

# Kinesiologie bei Höhenangst

Gelöst mit Brain Gym® – Fallbeispiele | Angelika Rau

**Höhenangst (auch Akrophobie genannt) bezeichnet eine Angst, die durch den Aufenthalt in größeren Höhen ausgelöst werden kann. Menschen mit Höhenangst empfinden eine unnatürlich starke Furcht vor Höhen beziehungsweise sie scheuen den Blick in die Tiefe, wie es bei Türmen, hohen Bergen, Brücken, Hochhäusern, der Fall ist. Auch das Besteigen von Leitern kann zum Problem für die Betroffenen werden.**

Wie macht sich Höhenangst bemerkbar? Es gibt unterschiedliche körperliche und psychovegetative Merkmale, wie zum Beispiel Herzrasen, Schwitzen, Mundtrockenheit, Beklemmungen in der Brust oder Panik.

## Fallbeispiele aus der Praxis

### Fall 1:

Ein 59-jähriger Patient hat Angst über Hängebrieken zu gehen, dabei abzustürzen und sich beim Fallen nicht halten zu können. Ein großes Problem für den Patienten war, dass er beim Begehen eines Treppenhauses mit Lichthof nicht ohne Angst die Treppen hinunterkam.

Ich ging dabei ganz klassisch vor. Ich machte zuerst den Vortest, um die Testbereitschaft herzustellen und fragte, was er für ein Ziel hat. Sein Ziel war: „Ich gehe gelassen die Treppe herunter.“ Um sich über seinen Stress bewusst zu werden, ließ ich meinen Patienten ein kurzes Rollenspiel machen. Er sollte so tun, als ob er im Treppnhaus die Treppe hinuntergeht und sich diese Situation genau vorstellen. Dabei konnte ich beobachten, dass er gar nicht gleich loslaufen konnte. Er war verunsichert, was er jetzt tun und in welche Richtung er laufen soll. Ich testete dann aus, mit welcher kinesiologischen Methode ich arbeiten soll. Der Muskeltest ergab, dass die Korrektur in 3 D Integration sowie Brain Gym® zu finden ist. Letzteres hatte Priorität. Ich testete dann weiter und fand heraus, dass Brain Gym® Edu-K® Visioncircles und Neues Sehen – Neues Wissen gebraucht wird. Das Testen nach Priorität ergab die Korrektur aus Brain Gym®, die Hören-Balance.

**Anmerkung:** Im Innenohr sitzt das Gleichgewichtsorgan (Vestibularorgan). Es gehört

zu den Sinnesorganen und dient der Steuerung des Gleichgewichts.

Bei der Hören-Balance wird bei der Voraktivität der Kopf nach rechts und links gedreht und anschließen nach oben und unten bewegt. Gleichzeitig wurden von mir Geräusche mit meinen Fingern erzeugt. Der Test ergab ein Abschalten des Muskels bei der Kopfbewegung nach oben und unten. Zum Anschalten des Muskels wurde die Eule aus den Brain Gym®-Übungen gebraucht. Nach Abschluss der Hören-Balance waren noch weitere Korrekturen notwendig. Durch den Muskeltest wurde die Notwendigkeit einer Korrektur aus Neues Sehen – Neues Wissen: Fokus expressive visuelle Fähigkeiten – Vorne-Hinten Dimension – Analyse angezeigt.

Hierbei wird als Voraktivität der Kopf nach oben und unten bewegt (Nickbewegung) und nach rechts und nach links, während die Augen dabei einen Punkt fixieren. Bei der Kopfbewegung nach oben, nach unten und nach rechts schaltete der Testmuskel ab. Es fällt auf, dass auch hier die Kopfbewegung eine Rolle spielt, allerdings jetzt in Verbindung mit den Augen.

Die Korrektur erfolgte über massieren des Augenpunkts ZG 22 (dieser liegt in der Drosselgrube und ist ein Testpunkt für visuelles Zentrieren) sowie Gb 19 (auf dem Hinterkopf in Höhe der Augen liegend). Dieser ist zur Entspannung der Augenmuskulatur. Dabei wurde der oben genannte Zielsatz („Ich gehe gelassen die Treppe herunter“) gesprochen. Das Nachtesten ergab, dass keine wei-



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

teren Korrekturen mehr notwendig waren. Der Stress auf das Ziel war nicht mehr vorhanden. Bei dem anschließenden wiederholten Rollenspiel fiel auf, dass der Patient gleich loslief und der Bewegungsradius sich signifikant vergrößert hatte. Dies fiel ihm auch selbst auf. Er fühlte sich vollkommen entspannt und wollte im Anschluss gleich das Treppnhaus im Parkhaus ausprobieren. Für zu Hause sollte der Patient noch für zwei Wochen zweimal täglich die Eule aus den Brain Gym®-Übungen machen und dabei seinen Zielsatz sagen.

