

# Der Marathonlauf

Erfolgreiche kinesiologyische Begleitung | Kerstin Waider

**Oft scheint es so als könne man unangenehme Dinge und Situationen, die uns begleiten oder in unserem Leben begleiten, nicht verändern. Was man jedoch verändern kann, ist die Einstellung auf die äußeren und inneren Umstände. Wenn wir die Einstellung nun erfolgreich geändert haben, kann man beobachten, dass sich die stressenden Situationen „wie von selbst“ lösen. Wenn es uns gut geht, können wir im Umgang mit äußeren Reizen in jedem Moment adäquat und selbstbestimmt agieren, statt nur darauf zu reagieren. Dies gilt für alle Bereiche des Lebens, so auch im Sport.**

In den verschiedenen Richtungen der Kinesiologie geht es im Grunde genommen immer um Stressreduktion im emotionalen Erleben und Verhalten, beim Lernen und in alltäglichen oder sportlichen Aktivitäten, um optimal mit Belastungen umgehen zu können. Es werden Möglichkeiten und Strategien gefunden, damit der Klient, nach Klärung von schwierigen Themen, selbstständig seinen Alltag beeinflussen kann.

In der Kinesiologie werden mit Hilfe des Indikator-Muskeltests (meist der vordere Deltamuskel) stressauslösende (schwächende) und stärkende Einflüsse „fühlbar“ gemacht. Nicht der Verstand gibt eine Antwort, sondern der Körper zeigt das unbewusste und unterbewusste Wissen des Körpers an. Dieses meist verborgene Wissen ist weitaus größer als das zugängliche, das bewusste Wissen. Ist ein Reiz (z. B. Nahrungsmittel, mentale Bilder oder Lerninhalte), mit dem der Körper konfrontiert wird, etwas Positives, so kann der Arm mühelos gehalten werden. Löst dieser Reiz Stress oder Unbehagen aus bzw. wird der Energiefluss gestört, so kann der Arm dem gleichen Druck nicht standhalten.

Die Kinesiologie bietet eine ganze Reihe von unterschiedlichen Ansätzen und Schwerpunkten. „Gesund durch Berühren“ ist in erster Linie eine körperlich-energetische Arbeit, Brain Gym zielt auf das kognitive und pädagogische Lernen im weitesten Sinne ab. Die Methode der 3-D Integration hat ihren Schwerpunkt bei den Emotionen. Bei Hyperton X (HTX) geht es um Muskelintegration. Das ist unter anderem bei eingeschränkten

oder schmerzenden Muskeln, Gelenken und Bewegungen wichtig. Hier ist die Kommunikation zwischen Gehirn und Spindelzellen gestört. HTX bietet ein optimales Faszientraining.

Anwender der Kinesiologie sollten in mehreren Richtungen (Methoden) ausgebildet sein und einen Abschluss vorweisen können. Dies bietet die Möglichkeit, für die Interventionen aus verschiedenen Bereichen diejenige Korrektur auswählen zu können, die den Klienten in diesem Moment am besten unterstützt. Die Auswahl der Intervention wird über den Indikator-Muskeltest angezeigt.

Bevor mit dieser Arbeit begonnen wird, ist es unerlässlich, im Vortest „PACE“ herzustellen. PACE ist die Abkürzung für Positiv (Einstellung), Aktiv (Selbstbestimmung), Clear (klarer Kopf) und Energetisch (kraftvoll). Dies stellt, vereinfacht gesagt, klar, dass die Körperantwort des Klienten ohne Stress oder Blockaden ausfällt und der Indikator-Muskel an der richtigen Stelle anschaltet oder abschaltet d.h. dass er funktionsfähig ist. Ist dies nicht der Fall, dann gibt es die Möglichkeit, durch Interventionen die Muskel-Hirn-Kommunikation wieder herzustellen. Ebenfalls wird die Erlaubnis für die bevorstehende Arbeit abgefragt.

*Erst nachdem all diese Tests vom Körper richtig „beantwortet“ werden, ist dieser wirklich bereit, sich den Stressthemen zu stellen.*

Ich möchte Ihnen nun Herrn Michael Klotzbier aus Berlin vorstellen. Heute ist er 37 Jahre alt. Bis Ende 2014 wog er 160 kg. Er besuchte im Sommer 2014 mit zwei Freunden einen Biergarten und kam mit wildfremden Menschen, zwei Männern aus Dänemark, ins Gespräch. Sie tranken gemeinsam Bier und unterhielten sich über Sport. Zu späterer Stunde und unter Einfluss des Alkohols entstand eine Wette: „Ich laufe 2016 den Marathon in Berlin mit und ihr auch.“ ...

