



von Gabriele Kron

Kinesiologie

Sie ist eine sehr liebevolle Methode, um Heilung für Körper, Seele und Geist zu ermöglichen. Es ist mir ein Bedürfnis den Lesern nahezubringen, welche einzigartige Bereicherung die Kinesiologie sein kann. Für mich persönlich ist sie ein Geschenk, weil sie ganz ursprünglich ist und ohne irgendwelche Instrumente auskommt. Der Mensch wird in seiner Ganzheitlichkeit erfasst und auf allen drei Ebenen – Körper, Seele und Geist – wieder in die Harmonie geführt. Die Kinesiologie kann eine Selbsthilfemethode sein, um mit bestimmten Übungen das energetische Gleichgewicht wiederherzustellen und/oder ergänzend eine Möglichkeit, um zusammen mit einer in der Kinesiologie geschulten Person auf ein bestimmtes Ziel hinzuarbeiten.

In diesem Artikel erfahren Sie allgemeines über die Kinesiologie und ihre Entstehungsgeschichte. Sie lernen den kinesiologischen Muskeltest und einige der zahlreichen Methoden der Kinesiologie kennen.

Was ist die Kinesiologie?

Das Wort allein kann die Fülle der Möglichkeiten nicht ausdrücken, die uns mit dieser Methode zur Verfügung stehen. **Der Name Kinesiologie geht zurück auf das griechische Wort für Bewegung.** Kinesiologie ist ursprünglich die Lehre von den inneren und äußeren Bewegungen und dem Bewegt-Sein des Menschen (*kinein* = bewegen, *logos* = Lehre). Sie ist eine noch recht junge Methodik, die sich die körpereigene Feedbackschleife zunutze macht. Dieses Rückmeldesystem ist sehr einfach und präzise.

Die zufällige Entdeckung geht zurück auf Erfahrungen und Untersuchungen des amerikanischen Chiropraktikers Dr. George Goodheart. Er versuchte Muskeln, die schwach oder schmerzhaft waren, direkt zu behandeln – ohne Erfolg. Als er dann eine bestimmte Organ-Reflexzone massierte, wurde der Muskel wieder funktionsfähig. Durch weiteres Forschen und Ausprobieren fand er heraus, dass jeder Meridian mit einem oder mehreren Muskeln in Verbindung steht. Eine Schwächung des Muskels gibt also einen direkten Hinweis auf eine Schwäche der zugehörigen Energiebahn und der entsprechenden Emotion, die mit diesem Meridian in Verbindung gebracht wird. Also beobachtete er, dass sich physische und psychische bzw. seelische Vorgänge im Menschen auch im Funktionszustand seiner Muskeln spiegeln. Daraufhin entwickelte er 1964 ein einfaches Testverfahren, das diese Muskelfunktion ohne Zuhilfenahme von Apparaten erfasst: den kinesiologischen Muskeltest. Es war auch der Verdienst von Dr. Goodheart, den Muskeltest als Diagnosemethode in der Medizin einzuführen.

Wenn wir uns die **Kinesiologie als Baum** vorstellen, so bilden seine **Wurzeln** die Chiropraktik, die Naturheilkunde, die Ernährungslehre, die Cranio-Sacral Therapie, die Osteopathie und zu einem großen Anteil die Traditionelle Chinesische Medizin mit ihrer Meridianlehre.

Meridiane sind Energiebahnen in unserem Körper- und Energiesystem, durch die unsere Lebensenergie,

das Chi, fließt. Unsere Gesundheit hängt vom freien Fluss dieser Lebensenergie in unserem Körper ab. Die Meridiane haben jeweils einen Bezug zu einem bestimmten Organ (Herzmeridian, Blasenmeridian, Lungenmeridian, ...) und genauso zu einer bestimmten Emotion wie z.B. Ärger, Trauer, Wut.

Jedes Ungleichgewicht in unserem Körper-Seele-Geist System findet seinen Ausdruck in unserer Muskulatur. Wenn es uns schlecht geht oder wir deprimiert sind, lassen wir üblicherweise den Kopf hängen oder sitzen völlig in uns zusammengesunken da. Das heißt, unsere Muskulatur ist schlaff. Geht es uns gut, haben wir eine gesunde Muskelspannung. Bei Stress allerdings, oder wenn wir viel zu leisten haben, sind wir oft in einer Überanspannung, so dass wir schlecht in die Entspannung kommen können.

