

# Ängste mit Kinesiologie bewältigen

Ängste gehören zu unserem Leben. Sie können jedoch so ausgeprägt sein, dass eine professionelle Hilfestellung nötig und sinnvoll ist. Die komplementär-therapeutische Methode Kinesiologie eignet sich hervorragend, um Ängste abzubauen und zu bewältigen.

► Rita Leibundgut-Ingold

## Angst kennt viele Gesichter

Angstgefühle kennen wir alle. Angst haben vor..., sich fürchten, lähmende Angst, vor Angst erstarren, Angst haben um... – unsere Sprache ist voller Ausdrucksmöglichkeiten, um die verschiedenen Spielarten und Schattierungen der Angst zu beschreiben. Angst gehört zu unserem Leben wie andere Gefühle auch. Die Angstreaktion ist in unserem Körper als lebenserhaltender Reflex angelegt und soll uns vor Bedrohung, Verletzung und Tod schützen. Die Reaktion läuft automatisch und unbewusst ab und stellt im Körper Energie bereit, um flüchten oder notfalls kämpfen zu können. Jede Sinneswahrnehmung kann – wenn sie von unserem Gehirn als Gefahrensignal interpretiert wird – eine Angstreaktion auslösen.

Angst kann als leichtes Unbehagen wahrgenommen werden, als Kloss im Hals oder Druck in der Magengegend. Die Anspannung kann sich mental als Blackout auswirken oder sich bis zur Todesangst steigern. Starke Angstzustände gehen oft mit körperlichen Begleiterscheinungen einher wie Herzklopfen, Schwitzen, Schwindelgefühlen, Schwäche oder «Ameisenlaufen» im Körper. Angst kann so überwältigend erlebt werden, dass die ganze Lebensführung massiv erschwert ist. Auf der Website der Angst- und Panikhilfe Schweiz – einer Selbsthilfeorganisation – ist zu lesen, dass Ängste die häufigste psychische Störung im Kindes- und Jugendalter bilden und in der Schweiz pro Jahr 700'000 Menschen wegen Angst in Behandlung sind.



Abb. 1. Der Muskeltest kann stehend, sitzend oder liegend durchgeführt werden.

## Angst in der kinesiologischen Praxis

In der kinesiologischen Praxis begegnen wir Kindern und Erwachsenen, die unter ihren Ängsten leiden und sich als blockiert erleben. Sie können nicht (mehr) das tun, was ihnen entsprechen würde. Ängste können sich als grosses Hindernis im Zusammenleben auswirken und dieses bestimmen. Sie können so ausgeprägt werden, dass sie Kontrolle über das eigene Leben und das der Angehörigen ausüben.

Wir erleben Kinder, die sich vor der Dunkelheit fürchten und abends ohne Anwesenheit eines Elternteils nicht einschlafen können. Kinder oder Erwachsene, die sich vor Hunden, Spinnen, Mäusen oder anderen Objekten fürchten, suchen Hilfe in der Kinesiologie-Praxis. Diese Menschen leiden unter sogenannten Phobien. Im Kindergartenalter begegnen uns Kinder, die sich nicht von ihren Müttern lösen können und panisch reagieren, wenn sie die Bezugsperson aus den Augen verlieren. Schulkinder haben Angst vor dem Schulweg, dem Pausenplatz, vor der Klasse zu sprechen, vor Tests und vielen weiteren Situationen. In extremen Fällen kann sich die Angst so steigern, dass es zu einer Schulverweigerung kommt. Es



Abb. 2. Test des Psoas – dieser Muskel wird dem Nieren-Meridian zugeordnet, welcher einen Bezug zum Thema Angst hat.

gibt aber auch Erwachsene, die sich in Prüfungssituationen blockiert fühlen und ihr Wissen nicht mehr abrufen können. Schlaflosigkeit, sich drehende Gedanken und Konzentrationsschwierigkeiten können Symptome einer Angststörung oder von anhaltenden Stresssituationen sein.

