

## *Kommunikation der anderen Art*

**Kinesiologische Muskeltests ermöglichen es, auch mit tieferen Schichten des Bewusstseins in Kontakt zu treten**



**Barbara Anderegg Christen ist diplomierte Komplementärtherapeutin in der Methode Kinesiologie. Seit rund zehn Jahren arbeitet sie in ihrer Praxis in St. Gallen als Kinesiologin, basierend auf der "Applied Physiology" nach Richard Utt. Wichtig ist ihr, ihre Klientinnen und Klienten auf der Grundlage eines partnerschaftlichen Verhältnisses so zu begleiten, dass sie auf ihrem individuellen Weg ihr bestmögliches eigenes Ziel erreichen können.**

**Dr. oec. Hans-Peter Studer hat mit Barbara Anderegg Christen gesprochen und viel Interessantes von ihr erfahren.**

Kontakt: 079 407 97 16, kontakt@andereggberatung.ch

### ***Frau Anderegg Christen, was ist Kinesiologie? Um was geht es dabei?***

Kinesiologie ist eine Möglichkeit, mit einem Menschen nebst dem Gespräch auf verschiedenen Ebenen in Kommunikation zu treten, auf der körperlich-strukturellen Ebene, auf der biochemischen Ebene, auf der emotionalen und auf der energetischen Ebene. Für mich ist das wie eine Körpersprache. Ich kann mit dem Menschen über den Körper in Kommunikation darüber kommen, wo etwas nicht richtig fließt und was es braucht, damit es wieder fließen kann. Nach der Traditionellen Chinesischen Medizin ist es so, dass dann, wenn die Energien in den Meridianen frei fließen, Gesundheit, Vitalität und Wohlbefinden möglich sind. Wir in der Kinesiologie teilen diese Vorstellung.

### ***Dieses Fließen drückt sich in der Muskelspannung aus?***

Richtig, und das kann man testen. Darum wendet die Kinesiologie den Muskeltest an, um mit dem Klienten gleichsam zu kommunizieren. Es ist ähnlich wie eine Sprache. Als ich als Kind lesen lernte, war das für mich sozusagen eine neue Welt. Ich liebe das Lesen und habe es immer geliebt. In der

zweiten Klasse hiess es dann, ich könne nun in die Singschule gehen, wenn ich das wolle. Dort werde ich lernen, Noten zu lesen. Ich sagte mir: "Wow, es gibt noch eine andere Art zu lesen", war dann aber etwas enttäuscht, weil es nicht das gleiche Lesen war, weil es nicht diese Geschichten gab, die man mithilfe der Buchstaben lesen konnte. Indem ich jedoch Noten spielte oder sang, merkte ich schnell einmal, dass auch die Musik mir etwas gab. Sie sprach mich an, und es passierte etwas mit mir. Ich kam zum Schluss: Auch die Musiksprache ist eine Sprache, die mich aber an einem anderen Ort berührt als die Geschichte, die mir die Buchstaben erzählen. Und Kinesiologie ist für mich nochmals eine solche Sprache.

### ***Es ist eine Sprache zwischen Therapeutin und Klient, die eine tiefgreifende Kommunikation zwischen beiden ermöglicht?***

Genau. Sie kann wie eine Mediation wirken zwischen dem Körper des Klienten, der etwas zeigt, und dem, was man für ihn übersetzen kann im Hinblick auf die Bedeutung, die es für ihn allenfalls haben könnte. Ich kann beim Klienten austesten, wo im momentanen Zeitpunkt sein Thema liegt und was ihm hilft. Um präziser testen zu

können, verwende ich spezielle Fingerstellungen, sogenannte Mudras. Das sind alte, traditionelle Fingerzeichen, die aus Indien kommen. Mudras sind – auch im Zusammenhang mit den Meridianen, die von den Chinesen entdeckt und definiert wurden – der Grundstein für Bewegungen, die etwas aussagen. Daraus hat Richard Utt sogenannte Modes entwickelt, die zu einer Fragestellungstechnik gehören. Wenn ich gewisse Fingerbewegungen mache oder auch Berührungen am Körper des Klienten, dann bedeutet das etwas, dann ist das eine Fragestellungsart. Das benötige ich zur Befunderhebung und nachher auch, um zu fragen, was hilft, sowie zum Ausgleichen der Energien.



