

«MEINE LEIDENSCHAFT NEBEN DER KINESIOLOGIE? SALSATANZEN!»

Silvia Elisabeth Nowak
Praxis für Kreative Kinesiologie
Kreuzstrasse 4, 8180 Bülach
043 311 07 12
nowak@silvianowak-kinesiologie.ch
www.silvianowak-kinesiologie.ch



Die Hauptrolle in unserem Praxisportrait in der Septemberausgabe spielt Kinesiologin Silvia Elisabeth Nowak. Die Liebe zur Kinesiologie kam bei ihr erst auf den zweiten Blick. Umso mehr gibt sie heute in ihrer beruflichen Passion in der eigenen kinesiologischen Praxis auf.

Sie waren früher schon im Gesundheitswesen tätig. Wie / warum fanden Sie zum Thema Kinesiologie?

Ich wusste schon sehr früh, dass ich „Krankenschwester“ werden wollte. Und zum Zeitpunkt meiner Neuorientierung war ich bereits über zwanzig Jahre in der Akutpflege als Pflegefachfrau HP mit Höherer Fachausbildung (Höfa 1) tätig. Ich merkte dann jedoch, dass ich mich in diesem beruflichen Bereich nicht mehr weiterentwickeln konnte und wollte etwas ganz Anderes machen. Im BIZ (Berufsinformationszentrum Zürich) habe ich dann während eines Abklärungsgesprächs festgestellt, dass der soziale Bereich vielfältiger ist als ich ursprünglich angenommen hatte. So informierte ich mich intensiv über die breite Palette an sozialen und therapeutischen Berufen und pickte für mich jene Themen heraus, die mich besonders faszinierten. Das waren im Speziellen die Therapieformen Polarity und Ki-

nesiologie. Das Interesse an der Kinesiologie überwog schlussendlich. Eine spannende Zeit, denn ich hatte vorher nie eine berufliche Selbständigkeit anvisiert – im Gegenteil. Die damit assoziierten «Prädikate» wie endloses Arbeiten und knapp bemessener Urlaub, erachtete ich als eher schwierig. Doch ich liess mich trotz allem auf den kreativen Prozess einer Veränderung ein, hörte auf meine Intuition und mein Bauchgefühl und habe diese Entscheidung bis heute nie bereut!

Erzählen Sie unseren LeserInnen etwas darüber, was sie bewegt, wo ihre Leidenschaft liegt?

Mir ist es schon immer wichtig gewesen, mich kontinuierlich weiter zu entwickeln. So habe ich mich beruflich laufend weitergebildet. Auch im privaten Bereich liebe ich die persönliche Prozessarbeit – sehr gerne in der Natur. Im Moment habe ich dazu mein Velo neu entdeckt. Zudem geniesse ich als Ausgleich gerne musische Stunden.

Ich liebe die Musik – sie berührt meine Seele. Und ich liebe gleichzeitig die Bewegung! Ich habe schon als Jugendliche alle Standard- und Latin-Kurse besucht. Doch seit ich den Salsa vor knapp zwanzig Jahren entdeckt habe, spürte ich, dass ich kreative Varianten dieses Tanzstils bevorzuge und nicht festgelegte Strukturen der Standard-Tänze. Meine Leidenschaft ist seitdem definitiv Salsa und Co., denn dort kann ich meine ganze tänzerische Kreativität ausleben!

Die einstige Aussage einer Latina, sie hätte noch nie eine «Nicht-Latina» gesehen, die sich so authentisch zu Salsa bewege, hat mich sehr gefreut und berührt mich noch heute.

Neben dem Tanz ist auch der Gesang eine meiner Leidenschaften. Ein bisschen stolz bin ich vor allem darauf, wie selbstsicher ich an meiner eigenen Hochzeit singen durfte, sowie auf die Auftritte meines Chors in der Carnegie Hall in New York und unsere gemeinsamen Auftritte mit Chris de Burgh. Eindrückliche Momente, die für immer bleiben!



Nicht nur Kinesiologie, sondern auch spirituelle Methoden kommen in Ihrer Klientenarbeit zum Einsatz.

