

# Alles fließt

*Der Muskeltest, zentrales Diagnose-Instrument der Kinesiologie, wird mittlerweile nicht nur von Heilpraktikern, sondern selbst von Ärzten angewendet. Doch wie der funktioniert, ist vielen immer noch ein Rätsel. Genau wie ihre therapeutischen Techniken, von denen es mittlerweile unzählige gibt. Wir haben mal nachgeforscht, um Licht ins Dunkel zu bringen.*



**E**s gibt eine ganze Reihe an Erkrankungen, da weiß sich die Schulmedizin einfach keinen Rat. Bei der Fibromyalgie etwa, bei chronischen Erkrankungen oder auch bei Schlafstörungen. Auf der Suche nach Hilfe durchlaufen die Patienten oftmals einen wahren Behandlungsmarathon. Auch Holger Thomann war wegen seiner anhaltenden Rückenschmerzen bei verschiedenen Orthopäden, Internisten und immer wieder in physiotherapeutischer Behandlung. Nichts half. Seine Lebensqualität hat spürbar nachgelassen. Der begeisterte Sportler, der früher

gern Tennis und Golf spielte, schwingt seit langem keinen Schläger mehr. Obwohl der Werbefachmann nur wenig von den alternativmedizinischen Methoden hält, hat er auch einen Heilpraktiker konsultiert. Dieser tippte auf chronische Verspannungen als Folge von Übersäuerung. Ursache hierfür war seines Erachtens ein exzessives Betreiben von Sport und ein zu hoher Fleischkonsum. Doch auch die verordnete Wärmetherapie und Basenkur brachte nur wenig Besserung. Die Kinesiologie ist zu seiner letzten Hoffnung geworden. Das alternativmedizinische Verfahren soll vor allem

bei stressbedingten Erkrankungen, Schmerzen, Ängsten, Allergien, Verspannungen, Lern- und Schlafstörungen gut helfen.

## **Der Muskeltest: ein rätselhaftes Diagnoseverfahren**

Gabriele Waidele, Heilpraktikerin mit der Fachrichtung Kinesiologie, steht neben der Behandlungsliege in ihrer Offenburger Praxis. Nach einem ausführlichen Gespräch über seine Symptome und die bisherige Behandlung liegt Holger Thomann nun auf dem Rücken; sei-

ne Arme lang ausgestreckt neben ihm. Sie bittet ihn den Unterarm leicht anzuheben. Der Ellenbogen ruht dabei auf der Unterlage. Die Untersuchung, die nun folgt, ist für Betrachter etwas verwirrend. Während die rechte Hand am Handgelenk des Patienten ruht, schwebt ihre linke Hand über dem Körper des Patienten. Ein wenig sieht es so aus, als ob sie wie beim Reiki Energie übertragen möchte. Erst passiert nichts, doch an einer bestimmten Stelle am Körper sinkt Thomanns Arm plötzlich kraftlos nach unten. „In ihrem Fall liegt eine Blockade des Magenmeridians vor“, konstatiert sie freundlich aber bestimmt. Aufschluss darüber hat ihr ein ungewöhnliches Untersuchungsinstrument gegeben: der Muskeltest. „Es geht dabei nicht um das Messen der Muskelkraft, sondern um das Erfühlen einer kleinen kurzen Reaktion“, sagt die Kinesiologie-Expertin. „Diese lässt die Veränderung des Muskeltonus erkennen, zeigt an, ob der Muskel schwach oder normal reagiert“, erklärt die 47-Jährige weiter. Ein Muskel ist im kinesiologischen Sinne stark, wenn er leichtem Druck standhalten kann.

### Die Basis: die chinesische Medizin

Der amerikanische Arzt und Chiropraktiker Dr. George Joseph Goodheart entwickelte dieses Testverfahren, nachdem er eine Verbindung zwischen der Muskulatur und dem Akupunkturssystem der Traditionellen Chinesischen Medizin festgestellt hatte. Nach diesem fernöstlichen System fließt die Lebensenergie, das Chi, in Energiebahnen. Kann die Energie über einen langen Zeitraum nicht ungehindert fließen, entstehen Beschwerden. „Sind wir ausgeglichen und stressfrei fließt die Energie frei durch alle Meridiane und damit durch den ganzen Körper. So werden auch alle Muskeln optimal mit Energie versorgt,“

erklärt die Kinesiologie-Expertin Dr. Isa Grüber, Autorin des Buches „Was der Körper zu sagen hat“.

