ihrer Gesamtheit machen sie ein komplexes Netzwerk, denn jedes Reaktionsmuster ist mit vielen Situationen verknüpft, die wiederum mit vielen anderen Reaktionsmustern verbunden sind.

Nun kennen wir alle Zustände, in denen wir den Gedanken nicht mehr entkommen können; die Wogen der Gefühle schlagen über uns zusammen oder unser physisch-ätherischer Körper steht so sehr im Vordergrund (meist durch Leiden), dass wir kaum noch tun können, was wir eigentlich vorhatten, wir haben die Kontrolle verloren.

Es ist dann sehr laut in uns, von Ruhe und Stille keine Spur, die Gedanken denken dann ungerichtet, wir haben nicht länger eine Wut, aber wir sind Wut in solchen Momenten.

Nun hat jeder der Körper auch eine Art Grundschwingung und damit auch eine ganz bestimmte Aufgabenbeschreibung. Der physisch-ätherische Körper ist ein Erlebnis- und Handlungsinstrument, der Gefühlkörper ist ein sensitives Instrument und der Gedankenkörper ist ein Denkinstrument. Jeder der Körper hat damit auch ein Eigenleben und hat gleichzeitig ein Dasein in einem größeren Zusammenhang.

In einem gestresstem Zustand stehen uns die Körper mit ihren Tätigkeitsbereichen

nur noch begrenzt zur Verfügung. Die Möglichkeiten, unser Innerstes, unsere geistige Essenz auszudrücken, sind dann sehr eingeschränkt.

Stille

Wie kann man nun zur Stille kommen? Und wo können wir Stille finden? Stille tritt ein, wenn es uns gelingt, die Ebenen, auf denen es so laut ist, zu durchdringen und uns mit der Essenz unseres Seins zu verbinden. Halten wir uns dort auf, das heißt, sind wir dort fokussiert, haben wir die Möglichkeit, genauer zu beobachten, was in unserer Gefühls-, gedanklichen und körperlichen Welt gerade los ist. Haben wir uns eine Weile dort aufgehalten, sind auch unsere drei Körper mehr zur Ruhe gekommen. Wir sind still genug geworden, so dass wir neue Impulse zu unserem Thema empfangen können, Impulse, die ihre Quelle nicht in der physischen, emotionalen oder gedanklichen Welt haben.

Balancen

In gewisser Weise ist jede Balance ein solcher Prozeß. Zuerst setzen wir uns ein Ziel, das heißt, wir lenken unsere Aufmerksamkeit weg von unseren jeweiligen Gedanken, Gefühlen und körperlichen Zuständen hin zu etwas, das wir bewusst gewählt haben. Wir haben dann einen neuen Focus.

Nun untersuchen wir genauer, was uns hindert, diesen Focus in unser Leben zu bringen, das heißt, wir bauen Konzentration mit Hilfe unseres neuen Focus auf. Dann kommen wir zur Balance, das ist eine aktive Meditation zum Thema. Während der Balance treten diese stillen Momente ein, unsere Energieflüsse ordnen sich neu, Gefühle und Gedanken kommen zur Ruhe.

In diesem Zustand können wir tiefere Einsichten zu unseren Themen haben. Danach beginnen wir, uns auf eine neue Art und Weise zu bewegen, das heißt, wir haben bereits begonnen, den neuen Focus, das Ziel, in unserem Leben zu manifestieren.

Konzentration

Die Voraussetzung, zur Stille zu kommen, ist Konzentration. Konzentration beginnt und wird stärker, wenn ich meinen Gedanken sozusagen einen Auftrag gebe, etwas, mit dem sie sich beschäftigen, beispielsweise ein Bild. Wenn dieses Bild eine bestimmte Form hat, die für die Dauer meiner Meditation erhalten werden soll, nennt man dieses kreativ visualisieren. Das, was ich so willentlich erschaffe, übt nun auch Einfluß auf mich aus.

C. G. Jung machte in seiner Arbeit die Beobachtung, dass bei seinen Klienten von dem Moment an, wo dauerhafte positive Veränderungen der Persönlich-

keit eintraten, in ihren Träumen bestimmte Symbole immer wieder auftauchten, der Kreis mit dem Punkt in der Mitte, das Kreuz und das gleichschenklige Dreieck. Diese Symbole möchte ich nun für eine kleine Übung, in der wir Kontakt mit der Stille herstellen können, benutzen.

(Dieser Vortrag wurde auf dem Kongress in Freiburg 1999 gehalten)

Doris Köhler



HP, Kinesiologin IASK/
DGAK. Seit 14 Jahren
hauptberufl. Ausübung.
Autorisierte Lehrerin für Tfh,
EDU-K / EDU-K F und Trans-
formation d. Kinesiologie.
Adresse:
Reichsstr. 12, 14052 Berlin,
Tel./Fax 030-7871 18 33

Kurze Konzentrationsübung mit einem Symbol.



1. Teste das Symbol aus (Kreis, Kreuz, Dreieck) und die Dauer der Übung (in Minuten)
2. Sitze oder stehe entspannt aufrecht mit offenen oder geschlossenen Augen.
3. Nimm einen tiefen Atemzug und atme alle körperliche Anspannung aus.
4. Nimm noch einen tiefen Atemzug und atme alle emotionale Anspannung aus.
5. Nimm noch einen tiefen Atemzug und atme alle gedankliche Anspannung aus.
6. Sieh das Symbol vor dir, in deinem Gesichtsfeld in ca. 30 cm Entfernung, es strahlt in weißem Licht.
6. Halte dieses Bild für ein paar Minuten. Verändert sich das Bild während dieses Zeitraumes oder geht es weg, erschaffst du es immer wieder neu.

Wasser ist ein guter Leiter...

Ein anschauliches Experiment

Wasser ist ein guter Leiter!

Zur Veranschaulichung dieser Tatsache mache ich mit Kindern und auch mit Erwachsenen folgendes Experiment:

Wir stellen uns mit etwas Abstand im Kreis auf und stellen uns vor, wir wären Körperzellen, die zu wenig Wasser haben. Nun soll eine Nachricht weitergegeben werden. Ich gebe als Nachricht einen Händedruck an meinen rechten Nachbarn, der diesen Händedruck mit der linken Hand annimmt und mit der rechten Hand an seinen Nachbarn wei-

tergibt usw. Dies geschieht so schnell wie möglich, bis der Händedruck wieder bei mir angekommen ist. Eine Person stoppt mit einem Sekundenzeiger die Zeit.

Nun trinken alle etwas Wasser und wir stellen uns wieder im Kreis auf.

Ich schicke wieder einen Händedruck los ... die Zeit wird wieder gestoppt. Ihr werdet sehen: Der Händedruck braucht nur noch die Hälfte der Zeit, bis er wieder bei mir angekommen ist.

Diese einfache Demonstration beeindruckt nicht nur Kinder!!

Viel Spaß damit!

Regina Lück

Grundschullehrerin, Tfh- und BrainGym-Instruktorin
Adresse:
Nobbenburger Str. 13, 49076 Osnabrück