

Nr. 34 / 2. Halbjahr 2015

€ 7,-

IMPULS

DAS MAGAZIN DES ÖSTERREICHISCHEN BERUFSVERBANDES FÜR

KINESIOLOGIE



KinesiologInnen
in Ihrer Nähe

Kinesiologielehrgänge

Kinesiologieübungen

Thema
KINDER

IHR
persönliches
Exemplar

ÖBK-Geschäftsstelle:
Tel.: 0676 / 409 19 50
sekretariat@kinesiologie-oebk.at
www.kinesiologie-oebk.at



Helping Flowers®

BLÜTENESSENZEN

Biologisch zertifizierte Blüten
Reinstes Quellwasser
Gebirgssonne
Altausseer Sole
Alkoholfrei

www.helpingflowers.at

Erhältlich in allen Apotheken.



Biologisch & alkoholfrei
Blütenessenzen, Mischungen,
Zäpfchen, Bio-Salben, Kartenset,
Arbeitsbuch **Ausbildung:**
BlütenberaterIn mit Zertifikat



MIT DER KRAFT DER KNOSPEN!

GEMMO[®]
PLANT
Mazerate

Gesunde, pflanzliche Unterstützung

- Breites Pflanzensortiment
71 Gemmomazerate
29 Fertigmischungen
- Kontrolliert biologischer Anbau
- Mutter-Mazerate
- Individuell mischbar
- Verstärkte Wirkung

www.gemmoplant.at

Erhältlich in allen Apotheken.



**APOTHEKE ZUR
KAISERKRONE**

GROSSHANDEL

Mariahilfer Straße 110 • 1070 Wien • 01 526 26 46 111 • www.kaiserkrone.at

Die Großen Themen im Leben

Immer wieder kommen unsere KlientInnen in der kinesiologischen Arbeit in Kontakt mit ihrem „Inneren Kind“. Oft ist das eine magische und heilsame Begegnung, die uns erwachsene Menschen darin unterstützen, die „inneren Verletzungen“ abzustreifen und gleichzeitig den Weg der persönlichen Entwicklung weitergehen lassen.

In der Begleitung unserer KlientInnen treffen auch wir auf unser eigenes „Inneres Kind“. Es will gehalten und genährt werden und aus all den alten Verletzungen heraus zum Sonnenkind werden. Das ist auch hilfreich sein in der Arbeit mit unseren KlientInnen. Verständnisvoll für die Herausforderungen des Lebens, sich ihnen zu stellen, alte Verstrickungen zu lösen, das Vertrauen aufzubringen sich ins Leben hinaus zu wagen. Sich aus den Verstrickungen heraus zu entwickeln ...

- sich willkommen fühlen
- sich geliebt fühlen
- sich sicher fühlen
- sich geborgen fühlen

Was brauchen wir noch, um in ein gutes Leben starten zu können, um unser Potenzial zu entfalten? Nicht viel mehr - sage ich. Das sind die Grundvoraussetzungen, die wir zu schaffen haben, zu schaffen für unsere Kinder. Ein Umfeld zu kreieren für ihr Leben, für die Zukunft für uns Menschen!

Derzeit sieht nicht alles so aus als ob das gelingen würde, ja als ob überhaupt die Weichen dafür gestellt würden: Kriege so viel wie noch nie in der Geschichte der Menschheit, Flüchtlingsströme in einer noch nie da gewesenen Größenordnung, Erderwärmung (während ich hier sitze, breitet sich draußen gerade der wärmste Juli seit Menschengedenken aus), Globalisierung mit all ihren negativen Auswirkungen, allein der Macht des Geldes gehorchend bis hin zum Bienensterben. Nicht enden wollende Beispiele über einen Garten der Zukunft, den wir unseren Kindern aufbereiten ...

Haben wir überhaupt noch die Chance, unseren Kindern das auf den Weg zu geben, was wir für wichtig halten? Ist der Zug bereits abgefahren oder gibt es noch einen Lichtstreifen am Horizont?

Die helfende Hand befindet sich am Ende des eigenen Arms!

Die einzige Chance für unsere Kinder etwas zu verbessern besteht darin, dass wir sie nutzen: Aktiv in die Zukunft zu starten und zu sehen, welche Kraft wir dafür entwickeln können und auch immer wieder Anregungen dafür zu bekommen. Die neue Ausgabe des "Impuls Kinesiologie" sei uns allen dieser kleine Impuls, uns am eigenen Schopf zu nehmen und die Zukunft unserer Kinder mitzugestalten.

Namhafte Autoren und Autorinnen haben sich wieder bereit erklärt, diese Ausgabe mit ihrem Wissen zu füllen. Die Themen würden für einige Ausgaben des "Impuls Kinesiologie" reichen: Geburt, Themen aus Entwicklungspsychologie, Erziehung, aus allen Gebieten des Lernens und damit verbundenen Defiziten, über Epigenetik, Krafttiere, von glücklicher Kindheit, Impfproblematik und dem passiv Rauchen. Wir finden eine breite Palette aussagekräftiger Artikel dazu in unserer aktuellen Ausgabe.

„... Das Kind ist ein Buch, aus dem wir lesen und in das wir schreiben sollten ...“ meinte Peter Rosegger. Ich denke, wir sollten sehr genau überlegen, welche Geschichten wir schreiben wollen.

Wir wünschen viel - kindliche - Freude beim Lesen unseres neuen Impuls Kinesiologie!

Mag. Christian Dillinger
(Vorstand des ÖBK)



Impressum

Herausgeber und Medieninhaber: Österreichischer Berufsverband für Kinesiologie (ÖBK) ZVR-Zahl: 986908743. (Der ÖBK ist ein Verein, dessen Tätigkeit nicht auf Gewinn gerichtet ist und bezweckt den Zusammenschluss der Kinesiologen für die Aus-, Weiter- und Fortbildung, die Wahrung und Förderung der Interessen der Mitglieder und deren Vertretung gegenüber der Öffentlichkeit, außerdem die weitere Erforschung des Menschen auf der Basis der Kinesiologie.)

Kärntner Straße 457/1/7, 8054 Graz, E-Mail: sekretariat@kinesiologie-oebk.at, Tel.: 0676/409 19 50

Redaktion und Grafik: Ulrike Icha, E-Mail: impuls@kinesiologie-oebk.at, Tel.: 0680 218 52 15 **Lektorat und technische Fragen:** Bernhard Knaus, E-Mail: kinesiologie@bknaus.at **Facebook:** Silvia Konrad, E-Mail: fan@kinesiologie-oebk.at, Tel.: 0664 94 39 068 **Marketing und Anzeigenverkauf:** Ulrike Icha, E-Mail: impuls@kinesiologie-oebk.at, Tel.: 0680 218 52 15 **Druck:** Schmidbauer Druck Ges.m.b.H., Wallstraße 24, 8280 Fürstenfeld **Titelbild:** Fotolia ZL. NR. 308842 1 99 U

Erscheinungsweise: halbjährlich **Einzelwert:** € 7,- **Aboanfragen:** ÖBK-Geschäftsstelle: E-Mail: sekretariat@kinesiologie-oebk.at

Hinweis zum Abo: Für ÖBK-Mitglieder gilt: Alle Mitglieder erhalten 1 Exemplar der IMPULS gratis zugesandt. Weitere Hefte können in der ÖBK-Geschäftsstelle bestellt werden. Die Versandkosten gehen dann zu lasten des Mitgliedes. Für Nicht-Mitglieder gilt: Nichtmitglieder haben die Möglichkeit, über die Homepage ein Abo zu bestellen. Pro Zeitung werden € 7,- als Energieausgleich in Rechnung gestellt.

Die nächste Ausgabe erscheint Anfang Februar 2016
Abgabeschluss für Manuskripte ist der 30. November 2015

INHALT

Foto: © Sunny studio - Fotolia.com



Abgabeschluss für Manuskripte und Schaltungen: 30. November 2015

Wichtiger Hinweis: Artikel, die mit dem Namen oder den Initialen des Verfassers / der Verfasserin gekennzeichnet sind, stellen nicht unbedingt die Meinung des ÖBK dar, sondern die des Verfassers / der Verfasserin. Für eingesandte Manuskripte und Fotos übernimmt der ÖBK hinsichtlich der Inhalte und Qualität keine Haftung.

Mit der Annahme des Manuskriptes erwirbt der Österreichische Berufsverband für Kinesiologie das ausschließliche Verwertungsrecht. Eine Verwertung einschließlich des Nachdrucks der in der Zeitschrift IMPULS enthaltenen Beiträge und Abbildungen sowie deren Verwertung und/oder Vervielfältigung - z. B. durch Fotokopie, Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme, Datenbanken, Online-Netzsysteme, Internet, CD-ROM, DVD etc. - ohne schriftliche Einwilligung des ÖBK sind unzulässig. Die Rechte an den Abbildungen liegen, wenn nicht anders gekennzeichnet, bei den genannten Autoren eines Artikels. Manuskripte müssen in *druckreifer Vorlage* beim Verlag eingehen. Formate: doc, pdf, jpg, psd. Der Zeitpunkt der Übergabe der Beiträge an den ÖBK lässt keinen Rückschluss auf das Erscheinungsdatum des Artikels zu. Die Reihung der Artikel und KursanbieterInnen in der Zeitung erfolgt nach platztechnischen Gesichtspunkten. PR-Texte erscheinen außerhalb der Verantwortung des Herausgebers.

6 Krieg oder Frieden

Als Kind geliebte Menschen
fangen keine Kriege an.

IMPULS-Redaktion

25 Lerntypen

Jedes Kind lernt anders

von Mag. Margot Feldhofer

10 Kinder brauchen Grenzen ... Brauchen Kinder Grenzen?

von Mag. Sylvia Hämmerle

26 Hausübung - eine tägliche Herausforderung?

Lernlust statt Lernfrust

von Prof. Mag. Herta Meirer

14 Entwicklungsdefizite

Ursachen und Folgen

von Jutta Lutz

31 Meine Erfahrungen mit Kinesiologie

Kinesiologie goes Sonderschule

von Michaela Munk

18 ADHS - Chaos in Körper, Geist und Seele

Kryptopyrrolurie - Ursache für Hyperaktivität?

von Hanne Weizenegger

32 Die Natur der Kinder - Kinder der Natur

von Sonja Hagen

22 Legasthenie und Dyskalkulie

sind keine Krankheiten

von Jutta Lutz

36 Ernährung für Kinder

aus der Metabolic-Balance Küche

von Romana Kreppel



- 38** **PLAKAT**
Tierkräfte
Bewegungsmeditation
Für Kinder und Erwachsene
von *Ulrike Icha*

- 40** **Epigenetik**
Die Gene sind nicht unser
Schicksal
von *www.sein.de*

- 42** **Es ist nie zu spät, eine
glückliche Kindheit zu
haben**
EDxTM Energy Diagnostic and
Treatment Methods
von *Dr. Karin Neumann*

- 48** **Kleine Raucher wider
Willen**
Wenn Kinder passiv rauchen
von *Kirsten Wörnle*
<http://www.kizz.de>

- 50** **Wie Märchen die
Entwicklung von Kindern
unterstützen**
von *Dr. med. Andrea Schmelz*
www.elternwissen.com

- 52** **HPV Impfungen in der
Schule - Schutz oder
Gefahr?**
von *Bert Ehgartner*

- 55** **Bettnässen**
Erfahrungen aus der
kinesiologischen Praxis
von *Romana Kreppel*

- 56** **You are welcome!?**
Schwangerschaft und Geburt
von *Mag. Elisabeth Kenda*

- 59** **Kinder und
Zähneknirschen**
Symptome oder Ursache
von *Barbara Schusta*

- 60** **Sabine Seiter im
Gespräch mit
Marianne Picolin**
Thema: **Kinesiologie Studium**

- 62** **KinesiologInnen
in Ihrer Nähe**
L3-Mitglieder Liste

- 64** **Neue Mitglieder des ÖBK**

- 65** **ÖBK-Vorstand**

- 66** **ÖBK-Kursanbieter**
Kinesiologie-Ausbildungen

- 70** **ÖBK-Partner**
Firmen, die ÖBK-Mitgliedern
Sonderkonditionen anbieten

- 71** **ÖBK-Mitglied werden**
Infos, Serviceleistungen,
Leistungsprofil, Anmeldeformular

**"Niemals Gewalt! -
Die jetzt Kinder sind, werden ja in Zukunft
die Geschäfte unserer Welt übernehmen,
sofern dann noch etwas von ihr übrig ist.
Sie sind es, die über Krieg und Frieden bestimmen
werden und darüber, in welcher Welt sie leben wollen."**

Astrid Lindgren (1907 - 2002)

Krieg oder Frieden?

Als Kind geliebte Menschen fangen keine Kriege an.

„Ob ein Kind zu einem warmherzigen, offenen und vertrauensvollen Menschen mit Sinn für das Gemeinwohl heranwächst oder aber zu einem gefühlskalten, destruktiven, egoistischen Menschen, das entscheiden die, denen das Kind in dieser Welt anvertraut ist, je nachdem, ob sie ihm zeigen, was Liebe ist, oder aber dies nicht tun.“ - Astrid Lindgren: "Niemals Gewalt!" ⁽¹⁾

Die bekannte schwedische Kinderbuchautorin **Astrid Lindgren** erhielt 1978 den Friedenspreis des Deutschen Buchhandels und sprach in ihrer glühenden Rede unter dem Titel "Niemals Gewalt" davon, dass es für uns alle ein Glück ist, wenn Kinder, die in einem liebevollen und gewaltfreien, Umfeld aufgewachsen sind, später als Erwachsener zu denen gehören, die (politische) Macht haben. Denn, so Lindgren, „auch künftige Staatsmänner und Politiker werden zu Charakteren geformt, noch bevor sie das fünfte Lebensjahr erreicht haben“ (Börsenverein des Deutschen Buchhandels 1978). Sie fragte: *„Wie aber war denn nun die Kindheit aller dieser wirklich »verdorbenen Knaben«, von denen es zur Zeit so viele auf der Welt gibt, dieser Diktatoren, Tyrannen und Unterdrücker, dieser Menschenschinder? Dem sollte man einmal genauer nachgehen. Ich bin überzeugt davon, dass wir bei den meisten von ihnen auf einen tyrannischen Erzieher stoßen würden, der mit einer Rute hinter ihnen stand, ob sie nun aus Holz war oder im Demütigen, Kränken, Bloßstellen, Angstmachen bestand.“* (2)

Die Gäste, die damals bei der Preisverleihung anwesend waren, waren zum größten Teil zwischen 40 und 70 Jahre alt. Sie entstammten daher aus den Geburtsjahrgängen zwischen 1908 und 1938. Diese Zeit, wie auch die Zeit davor, war in Deutschland und Österreich die Zeit der *Schwarzen Pädagogik*. Die Mehrheit wird als Kind von den eigenen Eltern und auch den Lehrern in der Schule zu Erziehungszwecken geschlagen worden sein. Gesetzlich waren damals Prügelstrafen für Erziehung und Ausbildung erlaubt. Erst das **„Gesetz zur Ächtung von Gewalt in der Erziehung“**, das Ende 2000 in Kraft trat, formulierte erstmals einen umfassenden Schutz der Kinder, vor allen Formen elterlicher Gewalt: **„Kinder haben ein Recht auf gewaltfreie Erziehung. Körperliche Bestrafungen, seelische Verletzungen und andere entwürdigende**

Maßnahmen sind unzulässig“ (3). So steht es seitdem in § 1631 Absatz 2 des Bürgerlichen Gesetzbuches.

Schweden war weltweit das erste Land, das sowohl körperliche Züchtigungen wie auch sonstige kränkende Behandlungen in der elterlichen Erziehung gesetzlich verbot. Eine Umfrage des schwedischen Ausschusses im Jahr 2000 über Kindesmisshandlung und vergleichbare Angelegenheiten ergab, dass 86 % der befragten Schüler noch nie von ihren Eltern körperlich bestraft wurden.

Astrid Lindgren selbst wuchs unter sehr fürsorglichen und liebevollen Eltern auf (Lindgren 1977). Menschen wie Lindgren lehnen Gewalt ganz selbstverständlich aus einem tiefen inneren Gefühl heraus ab. Noch einmal ein Zitat aus ihrer Rede: *„Ein Kind, das von seinen Eltern liebevoll behandelt wird und das seine Eltern liebt, gewinnt dadurch ein liebevolles Verhältnis zu seiner Umwelt und bewahrt diese Grundeinstellung sein Leben lang.“* (5)

Leider ist noch immer in fast allen Ländern auf dieser Welt der Mehrheit der Kinder eine gewaltfreie Erziehung nicht vergönnt. Bis jetzt wurden nur in 29 Ländern Gesetze beschlossen, die Gewalt in jeder Hinsicht, also auch einschließlich der Familie und Schule verbieten, die meisten davon in Europa. (6) Demnach sind aktuell nur ca. 5% der Kinder durch Gesetze geschützt.

Vergleichen wir jedoch die beiden unten genannten Studien, kann man zumindest für Deutschland eine stetige und deutliche Verbesserung der Kindererziehungspraxis feststellen.

Studie 1990: Eine bundesdeutsche Repräsentativstudie aus den 1990er Jahren kam zu folgenden Ergebnissen: 74,9 % der Befragten gaben an, in ihrer Kindheit körperliche Gewalterfahrungen seitens ihrer Eltern erlebt zu haben. 38,4 % wurden

häufiger als selten körperlich gezüchtigt. Elterliche Misshandlungen erlebten 10,6 %, 4,7 % häufiger als selten. (7)

Studie 2011: Der Direktor des Kriminologischen Forschungsinstituts Niedersachsen (KFN), Christian Pfeiffer, hat in einem Gastbeitrag für die Süddeutsche Zeitung (Pfeiffer 2012) die Ergebnisse einer großen Gewaltstudie (durchgeführt 2011) mit 11.428 Befragten (Altersgruppe 16 bis 40) bzgl. körperlicher Gewalt veröffentlicht: 52,1 % aller Befragten erlebten keine körperliche Elterngewalt. Die Gruppe der 16- bis 20-Jährigen wurde sogar zu 62,8 % gewaltfrei erzogen und nur noch 7,2 % erlebten massive Gewalt bzw. körperliche Misshandlungen.

Was aber im internationalen Vergleich auffällt ist, dass viele Länder, die historisch für schwere Konflikte, hohe Kriminalitätsraten, Kriege, Krisen, Diktaturen und/oder Rekrutierungsgebiete für Terroristen stehen, gleichzeitig sehr hohe Gewalttrauen gegen Kinder aufweisen. Hier einige Beispiele:

Laut UNICEF erlebten Kinder (in der Altersgruppe der 2- bis 14 jährigen) psychische und/oder körperliche Gewalt (wobei die Mehrheit beides erlebte): in den besetzten palästinensischen Gebieten 95 %, Vietnam 94 %, Jemen 93 %, Ägypten 92 %, Sierra Leone 91 %, Togo 91 %, Elfenbeinküste 90 %, Zentralafrikanische Republik 88 %, Syrien 87 %, Algerien 87 %, Irak 84 %, Weißrussland 83 % und Serbien 73 %. (8)

In den USA sind Körperliche Züchtigungen im Elternhaus noch immer legal, in keinem US-Staat gibt es entsprechende Kinderschutzgesetze. Sogar die Körperstrafe an Schulen ist noch in 20 US-Bundesstaaten erlaubt. (9) Ein UNICEF-Bericht zum Wohlergehen der Kinder in Industrieländern aus dem Jahr 2007, der die gesamte

Lebenssituation von Kindern bewertet und verglich, brachte die USA auf den vorletzten Platz (Nr. 20), schlechter schnitt nur noch Großbritannien ab. (10)

Die USA und der Südsudan sind übrigens die einzigen Mitgliedsstaaten der Vereinten Nationen, die der UN-Kinderrechtskonvention bisher nicht beigetreten sind. Trotzdem fand auch in den USA eine stetige Verbesserung der Kindererziehungspraxis statt.

Zuletzt hat Somalia im Januar 2015 die Kinderrechtskonvention ratifiziert.

Zu den direkten Folgen der körperlichen Gewalt lässt sich feststellen, dass in Uganda 60 bis 70 % der Mädchen auf Grund von Prügel/Schlägen einen Arzt aufsuchen mussten.

Dazu kommen Zahlen über die weibliche Genitalienverstümmelung. In Äthiopien erlitten 74 % der 15 bis 49-Jährigen diese traumatische Prozedur, in Kenia sind es 27 % und in Uganda 1 %. (11)

Die Zahlen sind dabei sehr bedeutsam, da besonders in Afrika die Kindererziehung fast ausschließlich den Frauen obliegt.

Man kann kleine Mädchen nicht schwerstes vernachlässigen und missbrauchen und dann erwarten, sich wie durch ein Wunder, während sie heranwachsen, in gute Mütter zu verwandeln. Dafür spricht, was eine misshandelte Mutter sagte: «Ich fühlte mich in meinem ganzen Leben nie wirklich geliebt. Als das Kind auf die Welt kam, dachte ich, es würde mich lieben, aber als es die ganze Zeit nur schrie, bedeutete das, es würde mich nicht mögen, also schlug ich es» (In diesen Familien ein Kreislauf der Gewalt geradezu vorprogrammiert. (12)

Vom Opfer zum Täter

Gewalt gegen Kinder kann in verschiedener Weise erfolgen. Aus unserer Sicht zählen wir nicht nur Prügelstrafen und sexuellen Missbrauch zu folgenschweren Gewaltformen, sondern auch die Kindsvernachlässigung, die psychische Gewalt und das Miterleben von Gewalt (gegen Geschwister oder einen Elternteil).

Die Kindheitsforscherin **Alice Miller** erläutert, dass besonders folgenschwer die Verbindung verschiedener Gewaltformen sein kann. Auch die Häufigkeit bzw. Chronizität des Gewalterlebens, das Alter des Kindes (je jünger das Kind beim Gewalterleben, desto schwerer die Folgen) und die Person des Täters/der Täterin (die übelsten Folgen ergeben sich bei Gewalt durch die engsten erwachsenen Bezugspersonen wie Vater, Mutter oder Stiefeltern) bestimm-

men den Schweregrad des Traumas.

Miller erklärt, dass sich ein Opfer in späterer Folge dann selbst zum Täter entwickeln wird, wenn dem gedemütigten, missbrauchten Kind niemand zur Seite steht, dem es sein Leid anvertrauen kann. Oder es gibt keine Person, die es aufklärte, dass diese destruktiven Erlebnisse nicht richtig sind. (13) Forschungsansätze aus den USA bestätigen, dass sich die destruktiven Folgen der Gewalt abmildern, wenn Hilfe und Trost durch eine stützende, nicht-misshandelnde Person kommt. (14)

Der Psychoanalytiker **Arno Gruen** beschreibt in seinem Buch "Der Fremde in uns" anschaulich spaltende Prozess als Folge destruktiver Erziehung bzw. die Identifikation mit dem Gewalttäter: *"Ein Kind, das von seinen Eltern angegriffen wird und dessen Bedürfnisse frustriert werden, muss sich, um zu überleben, mit den Eltern arrangieren."*

Dazu wird das Eigene (vor allem eigene Empfindungen, Sicht und Empathie) als etwas Fremdes abgespalten, denn das Kind kann die Eltern nur unter der Voraussetzung als liebevoll erleben, wenn es ihre Grausamkeit als Reaktion auf sein eigenes Wesen interpretiert – die Eltern sind grundsätzlich gut; wenn sie einmal schlecht sind, dann ist dies die eigene Schuld des Kindes und der Angriff geschieht zu dessen Wohle. Alles, was dem Kind eigen ist, wird somit abgelehnt und entwickelt sich zur potentiellen Quelle eines inneren Terrors (das Eigene wird gehasst). Die eigenen Gefühle, Bedürfnisse und die eigene Wahrnehmung werden zu einer existentiellen Bedrohung, weil sie die Eltern veranlassen könnten, dem Kind die lebensnotwendige Fürsorge zu entziehen. Die Folge ist die Identifikation mit den Eltern (bzw. den Aggressoren), das Übernehmen deren Werte, die Unterwerfung unter deren Erwartungen und eine schwammige, ungefestigte und unsichere Identität, die durch das Fremde, nicht das Eigene bestimmt ist. Unsere Menschlichkeit wird so letztlich zum Feind, sagt Gruen, der unsere Existenz bedroht und der überall – in uns selbst wie auch in anderen – bekämpft und vernichtet werden muss." (15)

Brandt F. Steele, Professor für Psychiatrie, kann dazu ein nachvollziehbares Beispiel bringen, in dem eine als Kind missbrauchte Frau erzählt: *"Ich weiß noch nicht, wer ich wirklich bin. Ich fange an zu glauben, dass ich jemand bin und dass ich ein kleines bisschen was darüber weiß, wer ich bin, aber es fällt mir schwer, es zu werden und zu sein. Ich weiß nicht, ob ich meine Mutter oder mein Vater oder mein Bruder bin oder eine Kombination aus ihnen allen oder ob ich meine Kinder bin."* (16)

Die beschriebene Frau wirkte nach außen sehr normal, freundlich, sozial integriert und war verheiratet. Innerlich sah es komplett anders aus und sie schlug zudem zu Hause ihre Kinder, so wie sie es selbst erlebt hatte.

Chronische Opfer

Eltern geben fallweise noch immer an, dass sie ihre Kinder nur aus Liebe mit gewaltvollen Maßnahmen erziehen. Sie beziehen sich dabei manchmal auf Texte aus der Bibel: *„Mein Sohn, verachte nicht die Zucht des Herrn, / verzage nicht, wenn er dich zurechtweist. Denn wen der Herr liebt, den züchtigt er; / er schlägt mit der Rute jeden Sohn, den er gern hat. Haltet aus, wenn ihr gezüchtigt werdet. Gott behandelt euch wie Söhne. Denn wo ist ein Sohn, den sein Vater nicht züchtigt? Würdet ihr nicht gezüchtigt, wie es doch bisher allen ergangen ist, dann wäret ihr nicht wirklich seine Kinder, ihr wäret nicht seine Söhne. Ferner: An unseren leiblichen Vätern hatten wir harte Erzieher und wir achteten sie. Sollen wir uns dann nicht erst recht dem Vater der Geister unterwerfen und so das Leben haben?“* (Hebr 12,5–9).

Der schweizer Autor und Psychotherapeut **Horst Kraemer** erklärt in seinem Buch "Das Trauma der Gewalt", dass sich Menschen, die oft Grenzüberschreitungen erleben mussten, zu *chronischen Opfern* entwickeln können und sich mit der Opferrolle abfinden. Eigene Grenzen werden nicht verteidigt und Täter werden nicht als solche erkannt. Gewalt durch Andere wird als "normal" eingestuft, womit es vom Opfer bei Grenzüberschreitungen keine Gegenwehr mehr gibt.

Die Kindheit einiger politischer Führer und Kriegsherren

Der verstorbene ehemalige Direktor der Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie am Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf und Co-Autor des Lehrbuch der Psychotraumatologie Prof. **Dr. med. Peter Riedesser** sagte in einer Rede bei der Verleihung des Kinderschutzpreises am 29. Oktober 2001 in Hamburg, dass sich die Fähigkeit zur Empathie, zum Mitleid, aber auch zur Rücksichtslosigkeit, Unversöhnlichkeit, Skrupellosigkeit und die Anfälligkeit für Militarisierungsbereitschaft und destruktive Ideologien schon in der Kindheit entwickelt (Riedesser 2001).

Der Hobbygewaltforscher **Sven Fuchs** kann in seinem Blog <http://kriegsursachen.blogspot.co.at> einige Politiker nennen, die als Kind Gewalt erleben mussten und schließlich selbst Kriege erklärten:

John F. Kennedy wurde von seiner Mutter mit einem Kleiderbügel und Gürtel verprügelt, sein Vater schlug die Köpfe der Kinder gegen eine Wand.

Auch die Kindheit von **George H. W. Bush** war voller Angst und physischen Bestrafungen. Der Vater versohlte die Kinder oft mit einem Gürtel oder einem Rasiermesserabziehiemen. (17)

Bill Clintons Stiefvater „[...] misshandelte ihn physisch während seiner Trunkenheits-Wutanfälle, und seine Großmutter, die sich in den ersten Jahren, als die Mutter abwesend war, hauptsächlich um ihn kümmerte, hatte ein grimmiges Wesen und verwendete zweifellos eine Peitsche gegen ihn, wie sie es auch bei seiner Mutter getan hatte, als diese klein war“. (18) Zudem drohte der Stiefvater zweimal Clintons Mutter umzubringen, einmal, als Bill fünf Jahre alt war, schoss er sogar mit einer Waffe auf sie.

Auch in Europa finden sich viele Kriegsherren, die als Kind grausam misshandelt wurden. Über **Ludwig XIII.** (der als König von Frankreich ein repressives und blutiges Regime führte) wird berichtet, dass er bereits im Alter von zwei Jahren regelmäßig jeden Morgen gepeitscht wurde. Am Tage seiner Krönung, da war er noch ein Kind, soll er gesagt haben: „*Ich würde auf so viel Huldigung und Ehre gern verzichten, wenn man mich statt dessen weniger peitschen würde.*“ (19) Die ersten Lebensjahre von Ludwig XIII. waren zusätzlich von einer Fülle sexueller Übergriffe und Grenzüberschreitungen begleitet.

Die Erziehung von **Napoleon Bonaparte** war (traditionell auf Korsika) rein Sache der Mutter, sein Vater stand weitgehend außen vor und war oftmals abwesend. Napoleons Mutter strafte ihren Sohn regelmäßig mit körperlicher Gewalt und bestand auf ihre uneingeschränkte Macht über ihn. Noch auf Sankt Helena diktiert Napoleon: „*Meine Mutter ist ebenso bewundernswürdig wie großartig in ihrer Liebe zu ihren Kindern. Ihre Liebe zu mir ist erhaben.*“ (21), was vor dem oben genannten Hintergrund für eine starke Identifikation mit dem Aggressor spricht.

Eine Veröffentlichung über die unbekannte Familie des Führers **Adolf Hitler** belegt die gewaltvolle Familienatmosphäre bei den **Hitlers**. „*Mein Bruder Adolf [...] erhielt jeden Tag eine richtige Tracht Prügel*“, sagte später Adolfs Schwester Klara (22). Adolf Hitler prahlte einmal gegenüber seiner Sekretärin: „*Als ich eines Tages im Karl May gelesen hatte, dass es ein Zeichen von Mut sei, seinen Schmerz nicht zu zeigen, nahm ich mir vor, bei der nächsten*

Tracht Prügel keinen Laut von mir zu geben. Und als dies soweit war [...] habe ich jeden Schlag mitgezählt. Die Mutter dachte, ich sei verrückt geworden, als ich ihr stolz strahlend berichtete: »Zweiunddreißig Schläge hat mir Vater gegeben!«“ An diesem Beispiel wird erstens die Heftigkeit der Prügel deutlich (32 Schläge!) und zweites sehr anschaulich, wie das täglich geprügelte Kind sein Schmerzempfinden abspaltet und in der Folge auch das Fühlen und Mitfühlen verschüttet wird.

Der politische Serbenführer **Slobodan Milosevic** war offenbar laut Wirth (2006) ein seelisch schwer traumatisierter Mensch. Seine Lebensgeschichte ist durch einschneidende Verlusterlebnisse und ein hohes Maß an Destruktivität gekennzeichnet. Sein Vater verließ früh die Familie; er erschoss sich 1962 und blieb ein „Schwarzes Loch in Milosevics Biographie“ (23). Milosevics Mutter war hart, despotisch, undundsam, besitzergreifend und psychisch überlastet. Der Lieblingsonkel hatte sich bereits Jahre vor dem eigenen Vater, als Milosevic sieben Jahre alt war, erschossen. Als Slobodan 31 Jahre alt war, folgte der nächste Schlag: seine Mutter erhängte sich an der Schlafzimmerlampe. (24)

Der irakische Diktator **Saddam Hussein** wurde schon als Fötus abgelehnt. „Seine Mutter versuchte ihn abzutreiben, indem sie mit den Fäusten gegen ihren Unterleib schlug, sich mit einem Küchenmesser schnitt und dabei schrie: *«In meinem Bauch trage ich einen Satan!»*“ (25)

Die Psychohistorikerin **Alenka Puhar** hat auch einen Blick auf den Krieg im ehemaligen Jugoslawien getan und die Erziehungspraktiken beobachtet:

„*Meine Arbeit enthüllte eine Welt, in der Babys straff gewickelt wurden und die von Magie und Aberglauben regiert wurde, dominiert von bösen Geistern, welche Projektionen der elterlichen Böswilligkeit darstellten. Babys konnten nur »gerettet« werden vor diesen projizierten dämonischen Gefühlen, indem auf sie gespuckt wurde, oder indem man sie an einem Fuß, kopfunter, über ein offenes Feuer hielt oder für eine kurze Zeit in den Ofen schob. Wie bei Kindern im Mittelalter wurde an den Brustwarzen der Babys so oft gesogen und herumgezogen, dass sie sich bald entzündeten, blutig und gangränös wurden. Als die Kinder aufwuchsen, wurden sie den üblichen mittelalterlichen Bestrafungen unterworfen: sie wurden zusammengeschlagen, mussten Urin trinken, wurden mit brühend heißem Wasser begossen, und so weiter.*“ (26)

Sven Fuchs veröffentlicht in seinem Blog auch qualitative Studien, die laut seiner

Ansicht deutlich den Zusammenhang zwischen gewaltvoller Kindheit und gewaltvollem späterem Verhalten aufzeigt. Für eine Studie des Bundeskriminalamtes (BKA), die der Frage nachging, warum Menschen zu Terroristen werden, wurden die Biographien von insgesamt 39 Extremisten und Bombenlegern aufgezeigt. Die wichtigsten Ergebnisse lassen sich wie folgt festhalten: „In **allen** Familien standen deutliche familiäre Belastungen im Hintergrund, die sich in Suchterkrankungen der Eltern, Verlusterlebnissen und schwerster häuslicher Gewalt ausdrückten. In keinem Fall kann von einem intakten Elternhaus gesprochen werden.“ (27)

Fazit des Gewaltforschers **Sven Fuchs**: „*Die uralte Vorstellung, dass man Kindern den Teufel aus dem Leib prügeln müsse und Schläge vor unmoralischem und bösem Verhalten bewahren, ist nicht nur falsch, sondern die erfahrene Gewalt bewirkt häufig genau das Gegenteil. [...]*

Die gute Nachricht für Deutschland: Die Gewalt gegen Kinder geht seit Jahren langsam aber stetig zurück. Zudem hat unsere Gesellschaft alle möglichen Hilfsmaßnahmen, Gesetze und Unterstützungssangebote für Kinder aufgebracht und zudem ein sehr differenziertes, breites Angebot von Psychotherapie für Kinder und Erwachsene aufgebaut, so dass kindliche Gewalterfahrungen aufgearbeitet und verarbeitet und Gefühle zurückerobert werden können. [...] Wir befinden uns in einer einzigartigen Phase der Menschheitsgeschichte, auf die spätere Generationen in ihren Geschichtsbüchern mit Interesse zurückblicken werden. Wir steuern auf eine Gesellschaft zu, die Entscheidungen jedweder Art mit Mitgefühl verknüpfen wird. Die Zukunft wird friedlicher, kreativer, flexibler, selbstbewusster, freier und konstruktiver sein, weil die Kindheiten immer freier und friedlicher werden.“ (<http://kriegeursachen.blogspot.co.at>)

Textquellen:

Arbeitspapiere zur Internationalen Politik und Außenpolitik - Sven Fuchs - AIPA 4 / 2012 (1), (2) Börsenverein des Deutschen Buchhandels 1978) • (3) BMFSFJ 2003 - § 1631 Absatz 2 des Bürgerlichen Gesetzbuches • (4) Maiorino 2003, S. 26 • (5) Börsenverein des deutschen Buchhandels 1978) • (6) UNICEF 2011, S. 19) • (7) Wetzels 1997, S. 146) • (8) UNICEF 2009, S. 8) • (9) Zolotor et al. 2011) • (10) UNICEF 2007) • (11) UNICEF 2012a) • (12) deMause 2005, S. 117) • (13) Miller 2001, S. 7 – 8) • (14) Cantwell 2002, S. 554; Seagull 2002, S. 251 • (15) Gruen 2002, S. 14–16) • (16) Steele 2002, S. 152 • (17) deMause 2005, S. 19–20) • (18) deMause 2000, S. 78) • (19) Zenz 1981, S. 37) (20) Aries 1981, S. 175–178) • (21) Widl 1992, S. 10) • (22) Zdrail 2005, S. 39 • (23) Wirth 2006, S. 285) • (24) Wirth 2006, S. 284–288) (25) deMause 2005, S. 29) • (26) (Puhar 2000a, S. 108) • (27) Lützing et al. 2010, S. 28)

Kinder brauchen Grenzen ...

Text: Mag. Sylvia Hämmerle



... brauchen Kinder Grenzen?

Warum gerade dieses Thema? Mit dem Thema *Grenzen* haben wir ein Leben lang zu tun - in der Partnerschaft und Familie, im Beruf, im Bekannten- und Freundeskreis - kurz: sobald wir mit anderen in Kontakt sind. Wie groß ist mein Freiraum und der der anderen? Wo hört er auf? Wo will ich mich abgrenzen? Wo und wie setze ich dem anderen Grenzen?

Ganz besonders gefordert sind wir im Alltag mit Kindern. Wir sind vielen Ansprüchen ausgesetzt - Ansprüchen von außen, aber vor allem den eigenen. Eine Vielzahl an Ratgeberliteratur macht es einem oft auch nicht leichter - im Gegenteil:

Oft führt sie zu Ratlosigkeit und Ohnmacht - zu einem Gefühl, es nie richtig und niemandem recht zu machen. Deshalb sind die Erfahrungen der Eltern wichtig und vor allem der Erfahrungsaustausch.

Will ich es allen recht machen? Muss ich alles richtig machen? Diese hohen Ansprüche machen uns unsicher und führen oft schnurstracks in ein Gefühl der Überforderung gewürzt mit

schlechtem Gewissen. Mütter sind ja an allem schuld, bekommen wir oft genug mehr oder weniger subtil vermittelt. Hohe Erwartungen und vor allem Perfektionismus kratzen an unserem Selbstwertgefühl, dabei machen uns ja gerade unsere Schwächen menschlich. Und gerade Kinder provozieren uns so lange, bis die menschliche Seite durchbricht. Sie bringen uns an die Grenzen.

Mut zur Unvollkommenheit, rät Jan Uwe Rogge, ... uns täglich 20 Fehler erlauben, denn gerade Fehler bringen uns weiter. Das heißt nicht, sich gehen zu lassen, sondern mehr Gelassenheit zu entwickeln.

Grenzen sowie Struktur im Tagesablauf - also Gewohnheiten, Rituale, Routinen geben Sicherheit und Verlässlichkeit und verbinden Freiheit mit Ordnung. Sie sind Orientierungspunkte - Markierungen, die manchmal nur eine Zeit lang gültig sind. Aber Grenzen reizen auch. Manchmal muss man die Grenze überschreiten, um sie zu erfahren. Wer Kinder aber durch zu enge Grenzen vor der Wirklichkeit schützen und ihnen Erfahrungen ersparen will, macht sie lebensuntüchtig.

Grenzen

Grenzen setzen meint, **sich gegenseitig in der Persönlichkeit zu achten und zu respektieren**. Es herrscht viel Unsicherheit, weil man das Beste für das Kind will und meint, das schließe Grenzen aus. Irrtum! So herrscht in manchen Eltern-Kind-Beziehungen eine lange Leine: Eltern dulden und erdulden solange, bis es - im wahrsten Sinne - knallt.

Mein größter Lehrmeister punkto Grenzen war Martin, mein zweiter Sohn. Ich genoss seine fröhliche Lebhaftigkeit, seinen unbändigen Tatendrang, seine Neugier und schier unerschöpfliche Kreativität. "Er braucht wohl besonders viel Freiheit", meinte ich - und damit überforderte ich manchmal ihn und mich.

Sowie er laufen konnte, lief er meistens in eine andere Richtung als wir. Das Unangenehmste aber: Er lief immer weg. Keinen Moment konnte ich ihn unbeobachtet lassen. Und das monatelang. Natürlich redete ich mit ihm, ging auf seinen Bewegungsdrang ein, ging auch mit ihm allein spazieren, wenn sein Bruder im Kindergarten war... Einmal folgte ich ihm unbemerkt eine lange Strecke, schnappte ihn dann mit den Worten: "Du darfst nicht weglaufen." (Er wäre immer noch weitergelaufen.) Wie würde ich wohl zurechtkommen, wenn bald das dritte Kind da ist? Einmal ließ ich mich hinreißen zu einem Klaps auf seinen Popo, als ich ihn entnervt einholte. Das war nun ganz gegen meine Überzeugung und ich fühlte mich als pädagogische Versagerin. Ich brauche wohl nicht zu sagen, dass dies alles nichts nutzte: Ich war einfach zu wenig klar.

Heute würde ich ihm seinen Freiraum genau abstecken (Bis hierher darfst du.), würde ihn schneller an die Hand nehmen, mit ihm ins Haus gehen, wenn er sich nicht an die Grenze hält... Heute bin ich allerdings nicht mehr im Alltagsstrudel mit Kleinkindern und dazu noch um ein paar Erfahrungen reicher.

Eine Erfolgsmeldung kann ich dennoch berichten (zu meiner Ehrenrettung): Ich erzählte Martin eine Geschichte von einem kleinen Jungen, der lief und lief, bis er nicht mehr heimfand. Die Geschichte hatte ein Happy End. Martin musste herzlich lachen - und lief von diesem Tag an nicht mehr weg (Das geschah zum Glück noch bevor seine Schwester auf die Welt kam).

Äußere Grenzen sind uns meist klar. Niemand wird z. B. Kleinkindern viel Freiraum im Straßenverkehr gewähren oder sie auf Besuch mit schmutzigen Schuhen in der Wohnung tollens lassen.

Bei persönlichen Grenzen wird es schon schwieriger. **Wichtigster Ausgangspunkt sind die eigenen Grenzen** und die sind bei jedem verschieden. Der eine verträgt Lärm und Krach nur schwer, den anderen stört das wenig. Dafür aber regt ihn die Unordnung auf. **Wir brauchen Mut, um zu eigenen Grenzen zu stehen und Respekt vor den Bedürfnissen und Grenzen der Kinder.** Was aber, wenn Mutter und Vater verschiedene Grenzen haben oder wenn das Kind bei Oma alles darf?

Kinder können die Verschiedenheiten der Persönlichkeiten respektieren lernen. Sie merken sehr bald, wo sie was dürfen.

Wo und wann setze ich Grenzen?

Kinder brauchen großen Freiraum, aber auch klare Grenzen. Überlegen wir uns, welche Grenzen und Regeln wir unbedingt brauchen und auf welche wir nötigenfalls verzichten können. Kinder bis zu fünf Jahren können sich maximal 8 - 10 Regeln merken. Grenzen und Regeln, wenn sie einmal getroffen und formuliert sind, sollten auch eingehalten bzw. eingefordert werden.

So nehmen wir die Kinder und uns selbst ernst.

Wer ständige Grenzüberschreitungen ignoriert, behindert das Selbstwertgefühl. Natürlich aber ändern sich die Grenzen mit der Entwicklung der Kinder und verlangen nach neuen Vereinbarungen.

Grenzen setzen kann nur eine Persönlichkeit, die sich mit all ihren Vorzügen und Unvollkommenheiten annimmt, weil nur sie die verschiedenen Persönlichkeiten der Kinder annehmen kann. Es braucht die Auseinandersetzung mit der eigenen Lebens- und Familiengeschichte: Welche Grenzen habe ich erfahren? Welche Verbote oder Strafen? Wurden meine Bedürfnisse respektiert? Habe ich Grenzen als Niederlage oder Erniedrigung erlebt? Will ich vielleicht alles anders machen?

Freiheit und Selbständigkeit bedeutet nicht die Abwesenheit von Grenzen. Einfach machen lassen bringt eine unüberschaubare Weite und damit Unsicherheit. Das führt leicht zu Aggression, Übermotorik oder zu Distanzlosigkeit und Überforderung. Grenzenlosigkeit können Kinder als Gleichgültigkeit empfinden. Zu enge Grenzen hingegen entmutigen und begrenzen Erfahrungen.

Kinder brauchen feste, klare und konsequente Leitfiguren, an denen sie sich orientieren und auch reiben können.

Grundvoraussetzung ist **Respekt und Achtung** gegenüber dem Kind - Respekt und Achtung geben und auch vom Kind einfordern.

Verbote führen eher zu Machtkampf, Heimlichkeiten und Lügen und zu schlechtem Gewissen. Strafen blockieren, machen und halten Kinder klein, nehmen sie nicht ernst. Sie deuten darauf hin, dass Absprachen und Regeln fehlen, um (kritische) Alltagssituationen zu bewältigen. Liebesentzug, Ignoriert werden ist für Kinder besonders arg. Gerade wenn sie schlimm waren, brauchen sie die Zuwendung am meisten. So sehnt sich der kleine Max (aus dem Buch: Wo die wilden Kerle wohnen), als er genug hatte vom Herumtollen mit den wilden Kerlen, nach jemandem, der ihn am aller, aller liebsten hat.

Wie setze ich Grenzen?

Wie zeige ich meine persönlichen Grenzen?

Wer Grenzen setzt, muss über Konsequenzen bei Überschreitung nachdenken. Wenn nämlich ein Verhalten das eine Mal durchgelassen wird und das andere Mal mit einer "Explosion" quittiert wird, schafft dies Verunsicherung. Das Kind muss so immer wieder ausprobieren, wie weit es gehen kann. Konsequenzen (auf die Sache bezogen) - **natürliche, logische Folgen** haben nichts mit Strafe zu tun.

Ein Beispiel:

Ich mag nicht in der ganzen Wohnung Brösel und andere Spuren vom Essen. Also: Essen und Getränke bleiben am Esstisch! Es kann sein, dass ich dem Kind helfen muss, diese Regel einzuhalten. Wenn nötig, werde ich es an der Hand nehmen und mit ihm zusammen das Brot oder den Apfel etc. zurück an den Tisch bringen.

Handeln statt mit allzu vielen Erklärungen auf das Kind einreden!

Entscheidend ist auch die Sprache: Wenn ich in der **Ich-Form** spreche und ein **klares NEIN** sagen kann, scheint meine Persönlichkeit mehr durch. Statt "Man tut das nicht" oder "Warum machst du das?" kann ich sagen: "Ich will nicht, dass du schlägst, das tut weh."



Erwachsene müssen NEIN sagen können! (Kinder sollen NEIN sagen dürfen.)

NEIN,
wenn sich das Verhalten des Kindes nicht mit der Umwelt oder dem sozialen Umfeld verträgt.

NEIN,
wenn das Kind seiner Gesundheit schadet.

NEIN,
bei Gefahren, die das Kind noch nicht einschätzen kann.

NEIN,
wenn die Belastungsgrenze des Erziehenden erreicht ist.

NEIN,
wenn sich Erziehende nur noch aufopfern und sich dabei selber aufgeben.

Aggression wird oft nur negativ gesehen. **Entfaltung von Persönlichkeit ist aber ohne Aggression nicht möglich.** Denn Aggression im positiven Sinne heißt: auf etwas zugehen, etwas in Angriff nehmen. Deshalb sollen wir Aggression nicht einfach unterdrücken, sondern ihr Raum, Zeit und Regeln geben.

Bei Kindern zwischen ca. 4 und 9 Jahren beobachten wir - oft mit Missfallen - Ringkämpfe und Bandenbildung. Das hat symbolische Funktion: Es geht um Abgrenzen und Solidarität und auch darum, Körperlichkeit selbstbewusst auszuleben.