Ärzte, die mit der Chinesischen Medizin arbeiten, benutzen vor allem die Pulsdiagnose, um das Energieungleichgewicht zu lokalisieren. Dabei versuchen sie den Zustand der Energiebahnen, der so genannten Meridiane, differenziert zu erfassen. Mit dem Muskeltest diagnostiziert die Kinesiologie den Zustand der Meridiane und lokalisiert den Ort der Blockade. Mithilfe dieses Tests kann der Therapeut den Körper also direkt befragen und erhält über die Muskelreaktion sofort eine Antwort.

### Die Kinesiologie: eine ganzheitliche Methode

Alles was wir essen, was wir denken und was wir fühlen hat aus kinesiologischer Sicht Einfluss auf unseren Energiepegel. Auch Goodheart, der Gründer der Kinesiologie, hatte bemerkt, dass die Reaktion bestimmter Muskeln durchaus nicht nur körperliche sondern auch seelische oder mentale Vorgänge spiegeln. Die Kinesiologie versteht sich deshalb als ganzheitliche Methode. Den größten Stress jedoch – davon ist die Kinesiologie überzeugt – bereiten uns unangenehme Emotionen wie Eifersucht, Angst, Jähzorn oder Rachegefühle.

Ob emotionaler Stress, falsche Glaubenssätze oder einfach schlechte Gewohnheiten hinter Holger Thomanns Rückenschmerzen stecken und somit eine mögliche Ursache für die Blockade seines Magenmeridians sind, möchte Gabriele Waidele im nächsten Schritt erforschen. Sie fragt nach seinen Lebensumständen, seinen Essgewohnheiten und seinem Tagesablauf. Dabei bleibt ihre Hand immer am Handgelenk des Patienten. Die Therapeutin stellt nur geschlossene Fragen, auf die er mit „Ja“ oder „Nein“ antworten kann. „Liegen die Ursachen im familiären Bereich?“,

fragt sie den 43-Jährigen deshalb, während sie seinen Unterarm hält. Der Muskel reagiert normal. An Frau und Kind scheint es demnach nicht zu liegen. Ab und zu nimmt die Therapeutin ein Blatt Papier in die Hand, auf dem ein Flußdiagramm zu sehen ist. Es dauert etwas, doch dann zeigt der Patient eine Muskelreaktion. Offenbar stresst ihn also das Thema „Arbeit“. Diese Erkenntnis hilft ihr jedoch noch nicht viel weiter. Denn dafür kann es unzählige Gründe geben. Wie eine Kriminalistin forscht sie beharrlich weiter. Nach einigen weiteren Fragen ist der Heilpraktikerin klar, dass die Ursache bei Thomanns Chef liegen muss. Wenn sie nach ihm fragte, spürte sie jedes mal eine deutliche Stressreaktion bei Thomann. „Ja, mit dem kann ich wirklich nicht besonders gut“, bestätigt er ihr dann auch.

### So funktioniert der Muskeltest

„Mithilfe des Muskeltests kann ganz individuell der persönliche Stress ermittelt werden“, erklärt Lydia Bose, Vorsitzende der *Deutschen Gesellschaft für Angewandte Kinesiologie (DGAK)*.





So drückt der Kinesiologe sanft mit den Fingern nacheinander all jene Akupunkturpunkte, die sie zuvor ausgewählt hat. So drückt der Kinesiologe sanft mit den Fingern nacheinander all jene Akupunkturpunkte, die sie zuvor ausgewählt hat.



