

LEITARTIKEL:

GEDENKMINUTEN FÜR DIE KINESIOLOGIE

Die Kinesiologie hat sich in den letzten 20 Jahren gemauert und breit entwickelt. Was jedoch Kinesiologie ist und was genau bei einer Sitzung passiert, kann man nur schwer beschreiben und gleichzeitig dabei allen Methoden und Systemen gerecht werden. Klienten, die eine Sitzung mit Edu-K bekommen, haben ein ganz anderes Bild der Kinesiologie, als solche, die z.B. in einer Health Kinesiologie oder Applied Physiology-Sitzung waren. Allein die Durchführung des Tests kann sehr verschieden sein - der Muskeltest in der Psychokinesiologie nach Dr. Klinghardt wird mit viel mehr Druck ausgeführt, als z.B. das Testen im 3-in-1, das kaum spürbar ist.

Gerade auch bei den Kursen, die ich unterrichte, fällt mir auf, wie unterschiedlich die Vorgehensweisen der einzelnen Methoden doch sind. Wird bei den einen der Ablauf über das Testen verbaler Fragestellungen bestimmt (HK, 3-in-1, PK u.a.), vermeiden andere Methoden dies völlig, indem sie mit Fingermoden, Speichermoden und anderen „Tricks“ arbeiten (z.B. AP, SIPS). Während bei Klinghardts PK ein schwacher Muskel beim Auffinden von Stressoren bedeutet, dass in diese Richtung weitergegangen werden soll, verwenden die HK, 3-in-1 und andere Richtungen klare Ja-Nein-Fragen, wobei der starke Muskel „Ja“ bedeutet.

In manchen Situationen und bei manchen Methoden ist jeder Indikatormuskel generell geeignet, jeden Stress anzuzeigen (Edu-K), bei anderen wiederum steht er in stets enger Verbindung mit einem Meridian und dessen Energiezustand, den er mit einer starken oder schwachen Reaktion widerspiegelt (z.B. TFH, HK, AP).

„Was ist denn nun richtig?“, fragen sich oft die Anfänger, bevor sie nach der Konfrontation mit den unterschiedlichen Wegen, entdecken, dass es die Definition im Kopf des Testers ist, welche die Funktions-



weise des Muskeltestens bestimmt. Diese Tatsache macht es aber für Außenstehende schwer, ein System zu erkennen, besonders deshalb, weil die Definitionen, mit denen gearbeitet wird, oft nicht klar formuliert sind.

Auch die Art und Weise, mit der wir einen einmal identifizierten Stressor auflösen, ist je nach Methode sehr unterschiedlich. Reflexpunkte halten oder rubbeln ist sehr beliebt (TFH, HK, AP, 3-in-1), aber es gibt auch Übungen, Kneifen, Lasereinsatz, kosmische Batterien, Essenzen, Licht und andere Techniken. Wir haben in der Kinesiologie die Angewohnheit, Techniken, welche andere Methoden erfolgreich anwenden, einfach in unsere Arbeit zu integrieren. Und das ist gut so! (Das erinnert mich jetzt an den Ausspruch eines Bürgermeisters einer deutschen Großstadt).

Vielfältigkeit - die haben wir nun davon, von der Freiheit, die man den Kinesiologiebegründern und uns für viele Jahre gelassen hat - ich meine die Freiheit, alles auszuprobieren, neue Methoden frei zu entwickeln,

ohne dabei auf lästige Bestimmungen achten zu müssen. Das einzige Kriterium dabei war und ist: „Man kann alles machen, solange etwas funktioniert,“ frei nach dem medizinischen Grundsatz: „Wer heilt, hat Recht“. Freiheit ist der Grund, warum es so verschiedene Techniken in der Kinesiologie gibt. Wir sollten uns diese Freiheit nicht nehmen lassen und bei allen Versuchen der Kinesiologie-Verbänden, Ausbildungspakete zu schnüren, Rahmenbedingungen und Arbeitsstandards zu definieren, die durchaus wichtig und berechtigt sind, nicht vergessen, dass es diese Freiheit war, welche die von uns angewendeten Methoden in ihrer so schönen Vielfalt beschert haben

Jetzt ist es Zeit, entsprechend dem Titel dieses Aufsatzes, eine Gedenkminute für alle Begründer der Kinesiologie einzulegen, ob sie lebendig, tot oder sonst was sind: herzlichen Dank an euch!

