

forum

kinesiologie

Ausgabe 31 – Dezember 2004 – Einzelpreis sFr. 15.–



Strukturen · Körpergeschichten · Was nichts nützt... · Kinesiologieverbände Schweiz
Super Nanny · Verwöhnte Kinder fallen nicht vom Himmel · Der Muskeltest

Emotionale Intelligenz im Alltag

26

Eine einfache und wirkungsvolle Technik zur Transformation von negativen Emotionen.

Michaele Kundermann
Thalgauer Str. 38
D-61267 Neu-Anspach
Tel.: 06081 - 584366
Fax 06081 - 584821
email: thriving@t-online.de
www.thriving.de

Der Beitrag wurde vorgestellt im Rahmen des Kirchzartener Kinesiologie Kongresses 2004 – Lernen und Gehirn, veranstaltet vom Institut für Angewandte Kinesiologie GmbH, Kirchzarten bei Freiburg.

Da soll aus einem Kind eine sinnvolle Antwort herauskommen, nachdem der Lehrer es gerade öffentlich kritisiert hat, oder ... Die meisten von uns kennen solche Ereignisse aus ihrer eigenen Schulzeit. Das Gehirn will lernen – dazu muss es so aufnahmefähig wie möglich sein. Negative Emotionen schaffen Verwirrung und Blockaden, positive emotionale Stimmung öffnet die Wahrnehmung. Daher wird der emotionale Aspekt des Lernens in diesem Workshop angesprochen.

Starke emotionale Prozesse bei Klienten sind in der kinesiologischen Praxis an der Tagesordnung. Kinesiologen kennen viele Möglichkeiten, einen Klienten dabei zu begleiten und ihn durch die emotionale Transformation zu führen.

Die Technik zur Umwandlung von alten Verletzungen, die ich Ihnen präsentieren möchte, hat mich in der Praxis begeistert, und ich wende sie oft während einer kinesiologischen Balance mit grossem Erfolg an. Sie ist ohne Muskeltest einsetzbar und bereichert das therapeutische Repertoire. Gleichzeitig zeigt sie dem Klienten eine Selbstheilungsmethode, die er im Alltag anwenden kann. Daher biete ich Kinesiologen, Therapeuten oder Interessierten auf diesem Kongress an, diese Methode kennen zu lernen.

Obwohl die emotionale Thematik bei Kinesiologen hinreichend bekannt ist, möchte ich jetzt einige Perspektiven davon beleuchten, aus der sich die Methode herleitet:

Wenn Emotionen stören ...

Bei aller Bemühung der Vermeidung kennt jeder Mensch Situationen, in denen negative Emotionen seine Handlungsfähigkeit und die Entfaltung seines Erfolgspotentials begrenzen. In der Konsequenz hadern wir meist mit uns selbst und erreichen damit genau das Gegenteil einer Lösung.

Wiederkehrende negative Emotionen sind Echos aus unserer Kindheit, aus dem Erleben von emotional schmerzhaften Situationen, die

damals nicht verarbeitet werden konnten. Deswegen können wir ihr Auftauchen in aktuellen Situationen oft nicht nachvollziehen. Denn wir empfinden manche Situationen subjektiv als bedrohlicher, als sie in Wirklichkeit sind. Das würden wir «irrational» nennen. Und so verbinden viele Menschen mit dem Wort «emotional» das Attribut «irrational». In meiner ganzen Arbeit ist mir jedoch kaum etwas Logischeres begegnet als die Psyche.

Mehr Leistung durch Auflösung unterdrückter Ängste am Arbeitsplatz

Der Arbeitsplatz, an dem wir im Durchschnitt acht Stunden am Tag verbringen, wird zum Spielplatz von unterdrückten Gefühlen, die wir nicht aufgelöst haben. Darüber zu sprechen ist meist ein Tabu.

