

Kinesiologie

Eine Idee bewegt die Welt Fünfzig Jahre Kinesiologie

2014 feiert die Kinesiologie ihr fünfzigjähriges Jubiläum – ein guter Anlass, um eine aktuelle Einschätzung dieser Methode vorzunehmen, die 1964 von dem amerikanischen Chiropraktiker Dr. George Goodheart entwickelt wurde. Heute ist die Kinesiologie eine weltweit praktizierte Methode zur Linderung von zahlreichen Beschwerden und aus der Komplementärmedizin nicht mehr wegzudenken.

Es war 1964 auf einem Kongress der *American Chiropractic Association*. Der Arzt und Chiropraktiker *Dr. George Goodheart* stellte den Kollegen sehr merkwürdige Entdeckungen vor, die in der konventionellen Medizin bis heute für „Kopfschmerzen“ sorgen. *Goodheart* konnte nicht ahnen, dass er damals den Grundstein zu einem umfassenden System gelegt hatte: der Kinesiologie. Doch als er im März 2008 starb, war die Kinesiologie in den meisten Ländern der Welt bereits fest etabliert – zumindest im Bereich der ganzheitlichen Therapie.

Stempel der Unwissenschaftlichkeit

Die Kinesiologie, die Lehre der Bewegung (griechisch: „kinesis“ = Bewegung und „logos“ = Lehre), untersucht, wo im Körper etwas nicht mehr in Bewegung ist und wieder in Gang kommen soll. Mithilfe des sogenannten Muskeltests spürt diese Methode Blockaden auf, bringt gestaute Energien erneut zum Fließen und erleichtert es dem Betroffenen, aus dem Teufelskreis festgefahrener Verhaltens- und Gedankenmuster herauszutreten.

Die Kinesiologie ist weder unwissenschaftlich noch esoterisch, aber noch immer ist sie keine wissenschaftlich anerkannte Heilmethode, weil sie nicht korrekt untersucht und deshalb falsch beurteilt wurde. Kein Wunder, denn in der Kinesiologie funktioniert vieles ganz anders als in den akademischen Naturwissenschaften. Obwohl *Goodheart* doch selbst Schulmediziner war, machte er Entdeckungen, die in die Schulmedizin einfach nicht hineinpassen. In Tausenden von ihm selbst durchgeführten Patientenbeobachtungen konnte er nachweisen, dass bestimmte schwache Muskeln durch die Manipulation von entsprechenden Körperpunkten wieder stark werden.

Im Laufe seiner Untersuchungen wurde ihm klar, dass organische Schwächen, die man medizinisch nachweisen kann, immer auch mit der Schwäche bestimmter Muskelgruppen einhergehen. Wenn beispielsweise der Magen unter einer wie immer gearteten Schwäche leidet, reagiert der Muskel *Pectoralis major clavicularis*, der große Brustmuskel unterhalb des Schlüsselbeins, auf die kinesiologische Testung schwach. Wenn es um die Niere geht, reagieren die *Psoas*-Muskeln in der Lendengegend schwach.

Auf seiner Suche nach Stärkungsmöglichkeiten für derartig schwach reagierende Muskeln bezog *Goodheart* das chinesische Meridiansystem in seine Arbeit mit ein. Sein Organ-Muskel-System auf diese Weise zu erweitern, war sinnvoll, denn die Meridianlehre der chinesischen Medizin ist – genau wie *Goodhearts* System – ein auf Erfahrung beruhendes Modell, das jedes Organ einer bestimmten Energie-Leitbahn im Körper, dem Meridian, zuordnet. Damit wurde auch die Zuordnung eines schwachen Muskels zu einem bestimmten Meridian möglich, und zur Stärkung des schwachen Muskels konnten entsprechende Akupunkturpunkte gewählt werden. So wurde *Goodhearts* Kinesiologie zu einem System der Entsprechungen zwischen den genannten Ebenen

von Muskeln, Organen und Meridianen – bezeichnet als strukturierte Analogie. Von seinen Nachfolgern wurde diese Struktur für alle Bereiche des Lebens weiterentwickelt.