Regeln dazu sind:

- Niemanden verletzen oder nötigen
- aufhören, wenn der andere nicht mehr mag
- zeitliche Begrenzung
- eine kampffreie Zone
- Konsequenzen bei Verstößen

So nehmen wir aggressive Persönlichkeitsanteile ernst, statt sie zu verdrängen, zu übersehen oder gleichgültig zu behandeln.

Auf Missfallen stößt bei vielen auch die Lust der Kinder am Schießen. Wenn kein Gewehr vorhanden ist, wird eben die Banane oder ein Stück Holz zum Revolver.

"Ich mag nicht, dass hier geschossen wird, aber ich verstehe, dass es euch Spaß macht."

So kann ich eine Grenze setzen, ohne die aggressiven Anteile zu verurteilen und zu unterdrücken.

Ein Beispiel aus der Spielgruppe:

In der Spielgruppe von Judith waren eine Zeit lang Schimpfwörter aktuell. Judith führte daraufhin eine "Schimpfwörter-Zeit" ein: Welche Schimpfwörter kennen wir? Fällt euch noch eins ein? Und noch eines? - Sie durften ganz laut gesagt werden. - Das Interesse daran war bald verschwunden.

Äußere Grenzen - persönliche Grenzen

Nutzen Sie nun die Gelegenheit, um spontan aufzuschreiben, welche Grenzen und Regeln Sie in ihrer Familie oder Kindergruppe eingehalten haben wollen. Als äußere Grenze könnte vielleicht stehen: Nicht mit schmutzigen Schuhen ins Treppenhaus! Als persönliche Grenze: Kein lautes Geschrei im Kinderzimmer!

Äußere Grenzen:

☐ ☐ ☐	
☐ ☐ ☐	
☐ ☐ ☐	
☐ ☐ ☐	
☐ ☐ ☐	
☐ ☐ ☐	
☐ ☐ ☐	
☐ ☐ ☐	
☐ ☐ ☐	
☐ ☐ ☐	
☐ ☐ ☐	
☐ ☐ ☐	

Persönliche Grenzen:

☐ ☐ ☐	
☐ ☐ ☐	
☐ ☐ ☐	
☐ ☐ ☐	
☐ ☐ ☐	
☐ ☐ ☐	
☐ ☐ ☐	
☐ ☐ ☐	
☐ ☐ ☐	
☐ ☐ ☐	
☐ ☐ ☐	
☐ ☐ ☐	

Grenzen und Regeln sollen, wenn sie einmal getroffen und ausformuliert sind, auch eingehalten werden. Kinder bis zu fünf Jahren können sich maximal 8 bis 10 Regeln merken.

Lesen Sie die von Ihnen aufgelisteten Sätze durch und entscheiden Sie sich:

- Welche Regeln sollen unbedingt eingehalten werden? (Markieren Sie maximal 8 bis 10 Sätze mit 3 Kreuzchen.)
- Welche sind Ihnen weniger wichtig? (2 Kreuzchen)
- Auf welche könnten Sie nötigenfalls verzichten? (1 Kreuzchen)

So werden Kinder stark und eigenwillig

- respektieren Sie kindlichen Eigenwillen - ohne sich dabei selbst aufzugeben
- verwechseln Sie Eigenwillen nicht mit Ungehorsam
- geben Sie Kindern die Möglichkeit, das Neinsagen an Ihnen zu üben
- strafen sie ein "ungehorsames" Kind nie mit Liebesentzug
- räumen Sie Kindern das Recht ein, NEIN zu sagen
- sagen Sie auch NEIN, wenn Sie NEIN meinen

Geben Sie Kindern großen Freiraum, setzen Sie aber auch klare Grenzen.

Wann haben Sie sich das letzte Mal darüber gefreut, dass Ihr Kind widersprochen hat oder "ungehorsam" war?

Literaturtipps:

Jan-Uwe Rogge:

- Kinder brauchen Grenzen
- Eltern setzen Grenzen
- Ohne Chaos geht es nicht

Jesper Juul:

- Das kompetente Kind

Rudolf Dreikurs:

- Kinder fordern uns heraus

Lucie Hillenberg,

Brigitte Fries:

- Starke Kinder - zu stark für Drogen

Francoise Dolto:

- Die ersten fünf Jahre

Haim Omer:

- Autorität durch Beziehung – die Praxis des gewaltfreien Widerstands in der Erziehung
- Stärke statt Macht: Neue Autorität durch Beziehung (gibt's auch als CD)

Rebecca Wild:

- Erziehen zum Sein
- Freiheit und Grenzen

Weitere interessante Informationen finden Sie

auf der Homepage von: **ifs Vorarlberg** -

Institut für Sozialdienste www.ifs.at



Mag. Sylvia Hämmerle

Dipl. Sozialarbeiterin u. Pädagogin,
Gründerin und Mentorin von *Ringareia*
Kinderbetreuung

Kontakt:

St. Antonstr. 13, 6845 Hohenems
Tel.: 05576/72283
sylvia.haemmerle@gmail.com
www.ringareia.at

Zitate (gefunden auf www.gutzitiert.de):

"Kennt ihr das sicherste Mittel, ein Kind unglücklich zu machen? Ihr müsst es daran gewöhnen, alles zu erhalten. Sein Verlangen wächst unaufhörlich. Bald oder spät wird euch die Ohnmacht zwingen, ihm etwas zu versagen, und dies ungewohnte Versagen wird ihm weit größere Qual sein als die Entbehrung des verlangten Gegenstandes." - Jean-Jacques Rousseau (schweizerischer Philosoph, Schriftsteller und Staatstheoretiker, 28.06.1712 - 02.07.1778)

"Eltern erziehen gemeiniglich ihre Kinder nur so, dass sie in die gegenwärtige Welt, sei sie auch verderbt, passen. Sie sollten sie aber besser erziehen, damit ein zukünftiger besserer Zustand dadurch hervorgebracht werde." - Immanuel Kant (deutscher Philosoph, 22.04.1724 - 12.02.1804)

"Man könnte erzogene Kinder gebären, wenn die Eltern erzogen wären." - Johann Wolfgang von Goethe (deutscher Dichter, 28.08.1749 - 22.03.1832)



WIENER SCHULE FÜR KINESIOLOGIE

Ausbildungen nach Maß



kompakt • individuell

Diplomausbildung Kinesiologie

Touch for Health
Brain Gym® • Hyperton-X

Start Herbstsemester:

21. November 2015 • Wien

11 Module berufsbegleitend

Das Diplom der Wiener Schule ist zu 100% vom Österreichischen Berufsverband für Kinesiologie anerkannt.

Infoabend:

30. September 2015 • 18.00 Uhr

1140 Wien, Sampogasse 1

Information & Anmeldung:

Mag. Sabine Seiter

Tel.: 0676 507 37 70

info@kinesiologieschule.at

www.kinesiologieschule.at

ENTWICKLUNGSDEFIZITE

Ursachen und Folgen

Text: Jutta Lutz



DIE BEWEGUNGSENTWICKLUNG

Lernen ist nichts Anderes, als das Sammeln von Erfahrungen. Dass Erfahrungen mit Bewegung zu tun hat, darauf weist auch unsere Sprache hin. Früher bedeutete "fahren" nämlich *bewegen* an sich. (Zum Beispiel "erschrocken auffahren", "wütend auf etwas hinfahren").

Wie dieses Lernen vor sich geht, hängt von der jeweiligen Entwicklungsstufe ab.

Frühkindliche Reflexe

Seine ersten Erfahrungen bekommt das Neugeborene durch die **frühkindlichen Reflexe**. So nennt man die Reaktionen auf Sinnesreize, die vom Stammhirn ausgelöst werden. - Zum Beispiel die Suchbewegungen nach der Mutterbrust, die durch das Berühren der Mundwinkel ausgelöst werden, oder der Greifreflex, der sich anfänglich so stark ausbildet, dass sich ein Kind, wie ein junges Äffchen, frei hängend an den Fingern der Mutter festhalten kann.



Foto © lapom - Fotolia.com

Neugeborene können - reflexbedingt - auch schwimmen und sie machen Steig- und Schreibbewegungen, sobald die Fußsohlen mit einer Unterlage in Berührung kommen, während man sie in aufrechter Haltung unter den Armen festhält.

Durch diese Reflexe kommt es zu **unterbewussten** Bewegungsempfindungen, die erst einmal in den motorischen Zentren des Kleinhirns zu Bewegungserfahrungen verarbeitet und gespeichert werden. Das befähigt den Säugling zu **unbewussten** Bewegungen, die als **instinktive Reaktionen** auf Sinnesreize folgen. Dieses **"erfahren Wollen"** durch **automatisches** Angreifen und Betasten setzt sich bei manchen Kindern bis ins Schulalter fort.

Absichtliche Bewegungen

Erst, wenn genügend Bewegungserfahrungen vorhanden sind, kann ein Kleinkind Bewegungen **mit Absicht** ausführen und **bewusst** auf Sinneseindrücke reagieren. Dazu sind nämlich bereits die Funktionen der **Großhirnrinde** erforderlich, wobei sich die Funktionsbereiche für die Steuerung einer Körperhälfte zum Großteil in der gegenüberliegenden Gehirnhälfte befinden. Solange zwischen diesen

Gehirnhälften noch nicht genügend Neuronenverbindungen vorhanden sind, arbeiten ihre Funktionsbereiche auch nicht zusammen, sondern nur abwechselnd.

Am **Anfang der Krabbelphase** können Kleinkinder, genau so **wie Reptilien**, nur Arm und Bein **derselben** Körperseite gleichzeitig bewegen.

Erst, wenn die Neuronenverbindungen zwischen den beiden motorischen Zentren der Großhirnrinde entsprechend ausgebildet sind und auch funktionieren, werden beim Krabbeln **beide** Funktionsbereiche zugleich aktiv, und die für **Säugetiere typischen** Überkreuzbewegungen sind durchführbar. Das Erlernen dieser Bewegungen durch wiederholte **bewusste** Versuche läuft in der **Großhirnrinde** ab. Es nimmt die ganze Aufmerksamkeit in Anspruch. Wenn aber der Lernprozess zu einem Bewegungsmuster einmal abgeschlossen ist, werden die Ergebnisse dieser Versuchsreihe dem **Kleinhirn** übermittelt.



Foto © Oksana Kuzmina - Fotolia.com

Von da an laufen die entsprechenden Bewegungen automatisch ab, und die Aufmerksamkeit steht wieder für andere Aktivitäten zur Verfügung.

Vergleichbar ist dieser Vorgang mit dem Erlernen des Autofahrens. Dabei ist anfänglich die Aufmerksamkeit ebenfalls sehr auf die einzelnen Aktionen wie Kuppeln, Schalten, Gas geben und Lenken konzentriert, dass außer der Straße, auf der man sich gerade fortbewegt, nicht Anderes wahrgenommen wird. Erst wenn man genügend Erfahrung hat, werden alle diese Aktivitäten automatisch durchgeführt. Erst dann wird es möglich, während der Fahrt die Landschaft zu betrachten oder eine Unterhaltung mit dem Beifahrer zu führen.

So entsteht mit der Zeit ein immer dichter werdendes Netz aus immer leistungsfähigeren Verbindungsbahnen zwischen den Gehirnbereichen. Unter normalen Verhältnissen läuft diese Entwicklung beim gesunden Kind in einer ganz bestimmten Reihenfolge ab.

Parallel dazu sollten die frühkindlichen Reflexe verschwinden. Erst bei dem Ver-

mögen, Informationen, die aus Worten bestehen, zu verarbeiten, ist Angreifen und Betasten nicht mehr nötig, weil es sich dabei um Erfahrungen handelt, die andere Personen gemacht haben. Dieses Mit(einander)teilen von Erfahrungen wird jedoch erst sinnvoll, wenn das Kind über ein ausreichendes Wortverständnis verfügt.

URSACHEN VON ENTWICKLUNGSDEFIZITEN

Zu wenig Sinnesreize

- **zu wenig Zuwendung** für das Kind (streicheln, schmusen, mit ihm sprechen)
- **reizarme Umgebung** (Stubenwagen mit Vorhang, Behinderung von Sehen und "Begreifen" durch zu häufigen Aufenthalt im Tragetuch)
- **Störungen im Gleichgewichtssystem**, die möglicherweise durch Ohreninfektionen verursacht wurden.

Eingeschränkte Bewegungsfreiheit

- **häufiger Aufenthalt** in Transportschalen (z. B. Maxi Cosi), Kinderwagen, Wippe, aber auch im Laufstall
- **beengte Wohnungsverhältnisse** (im Krabbelalter benötigen Kinder besonders viel Bewegungsraum)
- **Gipsschalen** zur Korrektur einer Deformation der Hüftgelenke
- **Schmerzen** durch Unfälle
- **häufige Erkrankungen** in den ersten Lebensmonaten

Unterdrückung kindlicher Verhaltensweisen (aus Unkenntnis von deren Zweckdienlichkeit und Notwendigkeit)

- **"Übermütiges" Herumhüpfen** fördert den Gleichgewichtssinn und die Eigenwahrnehmung
- **"Sinnloses" Herumrennen** - diese natürliche Überkreuzbewegungen fördern die Zusammenarbeit der Gehirnhälften.
- **"Quietschvergnügte", durchdringende Lautäußerungen** sind nicht nur Ausdruck der Lebensfreude. Sie trainieren auch die Muskeln, welche später beim sprachlichen Ausdruck betätigt werden. Lernen beschränkt sich nicht auf die Verarbeitung von Sinneseindrücken und Empfindungen. Es werden damit auch Fähigkeiten erworben, mit denen das Ergebnis dieser Erfahrungen, das Wissen, den Artgenossen mitgeteilt werden kann. Beim Menschen geschieht das für gewöhnlich durch Sprechen. Dafür ist aber eine Vielzahl bestens aufeinander abgestimmte Bewegungen von Zunge, Kehle, Kiefer und Gesichtsmuskeln nötig. Für deren Steuerung ist *nahezu die Hälfte* des Gehirnbereichs für bewusste Bewegungen in der Großhirnrinde zuständig.

Ungeduldige Bezugspersonen

- Sie können es nicht erwarten, bis das Kind von sich aus sitzt, aufsteht oder geht. Wenn sie das Kind deshalb unterstützen oder anleiten, besteht nicht nur die Gefahr, dass dadurch wichtige Entwicklungsschritte **übersprungen** werden.

Aufsetzen kann und darf sich ein Kind erst dann, wenn sein Herz kräftig genug ist, um auch bei senkrechter Lage des Oberkörpers eine ausreichende Menge Blut in alle Gehirnbereiche zu pumpen. Sonst wäre wegen zu wenig Blutzufuhr eine Schädigung oder das Absterben von Gehirnzellen zu befürchten.

Wenn Säuglinge in aufrechter Lage bald zu weinen aufhören und einschlafen, dann zumeist nicht, weil sie sich beruhigt haben, sondern nur deshalb, weil sie durch den Sauerstoffmangel im Gehirn von Müdigkeit übermannt worden sind.

- Sie meinen, sie müssen ihm zeigen, wie man etwas richtig macht. Dadurch wird *jede* Motivation des Kindes, etwas selbst zu versuchen, *im Keim erstickt*. Das bezieht sich hauptsächlich auf *feinmotorische Aktivitäten*.

- Sie haben es immer eilig und geben dem Kind zu wenig Möglichkeiten, Handgriffe selbst auszuprobieren, um Fertigkeiten zu erlangen. Es ist ja alles viel schneller zu erledigen, wenn sie es selbst tun (z. B. Kleidungsstücke auf- und zuknöpfen, Schuhriemen binden usw.)

KISS-Syndrom

(Kopfgelenk-induzierte
Symmetrie-Störung)

Wenn bei einer schweren Geburt (auch bei einem Kaiserschnitt und manchmal bereits während der Schwangerschaft) die Ausrichtung der noch zarten Kopfgelenke beeinträchtigt wurde, kommt es zu Zwangshaltungen (wie z. B. den Schiefhals), die unter anderem auch Wahrnehmungsstörungen oder Koordinationsstörungen bewirken können. Etwa 8 % der Bevölkerung dürften von dieser Steuerungsstörung betroffen sein. Ausführlichere Informationen finden Sie in den Büchern:

Kiss-Kinder (Heinrich Biedermann,
Handbuch KISS-KIDDs (Robby Salcher)
und auch im Internet unter

www.kiss-info.de

www.kiss-manmed.de

www.kiss-kinder.de

FOLGEN VON ENTWICKLUNGSDEFIZITEN

Mangelndes Symbolverständnis

Die Phasen der Bewegungsentwicklung sind in ihrer Reihenfolge genau aufeinander abgestimmt. Heute weiß man, dass

bei Störungen oder gar Unterbrechungen dieser Reihenfolge auch die darauf aufbauenden geistigen Fähigkeiten nur mangelhaft ausgebildet werden. Der Zusammenhang zwischen einem Defizit in der frühkindlichen Bewegungsentwicklung und einer **Legasthenie** wurde schon lange vermutet. Amerikanische Gehirnforscher *Carl H. Delacato* und die *Brüder Doman*, haben diesen Zusammenhang mit den Ergebnissen von Untersuchungen an Angehörigen sogenannter "primitiver" Völker bewiesen.

Dabei handelt es sich um Völker, deren Kleinkinder aus Sicherheitsgründen (Gefahr durch giftige Insekten oder Schlangen) während der frühen Kindheit kaum mit dem Fußboden in Berührung kommen. Sie werden meist auf den Armen der Eltern oder Geschwister getragen. Dadurch sind sie in ihrer **Bewegungsfreiheit sehr eingeschränkt**. Erst mit etwas zwei Jahren stellt man sie auf die Beine und lehrt sie das Laufen. Dies ist sowohl bei einigen Indianerstämmen im brasilianischen Regenwald südlich des Amazonas als auch bei den Buschmännern in der Kalahari der Fall. Diese Menschen verfügen über eine unglaubliche Geschicklichkeit, wenn es darum geht, Vögel mit Pfeil und Bogen von den Bäumen zu schießen oder mit den Händen Fische unter Wasser zu fangen. Ihr Sehvermögen und ihre Reaktionsfähigkeit müssen also ausgezeichnet sein. Ihre Sprache ist jedoch sehr einfach, und sie haben ein völlig anderes Wahrnehmungsvermögen als wir.

Das hat sich bei zahlreichen Testversuchen immer wieder gezeigt. Es wurde zum Beispiel ein Fisch auf den Boden gelegt, und daneben wurde sein Abbild in den Sand gezeichnet. In der Versuchsgruppe war es **niemals** auch nur *einem einzigen* dieser Menschen möglich, einen Zusammenhang zwischen dem Fisch und dem Abbild zu erkennen.

Viele andere Versuche führten ebenfalls zu der Erkenntnis, dass das Gehirn dieser Menschen Symbole nicht verarbeiten kann. Deshalb kennen sie auch keine geschriebene Sprache, denn mit Schriftzeichen wissen sie nichts anzufangen. Bei keinem einzigen von ihnen war es möglich, auch nur das geringste Interesse dafür zu wecken.

Wenn Probleme mit dem Schreiben und Lesen mangelndes Symbolverständnis zur Ursache haben, bringt es keinen Erfolg, Kinder mit Lese- und Rechtschreibübungen zu quälen. Nicht einmal dann, wenn sie mit viel Fleiß und Geduld vielleicht sogar lernen, bestimmte Buchstaben in einer bestimmten Reihenfolge zu Papier zu

bringen. Das bedeutet nämlich noch lange nicht, dass sie sich einen Begriff davon machen können, **warum** es gerade diese Buchstaben in gerade **dieser Reihenfolge** sein müssen. Wenn noch nicht beide Gehirnhälften gleichzeitig aktiv sind, können Symbole nicht ausreichend verarbeitet werden. Auch wenn diese Kinder vielleicht lernen, bestimmte Buchstaben bestimmten Lauten zuzuordnen und in der richtigen Reihenfolge auszusprechen, hat dieses **Buchstabieren** (eS-ce-ha-u-el-e) oder lautieren (**SCH u l l e**) noch lange nichts mit Leseverständnis zu tun. Sie sehen in geschriebenen Wörtern nur Buchstabenfolgen **ohne Bedeutung**. Sie können solche *leeren* Worte **nicht** mit den dazugehörenden Vorstellungen **zu Begriffen verbinden**. Wenn man so ein Kind nach dem Inhalt des Satzes fragt, den es gerade "vorgelesen" hat, dann vermag es ihn weder wörtlich, noch sinngemäß wiederzugeben.

Fehlendes Raumgefühl

Derselbe Entwicklungsrückstand hindert ein Kind auch nicht unbedingt daran, das Zählen oder das Einmaleins auswendig zu lernen. Das funktioniert dann etwa so, wie man ein Gedicht in einer fremden Sprache auswendig lernen kann, ohne dessen Inhalt zu verstehen. Solange aber die Neuronenverbindungen, welche die Zusammenarbeit beider Gehirnhälften gewährleisten, noch nicht ausreichend entwickelt sind, kann ein Kind **Zahlen und Mengen nicht zueinander in Beziehung setzen**. Wenn ihm durch ein Defizit in der Eigenwahrnehmung auch noch das Raumgefühl fehlt, dann hat es keinen Begriff von den Mengen, welche durch diese Zahlen repräsentiert werden. Dadurch kann es auch kein Rechenverständnis entwickeln.

Leider herrscht noch immer die Meinung, ein Kind, das buchstabieren kann, würde durch fleißiges Üben auch Lesen lernen. Wenn es zählen kann und das Einmaleins beherrscht, so müsse es durch fleißiges Üben auch im Rechnen Fortschritte machen. Durch Üben lassen sich aber nur Fähigkeiten, die **bereits vorhanden sind, verankern und vertiefen**. Dabei wird nur die Myelinschicht der bereits vorhandenen Axone verstärkt. (Myelin ist eine lipidreiche Biomembran, welche die Axone der meisten Nervenzellen von Wirbeltieren spiralförmig umgibt und elektrisch isoliert. Das Axon ist ein oft langer schlauchartiger Nervenzellfortsatz, ein Neurit, der in einer Hülle von Gliazellen verläuft und zusammen mit dieser Umhüllung als Nervenfaser bezeichnet wird.) Weil dabei keine neuen Neuronenverbindungen entstehen, kann man dadurch auch **keine neuen Fähigkeiten** erlangen. Wenn die erforderlichen

Neuronenverbindungen **zu** und **in** den Gehirnbereichen entwickelt sind, ist mit Lese-, Rechtschreib- oder Rechenübungen kein Erfolg zu erzielen. Im Gegenteil, sie verursachen nur Lernstress, weil sie dem Kind seine Unfähigkeit **wiederholt bewusst machen**.

Restreaktionen frühkindlicher Reflexe

Zu solchen Restreaktionen kommt es, wenn die Bewegungsentwicklung nicht in der von der Natur vorgegebenen Reihenfolge abläuft. Je nach Art des jeweiligen Reflexes hat das entsprechende Auswirkungen, sowohl auf die Entwicklung von Wahrnehmungen, Körperbewegung, Handfertigkeit oder Sprache als auch auf Konzentrationsfähigkeit oder Verhaltensweisen. Ausführliche Informationen finden Sie in den Büchern

Flügel und Wurzeln (Dorothea Beigl)

Greifen und BeGreifen (Sally Goddard).

Weil jedoch **solche Probleme nicht angeboren** sind, sondern nur auf Entwicklungsdefiziten beruhen, **die aufgeholt werden können**, sind sie relativ leicht zu beheben. Ob so ein Entwicklungsdefizit besteht, ist jederzeit mit entsprechenden neurologischen Tests feststellbar. Leider wird den Schulärzten der Zeitaufwand für solche Tests vom Staat nicht vergütet. Für so eine Untersuchung wäre der **Kinderarzt** zuständig.

Es gibt jedoch auch **kinesiologische Verfahren**, die speziell dafür entwickelt wurden, solche Defizite festzustellen und die erforderliche Unterstützung zum Aufholen dieser Defizite zu bieten.

Spezielle kinesiologische Verfahren sind z. B.: Brain Gym®, Hyperton-X, Integrierte Wahrnehmungskinesiologie®, Learning Enhanced Acupressure Program®, Three in One Concepts, ...

Auf diese Weise können heutzutage sogar noch Erwachsene derartige Entwicklungsdefizite aufholen!



Jutta Lutz

Lehrerin

Dipl. Legasthetie-trainerin

Kinesiologin

Ehrenmitglied
des ÖBK

Kontakt:

Florastraße 1 - 5/224, 2540 Bad Vöslau
Tel.: 0650 27 28 310



ISBN: 978-3-9593133-6-9 € 17,60

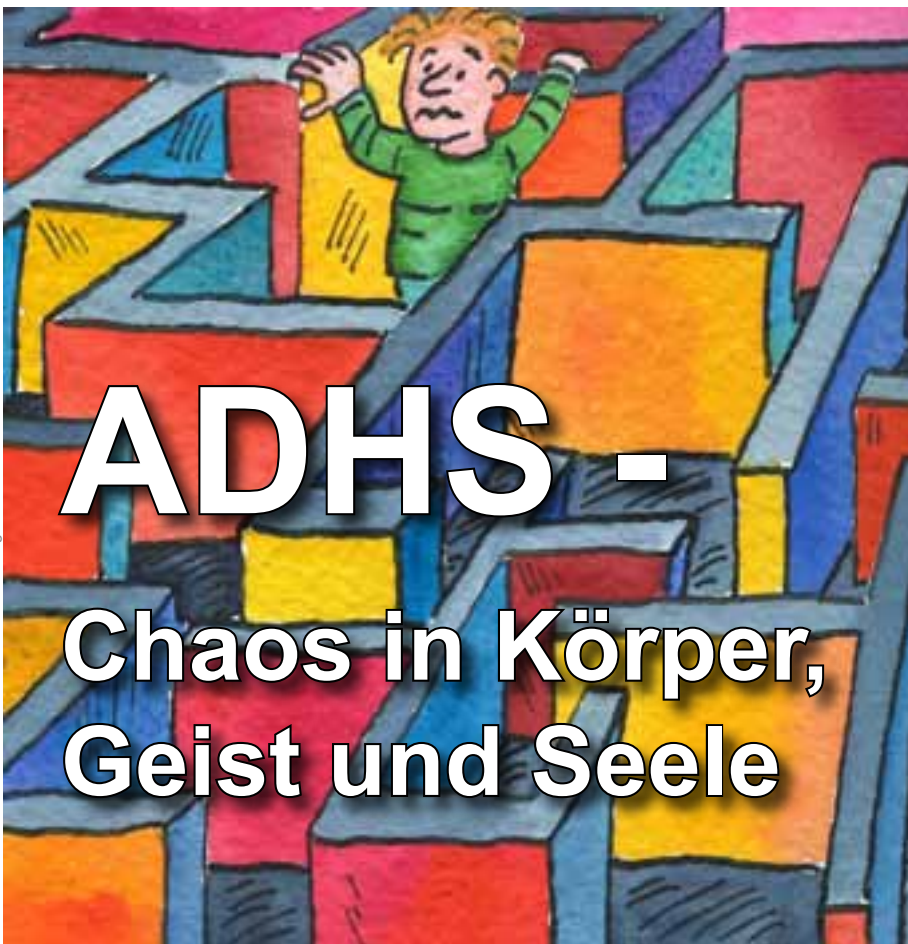
www.authalverlag.at

Ein Ratgeber für Eltern und Lehrer

Kein einziges Schulkind ist von vornherein faul oder desinteressiert, denn jeder Mensch kann nur auf seine persönliche Weise Fertigkeiten erlangen oder sein Wissen erweitern. Wird beim Vermitteln von Lerninhalten diese angeborene Lernweise nicht berücksichtigt, dann ist der Lernerfolg nicht einmal bei überdurchschnittlich intelligenten Kindern gesichert. Das führt zu Misserfolgen und Vorwürfe, was den Verlust des Lerneifers bewirkt, der allen Kindern angeboren ist. Deshalb informiert dieses Buch, wie Lernen vor sich geht, wie man die Lernweise aufgrund der Dominanzkombinationen ermittelt, und was jeweils beim Lernen förderlich ist. Falls bereits Lernprobleme vorhanden sind, erleichtern Hinweise die Suche nach Fachkräften, welche die Ursachen herausfinden können und beim Beseitigen helfen.

Die beigelegte CD-ROM beinhaltet (als pdf-Datei für Win, Mac und Linux) die 512 möglichen Dominanzkombinationen mitsamt den Maßnahmen zur Sicherung des Lernerfolges (auf jeweils 3 A4-Seiten). So kann jede einzelne ausgedruckt und auch der Lehrkraft des Kindes übermittelt werden. Anleitungen und Materialien zur Unterstützung bei Rechtschreib- oder Rechenproblemen, mit denen auch Angehörige die erforderliche Hilfe leisten können, sind ebenso zu finden.

Jutta Lutz, Lehrerin, Dipl. Legasthetietrainerin und Kinesiologin, hat selbst vier Töchter und sechs erwachsene Enkel. Während ihrer Ausbildung in zwölf kinesiologischen Verfahren, davon fünf mit Lehrbefähigung, hatte sie auch von Dr. Paul Dennisons Forschungsergebnissen über die unterschiedlichen angeborenen Lernweisen erfahren. Das verhalf ihr zu beachtlichen Erfolgen bei ihrer Arbeit mit so genannten "Schulversagern" sowie mit jugendlichen Strafgefangenen. Ihr erstes Buch "Kinesiologie als Erziehungs- und Lernhilfe", ist im Jahr 2000 erschienen.



Fotos: © Sabine Vogt - Fotolia.com

ADHS -

Chaos in Körper, Geist und Seele

Kryptopyrrolurie - Ursache für Hyperaktivität?

Text: Hanne Weizenegger
www.kpu-berlin.de

Schreibschwäche, Gewaltbereitschaft, soziale Schwierigkeiten – ein Kind mit diesen Symptomen bekommt leicht das Etikett ADHS aufgedrückt und durchläuft damit nicht selten Labyrinth von Schulmedizin und alternativer Heilkunst. Was bisher weitgehend unbekannt ist: Bei vielen hyperaktiven Kindern liegt die Ursache in einem chronischen Mangel von Zink und Vitamin B6 in den Zellen.

Johannes war ein kluges Kind und sogar ein wenig altklug für seine gerade mal sechs Jahre. Während später in der Schule die anderen Kinder fleißig lernten, gab Johannes sich nicht die geringste Mühe. Alles, was logisch war, flog ihm zu – wie das Rechnen zum Beispiel. Folglich spielte er lieber Fußball als seine Hausaufgaben zu erledigen. Mit anderen Worten, er war intelligent, aber stinkfaul. Dennoch stimmte irgend etwas nicht mit ihm. Seiner Mutter, die die Hausaufgaben überwachte, fiel auf, dass er nicht in der Lage war, auch nur einen Satz fehlerfrei nachzuschreiben. Wenn sie zum Beispiel unter ein von Johannes gemaltes Pferd schrieb „Das Pferd hat vier Beine“, schrieb ihr Sohn ab: „Das Ferd hat fier beiner“. Der Kleine war erfinderisch. Er schrieb alles immer wieder anders, nur nicht so, wie es auf dem Blatt Papier gut sichtbar vorgeschrieben war. Der Vater von Johannes war Arzt und damit beschäftigt, seine Karriere zu festigen. Für die Erziehung der Kinder war die Mutter zuständig. Endlich teilte sie dem Vater ihre Beobachtungen mit. Von nun an überwachte der Vater das Lesen und Schreiben und begann, an der Intelligenz seines Jungen zu zweifeln. Der IQ wurde gemessen: Er lag bei 130 – also weit über der Norm von 100. (Nur etwa 10 % der Bevölkerung erreichen einen IQ Wert von 130). Der Vater hatte es jetzt schwarz

auf weiß. Gemessene Intelligenz auf dem Papier. Aber die Lokomotive blieb: Lokomotive, lockomotive, Lokomotive...

Unterversorgte Zellen

Die Suche nach einer Erklärung für diese Diskrepanz führte Johannes' Vater zu einem Phänomen, das in den USA von dem Amerikaner D. G. Irvine bereits 1959 bei psychiatrischen Patienten entdeckt wurde. Seit 1960 veröffentlichte er in vielen englischsprachigen Publikationen über chronischen Mangel an Vitamin B6 und Zink in den Zellen. Ihm kam zugute, dass er sich seit 1980 in Ostdeutschland in einem Forschungsverbund verschiedener Universitäten mit dem biochemischen Grundlagenwissen der damaligen Zeit beschäftigte, das heißt, mit der therapeutischen Versorgung des Körpers mit Spurenelementen, Vitaminen, Aminosäuren und dem Fettsäurenstatus als Prävention von Krankheiten.

Spurensuche im Westen

Etwa zur gleichen Zeit setzte sich ein anderer Arzt im Westen mit seinem eigenen Gesundheitszustand auseinander. Er begann, vornehmlich in der zweiten Lebenshälfte, an verschiedenen unerklärlichen Erkrankungen zu leiden. Intuitiv spürte er, hier kann es sich nur um Symptome handeln. Hier muss ein Zusammenhang bestehen.

„Ich muss die Ursache finden“, sagte er sich. Sowohl der kleine Johannes im Osten als auch der Arzt im Westen litten an der Kryptopyrrolurie (KPU). Beide Ärzte stießen auf die Erkenntnisse von Irvine und auch auf das im British Journal of Psychiatry 1965 veröffentlichte Papier von O'Riailly¹. Irvine fand nicht nur heraus, dass seine Patienten in der Psychiatrie Vitamin B6 und Zink im Urin verloren, sondern auch, dass es sich bei der Pyrrolurie um zwei verschiedene Formen handelt. Bei seiner Publikation Ende der sechziger Jahre in der renommierten Wissenschaftszeitschrift „Nature“² hat er bereits darauf hingewiesen, dass sich die Pyrrolurie mit normalem Histaminspiegel gut behandeln lässt. Die Pyrrolurie mit hohem Histaminspiegel hingegen ist wesentlich schwieriger in den Griff zu bekommen. Dies bestätigte auch später Carl C. Pfeiffer in seinem „Golden Pamphlet“³.

Vor gut drei Jahren habe ich anlässlich eines Interviews über Antioxidantien den Facharzt für Innere Medizin / Umweltmedizin, Doz. Dr. sc. med. Bodo Kuklinski, Diagnostik und Therapiezentrum für Umweltmedizinische Erkrankungen in Rostock kennengelernt. Bei dieser Gelegenheit hörte ich das erste Mal von dem Phänomen der Pyrrolurie. Seitdem hat mich das Thema nicht mehr losgelassen.

Malvenfarbiger Urin und weißgefleckte Fingernägel

Die Pyrrolurie ist ein sehr komplexes Gebiet: Genau handelt es sich um Kryptopyrrolurie. Krypto kommt von dem griechischen Krypta und bedeutet „versteckt“. Das Pyrrol ist ein Baustein von rotem Blutfarbstoff und gewisser Bluteiweiße. „Urie“ bedeutet, dass dieser Farbstoff im Urin erscheint. Pyrrol im Urin hat eine malvenartige Farbe und wird deshalb im angloamerikanischen Sprachraum auch Malvurie genannt. Der Pyrroliker verliert das Vitamin B6 durch den Urin und hat deshalb keine Vitamin B6 Reserven, was wiederum dazu führt, dass Pyrroliker an einem starken Zinkmangel leiden – gut sichtbar an den weißen Flecken in den Fingernägeln.

Normalerweise ist unser Körper in der Lage, alle Reparaturvorgänge beim Eindringen von Schadstoffen, Viren oder Bakterien selbst zu leisten. Nicht so beim Pyrroliker. Er leidet von Geburt an und lebenslang an einem chronischen Vitamin B6- und Zinkdefizit, das er nicht durch eine normale, gesunde Mischernährung decken kann. Die Folgen können unemerkt bleiben, so lange diese Personen schadstoffarm leben, arbeiten und sich einigermaßen naturbelassen ernähren können und unter keiner starken psychischen Belastung stehen.

Nie richtig gesund

Der Pyrroliker aber, der Umweltgiften ausgesetzt ist, sei es in der Stadt, in den eigenen vier Wänden oder am Arbeitsplatz, und der sich von nitrat- und phosphatreicher Fast Food Kost ernährt, fühlt sich abgeschlagen und müde. Er wird krank und die Unverträglichkeitsliste wird lang. Bei Vitamin B6-Mangel können zum Beispiel keine Aldehyde abgebaut werden. Folglich vertragen die Betroffenen keinen Zigarettenrauch und keinen Alkohol. Sie leiden unter Autoabgasen und hohen Ozonwerten, vertragen keine normalen Putz- und Waschmittel und keine Chemikalien in frisch renovierten Wohnungen. Meist ernährt sich der Pyrroliker vorwiegend aus dem Naturkostladen. Er tut alles seiner Gesundheit zu liebe – und ist doch nie richtig gesund.

Seelischer Dauerstress

Andere Pyrroliker haben im seelischen Bereich große Schwierigkeiten. Sie kommen nicht klar mit sich und erst recht nicht mit ihrer Umwelt. Sie reagieren äußerst sensibel auf Disharmonie. Zwischenmenschliche Beziehungen sind für sie sehr schwierig. Stress macht sie konfus. Sie fühlen sich nicht verstanden, fangen an zu rauchen und zu trinken, ernähren sich von Coca-Cola und Süßigkeiten, was

sie nicht vertragen. Betroffene Kinder oder Jugendliche, die von Eltern oder Lehrern unter Druck gesetzt oder von anderen gehänselt werden, reagieren oft aggressiv. Mit der Zeit können sie zu einer Belastung für ihr Umfeld werden. Solchen Problemkindern wird dann meist ADS, ADH oder ADHS bescheinigt. Ritalin oder andere Psychopharmaka kommen zum Einsatz.

Körper, Geist und Seele geraten bei allen Pyrrolikern sehr schnell aus dem Gleichgewicht. Die Betroffenen fangen dann an, ein diffuses Krankheitsbild zu durchlaufen, dem sie selbst und auch die meisten Ärzte hilflos gegenüberstehen. Die kostspielige Odyssee von Arzt zu Arzt, zum Spezialisten, zum Heilpraktiker oder Homöopathen beginnt.

Warum kennt niemand die Pyrrolurie?

Auf meine Frage, warum die KPU bei den Ärzten nicht allgemein bekannt ist, antwortete mir Dr. Kuklinski: „Der Amerikaner Irvine hat vor vierzig Jahren bei Patienten in der Psychiatrie nach biochemischen Faktoren gesucht, die eine Erklärung für psychiatrische Krankheitsbilder liefern könnten, und fand heraus, dass es sich bei der KPU um keine Krankheit, sondern um einen an und für sich harmlosen Stoffwechselnebenweg handelt, der sich heute bei etwa 12 Prozent unserer Bevölkerung findet.“

Die Pyrrolurie selbst ist keine Krankheit, deshalb ist sie nicht bekannt und wird in der ärztlichen Ausbildung auch nicht gelehrt. Sie führt zwar zu tausend Krankheiten, aber unser Gesundheitswesen ist so angelegt, dass die Krankenkassen für Kranke zuständig sind und die Ärzte auf die manifeste Krankheit warten. Die auslösenden Ursachen sind weniger interessant, sie gehören in das Gebiet der Prophylaxe, der Vorbeugung von Krankheiten. Hierfür ist der Einzelne selbst verantwortlich.“

Der biochemische Hintergrund

Hier möchte ich die Zusammenhänge, so wie sie mir von Dr. Kuklinski erklärt wurden, wiedergeben: Betrachtet man die Bedeutung des Vitamins B6 für den Nervenboten-Stoffwechsel, fällt auf, dass die Bildung des Nervenbotenstoffes Serotonin von diesem Vitamin abhängt. Serotonin spielt vor allem im Limbischen System eine Rolle. Es reguliert psychische Stabilität und setzt somit die Stressempfindlichkeit herab. Außerdem ist das Serotonin verantwortlich für Konzentration, Merkfähigkeit und ruhiges, ausgeglichenes Verhalten. Weiter bildet Serotonin nachts das Schlafhormon und ist auch verantwortlich für einen gesunden Blutdruck. Für die

Peristaltik, die Darmbeweglichkeit, ist es unabkömmlich. Pyrroliker leiden eher an Verstopfungen und haben niedrige Blutdruckwerte. Bei Serotoninmangel sind die Kinder ängstlicher, stressempfindlicher und folglich die typischen Prüfungsversager.

Auch andere wichtige Nervenbotenstoffe wie Gamma-Amino-Buttersäure (GABA), Dopamin, Noradrenalin, Adrenalin und Melatonin werden Vitamin-B6-abhängig gebildet. Ebenso ist das Vitamin beim Abbau dieser Nervenbotenstoffe beteiligt. Das GABA ist der stärkste beruhigende Nervenbotenstoff im Gehirn. Fehlt er, sind die Betroffenen, Kinder oder auch Erwachsene, überaktiv. Bei Pyrrolikern herrscht also bereits im Nervenbotenstoff-Haushalt eine ausgeprägte Disbalance. Es werden zu wenig gedächtnisfördernde und aktivitätsdämpfende Nervenbotenstoffe gebildet.

Ernährung spielt eine wichtige Rolle

Bei Vitamin B6-Mangel können Fremdeiweiße nicht in körpereigene Eiweiße umgewandelt werden. Proteinhaltige Kost wie Fisch, Fleisch und Milchprodukte werden also schlecht vertragen. Damit fällt aber ausgerechnet eine Hauptquelle der Lieferanten von Zink, Magnesium und Vitamin B6 weg, denn instinktiv essen Pyrroliker wenig Proteinhaltiges und so verstärkt sich ihr Defizit an Mikronährstoffen. Außerdem enthalten die sehr lang gelagerten Nahrungsmittel unserer Zeit nicht mehr so viel Vitamin B6 wie früher, da dieses sehr luftanfällig ist. Kommen dann bei den Kindern noch andere Besonderheiten in der Ernährung hinzu, wie phosphathaltige Erfrischungs- oder Cola-Getränke, werden bestimmte Elemente an der Resorption im Darm gehindert. So verstärken sich die bereits vorhandenen Mangelsyndrome.

Der Serotoninmangel zeigt sich auch in gesteigertem Appetit, ja sogar in einer Gier auf Süßigkeiten. Denn durch zuckerreiche Nahrung erhöht sich der Insulinspiegel, und dadurch kann das Gehirn selektiv verstärkt aus eigener Aminosäure, dem Tryptophan, Serotonin bilden. Dadurch verstärkt sich aber fatalerweise der Vitamin B6-Mangel in der Zelle. Da Vitamin B6 aber wiederum außerordentlich wichtig ist für den Histaminabbau, neigen Pyrroliker verstärkt zur Ausbildung von Allergien. Die meisten Ärzte kennen diese Zusammenhänge nicht und verordnen in solchen Fällen Kortison und Antihistaminika. Die Kortisonbehandlung verstärkt jedoch noch zusätzlich den Vitamin B6-Mangel, was das Drama verschlimmert und die Patienten in immer tiefere Abhängigkeit von Medikamenten bringt.

Die Pyrrolanalyse

Vor jeder Therapie – bei ADH-, ADS-, ADHS-Kindern, bei chronischen und psychischen Krankheiten, bei Mischformen oder auch bei Krebs – sollte immer der Urin test auf KPU und der Blick in die Zelle an erster Stelle stehen. Achtung: Blutanalysen aus dem Serum sagen nicht die volle Wahrheit. Es kann sein, dass zum Beispiel Vitamin B6 oder Zink im Serum zu hoch ist, jedoch intrazellulär nichts vorhanden ist. Nach meiner Erfahrung geht den Laboruntersuchungen eine gründliche Anamnese von mindestens 90 Minuten voraus. Der Arzt stellt nach einem bestimmten Frageschema genaue Nachforschungen an. Auf diese Weise werden alle Organe und die hierzu entsprechenden Zeitabläufe „abgeklopft“, um die erste Ursache einer unerklärlichen Krankheitskette zu erforschen. So viel Zeit hat indes kein Arzt bei dem von den Krankenkassen aufoktroierten Zeitdruck von 15 Minuten pro Patient im Quartal. Das heißt, der Patient muss den Zeitaufwand aus eigener Tasche bezahlen. Außerdem fehlt es an erfahrenen Ärzten, die die Zusammensetzung der biochemischen Mikronährstoffe bei der Pyrrolurie kennen. Biochemie wird in der ärztlichen Ausbildung immer noch nicht gelehrt, aber biochemische Literatur ist ausreichend vorhanden. Allein der Naturwissenschaftler und Forscher Kuklinski hat zu Mikronährstoffen über 120 Publikationen veröffentlicht. Der einzige Ausweg erscheint hier das private Studium. Die Voraussetzungen hierfür sind Grundkenntnisse in der Biochemie und die Zeit. Diese Weiterbildung würde sich für viele Mediziner empfehlen, wie Dr. Kuklinski meint: „Jeder Arzt kann zusammen mit einem guten Labor Kryptopyrrolurie bei Patienten bestimmen, die an psychosomatischen Störungen oder an vegetativen Beschwerden leiden, die nicht erklärbar sind. Die Pyrrolurie kann also in den verschiedensten Fachgebieten eingesetzt werden.“

Es gibt bereits bei uns in Deutschland und Österreich einige Ärzte, die erfolgreich mit der Kryptopyrrolurie arbeiten. Ärzte, die Problemkinder oder chronisch Kranke in die Normalität zurückgeführt haben. Nach einer positiven Pyrrolanalyse müssen die biochemischen Defizite ausgeglichen werden, was die Mitarbeit des Patienten erfordert. Er muss regelmäßig Mineralstoffe einnehmen und sich in gewissen Abständen einer Laborkontrolle unterziehen. Außerdem schaffen Entspannungsmaßnahmen wie craniosacrale Therapie Erleichterung und Besserung. Kaum ein Arzt publiziert jedoch etwas darüber. Wie ist das möglich? Vielleicht haben einige Mediziner Bedenken, weil diese biochemischen Zusammenhänge bis jetzt

weder in der Öffentlichkeit noch bei Wissenschaftlern oder Gutachtern der Krankenkassen bekannt sind. Andere wollen eventuell zuerst noch mehr Erfahrung auf diesem Gebiet sammeln.

Es wäre jedenfalls gut, wenn sich noch weitere Mediziner, Kinderärzte, Wissenschaftler und Labors der Kryptopyrrolurie annehmen würden. So könnte ein flächendeckendes Netzwerk zustande kommen, und die ohnehin geplagten Pyrroliker müssten nicht mehr allzu weit reisen, um endlich richtig therapiert zu werden. Wichtig erscheint mir auch, dass die Betroffenen selbst erreicht werden. Die heutige Medizin erfordert es leider immer mehr, dass sich die Patienten selbst um die Lösung ihrer Probleme kümmern und dafür kämpfen, wie es ja oft schon in Selbsthilfegruppen geschieht.

Johannes ist mittlerweile 20 Jahre älter und weiß mit seinem Mangel umzugehen. Vitamin B6 und Zink muss er ein Leben lang substituieren. Hätte er die Lebensumstände vieler heutiger Kinder gehabt, wäre er vielleicht nicht nur ein Legasthniker gewesen, sondern eines der gegenwärtig so zahlreichen Problemkinder. Er hatte noch das Glück, mit der Hausmannskost seiner Mutter aufzuwachsen anstatt mit Fertigpizza und Pommes Frites. Er hatte noch kein Handy in der Tasche und keine Stöpsel mit lauter Technomusik im Ohr. Kinder mit Vitamin B6- und Zinkmangel in den Zellen „outen“ sich heute immer schneller und heftiger als ADHS-Fälle. – Und alle schauen zu.

