

Stephan Heinz

# Fit und entspannt im Alltag mit Kinesiologie

## Stress loslassen im hohen Alter

Die Kinesiologie, als Lehre von der Bewegung bekannt, verfügt über viele Möglichkeiten, Blockaden auf körperlicher, emotionaler und geistiger Ebene zu lösen. Der Begründer der angewandten Kinesiologie, George Goodheart, war chiropraktischer Arzt und beschäftigte sich mit Haltungsmustern und funktionellen Zusammenhängen im Körper-, Geist- und Energiesystem. Er postulierte die Triade der Gesundheit (vgl. Abb. 1). Die Seiten dieses Dreiecks müssen in Balance sein, dann ist der Mensch gesund und spürt Wohlbefinden. Wird eine Seite des Dreiecks überbetont, kommt das gesamte System in Dysbalance. Die Folge sind vermindertes Wohlbefinden oder sogar Krankheit.

Gerade ältere Menschen betonten oftmals eine Seite des Dreiecks über Jahre hinweg zu sehr. Zum Beispiel eine Frau, die jahrelang in der industriellen Montage arbeitete und die strukturelle Seite sehr stark betonte, die psychisch-geistige Ebene aber eher vernachlässigte. Die Aufgabe der Kinesiologie besteht nun darin, das Dreieck wieder in Bewegung zu bringen und die Seiten wieder aneinander anzugleichen.

In meiner täglichen Arbeit als Ergotherapeut und auch auf Grund einer eigenen Erkrankung des Rückenmarks beschäftigte ich mich nun seit zwölf Jahren mit dieser Thematik. Seit sechs Jahren leite ich eine Seniorengruppe mit dem Slogan „Fit und entspannt im Alltag durch Kinesiologie und Entspannung“. Ziele dieses Selbsthilfekurses sind:

- Förderung der Wahrnehmung von Dysbalancen, erkennen und spüren von Kompensationsmustern
- Gewinnen von Bewusstheit für die eigenen Bedürfnisse und die eigene Körperlichkeit
- Herausführen aus starren Körperhaltungen hin zu einem dynamisch, koordinierten Bewegungsverhalten

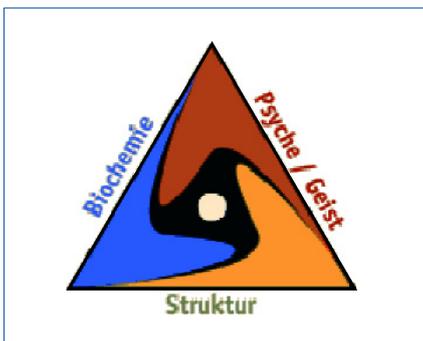


Abb. 1: Die Triade der Gesundheit

- Erkennen der eigenen Kraft und Energie
- Stärkung der Selbstwahrnehmung

Das theoretische Fundament dieses Kurses basiert auf den Forschungsarbeiten von Dr. Goodheart, Dr. Paul Dennison und Paul Mac Lean, der das dreieinige Gehirnmodell formulierte.

Laut MacLean ist das menschliche Gehirn das Ergebnis seiner evolutionären Vergangenheit und besteht aus drei verschiedenen Abschnitten, die er Reptiliengehirn, Altsäugehirn und Neusäugehirn nannte.

Das Reptiliengehirn umfasst den Hirnstamm und Teile des Zwischenhirns. Es steuert lebensnotwendige Funktionen wie den Herzschlag sowie alle inneren Prozesse, auch das autonome Nervensystem hat hier seinen Sitz. Auf motorischer Ebene werden im Reptiliengehirn frühkindliche Globalmuster ausgelöst. Diese Reflexe leiten automatisch unsere Bewegungsverhalten ein und verwandeln sich im Laufe der kindlichen Entwicklung in Halte- und Stellreaktionen um. Auf Grund von Schwierigkeiten während der Geburt, Schwangerschaft oder mangelnder Stimulation in der Entwicklung kann dieser Prozess gehemmt werden. Die Folge sind Kompensationsmuster im Haltetonus, in der Tonusregulierung und Koordination. Dies können die ersten Hinweise auf spätere Haltungsschäden sein. Aus der angewandten Kinesiologie kennen wir den Sehnenschutzreflex. Dieser wird in stressbelasteten Situationen aktiviert und bewirkt, dass sich die Sehnen auf der Körperrückseite verkürzen. Gerade in Zeiten von Dauerstress oder Traumatisierung bleibt diese Anspannung bestehen, wir sind sozusagen in der Situation gefangen. Durch aktive Bewegung und Körperarbeit kann dieser Reflex aber wieder gelöst werden. Dies ist für mich die Erklärung, warum meines Erachtens in jede Psychotherapie Körperarbeit gehört. Über