14 Tage später erzählte er mir, dass er mit Hilfe einer Leiter auf seinen Obstbaum gestiegen sei ohne zu reflektieren, dass er dies normalerweise wegen seiner Höhenangst nicht mache. Es war für ihn kein Problem mehr. Auch ein Jahr später ist er immer noch erstaunt, dass er nicht mehr daran denkt und ohne Probleme lange Rolltreppen, offene Treppnhäuser und Leitern benutzen kann.

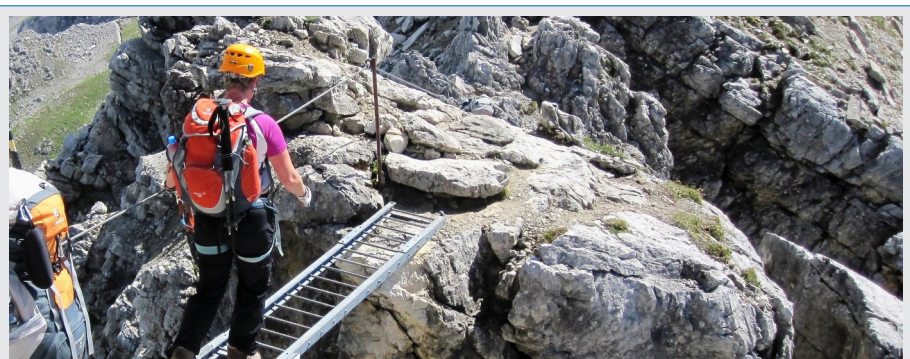


Abb. 1: Höhenangst ist besonders für sportlich aktive Menschen ein unwillkommenes Hindernis.

Foto: Angelika Rau

**Fall 2:**

Ein 57-jähriger Mann, Läufer, hatte Angst von oben in die Tiefe zu schauen. Es machte ihn kribbelig, er bekam Beklemmungen und konnte nicht weitergehen. Deswegen ging er auch nicht zum Wandern in die Berge und bestieg auch keine Türme. Sein Ziel war, dass er mit seinen Lauffreunden auch einmal auf den Aussichtsturm hinauf kann, an dem sie bei ihrer Laufstrecke des Öfteren vorbeikommen.

Die Vorgehensweise war auch hier wie in Fall 1 beschrieben. Bei dem Rollenspiel ging es darum, auf den Aussichtsturm zu steigen. Er lief dazu hin und her, die Bewegungen waren nicht zielgerichtet. Als Korrektur wurde mit dem Muskeltest Brain Gym® und Edu-K® Visioncircles gefunden. Hieraus ergab sich als Priorität der Animator aus Edu-K® Visioncircles.

Zur Korrektur benötigte es die Raupe, eine von sieben Bewegungsübung aus der Gruppe der „Rhythmischen Kreise“. Die Bewegungsübung Raupe fördert den Gleichgewichtssinn, erhöht die Aufmerksamkeitsspanne und die Fähigkeit sich zu konzentrieren und sorgt für eine verbesserte Ganzkörperkoordination.

Danach zeigte der Muskeltest noch, dass die Bewegungsübungen das „Nackenrollen“ und der „Elefant“ als Korrekturübung gebraucht wurden. Bei der Bewegungsübung „Elefant“ ließ ich den Zielsatz dazu sagen. In diesem Fall: „Ich besteige bei nächster Gelegenheit den Aussichtsturm auf meiner Laufstrecke.“ Das wiederholte Rollenspiel zeigte jetzt einen anderen Bewegungsablauf. Er lief jetzt spiralförmig und schaute dabei nach oben, wie bei einer Turmbesteigung. Das Ganze ist jetzt gut drei Jahre her. Der Aussichtsturm ist gar kein Thema mehr für ihn. Er hat mittlerweile zwei Halbmarathons im Allgäu und im Zugspitzgebiet absolviert und in seinem Urlaub in Irland ist er ohne Schwierigkeiten über eine Hängebrücke gelaufen. Bei Brücken ist ihm allerdings noch mulmig zumute, aber er geht darüber, nachdem er sich mental darauf eingestimmt hat. Ich habe ihm die „Erdpunkte“ und die „Raumpunkte“ gezeigt und erklärt, damit er diese beim nächsten Mal anwenden kann.

