

Heidemarie R. Ehrke

## Kinesiologie – aus Erfahrung empfehlenswert

Eine ganzheitliche Methode erweckt Begeisterung durch neues Denken und Lernen

Eine schwere Erkrankung brachte mich vor zwölf Jahren mit der Kinesiologie in Kontakt. Ein Arzt hatte mich auf diese ganzheitliche Methode aufmerksam gemacht. Durch meine wissenschaftliche Ausbildung und meine betont realistische Denk- und Handlungsweise hatte ich äußerst kritische Vorbehalte gegenüber dieser Methode. Doch die sichtbaren positiven Auswirkungen der kinesiologischen Techniken überzeugten mich.

In Deutschland und in den USA lernte ich die Grundlagen und viele unterschiedliche Bereiche der Kinesiologie kennen.

**Ich erfahre zu meinem Erstaunen, dass sich in den Vereinigten Staaten nur der „Kinesiologe“ nennen darf, der das entsprechende Universitätsstudium absolviert hat.**

Bei der in diesem Rahmen vermittelten traditionellen Kinesiologie geht es um das Studium der Körperbewegung und die Wechselbeziehung der Muskeln mit der Körperbewegung. Es war Dr. George Goodheart, der auf dieser Basis und mit seinem chiropraktischen Wissen die Applied Kinesiology (Angewandte Kinesiologie) entwickelte. Seinem Kollegen Dr. John Thie gestattete er auf dessen nachhaltiges Drängen hin, die Grundlagen zu veröffentlichen, unter der Bedingung, dass sie für jedermann verständlich und zugänglich seien. Sie sind nachzulesen in seinem international bekannten Buch „Touch For Health“.

Diese ganzheitliche Richtung der Kinesiologie wird an Goodhearts Institut von Therapeuten gelehrt, welche die Befugnis zur Diagnose und eine mehrjährige medizinische Ausbildung haben müssen.

**Auf der Basis von Touch for Health bilden sich viele neue Fachrichtungen:**

So entwickelten sich nicht nur neue Techniken, die der Gesundheitsverbesserung und Heilung dienen sollten, sondern es entstanden auch neue Verknüpfungen und Vernetzungen im medizinischen Wissen und Denken, z.B. der von Goodheart so genannte „Muskel-Drüsen-Meridian-Komplex“.

Im medizinischen Bereich - ursprünglich von der Orthopädie und Chiropraktik ausgehend - bildeten sich durch die Applied Kinesiology neue Behandlungsstrukturen und Methoden. Dadurch entstand auch eine Weiterentwicklung, Vernetzung und Kombination der kinesiologischen Techniken im psychologischen, pädagogischen sowie im Lern- und Wissensbereich, insbesondere, was das ganzheitliche Lernen und Denken mit beiden Gehirnhälften betrifft. Im deutschsprachigen Raum ist diese ganzheitliche Methode unter dem Begriff „Angewandte Kinesiologie“ bekannt.

### Denken mit beiden Gehirnhälften

Das Corpus Callosum<sup>1</sup>, auch Balken genannt, verbindet beide Gehirnhälften miteinander. Es besteht aus mehreren hundert Millionen Nervenfasern und funktioniert ähnlich wie eine Telefonvermittlungsstelle.

Es ermöglicht einen Kommunikationsfluss zwischen den Hemisphären in beide Richtungen. Immer wenn die Gehirnhälften zusammenarbeiten müssen, ist das Corpus Callosum der Sitz dieser Integration, um eine integrierte Funktion hervorzurufen.

**Eine „Blockade“ der Informationswege im Corpus Callosum belastet viele Arten von unbewussten Funktionen, die am Lernen und Denken beteiligt sind.**

**Oft liegt sogar eine funktionale Unterbrechung des Informationsflusses über das Corpus Callosum vor, wie bei der kleinen Valerie:**

So konnte das sechsjährige Mädchen nach einem Dreivierteljahr Schulbesuch in der ersten Klasse immer noch nicht von zehn bis eins rückwärts zählen. In der zweiten Sitzung arbeiteten wir mit Techniken, die beide Gehirnhälften dazu brachten, wieder miteinander zu arbeiten. Unmittelbar danach konnte Valerie mit klarer Stimme und immer selbstbewusster die Zahlen der Reihe nach rückwärts aufsagen. Wir hatten dies nicht geübt. Sie hatte das Rückwärtszählen also bereits gelernt, ihr Gehirn konnte es ihr aber nicht zur Verfügung stellen.

