

IHR FACHMAGAZIN FÜR ANGEWANDTE KOMPLEMENTÄRMEDIZIN

Der Einsatz von Heilpflanzen bei Sportverletzungen

Bewegungsapparat / Sportmedizin

Umgang mit „Fremdenergien“
in der Kinesiologie

Kinesiologie

Natürlich wirksame Regulation
des Blutzuckerspiegels bei Diabetes

Stoffwechsel



Kinesiologie

Kinesiologie | Prävention und aktives
Stressmanagement





Foto: Pixabay.com

„Wenn man die Ruhe nicht in sich selbst findet,
ist es umsonst, sie anderswo zu suchen.“

(François de La Rochefoucauld)

Jutta Binder

Die Schnellebigkeit des 21. Jahrhunderts stellt eine große Herausforderung für den Menschen dar. Der moderne Lifestyle, Multitasking, Termin- und Leistungsdruck, aber auch monotone, stereotype Arbeitsabläufe gehen mit einer Zunahme an Stresserkrankungen einher. Die Gesundheitsberichte der unterschiedlichen Krankenkassen verzeichneten einen Höchststand an Krankschreibungen im Jahr 2015, gemessen an den letzten 20 Jahren. Dabei fallen besonders die Anstiege an Fehltagen aufgrund von psychischen Belastungen, Muskel-Skelett-Erkrankungen und Rückenschmerzen auf. Neuere Statistiken zeigen differenziert die Stressbelastungen der Bevölkerung in Deutschland. Bedenklich ist, dass fast ein Drittel der 40- bis 59-Jährigen im Jahr 2016 angaben, ihr Stress sei so stark, er wäre allein nicht mehr zu bewältigen.

Am meisten stressen...

Männer zu:

- ▶ 54 % die Arbeit
- ▶ 37 % die hohen Ansprüche an sich selbst
- ▶ 34 % die ständige Erreichbarkeit

Frauen zu:

- ▶ 48 % die hohen Ansprüche an sich selbst
- ▶ 39 % die Arbeit
- ▶ 34 % die vielen Termine/Verpflichtungen in der Freizeit

Aktuelle Zahlen aus dem Jahr 2017 drücken das Thema folgendermaßen aus:

- ▶ Ich würde meinen Stress im Alltag gerne reduzieren (33 %).
- ▶ Ich fühle mich erschöpft oder ausgebrannt (26 %).
- ▶ Abends oder am Wochenende kann ich nicht richtig abschalten (23 %).
- ▶ Familie oder Freunde kommen wegen meines Berufes zu kurz (14 %).
- ▶ Im Urlaub kann ich nicht richtig abschalten (10 %).

Work-Life-Balance

Das Arbeits- und Privatleben sinnvoll in Einklang zu bringen, ist in der heutigen Zeit eine große Herausforderung. Das belegen die zuvor genannten Zahlen deutlich. Dabei wirkt sich eine gelungene Vereinbarkeit von Arbeits- und Privatleben positiv auf die Person, die Organisation und die Gesellschaft aus. Das Setzen von Zielen und Prioritäten für eine gesunde Balance der wechselseitigen Beziehungen zwischen persönlicher Gesundheit, Arbeits- und Erwerbstätigkeit, betrieblichen Erträgen und Produktivität gestaltet sich jedoch für die Betroffenen, ob Angestellter oder Unternehmer, in vielen Fällen schwierig. Was bleibt: das Thema Stress mit seinen unterschiedlichsten Facetten.

Alice: „Würdest du mir bitte sagen, welchen Weg ich einschlagen muß?“

Grinsekatz: „Das hängt in beträchtlichem Maße davon ab, wohin du gehen willst.“

(Zitat: Lewis Carroll, Alice im Wunderland)

Was verbirgt sich hinter Stress?

