



**D**ie Wiege der Kinesiologie im deutschsprachigen Raum liegt im Luftkurort Kirchzarten bei Freiburg. 1982 gründeten Alfred Schatz, Matthias Lesch, Susanne Degenfelder und Helga Petres das Institut für Angewandte Kinesiologie (IAK) und führten so die Kinesiologie in Deutschland ein.

Bei den renommierten Internationalen Konferenzen, die seit 1992 stattfinden, kommen Experten und interessierte Laien aus der ganzen Welt in den Schwarzwald, um sich inspirieren zu lassen. Auf der 11. Internationalen IAK-Konferenz im Herbst 2017 feierte das Institut gleichzeitig seinen 35. Geburtstag. Zusammen mit dem Berufsverband Deutsche Gesellschaft für Angewandte Kinesiologie (DGAk) und dem International Kinesiology College Ltd. (IKC) aus Australien hatten die Organisatoren wieder Referenten mit weltweitem Renommée eingeladen, um neue Entde-



**Kinesiologie, eine ganzheitliche körperorientierte Behandlungsmethode, gilt als Geheimtipp, wenn sich Beschwerden auf herkömmlichem Wege nicht klären lassen. Kinesiologische Grundtechniken sind leicht zu erlernen und auch für die Selbsthilfe geeignet. BIO besuchte die 11. Internationale Kinesiologische Konferenz im Schwarzwald**



**WAS KANN**

**NEUE FORSCHUNGSERGEBNISSE  
UND THERAPIEMÖGLICHKEITEN**

# KINESIOLOGIE?

**WIE WIRKT**



### **Auf dem Kinesiologie-Kongress wurde auch eine sogenannte Erfolgsaufstellung demonstriert**

Foto: IAK

ckungen und Erkenntnisse aus der Kinesiologie vorzustellen.

Als Begleitende Kinesiologin fasziniert mich immer wieder, wie effizient die Kinesiologie Menschen in schwierigen Situationen weiterhelfen kann. Wesentlich ist dabei der Muskeltest, der wie ein Navigator ermöglicht, in Kommunikation mit dem Unbewussten und der Körperweisheit des Klienten individuelle Lösungswege zu finden. Die Kinesiologie ist bewegungs- und körperorientiert, was wir in unserer kopflastigen Dauer-Sitz-Kultur gut gebrauchen können.

Darüber hinaus ist die Kinesiologie sehr vielseitig und berücksichtigt unter anderem anatomische, neurologische, ernährungsbezogene, emotionale, psychologische, spirituelle und energetische Zusammenhänge. In der Kinesiologie können scheinbare Gegensätze wie der konkrete Muskeltest und das feinstoffliche Energiefeld, die Aura eines Menschen, ganz selbstverständlich zusammenwirken.

Gezielte Impulse erleichtern das Aussteigen aus stressbedingten automatischen Reiz-Reaktionsschemata oder Selbst-Sabotagen. „Die Wahl haben“ nennen Kinesiologen diesen befreiten inneren Zustand, der neue Erfahrungen ermöglicht, die wir uns von Herzen wünschen.

Die Referenten auf der IAK-Konferenz zeigten auch, wie lebendig die Kinesiologie ist, und dass sie neben dem üblichen Grundablauf viel Raum für kreative neue Entwicklungen bietet. Es ist beeindruckend, dass

zunehmend mehr Wissenschaftler von der Methode überzeugt sind und sich in Studien darum bemühen, die Wirksamkeit der Kinesiologie nachzuweisen. Denn obwohl die Kinesiologie eigentlich aus der Chiropraktik, also der Medizin, entstanden ist, hat sie in Deutschland vielerorts noch immer den Ruf einer esoterischen Spielerei, die dem Wahrsagen vergleichbar ist. Auch Städte und Kommunen werden allmählich auf die Wirksamkeit der Kinesiologie aufmerksam und investieren in ihre Förderung an Schulen.