Ein erfolgreicher Berufsmann im Ausland hat von einem Tag auf den anderen plötzlich einen Angstanfall. Ohne äusseren Grund gerät er in einer Sitzung in einen äusserst unangenehmen Zustand: Das Herz rast, es wird ihm übel und er will nur noch raus. Diese Situation wird als so bedrohlich erlebt, dass er nicht mehr wagt, sich ans Steuer zu setzen. Eine ärztliche Abklärung zeigt, dass Herz und Kreislauf gesund sind. Obwohl der Arzt Entwarnung gibt, tritt dieses starke Angstgefühl in ähnlichen Situationen wieder auf. Autofahren ist für den Geplagten für einige

## PORTRÄT

### KineSuisse – Berufsverband für Kinesiologie

Der Verband unterstützt und fördert die Interessen der professionell tätigen Kinesiologinnen und Kinesiologen, sichert die Qualität der kinesiologischen Aus- und Weiterbildung, engagiert sich für die Berufsentwicklung und informiert die Öffentlichkeit über die Kinesiologie. Die Website des Verbandes bietet umfassende Informationen über Methode, Berufsbild und Ausbildung. Aufgeführt sind u.a. das Leitbild und die Ethikrichtlinien, welche die Grundlagen unserer professionellen Arbeit darstellen. Unter der Rubrik Infothek können Mitglieder nach verschiedenen Kategorien aufgerufen werden. [www.kinesuisse.ch](http://www.kinesuisse.ch)

Zeit undenkbar und er braucht professionelle psychologische, medikamentöse und komplementär-therapeutische Hilfe. Solche Zustände werden als Panikattacken bezeichnet.

### Kinesiologie – eine komplementär-therapeutische Methode

Die Methode Kinesiologie hat ihren Ursprung in den 1960er Jahren in den USA. «Kinesiologie» bedeutet wörtlich «Bewegungslehre». Das bedeutet, dass wir mit dieser Methode Bewegung auf allen Ebenen des menschlichen Daseins fördern. Wir unterstützen Gesundheit und Wohlbefinden im umfassenden Sinne, indem wir Fachkenntnisse der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und verschiedener westlicher Wissenschaften nutzen. Mit unserer Methode fördern wir das Gleichgewicht von physischen, emotionalen und mentalen Energien und regen damit die Selbstheilungskräfte des Menschen an. Manuell ausgeführte Muskeltests dienen uns als Kommunikationsinstrument sowie als Werkzeug für Befunderhebung, Intervention und Evaluation.

Dr. George Goodheart, D.C. (Doctor of Chiropractic), untersuchte die Beziehung zwischen Muskeln und Organen und begründete 1964 die Applied Kinesiology. Entscheidend war seine Idee, die Muskel-Organ-Beziehungen der Applied Kinesiology mit den Meridian-Organ-Beziehungen der TCM zusammenzuführen. Auf diese Weise zeigte er den Zusammenhang von Muskeln mit Meridianen auf und ermöglichte damit die Synthese einer westlicher Therapieform mit dem Akupunktursystem der TCM.

Der kinesiologische Muskeltest testet nicht die Stärke einzelner Muskeln, sondern deren Tonusänderungen und neurophysiologische Aktivität. Diese Art von Muskeltest wird eingesetzt, um Reaktionen des Organismus auf einen beliebigen Reiz zu testen. Der Organismus wird als funktionelle Einheit verstanden, dessen Teile in vielfältiger Weise miteinander in Beziehung stehen und ein Netzwerk bilden. Der Muskeltest ist also ein Instrument, mit welchem wir Informationen aus diesem Netzwerk gewinnen können resp. Reaktionen des Körpers auf innere oder äussere Stressoren sicht- und spürbar machen.



