Quell

Das Magazin für nachhaltiges Leben
HERBST 2022
65

ERDE
Rezepte mit Kürbis

WASSER
Wenn das „grüne“ Wasser fehlt

LUFT
Erfolgreich mit Gemeinwohl

FEUER
Energie Autarkie

ILLUSTRATION Antje Therés Kral

KINESIOLOGIE
Leben in Balance

Martina Guthmann im Gespräch mit Renate Wennekes über die Methoden der Kinesiologie:

Wie wir uns durch bewusste Selbstwahrnehmung selbst helfen können und wie Experten die Kinesiologie einsetzen.

***Quell* Das Wort Kinesiologie – von seiner Bedeutung denkt man sofort an Bewegung?**
Renate Wennekes Das stimmt genau: Das Leben ist Bewegung und Bewegung ist Lernen. Lebenslanges Bewegen und Lernen lässt uns das tun, was in uns steckt. Mit Hilfe der Kinesiologie wird auf verschiedenen Ebenen bei Menschen etwas in Bewegung gesetzt, was zu einer ganzheitlichen Heilung beitragen kann.

***Quell* Können Sie uns diese verschiedenen Ebenen etwas näher erläutern?**
Renate Wennekes Kinesiologie setzt bei vier Ebenen an, der körperlichen, der emotionalen, der geistigen und der Stoffwechsel-Ebene. Körperlich bedeutet dies zunächst, dass Beweglichkeit jeglicher Art Menschen aus der Starre und Verhärtung bringen kann. Ohne Bewegung geht nichts weiter. Auf emotionaler Ebene gibt die Kinesiologie Impulse, Gefühle kennenzulernen. Auf geistiger Ebene geht es um die gezielte Steuerung von Gedanken. Das hat auch viel mit Disziplin zu tun, die aus Abwärtsspiralen herausführt. Lebensfreude neu empfinden zu können ist ein weiteres Ziel der Kinesiologischen Methode. Last but not least geht es auch um den Stoffwechsel: Mit dem Bewusstsein, dass alles, was man isst, vom Körper verstoffwechselt werden muss, entwickelt der Klient ein ganz bewusstes Verhältnis zur Ernährung, Die Beweglichkeit der Verdauungsorgane spielt eine wesentliche Rolle für das Funktionieren des ganzen Systems und zur Steigerung des Wohlbefindens..

Abbildung Der Muskeltest als Selbsttest, indem man mit Daumen und Zeigefinger der beiden Hände zwei ineinandergreifende Ringe bildet.

SICH FÜHLEN

***Quell* Also eine ganzheitliche Herangehensweise an das, was Menschen (aus-)bremst und in die Starre bringt ?**
Renate Wennekes Ja, genau. Kinesiologie ist viel mehr als der Muskeltest, mit dem viele Menschen die Kinesiologie assoziieren.

***Quell* Aber der Muskeltest spielt eine zentrale Rolle? Können Sie diesen erläutern?**
Renate Wennekes Muskeln reagieren am schnellsten auf Situationen: Denkt man beispielsweise an etwas unangenehmes, nimmt die Muskelkraft ab. Wenn der Muskel aber standhält, zeigt das, dass das Gehirn sagt: „Das pack ich“. Dieser Test kann von einem Kinesiologen erfolgen – indem er zum Beispiel die Widerstandskraft des ausgestreckten Armes beim In-Kontakt-Treten mit Gedanken, Problemen und auch mit Gaben wie Nahrungsmitteln, Kosmetika oder – nur in der therapeutischen Kinesiologie – auch Medikamenten prüft. Der Muskeltest funktioniert aber auch als Selbsttest, indem wir mit Daumen und Zeigefinger der beiden Hände zwei ineinandergreifende Ringe bilden, dann eine Feststellung treffen und an der Kraft in unseren Fingern deren Einfluss auf unser Wohlbefinden spüren. Das funktioniert auch bei Entscheidungsfragen oder bei Themen, bei denen es darum geht, wieder in seine Mitte zu kommen, oder bei denen es etwas zu lernen gibt.

