

Dr. paed. Werner Weishaupt

Wie gehe ich erfolgreich mit Allergien und Unverträglichkeiten durch den Einsatz von emotionaler / psychosomatischer Kinesiologie um?



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

Millionen Menschen leiden unter allergischen Reaktionen und Unverträglichkeiten. Im günstigen Fall ist eine Allergie einfach nur lästig – doch dabei bleibt es meist nicht. Häufig sorgen diese Überreaktionen der körpereigenen Abwehr für erheblichen Leidensdruck bei den Betroffenen. Und in der Folge werden auch die volkswirtschaftlichen Auswirkungen durch verminderte Leistungsfähigkeit und Krankheitstage sichtbar. Daher werden in Schulmedizin und Naturheilkunde vielfältige Behandlungsmethoden eingesetzt. Die emotionale / psychosomatische Kinesiologie hat sich als ein ganzheitliches und nachhaltiges Verfahren seit mehr als 15 Jahren bewährt, um die jeweiligen Allergieauslöser und Unverträglichkeiten sicher finden und allergische Beschwerden dauerhaft löschen zu können.

Allergien als Reaktion auf Psychostress

Allergische Reaktionen und Beschwerden eines Menschen werden in der kinesiologischen Betrachtungsweise zumeist als gelernte Verhaltensweisen und spezifische Antworten auf Psychostress verstanden. Sicher gibt es auch eine erbliche Komponente im Allergiegeschehen (die atopische Veranlagung), aber entscheidend für deren Aktivierung sind stets zwei weitere Komponenten: ein bestimmtes Konflikterleben oder zumindest eine innere Konfliktspannung einerseits und parallel dazu die Begegnung mit bestimmten Substanzen in unserer Umgebung oder unserer Nahrung, die dann plötzlich und im Unterschied zu der Zeit vor dieser Koppelung, vom Organismus als „feindlich“ eingestuft werden und die „Alarmglocken“ zum Läuten bringen. Auslöser kann z. B. Ärger mit dem Chef oder in der Schule sein, der sich emotional anstaut. Ist der Stau, der Stress groß genug, kann es reichen, einen Joghurt zu essen, um eine Allergie gegen Milchprodukte zu bekommen: Einfach gesagt: Hält der Körper nicht den Lehrer oder Chef für das Unerträgliche, Unakzeptable, sondern das Milcheiweiß – das war es ja schließlich, das zum Zeitpunkt des übermäßigen und unverdaulichen Ärgers in den Körper eingedrungen ist –, erscheint folglich das Eiweiß im Sinne eines bedingten Reflexes als Auslöser für den Stress und die Bedrohung

und muss bekämpft werden, besonders dann, wenn die Gefühle einem selbst gar nicht weiter bewusst sind.

Direkte und maskierte Allergien

Bei den allergischen Reaktionen unterscheidet man die direkten und die versteckten, die oft problematischere Auswirkungen haben. Beim Direkttyp ist es so, dass Allergie-Symptome unmittelbar nach Kontakt mit der auslösenden Substanz auftreten: Man isst ein paar Erdbeeren oder Nüsse und bekommt schon ein paar Sekunden oder Minuten später geschwollene Lippen, Mund- und Nasenschleimhäute oder rote Flecken auf der Haut oder Atembeklemmungen usw. Bei den maskierten Allergien verlaufen diese Reaktionen deutlich verzögert, z. B. erst 24 bis 36 Stunden später, nämlich dann, wenn die fraglichen Substanzen im Dickdarm angekommen sind. Daher sind die Auslöser hier oft durch bloße Beobachtung nicht zu identifizieren – im Gegenteil sind Betroffene meist der Meinung, dass sie z. B. Ei, Milch, Zucker oder Weizen ohne Probleme vertragen, immerhin essen sie diese Dinge doch mehr oder weniger jeden Tag. Die unterschiedlichsten Beschwerden, unter denen sie leiden, erscheinen nicht „typisch“ für eine Allergie und werden von ihnen



Dr. paed. Werner Weishaupt

ist Dozent und Heilpraktiker für Psychotherapie und Kinesiologie. Er ist Leiter der

„Praxis im Zentrum für Psychotherapie und Kinesiologie“ in Salzgitter. In seiner eigenen therapeutischen Tätigkeit liegt der Schwerpunkt bei der Psychosomatische Kinesiologie für Erwachsene und Kinder sowie der Gruppenarbeit und Supervision. Dr. Weishaupt ist vielen Kollegen bekannt durch seine Vorträge und Seminare bei den regelmäßig stattfindenden Psychotherapie-Symposien des „Verbandes Freier Psychotherapeuten, Heilpraktiker für Psychotherapie und Psychologischer Berater e.V.“, dessen Präsident er seit 2003 ist. Darüber hinaus ist er Mitglied im erweiterten Vorstand des Europäischen Verbandes für Kinesiologie (EVfK).