Mögliche Anzeichen für eine Kryptopyrrolurie

Was deutet auf eine Kryptopyrrolurie hin? Wann sollte man eine KPU-Analyse machen? Um einen Überblick zu geben, führe ich im folgenden Konstitutions- und Verhaltenssymptome an, die ich Interviews und Literatur von Pfeiffer, Kapuste, Kuklinski, Heufelder, Schreiber, Lietha, Procházka entnommen habe:

- Sehr schmale Hände, schmalgliedrig, eventuell „Puppengesicht“ (das Pfeiffer beschreibt), Gesichtsschwellungen, engstehende Vorderzähne im Oberkiefer, schwindender Zahnschmelz, schwaches Bindegewebe, Immunschwäche, Multiple Chemische Sensibilität (MCS), untypische Krankheiten im Kindesalter zum Beispiel Polypen bei Kleinkindern, Multiorganerkrankungen bei Erwachsenen, schwere Mykosen (Pilzkrankheiten)
- Hypoglykämie (Unterzucker), dadurch Neigung zu psychischen Störungen, ADHS,

Legasthenie, Lernschwierigkeiten, Sucht

- Allergische Symptome, zum Beispiel Neurodermitis (Psoriasis), Eiweißunverträglichkeit, Nahrungsmittelunverträglichkeiten (maskierte Allergien)

- Familien, die überwiegend Mädchen haben, Fehl- oder Totgeburt männlicher Kinder (Jungen brauchen mehr Zink für Testosteron), unregelmäßige Menses und Impotenz, PMS (prämenstruelles Syndrom mit Krämpfen oder psychischen Verstimmungen vor der Regel), gesteigerte Hormonbildung: Schilddrüsenhormone, Sexualhormone mit Bildung von Myomen

- Vitamin B6 ist unter anderem verantwortlich für das Kurzzeit- und Ultrakurzzeitgedächtnis. Pyrroliker können sich keine Namen merken, die sie nur gehört haben, erinnern sich nicht an Träume (typisches Erkennungsmerkmal), sie verlegen Dinge und sind ständig am Suchen, sie vergessen, was sie eben tun wollten (room to room memory).

- Sie leiden unter morgendlicher Übelkeit, Schwindel, Milzvergrößerung, hämolytischen Krisen, gestörter Glukoneogenese (Neubildung von Blutzucker), Narkoseunverträglichkeit. Sie fühlen sich oft als Vegetarier besser, denn Eiweißabbau erfordert B6.

- Intrazellulärer Zinkmangel zeigt sich in weißen Flecken auf den Nägeln, außerdem werden sie brüchig, sind hell und oft dünn, haben starke Rillen, längs und quer, Nägelkauen, heller Fleck unter dem Kinn, Pigmentstörungen, Allergien, trockene Haut, Geruchs- und Geschmacksstörungen (brauchen viel Salz und Pfeffer). Zinkarme Kinder mögen kein Gemüse (weil sie es nicht schmecken, essen lieber Süßes), Anfälligkeit für Infekte, häufige Oberbauchschmerzen, Striae (Schwangerschaftsstreifen, auch bei Männern), Gerstenkorn, Haarausfall, Obstipation (Verstopfung), Essstörungen (Pfeiffer, Kapuste, Werbach).

- Die Symptome entstehen bei Stress, wobei Pyrroliker sehr stressempfindlich sind und vieles als Stress erleben, was andere Leute gar nicht wahrnehmen. Jeder Stress vermindert die Zinkverfügbarkeit.

- Laborhinweise: hohe Lymphozyten und Eosinophile (Anämie), hohe Leberfunktionswerte, Kryptopyrrol im Urin, niedriges Vitamin B6 und Zink, wobei Serumanalysen nicht aussagekräftig sind: B6-Mangel sieht man am Cystathioninwert (niedrig, Kuklinski). (Zur Zinkbestimmung s. Kapuste, Werbach.)

- Verhaltensmerkmale: Aufmerksamkeits-Defizit-Hyperaktivitäts-Syndrom (ADHS); es fällt auf, dass Pyrroliker auf der einen Seite nicht belastbar sind. Alles ist zu viel, sie sind träge, phlegmatisch, haben Angst, Panik, Depressionen, Suizidgedanken/ Suizidgefahr, Halluzinationen, Unwirklichkeitsgefühl. Auf der anderen Seite gibt es Pyrroliker, die keine psychische Problematik zeigen. Lässt es ihre Gesundheit zu, sind sie kreativ und überaktiv. Viele Pyrroliker verwirklichen Ideen und Projekte bis ins hohe Alter, meist ohne entsprechende Prüfungen im Beruf oder Studium bestanden zu haben. Beide, sowohl der nicht belastbare als auch der überaktive Pyrroliker, leben oft hektisch und im Chaos und leiden an Wahrnehmungsstörungen.

- Es gibt genügend Fälle von Pyrroliker-Kindern, die trotz hoher Intelligenz als retardiert in der Sonderschule landen. (Heufelder)

- Einige leiden unter Essstörungen (Anorexie, Bulimie), nervöser Erschöpfung, Schlaflosigkeit, starken inneren Spannungen, unkontrolliertem Verhalten, plötzlichem Ausrasten, Aggressivität, Amnesie (gestörtes Erinnerungsvermögen), Autismus,

Epilepsie, Schizophrenie, paranoider oder halluzinöser Psychose.

- Der Pyrroliker bevorzugt im Alter das Alleinsein, die Rückgezogenheit und gilt als Sonderling.

Quellen:

1 P.O.O'Reilly, M.Ernest, G.Hughes: „The Incidence of Malvaria“, British Journal of Psychiatry 111, 1965.

2 D.G.Irvine: „Identification of kryptopyrrole in human urine and its relation to psychosis.“ Nature 224, 1996.

3 Carl C. Pfeiffer: „Nährstoff-Therapie bei psychischen Störungen“, Haug Verlag 1993.

Weizenegger, Hannelore:
Chaos im Körper. Kryptopyrrolurie – eine Ursache für Hyperaktivität?
In: raum & zeit 128, 2004, 20-24.

Weizenegger, Hannelore:
Endlich eine Lösung für Hyperaktivität? Kryptopyrrolurie – Neue Erkenntnisse zu einer vergessenen Stoffwechselstörung.
In: raum & zeit 131, 2004, 19-26.



Hanne Weizenegger

Publizistin,
Initiatorin von
KPU Berlin

www.kpu-berlin.de

Buchtipps:

Ein Buch bestehend aus zwei Teilen -
für Kinder und Eltern,

Pädagogen und Mediziner

1. Teil: Mama, was ist ADS?

2. Teil: Ursache für Hyperaktivität

Autorin:
Hanne Weizenegger

ISBN:
978-3830114055

Verlag:
Fischer, R. G



THERAPEUTEN JOUR FIXE

Ein Get-together von & für »ganzheitliche Begleiter«

Die Vereinsplattform Netzwerk Gesundheit, Natur und Therapie lädt zu einem 3-tägigen Naturheilkunde-Treffen nach Salzburg ein. Diese fachspezifische Veranstaltung richtet sich an Ärzte, Naturmediziner, Naturheilpraktiker und an alle Therapeuten im ganzheitlichen Gesundheitsbereich.

PROGRAMMÜBERSICHT 23.-25.10. '15



»KINESIOLOGISCHER MUSKELTEST«

für die tägliche therapeutische Praxis



»ENERGETISCH TESTEN MIT RUTE UND TENSOR«

Einfache, schnelle und effektive Testmethode



»SYMPOSIUM NATURHEILKUNDE IN THEORIE & PRAXIS«

Therapeutenschulung
»NATURSUBSTANZEN«



»DIE MAGISCHE WELT DER KOLLOIDE«

Kleine lebendige Teilchen mit großer Wirkung

Wo? Best Western Plus Parkhotel Brunauer **** Tagungs- und Stadthotel in Salzburg
Veranstalter Verein Netzwerk Gesundheit, natur und therapie | natursubstanzen.com | +43 664 3111387 | info@natursubstanzen.com
Organisation AQUARIUS-nature | aquarius-nature.com | +43 3325 38930 | info@aquarius-nature.com
Anmeldeschluss 16.10.2015 | Alle Teile können einzeln gebucht werden | limitierte Teilnehmeranzahl

Unterstützt von:



LEGASTHENIE und DYSKALKULIE sind keine Krankheiten

Text: Jutta Lutz

Legasthenie, eine Lese- und Rechtschreibschwäche, sowie Dyskalkulie, eine Rechenschwäche, galten früher als angeboren. Heutzutage sind die tatsächlichen Ursachen bekannt, und sowohl die davon betroffenen Kinder als auch erwachsene Menschen können diese Schwächen überwinden, wenn sie die jeweils erforderliche Unterstützung erhalten.

Eine der möglichen Ursache von Legasthenie wäre mangelndes Symbolverständnis. Bei Dyskalkulie fehlt das räumliche Vorstellungsvermögen. Beides wird durch Defizite in der Bewegungsentwicklung verursacht (siehe Artikel "Entwicklungsdefizite - Ursachen und Folgen" auf Seite 11 und 12). Die häufigeren Ursachen einer Legasthenie liegen jedoch darin, dass bestimmte, für die Wahrnehmung zuständige Gehirnfunktionen für manche Menschen nur eingeschränkt oder überhaupt nicht verfügbar sind, sobald sich diese Personen nicht freiwillig, sondern gezwungenermaßen mit noch unbekannten Sachverhalten auseinandersetzen und dabei womöglich noch unter Zeit- oder Leistungsdruck stehen. Wenn diese angeborene Art der Wahrnehmung beim Unterrichten von Schreiben und Lesen nicht berücksichtigt wird, dann haben solche Schüler, je nach der Anordnung ihrer für die Wahrnehmung zuständigen Gehirnbereiche, mehr oder weniger Probleme.

HÄUFIGERE URSACHEN EINER LEGASTHENIE

Jedem Menschen wird ausschließlich das bewusst, was er wahrgenommen hat, und nur das kann er sich ins Gedächtnis rufen, sobald er sich an etwas erinnern soll. Wenn aber etwas, das gerade zu sehen oder zu hören war, unvollständig, falsch oder überhaupt nicht wahrgenommen wurde, dann wird auch die Erinnerung daran falsch oder gar nicht vorhanden sein.

Die persönliche Wahrnehmung

Die persönliche Wahrnehmung eines Menschen ist abhängig davon, in welcher Gehirnhälfte sich die zuständigen Gehirnbereiche befinden. Die beiden Hälften der Großhirnrinde haben nämlich sehr verschiedene Funktionen, und nur eine der beiden kann jederzeit aktiviert werden. Deshalb wird sie auch als die dominante Hälfte bezeichnet.



Bild: © Jutta Lutz

Außerdem gibt es dominante Sinnesorgane und dominante Gliedmaßen. Wenn ein entsprechender Funktionsbereich in der anderen Gehirnhälfte liegt, und diese Hälfte momentan nicht aktiv ist, dann fehlt in diesem Moment auch die ent-

sprechende Fähigkeit. Diese recht unterschiedlichen Anordnungen der Gehirnbereiche bezeichnet man als **Dominanzkombinationen**. Schulkinder haben beim Erlernen von Lesen und Schreiben nur dann keine Probleme, wenn die dominante Logikhälfte in der linken Hälfte des Kopfes liegt, und sich sowohl die dominanten Sinnesorgane, als auch die dominante Hand auf der rechten Körperseite befinden. Dann ist das Kind jederzeit fähig, beim Anblick von geschriebenen Worten die zugehörigen Buchstaben und bei Zahlen die entsprechenden Ziffern einzeln wahrzunehmen und zu unterscheiden. Da sein erster Blick automatisch von links nach rechts gleitet, wird ihm die richtige Reihenfolge der Schriftzeichen bewusst, und die Schreibhand behindert nicht die Sicht auf bereits geschriebene Buchstaben.

Leider haben nur etwa **15 %** aller Schüler diese Dominanzkombination. Von diesen sind laut Statistik **80 %** Vorzugsschüler. Alle anderen Kinder haben, je nach Anordnung ihrer Gehirnbereiche, mehr oder weniger Lernschwierigkeiten.

Wenn ausschließlich die Gestalthälfte aktiviert werden kann, dann sind beim Erlernen von Schreiben und Lesen Fehler nicht zu vermeiden, weil man dann von dem, was momentan zu sehen ist, nur einen Gesamteindruck bekommt, und die Buchstaben der Worte, oder die Ziffern der Zahlen nicht als Einzelheiten ins Bewusstsein dringen. Man erkennt auch Unterschiede nicht.

Deshalb könnte es, sogar wenn nur einzelne Buchstaben oder Ziffern vorhanden sind, wegen eventuell vorhandener Ähnlichkeiten zu Verwechslungen kommen. Fehler sind auch dann zu befürchten, wenn der Blick immer wieder von rechts nach links gleitet,

weil dann manchmal Buchstaben oder Ziffern in ihrer Reihenfolge vertauscht werden. Das wäre zu vermeiden, wenn man dem dominanten Auge mit dem Zeigefinger den Weg weist. Viele dieser Kinder tun das ohnehin von selbst, wenn man sie nicht daran hindert.

Wenn sich dominante Sinnesorgane sowie dominante Gliedmaßen auf derselben Körperseite befinden, wie die dominante Gehirnhälfte, dann muss so ein Kind bei der Verarbeitung neuer Sinneseindrücke und/oder Bewegungsempfindungen, je nachdem, um welche Sinnesorgane oder Gliedmaßen es sich handelt, fallweise auch die andere Gehirnhälfte aktivieren. Bei einer freiwilligen, spielerischen Beschäftigung mit noch unbekannten Sachverhalten ist das kein Problem. Außerdem werden dadurch neue Verbindungsbahnen zwischen den Gehirnhälften ausgebildet und laufend erweitert.

Ein Kind, bei dem alle diese Funktionsbereiche in der nicht dominanten Hälfte liegen, kann dann sogar schon viel früher, als es seinem Alter entspräche, Fähigkeiten entwickeln, die den gleichzeitigen Einsatz der Gehirnhälften erfordern, und es wird gewohnt erfolgreicher zu sein, als seine Altersgenossen.

Doch während des Schulunterrichtes geschieht nicht immer alles freiwillig. Sobald so ein Kind zur Auseinandersetzung mit noch unbekannten Sachverhalten gezwungen ist, bleibt sein Wahrnehmungsvermögen stressbedingt eingeschränkt. Fallweise könnte es sogar geschehen, dass ihm im wahrsten Sinn des Wortes "Hören und/oder Sehen vergeht". Dann ist es unfähig aufeinander folgende Laute, Buchstaben oder Ziffern korrekt wahrzunehmen - besonders in der ersten Zeit.

Ein Kind, das bisher an Erfolg gewöhnt war, hat noch nicht gelernt, Misserfolge zu verkraften. Deswegen braucht es vor allem am Anfang seiner Schulzeit viel Trost und die Anerkennung seiner Bemühungen, damit sein angeborener Lerneifer nicht verloren geht.

UNGEEIGNETE MASSNAHMEN

Vorwürfe wegen Fehlern

Damit ein Lernprozess in Gang kommt, benötigt ein Kind Sinneseindrücke, die ihm angenehme Empfindungen vermitteln. Ganz egal, was es erlernen soll, mit Vorwürfen, wie z. B. „Siehst du denn nicht ...?“, „Hörst du denn nicht ...?“, „Kannst du nicht aufpassen?“, löst man bestimmt keine angenehmen Empfindungen aus, sondern lediglich wachsenden Widerwillen gegen diese Tätigkeit. Der daraus resultierende Stress beeinträchtigt nicht nur die Konzentration, sondern fallweise auch das Wahrnehmungsvermögen. Der freundliche Hinweis: „Schau einmal! Da ist etwas noch nicht ganz richtig.“ brächte weit eher den gewünschten Erfolg.

Wörter, die Fehlerhaft waren, mehrmals Schreiben zu lassen

Während des Schreibvorganges konzentriert sich die Aufmerksamkeit überwiegend auf denjenigen Buchstaben, der gerade an der Reihe ist. Deshalb wird die Buchstabenfolge nicht vollständig wahrgenommen. Bei Linkshändern werden überdies bereits geschriebene Buchstaben von der Schreibhand verdeckt:



Foto: © Fontanis - Fotolia.com

Wenn jedoch die Buchstabenfolge nicht vollständig als Anblick ins Bewusstsein dringt, dann bleibt auch keine vollständige Erinnerung als „Schriftbild“ im Gedächtnis. Außerdem empfinden viele Kinder diese zusätzliche Schreibaufgabe als Strafe, was ihnen auf jeden Fall Stress bereitet. Dieser Stress vermindert die Konzentrationsfähigkeit, sodass es dabei wiederum zu Fehlern kommt. Die Folge ist weiterer „Verbesserungsstress“.

FÖRDERLICHE MASSNAHMEN

Unterstützung der angeborenen Lernweise

Die Dominanzkombinationen mitsamt den erforderlichen Maßnahmen zur Unterstützung der angeborenen Lernweise, sowie die Anleitung zum Ermitteln der persönlichen Kombination findet man auf der CD-Rom, die meinem Buch „Lernen mit Erfolg und Freude“ beigelegt ist.

Kinesiologische Verfahren

Falls das Kind beim Lernen bereits offensichtlichen Widerwillen zeigt, oder der Verdacht auf ein Entwicklungsdefizit in Bezug auf Wahrnehmung besteht, bringen schon wenige Balancen Erfolg. (z. B.: **Three in one Concepts, Hyperton-X, EDU-Kinetik®, LEAP, IWK®**).

Ein Rechtschreibtraining ohne Schreiben

Etwas trainieren bedeutet, eine Vorgangsweise so oft bewusst zu wiederholen, bis sie früher oder später automatisch (vom Unterbewusstsein gesteuert) abläuft. Dabei handelt es sich um das Erlangen folgender Fähigkeiten:

- Buchstabenfolgen **automatisch** mit Lautfolgen in Beziehung zu setzen oder umgekehrt,
- sich automatisch mit der Vorstellung von der Bedeutung gleichzeitig von der Buchstabenfolge im wahrsten Sinn des Wortes **„ein Bild zu machen“**.
- dieses **„Schriftbild“** gemeinsam mit der Vorstellung von seiner Bedeutung **im Gedächtnis zu speichern**, sodass es in Zukunft auch gemeinsam mit dieser Vorstellung vor dem geistigen Auge erscheint.

Deshalb sollten vor einer schriftlichen Verbesserung unbedingt die entsprechenden „Schriftbilder“ erarbeitet werden. Das braucht zwar mehr Zeit, garantiert dafür aber bleibende Erfolge. Jugendliche und auch Erwachsene, die Rechtschreibprobleme haben, können sich beim Training gegenseitig unterstützen. Kinder benötigen dazu die Hilfe einer Bezugsperson. Entsprechende Anleitungen sind in meinem Buch **„Lernen mit Erfolg und Freude“** zu finden.

Auch „Profis“ schreiben nicht fehlerlos

Auch Menschen, die sämtliche Rechtschreibregeln beherrschen und sich alle korrekten Buchstabenfolgen ins Gedächtnis rufen können, machen Rechtschreibfehler. Das Fatale ist, dass man diese Fehler überhaupt nicht bemerkt, wenn man ein selbst verfasstes Schriftstück **unmittelbar** nach dem Schreiben überprüft. Dann dringt nämlich die Vorstellung von der Bedeutung der Worte noch so schnell ins Bewusstsein, dass sie das Schriftbild verdrängt. Solche Fehler fallen jedoch sofort ins Auge, wenn ein Schriftstück **von jemand anderem** verfasst worden ist, oder wenn man eigenes nach einigen Tagen noch einmal durchliest. Weil auch „Profis“ (z. B. Schriftsteller oder Reporter) Schreibfehler passieren, müssen bei

Büchern oder Zeitschriften nicht nur der Inhalt, sondern auch Rechtschreibung und Grammatik überprüft werden, bevor sie in Druck gehen. Zu diesem Zweck hat jeder Verlag eine eigene Abteilung, die man Lektorat nennt. Niemandem würde es einfallen, jemandem, der von Berufs wegen schreibt, mangelhafte Rechtschreibkenntnisse oder Unachtsamkeit vorwerfen, wenn ihm seine eigenen Fehler nicht auffallen. **Nur bei Schülern** denkt man da anders.

AUCH FÜR ZIFFERN UND ZAHLEN GIBT ES WORTE

Selbst wenn ein Kind Ziffern und Zahlen in der richtigen Reihenfolge **„aufzählen“** und das 1 x 1 **auswendig** hersagen kann, ist damit noch lange nicht garantiert, dass es bereits eine Vorstellung davon hat, was diese Worte bedeuten. Selbst dann nicht, wenn bei den Worten „eins“, „zwei“, „drei“, ... „zehn“, die Ziffern 1 bis 10 vor seinem geistigen Auge erscheinen. Mit der bildlichen Vorstellung von diesen Ziffern allein ist das nicht gewährleistet. Das erforderliche Zahlenverständnis ist erst vorhanden, wenn das Kind zugleich mit diesen Schriftzeichen auch die Vorstellung von der Menge im Kopf hat, die mit einer Zahl in Beziehung steht (z.B.: „ein“ Apfel).



Foto: © Sergey Khamidulin - Fotolia.com

Zählen bedeutet, die Anzahl der Dinge feststellen, aus denen eine Menge besteht.

Vorausgesetzt, dass in der frühkindlichen Wahrnehmungs- und Bewegungsentwicklung keine Defizite vorhanden sind, können verschiedene selbst angefertigte Materialien als Lernhilfsmittel dienen. Tipps dazu finden Sie im Buch **„Lernen mit Erfolg und Freude“**.



Jutta Lutz

Lehrerin
Dipl. Legasthetie-trainerin
Kinesiologin
Ehrenmitglied des ÖBK

Kontakt:
Florastraße 1 - 5/224, 2540 Bad Vöslau
Tel.: 0650 27 28 310

LERNTYPEN

JEDES KIND LERNT ANDERS – LERNSTÄRKEN FÖRDERN MIT HILFE DER LERNTYPEN!

Text: Mag. Margot Feldhofer

Foto: © macrovector - Fotolia.com

Mit dem Thema Lernen sind alle konfrontiert, Kinder wie Erwachsene – denn Schule und Berufsleben fordern lebenslanges Lernen um den rasanten Wissenszuwachs zu bewältigen.

Neue Informationen werden über die fünf Sinne aufgenommen. Wissenschaftliche Studien haben ergeben, dass sich der Lernerfolg in dem Maße erhöht, wie mehrere Sinneskanäle gleichzeitig beim Lernen eingesetzt werden.

- Beim **Hören** behält man **20 %**,
- beim **Sehen** **30 %**,
- wenn man den Lernstoff **sieht und hört** **50 %**,
- wenn man ihn **sieht, hört und darüber spricht** **70 %**
- und wenn man ihn **sieht, hört, darüber spricht und selbst aktiv wird**, **90 %**.

Jeder Mensch hat nun auch einen bevorzugten Sinneskanal, über den er die meisten Informationen aufnimmt. Daher unterscheidet man folgende Lerntypen: den auditiven, den visuellen, und den taktilen Lerntypen.

Der auditive Lerntyp

lernt am besten über das Hören. Da kann es hilfreich sein, Tonbandaufnahmen zum Lernstoff anzufertigen bzw. den Lernstoff auf das Handy zu sprechen. Durch das mehrmalige Abhören festigt sich der Lernstoff und so bereitet man sich optimal auf Prüfungen vor. Lautes Lesen, lautes Vorsprechen des Lernstoffes oder gegenseitiges Abfragen sind wunderbare Mittel den auditiven Lerntypen zu unterstützen.

Der visuelle Lerntyp

braucht Bilder zum Lernen. Er liebt schön gestaltete Hefte, verwendet gerne Textmarker oder bunte Farbstifte zum Strukturieren des Lernstoffes. Grafiken, Bilder, Mindmaps und Tabellen unterstützen die bildliche Vorstellung und sind somit geeignete Mittel für den visuellen Lerner. Ebenso lassen sich Eselsbrücken grafisch gestalten. Außerdem lernt er meist lieber alleine.

Visuelle Lerntypen lernen auch über das Lesen. Der Lernstoff vom Unterricht sollte zu Hause nochmals nachgelesen werden und eventuell noch zusätzliche Texte in Sachbüchern, Zeitschriften und im Internet studiert werden.

Der taktile Lerntyp

lernt am besten durch das Ausprobieren und Tun, insbesondere durch taktile Erlebnisse. Experimente oder Theaterspielen kommen diesem Lerntypen besonders zugute. Taktile Lerntypen versuchen immer in Bewegung zu bleiben, damit sie aufmerksam bleiben. Das passiert z. B. durch das Klopfen oder Rollen eines Bleistiftes, durch das Trommeln mit den Fingern und vieles mehr. Das Mitschreiben oder Herumgehen beim Lernen ist sehr förderlich.

Für ein erfolgreiches Lernen sollte der bevorzugte Lernkanal intensiv genutzt werden. Die Einteilung in Lerntypen gibt eine Richtung an, die berücksichtigt werden sollte, um effektives Lernen zu erleichtern. Für alle Lerntypen gilt jedoch: Je mehr Sinneskanäle angesprochen werden, desto schneller prägt sich der Lernstoff im Gedächtnis ein.

Ein guter Lerner hat gleichen Zugang zu allen Lernkanälen. Mit Hilfe von Kinesiologie kann man feststellen, welcher Lernkanal blockiert ist und die Blockaden aufheben. Ich arbeite schon seit vielen Jahren mit LEAP nach Dr. Charles Krebs, um den Zugang zu allen Lernkanälen zu ermöglichen und habe sehr positive Erfahrungen damit gemacht.

Ein letzter Tipp: Mehrmaliges Wiederholen des Lernstoffes fördert das Speichern im Langzeitgedächtnis.

Viel Erfolg beim Lernen!

Quellen: 1) Website des Landesschulrates für NÖ und www.philognosie.net,
2) Dr. Charles Krebs: Lernsprünge, VAK Verlag Freiburg 2000)



Mag. Margot Feldhofer
Kinesiologin

Kontakt:
Leopold Weinmayerstr. 37/1
3400 Klosterneuburg
Mobil: 0676 93 89 044
E-Mail: margotfeldhofer@hotmail.com
www.margotfeldhofer.at

HAUSÜBUNG – eine tägliche Herausforderung?

LERNLUST statt LERNFRUST

Text: Prof. Mag. Herta Meirer



Foto: © carballo - Fotolia.com

Klagen von Eltern, die mit ihren Kindern zu mir in die Praxis kommen, betreffen häufig Hausübungen, die von den Kindern nicht gemacht werden wollen oder sich dann – wenn sich das Kind endlich dazugesetzt hat, über Stunden hinziehen. Mangelnde Konzentration, leichte Ablenkbarkeit bewirken, dass so manches Kind sehr viel länger als nötig bei der Hausübung sitzt.

Oft erhalten die Eltern zusätzlich auch von der Lehrkraft die Information, dass das Kind in der Schule für gestellte Aufgaben länger braucht als andere, unaufmerksam ist, stört, und beim (Ab-)Schreiben viele Fehler macht.... kurz: mit dem Eintritt ihrer Kinder in die Schule werden viele Eltern mit einer Reihe von Problemen konfrontiert und in Folge leidet meist auch das Familienklima mehr und mehr unter dem zunehmenden Stress.

Die Stress-Spirale dreht sich schnell:

Das Kind erlebt sich in der Schule als „unfähiger“ als andere Kinder. Die Frustration kann sich entweder in Zurückziehen vom Unterrichtsgeschehen äußern („Träumer“) oder das Kind flüchtet sich in Auffälligkeiten (stört andere, ist vorlaut, verweigert Anordnungen der LehrerIn ...). Damit erlebt das Kind in Folge mehr und mehr Druck von allen Seiten: Die Lehrkraft versucht oft durch häufigeres Ermahnen, Zurechtweisen oder zusätzliche Arbeiten das Kind zur richtigen Arbeitshaltung zu bringen und zu Hause denken gut meinende Eltern, dass sich durch intensiveres Üben und mehr „Wollen“ des Kindes auch mehr Konzentration einstellen werde. Und dann passiert, was wir alle kennen: Druck erzeugt Gegendruck. Alles, was mit Schule zu tun hat, wird abgelehnt.

Die Ursachen für die vermeintlich zu kurze Aufmerksamkeitsspanne und die Konzentrationsschwäche können sehr vielfältig sein und müssen umfassend und genau herausgefunden werden. Da kann es sich um störende, persistierende frühkindliche Reflexe handeln, um Teilleistungsschwächen; um bereits entstandene Blockaden, und/oder Ängste.

Und für mich ist es wichtig, dass Eltern, die mit einem Kind zu mir in die Praxis kommen, auch an ihrer eigenen Einstellung aktiv arbeiten und an ihrem Verhalten Änderungen zulassen.

Mit Hilfe von spezifischen, körperlichen Übungen, sowohl für die Kinder als auch für die Eltern, sind – abhängig von der Konsequenz des täglichen Übens im Rahmen von 5 – 15 Minuten – verhältnismäßig rasch positive Veränderungen möglich. Betreffen die Probleme des Kindes hauptsächlich das Erledigen der Hausübung? Zum Beispiel:

Hinauszögern und Verschieben der Hausübung

Die Hausübung zu erledigen dauert übermäßig lang

Unklarheit darüber, welche Hausübung zu machen ist

Hohe Ablenkbarkeit beim Arbeiten

Versuchen Sie in diesem Fall doch einmal für einen Zeitraum von 3 - 4 Wochen, die folgenden Übungen gemeinsam mit Ihrem Kind **VOR der Hausübung** zu machen. Nehmen Sie sich ungefähr 10 – 15 Minuten Zeit, schalten Sie **BEIDE** Ihr Handy ab und machen Sie jede Übung **LANGSAM** und **BEWUSST**. (Falls sich keinerlei positive Veränderungen einstellen, sollten Sie die Schwierigkeiten ihres Kindes auf jeden Fall professionell abklären lassen)

Übungen vor der Hausaufgabe:

- trinken Sie und Ihr Kind ein Glas Wasser oder ungesüßten Tee

- massieren Sie und Ihr Kind die „Gehirnpunkte“ rechts und links des Brustbeins, direkt unter den Schlüsselbeinen für je eine Minute mit Daumen und Zeigefinger einer Hand, während die Finger der anderen Hand entspannt auf dem Nabel ruhen. Nach 1 - 2 Minuten Handwechsel.

Die Massage dieser Punkte stimuliert Druckrezeptoren in darunter liegenden Blutgefäßen, die veranlassen, dass das Gehirn mit mehr Blut und damit Sauerstoff versorgt wird.

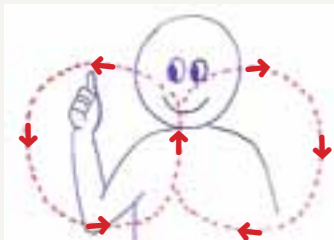


- machen Sie zu einem Lied (mit moderatem Tempo) für 3 Minuten Überkreuzbewegungen in allen Variationen:

- ① Hand berührt den gegenüberliegenden Oberschenkel.
- ② Ellbogen zum Knie der anderen Seite führen.
- ③ Überkreuzbewegung zur Seite.
- ④ Überkreuzen hinter dem Körper: "Schuhplatteln".



Fortsetzung - Übungen vor der Hausaufgabe:



- **Augen-Achten:** Zeichnen Sie gemeinsam langsam 1 Minute lang mit dem Daumen die liegende 8 in die Luft und schauen Sie (nur) mit den Augen dem Daumen nach – wechseln Sie dann den Arm. Achten Sie darauf, dass die Bewegung in der Mitte der liegenden 8 immer nach oben geht.

Mit dieser Übung können Sie die Fertigkeiten des Lesens und Schreibens fördern.

- **Elefant:** Beugen Sie leicht die Knie. Strecken Sie den linken Arm nach vorne aus und legen Sie den Kopf so auf die Schulter, also ob er an ihr angeklebt wäre. Zeichnen Sie nun mit der Hand mindestens 1 Minute lang eine liegende 8 in die Luft. Dabei bleibt der zeichnende Arm gestreckt und der ganze Oberkörper bewegt sich mit.

Der Blick wird dabei immer über die Fingerspitzen hinaus, in die Ferne (Vielleicht sehen Sie dabei "zwei Hände". - Das ist in Ordnung.); dann Armwechsel und wieder eine Minute lang langsam üben. Achten Sie darauf, dass die Bewegung in der Mitte der liegenden 8 immer nach oben geht.



Diese Übung lockert verspannte Nackenmuskeln, und integriert die rechte und die linke Gehirnhälfte; fördert Kurz- und Langzeitgedächtnis.



- **Armaktivierung:** Das Kind hält einen Arm hoch und drückt, *nur mit soviel Kraft wie es spürt*, gegen Ihre Hand, die mit wenig Kraft ① einmal von der Seite Richtung Kopf drückt (ca. 30 Sekunden) - dann ② einmal den Arm vom Kopf weg drückt (ca. 30 Sekunden) - ③ dann den Arm nach hinten drückt (ca. 30 Sekunden) - ④ und schließlich den Arm nach vorne drückt (ca. 30 Sekunden).



Machen Sie dann diese Übung auch mit dem anderen Arm.

Durch diese Übung werden die Muskeln der Schulter- und Armmuskulatur entspannt und aufeinander abgestimmt. Schreiben wird leichter und flüssiger.

Schließen Sie die Übungsfolge mit einer Konzentrationsübung ab, die entweder im Stehen oder auch im Sitzen gemacht werden kann:

- **Hook Ups Position I:** ca. 2 Minuten lang
- Augen sind geschlossen. Die Beine mit lockeren Knien überkreuzen – beide Fußsohlen sind flach am Boden. Sie können dabei stehen oder sitzen. Lassen Sie die Schultern dabei locker nach unten sinken. Fühlen Sie den eigenen Herzschlag unter ihren Händen. Beim Einatmen berührt die Zungenspitze den oberen Gaumen - Beim Ausatmen sinkt die Zunge locker in die Ausgangslage

- **Hook Ups Position II:** Augen sind geschlossen. Die Füße stehen nebeneinander, Knie sind entspannt (nicht durchgedrückt). Schultern bleiben locker. Die Fingerspitzen beider Hände berühren einander zart.



Zusätzlich können Sie das Kind in seiner Aufmerksamkeit und Konzentration durch folgende Hilfen unterstützen:

RUHE:

Während der gesamten Hausaufgaben-Zeit sollte das Handy in einem anderen Raum liegen und beim Lernen sollten ablenkende „Nebenbeschäftigungen“, wie z. B. Radio hören oder Fernsehen unbedingt vermieden werden. Auch lautstarke Diskussionen (streitende Geschwister) in einem Nebenraum lenken die meisten Kinder stark ab. Unser Gehirn kann sich immer nur auf die Erledigung EINER Aufgabe fokussieren.



BEWEGUNG:



Legen Sie ein aufblasbares Sitzkissen auf den Sessel, auf dem das Kind sitzt, wenn es die Aufgabe macht.

Durch die dauernden unbewussten Ausgleichsbewegungen des Körpers werden viele kleine Haltemuskeln des Rumpfs aktiviert. Die Meldungen dieser Muskeln ans Gehirn stimulieren – vereinfacht ausgedrückt – die Aufmerksamkeit

PAUSEN:

Je nach Alter des Kindes sollte nach 15 – 30 Minuten Arbeitszeit eine kleine Pause ermöglicht werden:

das Kind bleibt dabei auf seinem Platz sitzen, **trinkt wieder Wasser und massiert nun intensiv seine Ohrränder:**

Mit deutlichem Druck werden die Ohrränder von oben beginnend, Punkt für Punkt nach hinten „ausgefaltet“ (massiert), bis man unten am Ohrläppchen ankommt. Das wird so lange wiederholt, bis die Ohren rot und warm sind.

Diese Übung hilft, ablenkende Geräusche auszublenden, erhöht das Kurzzeitgedächtnis und fördert abstraktes Denken.



Bei älteren Kindern, die bereits ein größeres Hausaufgabenpensum zu erledigen haben, ist nach spätestens einer Stunde Arbeitszeit eine Bewegungspause von ca. 10 Minuten anzuraten: Aufstehen, Wasser trinken, Arbeitsunterlagen neu ordnen und ca. 3 Minuten lang Überkreuzbewegungen zu flotter Musik helfen, danach wieder frischer und motiviert weiterzumachen. Ältere Schüler sitzen oft lang am Computer, sodass ihre Augen ermüden. Hier helfen die „Augen-Achten“ (siehe Seite davor)

Kinder lieben Abwechslung: bauen Sie daher zwischendurch immer wieder auch Gleichgewichtsübungen ein, z. B.

- **Stehe auf beiden Füßen:** Das Gewicht wird auf die Fußballen verlagert und die Fersen werden hoch gehoben. Können Sie und Ihr Kind das Gleichgewicht halten, versuchen Sie mit geschlossenen Augen in den Hochzehenstand zu gehen. Wiederholen Sie die Übung 30 - 60 Sekunden lang.

oder:



- **Balancieren auf einem Seil am Boden:** Legen Sie am Boden ein Seil aus. Balancieren Sie und Ihr Kind darauf langsam mit geschlossenen Augen. Machen Sie die Übung für 30 – 60 Sekunden lang.

oder:

- **Einbein-Stand:** Stellen Sie sich und Ihr Kind im aufrechten Stand auf ein Bein und versuchen Sie so, das Gleichgewicht auszubalancieren. Wenn es klappt,

sollten Sie es zusätzlich mit geschlossenen Augen probieren. Wiederholen Sie diese Übung mehrmals über 30 - 60 Sekunden. Wechseln Sie dabei auch das Standbein.

Mangelndes Gleichgewicht kann sich auf verschiedene Weise als Störfaktor zeigen:

- im SOZIALVERHALTEN durch Unruhe, Herumkaspern, überschießende Reaktionen, Konzentrationsprobleme
- in der MOTORIK durch Ungeschicklichkeit: häufiges Stolpern, Fallen...
- beim RECHNEN durch mangelnde Raumvorstellung, Probleme mit Reihenfolgen, Größen- und Höhenerfassung
- beim SCHREIBEN durch Schwierigkeiten auf einer Linie zu bleiben
- beim LESEN durch beeinträchtigte Augenfolgebewegung

Hinweis: Die Fotos und Grafiken zu den Übungen wurden der IMPULS-Redaktion von Frau Prof. Mag. Herta Meirer zur Veröffentlichung zur Verfügung gestellt.



Foto: © underdogstudios - Fotolia.com



Mein Tipp an alle Eltern:

Machen Sie für drei Wochen lang zumindest einmal täglich den „Selbstversuch“ und finden Sie für sich heraus, wie sich mit diesen Übungen – oder mit einzelnen dieser Übungen – Ihr Alltag verändert. Zum Beispiel,

- ob Ihre Büroarbeit mit mehr Motivation und Energie meistern können oder
- wie sich Ihre Augen bei langer Arbeit am Computer nach der Übung mit der liegenden Acht anfühlen oder
- ob Sie mit den Übungen auch nach einem anstrengenden Arbeitstag vielleicht viel mehr Energie haben, um Ihrem Kind geduldig zuzuhören bzw. es entspannt bei den Aufgaben unterstützen können, wenn es alleine nicht weiter kommt.



Und:

Kommen Sie mit den Gleichgewichtsübungen in Ihre Balance?

Ich würde mich über Ihr feed-back freuen!



Prof. Mag. Herta Meirer

Studium der Biologie, Pädagogin, dipl. Lernberaterin, Kinesiologin, zertifizierter Coach für The Work®

Tel.: 0650 4084089 lernpaedagogik@gmail.com
www.herta-meirer.at

„Meine Erfahrungen mit Kinesiologie“



KINESIOLOGIE goes SONDERSCHULE

Schon seit einigen Jahren darf ich Kinder dabei unterstützen, mit Hilfe kinesiologischer Methoden, wie Brain Gym® und Touch for Health, energetische Blockaden zu lösen. Inspiriert durch die positiven Erfahrungen mit Kindern unterschiedlichen Alters in meiner Praxis, habe ich entsprechende Projekte in verschiedenen Schultypen, darunter einer Allgemeinen Sonderschule, durchgeführt.

Der 8-jährige Markus (Name von der Redaktion geändert) hatte große Probleme in der Volksschule. Fehlende Konzentration und Aufmerksamkeit, mangelnde Motivation, Probleme beim Zuhören und Schwierigkeiten beim Rechnen waren einige der Herausforderungen, mit denen sich der 8-Jährige konfrontiert sah. Die Erledigung der Hausübung wurde zu einer Prozedur, die sich bis in den Abend hinein zog. Eine nervliche Zerreißprobe für alle Beteiligten.

Als Markus mit seinen Eltern zu mir kam, fiel sofort seine fehlende Körperspannung auf. Die Ausführung der verschiedenen Muskeltests und Übungen forderte von ihm größte Anstrengung.

Nach nur einer kinesiologischen Sitzung und konsequentem täglichen Durchführen der individuell für Markus ausgetesteten Brain Gym® Übungen über einen Zeitraum von ca. 2 Monaten schienen die meisten seiner Probleme wie weggeblasen. Markus war konzentrierter und vor allem motivierter. Die Hausübung wurde fast selbständig und innerhalb kürzester Zeit erledigt und den Eltern wurde während der Autofahrt mit Begeisterung vorgerechnet.

Der Weg zur Allgemeinen Sonderschule

Kurz darauf erzählte ich einer befreundeten Volksschullehrerin von Markus' positiven Veränderungen. Begeistert ermutigte sie mich, meine kinesiologische Arbeit auch an einer Sonderschule vorzustellen. Gesagt, getan. Bei der Schulleiterin der Allgemeinen Sonderschule Schwechat traf ich auf großes Interesse. Sie erhoffte sich bei ihren SchülerInnen insbesondere Verbesserungen im Bereich Lesen und Leseverständnis. Schon kurze Zeit später konnte ich mein sechswöchiges Kinesiologie-Programm beginnen.

Testung vor Beginn

Am ersten Tag erwartete mich aber noch eine Überraschung: Die Direktorin hatte in einigen der teilnehmenden Klassen einen Test durchführen lassen, welcher die Bereiche sinnerfassendes Lesen, Wort-Bild-Zuordnung, Anlaute, Ja-Nein-Fragen, Verständnisfragen und ein Kreuzworträtsel umfasste. Dieser sollte nach Abschluss meiner kinesiologischen Arbeit wiederholt werden, um die entsprechenden Weiterentwicklungen bei den Kindern beobachten und auswerten zu können.

Erster Gedanke: "Oh Gott! Ich muss das unbedingt schaffen!"

Zweiter Gedanke: "Wow, was für eine tolle Chance für die Methode!" - Mit Freude und voller Motivation machte ich mich also ans Werk.

Sechs Wochen mit unterschiedlichsten Kindern

Innerhalb der nächsten sechs Wochen hatte ich in insgesamt sechs Klassen jeweils eine halbe Unterrichtseinheit Zeit für meine Arbeit. Die Klassenschülerzahl variierte zwischen 7 und 8 Kindern im Alter von 7 bis 15 Jahren. In vier der teilnehmenden Klassen wurden lernbehinderte Kinder betreut, eine Klasse war kooperativ-integrativ geführt. Eine weitere Gruppe bestand aus SchülerInnen verschiedener S-Klassen, also Klassen mit schwerstbehinderten

Kindern, bei denen ich mich hauptsächlich auf Koordination und Konzentration fokussierte.

Umfangreiches Programm, wenig Zeit

Mein Programm basierte hauptsächlich auf Übungen und Balancen aus der Brain Gym® Methode.

Um die Bereitschaft zum Lernen zu fördern, gehörte das PACE - die Brain Gym® Anschaltübungen - natürlich zum Basisprogramm. Die Übungen umfassen Wasser trinken, Überkreuzbewegungen, Gehirnkнопfe und Hook Ups. Ergänzend gab es weitere Übungen wie beispielsweise die liegende Acht, die Eule, den Elefanten, die Nackenwiege und die Denkmütze. Auch die Augenbalance und die neurovaskulären Haltepunkte kamen regelmäßig zum Einsatz. Da die Zeit natürlich sehr begrenzt war und auch keine Behandlungsliege zur Verfügung stand, improvisierte ich und wandte Auszüge aus der Neubahnung im Stehen an. Mit Unterstützung der Pädagoginnen gelang es so, trotz knappen Zeitrahmens jedem einzelnen Kind eine individuelle Balance zukommen zu lassen.

Zwischen meinen wöchentlichen Besuchen wurden zumindest die PACE-Übungen täglich von den Pädagoginnen in den Unterricht eingebaut.

Ein sehr erfreuliches Ergebnis

Nach Ablauf des Programms war ich natürlich auf die Ergebnisse der Tests sehr gespannt. Als dann die E-Mail der Direktorin kam, war die Freude über das gemeinsam Erreichte entsprechend groß: Ein wunderbarer Erfolg für die Kinder, die Methode und natürlich auch für mich selbst. Hier ein Auszug:

Sehr geehrte Frau Munk!

1. Klasse: Verbesserung Leseverständnis & Rechtschreibung: bei 6 von 7 Kindern

2. Klasse: Verbesserung Leseverständnis & Rechtschreibung: bei 7 von 8 Kindern

Bei den schwerstbehinderten Kindern hat sich die Raum-Lage bzw. die Verknüpfung Links-Rechts verbessert: sichtbar beim Stiegensteigen und der Hand-Augen-Koordination.

Mit einem Wort: Es war ein voller Erfolg und die Kinder fordern nach wie vor die Übungen ein.

Mit lieben Grüßen

Es ging weiter

Aufgrund dieser Resultate wurde ich auch im Frühjahr 2015 zur Fortsetzung meiner Arbeit an die Allgemeine Sonderschule Schwechat eingeladen.



Michaela Munk
Kinesiologin

Kontakt:
Hauptplatz 7, 2320 Schwechat

Tel.: 0699 114 99 661
E-Mail: office@munk-kinesiologie.at
www.munk-kinesiologie.at

Die Natur der Kinder – Kinder der Natur

Text: Sonja Hagen

Wie erfahren Kinder die Natur? Erleben sie die Natur überhaupt als etwas anderes, getrennt von sich selbst, das es zu erfahren gilt? Möglicherweise empfinden kleine Kinder die Natur noch als das, was sie ist - nämlich ein Teil von ihnen. Kinder sind Natur sowie die Natur Teil jedes Menschen ist. Und Kinder haben zumeist das Grundbedürfnis diese Natürlichkeit zum Ausdruck zu bringen. Sie wollen wachsen und sich verwurzeln, sie möchten wild sein und ruhig; sie bewegen sich und halten inne; sie folgen ihren Rhythmen; sie blühen auf und bringen ihre Einzigartigkeit zum Erscheinen; Kinder sind Wunder, die sich verbunden mit der sie umgebenden Umwelt entfalten möchten.

Insofern geht es im Idealfall darum, die Natur als Lebensraum für jedes Kind anzuerkennen, was in einer Gesellschaft der Trennungen gar nicht so leicht fällt. Wir trennen Arbeit von Freizeit, Schule von Freude, Natur vom menschlichen Lebensalltag. In dieser Reihe ließen sich leider noch viele Beispiele nennen. Tatsache ist, dass unser penibler Versuch Lebensbereiche und Menschen voneinander fern zu halten dem natürlichen Bedürfnis nach Verbundenheit entgegenwirkt. Kinder tragen das Empfinden für Verbundenheit in sich. Sie wenden sich jedem Lebewesen, das sie auf ihrem Weg entdecken, mit größter Hingabe zu; sie staunen, beobachten, erfahren und benennen die Welt um sich herum, die in direkter Resonanz mit ihrer „Innenwelt“ steht. Sie schenken allem ihr grundsätzliches Interesse, ihre Zeit und ihre Liebe, weil sie ein Empfinden davon haben, dass sie selbst Teil des großen Ganzen sind.

