

Die psychische Umkehrung

von Reinhold Wagner

Alle Bereiche unseres Seins für die Balance aktivieren

Erfahrungen schreiben Muster in unser Gedächtnis. Diese Muster aktivieren sich in Stress-Situationen, befähigen uns schnell zu reagieren und bauen einen Schutzwall um unser oft so leicht verletzbares Inneres. Dieser Wall widersetzt sich auch Therapieangeboten, deren Konsequenzen wir nicht abschätzen können. Die Kinesiologie bietet mit dem Muskeltest eine Möglichkeit, bis in die tiefsten und ältesten Schichten einzudringen und diese für Veränderungen bereit zu machen.

Die einfache psychische Umkehrung (PU)

Eine kinesiologische Sitzung beginnt mit der Erörterung des Problems, aus dem wir dann ein Ziel entwickeln. Wenn wir mit dem Klienten das Ziel gefunden haben, kann es vorkommen, dass die tieferen Schichten im Klienten dieses Ziel nicht verwirklichen wollen, nicht können, sich nicht zutrauen, glauben nicht die Kraft und Möglichkeit dazu haben oder vieles andere.

In diesem Fall wird der Muskel auf die Aussage „Ich will dieses Ziel erreichen.“ abschalten. Nähere Einzelheiten finden Sie in den Büchern von Fred Gallo.

Falls sich also die unterbewussten Schichten unseres Klienten gegen ein solches Ziel wehren, ist es nicht unmöglich, aber äußerst schwierig, auf dieses Ziel ohne vorherige Balance der PU mit einem einigermaßen dauerhaften Ergebnis zu balancieren.

Laut C.G. Jung ist der Mensch im lebenslangen „Individuationsprozess“ der Selbstverwirklichung auf der Suche nach der Ganzheit. Diese erreichen wir aber nur, wenn wir uns so akzeptieren, wie wir sind - mit all unseren Schwächen. Wir streben nach Perfektion und stolpern dabei ständig über die „Dunkelseiten“

oder „Schatten“ im Herzen und in der Seele. Gerne verdrängen wir diese „negativen“ Persönlichkeitsanteile und dichten sie lieber unseren Menschen an.

*Wir wären so gerne perfekt!
Doch dies ist unmöglich.
Erreichbar und anstrengenswert ist
aber die von Jung angesprochene
Vollständigkeit.*

Der Weg zu ihr führt über die demütige Selbsterkenntnis, dass wir nur dann ganz werden können, wenn sich zu jedem Lichtaspekt auch sein Gegenteil, der Schatten, gestellt. Jede Einseitigkeit macht uns „unrund“. Und alle in die Tiefen unsere Seele abgeschobenen Anteile von uns wirken trotzdem - bis wir uns endlich trauen, sie anzusehen und anzunehmen. Dann ist der Spuk rasch vorbei. Im Licht (und in Liebe) betrachtet verlieren selbst die Schuld und die Schande, die Angst und der Schrecken ihre Macht über uns. Das Leiden hat ein Ende, wenn alle Teile des Ganzen „zu Hause“ sind.

Es kann durchaus vorkommen, dass für diese Balance eine ganze Stunde benötigt wird.

Vortest

1. Ziel festsetzen, Energie und Blockaden testen, zugehörige Emotionen ermitteln.

2. Der Klient sagt: „Ich will mein Ziel erreichen“. Falls „Ja“ → weiter bei Kriterienbezogene psychische Umkehrung (kbPU)

Falls „Nein“ → weiter bei 3 (Eventuell auch Gegenfragen stellen: „Ich will mein Ziel nicht erreichen“, um sicher zu stellen, dass der Muskel nicht blockiert.)

3. Den Akupunktur-Punkt suchen, der den Test umkehrt. Dieser Punkt ist häufig der emotionale Triggerpunkt (Akupunktur-Punkt aus dem PKP-System³), der Anfangs- oder Endpunkt des Meridians, aus dem die Emotion stammt (monolateral oder bi-lateral). Die Art der stärkenden Stimulierung feststellen (massieren, halten, Farblicht usw.)!

4. „Welche Personen sind daran beteiligt?“ (Eltern, Kinder, Geschwister, Arbeitskollegen usw.) Muskel schaltet ab.

