



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

# Der Emotionale Fingermode

## Anwendung in der Emotionalen Kinesiologie – 3in1-Konzept

Der Emotionale Fingermode (Digits) ist einer der wichtigsten Modes im 3in1-Konzept. Die Fingermodi sind ein nonverbales System der Sondierung eines Problems. Beim Halten bestimmter Fingervarianten und gleichzeitigem Indikatormuskeltesten zeigt eine Veränderung des Indikatormuskels das Problem an. Alan Beardall, ein amerikanischer Chiropraktiker, entwickelte als Erster dieses System und stellte es der Öffentlichkeit vor. Inzwischen haben Kinesiologen weltweit diese „Data Base“ erweitert, so dass heute mehrere hundert Fingermodi bekannt sind. Das 3in1-Konzept, von Gordon Stokes und Daniel Witheside entwickelt, beschäftigt sich mit dem Abbau von emotionalem Stress. In der Kinesiologie geht man davon aus, dass Probleme letztendlich auf unbewältigte emotionale Belastungen, Stress und aktuelle Überforderung zurückzuführen sind.

„Nicht das Problem ist problematisch, sondern das damit verbundene Gefühl macht ein Problem erst zum Problem“.  
 (Zitat: Gordon Stokes)

Das Ziel der kinesiologischen Arbeit liegt darin, Gefühle und Emotionen, die Stress bereiten und die mit einem Thema unbewusst verbunden sind, aufzudecken und sich von unbewussten, destruktiven Reaktionsmustern zu lösen. Durch die Korrekturen in der Balance werden dem Klienten<sup>1</sup> die Möglichkeiten aufgezeigt, wie er sein Muster positiv verändern und in sein Leben integrieren kann.

Viele Übungen des Emotionalen Fingermodus enthalten Imaginationsübungen, die man u.a. auch aus der Hypno- und Traumatherapie kennt.

Diese Übungen können auch intuitiv eingesetzt werden, wenn sich eine entsprechende Situation ergibt. Das bedeutet auch, dass gerade bei der Arbeit mit Gruppen diese Techniken gut eingebaut und vermittelt werden können, um den einzelnen Teilnehmern das Werkzeug zur Selbsthilfe an die Hand zu geben.

In der Einzelarbeit sollte immer darauf geachtet werden, dass der Klient beim Finden seiner eigenen Problemlösungen unterstützt wird. Der Berater / Therapeut hört empathisch zu und gibt kleine Hilfestellungen und Denkanstöße.

Bei der Arbeit mit traumatisierten Klienten ist besonders darauf zu achten, diese niemals mit

allen Sinnen und Emotionen in die für ihn traumatische Situation zu führen, um eine Retraumatisierung zu vermeiden. Hier ist es wichtig eine Distanz zur Stresssituation zu schaffen, indem der Klient die Situation von außen – wie einen Film – betrachtet.

### Techniken aus dem Emotionalen Fingermode

Zeigt in der kinesiologischen Balance der Emotionale Fingermode an, wird ausgetestet, welche der verschiedenen Korrekturen für den Klienten förderlich sind. U.a. sind folgenden Techniken bei diesem Fingermode aufgeführt:

- Imaginations- und Visualisationsübungen
- Emotionale Stress-Reduzierung (ESR)
- „Ich fühle ... / ich bin ...“
- Schmerzverhalten
- Rollenspieltechniken
- Blickrichtungen
- Körperbarometer
- Symbole
- Edelsteinbarometer
- Essenzen

### Der Emotionale Fingermode



Ringfinger auf Daumenbeere

### Die Technik Emotionale Stressreduzierung (ESR)

ESR wird in allen kinesiologischen Richtungen (z. B. Gesund durch Berühren, Brain Gym, 3in1-Konzept u. a.) angewendet und ist die Grundlage des Emotionalen Fingermodus. Es ist eine sehr wirksame Balancetechnik und erleichtert bei Stress, Trauma, Belastung in der Arbeit und im Alltag.