Im Laufe der Sozialisierung lernen jedoch viele Kinder in unserem Kulturkreis, dass es gar nicht selbstverständlich ist sich frei in der Natur zu bewegen. Die Auswirkungen dieser Entwicklung sind mannigfaltig und haben schließlich dazu geführt, dass sich Erwachsene nach und nach darüber Gedanken machen, wie wichtig die Naturerfahrung für Kinder – und ich möchte sagen – für alle Menschen tatsächlich ist.

Die Natur – Mutter Erde – ist Quelle für menschliche Gesundheit auf allen Ebenen unserer Existenz.

Eine gelebte Beziehung zu Mutter Erde hilft den Menschen und hilft der Natur.

Kinder, die sich regelmäßig in der Natur bewegen, auf Bäume klettern und im Schlamm spielen dürfen, sind verwurzelt und gut geerdet. Sie haben ein intuitives Empfinden darüber, dass sie Wurzeln und eine Krone haben wie die Bäume. Wenn sie zudem die Möglichkeit haben den Jahreskreis mitzuerleben, das ständige Werden und Gehen, dann stärkt sich in ihnen ein Wissen um natürliche Abläufe und Zyklen. Sie kennen den Rhythmus der sie umgebenden Natur und sind damit vertraut. Das gibt den Kindern Sicherheit während sich gleichzeitig eine innere Sicherheit, ihre Selbst-Sicherheit, aufbaut und stabilisiert. Beim Erkunden des Waldes, Erklimmen von Bäumen, Überspringen eines Baches erfahren Kinder ganz direkt und unvermittelt ihre eigene Kraft als auch ihre Grenzen. Sie lernen sich selbst und ihre Umgebung einzuschätzen und können, wenn sie wiederholt die Möglichkeit haben auf Wiesen und in Wäldern herumzulaufen,

viele motorische Fertigkeiten trainieren. Die Kinder werden geschickter, wendiger und kräftiger und ihre Selbstsicherheit nimmt zu. Zudem wird das Immunsystem gestärkt und die intellektuelle Entwicklung gefördert. Gleichzeitig lernen sie, wenn sie sich regelmäßig in der Natur aufhalten, auch die Gefahren besser einzuschätzen. Abenteuerlust, Risiko und eigene Grenzen rücken in ein reales Verhältnis.

Wenn Hütten und Lager gebaut oder Hindernisse überwunden werden wollen, ist Kreativität gefragt. Sofern wir den Kindern die Bewältigung des Problems nicht abnehmen, sondern ihnen Werkzeug und Material anbieten, das ein Wald in Hülle und Fülle bereithält, dann kann ihre Kreativität sprießen. Wir wissen, dass Kinder, die einen Waldkindergarten besucht haben, in der Schule unter anderem dadurch auffallen, dass sie äußerst kreative Problemlösungsstrategien zeigen und frei sind Gedanken zu denken, die nicht vorgegebenen Strukturen folgen. Sie haben gelernt mit einfachen Hölzern komplexe Spiele zu spielen; sie können Sinnvolles mit Freudvollem verbinden. Anders gesagt, praktisches Arbeiten macht Spaß und bringt Kompetenz mit sich. Die Kinder haben Freude am Entdecken und Gestalten. Damit ist nicht gemeint, dass Kinder, die in Städten leben, keine Möglichkeiten haben ihre Kreativität zu entwickeln. Die Natur hat einfach den Vorteil, dass sie so natürlich, so selbstverständlich ist. Kinder sind mit ihr im besten Fall in Beziehung und brauchen kein eigenes Programm zur Kreativitäts- und Selbstsicherheitsförderung, wenn sie nur reichlich Zeit draußen verbringen dürfen. Städtische Parks haben auch interessante Bereiche für Kinder, wo entdeckt, gespielt und geforscht oder auch mal gepicknickt werden darf. Die Blümchen, die aus alten Hausmauern und Gehwegen sprießen, sind bei genauer Betrachtung reine Wunderwerke. In dem Sinne ist Natur fast überall zu finden.

Kinder, die die Natur mit all ihren Tieren und Pflanzen erleben dürfen, sind später auch die Erwachsenen, die sich für deren Schutz einsetzen. Umweltschutz beginnt im Kindesalter!



Foto: © BlueOrange Studio - Fotolia.com

Diese Kinder werden beginnen Interessen und später Geschäftsideen nachzugehen, die selbstverständlich das Wohlergehen von Mensch und Natur bzw. das Wissen darum, dass Mensch ein Teil der Natur ist, einbeziehen. Die Natur als Entwicklungsraum – für Menschen und deren Kreationen.

Gemeinsamkeit ist wichtig! Wann auch immer Sie die Möglichkeit haben gemeinsam mit Ihren Kindern Unternehmungen ins Grüne zu machen, schenken Sie sich diese Gelegenheit. Wenn die Natur in der Gruppe von Familienmitgliedern oder FreundInnen erfahren wird, wird das Gruppengefühl gestärkt, ein Sinn für Zusammengehörigkeit geschärft und soziales Verhalten im Kontext der Natürlichkeit gelernt. Mut und Vertrauen werden gefördert, Achtsamkeit und Respekt werden Teil der natürlichen Kompetenz, und die geteilten Erlebnisse bleiben begleitet von einem angenehmen Gefühl im Gedächtnis.

Vor vier Jahren habe ich eine Waldschule für Kinder und Jugendliche gegründet, weil ich Raum und Möglichkeit für all die oben beschriebenen Aspekte des Naturerlebens schaffen wollte. Die Kinder kommen von September bis Juni an je einem Samstag im Monat zu uns in den Wald. Zusätzlich verbringen wir im Laufe des Jahres ein Wochenende gemeinsam in den Bergen. Diese Erfahrung zeigt mir die Wichtigkeit und das Potenzial einer kontinuierlichen Gruppe, in der jedes Kind seine Einzigartigkeit entfalten und zum Ausdruck bringen kann, wo Verantwortung für das Wohlergehen aller in der Gruppe übernommen werden muss als auch Verantwortung für bestimmte Aufgaben. Zudem lernen die Kinder ganz selbstverständlich wichtige Fertigkeiten wie Feuer machen bei jedem Wetter, Kochen am offenen Feuer, Pflanzen erkennen und gegebenenfalls verarbeiten, Hütten bauen und vieles mehr. Sie beginnen mit den Bäumen und Sträuchern zu kommunizieren und empfinden die Tatsache, dass sie hören und fühlen, was die Pflanzen ihnen erzählen, als selbstverständlich. Demnach verlegen wir unsere Spiele manchmal in die Nähe bestimmter Bäume, die es offenbar gern haben, wenn Kinder um sie herum sind. Andere wiederum mögen es lieber ruhig. Wir ermutigen die Kinder dazu unser Programm mitzugestalten und uns zu erzählen, was sie lernen und erleben möchten, denn es kann nur darum gehen, die Kinder auf ihrem Weg zu unterstützen und zu stärken. Schließlich wünschen wir uns, dass sie ihre Gabe, ihr ganzes Potenzial erkennen und mit der Welt teilen können. Die Freiheit, die sie dazu brauchen, lässt sich auch am besten in der Natur erfahren. Selbst wenn die Rahmenbedin-

gungen aus Sicherheitsgründen kontrolliert sind, so gibt es doch ein Empfinden von Freiheit, wenn wir uns im Grünen bewegen und den Duft und die Qualität eines Baumes wahrnehmen während wir auf seinem Ast sitzen.

Da alle diese Naturerfahrungen direkte Lebenserfahrungen sind, rühren sie das Wesen der Kinder an. Die Kinder spüren, dass sie mit dieser Art des Seins ganz bei sich selbst ankommen und sich selbst ganz natürlich Ausdruck verleihen können. Oft bedeutet das, dass die Kinder viel Zeit damit verbringen, zu laufen und zu spielen, denn das ist der adäquate Ausdruck in ihrer Lebensphase. Und genau das kommt bei vielen Kindern mittlerweile oft viel zu kurz.

Natur macht Sinn. Eine gesunde Natur macht für uns Menschen nicht nur aus ökologischer Sicht Sinn, sondern sie stärkt auch ein Empfinden für Lebens-Sinn und Lebens-Freude. Mutter Erde kann in schwierigen Situationen Trost spenden, Gelassenheit fördern und unser Wohlbefinden anheben. Für Kinder kommt noch dazu, dass die Reize, die eine natürliche Umgebung bietet, aufgenommen und verarbeitet werden können – ganz im Gegensatz zur üblichen und permanenten Reizüberflutung im städtischen Raum und in vielen Medien. Zudem lädt uns die Natur zur Langsamkeit ein. In Zeiten, wo sogar Kinder unter Stress und Burn-out leiden, ist es besonders heilsam, dass sich Kinder im Freien in einem adäquaten Tempo bewegen können. Sie laufen, halten inne, stehen und staunen, kriechen, springen und verhalten sich den Gegebenheiten entsprechend. Das Leben in der Natur ist direkt, die Konsequenzen sind oft unmittelbar zu spüren und dies mit allen Sinnen. Dadurch lernen Kinder auch sich selbst besser zu spüren und sich dementsprechend ihrer Umwelt gegenüber zu verhalten.

Kinder selbst erzählen, dass Spielen draußen viel schöner sei als drinnen. Sie lieben das Gefühl von Abenteuer, Freiheit, Einfachheit und die frische Luft. In diesem Sinne ist die Frage nach der Wichtigkeit der Naturerfahrung für Kinder vergleichbar mit der Frage, ob Kinder Luft zum Atmen brauchen.



Tipi in der "Waldschule"

Tipps für Eltern:

- Gehen sie mit ihren Kindern so oft wie möglich raus – und das bei jedem Wetter. Mit guter Ausrüstung wird sogar ein Regentag zum Abenteuer.
- Einfachheit: Sie müssen nicht immer einen tollen Ausflug planen, auch das gemeinsame Springen in frische Pfützen kann Freude und Begeisterung auslösen. Das ist selbst in der Stadt möglich.
- Wenn Sie selbst keine zeitlichen Kapazitäten haben mit den Kindern in die Natur zu gehen, bieten Sie Ihren Kindern an bei Waldschulen, Wildniscamps oder anderen naturpädagogischen Programmen teilzunehmen.
- Erlauben sie Ihren Kindern sich erdig zu machen und verwechseln sie Erde nicht mit Schmutz.
- Bauen sie mit ihren Kindern Lager oder Schutzhütten im Wald oder auf einem frei stehenden und verwilderten Grundstück.
- Lassen sie die Kinder, wenn möglich, auch mal mit FreundInnen alleine losziehen, um die Natur zu erkunden.
- Kinder lieben Wasser. Mit Becherlupen wird ein kleiner Bach oder Teich zur Forscherzone.
- Nehmen Sie sich Zeit Tiere zu beobachten. Die Erfahrung von Stille und Zeit beim Beobachten ist ein wertvoller Schatz.
- Einfache Spiele beim Wandern verkürzen das Empfinden der Wegstrecken.
- Sinnesspiele machen Spaß! Sammeln Sie kleine Fundstücke wie Rindenteile, Moos, Blätter etc. und lassen Sie die Kinder mit geschlossenen Augen daran riechen und sie ertasten.
- Pflanzen Sie gemeinsam Apfelkerne, Zitronenkerne, Tomaten oder anderes Obst und Gemüse – im Garten, am Balkon oder am Fensterbrett.
- Lassen Sie die Kinder Kinder sein. Sie werden von selbst erwachsen.



Foto: © natesnow - Fotolia.com



Foto: © tbeehme - Fotolia.com



Foto: © Alexandr Vasilyev - Fotolia.com



Foto: © Dasha Petrenko - Fotolia.com

Sonja Hagen



Psychologin und Elterncoach, Gründerin der Waldschule für Kinder und Jugendliche

Mobil: 0699 11 07 05 19
Mail: sonja.hagen@dolphinwings.com
www.dolphinwings.com

Buchtipp: Ich bin vollkommen



Autorin: Sonja Hagen
Illustrationen: Ursula Draxler
ISBN: 978-3-9813609-2-9
Verlag: Synergia Verlag

*„Unsere jahrelange Erfahrung hat zu dem Ergebnis geführt,
dass das Vorhandensein von Giften und Infektionen im
menschlichen Körper die wirkliche fassbare Ursache aller
Erkrankungen ist.“*

Dr. med. Josef Jonáš



**K.I.R. - kontrollierte
INNERE REINIGUNG**
nach Dr. med. Josef Jonáš



*„Einfache Anwendung, keine Wechselwirkung mit Medikamenten
sowie unglaubliche Verbesserung im Gesamtwohlbefinden
sprechen für das Joalis Entgiftungssystem.“*

Hubert Hodeček



Ausbildungen zum -Entgiftungsberater

Hubert Hodeček

Kinesiologiezentrum TEAM 13

1130 Wien, Hietzinger Hauptstraße 67 / Tür 1

Tel./Fax: 01 - 803 56 86

office@kinesiologiezentrum-team13.at

www.kinesiologiezentrum-team13.at

www.joalis.at



Ernährung für Kinder



zusammengestellt von Romana Kreppel nach
metabolic-balance Regeln

Ich bin selber Mutter. Als ich mit meiner jüngeren Tochter schwanger war, das ist nun schon 25 Jahre her, begann mein bedeutsamer Weg mit der Kinesiologie. In den verschiedensten Kinesiologie-Ausbildungen wurde ich unter anderem trainiert, was es heißt, gesund zu essen, was es mit Nahrungsmittelunverträglichkeiten auf sich hat und welche Bedeutung der raffinierte Zucker für Kinder hat. Das tägliche Fläschchen mit Kuhmilch und Kakao, nach dem meine jüngere Tochter mit einem Jahr bereits süchtig war, verschwand innerhalb von drei Tagen aus dem Speiseplan. Es waren drei Tage Geschrei und Geheule, aber dann hatte es meine Tochter akzeptiert und die neuen Varianten im Speiseplan angenommen. Innerhalb kürzester Zeit verbesserte sich ihr Gesundheitszustand. Die stetig tiefende Nase, das Husteln und der „offene“ Popo verschwanden.

Meine ältere Tochter hatte unter massiven Blähungen und Stuhlproblemen gelitten. Durch einen kinesiologischen Test, den ich bei ihr bereits im Alter von drei Jahren machen ließ, erfuhren wir von einer Getreideunverträglichkeit. Der Weizen wurde aus unserem Vorratsschrank verbannt. Die Kuhmilch überließen wir den Kälbern. Heute erinnern sich beide Mädchen noch an die verschiedensten Gemüsezubereitungen. Zucchini-Suppe, ein dicker Brei, der mit gedünsteten Karotten belegt war. Es war die „grüne Wiese mit Blumen“, die durch die Fantasie der Kinder zu einem kulinarischen Fest wurde. Statt Nutella verwendeten wir eine Kakao-Cocos-Creme, die auf Reiswaffeln gestrichen wurde und mit Trockenfrüchten, wie Rosinen, Pflaumen und getrockneten Marillen belegt, lustige Muster ergaben. Heute noch ein beliebter Snack. Kakao wurde mit Reismilch oder Hafermilch gemacht aus Rohkakao, gesüßt mit Agavendicksaft.

Meine Kinder sind heute 26 und 25 Jahre alt. Gewisse Ernährungsgewohnheiten haben sie bis heute beibehalten, wie z. B. die heute schon sehr „in“ gewordenen Ernährungsrichtlinien, möglichst zuckerfrei und glutenfrei zu essen.

Viele Wissenschaftler sind sich einig: WAS wir essen, hat Einfluss auf die Entwicklung des kindlichen Gehirns, auf Konzentration und Lernfähigkeit. Heute leiden immer mehr Kinder an ADS (Aufmerksamkeitsdefizit-Syndrom) oder ADHS (Zappelflipp-Syndrom). Verschiedene Ursachen werden dazu diskutiert. Aber eines ist ganz klar: Die moderne Ernährung, Fast Food, Zusatzstoffe, Geschmacksverstärker und übermäßiger Zuckerkonsum tragen zu den Symptomen bei. Eine Forschergruppe der Universität Oslo befragte 5000 Kinder zwischen 15 und 16 Jahren zu ihrem Softdrink-Konsum. Erschreckend! Die meisten tranken zwischen zwei und sechs Flaschen Softdrinks pro Woche. Je mehr sie davon tranken, umso auffallender war der Zusammenhang zu Hyperaktivität und Verhaltensstörungen. Trinken Sie als Eltern auch Softdrinks? Dann wird es schwer sein, es ihren Kindern zu verbieten.

Seien Sie ein Vorbild für Ihre Kinder! Wenn SIE sich gut ernähren, bewusst Lebensmittel wählen und diese liebevoll zu bereiten, dann werden es ihre Kinder ebenfalls tun. Werden sie kreativ in der Zubereitung und Dekoration. Das braucht nicht wirklich mehr Zeit und macht obendrein viel Spaß. Essen darf **lustvoll und gesund** sein, es kommt nur auf die Inhaltsstoffe und die Zubereitung an!

Wer kostenfreie vegetarische und vegane Rezeptideen haben möchte, hier unsere Plattform mit ganz vielen Ideen: <https://instagram.com/veggfamily/>

Spaß-Cremen

Im Smoothiemixer zubereiten:

Der oranger Mix:
Cashewkerne,
Erdmandel Pulver,
Goji-Beeren und
Granberries mit
Wasser zu einer
Creme mixen.

Der roter Mix:
gefrorene Himbeeren
mit einer Banane mixen.

Beide Cremen dekorativ anrichten und mit Pistazien,
Heidelbeeren und Maulbeeren dekorieren.



Foto: © Romana Kreppel

Spargel-Avocado-Gesicht

Grüner Spargel gedünstet
(Es könnten auch
Zucchini oder Karotten
sein) - angerichtet mit
Avocado Hälften,
gefüllt mit gemixter
Sonnenblumenkern-Creme:

Sonnenblumen über Nacht
einweichen und dann im
Mixer pürieren,
mit Curcuma, Salz,
Knoblauch, Thanincreme (Sesampaste) abschmecken.

Lustig anrichten!



Foto: © Romana Kreppel

Energie-Zauber

Im Smoothiemixer zubereiten:

Apfel,
Orangensaft,
Karotte,
Ananas,
Goji-Beeren,
1 Dattel und
Lucuma Pulver
mixen,

obenauf Chia-Samen
und Ananas Stücke.



Foto: © Romana Kreppel

Frucht-Türmchen

Frucht Sticks:

Apfelspalten,
Orange,
Ananas,
Melone

obenauf Physalis.



Foto: © Romana Kreppel

Süße Schoko-Liebe

Schokocreme mit
Himbeeren:

Sonnenblumenkerne
über Nacht eingeweicht,
danach mit Mandeln,
Naturkakao, Cocosöl und
Cocosmus sowie mit
3 Datteln cremig mixen.

Mit Himbeeren garnieren.



Foto: © Romana Kreppel

Grüne Oase

Mangold und Zucchini
dünsten, mixen und mit
Cocosmilch, Salz,
Muskatnuss, Maggikraut
und Oregano
abschmecken.

Mit Karottensticks.
Hanfnüsschen und
getrockneten Heidelbeeren
anrichten.



Foto: © Romana Kreppel

Einige Grundregeln, die für die Gesundheit ihrer Kinder wichtig sein könnten:

- ☺ Meiden Sie raffinierten Zucker und Zuckerersatzstoffe. Verwenden Sie stattdessen Früchte und Trockenobst.
- ☺ Meiden Sie Weizen. Essen Sie pro Woche 2-3 Tage glutenfrei. Verwenden Sie stattdessen glutenfreies Brot oder Keimlingsbrot, Reiswaffeln. Backen Sie mit glutenfreien Mehlen, wie Buchweizen-, Mandel-, Kastanienmehl.
- ☺ Kinder brauchen keine gezuckerten Säfte! Wasser ist der beste Durstlöcher. Orangenscheiben, Zitronenscheiben und Beeren im Wasserkrug schauen nicht nur schön aus, sie motivieren auch zum Trinken.
- ☺ Verwenden Sie Rohkakao gesüßt mit Cocosmus, Agavendicksaft oder Apfeldicksaft. Daraus kann man ein köstliches Dessert zaubern und es stärkt den Organismus des Kindes.

Tipps zu allen Vorschlägen finden Sie bei veggfamily.

So wünsche ich allen Eltern und Kindern viel Freude bei der Zubereitung und viel Genuss! Ihre Romana

Tierkräfte

Bewegungsmeditation

Durch das Visualisieren und Imitieren der mit den fünf Elementen verbundenen Tiere können wir deren Kräfte und Qualitäten in unser Bewusstsein ziehen. - "Was man sich vorstellt, das ist man."

Die Indianer Nordamerikas und der Hopi und Navajo-Stämme im Südwesten schmückten ihre Köpfe mit Adlerfedern oder Hörnern eines Bisons oder kleideten sich mit Bärenfellen - zum Zweck, die magischen Kräfte der Tiere auf den eigenen Körper zu übertragen. Um diese Verbindung zu verstärken, entwickelten die Indianer hypnotische Zeremonien aus Gesang und Tanz, in denen Sie die Bewegungen der Tiere nachahmten.

Vor 3.500 Jahren entwickelten die Taoisten ein besonders ausgefeiltes Modell zum Balancieren von Ungleichgewichten in den Organsystemen. Dazu beobachteten sie vorerst die typischen Bewegungsabläufe der Tiere und integrierten sie dann in Übungen, die mit viel Geschick und Ausdauer von den Chinesen auch heute noch genutzt werden, um gesund und fit zu bleiben.

Dieses uralte Wissen und die Erfahrungen können wir genauso in der kinesiologischen Balance nutzen, um Ungleichgewichte wieder ins Lot zu bringen. In der Methode "Three in One Concepts" werden die Tierkräfte-Übungen verwendet, um emotionalen Stress zu balancieren. So können sie beim Lösen von Verspannungen, Stress, Zorn und Ängstlichkeit helfen.

Bei diesen Tier-Imaginations- und Tier-Bewegungsübungen spielt die Vorstellungskraft eine wichtige Rolle. Wenn man den Körper und Geist mit dem Bild eines Tieres vereint, verhilft es zu körperlicher und psychischer Stärke. (- sagen zumindest die Taoisten). Bedenke, dass der Glaube die größte Macht besitzt. Daher kann die von dir geschaffene Bewegungsmeditation nur in dem Maß erfolgreich sein, wie du auch daran glaubst.

Dein Krafttier: Es macht Sinn, wenn ein(r) erfahrene(r) Kinesiologe(in) das Tier per Muskeltest herausfindet, das dir helfen soll, deine Energien zu balancieren. Oder du wählst intuitiv selbst ein Tier aus dem nebenstehenden 5-Elemente-Kreis.

Übung:

Plane für diese Übung mindestens fünf ungestörte Minuten ein. Dulde keine Unterbrechungen. Das ist wichtiger Teil des Erfolges bei diesem Prozess. Sei mit deiner ganzen Aufmerksamkeit dabei. Falls deine Gedanken abwandern, höre auf und beginn wieder von neuem.

Bei den Übungen werden die Bewegungsabläufe und die Ausdrucksvarianten der einzelnen Tiere nachgeahmt - die Art zu gehen, sich zu orientieren, zu jagen, zu spielen, zu beobachten, sich zu bewegen. Es gilt, die ursprüngliche „Wildheit“, die auch dem Menschen innewohnt, neu zu entdecken. Diese Lebensgefühle und die natürlichen Kräfte, wie z. B. Erdverbundenheit (Bär), Leichtigkeit (Adler), Freiheit und Beweglichkeit (Affe), Mächtigkeit (Tiger) oder Kontrolle (Drache) können durch die Bewegungs-Formen erfahren werden. Ein paar Beispiele:

DRACHE (Feuer-Element): Stelle dir vor, du würdest mit den Augen eines Drachen blicken. Du BIST der Drache. - Deine Augen glühen, du öffnest deine Kiefer weit und du speist Feuer. Dein Körper ist mit smaragdgrünen Schuppen bedeckt. Stell dir deine mächtigen Klauen vor. Bewege dich windend und schlängelnd, schlage um dich. Erhebe dich dann zu deiner ganzen Größe und strecke deine Klauen aus, bereit, alle Hindernisse aus dem Weg zu räumen. Du hast auch Flügel am Rücken. Fliege damit hoch hinaus.

BÄR (Erde-Element): Es ist Zeit, dass du dich erdest und deinen Kopf frei bekommst. Spüre deine kräftigen Beine und sei dir mit jedem Schritt des Bodens unter deinen Füßen gewahr. Mache jede Bewegung mit Bedacht, ohne Hast, ohne Eile. Sei dir deiner Stärke bewusst. Richte dich auf und zeige deine Krallen.

ADLER (Metall-Element): Während du durch den Raum gehst, stell dir vor, wie entspannt und sanft du über den Dingen schwebst. Mit deinen wachen Augen kannst du dir einen guten Überblick verschaffen. Schaue dir die Dinge in deiner Umgebung ganz genau an: die Farben, die Formen, die Schattierungen. Es entgeht dir nichts.



HOLZ - Tiger
Der Tiger steht für:
Ehrgeiz,
Macht
und körperliche Effizienz

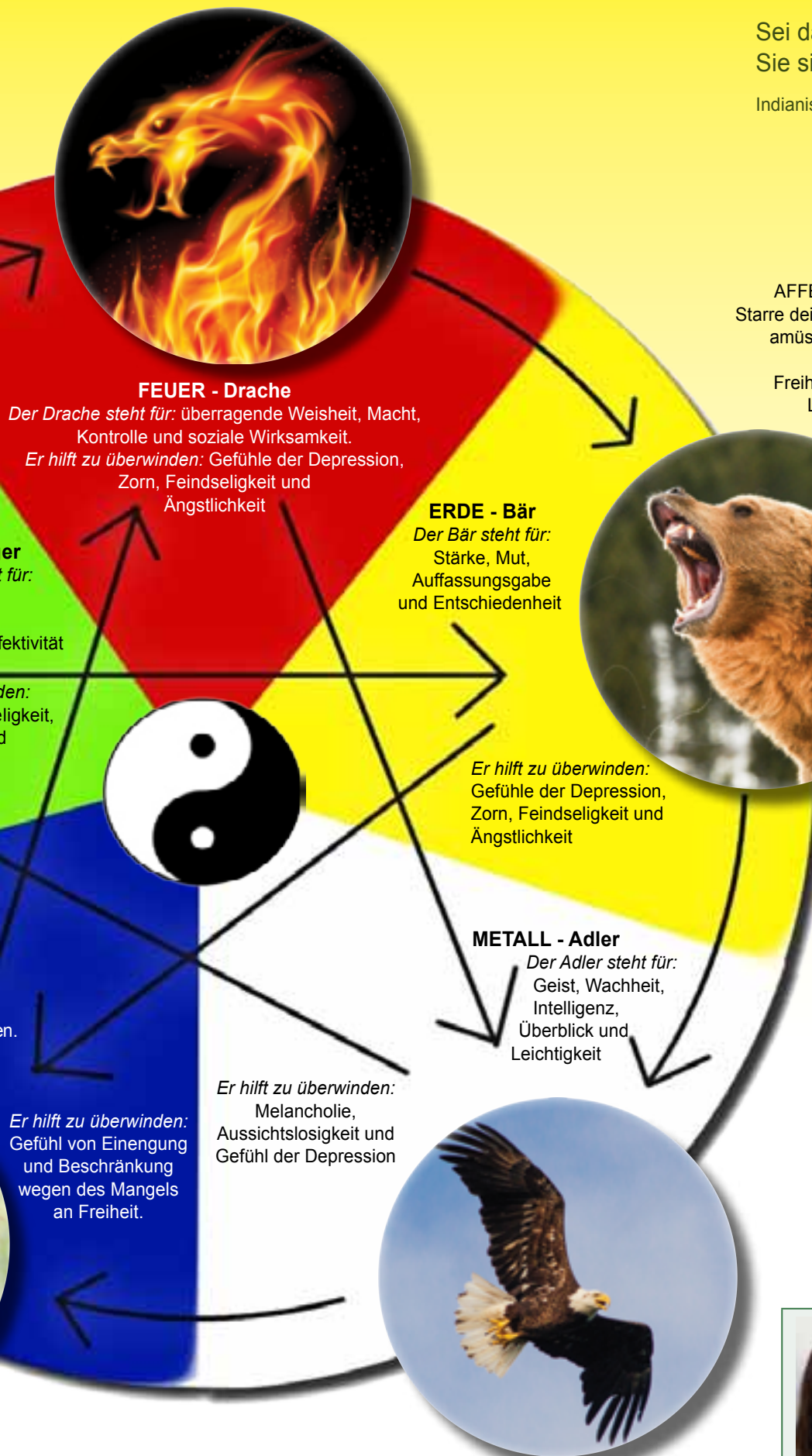
Er hilft zu überwinden:
Ängstlichkeit, Feindschaft,
Ineffektivität und
Mangel
an Ehrgeiz



WASSER - Affe
Der Affe steht für:
grenzenlose Energie und Freiheit,
ungehinderte Neugier und
die Bereitwilligkeit, Neues zu erforschen

Sei dankbar den Tieren. -
Sie sind der Ursprung Deiner Kraft.

Indianische Weisheit



AFGE (Wasser-Element): Es wird Zeit, aus der Starre deines Lebens herauszufinden. Es gibt auch amüsante Seiten in deinem Dasein. Ein Affe ist verspielt, mit ungezügelter Energie und Freiheit. Stell' dir vor, wie du dich von Liane zu Liane schwingst und dabei viel Spaß hast. Deine ungehemmt Neugier bringt dich dazu, alles anzufassen. Springe herum, schüttle dich, kratze dich, schwinde deine Arme. Werde zum Affen!

TIGER (Holz-Element): Du lernst, deine Energie zu bündeln. Bewege dich langsam, klar und zielgerichtet auf das zu, was du willst. Es gibt keinen Grund zur Eile. Dir muss klar sein, was du möchtest. Bewege dich geschmeidig auf allen Vieren und fixiere dein Objekt, das du fangen wirst. Bewege dich langsam und selbstsicher darauf zu. Nichts und niemand kann dich stören, dein Ziel zu erreichen. Sei dir deiner Krallen und scharfen Zähne bewusst.

Ich empfehle die Übungen mindestens drei Wochen lang täglich 2 x oder öfter zu praktizieren. Sie sind für Erwachsene genauso geeignet wie für Kinder.

*Ich wünsche dir viel Erfolg
und tierisches Vergnügen!*
Ulli Icha



Ulrike Icha
Kinesiologie
Ortho-Bionomy
Dunkelfeldmikroskopie
Flurschützstr. 36/12/46
1120 Wien
Tel.: 0680 218 52 15
ulrike.icha@utanet.at
www.easy.or.at

Bildquellen: • Drache: © dvarg - Fotolia.com • Bär: © seread - Fotolia.com • Adler: © benjaminjk - Fotolia.com
• Affe: © zulman - Fotolia.com • Tiger: © vncav - Fotolia.com • 5-Elemente: © imaginando - Fotolia.com
Textquellen: BodyCircuits, Pain and Understanding - Gordon Stokes und Daniel Whiteside

Epigenetik

Text: www.sein.de
Foto: z.V.g.v. Ulrike Icha

Die Gene sind nicht unser Schicksal

Wir leben in einer Zeit der Revolutionen. Fast jede wissenschaftliche Disziplin muss derzeit drastisch umdenken – und selbst die noch recht junge Genforschung hat schon die erste kopernikanische Wende hinter sich.

Die so genannte Epigenetik räumt gründlich mit Vorstellungen auf, die gerade erst richtig in der Gesellschaft angekommen waren. Sie zeigt: Gene sind alles andere als starr oder schicksalsbestimmend. Sie lassen sich durch Ernährung, Lebensstil und den Geist ein Leben lang sozusagen “umschreiben”: Jeder Mensch kann seine Gene fast willentlich an- und ausschalten – und diese Veränderung sogar an seine Kinder weitervererben.

Die Gene sind nicht unser Schicksal

Es war der Gipfel des materialistischen Denkens: Unser Erbgut, ein klein bisschen Chemie sollte unser Aussehen, unsere Persönlichkeit, unsere emotionalen, intellektuellen und gesundheitlichen Veranlagungen bestimmen. “Die Gene sind unser Schicksal” echote es allerorten durch die Presse und wöchentlich glaubte man, das “Raucher-Gen”, das “Depressions-Gen”, oder dergleichen mehr gefunden zu haben. Man meinte gar, der Natur nun endlich auf die Schliche gekommen zu sein: Das *Human Genome Project* bräuchte den Code nur noch entschlüsseln, und der Mensch wäre für die Wissenschaft fortan kaum mehr als eine Maschine, vorhersagbar bis auf das Lieblingsgericht.

Damit ist es aus. Das gesamte bisherige Wissen über unsere Gene und unsere Vorstellung über eine genetische Identität muss schon wieder zu den Akten gelegt werden. Denn wie die Epigenetik zeigt, sind unsere Gene nicht das Gehirn unserer Zellen, sondern vielmehr eine Art Bibliothek von Programmen, die je nach Bedarf aktiviert werden können.



Gene an- und ausknipsen

Eigentlich, so wissen wir jetzt, haben wir zwei Genome: Unsere DNS und das Epigenom, das bestimmt, welche Informationen aus der DNS ausgelesen werden. Die so genannten "epigenetischen Marker", kleine chemische Anhängsel, die entlang des Doppel-Helix-Strangs verteilt sind, wirken wie Schalter, die Gene an- oder ausknipsen können. Methylgruppen heften sich an die DNS und verhindern dadurch, dass ein Gen ausgelesen werden kann – man spricht von der Methylierung eines Gens. Und ob ein Gen methyliert und damit ein- oder ausgeschaltet wird, das hängt von den äußeren Umständen ab – eine Revolution in der Genforschung. Der Körper reagiert damit nämlich dynamisch auf Umwelteinflüsse und schreibt das aktive genetische Material quasi laufend um. Das dürfte es nach Darwin gar nicht geben. Und zur großen Überraschung der Forscher wird das Epigenom sogar noch bis in die dritte Generation an Nachkommen vererbt.

Epigenetische Veränderungen können durch viele Faktoren ausgelöst werden. Nahrung, Umwelt, Emotionen, Meditation und unsere zwischenmenschlichen Beziehungen schalten munter in unserem Erbgut herum. Forschungen haben klar gezeigt: Intelligenz, Gesundheit und Charaktereigenschaften lassen sich nachträglich verändern. Unser Geist ist stärker als die Gene. Die Gene steuern uns – aber wir steuern auch sie.

Radikales Umdenken

Die Epigenetik entwirft damit ein völlig neues Bild von der Rolle der DNS und ihrer Wechselwirkung mit der Umwelt. Sie ist ein Erdbeben für das materialistisch-deterministische Denken der Vergangenheit: Unsere Gene sind wandelbar, kreativ, dynamisch. Dachte man bisher, nur über Generationen und durch Selektion und zufällige Mutation in diesem starren Schicksals-Code könnten neue Eigenschaften entstehen, so weiß man jetzt: Unser Lebensstil, unser Verhalten und unsere geistige Verfassung sind kreativer Bestandteil der Evolution – und die scheint damit weit mehr zu sein, als die von Darwin postulierte Verkettung zufälliger Mutationen.

Unsere DNA reagiert mit epigenetischen Phänomenen auf ihre Umwelt. Und sie hat ein Gedächtnis. Nicht nur was in den Genen steht, ist entscheidend, sondern auch, was diese Gene erleben. Sie reagieren auf Erfahrungen, Emotionen und soziale Reize ebenso sensibel, wie auf Gifte aus der Umwelt.

Der Spielraum für den Menschen ist damit tatsächlich sehr groß. Fast alles, was man bisher genetisch erklärte, ist tatsächlich viel mehr eine Folge von Erfahrungen. Versuche mit eineiigen Zwillingen – die vollkommen identisches Erbgut haben –

können nun eindeutig nachweisen: Es sind die Lebensumstände und der Lebensstil, die den Ausschlag geben. Eine gute Diät verändert Hunderte Gene, Meditierende verändern tatsächlich die Struktur ihres Gehirns.

Trauma wird vererbt

Der Neurologe *Michel Meaney* wies als einer der Ersten nach, dass Gene aus Erfahrung lernen und Mutterliebe bei Mäusen über das Epigenom vererbt wird: Die Liebe der Mäuse-Mutter schaltet ein Gen an, das dafür sorgt, dass ein Rezeptor im Gehirn Stresshormone abbaut. Ohne die Liebe hingegen wurde das Gen ausgeschaltet und die Stresshormone gerieten so außer Kontrolle, dass die Mäuse auch ihren eigenen Nachwuchs lieblos behandelten – wodurch sie das Gen auch bei ihnen ausschalteten. Sobald man ein Junges jedoch in die Obhut einer liebevollen Mutter übergab, wurde das Gen wieder angeschaltet und auch so weiter vererbt.

Sowohl Glück als auch Trauma betrifft also schon genetisch betrachtet nicht nur eine Generation, sondern Erfahrungen sind vererbbar. Ein Forscherteam der Universität Zürich konnte nachweisen, dass ein Trauma sich bei Mäusen epigenetisch an die drei nachfolgenden Generationen vererbt: Durch das Erlebnis werden bestimmte Gene methyliert und bleiben es auch in den nächsten Generationen ausgeschaltet, die dadurch die gleichen körperlichen Symptome und Verhaltensstörungen aufweisen – wohlbermerkt, ohne dass es zu einer Mutation der DNS an sich kommt.

Dass Erfahrungen und die dadurch entwickelten Verhaltensweisen sich vererben lassen, hat weit reichende Konsequenzen: Wir haben damit buchstäblich die Erfahrungen unserer Ahnen in den Genen. *Lawrence Harper*, Psychologe an der University of California vertritt die These, dass unser epigenetisches Erbe und unsere Persönlichkeit sich gegenseitig sehr stark beeinflussen. Er geht davon aus, dass es auch beim Menschen mehrere Generationen dauert, um in einer Bevölkerung die epigenetischen Folgen von Armut, Krieg und Vertreibung zu heilen.

Das dürfte für viele Menschen, die sich mit alternativen Heilmethoden beschäftigen keine neue Information sein. DNS-Heilung, Klärung des Zellgedächtnisses und ähnliche Schlagwörter geistern schon länger durch die Szene – kommen wir einer wissenschaftlichen Erklärung näher?

Was wir schon immer wussten...

Die Epigenetik fördert Erkenntnisse zu Tage, die vieles unterstützen, was uns die ganzheitliche Heilkunde schon länger lehrt. Eine Studie mit Krebspatienten zeigte dies eindrucksvoll. Die Patienten mussten jeden Tag eine halbe Stunde spazieren gehen,

meditieren und eine Diät aus frischem Gemüse, Obst, Körnern und Vitaminen einhalten – nach drei Monaten hatte der neue Lebensstil über 500 Gene auf förderliche Weise ein- oder ausgeschaltet und die Gesundheit dadurch nachhaltig verbessert.

Eine andere Studie zeigt, dass grüner Tee eine Reihe von normalerweise ausgeschalteten Genen aktiviert, die Krebstumore abbauen. Bei Agouti-Mäusen kann man allein durch erhöhte Zufuhr von Vitamin B12 (Cobalamin) und B9 (Folsäure) die genetische Veranlagung zu Krebs und Diabetes ausschalten – und vieles dergleichen mehr. Vielleicht bringt uns die Genforschung, die von vielen eher als Gegensatz zu alternativen Heilmethoden angesehen wird, letztlich eine wissenschaftliche Grundlage auf der sich besser verstehen lässt, was Gesundheit wirklich ist.

Der Lebensstil, das zeigt die Epigenetik deutlich, hat erheblichen Einfluss auf unsere Gene. In zahlreichen Studien wurde der verheerende Einfluss von Stress, Rauchen, Fast Food und Suchtstoffen nachgewiesen. "Wenn ein Zwilling anfängt, zu rauchen, Drogen nimmt oder in eine Gegend mit höherer Luftverschmutzung zieht, selbst nur für ein Jahr, dann kann das epigenetische Profil deutlich voneinander abweichen. Das ist sehr dynamisch", berichtet *Manel Esteller* vom spanischen Krebsforschungszentrum über Versuche mit eineiigen Zwillingen.

Unser Lebensstil beeinflusst sowohl unser eigenes Genom, als auch die Evolution der Menschheit als Ganzes – eine Verantwortung, der wir uns mit dem genetischen Determinismus schon entzogen glaubten.

Ist Spiritualität eine Sache der Gene?

Die Epigenetik dürfte auch im spirituellen Bereich viele interessante Spekulationen zulassen. Welchen Einfluss hat Meditation oder gar Erleuchtung auf das Epigenom? Werden hier womöglich Gene aktiviert, die sonst in uns schlafen? Ist der Bewusstseinsprung, der uns bevorstehen soll, womöglich auch ein genetisch-evolutionäres Ereignis? Können bestimmte Praktiken epigenetische Veränderungen bewirken? Ein ganzes Feld der Grenzforschung tut sich hier auf.

Vielleicht geht es uns am Ende, wie in dieser kleinen Geschichte: Ein Genforscher macht sich auf die Reise zum Gipfel der wissenschaftlichen Erkenntnis. Oben angekommen, trifft er dort meditierend den Erleuchteten. "Was machst du hier?!" ruft er erstaunt aus. Der andere lächelt ihm zu: "Wo hast du denn so lange gesteckt?!"

Nachzulesen unter:
www.sein.de

sein

Es ist nie zu spät,

Text: Dr. Karin Neumann

eine glückliche Kindheit gehabt zu haben

EDxTM Energy Diagnostic and Treatment Methods

Selbstakupressur zur Befreiung von inneren Blockaden

Die wesentlichen Programmierungen unseres Lebens finden von der Zeugung bis zum sechsten Lebensjahr statt. In dieser Phase prägen wir zum Großteil unser Verhalten, unsere Lebensfreude, Spontaneität und vieles mehr. Meist tragen wir als Erwachsene viele alte Verletzungen und unerfüllte Bedürfnisse (unbewusst) aus der Vergangenheit in uns, die uns an einem erfüllten Leben in der Gegenwart blockieren, wie z. B. von den Eltern nicht geliebt und angenommen worden zu sein, fehlende Fürsorge und Liebe, keine positive Bestätigung als Kind erhalten zu haben, u.v.m.

Fand diese positive Zuwendung und die Liebesbekundungen in der Kindheit nicht statt, suchen wir diese häufig auch noch als Erwachsener „im Außen“. Diese unerfüllten Grundbedürfnisse und die bedingungslose Liebe erwarten wir dann häufig von unserem Partner, den Kindern, den Kollegen in der Arbeit, etc. Doch das sind die falschen Adressaten. Auch wenn sich diese noch so sehr bemühen, wird es trotzdem für uns zu wenig sein, weil die Ursache nämlich ganz woanders liegt.

Sie werden sich nun fragen, wie es einem Erwachsenen gelingen soll, im Nachhinein die Gefühle anzuerkennen, die man als Kind nicht bekam? Denn üblicherweise geht man bei einem „negativen“ Gefühl doch sofort in den Widerstand; und dann wird dieses noch verstärkt.

Die Lösung liegt ausschließlich immer nur in uns selbst; indem man sich liebt, akzeptiert und annimmt, genau so, wie man ist, bis sich das hundertprozentige Gefühl einstellt: „Ich bin in Ordnung, mit all meinen unerfüllten Bedürfnissen, Problemen, Unzulänglichkeiten und Beschränkungen!“ Und dadurch können Sie auch Ihr „Inneres Kind“ heilen.

Um in diese liebevolle und achtsame Selbstannahme und Selbstakzeptanz zu kommen, können Sie beispielsweise Folgendes machen:

Übung

Testen Sie mir dem O-Ring-Test, welche Verletzungen aus Ihrer Kindheit noch nicht neutral bzw. geheilt sind und beginnen Sie nun, all diese zu bearbeiten: Nehmen Sie dazu jetzt gedanklich Ihr Inneres Kind (also sich selbst, als Sie noch ein Kind waren) auf Ihren Schoß. Fragen Sie es, was es damals gebraucht hätte

und sich vielleicht auch noch heute wünscht, um wirklich glücklich sein zu können und sich geliebt, geachtet und respektiert zu fühlen.

Gehen Sie danach in die Vorstellung, wie es damals hätte „sein können“. Visualisieren Sie Ihr Wunschbild, wie Sie es gerne als Kind gehabt hätten, verändern Sie sozusagen die Handlung Ihres alten Filmes durch einen neuen, positiven und spüren Sie die guten Gefühle, die sich dabei einstellen. Klopfen Sie währenddessen fortwährend etwa 5 – 10 Mal jeweils den Punkt Herz (Brustmitte) und Krone (die höchste Stelle am Kopf); dadurch findet eine Verbindung von „Herz und Kopf“ zur Neuintegration statt. Versprechen Sie abschließend Ihrem Inneren Kind, dass Sie von nun an gut auf es achten und beschützen werden, damit es nie wieder Kränkungen und unerfüllte Bedürfnisse erleben muss. Setzen Sie es von jetzt an niemand anderem mehr auf den Schoß!

Sie können von nun an auch Probleme in Ihrem Leben spielerischer und leichter mit der Unterstützung Ihres Inneren Kindes lösen; lassen Sie es Wunder in Ihr Leben bringen, indem Sie es z.B. mit einem Zauberstab ausrüsten, um damit schwierige Situationen einfach in lösbare verwandeln zu können, u.v.m.

Der O-Ring-Test:

Einer der wohl einfachsten Selbsttests ist der sogenannte O-Test. Er wurde in den 1970er Jahren von Prof. Omura in Japan entwickelt, um damit Stressoren jedweder Art herauszufinden, denn ein "schwacher" Muskeltest zeigt Defizite und ein "starker" Muskeltest Ressourcen an. Dieser Test dient sowohl zur gezielten Themenfindung als auch zur Überprüfung des Behandlungserfolgs.

Zur korrekten Durchführung ist es notwendig, alle Gegenstände mit einem elektrischen oder magnetischen Feld vom Körper zu entfernen, wie insbesondere Armbanduhr und Handys. Danach bildet man mit einer Hand einen Ring mit den Fingerspitzen von Daumen und Zeigefinger, sodass sich ein O bildet. Dann greift man mit dem Zeigefinger der anderen Hand in diesen Ring hinein und versucht mit diesem, den Ring auseinander zu ziehen, während man mit dem Daumen und Zeigefinger Widerstand leistet. Der Ring sollte dabei nicht zu öffnen sein.



O-Ring hält beim Auseinanderziehen = kein Stress



O-Ring hält nicht beim Auseinanderziehen = Stressreaktion

Bilder: z.V.g.v. Dr. Karin Neumann

Ziehen Sie dabei nicht nach schräg oben oder schräg unten, sondern achten Sie darauf, dass die Zugrichtung auf einer geraden Linie liegt. Und noch etwas ist wichtig: Versuchen Sie, beim Testen ganz neutral und unvoreingenommen zu sein, denn Sie können das Testergebnis mit Ihren Gedanken beeinflussen. Sind Sie der Meinung, dass ein Ergebnis „so sein muss“, dann wird dies auch der Fall sein. Seien Sie daher offen und lassen Sie sich einfach überraschen, wie der Test ausfallen wird.

