

Lebensqualität gewinnen mit Kinesiologie

Vortrag gehalten von Rita Leibundgut-Ingold
am 18. Januar 2010 an der Gesundheitsmesse in Bern

Was verstehen Sie unter Lebensqualität?

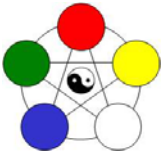
Auf diese Frage würde ich wahrscheinlich so viele verschiedene Antworten erhalten, wie Anwesende hier sind. In den letzten Jahrzehnten hat dieser Begriff an Bedeutung gewonnen und wurde in verschiedensten Bereichen wie Medizin, Ethik oder Volkswirtschaft zum Schlüsselbegriff. Er ist sowohl in der Forschung wie auch in der Werbung anzutreffen. Jeder Mensch wünscht sich eine hohe Lebensqualität und hofft, dass diese lange erhalten bleibt. Freizeit, ein spannender Beruf, Glück in Beziehungen, Gesundheit – jedermann verbindet etwas anderes damit. 1)

Vor einigen Jahren sammelte ich in einem Kurs Antworten auf diese Frage. Hier stelle ich Ihnen eine Auswahl vor: Gesundheit, Menschen lieben, Harmonie mit Mitmenschen, den eigenen Gefühlen vertrauen können, gemeinsam lachen, den Moment leben können, Freundschaften, gute Gespräche, Beziehungen pflegen, Zeit für Musse, loslassen, die Natur erleben und geniessen, Ruhe finden, Zufriedenheit, Zärtlichkeit für sich und andere, Zufriedenheit.

Der Begriff Lebensqualität hat eine wichtige Bedeutung in der Medizin, vor allem dann, wenn Menschen nicht mehr selber sagen können, ob ihr Leben Qualität hat oder nicht. Man denke hier an Koma-Patienten, an altersverwirrte Menschen, an ungeborene Kinder mit schweren Erkrankungen oder Behinderungen. Immer häufiger kommen Menschen in Situationen, wo sie für andere Menschen entscheiden müssen, welche Massnahmen sinnvoll sind. Das Argument der Lebensqualität ist da zum wichtigen Entscheidungskriterium geworden.

In den letzten Jahrzehnten wurden riesige Fortschritte erreicht in der medizinischen Behandlung von schweren Krankheiten oder Unfallfolgen. Die Lebensqualität dient als Gradmesser für Therapieerfolge, und das Ziel einer Behandlung ist immer auch ein Zuwachs an Lebensqualität.

Die Weltgesundheits-Organisation WHO hat 1997 definiert, was Lebensqualität bedeutet: „Lebensqualität ist die subjektive Wahrnehmung einer Person über ihre Stellung im Leben in Relation zur Kultur und zu den Wertesystemen, in denen sie lebt, und in Bezug auf ihre Ziele, Erwartungen, Standards, und Anliegen.“



Die Werbung arbeitet mit einfachen Botschaften:



Was glauben Sie, wofür hier geworben wird?

Im Oktober 2009 ist ein UN-Bericht erschienen, in dem die Lebensqualität von 182 Staaten weltweit verglichen wurde. Die Schlagzeilen dazu in der Presse lauteten folgendermassen: „Gesundheit, Einkommen, Bildung: In Norwegen lebt man am besten!“ Nach Norwegen, Australien und Island belegt die Schweiz Platz 9 und rangiert damit unter den „Top-Ten“.

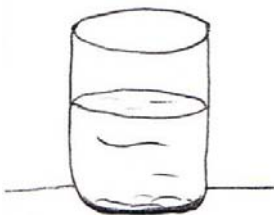
Aber nicht nur Länder werden verglichen, sondern auch Städte: „Wien überholt Zürich als Stadt mit der höchsten Lebensqualität. Nach 8 Jahren an der Spitze musste Zürich die Krone abgeben.“ Zu diesem Ergebnis kommt die alljährlich von der Beratungsgesellschaft Mercer durchgeführte weltweite Vergleichsstudie zur Bewertung der Lebensqualität in 215 Grossstädten. Diese erschien am 28 April 2009 in Zürich. Die Städte Zürich, Genf und Bern liegen im internationalen Vergleich der Lebensqualität in Grossstädten unter den „Top-Ten“; Bern liegt auf Platz 9.