*Das Abfragen der Muskelspannung der Klientin setzt Konzentration und Erfahrung voraus.*

***Die Muskelspannung ist dann also wie ein Signal, wie ein Buchstabe oder eine Musiknote, die man lesen und interpretieren kann – letztlich auch mit dem Ziel, den Ton allenfalls zu harmonisieren?***

Ja, man kann ihn sozusagen wieder einstimmen. Es handelt sich eigentlich um eine tiefgründige

Information des Körpers, weil man ihn diesbezüglich vom Bewusstsein her nicht steuern kann. Ich kann nicht bewusst steuern, dass der Muskel hält oder nicht. Ein Muskel kann entweder nicht halten aufgrund eines Themas, das den Klienten momentan beschäftigt, oder aber er kann nicht abschalten. Beides ist ungünstig, denn eine Bewegung ist grundsätzlich nur dann möglich, wenn ein Muskel an- und abschalten kann – der Hauptmuskel und der Gegenspieler. Dann ist Bewegung möglich.

***Was bedeutet es, wenn ein Muskel nicht abschalten kann?***

Das heisst, man ist überspannt in Bezug auf irgendein Thema. Da kann ich als Therapeutin den Muskel manipulieren wie ich will, er gibt nicht nach. Er ist und bleibt steif. Es geht um die Frage, ob jemand reaktionsfähig ist oder ob er nicht loslassen kann.

***Wenn umgekehrt ein Muskel auf Druck sogleich nachgibt, hat auch das eine Bedeutung?***

Grundsätzlich ist der Mensch fähig, einen Arm zu heben und ihn zu halten, auch wenn etwas dagegen drückt. Wenn ich den Muskel gegen seine Ausrichtung manipulierte, dann ist das nicht der Fall. Das gibt nämlich eine Information ans Gehirn, die heisst: Da ist ein Reiz auf dem Muskel, schalte ihn ab, aus Sicherheitsgründen, weil sonst etwas reißen könnte. Das ist rein neurologisch bedingt.

***Das heisst, das Hirn schaltet den Muskel sicherheitshalber ab, auch dann, wenn ein Thema kommt, von dem das Gehirn weiss: Hoppla, das ist heikel?***

Richtig – und es zeigt, der Mensch ist im Moment fähig zu handeln. Wenn ich danach den Muskel wieder ausstreiche, in der Richtung seiner Fasern, dann kann er auch wieder einschalten.

***Dieses Ein- und Ausschalten setzen Sie dazu ein, zu Beginn einer Therapie die Grundspannung eines Muskels zu testen, zu sehen, ob er ausgeglichen reagiert.***

Es ist eigentlich, übertragen auf die Musik, wie ein Einsingen oder das Stimmen der Instrumente, bevor die Musik gespielt wird.

***Danach ist es ein Wechselspiel, bei dem Sie Fragen an den Klienten stellen und schauen, wie seine Muskeln auf eine bestimmte Frage oder ein bestimmtes Thema reagieren?***

Genau, ein Thema oder eine Fragestellung, die der Klient oder die Klientin mitbringt. Ich kann zum Beispiel den Muskel fragen: Handelt es sich um ein Überlebenssthema? Hat jemand derart viel Angst, dass er oder sie sich mit dem Leben bedroht fühlt? Das ist gerade in der heutigen Zeit eine grosse Herausforderung. Wenn wir Nachrichten schauen, 20 Minuten lesen, dann macht das etwas mit uns. Dauernd passiert eine Katastrophe; das liest man, und es macht Angst.

***Auch der Arbeitsmarkt, Massenentlassungen?***

Richtig, oder die Gesundheit. Man könnte ja weiss was für Krankheiten haben, und Rauchen ist tödlich. Den ganzen Tag sind wir mit Informationen, die uns Angst machen könnten, konfrontiert. Früher in der Sippe war diese Angst ein natürlicher Schutz von uns Menschen. Wenn jemand Wache gehalten hat am Höhleneingang und der Säbelzahniger kam, dann merkten die anderen das sogleich, schon bevor sie von der Wache gewarnt wurden. Heute kann uns das auf der Strasse respektive dem Trottoir ebenfalls passieren. Wenn ich dort jemandem begegne, der Angst hat, und ich nicht aufpasse, dann falle auch ich in dieses Gefühl hinein, denn es ist ansteckend, weil ja eine Gefahr vorhanden ist.

