

WIE UNS KONKRETE ZIELE FREIER MACHEN KÖNNEN

Tom Bertschi

KomplementärTherapeut mit Branchen-
zertifikat Oda KT, Methode Kinesiologie
Berufsverband für Kinesiologie KineSuisse
www.kinesuisse.ch



*In der Methode Kinesiologie nimmt das gemeinsame Formulieren eines klaren und individuell passenden Zieles oder Zielsatzes eine zentrale Rolle ein. Bereits zu Beginn des komplementärtherapeutischen Prozesses klären Therapeut*in und Klient*in gemeinsam das Anliegen und definieren, wohin die Behandlung führen soll. Ein solcher Zielsatz dient als Orientierung. Er macht die Absicht des Therapieprozesses sichtbar und begleitet Klient*innen durch alle Phasen der Behandlung. So wird die Behandlung nicht «für», sondern «mit» der Klient*in gestaltet.*

Das Wort «frei», welches ja auch Thema dieses Hefts ist, begegnet mir sehr oft, wenn es darum geht, Ziele in Therapiesitzungen zu formulieren. Bei «frei» denken viele an Vögel oder Wolken, die sanft am Himmel vorbeiziehen, warme Sonnentage am offenen Meer, Ferien und vieles mehr. Die meisten von uns haben ein subjektives inneres Bild von dem, was «frei sein» für uns selbst bedeutet: Ein Zustand voller Leichtigkeit, ohne Zwänge, in dem so vieles offen und möglich erscheint. Dieses «frei» – verwenden wir es vielleicht zu oft? Zu leichtfertig?



Ich möchte Sie einladen, einmal Ihr eigenes Bild von «frei» kennenzulernen! Dieses Wort könnte ein Begriff sein, den Sie oft verwenden und der dennoch schwammig bleibt. Horchen Sie einmal in sich hinein: Wie fühlt es sich an? Wann fühlen Sie sich frei? Und was hält Sie davon ab, diesen Zustand zu erreichen, oder ihm näher zu kommen?

Die Methode Kinesiologie gibt uns grossartige Werkzeuge an die Hand, mit denen wir uns unsere Wünsche – das, was uns befreit und bewegt – bewusst machen können. Wir können hemmende Blockaden sichtbar machen und auflösen, was in grossem Masse raumöffnend und entlastend wirkt. Aber sich auf diesen Weg zu begeben, erfordert auch einiges an Selbstverantwortung. Es liegt an uns, gewonnene Erkenntnisse anzunehmen und umzusetzen. Wenn wir diese Herausforderung annehmen, kann uns das sehr wohl weiterbringen und freier machen. Schlussendlich sind wir es selbst, die für unseren persönlichen Prozess verantwortlich sind!



Doch oft erfahren wir auf unterschiedlichen Ebenen von Körper, Geist und Seele auch die Grenzen unseres «Frei-Seins». So können uns beispielsweise körperliche Beschwerden davon abhalten, zu tun, was wir möchten. Auch wenn wir noch so davon träumen – ein schmerzendes Knie, welches den runden Bewegungslauf nicht mehr findet – lässt uns nun mal keine Klettertour absolvieren. Wenn psychische Leiden uns daran hindern, unser Potenzial freizuschalten, behindert uns das in der Verwirklichung unserer Pläne, oder hält uns sogar ganz davon ab. Und wenn wir geistig nicht in der Lage sind, unsere Situation und unser Wirkungsfeld zu überblicken, steht dies im Weg eines aktiven, gezielten Handelns.

Wohin wir uns aus solchen Zuständen hinbewegen möchten? «Hm, freier soll es sich anfühlen, befreiter sein, frei!» Die Antworten in der gemeinsamen Zielsatzsuche zu Beginn des komplementärtherapeutischen Prozesses sind sich hier oft sehr ähnlich. Aber was bedeutet nun dieses «frei»?

An diesem Punkt sollten wir uns im Klaren darüber sein, was dieser Begriff für uns meint. Vielleicht sollten wir hinterfragen, was er uns eigentlich bedeutet, wenn wir ihn schon als Ziel verwenden möchten. Wichtig ist doch, dass wir Erfolge auf unserem Weg erleben können! Dass wir spüren, dass sich etwas in die richtige Richtung bewegt. Wenn dieses «frei» als Ziel nur ein unbestimmtes Etwas ist, dem wir nachhängen, kann es dann nicht um einiges schwächer wirken, als wenn wir

uns bewusst sind, worauf wir uns zubewegen möchten? Was denken Sie darüber? Ich bin da sehr offen für Diskussionen und Anregungen, aber meiner Meinung nach ist ein klar benanntes, proaktives Ziel die Essenz einer erfolgreichen Entwicklung.

Frei zu sein, sollte also eher einen Zustand darstellen, in welchem wir, im Rahmen unserer Möglichkeiten, handlungsfähig und selbstwirksam sein können. Auch ist es oftmals nachhaltiger, mit kleineren, dafür konkreten Schritten voranzugehen. So sind wir einfach näher dran und können dadurch die Entwicklung tiefer miterleben und mitgestalten. Nehmen wir noch einmal dieses Knie als Beispiel. Wenn mein Knie sich nun schon besser anfühlt als vorige Woche, ermöglicht mir das, meinen Heilungsprozess besser wahrzunehmen und an ihm teilzuhaben. Habe ich mir hingegen ein fantastisch gefasstes Ziel gesetzt, wie «Ich klettere wild und frei», schwächt dies den Bezug zu meiner Entwicklung ab, ich verliere mich in Unerreichbarkeiten. Schliesslich sind wir ständig dazu geneigt, unsere Situation mit der Realität abzugleichen.

Ich hoffe, ich konnte Ihnen den Blick dafür öffnen, wie wichtig es ist, sich mittels Klarheit in die von Ihnen gewünschte Richtung zu bewegen. Vielleicht erinnern Sie sich daran, wenn Sie nächstens wieder mal darum bemüht sind, in einer Kinesiologie-Sitzung Ihr Ziel zu formulieren.

Zum Schluss möchte ich Sie einladen, sich Ihr eigenes Bild davon zu erschaffen, was «frei» für Sie bedeutet. Nehmen Sie sich Zeit und lernen Sie Ihr Bild mit allen Sinnen kennen! Ist es für Sie auch ein Zustand voller Leichtigkeit, ohne Zwänge – in dem so vieles offen und möglich für Sie erscheint? Oder etwas ganz anderes?

Ich wünsche Ihnen von ganzem Herzen gutes Gelingen.