Der kinesiologische Muskeltest

Es gibt eine Vielfalt an kinesiologischen Methoden, doch **alle** benutzen den Muskeltest, um Blockaden und Ungleichgewicht im Körper aufzuspüren und zu lösen.

Genauso kann man mit dem Muskeltest herausfinden, welche Stoffe Allergien auslösen, welche Medikamente für uns hilfreich sind und auch, wo die Ursachen für körperliche oder seelische Missempfindungen bzw. Störungen liegen.

Die Kinesiologie geht von der Annahme aus, dass der menschliche Organismus, ein ganzheitliches System aus Körper, Seele und Geist, am besten weiß, was ihm gut tut, was ihm hilft, was fehlt, oder was stört. Über das Feedbacksystem der Muskelreaktion gelingt es der Kinesiologie, den Körper direkt zu befragen.

Zum Testen kann jeder Muskel verwendet werden, aber in den meisten Fällen wird der Oberarmmuskel verwendet, der *Deltoideus anterior*, in Folge *Delta-muskel* genannt. In der Praxis sieht der Muskeltest folgendermaßen aus: Der Kinesiologe, in Folge *der Tester* bezeichnet, bittet die zu testende Person den gestreckten Arm im rechten Winkel vom Körper gestreckt zu halten. Nachfolgend fordert er sie auf, dem Druck standzuhalten, den der Tester auf den ausgestreckten Arm, zwischen Ellbogen und Handgelenk, ausübt (nicht mehr als 1 kg – in der Vorstellung 1 Tüte Milch). Es ist wichtig zu wissen, dass es hier nicht ums Kräfteressen geht, sondern nur darum, dem Druck standzuhalten. Anhand der Muskelreaktion kann der kundige Tester erkennen, ob mit diesem Muskel gearbeitet werden kann, ob er *normal* arbeitet, oder ob eine Korrektur notwendig ist. Denn jedes Testgerät muss geeicht sein, damit wir von richtigen Ergebnissen ausgehen können. Wenn unser Thermometer kaputt ist, können wir auch nicht die richtige Temperatur ablesen.

Der Hauptvorzug der Kinesiologie liegt darin, dass man sofort erkennt, was der Körper fordert, in welcher Reihenfolge welche Maßnahmen ergriffen werden müssen, um das Problem zu lösen und ans Ziel zu kommen. Somit erhält jeder eine maßgeschneiderte Therapie.

Wie funktioniert der Muskeltest? – ein neurologisches Erklärungsmodell

Wenn wir beim Überprüfen des Muskels dem Muskel einen Stressfaktor setzen, indem wir ihn leicht kneifen, schaltet er ab, d.h., er wird schwach, da die Muskelfasern dem Gehirn melden „Vorsicht, hier droht Gefahr – bitte abschalten“, um eventuelle Verletzungen der Muskelfasern zu vermeiden. Ob dieser Stressfaktor nun physischer oder psychischer Natur ist, es hat die gleiche Auswirkung. Der Muskel wird schwach.

Die Bedeutung von Stress in der Kinesiologie

Unser Leben, wie auch das unserer Kinder, wird leider oft von vielen Stressfaktoren bestimmt und beeinflusst. Aus diesem Grund misst die Kinesiologie dem Thema Stress eine entscheidende Bedeutung zu. Das Stärkende wird gesucht und das Schwächende gemieden. Dauerstress bringt uns aus dem Gleichgewicht, blockiert unsere Fähigkeiten und macht uns krank.

Wir erleben Stress im Beruf oder im familiären Bereich. Oft hängt er auch zusammen mit schlechter Ernährung und falschen Lebensgewohnheiten. Negative Gedanken und Gefühle, wie Angst und Ärger, wirken als psychische Stressfaktoren.

Die Methoden der Kinesiologie zielen vor allem darauf ab, das Energieniveau im menschlichen Organismus zu erhöhen, seine Selbstheilungskräfte anzuregen und dadurch seine Gesundheit zu stabilisieren oder wiederherzustellen. Letztendlich geht es in der Kinesiologie darum, energetisches Ungleichgewicht zu erkennen und wieder auszugleichen, zu balancieren. Goodheart hat daraus die erste Methode, die Angewandte Kinesiologie entwickelt, die dem **Stamm des Baumes** entspricht.