Der Begriff steht allgemeinsprachlich für Anspannung, Druck oder Sorge und beschreibt Reaktionen des Organismus auf verschiedene unspezifische Reize. Zu den Stress auslösenden Faktoren gehören seelische oder körperliche Belastungen, aber immer öfter – neben Krankheiten oder lebensgeschichtlichen Ereignissen – zählen auch Umwelteinflüsse dazu.

Befindet sich der Körper in einer anhaltenden Stresssituation, kommen seine Selbsterhaltungs- und Reparaturmechanismen zum Erliegen. Die Stressreaktion aktiviert die Hypothalamus-Hypophysenvorderlappen-Nebennierenrinde-Achse. Der Körper versetzt sich dann in den Kampf-oder-Flucht-Modus.

Kann er das Stressniveau nicht mehr regulieren und bereitgestellte Stresshormone abbauen, werden starke Erschöpfungszeichen sichtbar. In der Folge zeigen sich häufig psychosomatische und psychische Störungen sowie körperliche Erkrankungen.

Die zugrundeliegenden Emotionen einer Stressreaktion sind Angst oder Furcht. Sie treten bei einer Bedrohung, ob konkret oder nur in der Vorstellung, auf. Ihr Ursprung liegt in der grundlegenden Warn- und Schutzfunktion und im stammesgeschichtlichen Sichern zum Überleben. Dabei aktiviert sich das Angstgedächtnis unbewusst. Daher besteht – um Stress nachhaltig abzubauen und neuem vorzubeugen – die Notwendigkeit, unbewusst wirkende Ängste zu erkennen und abzulösen.

Stress ist jedoch nicht gleich Stress. Während akute Phasen durchaus einen positiven Effekt durch Ankurbelung des endokrinen Systems und die Ausschüttung von Endorphinen darstellen können (Eustress), treten die gesundheitlichen Einschränkungen verstärkt bei chronischen Belastungen (Distress) auf.

Neben der Anspannung braucht der Körper Phasen der Entspannung. Dieser Zustand des Gelöstseins umfasst den ganzen Körper. Eine seelische Anspannung und gleichzeitige körperliche Entspannung sind nicht möglich. Das Erleben von Stress bedingt gleichzeitig eine Muskelspannung. Umgekehrt führt die psychische Entspannung zur Muskelentspannung und deren Folgeerscheinungen.

„Der Mensch ist ein strukturell, biochemisches und psychologisch/spirituelles Wesen. Seine Grundstruktur und seine physiologischen Funktionen arbeiten zusammen und beeinflussen seine Psyche und umgekehrt.“

(John F. Thie, Gründer „Touch for Health“, körperorientierte Kinesiologie)

Erkenntnisse:

- ▶ Entspannung ist nur bei Stressabbau möglich.
- ▶ Sämtliche Stressoren werden reguliert, sofern keine grundlegenden Blockaden vorliegen.
- ▶ Eine Stressreaktion drückt sich auf allen Ebenen, Körper, Geist und Seele bis hin zu chronischen Erkrankungen aus.
- ▶ Eine neue Sichtweise im Alltag kann neuem Stress vorbeugen und alten reduzieren.

Diese wichtigen Ansatzpunkte für präventive Maßnahmen stehen auch im Fokus der kinesiologischen Stressbalancen. Zum Verständnis der kinesiologischen Interventionen betrachten wir zunächst die Arbeitsbereiche der Prävention und setzen sie anschließend in den Kontext der Kinesiologie mit ihren verschiedenen Richtungen.

Gesundheitsförderung durch Prävention

Gesundheits- und Sozialpolitik stellen präventive Maßnahmen, nicht zuletzt aufgrund der hohen Krankenstände und Stressbelastungen, zunehmend in den Mittelpunkt. Basierend auf Konzepten der Verhaltens- und Verhältnisprävention lassen sie sich in drei Arbeitsfelder unterteilen:

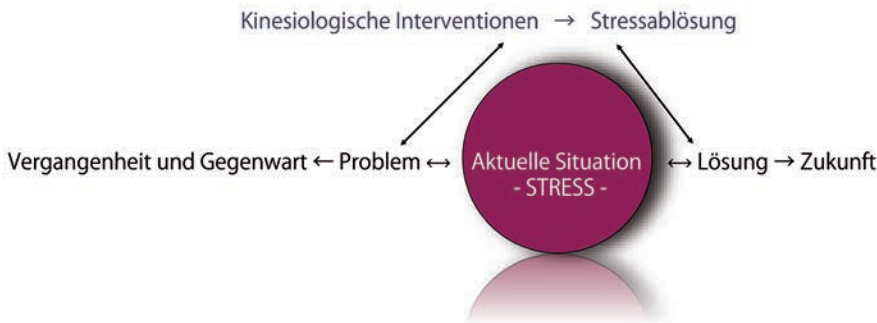
- ▶ Primäre Prävention: Verhinderung von körperlichen – und seelischen – Krankheiten.
- ▶ Sekundäre Prävention: Vorsorge und Früherkennung von Krankheiten.
- ▶ Tertiäre Prävention: Rehabilitation, Nachsorge und Milderung von Krankheitsfolgen.

Idealerweise beinhalten sie die Kriterien der Salutogenese/Kohärenz nach Aaron Antonovsky, bestehend aus Verstehbarkeit (geistige Ebene), Sinnhaftigkeit (seelische Ebene) und Machbarkeit (körperliche Ebene) für das angestrebte Ziel.

„Man kann den Menschen nichts beibringen. Man kann ihnen nur helfen, es in sich selbst zu entdecken.“

(Galileo Galilei)

KINESIOLOGISCHE BALANCE



1

Grafik ©Jutta Binder

1 Kinesiologische Stressbalance. Lösungsorientiertes Vorgehen.

Kinesiologie – aktives Stressmanagement

Kinesiologie steht für die Lehre von der Bewegung und für eine Methode, den Körper in Balance zu bringen und zu zentrieren. Dabei ist es möglich, auf allen Ebenen zu agieren. Körper – Geist – Seele, aber auch Vergangenheit – Gegenwart – Zukunft. Durch die Auflösung unterschiedlichster Blockaden kommt der Patient/Klient in seine Kraft. Stress wird nachhaltig reduziert oder aufgelöst. (Abb. 1) Über den kinesiologischen Muskeltest nimmt der Patient/Klient aktiv sowohl die Stressoren als auch die Stress-Reduktion wahr. Das befähigt ihn, klare Ziele und Prioritäten zu setzen (Work-Life-Balance). Die Erfahrung von Achtsamkeit ermöglicht ihm, ein besseres Gespür für seinen Körper und sein Wohlbefühl zu erlangen und seine Selbstsabotage-Programme loszulassen. Zentrale Aspekte der Salutogenese nach Antonovsky.

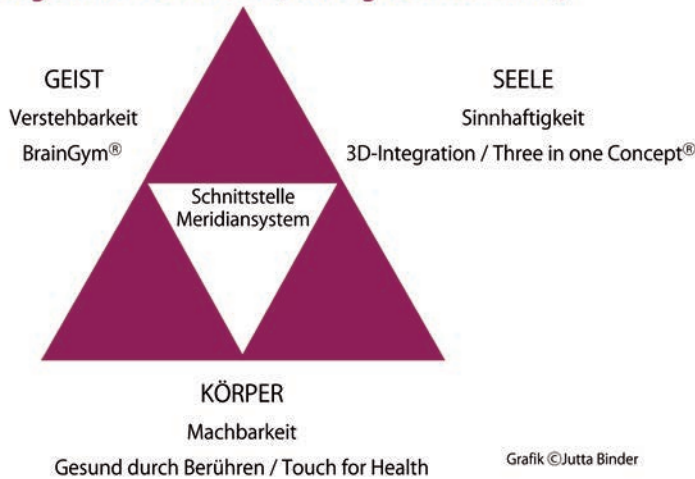
Die Lehre der Kinesiologie geht auf die Forschungen des Chiropraktikers George Goodheart zurück und etablierte sich im Jahr 1964 als Applied Kinesiology (AK). Goodheart brachte den Nachweis, dass eine strukturelle Balance alle anderen Aspekte der Gesundheit beeinflusst.

