

Die Kunst des Muskeltestens in der Kinesiologie

Dr. Werner Weishaupt

Von verschiedenen Seiten – nicht nur von „Schulmedizinern“, sondern auch von Psychologen, Pädagogen und manchmal auch Theologen – wird die Kinesiologie und ihr Herzstück, der kinesiologische Muskeltest, als „unseriös“ kritisiert, bisweilen sogar diffamiert. Oft scheinen solche Kritiker sich nicht gründlich genug informiert zu haben und urteilen eher nach dem Motto: „Es kann doch nicht sooo einfach sein, Informationen über die körperlich-seelische Verfassung eines Menschen zu erhalten, wie mit dem Muskeltest! Dazu brauchen wir doch umfangreichere und kompliziertere klinische Tests und Diagnosen!“

Möglicherweise stehen im Einzelfall dahinter auch Negativerfahrungen mit Kinesiologie-Anwendern, die unbedacht und unvorbereitet „drauflostesten“ und nicht die Mindeststandards für eine zuverlässige Vorgehensweise einhalten. Deshalb sollen diese hier in aller Kürze noch einmal anschaulich dargestellt werden.

Als eine vielseitig nutzbare und Psychotherapeuten wie Ärzte und Heilpraktiker gleichermaßen begeisternde Diagnose- und Therapiemethode setzt sich die Kinesiologie immer mehr durch. In ihrem Mittelpunkt steht der Muskeltest, der zurückgeht auf die Erkenntnisse des Chiropraktikers Dr. George Goodheart. Er wieder orientierte sich an den

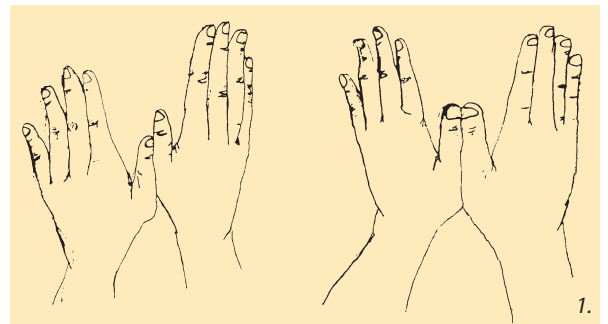
grundlegenden physiologischen Forschungen zur Funktionsweise unseres Muskel-, Sehnen- und Nervensystems aus den 30er- und 40er-Jahren des letzten Jahrhunderts. Goodheart beobachtete in seiner praktischen chirotherapeutischen Arbeit, dass spezifische Muskelschwächen durch Stressfaktoren im Körper verursacht werden. Er stellte auch fest, dass bestimmte Muskeln regelmäßig auf bestimmte Organstörungen und bestimmte Meridianblockierungen reagieren. Andere Kinesiologen erweiterten diese Erkenntnisse.

So schreibt etwa der Psychiater Dr. John Diamond in seinem Buch „Der Körper lügt nicht“, dass man mit Hilfe des Muskeltests auch die Wirkung bestimmter Farben, Nahrungsmittel, Medikamente, Umgebungsreize, aber auch bestimmter Worte, Gedanken und Gefühle auf den Organismus feststellen kann, da dieser auf alle Erlebnisse, Wahrnehmungen, Begegnungen, Schwingungen mit einer energetischen Reaktion „stark“ oder „schwach“ antwortet.

1. Die Notwendigkeit der Vortests und Vorkorrekturen gilt in gleicher Weise auch für den „Armlängen-Reflextest“, bei dem die unterschiedliche Reaktion der Sehnen auf verschiedene Stressreize gemessen wird.

2. Testhaltung für den „Infra-spinatus“-Muskel, der in Zusammenhang mit der Funktion der Thymusdrüse und des Meridians „Dreifacher Erwärmer“ sowie damit auch zu bestimmten Emotionen steht. (Nach: „Grundlagen der Applied Kinesiology“ von Dr. Robert Frost, VAK-Verlag)