Wir sind eine Ganzheit

Die Kinesiologie wird als ganzheitlich bezeichnet, weil dieses Verfahren nicht nur den leidenden Menschen in seiner Ganzheit von Körper, Seele und Geist anerkennt, sondern auch in die entsprechenden Ebenen eingreift. Und das ist grundsätzlich mit jedem kinesiologischen System möglich.

Zwar können wir Körper, Seele und Geist nicht wirklich definieren. Was wir aber sagen können, ist, dass sie die drei essenziellen Qualitäten unseres Menschseins sind und komplex miteinander agieren. Deshalb griff *George Goodheart* 1974 zur Verdeutlichung seiner Methode zu einem gleichseitigen Dreieck, als er in einem Aufsatz den Menschen in seiner Ganzheit darstellen wollte. Als Chiropraktiker benutzte er die Begriffe *Struktur* (Knochen und Muskeln), *Chemie* (Stoffwechsel und Umwelteinflüsse) und *Psyche* (Seele), wobei alle drei Seiten des Dreiecks in Bewegung geraten können und ständig aufeinander reagieren.

Zeichnung nach Goodhearts „Die Triade der Gesundheit“, 1974

Die Triade der Gesundheit als Symbol des bewegten und sich bewegenden Lebens ist von *Goodhearts* Nachfolgern teilweise ein wenig abgewandelt worden, gemeint war aber immer dasselbe. Der Australier *Andrew Verity*, der 1987 das „Neuro-Training“ entwickelte, sagt beispielsweise dazu: „Wenn wir mit Menschen arbeiten, dann müssen wir mit ihnen in ihrer Gesamtheit arbeiten, mit ihren mentalen Einstellungen genauso wie mit ihren körperlichen Symptomen. Denn alles, was wir tun, ist psychologisch, auch wenn die meisten Leute vor diesem Gedanken zurückschrecken. Und alles, was wir tun, ist körperlich und mit der geistigen Ebene verbunden. All das zusammen ergibt das Paket, das wir Mensch nennen. Wenn der Mensch aber nicht weiß, wie er damit umgehen soll, dann entstehen Konflikte. Und diese führen zu Symptomen. Doch wenn man weiß, auf welcher Ebene sich das Problem befindet, weiß man auch, auf welcher Ebene die Lösung zu finden ist.“

Die verschiedenen Arten der Kinesiologie

Die Kinesiologie mit ihren zahlreichen Systemen wurde zum großen Teil von Akademikern entwickelt, vor allem von Ärzten wie *Dr. John F. Thie* („Touch for Health“, 1973), *Dr. Carl Ferreri* („Neurale Organisationstechnik/N.O.T.“, 1979), *Dr. Jimmy Scott* („Health Kinesiology“, 1981), *Dr. Bruce Dewe* („Professional Kinesiology Practice/PKP“, 1985), *Dr. Dietrich Klinghardt* („Psycho-Kinesiologie“, 1992) und *Dr. Peter Erickson* („Neural Integration Control & Enhancement/N.I.C.E.“, 1998). Daneben zählen zu den Pionieren der Kinesiologie die beiden Kommunikationstrainer *Gordon Stokes* und *Daniel Whiteside* („Three in one Concept“, 1983), der Pädagoge *Dr. Paul Dennison* („Educational Kinesiology“, 1982) und *Dr. Charles Krebs* („Learning Enhancement Advanced Program/L.E.A.P.“, 1989), der Meeresbiologie an der *Harvard University* in Boston lehrte. Alle Pioniere bauten auf den Fundamenten von *Touch for Health* auf und erweiterten es psychologisch, pädagogisch oder medizinisch zu vielfältigen Körpertherapien. *Touch for Health* (TfH) bedeutet „Gesund durch Berühren“ und bildet das Basiswissen der Kinesiologie auf den Erkenntnissen aus Bewegungslehre, Akupressurmassage, Massage und Ernährungslehre. Mit diesem Gesamtkonzept soll das Körperenergiesystem stabilisiert und harmonisiert werden.

Wie funktioniert der Muskeltest?