Die Schweiz und die Stadt Bern liegen also auf der Rangliste unter den ersten zehn.

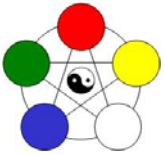
Kann da überhaupt noch ein Zuwachs an Lebensqualität gewonnen werden? Und wenn Ja – warum mit Kinesiologie?

In der Definition der WHO haben wir gehört, dass Lebensqualität immer rein subjektiv wahrgenommen wird.

Was sehen Sie hier?



Ist das Glas halbvoll oder halbleer?



Bedeutsame Faktoren für die Wahrnehmung der eigenen Lebensqualität sind folgende:

- Körperliche Leistungsfähigkeit
- Soziales Umfeld
- Finanzielle Situation
- Kognitive Leistungsfähigkeit

Massgebend sind die eigenen Erwartungen, denn das Empfinden von Lebensqualität ergibt sich aus dem Unterschied zwischen Erwartung und Erfahrungen in diesen Bereichen. Kurz gefasst heisst Lebensqualität die Zufriedenheit mit dem Leben, so wie es gerade läuft.

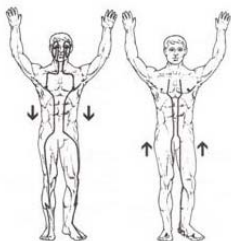
Wenn Sie also feststellen, dass Sie ein Ungleichgewicht in einem oder mehreren Bereichen Ihres Lebens empfinden, kann es sehr sinnvoll sein, die Kinesiologie zu nutzen, um wieder ins Gleichgewicht zu kommen.

Was ist Kinesiologie?

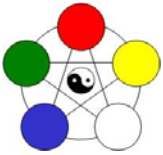
Kinesio – logie (griechisch) heisst Lehre der Bewegung. Die Kinesiologie, wie wir Berufsleute des KineSuisse sie verstehen und ausüben, umfasst die Bewegung der Energie auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene. „Die Kinesiologie ist aus der Chiropraktik entstanden. Heute ist die Kinesiologie eine Synthese aus der Traditionellen Chinesischen Medizin (Fünf-Elemente-Lehre, Meridianlehre) und Erkenntnissen aus den Naturwissenschaften und der Psychologie.

Die Kinesiologie gehört zu den komplementären Methoden im Gesundheitswesen. Aktivieren der Selbstheilungskräfte, Erhalten und Fördern von Gesundheit sowie das Auflösen von Energiemustern, die einen Problemzustand aufrecht erhalten, sind grundlegende Zielsetzungen dieser Methode.“ 2)

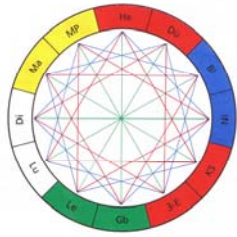
In der Kinesiologie arbeiten wir mit dem Meridiansystem der TCM.



Sie sehen hier zwei Beispiele von Meridianverläufen. Auf der linken Seite sehen Sie den Magen-Meridian, der vom Kopf nach unten zu den Füßen verläuft. Auf der rechten Seite ist der Nieren-Meridian abgebildet, der an den Fusssohlen beginnt und unter dem Schlüsselbein endet.



Sie haben wahrscheinlich alle schon einmal die sogenannte Organuhr gesehen:



Hier haben wir die Darstellung von 12 Meridianen. Diese stehen in Verbindung mit Organen und Körperfunktionen. Jeder Meridian hat im Verlauf eines 24-Stunden-Tages seine intensivste Zeit. Wichtig ist, dass die Energie frei und ungehindert durch alle Meridiane fließt. Wenn dies nicht der Fall ist, kommt es zu Ungleichgewichten im Energiesystem, wodurch Beschwerden entstehen können.

Es ist interessant zu beobachten, zu welcher Tageszeit Beschwerden stärker auftreten. Dies gibt uns einen Hinweis auf die beteiligten Meridiane. Wenn Sie z.B. häufig morgens um 3-4 Uhr erwachen, kann dies auf eine Schwäche oder Überlastung des Lungen-Meridians weisen. In der Arbeit nutzen wir die Lehren der Beziehungen zwischen den Meridianen und können so gezielt den Energiefluss stärken.

