MPULS



DAS MAGAZIN DES ÖSTERREICHISCHEN BERUFSVERBANDES FÜR

KINESIOLOGIE

KinesiologInnen in Ihrer Nähe

Kinesiologielehrgänge

Kinesiologieübungen



Mit der Kraft der Knospen



Diese ausgewählten pflanzlichen Gemmoplant-Mazerate können helfen die Selbstheilungskräfte und das Immunsystem zu stärken.

PFLANZLICH

Es sind 71 Gemmoplant-Mazerate und 29 Mischungen in allen Apotheken erhältlich.

Narben natürlich behandeln

WALA Narben Gel

- Salomonssiegel löst Verhärtungen des Narbengewebes
- Potenzierter Lebensbaum (Thuja occidentalis) verhindert Wucherungen
- Das transparente Gel ist angenehm in der Anwendung und fettet nicht







Narben Gel 30 g Gel. Anwendungsgebiete gemäß der anthroposophischen Menschen- und Naturerkenntnis. Dazu gehören: Anregung der strukturierenden Aufbaukräfte bei Narben-, Granulom-(knötchenartige Veränderung) und Keloidbildungen der Haut. Warnhinweise: Narben Gel sollte nicht im Bereich von offenen Wunden angewendet werden. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

WALA Heilmittel GmbH • 73085 Bad Boll/Eckwälden • www.walaarzneimittel.de info@walaarzneimittel.de



Auf der Suche nach dem eingebettet Sein ...

"Beziehungen", ein uns wohlvertrautes Wort: Sich umsehen nach Menschen und beseelten Wesen, auf der Suche sein nach Orientierung und Halt im Leben. In Kontakt gehen mit sich selbst und anderen und den Fokus legen auf Gleichklang in Begegnungen, Freundschaften pflegen, ... Beziehung sind sehr vielfältig.

In schönen wie in schwierigen Zeiten: Überlebenswichtig für Mensch und Tier. Die erste Beziehung war die zu den Eltern, dann sind Freunde, Partner und vielleicht ein Haustier dazugekommen. Wir treten in Beziehung zu unserem Arbeitgeber oder umgekehrt zu unseren Mitarbeitern. Vielleicht haben wir nette Nachbarn, zu denen wir eine Beziehung aufbauen. Beziehungen können erfüllend, gewinnbringend oder mühsam sein (es heißt ja zum Beispiel, dass man sich Verwandte nicht aussuchen kann). Im elektronischen Zeitalter sind ganz neue Beziehungen zu beobachten: hat es früher den Begriff "Kamerad Radio" als Beziehungsinstrument für Menschen die alleine waren gegeben, so können wir heute beobachten, dass Menschen gemeinsam an einem Tisch sitzen, nicht miteinander reden, aber doch sehr beschäftigt sind, wie gebannt auf ihr Mobiltelefon zu sehen oder mit ihrem Tablet zu kommunizieren. Wir bemerken es, machen die eine oder andere abfällige Bemerkung zum Thema der modernen Kommunikation oder - vielmehr – Nicht-Kommunikation und verhalten uns doch in manchen Situationen ähnlich.

Offenbar ist es wichtig, in Kontakt zu treten, in Verbindung zu sein und in Beziehung zu gehen, manchmal lieber mit Dingen als mit Mensch und Natur unmittelbar um uns herum.

Investition in Beziehung

Die teure und beste Ehefrau von allen, die über das nächtliche Schnarchen seit Jahrzehnten hinwegsieht, den Schrank voller Schuhe oder der tolle Flitzer in der Garage. Ständig gehen wir in Beziehung mit Lebewesen und auch Dingen für unser tägliches Leben. Erst ihnen vielleicht neutral gegenübertretend, werden sie uns lieb und teuer, wir leben mit ihnen und es schmerzt, wenn wir sie wieder lassen müssen oder sie verlieren. Manchmal erst im Nachhinein bemerkend, wie wertvoll und lebenswichtig sie uns waren oder manchmal auch, dass es gut ist, eine Beziehung zu beenden, da wir zu viel in sie investieren mussten.

Naturgemäß aber tritt die Beziehung zu Mitmenschen und vor allem uns selber immer mehr in den Hintergrund, wenn der Kommerz Überhand gewinnt und die Beziehung zu den äußeren Dingen in den Vordergrund gestellt wird. Ist das der Preis für unser so zivilisiertes Leben?

Man kann sich vorstellen, dass unsere kinesiologische Arbeit ihre Wichtigkeit auch aus dieser Grundlage des modernen Lebens bezieht: Den Menschen (wiederum) an sich selbst heranzuführen, die Beziehung zu sich selbst herzustellen und ihn darin zu unterstützenden, die eigenen Bedürfnisse zu spüren und wahrzunehmen. Genug Arbeit in der Zukunft also ...

Auch diese Ausgabe des Impuls Kinesiologie kann wieder ein Baustein dafür sein: Autoren und Autorinnen, die in Beziehung zur kinesiologischen Arbeit stehen oder deren Ausführungen in diesem Impuls Kinesiologie einen Bezug zur Kinesiologie herstellen lassen:

Beziehungen von noch nicht geborenen Zwillingen im Mutterbauch, symbiotische Beziehungen zu Pilzen zur Stärkung unserer Gesundheit, zum Dialog mit unseren Klienten und zu unserer inneren Befreiung. Auch die Beziehung zu unseren eigenen Händen kommt nicht zu kurz, um nur einige zu nennen. Mehr als ein Anfang!

Es gibt unzählige Attribute, mit denen man eine Beziehung näher beschreiben kann. Sei das eine gute oder schlechte Beziehung, eine enge oder lockere Beziehung, eine Herzensbeziehung oder (vielleicht gerade deshalb) schwierige Beziehung. Ein Beiwort passt auf gar keinen Fall dazu: "Gleichgültigkeit". Eine gleichgültige Beziehung gibt es nicht.

Beziehung verdient immer das Prädikat "wichtig". Wir laden Sie ein, in einen Beziehungskreis mit der Kinesiologie zu treten und sich einzulassen in die Themen, die wir Ihnen in dieser Ausgabe präsentieren. Wir freuen uns über jeden Menschen, der bereit ist, die Beziehung zu den Themen zu pflegen und den Beziehungsfaden aufzunehmen, um mit uns einen neuen Knoten im Beziehungsgeflecht zu knüpfen.

Wir hoffen, dass es uns wieder gelungen ist, mit dieser Ausgabe des Impuls einen Beziehungsrahmen zu schaffen, in den Sie mit uns gemeinsam treten können und ein Stück gemeinsam einen interessanten Weg beschreiten.



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.)

Postadresse: Eggenberger Allee 33B/ 1 / Top 1, 8020 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

<u>Hinweis zum Abo:</u> 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 2017 Abgabeschluss für Manuskripte ist der 30. November 2016

NHALT





Abgabeschluss für Manuskripte und Schaltungen: 30. November 2016

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 schließlich 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.

3 Auf der Suche nach dem eingebettet Sein (Vorwort Christian Dillinger)

6 Gemeinsame Welt (frei übersetzt nach Henri J. M. Nouwen)

8 Den Neuronen auf der Spur von Elisabeth Peitl, MA, BEd

11 Die "Positiven Punkte" in der Altenbetreuung ein Erfolgsbericht

von Karin Gruber

12 Dunkelfeldmikroskopie
Die faszinierende Begegnung
mit dem "Lebenssaft" und die
Wechselbeziehung zwiechen
dem Blut und dem Körper

von Ulrike Icha

16 In harmonischer
Beziehung mit dem
Mikrobiom

von Romana Kreppel

19 Stress-Frei-Leben-Kinesiologie

Wie Beziehungen heilen können von Beate Stengg

22 Wir alle leben davon von DI Dr. Peter Weinfurter

26 Die Beziehung als Weg zur inneren Befreiung

von Dr. Karin Neumann

30 Kausale Beziehungen Warum die Chaostheorie nicht

chaotisch ist

von Patrick Albertini

32 Die Intervention
Im Dialog zwischen Berater
und Klient

von Dr. Karin Neumann

Im Kopf der anderen andere verstehen - eine Einführung

von Tanja Krämer



36 Was ist dieses ICH? von Dr. Nora Schultz

48 Entdecke deinen Liebescode

von Silvia Brejcha

65 KinesiologInnen in Ihrer Nähe

L3-Mitglieder Liste

38 Warum du keine Frösche küssen sollst

von Silvia Brejcha

52 Mudras

Die Beziehungen der Hände

von Kim da Silva

Nachruf Kim da Silva

von DI Bernhard Knaus

40 PLAKAT: Fußreflexzonen

> Teil 1: Massagetechniken, Wirbelsäule, Glenke

> > von Ulrike Icha

53 Symmetrie

Geheimnisvolle Formensprache der Natur

von Nadja Podbrega

ÖBK-Organisation Vorstand - Beiräte - Servicestellen

42 Sie essen gesund und fühlen sich trotzdem krank?

> aus; Romanas-Balance-Küche von Romana Kreppel

61 Beziehungen zur Natur

Gedanken während eines

von Monika Übel-Helbig

70 ÖBK-Kursanbieter Kinesiologie-Ausbildungen

69 Neue Mitglieder des ÖBK

44 Pollenallergie und Heuschnupfen

> Ursachenbezogene Therapieansätze mit medizinisch wirksamen Pilzen

> > von HP Dorothee Ogroske

Waldbesuches während der ÖBK Klausur-Tage

74 ÖBK-Partner Firmen, die ÖBK-Mitgliedern Sonderkonditionen anbieten

62 Zusammen als Nachbarn in der Kinesiologie

von Lydia Bose

ÖBK-Mitglied werden Infos, Serviceleistungen, Leistungsprofil, Anmeldeformular

GEMEINSAME WELT

(frei übersetzt nach Henri J. M. Nouwen: "Das Gespräch der ungeborenen Zwillinge") Foto: © CLIPAREA.com - Fotolia.com

Im Mutterleib wuchsen Zwillinge heran. In dem Maße wie ihr Bewusstsein, stieg auch ihre Freude: "Ist es nicht wunderbar, dass wir leben?", sagte eines Tages der eine zum anderen.

Die Zwillinge begannen im Laufe der Zeit ihre Welt zu entdecken. Dabei fanden sie auch die Schnur, die sie mit ihrer Mutter verband und ihnen Nahrung gab. Beglückt sagten sie: "Wie groß ist doch die Liebe unserer Mutter, dass sie ihr eigenes Leben mit uns teilt!" So vergingen die Wochen und sie bemerkten, wie sie sich veränderten.

"Was bedeutet es, dass wir uns im Laufe der Zeit so verändern?" fragte der eine den anderen. Der antwortete: "Das bedeutet, dass unser Aufenthalt in dieser Welt bald dem Ende zugeht."

"Aber ich will doch gar nicht gehen", entgegnete der zweite, und fügte hinzu: "Glaubst du eigentlich an ein Leben nach der Geburt?"

"Ja, das gibt es. Unser Leben hier ist nur dazu gedacht, dass wir wachsen und uns auf das Leben nach der Geburt vorbereiten, damit wir stark genug sind für das was uns erwartet."

"Blödsinn, das gibt es doch nicht. Wie soll denn das überhaupt aussehen, ein Leben nach der Geburt?"

"Das weiß ich auch nicht so genau. Aber es wird sicher heller als hier sein. Und vielleicht werden wir herumlaufen und mit dem Mund essen?"

"So ein Unsinn! Herumlaufen, das geht doch gar nicht. Und mit dem Mund essen, so eine komische Idee! Es gibt doch eine Nabelschnur, die uns ernährt und die ist ja jetzt schon zu kurz zum Herumlaufen."

"Doch es geht ganz bestimmt. Es wird eben alles nur ein bisschen anders!."

"Wir werden unsere Lebensschnur verlieren. Wie aber sollen wir ohne sie leben? Vielleicht haben andere vor uns schon diesen Mutterschoß verlassen, doch keiner von ihnen ist zurückgekommen und hat uns gesagt, dass es ein Leben nach der Geburt gibt. Nein, die Geburt ist das Ende, da bin ich mir ganz sicher! Es ist noch nie einer zurückgekommen von "nach der Geburt". Mit der Geburt ist das Leben zu Ende, danach ist alles dunkel und Quälerei."

So fiel der eine, der Pessimistische von beiden, in einen tiefen Kummer und sagte: "Wenn die Empfängnis mit der Geburt endet, welchen Sinn hat dann das Leben im Mutterschoß? Es ist sinn-los. Vielleicht gibt es gar keine Mutter?"

"Aber sie muss doch existieren", protestierte der andere, "wie sollten wir sonst hierher gekommen sein? Und wie könnten wir am Leben bleiben? Auch wenn ich nicht genau weiß, wie das Leben nach der Geburt aussieht, jedenfalls werden wir dann unsere Mutter sehen und sie wird für uns sorgen."

"Mutter? Du glaubst an eine Mutter? Sag mir, hast du je unsere Mutter gesehen?" fragte der erste, "Möglicherweise lebt sie nur in unserer Vorstellung, und wir haben sie uns bloß ausgedacht, damit wir unser Leben dann besser verstehen können. Wo ist sie denn bitte?"

"Na hier, überall um uns herum. Wir sind und leben in ihr und durch sie. Ohne sie können wir gar nicht sein".

"Quatsch! Von einer Mutter habe ich noch nie etwas bemerkt, also gibt es sie auch nicht".

"Doch manchmal, wenn wir ganz still sind, kannst du sie singen hören. Oder spüren, wenn sie unsere Welt streichelt ..."



Henri Jozef Machiel Nouwen (* 24. Januar 1932 in Nijkerk; † 21. September 1996 in Hilversum) war ein niederländischer Priester, Psychologe und geistlicher Schriftsteller. Er gab seine Karriere als Hochschulprofessor der Harvard University auf und schloss sich der vom Kanadier Jean Vanier gegründeten "Arche"-Bewegung an, einer Lebensgemeinscht von Menschen mit und ohne Behinderung in Frankreich. 1985 erhielt Nouwen den Thomas Merton Award für Frieden und soziale Gerechtigkeit.

Foto - Henri Nouwen : Von Frank Hamilton - http://www.henrinouwen.org/, CC BY-SA 3.0, https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=27248126



"Was die Biologie uns zeigt, ist dass die Einzigartigkeit des Menschseins ausschließlich in einer sozialen Strukturkoppelung besteht."

"Unser Tun – alle unsere alltäglichen Handlungen ohne Ausnahmen – hilft, eine Welt hervorzubringen und zu etablieren, in der wir werden, was wir im Austausch mit anderen werden in jenem Prozess des Hervorbringens einer Welt."

(Maturana, Varela 2010)

Sollen wir kooperieren, uns zusammentun oder ist sich jeder selber am nächsten?

Nur die schnellsten, leistungsfähigsten, angepassten kommen durch? Jeder muss auf sich selber schauen!

Erfolgreiche aufstrebende Unternehmen haben es schon längst erkannt. Herausforderungen begegnen, für Innovation sorgen und effizientes Arbeiten wird ermöglicht mit guter Teamarbeit und gesunden Führungsstilen, die positive Beziehungsdynamiken fördern. Ebenso erfahren wir im privaten Bereich, dass positive Beziehungsnetze uns ungemein stärken.

Der Neurobiologie *Hüther Gerald* setzt eine Gemeinschaft, ein Miteinander voraus, um sich entfalten und gesund entwickeln zu können.

In positiven Beziehungen wird das Grundbedürfnis nach Zugehörigkeit gestillt und gegenseitig Unterstützung und Zutrauen geboten, um sich autonom zu entwickeln. Zur Weiterentwicklung und zum Meistern von Lernaufgaben ist Mut erforderlich, alte

gewohnte Vorstellungen, Ideen und Denkmuster loszulassen und sich auf Neues einzulassen. Dabei können wir uns gegenseitig unterstützen, indem wir uns anerkennen, wertschätzen und so Sicherheit zur Entfaltung bieten.

Ein sich Einlassen auf andere Gruppen und Kulturen ermöglicht kreativ nach neuen Lösungen zu suchen und gute Ideen umzusetzen. Aus Fähigkeiten und Stärken jedes Einzelnen entwickelt sich dann ein gewaltiges Potential, das für neue Herausforderungen genützt werden kann "Wer sich also weiterentwickeln will, müsste in Beziehungen denken und in Beziehungsfähigkeit investieren. Das ist das Geheimnis der Kunst des miteinander und aneinander Wachsens." (Hüther 2011, S. 127). Wertschätzung und das gegenüber als "Quelle von Wissen und Erfahrung" anzuerkennen, ermöglichen die erlebten Erfahrungen auszutauschen und für individuelles Wachsen zu nutzen.

Wir kooperieren, weil es gut tut!

Welche Prozesse laufen in unserem Körper, vor allem in unserem Gehirn ab, die



sichter, freundliche Zuwendung und Augenkontakt. Thomas Insel und der Hirnforscher Russell Fernald entdeckten über neurobiologische Studien, dass das Motivationssystem am meisten aktiviert wird durch die soziale Gemeinschaft und gelingende Beziehungen: Von anderen gesehen zu werden, die Aussicht auf soziale Anerkennung, Erleben von positiver Zuwendung und Wertschätzung überschütten uns mit den Wohlfühlstoffen.

Vertrauen - Bindung

In der zwischenmenschlichen Interaktion gibt es Begegnungen, die eher oberflächlich sind und solche, die in eine Beziehung übergehen. In einer positiven sozialen Verbundenheit wird ein Gefühl verspürt, das man Vertrauen nennt. Im sozialen Umgang, im Privatleben, sowie im beruflichen Alltag spielt diese Vertrauensintensität eine bedeutende Rolle. Kennen. Vertrauen und Verbunden sein wird im Gehirn durch den körpereigenen Botenstoff Oxytozin begleitet. Dieses Hormon wird ausgeschüttet, wenn es zu Begegnungen kommt, die Vertrauen erwecken oder die zu festen Bindungen führen. Oxytozin wird im Hypothalamus gebildet. Dieser ist zuständig für das Aufrechterhalten des inneren Körpermilieus und reguliert die Konzentration verschiedener Hormone. Die Bildung wird durch freundliche Interaktionen, Stimulierung der Haut und Genuss von Musik angeregt. Jede Form von zwischenmenschlicher Verbundenheit, wie gemeinsames Singen, Lachen und Tun produziert diesen Glücksbotenstoff. Oxytozin bewirkt eine Deaktivierung der Amygdala (Sitz von negativen Gefühlen). Das bedeutet, Angst wird in Stresssituationen reduziert.

unser Verhalten steuern im Streben nach diesem Wohlbefinden, Glück, Zufriedenheit, Erfolg usw.

Die Entdeckung der körpereigenen Antriebsaggregate (Motivationszentrum) für Zielstrebigkeit und Lebenswille gibt hier Aufschluss:

Das Motivationszentrum ist ein weit verzweigtes Netzwerk im Gehirn. Neuronen im Mittelhirn werden aktiviert, schütten ihren Neurotransmitter *Dopamin* an den Enden ihrer Fasern aus. Dieser Stoff wiederum erzeugt opiumähnliche Stoffe, wie *endogene Opioide*.

Endogene Opioide wirken auf unser Emotionszentrum: positive Effekte auf das Ichgefühl, positive Gestimmtheit und Lebensfreude. Ebenso werden das Immunsystem gestärkt und Schmerzempfindungen gedämpft.

Womit kann unser Belohnungsund Motivationssystem aktiviert werden?

Eine Tafel Schokolade, Musik und Humor aktivieren das System, ebenso freundliche Ge-

9

Bild: Sitz der Amygdala im Gehirn.

Wie wir miteinander im Alltag in Verbindung treten

Im Alltag sind wir laufend damit beschäftigt, die Welt um uns herum zu entziffern und andere Menschen zu verstehen. Das Lächeln einer Arbeitskollegin gibt mir Hinweis darüber, wie sie sich gerade fühlt.

Wir haben die Fähigkeit, über Beobachtung, die Absicht und den weiteren Verlauf des Geschehens intuitiv zu wissen.

Jahrhundertelang hat man versucht, dieses Phänomen zu erklären. Der Neurowissenschaft gelang die Entdeckung von einer Ansammlung von Zellen im Gehirn, den Spiegelneuronen. Sie sorgen für unsere mentale und emotionale Bindung aneinander.

Stimmungen, Gefühle und Körperhaltungen von anderen Menschen können übertragen werden. Zum Beispiel zeigt sich eine unbewusste Tendenz, Sitzhaltungen eines Gesprächspartners zu imitieren, ein charmantes Lächeln zu erwidern oder, wenn einem Mitmenschen Schmerz zugefügt wird, diesen kurzzeitig am eigenen Leib zu verspüren.

Bei einer bewussten Handlung (zum Beispiel möchte ich meiner Klientin zur Begrüßung die Hand geben) sind meine Planungsneuronen aktiv. Diese geben Informationen an die Handlungsneuronen weiter, die dann die Muskelzellen koordinieren (= Hand geben). Zusätzlich stellt sich das Gehirn die Frage, was das Ergebnis der Handlung für den biologischen Körper bedeutet, das heißt, wie sich die Tat körperlich anfühlen würde (= (Wohlgefühl, Verbundenheit spüren).

Die Handlungsfolge besteht aus 3 Teilbereichen, die dann als Handlungsmuster abgespeichert ist.

PLANUNG + MUSKELBEWEGUNGEN + VORSTELLUNG: KÖRPEREMPFINDEN

Die Spiegelneuronen, haben offensichtlich den abstrakten Plan der gesamten Handlung gespeichert. Ein Beobachten oder Wahrnehmen der ausgeführten Handlung (Muskelbewegungen) einer Person kann Spiegelneuronen beim Beobachter aktivieren und die Resonanz bei den handlungsplanenden Neuronen auslösen. Die Absicht und die dahinterstehende Intention kann somit verstanden werden.

Wann treten Spiegelneuronen in Aktion?

- Ich höre dass jemand etwas tut. →
 Ich verstehe seine Absicht oder spüre,
 wie er sich fühlt.
- Ich sehe jemanden etwas tun. → Ich verstehe die Absicht oder spüre, wie er sich fühlt.
- Ich stelle mir vor, dass ich etwas tue → Ich spüre, wie sich das anfühlt.
- Ich tue etwas, ich fühle.

Durch häufige Aktivierung der Spiegelneuronen bei der Beobachtung von Handlungen einer anderen/eines anderen werden auch eigene feste Muster gebildet. Zum Beispiel wird in einer Konfliktsituation am eigenen Körper Beklemmung verspürt. Beim Beobachten einer anderen Person in einer ähnlichen Situation kann dieses Gefühl über die Spiegelneuronen miterlebt werden. Diese Resonanzfähigkeit über die Spiegelneuronen begründet Veränderungen. Wir haben die Tendenz, aufeinander abzufärben.

Empathische Gehirnreaktionen (Spiegelneuronen treten in Aktion) sind abhängig vom

Kontext einer Situation, von der Person, die sich einfühlt und von der Art der Beziehung zu dem Anderen. Wenn wir ständig miterleben, was andere Menschen erleben, würde das unser System überfordern und wir hätten keinen Raum mehr für eigene Gefühle. Kontrolle, Auswahl und Regulationen werden benötigt.

Folgende Kriterien beeinflussen die Empathiebereitschaft:

- Aufmerksamkeit: Für empathische Begegnungen ist das Interesse an der Person und ihrer subjektiven Situation notwendig. Aufmerksamkeit wird über Synchronisation der Blickbewegungen erzielt (zum Beispiel gemeinsam auf ein Ziel blicken).
- Bekanntheit: Das Kennen bezieht sich auf die Person und auf die Gefühle. Je mehr uns eine Person am Herzen liegt, desto empathischer können wir uns einfühlen. Wenn wir ähnliche Situationen schon einmal erlebt haben, ist ein leichteres Einfühlen möglich.
- Sympathie: Eine angenehme Beziehung zur anderen Person fördert die Empathiefähigkeit. Singer stellte in Untersuchungen fest, dass Personen, die vorher ein unfaires Verhalten gezeigt haben, wenig Empathie entgegengebracht wurde. Ebenso erfahren jene Personen verstärkte Zuwendung, die hilfsbedürftig erscheinen und fürsorgliche Impulse erwecken.
- Ausgeglichenheit: Unangenehme eigene Empfindungen verringern die Empathiebereitschaft. Für Empathie ist eine eigene Ausgeglichenheit und ein Wohlfühlen notwendig.
- Gefühle: Werden Gefühle (vor allem Neid und Ärger) gegen einen selbst zum Ausdruck gebracht, erfolgt häufig eine Abgrenzungsreaktion und Einfühlung ist nicht mehr möglich. Auch Gefühle, die aus eigener Sicht in einem Kontext nicht passend erscheinen, erschweren das Einfühlen.

Diese genannten Kriterien decken sich mit denen, die bei der Aktivierung des Belohnungssystems vorkommen, wie Vertrauen, Wohlfühlen und Entspannung.

Förderliche Beziehungen aufbauen

Förderliche Faktoren

Soziale Gemeinschaften und gelingende Beziehungen aktivieren das Belohnungssystem. Positive Zuwendung, Augenkontakt, die Aussicht auf Anerkennung, Wertschätzung und Humor überschütten uns mit den Wohlfühlstoffen Dopamin und endogenen Opioiden. Dopamin versetzt den Menschen in einen Zustand der Handlungsbereitschaft und Konzentration. Endogene Opioide wirken

auf das Ichgefühl und positive Gestimmtheit. Freundliche Interaktion, gemeinsames Tun und einander kennen sind verbunden mit der Produktion von Oxytozin, das vertrauensfördernd und angstreduzierend wirkt. Die Vertrauenswürdigkeit einer Person wird über Gesichtswahrnehmung eingeschätzt.

BEZIEHUNGS- AUFBAU	FÖRDERLICHE FAKTOREN
Wertschätzung: Positive Zuwendung Augenkontakt = Beachtung	Konzentration Positive Gestimmtheit Vertrauen = • Angstreduktion • Sicherheit • Wohlfühlen
Humor	
Gemeinsames Tun	
Gesichtswahr- nehmung	
Einander kennen	

Soziale Bedienungsanleitung von Joachim Bauer

- Sehen und gesehen werden:
 Anerkennung geben und sich selber mit der eigenen Identität offen zeigen.
- Gemeinsame Aufmerksamkeit auf ein Drittes: Interessen der anderen Person beachten.
- Emotionale Resonanz: Sich auf die Schwingungen des anderen einschwingen oder andere mit der eigenen Stimmung anstecken.
- Gemeinsames Handeln: gemeinsame Aktionen, gemeinsames Tun und sich für eine Beziehung in Bewegung setzen.
- Wechselseitiges Verstehen von Motiven und Absichten: über Beobachtung, Intuition und Kommunikation das Gegenüber verstehen.

Beziehungsfähigkeit stärken

Voraussetzung für eine gute Kontaktaufnahme mit anderen ist eine gute Beziehung zu sich selber aufzubauen: Ist mein System nicht ausgeglichen (zu wenig Energie, stress- und verspannungsbedingte Verteidigungshaltung, Schutzposition, Ängstlichkeit) fällt es mir schwer mich zu öffnen, mein authentisches Ich zum Ausdruck zu bringen und mich in andere einzufühlen. Die Kinesiologie bietet viele Möglichkeiten regelmäßig Ausgleich zu schaffen:

Energieaufbau und Zentrierung:

- Brain Gym Übungen
- Fußsensoren mobilisieren
- · Barfußgehen zur Erdung

- Aufrechte Haltung für authentisches Auftreten
- · Beweglichkeit forcieren.
- Mentale Stärkung mit förderlichen Gedankenmustern:
- "Ich schätze mich."
- "Ich vertraue auf meine Fähigkeiten."
- "Ich liebe mich, weil ... (zum Ergänzen)"

Eine gute Wahrnehmung – sehen, hören, spüren – ist Voraussetzung, dass meine Spiegelneuronen in Aktion treten: Mimik und Gestik beobachten, Intentionen verstehen und Gefühle spüren.

Wenn sie in Wahrnehmungsschulung (Augentraining, Stressabbau, Entspannung, Achtsamkeitstraining, Natur) investieren, fördern sie auch ihre Empathiefähigkeit.

Geben und Nehmen

Wenn ein jeder nach seinen Möglichkeiten seine Liebe ins Universum einbringt und ins Miteinander investiert, ist genug Energie da, um uns gegenseitig zu stärken. Somit kann ein jeder sich im Miteinander entfalten.

Literatur

Bauer, J. (2011). Prinzip Menschlichkeit. Warum wir von Natur aus kooperieren (5. Aufl.). München: Wilhelm Hevne.

Bauer, J. (2011). Warum ich fühle, was du fühlst. Intuitive Kommunikation und das Geheimnis der Spiegelneuronen (16.Aufl.). München: Wilhelm Heyne.

Hüther, G. (2011). Diskussion: Wege zu zukünftigen Denk- und Lebensweisen. In 2.Konferenz Denkwerk Zukunft. Ermunterung zu einem neuen Forschungsprogramm. Internet, http://www.denkwerkzukunft.de/konferenz/2011/diskussion1/.

lacoboni, M. (2011). Woher wir wissen, was andere denken und fühlen. Das Geheimnis der Spiegelneuronen. München: Goldmann.

Singer, T. (2009). Wie verstehen wir andere Menschen? Vorlesung, http://www.socialbehavior.uzh.ch/teaching/NeurooekonomieHS09/VL_10_UnderstandingOthers.pdf

Staemmler, F. (2008). Empathie in der Psychotherapie aus neuer Perspektive. Dissertation, Universität Kassel.

Bildquelle - Amygdala: on Images are generated by Life Science ses (LSDB). - from Anatomography, website maintained by Life Science ses (LSDB). https://commons.wikimedia.org/w/curid=7894800

Elisabeth Peitl, MA, BEd



Supervisorin & Kinesiologin

Betriebliche Gesundheitsförderung

Instructorin für Brain Gym® und Hyperton X

Aubergstr.19, 4490 St. Florian Mobil: 069910388854 Mail: office@lichtblicke4you.at www.lichtblicke4you.at

Erfolgsbericht:

Die "Positiven Punkte" in der Altenbetreuung

Nach meinem Kurs Touch for Health I hatte ich in meinem Dienst als Diplomierte Gesundheits- und Krankenschwester eine Bewohnerin nach einer Hirnblutung. Durch diese Hirnblutung ausgelöst, litt sie an einem massiven Juckreiz am ganzen Körper, der durch nichts zu stillen war. Er war so stark, dass sie sich schon an diversen Stellen blutig gekratzt hatte, die Ärzte konnten ihr jedoch mit keinem Medikament helfen. Deshalb hatte sie schon einige Nächte durch gejammert, war sichtlich gepeinigt und meine Kollegen und ich sahen sie in dieser Zeit weder tags noch nachts schlafen, weil auch die Schlafmittel durch den Juckreiz nicht wirkten.

Durch mein Unvermögen ihr helfen zu können, griff ich ihr beruhigend an die Schulter und merkte dass sie sich dabei ein bisschen entspannte. Daraufhin probierte ich die "Positiven Punkte" an den Stirnbeinhöckern. Ich war sehr verwundert, dass sie sich innerhalb einer halben Minute bis Minute beruhigte. Doch als ich die Hände wegnahm, war die Bewohnerin zwar ruhiger, ich merkte aber, dass ich zu früh aufgehört hatte. Darauf legte ich nochmals zweieinhalb Minuten meine Hände auf diese Punkte und die Bewohnerin schlief ein.

Sowohl meine Stationsschwester, die bei dieser Aktion dabei war, wie auch ich waren sehr verwundert und brachten diese Beruhigung eindeutig mit dem Halten der **"Positiven Punkte"** in Verbindung. Sehr schön war es, dass dieser beruhigende Zustand einige Stunden anhielt.



Karin Gruber - Dipl. Gesundheits- und Krankenschwester -Kinesiologin in Ausbildung Höbersbachstrasse 23, 3003 Gablitz Mobil: 0676 73 44 776

Mail: karin.andrea.gruber@gmail.com



WIENER SCHULE FÜR KINESIOLOGIE

Ausbildungen nach Maß



kompakt • individuell

Diplomausbildung Kinesiologie

Touch for Health Brain Gym[®] • Hyperton-X

Start Wintersemester:
19. November 2016 • Wien

11 Module berufsbegleitend

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

Infoabend:
5. Oktober 2016 • 18.00 Uhr
1140 Wien, Sampogasse 1

Information & Anmeldung: Mag. Sabine Seiter Tel.: 0676 507 37 70 info@kinesiologieschule.at

www.kinesiologieschule.at

Dunkelfeldmikroskopie

Die faszinierende Begegnung mit dem "Lebenssaft" und die Wechselbeziehung zwischen dem Blut und dem Körper

Text: Ulrike Icha



Johann Wolfgang von Goethe (1749 - 1832) Quelle: Faust. Der Tragödie erster Teil, Studierzimmer, Mephistopheles zu Faust

Die Dunkelfeldmikroskopie ermöglicht genaue Einblicke in die sonst verborgene Welt des "Lebenssaftes": Schon ein winziger Tropfen Kapillarblut genügt, um Auskunft über Vitalität und Funktionalität der Blutbestandteile zu erhalten sowie augenblicklich parasitären Befall, Schadstoffablagerungen und energetische Überlastungen im Organsystem zu erkennen. Dabei haben Sie die Möglichkeit, das Blut bei seiner unermüdlichen Arbeit live am Bildschirm in bis zu 1.000facher Vergrößerung zu beobachten.

Die Kostbarkeit des Blutes

Blut wurde schon jeher als Träger der Lebenskraft empfunden. Die Beobachtung, wie beim Verbluten eines Menschen oder eines Tieres dessen Kräfte schwinden, ließ darauf schließen, dass das Blut ein "Lebenssaft" und dementsprechend sehr wertvoll, ja sogar göttlich, sei. Deshalb galt der Mensch in der Mythologie des antiken Griechenlands und Germaniens als aus dem Blut der Götter erschaffen.

Auch im alten Judentum galt das Blut als heiliges, unmittelbar göttliches Element, weshalb das Blut von geschlachteten Tieren nicht verzehrt werden durfte, weder im alltäglichen Leben noch während einer religiösen Opferfeier. Das Blut jedes geschlachteten Tieres musste der Gottheit zurückgegeben werden. Dabei sollte man das Blut wie Wasser auf die Erde fließen lassen. Das Verbot des Blutgenusses gilt noch heute als eines der grundlegenden Gebote für Juden.

Im Gegensatz dazu war es im Brauchtum des Altertums üblich, lebende Tiere im Opfer Akt zu verzehren mit dem Ziel, die heilige Kraft des Blutes in sich aufzunehmen.

Aber auch im weiteren Sinne wurde Blut eine besondere Bedeutung beigemessen. Das Blut von Opfertieren wurde sühnende und reinigende Kraft nachgesagt, weshalb es als "Schutz vor dem Todesengel" an die Türpfosten der Häuser gestrichen wurde.

Das Neue Testament knüpft an den antiken Blut Kult an und überträgt die Aspekte der Sühne in die christliche Symbolik. Das Blut hat nun vor allem als Blut Jesu Bedeutung. In dieser Bedeutung wird das "Blut Christi" bei der Eucharistie getrunken - zum Zeichen der Vergebung der Sünden und der Vereinigung des Menschen mit Gott und die Teilhabe an seinem göttlichen Wesen.

Die philosophischen Aspekte haben in weiterer Folge auch in die medizinischen Bereiche hinein gespielt, mit der Hoffnung, dass diese im Blut innewohnende Energie heilende Kräfte besitzt. Schon im alten Rom wurde Blut als Medizin gegen Krankheiten eingesetzt. Speziell bei der Epilepsie war es vornehmlich das Blut von im Kampf getöteter Gladiatoren, das vom Kranken getrunken wurde. Dem Blut von starken, nicht eines natürlichen Todes verstorbenen Menschen, wurde besondere Heilkraft zugeschrieben.

In der heutigen Schulmedizin wird das Blut für diagnostische Zwecke herangezogen, wo jeglicher Gedanke an die im Blut innewohnende Energie gänzlich verloren gegangen ist. Die Betrachtung des Blutes läuft im Labor vollkommen sachlich ab und wird zu einem großen Teil sogar von Maschinen übernommen. Dort wird die Qualität des Blutes mit Zahlen bewertet. So werden Sie in Ihrem Blutbefund lesen, wie viele rote und wie viele weiße Blutkörperchen gezählt wurden und ob diese Zahlen im Normalbereich liegen.

Aber wie schaut es mit der Vitalität der Blutbestandteile aus? Sind diese roten und weißen Blutkörperchen tatsächlich kräftig genug, um ihre Aufgaben erfüllen zu können?

