

# Schwierige Lebensphasen meistern

Text: Maria Obermair

Wer wusste gestern, warum HEUTE für morgen so wichtig sein wird?



Foto: © alphaspirit - Fotolia.com

Schwere Lebenslagen sind weder als Strafe noch als Unglück zu sehen. Vielmehr haben wir diese belastenden Energien angezogen, um daraus lernen zu dürfen. Davon war auch der Psychologe Thorwald Dethlefsen, bekannt mit seinem Buch „Schicksal als Weg“, überzeugt.

### Krise ist der Beginn der Chance

Chinesen sehen das Wort „Krise“ gleichbedeutend für „Chance“. Im Element Krise bzw. Gefahr liegt auch das Element der Wende zum Besseren und der wichtige Aspekt Gelegenheit. Auch die Griechen bezeichnen „Krisis“ nicht als hoffnungslose Situation, sondern als den Höhepunkt und den Zeitpunkt der Wende einer gefährlichen Lage. In der Krise kann es nur noch besser werden.

### „Hinten und Vorne“ sind wie „Vergangenheit und Zukunft“

„Hinten“ wird mit „rückwärtsgewandt, vergangen, vielleicht sogar rückständig assoziiert und höchstens im Bereich der guten Erinnerungen akzeptiert. Wer von uns will schon im „Gestern“ leben, könnte doch die Zukunft rosiger aussehen und Besseres erwarten lassen...

„Vorne“ steht als Synonym für Fortschritt, Erster zu sein, voranzukommen, andere zu übertreffen. Es ist eine der wichtigsten Philosophien, die die Menschheit weiterbringt und auf das „Morgen wird alles besser“ einstimmt. Aus Niederlagen oder Tiefpunkten wieder aufzustehen und neu zu beginnen ist mit diesem Blick nach vorne die wichtigste Motivation.

Beide Wörter sind mit eindeutigen Zuordnungen unseres Gefühls und Verstandes belegt: Das „Vorne“ klingt freundlich optimistisch, denn wir sind gewohnt, Zuspruch für das nach „Vorne Schauen“ von anderen zu erhalten oder uns selbst mit diesem Gedanken an Zukünftiges, womöglich Besseres, aufzubauen.

### Existenz absichern

So wenig die beiden Ortsadverbien eine tragende Rolle in der Literatur spielen, so sehr sind sie für unsere Wahrnehmung die Grundvoraussetzung für unser Leben. Sobald wir geboren sind, orientierten wir uns nach vorne, nehmen die Menschen um uns und die Umwelt ins Blickfeld. Wir lernen, dass von hinten eher Gefahr droht, seit Urzeiten ist der Instinkt, von hinten angegriffen zu werden, in uns. Wir blicken nur zurück, um uns zu versichern, dass hinten keine Unsicherheit lauert, kein Feind, kein Angreifer, niemand mit dem wir nicht gerechnet haben. Schon frühzeitig

wurde unser Verhalten auf „vorne“ und „hinten“ geprägt, instinktiv und anerzogen.

### Liebe Schwarzmalter und Pessimisten!

Lassen Sie sich mit meinen Gedanken umstimmen und geben Sie Ihrer Zukunft die Chance, besser zu werden. Kreieren Sie ein Ziel!

Wissen Sie, dass Menschen mit Zielen ein positives Leben haben? Das kommt deshalb, weil Ziele ausschließlich positiv formuliert werden und die Ausrichtung dann entsprechend dem Positiven folgt. Malen Sie sich deshalb Ihre Zukunft positiv aus. Ihr Körper-Ich und Ego-Ich möchten einen positiven Weg gehen.

### Pseudo-Zu-FRIEDEN-heit

Sie sehen, in diesem Wort ist die Qualität „FRIEDEN“ integriert! Sind Sie zu-FRIEDEN in Ihrem Leben? Haben Sie jemals dieses vollkommene zu-FRIEDEN-sein gespürt und gefühlt? Was brauchen Sie zum Zu-FRIEDEN-zu-sein? Zu-FRIEDEN-heit ist ein Gefühl, das dem Organkreislauf Magen zugeordnet ist. Und Magen steht in weiterer Folge für Stabilität im Leben, egal ob Sie sich in einer Krise befinden, vor einer Krise stehen oder gerade aus einer Krise heraus gekommen sind.

Kennen Sie das Gefühl Zu-FRIEDEN-Sein nach einer Mahlzeit? Nehmen Sie das Sättigungsgefühl wahr, das sich einstellt, wenn der Magen gut gefüllt ist? Oder schlingen Sie die Mahlzeit rasch und beinahe gierig hinunter? Bitte beobachten Sie beim nächsten Gasthausbesuch Menschen, die alleine am Tisch sitzen und essen. Es ist ungesund, nur wenig gekaut große Bissen zu schlucken und über den Hunger hinaus zu essen. So stellt sich Zu-FRIEDEN-heit nur schwer ein.

Stillen Ihre Zu-FRIEDEN-heit vielleicht mit modernen „Schnickschnack“? Das neueste Mobiltelefon besitzen... Ein Auto fahren, mit dem man sich GROSS fühlt... Schick Wohnen, dass anderen vor Staunen der Mund offen steht... Luxusurlaube buchen und scheinbar königlich residieren... Die Gesellschaft von heute ist so ausgerichtet, dass wir nach immer mehr besser schneller höher weiter streben. Die Technik macht's möglich, die Werbebranche bringt uns das ganze schmackhaft nahe. Hat das alles wirklich mit Zu-FRIEDEN-heit zu tun?

