

Körper, Geist und Seele in Balance bringen

Klaus Wienert im Gespräch mit Network-Karriere

Stress im Berufsleben – Stress zu Hause. Wenn Muskeln quasi „abgeschaltet“ und schwach sind, liegen Blockaden vor. Wie man Defizite vorbeugen und vorhandene bekämpfen kann, erklärt Kinesiologie-Experte Klaus Wienert im Gespräch mit Network-Karriere-Herausgeber Bernd Seitz.

NK: Herr Wienert, bitte erklären Sie uns erst einmal, was genau Kinesiologie ist?

Klaus Wienert: Der Begriff Kinesiologie leitet sich von den griechischen Worten „Kinesis“ für Bewegung und „Logos“ für Lehre ab. Die Angewandte Kinesiologie ist daher eine Methode, um die innere Bewegung – Emotionen wie Gedanken – und die äußere Bewegung – den Körper – in Balance zu bringen. Dies fördert und verbessert den physischen, energetischen und geistigen Zustand eines Menschen. Grundlage dafür ist, dass der Mensch körperlich, geistig und seelisch in Balance sein muss, um gesund zu sein und sich wohl zu fühlen. Ziel der angewandten Kinesiologie ist es daher, im Falle eines Ungleichgewichts den Gleichgewichtszustand zwischen Körper, Geist und Seele wieder



Wenn Sie mit Hilfe des Muskeltests Blockaden lösen, erlangen Sie Ihr Gleichgewicht.

herzustellen bzw. diesen Gleichgewichtszustand zu stärken, um auf diese Weise präventiv zu wirken.

NK: Wie genau kann man diesen Gleichgewichtszustand herstellen?

Wienert: Zum Handwerkszeug der Kinesiologie gehört der so genannte Muskeltest. Mit Hilfe des Muskeltests wird herausgefunden, was den Klienten stresst, schwächt oder blockiert, um dann – erneut über den Muskeltest – zu ermit-

tern, wie die Person wieder ins Gleichgewicht gebracht werden kann. Je nachdem welches Problem behandelt werden soll, werden dafür unterschiedliche Techniken genutzt, etwa „Touch for Health“ (gesund durch Berührung), „Brain Gym“ (Verbesserung der Lernfähigkeit) oder das „Three in One Concept“ (emotionaler Stressabbau).

NK: Wie genau erfolgt dieser Muskeltest?

Wienert: Im Rahmen von Studien konnte festgestellt werden, dass der Muskeltest ein Bio-Feedback ermöglicht. Der Begründer der Kinesiologie, der Arzt und Chiropraktiker Dr. George Goodheart, fand heraus, dass der energetische Zustand von Muskeln sowohl mit den Meridianen (Energieleiterbahnen der Traditionellen Chinesischen Medizin) wie auch mit der Biochemie des Körpers, den Organen und Emotionen, zusammenhängt. So lässt sich über schwache, quasi „abgeschaltete“ Muskeln herausfinden, wo Blockaden vorliegen bzw. wo Stress oder Defizite vorhanden sind. Der Muskeltest ist im Grunde nichts anderes als ein körpereigenes Rückmeldesystem, das Ursachen aufdeckt, die einem Menschen Stress erzeugen, und Möglichkeiten aufzeigt, jemanden zu fördern. Nach und nach wurden dann verschiedene Techniken entwickelt, die mit Erfolg eingesetzt werden, um Störungen zu beseitigen.

NK: Welche Methoden nutzen Sie außer dem Muskeltest?

Wienert: Zu den Balance-Techniken gehören zum Beispiel körperliche Übungen, das bekannte Brain Gym, um die linke und rechte Gehirnhälfte besser zu integrieren, Augen-Aktivierungs-Übungen, Massagen der Reflexpunkte, um das Energiesystem und die Meridiane zu aktivieren und zu harmonisie-

ren, Atemübungen, neurologische Integrationstechniken sowie Klopfpunkt-Techniken, um Stress auf sanfte Weise zu lösen. Negative, im Unterbewusstsein verankerte Glaubenssätze und Eigensabotageprogramme werden in konstruktivere, positive Handlungsmuster und Einstellungen umgewandelt. In der medizinisch-therapeutischen Kinesiologie werden darüber hinaus homöopathische Mittel, Vitamine und Mineralstoffe sowie strukturelle Techniken eingesetzt. Welche Methode im jeweiligen Fall die beste ist, lässt sich, wie gesagt, über einen Muskeltest herausfinden. Schließlich weiß der Körper des Klienten selbst am besten was er braucht, um Stress abzubauen und Blockaden zu lösen.

