

Eine neue

Handschrift

ist wie ein neues Leben!

Wie wir Buchstaben schreiben, sagt viel über unsere Einstellung zum Leben aus. Wenn wir unsere Handschrift verändern, können wir glücklicher und zufriedener werden

Von *Bettina Kaefer*

Die Bäume sind ungleich groß, das sehe ich selbst: Mein ‚S‘ sieht manchmal eher wie ein Haken aus, und es fühlt sich auch beim Schreiben eckig an. Warum ist das nur so? „Das ‚S‘ steht für die Balance, das Gleichgewicht und im Umkehrschluss für den Stress“, weiß die Vimala-Expertin und heilkundliche Psychotherapeutin Klaudia Marxmüller-Knopp. „Sie schreiben Ihr ‚S‘ überwiegend schmal mit teils ungleich großen Rundungen oben und unten. Das weist darauf hin, dass Sie mehr Balance zwischen Ihren Aktivitäten brauchen, um Ihr Stresslevel zu reduzieren.“

Je ausgeglichener das ‚S‘, umso mehr kommen wir in unsere Mitte

Ups! Ertappt. Ich habe meine Handschrift (siehe rechts) von Klaudia Marxmüller-Knopp untersuchen lassen. Das Ergebnis ihrer Analyse ist verblüffend. Denn ohne mich

näher zu kennen, ohne mich gesehen zu haben, hat sie nur anhand meiner Schreibweise des Buchstabens ‚S‘ herausgefunden, dass ich seit Wochen nichts mehr für mich getan habe. Ich habe Kindergeburtstage organisiert, Interviews geführt und dann hatte ich eine dicke Erkältung. Aber wann war ich zuletzt beim Yoga?

Die gute Nachricht: Da kann man was machen! Denn wenn ich übe, mein ‚S‘ runder und ausgeglichener zu schreiben, dann soll sich das auch auf meine Lebenssituation auswirken. „Je ausgeglichener das ‚S‘ ist, desto mehr kommen Sie in Ihre >

Beispiel aus dem Bett: „Mama noch“, fragt sie. Ich, hochwach, antworte hochleistungsgemäß: „Nein, ich bin sehr müde. Und du?“ – „Wach!“ Klar, wer hier zuerst einschlafen wird, oder? Lustig auch, dass sie, bedingt durch die Tierliebe ihres großen Schwerts, Pfote mag.

Für meine Schriftprobe sollte ich eineinhalb Seiten auf unliniertem Papier zu einem Thema schreiben, das mich emotional bewegt. Hier zu sehen ist das schmale, eckige „S“ bei „Schwester“ (letzte Zeile) und das „M“ bei „Mama“ (erste Zeile), bei dem die zweite Spitze höher als die erste ist. Ich übe diese Buchstaben für 40 Tage.



Die ersten Schritte, um Deine Handschrift in Vimala-Schrift zu ändern

1. Beginne damit, den Anfangsbuchstaben Deines Vornamens zu schreiben, und zwar den Deines richtigen Vornamens, nicht Deines Spitznamens. Übe den Gross- und Kleinbuchstaben. Schreibe Worte, die diesen Buchstaben enthalten, auf unliniertes Papier.
2. Übe jeden Tag für 40 Tage. 40 ist die Zahl der Transformation in praktisch allen Traditionen. Und es dauert 40 Tage, bis sich die Neuronen im Gehirn neu ausgerichtet haben.
3. Füge nach und nach die anderen Buchstaben hinzu.
4. Sei geduldig mit Dir! Du änderst nicht nur Deine Handschrift, sondern auch Dein Leben!

Was die Handschrift über uns verrät

1. Quer- oder Hochformat?

Die meisten von uns benutzen Papier in Hochformat, weil wir so daran gewöhnt sind. Vimala Rodgers aber sagt: "Wer das Blatt ganz natürlich ins Querformat dreht, ist für gewöhnlich ein Idealist und Träumer."

Diese Menschen neigen dazu, für sich selbst zu denken, statt andere für sie denken zu lassen." Wenn Du also neue Wege entdecken möchtest, sei es in Beziehungen oder im Beruf, dann schreib doch öfter mal im Querformat!