**Oft sind diese Vernetzungsbahnen blockiert:**

Dies führt zu einer Einschränkung von Lern- und Denkfähigkeiten und unweigerlich, allerdings meist unbewusst, zu Frust und Unlust am Lernen, Denken und Handeln.

Freude, Begeisterung und Neugier bleiben auf der Strecke. Ängste werden angezogen und nisten sich ein.

Hier gilt es, auf die Spurensuche zu gehen, Stressblockaden zu identifizieren und neue neuronale Vernetzungen und Verbindungen aufzubauen, die das Potenzial an Denk- und Verhaltensmöglichkeiten erweitern, ja sogar die Fähigkeit bereitstellen, durch neue Sicht- und Denkweisen unter den vielfältigen Möglichkeiten die optimale, zielführende zu verwirklichen.

**Kinesiologische Techniken können dabei eine große Hilfe sein:**

Brain-Gym<sup>2</sup> oder „Educational Kinesiologie“, die Pädagogische Kinesiologie von Dr. Paul

HEIDEMARIE R. EHRKE



ist seit 1992 freiberuflich als Trainerin für Kinesiologie, Stress-Management, Ziel-Management und Change-Management tätig. Sie ist ausgebildete Instruktorin für verschiedene kinesiologische Lehrbereiche, die sie in Deutschland und den USA erlernte. Sie bereicherten ihr Wissen aus Ihrem Studium u.a. in Pädagogik, Schul-, Entwicklungs- und Lern-Psychologie.

Dennison, ermöglicht diese Prozesse für den Bereich des schulischen Lernens.

**Die einfachsten Techniken sind in Brain-Gym, der „Gehirngymnastik“, enthalten und können nach kurzer Erläuterung von jedem ausgeführt werden.**

Dennison lernte zuerst selbst „Touch for Health“ und entwickelte um 1980 seine eigene Methode, wobei er auch Inhalte aus anderen Fachbereichen integrierte. Die Leichtigkeit, mit der sie erlernt und ausgeführt werden kann, mag den Eindruck erwecken:

**Was nicht schwer erkämpft werden muss, ist nicht viel Wert.**

### Welch ein Irrtum!

Gerade diese Leichtigkeit von Brain Gym ist es, die das nachweislich große Erfolgsspektrum ermöglicht. Sie verhilft zu leichtem und freudvollem Lernen. Auch die Weiterentwicklungen, u.a. „Three-in-one“ von Gordon Stokes und Daniel Whiteside oder das LEAP-Programm<sup>3</sup> von Charles Krebs, sind hier zu nennen.

### Angewandte Kinesiologie – ein Weg zum Erfolg

Mit kinesiologischen Techniken, die insbesondere neues Denken, neue Gedankenstrukturen und das Loslassen alter Gedankenmuster und Einstellungen ermöglichten, hatte ich mich besonders beschäftigt und sie

<sup>1</sup> Lit.: Dr. Charles Krebs, LEAP: Learning Enhancement Advanced Programm, VAK-Verlag

<sup>2</sup> Edu-K<sup>®</sup> oder EK ist die Abkürzung von Educational Kinesiologie, der Pädagogischen Kinesiologie - Fachrichtung von Dr. Paul Dennison. Oft wird sie auch Edu-Kinestetik / Kinästhetik oder kurz EK genannt.

bei mir selbst angewandt. In der Folge konnte ich Kindern bei Lernproblemen und Lernblockaden helfen, wie ich es zuvor nie gedacht hätte. Auch Erwachsene kamen zu Einzelsitzungen oder in Seminare, die aus ihren alten Denkmustern und mentalen Einstellungen aussteigen und neue Ziele erreichen wollten.

Diese Erfahrungen gab ich u.a. 1999 bei der vierten Internationalen Kinesiologie-Konferenz an der Universität Zürich weiter, an der Akademie einer Bank und an einer Verwaltungs- und Wirtschaftsakademie.

**Meine Arbeit verlagerte sich immer mehr in den Business- und Management-Bereich:**

Grundlegend für meine kinesiologischen Seminare und Vorträge, die Einzel- und Teambesprechungen mit Führungskräften und dem Management der freien Wirtschaft war die Wissensvermittlung über die Grundlagen erfolgreichen Lernens, Denkens und Handelns in Kombination mit dem Wissen kinesiologischer Erkenntnisse.