Manager und Führungskräfte können unter grossem Druck geraten. Von ihnen wird erwartet, dass sie alles unter Kontrolle haben und dass sie immer «on top» sind. Zeigen sie Schwächen oder negative Emotionen, müssen sie um ihre Position fürchten. Wer Angst hat, gilt eben nicht als erfolgreich. Wenn sich dennoch einige Emotionen den Weg nach oben bahnen, werden sie schnell unter den Tisch gekehrt. Das Problem dabei: Es kostet Lebensenergie, unliebsame Emotionen zu unterdrücken, zu verdrängen und vor anderen Menschen zu verbergen. Diese Energie wird unseren beruflichen Leistungen, unserer Gesundheit und unserer Kreativität entzogen. Mit der übrigen Energie versuchen wir, den Anforderungen der Unternehmen und der Märkte gerecht zu werden. Nicht selten verfallen wir dabei in hektischen Aktionismus, stürmen gedankenlos und blind auf Probleme zu, übersehen wichtige Details oder verlieren den Überblick und erzeugen damit noch mehr Probleme. Wir steigern uns in Machtkämpfe hinein, fliehen in Süchte aller Art, verkriechen uns hinter dem Computer, werden unflexibel und irgendwann vielleicht krank. Andauernde Schlaflosigkeit, nicht mehr entspannen können und psychosomatische Symptome sind Alarmstufe «Rot». Eine umgehende Neuorientierung im Lebenswandel,

in den mentalen Einstellungen und im Umgang mit den eigenen Emotionen ist spätestens dann dringend erforderlich und lebensnotwendig.

Ängste haben ursprünglich eine lebenswichtige Funktion. Sie sollen uns aus Gefahren retten. Sie können blitzschnell Kräfte in uns aktivieren, die uns in die Lage versetzen, einer Bedrohung zu entfliehen oder zu kämpfen. Dabei wird zwischen emotionalen und physischen Gefahren nicht unterschieden. Dieser Mechanismus ist auf Lösung ausgerichtet, denn nach Lösung des Problems verschwindet die Angst und der Körper normalisiert seine Funktionen. Wenn sich jedoch keine Lösung findet, schaukelt sich dieser Mechanismus auf, denn er glaubt, noch mehr Impulse schaffen zu müssen, damit das Problem bewältigt wird. Dadurch wird unser neuronales System überreizt. Es blockiert Nervenimpulse, um sich zu schützen. So bleibt die Angst zurück sowie eine Blockade unserer Kreativität, die uns erlauben könnte, eine Lösung zu finden. Dieser Dauerzustand hat gravierende Folgen für unsere Leistungsfähigkeit.

Es ist also besser, zu lernen, mit Emotionen angemessener umzugehen. Denn Arbeit kann ganz anders aussehen. Statt Energie zu verschwenden durch Unterdrückung und Vermeidung von Ängsten können wir uns erlauben, aus der eigenen Fülle zu leben, jeden Tag zu wachsen und die Arbeit zum Ausdruck der Freude zu machen.

Warum es so wichtig ist, negative Emotionen in uns aufzulösen

In traumatischen Situationen unserer Kindheit und Jugend haben wir manche schmerzhafteste Emotion so tief im Unterbewusstsein abgelegt, dass ihre Existenz unserem Bewusstsein verborgen bleibt. Das ist zunächst eine phantastische Strategie unserer Psyche, die damals unserem Überleben gedient hat. Allerdings bleiben diese Emotionen in uns gespeichert und irgendwann werden sie sich Ausdruck verschaffen und ihren Weg über ein körperliches oder seelisches Symptom bahnen. Denn sie sind eine Energie, die sich herausbewegen will. Wir können sie nicht einfach eliminieren, selbst wenn wir es immer wieder versuchen. Wird auch das körperliche oder seelische Symptom konstant unterdrückt und überhört, dann bleibt der Emotion nur noch die physische Erkrankung oder vielleicht sogar ein Unfall, um auf sich aufmerksam zu machen. Gelingt es uns, diese negativen Emotionen als unsere Freunde zu betrachten, ist dies ein grosser Fortschritt, der in die Nähe der Lösung führt. Denn sie möchten uns etwas sagen, möchten etwas erhellen, heilen und endlich erlösen. Darum ist es so wichtig, sie zu beachten und zu betrachten.

Die Dynamik der Entstehung von negativen Emotionen

Als Kinder kommen wir rundum positiv auf die Welt. Wir geben nur Liebe, wir erwarten nur Liebe, wir identifizieren uns mit allen um uns herum als uns selbst und können uns alles nur voller Liebe vorstellen. Wir fühlen uns völlig sicher. Wir sind die Grössten, und fühlen uns allmächtig. So lächeln

Babies jeden an. Selbst wenn wir uns von allen abgelehnt fühlen - ein Baby wird uns sicherlich anlächeln und in uns die Liebe gespiegelt sehen, aus der seine eigene Welt besteht.