Kontakt:

Verband Freier Psychotherapeuten
Heilpraktiker für Psychotherapie
und Psychologischer Berater e.V.
Lister Str. 7, D-30163 Hannover
dr.weishaupt@vfp.de, www.vfp.de

(wie von ihren Therapeuten) deshalb auch nur selten in einen Zusammenhang mit Überreaktion und Unverträglichkeit gegenüber bestimmten Substanzen gebracht. Dabei ist die Liste von Beschwerden, die durch Allergien und / oder Unverträglichkeiten bedingt sein können, erstaunlich lang und differenziert und umfasst auch psychische Symptome (vgl. Kasten „Symptome bei Allergien“).

Kinesiologie als Allergiefinder

Wenn nun die Allergieauslöser durch einfache Beobachtung nicht zu erkennen sind, wie findet man sie dann? Hier hat sich der kinesiologische Indikator-Muskeltest als ausgezeichnetes Werkzeug bewährt. Er stellt – fachgerecht durchgeführt – eine verlässliche Kom-

Symptome bei Allergien

Allergien können fast alle Symptome hervorrufen, z. B.:

- **Allgemein:** Frieren, Müdigkeit, Leistungsschwäche, Schwindel
- **Nervensystem:** Kopfschmerzen, Nervosität, Tinnitus, Schlaflosigkeit
- **Hormonsystem:** Diabetes mellitus, Adipositas, Regelstörungen
- Schilddrüsenfunktionsstörungen, Störungen des Cholesterinstoffwechsels
- **Haut:** Akne, Ekzeme, Exantheme, Juckreiz, Nesselsucht, Neurodermitis, Quincke-Ödem, Schuppenflechte
- **Schleimhäute:** Augenbrennen, Bindehautentzündung, Husten, Niesreiz, Rhinitis
- **Herz-Kreislauf-System:** Blutdruckschwankungen (Hyper- oder Hypotonie), Pulsrhythmusstörungen (Bradykardie, Tachykardie), Ohnmachtsanfälle
- **Atemwege:** (spastische) Bronchitis, chronisches Asthma bronchiale, chronischer Schnupfen
- **Verdauungssystem:** Aphthen, Blähungen, Colitis ulcerosa, Durchfall, Magengeschwüre, Magenschleimhautentzündung, Morbus Crohn, Verstopfung, Völlegefühl, Zwölffingerdarmgeschwüre, Zwerchfellhochstand
- **Harn- und Geschlechtsorgane:** Häufiges Wasserlassen, Neigung zu Harnwegsinfekten, Reizblase, Scheidenausfluss, Impotenz, Frigidität, Empfängnisunfähigkeit
- **Bewegungsapparat:** Muskelschmerzen, Gelenkschmerzen, Gicht, entzündlicher und degenerativer Muskel- und Gelenkrheumatismus
- **Psyche:** Aggressivität, Angstzustände, Benommenheit, Depressionen, Hyperaktivität (bei Kindern), Neurosen, Psychosen, Verstimmung, Verwirrtheit

munikationsbrücke zum Unbewussten und Körper der Testperson dar und kann alles zutage fördern, was der Organismus als Stress empfunden und gespeichert hat (vgl. auch meinen Artikel „Die Kunst des Muskeltestens in der Kinesiologie“ im CO'MED-Heft 9/2004).

Das bisher Geschilderte lässt schon erkennen, dass die Herangehensweise in der psychosomatischen Kinesiologie eine ganz andere ist als bei den in der Schulmedizin häufig durchgeführten Haut- oder Bluttests. Insofern ist es auch nicht verwunderlich, dass die Ergebnisse der Kinesiologie nicht immer mit den Laborbefunden übereinstimmen, zeigt der Organismus über den Indikator-Muskeltest doch in erster Linie an, welcher Konfliktstress sich an bestimmte Substanzen geheftet hat. Und

diesen Stress zu lösen, ist in jedem Falle hilfreich und gesundheitsförderlich.

