

## Was ist Kinesiologie?

Der Beruf Dipl. IKAMED Kinesiologin / Dipl. IKAMED Kinesiologe nimmt heute eine wichtige Stellung in der Persönlichkeitsentwicklung und Gesundheitsförderung ein. Kinesiologinnen und Kinesiologen betreuen selbständig Menschen im Bereich der Persönlichkeitsentfaltung und der Gesundheitsförderung. Sie unterstützen ihre Klientinnen und Klienten darin, ihr eigenes Potenzial zu entdecken und zu verwirklichen.

### Die Leistungen der Methode werden in verschiedenen Bereichen genutzt:

- Gesundheitsförderung
- Stressquellen erkennen und abbauen
- Ressourcen erkennen und nutzen
- Leistungsfähigkeit optimieren
- Lebensqualität erhöhen und persönliche Zufriedenheit finden
- Eigenes Lernpotenzial optimieren
- Leistungspotenzial von Sportlern optimieren

## 1. Allgemein

Dem Wort nach bedeutet Kinesiologie „die Lehre von der Bewegung“ der Lebensenergie, wobei wir es mit der Bewegung auf allen Ebenen zu tun haben:

- **Physisch:** muskuläre Verspannungen / Schmerzen  
Haltungsprobleme / Koordinationsstörungen  
Überbelastungen / Schwächen  
Unverträglichkeiten / Allergien  
Gewichts- / Verdauungsprobleme  
➔ **Touch for Health**
- **Emotional:** Stressempfindungen / Ängste  
Erschöpfungszustände / Burnout  
Stimmungsschwankungen / emotionale Tiefs  
Beziehungsprobleme / Mobbing  
Schlafstörungen / psychosomatische Beschwerden  
➔ **psychologische Kinesiologie**
- **Mental:** Konzentrations- / Lernbeeinträchtigungen  
Motivationsprobleme / Leistungsabfall  
Energemangel / blockierte Ressourcen  
Selbstwertprobleme / einschränkende Denkmuster  
Unterbrochene Entwicklungsprozesse  
➔ **Brain Gym**

Kinesiologie ist eine Technik, die es uns ermöglicht, durch das Testen der Muskeln mit unserem „Körper/Seele“-System zu kommunizieren. Mit Hilfe des Muskeltests testen wir die Reaktion des ganzen Menschen auf innere und äussere Einflüsse und stellen den Zugang zu den Selbstheilungskräften und dem inneren Wissen des Menschen her. Damit ist es möglich über die fünf Sinne hinaus in allen Ebenen des Unterbewusstseins zu kommunizieren. Der kinesiologische Muskeltest ist ein Energietest, der uns Auskunft gibt, ob der Mensch auf angebotene Reize mit Stress oder ohne Stress reagiert.

Kinesiologie ist eine ganzheitliche Kommunikationsform, die sich mit dem Gleichgewicht des Menschen in Körper, Geist und Seele befasst. Ungleichgewichte werden mit dem Muskeltest aufgespürt und mit vielfältigen Balancetechniken ins Gleichgewicht gebracht. Kinesiologie ist ausschliesslich lösungsorientiert.

Ziel einer kinesiologischen Sitzung ist es, einen Prozess zu unterstützen, der dem Individuum gestattet, physisch, emotional, mental und spirituell Verantwortung zu übernehmen. Sinn und Zweck einer Beschwerde - ob auf physischer, emotionaler, mentaler oder seelischer Ebene - kann bewusst gemacht werden.

## **2. Die kinesiologische Sitzung (Balance) im Ablauf**

Vor der eigentlichen Sitzung stellen wir mit dem Muskeltest sicher, dass der/die KlientIn ausreichend mit Wasser versorgt ist, die Grundenergien fliessen, alle Gehirnareale eingeschaltet sind, die beiden Gehirnhälften zusammenarbeiten und der/die KlientIn mit der gesamten Aufmerksamkeit „im Hier und Jetzt“ ist. Das ist wichtig, um anschliessend verlässliche Antworten vom „Körper bzw. Geist“ zu erhalten. Ebenso wird die Erlaubnis der Person zur Zusammenarbeit erfragt. In einer kinesiologischen Sitzung wird nichts „herausgefunden“ was die Person nicht selbst zu erkennen sich wünscht. Einzig der Körper zeigt mit Hilfe des Muskeltests an, was er an Unterstützung wünscht, um mehr Energie zu haben, Ziele zu erreichen.