5. Die notwendige Augenrichtung oder -bewegung testen (z.B. rechts oben, links unten, Achter, Kreise usw.). Sollen die Augen dabei ein Blütenbild, eine Farbe oder ein Symbol anschauen?

6. Zur Balancierung brauchen wir dann folgenden Satz - oder Teile daraus: „Weil (obwohl, trotzdem) ich mein Ziel nicht erreichen will, liebe, achte und ehre, akzeptiere und respektiere ich mich von ganzem Herzen und tief und innig und weiß (fühle), dass mich (Person aus 4.) von ganzem Herzen und tief und innig...“

Testen, für welche Personen bestimmte Teile des Satzes (oder auch der ganze Satz) zur Balancierung notwendig sind oder weggelassen werden sollen. Mit dem Klienten besprechen, ob er diese Sätze ohne innere Sperrungen und Probleme nachsprechen kann. Wenn Widerstände auftauchen, andere Formulierungen finden.

Es kann auch sein, dass auf einen Satzteil (z.B. „Ich liebe mich“) eine eigene Zielbalance gemacht werden muss.

Falls der Klient mit der Formulierung: „Auch wenn ich mein Ziel nicht erreichen will“ Probleme hat, ihm klar machen, dass der Kopf (20 %9 zwar will, aber der Bauch (80 %) nicht ja sagt.

¹ Ein Ziel kann über verschiedene Stufen erreicht werden. Der erste Schritt ist der Wille, das Ziel zu erreichen; die entsprechende Formulierung wäre „Ich will (das Ziel erreichen).“ In einem zweiten Schritt braucht der Klient auch die Fähigkeit und die Ressourcen, das Ziel zu erreichen; hier wäre die entsprechende Formulierung: „Ich kann...“. In einem letzten Schritt testen wir dann das Ziel so als ob es bereits erreicht ist; die Formulierung lautet dann z.B. „Ich bin leistungsfähig.“

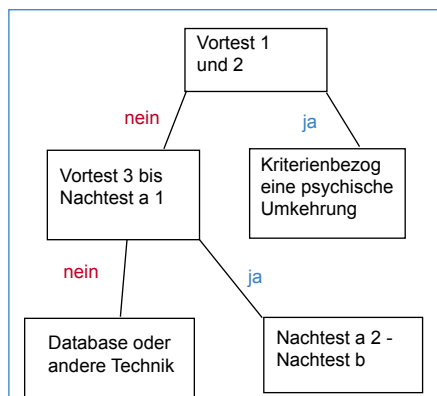


Abb. 1: Ablaufschema

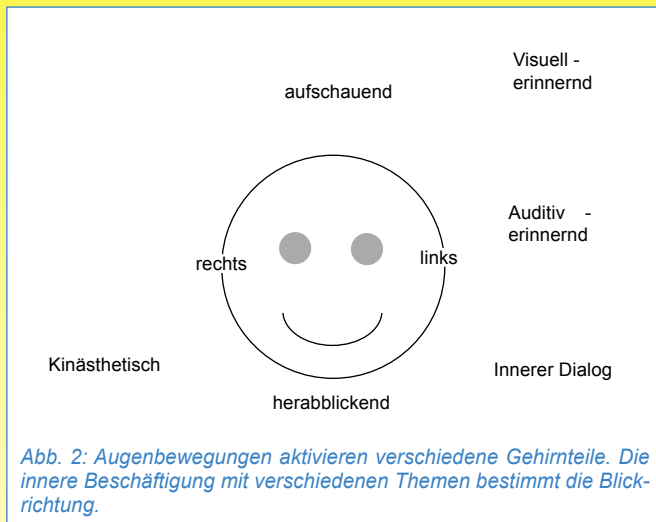


Abb. 2: Augenbewegungen aktivieren verschiedene Gehirnteile. Die innere Beschäftigung mit verschiedenen Themen bestimmt die Blickrichtung.

Der Bauch trifft die Entscheidungen, und der Kopf liefert nachträglich die Begründungen.

Das ist besonders für Männer nicht ganz leicht einzusehen.