Für das praktische Vorgehen gibt es zwei Möglichkeiten:

Man kann z. B. nacheinander Proben verdächtigter Substanzen auf den Thymus oder die Hara-Zone (möglichst genau auf den Akupunkt ZG6) legen und den Indikator-Muskeltest mit Arm oder Bein der Testperson in immer gleicher Weise durchführen. In dem Fall würde eine abfallende Muskelspannung – der Indikator-Muskel kann dem gleichmäßig ausgeübten Testdruck dann nicht standhalten – den Stress des Organismus mit dieser Substanz widerspiegeln.

Hat man keine Testproben zur Hand, kann man die Allergieauslöser auch durch detektivisches Fragen einkreisen. Dabei zeigt ein standhaltender Indikator-Muskel ein inneres „Ja“ der Testperson an und ein nachgebender Muskel ein inneres „Nein“. So kann man z. B. fragen:

1. Wo im Organismus fand der fragliche Kontakt statt?
 - a. Über die Haut? (Kleidung, Kosmetik, Waschmittel etc.)
 - b. Über die Atemwege? (Pollen, Stäube, Tierhaare, Federn, Gerüche, Chemikalien etc.)
 - c. Über Mund, Magen, Darm? (Nahrungsmittel [-zusätze], Getränke, Medikamente etc.)
2. Wann fand die letzte Begegnung statt? (Zeitraum so genau wie möglich einkreisen)
3. Wo fand diese Begegnung statt? (zu Hause, draußen, an der Arbeitsstelle, in welchem Raum etc.)
4. Um wie viele allergieauslösende Stoffe handelt es sich? usw.

Auf diese Art und Weise kann man über die Muskelantworten sehr schnell und sehr präzise herausfinden, worauf der Organismus gelernt hat, allergisch zu reagieren. Gleichwohl ist der Test über die Substanzproben der sicherste Weg, zumal man sie dann im nächsten Schritt für den eigentlichen Stressausgleich ohnehin braucht. Vorausgesetzt ist dabei in jedem Fall, dass die Testperson innerlich auch zu 100 Prozent bereit ist, die Allergie- und/oder Unverträglichkeitsreaktionen wieder loszulassen und wieder ganz gesund zu werden. Nun könnte man denken, dass sie das natürlich auf jeden Fall will – sonst käme sie nicht in die Praxis. Aber sehr häufig zeigt sich an dieser Stelle, dass „zwei Seelen in ihrer Brust schlagen“, eine innere Stimme, die „Ja“ sagt und eine, die unbewusst an der Allergie und/oder Unverträglichkeit noch festhalten möchte. Immerhin hat, wie oben bereits angedeutet, die allergische Reaktion für den Betroffenen eine bestimmte Funktion erfüllt, hat ihm geholfen, kritische Situationen auszuhalten, offene Konflikte zu vermeiden, Gefühle ins Körperliche zu verschieben und so seelischen Schmerz zu ver-

meiden. Die Liste möglicher Funktionen, die eine Allergie erfüllen kann, ist wiederum sehr umfangreich (vgl. Kasten „Funktionen von Allergien“).

Test auf Eigensabotage

Nach meiner langjährigen Erfahrung greift letztlich keine Allergietherapie, weder eine schulmedizinische noch eine naturheilkundliche, wenn sie diese psychosomatischen Zusammenhänge nicht berücksichtigt.

Ansonsten wird das Unbewusste des Patienten dafür sorgen, entweder bestimmte wichtige Auslöser zu verstecken oder auf andere Weise den Erfolg der therapeutischen Maßnahmen zu sabotieren, z. B. durch so genannte „Rückfälle“ oder Symptomverschiebungen aller Art. Man kann durchaus öfter beobachten, dass der bisherige Neurodermitiker zum Asthmatiker wird oder der Psoriasisiker zum Rheumatiker usw. Umgekehrt heißt das: Nur wenn wir die unbewussten Haltungskonflikte und Krankheitsgewinne aufdecken und einer bewussten Verarbeitung zuführen, kann es auch zu einer vollständigen und dauerhaften Heilung kommen (vgl. auch meinen Artikel „Von Widerstand und Eigensabotage“ im CO'MED-Heft 8/2006).

Das ist im Kern eine psychologische Arbeit, bei der die Kinesiologie hilft, die Dinge so schnell wie möglich auf den Punkt zu bringen.

