



**« Wir müssen bereit sein,
uns von dem Leben zu lösen,
das wir geplant haben,
damit wir das Leben finden,
das auf uns wartet. »**

Oscar Wilde

Symptome entschlüsseln

Die Kinesiologie fördert die Selbstwahrnehmung und ermächtigt uns so, Selbstverantwortung für die eigene Gesundheit zu übernehmen.

Text: Lioba Schneemann

Mit einer gesunden Mischung aus Neugier und Skepsis lege ich mich auf die Liege, nachdem sich der Therapeut nach meinem Befinden und meinen Beschwerden erkundigt hat. Mich plagt ein sogenannter Fersensporen im linken Fuss, bei dem die bisher eingeleiteten Massnahmen wenig geholfen haben. Der Kinesiologe Dominik Schenker steht neben mir und bittet mich, meinen rechten Unterarm aufzustellen. Mit leichtem Druck auf den Unterarm prüft er die Reaktion des Muskels. «Die Qualität der Muskelreaktion gibt Hinweise zum Zustand des inneren Gleichgewichts und der Art des therapeutischen Vorgehens», erklärt der Kinesiologe.

Der Muskeltest ist das charakteristische Werkzeug der Kinesiologie. «Wir erfassen so die feinen Informationsströmungen im Körper des Klienten, die Ausdruck seines sich ständig regulierenden inneren Gleichgewichts sind. Diese Informationen sind sehr fein. Mit dem Muskeltest verstärken wir sie. So kann man sie einfach spüren», erklärt Schenker und betont: «Muskeln reagieren sehr präzise.» So sei der Unterschied zwischen einem Muskel im Gleichgewicht, der die Position ohne Kraftaufwand halte, und einem im Ungleichgewicht deutlich sicht- und spürbar.

Selbstregulation im Fokus

Kinesiologinnen sehen den Organismus als funktionelle Einheit, dessen Teile in vielfältiger Weise vernetzt sind. Jeder physische und psychische Vorgang, jede Empfindung und jeder Gedanke hat demnach eine Wirkung auf die innere Regulation. Dieser ständige Prozess ist Voraussetzung dafür, dass der Körper sein inneres Gleichgewicht erhalten kann. «Muskeln können genutzt werden, um Auswirkungen von inneren oder äusseren Einflüssen auf den Körper sichtbar zu machen», erläutert Schenker. Der Muskeltest sei somit ein körpereigenes Rückmeldesystem, bei der die Verbindung zwischen Muskeln und dem Energiesystem des Menschen zur Kommunikation genutzt werde. «Mittels Muskeltest erhalten wir Zugang zum inne-

wohnenden Wissen des Organismus der Klientin. Das nutzen wir für die kinesiologische Befunderhebung und die Gestaltung des therapeutischen Prozesses.»

Die Methode basiert auf traditionellem Wissen über Yin und Yang, der chinesischen Lehre der fünf Wandlungsphasen sowie dem Energiefluss in den Meridianen. Die Verbindung dieser Elemente mit modernen Kenntnissen aus Medizin, Pädagogik und Psychologie bildet den ganzheitlichen Rahmen für die kinesiologische Arbeitsweise. Für die Befund-

Die Selbstheilung fördern

Kinesiologie bedeutet «**Lehre der Bewegung**» (von griechisch kinesis, «Bewegung», und logos, «Lehre»). Einen wissenschaftlichen Nachweis für die Wirksamkeit der Methode gibt es nicht. Trotzdem wird sie jetzt aufgewertet: Kinesiologen können neu ein eidg. anerkanntes Diplom erhalten. Der entsprechende Titel lautet: «Komplementärtherapeut/in mit eidg. Diplom. Fachbereich Kinesiologie». Behandlungen können über die Zusatzversicherung abgerechnet werden.

Kinesiologen betrachten den Menschen mit seinen körperlichen, geistigen und seelischen Anteilen **als integrale Einheit**, deren verbindendes Element die Bewegungsprozesse sind, die alle Lebensfunktionen aufrecht erhalten. Je feiner die Bewegungen aufeinander abgestimmt sind, desto stabiler ist das dynamische Gleichgewicht und **desto gesünder und ausgeglichener** ist der Mensch. Chronische oder akute, bewusste oder unbewusste Stresssituationen können das **Gleichgewicht stören** und zu Fehlfunktionen und Krankheiten führen. Kinesiologen erforschen **mit den Klienten** die persönliche Bedeutung von Symptomen. Mittels Gespräch und Muskeltests werden **unbewusste Signale** von Körper, Geist und Seele spür- und erlebbar, woraus sich Zugänge zu neuen Ressourcen erschliessen lassen. **Kompetente Therapeuten** finden Sie auf der Verbandswebsite von KineSuisse unter www.kinesuisse.ch.



gefragt:
dominik schenker*

«Die inneren Ressourcen stärken»

Herr Schenker, ist die Kinesiologie als alleinige Therapie hilfreich oder nur in Kombination mit anderen Methoden aus der Komplementärtherapie oder Schulmedizin?

