

# MANDALA Teil 1

## Das MANDALA als Abbild für eine Balance

von Monika Übel-Helbig

Was hat ein Mandala mit Kinesiologie zu tun? Wie können wir ein Mandala einsetzen, um die Veränderung vor einer Balance und nach der Balance zu veranschaulichen? Von einer Konfliktsituation (Stress) in eine Ausgeglichenheit finden.

Schon das Ausmalen des Mandalas und sich damit auch der Thematik seines Konflikts zu stellen, ist schon ein Teil einer Balance. Durch das konzentrierte Malen und das Wählen der Farben werden die bewussten und unbewussten Aspekte des Themas angesprochen. Eine wunderbare Vorbereitung für eine Balance. Nach der Balance oder nach einem gewissen Zeitabstand, in dem die Balance nachwirkt und sich stabilisiert, malt man das Mandala ein zweites mal.

Nocheinmal werden alle Aspekte des Themas während des konzentrierten und entspannten Malens dabei aktiv,

bewusst und unbewusst. Und welch ein Staunen nach Fertigstellung des zweiten Mandalas. Ein ganz neues Mandala ist entstanden. Und viel ruhiger und gelassener kann man mit dem Thema umgehen, ja manchmal kann man dabei auch über sich selbst schmunzeln.

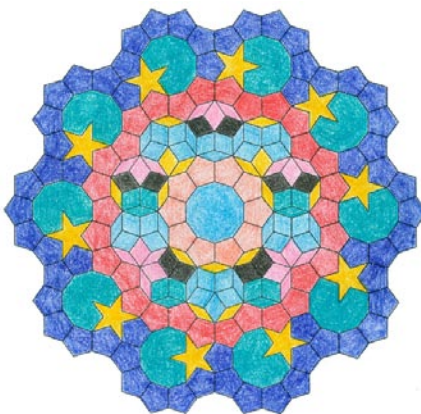
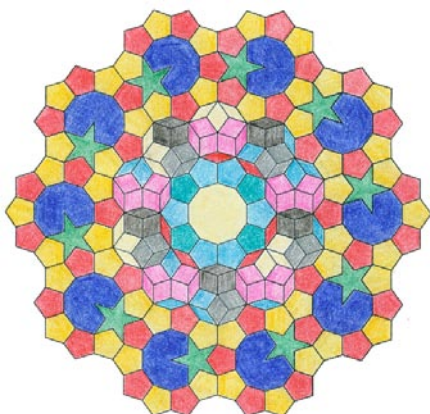
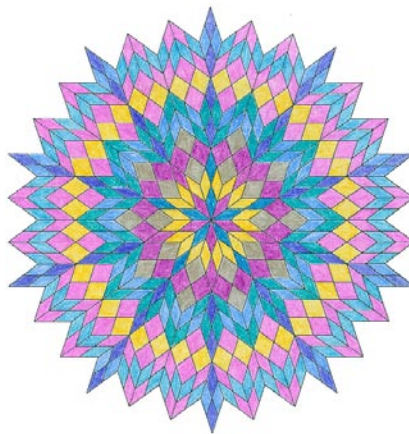
In meinen Kinesiologieangeboten habe ich oft Mandalas, zur Freude meiner Teilnehmer, mit eingesetzt. Besonders Kinder malen mit Begeisterung. Aber auch die Erwachsenen haben nach anfänglichen Zögern, sich aus der größeren Anzahl von verschiedenen Mandalas eines ausgesucht und mit zunehmender Freude gemalt. Am Ende des Kurses haben wir dann wieder das Mandala ausgemalt und jeder konnte die Veränderung sehen. So haben wir auch bildlich ausgedrückt, was sich in uns bewegt hat (siehe Beispiel).

Anbei zwei leere Mandalas zum Kopieren und selbst Ausmalen.

Es bereitet Freude und innere Ruhe. Es gibt eine Vielzahl von Büchern über Mandalas. Einfache, geometrische, bildhafte und kompliziert aufgebaute. Über die Welt der Mandalas erfahren Sie mehr im nächsten Teil.

Quellennachweise:

„Die innere Geometrie der Natur“  
von Jonathan Quintin, Neuseeland



**ENERGY ZENTRUM**  
**Monika Übel-Helbig &**  
**Rudolf Übel**

Wilhelm Exner-Gasse 2/20  
A-1090 Wien  
Tel/Fax: 01/ 319 73 86  
Mobil:  
0676 / 515 72 98 Fr. Übel-Helbig  
0676 / 357 37 99 Herr Übel  
eMail: [energy.zentrum@teleweb.at](mailto:energy.zentrum@teleweb.at)  
Home: [www.energy-world.at](http://www.energy-world.at)

