

Übergänge

Dass der Wechsel das einzig Beständige sei, ist eine alte Weisheit. Ein Jahr folgt dem anderen. Jahreszeiten wechseln sich ab. Monate, Wochen, Tage und Stunden fliegen vorbei mit unterschiedlichen Inhalten und Anforderungen.

Manchmal kann der Wechsel von einer Zeiteinheit zur anderen, von einem Tagesabschnitt zum anderen Mühe machen. Manchmal stecken wir in Vergangenen fest, vor allem, wenn es sehr intensiv und zeitraubend war. Und manchmal geht alles einfach so schnell, dass wir „unvorbereitet“ zu einer Pause kommen, die wir gar nicht richtig genießen können, weil es im Kopf noch weiterdreht mit Vergangenen.

→ Wie gehe ich mit Übergängen um? Kann ich leicht vom Einen zum Anderen wechseln?

Um Übergänge zu vereinfachen, gibt es aus der Kinesiologie eine einfache Übung, welche auch beruhigend und (energie-)ausgleichend wirkt.

Sie besteht aus zwei Teilen, der **Überkreuzhaltung** und der **Zentrierung**:



→ Im ersten Teil bequem dasitzen oder liegen. Die Beine übereinander schlagen. Die Arme übereinander legen und die Handflächen zueinander halten, dann wie zum Gebet falten und die Hände zum Brustkorb eindrehen. Die Zunge liegt hinter den oberen Schneidezähnen am Gaumen. In dieser Überkreuzhaltung mit ruhigem Atem verweilen.

→ Im zweiten Teil die Beine wieder gerade auf den Boden stellen, gut erden. Die Hände ausfalten und nur die Fingerspitzen aufeinander legen. Die Zunge entspannt in den Kiefer fallen lassen.

Diese „BrainGym“-Übung wirkt nach körperlichem, emotionalem oder umgebungsbedingtem Stress für

die Wiederherstellung des Gleichgewichts. Sie bringt die Aufmerksamkeit wieder zur Körpermittellinie zurück, unterstützt so vernunftgesteuertes Denken und versetzt uns in die Lage, Entscheidungen zu treffen. Das „Gesnatter“ im Kopf hört auf und Ruhe kann einkehren.

→ Anwendungsmöglichkeiten: Übergang vom Ruhen in die Aktivität und umgekehrt, Wechsel von der Arbeit zum Essen, vom Sport in die Ruhe, vom Tun ins Sein.