### **Schleudertrauma aufgelöst**

Faszinierend war der Balance-Ablauf, den Michaela Hespeler vorstellte, und mit dem langjährige Nackenbeschwerden infolge eines Schleudertraumas erstaunlich schnell aufgelöst werden können. Der kinesiologische Muskeltest am Vorder- und Hinterkopf bietet nach dem „Vorher-Nachher-Prinzip“ Informationen über das innere Stressniveau der betroffenen Person in Bezug auf ihren erlebten Unfall.

Nach Gesprächen und harmonisierenden Maßnahmen, zum Beispiel einer Farbvisualisierung und einer gezielt eingesetzten spe-

ziellen Kopfstellung, hält die Probandin nicht mehr krampfhaft am Unfalltrauma fest, auch ihr Gesichtsausdruck wirkt gelöst. Der Nachtest am Vorder- und Hinterkopf zeigt, dass die Muskulatur nun wieder dazu in der Lage ist, sich zu entspannen.

### **Bei Lernproblemen und für Leistungssportler**

Die Belgierin Dominique Monette führte auf dem IAK-Kongress die etwas in Vergessenheit geratene Methode Hyperton-X des 1995 verstorbenen Frank Mahony vor und veröffentlichte ihren neuen Namen: Core Kinesiology. Bei dieser Methode geht es darum, übermäßig angespannte (hypertone) Muskeln und Gewebe zu entspannen. Mahony stellte fest, dass hypertone Muskeln u. a. zu verminderter Körperkoordination, Verwirrtheit und zu Lernstörungen führen können. Schon wenige gezielte Übungen zur Lösung der Muskulatur am Hinterkopf, des Kreuzbeins und der Oberschenkelmuskulatur verbessern das Zusammenwirken der Cerebrospinalflüssigkeit, der Schädelknochen und der Wirbelsäule. Mit phänomenalen Verbesserungen, zum Beispiel beim Lesen oder bei koordinierten Bewegungen.

Mahony erweiterte sein System und unterstützte Leistungssportler vor den Qualifikationswettkämpfen für die Olympischen Spiele 1984. So mancher Spitzensportler gewann durch die Unterstützung mit Hyperton-X wichtige Meisterschaften, wie anwesende Freunde und Kollegen von Frank Mahony, Philip Rafferty und Dr. Charles Krebs, berichteten.

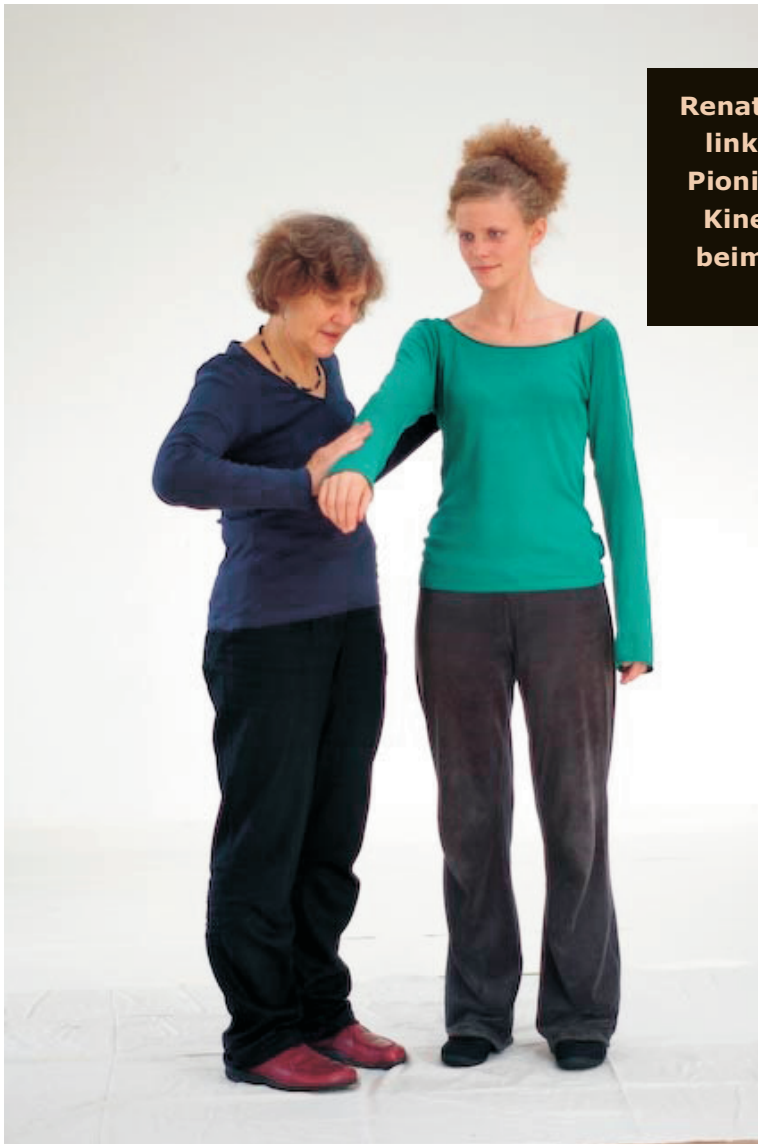
Ein Kickboxer, mit dem Rafferty arbeitete, gewann sogar die Weltmeisterschaft. „Er sagte mir, er wurde einfach immer schneller!“, erinnert sich Rafferty. Hyperton-X (Core Kinesiology) ist nicht nur für Spitzensportler geeignet, sondern auch bei Lernschwierigkeiten und Bewegungseinschränkungen hilfreich.