**Kinesiologische Techniken hatten sich nun auch in diesen Bereichen in der Praxis bewährt:**

Im Rahmen eines achttägigen Management-Seminars einer Bank stieß zum Beispiel das Thema „Die Bedeutung der mentalen Ausrichtung für die Leistungsfähigkeit im Management“ auf eine außerordentlich gute Resonanz.

Mit kinesiologischen Techniken und deren Anwendung unterstützte ich die Besucher der bankinternen Akademie bei ihrer Vorbereitung zu einer fachspezifischen Präsentation am Ende dieses Seminars.

**Was war der Grund für den Erfolg?**

Kinesiologie, so wie ich sie gelernt und auch mit eigenen Techniken weiterentwickelt habe, ermöglicht und erhöht die Fähigkeit, mental und emotional in der Lage zu sein, zu neuen Ufern im großen geistigen Ozean aufzubrechen und das offene Meer der Möglichkeiten vor Augen zu haben.

Diese Erweiterung im Denk- und Lernbereich geht Hand in Hand mit einer neuen Sicht und einer Neubewertung der Bedeutung des Denkens und Fühlens. Realisierbar ist dies mit den unterstützenden Techniken der Kinesiologie.

**Aber:**

**Das ist nur die halbe „Wahrheit“.**

Denn wenn man nur mit Kinesiologie arbeitet und andere Methoden und Fachbereiche (z.B. Psychologie, Homöopathie, Schulmedizin) ausklammert, fehlen ebenfalls notwendige Impulse für wirkungsvolle Veränderungen.

**Das „Geheimnis der ganzen Wahrheit“ ist die richtige Kombination der für den jeweiligen Menschen passenden Anwendungsbereiche.**

Wichtig ist, dass die Fachbereiche sich gegenseitig ergänzen, wo es sinnvoll ist.

**Wirkungsvolle Veränderungen durch Kinesiologie**

Auf Grund meiner Erfahrungen mit kinesiologischen Techniken ist ein Team oder eine Einzelperson auf dem beruflichen und teilweise auf dem schulischen Sektor

1. erfolgreicher, gemessen an gesetzten Zielvorgaben
  - macht weniger Fehler oder zeigt weniger Schwachstellen
  - arbeitet, reagiert, konzipiert schneller in größeren Strukturen
  - ist in der Lage, ein Projekt ganzheitlich zu sehen und dieses entsprechend zu gestalten und zu managen
  - fokussiert die Energie – ein neuer Denk-Ansatz – anstatt in Konkurrenzdenken auf das Entwickeln von Einzigartigkeit und außergewöhnlichen Ideen und Leistungen
2. kreativer und pro-aktiver
  - kommt zu neuen Lösungen, die allein vom reinen links-hirnigen Denken „niemals“ zu finden wären, ohne dass es in ständige Überforderung übergeht mit den entsprechenden Fehlerpotenzen

- erkennt Neuerungen und Chancen, z. B. Marktlücken, Einsparmöglichkeiten, Leistungssteigerungen und erreicht Höchstleistungen, die allein vom linearen, rationalen Denken niemals erbracht werden könnten

3. ausdauernder

- die Gehirnintegration, das Denken mit beiden Gehirnhälften, verbunden über ein offenes Corpus Callosum, ist länger und in größerem Umfang möglich

- das Vorderhirn bleibt angeschaltet; neues, kreatives Denken ist möglich, relativ unbeeinträchtigt von vergangenen Stressoren, mit einem klareren Blick auf die Realität der Gegenwart

- ganzheitliches Denken eröffnet einen Zugang zu Ebenen, die sonst verschlossen bleiben würden

- integrierte Funktionen der linken und rechten Gehirnhälfte führen zu schnellerem Denken und Handeln

- die Möglichkeiten der Zeitoptimierung schaffen wertvolle Zeitressourcen

4. vernetzt denkend und handelnd

- Es ist heutzutage durch die Globalisierung im Schul-, Studium- und Management-Bereich nicht mehr ausreichend, nur die herkömmlichen Wege zu nutzen. Dabei hilft Kinesiologie, vernetzte Denkmuster aufzubauen, um in neuen Bahnen zu denken und damit auch das stärkste Motivations- und Erfolgsmedium zum Handeln zu nutzen: Begeisterung.

**Zur Physiologie von Veränderungen im menschlichen Gehirn**

Der Sendedraht einer Nervenzelle endet in kleinen Proteinbläschen, den so genannten „synaptischen Vesikeln“. Die Anzahl und die Größe der Vesikel nehmen zu, wenn durch die Wiederholung von Handlungen die Zellen in kurzen Abständen aktiviert werden. Das führt zu automatischem Gewohnheitsdenken und -verhalten. Ohne es zu bemerken, denkt und verhält man sich dann in gewohnten Bahnen.

