

Angst lösen mit Kinesiologie

Eine Anleitung zur Selbsthilfe | *Anke Simet*

In der Kinesiologie haben wir ein breites Spektrum an Techniken, die uns dabei unterstützen, unsere Ängste zu lösen, diese neu einzuordnen und neu zu bewerten. Ziel ist es in jeder kinesiologischen Balance die angstbesetzte Situation beziehungsweise das angstbesetzte Thema zu entstressen, sodass es Ihnen wieder möglich wird, ruhig zu werden, klar zu denken, eine Wahl zu treffen und angemessen zu handeln.

An dieser Stelle möchte ich gerne vier verschiedenen Arten von Ängsten benennen, die mit den genannten Techniken bearbeitet werden können.

1. *Ängste die auf Grund von schlechten vergangenen Erfahrungen und den daraus resultierenden Glaubensmustern entstanden sind. Zum Beispiel:*

- Die Angst nicht gut genug zu sein
- Die Angst abgelehnt zu werden
- Die Angst zu kurz zu kommen
- Die Angst vor Strafe
- Die Angst nicht dazugehören oder ausgeschlossen zu werden
- Die Angst vor Veränderung

2. *Ängste, die auf Grund von unverarbeiteten Traumata entstanden sind und bis zum heutigen Zeitpunkt andauern.*

Das heißt die angstbesetzten Situationen drängen sich immer wieder mit gleicher Intensität in unser Bewusstsein, als würden sie gerade entstehen.

3. *Akute Ängste und Schock-Situationen*

4. *Ängste, die von heute in die Zukunft projiziert werden. Das heißt alles, wovor wir Angst haben, dass es eventuell passieren könnten. Zum Beispiel:*

- Die Angst, dass den Kindern etwas passieren könnte
- Die Angst, dass man selbst oder jemand aus der Familie schwer krank werden könnte
- Die Angst den Besitz zu verlieren
- Die Angst den Partner zu verlieren
- Die Angst vor einer Katastrophe, wie auch immer sie aussehen mag

Stirn-Hinterkopf Halten und kreative bildliche Vorstellung

Eine der wirkungsvollsten und einfachsten Methoden ist das Stirn-Hinterkopf Halten.

Diese Methode kommt in fast allen kinesiologischen Richtungen zum Einsatz (s. Abb. 1).

Indem wir mit der einen Hand unsere Stirn und mit der anderen Hand unseren Hinterkopf halten, schaffen wir eine Verbindung von unserem „primären visuellen Bereich“ am Hinterkopf zu unserer „bewusst assoziativen Denk-Zone“, den Stirnlappen am Vorderhirn.

Unter Angst und Stress laufen alte Verhaltensmuster und Überlebensstrategien meist automatisch ab, sodass wir häufig nur noch schwer oder sogar gar keinen Zugang mehr zu unserem bewussten Denken haben.

Indem wir eine Hand auf die Stirn legen, fördert das die Blutzufuhr zum Vorderhirn und Denken wird wieder möglich. Ebenso steigert das Halten des Hinterkopfes die Blutzufuhr in unserem primären visuellen Bereich, sodass wir vergangene Erlebnisse in neuem Licht betrachten können.

Mit dieser beruhigenden und zentrierenden Technik ist es möglich, vergangene, angstbesetzte Erlebnisse und Bilder noch einmal anzuschauen und neu einzusortieren. Es fällt uns leichter, eingefrorene Erlebnisse loszulassen und uns auf das Hier und Jetzt zu konzentrieren.

Ebenso verhält es sich bei Zukunftsängsten. Wir haben irgendwelche Katastrophenbilder



Abb. 1: Zentrierung und Stressreduktion durch Stirn-Hinterkopf Halten



EVFK - Europäischer Verband für Kinesiologie e.V.
Dreieichstraße 23
63263 Neu-Isenburg
Telefon: +49 (0) 6102 / 722474
www.kinesiologie-verband.de

im Kopf, die uns, wenn wir an sie denken, Angst machen. Durch das Halten von Stirn/Hinterkopf und das Durchspielen der vorgestellten Katastrophe können wir diese Bilder entstressen und uns eine angenehmere Zukunftsvision kreieren. Wichtig ist es die Fixierung auf eine angstbesetzte Vorstellung zu lösen, um wieder eine Wahl zu bekommen, auf was wir uns konzentrieren möchten.

Auch in akuten Angst- und Stresssituationen ist es hilfreich, wenn Sie ihre eigene Stirn sanft halten und tief atmen. Oft reicht alleiniges Stirnhalten aus, um wieder handlungsfähig zu werden.

Angst lösen durch Augenbewegung

Bei Ängsten, die aufgrund von schlechten Erfahrungen und den daraus resultierenden Glaubensmustern entstanden sind sowie bei Zukunftsängsten hat sich folgende Balance bewährt:

- a) Finden Sie so viel wie möglich über Ihre Angst bzw. Ihr Angstmuster heraus.
 - Um welche Angst handelt es sich?
 - Angst zu versagen, Klaustrophobie, Angst nicht genug Geld zu haben, Angst vor Nähe, vor Strafe, vor Prüfungen, vor Frauen, vor Männern mit buschigen Augenbrauen...
 - Wie ist die Angst entstanden?
- b) Danach ist es wichtig, genau herauszufinden, was anders wäre, wenn es diese Angst nicht gäbe.
 - Was würden Sie anderes tun?
 - Was würden Sie anders denken?
 - Wie würde es sich anders anfühlen, wenn diese Angst weg wäre?
 - Was wäre statt der Angst da?