**Der anhaltende Stress nach einem Schleudertrauma konnte erstaunlich schnell aufgelöst werden**

**Renate Wennekes,  
links, deutsche  
Pionierin für Edu-  
Kinestetik, hier  
beim Muskeltest**

Foto: IKL



**Nach einem Tauchunfall  
stand dem Meeres-  
biologen Dr. Charles T.  
Krebs (Mitte) ein Leben  
im Rollstuhl bevor.  
Kinesiologie gab ihm die  
Beweglichkeit zurück.  
Neben ihm sein  
ehemaliger Schüler Hugo  
Tobar (links), Spezialist  
für Stress und Trauma.  
Rechts: Alfred Schatz,  
Geschäftsführer des IAK**

Foto: IAK

Die Arbeit mit Meridianen ist ein fester Bestandteil der Kinesiologie. Umso wichtiger ist es, sich gut mit den Energieleitbahnen auszukennen.

## Aktuelle Forschungsergebnisse zum Muskeltest

Marco Rado, Kinesiologie-Experte aus Italien, wies auf zwei bahnbrechende Studien von Anne M. Jensen an der Oxford University hin, die die Verlässlichkeit des Muskeltests belegen. Anne Jensen (Ph. D. in Philosophie) zeigte die signifikante Treffgenauigkeit des „muscle response tests“ bei der Unterscheidung zwischen Lügen und Wahrheit. Der australische Biologe, Kinesiologe und Forscher Charles T. Krebs erklärt: „Kinesiologie funktioniert patientenbezogen. Du kannst nicht dem Patienten oder Klienten nach Plan die exakten Schritte vorgeben, sondern du folgst dem, was sie dir an Informationen zur Verfügung stellen. So brauchen mehrere Personen mit dem gleichen Problem vielleicht jeweils etwas ande-

res. Aber allen geht es hinterher besser. Man muss also ergebnisorientierte Studien betreiben (outcome based) statt einer Forschung, die auf exakten Schritten beruht (mechanism based)“.

