

Die Verschiebung der Genialität aus kinesiologischer Sicht

Dr. med. Werner Klingelhöffer und Nicole Bredy

Jeder zweite Schüler hat bereits Stresssymptome, so eine Studie der DAK. Die Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung (auch ADHS genannt) nimmt stetig zu, wobei hier vermutlich auch Stresssymptome eingegliedert werden müssen. Viele Eltern sorgen sich schon bei der Geburt des Kindes, ob die wohnliche Infrastruktur bei Schulbeginn wohl ausreicht, um eine optimale Schulbildung für das Kind anzubieten.

Mütter, die meinen ihr Kind drei Jahre lang selbst betreuen zu können, werden als rückschrittlich bezeichnet, denn ein Kind muss heutzutage ab dem ersten Lebensjahr in eine öffentliche Einrichtung gegeben werden (KITA), und mit spätestens drei Jahren eine Fremdsprache lernen. Als Sportorthopäde und Sportkinesiologe sehe ich diese Kinder (und auch deren Eltern), und sehe wie hoch der Anspruch an sie ist und welche Folgen das hat. Dies kann bis zu einem Burnout und schließlich zu einer Depression im jungen Erwachsenenalter führen.

Vor allem mentale Stressoren (siehe ► Abb.1) verwehren den Weg zum Ziel. Psychologen und Mediziner sprechen hier von einer Verminderung der Resilienz, Sportkinesiologen verbessern diese Resilienz über die Muskel- und Bewegungsschiene.

Aus kinesiologischer Sicht ist dies alles gut erklärbar, nur das Verständnis hierfür fehlt oft bei Schulen und Sportvereinen. Wir haben aber damit begonnen, vor allem in



Abb. 1: Vor allem mentale Stressoren verwehren den Weg zum Ziel. Quelle: kinsporth

Grundschulen, gezielt darüber zu sprechen und den Lehrern mit einfachen Übungen zu zeigen, wie ein Unterricht druckfreier stattfinden kann. Wie hoch das Interesse dafür ist, zeigen die Nachfragen mittlerweile von anderen Schulen und Lehrern. Denn sie haben sich tagtäglich mit diesem Anspruchsdenken auseinander zu setzen.

Zu hohe Leistungsanforderungen und ihre Folgen

Die Genialität wird erklärt als unkonventionelles Denken, welches aus der eigenen Kreativität entsteht. Sie ist mit dem Einfallsreichtum, Talent, Gabe und Genie aus persönlichen Ressourcen beschrieben. Wir kennen aus der Kinesiologie die analytische und die emotional/soziale Intelligenz. Virtuell als Denkmodell sehen wir sie in der linken und rechten Gehirnhälfte. Diese Kenntnis verbinden wir mit der chinesischen Medizin (wie Touch for Health und Hyperton X- unter anderem ein Grundstein der Sportkinesiologie Kinsporth®) und rekrutieren den Shenzyklus mit seinen Elemente-bezogenen Lebensaltern, siehe ► Abb. 2, rechts. Wir kommen im Holzelement auf die Welt, wachsen und gedeihen, im Feuer sind wir in der



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

Pubertät, das Erwachsenenalter ist im Erdelement, gehen dann mit ca. 45 Jahren in das Metallelement um schließlich im Alter einen Platz im Wasserelement zu finden. Dieser Wasserquell ernährt dann wieder das Holz. Das ist der Shen-Lebenslauf.

Zu jedem Element passt aber auch die Präsenzverteilung der analytischen und emotionalen Intelligenz. So reagiert ein Baby allein aus seinen Gefühlen heraus. Es ist ihm völlig egal, ob sein Verhalten gerade „gesellschaftsfähig“ ist. Der Jugendliche (Feurelement) muss schon eher funktionieren, seine Synapsen zwischen beiden Gehirn-

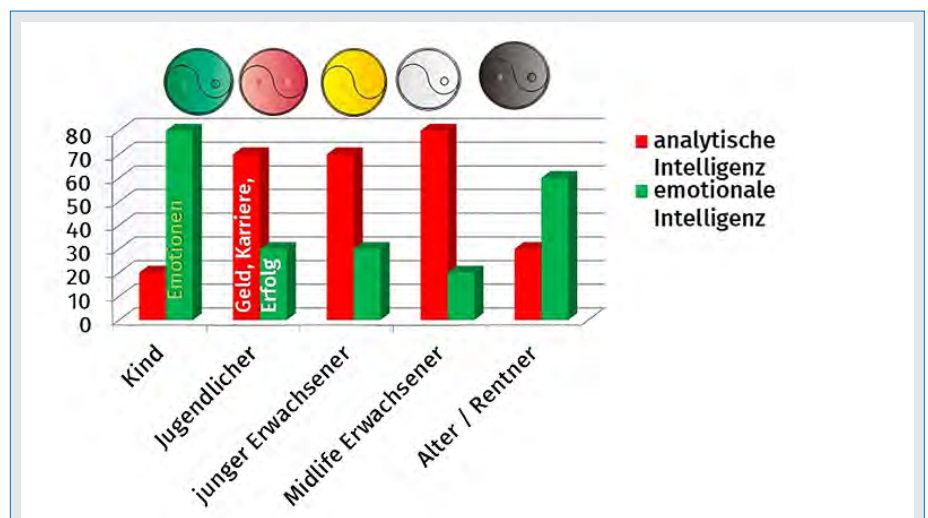


Abb. 2: Der Shenzyklus mit seinen Elemente-bezogenen Lebensaltern. Quelle: kinsporth