Wenn Sie neugierig auf diese Selbstüberprüfung geworden sind, können Sie jetzt gleich mit dem Üben beginnen, um die Unterschiede beim Testen besser spüren zu können: Als Einstieg bilden Sie nun ein O mit Zeigefinger und Daumen und probieren Sie, welchen leichten Druck Sie auf diese beiden Finger ausüben müssen, damit das O nicht aufgeht, wenn Sie mit dem Zeigefinger der anderen Hand gerade hinausziehen. Sind Sie sehr kräftig, können Sie das O auch mit dem kleinen Finger und dem Daumen bilden, um dadurch noch klarere Ergebnisse zu bekommen.

Denken Sie jetzt an eine für Sie sehr angenehme und schöne Situation in Ihrem Leben und führen Sie dabei den Selbsttest durch, indem Sie mit dem Zeigefinger der einen Hand versuchen, den Ring auseinander zu ziehen. Dabei sollte der Ring fest halten.

Denken Sie nun an eine für Sie sehr unangenehme Situation in Ihrem Leben, als Sie z.B. Angst oder Schmerzen erlebten. Führen Sie den Test dabei erneut durch. Nun sollte der Ring aufgehen, denn die Gedanken an diese Situation bereiten Stress. Sprechen Sie Ihren richtigen Namen aus, also „Mein Name ist ...“, dabei sollte der O-Ring fest halten. Sagen Sie nun einen falschen Namen, also „Mein Name ist ...“, dabei sollte der O-Ring leicht aufgehen. Üben Sie weiter mit Ihrer richtigen Adresse und einer falschen, mit dem entsprechenden Wochentag und einem falschen, überprüfen Sie, was Sie zum Frühstück gegessen haben u.v.m.

Falls Sie nicht gleich die perfekten Ergebnisse bekommen, haben Sie bitte Geduld mit sich selbst. Üben Sie, wann auch immer, mit dem Muskeltest (z.B. beim Einkaufen, ob dieses Lebensmittel für Sie gut verträglich ist etc.).

Bildquelle: z.V.g.v. Dr. Karin Neumann

FINDEN SIE EIN NEUES SELBSTBILD

Sind Sie nicht liebevoll zu sich selbst und verurteilen Sie sich immer wieder für alles Mögliche, dann ist das nicht gut, denn es ist nicht hilfreich, sich selbst zu kritisieren, nur weil das vielleicht früher die Eltern oder sonstige Erziehungspersonen taten. Man sollte seine Problem einfach wahrnehmen, ohne sie zu beurteilen. Einfach durch diese Bewusstmachung allein können sich leichtere dysfunktionale Verhaltensmuster bereits auflösen, denn das, woran man wirklich glaubt im Leben (also Ihre unbewussten Glaubenssätze und Grundüberzeugungen), findet auch tatsächlich statt. Bei richtig großen Problemen ist es allerdings schon nützlich, die Themen z. B. zusätzlich mittels EDxTM Energy Diagnostic & Treatment Methods (dem „Meridianklopfen“), aufzulösen.

Vorerst ist es jedoch wichtig, alle negativen Muster aus Ihrer Kindheit überhaupt erst einmal zu erkennen, durch diese Sie geprägt sind. Sie können zwar das, was in Ihrer Vergangenheit passierte, nicht ungeschehen machen, sehr wohl diesbezüglich jedoch emotional „neutral“ werden, sodass Sie Ihre belastenden Kindheitserlebnisse in der Gegenwart und Zukunft nicht mehr beeinflussen.

Wir packen im Alter von ca. 0 – 6 Jahren unseren „unbewussten Rucksack“ und sind dann bis zum Lebensende damit beschäftigt, diesen wieder auszupacken; bringen Sie daher jetzt Ihre Aufmerksamkeit und Ihr Verständnis hin. Sehen Sie Ihr Leben als eine Reise von all dem, was Sie erlebt haben: An positiven, aber auch an weniger erfreulichen Dingen. Verstärken Sie das Schöne und neutralisieren Sie das Belastende, um Ihr volles Potential entwickeln zu können.

Haben Sie als Kind immer wieder gehört, dass Sie nicht wertvoll oder nicht in Ordnung seien, genau so, wie Sie sind, dann können Sie diesen Glaubenssatz und die belastenden Gefühle, die damit einhergehen, die Bilder, die dabei vor Ihrem inneren Auge entstehen und alle Gedanken und Emotionen, die damit einhergehen, auch im Erwachsenenalter mittels des Tappings (Meridianklopfen) auflösen.

Übung

Stellen Sie sich nun folgende Fragen:

- Wie war meine Kindheit?
- Was belastet mich diesbezüglich auch heute noch?
- Gebe ich vielleicht sogar (unbewusst) solche dysfunktionalen Verhaltens- und Handlungsmuster an meine eigene Familie bzw. meine Kinder weiter?
- Wer bin ich überhaupt?
- Darf ich Ich selbst sein?
- Gibt es etwas an mir, dass auch ich nicht liebenswert finde?
- Fühle ich mich für irgend etwas schuldig?
- Was hindert mich daran, mein Leben so zu gestalten, wie ich es möchte?
- Nach welchen Glaubenssätzen lebe ich (vielleicht unbewusst) auch noch heute, wie z. B. „Ich verdiene es nicht, glücklich zu sein“ bzw. „Ich darf nicht erfolgreich sein“ oder „Ich bin ein Versager, egal, bei allem, was ich mache“ ...

Testen Sie mit dem O-Ring-Test, welche Themen Priorität haben, also in welcher Reihenfolge Sie die einzelnen Problemaspekte bearbeiten sollen. Denn häufig ist es so wie bei einem Kartenhaus: Wenn sie die *richtige* Karte herausziehen, fällt das ganze Haus zusammen. Das bedeutet, dass sich oft durch die Behandlung eines einzigen Themas viele andere Probleme mit auflösen bzw. sich die Belastung bereits auch bei den anderen Problemaspekten sehr schnell reduziert!

Lösen Sie alle dysfunktionalen Glaubenssätze, Bilder, Körpergefühle und belastenden Emotionen, denen Sie nun auf die Schliche gekommen sind, mittels Tapping (= Meridianklopfen) bzw. einer anderen Methode, mit der Sie belastende Gefühle desensibilisieren können, auf, um damit zu einer besseren Lebensqualität und mehr Selbstliebe zu kommen.

Sie müssen die alten Glaubenssätze nicht weiterleben, die Sie in Ihrer Kindheit immer und immer wieder gehört haben. Lassen Sie sie jetzt für immer los. Verändern Sie diese, denn heute sind Sie erwachsen und können IHR Leben genau so gestalten, wie Sie es wollen. Übernehmen Sie nicht unbewusst all die alten, negativen Muster, die Sie in Ihrer Kindheit immer wieder gehört und erlebt haben.

Gehen Sie liebevoll mit sich um. Erfragen Sie Ihre Bedürfnisse und erfüllen Sie sich diese, denn Sie sind der wichtigste Mensch in Ihrem Leben. Erschaffen Sie sich aus diesem bedingungslosen JA zu sich selbst

IHRE NEUE, FREIE UND GLÜCKLICHE ZUKUNFT!

Übung

Nehmen Sie ein Blatt Papier und schreiben Sie alle eingelernten Verhaltensmuster drauf. Also alles, wo Sie sich auch heute noch verstellen, wo Sie nicht nach Ihren eigenen Bedürfnissen im Leben handeln und nicht wirklich „Sie selbst“ sind.

Legen Sie dieses Blatt Papier danach zu Ihrem Badezimmerspiegel und beginnen Sie, jeden Tag, wenn Sie sich in der Früh in den Spiegel schauen, eine Maske nach der anderen mit Wasser „abzuwaschen“. Machen Sie das Ganze so lange, bis Sie Ihre Liste vollkommen abgearbeitet haben und bis Sie Ihr kindliches Gesicht und das Strahlen wieder zu sehen bekommen!

Probleme gibt es im Leben immer und es ist wichtig, diese anzunehmen und daran zu wachsen. Je mehr Sie das tun, desto herausfordernder werden bestimmte Themen in Ihrem Leben werden, denn diese passen sich Ihrem jeweiligen Entwicklungsstand an. Begegnen Sie von nun an diesen Herausforderungen mit einem Ja und der Liebe zu sich selbst; dadurch kommen Sie in Ihre Stärke. Ist alles zu „easy“ im Leben kann man kein großes Potential entwickeln, denn dann gibt es auch keine Grenzen, die Sie überwinden können.

Häufig sucht man die Schuld, wenn es einem gerade nicht gut geht, im Außen: Bei den Eltern, den Lehrern, den Mitmenschen, u.s.w. Viele Personen hatten tatsächlich einen schlechten Start ins Leben. Nun gibt es zwei Möglichkeiten, sich zu entscheiden: Entweder man jammert solange man lebt und beschwert sich über alles, was einem als Kind und Jugendlicher angetan wurde oder man entscheidet sich dazu, sein Leben selbst in die Hand zu nehmen und so zu leben, wie man es möchte und wie es gut für einen ist. Denn jeder ist immer der Schmied seines eigenen Glücks und kann jede Sekunde sein Schicksal in Form von bewusstem Wollen und positiven Gedanken selbst gestalten.

WER IST GERADE „ICH“?

Wir leben ständig in einer Polarität: Oft wechselt unsere Gefühlslage wie Wellen im Meer. Einmal ist man oben, dann wieder unten. Es gibt in den in allen Situationen unseres Lebens immer verschiedene Teile in uns, wie z. B. einen leidenden, einen traurigen, einen eifersüchtigen, einen kontrollierenden, einen ängstlichen, einen unsicheren, einen verletzten, einen zornigen, einen hilflosen, einen fröhlichen, einen, der die Ruhe geben kann, aber auch einen helfenden. Die Frage ist immer, welcher Teil gerade bei einem bestimmten Problem aktiv ist, denn wir können mit all diesen einzelnen Teilen in Kontakt treten!

Übung

Wollen Sie z. B. das Gefühl bearbeiten „Ich bin wertlos“ fragen Sie sich, welcher Teil da gerade aktiv ist? Dazu können Sie einen Schritt aus Ihrem eigenen System heraustreten und sich einmal von außen ansehen, aus der Adlerperspektive sozusagen. Ist es vielleicht Ihr Vater, der diesen Teil gerade repräsentiert? Oder Ihre Mutter? Vielleicht auch ein bestimmter Lehrer?

Wenn Sie diesen Teil erkannt haben, dann bitten Sie als Regisseurin ihn, auf die Bühne Ihres Lebens zu kommen. Nun holen Sie sich einen anderen Teil dazu, der z. B. sagt „Ich habe mich unendlich lieb!“ Auch dieser wird eingeladen, auf die Bühne zu kommen. Akzeptieren und anerkennen Sie beide Teile, die sich nun gegenüber stehen, denn sowohl der eine als auch der andere hat seine Berechtigung in Ihrem Leben. Beginnen Sie nun einen Dialog im Inneren: Fokussieren Sie dabei den positiven Teil. Spüren Sie all die schönen Gefühle, die dabei aufkommen und genießen Sie das gute Gefühl, das sich nun immer stärker bei Ihnen einstellen wird.

Es empfiehlt sich, währenddessen folgende vier Akupunkturpunkte öfter hintereinander zu beklopfen und dabei immer tief und entspannt weiter zu atmen:

- Zwischen den Augenbrauen („drittes Auge“),
- unter der Nase,
- unter der Lippe,
- Thymus (Brustbein),

um gelassener und emotional neutraler agieren zu können. Fragen Sie sich am Ende dieser Übung, ob wirklich alle Teile mit Ihrer Zielerreichung übereinstimmen. Falls nicht, bearbeiten Sie diese in derselben Art und Weise, wie Sie es soeben gemacht haben!

Dadurch verändert sich etwas in Ihrem Inneren, denn wenn Sie all die Teile einfach zulassen, die sich bei einem bestimmten Thema zeigen und zusätzlich diese vier Akupunkturpunkte stimulieren spüren Sie, wie sich das Problem zusehends neutralisiert und Sie emotional frei werden. In dieser Art und Weise können Sie sämtliche Situationen, die Ihnen bisher Stress bereiteten, behandeln.

WERDEN SIE ZU IHREM INNEREN BEOBACHTER

Betreiben Sie Gedankenhygiene und achten Sie von nun an in optimaler Weise darauf, wie Sie über sich denken. Denken Sie z. B. „Ich bin wertlos“, dann spiegelt Ihnen Ihr Leben das wider. Haben Sie jedoch die Überzeugung „Ich bin wertvoll“, dann spiegelt Ihnen das Ihr Leben ebenfalls wider. Es vermittelt Ihnen dann „Ja, Du wirklich ein wertvoller und achtenswerter Mensch!“, und Ihr Körper reagiert sofort positiv darauf.

Daher sind Gedanken und Glaubenssätze so wichtig. Sie bestimmen über Ihr gesamtes Leben, nämlich ob das Leben für oder gegen Sie ist. Ob Sie es als Kampf erleben, auf Mangel ausgerichtet sind oder auf Fülle, ob Sie auf Krankheit ausgerichtet sind

oder auf Gesundheit. Werden Sie von nun an zu Ihrem ständigen inneren Beobachter und nehmen Sie all Ihre dysfunktionalen Gedankenmuster ohne Bewertung einfach wahr, also ohne sich dabei selbst zu verurteilen.

Durch diesen „Ich mit mir – Dialog“ werden Gedanken, wie „eigentlich müsste ich das anders machen“ oder „das werde ich wieder nicht schaffen“, u.s.w., bewusst gemacht. Vielleicht zum ersten Mal in Ihrem Leben! Akzeptieren Sie sich als Ganzes, ist das Problem meist schon von selbst gelöst. Und so ganz nebenbei erwähnt: Wenn man sich vollkommen akzeptiert, mit all seinen Problemen und Unzulänglichkeiten, ist man auch nicht mehr vom Lob von anderen abhängig!

Übung

Suchen Sie sich einen Gegenstand, den Sie leicht von einer Körperhälfte auf die andere wechseln können, wie z.B. ein Armband, eine Uhr, einen Ring oder z.B. auch einen kleinen Halbedelstein, den Sie immer von einer Hosentasche in die andere wechseln können. Immer, wenn Sie sich von nun an selbst kritisieren bzw. negative Gedanken über sich selbst denken wechseln Sie diesen Gegenstand, z.B. das Armband, von einer Hand auf die andere. Lassen Sie diese Selbstkritik und das damit zusammenhängende Gefühl einfach zu: „Ja, ich höre Dich und ich merke, dass du da bist. Aber jetzt lasse ich dich los!“

LASSEN SIE EMOTIONALE TRIGGER NICHT ÜBER IHR LEBEN BESTIMMEN

Es gibt bestimmte Auslöser in unserem Leben, sog. „Trigger“, die Sie mit bestimmten Erfahrungen von früher sofort wieder in Berührung bringen können. Dadurch werden Stressoren und Gefühle wie Angst, Hoffnungslosigkeit, etc. ausgelöst, die auch heute noch in derselben Intensität wie damals, z. B. in der Kindheit, erlebt werden können. Die Frage ist nun, wie man mit diesen Triggern am besten umgeht!

Wichtig dabei ist es, in eine vollkommene Selbstannahme zu kommen. Denn will man alle Trigger im Leben auflösen, lebt man in einer ständigen Vermeidung – und das ist nicht gut. Fragt man sich pausenlos, was man alles falsch gemacht hat oder woran man schuld ist, lebt man ständig im Negativen. Wichtig ist jedoch die Ausrichtung auf das Positive, denn das ist der fruchtbarste Weg im Leben. Kommen Sie in Liebe und Akzeptanz mit sich selbst, egal, was passiert. Stehen Sie ab heute zu 100 % zu sich selbst. Denn Sie sind der wichtigste Mensch in Ihrem Leben.

Wir geben den Dingen immer die Bedeutung, die sie haben: Vielleicht kennen Sie ja die Geschichte von den zwei Schuhverkäufern, die von ihrem Chef in ein kleines Dorf nach Afrika geschickt werden, um den Geschäftsumsatz zu steigern. Als der erste von seinem Auslandsaufenthalt zurück kommt meint er tief enttäuscht: „Chef, dort ist kein Markt für uns. Kein einziger Mensch trägt dort Schuhe. Da werden wir nichts verkaufen können.“ Der zweite kommt freudestrahlend zurück und sagt übergelukkig: „Chef, das ist der beste Markt für uns. Dort können wir unseren Umsatz so richtig gut steigern, da der Bedarf an Schuhen dort riesig ist!“

NUTZEN SIE DIE KRAFT IHRER GEDANKEN

Wir denken täglich etwa 60.000 – 70.000 Gedanken. Nur etwa 5 - 10 % davon sind neu, alles andere denken wir immer wieder – und wieder – und wieder, ...! Ihre Gedanken bestimmen immer auch sofort Ihre Gefühle. Das ist auch der Grund, weshalb es so wichtig ist, in welche Richtung wir unsere Gedanken lenken.

Übung

Stellen Sie sich vor, Sie haben eine ganz frische, gelbe Zitrone vor sich. Riechen Sie in Ihrer Imagination daran, drücken Sie sie ein bisschen zusammen, damit Sie auch spüren können, wie saftig sie ist. Stellen Sie sich nun weiters vor, dass Sie ein scharfes Messer in die Hand nehmen und die Zitrone in der Hälfte auseinander schneiden. Führen Sie nun eine Hälfte zum Mund und beißen Sie in Ihrer Vorstellung kräftig in diese saftige Zitrone hinein. Was passiert in Ihrem Körper? Nehmen Sie sich ein bisschen Zeit dafür...! Spüren Sie die Speichelflüssigkeit in Ihrem Mund, vielleicht geht ja auch ein kurzes Schaudern durch Ihren Körper?

Nun frage ich Sie: „Wo ist Ihre Zitrone?“ Diese ist lediglich in Ihrer Vorstellung.

Dasselbe passiert auch z. B. bei einem Albtraum: Wenn Sie etwas Schreckliches träumen kann es passieren, dass Sie schweißüberströmt aufwachen, das Herz klopft wild, die Hände sind feucht, etc. Doch was ist passiert? Sie haben lediglich ängstliche Gedanken gehabt UND SOFORT STELLT SICH DIE KÖRPERLICHE REAKTION EIN.

Und das passiert im gesamten Leben immer und überall! Daher ist es entscheidend, wie Sie über sich und Ihr Leben denken, denn genau so stellen sich in kurzer Zeit eben Ihre Gefühle entsprechend ein.

Sie können somit mit Ihren Gedanken immer Entscheidungen treffen, die Ihr Leben maßgeblich beeinflussen. Sie können dysfunktionale Gedanken haben oder Kraftentscheidungen treffen (übrigens: Gedanken von Liebe und Dankbarkeit ermöglichen die schnellsten und besten Gefühle, um sich positiv zu entwickeln und in Kraft und in liebevolle Selbstannahme zu kommen).

Übung

Stehen Sie von nun an täglich mit fünf Gedanken auf, wofür Sie dankbar sind. Das verbindet Sie mit Ihrem Herzen und macht in ein positives Lebensgefühl. Somit haben Sie die Macht über Ihren Tagesbeginn, weil Sie in Ihrer Kraft sind und nicht abhängig von dem, was im Außen passiert. Sie können die Übung auch in der Weise durchführen, dass Sie bei jedem Schritt, den Sie von Ihrem Bett zum Badezimmer tun, sich für eine Sache bedanken, die gut bzw. schön in Ihrem Leben ist. Der Körper reagiert, wie schon gesagt, auf jeden Gedanken, den Sie haben. Denken Sie daher abschätzend über sich, stellen sich sofort die entsprechenden Gefühle ein und das prägt auch Ihren Körper und wirkt auf Ihre Gesundheit ein.

LEBEN SIE IN DER GEGENWART

Es ist wichtig, im Hier und Jetzt zu leben. Denkt man zu viel in die Zukunft, kann das viele Ängste auslösen. Dasselbe kann passieren, wenn man ständig gedanklich in der Vergangenheit bzw. Kindheit ist: „Ah ja, da war ja dieses schreckliche Trauma, und dieses ...!“. Durch das ewige Aufwühlen dieser alten Erinnerungen kann man tief im Sumpf versickern, weil man sich all diese belastenden Situationen immer wieder ins Bewusstsein holt (wobei ich natürlich damit nicht ausdrücken möchte, dass es gut ist, Dinge zu verdrängen; das ganz sicher nicht!).

Fragen Sie sich besser: „Welches Problem habe ich jetzt?“, denn Sie können nur in der Gegenwart die Gefühle empfinden, nicht in der Vergangenheit und auch nicht in der Zukunft. Dadurch können Sie sich mit den Dingen beschäftigen, die Sie beabsichtigen

zu verändern, denn Sie wissen ja: „Energy follows intention“, also die Energie folgt Ihrer Intension.

Fragen Sie sich einmal: „Worauf bin ich im Moment eigentlich gerade ausgerichtet?“ Passen meine inneren Prägungen bzw. mein Selbstbild überhaupt zu dem, was ich zurzeit gerne möchte? Denn positive Gedanken sind nicht immer zuträglich! Im Gegenteil, sie können häufig zu viel Unzufriedenheit führen.

Wenn Sie sich z. B. vornehmen, ab jetzt viel Geld zu verdienen, Ihre inneren Muster diesbezüglich jedoch in eine andere Richtung gehen, weil Sie noch immer (meist unbewusst) nach dem Glaubenssatz leben „Ich bin unfähig, etwas zu erreichen“, was glauben Sie, wird dann passieren? Stimmt die Basis nicht, ist es oft schwer, das Ziel in leichter Art und Weise in Ihr Leben zu ziehen. Daher kann man sich durch positives Denken oft noch schlechter und schuldiger fühlen als ohne. Das ist vergleichbar mit einem Haus auf Stelzen, bei dem das Fundament fehlt. Darauf kann man eben nichts aufbauen. Es braucht dazu die richtig tief verwurzelten Glaubenssätze und nicht nur eine „rosa Hülle“ sowie ein starkes positives Selbstbild, um das erwünschte Ziel auch tatsächlich gut zu erreichen.

Dasselbe gilt für das kürzlich erschienene Buch „The secret“. Viele Klienten, die in die Praxis kommen, fühlen sich dadurch oft noch schlechter, weil sie große Schuldgefühle entwickeln, weil sie auch das sogar „wieder nicht geschafft“ haben. Die Sache mit dem Gesetz der Anziehung stimmt prinzipiell schon, es braucht jedoch 100 %ige Selbstakzeptanz, um nicht aus dem Mangel zu leben, denn diesen Mangel projiziert man dann wieder in seine Zukunft: Dann gibt es zwar einen Wunsch – jedoch einen negativen Glaubenssatz. Was glauben Sie, wird stärker wirken?

Übung: Stimmen Sie sich positiv auf den Tag ein!

Ideal ist es, mit einem täglichen Affirmationsprogramm den Tag zu beginnen, um in ein gutes emotionales Gleichgewicht zu kommen. Gewöhnen Sie es sich wie das tägliche Zähneputzen an, sich ab jetzt morgens energetisch gut auszurichten (natürlich können Sie diese Übung auch tagsüber machen):

Übung a)

THYMUS:

Beklopfen Sie den Punkt Thymus und sagen Sie:
**„Ich liebe, ich glaube, ich vertraue, ich bin dankbar,
ich bin mutig!“**

AB:

Beklopfen Sie nun den Anfang Ihrer Augenbrauen
nasenseitig und sagen Sie:
„Ich bin friedlich und ausgeglichen“

SA:

Beklopfen Sie die Punkte ca. 1 cm neben Ihren Augen
und sagen Sie:
„Ich wende mich mir und anderen voller Liebe zu“

JB:

Beklopfen Sie sanft die Punkte direkt unter Ihren Augen
und sagen Sie:
**„Ich fühle mich sicher; meine Bedürfnisse können
befriedigt werden“**

UN:

Beklopfen Sie den Punkt unter Ihrer Nase und sagen Sie:
„Ich bin ruhig und gelassen“

UL:

Beklopfen Sie den Punkt unter Ihrer Lippe und sagen Sie:
„Ich bin wertvoll“

SB:

Beklopfen Sie die Punkte unter Ihrem Schlüsselbein,
 ca. 3 cm links und rechts vom Brustbein und sagen Sie:
„Ich bin mutig; Meine Lebensenergien sind ausgewogen“

UA:

Beklopfen Sie die Punkte ca. 10 cm unter Ihrer Achsel und
 sagen Sie:
**„Ich glaube an meine Zukunft und vertraue auf sie;
 ich bin sicher“**

RP:

Beklopfen Sie die Punkte ca. 5 cm unter Ihrer Brustwarze
 und sagen Sie:
„Ich bin fröhlich; ich genieße das Leben“

KF:

Klopfen Sie auf den Nagel Ihres kleinen Fingers und sagen Sie:
„Mein Herz ist voller Vergebung“

MF:

Klopfen Sie auf den Nagel Ihres Mittelfingers und sagen Sie:
**„Ich bin großzügig und entspannt
 (ich lasse die Vergangenheit los)“**

ZF:

Klopfen Sie auf den Nagel Ihres Zeigefingers und sagen Sie:
**„Ich bin flexibel und kann los lassen; ich bin es wert,
 geliebt zu werden“**

DP:

Klopfen Sie auf Ihren Daumnagel und sagen Sie:
„Ich bin demütig, tolerant und bescheiden“

SP:

Klopfen Sie den Punkt auf Ihrem Handrücken, zwischen dem
 kleinen Finger und dem Ringfinger sagen Sie:
„Ich bin leicht und beschwingt; ich bin hoffnungsfroh“

HK: Klopfen Sie Ihre Handkanten aneinander und sagen Sie:
„Ich bin voller Freude; ich bin in meiner Kraft“

THYMUS:

Beklopfen Sie zum Schluss noch einmal den Punkt Thymus
 und sagen Sie:
**„Ich liebe, ich glaube, ich vertraue, ich bin dankbar und
 mutig. Meine Lebensenergie ist hoch, ich bin voller Liebe!“**

Übung b)

Eine Alternative, um in ein emotionales Gleichgewicht zu kommen, ist die Fünf-Elemente-Kurzbalance, da diese all unsere fünf Meridiane (Lebensenergiebahnen) berücksichtigt:

JB:

Beklopfen Sie sanft die beiden Punkte direkt unter Ihren Augen
 und sagen Sie:
**„Ich bin sicher; meine Bedürfnisse können
 befriedigt werden“**

SB:

Beklopfen Sie danach die Punkte unter Ihrem Schlüsselbein,
 ca. 3 cm links und rechts vom Brustbein und sagen Sie:
**„Ich fühle mich sicher;
 meine Bedürfnisse können befriedigt werden“**

RP:

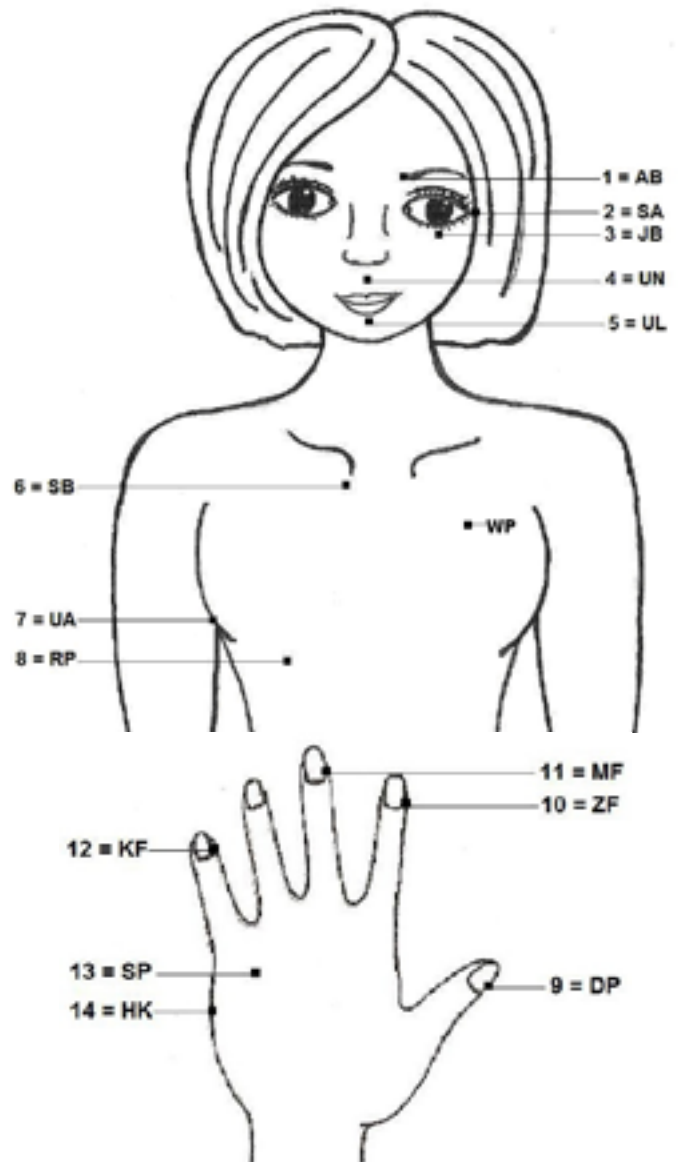
Beklopfen Sie nun die Punkte ca. 5 cm unter Ihrer Brustwarze
 und sagen Sie:
„Ich bin fröhlich, ich genieße das Leben“

ZF:

Beklopfen Sie nun den Zeigefingernagel und sagen Sie:
**„Ich bin flexibel und kann los lassen;
 ich bin es wert, geliebt zu werden!“**

HK:

Klopfen Sie zum Schluss Ihre Handkanten zusammen und
 sagen Sie:
„Ich bin voll Freude; ich bin in meiner Kraft“



Grafiken: z.V.g.v. Dr. Karin Neumann

	Dr. Karin Neumann Psychotherapeutin & Kinesiologin, Instruktörin für EDxTM Energy Diagnostic and Treatment Methods Kontakt: 2380 Perchtoldsdorf, Elisabethstraße 109 Tel.: 0676 76 13 898 E-Mail: info@karin-neumann.at www.karin-neumann.at
--	---

Kleine Raucher wider Willen

Wenn Kinder passiv rauchen

Text: Kirsten Wörnle
<http://www.kizz.de>

Rauchende Eltern gefährden die Gesundheit ihrer Kinder in hohem Maße. Die Folgen des Passivrauchens werden weit unterschätzt und gerade passiv rauchende Kinder können schwere Schäden davontragen.

Am Kühlschrank hängt ein gelber Zettel: "Ich will, dass meine Kinder gesund aufwachsen." An der Pinnwand im Flur steckt ein Kärtchen: "Es soll nicht nach Qualm stinken". Und an der Tür zum Kinderzimmer prangt ein handgemaltes Plakat: "Rauchfreie Zone."

Martina Kutterer (Name geändert) will nicht mehr rauchen. Seit dem 14. Lebensjahr griff die 39-Jährige zum Glimmstängel, auch während ihrer dritten Schwangerschaft. Dann setzten plötzlich die Wehen ein, viel zu früh. Die Ärztin im Krankenhaus wurde hellhörig, als sie hörte, dass ihre Patientin eine starke Raucherin ist. Frühgeburten, Fehlgeburten, Totgeburten - das trifft Raucherinnen ungleich häufiger als Nichtraucherinnen. Martina Kutterers ältester Sohn (14) hat seiner Mutter einen Brief in die Klinik geschickt: "Ich will nicht, dass Du wegen des Rauchens stirbst." "Das hat mich nicht mehr losgelassen", sagt die Frau aus dem Freiburger Raum. Noch in der Klinik startete sie den Ausstieg.

Deutschland und Österreich gehen zu lax mit den Gefahren des Passivrauchens um, warnen Experten. Eltern, die mit Kippe

im Mund den Kinderwagen schieben, gehören genauso zum Alltag wie Raucherzimmer gleich neben dem Kreißsaal.

Die meisten Raucherinnen und Raucher beginnen schon in ihrer Jugend mit dem Zigarettenkonsum. Das Einstiegsalter liegt in Europa zwischen dem 10. und dem 14. Lebensjahr. Je jünger mit dem Rauchen begonnen wird, desto schwieriger ist die Raucherentwöhnung. Ob jemand zu rauchen anfängt oder Nichtraucherin/Nichtraucher bleibt, hängt sowohl von den eigenen

Einstellungen als auch vom Einfluss der Mitmenschen, vor allem der Familie und Freunde ab. (1)

Dabei sind die Folgen gravierend, auch für Nichtraucher: allein in Österreich erliegen pro Jahr über 1.000 Menschen den Folgen des Passivrauchens. Mit dieser Sterberate übertrifft die Zahl der Toten durch Passivrauchen die Zahl an Verkehrstoten pro Jahr deutlich; Passivrauchen ist also ein wesentlicher Faktor für das Mortalitätsrisiko in Österreich. (2)



Bild: © Marcin Sadowski - Fotolia.com

Kinder pfeifen aus dem letzten Loch

"Zu mir kommen Babys in die Praxis, die kaum atmen können, sie pfeifen und giesen", sagt Dr. Wolf-Rüdiger Horn, Suchtbeauftragte des Berufsverbandes der Kinder- und Jugendärzte in Deutschland. Der Kinderarzt behandelt Atemnot und Dauerkosten, Asthma und Lungenentzündung - "auffallend häufiger bei Raucherkindern als bei Nichtraucherkindern."

Laut Deutschem Krebsinformationszentrum lebt jedes zweite Kind in Deutschland und Österreich in einem Raucherhaushalt. Aus den Glimmstängeln ihrer Eltern entweicht ein Gemisch von mehr als 4000 Chemikalien. Mindestens vierzig davon erregen Krebs. Passivraucher atmen den "Nebenstromrauch" ein, der vorne aus dem Glutkegel strömt: In ihm sind Schadstoffe wie Benzol, Cadmium oder Formaldehyd zum Teil noch konzentrierter als im "Hauptstromrauch", den der Raucher einsaugt.

Für die Kinder der Raucher gibt es kein Entrinnen: Die Schadstoffe kleben an Möbeln, Teppichen, Gardinen und Wänden, so dass selbst gutes Lüften nichts bringt. "Kleine Kinder atmen häufiger ein und aus und nehmen somit mehr Schadstoffe durch die Atemluft auf als große", erklärt Kinderarzt Wolf-Rüdiger Horn. "Ihre Organe sind noch nicht ausgereift und viel anfälliger für Gifte." Kinder aus Raucherhaushalten klagen häufiger über Bauchweh, Schwindel, Kopfschmerzen oder Übelkeit und sind besonders anfällig für Atemwegserkrankungen. Kinderkrankheiten verlaufen bei ihnen schwerer, das Risiko einer Mittelohrentzündung ist für Raucherkinder etwa doppelt so hoch wie für Nichtraucherkinder. Experten schließen nicht einmal aus, dass das Qualmen Schwangerer bei Kindern zu Verhaltensauffälligkeiten wie Hyperaktivität führen kann.

Eine geschädigte Elterngeneration

"Jedes fünfte Kind ist schon im Mutterleib vom Tabakrauch gefährdet", sagt Martina Pötschke-Langer vom Deutschen Krebsforschungsinstitut in Heidelberg. Zwanzig Prozent der Schwangeren rauchen. Das Kind wird chronisch Kohlenmonoxid ausgesetzt, badet förmlich in den Schadstoffen, bekommt nicht genügend Sauerstoff und kommt bereits abhängig zur Welt. Das ist so ziemlich das Schlechteste, was einem ungeborenen Kind passieren kann. Diese Kinder wiegen im Schnitt weniger, haben kleinere Köpfe und wachsen schlechter als die Säuglinge von Nichtraucherinnen. (3)

Die Schadstoffe wandern direkt mit der Muttermilch in den kindlichen Organismus. Etwa 60 Säuglinge sterben jährlich, weil ihre Mutter während der Schwangerschaft geraucht hat oder die Umgebung verqualmt war.

Und noch ein ganz anderes Problem tut sich auf: "Wir haben inzwischen eine junge Elterngeneration, die wegzustehen droht", sagt Martina Pötschke-Langer.

Tipps für rauchende Eltern

- Nicht in der Wohnung rauchen.
- Wenn Sie zum Rauchen nicht auf den Balkon oder in den Garten ausweichen können: Rauchen Sie nur in einem abgeschlossenen Raum, dessen Tür auch nach dem Rauchen geschlossen bleibt.
- Bitten Sie auch Verwandte, Freunde und Bekannte, nicht in Anwesenheit der Kinder zu rauchen.
- Meiden Sie verqualmte Orte.
- Sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder informieren Sie sich bei der Raucherberatung (siehe Infokasten „Hilfe beim Rauchstopp“). Am besten schützen Sie sich und ihr Kind, wenn Sie gar nicht rauchen.

Quellen: Deutsches Krebsforschungsinstitut, Berufsverband Kinder- und Jugendärzte

"Ich hatte immer ein schlechtes Gewissen, weil ich rauche, aber ich habe den Schalter im Kopf nicht umlegen können", sagt Martina Kutterer.

Jetzt lässt sie sich beim Rauchausstieg durch eine Raucherberatungsstelle helfen. Der Berater hatte gute Tipps. Mit ihren Kindern hat sie einen Vertrag geschlossen: "Ich höre auf".

Und in ihrer Wohnung hat die Frau nach der Rückkehr aus der Klinik lauter Zettel aufgehängt: "Ich möchte meine Kinder schützen", "Ich spare viel Geld durch den Rauchstopp", "Ohne Rauchen schmecke ich mehr, rieche ich besser und habe eine frischere Haut."

Noch einen weiteren Zettel hat sie geschrieben, mit einem "krassen Satz", den ihre Kinder nicht sehen sollen. Er steckt im Geldbeutel: "Ich will nicht sterben!"

Quellen:

- (1) www.gesundheit.gv.at (Risiken für Tabaksucht)
- (2) Simon Machleidt, BA: "Umfassender Nichtraucher-schutz als gesellschaftliche Verantwortung"
- (3) www.news.at - "Gefahr Passivraucher" 15.1.2015

Nach dem Rauchstopp...

- 20 Minuten nach der letzten Zigarette gleichen sich die Herzschlagfrequenz und die Körpertemperatur derjenigen des Nichtrauchers an.
- 8 Stunden nach der letzten Zigarette hat sich das Kohlenmonoxid in den Blutbahnen verflüchtigt und dem Sauerstoff Platz gemacht.
- 2 Tage nach dem Rauchstopp verfeinert sich der Geruchs- und Geschmacksinn.
- 3 Tage nach dem Rauchstopp bessert sich die Atmung merklich.
- 3 Monate nach dem Rauchstopp kann sich die Lungenkapazität um bis zu 30 Prozent erhöhen.

Nachzulesen unter:
www.kizz.de

kizz.

Anlaufstellen für die Raucherentwöhnung

Rauchfrei-Telefon: Unter der Nummer 0800 810 013 (kostenlos) bieten erfahrene klinische und Gesundheitspsychologinnen/-psychologen Montag bis Freitag von 10:00 bis 18:00 telefonische Beratung und Begleitung beim Rauchstopp.

Eine Liste mit Beratungsstellen und Adressen für ambulante und stationäre Raucherentwöhnung finden Sie unter www.rauchfrei.at

Rauchfrei App: www.rauchfreiapp.at

Ambulante Raucherentwöhnung: Die Krankenkassen bieten in ihren Einrichtungen Beratung und ambulante Tabakentwöhnungsprogramme an. Die Kosten übernimmt die Krankenkasse, teilweise besteht ein Selbstbehalt.

Stationäre Tabakentwöhnung in spezialisierten Einrichtungen: Dabei handelt es sich meist um einen mehrwöchigen „Kuraufenthalt“ mit speziellen Entwöhnungsprogrammen. Unter bestimmten Voraussetzungen (zum Beispiel Folgeerkrankung COPD, starke Abhängigkeit) übernimmt die jeweilige Krankenkasse die Kosten bis auf den Selbstbehalt.

Niedergelassene Ärztinnen/Ärzte mit der Zusatzqualifikation Raucherentwöhnung: Eine einmalige Beratung bei der Vorsorgeuntersuchung mit Weitervermittlung an das Rauchfrei Telefon ist für Patientinnen/Patienten kostenlos möglich. Die Raucherentwöhnung bei niedergelassenen ÄrztInnen wird von den Krankenkassen nicht bezahlt.

Spezialisierte Psychologinnen/Psychologen: Vertragspsychologinnen und Vertragspsychologen können die Kosten einer Raucherdiagnostik mit der Krankenkasse rückverrechnen. Dafür ist eine ärztliche Überweisung zur klinisch-psychologischen Diagnostik mit der Verdachtsdiagnose „Nikotinmissbrauch“, „Nikotinabhängigkeit“ notwendig.

Wie Märchen die Entwicklung von Kindern unterstützen

Text: Dr. med. Andrea Schmelz
www.elternwissen.com

Bild: © santiago silver - Fotolia.com

Märchen sind wieder „in“, da ihr Wert für die psychische Entwicklung von Kindern immer stärker erkannt wird. Erfahren Sie in diesem Beitrag unter anderem Grundlagen zur Deutung. Besonders hilfreich: Tabellarische Übersicht, welche Märchen für die Bearbeitung wichtiger Themen und Entwicklungsschritten von Kindern geeignet sind.

Das typische „Märchenalter“ beginnt mit etwa drei Jahren. Im Alter von drei bis sechs Jahren sind Kinder ganz einer so genannten **magischen Weltsicht** verhaftet. Da ein Kind in diesem Alter noch keinen Zugang zur naturwissenschaftlich-technischen Weltsicht der Erwachsenen hat, kann es sich technische oder physikalische Abläufe und auch Naturereignisse nur durch geheimnisvolle, eben magische Kräfte erklären.

Nachdem sich Märchen und Sagen eben dieses magischen Verständnisses bedienen, sind sie für Kindergartenkinder so interessant. Kinder sind jetzt außerdem sehr für biblische Geschichten zu begeistern, sodass auch hierfür das geeignete Alter gekommen ist, sofern Sie eine religiöse Erziehung befürworten.

Märchen für Kinder – überhaupt noch zeitgemäß?

Diese Frage lässt sich ganz eindeutig bejahen!

- Märchen haben sich **über Jahrhunderte hinweg in allen Völkern** entwickelt und stellen quasi die gebündelten Erfahrungen der Menschheit in Bezug auf Entwicklungen, Beziehungen und Entscheidungen dar, die das Leben des Einzelnen beeinflussen.

- Märchen „übersetzen“ wichtige menschliche Lebenssituationen in **Symbole und Bilder**, deren Bedeutung Kinder im Märchenalter mit feinem Gespür erkennen. Sie verstehen die Botschaft der Märchen ganz intuitiv.

- Märchen bieten **Helden**, mit denen sich Kinder identifizieren können. Es ist dabei nicht von Bedeutung, ob es sich um einen Helden oder eine Heldin handelt, da sich Kinder auch gut mit Helden des anderen Geschlechts identifizieren können.

Mein Tipp: Speziell für Mädchen ist es aber sinnvoll, Märchen zu erzählen oder vorzulesen, in denen Heldinnen vorkommen und nicht nur schöne Prinzessinnen von tapferen Rittern erlöst werden! Beispiele für Märchen mit Heldinnen sind „Die sieben Raben“ oder „Die sechs Schwäne“ (beide von den Gebrüder Grimm)

- Märchen zeigen **Lösungsmöglichkeiten** für Konfliktsituationen und problematische Entwicklungsschritte auf. Das Kind kann sich so unbewusst mit einer möglichen Lösung auseinandersetzen, die ihm in seiner Entwicklung und in der Überwindung so mächtiger Gefühle wie Eifer-

sucht, Angst oder Verlassenheit weiterhilft.

- Märchen regen die **Phantasie** an. Dies ist gerade in unserer gefühlsarmen und phantasielosen hoch technisierten Umgebung von großer Wichtigkeit. Beim Hören von Märchen entstehen aus dem Gehörten Bilder in der kindlichen Phantasie. Dies ist ein unschätzbare Vorteil gegenüber der Reizüberflutung durch vorgefertigte Fernsehbilder, die überhaupt keinen Platz für Phantasie mehr lassen.

- Märchen vermitteln **traditionelle Werte**, die nie ungültig werden. Diese Werte wird das Kind immer an seine eigenen Erfahrungen anpassen, sodass sie stets aktuell bleiben.

- Selbst die uns Erwachsenen oft **antiquiert erscheinende Sprache** der Märchen wird von Kindern – zumindest sinngemäß – sehr gut verstanden. Auch fördern neue, unbekannte Wörter die sprachliche Entwicklung.

Sind Märchen grausam und Angst einflößend?

Für Kinder ist das ausgeprägte Schwarz-Weiß-Denken, die **klare Unterteilung in Gut und Böse** im Märchen von großer Wichtigkeit. Kinder brauchen klare Verhältnisse, damit sie sich orientieren können und um zu unterscheiden, was gut und was schlecht ist. Erst später sind sie in der Lage zu erkennen, dass es verschiedene Möglichkeiten auf der Skala zwischen Gut und Böse gibt.

Erwachsene sind oft über die **drakonischen Strafen**, die in Märchen verhängt werden, entsetzt. Kindergartenkinder haben hiermit allerdings überhaupt keine Probleme, da sie es nur für gerecht halten, wenn die „Bösen“ hart bestraft werden. Erst durch die Polarisierung von Gut und Böse im Märchen finden Kinder im Vorschulalter zu einem differenzierteren Bild der Gerechtigkeit und plädieren dann auch für mildere Strafen.

Im Märchen werden unbewusste **Ängste thematisiert**, die für alle Kinder zur Entwicklung dazugehören. Trotzdem machen Märchen Kindern keine Angst, da die dazugehörigen Phantasiebilder im Kopf des Kindes ja in geborgener Atmosphäre beim Erzählen oder Vorlesen entstehen. Märchen verleihen lediglich den Ängsten, mit denen sich das Kind gerade beschäftigt, Gestalt und zeigen Wege auf, wie diese zu bewältigen sind. Nimmt die Angst des Kindes, gefressen zu werden, wie im Märchen „Hänsel und Gretel“ die Gestalt der bösen Hexe an, so kann es sich davon befreien, indem die Hexe im Backofen verbrannt wird.

Wer ist wer im Märchen?

Um Ihnen **Interpretationshilfen** an die Hand zu geben, haben wir die Bedeutung häufig vorkommender Märchenfiguren oder Schauplätze in der u. a. Tabelle zusammengestellt. Sie sind damit in der Lage, besser zu verstehen, was Kinder ausdrücken möchten oder was sie besonders beschäftigt, wenn sie über bestimmte Märchenbilder sprechen oder diese malen. Märchenfiguren, mit denen sich ein Kinde identifiziert, spielen oft eine Rolle, die sich Ihr Kind (noch) nicht zutraut. Indem es die Märchenfigur für sich handeln lässt, kann es – ganz in Sicherheit – neue Erfahrungen machen und neue Rollen einüben.

Bitte beachten Sie: Lassen Sie Märchen immer ganz unverfälscht auf Kinder wirken und versuchen Sie dabei niemals, ein Märchen zu interpretieren oder den tieferen Sinn zu erklären.

Entschlüsselung wichtiger Märchensymbole

Figur oder Schauplatz steht/stehen für im Märchen

<i>Held oder Heldin</i>	Ihr Kind
<i>Prinz oder Prinzessin</i>	Ihr Kind
<i>König und Königin</i>	Eltern
<i>Riesen, Drachen</i>	(übermächtige) Eltern oder andere Erwachsene
<i>böse Stiefmutter, Hexe oder Zauberer</i>	ungeliebte, gefährliche Seite von Eltern oder anderen Erwachsenen
<i>Teufel, graue Männchen, andere dunkle Wesen</i>	dunkle Seite des kindlichen Selbst, "innerer Widersacher"
<i>weise Alte, sprechende Tiere und andere helfende Figuren</i>	gute oder geliebte Seite des kindlichen Selbst oder der Eltern
<i>Wald</i>	Symbol des Unbewussten

Nachzulesen unter:
www.elternwissen.com



Elternwissen.com



Bildquelle: Historisches Museum, Hanau

Grimms Märchen nennt man volkstümlich die berühmte Sammlung von Kinder- und Hausmärchen, die **Jacob und Wilhelm Grimm**, genannt die Brüder Grimm, von 1812 bis 1858 herausgaben.