Ich denke, dass ein wichtiger Meilenstein im Bereich Spiritualität, Marlis Delaquis' Wissen für mich war. Sie hat uns die Engelwelt durch die spirituellen Hilfsmittel von Ingrid Auer während unserer Ausbildung nähergebracht. Angewandt habe ich die Engelssymbole und -essenzen erst viel später. Doch seither sind sie meine täglichen Begleiter.

Spiritualität und Glauben sind für mich – neben dem Körper, den Emotionen, dem Geist und dem sozialen Umfeld – eine wichtige Ebene, die für mich zur Ganzheitlichkeit gehört und die mir und meinen Klienten hilft, wenn «nichts mehr geht». In solchen Fällen kombiniere ich gerne Kinesiologie und spirituelle Methoden, wenn das von der KlientIn gewünscht wird.

Innerhalb der «Lehre von der Bewegung» gibt es verschiedene Ausrichtungen – mit welcher Art Kinesiologie arbeiten Sie am liebsten?

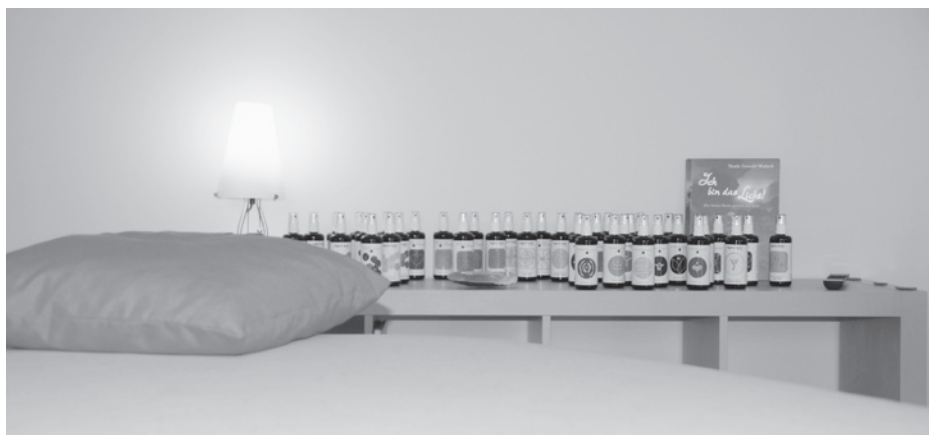
Mit «Touch for Health»! Dieses Gebiet ist so einfach und doch unerschöpflich und immer wieder faszinierend. Die Ergebnisse, die sich damit erzielen lassen, faszinieren mich immer wieder aufs Neue.

Sie sind Dipl. Kreative Kinesiologin IKBS. Was genau ist darunter zu verstehen? Welches ist der besonders kreative Bereich in Ihren Sitzungen?

Die Ausbildung zur Dipl. Kreativen Kinesiologin IKBS war der Start in meine Kinesiologie-Karriere. Inzwischen bin ich «KomplementärTherapeutin mit Eidg. Dipl. Methode Kinesiologie». Ich freue mich sehr, dass ich diesen

Titel tragen darf und vor allem darüber, dass so viele engagierte, unermüdliche Menschen es nach langjährigen, hartnäckigen Bemühungen geschafft haben, die Kinesiologie zu einer gesamtschweizerischen Anerkennung im Gesundheitswesen zu führen! Die Kreativität ist für mich hier – wie in meinem ganzen Leben – federführend! Dort, wo vermeintliche Grenzen auftauchen, schaue ich, welche Lösungsmöglichkeiten sich mir bieten. So lässt sich die Kreativität innerhalb der Therapiesitzungen eigentlich nur anhand konkreter Beispiele erklären.

Kürzlich hatte ich einen Jungen, der über sein Thema nicht sprechen wollte. Die Mutter durfte es auch nicht sagen – es schien jedoch sehr wichtig zu sein. Also schlug ich ihm vor, ein Symbol für dieses Thema auszusuchen. Damit war er einverstanden und so suchte er sich einen Smily aus Holz aus. Da er an diesem Tag generell nicht viel sagen wollte, liess er mich immer durch sein Kopfnicken wissen, wann ein Ausgleichssegment für ihn fertig war. Das schien für ihn zu stimmen. Als dann der Muskeltest etwas Systemisches als Ausgleich anzeigte, positionierte er den Smily. Doch als er sich nicht integrieren wollte, kam ich an meine Grenzen: Wie sollte ich weiter vorgehen, ohne ihn zu involvieren?