hälften werden dieser Zeit enorm umgebaut (Abbau von 30.000/ pro sec), er vermeidet diese Baustelle und arbeitet über das emotionale Zentrum, dem Mandelkern (Amygdala). Im Erdeelement gründet man eine Familie, wird sesshaft und sorgt sich um eine berufliche Festigung. Hier halten sich beide Intelligenzen die Waage. Der berufliche Stress nimmt zu, Erfolgsdruck und der Wunsch nach Karriere nimmt zu, wir befinden uns im Metallelement. Hier kommt es übrigens am ehestens zum Burnout. Im Wasserelement können wir uns wieder mehr Emotionalität leisten. Leider nehmen wir das häufig negativ wahr, weil wir immer dünnhäutiger werden.

Alles das sind natürlich fließende Übergänge und sind sicher nicht auf genaue Lebensalter fest zu machen.

Nur, wir Erwachsene sind es, die diesen Verlauf bei unseren Kindern verschieben. Leider auch aus gesellschaftlichen Druck. Wir verschieben bewusst mit Leistungsanforderungen das Metall- und Erdeelement nach links, so dass wir ein emotionales Leben gerade noch ein Jahr erlaubt ist, danach muss sich das Kind schon mit anderen auseinandersetzen, auf mütterliche Liebe verzichten und sich dieser Welt stellen. Auch die Mütter konkurrieren untereinander- mein Kind kann schon das und jenes (► Abb. 3). Fast zur Normalität wird es, Osteopathie durchführen zu lassen. Nicht weil dem Kind etwas fehlt, sondern die Angst, die Entwicklung geht nicht schnell genug. So werden diese Therapien, die an sich gut sind, zur Beliebtheit. Vielleicht sollten wir öfters daran denken, dass wir es mit Individuen zu tun haben und diesen müssen wir gerecht wer-

den. Hier sehen wir den Einsatz der Kinesiologen, Emotionalität und Achtsamkeit zu vermitteln.

Wir wissen, dass die Genialität im Vorschulalter noch bei ca. 98 Prozent liegt. Danach nimmt sie rasant ab. Genialität gehört zur emotional-sozialen Intelligenz. Mit erhöhten Anspruchsdenken durch die analytische Intelligenz rauben wir den Kindern viel von der rechten Gehirnhälfte. Wen wundert es dann, wenn die Anzahl der jungen Erwachsenen sich in der eigenen Person nicht mehr wiederfinden, der Burnout und die Depression immer früher kommt und immer mehr Erwachsene am Leben scheitern.

Fazit

Wir müssen alles dafür tun, unsere Kinder nicht unter Zeitdruck und Überorganisation zu pressen, sondern sie spielerisch entwickeln lassen, möglichst in Gruppen und nicht einzeln. Respekt und Wertschätzung gegenüber anderen gehört auch zur emotionalen Hälfte. Wir Sportkinesiologen machen das mittlerweile mit viel Erfolg.

Kinsporth®-Trainer können ein Training bieten, welches von spielerisch bis körperlich fordernd ist, je nach Teilnehmer. Über dieses körperliche Bewegungstraining kommt es zur verbesserten Brückenbildung zwischen beiden Gehirnhälften und damit zu einer verbesserten „Abfederung“ bei Überforderung der linken Hälfte, das heißt wir erhöhen die Resilienz.

Sportkinesiologen wissen, dass sie die Gesellschaft und ihr Erfolgs- und Karrieredanken nicht ändern können, aber sie haben die

Möglichkeiten, Fehlentwicklungen zu korrigieren. Ihr Ziel ist vielmehr, die Genialität so lange wie möglich präsent zu halten, damit sich jeder Mensch sein Leben nach seinen Möglichkeiten einrichten kann.

Nähere Informationen unter:

www.kinsporth.de



Nicole Bredy

Nicole Bredy ist Heilpraktikerin für Psychotherapie und Lebensberatende Kinesiologin.

Kontakt:

Kinsporth®-Instruktorin
Praxis für Kinesiologie & Lebensberatung
Wiesbaden



Dr. med. Werner Klingelhöffer

Dr. med. Werner Klingelhöffer ist Facharzt für Sportorthopädie und Sportkinesiologie.

Kontakt:

Institut & Campus für sportkinesiologische Trainingsmethoden
Bad Tölz
info@kinsporth.de



Abb. 3: Körperliche Bewegung kann die Resilienz erhöhen.

Quelle: kinsporth