

ENTDECKE DIE KRAFT DER KINESIOLOGIE

# Die Weisheit deines Körpers

Wünschst du dir ein erfülltes Leben, weißt aber nicht genau, woher du die Kraft nehmen sollst, deine Ziele zu verfolgen? Mit Kinesiologie kannst du dem alltäglichen Stress etwas entgegensetzen. *Befreie* deine Lebensenergie von Blockaden und aktiviere deine *inneren Ressourcen!* Mit dem kinesiologischen Selbsttest kannst du außerdem die *Weisheit* deines Körpers nutzen und Antworten auf deine persönlichen Fragen erhalten.

**K**inesiologie hilft uns dabei, uns zu entfalten, ein erfülltes Leben zu führen und in die Brillanz zu kommen“, sagt Tanja Neubauer. Seit über 20 Jahren widmet sich die studierte Biologin und Heilpraktikerin der Kinesiologie. Begonnen hat ihre Liebe zu dieser ganzheitlichen Methode mit einer sehr unangenehmen Erfahrung in ihrem Leben, nämlich: einem Blackout.

Tanja Neubauer saß gut vorbereitet in ihrer mündlichen Semesterprüfung – und brachte kein Wort heraus. „Alles war weg. Das hat mich kalt erwischt.“ In ihrer Verzweiflung befolgte sie den Rat einer Freundin, eine Kinesiologin aufzusuchen, um die Prüfungsblockade zu lösen. Natürlich war sie skeptisch. Aber tatsächlich: Die Heilpraktikerin wirkte Wunder. Die Blockade war weg, die nächste Prüfung lief wie geschmiert. Das Geheimnis? „Ich habe nach der Sitzung wieder darauf vertraut, auf mein Wissen zugreifen zu können“, erzählt Tanja Neubauer. „Das war ein Riesenerfolg!“

Inzwischen hat sie mit ihrer eigenen Arbeit als zertifizierte psychologische Kinesiologin viele Erfolgsgeschichten erlebt. Da war die Klientin, die schon lange nicht mehr daran geglaubt hatte, jemals eine Festanstellung zu bekommen. Zu schlecht waren die Erfahrungen, die sie in der Vergangenheit gemacht hatte. Aber während einer kinesiologischen Sitzung in Tanjas Praxis gelang es, die Schocks, welche die Negativerfahrungen in ihrem Körper zurückgelassen hatten, zu lösen. Die Energie floss wieder. Und tatsächlich hatte die Klientin bald darauf einen festen Job in der Tasche.

Oder der kleine Junge, der solche Schwierigkeiten hatte, Lesen zu lernen, und nach nur einer Sitzung auf einmal im Supermarkt laut vorlas, was auf den Verpackungen stand. Oder die Frau mit der Furcht vor engen Beziehungen, die dank Kinesiologie endlich den Mut fasste zu heiraten. Dann die Reiterin, die mit ihrem Turnierpferd nicht mehr zurechtkam, bis Tanja Neubauer ihre Angst und Abwehr löste – lauter Erfahrungen, die zeigen: Kinesiologie kann durchaus zu unserem Glück beitragen,

auch wenn die Methode bislang keiner wissenschaftlichen Überprüfung standgehalten hat. Kritiker warnen, wer Hilfe benötige, verliere kostbare Zeit, wenn er sich in kinesiologische Behandlung begeben. Der Einwand ist nicht unbegründet. Auch Tanja Neubauer plädiert dafür, körperliche oder seelische Beschwerden erst mal schulmedizinisch abklären zu lassen.

Aber wer sich offen, interessiert und spielerisch auf die Methode einlässt, erlebt häufig eine deutliche Besserung seines ursprünglichen Problems – und seiner Stimmung. Tanja Neubauer hat das oft erlebt. Beseelt und mit sich verbunden, erzählt sie, verlassen die Klienten nach einer Sitzung meist ihre Praxis. Was sie bis heute immer noch besonders fasziniert: „Wie effektiv und schnell man eine Situation, die ausweglos zu sein scheint, verändern kann.“

Aber wie funktioniert das Ganze genau? Im Zentrum der Kinesiologie steht der Muskeltest (siehe Kasten auf Seite 96). Er geht auf den amerikanischen Chiropraktiker George Goodheart zurück, der ihn bereits in den 60er-Jahren des vergangenen Jahrhunderts entwickelte.

Die gedankliche Grundlage lautete: Da die menschliche Skelettmuskulatur nicht nur von unserem bewussten Willen, sondern auch vom autonomen Nervensystem gesteuert wird, „wissen“ unsere Muskeln meist viel mehr als wir. Im Muskeltest wird ermittelt, was wir wirklich glauben oder erfahren haben. Verborgene Glaubenssätze kommen so auf einmal ans Licht. Erschütternde Erfahrungen. Nahrungsmittel-unverträglichkeiten. Oder auch Allergien. Insofern dient der Test, so die Kinesiologin und Buchautorin Christa Keding, als „Übersetzer“ vegetativer Informationen. Oder auch: des Unbewussten. Und fördert so das Verstehen unserer innerseelischen Zusammenhänge.