## Nach dem Taucherunfall: Kinesiologie brachte die Rettung

Der Meeresbiologe Charles T. Krebs (Ph. D) erlitt in den 1980er-Jahren einen Taucherunfall. Die ärztlichen Prognosen waren pessimistisch, doch er wollte sich nicht mit einem Leben im Rollstuhl abfinden. Krebs kannte sich sehr gut in Anatomie aus und beherrschte zudem die seltene Fähigkeit eines dreidimensionalen, fotografischen Gedächtnisses. Durch Visualisierungen des Qi-Flusses brachte er seine gelähmten Muskeln wieder dazu, sich zu bewegen. Doch richtig gehen konnte er noch immer nicht. Eine Kinesiologie-Sitzung Mitte der 1980er-Jahre mit Touch for Health (Gesund durch Berühren) brachte den Heilungsdurchbruch:

„Wenn es nicht geholfen hätte, hätte ich gesagt: Das war eines der merkwürdigsten Dinge, die ich je ausprobiert habe: Der Arm geht hoch und runter, und jemand berührt irgendwelche Punkte auf deinem Körper... Aber dann bin ich aufgestanden, um zu sehen, was sich getan hatte... Und ich trug meinen Stock, ich benutzte ihn nicht!“

Krebs wird seit Jahrzehnten nicht müde, Antworten auf diese Frage zu suchen und zu finden. Nach dem Besuch zahlreicher kinesiologischer Kurse entwickelte er sein eigenes Kinesiologiesystem NeuroAcuSync®, das auf der Akupressur basiert.

In Australien eröffnete er 1989 die Melbourne Applied Physiology Clinic. Zusammen mit Tania O'Neill McGowan verfasste er das kinesiologische Grundlagenwerk „Energetische Kinesiologie“. Zurzeit wartet er auf →



**In der Kinesiologie geht es sowohl um äußere Bewegung, wie hier beispielsweise die Überkreuzübung. Aber auch um den Fluss des Qi, der Lebensenergie. Der Muskeltest gibt Aufschluss darüber, ob der Klient im energetischen Gleichgewicht ist**

Foto: IKL

die baldige Veröffentlichung seiner Studie, die die Wirksamkeit seiner Methode L.E.A.P. (Learning Enhancement Acupressure Program) belegt.

## Wie funktioniert Kinesiologie?

Die Bezeichnung „Kinesiologie“ geht auf das griechische Wort für Bewegung (kinésis) zurück und bedeutet wörtlich „Lehre von der Bewegung“. Damit ist sowohl die äußere Bewegung (zum Beispiel Überkreuzbewegungen) gemeint, als auch der innere Qi-Fluss. Die Grundannahme in der Traditionellen Chinesischen Medizin ist, dass alles, was lebt, von Lebensenergie (Qi) durchdrungen ist.

Wie bei einem fröhlich plätschernden Bach, einem brackigen Tümpel oder einem tosenden Wasserfall, kann das Qi von unterschiedlicher Qualität sein. Der Muskeltest gibt Aufschluss darüber, ob der Klient im energetischen Gleichgewicht ist oder nicht.

Entsprechend den Zuordnungen aus der Fünf-Elemente-Lehre macht sich eine Disbalance beispielsweise in übermäßigen Ge-

fühlszuständen wie Wut (Holz) oder Sorge (Magen) bemerkbar oder kann sich auch körperlich manifestieren, zum Beispiel in Form von Kopfschmerzen oder Verdauungsproblemen.

Eine unzureichende Kommunikation zwischen den Gehirnhälften, dem Neocortex, dem limbischen System und dem Stammhirn oder dem präfrontalen Cortex und den hinteren Gehirnbereichen zeigt sich in Lern- und Konzentrationsproblemen und Verhaltensauffälligkeiten.

Eine kinesiologische Sitzung wird als „Balance“ bezeichnet, weil Kinesiologen ihre Klienten dabei unterstützen, energetische Disharmonien auszugleichen, und so aus dem Stress wieder ins ganzheitliche Gleich-

gewicht zu kommen. Dieses neue Gleichgewicht wird in der Regel als körperliches und emotionales Wohlbefinden oder in Form geistesblitzartiger Erkenntnisse spürbar. Auch die Einstellung zu einer Situation kann sich verändern, zum Beispiel von Wut zu Versöhnlichkeit und von Sorgen zur Zuversicht.