Hier haben wir mit der Dunkelfeldmikroskopie eine schöne Möglichkeit diese Vitalität live zu beobachten. Schon ein kleiner Tropfen von kapillarem Blut aus der Fingerbeere genügt und es kann losgehen:

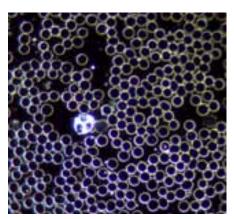
Das Dunkelfeldmikroskop lässt eine Vergrößerung bis zum 1.000fachen zu und lässt uns die faszinierende "innere Welt". sichtbar machen. Wir erkennen sofort kleine Ringe, die einen großen Teil des sichtbaren Bildes füllen. Diese Ringe, die roten Blutkörperchen, sollten sich möglichst frei bewegen können. Genauso, wie wir besser "in den Fluss" kommen, wenn wir Freiheit genießen, genauso brauchen die roten Blutkörperchen ihre Bewegungsfreiheit, um ihre Aufgaben bestens erfüllen zu können und ihre Ziele zu erreichen. Dann ist die Durchblutung gewährleistet und die Organsysteme sind mit Nahrung versorgt. Die roten Blutkörperchen sollten möglichst in kugelrunden Formen vorhanden sein. Verformungen lassen auf eine Unstabilität der Zellmembranen schließen, die mit einem Energie-Ungleichgewicht in den Organen einhergehen kann.

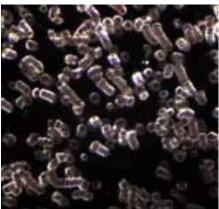
Hier möchte ich gleich darauf hinweisen, dass bei der Dunkelfeldmikroskopie Energie-Ungleichgewichte erkannt, aber keine Diagnosen zu Krankheiten gestellt werden können und auch dürfen. Die Dunkelfeldmikroskopie ist leider schulmedizinisch nicht anerkannt. Ich wünsche mir von ganzem Herzen eine vermehrte Zusammenarbeit zwischen Medizinern und Energetikern. Wir können nur von einander profitieren.

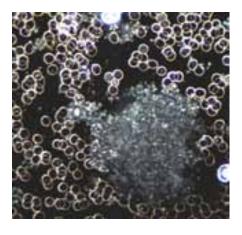
Die weißen Blutkörperchen bewegen sich amöbenartig langsam, aber stetig fort. Sie lassen sich nicht beirren, wenn es mal zwischen zwei roten Blutkörperchen enger wird. Ihre Elastizität lässt den Besuch jeden Bereiches des Blutes zu. Diese Beweglichkeit und Lebendigkeit der weißen Blutkörperchen ist Basis für jedes gesunde Immunsystem.

Betrachten Sie selbst die drei nachfolgenden Bilder. Lassen Sie diese auf sich

wirken. Sie werden intuitiv feststellen, ob das Blut (und damit verbunden die Energie) fließen kann und wo es blockiert ist.







Die Wechselbeziehung zwischen Körper und Blut

Im Allgemeinen wird das Blut als eigenes Organ angesehen, dessen Aufgabe es ist, unserem Körper in jeder Hinsicht zu dienen: Es dient als Transporter von Sauerstoff, Zucker, Fett, Vitaminen, Spurenelementen und von Hormonen. Auf der anderen Seite kann es schädigende Stoffe abtransportieren und uns somit vor Vergiftungen schützen. Damit ist aber noch nicht genug. Ein regelrechtes Geschwader von bestimmten Blutzellen arbeitet als "Polizei" und erkennt körperfremde Eiweiße, wie Bakterien, Viren,

Pilze sowie entartete Zellen. Dabei werden Mechanismen in Gang gebracht, die für die Eliminierung der Eindringlinge sorgen sollen.

Eine weiter wichtige Aufgabe des Blutes ist, den Säure-Basen-Haushalt auszubalancieren. Üblicherweise enthält das Blut eine gewisse Menge basischer Substanzen (Kalzium, Kalium, Magnesium, ...), die es zum sogenannten Puffern (neutralisieren der Säuren) benutzen kann. Wenn die Säurezufuhr zu stark ist und zu lange andauert, verbrauchen sich diese Mineralstoffe und eine Notfallstrategie tritt in Kraft: Alkalische Mineralien werden vorläufig aus den verschiedenen Körpergeweben abgezogen, so aus dem Skelett, den Nägeln, der Haut oder den Haaren, um den passenden pH-Wert des Blutes wiederherzustellen. Wenn die Ursache für das Ungleichgewicht des pH-Werts nicht bald erkannt und abgestellt wird, entsteht aus dem Körper ein regelrechtes Wrack: die Knochen entkalken und werden porös, die Zähne werden bröckelig, die Nägel werden brüchig, die Haare fallen aus.

Laut derzeitigem Wissensstand sollte der pH-Wert des Blutes zwischen 7,36 - 7,44 liegen. Ungleichgewichte im Säure-Basen-Haushalt können übrigens schön mit Hilfe der Dunkelfeldmikroskopie erkannt werden.

Eine andere, aber genauso lebenswichtige Aufgabe des Blutes ist, beim Aufrechterhalten der Körpertemperatur mitzuhelfen. Der Mensch hat relativ unabhängig von den Außentemperaturen eine Körpertemperatur von ungefähr 37 Grad Celsius. Bei diesen Temperaturen besteht für seine Körperprozesse ein ideales Temperaturmilieu. Der Körper versucht, die Solltemperatur im Körperkern so lange wie möglich aufrechtzuerhalten, z. B. indem die Wärmeabgabe im Falle der Unterkühlung durch geringere Durchblutung von Haut und Extremitäten reduziert oder durch rhythmisches Zusammenziehen der Muskeln in Form eines Schüttelfrostes Wärme produziert wird. Im Falle von Fieber wird durch verstärkte Durchblutung und Schwitzen die Wärmeabgabe erhöht.

Und was passiert, wenn wir uns verletzt haben? Spezielle Blutbestandteile, vor allem die Thrombozyten, auch Blutplättchen genannt, sind rasch zur Stelle, wenn es darum geht, Wunden zu verschließen.

Nun stellt sich die Frage: "Ist das Blut für den Körper da, oder ist der Körper für das Blut da?" Wenn wir dem französischen Philosophen *Paul Valery* Glauben schenken wollen, dann ist das eine genauso wichtig wie das andere und sollte in bester Symbiose leben:

"Der ganze Organismus hat nur die Aufgabe, das Blut wieder herzustellen. Aber dieses Blut hat wiederum keine andere Aufgabe, als dem Organismus, der es bildet, zurückzugeben, was er braucht, um zu funktionieren."

Jeder Biochemiker und Ernährungswissenschaftler wird Ihnen wissenschaftlich sinnvoll begründen können, dass die Qualität des Blutes zu einem großen Teil von der Ernährung abhängt, da es durch jene Nährstoffe gebildet wird, die wir zu uns nehmen. Defizite in der Ernährung bringen gleichzeitig Defizite im Blut und in weiterer Folge körperliche Probleme, die wir dann "Mangelerscheinungen" benennen können. Auch ein Mangel an Wasser hat negative Auswirkungen. Im schlimmsten Fall führt er zur "Dehydration". Wasser ist für das Blut ein grundlegendes Mittel, um "flüssig" zu bleiben. Es ermöglicht einerseits den Transport von Nährstoffen und andererseits unterstützt es den Körper bei der Beseitigung von Abfall- und Giftstoffen.

Auch ein Mangel an Mineralstoffen, Vitaminen, Aminosäuren, Antioxidantien und sonstiger Vitalstoffe kann zu Mangelsymptomen führen. So kann z. B. ein länger andauernder Magnesiummangel die Ursache für Muskelkrämpfe, Kopfschmerzen oder Herzrhythmusstörungen sein. Ein Mangel an Omega 3 Fettsäuren lässt so manchen in depressive Stimmung verfallen und ein Mangel an Antioxidantien lässt unsere Zellen schneller altern und unser Immunsystem schwächen.

Vitalstoffdefizite lassen sich aus medizinischem Blickwinkel relativ gut mit Hilfe einer sogenannten *Vollblutanalyse* feststellen, bei der ein Mikronährstoff-Profil erstellt wird. Bei den sonst gängigen Blutserum-Untersuchungen können diese Defizite nicht ausreichend gut analysiert werden, da sie nur Aufschluss über die im flüssigen Anteil des Blutes gelösten Stoffe geben. Will man ein vollständiges Bild, muss man auch die zellulären Bestandteile berücksichtigen, wie es in der *Vollblutanalyse* gemacht wird.

Zahlreiche Krankheiten werden aber auch durch ein Zuviel von bestimmten Nahrungsmitteln bzw. durch unangepasste Ernährung verschlimmert, wie zum Beispiel die Zuckerkrankheit durch übermäßigen Zuckerkonsum, Leberprobleme durch übertriebenen Fettverzehr. Wenn man die Lebensmittel überlegt auswählt, das heißt, indem man spezielle Nahrungsmittelarten, die Beschwerden verursachen, vermindert oder ganz fortlässt, und die fehlenden wieder hinzufügt, ist es möglich, eine wirkungsvolle Gesundheitsvorsorge allein

durch eine entsprechende Ernährung zu betreiben.

Schon Hippokrates, einer der Urväter der Medizin, erklärte aus seinem Erfahrungsschatz:

"Die Nahrungsmittel sollten deine Medikamente sein."

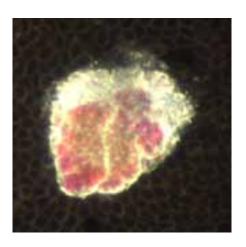
Auch die seelische Komponente darf nicht außer Acht gelassen werden. Dass die Ernährung Einfluss auf das Zusammenspiel von körperlichem und seelischen Wohlbefinden hat, hat schon der Volksmund ganz richtig erfasst, wenn er sagt:

> "Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen".

Mit kinesiologischen Tests und der Zuhilfenahme von Testphiolen können Ungleichgewichte in der Ernährung aus energetischer Sicht festgestellt werden.

Sowohl Mängel als auch Überlastungen im Blut und damit verbunden im Energiesystem und in den Organen können bei der Dunkelfeldmikroskopie bereits erkannt werden, noch bevor sich Ungleichgewichte als Krankheiten manifestiert haben. Wenn bereits körperliche Beschwerden vorhanden sind und über den Arzt therapeutische Maßnahmen gesetzt wurden, lassen sich mit der Dunkelfeldmikroskopie Therapieverläufe bestens dokumentieren.

Von Prof. Dr. Günther Enderlein, dem "Vater" der Dunkelfeldmikroskopie wurden diese Belastungen als *Symplasten* bezeichnet. Laut seiner Ansicht können aufgrund der Symplast-Formen und -Farben Rückschlüsse auf Belastungen in den entsprechenden Organen gezogen werden. So könnte It. Enderlein z. B. ein dunkelrosa Symplast ein Hinweis auf eine Belastung der Bauchspeicheldrüse sein. (Hier geht es rein um die Belastung. Das muss nicht heißen, dass dieses Organ bereits erkrankt ist.):





Die Wechselbeziehung zwischen Blut und Emotionen

Auch emotionale Aspekte können Einfluss auf das Blut haben. Zahlreiche Redensarten deuten auf diesen Einfluss hin: Geraten wir in Wut, so bringen wir "das Blut zum Kochen"; Angst dagegen lässt das "Blut in den Adern gefrieren" oder lässt uns "Blut und Wasser schwitzen". Wir sprechen von "frohem Blut", wenn wir Dinge tun, die uns Freude bereiten und wir haben "Blut geleckt", wenn uns etwas besonders gut gefällt. Mit den Worten "Ruhig Blut!" werden wir darauf hingewiesen, gelassen zu bleiben; mit dem leidenschaftlichen Ausüben von Talenten können wir beweisen, dass wir es "im Blut haben" und sollten wir einen Streit anfangen wollen oder jemandem Ärger bereiten, dann erzeugen wir "böses Blut".

Emotionen sind grundlegend wichtig, da sie uns in "Bewegung" bringen - gerade die "negativen". So lässt uns z. B. Angst alle Energie bereitstellen, um genug Kraft für einen notwendigen Kampf oder die Flucht zu haben. Nun gibt es Menschen, die sich aus gesellschaftlichen Gründen "zusammenreißen", wenn sie unangenehme Gefühle spüren, damit sie ja nicht in den Kampfmodus kommen. (Es macht sich erfahrungsgemäß im Beruf nicht gut, wenn man aus Zorn dem Chef eine "auflegt".) Auf der anderen Seite gibt es Menschen, die gar nicht mehr bemerken, dass sie ihre Emotionen unterdrücken. Diese Eigenschaft nennen die Psychologen Repression. Setzt man einen Represser psychischem Stress aus, so zeigt er heftige körperliche Angstreaktionen, wie Schwitzen oder einen beschleunigten Puls, ohne dass er seine Angst bewusst wahrnimmt.

Wie auch immer, wer unangenehme Gefühle permanent unterdrückt, wird über kurz oder lang krank. Das behauptete bereits Ende des 19. Jahrhunderts Sigmund Freud, der Begründer der Psychoanalyse. Eine Begleiterscheinung ist oft *erhöhter Blutdruck*, der seinerseits wiederum schwerwiegende Folge-Erkrankungen bewirken kann.

Bildquellen: ©Ulrike Icha

Textquellen:

• http://state.gift/kulturgeschichte-des-blutes_7180889.html • Blutsbrüderschaft: https://de.wikipedia.org/wiki/ Blutsbr%C3%BCderschaft • "Im Lichte der Wahrheit – Gralsbotschaft" von Abd-ru-shin • http://www.daserste.de/information/ wissen-kultur/w-wie-wissen/blut-120.html • http://www.christophervasey.ch/telechargement/das_blut_geheimnis.pdf • PH-Wert: http://www.netdoktor.at/laborwerte/ph-wert-des-blutes-bicarbonat-basenueberschuss-8419 • Meine Gefühle und ich. Langfristig können chronisch-negative Emotionen krank machen. - Zeit Online • http://www.fr-online.de/gesundheit/psychologie-verdraengte-gefuehle-machen-krank,3242120,20925354.html

Stress, auch emotionaler Stress, macht uns im wahrsten Sinne des Wortes "sauer". Wiederum muss das Blut für den Ausgleich des Säure-Basen-Haushaltes sorgen, also "puffern". Entsprechende Hinweise sind bei der Dunkelfeldmikroskopie rasch gefunden.

Das Edelste, was am Menschen ist, das ist Blut, wenn es gut will. Aber das Ärgste, das am Menschen ist, das ist Blut, wenn es übel will.

Meister Eckhart (1260 - 1327) deutscher Mystiker und Provinzial der Dominikaner, starb unter der Anklage der Ketzerei



Ulrike Icha

Dunkelfeldmikroskopie Ausbildungen und Einzeltermine Detox-Coaching

Tel.: 0680 218 52 15 ulrike.icha@utanet.at

1120 Wien

www.phoenixhealing.at

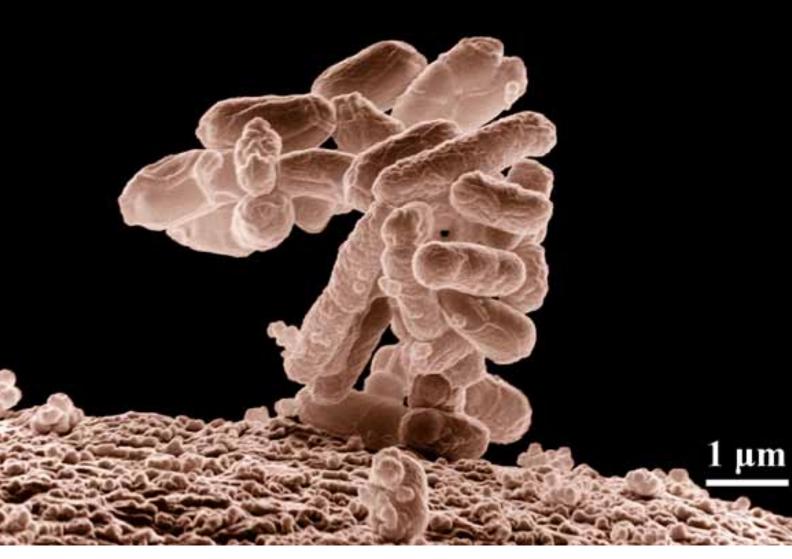


Bild: Anhäufung von Escherichia coli

In harmonischer Beziehung mit dem Mikrobiom Text: Romana Kreppel

Das Mikrobiom bezeichnet im weiteren Sinne die Gesamtheit aller den Menschen oder andere Lebewesen besiedelnden Mikroorganismen. Damit werden primär die Darmbakterien (Darmflora) in Verbindung gebracht, aber auch alle Mikroorganismen, die auf der Haut (Hautflora) oder anderen Körperteilen (Mundhöhle, Schleimhäute, Genitalorgane etc.) leben.

Bis zu 2 kg kann das Mikrobiom wiegen, das im Inneren Ihres Körper angesiedelt ist. Es sind bis zu 1.800 Gattungen verschiedener Bakterien, ca. 40.000 verschiedene Arten. Ihre Zahl übersteigt 100 Trillionen! Es ist schon einmal wert, sich diese Kolonien näher anzusehen.

Die Mikroben in unserem Darm beeinflussen uns Menschen auf vielfältigste Weise. Sie schützen uns vor Infektionen. indem sie das Milieu (den pH-Wert) des Darmes verändern. Bakterien aktivieren unser Immunsystem, sind verantwortlich dafür, ob unsere Leber gut entgiften kann, bestimmen über unsere Schmerzempfindlichkeit und können sogar an der Entstehung von Depressionen mit beteiligt sein.

Wir wissen mittlerweile, dass Stress als Co–Faktor für die Entstehung einer Depression gilt und sich auf die Zusammensetzung des Mikrobioms im Darm auswirkt. Unter Stress vermehren sich besonders potenziell pathogene Bakterien stark, welche einen auf die Adrenalin – Noradrenalin Produktion Einfluss nehmen.

Darmflora und Nahrungsverwertung

Das Mikrobiom des Darmes hat interessanterweise auch Einfluss auf die Entwicklung des Körpergewichtes. Etwa 90 % der Darmbakterien gehören zweier großen Bakteriengruppen an.

Die Gruppe der "Firmicuten" und der Gruppe der "Bacteroidetes". Firmicuten können Ballaststoffe und komplexe Kohlenhydrate verwerten. Dabei entstehen bei der Verdauung Zucker und kurzkettige Fettsäuren, die der Körper aufnimmt und daraus Fettgewebe aufbauen kann. Ein hoher Firmicutenanteil im Darm entscheidet also u.a. darüber, wie viele Kalorien der Körper aufnimmt. Mit anderen Worten: beim Verzehr der gleichen Nahrungsmenge werden je nach Zusammensetzung der Darmflora unterschiedlich viele Kalorien aufgenommen.

Eine kohlenhydratreduzierte Diät führt zu einer relativen Vermehrung von Bacteroidetes-Arten und damit zu einer verminderten Energieaufnahme über die zugeführte Nahrung. Auch über die Gabe von speziellen Prä- und Probiotika lässt sich das Verhältnis von Firmicuten zu Bacteroidetes nachhaltig beeinflussen und einer Gewichtszunahme entgegenwirken.

Stuhlfloraanalysen können heute sehr gut Aufschluss darüber geben, mit welchen Bakterien der Darm besiedelt ist. Den "richtigen", die für unsere Gesundheit sorgen, oder den "falschen", die zu den unterschiedlichsten Beschwerden führen können.

Stuhlproben werden auf speziellen Nährböden aufgebracht. Die Nährböden werden bebrütet und der Bewuchs nach 1 bzw. 2 Tagen analysiert. Danach wird

sichtbar, ob potentiell pathogene Erreger vorhanden sind, wie Salmonellen, Shigellen, Clostridien, oder sonstige pathogene Hefen und Keime.

Es kann bestimmt werden, in welchem Verhältnis die sogenannten "Leitkeime" der anaeroben und aeroben Flora zueinander stehen und es wird festgestellt, wie die Stuhlkonsistenz beschaffen ist. Die Analyse gibt dann Aufschluss über die Verdauungsleistung sowie die Beschaffenheit der Darmschleimhaut. Mit diesem Befund kann ein Arzt gezielt Maßnahmen empfehlen, die das Mikrobiom wieder ins Gleichgewicht bringen. Eine individuell angepasste gesunde Ernährung, Ergänzung der Mikronährstoffe und die Einnahme von Prä- und Probiotika kann zu einer wesentlichen Verbesserung beitragen.

Bei nachstehenden Beschwerden ist es sinnvoll, eine Stuhlfloraanalyse durchführen zu lassen:

- · Reizdarm/Colon irritabile
- Blähungen
- Obstipation
- Infektanfälligkeit
- Hauterkrankungen
- Allergien
- Autoimmunerkrankungen
- Diabetes mellitus
 - Zöliakie
- Rheumatoide Arthritis
- Multiple Sklerose
- Entzündliche Darmerkrankungen
- Chronischer Stress
- Depressionen
- Untergewicht
- Übergewicht

Was sind Probiotika?

Der Begriff *Probiotika* wurde von dem Mikrobiologen *Prof. Dr. Werner Kollath* geprägt. Von der Welt-Gesundheitsorganisation WHO werden sie als "lebende Mikroorganismen" definiert, die "durch die Einnahme in ausreichender Dosis einen Effekt auf unsere Gesundheit haben".

Das ist ja jetzt nichts Neues. Denn die Verwendung von Milchsäurebakterien zur Haltbarmachung von Nahrungsmitteln, die dann in weiterer Folge positiven Einfluss auf unsere Gesundheit haben, ist schon viele Jahrhunderte gebräuchlich: Sauerkraut, eingelegte Gurken, Joghurt und Misopaste sind ein paar Beispiele dafür.

Der Nobelpreisträger und Mikrobiologe Elie Metchnikoff, der Bewohner im Kaukasus untersuchte, prägte den Satz: "Der Tod liegt im Darm". Er zeigte auf, dass der im Kaukasus in großen Mengen genossene "Kefir", ein Getränk, in dem sich Milchsäurebakterien und Laktobazillen bilden, zu besonderer Langlebigkeit führt. Seit 1908 wird es in Russland im medizinischen Bereich von Ärzten als heilsames Getränk an Patienten mit z. B. Darmbeschwerden verabreicht. Kefir hat nämlich die Fähigkeit, pathogene Mikroorganismen zu unterdrücken. Beispielsweise werden Listerien innerhalb von 24 Stunden um ca. 90 % reduziert.

Milchkefir ist ein leicht alkoholisches Getränk und entsteht, indem man Kefirknollen über ein bis zwei Tage mit Kuh-, Ziegen- oder Schafsmilch versetzt. Der in der Milch enthaltene Milchzucker (Lactose) wird zum Großteil von Milchsäurebakterien in Milchsäure umgewandelt und der verbleibende Rest des Zuckers wird schließlich von Hefen fermentierend abgebaut. Aufgrund des geringen Gehalts an Milchzucker kann Kefir nach ausreichender Reifezeit auch von den meisten Menschen mit Laktoseintoleranz konsumiert werden. Auch können Kokos- und andere Pflanzenmilch zu Kefir fermentiert werden

Achtung: Industriell hergestellter und im Handel angebotener Kefir entspricht üblicherweise nicht dem traditionell mit Kefirknollen hergestellten Getränk und trägt die Bezeichnung "Kefir, mild". "Kefir, mild" enthält zum Unterschied zum traditionell hergestelltem Kefir zwar kaum Alkohol, jedoch aber pro 100 g noch ca. 2,7–3,9 g Laktose und ist somit bei Laktoseunverträglichkeit nicht geeignet.

Heute gibt es auch andere Getränke auf dem Markt, die ausgewogen mit "guten" Keimen ausgestattet sind, wie z. B. Kombucha und Brottrunk. Die Liste der positiven Wirkungen ist lange:

- Verbesserung des normalen Mikrobioms
- Verhinderung von Infektionskrankheiten
- Verhinderung und Minderung allergischer Reaktionen
- Nahrungsmittelunverträglichkeiten
- Stabilisierung der Darmschleimhaut-Barriere bei Migräne
- Verbesserung der Energieversorgung beim Burnout-Syndrom
- Regulierung des Immunsystems bei Rheuma
- Krebsvorbeugung
- · Senken des Cholesterinwertes im Blut
- bei Fettstoffwechselstörung
- Verbesserung bei Diabetes mellitus

- Vorbeugung von Komplikationen nach Antibiotikabehandlung
- Verbesserung von Durchfall Erkrankungen
- Reizdarmsyndrom
- bei Verstopfung
- Verbesserung der Laktoseverwertung

Schützende Schleimschicht:

Epithelzellen, die Darmschleimhautzellen, bilden den sogenannten "guten Schleim" im Darm. Sie ist eine flexible Barriere zwischen dem Körperinneren und dem Außen. Eine vermehrte Durchlässigkeit dieser Schleimschichtgrenze wird als "leaky gut" bezeichnet. Bei entzündlichen Prozessen im Darm ist diese Barriere durchlässig. Bakterien, Darminhaltspartikeln und andere schädliche Stoffe gelangen dann ungehindert ins Blut. Diese Belastungen können zu vielfältigen Beschwerden führen wie z. B.: Nahrungsmittelintoleranzen, Migräne, Gelenks- und Muskelschmerzen, Akne, chronischer Müdigkeit u.v.m.

Der Schleim besteht aus einem polymeren Zuckergemisch, das für jeden Menschen ganz individuell zusammengestellt ist. Auch hier befinden sich gute Bakterien, die sich spezialisiert haben. Es gilt, das Milieu für die Aufnahme von Mineralien und schwachen Säuren zu gewährleisten. Eine Störung führt z. B. zu einer Aufnahmehemmung von Kalzium und anderen wichtigen Mineralien.

Krankmachende Schleimschicht:

Der Arzt *Dr. Dietrich Klinghardt* spricht gerne über den "schlechten Biofilm", der durch Einnistung von pathogenen Keimen entsteht. Parasiten, Schimmelpilze und Anaerobia können ihren "eigenen Biofilm" entwickeln. Dieser gehört entsorgt, damit Medikamente wirken können. Der schlechte Film ist quasi ein Schutz für die pathogenen Keime. Viele Parasiten können hier unbemerkt Jahrzehnte lange überdauern und ihr Unwesen treiben - versteckt hinter einer Schicht aus relativ festen Stoffen, in Schleim eingebettet.

Wie ist dieser "schlechte Schleim" zu entsorgen? Die einfachste Methode ist, morgens Essigwasser zu trinken. So würden Sie ja auch eine Entkalkung von Geräten vornehmen. An zweiter Stelle der Therapie steht die tägliche Einnahme von Heilerde oder Vulkangestein. Vorsicht: hier kommt es auf die Reinheit an, denn auch natürliche Erden enthalten toxische Metalle, wie Arsen, Zinn, Blei, Aluminium. (Wir geben gerne eine Liste der Vergleichswerte der am österreichischen Markt befindlichen Produkte weiter.)

Wie können wir die Arbeit unseres Mikrobioms unterstützen?

Ernährungswissenschaftler gehen davon aus, dass Probiotika, wie Laktobazillen, Bifidobakterien, die wir zu uns nehmen, einige Hürden zu überwinden haben, bis sie im Darm angekommen sind. Sie müssen die Magensäure und die Einwirkung des Gallensaftes überstehen. Im Darm angekommen, sollten sie dort für 48 - 72 Stunden verbleiben, um sich zu integrieren und das Immunsystem stimulieren zu können. Also ist die Einnahme über einen längeren Zeitraum kontinuierlich notwendig. Außerdem unterstützen Präbiotika die probiotischen Bakterien. Präbiotika sind Ballaststoffe. Besonders wertvoll das Inulin und die Oligofructose, die in Gemüsen enthalten sind. Besonders reich davon sind Topinampur und Chicoree.

Milchsäure für die Darmgesundheit

Zu den Probiotisch wichtigsten Keimen zählen Laktobazillen und Bifidobakterien. Laktobazillen bilden Milchsäure, durch die der Stuhl sauer wird. Das ist ein wichtiges Kriterium für die Calcium Aufnahme. Außerdem können Darmbakterien aus der Milchsäure Energie gewinnen und so einen optimalen Stoffwechsel erzielen. Toxische Substanzen, die durch Fäulnis gebildet werden, wie Ammonium, können dann optimal reduziert werden. Mehrere Studien konnten belegen, dass Laktobazillen und Bifidobakterien virusbedingte Durchfälle regeln können und das Wachstum von pathogene Bakterien, Hefen und Schimmelpilze hemmen.

Wie sieht eine gesunde Lebensweise aus, die unser Mikrobiom unterstützt?

Essen Sie

- täglich mehr als 30g Ballaststoffe, Gemüse, Chiasamen, Flohsamenschalen, Leinsamen, Baobab Pulver, Erdmandelpulver, ...
- täglich verschiedene Kräuter frisch oder getrocknet
- täglich 1 Esslöffel gesundes Fett, Leinöl, Hanföl, Cocosöl
- reduzieren Sie die Kohlehydrataufnahme zu Gunsten von

- pflanzlichen Proteinen wie Linsen, Bohnen, Nüssen, Pilzen, Sprossen
- achten Sie auf eine positive Lebenseinstellung, auf Sinnhaftigkeit und Zufriedenheit
- Vermeiden Sie Stress, Hektik, Informationsüberflutung, Geräuschbelastung
- schaffen Sie sich täglich einen Ort der Stille
- sorgen Sie für ausreichenden Schlaf und körperliche Bewegung
- kochen Sie möglichst selber, verzichten Sie auf Fertigprodukte
- Kauen Sie sorgfältig, nehmen Sie sich Zeit für die Mahlzeit
- Vermeiden Sie Zucker, Käse, Alkohol
- Rohkost nur bis 16:00 Uhr und essen Sie nicht mehr nach 19:00 Uhr
- trinken Sie ausreichend Wasser
- Achten Sie Nahrung als Lebensmittel, nicht zu viel, nicht zu wenig sondern genau richtig.
- Lassen Sie sich durch eine kinesiologische Sitzung in Balance bringen, speziell abgestimmt auf ihre Darmflora und ihr Mikrobion. Die "guten" Bakterien sind Lebewesen und auch diese Lebewesen freuen sich auf eine Energiebalance!

Also es zahlt sich aus, eine gute Beziehung zu den eigenen guten Mitbewohnern aufzubauen. Was meinen Sie?

Ich wünsche Ihnen viel gute Darmflora und Freude bei der Kommunikation mit dieser.

Ihre Romana Kreppel

Quellen: Bild - Sekundärelektronenmikroskopie von Eric Erbe, digital koloriert von Christopher Pooley, beide aus USDA, ARS, EMU. Gemeinfrei, https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=958857 Kefir - https://de.wikipedia.org/wiki/Kefir



Romana Kreppel Kinesiologie Physioenergetik Ernährungscoaching Mentaltraining

Helenenstraße 40, 2500 Baden und in 1130 Wien Tel.: 0699 15 12 32 08

E-Mail: office@romanakreppel.at www.romanakreppel.at

Stress-Frei-Leben-Kinesiologie Wie Beziehungen heilen können



Wir leben in einer Zeit, in der viele Beziehungen scheitern - oft aufgrund alter, unbewusster Muster, die sich im Hier und Jetzt negativ auf die Beziehungsebene auswirken. Viele der heute Erwachsenen haben auch Eltern aus der Kriegs- und Nachkriegsgeneration, die ihren Kindern aufgrund eigener Defizite nicht all das mitgeben konnten, was sie für ihre Entwicklung gebraucht hätten.

Unsere moderne, schnelllebige Zeit verlangt nach Mitteln und Methoden, die unsere über Jahrzehnte gewachsenen Beziehungsprobleme an der Wurzel packen können und schnell zu einer Lösung führen. Die im Folgenden vorgestellte Kinesiologie-Methode Stress-Frei-Leben (SFL) ist durch die Berücksichtigung neuester wissenschaftlicher Erkenntnisse ganz am Puls der Zeit und erfüllt gleichzeitig das Bedürfnis der Menschen nach schneller Entlastung.

Stress-Frei-Leben-Kinesiologie ist eine Methode zum Umgang mit Stress und negativen Beziehungsmustern, die von der Wiener Psychotherapeutin Ewi Schmidt in den Jahren 2008 – 2010 begründet und seither ständig weiterentwickelt wurde. SFL ist aus dem Dialog von Kinesiologie und Psychotherapie heraus entstanden und kann sowohl von Psychotherapeutlnnen als auch KinesiologInnen und Angehörigen anderer Gesundheitsberufe im Rahmen ihrer Befugnisse angewendet werden. Durch ihre Sanftheit und die Konzentration auf das Wegklopfen von Stress ist Stress-Frei-Leben-Kinesiologie auch als Selbsthilfemethode für Laien gut geeignet.

Was ist nun das Besondere an SFL und wodurch unterscheidet es sich von anderen Kinesiologiemethoden?

SFL-Kinesiologie ist spezialisiert auf die Lösung von Blockaden, die durch emotionalen Stress hervorgerufen wurden.

SFL kann nicht nur helfen, den täglichen Alltagsstress besser zu meistern, sondern ist auch in der Lage, alte, aus der Kindheit stammende Stressmuster zu er-kennen und aufzulösen.

SFL stützt sich dabei auf Forschungen der Psychotherapie und Neurowissenschaften, die festgestellt haben, dass die Art und Weise, wie wir mit Stressbelastung umgehen, sehr viel mit unserer persönlichen Geschichte zu tun hat. Es wurde gezeigt, dass extremer Stress, insbesondere in der Kindheit, die Gehirnstrukturen verändert. Personen, die in der Kindheit solchem Extremstress ausgesetzt waren. haben sozusagen ein "Stressgehirn". Das heißt, dass die betroffenen Personen immer einen gewissen "Grundstress" haben, der zum Alltagsstress noch dazu kommt. Daher sind Menschen, die in der Kindheit viele Extremstresserfahrungen gemacht haben, jetzt als Erwachsene nicht so stressresistent wie andere mit weniger schwerwiegenden Erfahrungen

Ihr "Stressfass" ist schon fast voll, bevor sie überhaupt beginnen, sich mit dem Alltagsstress auseinanderzusetzen. Dieser unbewusste Grundstress wirkt sich negativ auf alle Lebensbereiche aus. Ganz besonders davon betroffen ist die Beziehungsebene, weil der hohe Grundstress oft negative und mitunter zerstörerische Verhaltensweisen auslöst, die aus dem Hier und Jetzt nicht erklärbar sind und für die der Beziehungspartner oft wenig Verständnis aufbringen kann.

Genau an dieser Stelle setzt SFL-Kinesiologie an. Die alten, negativen Muster, die für den Stress verantwortlich sind, können mithilfe des kinesiologischen Muskeltests sehr schnell aufgespürt werden. Dazu verwenden SFL-KinesiologInnen umfangreiche Listen von Emotionen, selbstsabotierenden Verhaltensweisen, einschränkenden Glaubensmustern und Grundannahmen, Kind-Ich-Verletzungen und viele mehr, die die Begründerin der Methode in ihrer jahrzehntelangen Tätigkeit als Psychotherapeutin zusammengestellt hat. Diese spezielle Kombination aus psychotherapeutischem Fachwissen mit kinesiologischen Techniken macht SFL als Methode einzigartig.

Der in SFL bevorzugt angewandte Muskeltest ist der von John Veltheim für Body Talk entwickelte Handgelenkstest, der ein sehr schnelles Testen und ein angenehmes Setting ermöglicht (im Sitzen, ohne aktive Anstrengung des/der KlientIn). Die KlientInnen empfinden es als sehr angenehm, dass sie nicht lange und ausführlich über ihr Problem sprechen müssen.

Eine kurze Übersicht genügt, und dann wird sofort mit der Arbeit begonnen. Nach Lokalisierung der Blockaden durch den kinesiologischen Muskeltest werden diese durch sanfte Klopftechniken, die die KlientInnen an sich selbst durchführen, aufgelöst. Dies wird von den betroffenen Personen als sehr befreiend erlebt und wirkt sich positiv auf alle Lebensbereiche aus.

Die Anwendung dieser Techniken ist dabei vollkommen ungefährlich und führt nicht zu einem Wiedererleben negativer Erfahrungen, da niemals mit den zugrunde liegenden Ereignissen und Erfahrungen gearbeitet wird, sondern immer nur mit dem Stress, der dadurch im Energiesystem einer Person entstanden ist. Meist ist es gar nicht nötig, diese Erfahrungen beim Namen zu nennen. Es genügt, den Stress, den sie im Hier und Jetzt im Energiesystem bewirken, zu lokalisieren und damit zu arbeiten. Nach erfolgter Lösung der Blockaden ist eine eventuell vorhan-

dene Erinnerung an ein negatives Ereignis nicht gelöscht. Sie ist nach wie vor da, gleichsam als eine neutrale Erinnerung unter vielen anderen. Der Gedanke daran löst bei der Person jedoch keinen Stress mehr aus.