diese können auch Emotionen, die in den Muskeln des Körpers gespeichert sind, gelöst werden, und man kann sie bewusst bearbeiten. Diese Dimension wird in der Kinesiologie auch Fokusdimension genannt.

Dem „Altsäugehirn“ ordnete MacLean das limbische System zu. Das limbische System hat Einfluss auf die Steuerung des Affekts und des emotionalen Erlebens. Emotionen haben Einfluss auf unsere Körperhaltung und unsere Bewegungen. Das limbische System bewirkt zudem, dass unsere Mimik, Gestik und unser Stimmklang dem emotionalen Erleben angepasst werden. Das limbische System hat des Weiteren Einfluss auf unsere Lern- und Leistungsfähigkeit, da es eng mit dem Hippocampus verknüpft ist, der mit Erinnern und Vergessen in Verbindung gebracht wird. Darüber gibt es spezielle Nervenfasern, die Berührungsempfindungen direkt ins limbische System leiten. Dies kann eine Erklärung dafür sein, warum wir in der angewandten Kinesiologie Massagen benutzen, um die emotionale Zentrierung zu aktivieren. Berührung bewirkt zusätzlich ein Wohlbefinden und stärkt die Eigenwahrnehmung.

Den stammesgeschichtlichen jüngsten Teil der Großhirnrinde, den Neocortex, bezeichnete Paul MacLean als Neusäugehirn. Die Hauptaufgaben dieses Bereichs im Gehirn sind vor allem die Willkürmotorik. Je „aufgeräumter“ und organisierter wir in den unteren Gehirnbereichen sind, desto gezielter und freier können wir uns bewegen. Wir können uns dann bewusst und ökonomisch bewegen. In der angewandten Kinesiologie nennen wir diesen Bereich auch die Dimension der Lateralität. Hier geht es um den gezielten Einsatz unserer beiden Körperhälften, die jeweils von der gegenüberliegenden Großhirnhälfte gesteuert werden. Wir aktivieren diese Dimension mit gezielt eingesetzten Bewegungen die die Körpermitte überkreuzen und mit verschiedenen Bewegungsimpulsen im dreidimensionalen Raum kombiniert werden.

Im Training „Fit und entspannt im Alltag“ werden diese neurologischen Grundlagen beachtet und Aktivitäten und Übungen durchgeführt, die diese Bereiche aktivieren. Es werden Übungen durchgeführt, die an ursprüngliche, genetisch verankerte Bewegungsmuster anknüpfen und dadurch neue Bewegungsmuster ermöglichen.

Tab. 1: Verschiedene Bewegungen aktivieren das dreieinige Gehirnmodell

Dimension	Gehirnbereich	Körperbewegung	Übungen
Lateralität	Neocortex	Aktivitäten, die die Körpermittellinie kreuzen	Gymnastik mit herausfordernder Rechts-Links-Koordination
Zentrierungsdimension	Limbisches System	Aktivitäten mit auf und ab Impuls	Massage und Akupressur
Focusdimension	Hirnstamm	Aktivitäten mit nach vorne und hinten Impuls	Stretching und Yogaübungen