Und das innerhalb ganz kurzer Zeit. Denn indem die Kinesiologie hartnäckig den Muskel befragt, stößt sie sehr schnell zum Kern eines

Problems vor. Ein wenig erinnert das an ein beliebtes Kinderspiel: „Ich sehe was, was du nicht siehst.“ Auch dort handelt sich der Fragende anhand von Ja/Nein-Antworten ganz allmählich vor zu dem mitunter winzigen, ganz konkreten Ding, das eigentlich gemeint war.



**TANJA NEUBAUER** ist geprüfte Kinesiologin und Heilpraktikerin für Psychotherapie in München. Die studierte Biologin arbeitet in ihrer Praxis schon viele Jahre erfolgreich mit der Kinesiologie. Weitere Infos findest du unter [kinesiologie-muenchen.de](http://kinesiologie-muenchen.de)

## Buchtipps!

„Kinesiologie für jeden Tag“  
von Gabriele Neuenfeld und  
Gabriele Förder (VAK Verlag,  
16,95 Euro) und „Praxisbuch  
psychologische Kinesiologie“  
von Dr. Christa Keding  
(VAK Verlag, 17,99 Euro)



Das Besondere: Die Antwort selbst gibt immer die Klientin. Und die Klientin ist es auch, die über den Therapieweg bestimmt. Tanja Neubauser arbeitet dabei ressourcenorientiert. Als Heilpraktikerin für Psychotherapie ist sie unter anderem an der Frage interessiert, worauf sich die Klientin stützen kann. Ist es früher gelungen, Vorträge zu halten und mündliche Prüfungen zu bestehen? Hat die Festanstellung auch mal Spaß gemacht? Wenn das Lesen von Buchstaben nicht klappt, vielleicht klappt ja das von Zahlen? Und: Wie war das eigentlich, auf dem Rücken des Pferdes sicher und verbunden auf der Zielgeraden zu sein?

„Ich stoße etwas an, ich teste, ich teste wieder“, erzählt die erfahrene Kinesiologin, „und das in einer angenehmen Atmosphäre, in der man sich abgeholt fühlt.“ Viele Aha-Momente begleiten häufig ihre Sitzungen. Erkenntnisreiche Augenblicke, in denen sich die Klientin oder der Klient endlich wieder selbst richtig spürt und nah ist. Versteckte Glaubenssätze werden enttarnt und alte Programmierungen verändert. So unterstützt die Kinesiologie uns dabei, neue Bahnen im Gehirn anzulegen, anstatt jene alten Trampelpfade entlangzustapfen,

die uns immer zuallererst einfallen, wenn der Stress uns mal wieder voll erwischt hat. Der Muskeltest ist dabei Diagnose- und Therapietool in einem. Viele weitere Tools kommen häufig hinzu, darunter vor allem Reflexbehandlungen zum Lösen von Blockaden, die Arbeit mit Meridianen und Muskelpunkten, aber auch mit Farbkarten und kraftvollen, duftenden Farbessenzen.

## Dein Körper bringt dich sanft in die Balance zurück

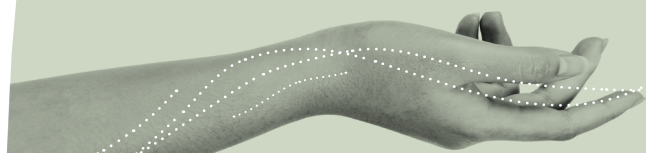
Eine Sitzung bei einem Kinesiologen kann so ganz fröhlich auf die Sprünge helfen und zu mehr Selbsterkenntnis führen.

Viele sagen auch, man könne via Muskeltest erkennen, worauf man allergisch reagiert, ob organische Leiden vorliegen oder sogar ob und welche Medikamente einem in welcher Dosierung guttun. Denn der Körper weiß viel, und das Unbewusste weiß noch mehr. Und sich vom Körper führen zu lassen und so wieder ins Gleichgewicht zu kommen: Das ist eine so wundersame wie heilende Erfahrung.

Umso schöner, dass die Kinesiologie auch einige Möglichkeiten zur Selbsthilfe parat hat (siehe nächste Seiten). Damit wir uns mit minimalem Aufwand und auf ganz praktische Weise im Alltag stabilisieren und zu uns selbst finden können ...



## Der Muskeltest - so funktioniert's



Wenn du eine Kinesiologin besuchst, wird sie dich wahrscheinlich zum Muskeltest bitten, der häufig im Sitzen stattfindet. Dazu streckst du deinen Arm mit leichter Spannung und ohne Anstrengung nach vorn aus. Die Kinesiologin fragt dich etwas und drückt dabei ganz leicht von oben gegen deinen Arm. Wenn dein Körper mit Ja antwortet, bleibt dein Arm, wo er ist. Er bleibt in seiner Kraft. Wenn dein Körper mit Nein antwortet, gibt deine Muskelspannung dem Druck für einen Moment nach, und dein Arm sinkt leicht nach unten. Das zeigt dir, dass der Inhalt der Frage dich stresst. Dein Körper bleibt nicht in seiner Kraft. Du kennst das von Momenten großer Überraschung und Anstrengung. Die Kinesiologie macht sich diesen Effekt zunutze. Dein „Körper-Ja“ oder „Körper-Nein“ ist eine Antwort, die aus deiner Tiefe kommt.