## Der kinesiologische Muskeltest

Beim Muskeltest drückt der Tester ca. zwei Sekunden lang sanft und mit leicht steigendem Druck auf einen Körperteil des Klienten, zum Beispiel den Arm. Dr. Charles Krebs beschreibt den Vorgang, der dadurch beim Klienten ausgelöst wird, so: „Wenn auf einen Muskel Druck ausgeübt wird, löst dieser Druck einen Belastungsreflex aus, der die Muskelkontraktion automatisch und unbewusst an die von außen einwirkende Kraft anpasst.“

Dieser Belastungsreflex wird über die Muskelsensoren (Spindelzellen) über einen Rückenmarks-Reflexbogen ausgelöst. In

der Tat können die Nervenzellen die Muskeln innervieren, entweder „feuern“ oder „nicht feuern“, erläutert Charles Krebs. Das heißt, der Muskel hält oder er gibt nach: Wenn der Muskel hält, bedeutet das: „Ja, ich bin im Gleichgewicht, es gibt nicht so viel Stress, dass meine Funktion behindert wird.“ Wenn er nicht hält, bedeutet das: „Nein, ich bin im Ungleichgewicht, es gibt zu viel Stress, ich kann nicht richtig funktionieren.“

### So wird getestet

Drücken Sie mit dem Ballen Ihrer Hand sanft und mit leicht steigendem Druck ca. zwei Sekunden lang auf den seitlich oder nach vorne ausgestreckten Unterarm Ihres Partners, einige Zentimeter über dessen Handgelenk.

Ihr Partner nimmt sich vor, seinen Arm in der Ausgangsposition zu halten.

Nun lassen Sie Ihren Partner, seinen Namen sagen („Ich heiße...“). Der Muskel sollte dabei halten.

Anschließend bitten Sie ihn darum, zu behaupten, er würde anders heißen („Ich heiße...“). Jetzt sollte der Muskel nachgeben.

Kinesiologen überprüfen in weiteren Vortests, ob die Reaktionen des Muskeltests verlässlich sind.

Tipp: Vor elementar wichtigen Entscheidungen, wie zum Beispiel über eine Chemotherapie oder einen Schwangerschaftsabbruch, können Kinesiologen ihre Klienten dahingehend unterstützen, den emotionalen Stress auf beide Entscheidungswege – Ja bzw. Nein – aufzulösen. Anschließend trifft der Klient seine Entscheidung in Ruhe und mit Bedacht selbst.

## Die Kinesiologie – auch zur Selbstbehandlung

Touch for Health, „Gesund durch Berühren“, spielt in der Kinesiologie eine herausragende Rolle. Der amerikanische Wissenschaftler und Chiropraktiker Dr. John F. Thie entwickelte die Methode aus der Angewandten Kinesiologie mit dem Ziel der Förderung und Erhaltung der Gesundheit. Der Kinesiologe testet dabei nacheinander alle den Me-

ridianen zugeordneten Muskeln sowie spezielle Akupressurpunkte. So erkennt er, ob ein Meridian energetisch unterversorgt ist oder ob der Qi-Fluss zu stark ist. Nach Regeln aus der Traditionellen Chinesischen Energielehre wird anschließend der Energiefluss harmonisiert. Beispielsweise durch Meridianmassagen, Akupressur, die Massage neurolymphatischer Reflexpunkte oder das Halten neurovaskulärer Punkte.

Im Nachttest halten alle Muskeln, die anfangs nachgegeben haben, und der Klient fühlt sich besser. Dr. John Thie fand Touch for Health so einfach und wirksam, dass er die Methode gegen den Widerstand vieler Kollegen für Laien als Selbsthilfemethode zuließ. Thie starb 2005. Sein Sohn und Nachfolger Matthew Thie engagiert sich weiterhin für die weltweite Verbreitung von Touch for Health auch für Laien.