Nach dem Zweiten Weltkrieg war in Westdeutschland die Meinung tonangebend, die Märchen der Brüder Grimm seien mitverantwortlich für die Gräueltaten der Nazis gewesen.¹ In der amerikanischen Besatzungszone wurden die Kinder- und Hausmärchen aus den Schulen und Bibliotheken aussortiert und nach Übersee verschifft. In der britischen Besatzungszone wurde eine Zeit lang keine Lizenz für den Nachdruck ausgegeben. Obwohl auch entgegengesetzte Meinungen geäußert wurden, beherrschten bis in die 1970er Jahre märchenkritische Stimmen den Diskurs. Einen allmählichen Umschwung brachte **Bruno Bettelheims** Veröffentlichung *Kinder brauchen Märchen* (1976), in der er aus psychoanalytischer Sicht die für Kinder tröstliche und bestärkende Wirkung der Grimmschen Märchen herausarbeitete.

Die Brüder Grimm selbst sahen ihre Sammlung immer wieder auch als ein Erziehungsbuch. Dies zielte jedoch nicht auf die Vermittlung von Normen, sondern eher auf ein gewisses Weltverständnis, das zu pädagogischen Vorstellungen von Aufklärung und Romantik passte. So verlieren auch schauerliche Inhalte im behaglichen Tonfall ihren Schrecken.² Jacob Grimm präsentierte das Sammelprojekt sogar auf dem Wiener Kongress.³

Quellen:

www.wikipedia.com

(1) Vgl. Karl Privat im Berliner Tagesspiegel vom 7. Februar 1947 über die Vorschule der Grausamkeit. Eine Diskussion um die Märchen der Brüder Grimm.

(2) Wardetzky, Kristin: Märchen in Erziehung und Unterricht. In: Märchenspiegel 25 (2014)

(3) Steffen Martus: Die Brüder Grimm. Eine Biographie. Rowohlt, Berlin 2009, ISBN 978-3-87134-568-5

HPV Impfungen in der Schule -

Schutz oder Gefahr?

Text: Bert Ehgartner

Grimmig schaut das Mädchen, fröhlich der Bub: als Ritter verkleidet werben sie in der Kampagne des österreichischen Gesundheitsministeriums für die seit heuer kostenfrei angebotene Impfung gegen humane Papillomaviren (HPV). "Wir be-schützen uns!"

Doch ist dem wirklich so? Dass die Impfung das Immunsystem gegen die Viren scharf macht, ist unbestritten. Von einem künstlich aggressiv gemachten Immunsystem kann jedoch eine weitaus größere Gefahr ausgehen, als von den im Normalfall vollständig harmlosen Viren.

In Österreich wird Gardasil, der Weltbestseller des US-Konzerns Merck für Kinder der 4. Schulstufe kostenfrei im Rahmen des bestehenden Impfprogramms angeboten. Die Impfung soll gegen einige der Krankheiten schützen, die mit humanen Papillomaviren assoziiert sind. Dazu zählt vor allem Krebs am Gebärmutterhals (Zervix) und dessen Vorgänger- und Frühformen, sowie Genitalwarzen. Da die Viren vor allem beim Geschlechtsverkehr übertragen werden, wird die Impfung für beide Geschlechter angeboten.

Viele offene Fragen

Von den humanen Papillomaviren gibt es rund 100 unterschiedliche Typen. Sie zählen zu den Herpesviren und sind normalerweise harmlos. Gardasil richtet sich gegen vier Virentypen, davon zählen zwei zu den so genannten Hochrisikotypen (Typ 16 und 18). Doch auch mit diesen Typen werden 80 Prozent der Menschen zumindest zeitweilig besiedelt. Und bei fast allen verschwinden die Viren wieder. Weil sie jedoch überproportional oft bei Krebspati-

enten gefunden werden, gelten die Viren als wahrscheinliche Auslöser des Krebsgeschehens.

Wie es sich auswirkt, wenn das Immunsystem gegen einzelne Virentypen scharf gemacht wird, ist derzeit noch nicht absehbar. Bei anderen ähnlichen Impfkonzepten kam es zu einer Verdrängung (z. B. bei der Pneumokokken-Impfung). Andere Typen übernahmen die Rolle der "weggeimpften" Keime und wurden selbst zu Hochrisikotypen. Dass dieser "Replace-



ment Effekt" auch bei der HPV-Impfung auftreten wird, ist recht wahrscheinlich. Eine weitere Sorge von Impfskeptikern ist die Verschiebung des Virenkontaktes in ein höheres Alter mit einem möglichen höheren Krebsrisiko.

Bereits 2008 haben 13 angesehene deutsche und österreichische Wissenschaftler ein kritisches Manifest veröffentlicht, in dem sie die offenen Fragen ansprechen, die vor einer öffentlichen Impfempfehlung der deutschen STIKO (Kommission der Impfexperten am Berliner Robert Koch Institut) zu klären gewesen wären. Die STIKO hielt jedoch an ihrer Empfehlung zur HPV Impfung fest. Deren Vorsitzender, der Mainzer Kinderarzt Heinz Joseph Schmitt - wechselte wenig später auf einen Vorstandsposten bei einem großen Impfstoff-Konzern.

In Österreich dauerte es etwas länger, bis sich die HPV-Lobby mit ihrer Forderung nach einer öffentlich finanzierten Impfkampagne durchsetzen konnte. Doch nun ist es auch hier so weit:

Kinder zwischen 9 und 12 Jahren werden zweimal geimpft. Bei älteren Kindern wird eine dritte Dosis gegeben, weil die Immunantwort mit steigendem Alter schwächer wird. Wie lange die Wirkung anhält und ob Auffrischungen nötig sind, kann derzeit noch niemand sagen. Nachdem der Großteil der Krebs-Todesfälle im Alter zwischen 50 und 80 Jahren auftritt, müsste die Wirkung aber viele Jahrzehnte anhalten. Es käme einem Wunder gleich, wenn dafür keine späteren Booster-Impfungen empfohlen würden. Zumindest die Marketing-Abteilungen der Herstellerfirmen werden wohl kräftig in diese Richtung drängen.

Mangelnde Aufklärung über Risiken

Eltern müssen vor der Impfung ein Formular unterschreiben. Die Aufklärung über Nebenwirkungen der Impfung beschränkt das Ministerium auf häufige (1 bis 10%) bzw. sehr häufige (tritt bei mehr als 10% der Impfungen auf) Vorfälle. Sehr häufig sind Schwellungen an der Einstichstelle sowie Kopfschmerzen. Als häufige Nebenwirkungen werden ein Bluterguss an der Einstichstelle, Fieber, Übelkeit und Gliederschmerzen genannt. Gerade eine einzige seltene Nebenwirkung - nämlich Urtikaria (Nesselsucht) wird angeführt. Dabei handelt es sich um eine allergische Reaktion, welche ein stark juckendes Ekzem hervorrufen kann. Die Nesselsucht kann chronisch - also dauerhaft - oder vorübergehend auftreten.

Keine Informationen gibt das Bundesministerium über die selteneren Nebenwirkungen, welche z. B. in der US-Fachin-

formation zu Gardasil angeführt werden. Da wird über Vorfälle berichtet, welche unter den Teilnehmern der Zulassungsstudien beobachtet wurden. Besonders Besorgnis erregend sind hier die Krankheiten mit autoimmunem Hintergrund, wie etwa rheumatoide Arthritis, Diabetes Typ 1 oder Autoimmunstörungen der Schilddrüse. Insgesamt sind bei 2,3 Prozent der Teilnehmerinnen solche und andere neu aufgetretenen Krankheiten beobachtet worden.

Tricks von Merck gingen bei Behörden durch

Bei Gardasil - wie auch beim Konkurrenzprodukt Cervarix (von GlaxoSmithKline) - wurden neu entwickelte verstärkte Aluminiumverbindungen eingesetzt, um das Immunsystem in die für nötig erachtete Angriffsstimmung gegen die Viren zu versetzen. Diese Wirkverstärker (Adjuvantien) lösen an der Einstichstelle Zellschäden und Entzündungen aus - und versetzen das Immunsystem im gesamten Organismus in höchste Alarmbereitschaft. Weil aus verschiedenen Studien bekannt ist, dass es dabei zu überschießenden Immunreaktionen (Allergien) oder auch zu autoaggressiven Störungen kommen kann, sind solche Zusatzstoffe besonders problematisch. Der Großteil der unerwünschten Impfreaktionen kommt von diesen toxischen Chemikalien.

Die tatsächlichen Wirkstoffe der HPV-Impfung - die abgetöteten Humanen Papillomaviren - sind sowohl von ihrer Menge als auch von ihrem Nebenwirkungsrisiko dem gegenüber vollständig vernachlässigbar. Ohne die Zugabe von Aluminium würde das Immunsystem auf diese Virentrümmer wenig bis gar nicht reagieren. (Das Immunsystem reagiert schon auf die lebenden humanen Papillomaviren sehr zurückhaltend, hält diese nicht wirklich für gefährlich. Deshalb brauchte es die verstärkten Alu-Verbindungen, um es scharf zu machen.)

Um die durch die neuartige Alu-Verbindung ausgelösten Nebenwirkungen und Schäden zu vertuschen, griff der US-Konzern Merck beim Design der Zulassungsstudien zu einem Trick. Es gehe schließlich darum, den Wirkstoff zu testen - verlaublich die PR Strategen von Merck - deshalb könne man die Alu-Verbindung ruhig auch der Placebogruppe verimpfen.

Merck schlug also vor, die eine Gruppe mit Gardasil zu impfen und der Kontrollgruppe eine Placeboimpfung zu geben, welche alle Inhaltsstoffe von Gardasil - minus der Virentrümmer - enthielt. Die Kontrollgruppe der Mädchen und jungen Frauen sollte also mit der neuartigen verstärkten Aluminium-

verbindung geimpft werden, für die keinerlei Sicherheitstests am Menschen vorlagen.

Was die Behörden getrieben hat, dem zuzustimmen, ist mir vollständig rätselhaft. Möglicherweise handelte es sich ja um ganz profane Bestechung.

Jedenfalls wurde die Zulassungsstudie nach diesem Design durchgeführt und es gab - Überraschung - sowohl in der Gardasil - als auch in der Kontrollgruppe - exakt gleich viele Nebenwirkungen.

Was für Deos gilt soll für Impfungen nicht gelten?

Im Juni 2014 präsentierte Gesundheitsminister Alois Stöger eine große Studie zum Einsatz von Aluminium in "körpernahen Anwendungen". Stöger riet dazu, "vorsorglich auf Produkte zu verzichten, die Aluminium enthalten."

Damit waren vor allem Kosmetikprodukte gemeint.

Warum allerdings warnt Stöger vor aluminiumhaltigen Mitteln, die auf die Haut aufgetragen werden - sieht aber keinerlei Problem bei Mitteln, die unter die Haut - tief ins Muskelgewebe - injiziert werden?

Und warum gibt es anscheinend niemand im Ministerium, der sich um die Sicherheit der für Schulkinder empfohlenen Arzneimittel sorgt?

Keine Reaktion kam dazu auch von Stögers Nachfolgerin an der Spitze des Gesundheitsministeriums, der Kinderärztin Sabine Oberhauser.

Stattdessen wird ein problematisches Arzneimittel von einem Staat zum anderen durch gewunken und für Kinder und Jugendliche frei gegeben, nachdem die Hürde der Zulassungsbehörden - mit welchen Tricks auch immer - genommen wurde.

Ständig Meldungen zu gefährlichen Nebenwirkungen

Ich habe schon mehrfach über die mangelnde Sicherheit der HPV-Impfstoffe geschrieben. Zuletzt als die japanische Regierung ihre Impfempfehlung wegen einer Serie schwerer Nebenwirkungen zurück zog. Gardasil führt in den meisten Melderegistern die Liste der Nebenwirkungen in der jeweiligen Altersgruppe mit großem Vorsprung an.

So gibt es beunruhigende Meldungen aus Kolumbien. Sie betreffen eine Serie von Nebenwirkungen. Die Regierung in Bogotá hatte im August 2012 die generelle HPV-Impfung beschlossen. 2014 sind im Norden Kolumbiens in einer Stadt mehr als 200 Mädchen nach der Impfung erkrankt. Sie leiden an Kopfschmerzen,

Taubheitsgefühlen in den Händen und verlieren immer wieder das Bewusstsein. Alle Mädchen waren zuvor mit Gardasil geimpft worden. Ob es sich um Probleme mit einer Charge des Impfstoffs handelt, oder ob die Häufung sonstige Ursachen hat, ist derzeit noch nicht geklärt.

Gebärmutterhalskrebs ist vergleichsweise selten

Laut dem letzten verfügbaren Jahresbericht der Statistik Austria starben im Jahr 2012 insgesamt 9.553 Frauen an Krebs. Angeführt wird das Risiko von Brustkrebs (1.528 Todesfälle) und Lungenkrebs (1.357), als nächstes folgen Darmkrebs (1.001) und Bauchspeicheldrüsenkrebs (836). Das Zervixkarzinom ist ein eher seltenes Risiko mit 146 Todesfällen. Seltsamerweise behauptet die Informationsseite des Gesundheitsministeriums, dass es sich dabei um die zweithäufigste Krebsform und die dritthäufigste Todesursache handelt.

Das Risiko, am Zervixkarzinom zu sterben, ist in der Bevölkerung sehr ungleich verteilt. Arme und bildungsferne Bevölkerungsgruppen, vor allem Zuwanderer, sind stärker betroffen. Neben dem Sozialstand sind Rauchen, Drogenkonsum und häufig wechselnde Partnerschaften weitere Risikofaktoren. Im Lauf der letzten Jahrzehnte ist das Sterberisiko stark zurück gegangen - seit der Jahrtausendwende stagniert es jedoch auf einem Niveau von 120 bis 180 Todesopfern. Die Neuerkrankungen pro Jahr gingen von rund 600 Fällen auf weniger als 400 Fälle zurück.

Kaum Todesfälle in Finnland

In Ländern wie Finnland oder den Niederlanden wurde ein staatlich organisiertes Screening eingeführt. In diesen Ländern werden alle Frauen zu einem auf höchstem Qualitätsniveau durchgeführten Gebärmutter-Abstrich eingeladen. Diese Abstriche werden von eigens ausgebildeten Hebammen und Krankenschwestern entnommen und in Zentral-Labors von erfahrenen Spezialisten ausgewertet. Wenn die Befunde unauffällig sind, ist der nächste Abstrichtermin erst wieder nach drei bis fünf Jahren nötig. Mit diesem staatlich organisierten Programm gelang es die Todesfälle auf weniger als die Hälfte der Zahlen in Deutschland oder Österreich zu reduzieren. - Ganz ohne HPV Impfung.

Ärzte-Lobbys verhindern lebensrettendes Früherkennungsprogramm

In Deutschland und Österreich haben bislang die Lobbys der Gynäkologen, Chirur-

gen und Laborärzte die Einführung eines solchen Leben rettenden Programms verhindert. Da machen weiter die Gynäkologen nach Gutdünken - und meist jährlich - ihre Abstriche, die in einem von vielen - nicht spezialisierten Laboren - ohne Qualitätssicherung ausgewertet werden. Das Resultat ist eine enorme Übertherapie mit viel falschem Alarm und enormen Fallzahlen bei Konisationen (chirurgische Eingriffe an der Gebärmutter, welche u.a. das Risiko von nachfolgenden Fehlgeburten erhöhen). Trotz dieser oftmals unnötigen Eingriffe ist gleichzeitig die Qualität der Abstriche so schlecht, dass bestehende Tumoren häufig übersehen werden.

Ein weiterer ungünstiger Effekt dieses "wildes Screenings" ist die schlechte Erfassung der Risikogruppen, weil es kein Einladungssystem gibt. Jene, die gesundheitsbewusst sind - und ohnehin ein enorm geringes Krebsrisiko haben - werden übertherapiert. Frauen aus sozial schwachen Gruppen - darunter viele Migranten - die seltener zum Arzt gehen, werden gar nicht erst untersucht.

Während in Finnland in den meisten Jahren gar keine Todesfälle bei Frauen im Alter unter 50 Jahren auftreten, sterben in Österreich jährlich mehrere Dutzend jüngere Frauen aus dieser Altersgruppe.

Impfexperten als bezahlte Lobbyisten

Ginge es in der Gesundheitspolitik um logische sachliche Entscheidungen, die zum Wohl der betroffenen Menschen nach bestem Wissen getroffen werden, so gäbe es bei der Vermeidung des Zervix-Karzinoms nur einen vernünftigen Weg: Aus den Erfahrungen Finnlands zu lernen und ein organisiertes Qualitäts-gesichertes Früherkennungs-Programm zu schaffen. Das wäre - bei wirklichem Willen - sofort umsetzbar und würde den Frauen auch sofort helfen. Die Niederlande und Großbritannien sind Finnland nachgefolgt und haben den Leidensdruck beim Zervix-Karzinom stark und dauerhaft reduziert.

In Deutschland und Österreich wird hingegen eine zynischer Doppelstrategie forciert: Zum einen behalten die Gynäkologen ihre guten Einnahmen durch wildes Screening auf tiefem Niveau - mit teils grauenhaften Folgen für die betroffenen Frauen.

Zum anderen wird eine Menge Geld investiert, um mit der Impfung von 9-jährigen ein Risiko zu bekämpfen, das erst in vielen Jahren schlagend wird.

Ob diese Impfung jemals dazu beitragen

wird, das Krebsrisiko in einigen Jahrzehnten zu reduzieren, weiß heute niemand.

Es gibt bisher noch keine Erfahrungen, wie lange die Impfung wirkt - und ob spätere Booster-Impfungen etwas bringen. Dafür handeln wir uns das konkrete Risiko ein, dass die Zahl der Autoimmunerkrankungen und Allergien bei den geimpften Kindern und Jugendlichen weiter ansteigt.

Einzige Profiteure sind die Herstellerkonzerne und die so genannten Impfexperten, welche in der Öffentlichkeit die um die Gesundheit der Kinder besorgten Mediziner vorspielen - sich aber in Wahrheit für eine Stange Geld als Lobbyisten der Industrie einspannen lassen.

Weitere interessante Texte zu Gesundheitsthemen finden Sie auf:
<http://ehgartner.blogspot.co.at/>



Bert Ehgartner
Publizist und
Dokumentarfilmer

Kontakt:
3041 Starzing,
Johannesberg Str. 6
Tel.: 02772 - 55 18 31
be@ehgartners.info

www.ehgartners.info

Testen Sie Ihre
Aluminium-Belastung mit dem
gratis Lebensstil-Check auf
Al-ex.org

für Ihre Gesundheit:
Aluminium messen und ausleiten!



Buchtipp:
**Die Hygiene Falle: Wie wir unsere
Gesundheit verspielen**

Autor:
Bert Ehgartner

ISBN:
978-3850689465

Verlag:
Ennsthaler



Bettnässen

Erfahrungen aus der kinesiologischen Praxis

Text: Romana Kreppel

Bettnässen - ein weit verbreitetes Phänomen bei Kindern. Die energetischen Hintergründe dafür können sehr unterschiedlich sein.

Fotos: © Jörg Lantelme - Fotolia.com



In meiner Praxis arbeite ich seit nun fast 23 Jahren mit den unterschiedlichsten Arten der Kinesiologie. Viele Kinder habe ich bei Lernproblemen, Legasthenie und Konzentration Störungen begleitet. Eine sehr häufige Thematik, durch die Kinder und Eltern gleichermaßen geplagt sind, ist das **Bettnässen**.

Carina, ein 5 1/2 Jähriges Mädchen, das fast täglich das Bett einnässt kommt mit ihrer Mutter in meine Praxis. Das Kind ist scheu und lutscht noch am Daumen. Die Mutter kam zu mir mit der Sorge, dass das Problem des Bettnässens und Daumen Lutschens, in der Schule zu weiteren Problemen führen könnte.

Im kinesiologischen Test zeigen sich gleich zu Beginn zwei Bachblüten: Olive (Regenerationsblüte – „alles ist zu viel“) und Mimulus (Tapferkeitsblüte – schüchtern, furchtsam). Das Organ Blase testet mit dem Gefühl „unerfüllte Liebessehnsucht“. Ein von der Mutter übernommenes Gefühl. Ich frage nach, was denn da die Ursachen sein könnten. Die Mutter erzählt, sie ist seit 2 Jahren vom Vater des Kindes getrennt, fühlt sich als Alleinerzieherin überfordert und trauert der Beziehung zum Exmann nach. Für Carina testet die orange farbige Brille, Augen Achter und ein Summton, den sie mit Begeisterung vor sich hin tönt. Auf der Körperebene testet ein Nahrungsergänzungsmittel, ein Saft mit Vitaminen und Mineralien. Einen Tropfen der Bachblüte Mimulus wird Carina abends auf ihren Unterbauch einmassieren, mit dem Satz: "Ich bin ganz sicher bei Mama."

Für Carina's Mutter gibt es einen extra Termin, bei dem ihr System balanciert wird.

Vom Widerstand / belastet zu Akzeptanz / annehmbar, von Feindseligkeit / frustriert zu Begeisterung / anziehend, nach dem Verhaltensbarometer. Schrittkoordination und Schädelknochen werden balanciert, in der Körperchemie testet ein Nahrungsergänzungsmittel mit der Leitsubstanz aus Griffonia simplicifolia, die gerne bei emotionalen Verstimmungen genommen wird.

Schon nach zwei Wochen bekomme ich die Rückmeldung, dass Carina seit der Balance der Mutter nicht mehr ins Bett gemacht hat und die Nacht durch schläft. Wie wunderbar! Die Mutter ist bereit weiter hin an Sitzungen für ihre Balance teil zu nehmen, um sich zu stabilisieren.

Eva, 9 Jahre kommt mit ihrer Oma zu mir in die Praxis. Das Thema: Eva hat seit 3 Jahren eine Reizblase. Beim Springen oder manchmal beim Lachen verliert sie Harn. Ein bis zwei Mal pro Woche gelingt es ihr nicht rechtzeitig, morgens aus dem Bett zu kommen, um die Toilette zu erreichen. Aus medizinischer Sicht wurde bereits eine Operation angedacht.

Eva testet mit einem „Anfangs AR“ (Armlängen Reflex). Auf der Suche nach einem Ausgleich komme ich auf der Informationsebene mit einem „Two-Pointing“ zum Zahn 11. Ihrer Oma fällt sofort ein: „ja den Milch-Zahn hat sich Eva ausgeschlagen, der musste dann sogar gezogen werden“. Ich behandle die Stelle mit einer speziellen Lichtlampe, klopfe einige Akkupunkturpunkte und es kommt die „blaue Brille“ zum Einsatz. Cranberry Extrakt und Zink öffnen die Regulation. Das Organ Blase testet auf Informationsebene und balanciert sich durch Korrekturen im Energiekörper. Das Störfeld „Zahn 11“ möchte auf struktureller Ebene balanciert werden. So empfehle ich eine Osteopathische Behandlung und gebe gerne eine Adresse einer Therapeutin bekannt. Nach 2 Terminen bei der Osteopathie kommt Eva nochmals zu mir. Ihr Zustand hat sich sehr verbessert. Der Zahn wird nochmals nachbehandelt. Bei der Zahnärztin bekommt Eva eine Leser Behandlung. Mit einer spagyrischen Essenz, mit der sie täglich zu Hause den Zahnbereich einmassiert scheint der energetische Regelkreis Zahn-Blase beruhigt zu sein. Die Reizblase und das Einnässen am Morgen gehören der Vergangenheit an.

Das sind nur zwei Beispiele aus der kinesiologischen Praxis. Zu dem Thema Bettnässen gäbe es noch andere interessante Hintergründe, die mir in der Arbeit begegnet sind. Ein geopathisch belasteter Schlafplatz, die nicht geweinten Tränen über den Tod eines Familienmitgliedes, bis hin zu einer toxischen Belastung durch eine Zahnspange aus Kunststoff. Die Balance Möglichkeiten sind Vielfältig und je nach erlernten Methoden gibt es eine große Menge an „Handwerkszeug“. Vielleicht hört sich die Schilderung für Nicht-Kinesiologen etwas merkwürdig an, kann aber doch die Zusammenhänge zeigen, die vielleicht ohne des kinesiologischen Testverfahrens nur sehr schwer ans Tageslicht kommen würden. Die energetischen Zusammenhänge aufzeigen zu können, ist wohl eine der wertvollsten Eigenschaften der Kinesiologie.

Gerne stehe ich für Fragen zu Verfügung.

Mit lieben Grüßen, Ihre Romana



Romana Kreppel

Kinesiologie, Physioenergetik, Ernährungcoaching, Mentaltraining

Helenenstraße 40, 2500 Baden und in der Praxis in 1130 Wien

Mobil: 0699 15 12 32 08

Mail: office@romanakreppel.at

www.romanakreppel.at

You are welcome!?

Schwangerschaft und Geburt

Text: Mag. Elisabeth Kenda

„Die Kinder kommen, wann sie wollen.“

Schwanger zu werden und Kinder zu bekommen scheint das Natürlichste auf der Welt zu sein. Viele Paare bekommen ihre Kinder einfach so, ohne groß nachzudenken und zu planen. Viele Kinder sind lang ersehnt, andere kommen ungelegen, waren weder geplant und schon gar nicht erwünscht. Paare, die sich wirklich lieben, bleiben trotz großem Kinderwunsch kinderlos. Manch ein Kind entsteht aus einer gewalttätigen Situation heraus. Was ist gerecht? Was ist der Lebensplan? Manche Föten leben nur wenige Schwangerschaftswochen, andere überleben versuchte Schwangerschaftsabbrüche.

Welche Lernaufgaben haben sich diese Seelen für dieses Leben vorgenommen? Und was dürfen die Erwachsenen aus diesen Erfahrungen lernen? Wenn wir uns näher mit Schwangerschaft und Geburt beschäftigen, werden uns erst die weitreichenden Dimensionen dieses Themas bewusst. Die unzähligen mannigfaltigen Geschichten und Schicksale, die hinter jeder Schwangerschaft stehen,, sprengen unser Vorstellungsvermögen.



Normale Schwangerschaft

Das Ideal von dem wir im Grunde immer ausgehen, ist das gewollte und erwünschte Kind, das in eine intakte Familie mit liebevollen

Eltern hinein geboren wird. Die Schwangerschaft verläuft gut, die werdenden Eltern sind ausgeglichen und kommunizieren von Beginn der Schwangerschaft an mit dem heranwachsenden Fötus. Die Mutter ernährt sich gesund, hat viel Ruhe, die Berufs- und Wohnsituation sowie das soziale Umfeld sind ideal. Die Eltern können sich gemeinsam auf die Geburt und das Familienleben vorbereiten. Die Geburt verläuft stressfrei und ohne medizinische Interventionen. Der jungen Familie wird nach der Geburt genügend Raum gegeben, um sich von der Geburt zu erholen und sich kennenzulernen. Das Kind wird von den Eltern und den Geburtshelfern mit viel Liebe empfangen und hat einen ersten Landeplatz direkt auf dem Bauch der Mutter, wo es sich durch den schon bekannten Herzschlag der Mutter, ihre beruhigende Stimme und vielen Streicheleinheiten von den anstrengenden Stunden der Geburt erholen kann.

Geburt

Durch die normale Geburt, bei der sich das Baby auf bestimmte Weise durch den engen Geburtskanal dreht, erfährt es massive Enge, die wichtige Körperfunktionen wie Atmung und Stoffwechsel in Gang setzen. Die Geburt beginnt im Idealfall dann, wenn Kind und Mutter dazu bereit sind. Die Geburtsarbeit ist ein gemeinsames Projekt und beide haben ihren Anteil am Gelingen desselben.

Je intensiver die Kommunikation zwischen Mutter und Kind ist und je besser die Mutter sich auf ihren Körper und seine natürlichen Mechanismen einlassen kann, desto besser ist dies für den Geburtsprozess. Dabei spielt auch eine stressfreie angenehme Umgebung und unterstützende Hilfe von Partner und/oder Geburtshelfern eine wesentliche Rolle. Ist das Baby in diese Welt geschlüpft, darf es sich auf dem Bauch der Mutter erholen. Mit der Geburt der Plazenta, die 9 Monate Wohnung und Schutz des Fötus war, ist die Geburt abgeschlossen.

(Ver-)Bindung

Was nun folgt ist die Phase des Bondings: ein intensiver langer Blickkontakt zwischen Mutter und Baby, bei dem die Rollen klar verteilt werden. Die Mutter ist die Nährende und Sorgende, das Baby wird angenommen, darf Kind sein und sich umsorgen lassen. Diese beiderseitige Abmachung ist wesentlich für diese lebenslange Beziehung, aber auch für die Ausbildung des Urvertrauens und der ersten großen

Liebe – der Mutterliebe. Wo steht in dieser Phase der Vater? Er steht hinter der Mutter als Beschützer, der weiß, dass diese Einheit zwischen Mutter und Kind sich langsam und behutsam ändern wird mit dem Heranwachsen des Kindes und dass seine Rolle als Vater dann immer wichtiger wird. Die ersten Wochen nach der Geburt gelten in vielen Kulturen als „heilige“ Zeit, in der es wichtig ist, die Geborgenheit und Sicherheit des Kindes zu wahren. Für Großeltern, Verwandte und Freunde gilt gerade in dieser wichtigen ersten Eingewöhnungsphase des neuen Erdenbürgers noble Zurückhaltung und Respekt vor der intimen Privatsphäre der neuen Familie. Den Familienraum mit jungen Eltern, Baby und Geschwisterkindern gilt es zu respektieren. Ansonsten kann dies zu Desorientierung beim Baby und Unruhe in der Jungfamilie führen.

Kinesiologische Arbeit

Welche Themen begegnen mir in meiner praktischen Arbeit mit Kindern, aber auch mit Erwachsenen? Wir Menschen tragen viele Dinge ein Leben lang mit uns, die bereits in der Kindheit, während der Geburt, in der Schwangerschaft – ja auch zur Zeit der Zeugung entstanden sind und sich in Zellstrukturen des Körper abgespeichert haben. Jeder Mensch ist vergleichbar mit einem Buch, indem alles niedergeschrieben ist. Die Kunst besteht darin, wenn es uns erlaubt ist, darin zu lesen und nach unseren Möglichkeiten wohlwollend zu unterstützen. Seit einigen Jahren beschäftigt sich auch die Wissenschaft mit der Annahme, dass es ein Zellgedächtnis gibt, also das Ereignisse und Empfindungen in unseren Strukturen gespeichert werden.

Meine Aufmerksamkeit in der Arbeit mit Cranio Sacraler Impuls Regulation (CSIR) und Kinesiologie geht dahin, ganz fein die Spannungen und Blockierungen im gesamten Körpersystem zu spüren und lösend darauf einzuwirken.

Was ist, wenn es nicht ideal läuft?

Wenn ich Klienten nach ihrer eigenen bzw. der Geburt ihres Kindes frage, lautet die schnelle Antwort meist „normal!“. Bei genauerem Nachfragen erfährt man u.a.: die Geburt wurde eingeleitet, Wehentropf, Wehenhemmer, PDA, Geburt sehr lange oder zu schnell, möglicherweise Saugglocke oder Zange, Dammschnitt, das Kind kam schnell weg, weil es ihm nicht gut ging, geplante Sectio, Notkaiserschnitt u.v.m.

Die Palette an stressenden aber überlebensnotwendigen Interventionen ist sehr groß und es wird bewusst, dass die Geburt einen imposanten Schritt ins Leben darstellt.

Fragen kommen auf: Was ist notwendig oder hätte man etwas vermeiden oder anders machen können? Wir gehen davon aus, dass Ärzte und Hebammen ihr Bestes geben, sie handeln aus ihrer Erfahrung und ihrem Wissen heraus und haben zudem viel Verantwortung. Werdende Eltern haben zudem viele Möglichkeiten, sich auf die Geburt vorzubereiten. Selbstverantwortung, gute Vorbereitung auf die Geburt und einen natürlichen Umgang mit dem eigenen Körper sind sehr hilfreich. Trotzdem kann es immer wieder zu Komplikationen und ungeplanten Verläufen bei der Geburt kommen. Wichtig ist, den Müttern zu vermitteln, dass alles gut ist, sie alles richtig gemacht haben und dass jeder seine eigene persönliche Geburtsgeschichte hat. Akzeptieren und Annehmen der Geburt, die körperlichen und seelischen Verletzungen integrieren – dabei kann man Mütter unterstützen.

Ebenso wichtig ist Verständnis für durchlebten Schmerzen, Angst, Hilflosigkeit und für das Gefühl, versagt zu haben.

In meine Praxis kommen Mütter mit ihren Kindern. Am Kind finde ich die physischen und emotionalen Spuren der Geburt. Meist bitte ich auch die Mutter, sich behandeln zu lassen, da auch bei ihr die Spuren der Geburt körperliche und seelische Narben hinterlassen haben. Und sie nehmen das Angebot dankend an.

Ich gehe in der Arbeit mit meinen kinesiologischen Testungen schon in die Zeit vor der Zeugung. Haben Same und/oder Ei schon vorher und für sich alleine Stress, dann erkundige ich mich beim Klienten über die Situation der Eltern vor der Schwangerschaft. Kam die Schwangerschaft aus bewusster Entscheidung und weil das Umfeld passte, war es einfach passiert, die Mutter noch sehr jung oder beide in Ausbildung oder wollte man aus einem belastenden Elternhaus ausbrechen? Es gibt viele Themen, die die Eltern bereits aus ihrer eigenen Geschichte mitbringen und deren Muster dann die Kinder weitertragen. Verhaltensweisen oder Ereignisse, die sich von Generation zu Generation wiederholen. Jeder von uns hatte schon den Gedanken, ja nicht so zu werden wie der Vater oder die Mutter. Und wenn dann doch eine dieser Verhaltensweisen durchkommt, schreckt man sich und denkt „nein – bitte genau das nicht!“.

Wir können uns von übernommenen Verhaltensmustern lösen, wenn wir sie erkennen und wenn wir sie dort lösen, wo sie entstanden sind. Und das kann bereits viele Generationen zurückliegen. Wenn ich Auslöser bzw. Ursachen finde und daran arbeite, ist dieses Muster für die nachfolgenden Generationen kein Thema mehr.

Zurück zu Ei und Same: wenn beide für sich in der Testung keinen Stress mehr haben, teste ich den Akt der Vereinigung, die Verschmelzung und das Einnisten in die Gebärmutter. Nicht jede körperliche Vereinigung geschieht freiwillig, und stressfrei für beide. Dies kann jedoch prägend für das werdende neue Leben sein. Die Empfindungen der Eltern trägt das Kind in sich. Manch Erwachsener hat immer noch das Gefühl, nicht gewollt oder erwünscht zu sein und die Ursachen dafür können bereits in der Zeugung oder frühen Schwangerschaft liegen. Auch diese Themen mit den dazugehörigen Emotionen und Verhaltensweisen lassen sich auf tiefer Ebene harmonisiert.

Wir können nichts ungeschehen machen, aber wir können Geschehenes annehmen, aus der Opferrolle steigen, damit zusammenhängende Verhaltensmuster erkennen und verändern und in das jetzige Leben integrieren. Wenn wir die frühe Schwangerschaft testen, zeigt sich häufig Stress. Meist hängt es damit zusammen, dass die Mutter in dieser Zeit von ihrer Schwangerschaft erfährt und das kann durchaus zu Beginn ein negativ gefühlter Stress sein. Ereignisse im Verlauf der Schwangerschaft belasten die Mutter und übertragen sich auf das Kind. Alles was die Mutter erlebt, spürt auch das Kind. Werden bei der Mutter Stresshormone freigesetzt, bekommt sie auch das Kind über die Nabelschnur in den eigenen Kreislauf. Das Kind nimmt alles wahr: Musik, Atmosphäre der Umgebung, Gespräche, Gefahren, Trauer, Angst, gesundheitliche Probleme der Mutter, aber auch positive Emotionen wie Freude und Liebe.

Dass Babys alles spüren und wahrnehmen, was um sie und die Mutter herum passiert, sollte der werdenden Mutter und uns allen bewusst sein. Ungeborene und Babys haben feine Antennen und nehmen alles wahr. Die große Aufgabe der Eltern und der Umgebung ist es, diesen verletzlichen Raum des Kindes zu schützen mit Wohlwollen, viel Liebe, Fürsorge und Achtsamkeit. Wenn uns dies gelingt, dann nimmt auch die Seele des Kindes keinen Schaden. In vielen Kulturen heißt es daher auch, dass die wichtigste Aufgabe der Eltern darin besteht, die vollkommene Seele des Kindes zu wahren.

Ausblick

So einzigartig wie die Menschen, die in meine Praxis kommen sind, so vielfältig sind ihre Erfahrungen und persönlichen Geschichten zum Thema Schwangerschaft und Geburt. Alles was wir erlebt haben, von der Geburt bis zur Gegenwart, diese Erfahrungen sind in unserem Unterbewusstsein und im Zellgewebe gespeichert. Sie bestimmen unsere Handlungsweisen gemeinsam mit den Verhaltens- und Glaubensmustern, die meistens sehr früh in der Kindheit entstanden sind und prägen. Meine Erfahrung in der energetischen Arbeit mit Menschen führt mich zu der Erkenntnis, dass gerade in dem was wir Menschen in der prä- und perinatalen Zeit erlebt haben, viele Ursachen und

MEDITATIONSKISSEN UND MATTEN



Unsere **MEDITATIONSKISSEN ZAFU** sind mit Dinkelspelzen gefüllt und passen sich dem Körper optimal an. Alle Überzüge sind aus 100% Baumwolle und bei 40° C waschbar, während die Dinkelspelzen im Innenpolster gut aufgehoben bleiben. In acht Farben erhältlich.

MASSAGE- UND FELDENKRAISMATTEN

sind mit Wollfilz oder Baumwolle gefüllt, abgesteppt zum falten oder im Ganzen rollbar. Farbige Überzüge erhältlich.



Wollwerkstatt
www.wollwerkstatt.at

**VEGA
NOVA**

LEBEN IN BEWEGUNG

www.veganova.at 2x in Wien. Graz. Linz. Steyr. Salzburg. Klagenfurt. Innsbruck.

Auslöser für spätere Verhaltensweisen, seelische und körperliche Problematiken zu finden sind.

Wenn ich in der Behandlung sowohl von Erwachsenen als auch Kindern in diese Zeit der Entstehung der Ursache gehe und dort löse, können sich beim Klienten tief greifende Veränderungen vollziehen.

Die eigene Geburtsgeschichte anzuschauen stellt eine Herausforderung dar für die Mütter und ihre Kinder. Als Körpertherapeutin und Kinesiologin freue ich mich daher immer, wenn diese Menschen bereit sind, sich mit ihren Geburtserlebnisse und etwaigen Verletzungen noch einmal sanft auseinanderzusetzen, dadurch die Möglichkeit haben, an ihrer persönlichen Geschichte zu wachsen und diese in ihr weiteres Leben integrieren können.

Empfehlung

Voraussetzung für jene Menschen, die mit dem Thema Schwangerschaft und Geburt arbeiten, ist natürlich zu allererst die persönliche Auseinandersetzung mit der eigenen Entstehungsgeschichte. Um an den selbst erfahrenen Themen wachsen zu können und zudem neue Sichtweisen und Ansätze für die eigene Arbeit zu bekommen, lade ich herzlich zum Workshop „Schwangerschaft, Geburt und Sexualität“ ein.

Buchempfehlung:
„Auf die Welt gekommen“ -
Die neuen Babytherapien,
Thomas Harms (Hrsg.),
Ulrich Leutner Verlag, Berlin

Mag. Elisabeth Kenda

Sportwissenschaften, Kinesiologie,
Cranio Sacrale Impuls Regulation (CSIR)



Kontakt:
Leonhardstr.
30 8010 Graz

Telefon:
0676 43 80 771

praxis@bewegungsraeume.at
www.bewegungsraeume.at

Kinder und Zähneknirschen

Symptom oder Ursache

Text: Barbara Schusta

Wie kann es sein, dass Zähneknirschen, in der Fachsprache auch **Bruxismus** genannt, in den meisten Fällen ein Symptom ist? Es ist dann ein Symptom, weil es nur die (Aus-)Wirkung ist! Denn die Ursache liegt woanders. Vielfach ist der Auslöser vom **Bruxismus**: **STRESS**! Ja, und das leider auch schon bei Kindern.



Foto: © turedin - Fotolia.com

Wenn wir Stress haben löst unser Körper eine Reihe von Reflexen aus, das passiert unbewusst. Einer von diesen Reflexen ist – wir beißen unsere Zähne zusammen (woher kommt denn sonst der Ausdruck „DURCHBEISSEN“) um unser Kiefergelenk zu schützen – auch „Verteidigungskiefer“ genannt. Diese Reflexe waren ursprünglich dazu gedacht unser Überleben zu sichern, indem wir zu kämpfen oder zu fliehen begannen. Diese beiden Reflexe wurden durch Bewegung aufgelöst! Heute haben wir Stress und „sitzen“ diesen aus, was zu Verspannungen unserer gesamten Muskulatur führen kann.

in dem was es fühlt recht zu geben, ja, es stimmt momentan habe ich das oder das Problem, doch das ändert sich bald wieder. Unterstützend dabei das Gesicht des Kindes in die Hände nehmen.



Foto: © tz.Vg.v. Barbara Schusta

Wenn schon Kleinkinder mit Ihren Milchzähnen knirschen, liegt die Ursache meist bei den „gestressten“ Eltern, denn Stress ist übertragbar. Das bedeutet, wenn Sie als Mutter oder Vater im Ungleichgewicht sind, überträgt sich das automatisch auf ihr Kind. Hier ein Beispiel einer (alltäglichen) Situation: „Was ist denn mit Dir Mami (oder Papi)?“, Die Antwort dann lautet: „Nichts, es ist alles in Ordnung“. So bekommt das Kind die Information, das was es fühlt, stimmt nicht, wenn Mami oder Papi so (traurig, etc.) aussehen, heißt das für das Kind, es ist alles in Ordnung! Zwischen den Zeilen jedoch sagen die Eltern: du kannst Deinen Gefühlen nicht trauen! Und somit hat das Kind ein weiteres Problem. Es kann, dem was es primär fühlt, nicht vertrauen. Hilfreicher könnte es sein, das Kind

Bei älteren Kindern und Jugendlichen kann es dann schon sein, dass diese wirklich Stress mit den an Sie gestellten Anforderungen haben. Vielfach wird dann vom Zahnarzt eine Aufbissschiene angeordnet um die Zähne zu schonen. Meine Empfehlung ist vor dem Abdruck für die Schiene die Kaumuskulatur zu entspannen. Es gibt schon einige Zahnärzte die dazu mit Osteopathen zusammen arbeiten. **R.E.S.E.T.** (Rafferty Energiesystem zur Entspannung des Kiefergelenks) ist eine ergänzende Methode, die dazu auch sehr gut geeignet ist. Die Entspannung vor dem Abdruck ist deshalb so wichtig, da, wenn die Aufbissschiene getragen wird, die Kiefermuskulatur automatisch in einen entspannten Zustand kommt. Diese Schienen gehen jedoch wiederum auf das Symptom – die Ursache liegt woanders.

Wir haben schon in unserer Kommunikation die „Vorbeten“ für Bruxismus! So sagen wir z. B. „Ich kaue an einem Problem“, „dem zeige ich die Zähne“, „da musst Du Dich jetzt durchbeißen“ klingt alles sehr entspannt oder?! Und das wird wiederum auf unsere Kinder übertragen. Der erste Weg bei Zähneknirschen ist immer der, zum Zahnarzt. Wie gesagt, eine Aufbissschiene bekämpft das Symptom, nicht die Ursache!

Ursachen sind oftmals Blockaden, die uns daran hindern, unsere Ziele zu erreichen. Für mich persönlich ist eine der besten Methoden um Ursachen auf den Grund zu gehen – Kinesiologie. Da die Kinesiologie den Menschen ganzheitlich betrachtet und somit Blockaden effektiv auflöst. Kinesiologen finden Sie auf der Homepage des ÖBK www.kinesiologie-oebk.at. Jene die **R.E.S.E.T. 1** angeführt haben, sind auch in der Kieferentspannung ausgebildet.



Barbara Schusta
Brain Gym Instructor,
NLP Trainer,
R.E.S.E.T. Instructor

Dr. A. Schweitzer Str. 7
5082 Grödig
Tel.: 0664 88432891
b.schusta@brainlp.at
www.brainlp.at



SABINE SEITER IM GESPRÄCH MIT MARIANNE PICOLIN

Kinesiologie Studium - macht Sinn, wenn es darum geht, den persönlichen Horizont zu erweitern und die kinesiologische Arbeit auf ein wissenschaftliches Fundament zu stellen.

Sabine: Liebe Marianne, ich darf dir, ebenso wie den Kolleginnen Irmgard Luftensteiner und Andrea Meyer, im Namen des ÖBK nochmals herzlich zum erfolgreichen Abschluss des Bachelorstudiums Fachbereich Kinesiologie an der Steinbeis Universität Berlin gratulieren. Vielen Dank, dass du uns für unsere Fragen zur Verfügung stehst.

Marianne: Ich stehe gerne für dieses Interview zur Verfügung, denn ich finde es für die Zukunft der Kinesiologie sehr bedeutsam, dass es die Möglichkeit eines Studiums gibt und dass sich dadurch neue Wege für die Anerkennung unseres Berufes ergeben.

Sabine: Du hast das Studium in Deutschland absolviert. Wird es in Zukunft auch möglich sein den BSc für Komplementärtherapie Fachbereich Kinesiologie auch in Österreich zu machen?

Marianne: Studiengänge in Österreich sollen künftig an der Sigmund Freud Uni Wien angeboten werden. Genauer dazu wissen die Kollegen Ortwin Niederhuber und Susanne Bichler Lajda (ÖAKG). Sie haben sich für die Entstehung des Studiums und entsprechende Qualifizierung der Kinesiologie-Lehrgänge in jahrelanger Arbeit eingesetzt.

Sabine: Ist es möglich das Studium nebenberuflich zu absolvieren?

Marianne: Durchaus, wenn man sich für die Pflichtenwesezeiten während des Studiums Urlaub nehmen kann.

Sabine: Wie läuft das Studium ab und mit welchem Zeitaufwand ist zu rechnen?

Marianne: Die Mindestzeit des Studiums beträgt drei Jahre mit Selbstlern- und Transferanteilen.

Die Vorlesungen fanden vier Mal im Jahr in Blockveranstaltungen statt: jeweils eine Woche von Montag bis Freitag, meist von 9.00 bis etwa 19.00 Uhr durchlaufend. Das sind sehr intensive Phasen. In der Zeit dazwischen mussten Arbeiten verfasst bzw. Vorbereitungen für die Prüfungen getroffen werden. In die E-Learning Plattform der Uni wurden von den Professoren Lernunterlagen eingestellt. Hier fand auch der Kontakt zu den KollegInnen statt.

Die genaue Planstruktur des Studiums sieht folgendermaßen aus: Studienmodule mit Anwesenheitspflicht und Transfer: 352 Tage/ 2.816 Stunden/ 140 CPs, Selbstlernen (empfohlen) 179 Tage/ 1.432 Stunden, Projektarbeit und anschließende Thesis 150 Tage/ 1.200 Stunden/ 40 CPs.

