

SPIRALIK BEWEGUNG IM GOLDENEN SCHNITT EIN KONZEPT DER KOMPLEMENTÄRTHERAPEUTISCHEN METHODE KINESIOLOGIE

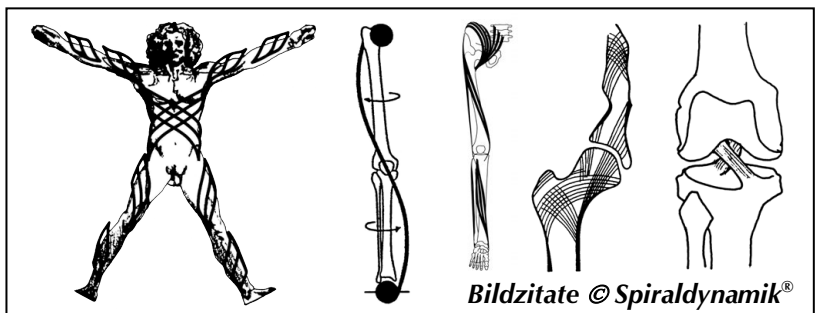
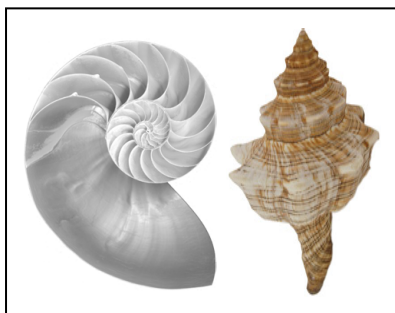
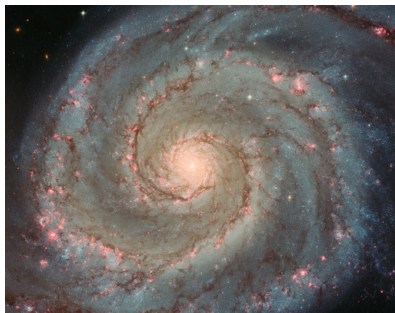
Die SpiraliK orientiert sich an der natürlichen Dynamik von Bewegungs- und Entwicklungsprozessen und basiert auf einem eigenen integralen Bewegungsmodell. Der Fokus auf «Bewegung» erschliesst einen einheitlichen Zugang zu vermeintlich getrennten Bereichen wie körperlichen und geistigen, inneren und äusseren oder individuellen und kollektiven Bewegungsprozessen. Dabei spielt der Goldene Schnitt als organisierendes Prinzip eine zentrale Rolle. Aus dieser ganzheitlichen Sicht können versteckte Ressourcen entschlüsselt und für positive Entwicklungen auf allen Ebenen genutzt werden.

Die Entwicklung der SpiraliK begann im Frühling 1996, als ich mich aufmachte, meine vielfältigen Bewegungserfahrungen als Leistungssportler, Sportlehrer, Physiotherapeut, Spiraldynamiker und Kinesiologe zu einem einheitlichen Bewegungsmodell zusammenzuführen. Auf dem Weg zu diesem Modell habe ich mich im Wesentlichen an Grundlagen aus 5 Bereichen orientiert:

- 1. Energiemodell – 5 Wandlungsphasen:** Dieses Modell aus der Traditionellen Chinesischen Medizin zeigt die Grundprinzipien von Bewegungen aus einer energetischen Perspektive auf.
- 2. Koordinationsmodell – Spiraldynamik®:** Dieses Modell zeigt, wie sich der menschliche Körper spiralförmig organisiert, woraus sich naturgemässe Bewegungsmuster ableiten lassen.
- 3. Lebensmodell – Fritjof Capra:** Dieses Modell gliedert das Phänomen Leben in die drei übergeordneten Kriterien Organisationsmuster, Struktur und Erkenntnisprozess.
- 4. Entwicklungsmodell – Spiral Dynamics®:** Dieses Modell zeigt, wie Entwicklungsprozesse stereotypen Abläufen folgen und sich auf der Basis von Werten auf unterschiedlichen Ebenen organisieren.
- 5. Integrales Modell – Ken Wilber:** Dieses Modell integriert verschiedene Forschungsansätze zu einer umfassenden Gesamtschau zum Thema Philosophie, Psychologie, Bewusstsein und Spiritualität.