2. Die Ränder

Je näher wir an der oberen Kante des Papiers mit dem Text beginnen, desto grösser der Widerstand, Anweisungen zu akzeptieren. Wer einen oberen Rand von mehr als fünf Zentimetern lässt, tendiert dazu, jeder Bitte nachzukommen. Ein "guter" oberer Rand: vier Zentimeter.

hatte, die das Schreiben auch als Instrument der Persönlichkeitsentwicklung verwendet: das Vimala-Alphabet. Die Form eines jeden Buchstabens bekräftigt die erstrebenswertesten Eigenschaften des Schreibers. Jeder Buchstabe steht für eine bestimmte Eigenschaft (siehe das Vimala-Alphabet Seite 97 und 98).

Das Alphabet wird in verschiedene Familien eingeteilt

Dass das ‚S‘ für Balance steht, ist auf den ersten Blick nachvollziehbar. Aber warum steht zum Beispiel das ‚A‘ für Ruhm? Nun, so weit die geschriebene Geschichte zurückreicht, war das ‚A‘ in fast allen Alphabeten der erste Buchstabe! Er steht für unseren ersten Eintritt in diese Welt als Seele, die behutsam in das Kostüm einer Persönlichkeit gewickelt ist. Das ‚A‘ zeigt, wie wir unser Ego im täglichen Leben ausdrücken.

Zusätzlich teilt Vimala Rodgers das Alphabet in verschiedene Familien ein. Zur Familie der Kommunikation zum Beispiel gehören (jeweils in Groß- und Kleinbuchstaben) A, O, D, G, Q, und P. Mein eckiges ‚S‘ bildet zusammen mit F und R die Familie der angewandten Kreativität. Auch ob wir ein Blatt im Hoch- oder Querformat beschreiben und welche Ränder wir lassen, sagt etwas über unsere Persönlichkeit aus. Ebenso, wie unsere imaginäre Grundlinie aussieht, welchen Abstand wir zwischen den Worten halten und wie groß oder wie klein wir schreiben. Aufschlussreich ist außerdem, wie wir unsere Buchstaben verbinden und wie die Neigung unserer Schrift aussieht.

3. Die Grundlinie

Das ist die imaginäre Linie, mit der wir aufs Blatt schreiben. Im Idealfall ist sie verhältnismässig gerade, weder rigide noch wellig. "Eine ausgeglichene Grundlinie wird auf wunderbare Weise ein Gefühl von Leichtigkeit in Ihr Leben bringen", sagt Vimala Rodgers.

4. Der Wortabstand

Er zeigt unser Bedürfnis, Menschen um uns herum zu haben. Wenn Worte sehr weit auseinander stehen, bevorzugen wir es, andere auf Distanz zu halten. Stehen sie aussergewöhnlich nah nebeneinander, gibt es vielleicht das Bedürfnis, immer Menschen um sich herum haben zu müssen.

Ein weiteres Thema in meinem Leben: mein ‚M‘! Dazu sagt Klaudia Marxmüller-Knopp: „Ein gewisser Sicherheitsbedarf zeigt sich in den Rundungen oder gelegentlichen Spitzen von ‚M‘ und ‚m‘. Hier ist der letzte Bogen, die letzte Spitze häufig etwas höher als der oder die vorhergehende. Dies weist auf ein Bedürfnis hin, sich um Dinge zu kümmern statt zu vertrauen, dass sie von alleine ihren Lauf nehmen.“ Ohja! Ich erkenne mich definitiv wieder! Aber auch dafür gibt es eine Lösung: „Wenn Sie das ‚M‘ und ‚m‘ dahingehend verändern, dass die einzelnen Bögen sanft abfallen wie bei einem Wasserfall, werden Sie bemerken, wie Ihr Vertrauen wächst und Sie weniger Kraft aufzuwenden brauchen.“

Auch Klaudia Marxmüller-Knopp hat lange Zeit an ihrem ‚M‘ gearbeitet: „Bei mir hat >



Mit dem Vimala-Alphabet zum Ausschneiden kannst Du sofort üben und Dein Leben ändern!

Lerne das Vimala-Alphabet

Übe die Buchstaben und schau, was sich bei Dir ändert!

