

Artikel für CH6/2002

Aus der Praxis einer Kinesiologin

Ein gutes Antidepressivum:

DIE MACHT DES GESPROCHENEN WORTES

Die knapp 50-jährige Hausfrau Agnes kommt, weil sie Hilfe für ihre langjährigen Depressionen, Magenbeschwerden, Erschöpfungszustände sowie für die "schweren" Beine erhofft. Innerhalb weniger Minuten werde ich mit einem Riesenkatalog von Beschwerden, seelischen und körperlichen bombardiert. Agnes ist nicht die einzige, bei der ich mich insgeheim eher ratlos frage, ob und wie ich meiner Klientin mit all diesen vielen Problemen mit Kinesiologie helfen kann? Denn die Kinesiologie - wie jede andere Methode auch - hat ihre Möglichkeiten und Grenzen, Fortschritte sind nicht immer möglich und können auch nie versprochen werden. Seit den drei Kindern - das jüngste ist acht Jahre alt - leide Agnes an Erschöpfungsdepressionen, wofür sie vom Arzt Antidepressiva erhält. Gegen die starken Magenbeschwerden nimmt sie ebenfalls regelmässig Medikamente. In der Ehe "habe man sich arrangiert" - was alles hinter dieser Formulierung steckt, bleibt innerhalb Agnes' Privatsphäre. Ich bitte Agnes, mir ihre trüben und dunklen Stimmungen zu schildern und sie - wo möglich - zu benennen. Nach längerem Gespräch kommen wir auf die Worte "Deprimiert", "Innere Führung" (d.h. zu wenig davon) und "nicht unterstützt". Ich erkläre, dass wir in der

Kinesiologie sehr häufig mit der Uebersetzung von negativen Zuständen in anzustrebende positive Ziele arbeiten. Der Stress wird von den negativen Gefühlen und Zuständen mittels Energie- und Meridianarbeit abgelöst, die negativen Zustände oder Glaubenssysteme mit positiven Worten oder Zielen ersetzt. Die neuen Ziele werden durch Energiearbeit und Uebungen - sogenannte Brain-Gym oder edukinesiologische Uebungen, welche zu Hause zusammen mit dem Ziel regelmässig wiederholt werden, verstärkt. Im Falle von Agnes ersetzen wir ihre negativen Zustände mit "ich bin bestimmt, bzw. ich bestimme", "ich bin es wert" sowie mit "ich bin glücklich und gesegnet", welche sie zu Hause üben wird. Wir wiederholen insgesamt drei Mal "ich habe es nicht mehr nötig, mich deprimiert, nicht unterstützt und ohne innere Führung zu fühlen und ersetze diese Gefühle mit Bestimmtheit, Selbstwert und Zufriedenheit". Dazu werden bestimmte Endpunkte von Meridianen gehalten - nach Roger Callahan "Leben ohne Phobie" (VAK Verlag) sowie EFT (Emotional Freedom Technique, von Gary Craig, einem Schüler von Roger Callahan). Während des Haltens der Punkte spüre ich, dass sehr viel abgeht - wenn ich plötzlich einen unangenehmen Geruch wahrnehme, weiss ich dass meine Klienten in diesem Moment von negativen Energien befreit werden. Am Ende der Stunde bemerkt Agnes denn auch, dass sie sich sehr viel leichter und erleichtert fühle. Sie nimmt die Techniken mit nach Hause und übt sie mehrere Male pro Tage. Sie ist kreativ und wendet die Technik auch bei anderen körperlichen oder emotionalen Beschwerden mit

Erfolg an, indem sie sich das gewünschte positive Resultat vorstellt. Einen Monat später berichtet Agnes von grossen spürbaren Fortschritten. Die Depressionen seien viel besser. Um den Magen zu beruhigen, testen wir mit dem Muskeltest die für Agnes geeignete Diät aus - im wesentlichen besteht sie aus dem Weglassen gewisser Nahrungsmittel, was gewisse Beschwerden sofort verbessert.

Wir besprechen was ihr sonst noch gut tut und ihr Freude macht und arbeiten daran, dass sie diesen Tätigkeiten mehr Raum in ihrem Leben gibt. Agnes hat Freude am Computerkurs, lernt sehr viel und hat Spass an all den möglichen Anwendungen. Nun, zwei Monate nach dem ersten Besuch, möchte sie die Antidepressiva absetzen, hat jedoch gleichzeitig Angst, ohne diese Krücke wieder in die alten Löcher zu fallen. Selbstverständlich ist es nicht an mir, diesen Entscheid zu treffen. Ich kann jedoch Agnes die Angst vor dem Rückfall nehmen und mit dem Muskeltest die Bestätigung des Körpers einholen, dass es langsam auch ohne Hilfsmittel gehen würde. Da Agnes fleissig weiter ihre Meridian-Endpunkte zusammen mit der Konzentration auf ihre positiven Ziele klopft, hat sie ein eigenes Hilfsmittel in der Hand, das sie überall, jederzeit, ohne Nebenwirkungen, selbständig und erfolgreich einsetzen kann.

Katharina Gattiker

Kursausschreibung:

Ziele erreichen (als Antwort auf Probleme, häufig mit dem Gewicht, aber auch alle anderen Themen) **mittels Kinesiologie:**

Der Mensch kann sowohl auf positive wie auch auf negative Ziele hin arbeiten. Bestimmend sind die im Unbewussten vorhandenen einschränkenden Glaubenssätze, die uns daran hindern, die für uns richtigen Ziele zu erkennen und dann in die Realität umzusetzen. In diesem Tages-Workshop werden mit Mitteln der Kinesiologie für jede/n Teilnehmer/in die richtigen Ziele definiert (allgemein genug gehalten, unter Respektierung der Privatsphäre). Jede/r Teilnehmer/in wird mit kinesiologischen Uebungen und Methoden dafür gestärkt und erhält einen persönlichen realistischen Diätplan.
Samstag, 14.9. 09.45-17.15, Fr. 160.-

Kinesiologie im Alltag:

Sämtliche Brain-Gym (= Edu-Kinesiologie)-Uebungen, mit Stressabbau-Techniken für alltägliche Situationen, einfach zu erlernen, sofort umsetzbar. Der erfolgreiche Kurs für Leute, die Kinesiologie kennen lernen, sich selber helfen und sofort Resultate spüren wollen!
Samstag, 21.9., 09.45-17.15, Preis Fr. 160.-

Ich... (Name)
.....
Adresse:.....

.....Tel.....
melde mich verbindlich an
für:.....
(bitte Termin gleich bei sich notieren).

Unterschrift.....

Bitte einsenden an
K.Gattiker, Kinesiologin I-ASK,
Supervision & Coach PSC, Falkenstr.
26, 8008 Zürich.
www.energeia.ch
Sie erhalten eine Bestätigung mit
genauen Angaben.