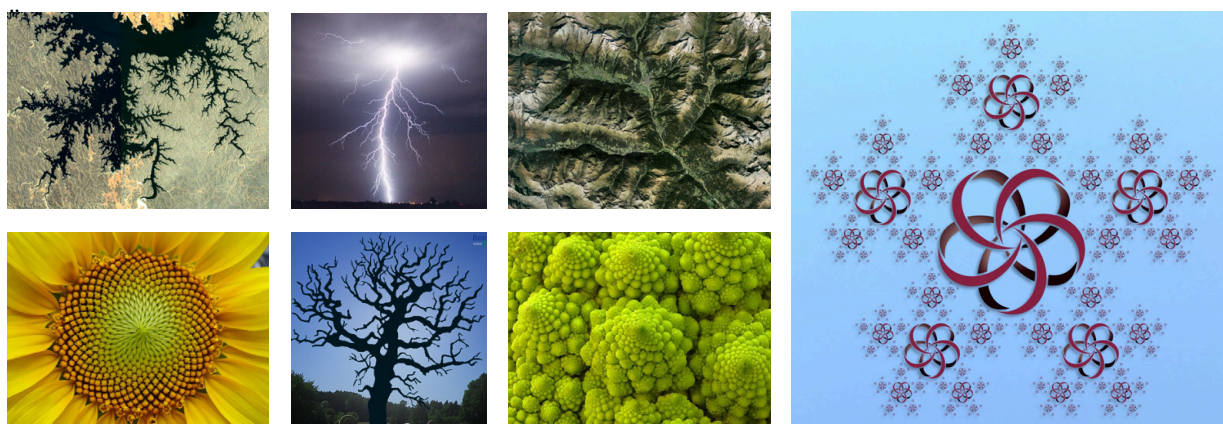
Die gedankliche Vernetzung und praktische Anwendung dieser Hintergründe in der Klientenarbeit hat über die Jahre zum Konzept der SpiraliK geführt. Dessen Grundlage bildet ein einheitliches Modell für natürliche Bewegungsprozesse, welches auf 5 Kriterien beruht:

- 1. Muster – Spiralen und Wirbel:** Natürliche Bewegungen organisieren sich in Spiral- und Wirbelmustern, die durch den Fluss von Materie oder Energie aus sich selbst heraus entstehen. Aus unserer Sicht ist der gesamte körperlich-seelisch-geistige Organismus ein komplexes Bewegungssystem, welches sich in Spiral- und Wirbelmustern organisiert. Ein stetiger Fluss von Materie oder Energie führt zu stabilen, spiralförmigen Strukturen und ist Voraussetzung für ganzheitliche Gesundheit. So sind wir beispielsweise auf regelmässige Stoffwechselaktivitäten angewiesen wie Zufuhr von Sauerstoff, Flüssigkeit und Nahrung sowie Ausscheidung von CO₂ und anderen Stoffwechselprodukten. Ebenso brauchen wir einen intakten Fluss von Gefühlen, Gedanken und Handlungen, um das Leben gesund und ausgeglichen zu gestalten. Die untenstehenden Bilder zeigen spiralförmige Organisationsmuster in der Natur und beim Menschen:



Bildzitate © Spiraldynamik®

2. Struktur – Teile und Ganzes: Bewegungssysteme bestehen aus verschiedenen Teilen, die zusammen ein Ganzes bilden, wobei die Qualität des Ganzen durch die Art des Zusammenspiels seiner Teile bestimmt wird. Ein Ganzes ist gleichzeitig auch Teil eines übergeordneten Ganzen, sodass ein verschachteltes System entsteht im Sinne von Bewegungen in Bewegungen in Bewegungen etc. Dabei spielt der Goldene Schnitt als organisierendes Prinzip von System übergreifenden Bewegungen eine zentrale Rolle. Betrachten wir z. B. das Bewegungsmuster eines Beines als Ganzes, so ist dessen Qualität das Ergebnis des Zusammenspiels seiner körperlichen Teile wie Knochen, Muskeln, Nerven etc. aber auch von Gedanken- und Gefühlsbewegungen. Das Bein ist Teil des ganzen Organismus und dieser wiederum Teil eines übergeordneten Ganzen, z. B. eines Sozialsystems. So bilden Bewegungsmuster selbstähnliche, sogenannte fraktale Strukturen und manifestieren sich über Systemgrenzen hinweg, womit das geflügelte Wort gilt: Wie im Grossen – so im Kleinen, wie Innen – so Aussen und wie Oben – so Unten. Dieser Umstand lässt sich nutzen, um Zusammenhänge zwischen Mustern zu erkennen und diese dadurch besser zu verstehen. Die Abbildungen unten zeigen fraktale Muster in der Natur und in einer Darstellung des SpiraliK Logos.



3. Identität – Relativität und Beziehung: Die Identität des Ganzen ist relativ und wird durch die Auswahl und die Art des Zusammenspiels der Identitäten der Teile definiert. Um dies zu erfassen, eignet sich wiederum das oben rechts abgebildete Strukturmodell der verschachtelten Logos: Je nach Situation sind andere Anteile an der Bildung der Identität des Ganzen beteiligt. Wir erkennen dies im Alltag, wenn wir uns im sozialen Umgang kontextabhängig mit verschiedenen Aspekten unserer Persönlichkeit identifizieren. Um die Identität des Ganzen besser zu verstehen, lohnt es sich, die am Prozess beteiligten Teile genauer zu betrachten.

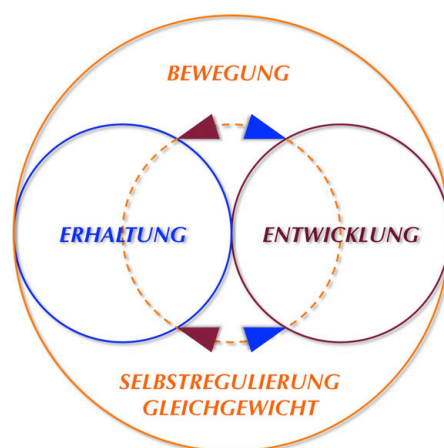
4. Motiv – Erhaltung und Entwicklung: BeWegungen (dasjenige, welches uns auf den Weg bringt) haben zum Ziel, das grundlegende Streben des Organismus nach Erhaltung und Entwicklung zu realisieren. Bewegung ist demnach die Einheit, der vermittelnde Prozess zwischen den beiden Polen Erhaltung und Entwicklung. Diese bedingen sich gegenseitig, da ohne Erhaltung keine Entwicklung möglich ist und umgekehrt. Je besser die Bewegungen koordiniert sind, desto umfassender sind beide Bedürfnisse innerhalb eines Ganzen abgedeckt. Auf der nebenstehenden Abbildung lässt sich dies am Beispiel der Laufbewegung gut nachvollziehen: Die rechten Standbeine der Sportlerinnen verkörpern primär die Funktion Erhaltung, während die linken Spielbeine eher den Entwicklungsfunktionen dienen. Im nächsten Schritt ist es dann umgekehrt usw. Dieses Prinzip übertragen wir auf sämtliche Formen von Bewegung, neben dem Bewegungsapparat auch auf Organsysteme, Organe, Gewebe, Zellen etc. Ebenso gilt es für alle Persönlichkeitsebenen, also auch für Gefühls- und Gedankenbewegungen.