Mein Weg zur Kinesiologie war eher zufällig

In meinen Jugendjahren lernte ich ein Spiel kennen. Ich musste den Arm ausgestreckt halten und ein anderer versuchte diesen Arm mit wenig Kraftaufwand nach unten zu drücken, was ihm nicht gelang. Dann sollte ich mir eine Armbanduhr um mein Handgelenk binden und das Gleiche wurde wiederholt. Zu meiner Verblüffung konnte ich den Arm nicht halten, so sehr ich mich anstrenge. Niemand konnte es erklären, wir haben uns alle nur gewundert.

Ich hatte damals schon, nichtwissend, den ersten Kontakt mit dem Muskeltest aus der Kinesiologie. Was ich heute weiß: Die Batterie der Armbanduhr stellte einen energetischen Stressfaktor für mein System dar, darum konnte ich den Arm nicht oben halten.

Die ganzen folgenden Jahre waren ohne Bezug zu dieser Sache und ich habe alles vergessen. Erst als ich meinen Ehemann kennenlernte, kam die Geschichte wieder ins Rollen. Er hatte die Kinesiologie schon kennengelernt und wir beide experimentierten oft mit dem Muskeltest. Wir wollten die Methode überprüfen, es schien uns erst alles viel zu einfach, als dass es wahr sein könnte. Da musste doch ein Haken an der Sache sein. Aber wir haben keinen gefunden.

Zu dieser Zeit hatte ich noch keine Ahnung und noch kein Wissen über die Kinesiologie. Doch kurz darauf wurde in Ulm ein Kurs „Kinesiologie für Einsteiger“ angeboten. Den belegte ich gleich erfreut und lernte somit das richtige Muskeltesten und die vielfältigen Möglichkeiten der Kinesiologie kennen.

Damals leitete ich einen Kindergarten und habe bereits nebenberuflich die Ausbildung zur Heilpraktikerin für Psychotherapie begonnen.

Dieser *Einsteigerkurs* war für mich sozusagen die Initialzündung, mit der meine Begeisterung für die Kinesiologie begann. So hatte ich im Kindergarten die Möglichkeit, den Kindern den Muskeltest zu zeigen und auszuprobieren, denn Kinder sind wunderbar zu testen und auch sie haben das Austesten sofort aufgegriffen und damit spielerisch experimentiert. Ich selbst bildete mich in den unterschiedlichsten Bereichen weiter und möchte im Anschluss die Methoden vorstellen, denen ich auf meinem Weg begegnet bin und mit denen ich bis heute sehr erfolgreich in meiner Praxis arbeite. Aber jeder Mensch wird auf einem anderen Weg der Kinesiologie begegnen und durch die Vielfalt der kinesiologischen Richtungen und Angebote gehen, je nach Anziehung und Interesse.



Verschiedene Methoden der Kinesiologie

Die Kinesiologie hat zwar ihren Ursprung in den Entdeckungen von Dr. Goodheart, doch ist die Anwendung nicht nur auf die Gesundheitspflege beschränkt. Das Spektrum ihrer Anwendungsmöglichkeiten ist nahezu grenzenlos. Die Kinesiologie hilft nicht nur bei Problemen, sondern auch beim persönlichen Wachstum, beim Erschließen unseres gesamten menschlichen Potenzials und beim Vervollkommen vorhandener Fähigkeiten. Zahlreiche Künstler, Musiker, Sportler, Studenten und Führungskräfte haben mit kinesiologischen Techniken ihre eigenen Möglichkeiten stark erweitert.

Die Heilkunde bildet lediglich einen von vielen Einsatzbereichen. Ärzte und Heilpraktiker können auf der Basis ihres Vorwissens mit Hilfe des Muskeltestens „maßgeschneiderte“ Therapiewege entwickeln und kürzere Behandlungszeiten erreichen. Zahnmedizinern bietet die Kinesiologie die Möglichkeit, die Materialverträglichkeit zu testen und die Kaumuskeln zu balancieren. Masseur, Krankengymnasten und Chiropraktiker können sich die zahlreichen Muskelaktivierungstechniken zunutze machen.

In der **Psychotherapie** können Ursachen von Ängsten und Störungen aufgefunden und gelöst werden.