Tab. 2: Chapman-Reflexe und zugeordnete Muskeln

Muskeln	Aufgabe	Organ / Meridian	Chapman-Reflex auf der Vorderseite
Teres major	Rotiert Oberarm nach innen und zieht den Arm gegen den Körper und Rücken.	Gouverneursgefäß	Zwischen der 2. und 3. Rippe, zwei bis drei Daumenbreiten rechts und links vom Brustbein.
Supraspinatus	Leitet Bewegungen des Armes vom Körper weg ein, hält den Arm im Schultergelenk.	Zentralgefäß	Im Bereich der Armfalte links und rechts.
Pectoralis major clavicularis	Großer Brustmuskel hilft beim Beugen und Drehen des Arms im Schultergelenk. Hebt und öffnet den Brustkorb in Kontraktion.	Magen	Zwischen der 5. und 6. Rippe, etwa unterhalb der Brust. Nur auf der linken Seite.
Latissimus dorsi	Hält den Rücken gerade und unterstützt Arm-Bewegungen die quer über die Vorderseite des Körpers verlaufen.	Milz-Pankreas	Ein Punkt zwischen der 7. und 8. Rippe auf der linken Thoraxseite.
Subscapularis	Verhilft dem Schulterblatt über den Brustkorb zu gleiten.	Herz	Zwischen der 2. und 3. Rippe, auf beiden Seiten vom Brustbein in weichen Geweben.
Quadrizeps	Er streckt und beugt die Oberschenkel.	Dünndarm	Entlang des gesamten Rippenbogens im weichen Gewebe.
Sacrospinalis	Hält den Rücken aufrecht und ermöglicht dessen Steigung.	Blase	Eine Daumenbreite rechts und links des Nabels.
Psoas	Beugt das Hüftgelenk, stabilisiert die untere Wirbelsäule.	Niere	Eine Daumenbreite oberhalb und rechts und links des Nabels.
Glutaeus medius	Spreizt den Oberschenkel zur Seite und rotiert das Bein.	Kreislauf-Sexus	Am oberen Rand des Schambeins.
Soleus	An der Beugung des Unterschenkels und stabilisieren den Fuß.	Dreifacher-Erwärmer	Zwei Daumenbreiten über den Nabel eine Daumenbreite rechts und links des Nabels.
Deltoideus	Hebt den Arm an.	Gallenblase	Zwischen 3. und 4. und 5. Rippe rechts und links neben dem Brustbein.
Pectoralis major sternalis	Bringt den Arm zur Körpermitte und rotiert ihn nach innen.	Leber	Zwischen der 5. und 6. Rippe auf der rechten Seite.
Serratus anterior	Hebt die Rippen zieht das Schulterblatt nach vorne.	Lunge	Zwischen der 3. und 4. Rippe und zwischen der 4. und 5. Rippe auf beiden Seiten des Brustbeins.
Tensor fascia latae	Hilft bei der Einwärtsdrehung des Oberschenkels und unterstützt die Beugung desgleichen.	Dickdarm	Entlang der äußeren Seite des Oberschenkels von der Hüfte bis knapp unterhalb der Knie.

## Aktivierung der Zentrierungsdimension

Das Training beginnt in der Regel mit der Aktivierung der Zentrierungsdimension. Dadurch können die Kursteilnehmer emotionalen Stress loslassen und über das gezielte Massieren von Akupressurpunkten und Reflexzonen des Körpers sich in Balance bringen. Des Weiteren wird das Körperschema aktiviert und auch der Energiefluss im Körper angeregt.

Ich verwende zu diesem Zweck die Reflexzonen des neurolymphatischen Systems, welches von Frank Capmann entdeckt wurde. Hierbei handelt es sich um Areale, die sich hauptsächlich auf dem Thorax befinden und somit von den Teilnehmern gut erreicht werden können. Diese Zonen bewirken eine Anregung des Lymphsystems, eine allgemeine Entgiftung und Stabilisierung wichtiger Mus-

kelgruppen. Eine weitere wichtige Aufgabe besteht in der Drainage wichtiger Organe. Gerade die Punkte, die schmerzhaft sind, benötigen dringend eine Massage und sind am effektivsten.

Die Übersicht in Tabelle 2 gibt Ihnen einen Hinweis auf die von mir verwendeten Chapman-Reflexe und deren zugeordneten Muskeln, die auch im Training gezielt stabilisiert werden.

Eine weitere Möglichkeit der Aktivierung der Zentrierungsdimension besteht im Massieren der Fußreflexzonen. Da mir die Hilfe zur Selbsthilfe sehr wichtig ist und dies in Zeiten von Gesundheitsreform und massiven Einsparungen immer nötiger wird, versuche ich meinen Teilnehmern viele Möglichkeiten der Selbstbehandlung zu vermitteln. Die Füße stellen unsere Wurzeln dar. Von ihnen aus geht die gesamte Aufrichtung des Körpers aus. Die

Sensoren, die sich in den Füßen befinden, haben Einfluss auf die Organisation unseres Körpers in der Schwerkraft. Die Abbildungen 2 und 3 vermitteln den Teilnehmern auf einfache Art und Weise die Lage der wichtigsten Reflexzonen. Diese werden dann mit einfachen Massagegriffen stimuliert.