In der Regel ist dem Patienten oftmals nicht bewusst, was ihm Stress macht. Denn dieser ist meist im Unterbewusstsein verankert. Das Mysterium dieses einzigartigen Diagnoseverfahrens versucht Bose mit einem Bild zu veran-

schaulichen: „Der Muskeltest ist der Zugang zu unserer angeborenen körperlichen Weisheit“. Doch warum indiziert ein schwach reagierender Muskel einen Stressor, könnte man fragen. „Die Muskelantwort ist verzögert, da das System des Menschen im Moment mit dem Stress beschäftigt ist“,

erklärt Lydia Bose, die als Ausbilderin für

Kinesiologie auch im theoretischen Bereich sehr versiert ist.

Obwohl der Test augenscheinlich funktioniert, konnte seine Wirksamkeit in wissenschaftlichen Untersuchungen niemals bewiesen werden. Lydia Bose hat einfache Erklärung dafür: „Die

Aussage zeigt eine Momentaufnahme der Befindlichkeit, Gedanken und des Unterbewusstseins als Reaktion auf die Fragen und ist somit nicht wiederholbar. Viele, vor allem die Schulmedizin, stehen der Kinesiologie deshalb kritisch gegenüber. Dennoch gibt es nicht nur Heilpraktiker sondern auch bereits einige Ärzte, die den kinesiologischen Muskeltest als diagnostisches Verfahren anwenden. Denn es gibt kaum eine einfachere und schnellere diagnostische Methode. Nicht immer wird der Patient im Anschluss auch kinesiologisch behandelt. Um die aufgespürte Blockade aufzulösen, behandelt fast jeder Therapeut seine Patienten gemäß seiner persönlichen Qualifikation und Fachrichtung. Ob Homöopathie, Reiki oder Bachblüten, fast jedes Mittel und jede Methode scheint da quasi recht zu sein. Da Kinesiologie keine geschützte Be-

rufsbezeichnung ist, ist es für Laien auch schwierig einen „echten“ Kinesiologen zu finden. Gut ausgebildete Experten findet man beim Berufsverband DGAK, der eine dreijährige Ausbildung zum Kinesiologen anbietet.

### Sanfter Druck auf die Akupunkturpunkte

Die Angewandte Kinesiologie hat eine ganze Reihe eigener therapeutischer Techniken entwickelt. Sie haben ihre Basis in der Chiropraktik, verwenden aber sowohl Elemente der Osteopathie als auch der orthomolekularen Medizin. Und nicht zuletzt bedient sie sich der Traditionellen Chinesische Medizin, wenngleich in abgewandelter Form. Ein Kinesiologie behandelt die Energiestörungen nicht mit Akupunkturadeln, sondern mit Akupressur. So drückt Gabriele Waidele bei Holger Thomann sanft mit den Fingern nacheinander all jene Akupunkturpunkte und Reflexzonen, die sie zuvor mithilfe des Muskeltests ausgewählt hat. Dadurch soll der Energiefluss angeregt und die Blockade des Magenmeridians aufgelöst werden. Wie so häufig, ist auch bei Holger Thomann nicht nur ein einziger Stressor für die Blockade verantwortlich. Die weitere Untersuchung hatte ergeben, dass auch „Angst zu versagen“ und „Existenzängste“ ihn bedrücken. Während der Behandlung fordert Gabriele Waidele ihn auf, an die belastende Situation, den Stressauslöser zu denken. „So soll der Körper lernen, sich trotz des Stressors zu entspannen“, erklärt Waidele. Dabei werde etwas umprogrammiert. „Ob die Kinesiologie wirkt, kann man meist schon nach der ersten Sitzung feststellen“, sagt die Therapeutin. Das Ziel der Behandlung sei erreicht, wenn keine Stressreaktion mehr zu spüren ist. Beim abschließenden Muskeltest zeigt der Werbefachmann keinerlei Reaktion. Sein Arm bleibt stabil, gibt nicht mehr

nach. Drei oder vier Mal wird er trotzdem noch in ihre Praxis kommen. Erst wenn sich die Muskulatur dauerhaft entspannt, kann auch sein Schmerz für immer gehen. **bl**

Inge Behrens

**INFOS**

Deutsche Gesellschaft für Angewandte Kinesiologie e.V. (DGAK),  
Berufsverband für begleitende, coachende, beratende und medizinisch-therapeutische Kinesiologen  
www.dgak.de, inf@dgak.de