Das zentrale Arbeitsinstrument in der Kinesiologie ist der kinesiologische Muskeltest.



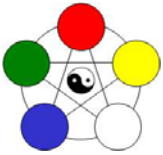
Er zeigt Ungleichgewichte im Energiesystem des Menschen an. Er reagiert auf innere oder äussere Reize; das bedeutet, dass eine fühlbare und sichtbare Veränderung der Muskelreaktion geschieht.

Innere Reize können aus Gedanken, inneren Bildern, Erinnerungen, das Vorstellen einer Situation, einer Körperwahrnehmung oder Schmerzen bestehen.

Äussere Reize werden über unsere Sinne wahrgenommen. Wir reagieren auf alles, was wir sehen und hören, auf unsere Umwelt und Mitmenschen. Man denke hier auch an den Einfluss der Medien.

Wenn ein Reiz belastend wirkt, wird der Energiefluss geschwächt und der Muskel gibt bei leichtem Druck nach. Wirkt ein Reiz neutral oder stärkend, dann kann der Muskel dem Druck gut standhalten. Sie können dies vergleichen mit der Batterie einer Taschenlampe: Wenn die Batterie voll und damit der Energiefluss ungehindert ist, leuchtet die Birne klar und hell. Wenn jedoch die Batterie fast leer ist, fließt zu wenig Strom, das Licht der Birne wird schwach oder flackernd sein.

Kinesiologie ist eine professionelle Methode der Komplementärtherapie, mit der wir Hintergründe und Ursachen von Stress klären können, den Stress abbauen und die Energieflüsse wieder ins Gleichgewicht bringen. Wenn belastende Reize längere Zeit andauern, sprechen wir von negativem Stress. Dieser hat Auswirkungen auf unser gesamtes körperliches und geistig-seelisches Befinden.



Auswirkungen von Stress



Gehirn: Der Stress-Stoffwechsel wird durch Hormone gesteuert. Das hormonelle Gleichgewicht gerät ausser Fugen. Folgen können Kopfschmerzen, Depressionen, Ängste oder Gedächtnisstörungen sein. Die Suchtgefahr steigt.

Das kennen wir wohl alle: unter Stress die eigene Telefonnummer vergessen, den Schlüssel verlegen, der Griff zur Schokolade oder Zigarette.

Schlaf: Wer psychisch gestresst ist, kann abends schlecht abschalten. Der Kopf ist hyperaktiv. Ein- und Durchschlafschwierigkeiten, chronisch müde.

Eine Mutter mit Sorgen um Familienmitglieder wacht frühmorgens um 3 Uhr auf und kann nicht mehr einschlafen. Oder ein Geschäftsinhaber muss sich mit veränderten Bedingungen des Zulieferanten abfinden, von denen sein Geschäft aber abhängig ist. Er findet die halbe Nacht keinen Schlaf.

Ohren: Stress begünstigt das Auftreten von Tinnitus. *Der Kollege im Radiostudio hat buchstäblich viel um Ohren und dazu noch Beziehungsstress. Er leidet plötzlich unter Tinnitus. In den Ferien nimmt dieser jeweils markant ab*

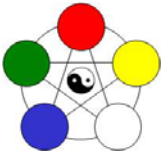
Nacken: Bei chronischem Stress bleiben die Muskeln angespannt. Dies führt zu chronischen Schmerzen. *Die Kollegin nach Schleudertraume, Büroangestellte mit regelmässig schmerzhaften Verspannungen*

Herz: Unter Stress erhöht sich der Blutdruck; wenn der Stress chronisch ist, können Herzrasen und Rhythmusstörungen auftreten. Das Risiko für Herzinfarkt steigt.

Gefässe: Unter Stress wandelt der Körper Stärke vermehrt in den Energielieferanten Zucker um. Bei chronischem Stress besteht die Gefahr von Ablagerungen in den Gefässen. Damit drohen Bluthochdruck, Schlaganfall, Herzinfarkt.