***Heute ist auch Stress ein massiv vorherrschendes Thema?***

Ja, es gibt Leute, die sind andauernd aggressiv, weil sie, wenn sie Angst haben, eher mit Aggression reagieren. Sie würden den Säbelzahniger am liebsten angreifen. Das passiert einfach mit ihnen, das können sie nicht bewusst steuern. Es gibt auch solche, die würden am liebsten vor dem Säbelzahniger flüchten. Und es gibt solche, die sind wie gelähmt und stellen sich tot. Das sind die drei Muster, mit denen wir automatisch reagieren. Weil wir aber denkende Wesen sind, wäre es hilfreich, das Grosshirn einschalten zu können. Dann haben wir die freie Wahl und können uns fragen: "Was wäre das Beste, was ich nun machen kann?". So kommen wir wieder aus dem Überlebenssthema heraus.



*Mit Hilfe des Muskeltests kann die Therapeutin mit der Klientin in eine tiefgreifende Kommunikation kommen.*

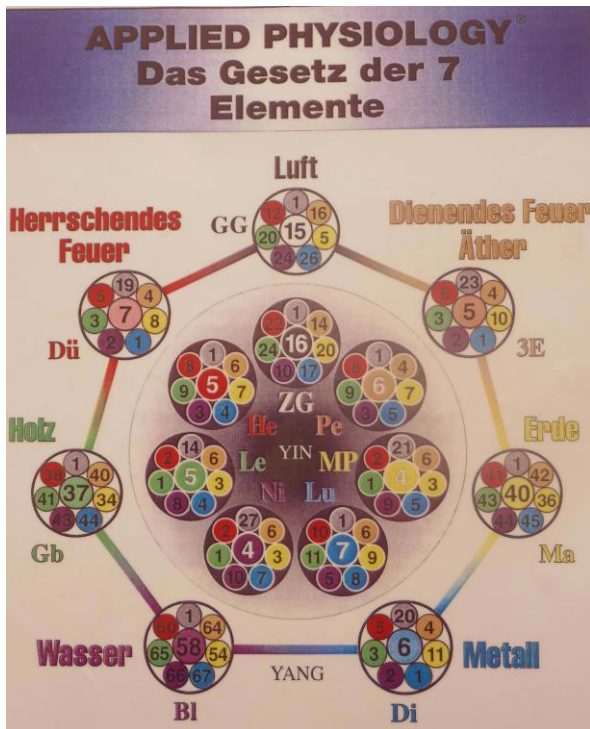
***Es geht dann um die Frage: Was kann ich in diesem Thema ändern und stärken?***

Genau, mit dem Ziel, dass jeder Mensch grundsätzlich fähig wird, sich selber wieder in eine innere Sicherheit zu begeben, wo er sich frei fühlen und frei atmen kann, wo er ein vitales Leben führen und Glück und Freude empfinden kann. Stärken kann man auf verschiedene Arten. Welche jeweils die beste ist, lässt sich ebenfalls über den Muskeltest feststellen. Am Anfang steht die Befunderhebung mit dem Überlebenssthema als Teil davon. Nachher stellen wir die Frage, was hilft, damit der Mensch aus dieser Überlebensangst wieder in einen sicheren Raum kommen kann. Diesbezüglich stelle ich verschiedene Fragen, auch, ob es mit den Elementen und den Meridianen zu tun hat.

***Inwiefern?***

Wenn etwas mit den Meridianen, den Energiebahnen im Körper, zusammenhängt, dann schaue ich, welchem Muskel es zugeordnet ist, und auch





Die Applied Physiology von Richard Utt ist ein ausgeklügeltes kinesiologisches Testsystem auf der Basis der sieben Elemente.

welchem Element und welchem Organ. Vorerst spreche ich mit den Klientinnen und Klienten oft über die Elemente und über das, was sie aussagen. Wir arbeiten in einem System von sieben Elementen: der Luft, zwei Arten von Feuer, der Erde, dem Metall, dem Wasser und dem Holz. Sie bilden zusammen einen Zyklus, einen Kreislauf.