#### Vorgehensweise:

Der Klient hält sich selbst Stirn und Hinterkopf und geht gedanklich und/oder verbal die belastende Situation, den Ort und die Inhalte durch.



#### Erklärung:

Am der Stirn befinden sich die Stirnbeinhöcker mit den neurovaskulären Punkten. Diese dienen als Reflexpunkte für das Blutsystem und regen die Durchblutung in speziellen Muskeln, Organen und Meridianen an. Durch leichtes Berühren der Stirnbeinhöcker wird der präfrontale Kortex aktiviert. In diesem Areal des Gehirns finden die Entscheidungen statt.

Am Hinterkopf, ca. 3 cm links und rechts vom äußeren Höcker des Hinterhauptbeines an der Schädelbasis, befinden sich die Hinterhauptschuppen. Durch das Berühren wird der visuelle Kortex und damit der Gedächtnisspeicher aktiviert, und der Kampf-Flucht-Reflex, der uns in Stresssituationen flüchten oder erstarren lässt, wird mit dem präfrontalen Kortex verbunden. Dadurch wird uns die Wahl gegeben, die Situation neu zu bewerten und kreative, neue Lösungen zu entdecken, ohne von starken Emotionen überwältigt zu werden.

<sup>1</sup> Die hier und nachfolgend verwendete männliche Form bezieht selbstverständlich die weibliche Form mit ein. Auf die Verwendung beider Geschlechtsformen wird lediglich mit Blick auf die bessere Lesbarkeit des Textes verzichtet.



### Elke Merz

arbeitet seit 2008 als Psychologische Beraterin und Lebensberatende Kinesiologin i.A. in eigener Praxis mit persönlichen Lebenskrisen, Stressbewältigung im Alltag, Beruf und Schule, Systemisches Aufstellen, Dorn-Bruess-Methode und Energiearbeit mit Reiki. Sie gibt Workshops mit Brain Gym für Vorschul- und Grundschulkin- der sowie zum Thema Leichtes Lernen. Weiterbildung in der Gesprächstherapie nach Rogers und Gewaltfreie Kommunikation (M. Rosenberg). Mitglied im Europäischen Verband für Kinesiologie e.V.

#### Kontakt:

Praxis für Kinesiologie und psychologische Beratung  
Koblenzer Str. 10, D-56410 Montabaur  
Tel: 01577 / 3529047  
merz@kinesiologie-beratung.com  
www.kinesiologie-beratung.com

## Die Technik „Ich fühle ... / Ich bin ...“

Diese Balance bezieht sich auf Emotionen u.a. aus dem Verhaltensbarometer. Sie löst die blockierte Emotion von „Ich fühle ...“ und stellt den erwünschten Zustand von „Ich bin ...“ her.

## Das Verhaltensbarometer (VHB)

Das VHB wurde von Gordon Stokes und Daniel Whiteside (Sohn der in den USA bekannten Verhaltensgenetiker Robert und Elizabeth Whiteside) entwickelt. Mit Hilfe des Muskeltestes kann der Kinesiologe mit dem VHB die blockierten Emotionen eines Menschen austesten. Das VHB ist zuerst einmal in drei Bereiche unterteilt:

**Bewusste Ebene:** Was hier geschieht, ist uns bewusst, und wir sind im Hier und Jetzt.

**Unterbewusste Ebene:** Was im Unterbewusstsein gespeichert wurde, entzieht sich unserem willentlichen Zugriff und prägt unser Verhalten.

**Körperebene:** Hier sind alle Erfahrungen gespeichert und wirken sich auf unser Verhalten aus.

Alle drei Ebenen stehen in Verbindung. Ein bewusst erlebtes, traumatisches Ereignis kann z.B. in das Unterbewusste verdrängt und somatisiert werden. Die drei genannten Ebenen beinhalten wiederum drei Unterteilungen mit Wortpaaren.

Jede dieser Unterteilungen hat wiederum acht Wörter, die Emotionen darstellen, wie z. B. auf der Körperebene: Keine Wahl-sehnsuchtsvoll / Wahl-kompetent.