Bei Kindern sollte der Satz entsprechend verändert werden. z.B.: „Auch wenn ich mein Ziel nicht erreichen will, trotzdem mag ich mich von ganzem Herzen, ich liebe mich, bin fröhlich und guter Dinge und weiß, dass mich meine Mama, Papa (siehe 4.) von ganzem Herzen und tief und innig liebt und mag, bestens für mich sorgt und nur das Beste für mich will.“

Anmerkung: Falls der Klient sich selbst nicht mag, so setzen wir diesen Punkt als Unterziel und balancieren zunächst darauf.

Es kann auch vorkommen, dass statt des Vaters, der die Tochter missbraucht hat, oder des Ehemannes, der die Frau krankenhauserreif geschlagen hat, nur der Archetyp „Vater“ oder „Mann“ verwendet werden kann. Dann wird der Satz modifiziert: ... dass mich ein (!) Vater oder Mann liebt...

Balance

1. Der Klient oder der Kinesiologe stimuliert den (die) Akupunktur-Punkt(e) aus dem Vortest (Abschnitt 3).

2. Augenrichtung oder Bewegung (falls notwendig)

3. Der Klient spricht den Satz aus dem Vortest (Abschnitt 6) nach, den ihm der Kinesiologe in kurzen Abschnitten vorspricht.

Nachtest a

1. Der Klient sagt: „Ich will mein Ziel erreichen.“
Falls „Ja“ → weiter mit
Falls „Nein“ → Database² aus dem PKP-System³ oder eine andere Technik anwenden.

2. Testen, wie viele Tage, Wochen diese Balance hält. Wenn nicht ewig, dann fortfahren mit „Weiterführung“.

Weiterführung

1. Augen geschlossen und testen: „Ich will mein Ziel erreichen.“

Wenn „Nein“ → die Balance mit geschlossenen Augen wiederholen. Dabei erneut die zugehörigen Personen austesten wie im Vortest (Abschnitt 4).
Wenn „Ja“ → weiter bei 2.

2. Augen schauen nach links unten und testen: „Ich will mein Ziel erreichen.“

Wenn „Nein“ → die Balance mit Augen links unten wiederholen.
Wenn „Ja“ → weiter bei 3.

3. Augen rechts unten; wenn nötig wieder balancieren

4. Augen von unten nach oben und zurück führen.

5. Augen waagrecht bewegen.

6. Augen im Kreis führen (und Gegenrichtung)

7. Summen.

Anmerkung: Da der Klient nicht gleichzeitig summen und den Satz nachsprechen kann, sagt der Kinesiologe den Satz langsam vor und der Klient öffnet sich für den Satz und lässt ihn bei sich einziehen. Ebenso bei 8. und 9.

8. Zählen

9. Summen

10. Testen auf „Cross-Crawl⁴ mit Augenkreisen“. Falls IM (Indikationsmuskel) abschaltet:

- Akupunktur-Punkt(e) in den Verweil-Modus nehmen (z.B. Stirnmitte nach oben streichen oder / und Ohren nach vorne klappen).

- Der Klient macht Cross-Crawl und spricht seinen Satz nach, der Kinesiologe führt die Augen (mit Blüte) durch die ganze Augenhöhle (Achter, Kreis oder dorthin, wo der Klient aus dem Rhythmus kommt oder die Augen springen).

Abschluss der einfachen psychischen Umkehrung

Der Klient wiederholt seinen Satz ohne besondere Augenrichtung: „Obwohl ich mein Ziel nicht erreichen wollte, liebe ...“ (neu austesten, auch welche Personen beteiligt sind! Meist sind es alle, die bisher beteiligt waren)

Nachtest b

wie bei Nachtest a

Anmerkung: Damit der Klient ein besseres Verständnis der Vorgänge bekommt, kann man ihm (z.B. heißt er Egon) folgende Geschichten erzählen:

Zu Vortest 2: Der Kopf (Denken) sagt „Ja“, aber der Bauch (Gefühl, Unterbewusstsein) sagt „Nein“. Wir brauchen jetzt eine Telefonverbindung zum Bauch. Die suchen wir in Vortest 2.