So lassen wir die Testperson z. B. aussprechen: „Ich will frei werden und bleiben von allen meinen Allergien.“ Und in gleicher Weise das Gegenteil: „Ich will meine Allergien noch behalten.“ Nur wenn die Testmuskeln nach dem ersten Statement klar ein „Ja“ anzeigen und nach dem zweiten ebenso klar ein „Nein“, können wir mit der oben beschriebenen Suche nach den Allergieauslösern beginnen. Nur dann wird uns der Körper eindeutig signalisieren, worauf er allergisch und/oder unverträglich reagiert. In allen anderen Fällen ist es sinnvoll, zunächst die psychosomatischen Konflikte herauszuarbeiten und aufzulösen. Dabei helfen uns verschiedene Testlisten und andere kinesiologische und psychologische Werkzeuge, um diesen Stress abzubauen und die Testperson für konstruktive Konfliktlösungen zu öffnen.

Eine besondere Rolle spielt dabei die Klopfakupressur in Verbindung

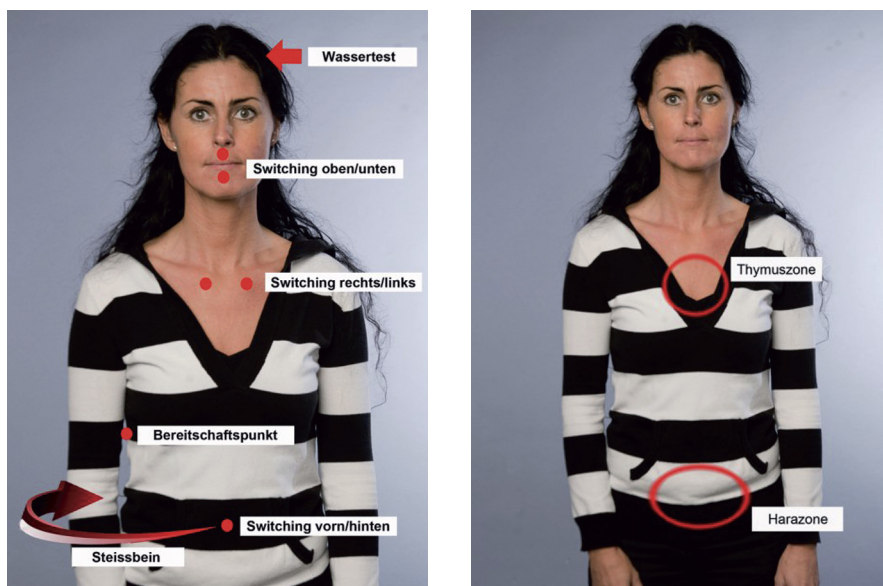


Abb. 1: Links: Wichtige Punkte für die Vortests. Rechts: Testzonen für Allergieauslöser

mit heilenden Affirmationen.

In vielen Fällen reicht es z. B. an dieser Stelle aus, den Akupunkt Dü 3 in Kombination mit einer Standardaffirmation zu klopfen.

Kinesiologischer Allergieausgleich

Wenn wir auf diese Weise alle Voraussetzungen geschaffen haben, kann der eigentliche Stressausgleich mit den Allergieauslösern beginnen. Dazu werden die herausgefundenen Substanzproben wiederum auf den Thymus oder den Bereich des des Akupunkts ZG6 gelegt. Nun lässt man die getestete Person ihre Stirnbeinhöcker (= emotionale Testpunkte) be-

Funktionen von Allergien

Ähnlich wie andere psychosomatische Symptome können auch Allergien im innerseelischen Haushalt oder in dem Beziehungsgefüge, in dem der Betroffene lebt, bestimmte unbewusste Funktionen erfüllen. Sie können z. B. „gebraucht“ werden, um:

- Beachtung und Zuwendung bekommen,
- Kontrolle und Macht auszuüben,
- sich vor Ansprüchen zu schützen,
- sich aufzulehnen und zu protestieren,
- eigene Emotionen zu verschleiern,
- von anderen Konflikten abzulenken,
- etwas oder andere zu erpressen,
- sich selbst oder andere zu bestrafen usw.

rühren. Schaltet dadurch der Indikator-muskel wieder um und gibt ein starkes Signal, kann man davon ausgehen, dass die Unverträglichkeit emotionale Ursachen hat. Falls der „IM“ weiter schwach bleibt, liegen möglicherweise andere, organische Ursachen vor wie z. B. verborgene Infektionen, Schwermetallbelastungen o. ä. Hier ist dann der Naturheilpraktiker oder Naturarzt gefragt, die Behandlung zu übernehmen. Im Falle der emotionalen Konfliktursachen überprüft man im nächsten Schritt mithilfe des Indikator-Muskeltests, in welchen Meridianen durch das Auflegen der Substanzen Blockaden ausgelöst wurden, sodass die Lebensenergie dort nicht mehr frei fließen konnte.