Als Babies erleben wir im Laufe unserer Auseinandersetzung mit der physischen Existenz nach und nach Frustrationen dieses Grundgefühls. Selbst die besten Eltern können dies nicht verhindern, denn die Beurteilung einer Wahrnehmung aus der Sicht des Kindes folgt einfachen Mustern. Stellen wir uns zum Beispiel einen zweijährigen Jungen vor. Sein Vater ist selten zuhause. Was schlussfolgert das Kind unbewusst? Der Papi mag mich nicht, deswegen verbringt er keine Zeit mit mir. Vielleicht stimmt was nicht mit mir. Wenn ich mich mehr anstrengte, dem Papi zu gefallen, dann mag er mich vielleicht und kommt öfter zu mir.

Nun erzählen Sie diesem Kind einmal, dass der Papa seine Brötchen als Oberarzt auf der Intensivstation verdient, dass er viele Überstunden machen muss, weil er so viel Verantwortung trägt und vielleicht gerade eine Krise im Krankenhaus ist und einige Kollegen ausgefallen sind. Nicht möglich! Je nachdem wie das Kind veranlagt ist, wird es seine Schlussfolgerungen ziehen und ein Denkmuster dazu entwickeln. Damit steht es nun alleine. Es denkt vielleicht, mit ihm stimme etwas nicht, es sei nicht wichtig oder nicht lebenswert. Das kann es jedoch nicht ausdrücken. Niemand, der es trösten könnte, bemerkt es. Es strengt sich immer mehr an, die Situation zu verändern, um die Liebe wieder herbeizuführen. Doch es ändert sich nichts, der Papi verbringt nicht mehr Zeit mit ihm. Wenn diese Erfahrung wiederholt als erfolglos erlebt wird, entsteht eine emotionale Blockade, ein Gefühl, welches keine Lösung fand.

Natürlich gibt es auch andere Situationen, in denen Kinder direkte negative Signale aus ihrer Umwelt erhalten durch Worte, Gesten oder sogar durch physische Verletzungen oder Missbrauch. Kinder beziehen all das auf ihren Selbstwert und das Unterbewusste speichert ein entsprechendes Selbstbild ab. Kindern ist es nicht möglich, sich davon zu distanzieren oder sich zu wehren. Die Grossen sind die Götter und die werden schon Recht haben. Schliesslich ist man von ihnen abhängig. Meist denkt das Kind, es sei an einer Misere selbst schuld. Es bleibt allein mit den Verletzungen seines Selbstgefühls.

Vier tiefe Grundängste

Aus diesen Erfahrungen heraus entwickeln sich in der Regel bei einem Kind – selbst mit den besten Eltern – tiefe Grundängste, die wir mit vier Aussagen beschreiben können:

1. Ich bin ohnmächtig/machtlos/hilflos.
2. Ich bin nicht gut genug so wie ich bin. Ich bin vielleicht wertlos und unwichtig.
3. Liebe ist mit Schmerzen verbunden. Die Liebe kann mir verweigert werden. Ich kann verlassen werden.
4. Meine Welt ist nicht sicher./ Ich bin nicht sicher in meiner Welt.

Wie zutreffend diese Aussagen sind, konnte ich bei einem

Experiment in einer grossen Gruppe von ca. 30 Personen beobachten. Jeder von uns sollte drei Dinge aufschreiben, vor denen er Angst hat, die er aber niemals jemandem erzählen und zugeben würde. Erstaunlich: Wir alle schrieben Ängste auf, die in die genannten vier Kategorien fallen. Interessant! Jeder dachte, er sei der Einzige, dem es so ginge, da die anderen anscheinend dieses Problem nicht hatten, denn sonst würden sie ja darüber sprechen. Daher wagte keiner, darüber zu sprechen, doch jeder wusste es für sich selbst.

In unserem Leben zeigen wir diese Grundängste dennoch - aber sie haben gesellschaftlich anerkannte Gesichter wie zum Beispiel:

- Sorgen
- Panik
- Ärger
- Enttäuschung
- Zurückweisung für uns selbst (bevor es nämlich andere tun)
- Schuldgefühle
- Unfähigkeit
- Überfordert sein
- Verwirrung
- Pessimismus
- Vermeiden von Misserfolg, indem wir uns keine oder zu niedrige Ziele setzen
- Vermeiden von Erfolg, denn unbewusst denken wir, wer einmal erfolgreich war, muss stets erfolgreich sein

Gefühlsfeuerwerk im Körper

Das Wort «Emotion» entstammt dem lateinischen Verb «emovere» und bedeutet: herausbewegen. Emotionen sind die schöpferischen Kräfte, die uns bewegen, die von innen heraus im Aussen etwas in Bewegung setzen wollen. Wie bildet sich dieser Prozess in der Physiologie des menschlichen Körpers ab?