Diese Erkenntnisse sind in den letzten 40 Jahren durch viele Forscher und Anwender aus den verschiedensten Berufsgruppen bestätigt und erweitert worden. So erlaubt der Muskeltest z.B. dem Psychotherapeuten, mit dem Unterbewussten eines Klienten in einen Dialog zu treten und sehr präzise die zu einer Konfliktsituation gehörenden Gefühle und Ängste, inneren Strebungen und Hemmungen sowie dazugehörige prägende Lebensereignisse und Glaubensüberzeugungen herauszufinden, um sie dann mit dem Klienten im therapeutischen Gespräch weiter zu verarbeiten. Neben den erweiterten diagnostischen Möglichkeiten wurde eine Fülle von kinesiologischen Techniken entwickelt oder





aus anderen Heilsystemen (z.B. Akupressur und Massage, Farb- und Lichttherapie, Energie- und Bewegungsübungen, Edelstein- und Blütentherapie) adaptiert, die geeignet sind, körperliche und seelische Blockaden aufzulösen, Stress

abzubauen und Ängste zu verringern. Und auch hier lässt sich über den Muskeltest individuell ermitteln, welche Technik oder welche Behandlungsform den besten Lösungsweg für den Klienten oder Patienten darstellt.

In ähnlicher Weise kann der Arzt oder Heilpraktiker den Körper selbst nach den spezifischen Ursachen einer Krankheit oder Funktionsstörung befragen, die individuell optimalen Heilmittel und ihre geeignete Dosierung austesten sowie die Wirkung seiner Behandlungsmaßnahmen wieder über das Muskelbiofeedback überprüfen. Dabei versteht es sich von selbst, dass die kinesiologischen Tests andere klinische oder Laboruntersuchungen nicht ersetzen, sondern ergänzen wollen!

Angesichts der vielfältigen Möglichkeiten der angewandten Kinesiologie ist es nicht verwunderlich, dass diese Methode immer mehr Anhänger findet. Allerdings sind einige Vorbedingungen zu erfüllen, um wirklich zuverlässige Testergebnisse zu bekommen. Diese nötigen Vortests und Vorkorrekturen, die gleich beschrieben werden sollen, werden leider von vielen Kinesiologie-Anwendern nicht gemacht – leider auch nicht von manchen Therapeuten! Das führt dann zwangsläufig zu falschen oder widersprüchlichen Testergebnissen und bringt somit das ganze Verfahren der Kinesiologie in Misskredit.

DAS PRINZIP DES MUSKELTESTS

Beim kinesiologischen Muskelcheck wird nicht die „Stärke“ eines Muskel getestet, sondern durch einen stets in gleicher Weise ausgeübten sanft ansteigenden Druck auf

das zum Test ausgewählte Körperteil wird geprüft, ob der betreffende Muskel energetisch „angeschaltet“ oder „abgeschaltet“ ist und somit Arm oder Bein in der jeweiligen Ausgangsposition gehalten werden können – oder nicht, wenn man einen bestimmten Reiz dazugibt – z.B. eine Farbe, ein Lebensmittel, eine Substanzprobe, ein Bild, ein bestimmtes Stichwort usw.! Den Mechanismus, der dahinter steht, kennt jeder aus verschiedenen Alltagssituationen: wenn man sich plötzlich erschrickt, z.B. durch einen lauten Knall, werden einem „die Knie weich“, d. h. die Koordinationsfähigkeit unserer Muskulatur wird kurzfristig irritiert, die Muskeln werden „schwach“. Aus dem gleichen Grund bittet man jemanden, dem man eine schlimme Nachricht überbringen muss, erst sich zu setzen, bevor man anfängt zu erzählen; es könnte ihn ja – wenn die Nachricht ihn sehr trifft – glatt von den Beinen hauen!

Der Organismus reorganisiert sich gleich wieder und versucht, das verloren gegangene Gleichgewicht wiederzufinden. Normalerweise gelingt das auch recht schnell, was in der Praxis erlaubt, auch viele Muskeltests mit verschiedenen Reizen nacheinander zu machen.