Wenn die Blockade, aus der ein negatives Verhaltensmuster entstanden ist, aufgelöst ist, ist die Person in der Lage, sich bewusst neu zu entscheiden, wie sie in Zukunft mit dem ehemals stressbeladenen Thema umgehen will. Die neuen, positiven Entscheidungen werden ebenfalls durch sanftes Klopfen von Akupressurpunkten unterstützt. Die KlientInnen wiederholen die neuen Entscheidungen und das Klopfen der Punkte auch zuhause. Dadurch werden die neu gebildeten positiven Gehirnstrukturen entsprechend gestärkt, sodass sie in zukünftigen, potenziell stressigen Situationen als neues, positives Verhaltensmuster zur Verfügung stehen. Durch Nachbearbeitung zuhause sind die KlientInnen aktiv in ihren Veränderungsprozess eingebunden und haben ein Werkzeug in der Hand, mit dem sie sich auch außerhalb der SFL-Sitzungen selbst helfen können.

Nach der Sitzung gehen die KlientInnen in der Regel entspannt und mit neuer Zuversicht nach Hause. Die Effektivität der Sitzung zeigt sich schließlich im Alltag.



Nach Lokalisierung der Blockaden durch den kinesiologischen Muskeltest werden diese durch sanfte Klopftechniken, die die KlientInnen an sich selbst durchführen, aufgelöst. (Foto: Gina Bažant)



STRESS- FREI LEBEN®

Seminare und Weiterbildung für KinesiologInnen,

Human-EnergetikerInnen, in Gesundheitsberufen tätige und andere Interessierte Anmeldung: info@stress-frei-leben.at, nähere Informationen unter:

www.stress-frei-leben.at

Wann hilft Stress-Frei-Leben-Kinesiologie?

SFL-Kinesiologie hilft uns, unsere Beziehungen zu heilen und wieder in Kontakt zu kommen – zu unseren Mitmenschen und nicht zuletzt zu uns selbst. Wo echter Kontakt möglich ist, können wir unser Potential leben und unsere Persönlichkeit entfalten.

Die folgenden konkreten Beispiele geben einen kleinen Einblick, wie SFL in einer Vielzahl von Situationen erfolgreich angewendet werden kann:

- Schulstress
- Konzentrations- und Lernstörungen
- Stress im Beruf
- Schlafstörungen
- Erschöpfungszustände
- Antriebslosigkeit
- Unruhe

- Beziehungsstress
- Psychosomatische Probleme
- Mangel an Selbstvertrauen und Selbstfürsorge
- Begleitung bei Lebenskrisen oder belastenden Ereignissen
- begleitend zu medizinischen Behandlungen
- persönliche Weiterentwicklung u.v.m.

Wer kann SFL-Kinesiologie anwenden und wo kann ich SFL bekommen oder erlernen?

SFL-Kinesiologie ist in Österreich als ergänzende Kinesiologiemethode zertifiziert. Sie kann von HumanenergetikerInnen als alleinige Methode angewendet werden, lässt sich aber auch sehr gut mit anderen Ansätzen kombinieren.

Am Wiener Institut Stress-Frei-Leben werden regelmäßig Seminare zur Selbsthilfe

mit SFL und die berufsbegleitende Ausbildung zum SFL-Praktiker angeboten. SFL-Praktikerlnnen können sich als Level-2-KinesiologInnen beim Österreichischen Berufsverband für Kinesiologie (ÖBK) eintragen lassen. Nach Absolvierung einer zusätzlichen 80-stündigen kinesiologischen Grundausbildung ist auch die Eintragung als Level-3-KinesiologIn möglich.

Nähere Infos zu den Seminaren und eine Liste aller SFL-PraktikerInnen in Ihrer Nähe finden Sie im Internet unter www.stress-frei-leben.at.

Kontakt:

Ewi Schmidt BEd

Gründerin und Leiterin des Instituts Stress-Frei-Leben, Psychotherapeutin, spezialisiert auf Traumatherapie und Energetische Psychotherapie, Stressbalance, Coaching

1130 Wien Tel.: 0660 / 253 32 14 www.stress-frei-leben.at



Text und Fotos: DI Dr. Peter Weinfurter

Als mich mein Freund Christian Dillinger anrief und mir die Frage stellte, ob ich mir vorstellen kann, für die Zeitschrift "IMPULS-Kinesiologie" einen Beitrag zu verfassen, empfand ich fast so etwas wie eine Schockstarre. Ich kenne die Zeitschrift, ich kenne Christians Tätigkeit und war sehr verwundert, dass er diese Frage an mich richtete. Es sollte ein Beitrag sein, der sich mit Mensch und Baum oder Wald befasst. Ich, als einer, der sich ein Leben lang mit der Bewirtschaftung und der wirtschaftlichen Nutzung des Waldes beruflich befasst hat, sollte nun etwas schreiben, was an philosophische Überlegungen grenzt.

Fachbeiträge über forstliche Betriebswirtschaft oder die Behandlung des Waldes habe ich zahllose verfasst, aber so etwas? Doch Christian hat mir einen "Wurm" eingepflanzt und bald dachte ich an die Herausforderung, die damit verbunden sein könnte. Ich überlegte, dass ich ja schließlich nicht nur ein "Ökorealist" bin, sondern auch meine Freude am Wald habe und bei Waldbesuchen positive, schwer zu beschreibende Empfindungen bemerke. Und da fiel mir der vor Jahren vom "Lebensmi-

nisterium", dem Ministerium für Land- und Forstwirtschaft, Umwelt und Wasserwirtschaft häufig verwendete Ausdruck ein: *Wald, wir alle leben davon*. Die österreichische Waldcharta ist so übertitelt. Es gab Sticker und diverse Schriften enthielten diese Aussage. Inzwischen ist dieser Sager fast verschwunden, und wenn man im Internet danach sucht, findet man ihn in anderen Homepages, aber nicht in jener des Ministeriums.

Ich dachte mir damals schon: Ist diese Aussage eigentlich richtig? Leben wir alle davon? Ich schon, denn ich war, und bin es sporadisch noch immer, in der Forstwirtschaft tätig, andere leben vielleicht nur "damit". Bedeutet nun der Wald für uns alle etwas?

Die globale Bedeutung des Waldes

Der Wald hat für die Menschen weit größere Bedeutung, als dies so schlechthin den Anschein hat. Er ist also auch für jene wichtig, die mit ihm nicht unmittelbar verbunden sind. Denn der Wald ist für das Weltklima wichtig, wie ausreichend bekannt ist, was daher keiner besonderen Hervorhebung bedarf, doch mögen manche Zahlen auch hier in diesem Magazin von Interesse sein (Quelle Wikipedia, Abruf Mai 2016).

Die Gesamte Oberfläche der Erde beträgt: 510 Mio. km2

davon ist Landfläche: 149 Mio. km2 oder 29 % der Gesamtfläche,

davon ist bewaldet: 40 Mio. km2 oder 27 % der Landfläche.

Als Österreicher wundert man sich zunächst, dass nur knapp über ¼ der Landfläche bewaldet ist. Wir haben ja immerhin 48 % Waldanteil in Österreich und sind damit sehr gut ausgestattet. Auf großen Landflächen unserer Erde kann kein Wald gedeihen, weil das Klima ungeeignet ist, Wüstengebiete und arktische Räume machen davon den Hauptteil aus. Der Mensch hat für landwirtschaftliche Zwecke, also für die Ernährung von Mensch und Haustier, große Flächen gerodet, hat Siedlungen errichtet und Verkehrswege gebaut und so die Waldfläche verkleinert.

Etwa 60 Mio. km2 waren vom Wald bedeckt (FAO 2011) bevor der Mensch sesshaft wurde. Was bedeutet, dass rund 1/3 der ursprünglich vorhandenen Waldfläche vom Menschen gerodet wurde. Dies vollzog sich über sehr lange Zeiträume, die Ökologie konnte sich einstellen. In Europa und Teilen Asiens nimmt die Waldfläche etwas zu, insgesamt gingen allerdings von 2000 bis 2010 jährlich mehr als

5 Mio. Hektar pro Jahr verloren, überwiegend biologisch besonders wertvolle tropische Regenwälder. In Österreich haben wir eine Waldfläche von rund 4 Mio. Hektar, dies sei als Vergleichsgröße angemerkt.

Die globale Bedeutung des Waldes zeigt sich schon allein durch den Anteil an der Landfläche, aber vor allem durch seine Wirkung. In der Österreichischen Waldcharta werden unter anderem folgende Wirkungen des Waldes aufgezählt:

Wald ist Schutz: Wald schützt vor Lawinen, Muren, Erosion und Steinschlag. In anderen Regionen der Erde wirkt er dem Vorrücken der Wüsten entgegen, so wird zum Beispiel mit der "grünen Mauer" im Nordwesten Chinas gegen die Ausbreitung der Wüste Gobi gekämpft.



Hochlagenschutzwald

Wald ist Gesundheit: Er liefert saubere Luft, ist Sauerstoffproduzent, Kohlenstoffspeicher und Klimaregulator mit lokaler und globaler Bedeutung.

Wald ist Natur: Das Ökosystem Wald garantiert biologische Vielfalt. Einen natürlichen Bodenaufbau findet man fast nur mehr im Wald.

Wald ist Holz: Holz ist vielseitig verwendbar, wächst umweltverbessernd nach und ist der älteste Baustoff des Menschen.

Wald ist Energie: Aus dem Wald kommt der älteste Energieträger des Menschen. Auch heute noch, denn fast die Hälfte des heute genutzten Holzes (1,8 Milliarden Kubikmeter) wird vom Menschen als Brennholz genutzt.

Wald ist Arbeit: Allein in Österreich leben rund 250.000 Menschen direkt oder indi-

rekt vom Wald und seinen Produkten.

Wald ist Wasser: Der Waldboden speichert große Wassermengen und gibt diese langsam und gefiltert ab.

Wald ist Erholung: Ja, das kennen wir alle.

Wald ist Erlebnis: Besonders Kinder entdecken im Wald viel Interessantes und erleben Abenteuer.

Im Buch "Kollaps, Warum Gesellschaften überleben oder untergehen" hat Jared Diamont den Untergang von Gesellschaften auf den sorglosen Umgang mit den natürlichen Ressourcen zurückgeführt. Insbesondere der Verlust der Wälder hat zum Aussterben von Kulturen geführt. Er führt als ein sehr plausibles Beispiel die Osterinseln an. "Erst stirbt der Wald, dann der Mensch" ist eine häufig verwendete Aussage in einschlägigen Schriften. Lokal gesehen trifft das wohl nicht immer zu, global betrachtet aber sehr wohl.

Klimawandel

Manche dieser Wirkungen des Waldes haben mehr lokale, manche globale Bedeutung. Insbesondere der Einfluss auf das Klima ist für alle Menschen wichtig. Wer an einem heißen Tag von Wien in den Wiener Wald fährt, spürt die Wirkung des Waldes unmittelbar. Kühle Frische spendet der Wald dem Waldbesucher, aber eben nur jenem, der die Möglichkeit hat, einen Wald zu besuchen. Welche Bedeutung hat der Wald aber dann für andere, für jene, die zum Beispiel in ariden Gebieten leben?

Die inzwischen wohl unbestrittene sehr rasche Erwärmung der Atmosphäre wird zu einem erheblichen Teil vom CO2-Gehalt der Luft verursacht. Dieser wird wiederum maßgeblich davon bestimmt, wie viel Kohlenstoff verbrannt wird. Wo lagert der Kohlenstoff auf unserer Erde? Wo sind die Kohlenstoffspeicher? (Helga Kromp-Kolb/Herbert Formayer, Schwarzbuch Klimawandel)?

Sedimente: 100 000 000 Gigatonnen, davon sind

fossile Brennstoffe

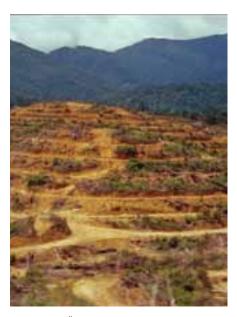
(Kohle, Erdöl, Erdgas) 5 000 Gigatonnen.

Humus und Boden1 500 Gigatonnen,Ozeane40 000 Gigatonnen,Atmosphäre750 Gigatonnen,Biosphäre560 Gigatonnen.

Aus der Aufstellung ist ersichtlich, dass die Biosphäre einen relativ geringen Anteil

am gesamten Kohlenstofflager der Erde hat. Ein wahrscheinlich bedeutender Teil davon ist Wald. Eine Zahlenangabe konnte ich leider nicht finden. Zu beachten ist auch, dass man naturbelassene Böden fast nur im Wald findet und der Waldboden einen extrem hohen CO2-Gehalt hat. Dadurch steigt zwar die Bedeutung des Waldes für das Weltklima, das absolute Ausmaß scheint aber immer noch relativ gering.

Die Biosphäre jedoch können wir Menschen am ehesten beeinflussen und bei der angespannten Lage sind kleine Veränderungen von großer Auswirkung. So hat eine Senkung der Kohlenstoffmenge im Wald, die vor allem durch Rodungen herbeigeführt wird, negativen Einfluss auf unser Weltklima.



Rodung für Ölpalmplantage - Borneo

Werden tropische Regenwälder, die einen besonders hohen ökologischen Wert haben, in andere Nutzungsformen umgewandelt, zum Beispiel Ölplantagen oder andere landwirtschaftliche Nutzflächen, so wird dadurch der CO2-Gehalt in der Atmosphäre erhöht. Urwälder oder nachhaltig bewirtschaftete Wälder halten die Kohlenstoffmenge mehr oder weniger konstant und sind daher klimaneutral.

Biologische Vielfalt

Der Frühling hat sich heuer trotz eines kurzen Wintereinbruchs wieder von seiner schönsten Seite gezeigt. Die unglaubliche Vielfalt in der Natur macht uns Freude und bringt nachsinnende Menschen zum Staunen. Eigentlich genügt die Betrachtung einer kleinen Blüte und man spürt die Wunder der Natur. Der Wald ist besonders vielfältig, wenn er vom Menschen nicht zu sehr

monokulturell geschaffen wurde und der natürlichen Waldgesellschaft nahesteht.

Natürliche Waldgesellschaften sind aber sehr unterschiedlich. Die artenärmsten Wälder findet man im borealen Gebieten. Die Taiga besteht meist nur aus wenigen Baumarten. Dazu gehören vor allem Fichte, Kiefer, Lärche, Birke und Espe. Insgesamt kommen dort etwa 20 verschiedene Baumarten vor. Und trotzdem ist dieser Wald voller Leben und Vielfalt und weit von einer vom Menschen angelegten Plantage entfernt. Diese borealen Wälder erstrecken sich auf riesigen Flächen. Ein Berufskollege von mir war mit einem einheimischen Jagdführer in Sibirien. Er fragte ihn, wie weit er wohl gehen müsse, um ein anderes Waldbild zu sehen. Der Jagdführer wollte wissen, in welche Richtung. Mein Kollege zeigte willkürlich in eine Richtung, worauf der Ortskundige nach kurzer Überlegung meinte, so um die 3.000 km.



Nordrussland



Mischwald in Österreich

Anders sieht es dagegen im tropischen Regenwald aus. Im Sepilok Nationalpark auf Borneo, Malaysia, kommen allein von der Familie der Dipterocarpaceaen (Flügelfruchtgewächse) rund 260 Baumarten vor, wie viele botanische Familien es gibt, konnte ich nicht erfahren. Und gerade solche Wälder fallen Rodungen zum Opfer. Es ist einleuchtend, welche Verluste mit diesen Veränderungen einhergehen. Nun soll aber auch darauf hingewiesen werden, dass das Ökosystem Wald aus viel mehr unscheinbaren, für uns kaum sichtbaren pflanzlichen Lebewesen besteht, als jenen, die wir sehen.

Biologische Vielfalt betrifft aber nicht nur die Pflanzen, sondern auch die Tiere. Unzählig viele Arten haben im Wald ihren Lebensraum. Wir denken dabei oft nur an Rehe, Hirsche, Wildschweine, Dachse und Eichhörnchen, die sehen wir und freuen uns an seltenen Beobachtungen. Doch viel mehr Arten beachten wir nicht, weil sie kaum sichtbar sind. Allein im Waldboden leben unzählige Arten, die eine ganz wesentliche Rolle im Ökosystem spielen und dafür sorgen, dass Stabilität und Entwicklung sichergestellt sind.

Wer sich weniger mit Ökosystemen befasst hat, wird auf die Bedeutung der biologischen Vielfalt meist nur dann aufmerksam, wenn vom befürchteten Aussterben einer spektakulären Art, zum Beispiel dem Tiger oder dem Panzernashorn, berichtetet wird, dabei muss angemerkt werden, dass die zahllosen unscheinbaren Arten eine viel wichtigere Rolle im Ökosystem spielen, als die wenigen auffälligen.

Wirtschaftliche Nutzung des Waldes

Wie schon eingangs angeführt, habe ich tatsächlich vom Wald, von der Forstwirtschaft gelebt. Es ist daher angebracht, auch in diesem Beitrag auf die wirtschaftliche Bedeutung des Waldes einzugehen.

Laut FAO-Food and Agriculture Organisation of the United Nations (2011) werden weltweit rund 3,8 Mrd. Kubikmeter Holz genutzt: 2 Mrd. Kubikmeter in Form von Säge- und Industrieholz und 1,8 Mrd. Kubikmeter werden als Brennholz verwendet. Nachhaltige Forstwirtschaft wird nur von einer sehr kleinen Zahl von Volkswirtschaften betrieben. Österreich gehört dazu und wird von anderen Staaten häufig eingeladen, das hier seit langem praktizierte Forstwirtschaftssystem vorzustellen und als Berater zur Verfügung zu stehen.

In Österreich wächst laut Österreichischer Waldinventur eine Holzmenge von rund 30 Mio. Kubikmeter zu, die Holznutzung beträgt jedoch nur rund 26 Mio. Wenn man aus dieser Holzmenge eine kompakte Schlange mit 1 m2 Durchmesser bildet, so kann man damit den Äquator zu fast 2/3 umspannen. Eine unvorstellbare, für manche vielleicht beängstigend große Menge. Würde man aber aus dem Holz, das in den Wäldern Österreichs als lebender Holzvorrat steht, das sind 1,135 Mio, Kubikmeter, eine solche Holzschlange bauen, dann könnte man damit die Erde am Äquator 28-mal umwickeln. Das relativiert die Fakten und trägt zur Beruhigung bei, wir wirtschaften nachhaltig, ja der Holzvorrat nimmt sogar zu.

Die Forst- und Holzwirtschaft hat laut Waldbericht 2013 eine Bruttowertschöpfung von 4,91 Mrd. Euro erwirtschaftet. Von besonderer Bedeutung ist auch der hohe Handelsbilanzüberschuss dieses Sektors. Er betrug in diesem Jahr 3,41 Mrd. Euro. Nur der Tourismus liegt darüber. Vielen Menschen geben der Wald und das Produkt Holz Arbeit. Die Angaben schwanken für Österreich zwischen 250.000 und 300.000. Es kommt darauf an, wie die rund 145.000 Waldbesitzer eingeschätzt werden, wovon mehr als die Hälfte als Kleinwaldbesitzer einzustufen sind. Es leben also viele Menschen in Österreich direkt vom Wald.



Lärchenholz aus heimischen Wäldern

Der Wald ist aber mehr als nur ein Lieferant von Holz. Wie schon im Kapitel "Globale Bedeutung des Waldes" angeführt wurde, geht es auch um Schutz-, Wohlfahrts- und Erholungswirkung. Welchen Wert hat das? Kann man so etwas überhaupt bewerten? Fast genauso könnte man fragen, was ein Menschenleben wert ist.



Wanderwege im Wald

Die Österreichischen Bundesforste haben es gewagt, und haben in einer Studie eine Bewertung vornehmen lassen. Die Studie "Werte der Natur" kam zum Ergebnis, dass für fünf Ökosystemleistungen - Wasserversorgung, Erosionsschutz, lokale Klimaregulation, Erholungsleistung und biologische Vielfalt - für die Menschen ein Wert von rund 60 Mio. Euro jährlich entsteht (NATUR.RAUM.MANAGEMENT, Nr. 28, Österreichische Bundesforste). Würde man dieses Ergebnis auf ganz Österreich umlegen, so käme man wohl auf einen Wert von 500 Mio. bis 1 Mrd. Euro.

Warum alles monetär bewerten?

Wald hat für den Menschen aber noch ganz andere Werte. Denken wir nur an die vielen Sagen, Mythen, geschichtsträchtigen Ereignissen, in denen Bäume im Fokus stehen.

Das goldene Vlies ist in der Krone eines wuchtigen Eichenstammes befestigt, der sich im Eichenhain des Ares auf Kolchis befindet. Die Geschichte der Argonauten ist wohlbekannt, nicht zuletzt durch Grillparzers Trilogie "Das goldene Vlies". Als weiteres Beispiel sei hier die Weltesche der nordischen Mythologie genannt, die als erster Baum ihre Äste über alle Welten und den Himmel erstreckt. Diese Esche spielt dann im Lied der Nibelungen eine Rolle. Das Schwert Nothung, wie es bei Wagner genannt wird, steckt im Stamm der Esche und kann nur von einem Auserwählten herausgezogen werden.

In der germanischen Mythologie hat dieses Schwert auch die Namen Gram oder Balmung und der Sage nach hat Odin es in einen Apfelbaum in der Halle von Sigmund, Sigurds Vater, mit dem Hinweis platziert, nur der, für den es bestimmt sei, könne es herausziehen. Sigmund ist der Auserwählte und zieht das Schwert aus dem Apfelbaum. In der ursprünglichen Sage war es also ein Apfelbaum. Bei Wagner wurde es eine Esche, das war wohl für ihn germanischer und passte besser ins Konzept. Wie immer, ein Baum stand im Zentrum.

Eine eher junge Form einer mystischen Bedeutung des Baumes für den Menschen spiegelt der "Keltische Baumkreis" oder das "Keltische Baumhoroskop" wider. Jedem Sternzeichen wird eine Baumart zugewiesen. Aufgrund der Bezeichnung nimmt wohl jeder an, dass es sich dabei um eine uralte keltische Zuordnung handelt, was nicht belegt ist. Vielmehr geht das Ganze auf ein Buch aus dem Jahr 1948 zurück (Wikipedia, Mai 2016) und ist wohl eine gelungene Erfindung. Die Beliebtheit Keltischer Baumkreise zeigt aber deutlich, dass Bäume auch auf den sogenannten modernen Menschen eine faszinierende Wirkung haben.

In den alten Märchen war der Wald oft mit Gefahr verbunden. Die böse Hexe wohnte im Wald, Kinder verirrten sich im Wald, der böse Wolf kam aus dem Wald, die Räuber versteckten sich in ihm. Es mag wohl die reale Gefahr, die im Wald lauerte, für den Menschen früherer Epochen themengebend gewesen sein, was wiederum in den Märchen entsprechenden Ausdruck fand. Der Wald war aber auch ein Hindernis und musste beseitigt werden, um zu Weide-

land und Ackerboden zu kommen. Es war in unseren Breiten so viel von ihm vorhanden, dass er keinen "Wert" darstellte. Nicht untypisch ist auch der viel verwendete Ausdruck "auf dem Holzweg sein", wenn man erfolglos ist. Woher kommt das? Der Wald wurde früher auch "Holz" genannt. Man ging "ins Holz", wenn man in den Wald ging. Ein Weg in das "Holz" führte zu nichts, eben nur ins Holz.

Mit der Romantik bekam der Wald einen anderen Stellenwert. Ich erinnere nur an die vielen poetischen Werke und Lieder, die den Wald fast glorifizieren. Meist ist es aber nicht der große, dunkle Wald, sondern der Hain, der schöne Waldrand, der einzelne Baum. Wer kennt nicht das Schubert-Lied "Am Brunnen vor dem Tore", das den ursprünglichen Titel "Lindenbaum" trägt - ein Lied aus dem Zyklus "Winterreise". Die Texte wurden von Wilhelm Müller verfasst.

Oder denken wir an die unzähligen Waldbilder. Wald und Waldlandschaften haben die Künstler sicher nicht unbegründet zu Werken animiert, der Wald muss eine besondere Ausstrahlung und Kraft haben, wir spüren es doch auch, wenn wir uns im Wald aufhalten.



Gemälde Wienerwald

In der Freizeit gehe ich schon seit meiner Jugend gerne in die Berge. Bei uns muss man immer zunächst durch einen Waldgürtel gehen, um die Berggipfel zu erreichen. Eine "Standardbergtour" beginnt für mich mit einem Blick aus dem Fenster durch leichten Morgennebel zum Hausberg, Schnell fällt der Entschluss. den Rucksack zu packen und eine kurze Autofahrt zum Ausgangspunkt anzutreten. Die Fahrt führt durch bewaldete Täler mit gepflegten Wiesen. Die Stimmung ist von Vorfreude auf den Fußmarsch geprägt. Nach der kurzen Fahrt beginnt der Anstieg im gewohnten Tempo. Ich kann den "Berufsblick" in den Wald nicht ganz ablegen und doch empfinde ich etwas schwer zu Beschreibendes. Warum fühle ich mich so leicht? Warum spüre ich die frische Morgenluft so deutlich in den Lungen? Warum singen die Waldvögel heute wieder besonders klar? Pilzgeruch liegt in der Luft, der Duft der vermodernden Waldstreu ist

deutlich wahrzunehmen und die Blumen auf den Lichtungen strahlen besonders rein. Vorbei geht's an einer über 100 Jahre alten Blockhütte. Der Wald wird lichter, die Bäume niedriger, ich nähere mich der Waldgrenze. Dann der Blick über die bewaldete Landschaft, der mich immer noch zum freudigen Stauen über das Wunder Wald bringt.

Man kann also nicht nur vom Wald leben, so wie ich, sondern auch ganz anderes vom Wald beziehen: Ruhe, Konzentration, Entspannung, Ver- und Bewunderung, Aufregung, Achtung, Angst, Geborgenheit. Wie immer wir den Wald sehen oder nutzen, er hat für uns alle große Bedeutung.

Mit den von mir im Handbuch "Waldbauliche Grundsätze und Strategien" verfassten Empfehlungen sollen die Erhaltung und die Verbesserung des Waldes sowie die nachhaltige Erfüllung der multifunktionalen Anforderungen an den Wald angestrebt werden. Diese Ziele können nur erreicht werden, wenn die Waldnutzung unter Berücksichtigung grundlegender wichtiger ökologischer und ökonomischer Grundsätze erfolgt.



Download "Waldbauliche Grundsätze und Strategien" http://waldbauberater.at/downloads/waldbau.pdf



Zum Autor:

DI Dr. Peter Weinfurter hat an der Universität für Bodenkultur Forstund Holzwirtschaft studiert, nachdem er zuvor als Förster tätig war. Nach dem Studium war er fast aus-

schließlich bei den Österreichischen Bundesforsten, einige Jahre davon auch als Vorstandsmitglied. Er ist in seiner Pension als Lehrbeauftragter an der Universität für Bodenkultur tätig, ist Mitglied des Expertengremiums für die Forstzertifizierung (PEFC) und beratet fallweise einschlägige Wirtschaftsbetriebe.

Die Beziehung als Weg zur inneren Befreiung

In Beziehungen gibt es nur Liebe ⁽¹⁾ und verborgene unbewusste Muster ©

Text: Dr. Karin Neumann

Kennen Sie Situationen mit Ihrem Partner, in denen Sie sich fragen, was "hier gerade abläuft?" Wundern Sie sich über ihn und fragen Sie sich, ob das derselbe Mensch ist, den Sie kennen und lieben gelernt haben? Und obwohl Sie den Unsinn dieser Situation erkennen, schaffen Sie es trotzdem (wieder) nicht, diese zu stoppen oder zu verändern. Worte um Worte fallen und die Kommunikation geht in eine Richtung, die Sie am Anfang gar nicht wollten. Kommen Sie etwas dann zur Besinnung und reflektieren über diese Situation, finden Sie die eine oder andere Erklärung, weshalb es überhaupt zu diesem Streit gekommen ist – und lassen es dann irgendwann bleiben. Doch es dauert nicht lange und Sie merken: "Jetzt geht das Ganze schon wieder von vorne los!" Und obwohl Sie es erneut erkennen und verhindern möchten, läuft es trotzdem wieder genauso wie letztes Mal ab!

Wenn Sie das kennen, waren Sie ein Teil von etwas, das man "verborgene, unbewusster Muster" nennt. Diese können entweder in Ihnen selbst stattfinden, oder sie können sich in Ihrer Beziehung zeigen, als sich wiederholende Dialoge, Situationen, Handlungen oder Abläufe. Auffallend dabei ist, dass Sie trotz Bemühungen, es diesmal besser zu machen, keine tatsächliche Kontrolle darüber haben. Wenn sich ein verborgenes Muster in einer Beziehung aktiviert, wacht man oft erst Monate oder Jahre später daraus auf, wenn sich das Gefühl einschleicht, dass man sich voneinander entfernt hat.

Im Leben ist nichts Zufall: Weder, weshalb man sich zu Beginn gegenseitig anzog, noch, was man damals in der Beziehung fühlte, dachte, erlebte und tat. Sobald Sie diese Zusammenhänge erkannt haben, werden Sie in Ihrer Beziehung Lösungen finden und Veränderungen beobachten: An sich selbst, an Ihrem Partner und in Ihrem gemeinsamen Erleben!

Als erstes kommt immer die Liebe, danach entsteht Beziehung. Wo die Liebe nichts verlangen würde, möchte Beziehung etwas haben; sie beinhaltet Handlungen und Wünsche, die zu Gegenhandlungen und Gegenwünschen führen. Liebe lässt einfach nur sein, Beziehung strebt häufig Veränderung an. Streitigkeiten und Schwierigkeiten in Partnerschaften ist immer jener Teil, der nicht die Liebe ist, es ist einer, den man "verborgene Muster des Unbewussten" nennt.

Diese Muster offenbaren sich, wenn Sie Ihren Partner und sein Verhalten wie einen Spiegel betrachten, indem sich Reaktionen, Gefühle und Worte zeigen, die in bestimmter Weise mit Ihnen selbst zu tun haben. Und ebenfalls wie in einem Spiegel können Sie durch Erkenntnis und Veränderung an sich selbst auch das ändern, was Sie gerade im Spiegel erleben, damit die automatischen Abläufe des Unbewussten ihre Kraft verlieren und sich auflösen. Das Ergebnis ist die Liebe, als die stärkste und größte verbindende Kraft in einer Partnerschaft - und Selbstliebe, als die schönste und befreiendste Kraft in einem selbst. In diesen Zustand kommen Sie, wenn Sie sich drei Fragen stellen:

- 1. Wie erkenne ich, ob gerade ein unbewusstes Muster wirkt?
- 2. Wie kann ich herausfinden, woher dieses kommt und was es möchte?
- 3. Wie kann ich es verändern?

Einer der besten Spiegel diesbezüglich bieten der Ablauf Ihrer Partnerschaft, Ihrer anderen Beziehungen und das Verhalten Ihrer Beziehungspartner. Laufen in Ihrer Beziehung bestimmte Dinge anders als Sie es gerne hätten, können Sie über einen Spiegel herausfinden, welche bisher unbewusste Ursache in Ihrem System dazu führte

Jede Partnerschaft bietet Ihnen somit einen perfekten Spiegel, in dem Sie Wesentliches für Ihr eigenes Leben erkennen können.

Der Spiegel als Wegweiser

Beziehungen zu Anderen sind wichtig, das Wichtigste jedoch ist die Beziehung zu sich selbst. Minderwertigkeitsgefühle, Selbstzweifel, abwertende Gedanken über sich, Schuldgefühle u.v.m. sind nicht Sie selbst, das ist nicht Ihre wahre Natur. All das sind lediglich die Auswirkungen Ihrer unbewusst ablaufenden Muster, die häufig aus der Kindheit kommen, jedoch auch solche, die sie im Laufe Ihres Lebens erworben haben. All diese spürt auch ihr Beziehungspartner – er reagiert darauf und dabei springen seine eigenen unbewussten Muster und Programme an. Nun erleben Sie diesen Teil Ihrer Verbindung, der "nicht Ihre Liebe" ist. Auf dem Weg zu Ihrer inneren Befreiung geht es somit nicht darum, sich von Ihrem Partner zu trennen oder zu befreien, sondern darum, sich von den Mustern und Zwängen zu befreien, die durch eine spezielle Beziehung oder durch Beziehungen allgemein ausgelöst werden. Durch dieses Erkennen und Verändern ergibt sich eine ganz neue Qualität des Zusammenseins mit sich und anderen!

Es gibt immer einen bewussten Teil in einer Beziehung (Sie sehen den anderen, wie er spricht, sich bewegt, sich verhält, etc.) und einen unbewussten. Sagt Ihr Partner lächelnd zu Ihnen, dass alles in Ordnung sei – aber auf der unbewussten Ebene finden seine Gefühle etwas nicht in Ordnung – so werden Sie das spüren. Wenn Fühlen und Sagen nicht stimmig sind, wird es Ihnen nicht gut gehen dabei.

WAS MENSCHEN ANZIEHT

Gemeinsamkeit verbindet

Zu zweit bzw. im Team geht vieles besser und macht mehr Freude; je mehr gleiche Ziele Sie haben und darauf hinarbeiten, desto schöner und harmonischer werden Sie Ihre Beziehung erleben. Jedes Mal, wenn Sie etwas Ähnliches feststellen, sehen Sie nicht nur Ihren Partner, sondern auch sich selbst. Sätze wie "Er ist genau so wie ich" bzw. "Wir wissen oft zur gleichen Zeit, was der Andere möchte", deuten darauf hin.

Durch ähnliche oder gleiche Eigenschaften wird das Ich-Gefühl zum Wir-Gefühl, dabei verringern sich viele Gefühle wie Einsamkeit, Getrenntsein oder Sinnlosigkeit.

Wird die Beobachtung jedoch über das

offensichtlich Gleiche oder Ergänzende hinaus erweitert, treten oft deutlich sichtbare Verschiedenheiten oder sogar Gegensätze zu Tage. So zieht z. B. ein selbstbewusster und selbständiger Mann eine Frau an, die genau das liebt, weil sie diese Eigenschaften nicht sehr ausgeprägt hat und ihn deshalb bewundert. Er ist sehr logisch und kontrolliert, sie lebt spontan aus Ihrem Gefühl heraus. Gegensätze ziehen sich an, solange beide miteinander Toleranz üben und bewusst die Eigenschaften des Partners und das Außergewöhnliche an ihm schätzen wird dies zu einer dauerhaften und erfüllten Beziehung werden.

Handlungsmöglichkeiten ziehen sich an

Neben dieser leicht erkennbaren, sichtlichen Resonanz wirken jedoch noch weitere Kräfte, die dafür sorgen, wer sich für eine Beziehung zu wem hingezogen fühlt. Denn verborgene Muster rufen nach genau den passenden Verhaltensweisen und Eigenschaften in einem anderen Menschen.

Ein Teil von dieser nicht sofort sichtbaren Anziehung ist das, was Sie mit sich machen lassen, denn dies zieht unbewusst Menschen an, deren inneres Muster auf der Suche nach einer Person ist, mit der man "es so machen kann". Über solche auffallende Verhaltensweisen Ihres Beziehungspartners können Sie daher Ihre eigenen unbewussten Muster entdecken: Entpuppt sich Ihr Partner als sehr bestimmend oder dominant könnte es einen Anteil in Ihnen geben, der das zulässt - oder es sogar auf eine Weise gut heißt, "geführt" zu werden. Oder wenn sich ein Partner z. B. nicht zu Ihnen bekennt könnte das bedeuten, dass es in Ihnen selbstablehnende Anteile gibt. die dafür sorgen, dass Sie sich selbst nicht zu sich bekennen.

Ablehnung zieht sich an

Eine weitere oft unbemerkte Anziehung ist das, was man definitiv "nicht möchte" bzw. was man "nie wieder erleben möchte". Diese Vorstellung in Ihnen ist so klar vorhanden, dass es Partner anzieht, deren Muster jemanden mit genau diesem Thema sucht. Wollen Sie z. B. in einer Partnerschaft nie wieder verletzt werden könnten Sie einen Partner anziehen, der diese Ziel auch hat mit dem Ergebnis, dass sich beide gegenseitig wie rohe Eier behandeln und aus Angst vor Verletzung nur eine begrenzte Nähe zulassen. Oder aber umgekehrt, es kommt ein Partner, der immer erlebte, dass ein Teil der Beziehung daraus besteht, sich zu verletzen - und nun macht er einfach mit Ihnen so weiter, wie er es schon immer kennt. Gemeinsame Ablehnung ist in einer dauerhaften Partnerschaft jedoch keine gute Basis: Gemeinsame Annahme und Toleranz schon.

