



„Horizonte öffnen“ Hörerservice

- Horizonte öffnen -

Radiosendung für Lebensqualität und mehr auf [oeins](http://oeins.de), UKW 106,5 MHz am 2. Montag des Monats

Tipp des Monats April 2010: „Intrapersonale Basisdemokratie“ von Ulrike Sawert

(Heilpraktikerin und Kinesiologin, Oldenburg)

Der Tipp des Monats, den ich für sie mitgebracht habe ist ein sehr praktischer Ansatz. Krisen sind Zeiten der Entscheidung und Krisen entstehen in mancherlei Hinsicht dadurch, dass wir in einem inneren Dialog feststecken, der schwierig zu überwinden ist. Ich möchte sie anregen, diesen inneren Dialog aus einer gewissen Beobachterposition wirklich praktisch zu üben.

Wenn wir

- nicht wissen, was wir tun sollen,
- viele Ideen haben, was wir tun könnten, uns aber nicht zwischen den einzelnen Möglichkeiten entscheiden können,
- Ziele setzen und merken, dass wir nicht wirklich zielgerecht voranschreiten können,

dann ist in der Regel eine mangelnde Bereitwilligkeit auf einer der drei Bewusstseins Ebenen dafür verantwortlich. Mit anderen Worten, wir sagen ein Ziel zu erreichen fällt dann leicht, wenn wir etwas erreicht haben, dass wir die intrapersonale Basisdemokratie nennen. Das bedeutet, mein physischer Körper hat Bedürfnisse, hat eine Ansicht, hat einen bestimmten Level von Wohlfühlen oder Nicht- Wohlfühlen, der gesehen und beantwortet werden muss. Das gleiche gilt für meine emotionale Ebene. Der emotionale Körper kommt bei den meisten Menschen oft zu kurz. „Wann haben sie sich denn das letzte Mal wirklich eine Freude gemacht? Einzig und allein aus dem Grund, sich eine Freude zu machen.“ Derjenige, der in der Regel das Ruder fest in seiner Hand hält, ist unser Mentalkörper oder die Ebene der Gedanken, die Vernunft, die Instanz in uns, die zu jedem Problem eine Meinung hat und die zu jeder Entscheidung eine vernünftige Idee hat. Dennoch können wir unsere Ziele nur dann erreichen, wenn wir es schaffen, alle drei Ebenen gleichberechtigt an dem Entscheidungsprozeß teilhaben zu lassen.

Praktisch könnten sie das so machen, dass sie sich drei Gegenstände suchen, die für sie ihren physischen, ihren emotionalen und ihren mentalen Körper symbolisieren. Ich nehme immer gerne drei kleine Vasen mit jeweils einem Blümchen drin. Sie können natürlich auch Eierbecher nehmen oder Playmobil-Figuren oder was auch immer sie in ihrem Umfeld finden. Aber wählen sie schon bewusst aus, welcher dieser Gegenstände ihren physischen Körper, welcher ihren Emotionalkörper – ihre Gefühlsebene – und welcher ihren Mentalkörper symbolisieren soll. Wenn sie diese drei Gegenstände auf die Erde stellen und von oben auf diese drei herunter schauen, dann gehen sie doch einfach wirklich in die Kommunikation. Erst einmal mit ihrem physischen Körper und fragen sie ihn aus dieser Perspektive: „Wie fühlst du dich? Gibt es irgendetwas, was ich heute tun kann, um dich glücklicher zu machen?“ Unsere physischen Körper sind in der Regel recht anspruchslos. Vielleicht ein Stündchen mehr Schlaf, vielleicht ein kleiner Spaziergang, vielleicht 10 Minuten in der Sonne sitzen, vielleicht ein paar regelmäßige Mahlzeiten. In der Regel ist es wirklich leicht den physischen Körper glücklich und damit kooperativ für unsere Ziele zu machen.

Für unseren Emotionalkörper ist es, wenn wir uns lange nicht um ihn gekümmert haben, schon etwas schwieriger mit ihm in Kommunikation zu treten. Aber auch er hat seine Bedürfnisse, hat Dinge, die ihn glücklich machen würden, und vielleicht haben sie Lust herauszufinden, was es sein könnte, indem sie auch ihn aus dieser Beobachtungsperspektive fragen, was er sich wünscht. Und das gleiche können sie auch mit ihrem Mentalkörper tun, der in der Regel schon sehr glücklich ist, wenn wir ihn beschäftigt halten.

Kontakt:

Moderatoren und Redaktion: horizonte@wissensimpulse.de

Studiogast:

Ulrike Sawert

Ziegelhofstrasse 66

26121 Oldenburg

0441 - 88 59 384

e-mail: info@kinesiologie-ausbildung.com

internet: <http://kinesiologie-ausbildung.com>