A



a

Der Buchstabe des Ruhms

O



o

Der Buchstabe der mündlichen Kommunikation

D



d

Der Buchstabe des Einfühlungsvermögens

G



g

Der Buchstabe des Erfolgs

Q



q

Der Buchstabe der Nächstenliebe

P



p

Der Buchstabe der Selbstliebe

Y



y

Der Buchstabe der Selbstanerkennung

U



u

Der Buchstabe der Aufgeschlossenheit

W



w

Der Buchstabe des Lehrers

V



v

Der Buchstabe der Urteilsfähigkeit

M



m

Der Buchstabe der göttlichen Gnade

N



n

Der Buchstabe der Freundschaft

H



h

Der Buchstabe der energiegeladenen Selbstverwirklichung

L



l

Der Buchstabe der angeborenen Spiritualität.

E	→	er
Der Buchstabe der Toleranz		
I	→	i
Der Buchstabe der klaren Wahrnehmung		
J	→	j
Der Buchstabe der Intuition		
F	→	f
Der Buchstabe, der eigene Talente zum Wohle anderer einsetzt		
R	→	rr
Der Buchstabe der angeborenen Kreativität		
S	→	s
Der Buchstabe des Gleichgewichts		
T	→	t
Der Buchstabe des Visionärs		
K	→	k
Der Buchstabe für den Umgang mit Autorität		
B	→	b
Der Buchstabe der seelenbezogenen Geschäftssinnes		
C	→	c
Der Buchstabe des vollständigen Vertrauens		
X	→	x
Der Buchstabe der inneren Autorität		
Z	→	z
Der Buchstabe der vollkommenen Zufriedenheit		

Das ist das Vimala-Alphabet. Da es sich um ein amerikanisches Alphabet handelt, werden die Buchstaben ß, ä, ö und ü nicht erwähnt. Das ausführliche Alphabet inklusive Ziffern und Sonderzeichen gibt es in Vimala Rodgers' Buch (siehe rechte Seite).

FOTO: ADOBE STOCK (4), FOTOLIA (2), VIMALA RODGERS (ALPHABET), BETTINA KEAVER ILLUSTRATION: REBECCA KUBE

5. Die Schriftgröße
 "Menschen, die winzig schreiben, tun sich leicht mit Details", so Vimala Rodgers, "viele Wissenschaftler, Ingenieure und Mathematiker haben eine winzige Schrift. Menschen mit sehr kleiner Schrift mögen Begrenzungen und leben und arbeiten gern in kleinen Räumen." Wer anfängt, grösser zu schreiben, wird seine Talente erweitern. Menschen, die eine extrem grosse Schrift haben, stehen dagegen gern im Mittelpunkt und neigen dazu, andere zu überrollen. Schreiben sie etwas kleiner, bringen sie mehr Gleichgewicht und Sensibilität in ihr Leben.

6. Die Verbindung der Buchstaben
 Sind alle Buchstaben miteinander verbunden: Wir verlassen uns für unsere Entscheidungen auf Logik und Vernunft. Nur einige Buchstaben sind verbunden: Wir verbinden Vernunft und Intuition, bevor wir uns für etwas entscheiden.

7. Die Neigung
 Die Richtung, in der sich die Handschrift neigt, sagt vieles aus. Vimala Rodgers formuliert es so: "Vergleichen Sie die Neigung Ihrer Schrift mit der Haltung, mit der Sie durchs Leben gehen. Lehnen Sie sich nach hinten, können Sie nicht schnell rennen. Wenn Sie aufrecht stehen, haben Sie eine gute Rundumsicht auf alles. Beugen Sie sich zu weit nach vorne, fallen Sie leicht aufs Gesicht..."

gerade das ‚M‘ sehr viel verändert. Ich bin viel gelassener und geduldiger geworden und habe nicht mehr das Gefühl, für alles zuständig und verantwortlich zu sein.“ Insgesamt hat es rund ein Jahr gedauert, bis ihre Handschrift überwiegend eine Vimala-Schrift war. „Wobei ich nach wie vor täglich Schreibübungen praktiziere. Ich betrachte es als eine Art Schreib-Meditation“, erklärt sie.