Aus den Ursprüngen der Applied Kinesiology entwickelten und entwickeln sich bis heute unterschiedliche Richtungen. Erfahrene Kinesiologen kombinieren oft mehrere kinesiologische Methoden. Betrachten wir exemplarisch für die Ebenen Körper, Geist und Seele drei Ansätze. (Abb. 2)

Körperorientierte Kinesiologie

Gesund durch Berühren, nach der Methode Touch for Health von John F. Thie aus dem Jahr 1973, basiert auf den Erkenntnissen des Chiropraktikers George Goodheart und den Grundlagen der Fünf-Elemente-Lehre und beschäftigt sich mit dem Zusammenspiel der Muskeln, Knochen, Nerven und ihrem Einfluss auf die Körperstatik und Bewegungsmuster. Stress führt zu einem veränderten Muskeltonus. Die körperorientierte Kinesiologie benutzt die Muskeln als Biofeedback-Mechanismus zur Stresslokalisation und den entsprechenden Korrekturen. Mangelzustände oder Belastungen können über Testsätze mittels Indikatormuskeltest ebenfalls angezeigt werden.

TRIADE DER GESUNDHEIT nach WHO
Salutogenesemodell (Aaron Antonovsky)
Kinesiologische Intervention (Auszug der Methoden)



2

Grafik ©Jutta Binder

2 Die Triade der Gesundheit von Körper, Geist und Seele im Kontext kinesiologischer Interventionen.

Wissenswert

EMOTIONALE STRESS REDUKTION / ESR

Dort, wo Berührung stattfindet, fließt Energie. Unter Stress fehlt uns der gleichzeitige Zugriff auf wichtige Gehirnstrukturen.

Wir legen eine Hand auf die Stirn (Großhirn = Sitz der Rationalität, des planenden Handelns) und die zweite Hand auf den Hinterkopf (Stammhirn = Sitz der Lebensgefühle und Instinkte). Das Gehirn der Emotionen (Zwischenhirn = Limbisches System) befindet sich zwischen den beiden. Durch das Schließen der Augen und ein bewusstes Ein- und Ausatmen können wir den Stress loslassen und haben jetzt den Zugang zur Wahl einer optimalen Lösung für unser Problem

„Erst aus dem Zusammenwirken des gefühlsmäßig-instinktiven Stammhirns, des emotionalen-impulsiven Zwischenhirns und des rational-kühlen Großhirns entsteht menschliches Verhalten“.

(Paul D. MacLean - amerikanischer Hirnforscher (1913-2007))



Grafik ©Jutta Binder

3 Emotionale Stress-Reduktion/ESR. Eine kleine Übung mit großer Wirkung!

Zielsetzung:

- ▶ Stärkung und Dehnung der Muskulatur
- ▶ Regulation des Lymphflusses
- ▶ Anregung des Blutflusses
- ▶ Ausgleich der Stoffwechselregulation
- ▶ Ausgleich der Meridiane
- ▶ Ausgleich der Emotionen

Pädagogische Kinesiologie

Die pädagogische Kinesiologie beruht auf der Methode BrainGym®. Sie geht auf die Entwicklungen von Dr. Paul und Gail Dennison aus dem Jahr 1982 zurück und ermöglicht die Ablösung von Stress mit den Schwerpunkten optimiertes Lernen und verbesserte Wahrnehmung. Der Leitgedanke lautet: lernen durch Bewegung. Umgesetzt wird dies durch 26 unterschiedliche BrainGym®-Übungen. Sie dienen unter anderem der Ablösung störender Restreflexe aus der frühkindlichen Entwicklung und der Aktivierung der drei Gehirndimensionen mit dem Ziel einer besseren Zentrierung, Fokussierung und Kommunikation.