Gemeinsam mit der Person wird nach einem sinnvollen und unterstützenden Ziel geforscht. Dieses prüfen wir darauf, ob es für die Person Sinn macht, motiviert, aktiviert, realistisch und Zeit dafür ist. Allein dieser Schritt erforscht und stärkt die bewusste Persönlichkeit des/der KlientIn. Durch Ziele setzen, werden wir zum bewusst Handelnden und nehmen das Steuer selber in die Hand.

Im nächsten Schritt schauen wir, ob die Person eine Veränderung ihrer Verhaltensweisen / Reaktionen anzugehen bereit ist, die dem gewählten Ziel im Wege stehen und wie die Umsetzung des Ziels ermöglicht werden kann und was dafür nötig ist, neu zu entwickeln. Dabei unterstütze ich den/die KlientIn dabei, den Nutzen des Problems zu erkennen und loszulassen.

Als Kinesiologin habe ich die Möglichkeit, über das Testen der Muskeln zu erfragen, welche Erfahrungen, Gedanken, Gefühle, Glaubensmuster die Person in Bezug auf seine Breitwilligkeit blockieren, wobei wir keine Ursachenforschung betreiben. Wir konzentrieren uns auf den

Teil, der sich bemerkbar macht und dem Erreichen des Ziels im Wege steht. Dieser wird bewusst gemacht, kritisch analysiert oder einfach nur verbal ausgedrückt.

Es wird dabei angestrebt, im Unterbewusstsein gebundene Energie freizusetzen und für das Erreichen des Ziels zur Verfügung zu stellen. Als Kinesiologin baue ich sozusagen über den Test von Stressoren, eine Brücke zwischen Unterbewusstsein und Bewusstsein. Ziel dieser Vorgehensweise ist es, die freigesetzte Energie in einen direkten Ausdruck zu führen oder sie in bewusstere Energie umzuwandeln.

Nach der Überprüfung des Ziels erfolgt die kinesiologische Balance. Ziel dieser Balance ist es, die/den KlientIn in ein energetisches Gleichgewicht zu führen. Eine Vielzahl von Möglichkeiten steht zur Verfügung, wobei ebenfalls mit dem Muskeltest die nützlichste Balance ausgewählt wird.

Nach der Balance wird überprüft, ob die/der KlientIn zum Erarbeiteten seines Themas nun gestärkt ist, wie die Person das Ziel im Alltag umsetzen kann, ob ihre Sinne dabei „angeschaltet“ sind und meist wird eine Übung ausgetestet, die verbunden mit dem Zielsatz für eine gewisse Zeit von der Person unterstützend durchgeführt wird.

Die Aufgabe der/des Klientin/en ist es, bereit zu sein, etwas zu verändern und es dann auch selber umzusetzen.

Eine kinesiologische Sitzung dauert 60 bis 90 Minuten.

### **3. Was macht die Kinesiologin, was die KlientIn während einer Balance?**

Als Kinesiologin ist es meine Aufgabe, herauszuarbeiten, was der unmittelbare nächste Entwicklungsschritt des Klienten ist und was er dafür braucht und wie er Hindernisse ausräumen kann.

Die Aufgabe des Klienten ist es, bereit zu sein, etwas zu verändern und es dann auch selbst umzusetzen. Der Wille bestimmt den Erfolg.

Dank der Kommunikation mit dem Unterbewusstsein über den Muskeltest (Biofeedback), zeigt diese eigene Körperweisheit nur Veränderungen an, die der Klient verarbeiten und verändern kann. Zudem hat der Klient jederzeit die Möglichkeit, zu entscheiden, sein Vorhaben zu wollen oder nicht zu wollen.

### **4. Ziel der Balance (Sitzung)**

Innerhalb der Balance geht es darum, momentane Gefühle und Gedanken etc. bewusst zu machen, um einen unerwünschten Zustand in einen positiven verwandeln zu können. Die Ar-

beit besteht darin, dem Klienten zu helfen, sich bewusst zu machen, was und wie er zur Erhaltung des unerwünschten Zustandes beiträgt und ihn bei der Aktivierung seiner Willenskräfte und seines Wunsches nach positivem Wandel zu unterstützen. Die blockierte Energie, die durch die Balance frei wird, erlaubt dem „Wahren Selbst“ zu Tage zu treten, jenem Selbst, aus dem alle Heilung entspringt. Sinn der Balance ist es auch, durch das „Sich-bewusst-werden“, das Bewusstsein zu wandeln. Nur so kann bleibende Heilung stattfinden.

