

# MUT ZUR VERÄNDERUNG

*«Mut», welch grosses Wort. Welch grosse Aufgabe. Wer kennt sie nicht: Die Angst zu versagen? Die Angst nicht gut genug zu sein? Die Angst nicht geliebt zu sein? Heutzutage werden wir täglich mit neuen Herausforderungen konfrontiert und der Wandel der Zeit fegt wie ein kühler Wind unaufhaltsam durch die Gassen – gerade da brauchen wir immer wieder Mut. Den Mut, uns neu auszurichten, uns den immer wieder neuen Gegebenheiten des Lebens anzupassen. Uns unseren eigenen Unzulänglichkeiten und Erwartungshaltungen zu stellen. Uns unserer Ressourcen und Möglichkeiten bewusst zu werden und sie in unserem Leben sichtbar, erlebbar und erfahrbar zu machen. Uns selbst immer wieder neuen Mut zuzusprechen.*

Die Kinesiologie ist eine wundervolle Methode, welche es uns ermöglicht, genau diese innere Kraft immer wieder aufs Neue zu entdecken, zu beleben und zu stärken. Diese innere Kraft, die unsere Klient\*innen, wie auch

uns selbst, immer wieder motiviert, neue Wege einzuschlagen, nächste Schritte zu gehen. Es braucht Mut, sich auf den Weg zu machen, sich den eigenen Herausforderungen zu stellen, sich mit sich selbst auseinander zu setzen, sich selbst zu begegnen.

Im geschützten Raum der kinesiologischen Behandlung schaffen wir einen Ort, an dem sich Menschen entspannen können. Einen Ort, an dem sie eine neue Perspektive auf ihre eigenen Herausforderungen gewinnen können, an dem sie sich selbst, ihre aktuelle Lebenssituation sowie ihre eigenen Ressourcen und Möglichkeiten mit neuen Augen sehen können. Einen Ort, an dem sie ihren eigenen Zweifeln, ihren Ängsten und hinderlichen Glaubenssätzen begegnen, sich ihnen liebevoll annehmen und neue Wege erkunden, die ihnen mehr Lebensqualität und Zuversicht schenken.

Es ist die Aufgabe der Therapeut\*in, den Rahmen für diesen persönlichen Prozess zu gestalten, die Zuversicht



und das Vertrauen in die Selbstheilung der Klient\*in aufrechtzuerhalten. Dabei müssen Therapeut\*innen stets ganz bei sich sein und auf die eigenen Kompetenzen vertrauen. Um Sicherheit vermitteln zu können, müssen sie in sich selbst sicher sein – mit all den eigenen Herausforderungen Frieden geschlossen haben. Sie müssen sich selbst und ihren «vermeintlichen Fehlern» mit Humor begegnen können.

### **Vertrauen als grosser Freund des Mutes.**

Angst und Mut sind zwei Eigenschaften, welche stets Hand in Hand gehen. Unsere Angst möchte uns eigentlich nichts anderes sagen als: «Pass auf mich auf. Ich möchte, dass es mir gut geht.» Unsere Angst erinnert uns daran, dass wir und unser Leben kostbar sind. Mit Mut und Vertrauen können wir auf sie eingehen und ihr sagen: «Ja, wir sehen dich. Wir respektieren dich und tragen dir Sorge. Gemeinsam schaffen wir das.» Gerade wenn es um das Thema Angst geht, braucht es besonders viel Mut von unseren Klient\*innen, den Mut hinzusehen. Ausserdem braucht es besonders viel Feingefühl und eine tragende Beziehung zwischen Therapeut\*in und Klient\*in, um den vertrauensvollen Rahmen innerhalb des Prozesses halten zu können. Vertrauen in der Begegnung, Vertrauen in der Kommunikation sowie das Vertrauen in die Ressourcen der Klient\*in und in deren Prozess. Und dann braucht es den Mut, die Angst loszulassen.

Mutig sein. Immer wieder über sich selbst hinauswachsen. Aus der Komfortzone heraustreten und Neuland erkunden. Den Mut haben, neue Entscheidungen zu treffen. Denn jede getroffene Entscheidung bringt eine Veränderung mit sich. Jede getroffene Entscheidung verändert die aktuelle Situation, verändert das Denken, das Fühlen, das Handeln und schlussendlich das Leben. Und auch keine Entscheidung zu treffen, kann etwas verändern – kann Entspannung und Gelassenheit entstehen lassen und das Vertrauen in einen Pro-

zess bestärken. Keine Entscheidung zu treffen, kann die Geduld wachsen lassen, welche in der heutigen schnelllebigen Zeit zur Mangelware geworden ist. Wie gerne würden wir manchmal die Prozesse vorantreiben, mit einer Fernbedienung gleich zum Ende zappen. Doch genau darum geht es wohl im Leben: Dass wir uns den Prozessen vertrauensvoll hingeben. Dass wir Schritt für Schritt erkunden, was das Leben uns zeigen möchte. So gewinnen wir mit jeder neuen Herausforderung und jedem neuen Schritt an Stärke, sammeln neue Erfahrungen und lernen uns selbst immer besser kennen. Ist das nicht der Sinn des Lebens?

Wir dürfen mit Dankbarkeit auf unsere Praxistätigkeit blicken. Dankbar dafür sein, dass wir an diesen grossartigen Prozessen unserer Klient\*innen teilhaben dürfen. Dass wir gemeinsam mit ihnen über uns selbst hinauswachen dürfen. Dafür, dass sie uns immer wieder neue Themen und Denkweisen zeigen, die uns mit unseren eigenen Mustern und Bildern konfrontieren. Uns selbst immer wieder die Vielfalt des Lebens offenbaren, unsere Welt und unser Denken weiten und bunter machen. Das Leben ist Veränderung. Gehen wir also mutig voran und lassen wir uns überraschen, welche Geschenke es für uns bereit hält.



Evelyne Achermann, KomplementärTherapeutin mit Branchenzertifikat OdA KT, Methode Kinesiologie Berufsverband für Kinesiologie KineSuisse [www.kinesuisse.ch](http://www.kinesuisse.ch)