Dahinter steht eine Art Reflex, der zu unserem biologischen Erbe gehört und den man schon bei einzelligen Lebewesen beobachten kann: Auch sie weichen vor für sie irgendwie bedrohlich oder unzutraglich erscheinenden Reizen (Lichtreizen, chemischen Reizen) zurück, während sie dem zustreben, was förderlich oder aufbauend für ihren Organismus ist. Jede einzelne unserer Körperzellen und insbesondere unsere Nerven- und Gehirnzellen scheinen diese instinktive Fähigkeit und Weisheit in sich zu tragen. Der kinesiologische Muskeltest bedeutet also eine Kommunikation mit dieser Ebene des Organismus durch die Muskeln. Die Muskelreaktion „angeschaltet“ = kann dem Testdruck standhalten oder „abgeschaltet“ = kann dem Testdruck nicht standhalten, ist zunächst einmal nur eine Stressanzeige: Dieser Reiz oder dieser Stoff erscheint dem Körper zuträglich und stärkt sein Energiesystem oder er bedeutet umgekehrt „Gefahr, Bedrohung, Beeinträchtigung, Schwächung“. Mehr zeigt der Muskeltest nicht! Es ist eine völlige Fehldeutung, Überforderung bzw. Überschätzung, wenn manche Anwender mit Hilfe des Muskelchecks Schicksalsfragen und Zukunftsrätsel klären zu können glauben! Auch dies bringt die Methode der Kinesiologie nur in Verruf.

Wenn der Muskeltest, wie wir gesehen haben, seinem Wesen nach eine Stressreaktionsanzeige auf verschiedene in den Testkreislauf hineingebrachte Reize darstellt, dann wird verständlich, dass wir vor jedem spezifischen Test prüfen müssen, ob der Organismus relativ stressfrei ist. Bringt umgekehrt eine Testperson viele aktuelle Stressbelastungen mit in die Testsituation oder erlebt sie die Testsituation selber als „bedrohlich“, zeigt uns der Muskeltest in erster Linie diese Überforderung an – und nicht das, was wir speziell testen wollen.

Wie viele und welche verschiedenen „Vortests“ und „Vorkorrekturen“ hier für erforderlich gehalten werden, unterscheidet sich in den verschiedenen kinesiologischen Richtungen und wird z. B. beim „BRAIN GYM“ etwas anders gehandhabt als beim „TOUCH FOR HEALTH“ – um nur zwei bedeutende Systeme zu nennen. In meiner Praxis hat sich folgende Vorgehensweise bewährt.

DIE PRAXIS DES MUSKELTESTS

Wie gehen wir nun praktisch vor, um zu zuverlässigen Testergebnisse zu kommen? Halten Sie sich am besten an folgenden Fahrplan:

1. Aufklärung/Bereitschaft

Erklären Sie Ihrem Partner, was Sie vorhaben und fragen Sie ihn um Erlaubnis. Nur wenn der andere freiwillig zum Test bereit ist, können wir verlässliche Ergebnisse finden! Schaffen Sie einen passenden zeitlichen und räumlichen Rahmen für Ihre Unternehmung. Dazu gehört auch:

2. Ausschalten von Störquellen

Hier geht es um Störquellen am Körper oder im Raum, die der Organismus als „Stressoren“ empfindet, wie z.B. Schmuck, Uhr, Handy oder andere metallische Gegenstände am Körper, Elektromog oder sonstige (z. B. geopathische) Strahlungsquellen im Raum.

3. Testmuskel finden

Wählen Sie einen geeigneten Testmuskel aus und bringen Sie Arm oder Bein oder Kopf in die jeweilige Ausgangsposition. Zeigen Sie ihrem Partner Ihre Bereitschaft, indem Sie „Halten!“ sagen. Üben Sie jetzt langsam und sanft Druck in der angegebenen Testrichtung aus – aber nur bis zu dem Punkt, an dem Sie spüren, dass der Muskel „hält“. Versuchen Sie nur, dieses „Halt-Gefühl“ zu entdecken,

über den hinaus eine Muskelbewegung nur mit Gewaltanwendung möglich wäre. Wenn Sie es gefunden haben, lassen Sie den Testdruck langsam wieder nach, während Sie weiter Kontakt halten können.

4. Atmung beachten

Atmen Sie ruhig ein und aus – beide! Während des Muskeltestens – oder Getestetwerdens – neigen wir alle dazu, die Luft anzuhalten. Entspannen Sie sich und achten Sie darauf, dass auch Ihr Testpartner entspannt weiteratmet.

5. Offene Einstellung

Gehen Sie mit einer offenen, neutralen Einstellung an den Test. Erwarten Sie keine bestimmten Resultate. Lassen Sie sich überraschen und vertrauen Sie dem Prozess: „Der Körper lügt nicht!“ Auch dies gilt für beide, die testende und die getestete Person.