Wachstum ist ein der Kinesiologie innewohnendes Grundprinzip. Ebenso wie sie den einzelnen Organismus zu Selbsthilfe, Selbstheilung und Wachstum befähigt, so wächst die Methodik selbst in immer neue Anwendungsgebiete hinein. So hat in den letzten Jahren insbesondere die Arbeit mit Gehirnfunktionen für bemerkenswerte Neuerungen gesorgt. Somit wachsen aus dem Stamm des Baumes der Kinesiologie unzählige neue Äste und gleichzeitig auch die Zahl der Menschen, die sich von der Kinesiologie inspirieren lassen und damit neue Erfahrungen sammeln.

Nachdem ich die Grundkenntnisse im Muskeltesten erlernt habe, absolvierte ich als erstes die Ausbildung im TFH.

TFH – Touch für Health – Gesund durch Berühren

Dr. John Thie, ein Schüler Goodhearts entwickelte diese Methode 1970. Sie war von Anfang an als Möglichkeit auch für Laien gedacht. Wegen ihres noch vergleichbar konkreten Ansatzes eignet sich TFH durchaus als Einstieg in die Kinesiologie. TFH ist eine Methode, die auf der Muskelebene ansetzt. Schwache Muskeln werden als Hinweise auf gestörte Energieflüsse in den Meridianen interpretiert. Korrekturen sollen diese Blockaden lösen und so seelisches und körperliches Wohlbefinden fördern.

Bei der Behandlung, die im Liegen oder Stehen erfolgt, bewegt der Kinesiologe bestimmte Muskeln im ganzen Körper. Er bittet den Behandelten, den Muskel anzuspannen und drückt selbst dagegen. Gibt der Muskel auf leichten Druck nach, vermerkt ihn der

Behandler als „schwach“. Manchmal hält ein Muskel auch zu fest – etwa die Nackenmuskeln. Das ist ebenfalls ein Anzeichen von Stress. Aus dem Muster der geschwächten und gestressten Muskeln ergibt sich dann ein Ansatzpunkt für die Korrektur. Diese Korrektur geschieht über lymphatische Punkte (den Lymphen zugeordnet), Akupressurpunkte und vaskuläre Punkte (den Blutgefäßen zugeordnet). Der Kinesiologe massiert diese Punkte oder hält sie eine Zeit lang. Für mich persönlich war die Methode der richtige Weg zum Einstieg, da ich enorm viel lernte und mir das praktische Austesten sehr viel Sicherheit gab.

Kinesiologie, Kinder und das Lernen

Da ich viele Jahre mit Kindern arbeitete und auch selber Mutter von 3 Kindern bin, hatte und habe ich eine starke Bindung zu Kindern. So wurde ich auch auf eine Methode aufmerksam, deren Schwerpunkt die Arbeit mit Kindern beinhaltet.

Edu Kinestetik und Brain Gym® – die pädagogischen Methoden der Kinesiologie

Brain-Gym®, wörtlich (Gehirngymnastik) ist eine Methode mit einfachen Bewegungsübungen und Aktivitäten zum Auflösen von Lernblockaden und zum Aufbau neuronaler Gehirnvernetzung nach dem Motto *Leichter Lernen durch Bewegung*. Diese Übungen sind für Lernende aller Altersstufen geeignet; sie erleichtern das Lernen ganz allgemein und sind besonders wirksam bei schulischen Lernaufgaben. Sie bilden das Herzstück der Educational Kinesiologie (Lernkinesiologie), dem pädagogischen Teil der Kinesiologie.

Die Edu-Kinestetik ist eine vor über 30 Jahren von Dr. Paul Dennison entwickelte Methode. Er ist Pionier in angewandter Hirnforschung und Heilpädagogie. Seine Entdeckung war unter anderem, dass ein Zusammenhang zwischen physischer Entwicklung, Spracherwerb und schulischer Leistung besteht. Angestrebt wird das Lernen durch Bewegung und Lernen mit dem ganzen Gehirn.

Unser Gehirn besteht aus drei Dimensionen (links-rechts, hinten-vorn, oben-unten) – Teile, die wechselseitig miteinander in Beziehung stehen und so ein Ganzes bilden. Lernen ist also einfacher, wenn der *Stoff* auf mehrdimensionale, mehrere Sinne ansprechende Art präsentiert wird.

Das menschliche Gehirn ist ziel- und aufgabenorientiert angelegt. Man kann es unterteilen in:

- eine linke und eine rechte Gehirnhälfte (Lateralität)
- Hinter- und Vorderhirn (Fokussierung)
- Hirnstamm und Kleinhirn (Zentrierung).