Bildzitat © Keystone / Ennio Lanza

5. Steuerung – Selbstregulierung und Gleichgewicht: Bewegungen werden durch die Gesamtheit der Teile mittels Selbstregulierung im Spannungsfeld der Pole Erhaltung und Entwicklung gesteuert. Das dynamische Gleichgewicht zwischen den Polen gewährleistet optimale Bedingungen für das Ganze. Der Strom des Bewegungsgeschehens bestimmt den Entwicklungsprozess und verdichtet sich in der Zeit zur

körperlichen, seelischen und geistigen Identität. Der aktuelle Entwicklungsstand ist das Ergebnis der bisherigen Bewegungsgeschichte und Ausgangslage für die nächsten Schritte. In der Bewegung differenzieren sich die Teile aneinander, um sich bei ausreichender Reife zu einem neuen Ganzen auf höherer Ebene zu integrieren. Dieser andauernde Prozess führt zu zunehmender Komplexität und stellt das Grundprinzip der Evolution dar. Spiralformen sind Ausdruck dieses Geschehens, liegt es doch in ihrer Natur, die Teile so zu organisieren, dass sie sich zu einem übergeordneten Ganzen integrieren. Ein stabiles dynamisches Gleichgewicht zwischen Erhaltungs- und Entwicklungsfunktionen ist das Kennzeichen ganzheitlicher Gesundheit, sinnstiftender Lebensgestaltung, optimaler Leistungsfähigkeit sowie positiven Gefühlen und Gedanken.



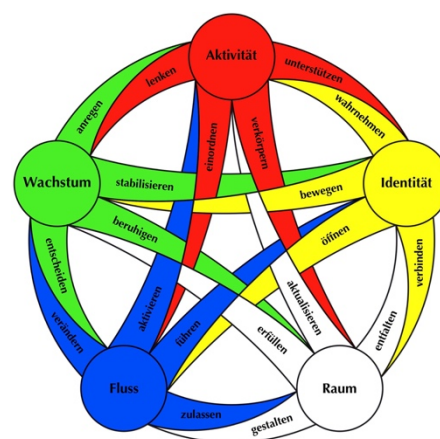
Der kinesiologische Ansatz basiert auf diesem Bewegungsmodell und gliedert sich in 5 Kriterien:

1. Menschenbild: Wir betrachten den Menschen als komplexes körperlich-seelisch-geistiges bzw. strukturell-funktionell-energetisches Bewegungssystem. Dabei agiert er gleichzeitig als eigene Ganzheit sowie als Teil von übergeordneten Systemen, in deren Rahmen er nach persönlicher Erhaltung und Entwicklung strebt.

2. Störfaktoren: In bewussten oder unbewussten Stresssituationen kann das Bewegungssystem aus dem Gleichgewicht geraten, weil gewisse Anteile zu viele Funktionen übernehmen, um die Situation zu bewältigen. Stress ist aus unserer Sicht ein unausgewogenes Verhältnis zwischen den beiden grundlegenden Bedürfnissen Erhaltung und Entwicklung. Die vormals ergänzende Beziehung der beiden Pole entwickelt sich zu einer Konkurrenzsituation, in welcher die beiden Grundbedürfnisse nicht mehr gleichzeitig gewährleistet werden können. Die an sich positiven Ressourcen der Gegenpole erscheinen in einem negativen Licht, da sie bewusst oder unbewusst als Widerstand gegen die eigene Ausrichtung interpretiert werden. Aus Sicht des Entwicklungspols zeigt sich der Erhaltungspol als «Entwicklungswiderstand», während sich für den Erhaltungspol der Entwicklungspol als «Erhaltungswiderstand» auswirkt. Beide Teile sehen sich gezwungen, mehr Energie in ihre eigene Ausrichtung zu investieren bzw. das Gegenüber zu bekämpfen. So steigt die Spannung im System und für das Ganze ist keine wirklich attraktive bzw. ganzheitliche Lösung mehr möglich – egal für welchen Teil es sich entscheidet – es wendet sich zwangsläufig immer auch gegen einen anderen Teil von sich selbst. Dies führt zu einer Blockierung, in der sich das Ganze häufig nur noch mit einem der beiden Pole bewusst identifizieren kann, der andere gleitet ins Unterbewusste ab und erscheint wieder als innerer oder äusserer Widerstand. Die Teile können sich nicht mehr ausreichend differenzieren, sodass keine Integration zu einer übergeordneten Einheit stattfinden kann. Stattdessen wird die spiralförmige Organisation gestört und es entwickeln sich turbulente Strömungen, die das dynamische Gleichgewicht durchziehen. Die Turbulenzen erschweren die Voraussetzungen für den weiteren Entwicklungsprozess und können mit der Zeit zu körperlichen, seelischen oder geistigen Beeinträchtigungen und Krankheiten führen.