6. Test auf Wassermangel

Ausreichend Flüssigkeit im Körper ist Voraussetzung dafür, dass Energie- und Nervenströme fließen können. Lassen Sie die Testperson sich kurz an einer Haarsträhne ziehen. Führt dieser Reiz auf die Zellen der Kopfhaut, die besonders empfindlich auf „Dehydration“ reagieren, zu einem „Abschalten“ des Testmuskels, lassen Sie Ihren Testpartner ein Glas Wasser trinken!

7. Test auf Klarheit

Wenn die Testperson schon stressbeladen ankommt oder durch die Testsituation selbst gestresst wird, entsteht oft ein „switching“, ein neurologisches Durcheinander: Wir verwechseln dann rechts und links, oben und unten, vorne und hinten oder wissen gar nicht mehr „wo uns der Kopf steht“. Testen Sie deshalb den ausgewählten Muskel schnell abwechselnd mit Ihrer rechten und linken Hand. Wenn der Muskel durch diese kleine Irritation „abschaltet“, wissen Sie, dass schon vorher zuviel Stress im Organismus war. Für eine zumindest kurzfristige Korrektur werden die Endpunkte des Nierenmeridians (unterhalb des Schlüsselbeins und links und rechts vom Brustbein) massiert, während die andere Hand auf dem Bauchnabel liegt und dort Reflexpunkte für alle 14 Meridiane abdeckt. Diese Übung sollte öfter während des gesamten Testprozesses wiederholt werden, denn je „heikler“ ein Thema ist, desto eher entsteht wieder ein „switching“-Problem!

8. Test auf Aktivität

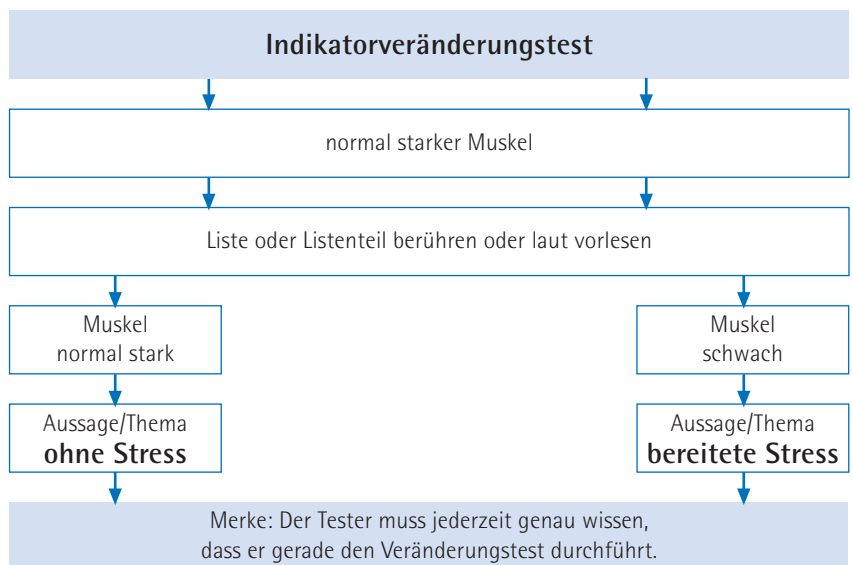
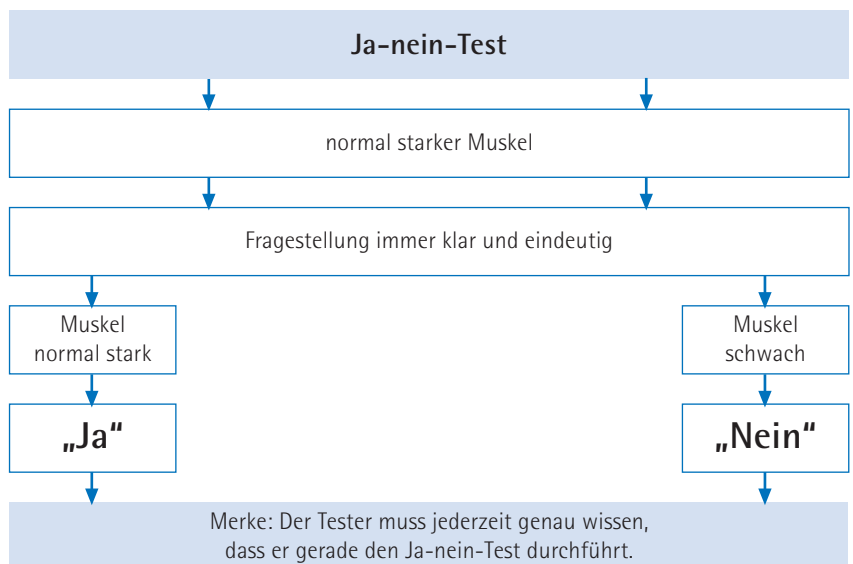
Ist die Testperson wirklich, d.h. auch unbewusst, bereit, die nächsten Schritte zu gehen und sich mit dem auseinander zu setzen, was ihr der Muskeltest über sie selbst offenbaren wird? Um dies zu testen, wird der Endpunkt des Milzmeridians (auf der rechten Brustseite auf halber Strecke zwischen Achsel und Ellbogen) berührt. Wenn dadurch der Testmuskel „abschaltet“, soll der Testpartner eine Reihe von „Überkreuzbewegungen“ machen: linken Ellbogen zum rechten Knie führen, dann rechten Ellbogen zum linken Knie. Dadurch fördern wir die Integration beider Körper- und Gehirnhälften und die Bereitschaft, die nächsten Schritte zu tun.