**Können Sie das etwas erläutern?**

Die Luft ist in allem enthalten, denn ohne sie können alle Elemente nicht leben. Sie nährt auch das Feuer, das herrschende und das dienende Feuer. Das Feuer wiederum nährt die Erde, weil die Asche Nahrung für die Erde darstellt. Die Erde gebiert das Metall und die Mineralien. Sie sind gleichsam verdichtete Erde. Das Metall wiederum nährt das Wasser, denn wenn das Wasser durch das Gestein fließt, dann reichert es sich mit den Mineralien an. Das Wasser nährt das Holz, denn ohne Wasser wachsen die Pflanzen nicht und das Holz schliesslich nährt das Feuer. So befinden wir uns in einem ständigen Kreislauf dieser Elemente, und den Elementen sind die verschiedenen Meridiane zugeordnet, immer im weiblichen und männlichen Prinzip, Yin und Yang.

**Können Sie auch das genauer erklären?**

Jedem Element und jedem Meridian sind verschiedene Emotionen, Lebensphasen, Jahreszeiten, aber auch Organe zugeordnet. Bei der Erde zum Beispiel geht es im weiblichen Prinzip darum, sich in der eigenen Mitte zu fühlen, damit man sich frei auch den schönen Seiten, dem Geniessen, der Erntezeit zuwenden kann. Da gehören auf Seite der Organe der Pankreas und die Milz dazu. Im männlichen Prinzip ist es der Magen, er hat den Aspekt des Grübelns, des sich Sorgen Machens – oder aber schöne, angenehme Gedanken zu haben. Kann ich etwas schlecht oder gut verdauen? Das sind Magenthemen. Ich spreche mit den Klientinnen und Klienten über all diese Dinge, was angibt und was der entsprechende Meridian aussagen könnte.

**So kommen Sie schnell und gezielt auf die für den Klienten wichtigen Themen?**

Ja, und es wird für sie klar, dass es wie eine Antwort aus ihrem eigenen Körper ist. Aus dem heraus entsteht beim Klienten meistens etwas, das anklingt: "Aha, ja, das stimmt, ich hatte in letzter Zeit viel Stress. Das Geniessen ist dadurch zu kurz gekommen. Eigentlich esse ich fürs Leben gern, aber ich hatte gar keine Zeit mehr, richtig zu kochen." So findet die Übertragung in den Alltag und in Lösungsansätze oder Ideen statt. Wo habe ich etwas verloren, oder wo will ich noch etwas erreichen? Es ist für uns Menschen sehr wichtig, dass uns gewisse Dinge bewusstwerden. Wir wollen nicht nur irgendwelche Wahrnehmungen im Körper haben, umso mehr, als wir in der heutigen Zeit keinen allzu grossen Bezug mehr zu ihm haben. Er ist für viele nur dann ein Thema, wenn er schmerzt.

**Das heisst, Kinesiologie ist eigentlich eine Methode, die die Einheit von Körper, Seele und Geist beim Klienten wieder bewusst macht und gleichzeitig auf der physiologischen Ebene wieder den Bezug zum eigenen Körper schafft?**

Richtig, denn das, was wir in der Kinesiologie herausfinden, ist nicht eine Information, die von irgendwoher stammt, sondern sie kommt vom Körper, vom betreffenden Menschen selber. Das schafft natürlich klar einen Bezug, im Sinne von: "Aha, das bin ja ich. Der Körper ist ein Teil von mir,



***Die Schalter für derartige Veränderungen sind wahrscheinlich sehr individuell und vielfältig?***

Durchaus. Es gibt in der Kinesiologie viele Möglichkeiten. Das können zum Beispiel Farben oder Klänge sein, aber auch Blütenessenzen oder Akupressur-Punkte oder ein Ausgleich der Chakren, wie ihn Richard Utt entwickelt hat. Es kann auch ein bestimmter Stein oder ein Satz sein. Gerade bei Kindern frage ich oft: "Was stärkt dich, wo hast du deinen Platz, wo du dich sicher fühlst? Womit kannst du dich wieder in deine innere Sicherheit bringen, was hilft dir grundsätzlich?"

