



Begleitende Kinesiologie – Ein Coaching-Ansatz für den Mensch von morgen

Die vermeintlich fachfremde Methode der Begleitenden Kinesiologie zieht ins Einzel-Coaching ein und arbeitet individuell, effizient und punktgenau. – Eine zukunftsweisende Methode in der Praxis?

Sichtweisen und Erfahrungen einer Begleitenden Kinesiologin, die sich in der Coaching-Branche etabliert hat.

Die Vergangenheit. Mein eigener Einstieg ins Thema.

Mein persönlicher Einstieg in die Begleitende Kinesiologie erfolgte in einem Moment, wo von außen betrachtet alles da war, um glücklich zu sein. Doch da gab es diese innere Stimme, die mir über mehrere Jahre hinweg sagte: „Ich bin nicht erfüllt. Was gibt es für mich noch zu entdecken?“ In meiner Verzweiflung über diese für mich fühlbare Ambivalenz entschied ich Hilfe zu suchen. Schlussendlich landete ich bei einer Psychotherapeutin, die mir überraschenderweise mitteilte, dass sie mit mir nicht „klassisch“ arbeiten möchte. Stattdessen empfahl sie mir, mich mit der Begleitenden Kinesiologie zu unterstützen – einer mir bis dahin völlig unbekanntem Methode. Ihre Argumentation, nicht nur den Verstand, sondern auch meine Körperintelligenz in meinen Veränderungsprozess miteinzubeziehen, ließ meine Zweifel und Einwände schwinden. Vielmehr wuchs meine Neugierde und Bereitschaft, mich einer unkonventionellen Vorgehensweise zu öffnen.

Die Gegenwart. Meine heutige Arbeit.

Heute bin ich Vollzeit als systemischer Coach & Begleitende Kinesiologin tätig. Diese Aufgabe erfüllt mich tief und ich entdecke jeden Tag für mich aufs Neue.

Die Menschen, die mich beauftragen, hole ich dort ab, wo ich selbst 15 Jahre zuvor stand. Gerne teile ich dabei meine Erfahrungen. Je nach Anfrage und Bedürfnis integriere ich in eine Sitzung mal mehr – mal weniger die Methoden aus dem Coachingbereich oder der begleitenden Kinesiologie. Das Alter meiner Klienten liegt zwischen 4 und 80 Jahren. Dabei handelt es sich um Privatleute, Mitarbeiter, Führungskräfte und Selbstständige. Sie alle suchen mich auf, weil sie einen Konflikt haben, „von Stress heimgesucht wurden“ oder den Wunsch haben, ihre Persönlichkeit weiterzuentwickeln.

Die Auftragsthemen.

Seit einiger Zeit sind es vor allem folgende Auftragsthemen, für die ich aufgesucht werde:

- Reibungs-, Identitäts- und Spiritualitätsverluste
- Unsicherheiten in der Eigenwahrnehmung
- Beziehungskonflikte - vornehmlich mit sich selbst
- Motivationsrückgänge
- Überforderungen

Während der Begleitungen erkenne ich in zunehmendem Maße, dass ursächlich große Unsicherheiten bezüglich des eigenen Rollenverständnisses innerhalb der Gesellschaft zugrunde liegen. Der Wunsch nach mehr Sicherheit und Klarheit steigt, da der Blick immer stärker auf das „Außen“ fixiert ist. Die ständig steigenden Herausforderungen werden als Ursache dafür benannt, dass individuelle Wünsche und Bedürfnisse vernachlässigt werden. Der Kontakt zu sich selbst geht verloren.

Mein persönlicher Eindruck ist, dass diese Tendenzen mit dem allseits bereits bekannten Thema „Digitalisierung“ sowie den Entwicklungen in Richtung „Industrie 4.0“ zusammenhängen. Expertenmeinungen zufolge steht eine Revolution unserer Wirtschafts- und Gesellschaftssysteme kurz bevor. Aus diesem Grund entschied ich mich den vorliegenden Artikel zu schreiben, denn diese Revolution verlangt auch nach einer Revolution unserer Arbeit als Coach. Wir sind aufgefordert uns Methoden hinzuwenden, die es uns ermöglichen individueller, effizienter und effektiver zu begleiten. Methoden, die das gesamte Sein - Bewusstsein, Unterbewusstsein und Körperintelligenz - berücksichtigen.