Nach den Vorstellungen und Erfahrungen der chinesischen Medizin, die in die Kinesiologie aufgenommen wurden, findet die allergische Reaktion zuerst im Meridiansystem statt, das als Informationskanal dient und die Reize an die jeweiligen Organe und anderen Funktionskreise des Organismus weiterleitet. Wenn es uns also gelingt, schon auf dieser Meridianebene eine Überreaktion zu lindern und durch ein „Umlernen“ für die Zukunft zu verhindern, bleibt der Rest des Organismus‘ praktisch verschont und entwickelt die sonst üblichen Haut- und Schleimhautreaktionen oder chronischen Beschwerden nicht mehr.

Als hilfreiches Instrument hat sich hier der „**Gefühls-Kartenfächer**¹ zur Psychologischen Kinesiologie“ erwiesen, den ich zusammen mit der Kollegin Renate Held entwickelt habe. Bezogen auf die verschiedenen Meridiane und Organe finden wir hier jeweils rund 20 Stichworte aufgelistet, die uns erlauben, schnell und einfach zu testen, in welchem Meridian eine Blockade ausgelöst wurde, und darüber hi-

naus, mit welchem ursächlichen Gefühl oder Konflikt sie zusammenhängt. Diese Ergebnisse werden mit der getesteten Person wieder im Einzelnen durchgesprochen, sodass sie lernt, sich selbst und ihre psychosomatischen Reaktionen immer besser zu verstehen.

Anschließend kommt wieder die Klopfakupressur zur Anwendung, indem mit den aufliegenden Substanzproben die Anfangs- oder Endpunkte des getesteten Meridians rhythmisch beklopft werden. Dies geschieht ebenfalls in Verbindung mit heilenden Affirmationen, die man zum Beispiel auf dem Kartenfächer findet, etwa ein bis zwei Minuten lang. Dann wandert man zum nächsten Meridian weiter und wiederholt das Ganze so lange, bis alle Meridiane stark testen – für Gegenwart, Vergangenheit und Zukunft.

Falls bei dieser Überprüfung z. B. beim Stichwort „Vergangenheit“ der Testmuskel noch einmal nachgeben sollte, besteht auch die Möglichkeit, im Lebensalter rückwärts zu gehen und so die Zeit und die Lebensumstände herauszufinden und zu bearbeiten, in der die unverträgliche und / oder allergische Reaktion ursprünglich entstanden ist. Am Ende führt man die Testperson wieder in die Gegenwart zurück und überprüft wiederum per Muskeltest, ob nun der Allergieausgleich komplett ist.

Schließlich ist es auch zweckmäßig zu testen, ob die Testperson ggf. diese Balance noch einmal wiederholen soll, was manchmal sinnvoll ist, wenn sie bestimmte Auslöser nicht meiden kann (z. B. bestimmte Pollen in der Blühsaison einzelner Pflanzen). Ansonsten ist es meist nicht erforderlich, die früheren Allergieauslöser noch weiterhin zu meiden, da der an sie gekoppelte emotionale Konfliktstress jetzt abgelöst ist und der Körper wieder ganz „normal“ darauf reagieren kann.

Abschließende Fragen können also sein:

- Ist der Allergieausgleich jetzt abgeschlossen? Ist noch irgendetwas anderes anzuschließen?
- Muss der Allergieausgleich mit irgendeiner Substanz zu einem späteren Zeitpunkt wiederholt werden? – Falls ja: Mit welchen Substanzen und wann?
- Braucht der Körper für bestimmte Substanzen noch eine Karenzzeit? – Falls ja: Welche Substanzen sollen noch vermieden werden und wie lange?
- Gibt es für bestimmte Substanzen noch eine Toleranzgrenze? – Falls ja: Welche Menge pro Tag ist noch verträglich?
- Ist die Balance nun abgeschlossen? Und ist die Testperson nun 100%ig bereit, den Gewinn anzunehmen und positiv und sanft umzusetzen?



¹ Der Gefühlskartenfächer sowie Allergie-Testprobensets können über die Praxis im Zentrum bezogen werden.