Ein Polizist kommt innerlich in Rage bei Gewaltverbrechen und findet keine Ruhe, bis der Täter gefasst wird. Sein Bluthochdruck ist konstant erhöht.

Rücken: Hier kann dasselbe gesagt werden wie beim Nacken: die Muskeln verspannen sich, Schmerzen sind Folge.



Stoffwechsel: Langanhaltender Stress bringt den Stoffwechsel aus dem Gleichgewicht; damit steigt das Risiko, an Diabetes zu erkranken.

Sexualität: Die Geschlechtsorgane werden weniger stark durchblutet und der Körper produziert weniger Geschlechtshormone. Als Folge davon nimmt die Lust ab, Stress kann zu Impotenz führen.

Magen-Darm: Durch Stresshormone werden Gefässe verengt. Die Verdauungsorgane werden weniger durchblutet. Dadurch können sich Schleimhäute entzünden und Geschwüre wachsen. Der Körper produziert weniger vom Botenstoff Serotonin. Folgen können typische Symptome eines Reizdarmes sein: Wechsel von Durchfall und Verstopfung.

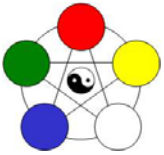
Immunsystem: Das Stresshormon Cortisol belastet das Immunsystem. Folge davon sind häufigere Infekte, Allergien und Autoimmunkrankheiten.

Thymus klopfen: um akuten Stress abzubauen und den Thymus (Drüse des Immunsystems) anzuregen, klopfen Sie kreisförmig auf Ihr Brustbein.

Motivation: Wenn sich der Körper eines Menschen überfordert fühlt, produziert er weniger vom Gute-Laune-Hormon Dopamin. Dieses ist im Denkkern verantwortlich für Konzentrationsfähigkeit + Motivation.

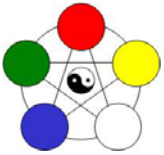
Zusammenfassend kann gesagt werden, dass Stress in stärkster Masse unsere Lebensqualität beeinträchtigt. In der Medizin geht man davon aus, dass fast 80% aller Erkrankungen sogenannte psychosomatische Krankheiten sind – also eine Folge von psychischem und körperlichem Stress.

Hier setzt die Kinesiologie an. Sie betrachtet Gesundheit und Wohlbefinden von verschiedenen Seiten. Zusammen mit dem Klienten suchen wir in partnerschaftlicher Arbeit die Stressfaktoren aus dem täglichen Leben. Oft geht es darum, bisher unbewusste Verhaltens- und Stressmuster, die in der Vergangenheit angelegt wurden, zu erkennen. Dies ermöglicht neue Sichtweisen und Entscheidungen. Der Stressabbau sowie der Energieausgleich unterstützen diese neuen Entscheidungen und fördern ein neues Gleichgewicht.



