

SCHLANK DURCH KINESIOLOGIE

Katharina B. Gattiker-Bertschinger, Kinesiologin I-ASK / NVS

Seit vielen Jahren arbeite ich erfolgreich mit Einzelnen und mit Gruppen am Ziel "nachhaltig abnehmen". Den dauerhaften Gewichtsverlust haben mir viele Klientinnen schriftlich bestätigt. Bei starkem Uebergewicht liegt der Erfolg bei 10-15 Kilos, bei mässigem um die 6 - 10 Kilos.

Bekannte kinesiologische Methoden kommen zum Einsatz - das finden und auflösen von negativen Glaubenssystemen, denn die seelischen, emotionalen und energetischen Gründe sind nach meiner Erfahrung hauptverantwortlich fürs Uebergewicht. Ein individuell bestimmter nachhaltiger Ernährungsplan wird kinesiologisch (oder mit Rute oder Pendel) bestimmt. Dieser Essensplan, von der eigenen Körperweisheit bestimmt, nimmt Rücksicht auf individuelle Vorlieben und Abneigungen und ist weder extrem, einseitig noch schwierig einzuhalten. Die Diät besteht im Wesentlichen im Auslassen von gewissen Nahrungsmitteln.

Was fehlt?

Wichtig ist es, herauszufinden, was fehlt im Leben der Klienten, das mit zu viel essen kompensiert werden muss. Dieses unentwickelte Potenzial - ob dies nun Singen in einem Chor, handwerklich oder anderweitig kreativ tätig sein, oder eine berufliche oder persönliche Neuorientierung sind - wird mit kinesiologischen Methoden aufgespürt und die Klienten angeleitet, dieses zu entfalten.

Einschneidende Erlebnisse:

Trauma, Missbrauch, Angst, Wut.

Es gibt vielerlei energetische, emotionale, seelische und spirituelle Gründe fürs Uebergewicht. Hier seien einige grundlegende besprochen.

Verschweisste Panikprogramme im Gehirn

Was geschieht während Notfallsituationen im Gehirn, dann wenn man keine Sekunde Zeit hat, um zu Ueberlegen? In Notsituationen übernimmt ein älterer robusterer Teil des Gehirns die Führung, um das Ueberleben zu sichern. Weit unterhalb der Grosshirnrinde registrieren zwei mandelförmige Hirnstrukturen - die sogenannte Amygdala (Mandelkern), im Bruchteil einer Sekunde drohende Gefahren und übernehmen das blitzartige "instinktgesteuerte" Kommando.

Bei einem Unfall, einem Trauma verdrahten sich Nervenzellen mit dem Geruch, welcher zur Zeit des Unfalls herrschte, mit der Emotion und mit den übrigen Umständen, welche zur Zeit des Traumas bestanden eng mit den Nervenzellen, die panische Angst auslösen. Zellen die sich gleichzeitig entladen, verdrahten sich miteinander und hinterlassen im Gehirn fast unauslöschliche Spuren. So kann das Gehirn lernen, sich vor nahezu allem zu fürchten, vorausgesetzt, dieses Etwas wurde mit extremer Angst assoziiert. Dies können Gerüche, Farben, Töne, Temperaturen, etc. etc. sein. Wenn solche - aus harmlosesten Grunde - mit den fünf Sinnen aufgenommen werden, kann dies die ganze Angstkaskade auslösen.

Die Amygdala und das limbische System haben ein bewährtes Mittel zur Beruhigung: essen ohne dass man es merkt!

Missbrauch

Dies ist ein heikles Thema. Bei denjenigen die sich an einen Missbrauch erinnern gilt es, das Trauma aufzulösen, den Abscheu, der sich auch gegen sich selber richtet und in selbstzerstörendes Verhalten münden kann, in Annehmen umzuwandeln. Noch heikler ist ein vermuteter Missbrauch. Zwar ist es richtig, dass Missbrauch und damit zusammenhängende Traumata häufig von der Persönlichkeit ins Unbewusste verdrängt werden. Es ist jedoch auch schon vorgekommen, dass Kinesiolog/innen "Missbrauch" ausgetestet haben, die Klientinnen ihren betagten Vater des Missbrauchs beschuldigten und solche Väter dann einen Ehrverletzungs- und Verleumdungsprozess gegen den Therapeuten anstrebten (und gewannen)!

Auflösung von Trauma durch Missbrauch gehört auf jeden Fall in kompetente und professionelle Hände.