***Quell* Inwieweit hilft die Kinesiologie auch beim Lernen?**
Renate Wennekes Die Kinesiologie zielt nicht auf das Problem, sondern auf den Umgang mit dem Problem. Dies gelingt in einem Fünf-Schritte Modell, das zunächst die Frage stellt, wie es im Alltag läuft, dann welche persönlichen Ziele bestehen. Dann folgt die Frage: Wo stecke ich momentan? Wo und inwieweit mache ich mich schwach? Dabei kann der Muskeltest Ideen und einen Lerneffekt bringen. Auf Basis dieser Erkenntnis setzt das Lernmenu an, einerseits mit der Frage: Was kann ich im Moment tun? und andererseits mit der Überlegung: Was kann ich in den nächsten Monaten tun? Und die Überprüfung, ob diese angepeilten Schritte Sinn machen, kann auch wieder über unsere eigene Wahrnehmung erfolgen, daher sprechen wir auch von Noticing.

***Quell* Können Sie das Noticing näher erklären?**
Renate Wennekes Mit der Wahrnehmung der Muskelkraft je nach Input erlernen wir die Sprache unseres Körpers. Diese Achtsamkeit auf das eigene System können wir ausbauen und uns beobachten, wie unser System bei bestimmten Anforderungen, Stimmungslagen, Verhaltensweisen und Spannungen reagiert.

***Quell* Entwicklung im Sinne eines Lernprozesses?**
Renate Wennekes Ja, genau. Alles Lernen baut sich auf der Entwicklung des Gleichgewichtssystems auf. Durch die Selbstwahrnehmung wird die Entwicklung des präfrontalen Kortexes im Stirnbereich und seine Zusammenarbeit mit dem Hirnstamm und dem Sinnessystems optimal unterstützt. Das ist – wissenschaftlich mehrfach nachgewiesen – der Schlüssel für alle höheren Denkprozesse, die das balancierte Lernen ermöglichen.

***Quell* Balanciertes Lernen – was bedeutet das?**
Renate Wennekes Beim balancierten Lernen ergänzen sich das Lernen im vertrauten Kontext – das habe ich schon verstanden, darin fühle ich mich schon sicher – mit dem Lernen im neuen Kontext – da bin ich im Prozess des Verstehens in einer noch unvertrauten Umgebung. Egal, in welchem Bereich wir uns weiterentwickeln möchten, es gelingt am besten in der Aktions-Balance.

AUF ALLEN EBENEN WEITERENTWICKELN

***Quell* Können Sie erläutern, wie dies gelingen kann?**
Renate Wennekes Eine positive, aktive, klare und energetische Ausgangsposition bereitet das Gehirn und besonders das sensorische System darauf vor, Neues zu lernen. Jeder Mensch hat einen einzigartigen Lernrhytmus, aber es gibt Grundpfeiler, die allen Menschen gut tun: Beispielweise Wasser trinken oder Überkreuzbewegungen von Armen und Beinen. Dabei ist es besonders wichtig, die Augen zu schließen, beim Einatmen die Zungenspitze gegen den Gaumen zu drücken und beim Ausatmen die Zunge wieder loszulassen. In der Kinesiologie gibt es eine Vielzahl von Übungen, die das Körper-Geist-System unterstützen und zu Balance auf emotionaler, geistiger, körperlicher und Stoffwechsel-Ebene beitragen.

***Quell* Wie geht ein guter Kinesiologe vor?**
Renate Wennekes Diagnose oder Voruntersuchungen nach westlicher Medizin interessieren den Kinesiologen nicht. Ein guter Kinesiologe holt den Menschen in seiner Ganzheitlichkeit ab, begleitet und berührt ihn bei der Ausbalancierung seines Lebens. Ganz besonders hilfreich ist die Kinesiologie in der Familie und für alle, die Menschen anleiten, führen und begleiten. QC65L03

FEUER
ERDE
WASSER
LUFT

FOTO judiththeusler

KINESIOLOGIE IN DEUTSCHLAND

Die Deutsche Gesellschaft für angewandte Kinesiologie (DGAK) wurde 1987 gegründet.

Renate Wennekes ist “Kinesiologin der 1. Stunde” in Deutschland. Seit Beginn der 1980er Jahre gibt sie ihr von USA bis China erworbenes Wissen weiter.

1993 gründete sie das “Institut für Kinesiologische Lehre” (IKL), in dem sie nach wie vor selbst Balancen und Kurse anbietet.

Hier können Sie sich über Kinesiologen in Ihrer Nähe informieren:

www.ikl-kinesiologie.de

Weitere Informationen über die Kinesiologie:

www.dgak.de