## Kinesiologie in der Apotheke

„Ich bin wegen häufiger Kopfschmerzen zum Touch for Health gekommen“, berichtet Monika Naucke. „Als ich merkte, dass es mir guttat, und ich mein neu erworbenes Wissen mit großem Erfolg an meinem gehbehinderten Ehemann angewendet hatte, regte er mich dazu an, weitere Kurse zu besuchen. Mein Mann ist Apotheker. Ich bin Groß- und Außenhandelskauffrau. Ich arbeite seit 1984 in der Apotheke, und die kinesiologische Beratung gehört seit ca. drei Jahren zum festen Bestandteil der dort angebotenen Dienstleistungen. Kinesiologische Ausgleichstechniken sind in mein Leben inte-

griert. Sie gehören dazu wie Lachen und Weinen und sind nicht mehr wegzudenken.“

## Schlafstörungen und Heuschnupfen durch Touch for Health verschwunden

Als Dagmar Steffans quälende Schlafstörungen mit Hilfe der Kinesiologie verschwanden, war sie so beeindruckt, dass sie selbst eine professionelle Ausbildung absolvierte. Seit vielen Jahren ist sie in eigener Praxis in Bad Tölz nach einem von ihr entwickelten Förderkonzept MonteKin® tätig, das die Kinesiologie mit der Montessori-Pädagogik verbindet. Als Instructor unterrichtet sie Touch for Health und R.E.S.E.T. und staunt immer wieder selbst über Wirksamkeit von Touch for Health für die Förderung der ganzheitlichen Gesundheit.

„Irene K. nahm im Laufe eines Jahres an allen vier Tfh – Kursen teil. Im letzten Kurs berichtete sie, dass sie so extrem an Heuschnupfen gelitten hatte, dass sie im Sommer nicht bei geöffnetem Fenster schlafen

In seiner Apotheke bietet das Ehepaar Naucke kinesiologische Beratungen an. Monika Naucke hatte ihr in Kursen erworbenes Wissen zuvor an ihrem gehbehinderten Ehemann mit Erfolg angewendet

Foto: privat



Mit dem Ballen der Hand wird für ca. zwei Sekunden ein leichter Druck auf den ausgestreckten Unterarm des Klienten ausgeübt

Mittels einer Meridianmassage kann der Kinesiologe erkennen, ob der Qi-Fluss zu stark oder zu schwach ist





**Viele Zahnärzte wenden mittlerweile die R.E.S.E.T-Methode vor der Behandlung an, um die Kiefermuskulatur zu harmonisieren**

konnte. Im folgenden Sommer – also nach den vier Kursen – habe sie bei der Heuernte geholfen und keinerlei allergische Reaktionen bemerkt. Obwohl der Heuschnupfen in keiner Balance direkt thematisiert wurde, hatte sich das Thema quasi nebenbei mit aufgelöst.“

## Medizinisch-therapeutische Kinesiologie

Die Kinesiologie hat ihre Wurzeln im medizinischen Bereich und wird nach wie vor von vielen Angehörigen der Heilberufe genutzt. So testen Ärzte und Heilpraktiker zum Beispiel Medikamente aus, Zahnärzte optimale Materialien für Kronen und Inlays; Physiotherapeuten nutzen Methoden wie Touch for Health, um Haltungprobleme auszugleichen oder die Schmerzlinderung zu fördern.

Für Therapeuten wurde u. a. die Psycho-Kinesiologie von Dr. med. Dietrich Klinghardt entwickelt; auch zu Stress und Trauma gibt es Spezialfortbildungen. Im Berufsverband Deutsche Gesellschaft für Angewandte Kinesiologie ist die medizinisch-therapeutische Kinesiologie ein eigener Bereich.

Außerhalb der Heilkunde nutzen viele Menschen die Kinesiologie als Zusatzqualifikation. So ist die Edu-Kinestetik für Lehrer und Erzieher ein wertvolles Hilfsmittel zur Förderung der Entwicklung und der Lernfähigkeit.