Klientenbeispiel: Eine Klientin empfindet Unklarheit bzgl. einer persönlichen Entscheidung am Arbeitsplatz und fühlt sich diesbezüglich von ihrer Vorgesetzten schlecht unterstützt. Körperlich leidet sie unter Knieschmerzen, vor allem beim Treppensteigen.

3. Bewegungsprofil: Mit dem kinesiologischen Muskeltest gewinnen wir Informationen aus dem Bewegungssystem, die dem Alltagsbewusstsein normalerweise nicht zugänglich sind. Dieses Prinzip nutzen wir, um mittels 5 Kriterien ein ganzheitliches Bewegungsprofil der Klientin zu erstellen, hier gezeigt am Beispiel des Kriteriums Bewegungspirale. Mit diesem können wir eine Ganzheit als spezifische Interaktion ihrer Anteile erfassen, die nach Erhaltung und Entwicklung streben. Auf der Basis gemeinsamer dynamischer Merkmale vereinigt das Schema eine anatomisch-funktionelle mit einer energetisch-geistigen Sichtweise. Diese methodische Brücke ermöglicht eine Vernetzung von körperlich-seelisch-geistigen sowie inneren und äusseren Alltagswahrnehmungen in einer einheitlichen Perspektive.



Klientenbeispiel: Unsere Klientin wählt die Farben Grün–Gelb für die Dynamik der beiden Pole. Wir arbeiten die Bezüge zu ihrer aktuellen Situation heraus und kommen zur Erkenntnis, dass der grüne Teil (Wachstum) für den Entwicklungspol steht, der nach Erfolg in einer neuen beruflichen Herausforderung strebt. Ihr gelber Teil (Identität) bevorzugt hingegen die Erhaltung der Zugehörigkeit in ihrem bisherigen Team. In der Blockierung ist die gegenseitige Wahrnehmung der Pole geprägt von Stresserfahrungen, die eine Unvereinbarkeit von Erfolg und Zugehörigkeit suggerieren. Dann ist für Gelb die eigentliche Natur von Grün (Erfolg) nicht mehr als Bereicherung des eigenen Strebens nach Zugehörigkeit wahrnehmbar, sondern lediglich noch als Polarisierung zur eigenen Ausrichtung abgespeichert (Einsamkeit). Umgekehrt kann Grün die eigentliche Qualität von Gelb (Zugehörigkeit) nicht als Unterstützung seines Strebens nach Erfolg wahrnehmen, sondern nur noch als dessen Gegensatz (Misserfolg).

Eine körperliche Entsprechung dieser Dynamik finden wir im Kniegelenk, die beiden blockierten Pole verkörpern dessen Gelenksanteile Ober- und Unterschenkel. Im ausgeglichenen Fall würden sich die Erfolgsorientierung von Grün und das Streben nach Zugehörigkeit von Gelb gegenseitig unterstützen und das Gelenk würde als ausgeglichene Bewegungseinheit gut funktionieren.