Die Wirbelbeziehung am Fuß (vgl. Abb. 3) erklärt auf hervorragende Art und Weise, welche Wirbel miteinander in Beziehung stehen und vermittelt gerade den Laien die Möglichkeit, Wissen über körperliche Zusammenhänge zu erlangen.

Eine weitere Möglichkeit der Aktivierung ist die Akupressur der in Tabelle 3 dargestellten Akupunkturpunktombination. Sie aktivieren darüber ebenfalls den gesamten Organismus, können aber natürlich auch nur einzelne Punkte aus der Tabelle heraussuchen. Die Punkte

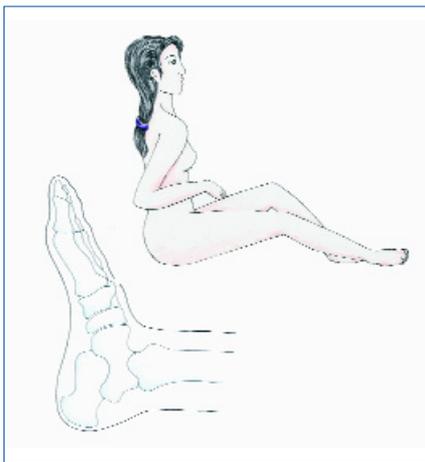


Abb. 2: Der sitzende Mensch im Fuß  
(www.stefhan-heinz.de)

können massiert, gerieben, geklopft oder gehalten werden.

Diese Phase des Trainings dauert ca. 15 bis 20 Minuten, und die Teilnehmer sind danach emotional zentrierter und in ihrer Eigenwahrnehmung sensibilisiert.

## Aktivierung der Lateralitätsdimension

Die nächste Phase des Trainings stellt die Aktivierung der Lateralitätsdimension dar. Dies geschieht zuerst über gezielte Atemübungen. Das Zwerchfell und dessen Flexibilität beeinflusst die Wirbelsäule, da es über sehnige Verbindungen an der Lendenwirbelsäule und Halswirbelsäule ansetzt.

Ein flexibles Zwerchfell ist ein Grundpfeiler für eine flexible Wirbelsäule.

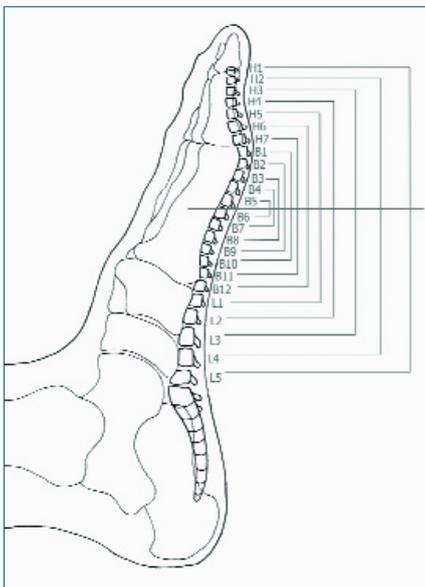


Abb. 3: Die Wirbelbeziehung am Fuß  
(www.stefhan-heinz.de)