Klaudia Marxmüller-Knopp wurde 2012, bedingt durch einschneidende Erlebnisse, zu dem Buch „Your Handwriting Can Change Your Life“ von Vimala Rodgers geführt (das Buch ist inzwischen auf deutsch erhältlich, siehe Buchtipp rechts). Daraufhin änderte sie Teile ihrer Handschrift. „Nachdem innerhalb kurzer Zeit positive Veränderungen in meinem Leben eintraten, beschloss ich, diese großartige Methode zur Selbstfindung nach Deutschland zu bringen“, erzählt sie. Sie absolvierte die Ausbildung zur Trainerin und Ausbilderin im Vimala-System bei Vimala Rodgers persönlich und repräsentiert seit 2014 auf Vimala Rodgers Wunsch das „International Institute of Handwriting Studies“ in Deutschland.

Für 40 Tage am Stück, so die Empfehlung, übe ich nun mein rundes ‚S‘ und das neue ‚M‘, um in meinem Fall mehr Auszeiten in

mein Leben zu bringen und mehr vertrauen zu können (siehe Kasten „Die ersten Schritte“ auf Seite 95). Dazu führe ich ein „Wundertagebuch“, um festzuhalten, was mir an dem jeweiligen Tag zu dem Thema (für das der zu verändernde Buchstabe steht) aufgefallen ist. Klaudia Marxmüller-Knopp: „Wenn sich in unserem Leben etwas zum Positiven verändert, empfinden wir es schnell als selbstverständlich und vergessen, wie wir uns vorher fühlten. Mit dem Achtsamkeitstagebuch sehen Sie schwarz auf weiß, dass es Ihre bewusste Schriftveränderung war, die diese Veränderung hervorgerufen hat.“ Tatsächlich lasse ich öfter mal alle fünf gerade sein! Und beim Yoga war ich auch.

Eine entspannte Handschrift, die unsere Persönlichkeit spiegelt
 Klaudia Marxmüller-Knopp hat auch Eigenschaften an meiner Handschrift entdeckt, die auf den ausgeglichenen Aspekt in meinem Leben deuten: „Die Handschrift zeigt sich als ebenmäßiges Gesamtbild und ist angenehm zu lesen. Die Zeilenführung ist gerade. Das deutet auf eine engagierte, positive und vorwärts gerichtete Grundhaltung hin.“ Das hört sich doch gut an! Oder der Abstand zwischen den Worten: „Dieser ist ausgeglichen und weist auf ein ebensolches Verhältnis im Umgang mit Ihren Mitmenschen hin.“

Und wenn ich meine Schrift so verändere, dass ich nur noch Vimala-Buchstaben schreibe? Werde ich dann wie Vimala? Und werden alle, die das versuchen, wie Vimala? Werden wir am Ende alle gleich? Lassen wir Dr. Rodgers selbst zu Wort kommen: „Auf keinen Fall! Sie werden sogar wieder mehr sie selbst sein.“ Das Vimala-Alphabet wirkt

wie ein Leitfaden. „Wenn Sie eine Primaballerina werden möchten, müssen Sie die korrekte Art und Weise lernen, die Füße zu positionieren und ihre Hände zu halten. Aber keine zwei Primaballerinen tanzen exakt gleich. Die persönliche Note kommt aber erst mit der Übung.“

Obwohl ich nicht das gesamte Alphabet umlernen möchte, bin ich doch gespannt, wie sich meine Schrift (und mein Leben!) verändern wird, vor allem, wenn ich nach den 40 Tagen weiterübe. Vimala Rodgers sagt dazu: „Durch das Üben des Vimala-Alphabets bekommen Sie eine entspannte, sanfte Handschrift, die einfach, klar und leicht zu lesen ist und Ihre einzigartige Persönlichkeit widerspiegelt. Nur Sie wissen, wer das ist!“ ☺

Die heilkundliche Psychotherapeutin Klaudia Marxmüller-Knopp ist direkte Schülerin von Dr. Vimala Rodgers. In ihrer Praxis in Mering bietet sie regelmäßig Workshops zum Vimala-Alphabet an.
 Weitere Infos: www.mkm-psychotherapie.de

Intensiver üben

In ihrem Buch „Ändern Sie Ihre Handschrift und Sie ändern Ihr Leben“ (Lüchow, 17,95 Euro) erklärt Vimala Rodgers, wie wir unser Potential mit Hilfe des von ihr entwickelten Alphabets entfalten können. Mit vielen Übungen!