Meine persönliche Lösung. Coaching begleitet durch den Muskeltest.



Seit meinem persönlichen Einstieg in die Kinesiologie vor 15 Jahren bin ich von der praktischen Anwendbarkeit des Muskeltestens überzeugt. Am eigenen Körper habe ich erfahren, dass meine Muskulatur auf verschiedene Impulse, wie z.B. positives oder negatives Erleben, unterschiedlich reagiert. Ich habe gespürt, dass ein getesteter Muskel bei negativ empfundenen Reizen abschaltet. Abschalten bedeutet hier, dass bei gleicher Herausforderung, z.B. Druck auf den Arm, dieser spürbar nachgibt, während er zuvor dem Druck standhielt.¹

Aus heutiger Sicht ist für mich der Muskeltest ein revolutionierendes Werkzeug, welches mir ermöglicht punktgenau, effizient und effektiv Auftragsthemen einzugrenzen und zu spezifizieren. Innere Unausgewogenheiten ebenso wie emotionale und mentale Verfassungen lassen sich aufspüren und Lösungen individuell erarbeiten.

Der Sitzungsrahmen.

Wie wende ich diese Methode konkret im Coaching an? Erst einmal ist die Zusammenarbeit frei von vertraglichen Rahmenbedingungen. Mir ist es wichtig, die Eigenverantwortung meines Gegenübers zu fördern. Daher sind Terminvereinbarung, Sitzungsverlauf und Terminlänge stets klientengeführt. Lediglich vor dem ersten Termin erlaube ich es mir, eine schriftliche Einverständniserklärung einzuholen. Dadurch erhalte ich eine offizielle Erlaubnis, mein Gegenüber zwecks Muskeltest

zu berühren und mit ihm kinesiologisch zu arbeiten.

Das A und O zu Beginn eines Termins ist die Herstellung eines sicheren Rahmens für den gemeinsamen Prozess. Nur dadurch entsteht eine tiefe Vertrauensebene, in der eine persönliche Öffnung möglich wird. Meine Haltung ist hier „Alles darf sein“: Jedes Thema, jedes Gefühl, jeder Gedanke, mögen sie noch so unverständlich, verurteilend, tabuisierend, beschämend, beschuldigend oder verletzend sein. Mein Gegenüber lade ich ein, alles auszudrücken, was im Moment bewegt. Die Begegnung auf Augenhöhe und die Anerkennung der Individualität sind für mich essentielle Parameter für das gemeinsame Gelingen. Regelmäßig bekomme ich Rückmeldungen, dass sich Klienten ernst und angenommen fühlen. Dieses Feedback bringt für mich auf einfache Weise zum Ausdruck, was für viele Menschen nicht selbstverständlich ist. Ich bin davon überzeugt, dass urteilsfreies „Sein lassen“ ein bedeutsamer Raum für Wachstum und persönliche Entfaltung ist. Aus diesem Grund liegt mir die Einzelarbeit besonders am Herzen.

Der Ablauf.

Wie läuft nun ein kinesiologisch begleitetes Coaching ab?