Unbewusst Vertrautes zieht sich an

Das, was Sie kennen, ist eine weitere Anziehungskraft für eine Beziehung. Ein typisches Beispiel ist die Beziehung der Eltern, denn wie sich Ihre Eltern gegenseitig verhalten haben, speichert Ihr Unbewusstes als Muster für "Mann- und Fraubeziehungen" ab. Und Ihr Unbewusstes sucht immer das, was ihm vertraut und bekannt vorkommt. Dadurch entstehen oft jene scheinbar unerklärlichen Ereignisse im Leben, die Sie oft an Altes erinnern. Falls Ihr Partner sich in bestimmten Situationen plötzlich wie Ihr Vater äußert oder so reagiert, wissen Sie, dass Ihr Unbewusstes noch etwas mit Ihrem Vater lösen und abschließen muss. Oder wenn sich Ihre Beziehung so entwickelt, wie Sie es nie haben wollten, weil sie das nur zu gut von Ihrer Kindheit zu Hause kennen, dann sehen Sie, welche Bedeutung ein Teil von Ihnen diesem Thema Ihrer Kindheit noch beimisst.

Wachstumsmöglichkeiten ziehen an

Eine weitere unsichtbare Anziehungsursache ist Ihre Seele – und die Ihres Partners. Seelen ziehen sich an, weil sie ganz bestimmte Situationen gemeinsam erleben möchten bzw. eine gemeinsame Aufgabe haben. Wie auch immer diese Herausforderung aussehen mag, beinhaltet sie ein gemeinsames Wachstum, nämlich die Erkenntnis darüber, wer Sie selbst sind, also den Weg in Ihre Mitte und Ihre Kraft zu finden; genauso wie die Erkenntnis, was Liebe im Gegensatz zu menschlicher Beziehung bedeutet

Liebe zieht sich an

Ein weiterer verborgener Grund, weshalb sich Menschen magnetisch anziehen, ist die Liebe. Deshalb verborgen, weil am Beginn der Beziehung nicht immer offensichtlich ist, ob es echte Liebe ist oder eher Verliebtheit oder andere Anziehungs- und Bindungsprogramme wirken. Wirkliche Liebe zeigt sich oft erst nach längerem Zusammensein, wenn alle "Gründe" dafür verschwinden, weil Liebe eben keine Gründe braucht!

Das Schicksal als Grund Ihrer Beziehung

Viele Beziehungen sind Lern- und Wachstumsbeziehungen; endet dieses gemeinsame Wachstum, verschwindet oft auch die Basis der Beziehung. Es gibt jedoch eine höhere, verbindende Kraft, und diese kann zwei Dinge bezwecken:

- Dass Sie einfach nur zusammen sind und
- 2. Dass sie zusammen sind, um etwas ganz Bestimmtes gemeinsam zu erleben

Der erste Fall ist daran erkennbar, dass man beiderseitig fühlt, unmöglich "nicht" zusammen sein zu können; dies kann eine gewisse Zeitstrecke im Leben dauern oder das ganze Leben betreffen. Im zweiten Fall geht es um eine bestimmte Aufgabe, die es in der Beziehung zu entdecken gibt. Dies können Lernaufgaben sein (z. B. den Unterschied zwischen Liebe und Beziehung zu verstehen und lernen, wie das eine mit dem anderen zu verbinden ist), oder gemeinsame Schicksalsaufgaben (z. B. Kinder zu bekommen, ein Haus zu bauen, eine Firma gemeinsam zum Erfolg zu bringen, u.v.m.). Die persönliche Aufgabe in einer Beziehung, die man vor allem in sich selbst zu erledigen hat, könnte sein, seinen Platz als gleichwertiger und erwachsener Partner an der Seite eines anderen erwachsenen Partners einzunehmen bzw. zu erkennen, wie groß man in Wahrheit ist, anstatt sich ständig klein zu machen und hinter dem Anderen zu verstecken - oder auch verzeihen zu lernen, Hilfe anzunehmen, u.v.m.

Die Übertragung verstehen lernen

Wenn Sie gemeinsam den Weg einer Partnerschaft gehen, synchronisieren Sie. Verhaltensweisen passen sich aneinander an, Sie übernehmen etwas von Ihrem Partner und er von Ihnen. Im Lauf der Zeit werden Sie immer mehr und neue Eigenschaften und Verhaltensweisen entdecken, die Sie bisher aneinander gar nicht entdeckt hatten – oder zu Beginn ganz anders sahen und empfanden.

Manches zeigt sich früher, vielleicht schon nach Wochen oder Monaten, anderes erst nach Jahren. Das erklärt, weshalb Ihnen ein Mensch, in den Sie sich zu Beginn der Beziehung verliebten und ihn später wirklich lieben lernten, Ihnen heute ganz anders erscheint. Ihre Gefühle haben sich verändert und Sie denken jetzt anders über ihn als früher. All diese Veränderungen sind in so kleinen Schritten passiert, dass Sie es kaum bemerken konnten. Unbewusst haben Sie ständig synchronisiert und sich immer und immer wieder aneinander angepasst, damit Ihr Rhythmus weiterhin stimmt; und dabei könnten Sie sich selbst vergessen haben.

Im Verlauf jeder Beziehung ändern sich drei Dinge gleichzeitig: Das Verhalten Ihres Partners – Ihr eigenes Verhalten – und die Art, wie Sie sich beide gegenseitig wahrnehmen!

Das Echo

Wenn Sie und Ihr Partner sich mögen, dann werden sich immer mehr Verhaltensweisen und Eigenschaften synchronisieren, allerdings passiert dies nicht immer nur positiv, sondern auch gegenläufig. Ihr Partner wird zu jeder Verhaltensweise ihrerseits ein unbewusstes Annahme- oder Abwehrverhalten entwickeln, je nachdem, wie seine unbewussten Muster und Prägungen sind. So können positive, aber auch negative Verhaltensweisen miteinander ein verstecktes Bündnis eingehen. Somit sendet der Eine unbewusst etwas aus und erzeugt beim Anderen eine dazu passende, ähnliche Reaktion, wie ein ungewolltes Echo.

Macht Ihr Partner etwas, das Sie nicht mögen, werden Sie – zumindest innerlich – das ablehnen. Sehr wahrscheinlich wird Ihr Partner das spüren und sein Unbewusstes kennt das Gefühl "Ich werde abgelehnt" vielleicht zu gut und hat eine Strategie entwickelt, wie es darauf automatisch reagiert: Nämlich mit Rückzug, Gegenangriff, Verweigerung etc. Die Reaktionen dieser verborgenen Strategie Ihres Partners könnte für Sie eventuell kindisch wirken, denn Sie kommen ja aus seiner frühen Kindheit und wurden im Unbewussten als Muster abgespeichert.

Auch wenn für Sie ganz klar ist, was hier abläuft, bleibt es für ihn in seinem Unbewussten verborgen. Erst wenn Sie dieses Muster aufgedeckt haben und untersuchen, wird es seine Kraft verlieren, denn: verstehen ist Liebe, Unverständnis führt zu Abwehr. Erforschen Sie somit gemeinsam unbewusste Muster, um genau zu verstehen, wie es zu dem von Ihnen abgelehnten Verhalten überhaupt gekommen ist. In Ihnen und Ihrem Partner stecken oft unzählige unbewusste Verhaltensprogramme, die meist erst aktiv werden, wenn eine ganz bestimmte Situation eintrifft, wie z. B. ein gefühlter Angriff oder Vorwurf. Wird ein solches Programm in Ihrem Partner aktiviert und löst dies wiederum bei Ihnen ein entsprechendes Gegenprogramm aus, so ist dies ein "Beziehungsmuster". Werden solche aktiviert, laufen sie ohne bewusste, also willentlich herbeigeführte, Beteiligung ab; wie fremdgesteuert!

Die erste Reaktion ist immer die des Unbewussten, die zweite erst die der Vernunft und des nachdenkenden Verstandes. Unbewusste Muster können nur abspielen, was eingespeichert ist und nicht darüber nachdenken!

Wo Sie nicht in Resonanz gehen, kann auch nichts ausgelöst werden. Haben Sie z. B. noch nie leidvolle Erfahrungen mit dem Verlassenwerden gemacht, wird Ihnen Verlustangst eher fremd sein. Machten Sie jedoch eine oder mehrere solche Erfahrungen, läuft in Ihnen das Muster, dass, wenn man jemanden liebt, auch Angst fühlt, ihn zu verlieren. Vielleicht ist ja Ihre Mutter von Ihrem Vater verlassen worden und Sie mussten als Kind dieses Drama mit ansehen. Ein Teil in Ihnen trägt seither auch etwas von dieser Angst, vom Partner verlassen zu werden, in sich. Vielleicht wurden auch Sie als Jugendliche oder Erwachsene schon einmal von einem Partner verlassen

und aus der alten Kindheitserinnerung wurde eine aktive Erwachsenenerinnerung. Ihr Glaubenssatz könnte dann lauten: "Wenn man einen Partner sehr liebt, wird man am Ende verlassen – und das schmerzt sehr!"

Mit dieser Vorgeschichte könnten Sie einem Partner begegnen, der dieses Verlassensthema gar nicht kennt. Ihre Reaktion könnte sein zu meinen, dass er ja gar keine Angst habe, sie zu verlieren und Sie vielleicht auch gar nicht liebe. Unbewusst versuchen Sie nun, doch ein wenig Verlustangst beim Partner zu erzeugen, indem Sie ihn absichtlich eifersüchtig machen. Denn Ihr Glaubensmuster ist ja, "wenn er eifersüchtig ist, liebt er mich und bleibt bei mir!" Daher erschaffen Sie solche Situationen immer wieder aufs Neue, denn Ihr Muster lautet: Eifersucht = Liebe! Ihr Partner wird zuerst versuchen, dass Sie mit diesem Verhalten aufhören; falls das nichts ändert, wird er Sie irgend¬wann verlassen. Und damit hat er Ihr verborgenes Programm, nämlich verlassen zu werden, wieder erzeugt und verstärkt.

Unbewusste Muster sind eine sich selbst erfüllende Prophezeiung, denn die offenen und verborgenen Muster Ihres Partners haken sich in die offenen und verborgenen Muster Ihres eignen Systems ein – und dann nimmt alles seinen Lauf ...

Die gute Nachricht ist, wenn Ihnen ein bestimmtes Muster bewusst wird und somit nicht mehr vorhanden ist, kann sich auch Ihr Partner nicht mehr darin einhaken (wobei natürlich nicht alle Muster schlecht sein und beseitigt werden müssen!).

Die Logik der Gefühle

Gefühle in Beziehungen haben wir nicht zufällig, diese werden (fast immer) durch ein verborgenes Muster ausgelöst. Wenn Sie einen Menschen kennenlernen können Sie ihm nicht von außen ansehen, welche Prägungen in ihm schlummern; erst durch eine Beziehung mit ihm werden diese spür- und sichtbar werden.

In Zeitlupe betrachtet passiert folgendes:

- Als erstes wird ein Muster in Ihnen unbewusst aktiviert, indem Ihr Partner z. B. etwas Bestimmtes sagt oder tut.
- 2. Dieses Muster aktiviert Ihre dazugehörenden Gefühle.
- Danach schaltet sich Ihr Verstand ein und Sie denken darüber nach, wie Sie sich in dieser Situation gerade fühlen.
- 4. Nun sucht Ihr Verstand nach einer Ursache davon, was gerade passiert ist und kommt zu dem Schluss: "Mein Partner ist schuld daran!" (dass die wahre Ursache für Ihre Gefühle wie Enttäuschung, Wut, Einsamkeit u.v.m.

gar nicht am Partner liegt, sondern ein unbewusstes Muster in Ihnen aktiviert hat, auf diese Idee kommen Sie meist nicht). Sobald Sie dies jedoch hinterfragen und erkennen, was hier wirklich abläuft, verändert sich alles. Schuldzuweisungen und Vorwürfe verschwinden, denn wie wirft man einem Muster vor, dass es ein Muster ist?

Diese haben in Wahrheit nichts mit Ihnen beiden zu tun, sie waren schon lange vor Beginn Ihrer Partnerschaft vorhanden. Wenn Sie das verstehen werden Sie erleben, wie entlastend es ist, einen alten, bisher unbewussten Konflikt in Ihr gemeinsames Bewusstsein geholt und damit geheilt zu haben.

Sind Partnerschaften in Bewegung und Veränderung, sind sie am Leben; wiederholt sich alles nur ständig, sind sie am Sterben, weil es nichts Romantisches mehr gibt und alles oft kaum zum Aushalten und nur mehr problembefrachtet ist. Erkennt und entfernt man altes Muster aus einer Beziehung, wird diese wieder in Fluss kommen - und man selbst sich wieder lebendig, frei und wie neu geboren fühlen.

Der Ablauf von unbewussten Mustern

Vorwürfe: Einer macht den Anderen dafür verantwortlich, weil es ihm schlecht geht: "Immer tust Du das. Das nervt mich total. Du bist schuld, dass ich so unglücklich bin!"

Zurückweisung: "Das mach' ich doch überhaupt nicht; im Gegenteil, Du machst das immer und dadurch fühle ich mich schlecht. Ich bin hier derjenige, der so leiden muss und das möchte ich nicht. Nur deshalb verhalte ich mich so!"

Verwirrung: "Ich weiß nicht, wie wir noch weiter zusammenleben sollen. So wie es jetzt ist, möchte ich das nicht mehr!"

Gedanklicher Ausweg: Einem oder beiden ist es klar, dass die wahre Ursache der Gefühle offenbar in jedem selbst vorhanden ist. "Du bist für Deine Gefühle selbst verantwortlich, dafür kann ich nichts, da musst Du schon alleine damit zu Recht kommen!" Der Andere reagiert darauf natürlich beleidigt.

Erkenntnis: Auf dieser Stufe ist es wichtig, sich gegenseitige zu achten und alte Muster zu erkennen, damit ein neues Bewusstsein entstehen kann.

Gelebte Achtung: Respekt, Achtsamkeit und gelebte Achtung ist der höchste Zustand, den zwei Menschen miteinander leben können; das gibt Beiden Kraft, zusammenzubleiben und aneinander und miteinander zu wachsen!

Die sieben Spiegelgeheimnisse und der Weg zur inneren Befreiung

- Die verborgenen Verbindungen entdecken
- 2. Das Erlebnis der Übertragung verstehen
- 3. Die Quelle für die auffälligen Reaktionen aufspüren
- 4. Die verborgenen Abläufe enthüllen
- 5. Die Befreiung aus dem "Liebe ist ... Irrtum"
- 6. Die Lösung aus dem Problem-Ich
- 7. Erkennen, was die Beziehung wirklich will und braucht

Hilfreiche Fragen für mehr Klarheit:

Wann und wo genau und unter welchen Umständen findet dieses Muster statt, auf welche Auslöser reagiert es?

Was macht dieses Muster, wenn es aktiviert ist, mit mir, mit meinem Partner und unserer Beziehung? Was lässt es uns tun und welches Ziel verfolgt es?

Wann sinkt es wieder ab bzw. beruhigt es sich wieder und wie geht es mir/uns danach?

Ist ein Partner auf der Suche nach Liebe und verwechselt er diese mit etwas, was er unbedingt bewirken möchte oder tun will? Was könnte ich beitragen, damit ich diesen Irrtum nicht noch mehr fördere?

Hat sich vielleicht ein Problem-Ich gebildet, das mehr Nutzen aus seinen Problemen hat als die Probleme aufzugeben (also ein sog. ein "Problemgewinn"?). Wie könnte ich aufhören, dieses noch weiter zu füttern?

Wie schaffe ich es, was ich erkenne, liebevoll und achtsam zu leben und das auch meinem Partner zu zeigen – über mich selbst und über uns beide? Ohne verletzende Worte oder Taten, ohne Vorwurf und ohne Angriff, sondern in reiner Liebe mit dem Wunsch, frei von allen alten Mustern zu werden und gemeinsam zu wachsen? (vgl. Rüdiger Schache, 2014, das Geheimnis meines Spiegelpartners).

Auf dem Weg zu dieser wunderbaren Beziehung zu sich selbst – und der mit Ihrem Partner – wünsche ich Ihnen viele neue Erkenntnisse und Liebe

Ihre Dr. Karin Neumann



Dr. Karin Neumann Psychotherapeutin, Supervisorin, Coach

2380 Perchtoldsdorf, Elisabethstr. 109 Tel.: 0676 76 13 898

E-Mail: info@karin-neumann.at www.karin-neumann.at



Warum die Chaostheorie nicht chaotisch ist Text: Patrick Albertini www.kwondoo.de

Die Chaostheorie. Mythenumwobenes Etwas. Wie soll man denn Chaos erklären? Aber das ist viel einfacher als man meint: Jeder hat schon mal das Paradebeispiel für chaotische Systeme gehört, oder gar benutzt: den Schmetterlingseffekt. Die Bezeichnung "Schmetterlingseffekt" geht auf Edward N. Lorenz zurück, der versuchte, die Chaostheorie anhand des Wetters zu verbildlichen:

"Löst der Flügelschlag eines Schmetterlings in Brasilien in Texas einen Tornado aus?" Eine weitere Verbildlichung die der Alltag für uns bereit hält ist der Film "The Butterfly Effect" aus dem Jahr 2004: die Ereignisse in der Kindheit des Protagonisten verfolgen ihn bis in die Gegenwart und er besitzt die übersinnliche Gabe diese Vergangenheit zu verändern - und damit auch die Gegenwart.

Aber was ist das eigentlich "Chaostheorie"? Was wollen uns diese mehr oder weniger ungenauen Beispiele der diskreten Alltagsintelligenz mitteilen oder begreiflich machen?

Die Chaostheorie geht auf den oben erwähnten Meteorologen Edward Lorenz zurück, der um 1960 am Massachusetts Institute of Technology versuchte bestimmte Wetterformationen mit Computermodellen zu erklären. Dabei stellte er fest, dass bereits eine winzige Änderung an den Ausgangsbedingungen einer Simulation gigantische Auswirkungen auf das Ergebnis haben kann. War die Simulation nur auf ein paar Tage angesetzt, waren die Veränderungen noch nicht besonders groß. Ging man allerdings bei dem Wettermodell von einer Zeitspanne einiger Monate aus,

dann waren diese kleinen Veränderungen tiefgreifend. Damals bezeichnete Lorenz diesen Effekt eben mit dem bereits eingeführten Begriff "Schmetterlingseffekt". Seit Lorenz hat die Chaostheorie Eingang in viele andere Wissenschaften gefunden, vor allem in der Biologie wird sie häufig genutzt. So etwa berechnet sich die Entwicklung einer Population mit der Formel:

$$x_{n+1} = rx_n(1 - x_n)$$

Nun ist noch nicht geklärt, warum dies eigentlich so ist. Die Aufklärung dieser Frage wird uns dann auch direkt zum Thema führen, nämlich warum die Chaostheorie nicht chaotisch ist.

Also, warum diese Veränderungen? Ich nutze zur Erklärung hier wieder eine Verbildlichung. Wer sich die mathematische Erklärung anschauen möchte, kann das hier tun (auch sehr anschaulich ist die mathematische Darstellung eines chaotischen Systems. Wikipedia hält ein schönes Diagramm parat).

Stellen wir uns zunächst einmal die Zeit vor - ein sehr abstrakter Gegenstand. Vielleicht stellen wir uns besser einen breiten Fluss vor, wie zum Beispiel den Mississippi, der hier Zeit/Raum symbolisieren soll. Die Länge des Flusses soll die Zeit symbolisieren, die Breite den Raum oder die Ereignisse. Nun stellen wir uns ein Ereignis vor: in unserem Beispiel soll dazu ein Fass rote Farbe dienen, die nahe der Mündung in den Fluss geschüttet wird (bitte nicht nachahmen). Zuerst wird ein sehr schmaler roter Streifen im Wasser erscheinen, der sich immer mehr mit dem Fluss vermischt, immer breiter und breiter wird, bis er schließlich so sehr vermischt ist, dass man ihn nicht mehr ausmachen kann. So in etwa haben wir uns die Chaostheorie vorzustellen.

Jetzt wieder etwas theorethischer: Ein Ereignis (rote Farbe) findet statt. In naher Zukunft (ein paar Meter weiter den Fluss hinab) zeigt es direkte, sichtbare und erkennbare Wirkung (der rote Streifen). Je mehr Zeit vergeht (je weiter wir dem Fluss abwärts folgen), desto subtiler und verschwommener werden die Auswirkungen des Ereignisses, wir sehen wohl, dass etwas passiert, aber es lässt sich mit dem Ereignis selbst immer schwerer in direkte Verbindung setzen (die Farbe löst sich auf).

Betrachten wir noch einmal ein triviales Beispiel aus dem Alltag: Ein Mann, Herr X, rutscht auf einer Bananenschale aus und bricht sich ein Bein (das direkte Ereignis). Daraufhin kann er 2 Wochen nicht arbeiten, außerdem hat er danach

Probleme, seinem Hobby, dem Fußball nachzugehen (die direkten Folgen). Und nun gabeln sich die Äste des Ereignisbaumes: Durch den Ausfall bei der Arbeit bekommt ein Kollege ein Großprojekt zugeschrieben und erhält dadurch den Traumposten in der Firma, den sonst vielleicht Herr X erhalten hätte. In seiner Fußballmannschaft muss er immer öfter auf der Ersatzbank sitzen, der Sport frustriert ihn zunehmend (die direkten Spätfolgen). Seine Frustration, die sich für den Beobachter schon nicht mehr mit der Bananenschale in Verbindung setzen lässt, sorgt für Probleme in seiner Ehe, er streitet sich mit seiner Frau. Dadurch kommt er öfter gereizt zur Arbeit und streitet sich mit seinem nun ehemals besten Kollegen (die diskreten Spätfolgen). Dieser Kollege war vorher schon einsam und hatte seine Lebenslust verloren. Da nun auch noch sein bester Freund (denn so betrachtete er seinen Arbeitskollegen) ihm die Freundschaft gekündigt hat, hat er es endgültig satt - er erschießt sich (die externen Spätfolgen). Seine große Liebe aus der Kindheit erfährt davon und sagt sich, dass ein Leben als Aussteigerin in Neuseeland solche Dinge nicht parat hält (die diskret externen Spätfolgen).

Das könnte man nun ewig so fortführen. Nach dem Ursache/Wirkung Prinzip machen wir die Bananenschale für zukünftige Banküberfälle und Romanzen verantwortlich (die Kindheitsliebe braucht Geld um aus zu steigen und heiratet einen Bankräuber)...

Das ist die Chaostheorie. Ein Ereignis setzt ganze Ketten von Folge-Ereignissen in Gang, die immer umgreifender werden und immer mehr verändern. Aus der Mücke wird ein Elefant.

Im Gegensatz zu dem trivialen Beispiel passiert ähnliches aber auch auf kleinerer Ebene, oder anders gesagt, man kann die Bananenschale nicht verantwortlichen machen, denn viel mehr Schuld trägt derjenige der sie gegessen hat; nein, eigentlich doch die Müllabfuhr; nein, der Steuerzahler, der die Müllabfuhr nicht genug bezahlt; nein, eigentlich das politische System in dem so etwas ermöglicht wird; nein, eigentlich die Griechen die es erfunden haben; nein, eigentlich die Mütter und Väter der Griechen; nein, eigentlich die Urmenschen aus denen sich diese Eltern entwickelt haben; nein, eigentlich das erste "lebende Molekül" in der Ursuppe; nein, eigentlich der Urknall; nein, eigentlich ... ja, was eigentlich? Nicht sehr pragmatisch.

Das war in etwa mit dem Flügelschlag des Schmetterlings gemeint: dieser setzt z. B. 500 Atome in Bewegung, jedes dieser wieder 500 und jedes dieser 250.000 wieder 500 ... Schließlich ist genug Bewegung für den Tornado da.

Hier sieht man schon undeutlich die Konturen des Determinismus: weil damals dieses und jenes geschah, musste auch zwangsläufig dies hier geschehen, was nun jenes auzulösen droht. Wer wird denn da noch von Chaos sprechen wollen?

Das Chaos ist laut Definition "ein Zustand vollständiger Unordnung oder Verwirrung und das Gegenteil zu Kosmos." - Verwirrung ist gegeben, nämlich die im Auge des hilflos überforderten Betrachters, aber Unordnung?

Für den Betrachter erscheint alles ungeordnet, da ihm die Verbindung nicht klar werden - wie auch, bei ihrer Anzahl und Verwobenheit - das heißt aber ganz und gar nicht, das diese Verbindungen nicht eben Gesetzen gehorchen und damit einer Ordnung.

Kann denn Unordnung herrschen, wenn man beim Determinismus angelangt ist?

Nun hat die Quantenmechanik dem vorerst einen Riegel vorgeschoben: die "spukhafte Fernwirkung", oder besser die Quantenunschärfe. Doch das gehört nicht hier her und sei daher nur am Rande erwähnt.

Textquelle: http://www.kwondoo.de/texte/Philosophie/Philosophie/Warum+die+Chaostheorie+nicht+chaotis ch+ist

Zitate:

Jede Ursache der Dinge ist klein (Cicero)

Sobald die kleine Quelle versiegt, trocknet der große Strom aus.

(aus Japan)

Das Geringste bewirkt das Meiste, die Ordnung entsteht aus der Unordnung.

(Paul Valéry)

Sehr geringe Unterschiede begründen manchmal sehr große Verschiedenheiten.

(Marie von Ebner- Eschenbach)



Das lateinische Verb "intervenire" bedeutet "dazwischenkommen". Probleme und Lebensschwierigkeiten sollen durch Interventionen eine wesentliche und bedeutungsvolle Wandlung erfahren. Das heißt: Eine Person, die interveniert (z. B. der Therapeut, Berater, ...), steht einer Person, die Interventionen empfängt (dem Klienten), gegenüber.

TION



Dies ergibt den Eindruck von "aktiv" und "passiv". Dem ist aber nicht so, denn der Klient entscheidet letztlich darüber, wie die Intervention bei ihm ankommt. Das bedeutet, dass eigentlich der Klient die Intervention "gestaltet". Klient und Berater sind während der Sitzung sozusagen miteinander verbunden - somit haben auch beide Einfluss auf die Auswirkungen der Intervention.

Manche Interventionen beeindrucken durch ihre Dramatik oder durch die Komplexität ihrer Struktur - der Schein kann aber trügen: Häufig sind es die eher unscheinbaren Dialoge, die den lösungsorientierten Prozess positiv beeinflussen.

Interventionen können ein Weiterbestehen des Problems erschweren oder bei der Auflösung unterstützen, indem sie hilfreiche Unterschiede aufzeigen bzw. Gewohntes oder Geglaubtes erschüttern oder verflüssigen sowie neue Möglichkeiten des Denkens, Handelns und Erzählens eröffnen. Sie werden nicht erst nach gründlicher Reflexion und Hypothesenbildung eingebracht, sondern beginnen mit oder sogar schon vor dem ersten persönlichen Kontakt mit dem Klienten.

Traditionell bieten therapeutische und energetische Berater von Anfang an Neues und Unerwartetes an, was bereits eine Fülle von Veränderungsanregungen mit sich bringt - und meistens bereits um bestimmte Hypothesen kreist. Gleichzeitig wird durch Interventionen der Fokus vom Problem zur Lösung, von Hindernissen zu Ressourcen und vom Scheitern zum Bewältigen, von Defizit und Pathologie zu Kompetenz und von der Vergangenheit zur Zukunft verschoben. Der Berater schafft ein dichtes Netz vieler kleiner, sich verstärkender Unterschiede, von denen er hofft, dass sie die Wandlung zum gewünschten Ziel anregen.

Eine Intervention wirkt als Impulsgeber für viele verschiedene Wege und Ressourcen. In Ermangelung eines passenden deutschen Ausdrucks wurde der von Cecchin, Lane u. Ray (2002) benutzte Begriff "irreverence" mit "Respektlosigkeit" übersetzt. Damit ist jedoch keineswegs Geringschätzung oder mangelnde Achtung gemeint, sondern die "Selbsterlaubnis", von kreativen und gewohnten Ideen abzuweichen, wenn es nützlich ist, und dazu zu stehen

Der "respektlose" Berater gibt dem Bedürfnis einer bestimmten Theorie zu folgen, nicht nach und lässt sich auch nicht dazu verführen, den Regeln der Klienten zu folgen. Diese Position erlaubt es ihm, auf den ersten Blick widersprüchliche Ideen nebeneinanderzustellen. Er untergräbt ständig die einengenden Muster einer Familie, fördert Ungewissheit, neue Werte, Bedeutungen und weniger restriktive Muster. Respektlosigkeit gibt dem Berater die Freiheit, spielerisch zu sein, ohne dass er einem ihn einengenden Bedeutungssystem verfällt. Es meint darüber hinaus, niemals eine einzige logische Ebene einer Position zu akzeptieren, sondern mit verschiedenen Abstraktionsebenen zu spielen und von einer Ebene zur anderen zu wechseln (Cecchin et al. 2002, S. 23ff.).

Zielfindung für Interventionen

Für die Entwicklung von Interventionen ist es wesentlich, ein geeignetes Ziel für den Therapieprozess oder für die kinesiologische Balance zu finden. Dabei ist die positive Formulierung eine wichtige Voraussetzung. Versucht man, sich etwas "nicht vorzustellen", bedeutet dies, es sich vorzustellen. Soll man zum Beispiel *nicht* an einen rosa Elefanten mit blauen Punkten

denken, muss man sich zunächst den rosa Elefanten mit den blauen Punkten vorstellen, um danach *nicht* mehr daran zu denken. Hat man erst einmal an diesen rosa Elefanten gedacht, muss der Versuch scheitern, *nicht* an diesen zu denken!

Dasselbe Phänomen stellt sich bei Schlaflosigkeit ein: Das Einschlafen muss scheitern, wenn man ständig daran denkt, einschlafen zu wollen. Der Schlaf wird sich erst dann leichter einstellen, wenn man an etwas Anderes denkt. Diese Erkenntnis hat besondere Bedeutung bei der Zielfindung für Interventionen.

Auf die Frage nach dem Ziel oder den Zielen hört man häufig, dass Klienten keine Angst, Depression, Schlaflosigkeit, Eifersucht etc. mehr haben wollen. Diese Zielbeschreibung ist verständlich, da der Fokus der Aufmerksamkeit vollständig auf das Problem des Klienten gerichtet ist und dieser praktisch an nichts Anderes mehr denken kann, als dieses Problem loszuwerden. Negative Ziele sind für die therapeutische Arbeit jedoch unerwünscht, da man nur mit positiven Zielen bzw. Zielvorstellungen gut arbeiten kann.

Daher kann der Therapeut oder der Kinesiologe Fragen stellen, z. B., was die Person anstelle der Angst haben möchte bzw. was an die Stelle des Symptoms treten könnte und was sie dann anders erleben würde etc. Auf diese Art und Weise erhält man positive Zielformulierungen, und zugleich findet eine Verschiebung der Aufmerksamkeit auf ein wünschenswertes Erlebnis statt (Mücke 2003, S. 158f.).

Textquelle und Buchtipp:



Systemische Interventionen in der Familientherapie

Autorin: *Dr. Karin Neumann* ISBN-13: 978-3662464731

Verlag: Springer



Gerade anderthalb Jahre ist die kleine Lisa alt. Beim Laufen ist sie noch äußerst wackelig auf den Beinen, das Sprechen klappt auch noch nicht so recht. Und die Umwelt versetzt sie regelmäßig in Staunen. Auch dieser junge Mann, der vor sich auf dem Boden zwei Boxen stehen hat und in eine davon eine kleine Raupe aus Plüsch legt, bevor er den Raum verlässt. Noch merkwürdiger wird es, als nun eine Frau das Plüschtier heimlich in die andere Box legt. Sie wolle dem Mann einen Streich spielen, sagt sie, und verschließt beide Kästen fest. Dann ist der Mann wieder da, geht zur Box, in die er sein Spielzeug legte und versucht vergeblich, sie zu öffnen. Ein seltsames Szenario. Aber auch eines, in dem die kleine Lisa zeigen kann, was in ihr steckt: Aufgefordert, dem Mann zu helfen, läuft die Kleine bereitwillig los. Ohne zu zögern werkelt sie an der anderen Kiste herum - wissend, dass das begehrte Spielzeug dort versteckt ist. Und eben nicht da, wo der Besitzer es vermutet.

Einfühlen als wichtige soziale Fähigkeit

Die Gedanken anderer erahnen zu können und daraus auf ihre Vorhaben, Pläne und Absichten zu schließen, ist eine wichtige soziale Fähigkeit. Sie wird *Theory of Mind – Theorie des Geistes –* genannt und ist eine maßgebliche Voraussetzung für ein konfliktfreies und kooperatives Miteinander.

Beschreibt *ToM* – wie Wissenschaftler gerne sagen – die Fähigkeit, sich in die Gedankenwelt eines Mitmenschen hineinzuversetzen, ist die Empathie das Analogon für das emotionale Erleben. Also die Fähigkeit, auf die Gefühle anderer nicht nur zu schließen, sondern diese auch nachempfinden zu können. Gemeinsam stellen Theory of Mind und Empathie die Basis für alle Konzepte von Menschlichkeit, Anteilnahme, Mitgefühl oder dem christlich geprägten Begriff der Nächstenliebe dar. Sogar der Wirtschaftswissen-

schaftler Adam Smith, einer der Begründer der klassischen Nationalökonomie, schrieb in seinem Buch "Theorie der ethischen Gefühle", eine Gesellschaft ohne Mitgefühl sei undenkbar, weil ohne sie keine dauerhaften Beziehungen entstehen könnten.

Beide Fähigkeiten scheinen fest im Menschen verankert zu sein. Säuglinge weinen, wenn andere Kinder heulen, und lassen sich vom Lachen der Eltern anstecken. Und bereits im Alter von eineinhalb bis drei Jahren scheint sich bei Klein kindern die *Theory of Mind* zu entwickeln, wie der eingangs beschriebene Versuch von Wissenschaftlern des Leipziger Max-Planck-Instituts für evolutionäre Anthropologie aus dem Jahr 2009 zeigt – wenn es auch schwierig ist, die jungen Probanden daraufhin zu untersuchen. Schließlich können sich die Kleinsten meist noch nicht allzu differenziert zu ihrer Gedankenwelt äußern.

Bei Erwachsenen gelingt dies schon besser,



und so widmen sich die meisten Untersuchungen zu Theory of Mind und Empathie den etwas älteren Semestern. Mit bildgebenden Verfahren wie der funktionellen Magnetresonanztomografie, welche über den Sauerstoffgehalt des Blutes die unterschiedliche Aktivität von Hirnarealen erkennbar macht, und ausgefallenen Versuchsanordnungen versuchen Forscher so, den Grundlagen unseres Sozialverhaltens nachzuspüren. Dabei zeigen sie ihren Probanden etwa Bilder von lachenden oder weinenden Menschen, verabreichen Paaren abwechselnd leichte Stromschläge oder beobachten, wie die Probanden auf Figuren aus Computerspielen reagieren. Die Ergebnisse solcher Experimente sind teilweise verblüffend.

Psychopathen fehlt die Empathie

So scheint es etwa Menschen zu geben, die sich zwar sehr gut in andere hineinversetzen

können, die charmant sind, genau wissen, was ihr Gegenüber hören will – denen aber die Empathie völlig abgeht, die also auf die Gefühle Anderer keine Rücksicht nehmen. Die Rede ist von Psychopathen. Und davon gibt es, will man den Forschern Glauben schenken, mehr als bislang gedacht: Viele leben vermutlich unerkannt mitten unter uns. Denn nicht immer wird ein Psychopath gewalttätig oder kriminell. Bisweilen ist ihre fehlende Empathie der Karriere sogar förderlich, so dass man sie auch in Chefetagen findet.

Andererseits scheint es Krankheiten zu geben, die zu einer verstärkten Theoryof-Mind-Fähigkeit führen. Schizophrenie-Patienten etwa zeichnen sich oft durch ein übersteigertes Einfühlungsvermögen aus, fühlen nicht nur mit Menschen mit, sondern in Extremfällen auch mit Bäumen oder Steinen. Und Depressive scheinen das Leiden anderer besonders stark nachzuempfinden, sind also besonders empathisch. Im Allgemeinen jedoch gilt: Ob und wie stark wir auf jemanden empathisch reagieren, ist individuell verschieden – und abhängig von Erfahrung und Erziehung. So können sich richtige Meister der Empathie herausbilden.