**Heilpraktiker für angewandte Kinesiologie**

Praxis Gabriele Waidele,  
Health-Kinesiologie, Brain-Gym,  
Touch for Health, R.E.S.E.T.  
www.gabrielewaidele.de  
info@gabrielewaidele.de  
**Kinesiologie einfach erklärt**  
bod Verlag, € 12,90

Lydia Bose,  
Seminare, Ausbildung & Praxis  
www.energy-balance.eu

**BUCHTIPP**

Dr. Isa Grüber  
**Was der Körper zu sagen hat**  
Südwest Verlag, € 18,99



Jetzt bequem bestellen unter:  
[www.bewusster-leben.de/shop](http://www.bewusster-leben.de/shop)

**Machen Sie den Test!**

Wer sich von der Wirkung des Muskeltests überzeugen will, probiert ihn am besten selber einmal aus. Stellen oder setzen Sie sich aufrecht hin: Legen Sie zuerst den Daumen und den Zeigefinger der rechten Hand aufeinander, so dass diese ein O bilden. Nun führen Sie den Daumen durch das O und legen den Zeigefinger auf den Daumen. Die vier Finger bilden jetzt eine liegende „Acht“, quasi zwei Glieder einer Kette. Denken Sie nun an eine Freundin, die Sie sehr mögen oder denken Sie an eine schöne Naturerfahrung. Versuchen Sie dabei die beiden Fingerkreise auseinander zu ziehen. Sie werden den Widerstand spüren. Sie lösen sich nicht oder nur schwer. Denken Sie im zweiten Schritt an einen Menschen, der Ihnen ausgesprochen unsympathisch ist oder an ein unschönes Erlebnis, beispielsweise an einen Unfall. Ziehen Sie dabei die Kreise auseinander. Sie werden merken, dass sie sich fast widerstandlos auseinander ziehen lassen. Der Grund: der Energiefluss ist für einen Bruchteil einer Sekunde blockiert, und zwar durch den Stressor.

**Ruhig Blut**

Kinesiologie kann auch als Selbsthilfemethode die Zentrierung und Entspannung unterstützen. Falls Sie angespannt und gereizt sind zeigt Ihnen die folgende Übung, wie Sie jederzeit an jedem Ort für einen Moment aussteigen und dem Stress entfliehen können. Probieren Sie es aus. Nehmen Sie eine bequeme Sitzposition ein. Legen Sie die Fingerkuppen des Mittelfingers und des Daumens jeweils auf die beiden Stirnbeinhöcker. Sie befinden sich unterhalb des Haaransatzes, zwei bis drei Fingerbreit oberhalb der Augenbrauen. Dies sind die so genannten emotionalen Stressreduktionspunkte (ESR-Punkte). Drücken Sie für eine Minute sanft die Stirnbeinhöcker. Das wirkt beruhigend. Diese kleine Übung können Sie jederzeit überall wiederholen.



„Seit 1984 unterrichte ich das „authentische Reiki“ mit allen 7 Graden. Meine Lehrerin Dr. Barbara Ray ist direkt von Hawayo Takato eingeweiht worden. Entdecke alle 7 Grade des „authentischen Reiki!““  
I. u. II. Grad-Kurse m. kostenl. Vortrag in Hamburg, Berlin, Hannover, Dresden, Landshut, Köln und Stuttgart.  
Lehrerausbildungen III-B, V-B und VII-B jedes Jahr in Hamburg.  
Buchtipps: Barbara Simonsohn, „Reiki“, Heyne TB, 224 Seiten, 8,95 Euro, und „Reiki.Die sieben Grade“, Hans-Nietsch-Verlag, 279 Seiten, 14,90 Euro.  
Barbara Simonsohn Holbeinstr. 26 22607 Hamburg [www.barbara-simonsohn.de](http://www.barbara-simonsohn.de)  
Tel.: 040 - 89 53 38 Fax: 040 - 89 34 97 E-Mail: [info@barbara-simonsohn.de](mailto:info@barbara-simonsohn.de)