

Stressabbau-Methode „Emotionale Evolution“ (Balancieren)

Kurzbeschreibung von Hansueli Windlin

Emotionale Evolution, oft wird die Anwendung der Methode auch „Balancieren“ genannt, ist eine Methode zum nachhaltigen Stressabbau. Mit Hilfe des Muskeltests (bekannt aus der Kinesiologie) wird in wenigen Schritten geklärt, was in einer Situation oder einem Thema der tatsächliche Stress ist (im Gegensatz zum gefühlten Stress), was die Lösung ist und wie der Stress abgebaut werden kann. Die Methode ist einfach erlernbar und mit etwas Übung ist die Emotionale Evolution ein wirksames Hilfsmittel, um sowohl alltäglichen Stress abzubauen als auch längerdauernde Beschwerden selbst zu bearbeiten.

Ich habe die Methode im Sommer 2018 bei Bernhard Studer kennengelernt. Die bei mir selbst erfahrene Wirkung der Emotionalen Evolution während einer Wanderwoche im Herbst 2018 überzeugte mich derart, dass ich danach gleich begann, die Methode selber intensiv anzuwenden.

Bernhard Studer ist Kinesiologe und war viele Jahre forschend unterwegs auf der Suche nach Wegen, mit denen Stress nachhaltig aufgelöst werden kann. Vor ungefähr 20 Jahren hat er erkannt, dass Stress immer Ausdruck von Konflikten bzw. Blockaden im Unterbewussten ist. Diese Konflikte entstehen durch die fehlende Zusammenarbeit der drei verschiedenen Denkweisen, über die jeder Mensch in sich natürlicherweise verfügt. Mit Emotionaler Evolution kann die Zusammenarbeit der drei Denkweisen wieder aktiviert und dadurch innere Konflikte/Blockaden gelöst werden. Aus diesen Erkenntnissen formulierte Bernhard Studer die Emotionale Evolution, welche nicht nur eine Methode ist, sondern ein Verständnis des Menschen als energetisches Lebewesen beschreibt. In diesem Text gehe ich vor allem auf die Methode ein.

Was ist in der Emotionalen Evolution mit „Stress“ gemeint?

Stress sind verinnerlichte gewohnte Verhaltensweisen, die jeder Mensch seit seiner Kindheit als Denk-, Verhaltens- und Handlungsmuster in sich gespeichert hat. Im Alltag erleben wir diese Muster auf diverse Arten: Das können beispielsweise innerer Druck, gefühlte Reizüberflutung, körperliche Symptome wie Schmerzen und noch vieles Anderes sein. Es ist davon auszugehen, dass wir diese Muster von unseren Eltern „erben“ und nicht anders können, als diese gleich oder ähnlich zu wiederholen, meist über mehrere Generationen. Ein solches Muster kann sein, dass wir eine dauernde Anspannung, ein „unter Strom sein“ brauchen, weil wir in der Entspannung mit all den Gefühlen überfordert wären, die sich in der Entspannung zeigen könnten. Oder dass wir vor allem Denken und alles „im Griff“ oder „unter Kontrolle“ haben müssen, statt der Spur unserer Gefühle zu folgen uns damit aus unseren inneren Impulsen/Reflexen zu Handeln.

Solange wir den Stress nicht abbauen, „bestätigen“ wir mit unseren Handlungen die bestehenden Stress-Muster und verfestigen diese. Dadurch erhöhen wir den Stress immer weiter. Im Laufe unseres Lebens arrangieren wir uns mit vielen dieser Stress-Muster und Symptomen und finden Wege, wie wir sie möglichst wenig bemerken. Tatsächlich sind Symptome und sonstige Stresssignale jedoch Hinweise und Anstösse unseres Körpers auf mögliches Wachstum. Denn in jedem Symptom liegt ein Potential, das wir noch nicht nutzen. Die meisten Menschen sind gewohnt, bereits ab früher Kindheit diese Signale und Hinweise nicht zu beachten und sie zu übergehen. Oder wir haben keine Ahnung, wie wir die Symptome und den dahinter liegenden Stress bearbeiten und lösen können. So bleibt uns nichts anderes übrig, als uns mit der Situation zu arrangieren, üblicherweise in Form von Kompensationshandlungen. Solange wir den Stress nicht lösen, wird der „Druck“ in jedem Stress-Muster tendenziell grösser, wir bauen Schicht um Schicht weiteren Stress auf. Je älter wir werden, umso deutlicher werden die Signale: Wir bekommen Schmerzen, Krankheiten, psychische Schwierigkeiten und viele andere Signale, die wir immer weniger übersehen und -hören können. Gemäss Bernhard Studer wirken schulmedizinische Behandlungen üblicherweise nur auf der Symptom-Ebene. Sie schaffen es nicht, die Ursachen, also die darunter liegenden energetischen Blockaden, zu lösen. Wird ein Symptom durch eine Behandlung beseitigt, bleibt die Ursache weiter bestehen und die Wahrscheinlichkeit ist hoch, dass sich gleiche oder neue Symptome zeigen werden, die uns auf das darunter liegende Problem hinweisen.