Tab. 3: Akupunkturpunkte und Einsatzgebiete

Akupunkturpunkt	Einsatzgebiet und Wirkung
Gouverneursgefäß 26	Stabilisiert das Bewusstsein, entspannt nach Schock oder großem Schreck, balanciert Emotionen, entkrampft die Lendenwirbelsäule.
Gouverneursgefäß 2	Unterstützt die Lendenwirbelsäule und die Beine.
Zentralgefäß 24	Entspannt das Gesicht, löst Verspannungen im Nacken.
Zentralgefäß 6	Aktiviert die Energie, tonisiert die Nieren, reguliert den Chi- und Blutfluss.
Magen 13	Entspannt den Throax, hilfreich bei Asthma, entspannt die Nackenmuskeln.
Milz Pankreas 6	Bewährt bei Menstruationsschmerzen, bei allen Problemen mit dem Unterleib angezeigt.
Herz 9	Schockpunkt, bei Unfähigkeit den Ellenbogen zu strecken, senkt Fieber.
Dünndarm 3	Hauptpunkt bei immer wiederkehrenden psychischen Symptomen, bei einseitigen Kopfschmerzen, Epilepsie, schmerzlindernd.
Blase 1	Unterstützt die Augen, hilfreich bei Stirnkopfschmerzen
Niere 1	Energiekatalysator, ermöglicht Weiterentwicklung, bringt Mut und Stärke.
Kreislauf Sexus 8	Senkt Fieber, Herzschmerzen, beruhigt das Gemüt, Schmerzen im Gebiet des Brustkorbs.
Dreifacher Wärmer 3	Tinnitus, Schläfenschmerzen, entspannt die Finger, Kopfschmerzen.
Gallenblase 31	Aktiviert das Chi in den Beinen, stärkt und stabilisiert die Beine, Ischialgie, Stauungssyndrome.
Leber 13	Bringt Entspannung nach übermäßigem Essen, aktiviert die Extremitäten, entspannt die Lendenwirbelsäule.
Lunge 10	Halsschmerzen, Husten, beruhigt, Kurzatmigkeit.
Dickdarm 4	Reguliert die Abwehr, lindert Schmerzen, wirkt entkrampfend, Schmerzlindernd

Die Aktivierung geschieht durch gezielte Bauchatmung, indem wir beide Handflächen auf den Bauch legen und in diese Atmen. Eine weitere schöne Übung besteht darin, im Liegen einen Tennisball unter das Kreuzbein und einen unter das Hinterhaupt zu legen. Die Teilnehmer richten nun während der Einatmung ihre Aufmerksamkeit auf das Kreuzbein und atmen zu diesem Ball hin, in der Ausatmung sollte die Aufmerksamkeit auf dem Ball am Hinterhaupt gelenkt werden. Diese Übungen wirken sich herrlich befreiend auf den gesamten Körper und Geist aus.

Danach wird die Lateralität über gezielt eingesetzte Überkreuz-Bewegungen aktiviert. Überkreuz-Bewegungen können mit dem gesamten Körper durchgeführt werden und erlauben viele Variationen. Gerade dieser Teil des Trainings sorgt in der Gruppe für einen Anstieg der Stimmung. Viele Teilnehmer sind zu Beginn total überfordert mit dem flüssigen Kreuzen der Körpermittellinie. Überkreuz-Bewegungen führen zu einer verbesserten Integration der rechten und linken Gehirnhälfte, fördern die Konzentrationsfähigkeit und führen bereits nach wenigen Minuten zum Abbau von Verspannungen und Schmerzen im Körper. Besonders spannend wird es, wenn sie Überkreuz-Bewegungen mit homolateralen Bewegungen (Bein und Arm derselben Körperseite) kombinieren. Eine weitere Möglichkeit ist es,

die Gelenke mit Überkreuz-Bewegungen zu aktivieren. Eine schöne Übung, die dies verdeutlicht, ist die liegende Acht: Die Teilnehmer stehen im Einbeinstand, das Spielbein wird im Hüft- und Kniegelenk in einem Winkel von 90° gebeugt. Nun wird mit dem Knie eine große liegende Acht gezeichnet, die Acht sollte zu Beginn sehr klein gehalten werden und dann immer größer werden und über beide Körperseiten hinaus gezeichnet werden.

## Aktivierung der Fokusdimension

Den Abschluss des Trainings stellt die Aktivierung der Fokusdimension dar. Wie oben beschrieben geht es hier hauptsächlich darum, den Sehnenkontrollreflex zu lösen. Die Spannungszentren des Reflexes befinden sich:

- an der Achillessehne
- in der Kniekehle
- am Kreuzbein
- am sechsten Brustwirbel
- am ersten Halswirbel und
- am Occiput.

Tab. 4: Dynamische und isometrische Phasen

Dynamische Phase	Isometrische Phase
Zunächst werden fünf langsame Bewegungen in Kontraktions- und Extensionsstellung durchgeführt.	Nach der dynamischen Phase folgt die isometrische Phase, spannen sie den entsprechenden Bereich nochmals kräftig an.
Zeitlupentraining aktiviert 100 % mehr Muskelfasern.	Während dieser Phase lösen sich vor allem die hypertonen Muskelfasern.
Die propriozeptive und kinästhetische Wahrnehmung wird gefördert.	Baut Muskeln auf und regeneriert diese.