Die gesamte Studiendauer beträgt 681 Tage/ 5.448 Stunden / 180 CPs. Zugelassen zum Komplementärtherapie (KT) Studium sind derzeit: Kinesiologie, Atemtherapie, Shiatsu, Touch Life.

Sabine: Mein Respekt! Das ist sicher eine Herausforderung an die persönliche Disziplin der StudentInnen. Gibt es bestimmte Grundvoraussetzungen um für das Studium zugelassen zu werden?

Marianne: Voraussetzung sind eine abgeschlossene qualifizierte Ausbildung in o.a. Bereichen und Berufserfahrung, d.h. Hochschulzugangsberechtigung oder abgeschlossene Berufsausbildung mit 4 Jahren Berufserfahrung oder Meisterprüfung oder Bestehen des Bewerbungsverfahrens.

Sabine: Welche Kosten sind dir im Rahmen des Studiums an der Steinbeis Uni Berlin entstanden?

Marianne: Das Studium kostete € 200,- pro Monat für 3 Jahre an der Steinbeis Uni. Dazu kommen noch die Kosten für den Flug von im Schnitt € 150,- und die Unterkunft um ca. € 60,- pro Nacht. Wie die Kosten für die neuen Studiengänge sind, kann ich nicht sagen. Vor allem, wenn diese in Wien stattfinden, ändert sich hier ja einiges.

Sabine: Ist für den erfolgreichen Abschluss und den Erwerb des Titels „Bachelor of Science Komplementärtherapie Fachrichtung Kinesiologie“ auch eine schriftliche Arbeit zu verfassen?

Marianne: Ja, wir mussten eine Projektstudienarbeit, eine Studienarbeit und eine Bachelor-Thesis verfassen, insgesamt 130 Seiten. Das eigene Projekt wird vorgestellt, es erfolgt eine wissenschaftliche Auseinandersetzung mit dem gewählten Thema, welches in der Thesis mittels einer Studie und den gewählten Untersuchungsmethoden zu einem Abschluss führt, der je nach Ergebnis verifiziert oder falsifiziert wird. Abschließend erfolgt die Verteidigung der Thesis vor einem Prüfungsausschuss.

Sabine: Dürfen wir mehr über deine schriftliche Arbeit erfahren?

Marianne: Ja. Der Titel meiner Projektstudienarbeit lautet "Manuelle osteopraktische Methoden in der Kinesiologie zur Schmerzreduktion bei idiopathischer Skoliose und Beinlängendifferenz".

Inhaltlich habe ich mich hier mit projektrelevantem medizinischem Wissen und Methodik auseinandergesetzt sowie eine Einführung in die Kinesiologie gegeben. Meine Studienarbeit "Effektive Kurzbalancen auf Basis des kinesiologischen Muskeltests zur Schmerzreduktion bei Skoliose und/oder Beinlängendifferenz" beinhaltet die Vorstellung der speziellen kinesiologischen Methode sowie der gewählten Korrekturmethode, den Ablauf der Balance und deren Überprüfung. Meine Thesis lautet: „Lösungsansätze zur Balance der Skoliose und/oder Beinlängendifferenz durch manuelle osteopraktische Regulationen mit Hilfe kinesiologischer Methoden“. Neben der Begründung meiner These beinhaltet diese Arbeit die Auseinandersetzung mit und Klärung von zugrundeliegenden Begrifflichkeiten zum Thema Skoliose, dem Schmerzgeschehen und Kinesiologie. Weiters enthält sie die Dokumentation der praktischen Umsetzung an Hand protokollierter Fallbeispiele sowie eine Auswertung, eine Validitätsprüfung und eine Conclusio.

Sabine: Kinesiologie ist eine sehr praxisorientierte Arbeit, das Tun und Erfahrung sind wesentliche Faktoren für die/den qualifizierte/n Kinesiologin/en. Inwieweit wird im Rahmen des Studiums auf diesen Umstand Rücksicht genommen?

Marianne: Es ist in diesem Fall nicht die Aufgabe der Uni Kinesiologie zu überprüfen. Ein entsprechend anerkanntes Zeugnis der Ausbildung gilt als Zulassung für das Studium. Die Arbeiten und Prüfungen beziehen sich daher auf das an der Uni gelernte Wissen. Hier geht es um Wissenschaft und darum wissenschaftliches Arbeiten zu lernen, um unserem Beruf eine fundierte Basis zu bieten. In verschiedenen Unterrichtsfächern, wie z. B. Psychologie oder Therapeutische Kommunikation, findet jedoch auch durch praktische Übungen Selbsterfahrung statt.

Sabine: Du bist ja seit Jahren selbständige Kinesiologin mit einer sehr fundierten Ausbildung. Was waren deine Beweggründe dazu noch ein Studium zu beginnen?

Marianne: Ja, Ich kenne und achte Kinesiologie seit über 30 Jahren. Ich habe mich für dieses Studium entschieden, weil ich den Wunsch hegte mein Wissen zu erweitern und wieder Neues zu lernen. Es ist mir wichtig eine neue Basis für Kinesiologie zu schaffen, d.h. künftig an besserer Kommunikation und Anerkennung durch die Medizin mitzuwirken. Das Studium erweitert den Wissenshorizont meiner Meinung nach enorm. Man lernt zu forschen, zu prüfen, nicht einfach nur "Gehörtes" als wahr hinzunehmen. Man spürt aber ebenso, dass diese Wissenserweiterung dazu auffordert auch an alten Paradigmen zu "kratzen" und neue Wege auszuprobieren. Paradigmenwechsel geschehen nicht von heute auf morgen und basieren auf anerkanntem Grundwissen. So sehe ich das Studium als einen Anfang dazu.

Sabine: Kann die Kinesiologieszene in Österreich durch Kinesiologinnen und Kinesiologen, die ein fachspezifisches Studium absolviert haben, profitieren? Würdest du uns (den Kolleginnen und Kollegen) dazu raten, neben unseren bereits vorhandenen Ausbildungen ebenso dieses Studium zu machen?

Marianne: JA - um stärker und besser zu werden, unseren Horizont zu erweitern. UND: Österreich liebt Titel - umso leichter ist die Anerkennung möglich. Welcher Wissenschaftler oder Arzt hört auf nicht akademische Zwischenrufe?

Sabine: Wie siehst du nun, mit deinem akademischen Hintergrund, Kinesiologie in Abgrenzung zur Schulmedizin und anderen Therapieformen?

Marianne: Kinesiologie kann man nicht abgrenzen. Sie integriert jedes neue Wissen in die Arbeit am Menschen. Ich sehe auch keine Abgrenzungen zu anderen Therapiebereichen oder zum Beruf des Arztes.

MITEINANDER sind wir alle besser. Wir können besser kommunizieren, uns besser verständigen, uns gleichberechtigter fühlen und wertschätzen. Salutogene Kommunikation sollte nicht nur in der Arztpraxis stattfinden.

Sabine: Was macht unsere Arbeit im Vergleich zu anderen Methoden besonders?

Marianne: Das Besondere an unserer Arbeit ist einfach der Muskeltest selbst. Jedes neue Wissen bereichert hier die Arbeit und gibt einen besseren Überblick über ineinander wirkende Systeme, verbessert so das Ergebnis einer Balance. Wir lernen nie aus - also lässt uns alle immer mit Freude weiter lernen!

Sabine: Ja, denn Lernen, damit verbundenes Wachstum und Veränderung ist integrativer Bestandteil unserer Arbeit. Hast du noch eine Botschaft, die dir am Herzen liegt?

Marianne: Ich bin sehr froh, trotz aller Anstrengungen, das Studium gemacht zu haben, möchte an dieser Stelle auch Susanne Bichler-Lajda für ihre Aufmunterung dazu danken. Ja und ich bin auch ein bisschen stolz, dass ich es jetzt, nachdem meine Kinder erwachsen sind und ich eine kleine Enkeltochter habe, trotzdem gewagt habe ein Studium zu beginnen und auch abzuschließen. Schon während des Studiums habe ich bemerkt, wie gut es tut, einfach zu lernen und Neues zu erfahren und ich hoffe, dass es noch viele wagen werden! Es zählt sich aus!

Sabine: Liebe Marianne, du kannst zu Recht stolz auf dich und deine Leistung sein. Wir freuen uns von Herzen mit dir und danken dir für dieses informative Gespräch.

(Sabine Seiter, Kinesiologin, kooptiertes Vorstandsmitglied des ÖBK, sabine.seiter@chello.at, www.brainbody.at)



Marianne Picolin

Osteopraktische Craniosacrale Kinesiologie
Akademische Kinesiologin der ÖAKG
Lehrbeauftragte für Akademische Kinesiologie
Dipl. Physioenergetikerin, Touch for Health-Instructor
Hyperton X - Instructor/ Brain Gym
Universitätsstudium - Steinbeis Hochschule Berlin:
BSc Komplementärtherapie Fachber. Kinesiologie

1020 Wien, Haidgasse 6 / Tel.: 0664 4499700

Mail: mariannepicolin@hotmail.com www.kinesiologie-austria.com

Liebe Irmgard, lieber Johannes!

Wir freuen uns von ganzem Herzen über eure Entscheidung. Für euren gemeinsamen Lebensweg wünschen wir euch alles Liebe und alles Glück dieser Welt.

Der Vorstand und das gesamte ÖBK-Team.

Foto: Irmgard und Johannes Bayrhofer



PLZ	ORT	NAME	VORNAME	ADRESSE	TELEFON	EMAIL	HOME
1010	Wien	Neumann	Karin	Mahlerstraße 7, Tür 19	0676 761 38 98	info@karin-neumann.at	www.karin-neumann.at
1020	Wien	Gruber-Koll	Tamara	Fanny-Mintz-Gasse 6/16	0699 123 711 52	office@phys-kin.at	www.phys-kin.at
1020	Wien	Kaiser	Ulrike	Praterstr. 38/11/14	0699 11 33 84 94	ulana@gmx.at	www.darmprobleme.at
1020	Wien	Kovacs	Otto	Rustenschacherallee 34-36/4/23	0676 43 20 755	info@everydaybalance.at	www.everydaybalance.at
1020	Wien	Picolin	Marianne	Haidgasse 6	0664 44 99 700	mariannepicolin@hotmail.com	www.kinesiologie-austria.com
1020	Wien	Spechtenhauser	Margot	Rembrandtstraße 29/14/13	0699 10 29 14 00	margot.spechtenhauser@aon.at	www.praxis-spechtenhauser.at
1030	Wien	Rettenbacher	Winnie	Arsenal Objekt 1/9	0699 1 97 11 320	info@winnierettenbacher.at	www.winnierettenbacher.at
1030	Wien	Seiter	Sabine	Kegelgasse 40/1/45	0676 507 37 70	sabine.seiter@chello.at	www.brainbody.at
1050	Wien	Mostofi	Sissi	Jahngasse 19/2/23	0676 3333 712	sissi.mostofi@gmx.a	www.musikkinesiologie.at
1060	Wien	Salomon	Patricia	Schmalzhofgasse 20/15	0664 12 24 226	patricia.salomon@aon.at	members.aon.at/patricia.salomon
1070	Wien	Friedl	Beatriz	Sigmundsgasse 12/D/11	01 406 77 29	beatriz@antagon.at	www.holistic-healing.at
1070	Wien	Grosch	Ulrike Simona	Burggasse 81/13	01 526 71 40	usgrosch@web.de	www.kinesiologie-in-wien.at
1080	Wien	Gradwohl	Peter	Florianigasse 33	0664 174 666 8	peter.gradwohl@chello.at	www.scell.at
1080	Wien	Knaus	Bernhard	Lerchengasse 6/10	0680 55 44 107	kinesiologie@bknaus.at	www.bknaus.at
1080	Wien	Stampfer	Magdalena	Maria-Treu-Gasse 2/2	0664 450 36 06	magdalena@praxis1080.at	www.magdalenastampfer.at
1090	Wien	Übel	Rudolf	Wilhelm-Exner-Gasse 2/20	0676 35 73 799	energy.zentrum@chello.at	www.energy-world.at
1090	Wien	Übel-Helbig	Monika	Wilhelm-Exner-Gasse 2/20	0676 92 29 152	energy.zentrum@chello.at	www.energy-world.at
1100	Wien	Trunk	Ute	Liesingbachstraße 15	0699 105 960 79	kinesiologie_trunk@gmx.net	
1110	Wien	Berta	Renate	Höfftgasse 12/2/13	0699 10 36 10 32	renate.bertha@gmx.at	
1110	Wien	Brauner	Sonja	Mühlsangergasse 44	0699 118 11 618	office@energy-work.net	www.energy-work.net
1110	Wien	Gobauer	Sabine	Unter der Kirche 13/23	0681 201 74 891	sabine.gobauer@vitalerleben-wien.at	www.vitalerleben-wien.at
1120	Wien	Fürst - Osterbauer	Lydia	Schurzgasse 2	0676 940 89 69	lydia.fuerst@tele2.at	www.lydiafuerst.com
1120	Wien	Icha	Ulrike	Flurschützstraße 36/12/46	0680 218 52 15	ulrike.icha@utanet.at	www.kinesiologie-orthobionomy.at
1120	Wien	Lehner-Kampl	Gabriele	Münchenstraße 22	0676 73 83 551	office@energiemedizin.cc	www.energiemedizin.cc
1130	Wien	Christian	Gabriele	Seuttergasse 24/13	0664 12 58 143	info@spirit-kunst.at	www.spirit-kunst.at
1130	Wien	Engel	Raimund	Frimbergergasse 6	01 879 38 26	raimund.engel@wso.at	www.physioenergetik.at
1130	Wien	Hodecek	Hubert	Hietzinger Hauptstraße 67/1	01 803 56 86	office@kinesiologiezentrum-team13.at	www.kinesiologiezentrum-team13.at
1130	Wien	Langenberger	Irmgard	Wlassakstraße 99/65	0699 105 45 331	office@profemina.co.at	www.profemina.co.at
1140	Wien	Kreppel	Romana	Hietzinger Hauptstraße 67/1	0699 15 123 208	office@romanakreppel.at	www.romanakreppel.at
1130	Wien	Munk	Michaela	Hietzinger Hauptstraße 67/1	0699 114 99 661	office@munk-kinesiologie.at	www.munk-kinesiologie.at
1130	Wien	Ribitsch	Stefan	Kupelwiesergasse 15/5	0676 310 81 13	kinesiologie@ribitsch.eu	www.ribitsch.eu
1130	Wien	Van Assche	Margot	Frimbergergasse 6	01 879 38 26	office@m77.eu	www.physioenergetik.at
1150	Wien	Marschoun	Christine	Holochergasse 19/7	0699 814 66 058	christine@marschoun.com	www.marschoun.com
1150	Wien	Naderer	Mona	Beingasse 23/9	0664 214 42 65	mona.naderer@chello.at	
1170	Wien	Auer	Eva	Hernalser Hauptstr. 47/5	0699 192 49 023	praxis@evaauer.at	www.evaauer.at
1170	Wien	Meirer	Herta	Haslingergasse 19/11	0650 40 84 089	lempaedagogik@gmail.com	www.herta-meirer.at
1180	Wien	Kaplan	Gabriela	Schindlergasse 12/6	0664 410 34 31	beratung@gabrielakaplan.at	www.gabrielakaplan.at
1180	Wien	Luftensteiner	Irmgard	Schulgasse 33	0650 480 14 11	irmgard.luftensteiner@gmx.at	
1180	Wien	Stern	Daniela	Bastiengasse 13/2	0699 1 040 74 47	contact@danielastern.com	www.danielastern.com
1190	Wien	Brejcha	Silvia Pumima	Boschstraße 41/4/14	0664 461 49 60	office@system-energethik.at	www.system-energethik.at
1190	Wien	Jamig	Evelyn	Görgengasse 3/13	0688 86 96 492	evelyn.jamig@bewegungsreich.at	www.bewegungsreich.at
1190	Wien	Komnacky	Sabine	Siolygasse 14	0699 1 925 11 24	sabine.komnacky@chello.at	
1200	Wien	Mikisch	Herbert	Klosterneuburgerstr. 68/40	0660 15 15 525	herbert@amate.at	www.amate.at
1230	Wien	Hacker	Verena	Perchtoldsdorfer Str. 21/EG	0660 777 44 01	praxis@verena-hacker.at	www.verena-hacker.at
1230	Wien	Meerwald	Birgit	Schreckgasse 2	0664 31 66 200	office@dasmeerwald.at	www.dasmeerwald.at
1230	Wien	Schreiber-Weiss	Elisabeth	Breitenfurter Straße 219	0664 453 94 36	elisabeth.schreiber-weiss@aon.at	www.elisabethschreiberweiss.at
2022	Immendorf	Rauchlechner	Kerstin	Schalladorf 16	02953 27 118	Kerstin.Rauchlechner@gmx.at	kinesiologie-rauchlechner.com
2100	Korneuburg	Krapfenbacher	Monika	Wiener Ring 20/1/27	0676 33 41 760	monika@krapfenbacher.com	www.krapfenbacher.com
2103	Langenzersdorf	Rischer	Ursula	Kellergasse 84	02244 35 54	ursula.rischer@aon.at	www.kinesiologie-rischer.at
2130	Mistelbach	Barbara	Mayer	Am Schlossberg 27	0676 90 65 876	barbara@balanciert.at	www.balanciert.at
2136	Laa/Thaya	Hodecek	Margit	Stadtplatz 3	0699 123 43 163	margit@kinesiologie-hodecek.at	www.kinesiologie-hodecek.at
2230	Gänserndorf	Neubauer	Claudia	Hauptstraße 18/1.OG	0676 690 92 05	praxis@kinesiologie-neubauer.at	www.kinesiologie-neubauer.at
2291	Lasse	Ordelt	Claudia	Wagramstrasse 22	0664 73 43 93 88	claudia.ordelt@gmx.at	www.kinesiologie-co.at
2301	Groß Enzersdorf	Elmer	Regina	Mühlleitnerstraße 3	0676 62 63 732	reginaelmer@gmx.at	www.balance4u.co.at
2301	Groß Enzersdorf	Niederhuber	Ortwin F.	Mühlleitnerstraße 3	0664 46 34 353	office@oeakg.at	www.oeakg.at
2301	Probstdorf	Russell	Marian	Probst Wittola-Str. 28a	0664 526 18 37	marian@russell.at	http://kinesiologie-unterwegs.russell.at
2301	Groß Enzersdorf	Semper	Brigitta	Prinz-Eugen-Straße 1b/3/6	0664 23 97 817	brigitta@semper.cc	www.kinesiologie.sempers.cc
2304	Orth/Donau	Chlan	Ulrike Maria	Neusiedlzeile 62	0676 97 40 278	ulrike.chlan@gmail.com	www.ulrike.maria.chlan.eu
2304	Orth/Donau	Zobl	Ingmar Simon	Hauptstr. 35	0699 11 20 40 36	mail@ingmarzobl.at	www.ingmarzobl.at
2320	Schwechat	Munk	Michaela	Hauptplatz 7	0699 114 99 661	office@munk-kinesiologie.at	www.munk-kinesiologie.at
2331	Vösendorf	Souy	Silvia	Dr. Pertichgasse 20	0699 135 35 799	news@souy.at	www.souy.at
2333	Leopoldsdorf	Wukicsevit	Margit	Feuerwehrstraße	02235 42 688	margit.wukicsevit@aon.at	www.kinesiologie-und-nlp-im-team.businesscard.at
2340	Mödling	Luick	Forella Michaela	Achsenaugasse 22/3	0650 98 28 097	forella@mehrenergie.at	www.mehrenergie.at
2344	Maria Enzersdorf	Pawel	Elisabeth	Gießhüblerstraße 68a	02236 22 044	sissypawel@hotmail.com	
2380	Perchtoldsdorf	Moog	Helma	Franz Liszt Gasse 31	0676 55 88 722	info@kinesiologie-wien.net	www.kinesiologie-wien.net
2380	Perchtoldsdorf	Neumann	Karin	Elisabethstraße 109	0676 76 138 98	info@karin-neumann.at	www.karin-neumann.at
2410	Hainburg	Emminger	Julia	Steinerweg 2	0699 1111 91 84	office@emminger.co.at	www.sonnentanzjyoga.at

PLZ	ORT	NAME	VORNAME	ADRESSE	TELEFON	EMAIL	HOME
2410	Hainburg	Mörbauer	Isabella	Neurifstraße 52	0699 11 011 299	isi-learning@gmx.at	www.isi-learning.at
2432	Schwadorf	Brauner	Sorja	Mühlbachgasse 19	0699 118 11 618	office@energy-work.net	www.energy-work.net
2486	Landegg	Fürlinger	Daniela	Sportplatzstraße 12	0680 200 9000	daniela@kraftundenergie.at	www.kraftundenergie.at
2492	Eggendorf	Schoys	Walter	Seuttergasse 27	0676 33 18 082	kinesiologie@3k-schoys.at	www.3k-schoys.at
2500	Baden	Diallo	Brigitta	Grundauerweg 15, Top 15	0664 34 20 219	b.diallo@aon.at	www.kinesiologie-bioenergie.com
2500	Baden	Kreppel	Romana	Helenenstraße 40	0699 15 123 208	office@romanakreppel.at	www.romanakreppel.at
2511	Pfaffstätten	Amtmann	Do-Ri	Feldgasse 8	02252 43 243	eMail@Do-Ri.com	www.do-ri.com
2512	Tribuswinkel	Lichtenstrasser	Stefan	Schlossallee 5	0676 602 70 66	service@lichtrein.at	www.lichtrein.at
2514	Traiskirchen	Mondok	Klara	P. Dr. Strotzkagasse 9	0676 417 40 54	kinesiologie@inode.at	www.kinesiologie-mondok.at
2540	Bad Vöslau	Hruschka	Wilhelm Stephen	Badner Str. 14 / 1	0650 77 780 78	office@gesundheitspraxis.com	www.gesundheitspraxis.com
2571	Thenneberg	Gabriele	Pleikner	Haus Nr. 244	0664 125 91 81	gabriele.pleikner@a1.net	
2601	Sollenau	Christian	Rieder	Schneebergstraße 14	0681 208 34 094	christian@energie4you.at	www.energie4you.at
2630	Buchbach	Schober	Gertrude	Buchbacherstr. 89	02630 35 146	g-schober@gmx.at	
2731	St. Egyden	Grill	Maria	Blodgasse 18	0699 170 774 73	maria.grill@gmx.at	
2285	Breitstetten	Bichler-Lajda	Susanne	Leopoldsdorfer Str. 31	0664 32 223 13	susi.bichler@gmail.com	www.oekg.at
3293	Lunz/See	Ritzinger	Frida	Zellerhofstr. 16	0676 63 51 869	frida.ritzinger@gmail.com	
3365	Ulmerfeld	Fallmann	Melitta	Marktplatz 12	0676 38 34 150	melitta.fallmann@aon.at	
3386	Hafnerbach	Bayrhofer	Irmgard	Kirchenplatz 8/3	0664 88 43 92 72	office@lebendig.cc	www.lebendig.cc
3400	Klosterneuburg	Bergler	Astrid	Beindelgasse 39	0664 301 77 46	astrid.bergler@aon.at	
3400	Klosterneuburg	Feldhofer	Margot	Leopold Weinmayerstr. 37/1	0676 93 89 044	margotfeldhofer@hotmail.com	www.margotfeldhofer.at
3400	Weidling/Kloster.	Sattler	Anna	Tulpeng. 3	02243 37 411	anna.sattler@utanet.at	www.entwicklung-foerdern.at
3500	Krems	Schmatz	Stephanie	Franz Wissgrillgasse 7	02732 75 131	stephanie.schmatz@effata.at	www.effata.at
3524	Grainbrunn	Mayer	Angelika	Voitschlag 4	0664 91 25 402	office@kinesiologie-angelika-mayer.at	www.kinesiologie-angelika-mayer.at
3550	Langenlois	Buchinger	Sabine	Walterstraße 30	0664 565 74 60	sabine.buchinger@noenet.at	www.sabinebuchinger.at
3580	Mödring	Schleritzko	Petra	Ostergarten 27	0699 106 25 006	petra.schleritzko@gmx.at	
2410	Hainburg	Emminger	Julia	Steinerweg 2	0699 1111 91 84	office@emminger.co.at	www.sonnentanz yoga.at
4020	Linz	Lehner	Michaela	Robert Stolz Str. 12	0664 394 52 98	office@lifeandvision.net	www.lifeandvision.net
4030	Linz / Donau	Obermair	Maria	Rädlerweg 56/2/5	0676 79 50 000	office@kinmo.at	www.kinmo.at
4040	Linz	Blocher	Markus	Schmiedegasse 3	0660 40 40 700	info@gesundheitspraxis.at	www.gesundheitspraxis.at
4040	Linz	Krämer	Gerlinde	Am Hartmayrgut 5	0699 813 95 700	gerlinde.kraemer@aon.at	
4040	Linz	Pötscher	Evelyn	Linz Str. 32b	0676 905 20 60	office@dynamischeenergien.at	www.dynamischeenergien.at
4060	Leonding	Beisl	Edda	Mayrhansenstr. 28	0664 47 55 509	info@kinesiologie-e-beisl.at	www.kinesiologie-e-beisl.at
4060	Leonding	Hahn	Andrea	Wöberweg 6	0732 77 73 71	andrea.hahn@ell.at	www.ell.at
4060	Leonding	Lehner	Johanna	Zehetlandweg 43	0699 100 611 63	office@liklakaustria.com	www.liklakaustria.com
4063	Hörsching	Huemer	Karin	Neubauerstrasse 5	0699 17 610 700	Karin_huemer@aon.at	
4100	Ottensheim	Scheidl	Pia	Hambergstr. 23	0664 429 12 97	kinesiologie@ottensheim.at	
4400	St. Ulrich	Schmidt-Kordon	Margarita	Mittelweg 3	0650 46 16 000	margarita.sk@gmx.at	
4470	Enns	Weigl	Christa	Reintalgasse 40	0650 41 89 410	kraftplatz@christaweigl.at	www.christaweigl.at
4451	Garsten	Hurch-Wulff	Barbara	St. Berthold-Allee 10	07252 48 248	office@hurch-online.at	www.hurch-online.at
4490	St. Florian	Peitl	Elisabeth	Aubergstraße 19	0699 103 888 54	e.peitl@lichtblicke4you.at	www.lichtblicke4you.at
4560	Kirchdorf	Karl	Leopoldine	Resselstraße 15	0650 44 272 66	lea.karl@gmx.at	
4581	Rosenau	Stöckl	Birgitt	Haus Nr. 103	0664 63 13 582	birgitt.stoeckl@gmx.at	birgitt.stoeckl@gmx.at
4600	Wels	Franke	Barbara	Marco-Polo-Straße 16	0699 107 10 348	barbara.franke@gmx.at	
4710	Grieskirchen	Hörtenhuber	Helmut	Stadtplatz 23/3	0680 14 36 196	office@musikinesiologie.at	www.musikinesiologie.at
4776	Diersbach	Weiß	Marianne	Am Bach 9	0664 12 34 392	info@kinesiologie-mw.at	www.kinesiologie-mw.at
4780	Schärding	Klein	Johanna	Max-Hirschenauer-Str. 7	0699 17 37 60 86	klein@kinesiologie-klein.at	www.kinesiologie-klein.at
4782	St. Florian bei Schärding/Inn	Scharinger	Renate	Bubing 108	0676 66 62 016	renate.scharinger@inext.at	
4941	Mehrbach	Beschließer	Ursula	Aubachberg 33	07752 81 432	ursulastern@aon.at	
4963	St. Peter/Hart	Fink	Gabriele	Reikersdorf 11	0676 44 08 208	praxis@finkin.at	www.finkin.at
5020	Salzburg	Gessele	Barbara	Mölkhofweg 5	0662 83 14 98	bgessele@yahoo.com	
5020	Salzburg	Gottas	Birgit	Berchtesgadenstr. 35b	0650 43 102 40	bgottas@usa.net	www.allesfließt.at
5020	Salzburg	Prem	Eva	Sinnhubstraße 10/Top 1411	0664 42 49 397	eva.prem@aon.at	www.kinesiologiesalzburg.com
5020	Salzbrug	Schäffner	Ira	Lasserstraße 21/2	0676 887 17 773	praxis@denkgefühl.at	www.denkgefühl.at
5020	Salzburg	Scheibl	Nicola	Erich-Fried-Str. 10	0650 881 61 85	n.scheibl@web.de	www.kinesio-scheibl.at
5020	Salzburg	Tobar	Alexandra	Franz-Gruber Straße 8/8	0699 817 597 76	alexandra@tobar.at	http://nkstitute.at
5026	Salzburg	Neuhauser	Ilse	Josef-Thorakstr. 32/1	0680 134 00 80	i.neuhauser@wechselschritt.at	www.wechselschritt.at
5082	Grödig	Schusta	Barbara	Dr. Albert Schweitzer Str. 7	0664 88 432 891	b.schusta@i-kom.at	www.brainlp.at
5201	Seekirchen	Malek	Sabine	Hechtstraße 10	0680 208 38 36	sabine@sabinemalek.com	www.sabinemalek.com
5671	Bruck/Glstr.	Moosmann	Susanna	Hochtennweg 31	0650 58 24 908	susi.siedl@sbg.at	
5700	Zell am See	Stärz	Doris	Rupertweg 3	0664 422 12 34	d.staerz@sbg.at	www.staerz.at
5721	Piesendorf	Hofer	Astrid	Pammerweg 212, Fürth	06549 79 40	astrid.hofer@vitalzentrum-hohetauern.at	www.vitalzentrum-hohetauern.at
5760	Saalfelden	Piffer	Erika	Pabing 110	0664 35 12 122	erika@piffer.at	www.leap-gehirnintegration.com
5760	Saalfelden	Queder	Brigitte	Uttenhofen 42	0676 75 42 482	b.queder@sbg.at	
6020	Innsbruck	Philipp	Michaela	Maria-Theresien-Straße 4	0650 32 42 536	Michaela.Philipp@kinesiologie-innsbruck.com	www.kinesiologie-innsbruck.com
6370	Kitzbühel	Eder-Kühr	Petra	Marchfeldg. 3	0650 43 036 86	petra@pedergogik.com	www.pedergogik.com
6152	Trins in Tirol	Krakers	Mirny	Galtschein 35	0664 78 40 944	mimykraakers@aon.at	
6176	Völs	Gstrein	Ferdinand	Innsbruckerstraße 30	0676 409 20 34	kinesiologie.gstrein@aon.at	
6321	Angath	Dollinger	Eva	Schopperweg 31	0664 24 11 667	evadollinger@hotmail.com	www.steps2balance.com
6890	Lustenau	Grabher	Christine	Staldenweg 2b	0660 450 07 89	info@system-loesungen.at	www.system-loesungen.at
7161	St. Andrä/Zicksee	Holl	Ulrike	Hauptstraße 65	0676 377 64 66	ulrike.holl@gmail.com	www.leap-gehirnintegration.com
7400	Oberwart	Bencsics	Ursula	Schulgasse 9/ 2.Stock	0664 36 78 104	ub@lkms.at	www.seminarimwohzimmer.at
7433	Mariasdorf	Hoanzl	Silvia	Neustift	0664 522 97 79	silvia.hoanzl@gmx.at	www.kinesiologie-hoanzl.at
8010	Graz	Dillinger	Christian	Laimburggasse 3/2	0676 523 72 65	info@movinginstitut.at	www.movinginstitut.at
8010	Graz	Kenda	Elisabeth	Leonhardstr. 30	0676 43 80 771	praxis@bewegungsraeume.at	www.bewegungsraeume.at
8020	Graz	Kickmaier	Barbara	Kalvarienbergstraße 138	0650 984 74 88	info@energie-kick.at	www.energie-kick.at

PLZ	ORT	NAME	VORNAME	ADRESSE	TELEFON	EMAIL	HOME
8043	Graz	Diethardt	Anett	Lindenhofweg 15	0664 64 16 260	anett.diethardt@aon.at	www.dergesundeimpuls.at
8045	Graz	Berghofer	Ruth	Andritzer Reichsstraße 50	0676 502 56 02	ruth.berghofer@balanceakademie.at	www.balanceakademie.at
8051	Thal bei Graz	Schörgi	Claudia	Waldsdorfstraße 30	0699 111 57 305	kontakt@claudia-schoergi.at	www.claudia-schoergi.at
8054	Graz	Konrad	Silvia		0664 94 39 068	silvia.konrad1@gmx.at	
8062	Kumberg	Graf	Monika	Hauptstraße 97	0660 30 70 200	graf-monika@aon.at	www.blumengraf.at
8160	Weiz	Kresta	Verena	Birkenweg 2/1	0664 39 37 361	office@verena-kresta.at	www.verena-kresta.at
8200	Gleisdorf	Herz	Irene	Albersdorf 243	0664 73 88 22 22	irene.herz@gmx.at	
8511	Greisdorf	Dimai	Beate	Farni 85	0676 49 64 167	beate.dimai@slichtgartl.at	www.slichtgartl.at
8521	Wettmannstätten	Prattes	Elke	Wohlsdorf 37	0664 22 51 404	elke.prattes@aon.at	
8600	Bruck an der Mur	Zöhrer	Helga	Friedrich Allee 8	0664 43 07 160	kinesiologie@gmx.net	
8623	Marktgem. Aflenz	Prüller	Martina	Feistring 51	0676 63 66 955	kinesiologie.mp@gmail.com	
8632	Gußwerk	Waxenegger	Ingrid	Tribeinsiedlung 4	0664 41 03 113	ingrid.waxenegger@aon.at	
8684	Spital/Semmering	Posch	Sonja	Riegelweg 1a	0664 127 40 45	sonja@fokus-leben.net	fokus-leben.net
8774	Mautern	Rössler	Manfred	Seefeld 9	0699 177 77 222	mandy@diekinesiologie.at	www.diekinesiologie.at
8952	Irdning	Waltinger	Christine	Sonntagsweg 168/1	0650 413 79 46	chris.walt@gmx.at	
8990	Bad Aussee	Wach	Anna	Bahnhofstraße 115	0664 44 58 992	mail@annawach.at	www.annawach.at
9020	Klagenfurt	An der Lan	Irmingard Carina	Babenbergerstr. 9	0650 466 55 00	office@i-can.at	www.i-can.at
9020	Klagenfurt	Goritschnig	Eveline	Lodengasse 43	0664 59 025 45	eveline.goritschnig@chello.at	www.eveline-goritschnig.at
9020	Klagenfurt	Knaus	Bernhard	Winkelbauerweg 2/8	0680 55 44 107	kinesiologie@bknaus.at	www.bknaus.at
9065	Ebenthal	Pfeifhofer	Josefine	Obitschach 8	0676 60 74 533	vayana@gmx.at	www.vayana.at
9212	St. Martin	Lehner-Kampl	Gabriele	Sekull 135	0676 73 83 551	office@energiemedizin.cc	www.energiemedizin.cc
9771	Berg/Drau	Taurer	Carmen	Oberberg 14	0650 47 21 221	info@sitara.co.at	www.sitara.co.at
9904	Thum	Meirer	Herta	Thum-Zauche 17a	0650 40 84 089	lernpaedagogik@gmail.com	www.herta-meirer.at
D-81371	München/Sending	Flechtenmacher	Dieter	Kidlerstrasse 1	+49 177 822 1374	office@flechtenmacher.net	www.flechtenmacher.net

Der ÖBK freut sich, neue Mitglieder begrüßen zu dürfen:



Level 3

Claudia Ordelt
Wagramstrasse 22
2291 Lassee
Mobil: 0664 73 43 93 88
claudia.ordelt@gmx.at
www.kinesiologie-co.at

Upgrade von Level 1 auf Level 3



Level 3

Brigitte Queder
Uttenhofen 42
5760 Saalfelden
Mobil: 0676 75 42 482
b.queder@sbg.at



Level 3

Mag. Mona Naderer
Beingasse 23/9
1150 Wien
Mobil: 0664 214 42 65
mona.naderer@chello.at



Level 3

Mag. Magdalena Stampfer
Maria-Treu-Gasse 2/2
1080 Wien
Mobil: 0664 450 36 06
magdalena@praxis1080.at
www.magdalenastampfer.at



Level 3

Brigitta Semper
Prinz-Eugen-Straße 1b/3/6
2301 Groß Enzersdorf
Mobil: 0664 23 97 817
brigitta@semper.cc
www.kinesiologie.semper.cc



Level 3

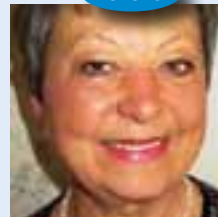
Verena Kresta
Birkenweg 2/1
8160 Weiz
Mobil: 0664 39 37 361
office@verena-kresta.at
www.verena-kresta.at

Upgrade von Level 2 auf Level 3



Level 3

Angelika Mayer
Voitschlag 4
3524 Grainbrunn
Mobil: 0664 91 25 402
office@kinesiologie-angelika-mayer.at
www.kinesiologie-angelika-mayer.at



Level 3

Gabriele Christian
Seuttergasse 24/13
1130 Wien
Mobil: 0664 12 58 143
info@spirit-kunst.at
www.spirit-kunst.at



Level 3

Barbara Mayer
Am Schlossberg 27
2130 Mistelbach
Mobil: 0676 90 65 876
barbara@balanciert.at
www.balanciert.at

Upgrade von Level 2 auf Level 3

Fördermitglied

Brigitte Konrad
8054 Graz

Level 2

Andrea Pirker
9562 Himmelberg
Mobil: 0676 89 80 87 04

Level 2

Sabine Kilian
8362 Söschau
Mobil: 0699 10 82 22 56

Level 2

Nicole Adler
7551 Stergersbach
Mobil: 0664 923 13 04

Level 2

Verena Germ
8184 Anger
Mobil: 0650 92 79 420

Level 2

Marietta Steiner
9900 Lienz
Mobil: 0650 43 29 121

Level 2

Anna Kelz
8054 Graz
Mobil: 0664 39 40 377

Level 2

Günter Lechner
5162 Obertrum am See
Mobil: 0664 75 00 74 77

Level 2

Nicole Bernhauser
8750 Maria Buch
Mobil: 0664 18 73 587

Level 2

Cindy Schmidt
1130 Wien
Mobil: 0699 12 18 42 38



Vorsitzender

Mag. Christian Dillinger
8010 Graz
Tel.: 0676 523 72 65
info@movinginstitut.at



Stlv. Vorsitzende

Monika Übel-Helbig
1090 Wien
Tel.: 0676 92 29 152
energy.zentrum@chello.at



Kooptiert

Mag. Sabine Seiter
1030 Wien
Tel.: 0676 507 37 70
sabine.seiter@chello.at



Kassier

Hubert Hodeček
1130 Wien
Tel.: 01 803 56 86
office@kinesiologiezentrum-team13.at



Stlv. Kassierin

Prof. Pia Scheidl
4100 Ottensheim
Tel.: 0664 403 94 90
kinesiologie@ottensheim.at



Kooptiert

DI Bernhard Knaus
1080 Wien
Tel.: 0680 55 44 107
kinesiologie@bknaus.at



Schriftführer

Prof. Ortwin Niederhuber
2301 Groß-Enzersdorf
Tel.: 0664 46 34 353
office@oeakg.at



Stlv. Schriftführerin

Ute Trunk
1100 Wien
Tel.: 0699 10 59 60 79
kinesiologie_trunk@gmx.net



Kooptiert

Ulrike Icha
1120 Wien
Tel.: 0680 218 52 15
ulrike.icha@utanet.at

ÖBK-Beirat für Wien, Burgenland:

ÖBK-Beirat für Steiermark:

ÖBK-Beirat für Tirol, Voralberg:

ÖBK-Beirat für Oberösterreich:

ÖBK-Beirat für Niederösterreich:

ÖBK-Beirat für Kärnten:

Monika Übel-Helbig • 1090 Wien • 0676 515 72 98 • energy.zentrum@chello.at

Mag. Christian Dillinger • 8010 Graz • 0676 523 72 65 • info@movinginstitut.at

Mag. Herta Meirer • 9904 Thurn • 0650 40 84 089 • lernpaedagogik@gmail.com

Maria Obermair • 4030 Linz • 0676 618 90 33 • Salzburg: office@kinmo.at

Prof. Ortwin Niederhuber • 2301 Groß-Enzersdorf • 0664 46 34 353 • office@oeakg.at

DI Bernhard Knaus • 9020 Klagenfurt • 0680 55 44 107 • kinesiologie@bknaus.at

ÖBK Schaltstellen 2015

ÖBK Geschäftsstelle: Mag. Silvia Konrad Bakk. • 8054 Graz • 0676 409 19 50 • sekretariat@kinesiologie-oebk.at

ÖBK Homepage: DI Bernhard Knaus • 1080 Wien • 0680 55 44 107 • kinesiologie@bknaus.at

ÖBK Vereinszeitung "Impuls": Ulrike Icha • 1060 Wien • 0680 218 52 15 • impuls@kinesiologie-oebk.at

ÖBK Facebook: Mag. Silvia Konrad Bakk. • 8054 Graz • 0664 94 39 068 • [fan@kinesiologie-oebk.at](https://www.facebook.com/fan@kinesiologie-oebk.at)

Wir müssen all unseren Kolleginnen und Kollegen die traurige Nachricht überbringen, dass unser Mitglied,

FOL Dipl. Pädagogin Monika Strohmaier,

durch einen plötzlichen Unfalltod aus dem Leben gerissen wurde.

Monika war langjähriges Mitglied im ÖBK und aktiv an unserer Verbandsarbeit vor allem in der Steiermark beteiligt.

Sie war immer offen für Neues und konnte viele Menschen mit ihren Methoden auf deren Wegen unterstützen.

Als Pädagogin galt ihr besonderes Engagement ihren Schülern und Schülerinnen.

Erst jetzt erfahren wir, wie vielfältig ihre Aufgabengebiete waren und wie viel Menschen sie in ihren Vorträgen, Workshops und Seminaren auch mit kinesiologischen Themen erreichte.

Unsere Gedanken gelten in dieser Zeit ihrer Familie.

Danke, Monika, dass Du ein Stück Deines Weges mit uns gegangen bist, danke,
dass Du uns ein Stück auf unserem Weg begleitet hast.

Christian Dillinger, Ingrid Waxenegger und der Vorstand des ÖBK

Die kinesiologische Ausbildung in Österreich ist so vielfältig wie die Interessen, Schwerpunkte und Erfahrungen der am Markt befindlichen Seminaranbieter. Der ÖBK hat es sich zur Aufgabe gemacht, einige Qualitätsstandards in der Ausbildung und den angewandten Methoden festzulegen. Viele sind international geregelt, andere spiegeln die Erfahrung der in Österreich arbeitenden Kinesiologen wieder. Diese Standards werden laufend evaluiert.

- Es gibt die „**Klassischen Methoden**“, die international gelehrt werden und vom *Europäischen Verband für Kinesiologie* und dem *Österreichischen Berufsverband für Kinesiologie* anerkannt sind. Die AusbilderInnen dieser Kurse sind verpflichtet, in regelmäßigen Abständen Updates in den zuständigen Fakultäten zu absolvieren.
- Viele „**Regionale Methoden**“ bieten eigene Ausbildungswege, die nach sorgfältiger Prüfung der Inhalte vom ÖBK ganz oder teilweise als Kinesiologie-Ausbildung anerkannt wurden.

Legende:



Ausbildung zur Gänze
vom Europäischen
Verband für Kinesiologie
anerkannt



Ausbildung zur Gänze
vom Österreichischen
Berufsverband für
Kinesiologie anerkannt



Teilbereiche der Ausbildung
(nur kinesiologiespezi-
fische Kurse) vom Öster-
reichischen Berufsverband
für Kinesiologie anerkannt

Touch for Health (TfH)



Touch for Health wurde von Dr. John F. Thie ins Leben gerufen. Im Touch for Health sind Elemente aus der Chiropraktik, Bewegungslehre, Akupressur und der Ernährungswissenschaft enthalten. „Touch for Health“ lässt sich privat und beruflich, im Wellness-, Sport- oder Therapiebereich, also in jedem Lebensbereich nutzen. Über verschiedene Muskeltests erhalten wir ein aussagekräftiges Bild über den aktuellen Zustand unserer Meridiane und damit unseres Energiesystems. Dabei bildet die chinesische Gesundheitslehre einen wichtigen Bezugsrahmen, um Ungleichgewichte zu erkennen. Der Muskeltest gibt uns darüber Auskunft, wie und mit welcher Methode diese Dysbalancen ausgeglichen werden können.

1020	Wien	Picolin	Marianne	www.kinesiologie-austria.com
1030	Wien	Rettenbacher	Winnie	www.winnirettenbacher.at
1030	Wien	Seiter	Sabine	www.kinesiologieschule.at
1060	Wien	Salomon	Patricia	members.aon.at/patricia.salomon
1080	Wien	Knaus	Bernhard	www.bknaus.at
1090	Wien	Kovacs	Otto	www.everydaybalance.at
1090	Wien	Übel	Rudolf	www.energy-world.at
1090	Wien	Übel-Helbig	Monika	www.energy-world.at
1110	Wien	Brauner	Sonja	www.energy-work.net
1110	Wien	Gobauer	Sabine	www.vitalerleben-wien.at
1130	Wien	Hodecek	Hubert	www.kinesiologiezentrum-team13.at
1130	Wien	Ribitsch	Stefan	www.ribitsch.eu
1170	Wien	Holl	Ulrike	www.leap-gehirnintegration.com
1230	Wien	Brem	Brigitte	brigitte.brem.at
1230	Wien	Hacker	Verena	www.verena-hacker.at
2100	Korneuburg	Krapfenbacher	Monika	www.krapfenbacher.com
2230	Gänserndorf	Neubauer	Claudia	www.kinesiologie-neubauer.at
2301	Groß-Enzersdorf	Niederhuber	Ortwin F.	www.oekg.at
2304	Orth/Donau	Zobl	Ingmar Simon	www.ingmarzobl.at
2333	Leopoldsdorf	Wukicsevit	Margit	www.kinesiologie-und-nlp-im-team.businesscard.at
2340	Mödling	Luick	Forella Michaela	www.mehrenergie.at

2340	Mödling	Elmer	Regina	www.balance4u.co.at
2432	Schwadorf	Brauner	Sonja	www.energy-work.net
2500	Baden	Diallo	Brigitta	www.kinesiologie-bioenergie.com
2511	Pfaffstätten	Amtmann	Do-Ri	www.do-ri.com
2601	Sollenau	Rieder	Christian	www.energie4you.at
2731	St. Egyden	Grill	Maria	
3550	Langenlois	Buchinger	Sabine	www.sabinebuchinger.at
4030	Linz	Obermair	Maria	www.kinmo.at
4040	Linz	Lehner	Michaela	www.lifeandvision.net
4040	Linz	Pötscher	Evelyn	www.dynamischeenergien.at
4400	St. Ulrich	Schmidt-Kordon	Margarita	
4776	Diersbach	Weiß	Marianne	www.kinesiologie-mw.at
4950	Altheim	Hager	Erich	www.igl.or.at
5020	Salzburg	Gottas	Birgit	www.allesfließt.at
6020	Innsbruck	Philipp	Michaela	www.kinesiologie-innsbruck.com
6176	Völs	Gstrein	Ferdinand	
6890	Lustenau	Grabher	Christine	www.system-loesungen.at
7400	Oberwart	Bencsics	Ursula	www.lkms.at
8010	Graz	Dillinger	Christian	www.movinginstitut.at
8010	Graz	Flechtenmacher	Dieter	www.flechtenmacher.net
8623	Aflenz	Prüller	Martina	
8632	Gußwerk	Waxenegger	Ingrid	
9020	Klagenfurt	Knaus	Bernhard	www.bknaus.at
9904	Thurn	Meirer	Herta	www.herta-meirer.at

Brain Gym®



BrainGym® wurde aus der EDU-Kinestetik von Dr. Paul Dennison entwickelt und ist eine ganzheitliche Methode, unsere Lernfähigkeit zu erweitern. Sie basiert auf dem Wissen und den Erfahrungen der Angewandten Kinesiologie, der Lernpsychologie, der Gehirnforschung und der chinesischen Meridianlehre. In der EDU-Kinestetik geht es hauptsächlich um das Aufspüren von Energieblockaden beim Lernen und deren Auflösung. Die EDU-Kinestetik hilft uns, die Blockaden zu finden, sie bewusst zu machen und durch Bewegungsübungen, sowie durch das Halten oder Reiben bestimmter Reflexpunkte auszugleichen.

