

# Balance von Entwicklung und Entscheidungen

## – Die liegende Acht als Metapher für Entscheidungshilfe

Die liegende Acht, das Symbol für Unendlichkeit

- die geschlossene Schleife steht als Symbol für das Absolute
- das Unendlichkeitszeichen ist ein Symbol für immerwährende Bewegung, für Weiterentwicklung und Ausgleich.
- das Unendlichkeitszeichen ist ein Symbol für:
  - Polarität bzw. Dualität
  - Ambivalenzen
  - rechts/links
  - oben/unten
  - innen/außen
  - männlich/weiblich
  - Yin/Yang
- das Unendlichkeitssymbol in Verbindung mit einer Schlange begegnet uns in vielen Kulturen:
  - der Stirnschmuck der Pharaonen in der ägyptischen Mythologie
  - der Äskulapstab
  - die Kundaliniestränge
  - das Tai Chi-Zeichen
  - das Zeichen für Glas (Fa. Weck)
- Ist in unserem Körper präsent in Form der Grundstruktur von Eiweiß und kollagenen Fasern und damit in der Grundstruktur unserer Gene (die Doppelhelix)
- In der Zellteilung nach der Befruchtung findet sich das Symbol
- Chaostheorie (Lorenzschers Schmetterling)
- das Unendlichkeitszeichen ermöglicht Naturwissenschaftlern jeglicher Disziplin mit Daten und Zahlen, die ansonsten unermesslich wären, umzugehen.
- die Schleife spiegelt also ein Symbol für Ruhe und Verbindlichkeit

Die Auseinandersetzung mit den Polaritäten beginnt also schon mit der Zeugung. Spätestens in dem Moment, wo ich als Kind mich selbst als „ICH“ wahrnehme, grenze ich mich bewusst von dem „DU“ (dem Nicht – Ich) ab. Mit diesem Wahrnehmungsschritt, der auch häufig als Reifung bezeichnet wird, begeben wir uns in „die Gefangenschaft der Polarität“.

**Die Reise in die Welt der Gegensätze beginnt: fortan gibt es außer dem „ICH“ immer das „DU“, und es gibt das Innen und das Außen, es gibt Mann und Frau, falsch und richtig, gut und böse, rechts und links.....usw.**

Unser Bewusstsein analysiert und vergleicht. Das analytische Denken führt dazu, dass wir unsere alltäglichen Wahrnehmungen in Einzelheiten zerlegen und uns mit anderen vergleichen. Wir sagen Nein zum Einen und Ja zu dem vermeintlichen Gegenstück. Und dennoch gehören das Ja und das Nein zusammen, denn nur gemeinsam bilden sie ein Ganzes, nur aus dem Ganzen entsteht so etwas wie „heil sein“. Wir könnten uns nicht für ein „Ja“ entscheiden, wenn wir nicht gleichzeitig wüssten, wogegen wir uns entscheiden.

Jeder hat ein „polares Bewusstsein“. Aus diesem polaren Bewusstsein entwickelt sich unser Lebensrhythmus.

Die Acht bietet sich für die bewusste Arbeit mit Polaritäten und Rhythmen an, weil durch die geschlossene Schleife nicht nur das „Absolute“ sondern auch Bewegung und Rhythmus zum Ausdruck kommen.

## Der Muskeltest

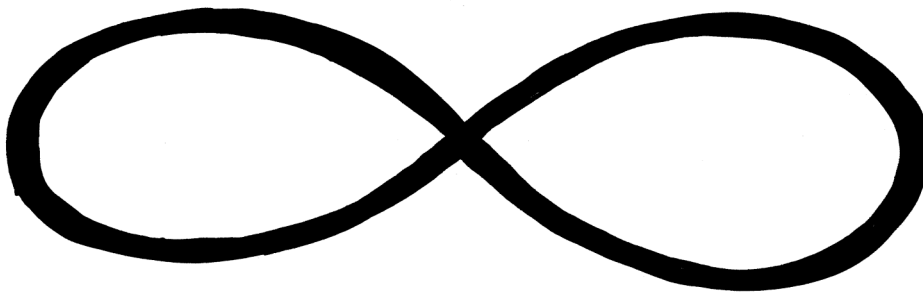
Der kinesiologische Muskeltest ist auch für Laien schnell und leicht zu lernen. Die Technik des Muskeltestens schafft ein ganzheitliches Körperbewusstsein. Muskeltests werden schon seit langem von Chiropraktikern und Physiotherapeuten benutzt, um die Funktion und die Effektivität von Muskeln festzustellen.

Die Gründer der angewandten Kinesiologie entdeckten einen Zusammenhang zwischen einzelnen Muskelgruppen und einzelnen Meridianen. Diese energetische Verbindung nutzen wir beim Muskeltesten. Inzwischen wissen wir, dass der Muskel auf die unterschiedlichsten Stressfaktoren (z.B. schlechte Ernährung, Infektionen, Umweltbelastung, Schule, Psychostress etc.) reagiert, indem er „abschaltet“.

### Der Muskeltest ist das Diagnose - und das Feedback - System unseres Körpers.

Nur mit Hilfe eines (auf)richtig durchgeführten Tests können wir Probleme in den Muskeln und im Energiesystem finden und den Erfolg einer Balance einschätzen.