Die Kinesiologie kann sowohl als alleinige Therapie wie auch in Kombination mit anderen komplementären oder medizinischen Therapien eingesetzt werden. Da die Kinesiologie andere Schwerpunkte setzt als die Schulmedizin, kann sie eine wertvolle Ergänzung sein. Wer einen ganzheitlichen Ansatz wünscht und die inneren Ressourcen stärken möchte, kann von kinesiologischen Behandlungen profitieren.

Die Kinesiologie soll bei sehr vielen Beschwerden helfen. Das tönt nach einem Allheilmittel. Wo liegen die Grenzen dieser Therapiemethode?

Die Kinesiologie ersetzt keine notwendigen schulmedizinischen Massnahmen, kann diese jedoch begleitend unterstützen. Da sich die Kinesiologie nicht auf die Symptome selbst, sondern auf das ihnen zugrunde liegende Ungleichgewicht und die persönliche Bedeutung für den Klienten fokussiert, kann sie grundsätzlich bei allen Beschwerden und Krankheiten eingesetzt werden. Die Grenzen liegen dort, wo die Selbstregulationsfähigkeit eines Menschen aufgrund von schwerwiegenden Krankheiten so eingeschränkt ist, dass er mit dem Regulationsprozess überfordert wäre. Das ist selten der Fall.

Welche Ausbildung gibt es für angehende Kinesiologen?

Kinesiologie kann in der Schweiz an verschiedenen privaten Schulen erlernt werden. Auf der Webseite des Verbandes KineSuisse gibt es eine Liste der Schulen, mit denen der Verband nach gemeinsamen Qualitätsrichtlinien zusammenarbeitet. Mindestanforderungen für eine Ausbildung sind unter anderem drei Jahre Ausbildungsdauer, 500 Kontaktstunden Methodenausbildung, 340 Kontaktstunden berufsspezifische, sozialwissenschaftliche und medizinische Grundlagen sowie ein Praktikum.

* **Dominik Schenker** arbeitet seit 1995 als Physiotherapeut und Kinesiologe in der eigenen Praxis in Allschwil BL, ist Begründer des Kinesiologiekonzepts SpiraliK (www.spiralik.ch) und Vizepräsident des Berufsverbands für Kinesiologie KineSuisse (www.kinesuisse.ch).

«Die Lösung des Ungleichgewichts und das Potenzial zur Veränderung liegen im Menschen selbst.»

Dominik Schenker, Kinesiologe

erhebung nutzt der Kinesiologe diese Kenntnisse für die Vernetzung mit Körperfunktionen und -strukturen. «Wir erfassen die gegenwärtige Situation des Klienten in Form eines Musters, aus dem sich die individuelle Bedeutung des Geschehens herausarbeiten lässt», erklärt Schenker. «Damit erhält die Klientin oder der Klient neue Sichtweisen, die häufig schon eine Selbstregulation in Gang setzen.» Daneben kommen spezifische manuelle Ausgleichstechniken wie Berührungen, Massage- und Reflexstechniken, Bewegungs- und Stressabbauübungen zum Einsatz.

Bessere Selbstwahrnehmung

Das Wissen zur Selbstheilung ist im Organismus stets vorhanden, ist Schenker überzeugt. So könne das Symptombild als verschlüsselte Botschaft des Körpers interpretiert werden, als Einladung, die dahinter liegende Bedeutung zu verstehen und so dem eigenen Wesen wieder einen Schritt näher zu kommen. «Die Stärke der Kinesiologie liegt darin, über präzise Werkzeuge zu verfügen, um zusammen mit dem Klienten diese Botschaften zu entschlüsseln», so der Kinesiologe. «Gemeinsam finden Therapeut und Klient heraus, welche Bedeutung ein Symptom für den Betroffenen in der jetzigen Lebenssituation hat. Das bahnt den Weg zur Selbstheilung.»

Kinesiologie fördert also die Selbstwahrnehmung, stärkt die Selbstregulation und unterstützt die Klientin, Verantwortung für ihre eigene Gesundheit zu übernehmen. Die respektvolle Zusammenarbeit zwischen der Therapeutin und dem Klienten, das gemeinsame Erarbeiten individueller Therapieziele und das Begleiten der ausgelösten Prozesse sind dabei bedeutende Schritte. «Wir sind überzeugt, dass die Lösung des Ungleichgewichts und das Potenzial zur Veränderung im Menschen selbst liegen», betont Schenker. Im Problem selbst schlummere auch bereits die Lösung, und zwar in Form einer anstehenden Entwicklung.

Mit gezielten Fragen sowie dem Muskeltest findet der Therapeut in meinem Fall die Themen, die mich beschäftigen und offenbar zur Energieblockade und zum Fersensporn geführt haben: Meine Beschwerden im Fuss haben laut Schenker damit zu tun, dass Energie im Nieren- und Gallenblasen-Meridian gestaut ist. Dies wiederum stehe in Verbindung mit meinen Bedürfnissen nach Ablösung und Entlastung. Mit dieser Botschaft kann ich durchaus etwas anfangen. Und tatsächlich: Schon nach zwei weiteren Sitzungen bessern sich die Beschwerden deutlich. //