NK: Wo findet die Kinesiologie Anwendung?

Wienert: Die Angewandte Kinesiologie hat sich im privaten Bereich, aber auch in Unternehmen mittlerweile fest etabliert. Im Privatbereich geht es oft um Lernstörungen – insbesondere bei Kindern –, Ängste, Unverträglichkeiten, Stress, Beziehungsprobleme und niedrigem Selbstwert. Viele Menschen kommen auch, um etwas in ihrem Leben zu ändern. Oft nachgefragt ist die Leistungssteigerung im Spitzen- und im Breitensport. Wiederum andere wollen sich einfach etwas Gutes tun. Und dann gibt es auch noch das kinesiologische Business-Coaching. Damit wird in Unternehmen gearbeitet.

NK: Was passiert beim kinesiologischen Business-Coaching?

Wienert: Beim Unternehmens-Coaching stehen meist die Führungskräfte im Mittelpunkt. Wenn sie in die Lage versetzt werden, ihren Stress abzubauen, wirkt sich das natürlich auch auf ihre Mitarbeiter aus. In Unternehmen können aber auch Teamworkshops zum Stressmanagement und systemisch-kinesiologische Organisationsaufstellungen durchgeführt werden.

NK: Was können wir uns darunter vorstellen?

Wienert: Systemische Aufstellungen sind für viele Themenbereiche in Unternehmen geeignet, um aus Problemen und Konflikten möglichst schnell eine konstruktive Lösungs- und Zielsituation zu erzeugen. Durch das Aufstellen werden unsichtbare Themen und verdeckte Dynamiken beispielsweise in einem Team sichtbar und spürbar gemacht. Was sonst nur mit vielen Worten erklärt werden kann, wird durch die Stellung der Personen zueinander von allen erlebt. Interessen und Aufmerksamkeitsbereiche der Beteiligten werden nachvollziehbar. Ziel einer systemischen Aufstellung kann es sein, Konflikte zu lösen, Entscheidungsfragen und Führungsstile zu klären bzw. das Betriebsklima zu verbessern, um

die Performance eines Teams zu steigern.

NK: Wie finde ich in der Flut von Anbietern einen qualifizierten Kinesiologen?

Wienert: Zunächst sollten Sie darauf achten, ob ein Anbieter von Kinesiologie in einem renommierten Verband Mitglied ist. Der Bundesverband der Deutschen Gesellschaft für Angewandte Kinesiologie (DGAK) etwa nimmt nur Personen auf, die eine gute Qualifikation nachweisen können. Die DGAK-Mitglieder müssen vor der Aufnahme eine Mindeststundenzahl an Seminaren nachweisen und ihre Arbeit vor einem Supervisor demonstrieren. Auf der Website www.dgak.de kann man sich informieren, welches Mitglied in der eigenen Region tätig ist und welche Arbeitsschwerpunkte angeboten werden.

NK: Welchen fachlichen Hintergrund haben Kinesiologen?

Wienert: Viele Kinesiologen sind Ärzte oder Heilpraktiker. Andere arbeiten als begleitende oder coachende Kinesiologen.

NK: Wann ist der Weg zum Kinesiologen sinnvoll?

Wienert: Wenn Probleme vorliegen in jedem Fall. Aber auch, wie gesagt, wenn jemand sein Leben ändern oder sich etwas Gutes tun will.

NK: Wie lange dauert eine Behandlung?

Wienert: Das lässt sich nicht pauschal beantworten. Die Sitzungsdauer richtet sich wesentlich danach, welches Thema bearbeitet wird. In der Regel sind es eine bis eineinhalb Stunden. Der Klient selbst bestimmt, wie viele Sitzungen erforderlich sind.

Zum Autor



Klaus Wienert ist Gründer und Leiter des Licht-Gesundheit-Energie-Zentrums in Gräfelfing/München. Zudem ist er 1. Vorsitzender des Berufsverbandes Deutsche Gesellschaft für Angewandte Kinesiologie.

Kontakt:

Klaus Wienert & Kollegen
Licht-Gesundheit-Energie-Zentrum
Drosselgasse 6
82166 Gräfelfing / München
Telefon: 089 – 89 86 77 80
info@klaus-wienert.de
www.klaus-wienert.de