Die Anwendung der Emotionalen Evolution als Methode

Die Methode der Emotionalen Evolution baut auf der Annahme auf, dass etwa 98% unserer Verhaltensweisen vom Unterbewussten (impliziten Wissen) gesteuert werden, welche für uns nicht direkt (bewusst) zugänglich sind. Dort sind auch alle Stress-Muster abgespeichert, also die Ursachen der für uns sicht- und spürbaren Symptome. Das Unterbewusste ist eine der drei Denkweisen. Ungefähr je 1% machen

die beiden anderen Denkweisen des Menschen aus: Die lineare (logische, detaillierte, wertende) Denkweise (linke Hirnhälfte) und die parallele (Vorstellungs- und Phantasie-) Denkweise (rechte Hirnhälfte).

Bei der Anwendung der Emotionalen Evolution als Methode, oft auch „Balancieren“ genannt, wird schrittweise mit dem Muskeltest getestet, welche Muster auf der energetischen Ebene bezüglich eines bestimmten Themas oder Symptoms wirken und was darin das tatsächliche Problem ist. Als nächsten Schritt folgt der Test, was die Lösung ist, mit der die drei Denkweisen wieder verbunden werden können. Als letzten Schritt wird getestet, wie der Stress konkret abgebaut und damit die neue Lösung im System integriert werden kann. Bei jedem Schritt ist es möglich, den Zusammenhang mit der bewusst erlebten Alltagsrealität herzustellen. So wird es nach und nach einfacher, zu erkennen, wie ich die mir vertrauten Verhaltensweisen aufrechterhalte und lerne mich dabei selbst besser kennen.

Was ich an der Emotionalen Evolution schätze ...

Mich überzeugt die unmittelbare Wirkung der Methode. Zumindest bei Symptomen, die nicht schon länger andauern. Länger anhaltende Beschwerden sind meist mit verschiedenen Stressmustern (Schichten) verbunden, weshalb es oft etwas länger dauert, bis eine Veränderung eintritt. Meine eigene Erfahrung stimmt mit der Feststellung von Bernhard Studer überein: Einmal aufgelöster Stress kehrt nicht mehr zurück. Wenn erneut gleiche oder ähnliche Symptome auftreten, dann hat dies mit weiteren Stressmustern (Schichten) zu tun. Auch diese können auf die gleiche Weise bearbeitet und aufgelöst werden. Weiter überzeugt mich, dass die Anwendung der Emotionalen Evolution selbst erlernt werden kann. Ein Einführungskurs reicht, um die Methode selber anwenden zu können. Mehr braucht es nicht.

Zu Beginn etwas gewöhnungsbedürftig

Zu Beginn ist die in der Methode verwendete Energie-Sprache gewöhnungsbedürftig. Die Bedeutungen der Begriffe unterscheiden sich teilweise deutlich von den uns bekannten Bedeutungsdefinitionen. Lässt man sich jedoch auf das energetische Verständnis vom Menschen in der Emotionalen Evolution ein, gelingt der Zugang zur unterbewussten Sprache zunehmend leichter und es wird immer einfacher, die eigenen Blockierungen zu erkennen und Veränderungen zu erreichen.

Wo kann die Anwendung der Emotionalen Evolution gelernt werden?

Die erste Adresse dafür ist Bernhard Studer selbst. Er bietet Therapien für Einzelpersonen und Gruppen sowie Kurse an. Die Anwendung der Emotionalen Evolution in Gruppen ist sehr empfehlenswert, da die individuellen Inputs und Themen bei jeder Person in der Gruppe etwas anregen. Die Erscheinungsbilder und Symptome der Blockierungen mögen beim einzelnen Menschen unterschiedlich sein, die konkreten Blockierungen sind jedoch sehr oft ähnlich oder gar identisch. So kann jede Person auch von den eingebrachten Themen der anderen Personen der Gruppe profitieren.

Sehr empfehlen kann ich auch die Teilnahme an geführten Wanderungen von Bernhard Studer. Dort wird die Emotionale Evolution laufend angewendet und es besteht die Möglichkeit, den auftauchenden Stress direkt zu bearbeiten. Auch die Ernährung (bestehend aus Nüssen, Trockenfrüchten, Kernen und veganen Suppen) und die Verlangsamung beim Wandern ist auf die Vermeidung von Stress ausgerichtet. Dadurch entsteht die Möglichkeit, gewohnte Handlungsmuster zu unterbrechen und Neues zu lernen. Die anfangs ungewohnte Gangart und Ernährung werden meist bereits nach ein paar Tagen zu einem Genuss, bei dem man sich selbst, den Körper und die Gefühle auf eine neue Art und Weise zu erlebt.

Eines ist klar: Ich bin begeistert von der Emotionalen Evolution. Ich habe mit der Anwendung Methode zu viel mehr Lebendigkeit gefunden. Und ich werde weiter dran bleiben ... denn ich bin weiter „hungrig“ auf noch mehr Lebendigkeit! Schon länger begleite ich auch Menschen mit dieser Methode oft in Kombination mit anderen wirksamen Methoden und Hilfsmittel, die ich schätze. Neu biete ich auch Einführungskurse für die selbständige Anwendung der Emotionalen Evolution zum Stressabbau an.

14.04.2023 / Hansueli Windlin

Neustadtstrasse 42, CH-6003 Luzern – hansueli.windlin@mailbox.org – +41 (0) 78 793 23 42

Beratung - Emotionale Evolution – Focusing – Naturbegegnungen ... geeignet bei allen Lebensthemen.

Kontakt Daten von Bernhard Studer: Zentrum für Selbstheilung, Hauptstrasse 59, CH-8508 Homburg TG
www.gesundheit-lernen.ch / info@gesundheit-lernen.ch / +41 43 243 74 69 / +41 79 255 36 23