Mit Hilfe dieser Unterteilungen kann man die Ansatzpunkte der kinesiologischen Übungen besser verstehen.

Übungen in der **Lateralität** bedeuten das Kreuzen der Mittellinie des Körpers, zum Arbeiten im visuellen Mittelfeld, z.B. lesen, schreiben, Auge-Hand-Koordination usw.

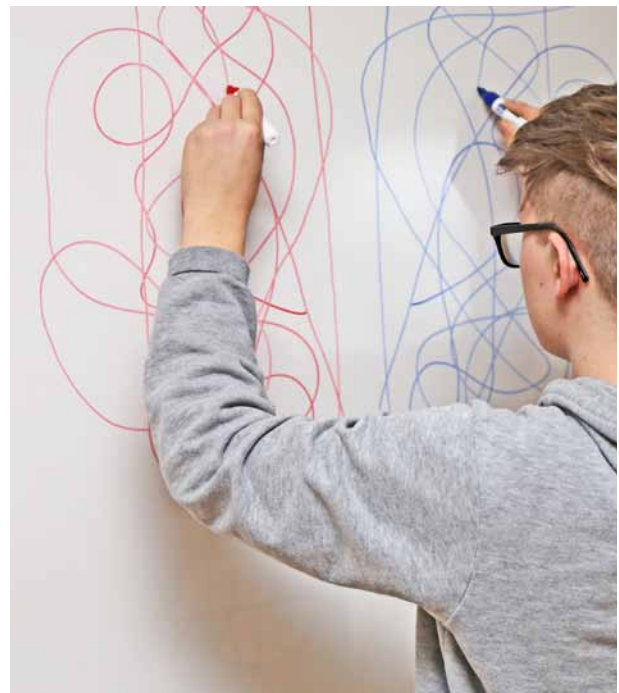
Die Unfähigkeit, die Mittellinie zu kreuzen, führt oft zur Etikettierung als „lerngestört“ oder „dyslektisch“.

Übungen zum **Fokussieren** unterstützen die Fähigkeit, die „Beteiligungsmittellinie“ zu kreuzen.

Schüler, die nicht fokussiert sind, sind oft unfähig, sich trotz ihres Wissens mühelos auszudrücken, sie gelten oft als *unaufmerksam*, *sprachlich zurückgeblieben*, nehmen am Unterrichtsgeschehen nicht aktiv teil oder gelten als hyperaktiv.

Das **Zentrieren** meint die Fähigkeit, die Trennungslinie zwischen der unteren und der oberen Körperhälfte zu kreuzen: also zwischen dem limbischen System (zuständig für emotionale Botschaften) und dem Großhirn (Sitz des abstrakten Denkens).

Die Unfähigkeit, zentriert zu bleiben, führt zu irrationaler Furcht, zu Kampf-Fluchtverhalten oder zur Unfähigkeit, Emotionen zu fühlen oder auszudrücken. In diesem Bereich helfen die Übungen, die den Organismus entspannen und den Lernenden auf Informationsverarbeitung vorbereiten. Mit Hilfe einfacher Körperübungen und Bewegungen gelingt es, alle Gehirnareale durch ihre enge Verbindung mit den Körperbewegungen, wieder zum Funktionieren zu bringen, sozusagen wieder zu aktivieren und Stressfaktoren, die das Lernen blockieren, wieder aufzulösen. Sie verschaffen den Lernenden Zugang zu denjenigen Teilen des Gehirns, die vorher unzugänglich und blockiert waren. Dadurch wird die Freude am Lernen, Fertigkeiten für Selbstsicherheit und Selbstvertrauen und die Koordination des ganzen Körpers durch Körperwahrnehmung gefördert.



Die Veränderungen in Lernen und Verhalten sind oft prompt und tiefgreifend. Es zeigt: Diese Art der Übungen lädt uns ein, mehr zu spielen und bewusster im eigenen Körper zu sein, denn der körperliche Aspekt ist ein unverzichtbarer Bestandteil des Lernens.