Quelle: „Handbuch für AnwenderInnen der Kinesiologie“ Ulrike Sawert

## **5. Ethische Grundsätze** (Quelle: kinesuisse.ch)

Die im Folgenden aufgeführten Grundsätze definieren den partnerschaftlichen Rahmen unserer Arbeit. Sie bilden verbindliche Regeln für das professionelle Handeln der KinesiologInnen.

### **Würde**

Die KinesiologIn

- achtet die Persönlichkeit und die Wertvorstellungen der Klientin;
- stellt das Wohlergehen der Klientin in den Vordergrund;
- respektiert die Bedürfnisse und Grenzen der Klientin;
- respektiert den sozialen, ethnischen und religiösen Hintergrund der Klientin.

### **Sicherheit**

Die KinesiologIn

- wahrt die körperliche, geistige und seelische Integrität der Klientin;
- wahrt die Autonomie der Klientin und vermeidet Übergriffe jeglicher Art;
- wendet nur Behandlungsmethoden an, in denen sie kompetent ist;
- stellt keine medizinischen Diagnosen und verschreibt keine Medikamente.

### **Vertrauen**

Die KinesiologIn

- hält sich an die Schweigepflicht.
- gibt Informationen nur unter ausdrücklicher Einwilligung der Klientin an Dritte weiter;
- achtet und fördert die Ressourcen sowie die Selbstkompetenz der Klientin;
- schafft Voraussetzungen, die eine bewusste Teilnahme der Klientin an ihrem Entwicklungsprozess ermöglichen und ihre Selbstverantwortung fördern.

### **Verantwortung**

Die KinesiologIn

- reflektiert ihre therapeutische Arbeit und bildet sich beruflich und persönlich weiter;
- erkennt und respektiert ihre beruflichen und persönlichen Möglichkeiten und Grenzen;
- gewährleistet die Qualität der Therapie und ist bestrebt, diese zu entwickeln.

## **Transparenz**

Die KinesiologIn

- informiert die Klientin über die Methode, die mögliche Dauer und die entsprechenden Kosten einer kinesiologischen Begleitung;
- respektiert ihre therapeutischen Grenzen und empfiehlt, je nach Situation eine Ärztin oder eine andere Therapeutin aufzusuchen;
- fördert die Zusammenarbeit und respektiert andere Methoden und deren Anwenderinnen;
- setzt den Muskeltest professionell ein (siehe Grundhaltung im Umgang mit dem Muskeltest).

## **Grundhaltung im Umgang mit dem Muskeltest**

Die KinesiologIn setzt den Muskeltest als körpereigenes Rückmeldesystem ein. Der Muskeltest

- dient als Werkzeug der Informationsbeschaffung. Das Resultat des Muskeltests ist eine Momentaufnahme und wird im Zusammenhang der aktuellen Thematik der Klientin interpretiert.

## **Voraussetzungen**

Die KinesiologIn

- ist achtsam im Umgang mit dem Muskeltest;
- testet zielgerichtet auf der Basis der erarbeiteten Ausgangslage;
- kennt die anatomischen und physiologischen Hintergründe des Muskeltests.

## **Anwendung**

Die KinesiologIn

- verwendet den Muskeltest nur mit dem Einverständnis der Klientin;
- testet einfühlsam und sorgfältig;
- spricht verbale Aussagen laut und verständlich aus;
- testet so, dass die Klientin das Resultat physisch und inhaltlich nachvollziehen und einen Bezug zu ihrer Lebenswelt herstellen kann.

## **6. Was kann Kinesiologie nicht?**

Kinesiologie kann weder Medikamente noch Operationen, noch sonst welche medizinischen Massnahmen ersetzen. Kinesiologie kann dort ansetzen, wo die Schulmedizin wiederum ihre Grenzen hat. Schulmedizin und Komplementärtherapie stehen sich ergänzend gegenüber.

Sie kann jedoch mittels Stärkung des Immunsystems und des Energiehaushalts solche Massnahmen unterstützend begleiten und beispielsweise die Verträglichkeit von Medikamenten verbessern oder den Heilungsprozess erleichtern.

Kinesiologie nimmt niemandem eine Entscheidung ab. Sie kann helfen, den damit zusammenhängenden Stress abzubauen, neue Erkenntnisse zu gewinnen und Klarheit zu erlangen.

Praxis JETZT  
Claudia Morell Batt  
Leimernweg 11  
3700 Spiez



Kinesiologie stellt keine medizinischen Diagnosen. Sie kann jedoch den Umgang damit erleichtern.

Kinesiologie kann keine Probleme einfach weg therapieren, sondern sie hilft dem Klienten, seine Eigenverantwortung zu erkennen und wahrzunehmen.