Keine Wahl-sehnsuchtsvoll wäre in dem Beispiel der blockierte und Wahl-kompetent der gewünschte Zustand (siehe nachstehendes Fallbeispiel). Mit dem kinesiologischen Muskeltest werden beim Klienten die benötigten Ebe-

nen und die dazu gehörigen blockierten und gewünschten Emotion zum anstehenden Problem ausgetestet und besprochen.

### Vorgehensweise:

Die Ebenen und das Barometerwort werden sondiert und ausgetestet, ob Augenbewegungen benötigt werden z. B.

- im Uhrzeigersinn
- gegen den Uhrzeigersinn
- liegende Acht
- wie oft
- Farbe

Die Balance wird durchgeführt mit den ausgetesteten Elementen und der blockierten

Emotion mit dem Satz „Ich fühle...“ als Defusion und der gewünschten Emotion mit dem Satz „Ich bin...“ als Infusion.

## Fallbeispiel

Um einen Einblick in eine Balance im Emotionalen Fingermodus zu geben, wird nachfolgend die Vorgehensweise an einem Fallbeispiel erläutert:

Zu Beginn der Sitzung berichtete eine Klientin (50 Jahre), die sich im Umbruch ihrer Lebenssituation (Trennung von Ehemann) befindet, dass sie sich nicht im Stande fühle, neue, notwendige Entscheidungen zu treffen.

Nach den kinesiologischen Vortests und der Erlaubnis an dem Thema sanft zu arbeiten, schaltete folgendes Ziel ab und wurde zum Thema der Balance:

### Ich sehe mein Ziel und bin entscheidungsfähig.

Die Klientin war bereit, zu 100 % von der Balance zu profitieren und die Verantwortung zu übernehmen. Der ausgetestete Stresspegel (1 = wenig Stress, 10 = viel Stress) lag bei 9.

## Balance

Auf die Frage hin, welche Balance die Klientin benötigt, wurde der Emotionale Fingermodus und die Technik des Edelstein-Barometers ausgetestet.

Eine Altersrezession zum Zeitpunkt der Ursache des Problems war notwendig. Der Indikator-muskel zeigte das Alter von 3 Jahren an. Spontan sagte die Klientin: „Da kam mein Bruder zur Welt, und meine Eltern haben mich aufs Land zu meinen Großeltern geschickt. Als ich nach Hause kam, habe ich gestottert;

das wurde im Vorschulalter erfolgreich therapiert“.

Im Gespräch wurde dann eine Verbindung zwischen dem Stottern und dem Nichtaussprechen ihrer Gefühle hergestellt. Es wurde ausgetestet, welche Korrektur notwendig war, um diese Blockade zu lösen. Angezeigt wurde der Edelstein Weißgold mit dem Thema Keine Wahl. Die dazu gehörige Emotion war sehnsuchtsvoll.

Auch hier wurde von der Klientin direkt eine Verbindung zum Thema hergestellt. Sie sagte, dass sie heute wie damals das Gefühl habe, keine Wahl zu haben und als Dreijährige sehnsuchtsvoll an ihre Eltern gedacht hatte.

## Korrektur

Die Klientin wurde gebeten, ESR zu halten, die Augen zu schließen und sich den Edelstein aus Weißgold vorzustellen und zu beschreiben. In einer Visualisierung ließ sie den Stein größer und größer werden und sich selbst kleiner und kleiner, bis sie in den Stein hineingehen konnte.

Jetzt wurde sie gefragt, wie sie sich in dem Stein fühlt und was sie sieht, wenn sie sich in alle Richtungen umschaute. Die Klientin fühlte sich in dem Stein wie in einem Gefängnis, ihr war kalt und sie konnte nicht hinaus schauen.