Zu Nachtest 2: Falls „nicht ewig“: „Im Bauch sitzen viele Egons, eine ganze innere Konferenz mit allen Rollen, die wir spielen (Kinder der Eltern, Bruder, Freund, Arbeiter, Sportler usw.). Dort haben wir zwar jetzt die Mehrheit, aber noch eine starke Opposition. Diese braucht z.B. nur eine Woche (getestete Zeitspanne), um wieder an die Regierung zu kommen. Deshalb müssen wir diese Rollen einzeln befragen (Test), ob sie mitmachen. Wenn eine Rolle nicht zustimmt, bekommt sie eine Einzelsitzung.“ (siehe Kapitel „Weiterführung“).

Kriterienbezogene psychische Umkehrung (kbPU)

Die kriterienbezogene psychische Umkehrung zeigt dann an, wenn der Klient zwar allgemein seinem Ziel zustimmt, jedoch gewisse Umstände oder Rücksichtnahmen ihn noch daran hindern, sein Ziel erreichen zu wollen. Entweder traut er es sich selbst nicht zu, oder er meint, dass mit seiner Veränderung andere Personen seines Umkreises nicht zurecht kommen, oder er will den dazu notwendigen Aufwand und Einsatz nicht leisten, d. h. er bleibt lieber im alten Zustand, als den anstrengenden Weg zum erwünschten neuen Zustand zu beschreiten.

² Die Database ist angelehnt an die Fingermoden vom 3in1-Konzept. Man kann sie vergleichen mit einer wohlsortierten Werkzeugkisten, aus der man mit Hilfe des Muskeltests sehr schnell genau die Methode herausfinden kann, die dem Klienten in diesem Moment den größten Nutzen bringt. Außerdem ist die Database ein offenes System, in das alle anderen Techniken, die bereits beherrscht werden (z.B. Osteopathie, Craniosacral, Wirbelsäulenbehandlung nach Dorn, NLP, Blütenessenzen), mühelos eingebaut werden können.

³ Nähere Informationen dazu unter www.icpkp.com oder www.kinesiolog.de

⁴ Man bewegt sich dabei wie beim Wandern, also rechter Arm und linkes Bein (kontralateral) und umgekehrt.

Vortest

1. Testen: „Ich will mein Ziel unter allen Umständen und Bedingungen erreichen.“

Wenn „Ja“, ist dieser Teil der Balance abgeschlossen. Sonst zu 2.

2. Folgende Kriterien testen:

- **Selbstwert:** Obwohl (auch wenn, selbst wenn) ich es nicht verdient habe, mein Ziel zu erreichen, trotzdem...
- **Sicherheit:** Obwohl (...) es keine Sicherheit für mich bedeutet, wenn ich mein Ziel erreiche, trotzdem...
- **Sicherheit für andere:** Obwohl (...) es keine Sicherheit für ... bedeutet, wenn ich mein Ziel erreiche, trotzdem ...
- **Möglichkeit:** Obwohl (...) es mir unmöglich scheint, ...
- **Erlaubnis:** Obwohl (...) ich es mir (noch) nicht erlaube ...
- **Motivation:** Auch (selbst) wenn ich nicht das tun werde, was nötig ist, um mein Ziel zu erreichen ...
- **Problemlösung:** Auch wenn es für mich nicht gut scheint, das Problem zu überwinden, ...
- **Nutzen für andere:** Auch wenn es für ... nicht gut ist, mein Ziel zu erreichen ...
- **Verlust:** Auch wenn mir etwas fehlen wird, wenn ich mein Ziel erreiche ...
- **Identität:** Auch wenn ich eine Identität (ein Gesicht) verliere, wenn ich mein Ziel erreiche ... (Identität ist etwas, was zu meinem Wesen gehört, oder worüber ich mich definiere, z.B. mein Beruf, meine Partnerschaft, ein Hobby usw.)

Balance

Die Balance wird genauso wie die einfache PU durchgeführt. Natürlich wird der verwendete Satz entsprechend erweitert.

Nachttest

wie oben

Information zu den Augenbewegungen

Diese Informationen sind weitgehend aus dem NLP-Konzept übernommen. Wenn jemand etwas überlegt, sich etwas vorstellt oder eine Aufgabe zu lösen hat, schaut er

oft in irgend eine Richtung. Damit aktiviert die Person die Gehirnteile, die er zu dieser Tätigkeit besonders braucht. Im Abschnitt „Weiterführung“ wird dieser Zusammenhang verwendet, um Anteile aus der inneren Konferenz zu identifizieren.