In der Blockierung laufen die Bestrebungen der Gelenksanteile hingegen auseinander, sodass die natürliche Gelenkdynamik gestört und von turbulenten Strömungen durchzogen wird. Der Schmerz ist Ausdruck der entstehenden Turbulenz beim Versuch des Gelenks, die beiden gegenläufigen Bedürfnisse Erfolg und Zugehörigkeit trotz innerem Widerstand auf einen Nenner zu bringen. Die blockierte Dynamik bildet einen sogenannten Teufelskreis, in dem sich das Ziel umso weiter entfernt, je mehr Energie in das Vorhaben investiert wird. Stabilität äussert sich so mit der Zeit als Bewegungseinschränkung und Beweglichkeit als Instabilität. Akzentuiert wird das Bild durch die Tatsache, dass der Schmerz vor allem beim Treppensteigen auftritt, was von der Klientin als Ausdruck des beruflichen Aufstiegs interpretiert wird. Im Konflikt mit ihrer Vorgesetzten widerspiegelt sich das Muster im äusseren Beziehungsumfeld: die mangelnde Unterstützung reflektiert ihren eigenen Anteil, der zu Gunsten von Zugehörigkeit lieber auf den Erfolg verzichtet. Die Rolle der Vorgesetzten steht also lediglich im Widerstand zum (eher bewussten) Teil der Klientin, der sich mit Erfolg identifiziert, unterstützt hingegen ihren (eher unbewussten) Teil, welcher die Zugehörigkeit erhalten möchte.

4. Ausgleichsprozess: Blockierte Situationen sind das Ergebnis der bisherigen Selbstregulierung des Bewegungssystems, welche auf stressbedingten Interpretationen der Teile basieren. Wir nutzen die Prinzipien der Selbstregulierung, um die vorhandene Spannung der Blockierung in eine Neuorganisation der Bewegungsmuster umzuwandeln. Dazu unterstützen wir die Pole darin, sich an die natürlichen positiven Identitäten der Teile zu erinnern, die in der Persönlichkeit noch immer vorhanden sind. Als innere Vorlage dienen uns die tief verankerten Organisationsprinzipien der Spirale, in deren Natur es liegt, die Teile so zu organisieren, dass sie sich zu einem ausgewogenen Ganzen integrieren. Im Ausgleichsprozess werden die Pole mit der Qualität des Gegenpols ergänzt bzw. differenziert, sodass die Integration zu einer höheren Einheit von selbst erfolgt, weil damit der Energieaufwand reduziert werden kann. Die Vertiefung der Selbstregulierung wird mit spezifischen Techniken und Übungen aus den 5 Balancebereichen Struktur, Muster, Erkenntnis, Visualisationen und Ergänzungen ausgelöst.

Klientenbeispiel: Unsere Klientin wählt als Verbindung von Erfolg und Zugehörigkeit das Gefühl von Anerkennung und setzt sich das Ziel: «Durch erfolgreiche Zugehörigkeit finde ich Anerkennung.» Als Ausgleich balancieren wir das Muster des Wurzelchakras. Durch differenziertes Verbinden von Erfolg und Zugehörigkeit entsteht die neue integrale Qualität der Einheit mit dem Gefühl von Anerkennung. Dies unterstützt die Auflösung der Turbulenzen im Bewegungsmuster, die Wiederherstellung der natürlichen Gelenkdynamik und die Veränderung der Wahrnehmung hin zu einer neuen Identität.

5. Anwendungsgebiete: Mit diesem Ansatz können beliebige Erhaltungs- und Entwicklungsprozesse durch Regulation ihrer Bewegungsmuster bearbeitet und ausgeglichen werden, beispielsweise:

- Bei somatischen, psychosomatischen oder psychischen Beeinträchtigungen, Beschwerden oder Krankheiten, in palliativen Situationen
- Vor und nach medizinischen Eingriffen, nach Verletzungen, zur Rehabilitation, zur Prävention
- Bei Lernschwierigkeiten, zur Persönlichkeitsentwicklung, in der spirituellen Entwicklung
- In Sport und Musik zur Leistungsoptimierung und Überlastungsprävention
- In Partnerschaften, zur Team- und Organisationsentwicklung in Familie, Sport, Wirtschaft, Politik