Helga Graf-Laubenthal
ganzheitliche Praxis für Physiotherapie & Prävention

Mainzer Str.25 - 65185 Wiesbaden - Tel: 0611-880 42 565 - Mobil: 0172 – 1368 124
www.graf-laubenthal.de - graf-laubenthal@t-onlin.de

Der kinesiologische Muskeltest

Bild: Fotolia : #39951425 | Urheber: wildworx

Viele haben davon schon mal gehört, es wird einiges darüber spekuliert, und da ich ihn ebenfalls in verschiedenen Therapien mit zur Hilfe nehme, möchte ich Ihnen die Möglichkeit geben, mehr darüber zu erfahren.

*Ich lernte den **kinesiologischen Muskeltest** vor 10 Jahren kennen, als ich das 2. Mal in der Migräneklinik war. Mein begleitender Arzt war auch Naturheilkundlich gut ausgebildet und unterzog mich gleich am ersten Tag einer Reihe von Muskeltesten. Art und Anliegen der Muskelteste versetzte mich in Erstaunen!*

Als Physio habe ich schließlich täglich mit Muskeltestungen zu tun. Aber das war doch sehr komisch und fremd für mich!

Der Arzt testete mich auf die unterschiedlichsten Lebensmittel, um mir eine entsprechende Diät zusammenzustellen. Parallel nahm er auch Blut ab, um in einer Laboruntersuchung zu sehen, auf welche Stoffe ich eine Unverträglichkeit hatte. Da er üblicherweise 2-3 Wochen auf die Laborwerte warten musste, wollte er schon vorher eine Möglichkeit haben, mich auf die richtige Diät einzustellen. Da dieser kinesiologische Muskeltest bis heute als unwisssenschaftlich gilt, kontrollierte er seine Testergebnisse durch einen Labortest.

*Mein zweites Erlebnis hatte ich als Übungs-und Testperson bei einem Kollegen. Er suchte bei seiner **HNC**-Ausbildung „Opfer" mit denen er üben konnte. Ich erinnere mich sehr deutlich - vor allem an die Beintestungen - da ich als Läuferin gut trainierte*

Beinmuskeln hatte. Er testete etwas, mein Muskel war ganz schwach – dann drückte er auf irgendwelche Stellen irgendwo anders => er „behandelte mich“ - und dann hatte ich plötzlich wieder meine volle Kraft. Es war wirklich „spuky“ für mich, denn ich konnte mir dieses eigentümliche Phänomen als Physio damals nicht erklären.

Was ist eigentlich „Kinesiologie“?

Der Begriff Kinesiologie kommt von dem Griechischen und bedeutet "die Lehre vom Bewegungsfluss". Ist der Mensch körperlich, seelisch, geistig beweglich, fühlt er sich fit und gesund.

Die **Therapie der Kinesiologie** verbindet Inhalte der Traditionellen Chinesischen Medizin mit Elementen von Chiropraktik, Bewegungs- und Ernährungslehre, der Gehirn- und Stressforschung und NLP (Neurolinguistisches Programmieren).
Seine Entdeckung geht zurück auf Erfahrungen und Untersuchungen des amerikanischen Chiropraktikers **Dr. George Goodheart**. Er beobachtete, dass sich physische und psychische Vorgänge im Menschen auch im Funktionszustand seiner Muskeln spiegeln. Sein „Diagnose-Instrument“ wurde der berühmte **Muskeltest**.
Aber auch schon **Wilhelm Reich** – Mediziner und Forscher – erkannte, dass der menschliche Körper Lebensereignisse energetisch speichert. Auch erkannte Reich den **Körper als wertvollstes Messinstrument**.