Allen Kinesiologiearten ist der Muskeltest gemeinsam. Er ist weder mit einem Buch zu erlernen noch an einem Wochenende. Muskeltesten erfordert viel Übung. Je mehr man übt, desto eher stellt sich diese gewisse Sensibilität ein, die zu souveränem Testen führt. Dabei ist der Muskeltest nur das Werkzeug, mit dem ein Kinesiologe arbeitet. Was mit Kinesiologie tatsächlich erreicht werden kann, hängt immer vom jeweiligen Behandler ab, vor allem von seiner Kunst, die richtigen Fragen zu stellen.

Die dahinterliegende Idee ist, über die Muskulatur auf bewusste und unterbewusste Informationen aus dem Gehirn zugreifen zu können. Dabei ist die Reaktion des Muskels gleichbedeutend mit einer Antwort auf die gestellte Frage und zwar „Ja“, wenn er stark bleibt, und „Nein“, wenn er auf die Fragestellung schwach wird.

Je exakter die Fragen gestellt werden, desto exakter fällt die Antwort aus. Ansonsten wird der Kinesiologe sehr wahrscheinlich vom getesteten Körper falsche Antworten bekommen. Damit sind wir an einem wunden Punkt der Kinesiologie angelangt, denn unter diesem Blickwinkel ist der berühmte Satz „Der Körper lügt nicht“ von *John Diamond*, neben *Dr. Goodheart* ein Kinesiologe der ersten Stunde, mit Vorsicht zu genießen. Das Ja/Nein-System der kinesiologischen Fragestellung lässt nämlich nur zwei Antworten zu: Eine Antwort muss zu mehr als 50 Prozent negativ ausfallen, damit ein Nein kommt. Wenn dieses Nein aber nur ein 49-prozentiges ist, wird ein Ja daraus. Die Antwort hängt immer vom Kontext ab, der festgelegt werden muss. Denn wenn dem gesamten Körper eine Frage gestellt wird, fällt die Antwort möglicherweise ganz anders aus, als wenn nur der rechte Fuß mit seinem verstauchten Knöchel gefragt wird.

Der Muskeltest ist also ein kinesiologisches Werkzeug, das variabel benutzt werden kann. Die Gefahr besteht darin, den Körper als Universallexikon zu betrachten, das man einfach aufschlägt, darin blättert und in dem man unweigerlich die richtige Stelle und damit auch die Antwort findet. Dem ist natürlich nicht so. Das ist eine Problematik, die nur wenigen bewusst ist. Sowohl der Wissenshintergrund als auch die Weltanschauung des Behandlers sind ausschlaggebend für sein Bewusstsein, und sein Bewusstsein ist entscheidend für die Klarheit und die Richtung seiner Fragen – und damit für die Antworten.

Wofür eignet sich Kinesiologie?

Aus der Komplementärmedizin ist die Kinesiologie heute nicht mehr wegzudenken. Sie wird in der Naturheilkunde von Heilpraktikern beispielsweise zur Testung von Allergien oder Lebensmittelunverträglichkeiten angewendet. Patienten, die vermuten, bestimmte Lebensmittel nicht zu vertragen, können Proben in die Praxis mitbringen. Diese werden nach den Vortests für die korrekte Muskelreaktion auf den Bauchnabel gelegt. Normalerweise zeigt der Muskeltest bei Substanzen, die den Körper schwächen, eine fühlbare Muskelschwäche. Es gibt auch Heilpraktiker, die eigene Testsätze für verschiedenste Substanzen von Nahrungsmitteln, Pollen, Pflanzen, Nahrungsmittelzusätzen, Medikamenten, Kunststoffen, Schwermetallen und so weiter haben. So lässt sich schnell zu individuell hilfreichen Ergebnissen kommen. Mit dem Muskeltest können auch Medikamente und unterstützende homöopathische Mittel, Bachblüten, Spagyrik oder andere Essenzen sowie deren Dosierung und Einnahmezeiträume getestet werden.

Kinesiologische Behandlungen eignen sich auch für fast alle psychologischen Themenfelder: Prüfungsangst, Flugangst, Angst vor Tod oder Krankheit, Schlafstörungen, Depressionen, Erschöpfungszustände, Stress mit dem Partner, den Kindern, den Eltern, den Kollegen oder dem Chef. Durch den nonverbalen Zugang über den Muskeltest können sehr schnell Informationen und Zusammenhänge eines Themas zusammengestellt und geordnet werden.