Im Anschluss daran wurde sie eingeladen, den Stein in die Farbe Gold mit dem Thema Wahl und mit der dazugehörigen Emotion kompetent zu verwandeln. In diesem Stein fühlte sie sich sofort wohl und sicher. Sie konnte durch ihn hindurch sehen, und der Stein hatte eine Tür. D.h. sie konnte, wenn sie wollte, den Stein verlassen, denn jetzt hatte sie die Wahl. Schaute sie nach vorne, sah sie ihre Kinder, zur Seite konnte sie niemanden sehen, und hinter ihr waren ihre Eltern, was sie als stärkend empfand. Sie blieb so lange im Stein, bis sie genug Kraft in sich aufgenommen hatte. Jetzt brauchte sie noch 8x im und gegen den Uhrzeigersinn die Korrektur „Ich fühle...“ / Ich bin ...“ mit den vorher ausgetesteten Worten des Edelstein-Barometers: „Ich fühle mich sehnsuchtsvoll“ / „Ich bin kompetent“. Danach durfte sie wieder in die Gegenwart zurückkehren.

## Nachttest

Bei den Nachttests wiederholte die Klientin den Zielsatz: „Ich sehe mein Ziel und bin entscheidungsfähig.“ Der Muskeltest schaltete an. Die Klientin war zu 100 % bereit, von den gemachten Erfahrungen zu profitieren und zu 100 % die Verantwortung für die Balance zu übernehmen. Der Stresspegel wurde auf vier getestet und hatte sich somit um fünf Punkte verbessert. Die Klientin fühlte sich gestärkt und nahm in sich eine positive Veränderung wahr.



## Angelika Schaak

arbeitet seit 2009 als Heilpraktikerin (Psychotherapie) in eigener Praxis, Schwerpunkte liegen in der Beratung unterstützt durch kinesiologische Interventionen und Methoden aus der Hypnotherapie, in Krisen- und Belastungssituationen, zur Stressbewältigung, bei (Lern)Blockaden und Ängsten. Leiterin kinesiologischer Brain-Gym-Gruppen für Kinder und Workshops für Erwachsene. Weiterbildung u.a. in PITT (Psychodynamische Imaginative Traumatherapie). 2. stellvertretende Vorsitzende im Europäischen Verband für Kinesiologie.

### Kontakt:

Berkersheimer Obergasse 6  
D-60435 Frankfurt  
Tel: 069 / 26012142  
AngelikaSchaak@gmx.net  
www.hpp-schaak.de

## Maßnahmen für zu Hause

Als Unterstützung für zu Hause benötigte die Klientin weiterhin die Imagination des goldenen Steines und die Technik des ESR.

## Fazit

An diesem Fallbeispiel wurden einige Möglichkeiten und Techniken der Anwendung aus dem Emotionalen Fingermoder aufgezeigt. Er bietet eine Fülle von Balancen und Korrekturen, die den Klienten darin unterstützen, mit unbewältigten emotionalen Belastungen und Stress umzugehen. Sie zeigen ihm auf, dass es immer eine Wahl gibt, auch wenn vorher das Gefühl vorhanden ist, keine Wahl zu haben oder in den Gefühlen gefangen zu sein. Durch Imaginationsübungen in Verbindung mit Körperberührung kann die Kinesiologie Hilfe geben, belastende Gefühle in bestimmten Situationen zu verändern.



## Literaturhinweise

- Topping WW: Stress Release. VAK, 1986  
Thie, JF: Gesund durch Berühren, Hugendubel Verlag 2006  
Thie, JF: Touch for Health, VAK 2008  
Wiegand JK: Skript 3 in 1 Konzept, 2008  
Braus DF: Ein Blick ins Gehirn. Thieme Verlag 2004,  
Weber IL: Kinesiologie – Die Lösung. CO'MED Fachmagazin 2010 (1) S. 89-90  
Weber SA: Das Verhaltensbarometer. CO'MED Fachmagazin 2006(1) S. 121-123  
Stokes G, Witheside D: Tools of the Trade. VAK 2003  
Müller A, Stickel C: Das Tor zur Trance. Junfermann Verlag 2010  
Reddemann L: Imagination als heilsame Kraft, PITT das Manual, Leben Lernen Klett-Cotta 2008