

Kinesiologie

Die Kinesiologie ist eine Richtung der alternativen Medizin. Der Begriff Kinesiologie geht zurück auf die altgriechischen Wörter κίνησις (Kinesis = Bewegung) und λόγος (Logos = Wort, Lehre) und bedeutet „Lehre von der Bewegung“. Der Begriff steht gleichermaßen für diagnostische und therapeutische Verfahren. Zentrales Werkzeug der Kinesiologie ist der so genannte "Muskeltest".

Therapieansatz

Die Kinesiologie verwendet Modelle und Methoden der traditionellen fernöstlichen Heilkunde wie die Meridian- und Elementenlehre jedoch ohne den Einsatz von Nadeln wie in der Akupunktur. So wird beispielsweise der Begriff Energie in Anlehnung an das daoistische Qi im Sinne von „Lebensenergie“ benutzt. Die Kinesiologie sieht sich selbst als eine Methode, die den Menschen in seiner „Ganzheitlichkeit“ wahrnimmt, d.h. physiologische Befunde werden nicht isoliert, sondern im Zusammenhang mit emotionalen und mentalen Einflüssen und Abhängigkeiten betrachtet. Auf diese Weise sollen Krankheiten und Beschwerden besser ursächlich behandelt werden.

Die Kinesiologie wird primär von Heilpraktikern erlernt und ausgeübt, aber auch von Ärzten verwendet.

Kinesiologie wörtlich übersetzt heißt die Lehre von der Bewegung (Kinetik). Bewegung meint in diesem Zusammenhang nicht nur muskuläre Aktivität, sondern auch alle bio-chemischen, emotionalen, mental-psychischen und energetischen Abläufe im Körper. Damit ist die Kinesiologie eine sog. ganzheitliche Methode.

Die Verknüpfung der Jahrtausende alten chinesischen Lehre von den Energie-Meridianen* mit einem Muskeltest-Verfahren als Kommunikationsmittel ermöglicht es, den menschlichen Körper selbst zu befragen, was er für sein körperliches, seelisches und geistiges Gleichgewicht braucht.

Ziel ist es, die bewussten und unbewussten Bedürfnisse zu klären und dann auf allen Ebenen auszugleichen, zu balancieren - um damit die allgemeine Gesundheit, das Wohlbefinden und die Lebensqualität zu steigern und die Selbstheilungs- und Regenerationskräfte des Körpers zu aktivieren.

Die Kinesiologie wird inzwischen als Stressregulierung in vielen pädagogischen, psychologischen, therapeutischen sowie in medizinischen Bereichen eingesetzt.

Die Entstehungsgeschichte der Kinesiologie

Kinesiologen führen ihre Lehre auf altes überliefertes Wissen verschiedener Kulturkreise zurück, das von dem amerikanischen Chiropraktiker George Goodheart Mitte des 20. Jahrhunderts wiederentdeckt worden sei. Er versuchte, diese Erkenntnisse zu systematisieren, und machte sie als „Angewandte Kinesiologie“ der heutigen Medizin zugänglich. Goodheart hatte in seiner chiropraktischen Arbeit zufällig beobachtet, dass die Funktionsweise bestimmter Muskeln scheinbar bestimmte körperliche und/oder seelische Vorgänge widerspiegelt.

1964 entwickelte er ein Testverfahren, um den Spannungszustand von Muskeln zu messen, ohne irgendwelche Apparate zu Hilfe zu nehmen: den kinesiologischen Muskeltest. Goodheart glaubte, dass bestimmte Muskeln mit bestimmten Akupunkturmeridianen korrespondieren und dass sich aus der Funktion des jeweiligen Muskels Rückschlüsse auf den Energiefluss im jeweiligen Meridian und den dazugehörigen Organen ziehen lassen.

Der kinesiologische Muskeltest

Anwender der Kinesiologie gehen davon aus, dass anhand des sogenannten "Muskeltests" Substanzen, Informationen, Emotionen, Methoden usw. für jeden Menschen individuell ausgetestet werden können. Der Muskeltest dient Kinesiologen als "Biofeedback-System", als eine "Sprache" des Körpers.