***Das heisst, die Klientinnen und Klienten nehmen auch etwas mit in ihren Alltag?***

Es ist etwas sehr Essenzielles in der kinesiologischen Arbeit, ihnen etwas mitgeben zu können, mit dem sie sich selber helfen können. Denn das ist ja eigentlich die einzige Hilfe, die man hat: sich selber helfen, die Selbstheilungskräfte aktivieren. Manchmal arbeite ich auch mit Symbolen, die helfen könnten. Kürzlich war jemand bei mir in der Therapie, die mir sagte: "Schön wäre, mich wie ein Adler zu fühlen, hoch in die Luft zu fliegen und alles von oben zu betrachten." Wir überlegten daraufhin, wie die Klientin diese Ressource in den Alltag integrierten könnte. Sie hatte die Idee, sich ein Adlerbild aufs Handy zu laden, eines aufs Nachttischchen zu stellen und eines im Büro aufzuhängen. Sie halfen ihr, einen anderen Umgang mit dem zu finden, was sie belastete.

***Mit Hilfe der Kinesiologie lassen sich demzufolge Ursachen von Problemen ebenso wie mögliche Lösungen viel umfassender und schneller finden als mit manch psychologischer Therapie?***

Aufgrund von Feedbacks auch von Menschen, die lange immer wieder in psychologische Therapien gingen, mache ich die Erfahrung, dass sie ein- oder zweimal kommen und sagen: "Unglaublich, da erfahre ich ja weit mehr." Ich weiss aber nicht, ob es die Kinesiologie ist. Es könnte auch sein, dass die Psychologen davor eine super Arbeit geleistet haben und der tiefere Erkenntnisprozess folglich genau jetzt hat stattfinden dürfen. Das sind Geschenke, die ich meinen Klientinnen und Klienten von Herzen gönnen mag, dass es dann endlich einen Schritt in die Richtung gehen kann, in der sie merken: Jetzt bin ich auf dem Weg.

***Es muss immer auch die Zeit reif dazu sein?***

Richtig. Vielleicht braucht es auch die innere Bereitschaft dazu, dass es mir wirklich gut gehen darf, auch wenn es anderen Menschen im eigenen Umfeld vielleicht nicht so gut geht. Das ist nicht nur einfach. Es gibt viele verschiedene Gründe, und grundsätzlich kann man Gesundheit und Wohlbefinden nicht herstellen. Man kann sich dafür öffnen, und es ist immer auch ein Geschenk.

***Wie oft kommen Klientinnen und Klienten zu Ihnen?***

Das ist sehr unterschiedlich. Ich habe viele, die kommen zwei- oder dreimal, eigentlich die meisten. Sie kommen vielleicht irgendwann nach drei Jahren wieder mit einem anderen Thema, oder ich höre von ihnen über jemanden, dem sie raten: "Geh doch mal in die Kinesiologie, mir hat das damals geholfen." Es gibt aber auch Menschen, die kommen eine Zeitlang jede Woche. Ich versuche jedoch, diese Phase möglichst kurz zu halten, denn ich finde, eine Therapie sollte nicht Stress und Zeitstress mit sich bringen. Weniger ist oft mehr, auch in der Therapie.

***Es geht mehr darum, beim Klienten eigene Prozesse anzustossen?***

Oft geht es im Leben darum, nicht auf das fokussiert zu sein, was im Moment nicht gut läuft, sondern aus verschiedenen Richtungen auf etwas schauen zu können, das danach ganz anders aussieht. Ich wuchs in Eggersriet auf und schaute von dort auf den Säntis. Für mich war das der Säntis, der Berg. In meiner Kindheit fuhren wir dann mal nach Wildhaus, und dort sah ich einen Berg und fragte meine Eltern, was das für einer sei. Als sie antworteten, das sei der Säntis, war das für mich unvorstellbar, denn er sah derart anders aus. Die Komplementärtherapie und im Besonderen die Kinesiologie ermöglichen uns im übertragenen Sinn manchmal eine Reise nach Wildhaus, dass nämlich der Berg, vor dem wir uns befinden, ganz anders aussieht.