Interessante Hintergründe

Hatten Sie schon einmal das Gefühl, dass Sie in wichtigen Lebenssituationen nicht normal reagieren konnten und sich **blockiert gefühlt** haben? Oder dass Sie sich in Stresssituationen geschwächt, machtlos, unfähig fühlen? Ihr Gedächtnis ist wie gelöscht und Sie fühlen sich **wie gelähmt**?
Bestimmte Gehirnbereiche werden durch Stress blockiert. Damit haben wir nur noch zum Teil Zugriff auf die Informationen, die in unserem Gehirn abgespeichert sind.
Was Stress für uns auf der körperlichen Ebene bedeutet, hatte ja mein Arzt zum Thema Lebensmittel getestet.
Das Spektrum was man testen kann ist groß bis hin zu mentalen Bildern, die mit Gefühlen verknüpft sind und sogar ganze Glaubenssätze.
Hierbei handelt es sich immer um die **Erfahrungen, die ein Mensch** gemacht hat. Wurden diese Erfahrungen für seinen Organismus als bedrohlich erlebt, dann „will der Körper da nicht mehr reingehen“, er reagiert schwach, die Muskeln reagieren schwach.
Hier ist es interessant zu wissen, dass wir alle **körperlichen und seelischen Erfahrungen**, und in diesem Zusammenhang sogar **die Worte** die wir dazu gelernt haben, in unserem Vorderlappen des **Großhirn abspeichern**, immer zusammen mit den dazu erlebten Gefühlen, und zwar untrennbar! Voraussetzung ist, dass die Erfahrung einschneidend war in der Intensität oder Anzahl der Wiederholungen.

Unserer Sprache ist das Mittel unsere Erlebnisse zu benennen, zu identifizieren und zu kommunizieren: denken, schreiben, sprechen, lesen aber auch hören.
Auf dieser Basis können wir vielleicht verstehen, warum alleine ein Wort, das ich teste, bereits eine deutliche Muskel-Reaktion meines Patienten auslösen kann.

In der Kinesiologie geht man davon aus, dass der Organismus selbst am besten weiß, was ihm gut tut, ihn stört oder ihm fehlt. Auch gibt es in der ganzheitlichen Medizin die Hypothese, dass unser Körper und seine Zellen **alle Erlebnisse** wie auf einer riesen Festplatte gespeichert hat.

Es wird davon ausgegangen, dass es Zusammenhänge bzw. ein Zusammenwirken gibt zwischen Muskeln, Organen, Emotionen & Denkstrukturen. Dieses wissen wir aus der klassischen westlichen Medizin über die Funktionsweise unseres Gehirn- und Nervensystems. - Autogenes Training und Mentaltraining nutzten dieses Wissen.

In diesem Zusammenhang ist es interessant, unser **Limbisches System** zu betrachten. Dies ist ein Teil im Gehirn, der sozusagen für unser Überleben zuständig ist. Es reagiert sofort auf Gefahr – auch mit den dazugehörigen Gefühlen wie z. B. Angst - und aktiviert die Abwehrreaktionen unseres Körpers. Hierbei reguliert es u.a. die Muskelspannung. Der Körper möchte nicht in die Gefahr reinlaufen!

Aus der Sicht der **Energiemedizin** wie der **traditionellen Chinesischen Medizin** kann es Störungen des Energiesystems geben. Diese Störungen des Energieflusses können zu seelischen und körperlichen Problemen führen. Störungen dieses Energiesystems können z. B. mit dem **Muskeltest** diagnostiziert werden.

Blockaden können wiederum mit Hilfe spezifischer kinesiologischer therapeutischer Techniken gelöst werden, z. B. mit **„Touch for Health“** oder **„HNC**".

Der Muskeltest als „Bio-Feedback-Diagnostik“

Der Muskeltest wird sehr unterschiedlich ausgeführt, d. h. es können verschiedene Muskeln genommen werden. Der Bekannteste ist der Armtest.