Der Grundgedanke des Muskeltests ist es, dass ein Muskel auf Stress (in Form einer Substanz, Information, Emotion usw.) mit einem kurzen "Abschalten" oder Nachgeben reagiert und diese kurze Erstreaktion des Muskels vom autonomen Nervensystem gesteuert wird und im ersten Moment nicht willentlich vom Verstand kontrolliert oder manipuliert werden kann.

Je nach Kinesiologie-Richtung dienen einer oder mehrere Muskeln als Indikator-Muskeln (=Anzeige-Muskeln).

Vorgehensweise beim Muskeltest

Der Klient wird mit der zu testenden Substanz, Information, Emotion, Methode usw. konfrontiert und der Muskeltest wird unmittelbar durchgeführt. Ist z.B. der Armmuskel "Deltoideus anterior" (bei Kinesiologen oft auch Delta-Muskel genannt) der Indikator-Muskel, übt der Kinesiologe für einen Moment einen bestimmten Druck auf den ausgestreckten Arm des Klienten aus. Entweder bleibt der Arm im kinesiologischen Sinne stark und "eingerstet" oder wird für einen Moment weich und nachgiebig. Die jeweilige Muskelreaktion ergibt so eine "Antwort" auf die vorher festgelegte Fragestellung. In der Regel wird dem Klienten vorher erklärt, was eine starke bzw. schwache Muskelreaktion bedeuten soll. Für den kinesiologischen Muskeltest können nur binäre Fragestellungen genutzt werden, also "ja / nein" oder "stark / schwach" oder "schädlich / unschädlich" usw. In der Regel bleibt die Interpretation der vom Kinesiologen gefühlten Muskelanspannung des Probanden dem Untersucher überlassen und ist als eine subjektive und rein qualitative Erfahrung zu bezeichnen. Die unterschiedliche Muskelanspannung auf Seiten des Klienten kann so deutlich ausfallen dass diese auch von ihm selbst bemerkt wird.

Anwendungsmöglichkeiten

In den Jahren seit der Entstehung der Kinesiologie wurde eine Vielzahl von Behandlungsansätzen entwickelt. In allen Kinesiologie-Richtungen geht es darum, die körpereigenen Heilungskräfte zu unterstützen resp. zu aktivieren. Weniger das Symptom per se ist im Fokus der therapeutischen Arbeit, sondern das Potenzial des Körpers.

Allgemein geht es in der Kinesiologie häufig darum, mit Hilfe des Muskeltests herauszufinden, ob bestimmte Substanzen, Emotionen, Blockaden, Situationen, Lernprobleme usw. schwächend auf den Menschen wirken und was gebraucht wird, um eine Verbesserung oder Lösung des Problems zu erreichen.

Eine weitere Anwendungsmöglichkeit ist der Medikamententest. Kinesiologen halten es für entscheidend, dass Medikamente nur von Ärzten oder Heilpraktikern ausgetestet werden. Hierbei geht der kinesiologisch arbeitende Arzt oder Heilpraktiker davon aus, dass er über den Muskeltest vom Körper des Patienten eine Antwort erhält, welches Medikament dieser benötigt und in welcher Dosierung. Das Vorgehen ist so, dass die Proben der entsprechenden Stoffe dabei an die Mitte des Körpers (Testzone) angelegt werden. Anschließend wird der Körper per Muskeltest befragt. Entweder reagiert der Arm schwach und gibt nach oder der Muskel "rastet" ein. Mittels dieser Methode (und den entsprechenden Teststoffen) sollen auch Vergiftungen durch Umweltgifte (z.B. Schwermetalle) und Allergien (z.B. gegen Nahrungsmittel und Pollen) identifiziert werden können. In klinischen Studien konnte diese Behauptung nicht validiert werden.