Eine ältere Teilnehmerin von einem meiner Kurse bestätigte mir: „Früher sagte man dazu *Stubenturnen* und es gab den einen oder anderen Lehrer der ähnliche Körperübungen im Unterricht durchführte. Damals wusste bei uns noch niemand etwas von Kinesiologie und es war den intuitiv handelnden Lehrern zu verdanken, so etwas zu tun.“ Oder aber im Kindergarten, in dem gegen Anfang der 80er Jahre die Fingerspiele und Kreisspiele aus den Einrichtungen als *altmodisch* verbannt wurden und die *Vorschulerziehung* als linkshirnhäufige Methode Einzug hielt. Dabei ist eindeutig zu erkennen, dass in unseren Schulen heute der Schwerpunkt nur noch auf der linken Hirnhälfte liegt. Die Zuständigkeiten der rechten Hirnhälfte wie Kreativität, Singen und Sich-bewegen und die intuitiven Kräfte verkümmern.

Bei der Lernkinesiologie werden bei Kindern sehr schnell Lernblockaden aufgefunden und dann mit kinesiologischen Körperübungen wieder ins Lot gebracht. So wurden bei mir in der Praxis schon viele Schüler, die vormals als *lerngestört* abgestempelt waren, in kürzester Zeit wieder fit, besser in der Schule und hatten vor allem wieder ein gesundes Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen. Ein Mädchen ist mir besonders in Erinnerung geblieben: Sie war in der 2. Klasse und ihre Schwäche war die Rechtschreibung. Besonders beim Schreiben von

Diktaten machte es sich bemerkbar. Die Seite war rot vom Stift des Lehrers. Es gab viele Tränen und auch Auseinandersetzungen zu Hause, da sie nicht mehr lernen und nicht mehr in die Schule gehen wollte. Nach 3 Sitzungen rief mich die Mutter an, die kleine Lea hatte nur 2 Fehler im Diktat. Wir glaubten beide an eine Ausnahme, aber es blieb dabei. Die Blockade war weg, der Weg im Gehirn war wieder frei. Gleichzeitig hatte Lea wieder mehr Selbstvertrauen gewonnen und ist parallel auch im Ski-Training mutiger und besser geworden. Sie kam noch ein paar Mal zur Sitzung, um alles zu stabilisieren.

Mit der Lernkinesiologie konnte ich bis heute sehr vielen Kindern und Eltern helfen, die nahezu am Rande der Verzweiflung standen. Zum Beispiel ist da Benjamin, ein 8-jähriger Junge. Er konnte trotz vieler Übung nicht lesen lernen, er verdrehte die Buchstaben permanent und las Dinge, die nicht dastanden. Außerdem verrutschte er dauernd in der Zeile. Beim Austesten kam heraus, dass bei ihm die linke und rechte Hirnhälfte nicht gleichzeitig arbeiten, er blockiert war und er hatte auch massive Schwierigkeiten mit seinen Körper Überkreuzbewegungen zu machen.

Benjamin ist als Baby nicht gekrabbelt, sondern gleich gelaufen. Krabbeln ist aber wichtig für die Vernetzung von linker und rechter Hirnhälfte. Ich arbeitete mit ihm regelmäßig mit vielen Balancen und Mittellinienbewegungen, so dass sich die Lesefähigkeit bei ihm langsam verbesserte und er sogar Spaß am Vorlesen bekam.

„Schade, dass wir diese Methode so spät kennengelernt haben, wir hätten uns viel Leid ersparen können“, war der Tenor von vielen Eltern und auch Schülern.

Die meisten Eltern kamen auf mich zu in dem Moment, als es Schwierigkeiten in der Schule gab. Die Aussagen der Lehrer ging von „Ihr Kind ist hyperaktiv, versuchen Sie es mal mit Ritalin“ über „Wahrscheinlich ist ihr Kind lernbehindert“ bis zu „Gehen Sie mal zum Therapeuten, ihr Kind hat eine Verhaltensstörung“. Wenn ein Kind in der Schule dauernd versagt, wird es oft auf eine andere Art auffällig, damit uns etwas *auffällt*.

Mit meinem Wissen über die Hintergründe und Ursachen war es für mich möglich, den Kindern zu helfen, um wieder in ihre Mitte und ihre Kraft zu kommen. Es benötigte selten mehr als acht Sitzungen und die Blockaden waren erkannt und mit Hilfe der kinesiologischen Übungen wieder gelöst. Natürlich sollten die Kinder zu Hause die Übungen eine Zeit lang machen. Oft unterstützten die Mütter ihre Kinder bei den Übungen und auch sie hatten positive Veränderungen bei der anschließenden Arbeit. Alles ging leichter von der Hand. So konnten nun neue neuronale Vernetzungen entstehen. Die Schüler hatten wieder Erfolgserlebnisse und ein größeres



Selbstvertrauen. Und wer an sich und seine Fähigkeiten glaubt, erreicht viel besser ein Ziel. Auch bei dieser Methode wird hauptsächlich der Muskeltest angewandt, um die Blockaden zu finden. Allerdings beim Aufspüren der richtigen Übungen sind die Kinder alle noch sehr von ihrer Intuition geleitet und finden immer die für sie richtigen Übungen.