1030	Wien	Seiter	Sabine	www.kinesiologieschule.at
1060	Wien	Salomon	Patricia	members.aon.at/patricia.salomon
1090	Wien	Übel	Rudolf	www.energy-world.at
1090	Wien	Übel-Helbig	Monika	www.energy-world.at
1110	Wien	Brauner	Sonja	www.energy-work.net
1170	Wien	Meirer	Herta	www.herta-meirer.at
1190	Wien	Jamnig	Evelyn	www.bewegungsreich.at
2100	Korneuburg	Krapfenbacher	Monika	www.krapfenbacher.com
2432	Schwadorf	Brauner	Sonja	www.energy-work.net
3550	Langenlois	Buchinger	Sabine	www.sabinebuchinger.at
4030	Linz	Obermair	Maria	www.kinmo.at
4040	Linz	Pötscher	Evelyn	www.dynamischeenergien.at
4400	St. Ulrich	Schmidt-Kordon	Margarita	

4490	St. Florian	Peitl	Elisabeth	http://lichtblicke4you.at
4776	Diersbach	Weiß	Marianne	www.kinesiologie-mw.at
4963	St.Peter/Hart	Fink	Gabriele	www.finkin.at
5082	Grödig	Schusta	Barbara	www.brainlp.at
8062	Kumberg	Graf	Monika	www.blumengraf.at
6176	Völs	Gstrein	Ferdinand	
6890	Lustenau	Grabher	Christine	www.system-loesungen.at
8010	Graz	Dillinger	Christian	www.movinginstitut.at
8054	Graz	Konrad	Silvia	
8632	Gußwerk	Waxenegger	Ingrid	

Three In One Concepts™ (3in1™)



Three In One Concepts™ ist eine von Gordon Stokes und Daniel Whiteside 1983 geschaffene Methode zur Bewältigung von negativem emotionalem Stress. Der Inhalt basiert auf Ergebnissen der Gehirnforschung, kombiniert mit asiatischen und westlichen Methoden der Stressbewältigung. Der Fokus von Three In One Concepts™ liegt beim Aufarbeiten von jenen negativen, emotional prägenden Situationen, die unsere Wahlmöglichkeiten auch jetzt noch einschränken und unsere „Glaubenssysteme/Denkmuster“ formen. Mittels präziser Muskeltests wird negativer Stress aufgezeigt, um Blockaden in der Kommunikation zwischen Körper, Emotionen und Gehirn zu erkennen und zu lösen.

4060	Leonding	Lehner	Johanna	www.lklakaustria.com
4963	St. Peter/Hart	Fink	Gabriele	www.finkin.at

9020	Klagenfurt	Goritschnig	Eveline	www.eveline-goritschnig.at
9020	Klagenfurt	An der Lan	Irmingard Carina	www.i-can.at

Hyperton-X (HT-X)



Der Name Hyperton - X leitet sich von der Erkenntnis ihres Begründers, Frank Mahony, ab, dass hypertone, verspannte Muskulatur tiefgreifende Auswirkungen auf die Integration von Körper und Geist hat. Das verspannte Gewebe behindert die simultane Verarbeitung ankommender Information, bedeutet Erhöhung des Stresspotenzials, Disharmonien im geistig-körperlichen Wohlbefinden und eine Blockierung körpereigener Fähigkeiten. Die Identifizierung von verspanntem Gewebe, die adäquate Entspannung desselben und damit die Auflösung dieser Störungen sind die Themen dieser Arbeit.

2344	Maria Enzersdorf	Pawel	Elisabeth	
4490	St. Florian	Peitl	Elisabeth	www.lichtblicke4you.at
4776	Diersbach	Weiß	Marianne	www.kinesiologie-mw.at
4782	St. Florian bei Schöding/Inn	Scharinger	Renate	

6152	Trins in Tirol	Krakers	Mimy	
6176	Völs	Gstrein	Ferdinand	
8010	Graz	Dillinger	Christian	www.movinginstitut.at

Learning Enhanced Acupressure Program® (LEAP®)



LEAP® ist ein von Dr. Charles Krebs entwickeltes Programm zur Integration des Gehirns und konnte in der Praxis herausragende und anhaltende Ergebnisse bei den betroffenen Schülern und Erwachsenen erzielen. LEAP® ist ein Programme zur Verbesserung von Lern- und Teilleistungsstörungen

4060	Leonding	Hahn	Andrea	www.ell.at
------	----------	------	--------	------------

Akademische Kinesiologie der ÖAKG® (AKDK®)



Die Akademische Kinesiologie® wurde als dreijährige Ausbildung aufbauend auf die Psychosomatische Kinesiologie der ÖAKG von Susanne Bichler-Lajda entwickelt. Wissenschaftliche Orientierung ist genauso ein Standbein, wie psychotherapeutische Techniken und Energiebewusstsein. Nur international anerkannte und praktizierte Inhalte sind in die AKDK integriert. Der Erfolg dieser und mit dieser Methode basiert auf der Kombination von weiterentwickelten kinesiologischen Methoden der Begründer, dem direkten Kontakt mit dem/der KlientIn, wodurch sich die Alpha-Zustände selbstverständlich ergeben, und der Miteinbeziehung systemischer Zusammenhänge.

1020	Wien	Picolin	Marianne	www.kinesiologie-austria.com
1180	Wien	Luftensteiner	Irmgard	
2301	Groß-Enzersdorf	Niederhuber	Ortwin F.	www.oakg.at

2304	Orth/Donau	Zobl	Ingmar Simon	www.ingmarzobl.at
2340	Mödling	Elmer	Regina	www.balance4u.co.at

Amaté – Kinesiologie® (AKI®)



Die Amaté Kinesiologie ortet und balanciert Ungleichgewichte im Energiekörper und seinen Chakren sowie interne und externe energetische Interaktionen und Verhaltensweisen des Energiewesens. Die präzise Abfrage mittels Muskeltest setzt die energetische Integrität des Testers voraus weshalb Selbsterfahrung Teil der Ausbildung ist. Auch Gesprächsführungstechnik wird für eine professionelle Vor- und Nachgesprächsführung unterrichtet. Die AKI® eignet sich als wirksames Werkzeug zur Bearbeitung energetischer Hintergründe von Stress und vielfältigen Anliegen des täglichen Lebens.

1200	Wien	Mikisch	Herbert	www.amate.at
------	------	---------	---------	--------------

Applied Physiology (AP)



Die Applied Physiology wurde vom Amerikaner Richard Utt entwickelt. Er hat mit seinen Konzepten der holographischen Betrachtungsweise der Vorgänge im Körper, die von einem Sieben-Elemente-Meridianmodell ausgeht, der Entwicklung des Formatierens des Gehirns, der Einführung der Stresspotenzen uvm. die kinesiologische Arbeit maßgeblich beeinflusst und weiterentwickelt. Mit seinen Systemen werden auf sehr tiefe Art und Weise die energetischen Blockaden im Körper aufgespürt, Hintergründe herausgefunden und aufgelöst. Seine Arbeit war die Basis für die Entwicklung vieler weiterer kinesiologischer Richtungen, wie z. B. dem LEAP - Programm.

4060	Leonding	Hahn	Andrea	www.ell.at
------	----------	------	--------	------------

Balance Kinesiologie® (BK®)



Die BALANCE Kinesiologie® wurde von Ruth Berghofer entwickelt. Durch die Kombination fundierter Gesprächsführungs- und Coachingkompetenz mit dem kinesiologischen Muskeltest können Kunden effizient und lösungsorientiert zu vielen beruflichen und persönlichen Problemstellungen unterstützt werden. Ziel ist dabei die Erweiterung von Persönlichkeit, Selbstreflexionsfähigkeit und Selbstbewusstsein. Der in 10 Jahren Forschungsarbeit ständig weiterentwickelte BALANCE Kinesiologie®-Testkatalog ist ein überaus wirksames Werkzeug für die Lösung von Stress, der Stärkung von Wohlbefinden und Gesundheit. Die BK-Ausbildung (mit Diplom-Abschluss als Coach inkludiert) wird in Graz und München angeboten.

8045	Graz	Berghofer	Ruth	www.balanceakademie.at
------	------	-----------	------	------------------------

Cranial Fluid Dynamics® (CFD®)



In der von Solihin Thom entwickelten Methode Cranial Fluid Dynamics (CFD), betrachten wir die Hirn- (und Körper-) Flüssigkeit als „Mittler zwischen den inneren Anlagen des Menschen und dem äußeren Erscheinungsbild“. Die verschiedensten Blockaden im Fluss dieser Flüssigkeit und der Pulsation mit den daraus resultierenden Beschwerdebildern sind für uns eine Aufforderung, wieder den Kontakt zu unserer „inneren Kraft“ zu suchen und sie fließen zu lassen.

2540	Bad Vöslau	Hruschka	Wilhelm Stephen	www.gesundheitspraxis.com
------	------------	----------	-----------------	---------------------------

4040	Linz	Blocher	Markus	www.gesundheitspraxis.at
------	------	---------	--------	--------------------------

Diplom-Kinesiologie der Wiener Schule (DKWS)



Die Diplomausbildung der Wiener Schule wurde von Sabine Seiter ins Leben gerufen. Geboten wird eine kompakte Ausbildung auf Basis der klassischen Kinesiologiemethoden Touch for Health, Brain Gym® und Hyperton-X. Im Rahmen der Ausbildung wird auf individuelle und gruppendynamische Prozesse der Teilnehmer eingegangen, Selbsterfahrung und die Sicherheit für die praktische Umsetzung sind wesentliche Schwerpunkte.

1030	Wien	Seiter	Sabine	www.kinesiologieschule.at
------	------	--------	--------	---------------------------

8010	Graz	Dillinger	Christian	www.movinginstitut.at
------	------	-----------	-----------	-----------------------

Diplom-Kinesiologie Team 13 (DKT 13)



Die Ausbildung zum/zur dipl. Team 13 Kinesiologen/in beinhaltet Kenntnisse aus der klassischen Methode „Touch for Health“ sowie Elemente aus „Brain Gym“, das praxisorientierte Arbeiten mit Testampullen, das Erlangen von fundiertem Wissen aus der Anatomie sowie die Kunst der individuellen Gesprächsführung und des achtsamen Umgangs mit dem Klienten. Jede kinesiologische Balance soll auf das Verstehen und Anwenden von Bildern und Sprachsymbolen basieren. Für Kinesiologen ausgerichtete Marketingstrategien und Rechtskunde sind ebenfalls Bestandteile der Ausbildung.

1130	Wien	Hodeček	Hubert	www.kinesiologiezentrum-team13.at
------	------	---------	--------	-----------------------------------

EBCA® Kinesiologie & Kommunikation für Mensch, Tier & Natur



EBCA® wurde von Johanna Lehner entwickelt und ist eine ganzheitliche Methode für energetische Körperarbeit und Kommunikation für Mensch und Tier, die den Biofeedback/Muskeltest als Kommunikationsbrücke verwendet. Diese Kommunikation geschieht oft auf unbewusster und körperlicher Ebene. Im jeweiligen Verhalten von Mensch und Tier können sich somit die Stress Themen des anderen widerspiegeln. Die Arbeit mit EBCA® eröffnet tiefere Einsichten und Gewahrsein für sich und andere, verhilft zu einer besseren Beziehung unter Tieren und zu mehr Verständnis zwischen Tieren und ihren Bezugspersonen.

4060	Leonding	Lehner	Johanna	www.lklakaustria.com
------	----------	--------	---------	----------------------

Holleis-Methode



Diese Methode wurde von Alexander Holleis entwickelt. Die Holleis Methode ermöglicht dem Menschen, seine ursprünglichen Schaltpläne zu aktualisieren bzw. wiederherzustellen. Im Laufe des Lebens entstandene Defizite können durch Informationsbewegungen wieder dem Unbewussten zugänglich gemacht werden. Dadurch kann der universelle „Bauplan“ aktualisiert werden. In der Folge werden automatisch die Wahrnehmungs - Energie (Lichtphotonenabstrahlung) sowie das periphere Sehen und die optimale Bewegungskoordination aktiv.

1090	Wien	Übel-Helbig	Monika	www.energy-world.at
------	------	-------------	--------	---------------------

1090	Wien	Übel	Rudolf	www.energy-world.at
------	------	------	--------	---------------------

Integrierte Wahrnehmungskinesiologie® (IWK®)



Die Integrierte Wahrnehmungskinesiologie® wurde von Christian Dillinger und Ingrid Fink begründet. Diese praxisbezogene Ausbildung bietet ein umfangreiches, kinesiologisches Handwerkszeug in Verbindung mit ausgewählten Techniken zur Kommunikation und für die erfolgreiche Umsetzung der Kinesiologie in die Arbeit mit Menschen. Die Ausbildung setzt an den Ressourcen des Menschen an und arbeitet aus dem pädagogischen Blickwinkel heraus zur Förderung körperlicher Fähigkeiten, intellektueller Kompetenz und emotionaler Ausgeglichenheit.

8010	Graz	Dillinger	Christian	www.movinginstitut.at
------	------	-----------	-----------	-----------------------

Kinesiologie nach Dr. Klinghardt®



Die Kinesiologie nach Dr. Klinghardt® besteht aus drei Teilen: Autonome Regulations-Testung (ART), Psycho-Kinesiologie nach Dr. Klinghardt® (PK), Mentalfeld-Technik nach Dr. Klinghardt® (MFT). Dr. Klinghardt hat in den 30 Jahren seiner Tätigkeit als Arzt ein ganzheitliches Heilmodell entwickelt, die alle Ebenen des Menschen anspricht und in seinem Therapiekonzept berücksichtigt. Die „Heilpyramide“ umfasst die physische, emotionell/energetische, mentale, intuitive und spirituelle Ebene.

1070	Wien	Grosch	Ulrike Simona	www.kinesiologie-in-wien.at
------	------	--------	---------------	-----------------------------

2331	Vösendorf	Souy	Silvia	www.souy.at
------	-----------	------	--------	-------------

Mensch Sein Kinesiologie (MSK)



MSK ist die Essenz aus Do-Ri Amtmanns Arbeit mit Kinesiologie nach mehr als 28 Jahren. Das Ziel der Kurse ist, die Lebensenergie durch entsprechende Übungen so zu aktivieren, dass Menschen ihre Talente zum Wohle aller einsetzen können. Die Energiesysteme des Körpers werden auf persönliche Anliegen und bestimmte Ziele balanciert, wobei das Verstehen der emotionalen Komponente der Meridiane eine wichtige Rolle spielt. „MSK, sagt Do-Ri, bringt Menschen so in Bewegung, dass sie die Gnade Gottes zur Heilung empfangen können und letztlich ihr Leben dem Plan Gottes freudvoll unterordnen.“

2511	Pfaffstätten	Amtmann	Do-Ri	www.do-ri.com
------	--------------	---------	-------	---------------

2511	Pfaffstätten	Hawlicek	Peter	
------	--------------	----------	-------	--

Musik-Kinesiologie® (MK)



Dr. Rosina Sonnenschmidt und Harald Knauss, beide ursprünglich Berufsmusiker, haben das Konzept der Musik-Kinesiologie® als Musiker für Musiker kreiert. Hauptanliegen der MK ist, die Verbindung zwischen Musik, Emotion und Individuum wieder herzustellen. Es geht darum, Musik nicht nur analytisch und begrifflich zu sehen, also auf die Art und Weise unserer linken Gehirnhälfte, sondern die ganzheitliche Betrachtung der Musik zurückzugewinnen, wobei die Interpretation der Erlebnisweise der rechten Gehirnhälfte eine bedeutende Rolle spielt. Auch Blockaden, die sich oft auf der Bühne einstellen - wie z. B. Lampenfieber - lassen sich mit Hilfe der MK individuell lösen.

1050	Wien	Mostofi	Sissi	www.musikkinesiologie.at
------	------	---------	-------	--------------------------

4710	Grieskirchen	Hörtenhuber	Helmut	www.musikkinesiologie.at
------	--------------	-------------	--------	--------------------------

Neuroenergetische Kinesiologie (NEK)



NEK wurde von Hugo Tobar entwickelt. Sie beschäftigt sich detailliert mit Anatomie, Physiologie, Immunologie, Neurophysiologie und dem Zusammenspiel mit energetischen Strukturen - Meridianen, wie auch Chakren und Nadis. Ausgehend von der Theorie, dass jedes Problem, sei es körperlicher oder emotionaler Art, in unserem Gehirn entsteht, ist das Zentralnervensystem mit allen Zusammenhängen von großer Bedeutung: Es wird erkannt, wie verschiedene Funktionseinheiten im Gehirn mit energetischen Strukturen verwoben sind, wie das Chakra-System sowohl spezifisch auf bestimmte Gehirnbereiche, als auch auf das Hormonsystem einwirkt, wie das Gehirn, das Hormonsystem, die Psyche und das Immunsystem interagieren und wie fehlgeleitete Interaktionen durch unser Energiesystem korrigiert werden können.

1170	Wien	Holl	Ulrike	www.leap-gehirnintegration.com
4060	Leonding	Hahn	Andrea	www.ell.at

5020	Salzburg	Prem	Eva	www.kinesiologiesalzburg.com
5020	Salzburg	Tobar	Alexandra	www.nkinstitute.at
6370	Kitzbühel	Eder-Kühr	Petra	www.pedergogik.com

Ontologische Kinesiologie (OK)



Die Ontologische Kinesiologie hat sich aus der klassischen Kinesiologie entwickelt und beinhaltet neueste Erkenntnisse aktueller Entwicklungsarbeit. Sie wurde zunächst von Dr. Solihin Thom, einem Schüler von Dr. Georg Goodheart dem Begründer der Kinesiologie (Angewandte Kinesiologie) und von Dr. Alan Beardall (Begründer der klinischen Kinesiologie) ins Leben gerufen und wird heute wiederum von ihm und seinen Schülern (Stephen Hruschka und Markus R. Blocher) weiterentwickelt.

2540	Bad Vöslau	Hruschka	Wilhelm Stephen	www.gesundheitspraxis.com
------	------------	----------	-----------------	---------------------------

4040	Linz	Blocher	Markus	www.gesundheitspraxis.at
------	------	---------	--------	--------------------------

Physioenergetik®



Die Physioenergetik® ist ein ganzheitliches diagnostisches und therapeutisches System aus der Kinesiologie. In den 1960er-Jahren fand Dr. Goodheart (USA) Zusammenhänge zwischen der Muskelkraft einzelner Muskeln und Pathologien in untergeordneten Organen und Funktionskreisen. Physioenergetik®, eine Weiterentwicklung von Goodhearts »Applied Kinesiology«, ermöglicht das Auffinden vernetzter Krankheitsursachen ohne Einsatz von technischen Geräten. Sie benützt als Testmethode den Armlängenreflex (AR) nach Van Assche. Mit Hilfe dieses Reflexes ist ein direkter Dialog zwischen dem Therapeuten und dem System des Patienten möglich.

1130	Wien	Engel	Raimund	www.physioenergetik.at
------	------	-------	---------	--

1130	Wien	Van Assche	Margot	www.physioenergetik.at
------	------	------------	--------	--

Psychosomatische Kinesiologie der ÖAKG® (PSK®)



Die Psychosomatische Kinesiologie® wurde ausgehend von den Gründermethoden Touch for Health, Applied Kinesiology und anderen als eineinhalbjährige Ausbildung von Susanne A. Bichler-Lajda und Ortwin F. Niederhuber weiterentwickelt. Der Schwerpunkt der PSK liegt im tiefen Verständnis der Zusammenhänge von Körper, Psyche und Chemie unter Einbeziehung neuester psychotherapeutischer und neuropsychologischer Erkenntnisse. Mit der Verwendung des Muskeltestes, der Elemententstung u. a. m. findet dies Ausdruck in dem logisch aufgebauten und sehr effektiven System der PSK.

1180	Wien	Luftensteiner	Irmgard	
2285	Breitstetten	Bichler-Lajda	Susanne	www.oekg.at
2301	Groß-Enzersdorf	Niederhuber	Ortwin F.	www.oekg.at

2301	Groß-Enzersdorf	Picolin	Marianne	www.kinesiologie-austria.com
2304	Orth/Donau	Zobl	Ingmar Simon	www.ingmarzobl.at
2340	Mödling	Elmer	Regina	www.balance4u.co.at

Sportkinesiologie



Der Ursprung der Sportkinesiologie geht auf John V. Maguire zurück, Begründer und Direktor der „Kinesiology Institute of America“. Die Anwendung im Sport zielt darauf ab, Potenziale des Sportlers zu öffnen und ihm Zugriff auf seine Reserven zu ermöglichen, an die mit herkömmlichen Trainingsmethoden nicht heranzukommen ist - dies sowohl im körperlichen, energetischen, ernährungswissenschaftlichen als auch im mentalen Bereich.

Voraussetzung für eine Ausbildung in Sportkinesiologie ist Touch for Health-Instructor und eine staatliche Prüfung im Sportbereich (staatlicher Lehrwart, Trainer, Sportwissenschaft...).

1090	Wien	Übel	Rudolf	www.energy-world.at
------	------	------	--------	--

Stress Indicator Point System (SIPS)



Das System der Stressindikatorpunkte wurde vom Australier Ian Stubbings Anfang 1992 entwickelt. Stubbings fand heraus, dass bestimmte Akupunkturpunkte eine spezielle Bedeutung in ihrer Beziehung zu Stress haben. Diese Punkte nannte er Stressindikatorpunkte. Ein Stressindikatorpunkt zeigt den gestressten Zell- und Gewebetyp an und ermöglicht eine rasche Identifikation und Lösung des Stresses.

4060	Leonding	Hahn	Andrea	www.ell.at
------	----------	------	--------	--

Ergänzende kinesiologische Methoden (keine eigenständigen Kinesiologieausbildungen)

Breuß-Energy-Balancing®



Die Breuß-Methode nach Rudolf Breuß ist ein schmerzloser Wirbelsäulenausgleich entlang des Blasenmeridians. Sie stellt keine vollständige Kinesiologieausbildung dar, ist jedoch eine wertvolle Ergänzung und Balancemöglichkeiten zu jeder kinesiologischen Grundausbildung.

1090	Wien	Übel-Helbig	Monika	www.energy-world.at
------	------	-------------	--------	--

1090	Wien	Übel	Rudolf	www.energy-world.at
------	------	------	--------	--

EDxTM™ - Energy Diagnostic and Treatment Methods



EDxTM umfasst Techniken zur Bewältigung stressbedingter Probleme aller Art. Dr. Fred Gallo/USA hat sie aus einer Synthese von Konzepten der angewandten Kinesiologie, des Hypnosecoachings, des NLP sowie Interventionen, die aus der Akupressur abgeleitet sind, begründet. Gallo gilt inzwischen als einer der weltweit führenden Experten auf dem Gebiet der energetischen Behandlungsweisen.

2301	Groß-Enzersdorf	Niederhuber	Ortwin F.	www.oekg.at
2380	Perchtoldsdorf	Neumann	Karin	www.karin-neumann.at

5201	Seekirchen	Malek	Sabine	www.sabinemalek.com
------	------------	-------	--------	--

Rafferty Energy System of Easing the TMG (R.E.S.E.T.)



R.E.S.E.T. das Energiesystem zum Ausgleichen des Kiefergelenkes, wurde vom Australier Philip Rafferty als Teil seiner umfassenden Kinergetics Ausbildung entwickelt. Das Kiefergelenk hat einen außergewöhnlich starken Einfluss auf viele Körperregionen. Anspannungen, Emotionen und Stress verspannen die Kiefermuskeln und das Kiefergelenk. Das energetische Ausbalancieren ermöglicht die Tiefenentspannung und Neubalancierung der Muskeln.

5082	Grödig	Schusta	Barbara	www.brainlp.at
------	--------	---------	---------	--

Stress-Frei-Leben® (SFL)



Stress-Frei-Leben ist eine integrative Methode, die sehr sanft, rasch und effizient Blockaden und negative Glaubensmuster lösen hilft, die durch starke und/oder lang andauernde Belastungen entstanden sind. Sie setzt sich aus drei Elementen zusammen: • Kinesiologische Testmethoden • Klopfakupressur-Technik • bewusste, positive, neue Entscheidungen. Dadurch stellen sich Entspannung, Gesundheit und Ausgeglichenheit als unser natürlicher Zustand ganz von selbst wieder ein.

1130	Wien	Schmidt	Ewi	www.stress-frei-leben.at
------	------	---------	-----	--



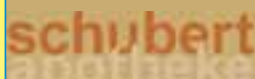
APOTHEKE ZUR KAISERKRONE

1070 Wien, Mariahilfer Str. 110
 Telefon 01 - 5262646-0
 Email apo@kaiserkrone.at
 Internet www.kaiserkrone.at



ENERGY ISLAND
 Fachgeschäft für energetische Produkte

1130 Wien, Hietzinger Hauptstr. 67
 Telefon 01 - 879 57 93
 Email info@energyislandshop.at
 Internet www.energyislandshop.at



schubert apotheke
 Ganzheitliche Medizin

1120 Wien, Arndtstrasse 88
 Telefon 01 - 813 72 32
 Email office@schubertapotheke.at
 Internet www.schubertapotheke.at



METATRON Apotheke
 Homöopathie, Spargyk, Blüten u.a.

1120 Wien, Oswaldgasse 65
 Telefon 01 - 802 02 80
 Email office@metatron-apo.at
 Internet www.metatron-apo.at



VEGA NOVA
 LEBEN IN BEWEGUNG

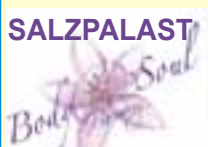
SCHUHE
 STÜHLE
 BETTEN
 SCHLAFSOFA

4400 Steyr, Grünmarkt 14
 Telefon 07252 81643
 Email office@veganova.at
 Internet www.veganova.at



PyroJet®
 Eleganter Schmuck und Schutz vor Elektromog - in einem -

Fa. Yogamar / Philipp Henn
 D-40545 Düsseldorf, Vossen links 10
 Telefon +49(0)211/30 26 424
 Email info@yogamar.de
 Internet www.yogamar.de



SALZPALAST
 Body & Soul

Zentrum für energetische Beratungen / Sonja Thau
 1080 Wien, Albertgasse 26/3-4
 Telefon 0699 10405070
 Email body_soul@chello.at
 Internet www.bodyandsoul-harmony.at

KinesiologInnen, deren Kontaktseite auf der Homepage www.kinesiologie-oebk.at mit dem Zeichen  markiert ist, bieten den ÖBK-Mitgliedern Ermäßigungen für Aus- und Fortbildungen an.



PROVITEC Wasserfilter

Kontakt: Werner Schlachtnner
 1140 Wien, Hütteldorferstr. 277/1/1
 Telefon 0676 602 70 73
 Email w_schlachtnner@gmx.at
 Internet www.provitec.de



BIOGENA
 Orthomolekulare Medizin
 Kinesiologische Testsätze

Versandservice:
 5020 Salzburg, Neutorstr. 21
 Tel: (0)662-23 11 11 Email: info@biogena.at

Biogena-Shop Wien:
 1060 Wien, Millergasse 35
 Telefon: 01 - 595 31 31 - 0



lebe natur

8382 Mengersdorf 298
 Telefon 03325 - 38930
 Email info@aquarius-nature.com
 Internet www.aquarius-nature.com

Entspannungs- und Wellnessmusik
 Tiefen- und Aktivsuggestion

VTM Dr. Stein
 Experten für Entspannung

D-58642 Iserlohn, Brinkhofstr. 86
 Telefon +49 2374 9373 10
 Email info@vtm-stein.de
 Internet www.vtm-stein.de



yogawege.com

Yogaausbildungen in
 Wien – Nähe Graz – Salzburg
 Yoga Alliance zertifiziert
 Telefon 0664 155 4889
 (MMag.Christine Stiessel)
 Email info@yogawege.com
 Internet www.yogawege.com



Covafit®

Better Aging und Gesundheit ganzheitlich

1230 Wien, Meggagasse 6
 Telefon 01 - 890 55 05
 Email office@covafit.com
 Internet www.covafit.com



Esencia Natural

... weil Natur einfach gut ist!

Aura-Soma®, Farbpflegeprodukte, Australische Bush-Blüten, Edelstein-Naturkosmetik und Körperpflege-Produkte

1030 Wien, Ungargasse 12/1-3
 Telefon 0699 1 55 55 677
 Email office@esencia-natural.at
 Internet www.esencia-natural.at



calmodo
 Termine einfach online buchen

Termine mit Kundinnen und Kunden online vereinbaren und organisieren.

1150 Wien, Palmgasse 10
 Telefon 0676 40 10 779
 Email info@calmodo.com
 Internet www.calmodo.com



ÖBK Österreichischer Berufsverband
für Kinesiologie

Mitgliedschaft

Liebe Interessentin, lieber Interessent, liebe Kolleginnen und Kollegen!

Der Österreichische Berufsverband für Kinesiologie (ÖBK) sieht sich als die Vertretung aller Kinesiologen und an der Kinesiologie interessierten Menschen in Österreich. Durch Ihre Mitgliedschaft unterstützen Sie die Arbeit des ÖBK, die Verbreitung und Akzeptanz der Kinesiologie in der Öffentlichkeit, sowie die Idee eines Gemeinsamen.

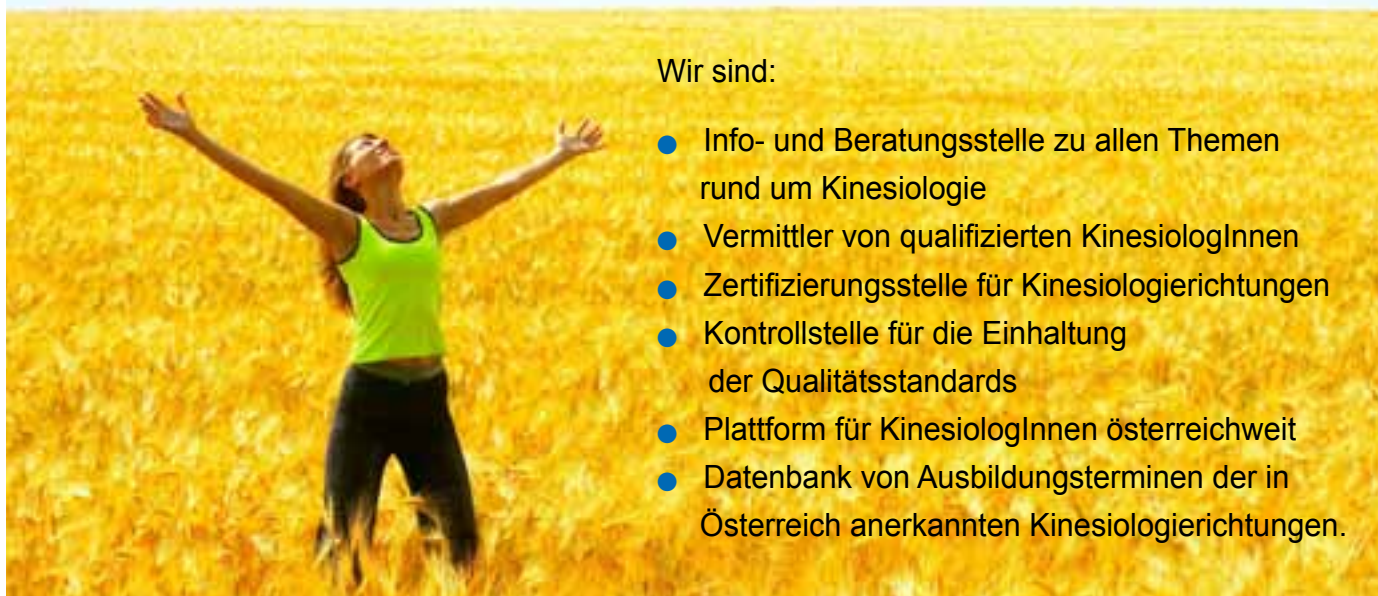
Die Kinesiologie ist in Österreich eine der verbreitetsten Arbeitsmethoden im Bereich der Energetiker. Eine Reihe von Einzelkämpfern gründete 1995 den Österreichischen Berufsverband für Kinesiologie, um Strukturen und Qualitätsstandards für unseren Beruf zu schaffen. Bis zum heutigen Tag ist es gelungen, unsere Arbeit auf einen hohen Ausbildungsstand zu bringen und den AnwenderInnen einen Platz innerhalb der Energetiker und unserer Gesellschaft zu schaffen, wo die Ideen und Philosophien der Methoden und ethischen Ansprüche umgesetzt werden, die diese wertvolle Arbeit braucht. Der ÖBK ist zu einer zentralen Stelle in Österreich geworden, über die alle, die in kinesiologischer Ausbildung stehen bzw. eine solche abgeschlossen haben, die Entwicklung ihres eigenen Berufes mitgestalten können.

Die Umsetzung einer großen Idee benötigt die Bündelung aller positiven Kräfte in unserem Land. Wir laden Sie ein, diese Kraft zu unterstützen und an ihr Teil zu haben.

Mag. Christian Dillinger
Vorstand des ÖBK

Für weitere Informationen zur Mitgliedschaft bzw. Anmeldung wenden Sie sich bitte an die ÖBK Geschäftsstelle:
Email: sekretariat@kinesiologie-oebk.at • Mobil: 0676 409 19 50

Österreichischer Berufsverband für Kinesiologie



Wir sind:

- Info- und Beratungsstelle zu allen Themen rund um Kinesiologie
- Vermittler von qualifizierten KinesiologInnen
- Zertifizierungsstelle für Kinesiologierichtungen
- Kontrollstelle für die Einhaltung der Qualitätsstandards
- Plattform für KinesiologInnen österreichweit
- Datenbank von Ausbildungsterminen der in Österreich anerkannten Kinesiologierichtungen.

ÖBK Mitgliedschaft

Möglichkeiten Serviceleistungen	Level 3 Professionelle/r KinesiologIn	Level 2 Kinesiologie-AnwenderIn	Level 1 Kinesiologie-StudentIn	Fördermitglied-schaft
Jahresbeitrag	€ 135,-	€ 65,-	€ 25,-	€ 25,- gerne auch mehr
Voraussetzungen	So kann der ÖBK gewährleisten, dass seine Mitglieder in ihrer kinesiologischen Arbeit den Qualitätskriterien entsprechen: Sie haben mindestens 500 durch den ÖBK anerkannte Kinesiologieausbildungsstunden oder mindestens eine vom ÖBK anerkannte abgeschlossene Kinesiologieausbildung mit zumindest 150 Kinesiologieausbildungsstunden. Für die berufliche Ausübung ist ein Gewerbeschein zu lösen, um die gewerberechtlichen Voraussetzungen einer selbständigen Tätigkeit zu erfüllen.	Sie erfüllen im Augenblick noch nicht die erforderlichen Kriterien für Level 3 oder befinden sich noch in der Ausbildung.	Sie befinden sich in einer durch den ÖBK anerkannten Ausbildung. Ihr Ziel ist, sich innerhalb von 3 Jahren auf Level 3 upzugraden.	Sie wollen die Kinesiologie, ihre Entwicklung und Verbreitung in Österreich unterstützen.
Anerkennung der Statuten des ÖBK und der ethischen Grundwerte der Kinesiologie.				
Nachweis der Anerkennung durch den ÖBK	Mitgliedszertifikat	-----	-----	-----
Ermäßigungen bei Veranstaltungen und Partnern des ÖBK	Mitgliedsausweis			
Internetauftritt	Präsentation auf der Homepage des ÖBK sowie Veröffentlichung Ihrer durch den ÖBK anerkannten Kinesiologiekurse und -termine.	Eintrag Ihres Namens, der Postleitzahl und Ihrer Telefonnummer.	Eintrag Ihres Namens und der Postleitzahl.	Auf Wunsch wird Ihr Name als Fördermitglied veröffentlicht.
IMPULS - das Magazin des ÖBK	Veröffentlichung Ihrer Kontaktdaten. Möglichkeit zur Präsentation Ihrer kinesiologischen Arbeit und Veröffentlichung von kinesiologienahen Beiträgen. 50% Preisnachlass auf Ihre eigenen Werbeschaltungen.	Möglichkeit zur einmaligen Präsentation als neues Mitglied und zur Veröffentlichung von kinesiologienahen Beiträgen.		
1 Exemplar gratis, weitere auf Wunsch bei Übernahme der Versandkosten.				
Information und Möglichkeit zur Einbringung von Ideen	ÖBK Geschäftsstelle, Mitarbeit im Vorstand, Newsletter, Bundesländer-Teams, Arbeitskreise, ...			
ÖBK Logo	So können Sie Ihren Klienten bestätigen, dass Sie als Mitglied hohen Qualitätskriterien entsprechen: Berechtigung zur Verwendung des ÖBK-Logos.	-----	-----	-----
ÖBK Praxisfolder	Berechtigung zum Erwerb und zur Verwendung der ÖBK Praxisfolder: Der ÖBK hat extra für Sie auf dem ansprechenden Folder einen Platz freigelassen, wo Sie die Möglichkeit haben, Ihren Praxisstempel anzubringen.			
	Anlässlich der Begründung Ihrer Mitgliedschaft erhalten Sie einmalig 50 Stück kostenfrei.			
ÖBK "Messehunderter"	Berechtigung zur Nutzung für Kinesiologieveranstaltungen.		-----	-----
Generalversammlung des ÖBK	Stimmrecht in der jährlichen Generalversammlung des ÖBK.	-----	-----	-----
Laufzeit	Ein Jahr, automatische Verlängerung für ein weiteres Jahr.			
			... jedoch begrenzt auf maximal 3 Jahre.	
Beendigung	Schriftliche Kündigung für das Folgejahr bis 30. November des laufenden Jahres.			
Bezahlung des Mitgliedsbeitrages	Bitte immer bis <i>spätestens 31. Jänner</i> für das aktuelle Jahr auf das Konto des ÖBK bei der Raiffeisenbank Kleinmünchen Linz, BLZ: 34226, Kntnr.: 332387 IBAN: AT943422600000332387 BIC: RZOOAT2L226			
Spenden	Wir freuen uns auch über jeglichen Beitrag, mit dem Sie die Arbeit des ÖBK unterstützen und danken Ihnen dafür.			



ÖBK Österreichischer Berufsverband
für Kinesiologie

Was bietet der ÖBK?

ÖBK LEISTUNGSPROFIL

Was bietet der ÖBK?

- laufende Angebote für alle Mitglieder (z. B.: Jour fixe in Wien)
- Weiterbildungsangebote für alle Mitglieder
- Wir setzen uns aktiv für das Berufsbild KinesiologInnen im Rahmen der WKÖ ein.
- Wir arbeiten an einer soliden rechtlichen Grundlage für den Beruf Kinesiologie in Zusammenarbeit mit Rechtsberatern und Fachleuten aus den Bereichen Medizin, Psychologie, Lebens- und Sozialberatung und Supervision.
- Wir sind international vernetzt und arbeiten an weiteren intensiven Kontakten.
- Wir sind aktiv in der WKÖ für die Kinesiologie positioniert.
- Wir sind das verbindende Glied zwischen allen kinesiologischen Methoden und Ausbildungsschulen.
- Wir bieten professionelle Ansprechpartner.
- Vertretung und Beratung der Mitglieder
- Unsere Internet-Präsentationsplattform für unsere Mitglieder erreicht durchschnittlich 900 Pageviews / 190 Visits täglich.
- Mit unserer Servicestelle stehen wir für Ihre Anfragen gerne zur Verfügung.
- unsere Berufsgruppen Zeitschrift IMPULS als präsentatives Medium für unsere Mitglieder
- ÖBK Folder zur professionellen Verwendung für unsere aktiven Mitglieder
- ein Netzwerk zwischen Mitgliedern und Kinesiologie-Interessenten
- Unsere Mitglieder sind professionell und qualitativ geprüfte KinesiologInnen.
- Unsere Mitglieder erkennt der Kunde über das ÖBK-Zertifikat und dem ÖBK Mitgliedsausweis.
- Mit dem ÖBK-Mitgliedsausweis erhalten unsere Mitglieder Vergünstigungen bei verschiedenen Angeboten.

Wir laden alle KinesiologInnen ein, sich aktiv dieser neuen, kraftvollen Bewegung anzuschließen und mit Ideen und Impulsen zu unterstützen.

Unser Ziel ist, durch entsprechende Qualitätssicherung und ein klares Berufsbild, die Seriosität und Effektivität unserer Leistungen für eine breitere Öffentlichkeit transparent zu machen.

Durch aktive Mitarbeit in Arbeitskreisen, bieten wir Vertretern der verschiedenen Methoden, sich kreativ einzubringen und gemeinsam die Zukunft der Kinesiologie zu gestalten. Nützen wir doch Synergien, um uns als kompetente, leistungsstarke Berufsgruppe in der Öffentlichkeit zu präsentieren!

Arbeitskreise:

- Berufsbild / Ausbildungskriterien
- Ethik
- Fachzeitschrift Kinesiologie IMPULS
- Öffentlichkeitsarbeit

ÖBK - für alle KinesiologInnen und alle Kinesiologiemethoden



ANMELDEFORMULAR

Vers.: Feb. 2012

ÖBK Österreichischer Berufsverband
für Kinesiologie

Mitglied Nr. (wird vom ÖBK ausgefüllt)

Titel

Name

Straße

Telefon

Hauptberuf

Vorname

PLZ

Fax

E-Mail

Geb. Datum

Ort

Mobil

Homepage

Ich bewerbe mich um die Aufnahme als Mitglied im ÖBK (Zutreffendes bitte ankreuzen):

- ☐ **Level 3** (Mitgliedsbeitrag: € 135,-/Jahr) ☐ **Level 2** (Mitgliedsbeitrag: € 65,-/Jahr) ☐ **Level 1** (Mitgliedsbeitrag: € 25,-/Jahr)
- ☐ **Fördermitglied** (Mitgliedsbeitrag: € 25,- oder mehr/Jahr)

Meine abgeschlossenen Kinesiologieausbildungen:	Meine Kinesiologiefortbildungen:	Meine sonstigen Aus- und Weiterbildungen
Die Aufstellung der Kurse und kopierten Kursbestätigungen lege ich bei.		

Ich möchte mit folgenden kinesiologischen Angeboten in die offizielle Adressliste des ÖBK aufgenommen werden:

- | | | |
|--|---|---|
| ☐ Touch for Health / ☐ <i>Instructor</i> | ☐ BrainGym® / ☐ <i>Instructor</i> | ☐ Three in One Concepts / ☐ <i>Instructor</i> |
| ☐ Lernberatung P.P. | ☐ Hyperton X | ☐ Psychokinesiologie |
| ☐ S.I.P.S. | ☐ LEAP | ☐ AP |
| ☐ | ☐ | ☐ |
| ☐ Einzelberatung | ☐ Kinderkurse | ☐ Ferienwochen |
| ☐ Workshops | ☐ | ☐ |

Einverständniserklärung

- ☒ Ich bestätige, dass die oben angeführten Angaben der Richtigkeit entsprechen.
- ☒ Ich anerkenne die **ÖBK-Statuten*** und die **ethischen Grundwerte in der Kinesiologie***.
- ☒ Ich habe mich mit den Bestimmungen zur Benutzung des **ÖBK-Logos*** (Level 3) und jenen zur Nutzung des **ÖBK-Folders*** (Level 3, Level 2) vertraut gemacht und stimme diesen zu.
- ☒ Ich erkläre mich bereit, meine Mitgliedsbeiträge verlässlich bis spätestens 31. Jänner des aktuellen Jahres auf das Konto lfd. auf **Österreichischer Berufsverband für Kinesiologie, bei der Raiffeisenbank Kleinmünchen Linz, IBAN: AT94342260000332387 BIC: RZOOAT2L226**, einzubezahlen.
- ☒ Die Mitgliedschaft besteht bis auf Widerruf durch eine schriftliche Kündigung bis zum 30. November des laufenden Jahres.

* nachzulesen auf der ÖBK-Homepage: www.kinesiologie-oebk.at

Ort, Datum:

Unterschrift:

Bitte senden Sie folgende Unterlagen an die ÖBK-Geschäftsstelle:

- Anmeldeformular ausgefüllt und unterschrieben
- die Aufstellung besuchter Kinesiologiekurse (Formular-Download oder direkte Eingabe auf www.kinesiologie-oebk.at)
- Kopien Ihrer Kinesiologie-Kurszertifikate
- Kopie Ihres Gewerbescheines (falls vorhanden)
- Level 3 Mitglieder: Foto im jpg-Format für die ÖBK-Homepage (Auflösung 72 dpi, Größe 200 x 300 (b x h) an sekretariat@kinesiologie-oebk.at)

ÖBK-Geschäftsstelle: sekretariat@kinesiologie-oebk.at / Tel.: 0676/409 19 50

Generalversammlung

des österreichischen Berufsverbandes für
Kinesiologie

2015

Generalversammlung:

Freitag, 16. Oktober 2015 von 16:30 Uhr bis ca. 19:00 Uhr

Workshop

11:00 Uhr bis 15:30 Uhr; Mittagspause: 12:30 Uhr bis 14:00 Uhr

In diesem Workshop lernen Sie die Grundtechniken der Physioenergetik kennen. Unter anderem wird der Armlängenreflex (AR) nach Van Assche, Handmodes und die Feststellung der Prioritäten gelehrt. Sie werden selbst die Gelegenheit haben, einige diese Techniken auszuprobieren und an einem Behandlungsbeispiel zu verfolgen, wie die Physioenergetik an Probleme herangeht.

Anschließend wird es noch bis ca. 16:00 Uhr eine Diskussionsrunde mit Frau Dr. Margot Van Assche geben.

Ort

Gästehaus der Landwirtschaftskammer
Auf der Gugl 3 in 4021 Linz

Anmeldungen unter:

E-Mail: sekretariat@kinesiologie-oebk.at Tel.: 0676/409 19 50

www.kinesiologie-oebk.at





METATRON APOTHEKE

Homöopathie, Spagyrik, Blüten u.a.



Mag. Martin Sommergut
Physioenergetiker
m.sommergut@metatron-apo.at



Mag. Annemarie Claucig
Physioenergetikerin
office@metatron-apo.at



Mag. Maria Gabriel
Physioenergetikerin
office@metatron-apo.at

...im Dienste aller Kinesiologen

Herstellung aller Testsätze

Kompetente Beratung
durch Kinesiologen

Firmentestsätze

Therapeutenkarte

BioPure.eu, Viteras

Therapiematerialien

Seminare und Vorträge

NEU! Seminarräume zu vermieten

Öffnungszeiten: Mo-Fr. von 8:00 - 18:00 und Sa von 8:00 - 12:00

METATRON APOTHEKE
Tel: +43 (0)1 802 02 80
office@metatron-apo.at

A-1120 Wien, Oswaldgasse 65
Fax: +43 (0)1 802 02 80 80
www.metatron-apo.at