Abb. 3

### Ängste und Blockaden mit Kinesiologie angehen und abbauen

Das Anliegen des Klienten/der Klientin steht im Zentrum des kinesiologischen Therapieansatzes. Die respektvolle Zusammenarbeit und das partnerschaftliche Erarbeiten von Zielsetzungen charakterisieren unsere Arbeit. Sie ist geprägt vom Grundgedanken, dass die angemessene Lösung eines Ungleichgewichts und das Potenzial zur Veränderung im Menschen selbst zu finden sind.

Gemeinsam eruiert man mit Einsatz des Muskeltests die Faktoren und Umstände, die mit dem Angsterleben einhergehen oder dieses ausgelöst haben. In der Kinesiologie gehen wir davon aus, dass Stress und Angst die Körperenergie blockieren und damit auch die Handlungsmöglichkeiten eines Menschen einschränken. Wir erarbeiten eine Selbststärkung und Lösungsschritte auf körperlicher, emotionaler und mentaler Ebene. Dabei kommen verschiedene kinesiologische Techniken zum Einsatz, um Stress abzubauen, Energieflüsse anzuregen, hinderliche Denkmuster zu verändern, neue Strategien zu entwickeln.

### Beispiel aus der Praxis

Eine junge Mutter leidet unter einer Spinnenphobie und wagt kaum noch, auf die Terrasse hinauszugehen und ihre Kübelpflanzen zu giessen, weil dort regelmässig Spinnen auftauchen, die sie zutiefst erschrecken. Oder sie erstarrt vor Schreck, wenn sie an der Wand neben ihrem Bett eine Spinne entdeckt, und erlebt sich völlig blockiert. Nur schon beim Gedanken an diese Situationen zeigt der Muskeltest eine Stressreaktion. Ihr Ziel ist, dass sie sich drinnen und draussen frei bewegen kann, auch in Anwesenheit von Spinnen. Der Abbau von Stress auf diese Situationen erfolgt, indem sie eine Spinne in grosser



Abb. 4

Abb. 3. Test des Pectoralis major sternalis – er wird dem Leber-Meridian zugeordnet (links).

Abb. 4. Die Kinesiologin hält die so genannten neurovaskulären Haltepunkte, welche die Durchblutung der Leber aktivieren.

Distanz visualisiert, während gleichzeitig spezifische Akupunkturpunkte geklopft, Stressabbau-Punkte auf der Stirn gehalten oder andere energetische Interventionen gemacht werden. Auftretende Gedanken und Gefühle werden benannt. Schritt für Schritt ändern wir in der Vorstellung die Distanz zu den Spinnen und führen ebenfalls in der Vorstellung mögliche Handlungsweisen ein, die ihr erlauben, angemessen mit der Situation umzugehen. Sie erhält Anleitung zu Übungen, die sie selbst einsetzen wird, damit sie eine bisher angstauslösende Situation besser bewältigen kann. Das Spektrum umfasst Atem-, Bewegungs- und Entspannungsübungen oder eine gezielte Anwendung von Klopfakupressur. Das Überprüfen im Alltag zeigt, dass sie ihre Angst weitgehend bewältigt hat und wieder handlungsfähig ist.

### Möglichkeiten und Grenzen

Die Kinesiologie arbeitet mit den Möglichkeiten des Menschen, dessen Selbstregulation ins Gleichgewicht zu bringen. Dieser Prozess erfolgt im individuellen Tempo des Klienten. Der Muskeltest ist keine objektive Informationsquelle, sondern basiert immer auf dem Kontext der beteiligten Personen und Themen. Demzufolge gilt es Lösungen für vereinbarte Entwicklungsschritte anzusteuern, welche jeweils das individuelle Gleichgewicht fördern. Die kinesiologische Arbeit kann notwendige schul- und/oder alternativmedizinische Massnahmen unterstützen, sie aber nicht ersetzen. ●

AUTORIN

Rita Leibundgut-Ingold,

Arbeitsgruppe Öffentlichkeit des Berufsverbandes für Kinesiologie, KineSuisse

Leimenstrasse 13, 4051 Basel

eMail: verband@kinesuisse

www.kinesuisse.ch