Evolutionäre Entwicklung

Weil bis auf wenige Ausnahmen alle Menschen *Theory of Mind* beherrschen und anderen gegenüber mitfühlend sind, vermuteten Forscher schon früh, dass die Fähigkeit hierzu vererbt wird. Studien an Menschenaffen erhärteten diesen Verdacht: Auch unsere evolutionär engsten Verwandten sind – in begrenztem Umfang – zur Theorie des Geistes fähig. Im "Pongoland" im Leipziger Zoo etwa bewiesen Schimpansen bei manchen Versuchen, dass sie mit dem Einfühlungsvermögen kleiner Menschenkinder durchaus mithalten können

Sowohl bei den Menschenaffen, als auch bei den Menschen müssen also beim Einfühlen in andere spezielle Hirnareale aktiv sein. Weil man Menschenaffen jedoch nicht ohne weiteres dazu bringen kann, bewegungslos in einem Hirnscanner zu liegen, konzentrieren sich die Neurowissenschaftler in erster Linie auf die Untersuchung menschlicher Hirnaktivitäten.

Neuronale Grundlagen des Mitfühlens

Die sind spannend genug: Denn an der *Theory of Mind* scheint nicht nur ein ganzes Netzwerk von Hirnarealen beteiligt zu sein, das die Wissenschaftler "soziales neuronales Netzwerk" nennen. "Unterschiede in diesen Hirnregionen können bei Erwachsenen auch Unterschiede dahingehend erklären, wie wir andere Menschen unterschied-

lich beurteilen und wie wir über sie denken", sagt Rebecca Saxe vom Massachusetts Institute of Technology in Cambridge. Auch unsere Empathie-Fähigkeit wurde im Hirnscanner bestimmten Arealen zugeordnet. Darunter alte Bekannte wie der cinguläre Cortex und auch die Amygdala, die schon lange mit der Emotionsverarbeitung in Verbindung gebracht wird. Aber auch bislang eher anderweitig assoziierte Hirnregionen wie die Inselrinde, die Studien zufolge aktiv wird, wenn wir bei anderen Schmerz erleben und ihn dann nachempfinden.

Zudem hat möglicherweise auch ein umstrittener Star unter den Nervenzellen seine Axone mit im Spiel: die Spiegelneurone. Viele Neurowissenschaftler gehen davon aus, dass diese Nervenzellen, die sowohl bei eigenen als auch bei der Beobachtung fremder Bewegungen feuern, eine neuronale Grundlage für Empathie und Theory of Mind bilden. Doch diese Ansicht ist durchaus umstritten. Denn seit ihrer Entdeckung mussten die Spiegelneurone für viele Eigenschaften des Menschen Pate stehen – ob Gähnen, Kulturfähigkeit, Sprache, Kooperation oder eben Empathie.

Noch ist die Rolle der Spiegelneurone nicht abschließend geklärt. Doch der Gesamtleistung tut das keinen Abbruch.

FAZIT:

Ohne unsere Fähigkeit, uns in andere hineinzudenken und mit ihnen mitzufühlen, entstünde weder der Sog eines gut geschriebenen Romans noch der Kitzel beim Gruselfilm im Kino. Es gäbe keinen Anlass, die eigenen Kinder nach dem Sturz vom Fahrrad in den Arm zu nehmen, noch der besten Freundin beim Liebeskummer beizustehen. Kurz: Ohne Empathie und Einfühlungsvermögen wäre unsere Welt ein ganzes Stück ärmer und kälter.





Text: Dr. Nora Schultz - www.dasgehirn.info

Es ist immer da, begleitet mich auf Schritt und Tritt. Es kennt alle meine Erinnerungen, weiß, was ich fühle, weiß, wo ich bin. Mein Ich. Richte ich den Blick nach innen und stelle es mir vor, dann sehe ich eine Art Avatar: eine stofflose und leicht unscharfe Projektion der Person, deren Aussehen ich als mein eigenes wiedererkenne, nur etwas jünger und schlanker und mit einer Frisur, die ich vor zehn Jahren trug.

Doch beim Versuch, seine Form und essenziellen Eigenschaften zu begreifen, gleitet mein Ich mir wie Sand durch die Finger. Das Ich. Was ist das eigentlich? Meist nehme ich es als kleinen Steuermann im Cockpit meines Kopfes wahr. Doch es kann sich auch in entfernte Körperwinkel ausdehnen oder in der Vogelperspektive schweben, um mich selbst gleichermaßen von außen wahrzunehmen.

Mit der Frage, was genau das Ich nun ist, bin ich nicht allein. Zwar erkennen auch Schimpansen, Delfine und Elefanten sich selbst im Spiegel. Doch kein Wesen ist vermutlich wie wir Menschen in der Lage, das eigene Selbst so gründlich auf den Prüfstand zu stellen. So weit die Aufzeichnungen unserer Spezies zurückreichen, so lange zeugen sie auch von der Suche nach dem Ich.

"Ich denke, also bin ich"

Erste Etiketten gab ihm schon Aristoteles in seinen Bemühungen, die Welt zu kategorisieren. Als Ousia, das "primäre Seiende" oder "die erste Substanz" definierte er das Hypokeimenon, das "Zugrundliegende", das unabhängig von konkreten Eigenschaften und Merkmalen als konzeptioneller Kern unteilbar fortbesteht. 2000 Jahre später spitzte der französische Philosoph Rene Descartes diesen Gedanken im 17. Jahrhundert mit seinem berühmten Satz "Ich denke, also bin ich" auf das körperlose, perlose, denkende Ich zu, die res cogitans, die er als Grundlage aller wissenschaftlich erfassbaren Wirklichkeit beschrieb.

Die Vorarbeiten dieser und anderer Philosophen prägten lange unser Bild vom Ich

als einer losgelösten Instanz – und das stellt moderne Gelehrte noch heute vor Probleme: Gibt es so etwas wie das Ich überhaupt? Wenn ja: Hat es im Körper einen bestimmten Ort? Und welche Rolle spielt unser Gehirn bei der Entstehung dieser ominösen Empfindung?

Ohne Körper kein Ich

Fest steht: Der Körper ist viel wichtiger für die Konstruktion des Ichs, als Descartes es je vermutet hätte. Denn was auch immer ich erlebe, wird durch die Sinne gespeist. Wir sehen, hören, riechen, schmecken und fühlen die Welt um uns herum - und auch unseren Körper. Dieser verfügt sogar über einen eigenen Sinn nur für die Wahrnehmung seiner selbst, die sogenannte "Propriozeption": Rezeptoren in den Muskeln, Sehnen und Gelenken informieren das Gehirn ständig darüber, wo sich der Körper und seine Gliedmaße im Raum befinden, ob wir liegen, sitzen oder gehen. Gemeinsam schaffen all diese Eindrücke und ihre Verarbeitung im Gehirn das Selbst, das erlebte Ich-Gefühl. Es besteht aus den verschiedenen,



ständig wechselnden Inhalten unseres Selbstbewusstseins und erdet uns mit einer zentralen Perspektive in der Welt.

Ganz grundsolide ist dieses Sinnes-Ich dennoch nicht. Denn die Selbstwahrnehmung unseres Körpers lässt sich leicht täuschen. So entstehen etwa nach einer Amputation bisweilen aus nun veralteten neuronalen Mustern im Gehirn Phantomschmerzen Wenn die fehlende Hand schmerzt. Und selbst gesunde und unverletzte Menschen lassen sich mit der richtigen experimentellen Trickbatterie davon überzeugen, eine Gummihand oder gar einen kompletten fremden Körper ihr Eigen zu nennen Wenn die Grenzen des Körpers verschwimmen.

Wenn das Ich verloren geht

Auch einige Krankheiten bringen bei den Patienten das sichere Gefühl ihres Ichs ins Wanken. Menschen, die an einer Schizophrenie leiden, empfinden zum Beispiel ihre Handlungen, Gedanken oder Gefühle mitunter nicht mehr als die eigenen, sondern

als von äußeren Mächten gesteuert. Demenz kann die Persönlichkeit auflösen oder das Selbst in der Vergangenheit versteinern lassen.

Spektakulär, wenngleich für den Betroffenen tragisch war der Fall eines Patienten, der als A.D. in die Geschichte der Neurowissenschaft einging. Der Mann hatte infolge eines Herzinfarkts Schäden im frontalen und temporalen linken Cortex erlitten. Wie Woody Allens Character "Zelig" im gleichnamigen Film von 1983 nahm er fortan wie ein soziales Chamäleon immer neue Identitäten an, je nachdem, in welcher Umgebung er sich gerade befand. In der Krankenhausküche wurde er zum Chefkoch, unter Ärzten zum Doktor und in einer Bar zum Kellner.

Auch die Idee, dass traumatische Erlebnisse das Ich sogar in multiple Persönlichkeiten zersplittern können, erfreut sich auf den Fersen von Dr. Jekyll und Mr. Hyde nach wie vor großer literarischer Beliebtheit – wenngleich sie in Fachkreisen umstritten bleibt.

Lernen, Ich zu sein

Doch man muss nicht in solche Extreme gehen, um vom quecksilbrigen Wesen unseres Ichs fasziniert zu sein. Es genügt ein Blick in die menschliche Entwicklung. Denn wir werden nicht mit einem Ich-Bewusstsein geboren. Kleinkinder erkennen sich zu Beginn des zweiten Lebensjahrs noch nicht selbst im Spiegel. Haben sie dann eines Tages doch begriffen, wem sie da gerade ins Gesicht blicken, hat das erblühende Selbstbewusstsein noch viel zu lernen.

Erst im Alter von drei bis fünf Jahren erwerben Kinder die so genannte Theory of Mind, das Wissen um das Ich der Anderen und deren Kenntnisse über einen selbst. Sogar das entfaltete Ich entwickelt sich einer Theorie des Philosophen Daniel Dennett zufolge dank der sprachlichen Begabung des Menschen fortwährend weiter. Als Erzähler und Protagonist zugleich verfolgt und formt es die jeweilige Lebensgeschichte und wird damit zum Erschaffer seiner eigenen Erzählung – mit den Worten des Philosophen formuliert: zum "Zentrum der narrativen Gravitation".

Es ist das Paradox dieser so merkwürdigen Erscheinung "Ich", dass es uns trotz dieser Fragilität, Wandelbarkeit und Vielschichtigkeit in der Regel beruhigend solide und vertraut erscheint. Dass das so ist, liegt unter anderem am Konzept der Meinigkeit. Es bezeichnet die Gewissheit, mit der wir bestimmte Phänomene als zu uns gehörend einordnen. Mein Bein, mein Bewusstsein, meine Biografie – dass dies alles "zu mir" gehört, ist eine Integrationsleistung des Gehirns. Erst wenn die vielen Teile als

Ganzes wahrgenommen werden, erscheint das, was wir als Ich verstehen. Die Meinigkeit ist also eine Grundlage dafür, ein Modell des eigenen Selbst zu entwickeln, das auch über die Zeit stabil bleibt. Das Wissen, dass all dies "zu mir" gehört, erscheint uns dabei selbstverständlich – und hilft nach Vorstellung des Philosophen Thomas Metzinger dem Gehirn dabei, das erlebte und gedachte zu einem ständig aktualisierten Selbstmodell zusammen zu basteln "Mein Tunnel durch die Wirklichkeit".

Wo sitzt das Ich?

Für die Hirnforschung ist das Ich ein faszinierender Forschungsgegenstand. Aber auch ein schwieriger. Beobachtungen des gestörten Selbst können ebenso wie bildgebende Verfahren Indizien für die Anatomie des Ichs liefern. Doch selbst bei der Suche nach knallharten neuronalen Korrelaten bleibt das Ich schlüpfrig. Ein einzelnes physiologisches Pendant unserer metaphorischen Schaltzentrale gibt es demnach nicht; erst in der komplexen Mischung entsteht das Ich. Bislang ging man davon aus, dass für diesen Cocktail Inselrinde, Gyrus cinquli sowie der mediale präfontale Cortex verantwortlich sind. Doch 2012 wurde der Fall eines Mannes bekannt, bei dem all diese Strukturen schwer geschädigt waren - und der sich trotzdem eines recht intakten Ichs erfreute. Seither vermutet man, dass auch noch weitere Areale bei der Ich-Bildung mitwirken, so wie zum Beispiel der Thalamus oder der posteriore cinguläre Cortex.

Neurobiologisch gesehen muss ich das Bild meines inneren Piloten also wohl gegen das eines Spinnennetzes ersetzen. Doch wenn es stimmt, was Thomas Metzinger behauptet, und es sowieso kein richtiges Selbst gibt, sondern sich das Gehirn nur fortwährend Selbstmodelle bastelt, die ein stabiles Ich vorgaukeln, dann lässt sich auf die Frage, was das Ich denn nun ist, ganz entspannt antworten. Das Ich ist das, was man selbst gerade meint.



Warum du keine Frösche küssen sollst

Frauen neigen dazu, "Frösche" zu küssen, in der Erwartung, dass sich der Frosch in einen Prinzen verwandelt. Warum dies nicht zu glücklicher Partnerschaft führt und was du statt-dessen tun kannst, erfährst du in diesem Artikel:

Text: Silvia Brejcha

Voraussetzungen für das Gelingen von Beziehung

Eine glückliche Beziehung entsteht dann, wenn beide Partner ähnliche Werte teilen, gemeinsame Interessen verfolgen und grundsätzlich in Bezug auf Beziehung und Bindung das Gleiche wollen. Wenn über grundlegende Wünsche Uneinigkeit besteht, wie zum Beispiel über Kinderwunsch, Intensität der Beziehung, gemeinsamen Wohnsitz bzw. Wohnort, Verbindlichkeit in der Beziehung, dann führt dies unweigerlich zu Konflikten.

Freiheit von Altlasten

Voraussetzung für das Gelingen der Beziehung ist die Freiheit von Altlasten. Denn eines der wichtigsten Hindernisse für eine glückliche Partnerschaft sind ungelöste vergangene Bindungen, sei es an die Herkunftsfamilie und hier insbesondere an den gegengeschlechtlichen Elternteil oder an frühere Beziehungspartner. Wenn der gegengeschlechtliche Elternteil vom Partner verlassen wurde oder einfach in der Beziehung nicht glücklich war, verführt dies das Kind dazu, sich an diesen Elternteil emotional in ungesunder Weise zu binden. Unbewusst versucht es Vater oder Mutter die fehlende Liebe und den fehlenden Partner zu ersetzen. Dann wird die Tochter zur besseren, heimlichen Partnerin oder der Sohn zum besseren, heimlichen Partner. Beides führt bei den Betroffenen zu einer eingeschränkten Bindungsfähigkeit in partnerschaftlichen Beziehungen. Häufigen Trennungen, Partnerwechsel und Liebe auf Distanz sind die Folge. Auswirkungen nicht verarbeiteter früher Verluste

Auch früher Verlust eines Elternteils, kann zu Störungen in späteren Partnerschaften führen. Wenn wir eine Trennung nicht verkraftet und emotional verarbeitet sondern den Trauerprozess verdrängt haben, bleibt unbewusst eine ungesunde Bindung an den verstorbenen Elternteil oder an einen früheren Partner bestehen. Eine neue Partnerschaft hat dann wenig Chance auf Erfolg. Denn um die Trauer nicht zulassen zu müssen, werden Beziehungen gekappt, bevor sie zu tief gehen, aus der Angst heraus, wieder einen Verlust erleben zu müssen. Um für eine neue Partnerschaft frei zu werden, muss erst die Trauer zugelassen werden. Das bedeutet jedoch den Verlust tatsächlich zu akzeptieren, Abschied zu nehmen und loszulassen. Was mit schmerzhaften Gefühlen verbunden ist. Dabei sind energetische Entkopplungstechniken sehr hilfreich. Der Trauerprozess wird dadurch verkürzt,





das Abschiednehmen und Loslassen gelingt damit viel leichter. Plötzlich fallen Tonnen an Schwere und Last von einem einfach ab und man findet wieder Mut und Hoffnung und schaut mit mehr Zuversicht in die Zukunft.

Umgang mit Trennung

Männer und Frauen gehen mit Trennungen grundsätzlich unterschiedlich um. Frauen bleiben meist nach einer Trennung länger allein, da sie diese erst emotional verdauen müssen und erst dann für eine neue Partnerschaft bereit werden. Sie sind eher an dauerhaften, verbindlichen Beziehungen interessiert. Männer suchen im Gegenteil sehr schnell nach Ersatz und gehen durchaus Beziehungen ein, auch wenn diese keine Basis für eine Langfristigkeit bieten. Für sie reicht auch Beziehung als Trostpflaster, was natürlich für die Frau unbefriedigend ist.

Warum Frauen Frösche küssen

Frauen gehen auf unpassende Männer ein, aus der Illusion heraus, dass sich der Frosch, schon in den edlen Prinzen verwandeln wird. Damit ist gemeint, dass sie ihn durch Zuwendung sozusagen gesund lieben wollen. Sie versuchen, aus ihm einen erfolgreichen Typen zu machen oder ihn durch Liebe in einen besseren Menschen zu verwandeln. Sie verlieben sich ein sein Potenzial, aber nicht in seine tatsächlich gelebten Fähigkeiten. Der Hintergrund ist oft die Angst, keinen guten Partner zu finden und allein zu bleiben. Um diesem Gefühl zu entfliehen, stürzen sich viele in Beziehungen zu unpassenden Männern und versuchen dann mit viel Mühe den Mann in den erwünschten

Märchenprinzen zu verwandeln. Sie sind dann zwar nicht allein, aber ziemlich frustriert. Sinnvoller wäre es, sich folgende Fragen zu stelle:

- Warum bist du so auf eine Beziehung mit einem Mann fixiert, der dir nicht auf die erwünschte Art und Weise begegnet und sich zu wenig einlässt?
- Ist der Mann so wie er tatsächlich ist und nicht wie du ihn gern hättest, wirklich so interessant und attraktiv?
- Welchen versteckten Vorteil hast du davon, wenn deine Beziehungen nicht so verbindlich werden, wie du es dir wünschst?
- Wie sieht es mit deinem Frausein aus?
 Wie fühl sich die Frau in dir? Stark, attraktiv. wertvoll und selbstbewusst?
- Oder eher unsicher, unzulänglich, vielleicht sogar minderwertig?

Woran merkt "Frau", dass "Mann" es ernst meint?

Wenn der Mann ernsthaft interessiert ist, dann bemüht er sich um die Frau, wirbt um sie, tut was für sie und die Partnerschaft. Solange "Mann" will, tut er. Sobald dies nicht oder nicht mehr der Fall ist, dann will er nicht. Denn er weiß grundsätzlich sehr genau, wie er sich verhalten muss, um "Frau" zu erobern. Dies sollten Frauen ernster nehmen und wenn sie merken,

dass von ihm zu wenig kommt, dann loslassen und sich auf sich selbst besinnen und mit Freundinnen was unternehmen. Ständige Klärungsgespräche, Vorwürfe und Diskussionen helfen nicht weiter. Sie sind eigentlich nur ein Versuch, eine Nähe herzustellen, die nicht da ist und vom Mann auch nicht gewünscht wird. Erklärungen, wie er hat Angst vor Nähe, er ist zu sehr im Stress oder er braucht noch Zeit, verführen nur dazu, in der Warteschleife hängen zu bleiben. Denn Männer schalten Frauen mit solchen Ausreden gerne auf Stand by, um bei Bedarf, wenn sie emotionalen Rückhalt benötigen, wieder auf die Frau zugreifen zu können. Was auch immer der Grund für sein Verhalten ist, Tatsache ist, sein Verhalten ist unbefriedigend. Daher nicht diskutieren, sondern handeln. Treffe dich mit Freunden, gehe deinen Hobbys und Interessen nach, besuche eine Weiterbildung etc. Hol dir Energie und Aufmerksamkeit einfach wo anders und sei nicht immer verfügbar.

Falls du für das Gelingen deiner Beziehung aktiv etwas tun willst und an den Wurzeln des Problem was ändern möchtest, dann gibt es die Möglichkeit, mit kinesiologischen Balancen oder Coachings, dein Beziehungsglück auf eine neue Stufe zu heben.



Silvia Brejcha

Coaching, Training, Kinesiologin

Kontakt: Boschstr. 41/4/14 1190 Wien



DAS MAGAZIN DES ÖSTERREICHISCHEN BERUFSVERBANDES FÜR KINESIOLOGIE NR. 36 / 2016 IMPULS

Text: Ulrike Icha

Fußreflexzonen

Teil 1: Massagetechniken, Wirbelsäule, Gelenke

Reflektorische Beziehungen

zwischen Reflexbereichen am Fuß sowie zugeordneten Organen und Körperteilen mit ihren Funktionen.

Das Streben nach Gesundheit ist seit jeher ein großes Anliegen der Menschheit. In Indien und China war die Behandlung von Krankheiten über spezielle Druckpunkte schon vor ca. 5.000 Jahren bekannt. Aber auch in Mitteleuropa wurden Methoden ähnlicher Wirkungsart von den Ärzten Adamaus und A'Tats um 1580 beschrieben. In Leipzig veröffentlichte der Arzt Ball ungefähr zur selben Zeit eine Schrift über eine Methode organferner Behandlun von Schmerzen und Erkrankungen durch Druckpunkte. Als Pionier der neueren westlichen Reflexzonenmassage gilt der amerikanische Hals-Nasen-Ohren-Arzt William Fitzgerald (1872 – 1942). Er hatte Kenntnisse in den Methoden indianischer Volksmedizin. Hierzu gehören Vorstellungen über reflektorische Zusammenhänge und eine Druckbehandlung, die seit Jahrhunderten angewendet worden sein sollen und auch gegenwärtig in Indianerreservaten angewendet werden. Die Griff- und Drucktechniken der modernen Fußreflexzonentherapie arbeitete Mitte des 20. Jahrhunderts die amerikanische Masseurin Eunice D. Ingham (1889 - 1974) heraus.

Die Fußreflexzonenmassage beruht auf der Vorstellung, dass jedem Organ oder Körperteil eine bestimmte Zone des Fußes zugeordnet ist. Wird diese Region nun durch Massage stimuliert, wirkt sich das positiv auf das entsprechende Organ oder den zugeordneten Körperteil aus. Die Fußreflexzonenmassage ist jedoch nicht nur ein therapeutisches Werkzeug, sondern kann auch zur Diagnose herangezogen werden: Schmerzende Stellen am Fuß werden als Alarmsignale interpretiert und können auf Probleme in den jeweils zugeordneten Körperregionen hinweisen.

In beiden Füßen gemeinsam findet sich das Abbild des Körpers: Die rechte Körperseite ist reflektorisch im rechten Fuß zu finden, die linke Körperseite im linken Fuß. Reflexzonen am Fuß überlagern sich gemäß den anatomischen Voraussetzungen (z . B. Herz hinter Lunge). Organe, die paarweise im Körper vorhanden sind, sind in beiden Füßen zu finden (z. B. Nieren, Lungenflügel). Die Reflexzonen der in der Körpermitte liegenden Organe sind an den Innenseiten der beiden Füße zu ertasten. Die eigentlichen Reflexzonen hören an den Knöchelgrenzen auf. Erfahrungsgemäß haben aber auch die Stellen bis ca. eine Hand breit über den Knöcheln große therapeutische Wirksamkeit auf die unteren Extremitäten.

Massagetechnik "Die Raupe":
Jeder Griff besteht aus zwei Phasen, dem aktiven und dem passiven Teil. Der Daumen tastet sich aus einer entspannten Haltung in einer kurvig angesetzten Bewegung in die Gewebetiefe vor, wobei er an Kraft und Intensität zunehmend, in eine größere Beugung seines Gelenkes kommt. Danach wird er aus dieser maximalen Aktivität passiv wieder in die lockere Ausgangshaltung zurückgeführt.



Diese dynamische Bewegungsabfolge wiederholt sich in millimetergroßen Abständen und erzeugt durch den wellenförmigen Rhythmus eine harmonische Energieverteilung im Fußgewebe. Der Bewegungsablauf erfolgt immer vorwärts, nie rückwärts und ähnelt der Kriechbewegung einer Raupe (strecken, zusammenziehen, ...).

Erfahrene Therapeuten wenden auch andere weitere Techniken, wie Schwingungs- und Dehngriffe an, mit welchen sie Energie-Impulse im Fußgewebe hervorrufen.

Sedierungsgriff als "Erste Hilfe": Rei akuten Zuständen wie z. R.

Bei akuten Zuständen, wie z. B. bei Koliken, Hexenschuss, Zahnschmerzen, ... wird mit dem Daumen in das reflektorische schmerzhafte Gewebe der Füße ein kräftiger, etwa 1 - 2 Minuten andauernder ruhiger Druck ausgeführt. Oft nimmt die starke Spannung in den Reflexzonen schon nach wenigen Sekunden nach und der akute Schmerz löst sich auf. Gleichzeitig normalisiert sich häufig auch das Befinden des jeweiligen Organs oder Körperteils.

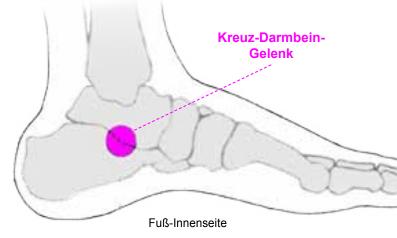


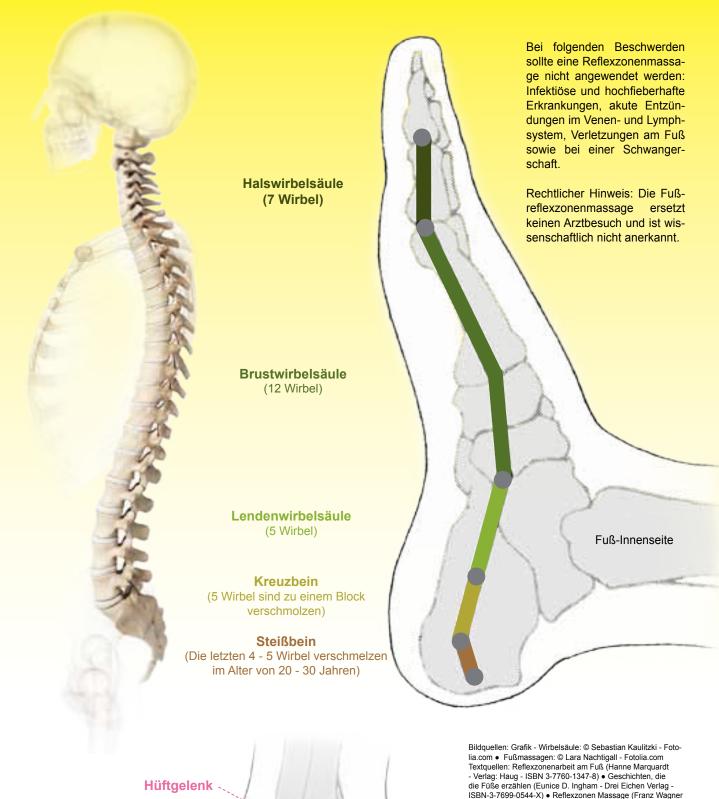
Bei beiden Techniken soll die zweite Hand immer den Fuß halten und Stabilität geben. Der andere Fuß wird in der Zwischenzeit mit einem Handtuch oder mit einer Decke warm gehalten.

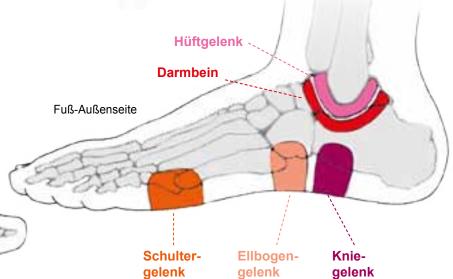
Die Fußreflexzonenmassage wird gerne als ergänzende Methode neben medizinischen Therapien eingesetzt und von gut geschulten Ärzten, gewerblichen Masseuren und Physiotherapeuten angeboten. Sie wissen um die Möglichkeiten und Grenzen dieses therapeutischen Ansatzes.

Wer gelenkig genug ist, kann selbstverständlich probieren, die Füße selbst zu massieren. Allerdings muss auf einige Punkte deutlich hingewiesen werden, besonders, wenn Nicht-Fachleute den Versuch unternehmen: Die Selbstbehandlung soll nicht mehr sein als eine Gesundheitsvorsorge oder eine Erste-Hilfe-Maßnahme, bis der gerufene Arzt kommt.

Die nötige Entspannung kommt schlecht zustande, da man die Füße hochziehen muss. Die Merkmale einer Über- oder Unterdosierung können nicht objektiv beobachtet werden.







Textquellen: Reflexzonenarbeit am Fuß (Hanne Marquardt - Verlag: Haug - ISBN 3-7760-1347-8) • Geschichten, die die Füße erzählen (Eunice D. Ingham - Drei Eichen Verlag - ISBN 3-7699-0544-X) • Reflexzonen Massage (Franz Wagner - Verlag Veritias - ISBN 3-85329-452-9)



Ulrike Icha Kinesiologie Ortho-Bionomy Dunkelfeldmikroskopie

Tel.: 0680 218 52 15 ulrike.icha@utanet.at

1120 Wien, Flurschützstr. 36/12/46 www.easy.or.at



Sie haben auch schon nach dem Essen mit einem Blähbauch, Bauchgrummeln, geschwollenen Lippen und einem "pelzigen" Gefühl im Mund gekämpft? Körperliches Unwohlsein nach dem Genuss von Äpfeln, Erdbeeren, Nüssen oder Weißbrot ist häufig durch eine nicht intakte Darmflora bedingt. Zwei bis Fünf Prozent der Erwachsenen leiden an einer Nahrungsmittelallergie, die weit höhere Anzahl von Menschen ist von einer Nahrungsmittelunverträglichkeit betroffen. Während der Körper bei einer Allergie bestimmte Antikörper gegen einen Stoff, meist gegen Eiweiße von Fisch, Meeresfrüchten, Erdnüssen, Eiern, Getreide, Milch und Soja bildet, basiert Nahrungsmittelunverträglichkeit auf einen Enzymmangel, wie wir sie von der Lactose (Milchzucker)-, Fructose (Fruchtzucker)- und von der Gluten-, Histamin-Unverträglichkeit kennen. Die Symptome beider Erkrankungen sind oft sehr ähnlich und deren Ursachen werden oft nicht gleicht erkannt. Verschiedene Haut und Bluttest können bei der Aufklärung helfen. Mit Hilfe der kinesiologischen Muskeltests kann auf einfache Weise aufgezeigt werden, ob energetischer Stress auf bestimmte Nahrungsmittel vorliegt.

Auf jeden Fall ist es in erster Linie sinnvoll, den Darm zu entlasten, indem Sie eine Eliminationsdiät oder eine allergenarme Diät einhalten Wählen Sie dafür Nahrungsmittel, die kaum oder selten allergische Reaktionen auslösen und histaminarm sind und praktizieren Sie einige Tage Basenfasten.

Für eine Darmsanierung sind einige Schritte notwendig:

Mund: Lassen Sie Ihr Gebiss sanieren, Amalgam entfernen, Wurzelbehandelte Zähne auf Toxine überprüfen, Zahntaschen reinigen. Verdauung beginnt im Mund - "Gut gekaut ist halb verdaut!"

Magen: Ein großer Teil der Menschen leidet unter zu wenig Magensäure. Der natürliche Säureschutz, der Bakterien und andere Keime abtöten sollte ist verloren gegangen, wodurch den Parasiten und Mikroben die Tür ins Innere offensteht. Sorgen Sie für eine Sanierung. Darm: Antibiotikatherapien verringern die Anzahl der gesunden Bakterien, Pilze können ungehindert wuchern. Alkohol und Stress schaden der Immunabwehr und sind neben den Umweltgiften, toxischen Metallen und Zahngiften ein Beitrag zur Dysbiose im Darm. Chronische Darmerkrankungen und Unverträglichkeiten sind u.a. auch die Folgen von einer schlechten Bakterienbesiedelung im Darm. Bringen Sie deshalb die Darmflora wieder ins Gleichgewicht!

Ich habe mich spezialisiert und versuche Ihnen Ideen zu Rezepten, die vegan, milchfrei, glutenfrei und zuckerfrei sind, zu geben. Vieles davon können Sie kostenfrei auf der Instagram Seite bei VEGGYFAMILY nachlesen: https://www.instagram.com/veggyfamily/ Genaue Rezepte finden Sie auch auf meinem BLOG unter www.romanakreppel.at

Hier einige Anregungen, wie Ihre Gerichte aussehen könnten:



Frühstück

Glutenfreie Haferflocken in Wasser gedünstet - mit Mandelmus, gedünsteten Apfelstückchen, einer Pflaume, Zimt und Kakao-Nips



Gemüsesuppe

Suppengrün in Wasser gekocht, Broccoli zum Schluss hinzufügen, mit Reis Miso, Ingwer und Petersilie gewürzt.



Topinambur

Gedünsteter Topinambur mit Süßkartoffel-Püree, Granatapfelkernen und gebratenem Tofu, Avocado und Vogerlsalat



Kichererbsenomelett

Kichererbsenmehl mit einer Banane und etwas Reismilch mit einem Mixer gut durchmischen, leicht salzen und in Kokosöl kleine Omelett herausbacken. Hier habe ich sie mit Avocado und Salat angerichtet. Geht aber genauso mit einem Mus aus Marillen oder Apfel.



Roter Reis

Roter Reis mit Cashewkernen, Kichererbsen-Gemüse, Rosmarien-Champignions und Yamswurzel Bällchen



Apfelkuchen

Mürbteig aus geriebenen Mandeln, veganer Butter, Kokosblütenzucker, Buchweizenmehl zubereiten. Mit gedünsteten Äpfeln belegen. Ein Gitter aus Teig darüber legen und backen.

Fotos: © Romana Kreppel

Falls Sie jetzt Gusto bekommen haben, dann sehen wir einander vielleicht bei einem meiner Kochevents, oder ich darf Sie ganz persönlich gustatorisch beraten.

Eine genussvolle Zeit wünscht Ihnen
Ihre Romana



Als Allergie wird eine überschießende Abwehrreaktion des Immunsystems auf bestimmte, normalerweise harmlose Umweltstoffe – sog. Allergene – bezeichnet, die sich in typischen, oft mit entzündlichen Prozessen einhergehenden Symptomen äußert. Bei der allergischen saisonalen Rhinitis – umgangssprachlich als Pollenallergie oder Heuschnupfen bezeichnet – bezieht sich die allergische Reaktion auf die Eiweiße von Pflanzenpollen. Die saisonale allergische Rhinitis ist eine der am häufigsten vorkommenden Allergiearten.

Anzahl der Betroffenen hoch und steigend

Allein in Österreich leiden Schätzungen zufolge rund 1 Million Menschen an einer Pollenallergie. In Deutschland z. B. sind zwischen 12 und 16 Millionen Menschen betroffen. Experten der allergologischen Fachgesellschaften nehmen an, dass die Zahlen zukünftig sogar noch weiter in die Höhe klettern werden. Als Ursachen für den Anstieg gelten u.a. die weltweit steigenden Temperaturen, die zu einer deutlich verlängerten Pollensaison führen. oder die mit dem höheren CO2-Gehalt in der Luft verbundene vermehrte Pollenfreisetzung durch die Pflanzen. Zudem könne die Luftverschmutzung mit Feinstaub und die Ozonbelastung dazu führen, dass die Polleneiweiße stärkere Reaktionen auslösen. Generell sind sich die Experten einig. dass der westliche Lebensstil bei der Pollen- wie auch bei allen anderen Allergien ein wesentlicher ursächlicher Faktor ist.

Vielfältige Symptome

Die Symptome der Pollenallergie sind zahlreich. Im Vordergrund stehen gerötete, juckende und tränende Augen, Kribbeln und Kratzen in Nase und Rachen, angeschwollene Schleim- und entzündete Bindehäute. eine verstopfte Nase und Fließschnupfen bis hin zu Bronchialasthma. Ebenso können Symptome wie Lichtempfindlichkeit, Kopfschmerzen, Erschöpfung, Müdigkeit oder Schlaflosigkeit auftreten. Zwar variiert sowohl die Bandbreite als auch die Intensität der Symptome von Patient zu Patient. Bei vielen der Betroffenen sind die Beschwerden aber so massiv. dass ihre Lebensqualität deutlich eingeschränkt ist und der Griff zu chemischen Mitteln unausweichlich scheint. Als Alternative bieten sich natürliche, an der Ursache ansetzende Verfahren wie die Pilzheilkunde (Mykotherapie) an. So zeigt die Erfahrung aus der naturheilkundlichen Praxis, dass medizinisch wirksame Pilze - auch als Heil- oder Vitalpilze bekannt - nicht nur die Symptome lindern, sondern mittelfristig auch dafür sorgen können, dass die Pollenallergie nicht wieder auftritt.

Typ-1-Allergie

Allergien beruhen auf unterschiedlichen Reaktionen. Diese Reaktionswege sind ein wichtiges Unterscheidungskriterium, das auch für die Behandlung einer Allergie mitentscheidend ist. Insgesamt werden vier Allergietypen unterschieden, je nach Reaktionsmechanismus, bzw. der Zeitspanne zwischen einem Allergenkontakt und dem Auftreten von Symptomen.