Selbsterstörung

Traumatische Erlebnisse - Missbrauch, Gewalt, können dazu führen, dass die betroffenen Personen eigentlich nicht mehr leben wollen. Dieser Wunsch bleibt jedoch im Unbewussten und wirkt von dort aus als selbstzerstörerisches Verhalten. Dazu gehört uebermässiges Essen und Gewichtszunahme, bis sich die Personen kaum mehr bewegen können. Der Sterbenswunsch wird verstärkt durch die tägliche Frustration über das Uebergewicht, durch den Blick in den Spiegel, auf die Waage. Hier ist es nützlich, zuerst mit dem Muskeltest die Aussagen "ich will leben / ich will sterben" auszutesten.

Kein Bezug zu sich selber - "es isst".

Sehr häufig haben übergewichtige Personen keinen Bezug zu sich selber. Eine vielfach benutzte Redewendung ist hier "es isst" - d.h. die Personen merken nicht einmal, dass sie essen - sie stellen lediglich fest, dass plötzlich das Paket mit Plätzchen oder Erdnüssen leer ist während dem sie eigentlich eine andere Tätigkeit ausübten. Nach meiner Erfahrung sind dies die durch traumatische frühkindliche Erlebnisse ins Unterbewusste abgespaltenen Persönlichkeitsteile, welche essen, um die Dauerwunde, die Dauerverletzung zu beruhigen.

Familiäre Belastungen

Häufig sind es Familiengeheimnisse, welche Personen dazu treiben, immer mehr zu essen als für sie gut ist. Da diese Geheimnisse in Familien tabuisiert sind, sind sie es auch im Unbewussten der Betroffenen, sodass es für diese praktisch unmöglich ist, den Grund für das übermässige Essen herauszufinden geschweige denn unter Kontrolle zu halten. Solche tabuisierten Geheimnisse können ungeklärte Todesfälle sein - beispielsweise ein Autounfall, bei welchem nicht klar ist oder klar werden soll (darf), welcher der beiden Beteiligten schuld ist. Auch der Selbstmord eines Vaters, welcher unauslöschliche Schuldgefühle bei den anderen Familienmitgliedern hinterlässt, kann zu unkontrollierten Fressattacken führen.

Alexia S. - Kreislauf der Essstörungen

Die junge Modeberaterin Alexia S. weiss, weshalb sie zu viel wiegt: abends "isst es", sie kann jeweils nicht mehr aufhören und weiss selber nicht warum. In der Jugend war sie einmal magersüchtig. Ihr Gewicht ist jedenfalls nicht stabil. In der ersten Stunde erarbeiten wir mit dem Muskeltest den Diätzettel - der Arm schaltet ab bei denjenigen Nahrungsmitteln, welche Alexia für eine gewisse Zeit weglassen soll. Beim nächsten Termin berichtet sie, dass es ihr nicht gut gegangen sei, sie hätte immer noch zu viel in sich hereingefressen und verachtet sich deshalb. So kommt sie in den ewig gleichen Kreislauf der Essstörungen: weil man zu viel isst, verachtet man sich, weil man sich verachtet, hat man niedriges bis wenig Selbstwertgefühl, ist deshalb frustriert, braucht etwas zum Trösten, aber nur noch ein einziges kleines Stück Schokolade für heute abend, dies ist sicher das Letzte....

bis dann die ganze Schachtel, die ganze Tafel weg ist und man sich dafür umsomehr hasst. Wäre man nicht frustriert, würden ein, höchstens zwei kleine Stücke Schokolade Freude machen und ausreichen.

Ungeklärte Selbstmorde in der Familie

Wir arbeiten an Alexia's heimlichen Widersachern, nämlich den Gründen, weshalb sie sie selber sabotiert. Unter anderem glaubt sie nicht, dass sie abnehmen kann, sie mag sich nicht, noch schlimmer, sie will eigentlich gar nicht hier, in diesem Leben sein. Dies lässt mich aufhorchen. Intuitiv frage ich nach den Familienverhältnissen. Es stellt sich heraus, dass ihr Vater in einem Unfall umkam, als sie 3 Jahre alt war, auch dessen Mutter starb, als er noch ein Kleinkind war, und sein Vater, also Alexias Grossvater, beging aus unbekanntem Gründen Selbstmord, noch vor der Geburt von Alexias Vater.

Gemäss Bert Hellinger, dem Begründer des systemischen Familienstellens und Prof. Ervin Laszlo (Autor von vielen Büchern) ist die Ordnung eines Organismus, einer Person, einer Familie, einer Sippe im übergeordneten Energiefeld gespeichert. Es gilt, diese Ordnung abzurufen und die bisherige Blockade aufzulösen.