<sup>1</sup> Krebs, Charles und McCrossin, S., 1994: LEAP, Learning Enhancement Advanced Program, Melbourne R. Lit.: Lernsprünge von Dr. Charles Krebs (Australien), VAK-Verlag, Freiburg 1998.

<sup>2</sup> Geschichte von Mohammed und der Wahrheit in Nossrat Peseschkians Buch: Wenn du willst, was du noch nie gehabt hast, musst du tun, was du noch nie getan hast.

Interessant in diesem Zusammenhang ist die Erkenntnis der Wissenschaft, dass alte Vesikel, die wir einmal angelegt haben, nicht mehr zu löschen sind; sie verbleiben sozusagen auf der Festplatte unseres Gehirncomputers.

Je mehr Vesikel wir im Laufe unseres Lebens angesammelt haben, desto mehr denken und handeln wir in Gewohnheitsmustern. Mit ihrer Hilfe sind wir in der Lage, im Energiesparmodus zu agieren. Wir haben dann den Eindruck, dass das, was wir tun, uns leicht von der Hand geht. Verständlich, dass wir automatisch zu diesen fest installierten Gewohnheits- und Gedächtnisketten greifen.

Wenn die Unternehmensberatung Gallup mbH in einer repräsentativen Studie ermittelt, dass nur 15 Prozent aller Deutschen engagiert bei der Arbeit sind (Stuttgarter Zeitung vom 12.10.2002), so liegt das oft auch daran, dass Gewohnheitsstrukturen kein innovatives Verhalten und Denken ermöglichen; wer nicht neu denken oder seinen Weg nicht neu bahnen kann, resigniert.

#### Übrigens:

Der angesprochenen Untersuchung zufolge gibt es in den Vereinigten Staaten doppelt so viele engagierte Mitarbeiter wie bei uns; international rangiert Deutschland einmal mehr im Mittelfeld.

<sup>1</sup> Lit.: Einmal o.k. immer o. k., Amy Bjork Harris / Thomas A. Harris, S. 191ff

#### Möglichkeiten der Veränderung

Wir können neue Vesikel anlegen und mit neuen Nervenbahnen die alten umgehen.

#### Damit können wir neu denken:

**Nicht nur in neuen Bereichen, in neuen Mustern, in neuen Strukturen, sondern in neuen Netzwerken.**

**Der wichtigste Faktor zur Veränderung des Denkens ist Energie, die Energie der Gefühle von Freude und Begeisterung:**

**Die wichtigste Grundlage zur Veränderung ist also nicht die benötigte Zeit, sondern die Energie.**

Wer im Wirtschaftsbereich die notwendige Energie nicht rechtzeitig investiert oder zu spät beginnt, neue Denk- und Handlungsmuster aufzubauen, wird früher oder später vom Markt verschwinden. Voraussetzung für den Erfolg zur Veränderung des Denkens ist die Fähigkeit zu integriertem Denken und dem daraus resultierenden entschlossenen Handeln.

#### Stress ist oft die Hauptursache für blockiertes Denken und Handeln.

Lösen sich alte Denkstrukturen und Gedankenmuster, stellen sich zumeist wieder Freude und Handlungsfähigkeit im Leben eines Menschen ein. Neugier erwacht, verbunden mit neuem Mut zu neuen Herausforderun-

gen. Nur so sind Höchstleistungen mit Freude, die zur Begeisterung wird, realisierbar. Von großem Vorteil ist, dass jeder Mensch grundlegend wichtige Übungen und Techniken erlernen und anwenden kann. Als „Trainerin für Change-Management“ liegen mir die angesprochenen Möglichkeiten, neu denken und handeln zu können, am Herzen.

HeideMarie R. Ehrke

[www.heidemarie-r-ehrke.de](http://www.heidemarie-r-ehrke.de)

#### Anschrift der Autorin:

HeideMarie R. Ehrke  
Dr.-Georg-Heim-Str. 49  
97688 Bad Kissingen  
(0971) 699 4 599  
(0172) 724 64 29



Geschäftsstelle  
D-61184 Karben  
Erich-Kästner-Strasse 17  
Tel + Fax 06019/9395368  
[www.verband.fuer.kinesiologie-ev.de](http://www.verband.fuer.kinesiologie-ev.de)