

UNSER SEELE-GEIST-KÖRPER IST PHÄNOMENAL

Wenn wir nach Synonymen für das Wort «phänomenal» suchen, finden wir Begriffe wie: einzigartig, grossartig, bewundernswürdig, ausserordentlich, beispiellos, einmalig, aussergewöhnlich. Alles Worte der Superlative und Synonyme für Dinge, Emotionen, wirklich spektakuläre Ereignisse, die wir sonst nicht fassen können.

Ein Phänomen ist eine Erscheinung, etwas, das wir nicht erklären können. Ein Zeichen von oben, eine Besonderheit, nichts Alltägliches – für uns vielfach nicht erklärbar.

Für mich sind wir Menschen phänomenal. Unsere Seele, unser Geist und unser Körper sind Phänomene. Sie leisten Unglaubliches für unser Sein. Sie funktionieren jeden Tag, regulieren Emotionen – das Denken ist für uns eine Selbstverständlichkeit. Unser Körper führt alle Funktionen «einfach so» aus und erhält uns in dieser materiellen Welt.

Wenn wir unsere phänomenalen Fähigkeiten zu nutzen lernen, zum Beispiel mit Hilfe von Körperarbeit oder Körpertherapien wie der Kinesiologie, dann merken wir, wie phantastisch diese Systeme, wie phänomenal WIR sind.

Stellen wir uns nur schon vor, dass bei unserer Entstehung zwei unglaublich kleine Elemente aufeinandertreffen: eine Eizelle und ein Spermium. Die zwei wissen sofort was zu tun ist, sie vereinen sich und beginnen zu wachsen. Unendlich viele Teilungen geschehen und jede entstehende Zelle weiss um ihre Funktion. Sie übernimmt Aufgaben wie selbstverständlich und ordnet sich ihrem Organ, ihrer Struktur, ihrer Funktion zu, ohne es zu hinterfragen. Damit dies geschieht, kommen noch viele andere aussergewöhnliche Momente dazu. Die Hormone wissen was zu tun ist, die Gebärmutter macht sich bereit für dieses grosse Wunder, welches sie empfängt, hütet und dem sie Raum gibt – einfach phänomenal. Ich gerate ins Schwärmen bei dieser macht-

vollen, einmaligen, sich immer wieder wiederholenden Unfassbarkeit des Seins.

Sind unsere Zellen dann alle gewachsen, an ihrem für sie vorgesehen Platz angekommen und bereit für das Leben im Aussen, geschieht ein weiteres grossartiges und besonderes Wunder: die Geburt. Wir sehen das erste Mal die Welt ausserhalb dieses geschützten Raumes, in dem wir gewachsen sind und uns vorbereitet haben auf das, was wir Leben nennen.

Im allerbesten Fall sind wir willkommen, geliebt und geborgen in diesem System, in welches wir geboren wurden. Auch das ist nicht alltäglich, dass wir erwünscht sind, von Menschen behütet, die uns in Achtsamkeit und Liebe grosswerden lassen.

Dieser kleine Mensch, gewünscht und geliebt, kann in einer Umgebung aufwachsen, die für ihn alles tun würde, damit er gesund und geschützt ist. Auch dies, eine Besonderheit und nichts Gewöhnliches.

Erwachsen und flügge ziehen diese Menschen hinaus in die Welt und entdecken immer neue wunderbare Dinge. Sie lernen eigenmächtig und selbstbestimmt ihren Weg zu gehen, auf die Natur, die Tiere, ihr Umfeld





zu reagieren und dadurch Ressourcen zu entwickeln. Diese Stärken nehmen sie mit und geben sie weiter an die nächste Generation. Es entstehen Resilienzfaktoren, die über Generationen weitergegeben werden und so stärkend und nährend sind.

Unsere Zellen entwickeln über diese Generationen ein Zellgedächtnis, sie sind Hüterinnen des Geschehenen, des Erlebten unserer Vorfahren und des von uns Erfahrenen – phänomenal, oder? Hier verbirgt sich unser grösster Schatz, das eigentliche Phänomen unseres Lebens: die Eigenmacht. Denn unser Körper weiss um alles seit unserer Entstehung und noch viel weiter zurück. Wir können mit ihm kommunizieren durch innere Bilder, durch Körpertherapien, durch Stille, indem wir in uns gehen. Er teilt dieses unglaublich grosse Wissen mit uns und hilft uns so durch Krisen und schwere Zeiten, durch Krankheit und Beschwerden.

Wie unglaublich weise sind wir eigentlich? Wieviel Wissen ist in uns gespeichert und wartet nur darauf, herauszukönnen und uns zu beraten? Wenn wir Menschen lernen, mit dieser Weisheit in Verbindung zu sein und zu bleiben, sind wir selbstbestimmt und kompetent für unsere Gesundheit unterwegs.

Das Beste zum Schluss: Mit der grossartigen Möglichkeit der KomplementärTherapie, in meinem Fall Kinesiologie, können wir als Therapeut*innen Menschen auf dem Weg zu dieser Verbindung mit dem Körper unterstützen. Mit unseren facettenreichen Methoden und dem Mittel der Berührung und Begleitung über Körperarbeit stärken wir den Transfer und die Integration von Handlungsschritten in den Alltag und damit das wunderbare, phänomenale System der Selbstkompetenz.

Die Methode Kinesiologie ist enorm vielfältig und kann aufzeigen, wie phantastisch unser System funktioniert. Schon eine Eingangsbalance, also ein Ausgleich der Muskelgruppen und Meridiane zu Beginn einer Sitzung, zeigt dies auf. Durch einfache Korrekturen merkt der uns vertrauende Mensch, dass sein Körper in Ausgleich kommen kann. Bei Kindern, Jugendlichen, Erwachsenen, aber auch bei bereits älteren Menschen wird die Möglichkeit gestärkt, ganzheitlich gesund zu werden und zu bleiben. Wie im Titel geschrieben streben wir zusammen mit unseren Klient*innen den Ausgleich zwischen Körper-Seele-Geist an. Auch hier möchte ich den Ausdruck «phänomenal» nutzen: Wie wunderbar ist es, dass es Methoden der KomplementärTherapie gibt, wie Kinesiologie, die uns aufzeigen, wie unser ganzes System auf allen Ebenen korrespondiert und im Austausch ist? Die Verbindung aus westlicher Medizin und dem Wissen fernöstlicher Lehren wird in der Methode dazu genutzt, Ungleichgewichte im Energiesystem zu erkennen und Veränderungen erlebbar zu machen. Die Triade der Gesundheit, das heisst der Ausgleich zwischen Körper-Seele-Geist kann durch Kinesiologie ins Gleichgewicht kommen und uns als ganzheitliche Wesen auf unserem Weg unterstützen.



Julia Cina-Walker, KomplementärTherapeutin mit eidgenössischem Diplom, Methode Kinesiologie
Im Namen des KineSuisse
KineSuisse.ch