Dann kam mir der Impuls, darauf einen Ausgleich zu machen. Wir konnten den Stress reduzieren. Der Junge ging zufrieden nach Hause und freut sich schon wieder auf die nächste weiterführende Sitzung (wie mir die Mutter berichtete).

Ich liebe es, so zu arbeiten: zu schauen, was braucht die Person gerade in dem Moment und mit meinem Repertoire dazu beizutragen, dass die Person ihren Zielen näher kommt.

In welchen Lebensprozessen lassen sich Menschen von Ihnen begleiten/wann kann Kinesiologie Unterstützung bieten?

Meistens geht es um die Beziehung der Klienten mit sich selbst und die Interaktion mit ihrem Umfeld. Aktuelle Themen sind z.B. Selbstvertrauen, Ängste, Panikattacken, fehlende Motivation, Ungeduld im Umgang mit Kindern, Energielosigkeit, Erschöpfung, Unausgeglichenheit, Schlafstörungen, Stress und persönliche oder fremde Erwartungshaltungen. Oft begegnen mir auch Themen wie Traurigkeit/Überforderung nach der Geburt eines Kindes, das Unvermögen, sich abzugrenzen und Nein zu sagen, Mobbing, etc.

Ich erlebe zudem sehr viele hochsensible, -sensitive Menschen in meiner Praxis, die grosse Mühe mit

der zunehmenden Reizüberflutung bekunden.

Und ich nehme wahr, dass viele Menschen den Zugang zu den eigenen Gefühlen blockiert haben. Blockaden, die in der Kindheit bereits aufgebaut worden sind. Das hat Konsequenzen, und diese manifestieren sich in vielen Krankheitsbildern!

Daher besteht im Moment ein grosser Teil meiner Praxistätigkeit darin, den Klienten zu unterstützen und zu begleiten, dass er diese Verbindung wieder in sich herstellen kann – dass Kopf und Bauch wieder liebevoll miteinander kommunizieren und dass er die eigene Wahrnehmung/Empfindung zum Körper wieder spüren kann. Dazu braucht er aber die Fokussierung auf sich – und nicht auf die Aussenwelt – so dass sein Vertrauen in sich wieder wachsen kann. Die eigene Zentrierung und Liebe zu sich ist dabei unterstützend. So kann er bewusst «Ja» zu sich und seinem Leben sagen und das akzeptieren, was gerade da ist!

Was schätzen Sie am meisten an Ihrer Praxistätigkeit?

Ich habe vor allem in den letzten Jahren meine absolut selbständige Arbeitsweise sehr bewusst schätzen gelernt. Damit verbunden ist für mich natürlich auch Individualität und Kreativität! Ich kann mich komplett – mit meiner ganzen Person – in meine Arbeit hineingeben – so wie ich bin – das schätze ich extrem!

Dadurch und im Wissen, eine breite Palette an Lösungsstrategien für meine Klienten anwenden zu können, fühle ich mich frei in meiner Tätigkeit. Meine persönlichen Werte auch in der Praxisarbeit zum Wohle meiner Klienten anzuwenden, schätze ich sehr.



Wenn Sie nicht Therapeutin geworden wären, was hätte Sie beruflich auch fasziniert?

Es zieht mich sehr zur Musik, zum Tanz und zum Singen hin. Ich würde mich u.a. als Musicaldarstellerin sehen, könnte mir aber auch vorstellen in einer Band zu singen bei Hochzeiten, Konzerten, Parties oder auch nur tänzerisch tätig zu sein oder von allem ein bisschen... Hauptsache Musik, Gesang und Bewegung!

Wie lösen Sie selbst Ihre Blockaden, die manchmal die Kreativität behindern können?