Zielsetzung:

- ▶ Aktivierung der Gehirntätigkeit
- ▶ Stressabbau
- ▶ Erhöhung der Denkleistung
- ▶ Verbesserung der Körperkoordination
- ▶ Verbesserung der Wahrnehmung
- ▶ Verbesserung der Teamfähigkeit

Emotionale Kinesiologie

Stellvertretend für die emotionale Stress-Reduktion steht die Technik 3D-Integration, nach der Methode Three in one Concept®, basierend auf den Grundlagen von Gordon Stoke und Daniel Whiteside aus dem Jahr 1983. Die bewusste Reaktion in der Gegenwart steht direkt im Zusammenhang zu den abgespeicherten, unterbewussten Programmen aus der Vergangenheit. Jedes Ereignis und jede daran geknüpfte Emotion sind in den Körperzellen gespeichert. Das Verhaltensbarometer®, in Kombination mit der Altersregression, verkörpern wichtige Werkzeuge der emotionalen Klärung. Sie zeigen, welches Thema sich hinter dem aktuellen Stress verbirgt und ermöglichen, die belastende Situation ihrem auslösenden Moment zuzuordnen. Durch die Klärung der ursäch-

lichen Blockade, welche eine angemessene Reaktion in der Gegenwart verwehrt, kommt der Patient/Klient in die Wahl. Neue Denkmuster und Handlungen entstehen.

Zielsetzung:

- ▶ Stressbewältigung und Entspannung
- ▶ Motivationsklärung
- ▶ Entfaltung von Kreativität und Selbstausdruck
- ▶ Verbesserung der Leistungsfähigkeit
- ▶ Gewinn an Autorität und Stärke

- ▶ erfülltes Leben durch Ablösung von Ängsten und übernommenen Verhaltensmustern

„Das Wertvollste im Leben ist die Entfaltung der Persönlichkeit und ihrer schöpferischen Kräfte.“

(Albert Einstein)

Prävention durch Kinesiologie

Als „Hilfe zur Selbsthilfe“ war die Methode Kinesiologie ursprünglich für Laien gedacht. Neben den daraus entwickelten Balancen, welche im therapeutischen Kontext individuell einge-

setzt werden, lässt sich die Methode als Gruppenangebot oder individuelles Übungsprogramm in den Alltag integrieren. Ideal ist eine Kombination bestehend aus:

- ▶ Aktivierung der Lebensenergie/Thymusklopfen
- ▶ BrainGym®: Aktivierung der 3-Dimensionen vorne-hinten/oben-unten/links-rechts, Denkmütze, Augen-Achten, Überkreuz-Bewegungen
- ▶ Gesund durch Berühren: Aktivierung der neurolymphatischen Punkte, 14-Muskel-Balance
- ▶ 3D-Integration: Farben, Essenzen, Visualisierungen und Entspannung
- ▶ Emotionale Stress-Reduktion/ESR (Abb. 3)

Das Element der Emotionalen Stress-Reduktion/ESR ist in den meisten Richtungen vertreten. Es stellt eine wertvolle Hilfe für den Alltag dar und bringt den Körper emotional ins Gleichgewicht. Stress und Ärger werden losgelassen und somit kann eine klare Entscheidungsfindung erfolgen.

Betrachten wir abschließend noch einmal die drei Arbeitsfelder präventiver Maßnahmen im Kontext der Kinesiologie:

- ▶ Primäre Prävention: Verhinderung von körperlichen – und seelischen Krankheiten. Kinesiologische Intervention: kine-

siologische Balancen zur Stressablösung, bevor Beschwerden auftreten.