So mache ich mich an die kinesiologische Stressablösung bezüglich des Vaters und des Grossvaters. Bei beiden werden wirksame Kernsätze ausgetestet und Emotionaler Stressabbau gemacht.

Beim nächsten Besuch berichtet mir Alexia, dass am folgenden Wochenende "zufälligerweise" ein Onkel, von dem sie schon lange nichts mehr gehört hatte, zu Besuch kam. Von sich aus kam er auf die Alexia bisher unbekanntem Todesursachen von Alexias Vater und Grossvater zu sprechen. Seine Erzählungen stimmten überein mit den in der Kinesiologie-Stunde erhaltenen Informationen.

Emotionale Saboteure, die Zu- statt Abnehmen bewirken

David T. kommt in die Kinesiologie, weil er von der mühelosen Diät gehört hat. Seit Jahren nimmt er immer ein bisschen zu, mit Crash-Diäten jeweils wieder ab, dank Yo-Yo Effekt schlussendlich noch mehr zu.

Wie immer befrage ich den Körper zuerst, ob er sonst noch etwas braucht zum Abnehmen. Gibt es ein Sabotage-Programm, irgendwelche Verhaltensmuster, die sich meist schon in früher Kindheit eingepägt haben, die bewirken, dass man beim besten Willen nicht absondern zunimmt? Bei David T. finden sich gleich mehrere: Einerseits braucht der behäbige und beim grössten Stress sehr ruhig wirkende Manager Gewicht als Schutzpolster, um unangenehme Leute und Emotionen auf Distanz zu halten. Zusätzlich finde ich mit dem Muskeltest noch einschränkende Glaubenssysteme, die David T. daran hindern, abzunehmen. Zutiefst im Innersten glaubt David nämlich nicht daran, dass er schlank sein kann. Eigentlich will er gar nicht abnehmen: er liebt sich selber nicht; er isst, wenn er deprimiert ist; da seine Eltern übergewichtig waren, ist er überzeugt, dass Uebergewicht für ihn Schicksal ist. Solche Glaubenssysteme sitzen sehr tief und sind die eigentlichen Saboteure. Das heisst nämlich auch, dass der Grund für das Essen selten positiv - also Genuss - ist, sondern dass meistens gegessen wird, um sich zu schützen oder zu trösten.

Diät halten können: ein Lernproblem

Offensichtlich kommt bei David ein Lernproblem dazu, denn die Frage nach der geeigneten Methode, um die Saboteure endgültig zu verabschieden, beantwortet David's Körper mit "Eine edukinesiologische (oder Brain Gym) Hirnintegration bitte". Die Uebungen wird David zu Hause zusammen mit dem befreienden Zielsatz "*Ich kann schlank sein, auch*

wenn mein Vater übergewichtig war" für mindestens einen Monat wiederholen. Erst beim nächsten Besuch kommen wir zu seiner eigenen, persönlich für ihn massgeschneiderten Diät. Zuerst wird das Ziel - "Ich will abnehmen" sowie das Zielgewicht mittels Muskeltest in den Körpercomputer eingegeben. Die ausgetestete Diät richtet sich nach dem Ziel, ist einfach zu befolgen. Die Leute nehmen einige Kilos mühelos ab und fühlen sich generell besser und leichter.

Kursausschreibung:

Schlank durch Kinesiologie

Schlank werden und bleiben...leicht gemacht. Nahrungsmittel haben nicht nur Kalorienwerte, sondern energetische Auswirkungen. Intoleranzen können z.B. übermässiges Zunehmen bewirken. In diesem Tagesworkshop wird auch auf die psychologischen Mechanismen, die bewirken, dass wir trotz guten Vorsätzen das Falsche essen, den Stress mit Süssem bewältigen, eingegangen.

Kinesiologisch werden im Unbewussten vorhandene einschränkende Glaubenssätze für jede/n Teilnehmer/in herausgearbeitet und balanciert (unter Respektierung der Privatsphäre.) Jede/r Teilnehmer/in wird mit kinesiologischen Uebungen und Methoden gestärkt.

Wann: 23. August 03, 09.45-17 Uhr Preis: Fr. 160.-

Anmeldung:

Ich..(Name).....

Adresse:.....

Tel.:.....

Datum:.....

Unterschrift:.....

Bitte einsenden an Katharina B. Gattiker, Kinesiologin I-ASK, Falkenstr. 26, 8008 Zürich, Tel. 01 261 42 21, email kgattiker@smile.ch, www.energeia.ch.