Abb. 2: Ni 27, die Punkte in der Kuhle unterhalb des Treffpunkts von Schlüsselbein und Brustbein



Anke Simet

Während ihrer Pubertät litt Anke Simet an Panikstörungen. Durch Zufall fand sie den Weg zur Kinesiologie und damit auch zur Heilung ihrer Ängste.

Seit vielen Jahren arbeitet Anke Simet kinesiologisch beratend und ist seit 2011 als Heilpraktikerin für Psychotherapie in eigener Praxis tätig. Sie ist zertifizierte Kinesiologin für Emotionale Kinesiologie (SHB) und hat unter anderem eine Ausbildung in körperorientierter Psychotherapie und eine Weiterbildung in Hypnotherapie und systemischem Coaching.

Von 2012 bis 2018 war Anke Simet Referentin der internationalen Kinesiologie Akademie GmbH im Bereich Emotionale Kinesiologie. Außerdem unterrichtete sie nebenberuflich für die Steinbeis-Hochschule Berlin (SHB).

Kontakt:

Anke Simet
Praxis für heilkundliche Psychotherapie
Schleißheimer Straße 29
85386 Eching
Tel.: +49 (0) 89 32 15 59 73
praxis@as-simet.de

- Was haben Sie heute für Fähigkeiten und Möglichkeiten, die Sie als Kind nicht hatten?

Balance:

Klopfen Sie sich sanft doch bestimmt links und rechts jeweils mit Zeige und Mittelfinger die Endpunkte des Nierenmeridians unterm Schlüsselbein (Niere 27) (s. Abb. 2).

Defusion:

Während Sie klopfen, bewegen Sie Ihre Augen einmal im Uhrzeigersinn, einmal entgegen dem Uhrzeigersinn in jede Augenposition. Erst mit offenen und dann mit geschlossenen Augen.

Stellen Sie sich folgende Fragen:

Wo sitzt die Angst in Ihrem Körper (Bauch, Kopf, Herz, Rücken, oberhalb, unterhalb, vorne, hinten...)? Hat sie eine Farbe? Wie ist ihre Konsistenz (weich, hart, flauschig, flüssig, ölig...)? Hat sie eine Form (rund, oval, eckig, sternförmig, unförmig...)? Hat sie einen Geschmack (süß, sauer, bitter, scharf...)? Hat sie einen Geruch (faulig, süßlich, blumig...)?

Danach schauen Sie in jede Augenposition und bewerten dort den Grad der Angst. Sie werden überrascht feststellen, dass in einigen Augenpositionen gar keine Angst mehr vorhanden ist.

Sollte in einer Augenposition noch Angst vorhanden sein, blicken Sie in diese Richtung, klopfen weiter Niere 27 und überlegen Sie, was Sie brauchen, damit die Angst weniger wird. Eine Farbe, eine Form, einen Geruch, tröstende Worte etc.?

Falls Sie nichts finden, suchen Sie eine Augenposition auf der gegenüberliegenden Seite, in der keine Angst sitzt und wechseln Sie so lange zwischen beiden Augenpositionen hin und her, bis bei Ihnen Entspannung eintritt.

Infundierung:

Jetzt gehen Sie noch einmal durch die Augenpositionen, nur diesmal fokussieren Sie auf den gewünschten Seinszustand (das Gefühl, das da ist, wenn die Angst weg ist z. B. Sicherheit, Stolz, Vertrauen, leicht reden können, Freude – alles das, was Sie vorher unter Punkt b) schon erarbeitet haben.)

Wo sitzt zum Beispiel Sicherheit in Ihrem Körper? Welche Farbe hat Sicherheit? Welche Form? Welche Konsistenz? Und wenn es ganz sicher ist, gibt es da einen Geruch? Einen Geschmack?

Suchen Sie sich in Ihrer Vorstellung einen Ort, an dem Sie sich wohl fühlen, den Sie mit etwas angenehmen verbinden. Versuchen Sie sich vorzustellen, dass sie dort sind. Spüren Sie Ihre Füße, wie sie über eine Wiese laufen oder wie warmer Sand durch Ihre Füße rinnt. Riechen Sie die frische Frühlingluft, spüren Sie die Sonne auf Ihrer Haut, hören das Laub rascheln, das Meeresschaumen etc.

Trinken Sie nach der Balance viel Wasser und gehen Sie spazieren.

Auch hier ist das Ziel, Bewegung in alte Verhaltensmuster zu bringen, Fixierungen zu lösen und neue Optionen zu schaffen.

Fazit

„Stirn-Hinterkopf Halten“ und „Angst lösen mit Augenbewegung“ sind zwei von mehreren Möglichkeiten aus dem Bereich der emotionalen Kinesiologie, um Ängste zu lösen und zu verändern. Der Vorteil, den die Kinesiologie bietet, ist, dass über den kinesiologischen Muskeltest ausgetestet werden kann, welche der Vielzahl an Balancen für Sie am effektivsten ist, um Sie von Ihrer Angst zu befreien. Ebenso ist es möglich, exakt den Zeitpunkt der Entstehung der Angst auszutesten und sie genau dort zu lösen und zu verändern.

Gerne können Sie die hier genannten Methoden zur Selbsthilfe ausprobieren, obgleich die 2. Methode schon recht anspruchsvoll ist.

Bei schweren Ängsten und Traumata ist es allerdings sinnvoll, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. ■

Literaturhinweis

- [1] John Thie, Matthew Thie: *Touch for health. Das umfassende Standardwerk für die Praxis*, VAK Verlag
- [2] Gordon Stokes: *Tools of the Trade (Workshop-Buch)*, VAK Verlag
- [3] Jogini Wiegand: *Das Handwerkszeug (Skript)*
- [4] Jogini Wiegand: *Strukturelle Neurologie (Skript)*