- ▶ Sekundäre Prävention: Vorsorge und Früherkennung von Krankheiten. Kinesiologische Intervention: Früherkennung gesundheitlicher Einschränkungen mithilfe des kinesiologischen Indikatormuskeltests und weiterer Differentialdiagnostik durch erfahrene Therapeuten.
- ▶ Tertiäre Prävention: Rehabilitation, Nachsorge und Milderung von Krankheitsfolgen. Kinesiologische Intervention: Wiederherstellung des Gleichgewichts/Rehabilitation, unter anderem durch gezielte Übungen der einzelnen Methoden in Form von kinesiologischen Einzel- oder Gruppenangeboten.

Fazit

Die komplementäre Methode Kinesiologie lässt sich sowohl naturheilkundlich als auch lebensberatend anwenden. Der Bezug zur Prävention und zum Stressmanagement stellt nur einen Auszug der Möglichkeiten dar. Warum dieser Aspekt? Interdisziplinär wird das Thema Stress aus den unterschiedlichsten Richtungen beleuchtet. Die Mitochondrien-Medizin befasst sich mit den Folgen von Stress und der Zellregeneration durch Stressreduktion ebenso wie die Psychoneuroimmunologie, Epigenetik oder Onkologie. Kortisol-Speichel-Profile und HRV-Messungen ermöglichen es bereits, Stress reduzierende Interventionen nachzuweisen. „Your body doesn't lie – unlock the power of your natural energy!“ von John Diamond wurde bereits im Jahr 1979 veröffentlicht. 2006 erschien von Phil. D. Bruce Lipton „Intelligente Zellen – wie Erfahrungen unsere Gene steuern“ und

2011 das Werk „Biologie der Angst – wie aus Stress Gefühle werden“ des Neurobiologen Gerlard Hüther. Vor den Hintergründen der neuronalen Erkenntnisse stellt sich die Kinesiologie als eigenständiges, wertvolles Instrument in der Prävention und Therapie dar. Die ihr zugrundeliegenden Basics gewinnen im Kontext der neuen Medizin und aktueller Forschungen zunehmend an Beachtung. Statistisch wünschen sich heute schon 73 % der über 50-Jährigen: **Schulmedizin und alternative Medizin sollten sich ergänzen.**

AKOM

→ Jutta Binder

Abschluss B.Sc. Komplementärtherapie/Kinesiologie, Heilpraktikerin und Präventologin. Sie legt in ihrer eigenen Praxis den Schwerpunkt auf naturheilkundliche- und lebensberatende Kinesiologie, regulative Medizin und Prävention. Sie engagiert sich als Dozentin, Referentin und Kursleiterin mit den Themen Prävention, Stressmanagement und Kinesiologie und ist Vorstandsmitglied im Europäischen Verband für Kinesiologie (EVFK). Weitere Mitgliedschaften: Berufsverband der Präventologen e.V., Union Deutscher Heilpraktiker (UDH).



Kontakt: www.binder-naturheilpraxis.de

🔍 Mehr zum Thema

Dennison, P. E.; Dennison, G.: BrainGym® Das Handbuch, VAK-Verlag
Diamond, J.: Der Körper lügt nicht, VAK-Verlag
Diamond, J.: Die heilende Kraft der Emotionen, VAK-Verlag
Hüther, G.: Biologie der Angst – Wie aus Stress Gefühle werden, Vandenhoeck & Ruprecht
Lipton, B.: Intelligente Zellen – Wie Erfahrungen unsere Gene steuern, KOHA-Verlag
Petzold, T. D.: Gesundheit ist ansteckend – Praxisbuch Salutogenese, Irisiana Verlag
Pischinger, A.: Das System der Grundregulation: Grundlagen einer ganzheitsbiologischen Medizin, Haug Verlag
Stokes, G.; Whiteside, D.: Tools of the Trade, VAK-Verlag
Thie, John F.: Gesund durch Berühren, Touch for Health, Irisiana Verlag
Quellennachweise bei der Verfasserin



Dieser Artikel wurde über den Europäischen Verband für Kinesiologie e.V. eingereicht.
Cunostraße 50-52, 60388 Frankfurt-Bergen
Telefon: +49 (06109) 723 946
info@evfk.de; www.kinesiologie-verband.de