Die saisonale allergische Rhinitis gehört – wie übrigens rund 90 Prozent aller Allergien – zu den Typ-1-Allergien vom Soforttyp. Bei diesem Typ treten die Symptome direkt nach dem Kontakt mit dem Allergen auf und zwar innerhalb von Sekunden bis Minuten. An der allergischen Reaktion vom Typ 1 sind Antikörper der Klasse E, Immunglobuline E - auch Reagine - genannt, maßgeblich beteiligt. Diese Reagine sitzen auf der Oberfläche der Mastzellen, die überall im Körper und insbesondere in den Schleimhäuten vorkommen. Die Mastzellen enthalten viele Granula, gefüllt mit Mediatoren, insbesondere dem Histamin. Bei Allergenkontakt schütten die Mastzellen sehr viel Histamin aus. was zu der typischen Symptomatik führt.

Ausgeglichene TH1-/TH2-Balance ist wichtig

Die Antikörper-Bildung und die ausgelösten Immunmechanismen bei Allergien werden über das sog. TH1-/TH2-System reguliert. Die TH1- bzw. TH2-Zellen sind spezielle T-Lymphozyten; die T-Helferzellen. Sie übernehmen wichtige Funktionen im Immunsystem wie z. B. für die Abwehr von in den Körper eingedrungenen Erregern und Toxinen, aber auch von Tumorzellen. Das Verhältnis von TH1- zu TH2-Zellen kann entsprechend der aktuellen Abwehrsituation variieren, ist beim gesunden Menschen aber ausgeglichen und stellt sich nach Aktivierung des Immunsystems wieder ein. Immunglobuline der Klasse E kommen bei Gesunden nur in Spuren vor. Die Serumkonzentration beträgt 1/10.000 der IgG-Antikörper. Das TH1-/TH2- System reguliert die IgE-Bildung.

Allergischer Durchbruch infolge intensivierter IgE-Bildung

Wenn die TH1-/TH2-Regulationsmechanismen zeitweise unzureichend sind - wie z. B. durch Medikamenteneinnahme -, kann durch den Kontakt mit einem starken Allergen eine Verschiebung zu Gunsten der TH2-Immunantwort - ein sog. TH2-Shift - erfolgen. Dies zieht eine verlängerte und intensivierte IgE-Bildung nach sich. Dieser allergische Durchbruch erklärt, warum plötzlich eine intensive allergische Reaktion von einem Allergen ausgelöst wird, das bisher problemlos vertragen wurde. Ebenso können auch neuroendokrinologische Einflüsse eine erhöhte IgE-Bildung triggern. So nehmen neben Östrogenen vor allem die typischen Stresshormone wie Cortisol, Noradrenalin und DHEA einen Einfluss auf die TH1-/ TH2-Balance. Insbesondere können durch Distress bedingte niedrige Cortisolspiegel einen TH2-Shift nach sich ziehen. In der Folge kommt es dann zu einer erhöhten IgE-Bildung.

Pollenassoziierte Lebensmittelallergien

Zu den häufigsten Lebensmittel-Allergien im Erwachsenenalter gehören die pollenassoziierten Lebensmittelallergien. Diese sogenannten Kreuzallergien werden vor allem bei einer Allergie auf die Pollen frühblühender Bäume und Sträucher wie Birke, Erle oder Hasel beobachtet. In diesem Fall reagieren die Betroffenen allergisch auf Nüsse und rohe Obstsorten wie Apfel, Birne, Pfirsich, Pflaume, Kirsche und auch auf Mandeln. Bei Beifußpollen-Allergikern sind Kreuzallergien ebenfalls keine Seltenheit, allerdings kommen sie vergleichsweise seltener vor. Beifuß gilt als Leitallergen für Kräuter- und Gewürzallergien. Auslösende Allergene sind dann häufig grüner und schwarzer Pfeffer, Chili, Tomate und Paprika. Am häufigsten tritt in Verbindung mit Beifußpollen eine Sellerieallergie auf; gleichzeitig problematisch sind aber meist auch Gemüse und Gewürze wie Karotte. Fenchel, Anis, Koriander, Liebstöckel, Kümmel. Petersilie und Dill sowie frische Kräuter wie Basilikum, Majoran, Oregano oder Thymian. Bei einer Allergie auf Gräserpollen haben sich Kartoffeln, Tomate, Soja, Erdnüsse und Weizen-, bzw. Roggenmehl als problematisch erwiesen.

Ganzheitliche Therapiemöglichkeiten

Wichtig bei allen Allergien ist ein orthomolekulares Programm mit hochdosierten Nährstoffen. Vitamin C, Magnesium, Kalzium und Zink haben sich als leicht antiallergisch erwiesen. Eine hohe Zufuhr mit diesen Stoffen hilft, die Mastzellen zu stabilisieren. Diese sind dann weniger in der Lage, Histamin - das ja eine wesentliche Rolle im allergischen Geschehen spielt - freizusetzen, bzw. einmal freigesetztes Histamin kann schneller wieder abgebaut werden.

Verbesserung des Darmmilieus: Eckpfeiler in der Allergietherapie

Wichtig dabei sind allem voran die Beseitigung einer evtl. vorhandenen Dysbiose - sprich der Aufbau einer physiologischen Darmflora --, die Wiederherstellung der Schleimhautbarriere, aber auch verdauungsfördernde Maßnahmen. Beispielsweise ist es wichtig, einen Magensäuremangel, ebenso wie eine reduzierte Bildung von Bauchspeicheldrüsenenzymen zu beseitigen. Beide ziehen eine unvollständige Denaturierung von Nahrungsbestandteilen nach sich, so dass Eiweiße, die normalerweise den Verdauungsprozessen nicht widerstehen, ihr allergenes Potential behalten. Die Folge ist ein erhöhtes Sensibilisierungsrisiko. Darüber hinaus ist zu

berücksichtigen, dass Bauchspeicheldrüsenenzyme auch am Abbau von im Verdauungstrakt gebildeten IgE-AK beteiligt sind. Eine gute Möglichkeit, die Verdauung sämtlicher Verdauungsdrüsen anzuregen, ist die Einnahme von Bitterstoffen. Mit der Artischocke lässt sich insbesondere der Gallenfluss anregen, was sich zusätzlich auch positiv auf die Leberentgiftung auswirkt. Die Gallenflüssigkeit stellt das Transportmedium für auszuscheidende Gifte dar.

Allergien aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM)

Die TCM versucht, die energetische Balance im Körper aufrecht zu halten, d. h. das sog. "gesunde Qi" - die Abwehrkraft so zu stärken, dass äußere pathogene Einflüsse nicht angreifen können. Im Fall der Allergie ist das Qi des Körpers generell zu schwach, um pathogene Faktoren abzuwehren. Auf die saisonale allergische Rhinitis übertragen, übernehmen die Pollen die Rolle der pathogenen Faktoren. Aufgrund der von ihnen ausgelösten entzündlichen Reaktionen, werden sie in der TCM als pathogene "Hitze-Faktoren" gesehen. Sie werden durch das Medium "Wind" über Poren und Schleimhäute in den Körper eingeschleust. Daraus entsteht, was die TCM "Wind-Hitze" nennt. Die verursachten Störungen konzentrieren sich vornehmlich auf die Sinnesorgane Nase, Rachen und Augen. Nase und Rachen gehören nach der TCM zum Funktionskreis Lunge, die Augen zum Funktionskreis Leber. Die asthmatischen Reaktionen beim allergischen Asthma sprechen für eine Schwäche im Funktionskreis Lunge ebenso wie die Tatsache, dass die pathogenen Faktoren über Haut und Schleimhaut in den Körper eindringen; denn das bedeutet, dass das von der Lunge regierte sog. "Verteidigungs-Qi" zu schwach ist, um pathogene Faktoren abzuwehren. Das Verteidigungs-Qi entspricht aus Sicht der westlichen Medizin dem unspezifischen Immunsystem.

Mykotherapie – Zur Wirkung einzelner Heilpilze bei allergischen Erkrankungen

In der TCM ist der Einsatz medizinisch wirksamer Pilze seit Jahrhunderten fest verankert. Die Mykotherapie (Pilzheilkunde) bietet die Möglichkeit, das bei Allergien dysbalancierte Immunsystem wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Zudem können die in den Pilzen enthaltenen Bioaktivstoffe für eine Erhaltung der Leistungsfähigkeit und Widerstandskraft des Körpers auch in Stresssituationen sorgen.

Übermäßige Immunreaktionen können verhindert, bzw. ein geschwächtes Abwehrsystem kann angeregt werden. Medizinisch wirksame Pilze besitzen also einen regulativen Charakter.

β-Glukane, die starken Immunmodulatoren

Eine sehr bedeutsame Wirkung auf das Immunsystem unter den verschiedenen Inhaltsstoffen der Pilze haben die sogenannten β -Glukane. Sie gehören zu den stärksten Immunmodulatoren, welche die Natur zu bieten hat. Sie wirken ausgleichend bei Immundysbalancen gerade im TH1-/TH2-System, die ja den meisten Allergien zugrunde liegen. Die β -Glukane werden durch Inhaltsstoffe wie Ergosterol (Vitamin D2) und Spurenelemente wie Zink und Selen unterstützt.

Medizinisch wirksame Pilze entgiften und sind scharfe Waffen gegen freie Radikale

Heilpilze regen unsere Ausscheidungsorgane an, den Körper zu entgiften und von das Immunsystem irritierenden Belastungen zu befreien. Sie verfügen zudem über sehr viele antioxidativ wirkende Enzyme. Das ist sehr wertvoll, da es bei den im Rahmen von Allergien auftretenden entzündlichen Prozessen zu einem massiven Anfall freier Radikale kommt. Heilpilze enthalten zudem als wichtige Stoffgruppe die Triterpene, die u. a. eine stark antientzündliche Wirkung entfalten.

Reishi – Einer der wichtigsten Basispilze bei allen Allergien



Die antiallergische und antientzündliche Wirkung des Heilpilz **Reishi** basiert hauptsächlich auf den vor allem im Fruchtkörper und den Sporen enthaltenen Triterpenen. Schließlich können sie wie die Erfahrung aus der naturheilkundlichen Praxis beeindruckend zeigt, die Histaminausschüttung im Körper drastisch reduzieren. Und gerade das Histamin ist ja als Mediatorsubstanz aus den Mastzellen an der Entstehung allergischer Symptome maßgeblich beteiligt. Der **Reishi** wirkt aufgrund seines

hohen Triterpengehalts zudem antientzündlich, was gerade bei Allergien im Haut- und Schleimhautbereich besonders wertvoll ist.

Reishi hat der TCM zufolge einen sehr starken Leberbezug. D. h. er unterstützt dieses wichtige Organ in seiner gesamten Funktion. Dies ist u. a. für die Entgiftung des Körpers wichtig und trägt bei Allergien insbesondere zur Reduktion allergischer Symptome im Bereich der Augen bei, die ja It. TCM dem Funktionskreis der Leber zugeordnet sind. Außerdem stärkt Reishi die Bronchien und verbessert die Sauerstoffversorgung des Körpers. Dies hat sich bei allergischem und chronischem Asthma als besonders hilfreich erwiesen. Weiterhin reguliert Reishi das Immunsystem und besitzt eine ausgleichende Wirkung bei innerer Unruhe.

Hericium– Zweiter Basispilz bei Allergien



Der Heilpilz Hericium ist besonders interessant bei Nahrungsmittelunverträglichkeiten und dem Leaky Gut Syndrom, einer Störung der Schleimhautbarriere im Darm. Er fördert den gesunden Aufbau der Magen- und Darmschleimhaut und kann die Durchlässigkeit der Darmwand senken. Allergieauslösende Stoffe aus den Nahrungsmitteln können daher nicht mehr so leicht die Darmwand passieren, wodurch das Sensibilisierungsrisiko für Allergien gesenkt wird. Hericium schützt auch das Nervensystem und lindert Stresssymptome. Gerade etwa in der Behandlung der Neurodermitis ist dies von besonderem Vorteil.

Weitere interessante medizinische wirksame Pilze in der Allergietherapie

Der Heilpilz Pleurotus unterstützt den Hericium in seiner positiven Wirkung auf das Darmmilieu. Er entfaltet eine probiotische Wirkung, d. h. er trägt zum Aufbau einer gesunden Darmflora bei. In Studien konnte nachgewiesen werden, dass der Pleurotus die Ansiedelung der physiologischen Milchsäure- und Bifidobakterien

unterstützt. Über diese Bakterien wird das darmassoziierte Immunsystem trainiert und überschießenden Immunmechanismen entgegengewirkt. Die physiologische Darmflora verdrängt auch histaminproduzierende Keime im Darm, die sich insbesondere nach Antibiotikagabe vermehrt ausbreiten können.



Auch unterstützt der Pleurotus die Resorption von B-Vitaminen im Darm. Vitamin B6 ist essentiell wichtig für den Abbau von Histamin im Körper, da es als Co-Faktor für das Histamin abbauende Enzym Diaminooxidase fungiert.

Der Heilpilz Polyporus zeichnet sich durch einen starken Bezug zum Lymphsystem aus und trägt zur Verbesserung der Lymphzirkulation bei.



Das Lymphsystem unterstützt maßgeblich die Leber und die Nieren bei der Entgiftung und der Ausleitung von Schlacken aus unserem Körper. Nach der Traditionellen Chinesischen Medizin und der sog. 5-Elemente-Lehre ist der Winter die Zeit des Elements Wassers, zu dem vor allem die Nieren und das Lymphsystem gehören. Zu keiner Zeit des Jahres ist die Behandlung der sogenannten allergischen Diathese so erfolgreich, zu keiner Zeit erreicht man eine so tiefgreifende Reinigung der Lymphe und der Lymphknoten und zu keiner Zeit reagiert das Nieren-Blasensystem so ansprechend auf Entgiftungsmaßnahmen. Der Polyporus reduziert zudem auch die Schleimbildung beim allergischen Schnupfen und trägt - wie alle Heilpilze - zur Regulierung des Immunsystems bei.

Der Cordyceps hilft dem Körper ebenfalls bei der Entgiftung und zwar über die Niere. Er regt sie an und fördert damit die Ausscheidung harnpflichtiger Substanzen.

Ebenso stärkt er den gesamten Funktionskreis Niere, zu dem auch die hormonproduzierenden Nebennieren gehören. Das ist auch bei Allergien von hoher Bedeutung. Schließlich kann insbesondere bei Distress die Funktion der Nebennieren hinsichtlich ihrer Cortisolausschüttung beeinträchtigt sein, wodurch ein TH2-Shift - und damit ein erhöhtes Allergierisiko - begünstigt wird.



Der Cordyceps ist zudem eine gute Unterstützung bei Fehlsteuerungen der Psyche und

des hormonellen Systems. Er zeigt eine lungenstärkende Wirkung und forciert die Abatmung des CO2 aus der Lunge. Zusammen mit dem Reishi kann er deshalb sehr gut bei allergischem Asthma eingesetzt werden.

Ein Hinweis zum Abschluss

Optimalerweise wird die Therapie der saisonalen allergischen Rhinitis mit medizinisch wirksamen Pilzen in der symptomfreien Zeit begonnen. In unseren Breitengraden ist das der Winter. Mittelfristig kann so einem Wiederauftreten der Pollenallergie sogar entgegenwirkt werden. Aber mit den Heilpilzen können auch sehr schön akute Symptome gelindert werden.



Dorothee Ogroske

Dipl. Biologin, Heilpraktikerin, Mykotherapeutin

Am Försterahl 3A 63694 Limeshain Deutschland

www.HeilenmitPilzen.de

Heilen mit Pilzen

Diabetes, Bluthochdruck, Rheuma, Migräne, Cholesterin, Allergien, Autoimmunerkrankungen, Fibromyalgie, Krebs ...

Einladung zur Fortbildung zum Mykotherapeuten

In der Mykotherapie (Pilzheilkunde) werden Pilze gemäß der Traditionellen Chinesischen Medizin zur Behandlung vieler Leiden und – auch schwerer – Krankheiten seit Jahrhunderten erfolgreich eingesetzt. Der Mensch kann ganzheitlich geheilt und die Ursachen der Krankheiten können beseitigt werden.

Erlernen Sie diese faszinierende Wissenschaft und Gesundheitslehre aus erster Hand. Wir laden Sie als Therapeut zu einer eintägigen Präsenzschulung oder einer zweitägigen Onlineschulung (jeweils 10 - 14 Uhr) zum Mykotherapeuten ein.

Onlineschulungen

01. und 08. Oktober 2016 18. und 25. Januar 2017 06. und 13. Mai 2017

Präsenzschulung 2017 24. Juni in Baden bei Wien



Gerne nehmen wir Ihre Anmeldung entgegen und senden Ihnen kosten frei unsere Informationsbroschüren zur Mykotherapie.



Am Försterahl 3 A DE-63694 Limeshain | Rommelh. Telefon 0049-6047-988530 0049-6047-988533 Fax E-Mail info@MykoTroph.de

Ausführliche Informationen finden Sie auch im Internet: www.HeilenmitPilzen.de

Textauellen:

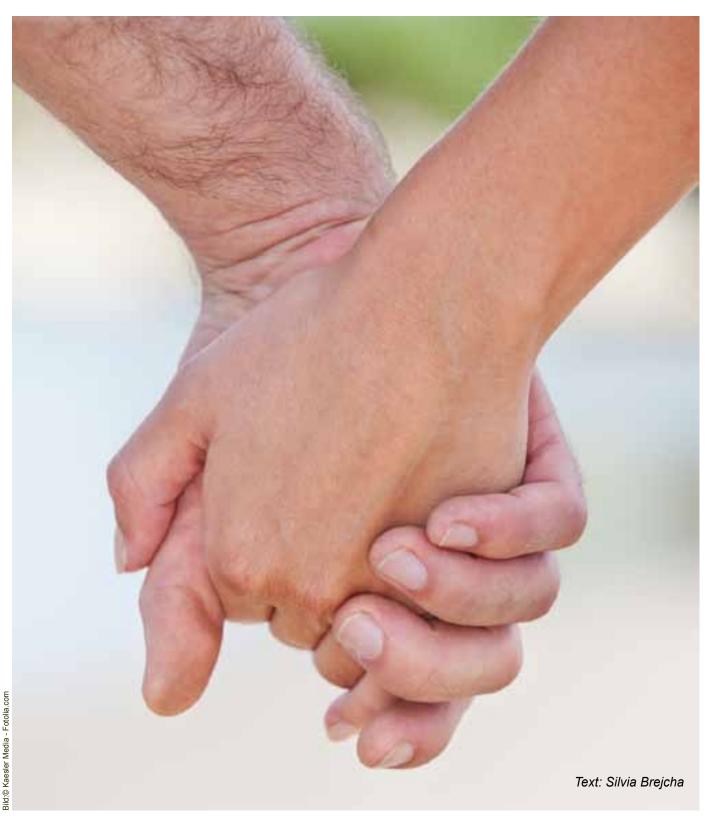
- Dr. Andreas Kappl: "Medizinalpilze in der komplementären Onkologie"; Vortrag, 23 06 2006
 Prof. Dr. med. Ivo Bianchi: "Moderne Mykotherapie";
- Hinckel Druck. 2008
- Wang NQ, Jiang LD, Zhang XM, Li ZX: "Effect of dongchong xiacaocapsule on airway inflammation of asthmatic patients"; Zhongguo zhong Yao Za Zhi 2007 Aug: 32(15):1566-8
- · Hiroshi Koda et al: "The Biologically Active Constituents of Ganoderma lucidum (Fr) Karst Histamine Release - Inhibitory Triterpenes"; Chem. Pharm Bull, 33(4), 1367-1374 (1985)
- · Andrea T Borchers, Carl L: Keen, and M. Eric Gershwin: "Rheumatology, Allergy, and Clinical Immunology"; University of California – Davis School of Medicine, Davis, California 95616; Experimental Biology and Medicine, May 2004; 229: 393-406
- Chang Y., Chang T., Chang CH, Yeh YC, Chen CW, Shieh B., Li C.: "Immunomodulatory effects of Agaricus blazei Murill in Balb/ cByJ mice"; J Microbiol Immunol Infect 200
- Inge Werner: "Heilpilze aus China und ihre Rezepturen"; Verlag für ganzheitliche Medizin, 2009
- Franz Schmaus: "Die Natur als Apotheke nutzen Heilen mit Pilzen", NK Druck und Medien, 4. Auflage, August 2014
- www.ganzimmun.de
- http://www.medizinfo.de/allergie/path/allergietypen. htm

Bildquellen:

Reishi, Hericium, Pleurotus-Austernpilz: © MykoTroph Institut für Ernährungs- und Pilzheilkunde, Limesheim Cordyceps: © Daniel Winkler / Polyporus: © Harry Regin

> Weitere Informationen: www.HeilenmitPilzen.de

Entdecke deinen



Liebescode

Wenn du gefragt wirst, was du dir in einer Liebesbeziehung wünschst oder was du vom aktuellen Partner erwartest, dann wirst du wahrscheinlich so antworten: Ich wünsche mir Harmonie, Erfüllung und gegenseitigen Respekt, Verständnis, Zärtlichkeit, Zuhören, miteinander Lachen und so weiter. Bekommen tust du meist etwas ganz Anderes. Wie kommt das?

Aus dem Bewusstsein heraus wünschst du dir natürlich positive Erfahrungen und positive Eigenschaften bei deinem Partner. Doch der bewusste Teil unserer Persönlichkeit macht nur in etwa 20 % aus. Daraus ergibt sich, dass das Sagen unser unterbewusster Teil hat. Und dieser unterbewusste Teil fühlt sich von Personen angezogen, welche sich in der Art verhalten, wie es unserem "Liebescode" entspricht.

Dein Liebescode bestimmt, was du als Liebe empfindest

Der Liebescode ist in deinem Unterbewusstsein gespeichert und enthält Informationen darüber, was du als Liebe empfindest. Du empfindest Liebe, wenn du auf vertraute Signale triffst. Diese vertrauten Signale, bedeuten aber nicht unbedingt etwas Positives. Menschen, die zum Beispiel in der Kindheit geschlagen wurden, suchen sich später immer wieder unbewusst Partner aus, die aggressiv sind und ebenfalls zu Handgreiflichkeiten neigen. Das Unterbewusstsein reagiert auf das Vertraute und im Unterbewusstsein ist codiert: Liebe = geschlagen werden, Schmerz und Leid.

Der Liebescode basiert auf Erfahrungen, wie du als Kind Zuwendung erlebt hast

Dein Liebescode entsteht also aus Erfahrungen, wie du in deiner frühen Kindheit von den Bezugspersonen Zuwendung erlebt hast. Zuwendung bedeutet, wie du in deiner Familie behandelt wurdest, wie dir nahestehende Menschen begegnet sind, wie sie sich dir "zugewandt" haben.

Das kann z. B. heißen, dass deine Mutter von dir erwartet hat, dass du für sie da bist, dass du dich um sie kümmerst und sie dabei unterstützt, für das Wohl der Familie zu sorgen und dich das überfordert hat. Dann hast du in deinem Unterbewusstsein abgespeichert:

Liebe = Überforderung.

Oder wenn du von deinen Eltern ganz häufig kritisiert und sehr streng behandelt wurdest, dann beinhaltet dein Liebescode: Liebe = Kritik. Wenn du von deinen Eltern häufig Vorwürfe gehört hast und sie dir vermittelt haben, dass du so, wie du bist, nicht in Ordnung bist und sie das kränkt, verletzt und du überhaupt schuld an ihrem Unglück bist, bedeutet das für dein Unterbewusstsein Liebe = Vorwurf und Schuld und das Gefühl, nicht ok zu sein. Wenn du erlebt hast, dass ein Elternteil fehlt, da dieser früh verstorben ist oder durch eine frühe Trennung der Eltern kein Kontakt da war, dann reagierst du auf Personen, die entweder emotional oder physisch weit weg sind, da in deinem Liebescode enthalten ist, dass Liebe Sehnsucht, Trennung und Distanz bedeutet.

Dein Liebescode beinhaltet natürlich auch positive Aspekte. Wenn du mit deinen Eltern viel Humorvolles, viel Freude und Lachen erlebt hast, dann ist auch dies in deinem Liebescode verankert. Wenn deine Eltern sehr fürsorglich waren und ständig um dein Wohlergehen bemüht waren und sehr darauf bedacht waren, dass dir nichts passiert, dann ist dies in deinem Liebescode enthalten. Unser Liebescode setzt sich aus vielen verschiedenen Informationen zusammen, da wir unterschiedliche Arten der Zuwendungen erfahren haben.

Du fühlst dich von Menschen magisch angezogen, wenn sie deinem Liebescode entsprechen

Sobald mehrere Komponenten, die in deinem Liebescode gespeichert sind, eine Person in ihrem Verhalten aufweist, wirst du dich von dieser Person fast magisch angezogen fühlen. Du findest diese Person einfach wunderbar, denn sie verfügt über alles, was dein Unterbewusstsein als Liebe betrachtet. Daher empfindest du Liebe für diese Person, unabhängig davon, ob mit ihr ein Zusammensein möglich und angenehm ist oder eher nicht.

Vielleicht hast du auch schon die Erfahrung gemacht, dass du dich von einem Partner bzw. Partnerin trennst und dann in der nächsten Beziehung mehr oder weniger mit den gleichen Situationen und

Problemen konfrontiert bist. Dein Partner reagiert ähnlich wie der frühere und du erlebst die gleichen Enttäuschungen oder Verletzungen. Wieder hat das Unterbewusstsein auf das Vertraute reagiert und einen Menschen angezogen, der dem unterbewussten Liebescode entspricht und somit die gleichen Probleme mit sich bringt.

In Beziehungen werden alte Wunden aktiviert, damit sie bewusst und gelöst werden

Was zu diesen Wiederholungen ebenfalls beiträgt, sind unsere eigenen Reaktionsmuster in Beziehungen. Oft verfallen wir in Beziehungen in kindliche Verhaltensmuster. Wir erwarten beispielsweise vom anderen, dass er unsere Wünsche und Bedürfnisse erfüllt, ohne jedoch unsere Bedürfnisse klar zu artikulieren. Wird unsere Erwartungshaltung nicht erfüllt, fühlen wir uns verletzt und enttäuscht, wie das Kind von früher. Dieses Kind konnte damals nicht klar ausdrücken, was in ihm vorgeht und war darauf angewiesen, dass seine Bedürfnisse von den Eltern erkannt werden. Passierte dies nicht oder nicht genug, fühlte sich das Kind abgelehnt und reagierte daraufhin mit Trotz und emotionalem Rückzug. Sobald dieser frühe Schmerz später in einer Liebesbeziehung reaktiviert wird, wird auch das entsprechende Verhaltensmuster reaktiviert und das bedeutet in diesem Beispiel Rückzug und Distanz.

Statt sich über diese Zusammenhänge klar zu werden und den Schmerz aus der Kindheit aufzulösen, um im Hier und Jetzt erwachsen reagieren und kommunizieren zu können, läuft das unbewusste Reaktionsmuster ab und der Partner wird auf Distanz gehalten. Der Partner wird dann je nach dem, was wir aufgrund unseres Liebescodes angezogen haben, beispielsweise mit Kritik und Vorwürfen oder ebenfalls mit Rückzug und Distanz reagieren. Denn durch unsere unbewussten Reaktionsmuster auf diese frühen Kindheitserfahrungen provozieren wir genau die Verhaltensweisen beim anderen, die für uns unbewusst Zuwendung bedeuten. Das, was in unserem Unterbewusstsein als Liebe empfunden wurde, wiederholt sich nun.



Was passiert, wenn man sich verliebt?

1.

Wir verlieben uns in menschen, die unserem unterbewussten Liebescode entsprechen.

2.

Der Liebescode basiert darauf, wie wir in der Kindheit Liebe und Zuwendung erfahren haben.

3.

Wir wiederholen in Beziehungen Verhaltensweisen, die uns in der Kindheit Zuwendung und Aufmerksamkeit gesichert haben.

4.

Bei Konflikt und Stresssituationen reagiert häufig nicht der erwachsene Teil unserer Persönlichkeit, sondern das innere Kind von damals.

5.

Reaktionsmuster sollten Zuwendung sichern und vor Verletzung und Liebesentzug schützen

6.

Reaktionsmuster basieren nicht auf bewussten Entscheidungen, sondern entstehen unbewusst und instinktiv und werden daher nicht hinterfragt. Wenn wir uns also verlieben, dann ist dies eine Reaktion auf etwas Vertrautes, was wir schon kennen. Was heißt das nun?

Sind wir dazu verurteilt ständig die gleichen, alten Beziehungsmuster zu wiederholen?

Können wir dann überhaupt jemals glücklich werden? Die gute Nachricht ist, wir können unsere Beziehungen dazu nutzen, diesen frühen Verletzungen auf die Spur zu kommen. Denn die alten schmerzhaften Muster wiederholen sich nur so lange, bis wir sie gelöst haben. Dann erkennen wir, was in einer Partnerschaft Platz hat und welches Bedürfnis von unserem Partner nicht erfüllt werden kann. Die Beziehung zu einem Menschen ermöglicht dir, alte Wunden zu erkennen und zu heilen. Alles was dir bewusst wird, kannst du bearbeiten und verändern und dadurch das Problem aus der Welt schaffen. Dein Partner und sein "Nicht-Erfüllen" deiner kindlichen Bedürfnisse bringen dich dazu, dich mit dir selbst auseinander zu setzen und dich deinem inneren Kind zuzuwenden und dir selbst liebevoll zu begegnen.

Dazu ein Beispiel:

Jemand erfährt bereits als Baby oder Kleinkind eine Trennung von der Mutter, weil das Kind aufgrund einer Erkrankung ins Spital musste und dort dann allein war. Diese Situation erzeugt einen Bruch in der Beziehung zur Mutter, dass Kind sehnt sich nach ihr und erlebt sich als sehr ausgeliefert in einer fremden Welt. Da diese Situation unerträglich ist, spaltet das Kind seine Gefühle ab und verschließt sich auf emotionaler Ebene. Obwohl die Mutter das Kind besucht und später auch wieder heim holt, bleibt ein Gefühl des Verrats, der Verlassenheit und der Sehnsucht zurück.

Obwohl danach die Mutter wieder da ist und das Kind auch liebt, nimmt das Kind von der Mutter auf emotionaler Ebene nichts mehr an, um nicht wieder enttäuscht zu werden. Dadurch kann diese Wunde nicht geheilt werden. Unbewusst erwartet dieser Mensch dann vom Partner, dass dieses Gefühl der Verlassenheit gelöst und die ungestillte Sehnsucht endlich erfüllt wird. Da jedoch dieses Gefühl nicht in der Partnerschaft entstanden ist und eigentlich einer ganz anderen Person gilt, kann es in der Partnerschaft

nicht befriedigt werden. Das innere Kind bleibt allein und fühlt sich ungeliebt. Ein Partner kann nicht die Mutter oder den Vater ersetzen und diese Wunde

Heilung von alten Wunden macht Reaktionsmuster aus der Kindheit überflüssig

Er oder sie bringt durch ihr Verhalten diese frühe Verletzung nur ins Bewusstsein, gelöst muss sie im richtigen Kontext werden, also im Zusammenhang mit der frühen Erfahrung der Trennung von der Mutter, dann kann wirklich Heilung passieren. Der Bruch zwischen Mutter und Kind kann in einem therapeutischen Setting auf der Seelenebene gekittet und dort die ursprüngliche Sehnsucht gestillt werden. Dadurch werden die alten Beziehungsmuster überflüssig und verändern sich mehr oder weniger von selbst. Dann kann die Person auf Probleme oder Konflikte in der Partnerschaft auf erwachsene Art und Weise reagieren und auch andere Beziehungspartner anziehen, da das Beziehungsmuster Liebe=Sehnsucht und Distanz gelöst wurde.

Fazit:

Durch das Erkennen des eigenen Liebescodes und die Veränderung der damit verbundenen Gefühle, Überzeugungen und Denkmuster wirst du frei für neue erfüllendere Formen der Partnerschaft.

Silvia Brejcha

Kinesiologie nach Dr. Klinghardt® Quantenheil-Methodik systemisch Aufstellungsarbeit & Coaching

Boschstraße 41/4/14 1190 Wien

Tel.: 01 370 46 30 Mobil: 0664 461 49 60

Mail: office@system-energethik.at www.system-energethik.at



Ausbildungen zum Joalis-Entgiftungsberater

Hubert Hodeček

Kinesiologiezentrum TEAM 13

1130 Wien, Hietzinger Hauptstraße 67 / Tür 1
Tel./Fax: 01 - 803 56 86 office@kinesiologiezentrum-team13.at www.joalis.at



Das Wort Mudra stammt aus dem Sanskrit und heißt wörtlich "Zeichen, Siegel". Man versteht darunter im weitesten Sinne eine Körperhaltung bzw. Geste. In der indischen Medizin werden die Fingermodi bzw. Mudras unter anderem dazu verwendet, auf energetischer, physischer und psychischer Basis eine Balance zu erreichen. Die Mudras werden in Indien vom Meister an seine Schüler weitergegeben. Der Schüler verwendet die Mudras, aber nur der Meister weiß genau, was dadurch wirklich geschieht. Auf vielen Heiligenbildern werden Mudras gehalten. Nicht nur bei Buddha ist dies zu beobachten, auch Jesus wendete sie an.

Ich konnte bei Studienaufenthalten in Indien selbst erfahren, wie kraftvoll die Mudras trotz ihrer scheinbaren Einfachheit sein können. Ihre nachhaltige Wirkung faszinierte mich derartig, dass ich sie immer öfter verwendete und eines Tages selbst Fingermodi entwickelte. Auf dem langen Weg dahin erkannte ich immer mehr die Kraft der Methode. Aus dieser Entwicklung ergab sich gleichzeitig die Notwendigkeit, die Modi in ihrer Anwendungsform auch den westlichen Menschen zugänglich zu machen.

In meinem Buch Gesundheit in unseren Händen (Knaur-Tb. 76019) beschrieb ich ausführlicher die Anwendung und Wirkung der Fingermodi. An dieser Stelle will ich zunächst ein Mudra vorstellen, das die meisten Menschen nötig haben: das Mudra für Fingerbeweglichkeit.

Das Mudra zur Fingerbeweglichkeit



Es ist ganz wichtig, dass unsere Finger generell beweglicher werden. Aus der Sicht der chinesischen Medizin sind unsere Hände ein Indikator für unsere Lebenskraft. Wir können diese Lebenskraft erhöhen, indem wir mit unseren Händen in energetisch sinnvoller Weise arbeiten. Wer eine schwache Kondition hat, der kann einen klaren und festen Händedruck nur vortäuschen. Wir bilden uns ein, Kraft in den Händen zu haben, doch oft ist sie nicht gleichmäßig verteilt. - Probieren Sie einmal folgendes:

- 1. Drücken Sie jemandem wirklich fest die Hand und spüren Sie, wie sich das anfühlt.
- 2. Nun halten Sie den Modus "Fingerbeweglichkeit" (siehe Foto): den Mittel-, Ring- und kleinen Finger rund um den Daumennagel legen. Mit beiden Händen diese Fingerstellung mindestens 4 Minuten halten und danach die Finger wieder öffnen.
- 3. Drücken Sie jetzt der gleichen Person wieder fest die Hand. Spüren Sie einen Unterschied? Sie werden jetzt wahrscheinlich feststellen, dass jede einzelne Finger gleichmäßig stark zudrückt.

Damit dieses Mudra unsere Lebenskraft tatsächlich stärken kann, ist es notwendig, die Finger mindestens 5 x täglich 4 Minuten lang in der beschriebenen Stellung zu halten. Der Abstand dazwischen sollte mindestens 20 Minuten betragen. Darüber hinaus können wir den Modus "Fingerbeweglichkeit" natürlich immer dann anwenden, wenn wir unsere Hände gerade nicht

für eine andere Tätigkeit brauchen.

Textquelle: Kinesiologie -Das Wissen um die Bewegungsabläufe in unserem Körper - Kim da Silva und Do-Ri Amtmann - 1993 Droemersche Verlagsanstalt Th. Knaur Nachf.. ISBN 3-426-87072-X



Die Welt, in der wir leben, beruht auf grundsätzlichen Symmetrien: Oben und unten, rechts und links, innen und außen - die Dimensionen scheinen immer einen spiegelbildlichen Widerpart zu besitzen. Und auch die Natur um uns herum spiegelt diese Symmetrie wieder: Der sechszackige Stern der Schneeflocke, die spiegelsymmetrischen Flügel eines Schmetterlings, die Streifen des Zebras oder Tigers und auch wir selbst - alles scheint von einer allgegenwärtigen Ordnung, einem Grundmuster der Natur zu zeugen.

