

# Geometrische Zeichen

## Ypsilon

Das Ypsilon macht alles positiv. Es ist allerdings nicht Bestandteil des Vektorenkreises, so dass es nicht automatisch an Hand des Rutenausschlages anzeigt, wann und wo es angebracht werden soll, wie bei den Umkehrzeichen. Wir müssen also abfragen und absichtslos testen. Theoretisch wäre es das ideale Zeichen, aber in der Praxis zeigt es sich als ein Zeichen, auf das der Körper, wenn damit bemalt, sehr empfindlich reagiert. So gibt es bestimmte Regeln, die es einzuhalten gilt.

## Ypsilon am Körper

Am Körper wird das Ypsilon nur angebracht bei:

1. Stauungszuständen wie Krampfadern, Lymphstau, Lymphknoten und geschwollenen Gliedern, auch durch ein Traumatuma verursacht.
2. Auf die Nieren und Nebennieren um das 1. Chakra auszugleichen.
3. Auf Blase, Niere oder Gallenblase um Flüssigkeiten in Bewegung zu bringen.
4. Auf den Dickdarm bei Verstopfung.
5. Auf die Gebärmutter bei Menstruationsbeschwerden. Auch bei schwierigen und stagnierenden Geburten soll es sich günstig ausgewirkt haben im Sinne der Beschleunigung des Geburtsvorganges.
6. Auf einen Wirbel bei Bandscheibenvorfall. Dafür wird seitlich rechts und links auf die Nervenenden ein Umkehrzeichen gemalt und auf den Wirbel selbst ein Ypsilon:



7. Bei **Down-Syndrom**: Ypsilon auf den Nacken malen und das Y-Tuch zum Schlafen hernehmen. Das hat sehr gute Ergebnisse gezeigt.

Bei all diesen Fällen muss sehr vorsichtig ausgetestet werden, wie herum das Ypsilon gehört und wie lange es auf dem Körper bleiben soll. Es gibt dafür keine Regel, sondern man muss individuell vorgehen.

**Achtung: Wenn das Y umgekehrt als es soll angebracht wird, bewirkt es einen noch größeren Stau.**



# ADS - Aufmerksamkeits-Defizit-Syndrom

Heidi (Name redaktionell geändert) kam im Alter von 11 Jahren zum ersten Mal in meine Praxis. Die Eltern berichteten mir, dass das schlanke, hübsche Mädchen an ADS leidet und daher seit ihrem 7. Lebensjahr regelmäßig Ritalin (Psychopharmaka) braucht.

**ADS - Aufmerksamkeits-Defizit-Syndrom** - ist heute die häufigste psychische Erkrankung bei Kindern und Jugendlichen. Die Krankheit ist durch folgende Symptome charakterisiert:

- Hyperaktivität
- Aufmerksamkeitsstörungen
- Impulsivität
- Emotionale Auffälligkeit

Im Grunde stehen Eltern und Ärzte dem ADS ziemlich hilflos gegenüber und greifen daher gerne zu Ritalin, einem sehr in Frage gestellten Medikament. Nach verschiedenen Berichten besteht der Verdacht eines direkten Zusammenhangs zwischen Ritalinkindern und späteren drogenabhängigen Jugendlichen mit Folgen bis hin zur Jugendkriminalität (siehe Zeitschrift Raum und Zeit Nr. 113 Sept./ Okt. 2001, „Ritalin und Kriminalität“ von Kriminalhauptkommissar Horst Wimmer, Fürth).

Diese Berichte legen folgenden Schluss nahe: Ritalin heilt nicht, sondern verlagert das Problem. Mit anderen Worten: Es stellt ruhig. Die meisten Kinder wollen es auch nicht nehmen und müssen dazu gezwungen werden.

## Die Anamnese zu unserem Fall offenbarte folgende Historie:

Heidi kam nach einer langen, schwierigen Geburt als Erstgeborene am 16.10.91 auf die Welt. Da sie am Anfang die Brust verweigerte und somit stetig abnahm, wurde sie nicht gestillt, sondern mit Fläschchen ernährt. Im Alter von 2 Jahren wurde sie, nachdem sie eine Entzündung nach der anderen hatte und häufig Antibiotika nehmen musste, an Mandeln und Rachenpolypen operiert. Sie wurde normal geimpft und bekam mit 5 Jahren zusätzlich die Impfung gegen FSME (Früh-Sommer-Meningo-Enzephalitis).

Im 6. Lebensjahr wurde ADS diagnostiziert, obwohl die Mutter berichtete, sie sei schon immer unruhiger gewesen als ihr jüngerer Bruder, doch erst mit dessen Geburt sei ihr der Unterschied aufgefallen. Seit dem 7. Lebensjahr nahm Heidi regelmäßig Ritalin und zwar verstärkt in den Schulzeiten. Als sie zu mir kam nahm sie 1 Tablette (20 mg) des neuen Medikamentes M\*, und in den Schulzeiten zusätzlich eine halbe Tablette (5 mg) des herkömmlichen Medikamentes R\*, da dieses schneller wirkt.

Die Mutter berichtete, dass Heidi Prüfungsangst hätte und bat mich, an diesem Thema zu arbeiten. Bei der Frage an Heidi, ob das stimmen würde, bekam ich eine verneinende Antwort. Ich bemerkte auch, dass sie unsicher war und sich immer wieder zur Mutter umdrehte, um auch sicher zu sein, dass sie das Richtige sagte. Sie wirkte offen, entspannt, jedoch mit ihrer Aufmerksamkeit nicht ganz da und konnte die Finger nicht ruhig lassen.