Macht Sie das auf lange Zeit tatsächlich Zu-FRIEDEN?

Anfangs habe ich geschrieben, dass meist wir selbst es sind, die Krisen herbeiführen. Unser Streben nach scheinbarer Zu-FRIEDEN-heit führt uns in eine Sackgasse. Entweder ist der Geldfluss erschöpft und mit Schulden wird es knapp, eng und erdrückend. Oder das innere Herz dürstet nach wahrer Zu-FRIEDEN-heit und kann sich am neu gekauften Highlight nicht wirklich erfreuen.

### Wahrer Nährstoff Zu-FRIEDEN-heit

Überlegen Sie genau, wohin Sie streben wollen. Die klare Vorstellung ist so wichtig! Vielleicht hilft es Ihnen, wenn Sie sich Ihren eigenen Lebensfilm vorstellen, der über Ihre Zukunft handelt. Sie sind darin der Hauptdarsteller. Sehen Sie sich in diesem Film so, als läge Ihre Krise schon laaaaaange hinter sich. Nehmen Sie sich Zeit, um herauszufinden, was Sie wirklich zu-FRIEDEN macht. Dieser Film ist Nährstoff für Ihre Zukunft mit und in Zu-FRIEDEN-heit.

Wenn das Vorstellen mit dem eigenen Lebensfilm nicht ganz klappt, kann ich Ihnen eine ganz tolle Übung aus der Edu-Kinestetik empfehlen. Diese Bewegung wird nach dem Delphin benannt. Der Delphin ist ein hochintelligentes, im Wasser lebendes Säugetier. Das spielerische Verhalten, die Art zu kommunizieren und die lustvollen und impulsiven Bewegungen beeindrucken uns seit jeher.

### Der Delphin stärkt Zu-FRIEDEN-heit

Die Übung „Der Delphin“ ist so einzigartig wie das Tier selbst und macht allen Spaß. Aus mehreren Gründen gebe ich diese Übung gerne in meinen Workshops weiter. Einerseits ist diese Übung eine wirksame Vorbereitung auf das Mittagessen, um dieses besser zu verdauen. Andererseits können Sie während dieser Bewegung sich selbst gut spüren, wenn Sie sich gleichzeitig nach vorne (= Zukunft) und nach hinten (= Vergangenheit) bewegen. Außerdem können Sie den Delphin nur dann leicht ausführen, wenn Sie sich während dieser Bewegung der Mitte (= Jetzt) bewusst sind. Sie merken, dass Ihre Koordination gefordert ist - ein weiterer Grund, warum diese Bewegung so wertvoll ist.

## „Der Delphin“

- Stehen Sie hüftbreit und das Gewicht auf beiden Beinen gleichschwer verteilt. Formen Sie mit beiden Armen synchron in Schulterhöhe eine liegende Acht. Dabei wandern Ihre Arme nach vorne und nach hinten.
- Bewegen Sie Ihr Becken nach vorne und hinten in Form der liegenden Acht. Diese beiden „Liegenden Achten“ werden nun gegengleich fusioniert.
- Während Sie Ihre Arme nach vorne oben (siehe oberer Pfeil Bild links) bewegen, formen Sie mit Ihrem Becken die „Liegende Acht“ beginnend nach hinten oben (siehe unterer Pfeil Bild links)
- Nun führen Sie gleichzeitig mit Armen und Becken die „Liegende Acht“ durch, wenn Sie in der Mitte ankommen, sind beide Hände links und rechts neben den Hüften. Bewegen Sie Ihre Arme nun weiter nach hinten oben (siehe oberer Pfeil Bild rechts), formen Sie mit Ihrem Becken die „Liegende Acht“ nach vorne oben (siehe unterer Pfeil Bild rechts). Für „Auf-und-Abbewegungen“ des Beckens stellen Sie sich auf Zehenspitzen bzw. beugen Sie beide Knie.

Wenn Sie den Delphin machen, bitte ich Sie, mit Ihrer Aufmerksamkeit ganz bei sich zu sein. Wie fühlt es sich an, wenn ein Teil des Körpers nach hinten strebt, während der andere nach vorne strebt? Was liegt hinter mir und was vor mir? Welche vergangenen Erfahrungen von hinten kann ich nach vorne bringen und sie als Lernerfahrung nutzen? Welche Gedanken, Verhaltensmuster und Gewohnheiten möchte ich loslassen und durch neue ersetzen?



Edu-K™ Magen - Zufriedenheit



Edu-K™ Magen - Zufriedenheit

Lassen Sie sich von dieser Bewegung inspirieren! Jeder Ihrer Gedanken ist ein Geschenk Ihres inneren „ICHs“! Spüren, fühlen Sie sich selbst und die Richtungen, in die Sie streben. Nehmen Sie Ihre Gefühle wahr, während und nach der Übung!

*Ich wünsche Ihnen auf vielen Ebenen reichlich Zu-FRIEDEN-heit in Ihrem Leben. Denken Sie daran, dass jede Krise gleichzeitig eine Chance in sich birgt.*

Energereiche Grüße  
Maria Obermair



**Maria Obermair**

Gesundheits-, Schlaf- und Wohlfühlexpertin,  
Kinesiologin, Buchautorin „Die perfekte Nacht“  
Int. Fakultät von Breakthroughs International  
Lehrtrainerin für Brain Gym® und Edu-Kinestetik

Rädlerweg 56, 4030 Linz  
T: 0676 795 0000 E: office@kinmo.at  
[www.kinmo.at](http://www.kinmo.at) [www.dieperfektenacht.at](http://www.dieperfektenacht.at)