9. Test auf positive Ausrichtung

Ist die Testperson innerlich gewillt, das Beste für sich aus den Tests herauszuholen, anzunehmen und positiv umzusetzen? Auch diese Frage prüfen wir zunächst nonverbal: Streichen Sie den Zentralmeridian in seiner Fließrichtung vom Schambein bis zur Unterlippe hinauf – sollte „stark“ testen. Dann von oben nach unten, also „gegen den Strich“ – sollte den Muskel „schwächen“.

Schließlich wieder von unten nach oben streichen: stets mit einer „stärkenden“ Bewegung aufhören!

Wenn die Fließrichtung in diesem Meridian und damit die Testergebnisse vertauscht



Grafiken aus dem Buch von Günter Dobler/Waldemar Birkholz: „Gesundheit maßgeschneidert mit dem Muskeltest“ (VAK-Verlag)

sind, rubbelt man mit zwei Fingern die beiden Punkte unterhalb der Unterlippe und oberhalb der Oberlippe (die Endpunkte von „Zentral“- und „Gouverneur“-Meridian), während die andere Hand wieder auf dem Bauchnabel liegt. Dadurch kehrt sich die Fließrichtung in die natürliche Bahn.

10. Ja-Nein-Signal/Erlaubnis

Wenn alle diese Vortests o.k. bzw. korrigiert sind:

Lassen Sie Ihren Testpartner ein „Ja“ aussprechen – sollte „stark“ testen. Lassen Sie ihn ein „Nein“ aussprechen – sollte den Muskel „abschalten“. Erst jetzt können wir sicher sein, dass „Ja“ auch „Ja“ und „Nein“ auch

„Nein“ bedeutet! Und nun können wir uns unserem eigentlichen Testgegenstand zuwenden und den Körper über die Muskeln fragen: „Ist es erlaubt, jetzt zu diesem Thema zu testen?“, „Spricht irgendetwas dagegen, das jetzt zu tun?“, „Müssen wir vorher noch irgendetwas beachten oder verändern?“ usw.

In dieser Auflistung erscheint das alles ziemlich viel und kompliziert. In der Praxis wird es jedoch nach entsprechender Übung zur Routine, die eine Minute dauert und ohne die, um es noch einmal zu wiederholen, keine wirklich zuverlässigen Ergebnisse durch den Muskelcheck zu bekommen sind! Am einfachsten lernt man diese Vortests in einem Einführungsseminar zur Kinesiologie, in dem

man das Vorgehen auch gleich mit verschiedenen Teilnehmern trainieren kann.



Dr. paed. Werner Weishaupt
Dozent für Psychotherapie u. Kinesiologie
www.dr.weishaupt@vfp.de

Was ist eigentlich Kinesiologie?

Kinesiologie ist die Lehre von der Bewegung. Der Begriff kommt aus dem griechischen und wird von dem Wort „kineses“ = Bewegung abgeleitet.