Durch gezielte Längungsbewegungen werden diese Zentren gezielt angegangen und gelöst. Ein weiterer positiver Effekt ist die Verbesserung des cranosacralen Flusses, welcher nachweislich unser Hormonsystem beeinflusst und Giftstoffe aus dem Körper ausleitet. Auch können emotionale Stressoren losgelassen werden.

- Alle Übungen im Stand werden aus folgender Grundhaltung heraus ausgeführt:
- Füße hüftbreit auseinander gestellt, leicht nach außen rotiert
- Knie sind leicht flektiert
- Becken nach vorne gekippt
- Brustbein nach vorne und oben geschoben
- Leichtes Doppelkinn, faltenfreier Nacken

Alle Übungen folgen demselben Prinzip, wir beginnen mit einer aktiven dynamischen Phase und enden mit einer isometrischen Phase. Achten Sie bei allen Übungen darauf, dass die Teilnehmer weiter atmen und Schulter und Nackenbereich entspannt halten.

Für die Längungsbewegungen verwende ich gerne Therabänder und Gymnastikbälle, da diese einen sanften Widerstand und einen Ankerpunkt bieten.

**Zum besseren Verständnis der Übung möchte ich eine aus dem Übungsmenü vorstellen, die Arm- und Brustaktivierung:**

- Nehmen Sie die Grundhaltung ein
- Achten Sie auf Ihre Atmung, stellen Sie sich Ihre Lunge als eine Kirchenglocke vor, die Ihren gesamten Oberkörper ausfüllt. Atmen Sie nun in diese Glocke hinein, wichtige Bereiche sind der Bauch, das Brustbein und auch Ihre Schulterblätter
- Nehmen Sie einen Gymnastikball zwischen beide Hände und winkeln diese im 90°-Winkel an.
- In der dynamischen Phase spannen Sie ihre Armmuskeln an, und in der Ausatmung üben Sie mit Ihren Handflächen Druck gegen den Ballon aus.
- In der isometrischen Phase halten Sie diesen Druck ca. 10 Sekunden in der Endstellung.
- Lösen Sie diese Haltung plötzlich auf und spüren ca. 20 Sekunden nach.

Zum Abschluss der Fokusphase gehe ich mit den Teilnehmern in eine Entspannungsphase. Hier setze ich gerne Körperreisen ein. Im Rahmen einer geführten Meditation wird die Aufmerksamkeit nochmals auf alle aktivierten Körperbereiche gelenkt und bewusst Restspannung losgelassen.

Die Stunde endet immer mit einer Reflektionsphase, in der jeder Teilnehmer die Möglichkeit hat, über seine Erfahrung während der Stunde zu berichten.



### Stephan Heinz

ist staatl. exam. Ergotherapeut, Heilpraktiker für Psychotherapie, Begründer der sensorisch integrativen Kinesiologie und Reflexzonen-therapie nach den fünf Elementen, ergotherapeutische und kinesiologische Praxis in Fulda. Arbeit mit entwicklungsverzögerten Kindern und erwachsenen Patienten mit neurologischen Störungen und psychiatrischen Problemen.

#### Kontakt:

Marktstraße 21, D-36037 Fulda  
Tel.: 0661 / 2000, Fax: 0661 / 25027999  
StephanHeinz@gmx.de, www.stephanheinz.de

## Schlussbemerkung

Gerade die Arbeit mit älteren Menschen fasziniert mich. Sie zeigt, wie auch im fortgeschrittenen Alter, nach jahrelanger Fehlhaltung, Veränderungen möglich sind. Viele Teilnehmer können zu Beginn des Kurses nicht auf einem Bein stehen. Sie sind in ihrem Bewegungsverhalten sehr eingeschränkt und nehmen nicht den ihnen möglichen Raum ein. Bereits nach wenigen Stunden verändert sich dieses Verhalten, und die Menschen wirken nicht nur körperlich, sondern auch emotional und geistig flexibler. Ihr Bewegungsverhalten wird raumgreifender, und sie erhalten Zugang zu ihrer Körperlichkeit und auch zu ihrer Sinnlichkeit.

Studien belegen, dass sich Nervenzellen auch im hohen Alter noch teilen und aktiviert werden können. Bedingungen, damit sie dies tun können, sind Aktivität, gezielte Bewegung, eine ausgewogene Ernährung und geistige Betätigung.