Prüfungsangst oder Angst vor Klassenarbeiten ist nach wie vor ein großes Thema. Es kommen noch einige der damals jungen Schüler, heute als Studenten in meiner Praxis vorbei, um sich vor einer wichtigen Prüfung mit Hilfe der Kinesiologie vorzubereiten. Alles was wir lernen, vom Krabbeln, Laufen, Sprechen, Sitzen, Stehen, bis zum Halten eines Stiftes, ist abhängig von unserer Fähigkeit, unsere Bewegung im Raum und in der Zeit bewusst wahrzunehmen. Die Grundaussage „Bewegung ist das Tor zum Lernen“ ist die Leitlinie der Lernkinesiologie. Sie bringt die Art und Weise wie die Körperübungen das Lernen unterstützen auf den Punkt. Es geht darum, die für das Lernen notwendigen Bewegungsgrundlagen zu schaffen und bei Bedarf zur Verfügung zu haben. Dann ist Lernen nicht mühsam und anstrengend, sondern gelingt leicht und wirkt anregend.

Wenn wir eine Aufgabe lösen wollen, dann

- brauchen wir *Zugang* zu den beteiligten Gehirnfunktionen
- müssen die Funktionen *gut aufeinander abgestimmt* sein
- sie müssen in verschiedenen Situationen (z.B. Arbeiten oder Prüfung) *verfügbar* bleiben.

Die kinesiologischen oder Brain-Gym® Übungen unterstützen:

- Lesefertigkeiten – Leseverständnis
- Denkfertigkeiten, wie Buchstabieren/ Rechtschreibung/Rechnen und Mathematik
- Fertigkeiten zum Organisieren (im Sinne von Ordnen)
- Schreibfertigkeiten z.B. Auge-Hand-Koordination, kreatives Schreiben
- Gedächtnis und abstraktes Denken – Fertigkeiten der Selbstwahrnehmung
- Überqueren der auditiven Mittellinie: deutliches Hören und Sprechen
- Konzentration

Natürlich gilt das auch für die ältere Generation, denn *Wer rastet – der rostet*.

Die Übungen kann man sich im Internet unter Brain-Gym® Übungen anschauen.

Nachdem ich 2003 die Prüfung zur Heilpraktikerin für Psychotherapie abgelegt hatte und ich anschließend meine Praxis eröffnete, interessierte mich alles, was mit Psyche und Seele zu tun hat und auf dem Gebiet der Kinesiologie angeboten wurde. So auch folgende Methode:

Energetische Psychologie – Energie Psychologie von Fred P. Gallo

Sie befasst sich mit der Wirkung von Energiesystemen auf Emotionen und Verhalten. Energie ist dabei im Sinne der Akupunktur, der morphischen Resonanz nach Rupert Sheldrake zu verstehen. Psychische Probleme werden demnach als Energieunterbrechung oder Energiestörung verstanden. In Orientierung an die vielfach erforschten Konzepte der Akupunktur geht man davon aus, dass die zu behandelnden Probleme mit Prozessen in Zusammenhang stehen, die man als *Energie-Blockaden* bezeichnen kann.

Deshalb wird in Ergänzung zu den Verfahren der klassischen Kurzzeittherapien u.a. das energetische System beeinflusst durch Stimulierung oder Beklopfen der Akupunkturpunkte auf den Meridianen, durch Körperhaltungen und Bewegungen. Damit setzen diese Interventionen auf einer tieferen Ebene an. Man kennt es auch unter der Bezeichnung *Klopfakupunktur*.

Es hat seinen besonderen Wert in der Therapie von psychischen Traumata, Ängsten, Phobien, Panikzuständen, Zwangskrankheiten, Depressionen und



hartnäckigen Befindlichkeitsstörungen, wie z. B. Schmerzen („Körpergedächtnis“). Einige Methoden dieser Kurzzeittherapie habe ich in meine Arbeit in der Praxis übernommen.