In der Zwischenzeit hat Herr Klotzbier 50 kg abgenommen und ist vom Couchpotato zum Marathonläufer geworden. Dies war nicht nur eine körperliche Höchstleistung, sondern auch eine emotionale Achterbahnfahrt.



EVfK – Europäischer Verband für Kinesiologie e.V.  
Cunostr. 50 - 52  
D-60388 Frankfurt – Bergen  
E-Mail: info@evfk.de  
www.kinesiologie-verband.de

Als ehemaliger Fußballspieler begann er im Januar 2015 mühevoll mit Aquajogging, Nordic Walking und Fahrradfahren. Er führte keine Diät im eigentlichen Sinne durch, sondern probierte Ernährungsansätze wie Trennkost und vegane Kost phasenweise aus. Sein Sportpensum steigerte er stetig. Seine Erfahrungen teilte er in den Sozialen Medien und in verschiedenen Fernsehsendungen mit, woraufhin sich eine Fangemeinde entwickelte. Mittlerweile wurde er – im Interesse der Öffentlichkeit – von unterschiedlichen Beratern, Trainern und Ärzten begleitet, deren Einschätzungen ebenfalls öffentlich kommentiert und diskutiert wurden.

Ich lernte Herrn Klotzbier im August 2016 über Freunde kennen, und so kam es, dass ich ihn bei seinem ersten Halbmarathon (21 km, 21.08.2016) und seinem ersten Marathon (42 km, 25.10.2016) in der Vorbereitungsphase, während des Laufens und danach in der Regeneration kinesiologyisch unterstützen durfte.

Es waren Themen wie Kniebeschwerden, Seitenstechen, Wadenkrämpfe, falsche Oberkörperhaltung und emotionale Belastungen, die im Mittelpunkt standen.

Im hier vorgestellten Fall kamen folgende kinesiologyische Interventionen / Korrekturen zum Einsatz:

In den letzten Trainingsläufen entwickelte sich ein Seitenstechen, ein Schmerz, der mit dem Atemrhythmus im Zwerchfell entsteht. Dieser wurde mit der höchst effektiven Methode „Zwerchfellbalance“ aus dem HTX korrigiert. Diese Korrektur wurde öfter angezeit und durchgeführt. Durch die körperli-

che Erfahrung war und ist der Klient in der Lage, aufkommendes Seitenstechen beim Laufen selbstständig durch Visualisieren und die weiter unten beschriebenen ESR-Punkte zu lösen. Der Körper kann sich nun an die befreite Situation nach der Balance erinnern und selbst in den Zustand der korrekten und uneingeschränkten Funktionalität bringen.

Die diffusen Kniebeschwerden, die aufgrund einer diagnostizierten Arthrose und einer bereits im Vorfeld bestehenden Entzündung auftraten, jedoch schon wieder einigermaßen verschwunden waren, konnten jeweils mit Tapes um das Knie herum vermieden werden. Farbe, Stelle und Form der Tapes wurden über den Indikator-Muskeltest angezeigt.

Ein immer wieder auftretender Wadenkrampf stand in Bezug zu emotionaler Anspannung. Diese wurde durch die Bach-Blüte Nr. 18 (Impatiens) und das Halten der Emotionalen Stress-Reduktions-Punkte (ESR-Punkte) sowie mit einem Gespräch gelöst. Dazu wurde ein Symbol erarbeitet, das Herr Klotzbier visualisieren sollte, damit er sich hiermit auch in anderen Situationen selbst balancieren kann, was er auch immer noch tut. Die ESR-Punkte an Stirnbeinhöcker und Hinterhaupt sind Neurovaskuläre Punkte. Durch gleichzeitige sanfte Berührung wird der dahinterliegende Anteil des Gehirns besser durchblutet und so mit Sauerstoff versorgt. Dies verbessert die Funktionen wieder, die bei Stress eingeschränkt oder komplett ausgeschaltet sind. Im Frontotemporallappen und am Hinterhaupt sind die Entscheidungsfähigkeit bzw. das bildhafte Gedächtnis lokalisiert. Diese Technik hat er während des Laufens angewandt, und der Schmerz verschwand. Hier wirkt die mentale Kraft der Bilder.