Das Orchester der Gefühlsreaktionen ist komplex und längst nicht ganz entschlüsselt. Zum Verständnis des Prozesses der vorgestellten Methode möchte ich jedoch einen Aspekt davon hervorheben. Man weiss heute nach der Poly-Vagalen-Emotionstheorie (Dr. Dietrich Klinghardt über die Poly-Vagale Emotionstheorie von Porges in «Hier und Jetzt» Heft 1/1998), dass besonders der Vagusnerv Vermittler für Emotionen zwischen Gehirn und Bauch ist. Das limbische System im Zentrum unseres Gehirns ist zuständig für emotionale Wahrnehmungen und Reaktionen. Es sendet Signale an den Vagusnerv, der körperliche Veränderungen der Mimik und der Stimme erzeugt. Ein anderer Ast des Vagus geht direkt in die Bauchorgane. Dort bewirkt er, dass verschiedene Organe entsprechend der Emotion, die sich zeigen soll, Neurotransmittersubstanzen, auch Neuropeptide genannt, in die Blutbahn ausschütten. Sie bewirken, dass wir etwas fühlen. Und es sind die Emotionen, die uns zu Handlungen aktivieren. Die Chemiefabrik der Gefühle befindet sich also zum Grossteil im Bauch. So erklärt sich das viel zitierte «Bauchgefühl».

Das Herz befreien

Blockaden sind entstanden, als ein «Herausbewegen» einer Emotion, eines Gefühlsausdrucks in unserer Kindheit und Jugend nicht möglich war, weil er aus Angst unterdrückt werden musste. Dadurch entstand eine Blockierung des natürlichen Kreislaufs von Wahrnehmen, Verarbeiten und Reagieren. Nach dem Energieerhaltungssatz kann Energie weder geschaffen noch zerstört werden. Sie ist. Eine Blockade kann daher nicht einfach weggeschoben oder ausradiert werden, weil sie eine Energie darstellt.

Wir können sagen, dass es nur zwei grosse Grundgefühle in unserem Leben gibt: Die Liebe und die Angst. Wir können sagen, dass aus der ursprünglichen Energie der Liebe die Energie der Angst geworden ist. Liebe wurde durch kindliche Erfahrungen in Angst umgewandelt. In der Angst steckt noch immer die Energie der Liebe. Wäre es nicht wunderbar, wenn wir durch eine seelische Alchemie diese Angst wieder in Liebe zurückverwandeln könnten?



Denken Sie einmal spontan an einige negative Emotionen. Erkennen Sie, dass hinter allen eine Angst steckt? Nun denken Sie spontan an einige positive Emotionen. Erkennen Sie, dass hinter allen diesen Emotionen eine Liebe steckt?

Da das Unterbewusste nur die Gegenwart kennt, ist auch ein ungelöster emotionaler Konflikt aus der Kindheit in jedem Alter so lange Gegenwart, bis er erlöst ist. Die Psyche drängt uns während unseres ganzen Lebens dazu, unsere Liebe aus der Angst wieder zurückzugewinnen.

Dies geschieht auf eine Weise, die wir zuerst meist ablehnen:

- Wir schaffen uns unbewusst Situationen mit Menschen in unserer Umgebung, Familie, Arbeitsplatz, Freunden usw., in denen die gleichen Emotionen ausgelöst werden, die wir damals als Kind nicht verarbeiten konnten.
- Wir lehnen uns gegen Verhaltensweisen in Menschen auf, die wir in uns selbst ablehnen und daher nicht wahrnehmen wollen. Vorwürfe gegen andere spiegeln regelmässig unsere Selbstvorwürfe. Der französische Denker Descartes drückte es einmal so aus: «Was Peter über Paul sagt, sagt mehr über Peter als über Paul».
- Die negativen Emotionen in unserem Erwachsenenleben sind keine Neuentwicklungen, sondern Wiederholungen aus unserer Kindheit und Jugend, denn heute würden wir in den gleichen Situationen andere Schlüsse ziehen. Es ist das Kind in uns, das erlöst werden möchte.
- Die Botschaft ist: Eine Auflösung kann nachträglich nur erfolgen, wenn die Emotion aktiv ist. Es braucht also eine aktuelle Situation. Deshalb wird das alte emotionale Muster auf verschiedenen Lebensbühnen so lange inszeniert, bis es endlich angenommen wird. Deshalb wurde der Konflikt unbewusst inszeniert. Die Sehnsucht der Psyche dabei ist, sich endlich zu befreien.
- Die negative Emotion ist ein ebenbürtiger Teil von uns, in dem unsere wertvolle Liebe auf umgepolte Weise verborgen

gen ist. Solange wir sie ablehnen, lehnen wir einen Teil von uns selbst ab und wundern uns, warum wir so selten die Einheit mit uns selbst spüren. Wir vereinigen uns stellvertretend mit Süchten aller Art in der Hoffnung, dadurch den Schmerz der Trennung von uns selbst zu überwinden.