Profimusiker und Leistungssportler bereiten sich mit Hilfe kinesiologischer Übungen auf Konzerte und Wettkämpfe vor. Begleitende Kinesiologen unterstützen ihre Klienten beim Coaching und in der Lebensberatung, zum Beispiel bei der Lösung von Beziehungskrisen, in Orientierungsphasen, bei Lampenfieber vor Präsentationen, bei der Gestaltung produktiver und konstruktiver Teamstrukturen oder zur Burn-out-Prävention.

## Besonders wichtig: Vertrauen

Bei aller Methodenvielfalt ist das Vertrauensverhältnis des Klienten zum Kinesiologen wesentlich. Stimmt die „Chemie“, können auch einfache Übungen große Wirkungen erzielen. Je nach Anliegen kann es allerdings auch sinnvoll sein, einen Spezialisten zu Rate zu ziehen. So spielt beispielsweise das Kiefergelenk eine große Rolle für das Gesamtsystem des Körpers. Wenn wir zu lange die Zähne zusammenbeißen oder nur noch „auf dem Zahnfleisch gehen“, ist dies nicht nur ungünstig für den Sitz von Kronen. Auch Schlafstörungen und Probleme mit der Wirbelsäule oder den Knien können die Folge sein.

Die Harmonisierung der Kiefergelenkmuskulatur R.E.S.E.T, die der Australier Philip Rafferty entwickelt hat, spricht die Gesichtsmuskeln gezielt an und wirkt sich also auch auf den Gefühls Haushalt aus. Viele Zahnärzte wenden mittlerweile R.E.S.E.T vor Behandlungen an; Begleitende Kinesiologen nutzen die Methode für das ganzheitliche Stressmanagement.

Die Kinesiologie ist ein lebendiges System und entwickelt sich seit der Geburt der kinesiologischen Grundmethoden immer weiter. Bei aller Vielfalt: Gemeinsam ist kinesiologischen Methoden die Auflösung von Stressreaktionen durch eine Harmonisierung des Energieflusses.



**Auch Profimusiker können sich mit Hilfe kinesiologischer Übungen auf ihren Auftritt vorbereiten. Lampenfieber lässt sich damit sehr gut beeinflussen**

## Wo kann man die Kinesiologie lernen?

Das IAK hat ein umfangreiches Kursprogramm, vom Selbsthilfekurs für Laien bis zur dreijährigen Ausbildung zum Kinesiologen DGAK. Weitere professionelle Ausbilderinnen und Ausbilder sind über die Internetseiten der Berufsverbände gelistet: Die Deutsche Gesellschaft für Angewandte Kinesiologie DGAK verzeichnet rund 800 Mitglieder, der Schweizer Verband KineSuisse knapp 1000 und der österreichische Berufsverband ÖBK rund 250. DGAK-Mitglieder haben eine vom Verband anerkannte Ausbildung erfolgreich abgeschlossen und verpflichten sich unter anderem zur Einhaltung ethischer Prinzipien, insbesondere zur Stärkung der Selbstbestimmung ihrer Klienten. Infos unter: [www.iak-freiburg.de](http://www.iak-freiburg.de) [www.dgak.de](http://www.dgak.de) [www.ikl-kinesiologie.de](http://www.ikl-kinesiologie.de)

## Buchtipps

- ◆ **Charles T. Krebs, Tania O'Neill McGowan:** „Energetische Kinesiologie“, VAK, ISBN 978-3-86731-168-7, € 34,99
- ◆ **Claudia und Andreas Niklas:** „Kinesiologie“, KopfGold Verlag, ISBN: 978-3-943424-02-7, € 49,95
- ◆ **John F. Thie und Thie Mattew:** „Touch for Health“, VAK, ISBN: 978-3-935767-82-8, € 34,95
- ◆ **Dr. med. Dietrich Klinghardt:** „Lehrbuch der Psycho-Kinesiologie“, Institut für Neurobiologie/INK, ISBN: 978-3-9808-9720-4, € 39,80
- ◆ **Gabriele Neuenfeld, Gabriele Förder:** „Kinesiologie für jeden Tag“, VAK, ISBN: 978-3-86731-191-5, € 16,95