Triade der Gesundheit

Energie		
<p>Das Anregen der Meridian-Energie und das Arbeiten mit Akupunktur-Punkten schafft ein neues Gleichgewicht, setzt Kräfte frei und baut Stress ab. Die Körperenergie kommt ins Gleichgewicht. Damit werden die Körperfunktionen angeregt, der Körper kann die eigenen Selbstheilungskräfte wieder nutzen.</p> <p><i>Haben Sie den Elan, etwas Neues auszuprobieren? Fühlen Sie sich energievoll + unternehmungsfreudig?</i></p>		
Biochemie <p>Wichtig ist eine individuelle, angepasste Ernährung mit genügend Flüssigkeits-Zufuhr und einer ausreichenden Versorgung mit Nährstoffen.</p> <p>Teil der Arbeit kann auch das Auffinden + Abbauen von Unverträglichkeiten bei Nahrungsmitteln, Pollen, Tierhaaren etc. sein.</p> <p>Zu diesem Bereich gehören auch die Gedanken:</p> <p><i>Sind Ihre Gedanken nährend, unterstützend oder negativ, einschränkend?</i></p> <p><i>Ich traue mir zu... Ich kann + darf nein sagen...</i></p> <p><i>Ich bin fähig.... zu lernen</i></p> <p><i>Wie reden Sie laut oder innerlich über sich selbst?</i></p>		Emotionen <p>Unser Verhalten wird von Emotionen gesteuert. Ohne Emotionen lernen wir gar nichts.</p> <p>Oft wirken gespeicherte Erfahrungen und damit auch Emotionen unbewusst ins tägliche Leben und Erleben. Ein ganz wichtiger Teil der kinesiologischen Arbeit ist der emotionale Stressabbau und das Integrieren von Erfahrungen. Damit wird eigenes Potential freigesetzt und befreit.</p> <p><i>Sind Sie mit ihren Gefühlen im Gleichgewicht?</i></p> <p><i>Sind Sie zufrieden mit Ihren Beziehungen?</i></p>
Struktur		
<p>Wir stärken Muskeln und lösen Verspannungen. Das Zusammenspiel der Muskeln wird untersucht und gestärkt, Schmerzen abgebaut. Wir fördern die Bewegungs-Entwicklung und aktivieren die Zusammenarbeit beider Gehirnhälften. Dies sind wichtige Voraussetzung fürs Lernen</p> <p><i>Bewegen sie sich ausreichend? Haben Sie einen Ausgleich zu Ihrer täglichen Arbeit, so dass Sie sich entspannen und erholen können?</i></p>		



Ablauf einer Kinesiologie-Sitzung

In der ersten Sitzung erhalten die KlientInnen im Gespräch Informationen über die Kinesiologie und lernen den Muskeltest kennen. Die Kinesiologin fragt Sie nach ihrem Anliegen und stellt Fragen zum Befinden. Im partnerschaftlichen Gespräch werden die Ziele erarbeitet, welche die KlientIn im Verlauf der Sitzungen erreichen möchte.

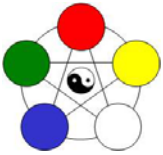
Anschliessend wird der Muskeltest eingeführt und mittels Muskeltests eine energetische Befunderhebung gemacht. So können Sie als KlientIn direkt spüren und beurteilen, welche Teile Ihres Themas sich als Stressoren auswirken und welche Teile Ihr Energiesystem im Gleichgewicht belassen. Damit gewinnen Sie einen Eindruck des Ist-Zustandes.

Nun wird eine Energiebalance bezüglich Ihres persönlichen Ziels durchgeführt. Die KlientIn erlebt dabei aktiv, wie die Muskeln gestärkt werden und sich Veränderungen im Befinden einstellen. Der aktivierte Energiefluss ist im ganzen Körper spürbar.

Nach der Energiearbeit wird die ursprüngliche Befunderhebung überprüft. Sie erleben als Klientin die Veränderungen bezüglich Ihres Themas und Zieles.

Anschliessend ist es sinnvoll, dass Sie sich Zeit nehmen zum Nachspüren und Überdenken der Zusammenhänge des bearbeiteten Themas. Dies trägt bedeutend zum Prozess der Selbstheilung bei. Sie als KlientIn unterstützen damit die Veränderungen aktiv und eigenverantwortlich.

Bei Bedarf können Übungen zur regelmässigen Durchführung im Alltag ausgesucht werden. Die in der Einzelsitzung vollzogenen Veränderungen werden auf diese Weise gefestigt. Damit erreichen Sie zunehmend mehr Gesundheit und Lebensqualität.



Was können Sie selbst tun, um Ihre Lebensqualität zu steigern?



Stellen Sie sich folgende Fragen:

- Was tut mir gut > habe ich ausreichend davon?
- Was tut mir nicht gut > wie kann ich es ändern?

Ich danke Ihnen für Ihr Interesse und Ihre geschätzte Aufmerksamkeit und schliesse meinen Vortrag mit einem Zitat der Woche, das ich anfangs Januar 2010 im Internet gefunden habe:

**Lebensqualität ist etwas, an dem wir ständig arbeiten können –
machen Sie mit!**

Quellenangabe:

- 1) Dr. Peter Neher, Präsident des Deutschen Caritasverbandes
- 2) Informations-Flyer KineSuisse

Abbildungen aus dem Kurs-Manual Touch for health 1, IKAMED, Zürich