\* Name der Medikamente geändert



# Spielerisch unseren inneren Raum entdecken

Durch „Emotional Release“ kommen wir in Kontakt mit unseren verborgenen Gefühlen. Es lösen sich Blockaden, die Lebensenergie kann wieder frei fließen und die Selbstheilungskräfte werden aktiviert. Die energetischen Prozesse des Organismus und die Lebendigkeit des Körpers hängen unmittelbar zusammen: Je lebendiger ich bin, desto mehr Energie habe ich und umgekehrt. Wie viel Energie du hast und wie du diese Energie gebrauchst, bestimmt die Art, wie du auf Lebenssituationen antwortest. Je mehr Energie du frei in Bewegung und Ausdruck umsetzen kannst, desto besser kannst du mit den verschiedenen Situationen umgehen.

Ein neugeborenes Baby ist total lebendig in einem sich fortwährend verändernden fließenden Gleichgewicht mit seiner Umgebung. Es kennt noch keine Grenzen und fühlt sich eins mit allem, in einem Zustand der permanenten Gegenwart. So kann es plötzlich anfangen zu weinen und genauso schnell wieder aufhören. Es trägt nichts nach.

## Lernen unseren lieben Verstand zu ignorieren

Mit der Entwicklung des Verstandes und des „Ich-Gefühls“ erfährt das Kleinkind die schmerzhaft Täuschung der Trennung. In der Bibel wurde dieses Geschehen mit dem „Fall aus dem Paradies“ beschrieben: In dem Moment, wo Eva vom Apfel der Erkenntnis aß, wurden Adam und Eva aus dem Paradies verstoßen.

Die Identifikation mit dem Verstand begann. Der Verstand ist ein wunderbares Werkzeug, solange er uns dient. Sobald wir Sklave des Verstandes werden, d.h. uns damit identifizieren, erleben wir, was in der christlichen Religion „Hölle“ genannt wird. In der Hölle sind wir, wenn wir dem Verstand folgen, jeder kennt das: „du bist nicht gut genug!“ „streng dich lieber mehr an“ „konntest du nicht besser darauf reagieren“ „du wirst es nie schaffen“ „er/sie/das Leben sollte anders sein“. Endlos plappert es da oben in unserem Kopf, wie eine Schallplatte, die hängen geblieben ist. Wir können unser „Inneres Radio“ nicht anhalten. Wir können ihm aber den Rücken zuwenden, das Geplapper ignorieren. Und schon sind wir aus der Hölle wieder heraus und im gegenwärtigen Moment, im Jetzt, da wo alles okay ist so wie es ist. Eine kleine Veränderung unserer Aufmerksamkeit vom „Störfrieden“ da oben zur Gegenwart und schon sind wir im Gleichgewicht, in innerer Ruhe, in Harmonie.



# Was bedeutet einfühlsames Zuhören?

Der Begriff „einfühlsames Zuhören“ stammt aus einer Friedensbewegung, die im englischsprachigen Raum unter „Compassionate Listening“ bekannt ist. „Einfühlsam Zuhören“ bedeutet unter anderem, Menschen, die leiden oder in Konflikte verstrickt sind, mit Offenheit zuzuhören. Der Autor dieses Artikels hat sich auf persönlicher Basis ausgiebig mit dieser Thematik befasst. Ich möchte nachfolgend beschreiben, wie sich aus meiner persönlichen Sicht einfühlsames Zuhören in der Praxis als Berater/Therapeut (B/T) im Umgang mit dem Klienten/Patienten (K/P) nutzen lässt.

„Einfühlsames Zuhören“ bedeutet, hinter das zu hören, was der Klient/Patient uns erzählt. Es erfordert, dass wir eigene Vorstellungen, Werturteile, Ideen „was sein sollte“ zur Seite schieben und uns mit dem Herzen ganz und gar dem Anliegen des K/P widmen.

„Einfühlsames Zuhören“ ist für den B/T ein ständiges Training darin, transzendent zu sein und von vorgefertigten Meinungen Abstand zu nehmen.

## Warum ist es so wichtig, beim Hören frei von Vorstellungen zu sein?

Wenn wir eine vorgefertigte Meinung davon haben, was im K/P vor sich gehen sollte und welche Lösung er wählen sollte, sind wir nicht absichtslos. Die Heilung bzw. der Erfolg des K/P ist jedoch etwas, das sich in der Praxis aus dem Prozess selbst ergibt, nichts, das wir fixieren können, oder auf das wir einen Anspruch hätten.

Eine große Gefahr liegt darin, unsere „Vorstellungen“ bei unserem K/P verwirklichen zu wollen. Dies aber hilft dem K/P nicht. Im Gegenteil: Es ist ein Missbrauch, der K/P wird zum Versuchskaninchen unserer Vorstellungen. Es ist wie beim Testen mir der Rute: Sobald wir absichtsvoll sind, verpassen wir die Wahrheit.

Jede wirkliche Heilung/jeder wirkliche Erfolg trägt etwas „Magisches“ in sich. Die Magie liegt in dem Prozess, nicht in dem Ergebnis. Deshalb ist es so wichtig, in der Interaktion mit dem K/P gemeinsam mit ihm in den Prozess zu gehen, den Prozess *gemeinsam* mit dem K/P korrekt zu durchlaufen. Was im Prozess mit dem K/P entdeckt wird, ist unbekannt – wäre es bekannt, wäre keine Magie möglich. Die Magie liegt in dem „wie“, in dem die Heilung/der Erfolg geschieht.

Die Aufgabe des Therapeuten/Beraters ist es nicht, den engen Vorstellungen des Klienten noch weitere Vorstellungen und Meinungen hinzuzufügen, sondern einen offenen Raum zu schaffen, in dem das „Wunder der Wandlung“ sich ereignen kann.