Der Weg zum bestmöglichen gegenseitigen Verständnis beginnt mit dem Systemabgleich. Wir überprüfen per Muskeltest, ob eine Arbeitserlaubnis vorliegt, und ob alle Rahmenbedingungen passend erarbeitet sind. Im darauf folgenden Schritt wird die Zielformulierung genauer ins Auge gefasst. Wir klären, ob das Ziel und die Wortwahl die gesamte Persönlichkeit stärken, oder ob es im jetzigen Moment hilfreich ist, z.B. nur einen Teilaspekt auszuarbeiten. Höchste Priorität hat dabei, dass ein Ziel positiv, aktiv, klar und motivierend formuliert ist. Dem folgt die genaue Situationsanalyse. Stressbesetzte Bereiche werden gemeinsam lokalisiert und passende Balancierungsmethoden ausgewählt. Hat sich der Stress gelöst, ist es möglich im Moment eine neue Perspektive einzunehmen. Dadurch werden neue Erkenntnisse möglich und der Zugang zu bisher unbekanntem Ressourcen frei. Unter Zuhilfenahme von positiven Ankern wird eine Transferaufgabe entwickelt. Diese ermöglicht meinem Gegenüber das Ziel im Alltag zu integrieren und auf praktische Anwendbarkeit zu überprüfen. Zeitraum und Zeitrahmen, in denen die Transferaufgabe angewandt wird, werden zudem besprochen. Um weitere Motivation zur Umsetzung aufzubauen, wird der Klient zum (innerlichen) Feiern des Erfolges ermutigt.

Die besten Erfolge erreiche ich gemeinsam mit Erwachsenen bei einer Sitzungsdauer von ca. zwei Zeitstunden. Bei Kindern ist die Sitzungsdauer auf eine Zeitstunde verkürzt. Nachhaltige Sitzungserfolge und Zielerreichungen erlebe ich bei einer Anzahl von drei bis fünf Terminen.

Die Besonderheiten.

Das Besondere an der Arbeit mit der Begleitenden Kinesiologie ist für mich, dass durch den Muskeltest begleitete gesprochenes Wort. Mein Gegenüber gelangt auf diese Weise in Kommunikation mit dem eigenen Körper. Sein „inneres Wissen“, welches durch das hektische Alltagsgeschehen oft überlagert ist, wird für ihn wieder zugänglich. Ein spürbarer Zugewinn von Selbstvertrauen und Selbsteinschätzungsvermögen ist mittel- bis langfristig möglich. Oft gelingt es, körperlich spürbare Reaktionen mit Erfahrungen und Lebenssituationen zu verbinden. Eine bewusste Öffnung zu mehr als nur der kognitiven Wahrnehmungsebene wird so erfahrbar. Innerhalb dieses Prozesses sehe ich mich lediglich als Begleiterin. Durch gezieltes Fragen – verbunden mit dem Muskeltest – ist es dem Klienten möglich, sich selbst zu erkennen. Er trifft in Folge seiner Selbsterkenntnis neue Entscheidungen, was letztlich auf ein Gelingen des gemeinsamen Prozesses hinweist.

Die Begleitende Kinesiologie ist meiner Meinung nach eine Methode, die sich hervorragend in unterschiedlichste Tätigkeitsbereiche und Prozesse integrieren lässt. Sie unterstützt individuelle Zielformulierungen und eine auf die jeweilige Situation abgestimmte Methodenauswahl im direkten Klientenkontakt. Prozessbegleitung gestaltet sich damit im höchsten Maße effizient, effektiv und punktgenau.

Anfangs mag es für den ein oder anderen ungewöhnlich erscheinen, dass eine Berührung an den Unterarmen zwecks Muskeltest stattfindet. Wie jedoch bereits beschrieben hole ich mir vor dem

ersten Termin eine schriftliche Einwilligung dafür ein. Verbal wird diese Erlaubnis vor jeder Zusammenarbeit aufgefrischt. Meiner Erfahrung nach verfliegt die ungewohnte Situation sehr schnell. Die Lust, sich auf die eigene persönliche Entdeckungsreise zu begeben, wächst von Termin zu Termin.

Die Wahrung der Professionalität. Hinweis und Haftungsausschluss.

Für mich steht die Professionalität der kinesiologischen Arbeit im Vordergrund. Daher bitte ich alle Kollegen den Muskeltest nur dann anzuwenden, wenn sie an einer zertifizierten Fort- oder Weiterbildung bei einem autorisierten Trainer teilgenommen haben. Nur so gewährleisten sie sich und ihren Klienten eine fachkundige, wertschätzende und sichere Begleitung, und tragen nachhaltig zu einer professionellen Wahrnehmung des Berufsbildes Begleitende Kinesiologie bei. Nähere Informationen bietet hier z.B. der Berufsverband Kinesiologie (DGAK).

