



LebensEnergie durch Kinesiologie!

Der Anruf einer Seminarteilnehmerin erfreute mein Kinesiologinnenherz. Wieder einmal hörte ich von der heilsamen Kraft der Kinesiologie. Sie berichtete, dass nicht nur sie selbst schon im Seminar von den kraftvollen kinesiologischen Übungen profitiert hatte, nein, sie hatte diese direkt auch bei ihrem betagten und sich schwach fühlenden Vater im Krankenhaus angewandt. „Er hatte keine Chance, sich dagegen zu wehren, ich habe die Übungen einfach an ihm ausprobiert.“ und das Resultat war verblüffend.

Ihr Vater hatte nur zu ihr gesagt: „Ich weiß ja nicht, was du gemacht hast, aber ich fühle mich viel besser und möchte mich nun gern aufsetzen!“

Oft werde ich gefragt, „Kinesiologie, was ist denn das eigentlich...?“

...vor allem erst einmal schwer auszusprechen! Das mag daran liegen, dass der Begriff aus dem Griechischen stammt... übersetzt bedeutet er Lehre der Bewegung. Die Kinesiologie ist eine ganzheitliche, alternative Heilmethode, die auf dem Jahrtausende alten Wissen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) über Energiebahnen (Meridiane), die den gesamten Körper durchziehen, Akupunkturpunkte und feinstoffliche Energien basiert.

Fließt die Energie ungehindert durch die Meridiane, fühlen wir uns ausgeglichen, tatkräftig und voller Energie, könnten möglicherweise „Bäume ausreißen“. Wir haben ausreichend Kraft, um den Herausforderungen des Alltags zu begegnen. Stressfaktoren und Belastungen hingegen können uns aus dem Gleichgewicht bringen, wir fühlen uns unwohl, müde, gestresst.

Die Kinesiologie lässt uns regelrecht „**aufblühen**“, fördert die Leistungsfähigkeit und das eigene Wohlfühlgefühl. Letztlich gelingt es, jede Blockade, jegliche Form von Stress und Unausgeglichenheit mit Hilfe der Kinesiologie aufzuspüren und zu harmonisieren. In uns, d.h. in **unserem Körper, unserer Seele und unserem Geist**, kommt wieder etwas in **gute Bewegung** und **heilsame Balance**.

So kann die Kinesiologie besonders auch Menschen in der Bewältigung ihrer Trauer stärken, dies zeigt die Erfahrung aus zahlreichen Seminaren und Einzelbegleitungen.

Trauer ist oft sehr schmerzhaft, unerträglich schmerzhaft. Jede Veränderung, und sei es der Fluss der Zeit des Älterwerdens, beeinflusst uns bereits unmittelbar.

Der Verlust eines geliebten Menschen lässt uns häufig schier verzweifeln, manchmal geht es erst einmal nur darum, den eigenen Alltag zu überstehen. Die Trauer hat viele Phasen und noch mehr Gesichter, die man sich wahrscheinlich gar nicht immer gern ansehen möchte. Sie ist jedoch so wichtig, sie ist DIE menschliche Emotion, um Abschiede, Verluste und Veränderungen zu meistern. Trauer darf und wie ich finde muss gefühlt, ausgedrückt, gesehen und gehört werden, um sie zu verstehen und annehmen zu können. Sonst kann es möglich sein, dass sie ihre Kraft gegen uns richtet und sich in körperlichen und seelischen Beschwerden äußert.



Nur wie? Diese Frage kann nur jede/r innerlich für sich selbst beantworten.

Es gibt jedoch Begleitung und Stärkung von außen: so möchten Gaby Sturny, Trauerbegleiterin beim Verein Trauernde Eltern und Kinder Rhein-Main e.V., und ich als begleitende Kinesiologin, Sie gern zum Workshop **Kinesiologie bewegt, entspannt und vitalisiert** einladen, der 2x jährlich im Rahmen der Seminarreihe des Vereins Trauernde Eltern stattfindet (Info über den Verein). Gemeinsam möchten wir Ihnen eine Zeit anbieten, in der Sie die kraftvollen, besonders achtsamen und leicht durchführbaren kinesiologischen Bewegungsabläufe einüben können, in der Sie jedoch auch Raum für das Miteinander und den Austausch haben. Das Seminar versteht sich als Anregung, durch äußere Bewegung in die innere Bewegung zu kommen, der Trauer damit einen Weg nach außen zu ermöglichen und dabei gleichzeitig bei sich zu sein. Ihr Wohl steht dabei immer im Vordergrund. Die kinesiologischen Bewegungen können unterschiedlich wirken, einige dienen z.B. der Zentrierung, andere wiederum der Entspannung, alle jedoch der Vitalisierung und der Aktivierung der LebensEnergie und damit der LebensFreude.

„Wohl an denn, Herz, nimm Abschied und gesunde!“
(Hermann Hesse)

Hanne Brüning
Begleitende Kinesiologin, DGAV

**Deine Trauer
wird ein langer Weg sein.
Aber ich möchte gerne dann und wann
ein paar Schritte mit Dir gehen,
wenn dein Weg besonders unwegsam vor dir liegt.
Ich kann deine Einsamkeit nicht von dir nehmen.
Aber du sollst wissen,
dass ich dir in deiner Trauer nahe bin,
soweit das ein Mensch sein kann.
Bis du wieder Licht siehst
und dein Tag einen neuen Sinn findet.**

Jörg Zink, Trauer hat heilende Kraft
© 2015, Herder Verlag GmbH, Freiburg i. Br.

Ausgewählt von Christine Ludwig



Vorstellung der offenen Gruppe

„Mein Kind ist nach längerer Krankheit verstorben“

Gruppenleitung: Gabriele Sturny

Die offene Trauergruppe „Mein Kind ist nach längerer Krankheit verstorben“ trifft sich jeden ersten Montag im Monat für zwei Stunden in den Räumen von „Trauernde Eltern und Kinder“ in Mainz-Hechtsheim. Zurzeit treffen sich sieben betroffene Eltern-(Teile) zum Austausch: über das, was sie bewegt, über alles, was woanders keinen Platz findet. In der Gruppe kann alles gesagt werden, niemand wird bewertet, und alle Inhalte bleiben in der Gruppe. Dadurch entsteht Offenheit und das schafft Vertrauen.

Unter einer offenen Trauergruppe verstehen wir, dass jederzeit frisch Betroffene zu der bestehenden Trauergruppe hinzukommen können. Wir freuen uns, wenn wir neuen TeilnehmerInnen ein Stück weit eine Stütze sein können, denn wir wissen: Trauer ist ein großer Felsbrocken; wegrollen kann man ihn nicht! Zuerst versucht man, nicht darunter zu ersticken, dann hackt man ihn Stück für Stück kleiner und den letzten Brocken steckt man in die Hosentasche und trägt ihn ein Leben lang mit sich herum.

Jeder Mensch hat seinen individuellen Trauerprozess, und in der Trauer gibt es kein Richtig oder Falsch. Der Austausch in der Gruppe hilft, sich angenommen und verstanden zu fühlen.

Gabriele Sturny