**Fall 3:**

Damit hatte ich bei einer Freundin Erfolg, die bei einer Wanderung nicht an einen Aussichtspunkt, der panoramamäßig in die Tiefe schauen lässt, gehen konnte. Sie sagte, dass sie nicht darauf zugehen kann, da ihr mulmig wird und sie Angst bekommt. Ich frage sie, ob sie bereit ist, zwei Übungen mit mir zu machen und sie sollte es dann noch einmal probieren. Ich zeigte ihr die „Erdpunkte“ und die „Raumpunkte“, die sie dann nachmachte. Sie war überrascht, als sie ohne zu zögern auf den Aussichtspunkt zuzuging und sogar in die Tiefe schauen konnte.

**Fazit:** Es braucht nicht immer viel, um ans Ziel kommen. Weniger ist manchmal mehr.

**Bewegungsarten**

Es gibt drei primäre Bewegungsarten, die jeder Mensch erlernt. Das sind **Balance/Stabilisierung, Fortbewegung** und **sensomotorische Koordination**. Diese drei Bewegungsarten arbeiten zusammen und sorgen so für die räumliche Orientierung, die es uns ermöglicht, mit unserer Aufmerksamkeit flexibel auf die drei Richtungsfelder, vorne – hinten, rechts – links, oben – unten zu reagieren. Sie unterstützen auch die körperlichen Mechanismen, die an den drei wichtigsten Funktionsbereichen **Organisation, Fokus, Kommunikation** beteiligt sind. Die dazu gehörenden Brain Gym®-Übungen sind in die vier Kategorien Energieübungen, Übungen zum Fördern positiver Einstellungen, Längungs- und Mittellinienbewegungen unterteilt (s. Tab.).

- Die **Eule** fördert effiziente sakkadische (ruckweise; nicht flüssiger Bewegungsablauf) Augenbewegungen, Integration von Sehen, Zuhören und Ganzkörperbewegungen.
- Das **Nackenrollen** fördert die Koordination visueller und auditiver Fertigkeiten, Fokussieren im Nahbereich und Ausrichten der Augen.
- Der **Elefant** fördert die Tiefenwahrnehmung und Fähigkeit zur Zusammenarbeit

beider Augen und sorgt für ein verbessertes Gleichgewichtsgefühl.

- Die **Raumpunkte** fördern die Tiefenwahrnehmung; Übergang von Nah- zur Fernsicht.
- Die **Erdpunkte** fördern die Verbindung zum visuellen Mittelfeld für verbesserte Binokularität und visuelle Konvergenz. ■

**Literaturhinweis**

Paul E. Dennison, Gail E. Dennison: Brain Gym® – Das Handbuch., 3. Auflage, 2015, VAK Verlag.



**Angelika Rau**

Angelika Rau ist Heilpraktikerin und hat ihre Ausbildung und ihren Abschluss in Gesundheitsfördernder Kinesiologie (Stufe 3) absolviert. Zusätzlich hat Angelika Rau einen Abschluss in Pädagogische Kinesiologie Brain Gym® und Emotionaler Kinesiologie 3D Integration an der Internationale Kinesiologie Akademie Frankfurt am Main. Seit 2016 betreibt Angelika Rau eine eigene Praxis für Kinesiologie in Nidderau. Außerdem ist sie als 2. stellvertretende Vorsitzende des Europäischen Verbands für Kinesiologie (EVFK) tätig.

**Kontakt:**

Praxis für Kinesiologie  
 info@kinesiologie-nidderau.de  
 www.kinesiologie-nidderau.de

Funktionsbereiche	Dimension	Kategorie	Brain Gym®-Übungen (Fallbeispiele)
Organisation	oben – unten	Energieübungen positive Einstellungen	Raum- und Erdpunkte
Fokus	vorne – hinten	Längungsbewegungen	Eule, Nackenrollen
Kommunikation	rechts – links	Mittellinienbewegungen	Elefant

Tab.: Brain Gym®-Übungen können helfen, Höhenangst zu überwinden.