Selbst im Universum mit seinen annähernd kugelförmigen Himmelskörpern, den geordneten Bahnen der Planeten und mehr oder weniger symmetrischen Galaxien und Spiralnebeln herrscht Symmetrie.

Diese gemeinsame Eigenschaft vieler natürlicher Phänomene erstaunte 1952 auch den Symmetrieforscher Hermann Weyl: "Symmetrie schafft eine zugleich wundervolle und lächerliche Verwandtschaft zwischen Objekten, Phänomenen und Theorien, die äußerlich betrachtet nichts miteinander gemein haben: So der terrestrische Magnetismus, polarisiertes Licht, natürliche Selektion, Gruppentheorie, die Struktur des Universums, Vasenfomen, Quantenphysik, Blütenblätter, die Zellteilung von Seeigeln, Schneeflocken, Musik und die Relativitätstheorie..."

Vonderseltsamen Ordnung der Naturwaren schon die Philosophen und Naturforscher des Altertums fasziniert. Der griechische Bildhauer Polykleitos war 500 vor Christus der erste, der für diese spezielle Formensprache den Begriff "sum metria" - Gleichmaß - prägte. Sein Zeitgenosse, der Mathematiker Pythagoras, schloss aus der Betrachtung der Kugel als der symmetrischsten und vollkommensten Form der Geometrie auf die Kugelgestalt der Erde und ihre Bewegung auf einer kreisförmigen Bahn.

Später versuchte Leonardo da Vinci, in seiner berühmten Zeichnung der menschlichen Gestalt den goldenen Schnitt wiederzufinden. Für ihn war klar: "Der menschliche Erfindergeist... wird nie etwas erdenken, das schöner, einfacher oder genauer zu sein vermag, als es die Natur vollbringt; denn ihren Erfindungen fehlt es an nichts und sie haben auch

nichts Überflüssiges an sich."

Doch warum? Woher kommt diese allgegenwärtige Symmetrie und wozu dient sie? Was ist das Geheimnis dieser Formensprache?

Drehen, spiegeln und versetzen... Was ist Symmetrie?

Eine Kugel ist es, ein Würfel ebenfalls und auch der Buchstabe H - aber warum? Für Physiker und Mathematiker ist Symmetrie im Prinzip nichts anderes als die Fähigkeit, bestimmte Operationen unverändert zu überstehen. Den Symmetrien liegen konkrete mathematische Regeln und Prinzipien zu Grunde. Doch oft erkennen wir schon instinktiv, ob eine Form symmetrisch ist oder nicht.

Ein Schmetterling beispielsweise ist eindeutig symmetrisch. Seine beiden Hälften gleichen sich wie Spiegelbilder. Hält man einen Spiegel in die Mitte des Tieres, ergänzt sich die Hälfte zu einem Ganzen. Eine solche "rechts-links"-Ähnlichkeit wird als Bilateralsymmetrie bezeichnet. Sie ist für die meisten Tiere - auch für den Menschen - typisch.

Aber auch ein Seestern oder eine Schneeflocke lassen sich entlang bestimmter Achsen spiegeln. Bei ihnen sind es allerdings nicht nur eine, sondern gleich mehrere Symmetrieebenen. Beim Seestern mit seinen fünf Armen gibt es fünf Möglichkeiten, ihn durch Spiegelung zu einem Ganzen zu ergänzen, er hat daher eine fünfzählige Spiegelsymmetrie.



Je mehr solcher Ebenen ein Objekt hat, desto symmetrischer ist es. In einer Kugel gibt es unendlich viele Symmetrieebenen, sie galt daher im Mittelalter als der Inbegriff des Schönen und als göttliches Prinzip. 1543 schrieb Nikolaus Kopernikus in seinem Buch "Über die Kreisbewegungen der Weltkörper": "Die Kugelform ist die vollkommenste von allen... ...teils weil sie die geräumigste Form bildet, welche am meisten dazu geeignet ist, alles zu enthalten und zu bewahren...oder weil alles dahin strebt, sich in dieser Form zu begrenzen..."

Auch viele Blüten oder beispielsweise Windräder scheinen auf den ersten Blick spiegelsymmetrisch. Doch bei näherem Betrachten fällt auf, dass es bei ihnen keine zwei gleichen Hälften gibt. Dennoch sind auch sie symmetrisch. Dreht man ein Windrad um seine Achse, erreicht man nach einem bestimmten Winkel eine Stellung, die von der Ausgangsstellung nicht mehr zu unterscheiden ist. Diese Symmetrieform wird als Drehsymmetrie bezeichnet. Die entscheidende Operation ist hier die Rotation.

Aber es gibt noch andere, verborgenere Formen der Symmetrie: Was ist beispielsweise mit Wendeltreppen, den spiralig gewundenen Hörnern eines Bergschafs oder den Wedeln einer Palme? Wenn auch nicht auf den ersten Blick erkennbar, sind auch sie symmetrisch: Werden sie um einen bestimmten Winkel gedreht und anschließend entlang der Mittelachse versetzt, bleiben auch sie unverändert. Die zugrundeliegende mathematische Operation ist hier eine Kombination aus Rotation und Translation. Wird diese Operation mit immer dem gleichen Betrag wiederholt, wie bei der Wendeltreppe oder der Doppelhelix Struktur der DNA, handelt es sich um eine Helix. Verändert sich bei jeder Operation die Stärke der Drehung und Versetzung, ist es eine Spirale.



Das Geheimnis der Schönheit Warum ist symmetrisch auch schön?

Wir Menschen sind nicht nur imstande, Symmetrie zu erkennen, wenn sie uns begegnet, wir empfinden sie auch instinktiv als schön und harmonisch. Der Naturforscher Herrmann Weyl beschreibt es als "etwas Wohlproportioniertes, Ausbalanciertes; Symmetrie bezeichnet die Übereinstimmung mehrerer Teile, die sie zu einem Ganzen werden lässt. Schönheit ist mit Symmetrie verknüpft..."

Und diese Verknüpfung gilt keineswegs nur in unserem Kulturkreis, sondern begegnet uns weltweit - in den pyramidenförmigen Bauten der Ägypter, den symmetrischen Körperbemalungen der Massai oder den Sandbildern der Aborigines. Auch unsere frühen Vorfahren haben schon Tongefäße mit symmetrischen Ornamenten verziert - und sie damit in ihren Augen offensichtlich verschönert.



Die Gleichsetzung von Symmetrie und Schönheit scheint demnach weniger dem Verstand oder einer erlernten kulturellen Tradition zu entspringen, als vielmehr vom Gefühl bestimmt zu werden.

Studien zeigen, dass schon neugeborene Säuglinge eine ausgeprägte Vorliebe für symmetrische Formen zeigen: Haben sie die Wahl zwischen einem Schachbrettmuster oder konzentrischen Kreisen und einfachen, nicht symmetrischen Formen, fesseln die Symmetrien ihre Aufmerksamkeit deutlich länger. Sie reagieren auf stillisierte Gesichter dann am stärksten, wenn diese symmetrisch sind. Doch warum?

Diese Frage stellten sich auch der Biologe Randy Thornhill und der Psychologe Steven Gangestad. In Untersuchungen über das Paarungsverhalten von Skorpionsfliegen hatte Thornhill bereits früher festgestellt, dass die weiblichen Fliegen Männchen mit symmetrischen Flügeln bevorzugten. Nun wollten er und sein Kollege wissen, ob die Bilateralsymmetrie auch bei menschlicher Attraktivität eine Rolle spielen könnte. Sie führten einen Versuch durch, bei dem sie männliche und weibliche Studenten der Universität Wien baten, eine Reihe von Portraits nach deren Attraktivität einzustufen.

Anhand der Anordnung bestimmter hervorstechender Gesichtsmerkmale wie Augenabstand, Lage und Verlauf der Wangenknochen, Lippenform, Kinnrundung maßen die Forscher anschließend aus, wie symmetrisch die in den Portraits abgebildeten Gesichter waren. Es zeigte sich, dass nahezu in allen Fällen die symmetrischsten Gesichter auch als die attraktivsten eingestuft worden waren. Doch woher kommt diese Gleichsetzung von Schönheit und Symmetrie?

Ein Zeiger für die inneren Werte... Symmetrie als Gesundheitszertifikat

In der Partnerwahl entscheidet offenbar vor allem die sichtbare Symmetrie über Erfolg oder Misserfolg: Skorpionsfliegenweibchen wählen die Männchen mit den symmetrischen Flügeln, Pfauenhennen die Hähne mit dem symmetrischsten und größten Rad und auch der Mensch bevorzugt Partner mit symmetrischen Gesichtern. Doch die äußere Gestalt ist dabei keineswegs Selbstzweck.

Nach Ansicht von Biologen erfüllt sie eine wichtige Aufgabe in der Evolution: Sie dient als Anzeiger für die inneren Werte. Dabei sind allerdings weniger moralische oder intellektuelle Fähigkeiten gemeint, als vielmehr die genetische Ausstattungund Fitness des jeweiligen Organismus.



Die symmetrische Gestalt eines Tieres, auch des Menschen, bildet sich im Laufe seiner Embryonalentwicklung heraus. Bestimmte Gene regeln das Wachstum der unterschiedlichen Körperregionen und sind so auch für die Symmetrie des Ganzen verantwortlich.

Wird dieses ausgewogene Wachstum durch Genmutationen, Krankheiten oder Gifte gestört, können Asymmetrien, Unregelmäßigkeiten oder gar Verwachsungen die Folge sein. Jedenfalls dann, wenn körpereigene Reparaturmechanismen nicht rechtzeitig oder nicht effektiv genug eingreifen. Und genau hier liegt die evolutive Bedeutung der Symmetrie: Schafft es ein Tier, die Symmetrie seiner äußeren Gestalt zu erhalten, ist dies tendenziell ein Zeichen dafür, dass es relativ widerstandfähig gegenüber Krankheiten und Mutationen ist. Die Bilateralsymmetrie dient damit gleichsam als "Gesundheitszertifikat".

Auch beim Menschen lässt sich dieser Zusammenhang zumindest tendenziell belegen: Eine Studie aus dem Jahr 1997 deutet an, dass Frauen mit asymmetrischen Brüsten häufiger an Brustkrebs erkranken könnten. Eine andere zeigte, dass auf den Westindischen Inseln Männer mit ausgeprägt symmetrischem Körperbau im Durchschnitt weniger oft krank waren als ihre asymmetrischeren Gegenparts.

Doch damit nicht genug: Untersuchungen belegten, dass eine solche Wderstandsfähigkeit offenbar eine genetische Basis hat und daher zumindestens teilweise vererbt werden kann. Für die Evolution bedeutet dies: Wählt ein Weibchen einen symmetrischen - also widerstandfähigen - Partner, ist die Chance groß, dass auch ihre Nachkommen diese genetische "Fitness" erben.

Symmetrie ist Trumpf Ebenmaß und Partnerwahl

Aus der Sicht vieler Evolutionsbiologen und Genetiker geht es in der Evolution vor allem darum, seine Gene möglichst zahlreich an die nächste Generation weiterzugeben. Für Männchen ist dies in der Regel kein Problem, die Zeugung von Nachkommen

"kostet" sie kaum etwas. Sie können sich mit vielen Weibchen paaren und müssen daher nicht sehr wählerisch sein.

Weibchen dagegen können im Laufe ihres Lebens erheblich weniger Nachkommen bekommen als Männchen. Sie müssen daher dafür sorgen, dass diese eine optimale genetische Ausstattung erhalten. Nur dann steigen die Überlebenschancen des Nachwuchses und damit auch die Chance, die eigenen Gene an die nächste Generation weiterzugeben. Die Wahl des geeigneten Partners ist daher entscheidend.

Und was hat dies alles mit der Symmetrie zu tun?

Eine mögliche Antwort liefern wiederum Studien von Thornhill und Gangestad: Sie untersuchten die Körpersymmetrie von fast tausend Freiwilligen und befragten diese zusätzlich über ihre Beziehungen. Dabei stellten die Forscher fest, dass die symmetrischeren Männer offenbar im Laufe ihres bisherigen Lebens erheblich mehr Partner hatten, als die unsymmetrischeren. Sie wirkten ganz offensichtlich attraktiver auf das weibliche Geschlecht. Bei den weiblichen Versuchspersonen gab es dagegen keine Unterschiede zwischen beiden Gruppen - übereinstimmend mit der Annahme, dass für Männchen eher Masse statt Klasse, für Weibchen dagegen die bestmögliche "Qualität", welcher Art auch immer, zählen.

Ganz offensichtlich spielt Symmetrie sogar dort eine Rolle, wo wir sie nicht einmal bewusst wahrnehmen. Kaum jemand wird seinen Partner erst vermessen, um sich dann für oder gegen ihn oder sie zu entscheiden. Doch ganz offensichtlich wird unser Empfinden von Schönheit und Symmetrie von Mechanismen beeinflusst, die in unserem tierischen Erbe verankert sind. Studien wie die von Thornhill und Gangestad und anderen sind natürlich keine absoluten "Regeln" oder Gesetzmäßigkeiten, sie tragen aber dazu bei, einen kleinen Einblick in das verborgene Zusammenspiel zwischen Symmetrie, dem Empfinden von Schönheit und unserem Verhalten zu gewinnen.



Bewegung bestimmt Form Warum die Außerirdischen symmetrisch sind

Was haben ein Zebra, eine Libelle und ein Hai gemeinsam? Auf den ersten Blick nicht viel. Das eine ist ein landlebendes Säugetier, die zweite ein Flugkünstler unter den Insekten und der dritte ein Jäger der Meere. Und dennoch haben sie eine Gemeinsamkeit: Sie sind, wie die meisten Tiere und auch der Mensch, bilateral symmetrisch. Ihre Gestalt ist von einer deutlichen Rechts-Links-Spiegelbildlichkeit geprägt. Nur wenige, meist wasserlebende Organismen weichen von dieser Grundform ab.

Doch warum? Weshalb hat sich diese Symmetrieform im Tierreich gegenüber allen anderen durchgesetzt? Warum sind wir nicht rotationssymmetrisch oder spiralig aufgebaut? Die Antwort auf diese Frage liegt in der engen Beziehung von Körperform zur Bewegung: Vögel, Fische, Insekten und Säugetiere bewegen sich normalerweise vorwärts - egal ob sie dabei laufen, fliegen oder schwimmen. Diese bevorzugte Bewegungsrichtung drückt sich auch in der Körperform aus.

So sind beispielsweise beim Pferd die beiden Körperseiten einander ähnlich, auf jeder Seite finden sich zwei Beine. Diese Gleichverteilung der Extremitäten erleichtert das Gleichgewicht und sorgt für einen harmonischen effektiven Bewegungsablauf.



Die Vorder- und Rückseite dagegen unterscheiden sich deutlich voneinander: Vorne, im Kopf, konzentrieren sich die Sinnesorgane, mit ihnen nimmt das Pferd seine Umwelt wahr und beobachtet das in Bewegungsrichtung liegende. Es sieht, ob der Weg frei ist oder ob eine Gefahr vor ihm liegt.

Die Rückseite dagegen dient in erster Linie der Fortbewegung: die kräftigen Muskeln der Hinterhand sorgen für den nötigen Schub beim Laufen und Springen. Und auch die Ober- und Unterseite sind deutlich verschieden. Oben dient der Rücken und die Wirbelsäule als Stützgerüst für den ganzen Körper, unten tragen die Beine das Körpergewicht und stemmen sich beim Stehen oder Laufen gegen den Boden.

Ausschlaggebend für diese Differenzen ist der neben der Bewegung zweite wichtige formgebende Faktor: die Schwerkraft. Beide gemeinsam bestimmen in großem Maße, wie ein Organismus aussieht, welche Symmetrie er hat. Dieses Prinzip, so glauben die Wissenschaftler, gilt im gesamten Universum.

Genau aus diesem Grund ist es keineswegs reine Fantasie, wenn Astrobiologen behaupten, sie könnten voraussagen, wie intelligente Lebewesen auf anderen Planeten aussehen. Zwar wissen sie natürlich nicht wie viele Augen, Nasen oder Extremitäten ein "ET" hätte, aber in einem sind sie sich sicher: Der Außerirdische ist symmetrisch. Denn, so argumentieren sie, auf jedem Planeten wirkt die Schwerkraft und jedes Lebewesen bewegt sich in irgendeine Richtung.

Entsprechend dem universellen Formenprinzip wird sich in einem solchen Fall höchstwahrscheinlich auch an anderen Orten des Universums eine Bilateralsymmetrie entwickelt haben. Egal ob Riesenamöbe, Alienechse oder kleines grünes Männchen - wenigstens in diesem Aspekt liegt die Science-fiction offenbar gar nicht so falsch...

Zylinder, Türme, Tropfsteinhöhlen... Formenvielfalt in Natur und Technik

Nicht nur in der Natur, auch in der Technik folgt die Gestaltung meist dem Prinzip: "(Bewegungs-) Richtung bestimmt Form". Ob Auto, Eisenbahnzug oder Flugzeug die meisten Fahrzeuge, die sich waagerecht auf der Erde, im Wasser oder in der Luft bewegen, sind bilateralsymmetrisch aufgebaut. Ihre Vorderseite unterscheidet sich von ihrer Rückseite, die Unter- von der Oberseite.

Anders dagegen Fahrzeuge, die senkrecht auf- oder absteigen: Raketen, Heißluftballons oder Fallschirme bewegen sich in Richtung der Schwerkraft, sie kennen daher nur oben und unten, nicht aber links und rechts. Als Konsequenz sind sie zylindersymmetrisch. Ausgehend von ihrer Mittelachse sind alle Seiten gleichberechtigt und symmetrisch.

Ähnliches gilt auch für Objekte, die sich zwar nicht aktiv bewegen, aber langsam in die Höhe wachsen: Türme gleichen meist hohen runden Zylindern, Wolkenkratzer werden oft als aufrechtstehende Quader gebaut. In der Natur wird dieses Prinzip sogar noch deutlicher: Vulkane ragen als fast symmetrische Kegel in die Höhe, in Tropfsteinhöhlen wachsen Stalaktiten und Stalagmiten von oben nach unten oder umgekehrt und auch die Salzsäulen im Toten Meer oder im kalifornischen Mono Lake bilden symmetrische Formen aus.





Sesshafte Tiere wie Korallen oder Seeanemonen und die meisten Pflanzen spiegeln dieses Prinzip ebenfalls wieder. Sie wachsen in die Höhe und in die Breite, bleiben aber dabei immer fest an einem Standort verwurzelt. Als Konsequenz sind auch sie zylindersymmetrisch: Sie unterscheiden zwar zwischen oben und unten, doch um ihre senkrechte Achse lassen sie sich in jede Richtung gleichermaßen spiegeln.

Doch es geht auch noch extremer oder, genauer gesagt, noch symmetrischer: Der runde Kopf eines abgeblühten Löwenzahns sieht aus allen Richtungen betrachtet nahezu gleich aus. Er ist kugelsymmetrisch und besitzt damit unendlich viele Symmetrieebenen. Ähnliches gilt auch für viele Kakteen, Pflanzenpollen und einzellige Organismen wie Radiolarien, Bakterien oder Algen. Während die letzteren jedoch allesamt in einem flüssigen Medium leben, und damit der Einfluss der Schwerkraft wenigstens zum Teil abgeschwächt

ist, bilden die kugeligen Landpflanzen ihre Form rätselhafterweise trotz der Schwerkraft aus



Wozu hat das Zebra seine Streifen? Symmetrie als Schutz oder Identitätsmerkmal

Nicht nur die Körpergestalt ist bei fast allen Pflanzen und Tieren symmetrisch, auch die Muster der Körperoberfläche folgen oft diesem Prinzip: Die Flügel der Schmetterlinge haben nicht nur auf beiden Seiten die gleiche Form, auch ihre Zeichnung und Farbe ist ein genaues Spiegelbild der jeweils anderen Seite.



Auch die farbigen Fellzeichnungen von Zebras, Tigern, und einigen anderen Säugetierarten gehören zu den auffälligsten Mustern der Natur. Die Streifen- oder Fleckenmuster sind in der Regel deutlich bilateralsymmetrisch, die Farbverläufe beider Körperseiten gleichen sich. Aber wozu?

Die Ursache ist auch hier wieder in der Funktion zu suchen: Studien zeigen, dass sowohl Tiere als auch menschliche Säuglinge symmetrische Strukturen besser wahrnehmen als unsymmetrische. Sinn macht ein symmetrisches Fell- oder Flügelmuster also auf jeden Fall immer dann, wenn ein Tier wahrgenommen werden will. Bei den klassischen Warntrachten von Wespen, Hornissen oder dem Feuersalamander ist dies der Fall. Ihre Streifen signalisieren eindeutig und weithin er

kennbar: "Achtung Gefahr" oder "Achtung, ungenießbar".

Doch auch bei dem Gegenteil, der Tarntracht, kann Symmetrie sinnvoll sein. Dann nämlich, wenn die hochgradig symmetrischen Streifen beim Betrachter so in den Vordergrund treten, dass sie von der Körperkontur ablenken. Als Resultat verschmilzt das Tier scheinbar mit dem Hintergrund. Der Tiger verschwindet in der Vegetation, das Zebra inmitten seiner Herde von ebenfalls gestreiften Artgenossen.

Oft sind die Streifenmuster des Fells jedoch auch ein individuelles Erkennungsmerkmal. Ähnlich wie der Fingerabdruck eines Menschen ist auch das Fellmuster jedes einzelnen Zebras einmalig. Kein Tier gleicht dem anderen, kein Streifenmuster stimmt mit einem anderen genau überein. Das Muster entscheidet unter anderem darüber, ob ein Tier als zur Herde gehörend erkannt oder als Fremdling entlarvt und verjagt wird.

Woher kommen die Tigerstreifen?

So praktisch dieses Erkennungszeihen in der Natur ist, den Forschern bereitet es seit langem Kopfzerbrechen. Denn sie fragen sich: Wie entsteht sie? Einerseits ist die grobe Struktur des Streifenmusters artspezifisch und damit genetisch bestimmt. Sie wird schon in der Embryonalentwicklung des Embryos angelegt. Aber wenn nur die Gene ausschlaggebend wären, müsste es viel mehr identische Fellmuster geben. Der Schluss liegt daher nahe, dass noch ein weiterer Faktor eine Rolle spielen muss.

Und tatsächlich: Als Forscher begannen, die Embryonalentwicklung der Tiere genau zu beobachten, stellten sie fest, dass noch undifferenzierte Zellen des Embryos zunächst gleichmäßig auf beide Körperseiten wanderten und sich erst an Ort und Stelle zu Pigmentzellen differenzierten - oder auch nicht. Ausschlaggebend für die Entscheidung der Zelle waren dabei offenbar keineswegs zentral gesteuerte Befehle, sondern die Signale benachbarter Zellen.

Innen ist nicht gleich außen Das Rätsel der inneren Asymmetrie

Wir Menschen sind symmetrisch - zumindest äußerlich: Wir haben zwei Augen, zwei Ohren, zwei Arme und Beine, und selbst Nase und Mund sitzen brav genau in der Symmetrieachse. Im Inneren allerdings sieht es ganz anders aus: Das Herz sitzt links, die Leber rechts und der-Darm ist einziges chaotisches Geknäuel.

Von Symmetrie keine Spur. Aber warum?

Weshalb diese Diskrepanz zwischen dem geordneten Außen und dem asymmetrischen Innenleben?

Dass die äußere Form unseres Körpers etwas mit unserer bevorzugten Bewegungsrichtung und dem Einfluss der Schwerkraft zu tun hat, ist inzwischen klar. Aber wäre es für die Natur nicht einfacher, dann auch gleich das Innere symmetrisch zu gestalten? Schließlich hat sie dieses Prinzip bereits bei vielen anderen Tiergruppen verwirklicht: Ob Regenwurm, Insekt oder Flohkrebs - bei ihnen entspricht die äußere Symmetrie auch einer inneren. Erst bei den höheren Tieren setzt sich mehr und mehr die Asymmetrie durch.

Wie dies zustande kommt, erforschten der Biologe Juan Carlos Izpisúa Belmonte und seine Kollegen vom amerikanischen Salk Institute. Ein seltenes Phänomen namens "Situs ambiguus" brachte sie auf die richtige Spur. Bei Menschen mit diesem Syndrom sind die Innereien nicht an den normalen Positionen innerhalb des Körpers, sondern scheinbar zufällig verteilt, die Leber liegt beispielsweise in der Mitte. Da "Situs" meist innerhalb von Familien gehäuft auftritt, lag der Schluss nahe, dass es eine erbliche Komponente geben muss

Die Forscher machten sich daher auf die Suche nach Genen, die bei den "Situs"-Betroffenen von denen der "normal-asymmetrischen" Menschen abwichen. Und sie wurden fündig: Offenbar gibt es sogar eine ganze Kaskade von Genen, die - sich gegenseitig aktivierend oder hemmend - für die Symmetrie des Körperinneren verantwortlich ist. Eines von ihnen, Pitx2, ist bei Hühnern während der Embryonalentwicklung zunächst nur in den Geweben aktiv, die später einmal das Herz und die Organe der linken Körperseite ausbilden sollen. Erst später, wenn die innere Symmetrie steht, wird es auch symmetrisch auf beiden Körperseiten des Embryos aktiviert - in den Extremitäten und den Geweben. die Muskulatur bilden.

Diese schrittweise Abfolge von asymmetrischen und symmetrischen Genaktivierungen läuft offenbar auch in anderen Tieren ähnlich ab. Das Pitx2-Gen scheint bei allen Wirbeltieren dabei eine entscheidende Rolle zu spielen. Die Wissenschaftler schließen daraus, dass die innere Asymmetrie und ihre genetische Steuerung sich früh in der Evolution der Wirbeltiere entwickelt hat und bis heute fast unverändert erhalten geblieben ist. Welchen Nutzen das Ganze allerdings hat, weiß man bis heute nicht...

Wirbel, Reihen und Spiralen Denkt die Natur symmetrisch?

Es begann im Jahr 1200 mit einem Kaninchenpaar. Der Mathematiker Leonardo von Pisa, genannt Fibonacci, wollte eigentlich nur wissen, wieviele Nachkommen ein solches Pärchen langfristig produzieren kann. Sein Ziel war es dabei, eine mathematische Gesetzmäßigkeit zu finden, mit deren Hilfe sich das Fortpflanzungsverhalten auch im voraus berechnen ließe. Und er wurde fündig:

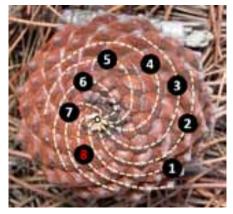
Es zeigte sich, dass sich die Anzahl der Kaninchen wie eine Zahlenreihe verhielt, bei der immer die folgende Zahl die Summe der beiden vorangehenden bildete: 0,1,1,2,3,5,8,13,21,34,55,89,...

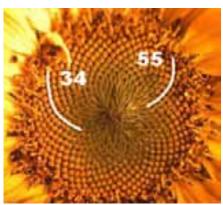
Inzwischen gehört diese so genannte Fibonacci-Reihe zum festen Inventar der Mathematik - aber nicht nur. Seltsamerweise findet sich diese Abfolge nicht nur in den abstrakten Zahlenspielen von Mathematikern, sondern auch in der Natur: Die Blätter der allermeisten Pflanzen entsprießen dem Stengel oder Stamm nicht zufällig verteilt, sondern bilden eine Spirale. Dabei steht das jeweils folgende Blatt immer um einen bestimmten Winkel gegen seinen Vorgänger versetzt.

Die Form der Spirale lässt sich durch Zahlenverhältnisse charakterisieren: Zählt man, wieviel mal man den Stengel von ersten Blatt umkreisen muss, bis man zu einem Blatt gelangt, dass genau über dem ersten steht, erhält man typischerweise die folgende Reihe von Brüchen: 1/2, 1/3, 2/5, 3/8, 5/13, 8/21, 13/24,.... Das Erstaunliche: Sowohl in den Zählern als auch in den Nennern verbirgt sich die Fibonacci-Reihe. Und dies ist bei weitem nicht alles.

Fibonaccis Zahlenspiel findet sich auch in Blüten von Korbblütlern, in Disteln, Kakteen, den Köpfen von Blumen- oder Weißkohl, den Zapfen der Nadelbäume: Betrachten wir beispielsweise einen Tannenzapfen von oben, erkennt unser Auge unwillkürlich Verbindungslinien zwischen den einzelnen Samenanlagen, die sich, je nach Betrachtungsweise zu einem Satz linksdrehender oder rechtsdrehender Spiralen formen.

Und auch hier herrscht kein Zufall, sondern scheinbar mathematische Präzision: Die Zahl der rechts und linksdrehenden Spiralen ist immer unterschiedlich und beide Zahlen bilden ein Paar benachbarter Fibonacci-Zahlen. Beim Kiefernzapfen fünf und acht, bei Tannenzapfen acht und 13, bei Gänseblümchen 13 und 21 und bei Sonnenblumen 34 und 55.





Denkt die Natur symmetrisch? Angesichts dieser rätselhaften Zahlenspiele der Natur drängt sich diese vom Mathematiker lan Stewart formulierte Frage geradezu auf. Warum spielt die Fibonacci-Reihe in der Natur eine so große Rolle? Woher weiss die Pflanze, wie sie ihre Blätter oder Blüten ausrichten soll?

Blätter, Mathematik und Evolution Welche Vorteile bringt die Fibonacci-Anordnung?

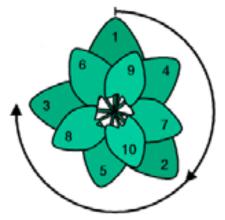
Natürlich wissen wir, dass Pflanzen weder symmetrisch noch sonst irgendwie denken. Dennoch scheint sie bei Blatt- oder Blütenständen strengen Regeln zu folgen: Entweder die Blätter oder Blüten stehen direkt übereinander wie bei der Akazie, oder sie bilden einen rechten Winkel wie bei den Kreuzblütlern oder aber sie folgen der Fibonacci-Reihe, wie bei der Mehrzahl aller Pflanzen.



Wenn also die Blatt- oder Blütenstellung der Fibonacci-Reihe folgt, muss dies einen echten Vorteil für die betreffende Pflanze darstellen. Sonst hätte sich diese Dominanz nur weniger Blatt- oder Blütenstellungen im Laufe der Evolution nicht durchgesetzt. Schon Leonardo da Vinci war dies bewusst, er begründete die Spiralmuster mit dem Versuch der Pflanze, Sonne und Regen optimal auszunutzen. Und auch der Naturforscher Charles Bonnet vermutete 1754, dass diese Stellung wohl die Luftzirkulation zwischen den Blättern am besten gewährleisten müsse.

Im Prinzip lagen sie damit bereits richtig: Heute gehen Forscher davon aus, dass diese Anordnung einfach die effektivste Art zu wachsen darstellt. So, dass jedes ihrer Blätter ausreichend Licht und Platz erhält oder dass ihre Samen oder Blütenstände so eng gepackt sind, dass sie den ihnen zur Verfügung stehenden Platz optimal ausnutzen. Aber auch das ist, wie sich herausstellte, nicht wirklich von der Pflanze vorausgeplant oder bis ins kleinste in den Genen verankert. Das entstehende Blattmuster ist vielmehr, wie die meisten biologischen Muster, das Resultat eines Wechselspiels von anregenden und hemmenden Einflüssen.

Während des Wachstums der Pflanze entstehen neue Blätter in so genannten meristematischen Ring, einer Zone undifferenzierter Zellen am unteren Rand der Sprossspitze. Das erste Blatt, das sich bildet, hat noch freie Platzwahl, es kann an jeder beliebigen Seite des Stängels entstehen. Für das zweite Blatt sieht es bereits anders aus: Da das erste Blatt für eine gewisse Zeit einen hemmenden Einfluss ausübt, wird es sich idealerweise dort bilden, wo es am weitesten von dem ersten Blatt entfernt ist - gegenüber.



Für die Position des dritten Blattes ist entscheidend, wie lange die hemmende Wirkung des ersten Blattes anhält. Ist sie nur kurz, wird es sich in maximaler Entfernung vom - noch hemmenden - zweiten Blatt bilden, also direkt über dem ersten. Setzt sich diese Abfolge fort, entsteht eine wechsel- oder gegenständige Blattanordnung. Anders sieht es allerdings aus, wenn die hemmende Wirkung der ersten Blätter länger anhält. Dann hat das dritte Blatt ein Problem: Es muss eine Position zwischen den beiden vorherigen Blättern finden, die die hemmenden Wirkungen minimiert.

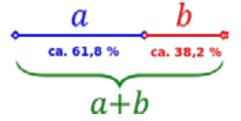
In der Regel ist dies eine Position, bei der das Blatt leicht versetzt näher am ersten als am zweiten Blatt steht. Auch das vierte Blatt und alle folgenden müssen sich eine solche "Kompromissposition" suchen. Im Laufe der Zeit nähert sich diese Position immer mehr einem bestimmten konstanten Winkel an. Das Ergebnis dieser Wechselwirkungen ist - eine Fibonacci-Spirale.

Spiralen, Winkel und die "göttliche Proportion"

Der Goldene Schnitt in der Natur

Natürlich wissen wir, dass Pflanzen weder Doch der mathematischen Wunder noch kein Ende: Die Blüten, Samen oder Blätter der meisten Pflanzen folgen in ihrer spiraligen Anordnung nicht nur der Fibonacci-Reihe, sie verwirklichen gleichzeitig auch eine der faszinierendsten mathematischen Größen: den goldenen Winkel.

Die Verhältniszahlen, die die Blattstellung vieler Pflanzen charakterisieren (1/2, 1/3, 2/5, 3/8, 5/13, 8/21, 13/24,....) nähern sich im Laufe der Reihe einem bestimmten Wert an: der Dezimalzahl 0,382. Diese wiederum entspricht genau dem Wert, den man erhält, wenn man eine Strecke nach dem goldenen Schnitt teilt. Dabei verhält sich das längere Teilstück zur Gesamtlänge genauso, wie das kürzere Stück zum längeren.

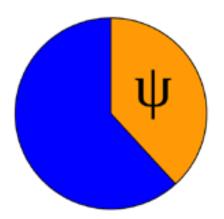


Diese schon in der Antike bekannte Proportion ist eine der einflussreichsten Größen der Kunst- und Kulturgeschichte: Für Platon war sie der Schlüssel zum Kosmos, Leonardo da Vinci versuchte, in den Proportionen des menschlichen Körpers den goldenen Schnitt wiederzufinden und für den Astronomen Johannes Kepler war er schlicht das Juwel der Geometrie. Auch heute noch empfinden wir Formen, denen der goldenen Schnitt zugrunde liegt, instinktiv als ausgewogen.



Eine Studie des Psychologen Gustav Fechner unterstützt dies: Fechner legte Versuchspersonen unterschiedliche Rechtecke vor, und bat sie, dasjenige auszuwählen, das ihnen am harmonischsten erschien. Und tatsächlich: Die Mehrzahl der Probanden wählte das Rechteck, das auf der Basis des goldenen Schnitts konstruiert worden war. Bei diesem entspricht das Verhältnis seiner Seiten dem Quotienten 1:1,618.

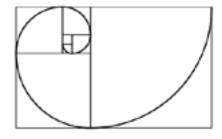
Doch was hat dies mit den Pflanzen und dem goldenen Winkel zu tun? Ganz einfach: Teilt man einen Kreisumfang im goldenen Schnitt, ergibt sich ein Winkel von genau 137,5°. Und dies ist exakt der Winkel, in dem die Blüten, Samen oder Blätter der meisten Pflanzen zueinander stehen. Er entspricht der Dezimalzahl von 0,382, der sich die Reihe der "Fibonacci-Brüche" annähert.



Die Wunderspirale Nautilus und die logarithmische Spirale

Doch die Natur nutzt den goldenen Schnitt keineswegs nur im Pflanzenreich, auch in der Fauna findet sich die "göttliche Proportion" wieder: Die spiralige Schale eines Nautilus und viele Schneckenhäuser bergen in sich nicht nur die allgegenwärtige-Fibonacci-Reihe, sondern auch eine logarithmische Spirale, die auf dem goldenen Rechteck der Antike zu basieren scheint.

Ähnlich wie eine Strecke lässt sich auch ein Rechteck nach dem goldenen Schnitt teilen. Wiederholt man dies mehrfach, ergibt sich eine Reihe von ineinander verschachtelten Quadraten, bei denen jede Seitenlänge sich aus der Summe der Seitenlängen der beiden nächstkleineren Quadrate ergibt. Doch damit nicht genug der Zahlenspiele: Verbindet man nun die Eckpunkte der Quadrate mit einer gebogenen Linie, ergibt sich eine Spirale. Sie hat die faszinierende Eigenart, dass sich mit wachsender Größe die Form ihrer Biegung nicht verändert. Sie ist selbstähnlich.