***... und zu einem Berg wird, der plötzlich faszinierender denn je ist?***

Oder weniger bedrohlich oder weniger hoch oder es ist einfacher, hoch zu kommen oder darum

herum. Es wurde mir damals bewusst, ich kann ja darum herum, ich kann um den Sántis herumfahren. Einer meiner Ausbildner, Wolfgang Fischer, hat mal gesagt: "Es ist nie zu spät, eine glückliche Kindheit zu haben." Das ist ein sehr schöner Satz. Je nachdem, wohin und woher ich schaue, kann alles ganz anders aussehen.

***Auch wenn jemand meint, er habe ein ganz und gar schlechte Kindheit gehabt, jede Kindheit hatte auch ihr Schönes?***

Ganz genau. Und wenn es nur ist, dass wir das Leben geschenkt bekommen haben. Für mich ist es essenziell zu wissen: Wohin begleite ich die Menschen, nicht im Detail, aber was ist meine Ausrichtung, wohin will ich sie begleiten? Ich will sie ins Licht und in die Liebe begleiten. Für mich geht es im Leben um das. Wenn du dich selber liebst – das haben schon andere, grössere Menschen als ich gesagt –, dann kannst du auch andere Menschen lieben sowie die Welt und jedes Wesen.

***Ihre therapeutische Arbeit geht also sehr tief und ist sehr umfassend?***

Wie tief sie geht, darf jeder Klient selber entscheiden. Das ist einfach mein Hintergrund, wie ich arbeite. Wie sich das dann im Alltag äussert und was ich sage, das entspricht lediglich meiner Haltung. Aber was ankommt und in welcher Form, wie tief es gehen darf, das entscheide nicht ich, das entscheidet jede und jeder mit, der zu mir kommt.

***Es muss niemand Angst davor haben, dass Dinge auftauchen, die zu gross und unangenehm sind?***

Es ist sehr gut, dass Sie das ansprechen. In der Kinesiologie arbeiten wir zu einem grossen Teil unter dem Meeresspiegel. Das ist dort, wo man sonst nicht hinschauen kann, das was nicht über, sondern unter dem Wasserspiegel ist. Der Vergleich mit dem Eisberg gefällt mir nicht allzu sehr, denn wir sind keine Eisberge, aber er zeigt doch auf: Der grösste Teil von uns befindet sich unterhalb des Meeresspiegels, das heisst, er ist uns nicht bewusst. Das ist auch ein Schutz, und er darf dort bleiben und manchmal sogar dort transzendent oder gelöst werden. Manchmal ist uns dann gar nicht bewusst, was wir da jetzt genau gelöst haben.



*Auch Menschen mit Schmerzen können mit Kinesiologie behandelt werden.*

***Der therapeutische Teil geschieht also nicht nur auf der bewussten Ebene, sondern vieles passiert auch unbewusst? So kann sich ein Knopf plötzlich lösen, wobei ich gar nicht genau weiss, warum?***

Und manchmal ist man sich nicht einmal bewusst, dass er sich gelöst hat. Ganz am Anfang hatte ich einmal einen Klienten, der kam mit Nackenschmerzen. Ich kenne ihn auch privat und irgendwann fragte ich ihn: Du, und wie geht es eigentlich deinem Nacken? Er antwortete: "Was, Nacken?" Wenn wir ein Problem oder einen Schmerz haben, sind wir uns dessen dauernd bewusst. Wenn wir das nicht mehr haben, dann müssen wir uns dessen auch nicht mehr bewusst sein. Oft aber erhalte ich auch einfach das Feedback, dass sich die Menschen nach einer Therapie leichter fühlen, dass das Thema, weswegen sie gekommen sind, nicht mehr derart nah und bedrückend ist.

***Um zu Ihrem Anfangsvergleich mit der Musik zurückzukehren, das Leben der Klientinnen und Klienten beginnt nun, wieder stimmig zu werden?***

Musik gemacht wird eigentlich erst dann, wenn verschiedene Töne miteinander anklingen, wenn man zum Beispiel auch Akkorde einsetzt. Mit der Kinesiologie haben wir eine Methode zur Verfügung, bei der man mit Akkorden spielen kann. So kann man wirklich den gesamten Körper anschwingen, so wie sich in der Musik ein ganzer Raum mit Klang füllt.

***Herzlichen Dank für dieses faszinierende und facettenreiche Interview und alles Gute für Ihre zukünftige therapeutische Arbeit!***