Der Laufstil des Klienten war dahingehend auffällig, dass der Oberkörper gebeugt und sein Blickpunkt nur ein bis zwei Meter vor seinen Füßen lag. Es war ihm nicht möglich, seinen Blick dauerhaft in die Ferne zu richten und sicher zu laufen. Als Korrektur zeigte der Indikator-Muskeltest je ein Tape hinter den Ohren. Hierfür wurde ein 1 cm breites und sechs cm langes Tape mit etwas Zug hinter den Ohren, entlang der Ohrmuschel, aufgelegt. Diesen Reiz beschrieb der Proband „als ob mir jemand von hinten den Kopf und Oberkörper aufrichtet“. Anschließend konnte er den Blick in die Ferne zum Horizont richten. Dieses Tape wirkt reflektorisch auch auf das Gleichgewichtsorgan und hat sich ebenfalls bei Kindern mit Lernschwierigkei-

ten bewährt, bei denen es um die Themen Konzentration und Visualisieren ging.

Bei einem Besuch in meiner Praxis wurden über den Muskeltest die Fußsensoren aus dem HTX „angezeigt“. Hierbei werden die Reflexe korrigiert, indem vom weichen Mittelfuß in Richtung Fußkante gestrichen wird. Des Weiteren kam wiederholt die Zwerchfellkorrektur zum Einsatz, und die Waden wurden mit Magnesiumöl massiert. Außerdem wurde ein Tape für seine Knie ausgetestet und angelegt.

Während der drei Tage direkt vor dem Marathon fungierte ich als kinesiologischer Mentalcoach. Herr Klotzbier hatte einige offizielle Termine zu absolvieren, u. a. eine Podiumsdiskussion vor Ärzten. Ich begleitete ihn, und wir nutzten die gemeinsame Zeit, um über die Ergebnisse des Indikator-Muskeltests zu sprechen. Herr Klotzbier konnte die Interventionen und andere Denkansätze sehr schnell und konsequent umsetzen. Am Abend vor dem Marathon gingen wir mit dem Indikator-Muskeltest den bevorstehenden Tag in Gedanken durch. Hierbei hielt ich einen Dauerdruck. Jedes Mal, wenn der Arm nach unten ging – und somit Stress anzeigte –, schauten wir uns die Situation an und ich testete die passende Intervention aus. Bei acht Situationen zeigte der Körper eine Energieblockade. Durch die jeweils ausgetestete kinesiologische Methode konnte die Energie wieder bereitgestellt und in Fluss gebracht werden.

25. September 2016: Der Berlin Marathon stand an. Das Ziel meines Klienten: Ankommen! Er lief die gesamten 42 km mit guter Konstitution und erreichte damit ein bis kurze Zeit vorher scheinbar unerreichbares Ziel. Die Wettgegner aus Dänemark waren ebenfalls am Start. In die TV-Kamera, die ihn die gesamte Zeit begleitet hatte, sagte er, dass er seine schmerzende Wade einlade, mit ihm ins Ziel zu kommen. Dies war seine Interpretation unserer Arbeit – Hilfe zur Selbsthilfe – und es hat gewirkt.

Nach dem Marathon erhielt er von mir zur Regeneration Massage und eine Entlastung einzelner Muskeln mit Hyperton X.

## Fazit

Mit der Kinesiologie habe ich für mich die Methode gefunden, mit der ich auf allen drei Ebenen – Körper, Geist und Seele – Menschen unterstützen kann, ihre Ziele zu erreichen.



## Kerstin Waider

Erzieherin und Heilpraktikerin in eigener kinesiologischer Naturheilpraxis. Absolventin der dritten Ausbildungsstufe an der Internationalen Kinesiologie Akademie (IKA) in Frankfurt mit Zertifikatslehrgang an der Steinbeis-Hochschule Berlin im Bereich lernfördernde Kinesiologie. Zahlreiche europaweite Weiterbildungen in unterschiedlichen Richtungen der Kinesiologie. Erste Hilfe Ausbilderin beim Deutschen Roten Kreuz.

### Kontakt:

Röstenweg 2, D-36041 Fulda  
mail@hp-waider.de, www.hp-waider.de

Dies geschieht oft mit großer Wirkung durch mentale Klarheit und Energie. Nicht ich als Anwenderin überlege mir, was gut für den Klienten sein könnte, sondern ich habe mir in meiner Ausbildung an der Internationalen Kinesiologie Akademie in Frankfurt, die ich im hohen Maße als praxisnah und anwendbar erlebt habe, einen großen Fundus erarbeitet, aus dem ich mit neutraler Haltung dasjenige anwenden kann, was die Körperantwort des Klienten / der Klientin vorgibt. Im Coaching und bei der Stressreduzierung kann hervorragend auch ohne medizinischen Hintergrund gearbeitet werden.



Abb. 1: Berlin Marathon Finisher Michael Klotzbier (<https://www.facebook.com/michaklotzbier>; <http://www.spiegel.tv/filme/michael-klotzbier-marathon-training/>)