Damit Sie dem Klienten diese Erscheinung verständlicher machen können, werden hier die wichtigsten Richtungen kurz erklärt:

- **Geschlossene Augen:** repräsentieren den Gang nach innen oder in die Vergangenheit.
- **Augen auf und ab:** die Balance zwischen aufschauend (Kind zu Eltern) oder herabblickend (Chef auf Unterebene).
- **Augen waagrecht:** der Blick nach rechts und links auf andere Möglichkeiten, ein Problem zu lösen.
- **Augen im Kreis:** viele Bereiche in der Zusammenschau.
- **Summen:** Emotionaler Bereich
- **Zählen:** logischer Bereich
- **Visuell-erinnernd:** Jemand vergegenwärtigt sich Bilder von etwas, was er schon einmal gesehen hat, und zwar so wie er es von früher kennt. „Welche Farbe haben die Augen Ihrer Mutter?“ - „Wie viele Türen hat Ihre Wohnung?“
- **Auditiv-erinnernd:** Man erinnert sich an Geräusche, die man schon einmal gehört hat. „Was habe ich als Letztes gesagt?“ - „Wie klingt Ihr Wecker?“ - „Erinnern Sie sich an ein Kinderlied?“
- **Auditiv-konstruierend:** Man stellt sich Geräusche vor, die man vorher noch nie gehört hat. „Wie würde es sich anhören, wenn Klatschen in Vogelgezwitscher übergeht?“ - „Stellen Sie sich eine Phantasiesprache vor.“
- **Innerer Dialog:** „Sagen Sie etwas zu sich selbst, was Sie sich schon öfter gesagt haben.“ - „Sagen Sie das Gedicht ‚Die Bürgschaft‘ auf.“

- **Kinästhetisch:** Emotionen, taktile Empfindungen, Fühlen der eigenen Muskelbewegungen. „Wie fühlen Sie sich, wenn Sie glücklich sind?“ - „Wie fühlt es sich an, wenn Sie einen Tannenzapfen berühren?“ - „Wie spüren Sie den eigenen Körper beim Laufen?“

In der Trauma-Ablösung werden diese Augenbewegungen erfolgreich eingesetzt.



Reinhold Wagner

ist pensionierter Realschullehrer mit den Fächern Religion, Physik und Informatik und Heilpraktiker mit Schwerpunkt Kinesiologie. Seit 1993 arbeitet er in eigener Praxis. Neben der klassischen Homöopathie und Blütenessenzen legt er großen Wert auf die Erhellung der psychischen Hintergründe der Probleme, da nur dann ein anhaltender Therapieerfolg gewährleistet ist. Seit zehn Jahren lehrt er im eigenen Institut das PKP-System (Professionelle Kinesiologie Praxis) mit Techniken aus Touch for Health, Three in One Concepts, Psychokinesiologie und NLP.

Kontakt:

Kinesiologisches Institut Ostbayern
Im Reith 28, D-84534 Neuötting
Tel.: +49 (0)8671/882500
eMail: info@kinesiolog.de
Home: www.kinesiolog.de

Fazit

Mit dieser einführenden Balance ist es möglich, die Dauer der gesamten Sitzung wesentlich zu reduzieren. Oft finden die Klienten alleine die Ermunterung, sich selbst anzunehmen mit allen Schwächen und Unvollkommenheiten, als äußerst befreiend. Nur wer sich selbst annimmt und liebt, kann auch andere annehmen und lieben.

Dieser Artikel wurde zur Verfügung gestellt von:
EVfK Europäischer Verband für Kinesiologie e.V.
Cunost. 50-52, D-60388 Frankfurt-Bergen
www.kinesiologie-verband.de

Quellennachweis:

Fred Gallo; gelöst - entlastet - befreit; Klopfakupressur; VAK Kirchzarten 2001.
Fred Gallo; Energetische Psychologie; VAK Kirchzarten 2000
O'Connor/Seymour; Neurolinguistisches Programmieren; VAK Kirchzarten 2002