

4. Januar 2018 | 00.00 Uhr

Pempelfort

Hilfe bei der Suche nach sich selbst



Cornelia Baur hält die klassischen kinesiologischen Sitzungen in einer Praxis an der Sternstraße ab, bevorzugt sonst aber die Natur. FOTO: Anne Orthen

Pempelfort. Die Kinesiologin Cornelia Baur macht die Entscheidungsfindung leichter und hilft bei der Stressbewältigung. Von Nicole Esch

Geboren und aufgewachsen ist Cornelia Baur auf der Schwäbischen Alb. Auch in Tirol hat sie einige Zeit gelebt. Da sei es, wie sie selbst sagt, kein Wunder, dass sie der Natur so verbunden ist. Seit fünf Jahren lebt die 32-Jährige nun in Düsseldorf. Die Natur ist hier in der Stadt zu ihrem liebsten Arbeitsort geworden. Als begleitende Kinesiologin macht Baur mit ihren Klienten Naturcoachings. Sie hilft Menschen dabei, sich selbst wieder besser kennenzulernen.

Zur Kinesiologie kam Baur eher zufällig. Ihr Beruf, die Sozialarbeit, erfüllte sie nicht mehr. Sie brauchte etwas Neues. "Dann war die Frage, mache ich was beruflich Fachspezifisches, oder mache ich was für mich persönlich? Und da fiel die Wahl auf mich", sagt sie lachend. Bei ihrer Suche nach dem Passenden stieß Baur auf eine Ausbildung zur begleitenden Kinesiologin. Schon beim ersten Kurs wurde ihr klar: "Das war der Deckel für meinen Topf. Die Philosophie, das Weltbild, die Ansichten und die Theorien, die hinter der Kinesiologie stecken, das passt einfach gut. Und das hat die Grenzen, die ich über die soziale Arbeit hatte, massiv für mich erweitert und mir mehr Handlungsspielraum gegeben."

"Ganz nüchtern gesprochen, geht es in der Kinesiologie darum, dem Gehirn neue Dinge beizubringen", beschreibt Baur ihren Beruf. In ihren Sitzungen hilft sie beispielsweise Menschen, die in einer Situation feststecken. So kann sie jemandem, der sich fragt, ob er sich beruflich verändern soll, bei der Antwortfindung helfen. Dazu geht die Kinesiologin mit ihren Klienten in die Natur. Dort geht es darum, die Sinne wieder zu schärfen. "Das Ziel ist, sich von allem loszulösen und ins Jetzt zu kommen", erklärt Baur.

"Wenn man sich selber wahrnimmt, das, was in einem drinnen ist, dann weiß man, was zu tun ist. Dann trifft man die richtigen Entscheidungen, weil die Gedanken nicht mit anderen Dingen belastet sind." Auf diese Art und Weise könne man lernen, mit Stress besser umzugehen und schwierige Situationen zu meistern. "Für jedes Problem steckt die Lösung schon in uns drin, man muss nur wissen, wie man sie rausholt." Ganz besonders wichtig sei ihr, dass die Menschen lernen, wieder mehr Eigenverantwortung zu übernehmen.

Geeignete Orte für Naturcoachings gebe es viele, findet die Kinesiologin. "Für mich ist der Rhein ideal. Aber auch die Streuobstwiesen im Süden sind super und der Südpark, weil es dort so viele unterschiedliche Ecken gibt." Am liebsten geht Baur mit ihren Kunden jedoch in den Grafenberger Wald. "Ich fange dann an, mit den Leuten den Weg langzugehen. Und wenn sie Lust haben, gehe ich auch schon mal mitten rein. Der Wald ist relativ groß und man bekommt ein bisschen das Gefühl, man verläuft sich vielleicht, was einen wertvollen innerlichen Aktivierungsprozess in Gang setzt", berichtet die 32-Jährige. "Aber eigentlich kann man sich nicht verlaufen. Irgendwo kommt man immer raus. Es ist wichtig, in die Natur zu gehen, aber sich nicht zu verlieren. Das ist ja kein Survival-Trip. Es geht darum, sich zwei Stunden Zeit für sich zu nehmen, um über das Bild im Außen zu sich selber zu kommen. Das ist der Kern."

Quelle: RP