ZURÜCK ZUM WESENTLICHEN

Trotz aller Verschiedenheit der K-Methoden und Systemen gibt es doch dieses kleinste gemeinsame Vielfache, den Muskeltest. Den haben wir aber schon für so selbstverständlich genommen, dass er kaum noch eine Rolle spielt. Wichtiger scheint uns zu sein, welche Gehirnkнопfe wir in welchem Moment einschalten (kann das jemand mal im Bundestag machen), dass wir Stressoren einfach stapeln und speichern können, um diese gleichzeitig aufzulösen (ist das nicht unheimlich praktisch), dass wir Reflexpunkte und Fingermoden gefunden haben, die auch alle karmischen Aspekte eines Themas aus früheren Leben auflösen (es wurde auch Zeit), dass wir die Struktur des Denkens jetzt genau kennen und verbessern können (nur unsere eigenen Gedanken machen sich oft selbstständig) und nicht zu vergessen, dass wir solche therapiehinderlichen Erscheinungen

wie die „Psychologische Umkehr“ einfach wegstreifen. Diese Methode wird übrigens erst durch folgende Affirmation richtig wirksam: „Klopf, klopf klopf, jetzt bist du richtig im Kopf.“ Nein, ich finde, dass der Muskeltest mehr Beachtung verdient hat, ist er doch unser Schlüssel zum Ziel. Auch wenn er schon so oft für unsinniges Zeug benutzt wurde wie: „Welchen Sonnenhut soll ich mir kaufen?“ und „Wie viel Außerirdische befinden sich gerade in diesem Raum?“- der Muskeltest kann selbst nichts dafür. Legen wir also jetzt eine Gedenkminute für diese herrlich einfache Methode ein. Weiß übrigens jemand, wer den Test wirklich erfunden hat? Stimmt das Gerücht über die Inkas?

DER MUSKELTEST BRINGT DIE REFERENZ NACH INNEN

Wir haben als kleine Kinder bereits von unseren Eltern und Lehrern erfahren, was für uns gut ist, was wir essen und nicht essen sollen. Wir haben gehört, dass Süßigkeiten schlechte Zähne machen und Obst und Gemüse viel Vitamine und Mineralstoffe enthalten, die für unser Wachstum so wichtig sind. Verstanden haben wir das nicht. Als Teenager haben wir uns wie unsere Pop-Idole zurechtgemacht, die Haare lang getragen, weil die Beatles lange Haare hatten, oder wir tragen die Hosen lose, weil die Hiphopper das auch so machen. Unsere Frisuren finden wir in den Frauen- oder Männerzeitschriften, den Einrichtungsstil bei Ikea, den Partner im Internet. Nach dem Motto: „Bild dir unsere Meinung“ und „ich bin aber doch blöd“ ist unser Denken fest im Griff von anderen, deren Denken wiederum von wieder anderen geprägt wurde. Nennt man das Kultur oder Lifestyle oder so oder ist es eine Art der Massenhypnose? Wissen wir denn noch, was wir selber wollen, gut finden, genießen, brauchen oder nicht brauchen? Gibt es eine Chance, aus

dieser Trance aufzuwachen?

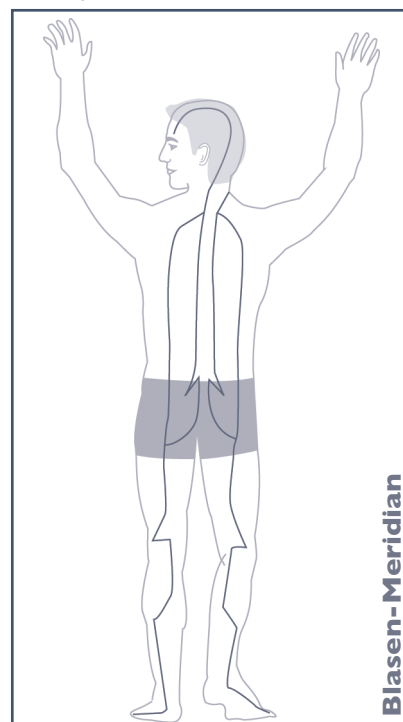
Weil wir so wenig Gefühl für uns selbst entwickelt haben, weil uns keiner in der Jugend gesagt hat: „Spür doch mal, was dir gut tut“, weil die Schule das Fach „innere Wahrnehmung und Bewusstheit“ noch nicht im Lehrplan hat, deshalb brauchen wir den langen Hebel des Muskeltestens, der eine Verlängerung unserer inneren Zeiger darstellt. Ich erinnere mich noch an einen Versuch im Physikunterricht: Es ging um die Demonstration, dass zwei Massen (Metallkugeln) sich durch Gravitation gegenseitig anziehen. Die eine der Kugeln war fest montiert, die andere auf einem schwenkbaren Gestell angebracht, sodass sie sich zur einen Kugel hin bewegen konnte. Da diese Bewegung nur einen Bruchteil eines Millimeters ausmacht, war an der Drehachse ein Spiegel angebracht. Über einen Lichtstrahl, der auf eine mehrere Meter entfernt gelegene Wand projiziert wurde, konnte die Bewegung des Spiegels dann sichtbar gemacht werden.