Im pädagogischen Bereich helfen zahlreiche Übungen zur Gehirnintegration den Kindern, sich besser zu konzentrieren und Prüfungsstress abzubauen, im sportlichen Bereich können Bewegungsabläufe optimiert und verfeinert werden, nach Verletzungen wird der Heilungsprozess deutlich beschleunigt.

Für die Behandlung dieser Themen eignet sich die Blockadenlösung – ein wichtiger Teilbereich innerhalb der Kinesiologie.

Umgang mit schmerzhaften Mustern und ihre Auflösung

Die kinesiologische Blockadenlösung ist oft mit einer Rückführung zur Ursache eines aktuellen Problems verbunden, sei es Missbrauch, ein Umzug, den der Betroffene nicht wollte, Stress in der Arbeit oder welches Thema auch immer vorlag. Die gesamte Symptomgeschichte eines Klienten, die sich oft lebenslang manifestiert und in den verschiedensten Situationen immer offensichtlicher und vielleicht auch dramatischer zeigt, kann kinesiologisch abgefragt werden.

Zunächst muss das emotionale Muster mit seinen mentalen Auswirkungen identifiziert werden. Erst dann kann die bewusste Entscheidung dagegen erfolgen, und ein Mensch ist von nun an in der Lage, bestimmte Handlungen bewusst nicht mehr durchzuführen und durch andere, neue zu ersetzen.

Probleme und Konflikte, die negative Erfahrungen mit sich bringen, basieren auf ständig gleichen Entscheidungen und Handlungen. Dieses dauerhaft gleiche Verhalten wird Stück für Stück verändert. Man beginnt dort, wo die Veränderung am ehesten durchführbar erscheint. Von diesem Punkt ausgehend weitet man die veränderte Sicht- und Handlungsweise auf immer größere Bereiche aus.

Manche brauchen für ihre Themen nur kurze, fünfzehn bis dreißig Minuten dauernde Sitzungen, bei anderen sind es drei, vier Sitzungen. Manchmal gibt es ein konkretes Problem, etwa ein unerfüllter Kinderwunsch und manchmal handelt es sich um bereits lange bestehende

Traumatisierungen, die dann meist auch längerfristig bearbeitet werden müssen. Bei anderen liegt aufgrund von Lebensumständen eine so große Stresssituation vor, dass der Betroffene eine Zeitlang regelmäßige Hilfestellung braucht. Wieder andere kämpfen mit einer chronischen Krankheit und möchten endlich herausfinden, welche seelischen Aspekte ihre Krankheit hat. Oder es handelt sich um Jugendliche im Pubertätsalter, die bei ihrer Identitätsfindung begleitet werden wollen. Die Gründe für eine kinesiologische Behandlung sind so unterschiedlich wie die Zeitspannen, die für eine Problemlösung benötigt werden. Eines gilt folglich immer: In dem Maße, wie Klienten sich emotional und mental wandeln, kann Heilung erfolgen, und dies oft auch auf der körperlichen Ebene. Die Art und Weise der Wandlung kann unterschiedlich ablaufen: mit blitzartigen Aha-Erlebnissen und ebenso schneller Umsetzung, oder als steiniger Weg, der mit vielen Tränen und schmerzlichen Erfahrungen gegangen wird.

Wandlung ist eine Form von Lernen. Das Ziel ist, das eigene Leben von einer anderen Perspektive aus betrachten und beurteilen zu können. Das ist Bewegung im kinesiologischen Sinn.

Hilfe zur Selbsthilfe

Über den Muskeltest hinaus kann man zahlreiche Übungen anwenden, mit denen man sich in manchen Situationen schnell selbst helfen kann. Ihren Ursprung haben sie entweder in der Traditionellen Chinesischen Medizin oder sie entstammen der neurologischen Forschung.