Bewegung bedeutet Leben. Die Bewegung des Körpers entscheidet sozusagen über unsere Gesundheit, über Krankheit, über die Psyche, über unser ganzes Wohlbefinden.

Die angewandte Kinesiologie wurde von dem Amerikaner Dr. Georg Goodheart aus den Fachgebieten Chirotherapie, Kinesiologie, Akupunktur, Physiologie und den Ernährungswissenschaften entwickelt. Sie stellt sozusagen eine Synthese von westlichen und fernöstlichen Medizintechniken dar.

Dr. Goodheart stellte Mitte der 60er-Jahre fest, dass bestimmte Muskeln regelmäßig in Zusammenhang mit bestimmten Organerkrankungen bzw. Stressfaktoren schwach wurden. Auch Umwelteinflüsse oder bestimmte Nahrungsmittel erwiesen sich als potenzielle Auslöser für Muskelschwächen.

Die angewandte Kinesiologie zielt auf eine ganzheitliche Betrachtung des Menschen, wobei nicht die Behandlung, sondern die Vorbeugung (Prävention) in den Vordergrund tritt.

Der Begriff Angewandte Kinesiologie umschreibt die Arbeit mit der Muskulatur und dem Bewegungsapparat in Form eines ganz speziellen manuellen Muskeltestes. Mit Hilfe dieses Testes ruft man Informationen im

Organismus ab, die körperlicher, geistiger oder elektromagnetischer Natur sein können. Dazu gehört auch das Auffinden von bestimmten Stressfaktoren im Körper.

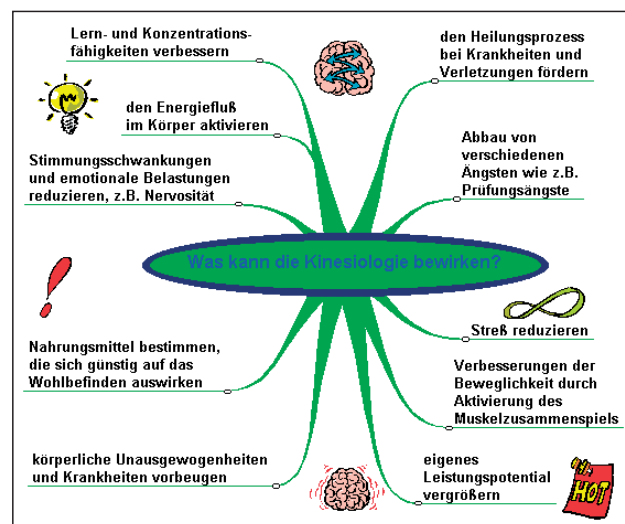
Das Ziel der Kinesiologie ist eine ganzheitliche Betrachtung des Menschen.

Diese beschäftigt sich mit der Frage:

„Wie kann Stress auf ein Thema oder Problem der jeweiligen Person gesenkt werden?“ Durch den Muskeltest werden die Stressfaktoren im Körper aufgedeckt. Mit den kinesiologischen Korrekturtechniken reduziert man den Stress und erhöht somit das Energiepotenzial des Menschen.

So wird im Körper des Menschen ein Impuls zur Selbstheilung ausgelöst, ähnlich wie in der Homöopathie. Die Selbstheilung ist im Prinzip die wichtigste Form der Gesundung.

Die Kinesiologie gibt hierbei der Person nicht nur die Verantwortung für ihre eigene Gesundheit, sondern auch durch die Techniken die dazu nötige Kompetenz.



Diese „mindmap“ stammt von der homepage des Kinesiologen Alexander Reichl: www.vital-zentrum.de

WAS KANN DIE KINESIOLOGIE BEWIRKEN?

Abbau von verschiedenen Ängsten, wie z.B. Prüfungsangst; den Energiefluss im Körper aktivieren; körperliche Unausgewogenheiten und Krankheiten vorbeugen; den Heilungsprozess bei Krankheiten und Verletzungen fördern; Stimmungsschwankungen und emotionale Belastungen reduzieren, wie z.B. Nervosität; Verbesserung der Beweglichkeit durch Aktivierung des Muskelzusammenspiels; Nahrungsmittel bestimmen, die sich günstig auf das Wohlbefinden auswirken; eigenes Leistungspotenzial vergrößern; Lern- und Konzentrationsfähigkeiten verbessern.