Selbst verwende ich verschiedene Teste, je nach Patient und Fragestellung. Möchte ich, dass der Patient selber deutlich mitbekommt was die Antwort seines Körpers ist, dann verwende ich einen Test, in dem sich die Armlänge deutlich verändert. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass die wenigsten Patienten ein gutes Körpergefühl haben, so dass sie die Testergebnisse nicht selber wahrnehmen oder einordnen können.

Ist der Patient aus irgendeinem Grund nicht zuverlässig zu testen, kann ich den Test an meinem eigenen Körper übernehmen. Ich weiß, das klingt schon wieder „spuky“, funktioniert aber wenn ich sauber arbeite gut. Auch kann ich damit meinen Patienten entlasten bzw. Schwerkranke oder kleine Kinder testen.

Der Muskeltest in Therapie und Selbstanwendung

Natürlich kann jeder den Muskeltest erlernen. Dazu braucht es weder ein Medizinstudium noch eine andere medizinische Ausbildung. Dennoch braucht es einiges Wissen, vor allem aber **viel Erfahrung** und **kritischen Abstand** ihn so zu erlernen, dass ich ihn als Therapeut einsetzen darf. Oftmals wird das Erlernen als sehr einfach dargestellt, aber dies kann ich für mich nicht bestätigen!

Wenn ich kritisch und ehrlich an dieses Thema gehe, so weiß ich, dass nicht nur eine ablehnende oder angsterfüllte Haltung meiner Testperson das Testergebnis beeinflussen kann, sondern auch meine eigene Geisteshaltung und emotionale Unausgeglichenheit! Damit wird das Ergebnis falsch bzw. „unleserlich"! Verstehen können wir das, wenn wir wissen, dass jeder Gedanke in unserem Kopf unbewusst ein Gefühl auslöst, beim Therapeuten wie beim Patienten.

Um das zu vermeiden, ist es wichtig, dass beide Parteien **in einen offenen Raum der Achtsamkeit** gehen bzw. keine Erwartungshaltung aufbauen. Mir hilft da meine tägliche Meditationspraxis einen optimalen Modus zu finden.

Vom **ethischen Standpunkt** aus betrachtet ist es selbstverständlich, dass die Testperson damit einverstanden ist, dass ich sie teste. Meistens ist sie das, ABER es gibt Situationen, da ist sie es vom Kopf her und sagt ja, aber ihr Körper sagt NEIN – und damit blockiert das Unterbewusstsein. Dann darf man i.d.R. selbstverständlich NICHT TESTEN!

Wissenschaft

Der Muskeltest ist in der klassischen westlichen Medizin kein anerkanntes Diagnoseinstrument. Ähnlich wie bei der Homöopathie und anderen ganzheitlichen Verfahren gibt es nach den klassischen wissenschaftlichen Standards keine zufriedenstellende Möglichkeit der Untersuchung.
Auch wird sicherlich oftmals unseriös oder unwissend damit gearbeitet, wie es natürlich ebenfalls mit anderen Diagnosetechniken und Therapien möglich sein kann. Der Muskeltest ist somit den Erfahrungswissenschaften zuzuordnen.

Fazit

Für mich stellt er ein gutes Hilfsmittel dar, das gewissenhaft von mir genutzt werden muss. Der Muskeltest dient mir als Hinweis auf Probleme wie auch als eine Kontrolle für meine therapeutische Intervention. Er unterstützt mich dort, wo ich keine anderen Testmethoden habe. In **HNC** ist er ein integrierter Bestandteil der Therapie. *Zurück zu meinem ersten Erlebnis in der Migräneklinik: Ich erhielt eine passende Diät meines Arztes, denn die Laborwerte brachten 2 Wochen später die Bestätigung seines kuriosen Muskel-Testes! …*

Privatpraxis für ganzheitliche Physiotherapie & Prävention Helga Graf-Laubenthal
Mainzer Str. 25 – 65185 Wiesbaden – Tel: 0611- 880 42 565 oder Mail: graf-laubenthal@t-online.de
INFOs unter www.graf-laubenthal.de