So haben wir mit dem Muskeltest auch einen langen Zeiger gefunden, der die inneren Bewegungen verstärkt darstellt. Wir haben eine Möglichkeit in der Hand, uns direkt auf den Menschen, seinen Körper, seinen Geist und seine Energien zu beziehen. Wir legen die Referenz wieder nach innen! Das gehört sich auch so für eine Ära des spirituellen Erwachens, für eine Zeit, in der die Menschen genug Zeit haben, sich mit Kultur, Wissenschaft und mit sich selber und ihrem spirituellen Wachstum zu beschäftigen.

Mit dem Muskeltest bauen wir ein Pfeil zum Selbst des Klienten. Der Pfeil zeigt an: „Hier ist das Problem und hier ist auch die Lösung!“ Ich will es noch stärker sagen: „Wir bauen einen Spiegel um den Klienten herum, um ihm zu zeigen, alles, was du siehst, bist du selbst“. Geht man zum „Samadhi“ (wir würden Begräbnisstätte sagen) des spirituellen Meisters Osho in Indien, kommt man zunächst durch

einen Zahnarztbehandlungsraum (ja, du hast richtig gelesen), der auf allen Seiten mit Spiegeln verkleidet ist. In der Mitte steht der Behandlungsstuhl mit einer großen Lampe. Was sieht man, wenn man ehrfurchtsvoll diese Hallen betritt? Sich selbst. Es ist eine Allegorie. Zunächst, bevor du in den Zustand des Samadhi (bedeutet auch Erleuchtung) kommst, musst du dich selbst sehen lernen, wirst du selbst das Objekt deines Bewusstseins. Lege dich auf diesen Stuhl und mache die Lampe an. Du kannst dich auch in der Welt umschauen, aber alles, was du dort siehst, bist du selbst!

Die Referenz nach innen zu legen, zu fragen, wie geht es dir damit, was passiert in deinem Körper oder Geiste, wenn du dies oder jenes tust oder denkst, ist für mich der wichtigste Aspekt der Kinesiologie, der nicht genug betont werden kann. Anstatt die Regeln für unser Leben aus schlaun Büchern oder den Medien zu nehmen, bringen wir die Aufmerksamkeit wieder zu uns selbst. Für mich ist das die wichtigste Voraussetzung einer guten „Therapie“.



DER KÖRPER IST IMMER IM HIER-UND-JETZT

Gab es da nicht dieses Buch „Ganz Entspannt im Hier und Jetzt“ des ehemaligen Stern Journalisten Jörg Andreas Elten, der sich mittlerweile Satyananda nennt? Ja richtig. Satyananda gibt übrigens noch Seminare zum Thema „Kreatives Schreiben“ und das Buch ist immer noch ein Renner.

Wie bin ich darauf gekommen? Ja richtig. Auch dabei kann uns der Muskeltest helfen, ins Hier-und-Jetzt zu kommen. Der Körper ist immer anwesend, nur unser Verstand ist in der Vergangenheit oder in der Zukunft. Gestern hatte ich einen Streit mit meinem Chef (nein, ich habe keinen Chef, das ist nur ein Beispiel), das hat mich sehr verletzt. Während des Streites war ich auch nicht anwesend - ohne es zu merken, hat mich das Verhalten des Chefs in die Vergangenheit katalysiert, damals, als Vater mich gemäßregelt hatte. Morgen habe ich eine Prüfung, das stresst mich. Ich muss nachher noch in die Stadt und darf die Blumen für Sabines Geburtstag nicht vergessen. Was soll ich heute Mittag kochen? Den Zahnarzttermin nächste Woche nicht vergessen ... Take-ta-take-ta-take-ta-take-ti-tak macht der Verstand, tagein und tagaus laufen die inneren Sätze und Bilder ab. Wie Kafka zur Zirkusreiterin möchte ich „Halt“ rufen, habe dies schon so oft versucht, aber dieser Verstand hört einfach nicht auf mich, jedenfalls nicht auf ein einfaches „Halt“.

Mit dem Muskeltest nehmen wir Kontakt zum Körper auf und der ist immer im Hier-und-Jetzt. Wir sagen dem Klienten: „Denke mal an dein Problem“ und dann testen wir. Diesen Moment wollen wir mal anhalten, ganz groß raus bringen, denn hier liegt ein Schatz verborgen, den wir leicht übersehen. Meist testen wir kurz, um dann gleich zur Balanceprozedur überzugehen.