Die Kinesiologie sieht sich als dem Klienten partnerschaftlich gegenüberstehend: der Patient selbst "sagt" über den Muskeltest, was er habe und benötige, es sei nicht der Kinesiologe, der diagnostiziert. Weitere kinesiologische Schwerpunkte sind z.B. die Behandlung von Allergien oder einfache Schmerzbehandlungen. Die Behandlungskosten werden in Deutschland in der Regel von den gesetzlichen Krankenkassen nicht erstattet. In der Schweiz werden diese durch die komplementärmedizinische Zusatzversicherung übernommen.

Da der Muskeltest nach Meinung von Kinesiologen die Möglichkeit bildet, mit dem Körper zu kommunizieren, wurde und wird der Muskeltest in den verschiedensten Kontexten weiterentwickelt. Derzeit sind folgende Arten der Kinesiologie am bekanntesten: Touch for Health, Edu-Kinestetik, Three In One Concepts, das Health Kinesiologie System und die IK- Kinesiologie.

Touch for Health

John F. Thie, ein Mitglied der Forscherreihe um George Goodheart, hatte den Wunsch, die Kinesiologie vielen Menschen ohne medizinische Vorbildung zugänglich zu machen, damit diese bei sich und in ihrem Lebensumfeld Gesundheitsvorsorge und Selbsthilfe betreiben können. Diese Kinesiologie-Richtung für medizinische Laien begründete er in den 70er Jahren und nannte sie "Touch for health". Inzwischen ist Touch for health sowohl eine "Methode für den Hausgebrauch" als auch eine verbreitete Kinesiologie-Richtung bei der Arbeit mit Klienten.

Im Touch for health sind jedem Meridian bestimmte Muskel-Gruppen zugeordnet. In diesem System zeigt ein kinesiologisch schwacher Muskel eine Unter- oder Überenergie im dazugehörigen Meridian an. Dieses angenommene Energie-Ungleichgewicht (Energie-Blockade) soll durch das Berühren von Reflexpunkten und andere Korrekturen ausgeglichen werden können.

John F. Thie war selbst auch Chiropraktor und schrieb das in viele Sprachen übersetzte Buch "Gesund durch Berühren".

Touch for health ist die Grundlage vieler heutiger Kinesiologierichtungen.

Edu-Kinestetik

Die Edu-Kinestetik, auch unter dem Namen Edu-Kinesiologie bekannt, wurde von Paul Dennison in den frühen 80er Jahren entwickelt. Dennison fiel auf, dass Schüler mit Lernschwierigkeiten durch einfache körperliche Übungen motiviert werden konnten und die Fähigkeit zu lernen sich verbesserte.

Die Idee von Dennison war nicht neu. Durch aktive körperliche Aktivität lässt sich auch das Gehirn aktivieren. Nach Aussagen von Kinesiologen wirke Brain Gym, eine Form der Edu-Kinesiologie, gut bei der Behandlung von Lern- und Wahrnehmungsstörungen wie z.B. Legasthenie und motorischen Problemen.

Three In One Concepts (3-in-1)

Die Begründer des 3 in 1 Concepts sind Gordon Stokes, Daniel Whiteside und Candace Callaway.

Bei der Kinesiologie nach den Three In One Concepts geht es um das Auffinden und Ablösen von emotionalem Stress und sogenannten emotionalen Blockaden, die eine wesentliche Lebens Einschränkung für jeden bedeuten können. Diese Blockaden sollen meist durch belastende Situationen oder Gedanken im eigenen Leben oder in der eigenen Vergangenheit entstanden sein, oder seien von vorherigen Generationen "weitervererbt" worden.

Da durch den Muskeltest nach Auffassung von Kinesiologen der Körper "gefragt" werde, welche emotionale Blockade vorrangig abgelöst werden sollte, wo diese Blockade sei und mit welchen energetischen Übungen, Visualisierungen etc. man sie am besten löse, halten Kinesiologen diese Art der Therapie bei allen Themen für sehr schnell Erfolg zeigend, die ihre Ursache in emotionalem Stress haben. Auch bei Lernproblemen oder zur Verbesserung der Lebensqualität oder Leistungssteigerung wird diese Art der Kinesiologie von Kinesiologen empfohlen.