Um Verwirrungen vorzubeugen, folgt hier eine kurze Erläuterung dessen, was die Begleitende Kinesiologie nicht ist:

Die Begleitende Kinesiologie stellt keine Heilkunde dar und ist kein ausreichender Ersatz für medizinische oder psychotherapeutische Behandlungen. Sie ist als Gesundheits- und Lebensberatung zu verstehen und dient nicht der Behandlung und Heilung von Krankheiten. Bei gesundheitlichen Beschwerden oder Krankheiten sollte daher eine medizinische oder psychotherapeutische Behandlung, also die Hilfe eines Arztes, Heilpraktikers oder Psychotherapeuten in Anspruch genommen werden.

Während die Begleitende Kinesiologie nach Meinung einer Vielzahl von Wissenschaftlern, ganzheitlich orientierten Ärzten, Heilpraktikern und Psychotherapeuten als Ergänzung bzw. Unterstützung einer medizinischen oder psychotherapeutischen Behandlung zur Linderung von gesundheitlichen Beschwerden oder Stress beitragen kann, ist sie in ihrer Wirksamkeit nicht durch gesicherte wissenschaftliche Erkenntnisse belegt.²

Fazit

Wie oben beschrieben gibt es bis heute keinen wissenschaftlichen Wirksamkeitsnachweis der kinesiologischen Methoden bzw. zum Muskeltest. Auffällig ist, dass ein hoher Anteil der Kinesiologen nur im Nebenberuf tätig ist. Beides führt kollektiv zu einer sehr kritischen Haltung gegenüber der Kinesiologie und ihrer Wirksamkeit.

Diese Tatsache hat mich persönlich in meiner Arbeit nie tief beeinflusst. Vielmehr begeistern mich die positiven Rückmeldungen, die schnellen Veränderungsprozesse und Zielerreichungen der Begleiteten.

Welche Absicht habe ich nun mit diesem Artikel?

Mir ist es trotz der kontroversen gesellschaftlichen Diskussion wichtig, meine eigenen Erfahrungen mit Ihnen zu teilen. Meine Absicht ist auch, Sie ein Stück weit nachdenklich zu machen und die Lust in Ihnen zu wecken, etwas Neues auszuprobieren - in einer neuen Zeit. Ich ahne, dass die kommenden Jahre für uns persönlich aber auch für unser Berufsbild herausfordernd werden. Als Coach, der die Begleitende Kinesiologie in seinen Arbeitsalltag integriert, sehe ich hier für mich enorme Vorteile. Ich bin in der Lage auf die ständigen Veränderungen angemessen zu antworten. Selbst bei eigener Unwissenheit oder Unsicherheit ist es mir möglich, eine für mein Gegenüber passende Methode auszuwählen und unbekannte Lösungswege gemeinsam mit ihm zu erforschen.

Meine eigene Vision, die Begleitende Kinesiologie in der Coaching-Branche zu etablieren, ist bereits Wirklichkeit geworden. Nicht nur bei mir, sondern auch bei professionell arbeitenden Kollegen nehme ich zunehmend wahr, dass sie vermehrt im Business-Umfeld beauftragt werden.

Zukünftig wünsche ich mir, dass die individuelle und punktgenaue kinesiologische Einzelarbeit verstärkt im Unternehmenskontext zum Einsatz kommt. Denn mein Eindruck ist, die Zeichen der Zeit zeigen: Die Begleitende Kinesiologie wird wirklich gebraucht!

Quellen:

¹ Definition Muskeltest: <https://www.dgak.de/eip/pages/muskeltest-definition.php>,
aufgerufen 8. Mai 2018

² Haftungsausschluss: <https://www.dgak.de/eip/pages/haftungsausschluss.php>
aufgerufen 8. Mai 2018

Photos:

Fotostudio Eva Fehse, <http://www.fevaluation.com>, Juli 2016

Lizenzen und Hinweise:

Creative Commons Namensnennung 4.0 International Lizenz (CC-BY-4.0)