



Die 8-Form gehen

Im Kabbala, der Zahlenmystik, heisst es, dass die Zahl 8 für Gerechtigkeit und Harmonie steht. Wer mit sich selber und der Welt in Harmonie lebt, der fühlt Ruhe, Frieden und Dankbarkeit. Er ist gesund, im Gleichgewicht von Körper und Seele. Wenn diese Balance zwischen mir und der Welt aber im Ungleichgewicht ist – wenn Ungerechtigkeit im Leben dominiert – dann folgen Disharmonie, Krankheit, Schmerz oder schlechte Gefühle wie Undankbarkeit, Verdrossenheit und Neid auf jene, die sich im inneren Gleichgewicht glücklich fühlen.¹

Die 8 ist jedoch nicht nur eine mystische Zahl, sondern auch das Zeichen der Unendlichkeit und der ewig fliessenden Energie. Dann wird sie liegend dargestellt, als Lemniskate („lemniskos“ griechisch für „Schleife“). Bei den Ureinwohnern von Neuseeland, den Maoris, ist es das Symbol für Verbundenheit und Freundschaft.

In der Kinesiologie hat die liegende 8 („lazy 8“) grosse Bedeutung: Das Symbol der unendlich fliessenden Energie wird zur Lösung von Blockaden angewendet, damit wieder Harmonie und Frieden fühlbar wird. Mittels Muskeltest wird ausgetestet, wo die Blockade liegt z.B. in einem Körperteil, einer Situation oder in Bezug auf eine Person. Dann wird der positive Gegenpol lokalisiert - das, was erstrebenswert und heilsam wirkt.

→ Zur Balance zwischen beiden Polen kann die Liegende 8 entweder mit einer Hand oder beiden Armen gefahren werden. Oder man lässt die Augen in einer 8-Schleife kreisen, während ein positiver Zielsatz wiederholend gesagt wird, laut und deutlich.

→ Einer unsichtbaren 8 entlang zu laufen, bringt Fluss in eine stagnierte, festgefahrene Situation:



Ich stelle mir am Boden liegend eine 8 vor (mind. 2x3m) und meine Ist-Situation in der einen Hälfte, das Wunschziel in der anderen. Oder zwei Karten auf den Boden legen: Auf die eine mein Name und auf die andere den Namen der Person oder des Problems schreiben, mit dem ich im Unfrieden bin. Dann **eine 8 drumherum gehen**.

Wichtig: Die Arme locker schwingen lassen. Die Knie ausgeprägt bei jedem Schritt hochziehen. Summend oder laut sprechend die Neuausrichtung formulieren:

- Ich bin hier und du bist dort. Jeder ist an seinem Ort.
- Ich bin im Fluss mit dieser Herausforderung.
- Ich bin gut im Umgang mit ... (Zahlen, Gefühlen, Geld, Menschen, etc.)
- Ich bin bereit, anzunehmen und loszulassen.
- Ich bin fähig, mit ... eine gute Lösung zu finden.
- Ich muss mich nicht mehr beeilen, ich habe genug Zeit.

Literatur: „Was die 8 möglich macht“ Deborah Sunbeck, VAK Concept

¹ Herbert Reichstein: Praktisches Lehrbuch der Kabbala