Einige Beispiele:

- Zur besseren Konzentration nach der Mittagspause oder vor dem Lernen eignen sich **Überkreuzbewegungen** mit Armen und Beinen: Etwa 20 bis 30 Mal abwechselnd mit dem rechten Ellbogen das linke Knie und mit dem linken Ellbogen das rechte Knie zu berühren, reicht schon für eine bessere Zusammenarbeit der beiden Gehirnhälften aus.
- Eine andere Übung, die bei abfallender Konzentration sehr hilfreich ist, ist das **Massieren der Ohren**. Dabei werden beide Ohrmuscheln ganz sanft ein bis zwei Minuten lang mit Daumen und Zeigefingern von innen nach außen und rauf und runter geknetet. Diese Massage ist deshalb so effektiv, weil sich auf dem Ohr unzählige Akupunkturpunkte für den gesamten Körper befinden.

- Wenn jemand beim Autofahren müde wird, kann er schneller wieder munter werden, wenn er nach dem Parken fünfmal **mit den Augen ein großes X** in die Luft malt, also nacheinander nach links oben, rechts unten, links unten, rechts oben schaut. Denn damit lassen sich die beiden Gehirnhälften wieder in Verbindung bringen.

Wie gut ist die Kinesiologie heute?

Die kinesiologische Arbeit ist eine Kunst, die viel Wissen und großes Bewusstsein erfordert. Die Methode *Goodhearts* „Applied Kinesiology“ war von Anfang an nur den ausgewiesenen Therapeuten vorbehalten, und nach wie vor darf in Deutschland „Applied Kinesiology“ nur lernen und anbieten, wer Arzt, Psychologe oder Heilpraktiker ist. Das bietet eine gewisse Sicherheit für den Ratsuchenden.

Alle anderen kinesiologischen Systeme sind offen für jeden Interessenten. Ein rechtlich geschütztes Berufsbild gibt es nicht, und noch immer darf sich jeder Kinesiologe nennen, auch wenn er nur einen Wochenendkurs gemacht hat. Deshalb vergibt die *Deutsche Gesellschaft für Angewandte Kinesiologie* (DGAD) seit Anfang 2000 erst nach mindestens dreijähriger, fundierter Ausbildung den Titel „Begleitender Kinesiologe“. Der *Europäische Verband für Kinesiologie* (EVfK) bietet ebenfalls umfassende Ausbildungen an, und seit Kurzem lässt sich Kinesiologie über den EVfK sogar im Rahmen eines Studiengangs „Bachelor of Science/Komplementäre Methoden“ studieren. Wer also einen kompetenten Kinesiologen sucht, schaut in die Anwenderliste dieser beiden wichtigsten deutschen Berufsverbände.

Anwenderlisten bieten auch die kinesiologischen Berufsverbände unserer Nachbarländer an: der *Österreichische Berufsverband für Kinesiologie* (ÖBK), und der *Berufsverband für Kinesiologie Kinesuisse* in der Schweiz.

Eine weitere Möglichkeit, fähige Kinesiologen zu finden, sind die Tipps guter Freunde. Die Sicherheit, an den richtigen zu geraten, wird auch größer, wenn man weiß, wie lange ein Kinesiologe schon praktiziert, welches seine Spezialgebiete sind und was er vorher gemacht hat. Dabei ist gerade eine langjährige Erfahrung im medizinischen, psychologischen oder pädagogischen Bereich von Vorteil, denn das Wissen über grundlegende Bedürfnisse und zentrale Lebensthemen des Menschen ist eine Grundvoraussetzung für gute kinesiologische Arbeit.

Wissenschaft auf dem Holzweg

In der Praxis funktioniert Kinesiologie sehr gut, sehr schnell und verglichen mit traditionellen Behandlungsweisen ist sie auch sehr preiswert. Dennoch ist sie fünfzig Jahre nach ihrer Gründung immer noch nicht anerkannt, weil nach den Ergebnissen einiger Studien die Effektivität kinesiologischer Behandlungen offenbar nur zufällig war.