Psycho-Kinesiologie (PK)

Ausgehend von der klassischen Kinesiologie hat der deutsche Arzt Dietrich Klinghardt in den USA mit der Psycho-Kinesiologie (PK) eine ganzheitliche Heilmethode entwickelt, die sich mit der Psyche eines Menschen mittels kinesiologischem Test beschäftigt und Körperarbeit und Psychotherapie verbindet. Die Basis der PK ist die "Autonome Regulations-Diagnostik", bei der zu Beginn durch den kinesiologischen Muskeltest festgestellt wird, ob das Autonome Nervensystem regulationsfähig ist oder ob eine "Blockade" vorliegt; Signale des Körpers werden hier über Muskeltests benutzt, um die seelischen Ursachen der Symptome aufzudecken. Dieser spezielle Test soll es ermöglichen, den Körper als "Bio-Feedback-Messgerät" zu verwenden. Der psychosomatische Ansatz geht davon aus, dass allen Krankheiten ungelöste seelische Konflikte zugrunde liegen, die auf frühen traumatischen Erlebnissen basieren. Die Heilung soll hier nach der emotionalen Erlösung über ein emotionales Entkoppeln vom Nervensystem geschehen, wobei mit Einverständnis des Patienten das Unbewusste und "behindernde Glaubenssätze" neu programmiert werden.

In der Psycho-Kinesiologie wird auch mit esoterischen Anschauungen wie Reinkarnation und Besetzung gearbeitet.

Die Psycho-Kinesiologie soll ein sanfter und schneller Weg sein, um psychische Konflikte, die zu einer "Blockade" geführt haben, aufzudecken und zu behandeln. Der kinesiologische Muskeltest soll einen Dialog mit dem Unterbewusstsein ermöglichen, um "Unerlöste seelische Konflikte" (UsK) aufzufinden und den Zusammenhang mit der aktuellen Problematik herzustellen. Ein vorher verdrängter Konflikt soll so ins Bewusstsein gerufen werden und der damit verbundene emotionale Stress durch eine spezielle Technik entkoppelt bzw. gelöst werden können. Mit diesen zugrundeliegenden Konflikten sollen "einschränkende Glaubenssätze" wie z. B. "Ich bin unwichtig", "Ich kann keinen Erfolg haben" gefunden werden können, die meist früh im Leben verinnerlicht wurden und so tief im Denken verankert sein sollen, dass sie täglich körperliche oder seelische Beschwerden verursachen und die Person daran hindern, gesund und ausgeglichen zu leben.

Integrative Kinesiologie (IK)

Ursprünglich war abgesehen von der Applied Kinesiology, der Kinesiologie für Ärzte, die Kinesiologie nicht als Beruf gedacht, sondern für Freunde unter sich und für Familienmitglieder innerhalb der Familie (siehe Touch for Health, John F. Thie). Dies änderte sich 1984 durch die Einführung der integrativen Kinesiologie durch Rosmarie Sonderegger (Zürich), die die weltweit erste mehrjährige Berufsausbildung für Kinesiologie startete. Sie brachte die ursprünglichen körperlichen Techniken mit den gesprächs-psychotherapeutischen Gedanken von Carl Rogers zusammen. Ein wesentlicher Teil des psychologischen Hintergrundes bildet dabei die Fünf Elemente Psychologie. Auf der Grundlage der Fünf Elemente Lehre (Traditionelle Chinesische Medizin) hat Rosmarie Sonderegger die dazugehörige Psychologie erforscht und beschrieben. Fünfzig verschiedene Lebensthemen werden exemplarisch den 5 Elementen zugeordnet und in ein theoretisches Konzept integriert.

In der Zusammenarbeit mit dem Klienten werden aus Sicht der integrativen Kinesiologie dysfunktionale Gedanken oder Verhaltensmuster mittels Gespräch und Muskeltest erkannt und mit verschiedenen kinesiologischen Techniken in ein mögliches Gleichgewicht gebracht.