Eine Alchemie der Psyche – das Prinzip der Umwandlung von negativen Emotionen

Erinnern wir uns: Das kleine Kind in uns hatte emotional schmerzhaft Erlebnisse. Schmerzen sind unangenehm und wir vermeiden das, was uns Schmerzen bereiten könnte. So lässt das Kind die Erfahrungen ins Unterbewusste absinken, damit es ohne Schmerzen weiterleben kann. Dieser Prozess ist eine intelligente Überlebensstrategie unserer Psyche. Sie verdient zunächst einmal Beachtung, Anerkennung und Dank.

Das Kind in uns wurde bei der Entstehung der emotionalen Blockade nicht verstanden, nicht getröstet, nicht trotzdem geliebt, nicht in den Arm genommen. Es fühlt sich als Aussenseiter, als ausgeschlossen aus unserem Leben. Und dennoch ist es so, als ob es in einem gewissen Abstand treu hinter uns her trotzt in der Hoffnung, dass wir es eines Tages wieder in die Arme nehmen. Denn es ist ein Teil von uns und kennt kein anderes Zuhause als uns selbst.



Zur Auflösung der alten emotionalen Muster benutzen wir eine wunderbare Fähigkeit unseres Gehirns: Die Vorstellungskraft. Denn die Vorstellungswelt ist für das Unterbewusste ebenso real wie die Eindrücke unserer Sinne. Wenn die alte Situation, die nur noch in der Vorstellung vorhanden ist, für das Unterbewusste Wirklichkeit ist, dann können wir auch in der Vorstellung eine neue Wirklichkeit schaffen und Altes verändern. Heute als Erwachsene können wir für das Kind in uns den notwendigen Trost, das erforderliche Mitgefühl und die ersehnte Umarmung Emotion für Emotion nachholen. Wir können die abgewiesene Emotion wieder in die Gegenwart holen und sie nachträglich anerkennen. Das heil werden erfolgt in der aktivierten Emotion.

Nach all diesen Hintergrundinformationen können Sie die ebenso einfache wie machtvolle Visualisation verstehen. Im Workshop auf diesem Kongress gibt es nach einem interaktiven Vortrag die Möglichkeit, diese Methode praktisch zu erfahren und damit eigene Emotionen zu transformieren.

Michaele Kundermann, Jahrgang 1953, gibt seit 1992 Seminare über angewandte Psychologie und Erfolg. Ihre Trainings finden in verschiedenen Unternehmen, in Behörden sowie als offene Seminare statt. Besonders geschätzt wird das Talent von Michaele Kundermann, komplexe und verborgene Zusammenhänge leicht verständlich, praktisch und humorvoll zu präsentieren. Seit 1998 wendet sie die Kinesiologie als effektive Coaching-Technik in der Einzelberatung an. Sie ist aktiv im Netzwerk für Kinesiologie Rhein-Main, welches sie mit begründet hat. Sie arbeitet als Heilpraktikerin für Psychotherapie mit einer Beratungs-Praxis in Neu-Anspach bei Bad Homburg.



Begleitend zu diesem Artikel ist ein leicht verständliches Hörbuch **«Free your heart for success»** erschienen (ISBN-Nummer 3-937730-18-4). Darin enthalten ist ein Begleitbuch mit Erläuterungen, Hintergrundinformationen und praktischen Übungen, sowie 2CD's mit Informationen, inneren Reisen der Transformation und der Steigerung des Selbstwertgefühls.

Weitere Themen darin sind: Verantwortung, mentale Gesetze und das Selbstbild.

20 Jahre Touch for Health-Verein Schweiz

Jubiläumsmitgliederversammlung

19. März 2005

Thema: Die fünf Elemente erleben mit den Augen (Holz), der Zunge (Feuer) den Lippen (Erde), der Nase (Metall) und den Ohren (Wasser)

Ein Datum für die Agenda!