Doch ich bitte um einen Moment Geduld. Machen wir es ganz langsam:

„Denke mal an deinen Stress“, sagen wir zum Klienten. Dann testen wir den Muskel. Genau in diesem Moment bringen wir das Problem in die Gegenwart. Wir überprüfen doch: „Wie geht es dir mit diesem Gedanken?“ Lassen wir doch den Klienten einen Moment hier verweilen, bevor wir den Stress eilig in den Verweilmodus nehmen. Fragen wir doch mal den Klienten: „Was fühlst du jetzt? Was passiert in deinem Körper? Was passiert mit deinen Emotionen? Was für Gedanken kommen dazu?“

Hier fängt für mich spirituelle Kinesiologie an, die Bewusstheit des Klienten zu fördern. Wir verfallen schnell in eine „Ich mach dir das weg“- Haltung und gehen zu unseren Balancetechniken über. Der Mensch ist aber keine Maschine, auch kein bioenergetischer Computer. Was uns als Menschen gegenüber Maschinen ausmacht, ist unser Bewusstsein. Man kann uns nicht komplett auseinander nehmen, ohne unsere Seele vom Körper zu lösen, mit Maschinen geht das, weil sie eben keine Seele haben. Solange wir das Bewusstsein nicht in unsere Beratung mit einbeziehen, behandeln wir Menschen wie Maschinen. Wir nehmen ihren Stressor in den Speichermodus, packen noch einen Stress oben drauf und schwupps, ohne, dass der Klient es gemerkt hat, ist sein Problem schon weg, (ist das eine neue Form der Narkose?) ein paar Übungen hier und da, und alles wird gut, ein paar Bachblütchen noch und schon sind wir wieder gesund.

Irgendetwas ist doch faul daran, sagt mir meine innere Stimme. Ist es nicht wichtig, dass wir zunächst mal bewusst wahrnehmen, dass wir Stress haben (egal ob psychisch, sensorisch oder physisch), dass wir die Chance bekommen, in uns zu schauen und zu hören. Ist dies nicht auch ein wichtiger Bestandteil hinsichtlich des edukativen Gedankens der Kinesiologie, den wir immer so betonen. Wir möchten dem Klienten dabei helfen zu lernen, was

ihm gut tut und was nicht, und dies ist nicht nur in körperlicher Hinsicht gemeint. Wir möchten doch nicht wieder darin verfallen, dem Klienten ein Buch mit Regeln in die Hand zu drücken, die besagen, wir er wo und wann sich verhalten soll, noch möchten wir ihm weiß machen, wir hätten da eine Technik, die sein Problem wegmacht – ich jedenfalls nicht.

Nein, wir wollen doch vielmehr, dass der Klient lernt, eigenverantwortlich sein Leben in die Hand zu nehmen, und dazu gehört als wichtigste Grundlage, eine Bewusstheit für sich selbst zu haben, die Fähigkeit, den eigenen Körper, die eigenen Gefühle und die eigenen Gedanken bewusst wahrnehmen zu können. Und nicht nur die Fähigkeit ist wichtig, sondern man muss es auch tun! Also halten wir doch inne, wenn wir mit dem Muskeltest einen Stressor gefunden haben und lassen den Klienten sich auf sich selbst besinnen. Über den Körper können wir den Klienten ins Hier-und-Jetzt bringen.

Besinnen wir uns wieder auf die Qualitäten des Muskeltestens und auf das Wichtigste, das wir haben. Verpassen wir nicht diesen MOMENT. Unsere letzte Gedenkminute gilt uns selbst im Hier-und-Jetzt.

Mit Grüßen an euch
Klaus Schäfer

Klaus Schäfer

Health Kinesiologie-Seminare
Gehrenweg 3/5c,
D-79227 Schallstadt
Tel. +49 (0)76 64-61 81 18
Fax. +49 (0)76 64-61 72 78
Internet: www.kschaefer.de
Email: ks@kschaefer.de

Klaus Schäfer ist der erste deutschsprachige Seminarleiter für Health Kinesiologie nach Dr. Scott und hat die HK im Deutschland bereichernd geprägt. Er ist NLP-Masterpractitioner, Meditationslehrer, DGAK-Mitglied und Vorstandmitglied im Health Kinesiologie Verband Deutschland. Sein Versandhandel (Fa. Vibrana) für Testprobensätze und anderes Zubehör für die Kinesiologie und bioenergetische Therapie wird von vielen Kinesiologen geschätzt.