Aber der Muskeltest hat sich nicht deshalb als unbrauchbar erwiesen, weil er ein schlechtes Instrument wäre, sondern weil manche wissenschaftlichen Kriterien bei Untersuchungen zur Kinesiologie einfach unter den Teppich gekehrt wurden. Zum Beispiel die angemessene Qualifikation des Studienleiters und seines Studienteams. In der *Deklaration von Helsinki*, die 1964 von der *World Medical Association*, dem *Weltärztebund*, als ethischer Codex für Ärzte herausgegeben wurde, heißt es: „Medizinische Forschung am Menschen darf nur von Personen durchgeführt werden, die angemessen wissenschaftlich ausgebildet und qualifiziert sind.“ Realität ist aber, dass einige Allergologen meinten, sie hätten die Kompetenz, eine Studie zum Thema Kinesiologie in der Allergiediagnostik machen zu können, nur weil die Allergie ihre Domäne ist. Und Psychologen machten eine Studie zum Thema kinesiologische Stressreduzierung, nur weil die Stressreduzierung ihre Domäne ist. Doch wer nur einen Einführungskurs in „Touch for Health“ macht oder gar nur ein Buch liest, um über Kinesiologie zu forschen, ist im besten Fall als unprofessionell zu bewerten. Für wissenschaftliche Ergebnisse reicht das einfach nicht aus. Solange auf diesem komplexen Gebiet die Inkompetenz vorherrscht, kann man die Resultate nicht anerkennen. Sie sind ungültig.

Akademisch arbeitende Wissenschaftler haben mit der Kinesiologie noch mehr Probleme. Ihre

Gütekriterien sind rein naturwissenschaftlich. Die medizinische Forschung folgt der Definition von Medizin als angewandter Naturwissenschaft. Das heißt, unter gleichen Versuchsbedingungen müssen immer die gleichen Ergebnisse erzielt werden.

Damit folgt sie einer veralteten, viel zu engen Definition von Medizin und Gesundheit. Der Mensch ist eindeutig mehr als ein auf den Grundlagen von Physik, Chemie und Biologie zu erforschender, rein materieller Körper.

Pionierarbeit

Gerade die Kinesiologie ist aber eine Disziplin, die nicht nur im Rahmen der physikalischen Gesetzmäßigkeiten wirkt, sondern vor allem auf der nicht stofflichen Informationsebene. In der Kinesiologie ist unter anderem große Transparenz und die gemeinsame klare Absicht von Behandler und Klient notwendig, von einem, der helfen will, und einem, der Hilfe erhalten will. Der kinesiologische Muskeltest ist das körperliche Instrument einer geistigen Kommunikation zwischen Behandler und Klient. Immer geht es um ein gemeinsames Wissen-wollen und um ein fokussiertes, echtes Antwort-bekommen-wollen, und immer ziehen zwei an einem Strang, bei dem es um das höchste Wohl des Ratsuchenden geht.

Einige saubere Studien, in denen mit neuen Gütekriterien neue wissenschaftliche Wege beschritten wurden, sind inzwischen durchgeführt worden, und zwar von Kinesiologen gemeinsam mit Medizinern und Psychologen, ebenbürtig und kompetent. Dabei wurde jedes Mal die eindeutige Effektivität der Kinesiologie nachgewiesen. Ein Schritt in die richtige Richtung!

Claudia Niklas und Andreas Niklas

Literatur:

- Niklas + Niklas: *Kinesiologie*. Kopfgold Verlag, Dachau 2012.
- Niklas + Niklas: *Yes, we can. Kinesiologie und Wissenschaft*. Kopfgold Verlag, Dachau 2013. – Dr. med. Christa Keding-Pütz: *Gesund durch analytische Kinesiologie. Der Muskeltest als Brücke ganzheitlicher Heilung*. Oesch Verlag, 2007.
- Kim da Silva/Do-Ri Rydl: *Kinesiologie. Das Wissen um die Bewegungsabläufe in unserem Körper*. Knaur Verlag, 1993.

Anlaufadressen für Therapeuten:

- Deutsche Gesellschaft für Angewandte Kinesiologie (DGAK, www.dgak.de)
- Europäische Verband für Kinesiologie (EVfK, www.evfk.de)
- Österreichische Berufsverband für Kinesiologie (ÖBK, www.kinesiologie-oebk.at) – Berufsverband für Kinesiologie Kinesuisse (www.kinesuisse.ch) in der Schweiz.