1. Testerin und Testperson sollten von der inneren Einstellung her neutral sein, das bedeutet, die Testerin ist neugierig auf das Testergebnis und frei von irgendwelchen Erwartungen.
2. Der Muskeltest ist kein Kräftemessen!  
Verwende nur soviel Druck wie notwendig ist, um zu spüren, wann ein Muskel „sperrt“.  
Dafür ist es wichtig, den Druck auf den Muskel langsam und gleichmäßig auszuüben.
3. Vorgehen: Testhaltung einnehmen.  
Der Klientin die Testrichtung zeigen.  
Den Test ankündigen und genügend Reaktionszeit lassen (ca.1 Sekunde).  
Möglichst testen, während die Klientin ausatmet
4. Vortests: es wird überprüft, ob der Muskel an – bzw. abschalten kann  
Ja – Nein  
falscher/richtiger Name  
Wassertest: am Haar zupfen → Muskel bleibt angeschaltet = genug Wasser  
→ Muskel schaltet ab = zu wenig Wasser  
Balance: Wasser trinken
5. Störfaktoren beachten:  
Schmuck, Quarzuhren, Handies, etc.  
Wasser → haben beide, Klientin und Therapeutin genug Wasser getrunken?  
Atmen → Klientin und Therapeutin sollten regelmäßig weiter atmen  
Muskeltesten ist kein „Kräfte messen“  
Testdruck → jeder Mensch hat einen ihm eigenen Muskeltonus  
Testmanipulation → während des Testens direkten Augenkontakt meiden
6. stärkende Maßnahmen, um die Muskulatur zu stärken  
Schläfenklopfen  
Langes Ausatmen bewirkt eine Aktivierung des vegetativen Nervensystems und wirkt so Stressreduzierend und Energie spendend  
Thymusklopfen



Welche Rolle spielt die liegende Acht in unserem täglichen Leben?

Sie dient nicht nur als Ausdrucksmöglichkeit von Gegensätzen (Polaritäten, Ambivalenzen), sondern insbesondere auch als Ausdruck von „Einssein“. Die Themen und die Möglichkeiten der Auseinandersetzung mit und über die liegende Acht sind vielfältig anwendbar. So können wir uns z.B. allein während des Gehens entlang der Acht mit Lebensthemen beschäftigen. Indem wir die Pole der Acht z.B. in Plus - und Minuspole, unser Leben also vereinfacht in eine eher positiv erlebte Seite und eine eher negativ erlebte Seite spalten, gelingt es besser an den eigentlichen Kern einer Frage heranzukommen. Während des Gehens entlang der Acht gebe ich mir die Chance die gegensätzlichen Seiten eines Themas/Zieles sowie meine eigenen Widersprüche bewusst zu erfahren. Dieser Kunstgriff bewirkt, dass Fragestellungen sich oft auf das Wesentliche herunterbrechen lassen. So kann in Folge eine ehrliche Auseinandersetzung gelingen.

WAHRNEHMEN – ERKENNEN – ZULASSEN – LOSLASSEN - VERÄNDERN

Angeregt durch eine Veröffentlichung von Stuart Heller, „Bewegungspsychologe“ an der John F. Kennedy Universität zum Thema „Wahrnehmung und Veränderung“ habe ich den folgenden Wahrnehmungstest entwickelt.

Ziel dieses visuellen Tests ist, die unterschiedlichen Perspektiven des Lebens aufmerksam zu betrachten. Der Focus sollte auf die körperlichen Reaktionen zu den unterschiedlichen Perspektiven gerichtet sein.

Voraktivität:

Nimm den Raum um dich herum und deine Bereitschaft in Kommunikation zu gehen wahr.

1. Schau auf die senkrechte Acht und beobachte deine Reaktion. (MT)
2. Schau auf die waagerechte Acht und beobachte deine Reaktion. (MT)
3. Schau auf das Kleeblattsymbol vor dir und beobachte deine Reaktion. (MT)

Nachaktivität:

Mit dem Ende der Übung schau Dich um und nimm wahr wie Du den Raum um Dich herum jetzt wahrnimmst → was ist anders?

Nimm diese Übung mit nach hause und integriere die unterschiedlichen Perspektiven der Acht als Visualisierungsübung in Deinen Alltag. Mit der Zeit wird es einfacher Unterschiede wahrzunehmen.

## Übung mit der liegenden ACHT

Diese Übung regt das Gehirn, insbesondere die Zusammenarbeit von rechter und linker Hemisphäre an. Das Ziel ist, den Zugang zu den eigenen Potentialen zu fördern und so Ressourcen wieder besser zu nutzen. Besonders gut geeignet ist diese Übung, um Stress zu reduzieren und dadurch bessere Konzentrations- und Lernleistungen zu erbringen.

Die Übung:

- Strecken Sie einen Arm parallel vor dem Körper aus.
- Dann wird mit der Hand eine möglichst große liegende Acht, deren Kreuzpunkt vor der Körpermittellinie liegt, in der Luft gezeichnet.
- Während der Kopf stillgehalten wird folgen die Augen den Fingerspitzen.

## Balance mit Hilfe der 8 – er Polarität

Nachdem die inneren Widersprüche erarbeitet wurden, ordnest Du die Gegensatzpaare oder das Gegensatzpaar jeweils einer Seite der Acht zu.

Vor der Balance schaltet Dein Indikatormuskel in der Regel auf der stressbeladenen Seite, wie auch auf dem eher positiven Polo der Acht ab.

Die Balance geschieht indem du die Acht entlang gehst. Auf diesem Wege vereinigen sich die Pole. Während Du die Acht von der einen Seite zur anderen abschreitest, nimm die Unterschiede wahr und lass die Veränderung auf dem Weg von einem Pol zum anderen zu.

Polarität bedeutet Stress (Krankheit ist Polarität), Heilung oder Ganzheit bedeutet die Überwindung von Polarität.

Der Ausgleich Deiner emotionalen Veränderung geschieht meistens durch die andere und neue körperliche Erfahrung von „Ausgeglichen sein“.

Damit ist die Balance abgeschlossen (Nachdem die Voraktivität rückgetestet wurde!)