Im Moment gebe ich mir selbst sehr viel Raum. Neben meiner neuesten Entdeckung, dem «Prozess-Velofahren», bewege ich mich gern in der Natur, meditiere sehr intensiv mit den verschiedenen Themen-Meditationen von Robert Betz, singe in zwei Chören und lache sehr gerne...

Ausserdem wende ich Bereiche aus der Kinesiologie bei mir selbst an und auch aus dem Wissen meiner Traumatherapie-Ausbildung 2021/22 verwende ich viele Tools für mich. Das erlebe ich als unglaublich bereichernd und heilend!

Zudem habe ich eine neue Methode entdeckt, die sich «Ehrliches Mitteilen» nennt und von Gopal Norbert Klein stammt, der inzwischen in der Schweiz lebt. Bei dieser Methode wird durch strukturiertes, achtsames Kommunizieren und offenes, liebevolles Zuhören das Nervensystem beruhigt und Heilung kann stattfinden. Erst bei sich selbst und dann kann es auch Kreise zie-



hen. Eine äusserst empfehlenswerte Methode. Heilung generell erachte ich für mich als einen wichtigen Faktor, damit ich eine erfüllende Kreativität leben kann.

Was sind Ihre Kreativitätskiller?

Stress in Form von Hektik; mich im «Hamsterrad» zu drehen, sowie die Entfernung von mir selbst und schlechte Laune ;-).

Bei vielen TherapeutInnen sind die aktuellen Krisen in persönlichen Sitzungen präsent. Menschen leiden unter den ständigen «Belastungen.» Was könnten die Menschen aus den derzeitigen Krisen lernen? Wie geben Sie persönlich damit um?

Aus meiner Sicht sind wir mit unserem Fokus und unserer Kritik zu sehr im Aussen.

Wir selber sind oftmals nicht wirklich im Frieden mit uns selbst! Wenn das der Fall ist, kann aus meiner Sicht auch nicht Frieden im Aussen, in der Welt sein.

Wir agieren oft wie verletzte Kinder (sind es im Kern auch) und sollten uns um die Heilung unseres verletzten Kindes kümmern – den Fokus auf uns richten. Stattdessen, weil es auch einfacher ist und wir den Kontakt zu uns selbst verloren haben – agieren wir im Aussen mit Kritik, Verurteilungen, Wut bis hin zur Zerstörung.

Ich persönlich richte den Fokus vermehrt auf mich und auf meine persönliche Heilung und innere Friedensarbeit. Jeden Tag zur gleichen Zeit widme ich mich zudem gedanklich all jenen Menschen, denen es



nicht so gut geht und versuche, ihnen liebevolle Energien zu schicken.

Unser aktuelles Heftthema lautet: KREATIVITÄT. Welches Thema fällt Ihnen ganz spontan noch dazu ein?

Leichtigkeit – Lachen – Spontanität – Freiheit – Selbstvertrauen – Freude – Liebe.

Es ist mir ein Herzensanliegen, dass es vor allem Kindern (in ihren Familien) gut geht!

Mir kommt dazu ein Beispiel einer Familie in den Sinn. Die Mutter hat ihren Sohn bei mir angemeldet. Auf meine Empfehlung hin ist sie selber dann auch zu mir gekommen. Ich sagte ihr auch, dass ich es für den Sohn unterstützend finden würde, wenn in diesem Fall beide Elternteile kommen würden, doch in der Regel kämen die Väter eher weniger. Kurze Zeit später meldete sich der Vater online bei mir an. Sein Sohn hätte ihm gesagt, er müsse auch kommen. Und er habe gefunden, es sei ja nur fair, wenn er schon die Kinesiologie seinem Sohn vorschlägt, dass er dann selbst auch kommt!

Ich finde es toll, dass der Vater die Wünsche seines Sohnes so ernstgenommen hat. Allein das wird schon heilende Spuren im Sohn hinterlassen und die Bindung zum Vater enorm stärken!

Diese Familie führt auch ein gemeinsames Abend-/Einschlafritual mit dem Sohn durch – wunderschön, dass der Vater mit dabei ist und seinen Platz einnimmt!