Psychokinesiologie – PK nach Dr.med. Dietrich Klinghardt

Sie ist für mich in zweierlei Hinsicht von Bedeutung: Erstens befasst sich die PK mit der Psyche des Menschen und zweitens ist Dr. Klinghardt, einer der wenigen Mediziner, der mit seiner Ursachenfindung auch bis in frühere Existenzen zurückgeht, was für mich absolut sinnvoll und nachvollziehbar ist. Seit 1982 lebt und arbeitet er als Arzt in den USA, wo er sich für die ganzheitliche Medizin einsetzt.

Allgemein kann zusammenfassend gesagt werden: Bei körperlichen oder seelischen Problemen und Symptomen kann man mit Zuhilfenahme des kinesiologischen Muskeltestes Folgendes herausfinden:

- Im körperlichen Bereich – welches Gewebe – welches Organ ist betroffen? Welche Komponente ist zu berücksichtigen – die strukturelle, die elektromagnetische (Umweltfaktoren oder Nervensystem), die biochemische (z.B. Entzündungen im Gewebe) oder
- auf der Seelenebene, die psychisch – emotionale Komponente?

Mit dem Muskeltest haben wir direkten Zugang zu unserem Unterbewusstsein. Wir wissen, den Krankheiten liegen meist ungelöste seelische Probleme und Konflikte zugrunde und diese sind auf frühere traumatische Ereignisse zurückzuführen, denn im Unterbewusstsein sind auch alle unsere Kindheits-erfahrungen gespeichert. Heilung kann stattfinden, wenn man mit Hilfe des Muskeltestes den Konflikthalt aufspürt. Gleichzeitig findet man heraus, zu welchem Thema es noch einen Bezug gibt, zu Geld, Beruf oder Karriere oder es bezieht sich auf einen Menschen, den man liebt oder einmal geliebt hat. Es kann natürlich auch sein, dass das Thema Bezug zu sich selbst hat, etwas, das mit der eigenen Person zu tun hat. Da stehen einem oft alte und behindernde Glaubenssätze im Weg wie: „Ich kann das eh nicht“, „Ich bin ein Versager“, „Ich bin schuld“ oder „Ich bin nicht liebenswert“.

Diese können in einer kinesiologischen Balance bzw. Behandlung durch neue sinnvolle Glaubenssätze ersetzt werden.

Es gäbe noch unendlich viel zur Kinesiologie zu schreiben, aber ich werde nun abschließend kurz zusammenfassen:

- Die Kinesiologie ist einfach, wir brauchen keine Geräte, man kann sie immer und überall anwenden.

- Die Kinesiologie schult unsere Intuition.
- Es gibt den kinesiologischen Muskeltest. Mit ihm haben wir ungeahnte Möglichkeiten und können herausfinden, was uns blockiert, hemmt, krank macht, welchen Einfluss alltägliche Dinge wie Nahrung auf uns haben oder wie allein unsere Gedanken auf uns wirken. Er zeigt uns auch, welchen Einfluss die Musik, die wir hören oder die Bilder, die wir anschauen, auf uns haben.
- Wir können nicht nur Menschen testen, sondern auch Tiere oder Pflanzen, das mit Hilfe einer Surrogatperson (Ersatzperson).

Nun freue ich mich, wenn ich bei Ihnen das Interesse für die Kinesiologie wecken konnte.

Für alle Interessierten, die nicht sämtliche Ausbildungen in Kinesiologie belegen möchten, habe ich schon vor vielen Jahren ein Seminar ausgearbeitet, das jeden befähigt, in kurzer Zeit – das sind zwei Nachmittage je 5 Stunden – den kinesiologischen Muskeltest zu erlernen, nebst allen Korrekturen, die dazu nötig sind.

Das Seminar heißt „Kinesiologie für Einsteiger – in Theorie und Praxis“.

Gabriele Kron

Heilpraktikerin für Psychotherapie
und Kinesiologin

www.praxis-kron.de

Literatur:

- Der Körper lügt nicht – John Diamond
- Lehrbuch der Psychokinesiologie – Dr. med. Dietrich Klinghardt
- Handbuch der Energetischen Psychotherapie – Fred P. Gallo
- Brain-Gym® Lehrerhandbuch, P. Dennison

Anm. d. Red.:

Zu der Methode „Diagnose und Therapie durch kinesiologische Rückführung“ finden Sie einen Artikel in einer der nächsten GartenWEden Ausgaben, mit dem Thema „Reinkarnation“.