Für den Mathematiker Jacob Bernoulli waren diese Spiralen 1691 reinste Magie, er nannte sie kurzerhand "spira mirabilis" - Wunderspirale. Und auch Leonardo da Vinci war von der mathematischen Präzision der Schalen fasziniert: "Das Tier, das in der Muschel wohnt, baut sich seine Wohnung mit Verbindungen und Fugen, einem Dach mit verschiedenen anderen Teilen, genau wie der Mensch in dem Haus, wo er wohnt. Und dieses Tier vergrößert das Haus und das Dach allmählich, je nach Wachstum seines Körpers und seinem Ansatz an den Seiten dieser Schalen."

Doch warum ist dies so? Selbstähnliche Strukturen wie die logarithmische Spirale der Nautilusschale finden sich sowohl in der belebten wie in der unbelebten Natur. Apfelmännchen, Fraktale, die Verwzweigungsmuster von Bakterienkolonien oder Baumästen - offensichtlich gibt es universelle Gesetzmäßigkeiten, die diese Formen hervorrufen. Da sich in der Evolution solche biologischen Muster bis heute durchsetzen konnten, müssen sie Vorteile gegenüber anderen Formen besitzen. Doch noch haben die Wissenschaftler gerade erst begonnen, das Geheimnis der magischen Zahlenspiele der Natur zu lüften...

Auch das Universum ist symmetrisch...

...oder doch nicht?

Von den frühesten Tagen der Kosmologie und Physik an waren Naturgelehrte und Philosophen fest davon überzeugt, dass auch der Kosmos und die Gesetze, die in ihm herrschen, eine göttliche Ordnung, eine Symmetrie besitzen.

Unter dieser Annahme formulierte schon 600 vor Christus Pythagoras einige seiner wichtigsten Gesetzmäßigkeiten, erkannte der Physiker James Clerk Maxwell die fundamentalen - und symmetrischen - Wechselwirkungen im Elektromagnetismus und entwickelte auch Albert Einstein seine Relativitätstheorie. Für Einstein war klar: "Der Sinn der Physik ist es, die Symmetrien des Universums zu erfassen; das bedeutet, dass die Gesetze der Natur an allen Orten und zu allen Zeiten die gleichen sind."

Auch heute noch ruht fast das gesamte Gebäude der Physik auf dieser Prämisse. Die fundamentalen physikalischen Gesetze, die unsere Welt - und unser Weltbild - bestimmen, sind nach gängiger Ansicht prinzipiell symmetrisch. Sie sind an allen Orten und zu allen Zeiten unverändert gültig. Konkret bedeutet dies, dass ein physikalisches Experiment in Berlin exakt genauso abläuft wie in Tokio und es dabei auch keine Rolle spielen darf, ob der Versuch morgens, abends oder nachts stattfindet.

Doch die Forderung nach Symmetrie geht noch weiter: Gilt sie, müssten alle physikalischen Prozesse sowohl nach einer Spiegelung im Raum, als auch nach einer Umkehr der Ladung oder der Zeitrichtung unverändert bleiben. Doch trifft dies auch zu? Genau diese Frage beschäftigt die Physiker bis heute.

Die Forderung nach einer Umkehrbarkeit der Ladung lässt sich noch leicht erfüllen: Vertauscht man im gesamten Universum die Ladungen aller Teilchen - aus einem negativen Elektron wird dann beispielsweise ein positives Positron - ändert sich eigentlich nichts. Da die Ladungen genau symmetrisch aufeinander wirken, laufen auch alle Reaktionen genauso ab, nur mit verändertem Vorzeichen.

Schon etwas mehr Kopfzerbrechen bereitet die Umkehrbarkeit der Zeit. Im Alltag vertrauen wir darauf, dass die Uhren nur vorwärts laufen und Zeitsprünge in die Vergangenheit allenfalls in Science-Fiction Romanen vorkommen. Die Richtung der Zeit ist für uns eindeutig nicht umkehrbar. Doch in der Welt der Atome und kleinsten Teilchen sieht die anders aus. Die in der Quantenphysik aufgestellten Grundgleichungen legen keine Zeitrichtung fest. Theoretisch könnten daher atomare Prozesse in der Zeit sowohl vorwärts als auch rückwärts ablaufen. In der Praxis geschieht dies zwar nicht, aber die Physiker gehen dennoch von einer Möglichkeit dieser Umkehrung aus.



für Therapeuten:
Fordern Sie jetzt Ihr
umfassendes kostenloses
Therapeutenpaket
an!

- MycoVital Gesundheits GmbH Talweg 4 DE-63694 Limeshain Tel. 0049-6047-9876-0 Fax 0049-6047-9876-29
- info@MycoVital.de www.MycoVital.de

Die Kraft der Natur: BIO-Vitalpilze von MycoVital

BIO-Pilzpulver vom ganzen Pilz (Fruchtkörper und Mycel) aus eigenem Anbau und eigener Verarbeitung in Deutschland. Schonend getrocknet, pulverisiert und in Zellulosekapseln abgefüllt.



Ihr starker Partner – Für das Wohlbefinden Ihrer Patienten!



ABM • Auricularia • Coprinus • Cordyceps • Coriolus • Hericium • Maitake • Pleurotus • Polyporus • Reishi • Shiitake Pilz-Mischungen • Agaricus-Vitamin D3 Vegan • Reishi-Weihrauch • Pleurotus-Vitamin B Complex • u.v.m.

Herstellung individueller Pilzpulver-Mischungen • Testsatz für alle Vitalpilze

>>> Wirkliche Probleme allerdings bereitet die dritte Forderung nach der Spiegelbarkeit im Raum, von den Physikern auch als Parität bezeichnet...

Ohne Asymmetrie keine Materie Warum es uns nicht geben dürfte

Wenn alle Kräfte im Universum absolut symmetrisch wirken würden, dürfte es uns und das gesamte Weltall überhaupt nicht geben. Physiker gehen davon aus, dass beim Urknall gleiche Mengen Materie und Antimaterie aus Strahlung entstanden.

Da sich beide bei Zusammenstößen gegenseitig auslöschen können, müsste es heute entweder im Universum gleich viel Antimaterie wie Materie geben, oder aber alles hätte sich restlos ausgelöscht und es bliebe nichts. Jedenfalls dann, wenn wir davon ausgehen, dass alle fundamentalen Kräfte sowohl auf Materie als auch auf Antimaterie absolut gleich wirken.

Doch ganz offensichtlich hat es die Materie geschafft, der völligen Vernichtung zu entgehen - sonst gäbe es weder das Universum, noch jemanden, der sich Gedanken über diese Tatsache machen könnte. Es gibt also eine Asymmetrie zwischen Materie und Antimaterie. Physiker gehen davon aus, dass heute auf ungefähr 10 E17 Materieteilchen nur ein Antimaterieteilchen kommt, die Materie überwiegt also deutlich.

Diese Tatsache lässt sich inzwischen auch experimentell nachvollziehen. Bereits 1964 gelang es den Physikern Val Fitch und James Cronin nachzuweisen, dass beim Zerfall einer bestimmten Sorte von Elementarteilchen, den K-Mesonen oder Kaonen, tatsächlich die CP-Symmetrie verletzt wird. Bei Umkehr von Ladung und räumlicher Orientierung unterscheiden sich die Wahrscheinlichkeiten für die Entstehung von Teilchen und Antiteilchen.

Lange Zeit war dieses Ergebnis umstritten. Es blieb unklar, ob dieser Effekt überhaupt durch eine der bekannten vier Naturkräfte erklärt werden konnte oder ob dazu eine neue sehr schwache Kraft notwendig war. Experimente am Fermilab-Teilchenbeschleuniger in den USA bestätigen erst 1999, dass eine direkte CP-Verletzung bei diesem Zerfall nicht nur existiert, sondern dass sie auch ohne die Einführung einer fünften Kraft mit den bekannten vier Elementarkräften zu erklären ist.

Physiker gehen davon aus, dass in dieser kleinen Asymmetrie der Schlüssel zur Dominanz der Materie in unserem Universum liegen könnte. Der genaue Mechanismus allerdings liegt noch immer im Dunkeln....

Nachzulesen unter: www.scinexx.de



Bildquellen: • Pfau: Von BS Thurner Hof - Photo taken by user BS Thurner Hof, CC BY-SA 3.0, https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=63857 • Feuerlilie: Von Denis Barthel - Eigenes Werk, CC BY-SA 3.0, https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=2268236 • Schwalbenschwanz: Von hamon jp - Eigenes Werk, CC BY-SA 3.0, https:// commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=11895164 • Seestern: Von Die Autorenschaft wurde nicht in einer maschinell lesbaren Form angegeben. Es wird Lycoo als Autor angenommen (basierend auf den Rechteinhaber-Angaben). - Die Autorenschaft wurde nicht in einer maschinell lesbaren Form angegeben. Es wird angenommen, dass es sich um ein eigenes Werk handelt (basierend auf den Rechteinhaber-Angaben)., Gemeinfrei, https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=950212 • Wendeltreppe: Von Tom Swanton - Eigenes Werk, CC-BY-SA 4.0, https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=42833331 • Massai: Von David Berkowitz - http://www.flickr.com/photos/davidberkowitz/5701959746/, CC BY 2.0, https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=15302524 • Haflinger: Von Jon Shave - originally posted to Flickr as Vain Horse, CC BY 2.0, https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=10026762 • Heißluftballon: Von Matthäus Wander - http://pdphoto.org/PictureDetail.php?mat=pdef&pg=8160 - Posted at http://de.wikipedia.org/wiki/Datei:Balloons_3_bg_060504.jpg, Gemeinfrei, https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=11531841 • Tropfsteine: Von Toffel - Eigenes Werk, CC BY-SA 2.5, https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=945959 • Löwenzahn: Von Harald Bischoff - Eigenes Werk, CC BY-SA 3.0, https://commons.wikimedia.org/w/ index.php?curid=21083190 • Zebra: By Muhammad Mahdi Karim (www.micro2macro.net) Facebook Youtube - Own work, GFDL 1.2, https://commons.wikimedia.org/w/index. php?curid=10729821 • Fibonacci-Folge - Sonnenblume: Von Dr. Helmut Haß, Koblenz - Übertragen aus de wikipedia nach Commons durch Esculapio mithilfe des CommonsHelper., CC BY-SA 3.0, https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=6937595 • Fibonacci-Tannenzapfen: Von Nerfles - Eigenes Werk, CC-BY-SA 4.0, https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=47978173 • Rose: Von Anna reg - Eigenes Werk, CC BY-SA 3.0, https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=20050914 • Fibronacci-Blütenstand: Von Der ursprünglich hochladende Benutzer war Wolfgangbeyer in der Wikipedia auf Deutsch - Übertragen aus de wikipedia nach Commons., CC BY-SA 3.0, https://commons. wikimedia.org/w/index.php?curid=2157671 • Goldener Schnitt - Leonardo da Vinci: Von Leonardo da Vinci - http://brunelleschi.imss.fi.it/stampa_leonardo/images/uomo_vitruviano_accademia_v.jpg as displayed by http://brunelleschi.imss.fi.it/stampa_leonardo/pages/uomo_vitruviano_accademia_venezia.html, Gemeinfrei, https://commons.wikimedia.org/w/ index.php?curid=10016053 • Goldener Winkel: Von Kaneiderdaniel - de:Datei:Goldener_Winkel.svg, CC BY-SA 3.0, https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=6846138 • Goldene Spirale: Von Dick Lyon - self drawn, Gemeinfrei, https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=3730880 • Nautilus: Von Chris 73 / Wikimedia Commons, CC BY-SA 3.0, https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=19711 • Handsome athletic young man isolated on grey background87307913 - Handsome athletic young man isolated on grey background © Subbotina Anna

Beziehungen zur Natur



Text: Monika Übel-Helbig Bild: Ute Trunk

Im Rahmen der ÖBK Klausur führte uns Christian am Sonntagmorgen zu einem besonderen Ort, einem Waldstück, das seit ca. 200 Jahren naturbelassen ist und nicht forstwirtschaftlich betreut wird. Es ist ein Stück pure Natur, ohne Eingriff des Menschen und steht unter Naturschutz. Das Betreten ist normalerweise nicht erlaubt. Es ist auch nicht gekennzeichnet und liegt mitten in einem großen Waldgebiet. Kurz nach unserer Rückkehr in unseren Besprechungsraum schrieb ich meine Gedanken zu meinem Erleben im Wald auf. Es sind daher die nachstehenden Zeilen mehr ein Gedächtnisprotokoll zu den Empfindungen und Gedanken, die ich im Wald für mich entdeckte und wahrnehmen durfte. Daher vielleicht stilistisch nicht perfekt, aber authentisch. Auch die Reihenfolge der Beziehungsschlagwörter ist nicht als Wertung zu sehen, sondern so wie es mir nach dem tiefen Erlebnis eingefallen ist.



Ich fühle die intensive Verbundenheit mit der Natur und das Glück und die Dankbarkeit, die in mir aufsteigt. Es wäre schön, oft in Beziehung mit der Natur zu gehen - zur eigenen Heilung und zur Heilung unserer Welt. Würden wir alle unsere Beziehungen zur Natur wieder fördern, wären wohl viele Konflikte und Kriege vermeidbar. Wie schön ist doch alles, was uns Mutter ERDE bietet und wie wunderbar ist das alles geschaffen worden. Mit Ehrfurcht und Wertschätzung kann ich nur staunen, wie viel Friede und Freude mir dieses kurze Eintauchen in die Natur bietet. Danke für diese wunderbare Erfahrung.

Christian hat uns am Ende der Klausur gebeten, in einem kurzen Satz oder in Schlagworten zu sagen, was uns zu dem Thema "Beziehungen" einfällt. Bei mir ist es dieser Bericht geworden.

Ortwin hat einen zwei Wort Satz geprägt:

"Miteinander – Füreinander"

BEZIEHUNGEN

Zur Natur

Zu mir selberZu den feinstofflichen Ebenen

Zu anderen Menschen

Zur eigenen Familie

Zu Mutter Erde

Spaziergang im Naturwald in der Steiermark. Die Begegnung mit der Jahrhunderte alten Natur war ein besonderes Erlebnis. Die Beziehungen der Natur untereinander werden deutlich spürbar.

Ich gehe achtsam durch diesen besonderen Wald und nehme die Beziehungen war, die Bäume, Moos, Pilze, Wasser, Gras, Naturgeister und Tiere miteinander eingehen. Es strahlt Frieden und Ruhe aus. Die Vögel singen ihr Lied, die Blätter säuseln im lauen Wind, die Sonnenstrahlen beleuchten sanft den Waldboden und die Baumkronen strecken sich gegen den Himmel

Ich gehe in Beziehung mit diesem wunderbaren Stück Natur und fühle inneren Austausch mit dem Wald. Die Naturgeister, die Feen und Devas haben hier einen geschützten Platz für ihr Leben und Dasein. Ich sehe zwei Bäume, die sich umarmen - eine große sehr alte Fichte und eine wesentlich jüngere Buche – sie umschlingt die alte Fichte mit ihrem Zweig, wie eine Geliebte ihren Mann. Sie wirken wie ein Liebespaar, das sich gegenseitig stützt und hält. Sie stehen so, dass sie allen Stürmen im Leben miteinander standhalten können

So wie wir Menschen, wenn wir eine Beziehung mit einem Partner eingehen. Wir wünschen uns oft, dass der andere die eigenen Defizite ausgleicht und uns stützt. Wenn wir auf dieser Basis eine Beziehung eingehen, ist das Scheitern oft schon vorprogrammiert. Treten wir in eine Beziehung mit dem Partner ohne Erwartungen und bestimmten Hoffnungen, wird es leichter und stabiler.

So wie die beiden Bäume, die unterschiedlicher nicht sein können. Ein Nadelbaum mit einem Laubbaum...die Fichte ist mindestens 100 Jahre älter als die Buche. So wünsche ich uns allen in der ÖBK-Familie ein gutes Miteinander und ein erfolgreiches Füreinander mit der Kinesiologie.

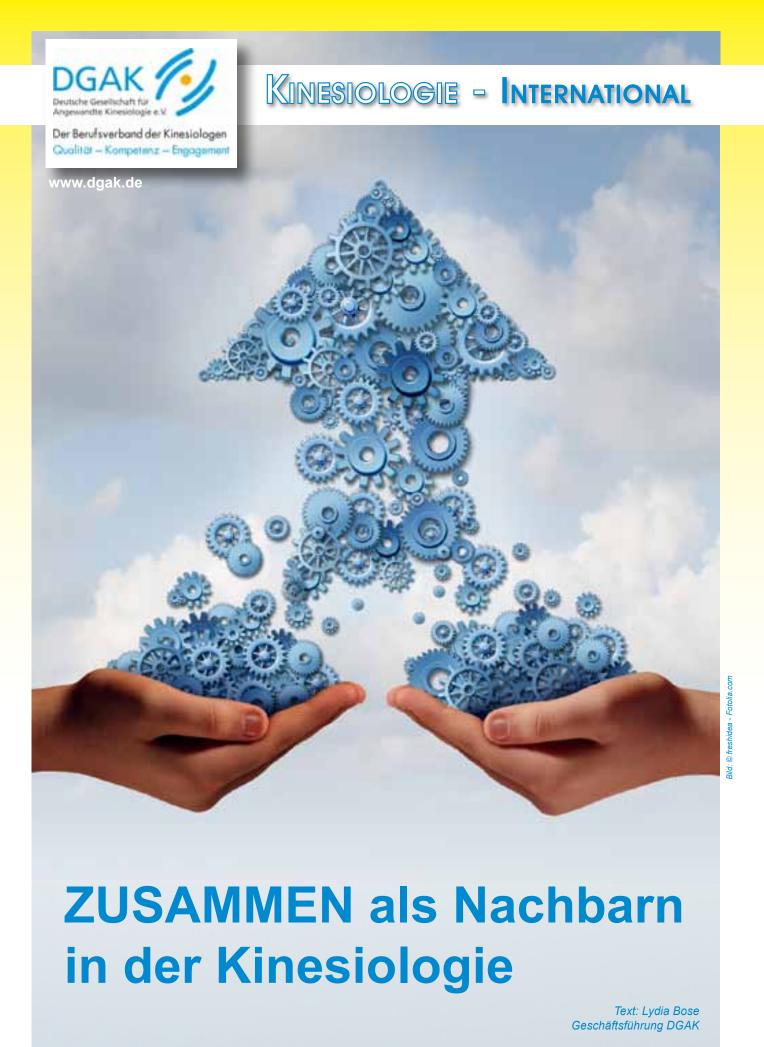
Von Herzen Monika



Monika Übel-Helbig Kinesiologin Energetikerin Lehrbeauftragte Uni-Wien ÖBK-Obmannstellvertreterin

WKW- Berufsgruppenausschussmitglied der Energetiker, Fachgruppe Wien d. persönl. Dienstleister, Wirtschaftskammer Wien

1090 Wien, Wilhelm-Exner - Gasse 2/20 Mobil: 0676 92 29 152 energy.zentrum@chello.at www.energy-world.at



Zusammen nach demselben Ort streben (siehe Infoblock) - das kann man wohl *Beziehungen* nennen! Fangen wir doch als Nachbarländer an und streben wir gemeinsam an, Kinesiologie grenzenlos noch bekannter werden zu lassen. Begonnen haben wir bereits im Austausch unserer Sichtweisen innerhalb von Konferenzen. Unsere weiteren Aufgaben können Definitionen der Kinesiologie und Visionen der Zukunft sein. So würde Kinesiologie wahrhaft grenzenlos.

Infoblock:

ZUSAMMEN = mdh. Zesam(e)ne,

adh. Samen, beisammen, zusammen, eigentlich: "nach demselben Ort hin"

BEZIEHUNGEN =

Verhältnis, in dem Menschen oder Organisationen zueinander stehen (Wikipedia) Hin- und hertragen von (einer Nachricht, einem Bericht, ...) It. Herkunftswörterbuch vielleicht besser: "wechselseitig"

Kinesiologie aktuell

Wir sagen, dass Kinesiologie eine internationale Methode ist. Doch ist sie wirklich überall gleich? Durch staatlich oder berufsrechtliche Einschränkungen befinden sich Kinesiologie-Organisationen in einigen Ländern momentan in große Veränderungen mit unterschiedlichsten Aspekten. Vordringlich ist, die in jedem Land individuell gelebte Kinesiologie und die Arbeit damit zu definieren, um nicht von anderen Stellen definiert zu werden.

Ein aktuelles Beispiel aus den Niederlanden: Kinesiologie wird seit ca. 10 Jahren als CAM-Therapie (Komplementäre alternative Medizin) von der Krankenkasse bezahlt. Die Krankenkassen fordern seit 2008, dass die CAM-Organisationen einen Ausbildungsstandard feststellen, an den sich Ausbildungsinsitute und Berufsorganisationen, die mit den Krankenkassen zusammen arbeiten, zu halten haben. Die Frist für einen Vorschlag der CAM-Organisationen läuft Ende dieses Jahres 2016 ab. In dieser Zusammenarbeit ist die Beroepsvereiniging voor Kinesiologie (BvK) eingebunden und partizipiert innerhalb eines Arbeitsfeldes von Interessensgemeinschaften, Dachverbänden, Krankenkassen, anerkannten Akkreditierungsstellen und weiteren Berufsverbänden, in denen KinesiologInnen eine Teilmenge darstellen.

Im April 2016 hat der niederländische Staat festgelegt, dass eine Komplementärtherapie-Ausbildung 240 ECTS-Punkte (ECTS = European Credit Transkription System) haben muss, um Mehrwertsteuer befreit zu werden. Wieviel Kinesiologie steckt in einem ECTS-Punkt? Ist dies reine Zeit oder auch Inhalt? Und wer darf das prüfen?

Die aktuellen 500 Ausbildungsstunden Kinesiologie betragen nach hollänischer Rechnung nur 17,9 ECTS-Punkte. (1 ECTS-Punkt = 28 Ausbildungsstunden) Die Berechnung von ECTS-Punkten beruht in Deutschland momentan auf Zeitumrechnung und Inhalten, die abhängig sind von der Anerkennung der miteinbezogenen Universität.

Allein an den beiden Beispielen Niederlande - Deutschland ist erkennbar, dass keine Vergleichsmöglichkeit besteht. Erst die Kompetenzen oder Endqualifikationen, die durch festgelegte Prüfraster verifiziert und über ECTS ausgedrückt werden, sagen etwas über den Inhalt und die wirkliche Qualität einer Ausbildung aus. Akkreditierungsstellen sind abhängig von Dokumenten der zuständigen Stellen, die Kompetenzen und Qualitätsmessungen beschreiben - wie hier der kinesiologische Berufsverband. Nur mit diesen Qualitätsnachweisen kann eine inhaltlich relevante Aussage über den qualitativen Zustand einer Ausbildung abgegeben werden.

Die kleine Berufsorganisation BvK mit ihren 107 Mitgliedern unterbreitete Mitte Juni 2016 den vier großen multidisziplinären Berufsorganisationen (ca. 170 Kinesiologen sind dort angeschlossen) das Konzept zur Professionalisierung des Berufes mit der Intention, dass die großen Organisationen den Standard der BvK übernehmen. Das Ziel ist, dass ein gemeinsamer Vorschlag zur Qualitätsbestimmung einer kinesiologischen Ausbildung für die Krankenkassen bis Ende des Jahres erarbeitet wird. Das bedeutet großen Zeitdruck für einen wichtigen und zukunfsweisenden Prozess, in dem Unterstützung von Nachbarn wichtig ist.

Veränderungen können bestens sein und gleichzeitig sehr einengend wirken. Oft ist ein drängender Zeitfaktor kontraproduktiv zum Erarbeiten eines völlig neuen Arbeitsgebiets. Es fehlt die Zeit, sich von Fachleuten ausgiebig beraten zu lassen und somit "passiert Anpassung" an Systeme, die dem kinesiologischen Gedankengut fern sind. Wenn die Organisationen oder Berufsverbände des entsprechenden Landes

nicht in der Lage sind, Resultate zu liefern, dann werden Qualifikationen oder Definitionen durch eine Universität oder durch staatliche Stellen festgelegt.

Kinesiologie alleinig der Heilkunde zuzuordnen, wäre fatal.

Doch sind das in manchen Ländern Bestrebungen von staatlicher Seite oder der Krankenkassen. Die Applied Kinesiology war im Ursprung ganz klar medizinisch und therapeutisch. Andererseits: Die NICHTheilkundliche Version der Methode, die durch Dr. John Thie als Selbsthilfemaßnahme zur Prävention in die Welt getragen wurde, war die Basis für eine coachende und Impulse setzende Kinesiologie. Was passiert, wenn Länder Kinesiologie als Heilkunde einsortieren und diese Länder als Referenz zur Beurteilung in andere Länder herangezogen werden?

Prävention ist wichtiger denn je und schafft ein Arbeitsfeld, in dem Kinesiologie einen wichtigen Beitrag leisten kann. Sorgen wir für die Anerkennung der Kinesiologie im Bereich der Vorsorge und Selbsthilfe!

Ein guter Kontakt zum Nachbarn ist wichtig.

Inwieweit stimmen allein auf Europa-Ebene die Beschreibungen zur Kinesiologie, Bestimmungen zu Ausbildungen und Entscheidungen zu Fragen wie "Wer ist ab wann KinesiologIn?" überein?

Uns täte es in Europa gut, wenn wir in diesem europäischen/internationalen Professionalisierungsprozess Definitionen, Beschreibungen und Bewertungen von Inhalten abgleichen würden. Vielleicht wäre das Ergebnis eine Arbeitserleichterung für alle; aber noch viel wichtiger ist, dass wir aus einem Mund sprechen. Hier ist die Zusammenarbeit der Kinesiologie-Organisationen gefragt, beispielsweise eine Plattform zum Austausch von relevanten Daten

anzulegen, die von allen gefüttert wird und abgerufen werden kann.

Die IASK (International Association for Specialized Kinesiologists) führt derzeit eine Befragung innerhalb der internationalen Organisationen durch, um Fragen und Wissensstände besser zu klären. So können wir beispielsweise per Abgleich sehen, wie anerkannt die jeweilige Methode ist, ob sie von Krankenkassen anerkannt wird, ob sie ein Ausbildungsberuf ist, wie die staatlichen Angstrengungen sind, wie die länderspezifischen Besonderheiten aussehen u.v.m.

DGAK Deutsche Gesellschaft für Angewandte Kinesiologie

Um uns als Nachbarn besser kennenzulernen, hier einige kurze Informationen:

Wer ist die DGAK?

Die DGAK wurde 1987 gegründet. Nächstes Jahr feiern wir unseren 30. Geburtstag! Die Intention für einen Berufsverband war und ist die Vernetzung der Kinesiologinnen. Die damals noch recht junge Methode der Kinesiologie musste sich erst nach und nach den Platz in der Gesellschaft erobern. Und das genau ist die Aufgabe eines Berufsverbandes: Die Etablierung der Methode und Klarlegung des Nutzens für die Gesellschaft, rechtliche Sicherheit für alle Seiten und damit auch die Existenzsicherung der professionellen Kinesiologinnen.

Die DGAK besteht aus ca. 800 Mitgliedern, dem Vorstand (Anita Berres, Ludwig Thöle, Doris Zoberbier), der Geschäftsführung (Lydia Bose) und in der Geschäftsstelle (Carmen Iber) laufen alle Fäden zusammen.

Einige Mitglieder arbeiten in Kompetenz-Teams an Projekten und tragen unmittelbar zum aktuellen Geschehen bei. So wird die Ausbildung überarbeitet, eine Krankenkassenzusammenarbeit angestrebt, Definitionen erarbeitet - alles im Ehrenamt! Wir verstehen unseren Berufsverband als einen Verband für die KinesiologInnen und bewahren Neutralität zu den Methoden.

Berufspolitik betreiben wir durch Vernetzung zu weiteren internationalen Kinesiologie-Verbänden und -Organisationen. Außerdem sind wir vertreten im DVWO (Dachverband der Weiterbildungsorganisationen) und dem FWW (Forum Werteorientierung in der Weiterbildung).

Die ca. 3-jährige Ausbildung "Begleitende Kinesiologie" und die Fortbildung "Medizinisch-Therapeutische Kinesiologie" sind

unsere Bildungsprodukte, mit denen wir die Differenzierung der Kinesiologie in Deutschland betonen. In Deutschland wird die Zweiteilung der Kinesiologie aufgrund von Gesetzeslagen und Berufsrechten seit über 15 Jahren in der Öffentlichkeit genutzt. Mit diesen beiden Wegen haben wir Qualität in der kinesiologischen Bildung in Deutschland umgesetzt.

Die DGAK hat Ende 2014 das DVWO Qualitäts-Siegel verliehen bekommen. Unser Verband sowie alle Bildungsprodukte und des weiteren die für Mitglieder zugänglichen Webinare sind geprüft und zertifiziert.

Unsere derzeitige Konzentration liegt auf der Erweiterung eines für KinesiologInnen sinnvollen Qualitätsmanagements, der Einrichtung der ECTS-Punktevergabe für Seminargeber, dem Sondieren zum Studiengang Bachelor/Master, der internationalen Zusammenarbeit und dem kontinuierlichen Ausbau des Service für unsere Mitglieder.

Was können wir als Nachbarländer gemeinsam erreichen?

"Von innen nach außen" könnte die Überschrift des Zeitgeistes heißen. Viele Verbände sind nun in ihrem Land etabliert und haben Grundsätzliches erreicht. Jetzt ist die Zeit der Vernetzung und des Austausches: Statt getrennt in eigenen Suppen kochend - ob Länder- oder Methodensuppe - zusammen (nach demselben Ort hin) als ein sinnvolles Miteinander in den Austausch gehen.

Zusammen - gerade wo europäische und internationale Richtlinien zusammenfließen können und die gemeinsame Stärke eingesetzt werden kann.

Getrennt - wo nationale rechtliche Gegebenheiten respektiert werden müssen und Berufsrechte zu akzeptieren sind.

Kooperationen über die Grenzen hinweg sind am einfachsten mit dem Nachbarn. Dazu trägt jedes Mitglied durch seinen grenzüberschreitenden Austausch bei. Die Berufsverbände sind betreffend die Kinesiologie und das Organisatorische über Dachorganisationen im Austausch, wie beispielsweise über

IKC International Kinesiology College



EDU-K Foundation



IASK International Association for Specialized Kinesiologists



Arbeitsbeispiele sollen die Arbeit vereinfachen - beispielsweise mit Hilfe von gemeinsamen international gültigen Formulierungen betreffend die Kinesiologie oder die Studienlehrgänge auf europäischer/internationaler Ebene.

Gemeinsame Verantwortung

Hans Barth, ein lieber Kollege aus der Schweiz, hat einmal von "verschiedenen ethischen Verantwortungsfeldern im Beruf" gesprochen. Vielleicht sollten wir uns alle selbst fragen:

Was ist mein Betrag zur Kinesiologie? Wenn ich dazu meine VERANTWOR-TUNG betrachte

- gegenüber mir selbst?
- gegenüber den Kolleginnen?
- gegenüber dem Beruf?
- gegenüber der Gesellschaft?

Vielleicht hat die Antwort Einfluss auf unser zukünftiges Engagement innerhalb unserer Methode Kinesiologie. Denn durch unsere gelebte Verantwortung sorgen wir für unsere Existenz.

Zusammen nach demselben Ort hin und jeder in seiner Verantwortung können wir die Kinesiologie in der Zukunft noch besser leben und weiter entwickeln.



Lydia Bose

Geschäftsführung DGAK Deutsche Gesellschaft für Angewandte Kinesiologie e.V.

Servicestelle der DGAK: Dietenbacher Str. 22 D - 79199 Kirchzarten Telefon: +49 (0)7661 - 980756

Mail: info@dgak.de

www.dgak.de

in Ihrer Nähe (L3-Mitglieder)

PROFESSIONELLE KINESIOLOGINNEN

www.kinesiologie-oebk.at



PLZ	ORT	NAME	VORNAME	ADRESSE	TELEFON	EMAIL	номе
1010	Wien	Sighart- Prameshuber	Marion	Hohenstaufengasse 2/9	0676 309 70 80	m.sighart@aon.at	
1020	Wien	Kaiser	Ulrike	Praterstr. 38/1/3/14	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
1040	Wien	Lerch	Veronika	Karolinengasse 34	0681 849 418 09	Lerch@balance-bewegt.at	www.balance-bewegt.at
1050	Wien	Mostofi	Sissi	Jahngasse 19/2/23	0676 3333 712	sissi.mostofi@gmail.com	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	0678 12 28 000	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	0680 33 50 760	kinesiologie_trunk@gmx.net	
1110	Wien	Berta	Renate	Höfftgasse 12/2/1/3	0699 10 36 10 32	renate.berta@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	gesundheit@lydiafuerst.com	www.lydiafuerst.com
1120	Wien	Icha	Ulrike	Flurschützstraße 36/12/46	0680 218 52 15	ulrike.icha@utanet.at	www.kinesiologie-orthobionomy.a
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-team1
1130	Wien	Langenberger	Irmgard	Wlassakstraße 99/65	0699 105 45 331	office@profemina.co.at	www.profemina.co.at
1130	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	Schmidt	Cindy	Seuttergasse 15/3	0699 12 18 42 38	info@harmonischereinklang.at	www.harmonischereinklang.at
1130	Wien	Van Assche	Margot	Frimbergergasse 6	01 879 38 26	office@m77.eu	www.physioenergetik.at
1140	Wien	Hofer	Heidi	Linzerstrasse 248/4	0664 737 59 138	inbalancesein@gmx.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	
1150	Wien	Tschernitschek	Thomas	Mariahilferstraße 136/3	0676 41 63 111	Thomas.Tschernitschek@aicg.at	www.mit-tschernitschek.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	lernpaedagogik@gmail.com	www.herta-meirer.at
1180	Wien	Luftensteiner	Irmgard	Schulgasse 33	0650 480 14 11	irmgard.luftenteiner@gmx.at	
1180	Wien	Stern	Daniela	Bastiengasse 13/2	0699 1 040 74 47	contact@danielastern.com	www.danielastern.com
1190	Wien	Brejcha	Silvia Purnima	Boschstraße 41/4/14	0664 461 49 60	office@system-energethik.at	www.system-energethik.at
1190	Wien	Jamnig	Evelyn	Görgengasse 3/13	0688 86 96 492	evelyn.jamnig@bewegungsreich.at	www.bewegungsreich.at
1190	Wien	Komnacky	Sabine	Siolygasse 14	0699 1 925 11 24	sabine.komnacky@chello.at	www.sewegungoreion.ac
		-			 	, 0	www.amate.at
1200	Wien	Mikisch Meenvald	Herbert	Klosterneuburgerstr. 68/40	0660 15 15 525	herbert@amate.at	www.amate.at
1230	Wien	Meerwald	Birgit	Schreckgasse 2	0664 31 66 200	office@dasmeerwald.at	www.dasmeerwald.at
1230	Wien	Schreiber-Weiss	Elisabeth	Breitenfurter Staße 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
2100	Bisamberg	Ward	Renata	Oberer Mühlweg 6	0664 830 55 14	topward@gmx.at	
2103	Langenzersdorf	Rischer	Ursula	Kellergasse 84	02244 35 54	ursula.rischer@aon.at	www.kinesiologie-rischer.at
2111	Obergänsendorf	Gruber-Koll	Tamara	Unterer Maierhof 18	0699 123 711 52	tamara.gruber-koll@gmx.net	www.leichtraum.at
2136	Laa/Thaya	Hodecek	Margit	Stadtplatz 3	0699 123 43 163	margit@kinesiologie-hodecek.at	www.kinesiologie-hodecek.at
2230	Gänserndorf	Neubauer	Claudia		0676 690 92 05	praxis@kinesiologie-neubauer.at	www.kinesiologie-neubauer.at
2291	Lassee	Ordelt	Claudia	Wagramstrasse 22	0664 73 43 93 88	claudia.ordelt@gmx.at	www.kinesiologie-co.at
2301	Groß Enzersdrof	Baumbach	Regina	Mühlleitnerstraße 3	0676 62 63 732	reginabaumbach@gmx.at	www.balance4u.co.at
2301	Groß Enzersdorf	Niederhuber	Ortwin F.	Mühlleitnerstraße 3	0664 46 34 353	office@oeakg.at	www.oeakg.at
	Probstdorf	Russell	Marian	Probst Wittola-Str. 28a	0664 526 18 37	marian@russell.at	http://kinesiologie-unterwegs.russ
2301	0.05	Semper	Brigitta	Prinz-Eugen-Straße 1b/3/6	0664 23 97 817	brigitta@semper.cc	www.kinesiologie.semper.cc
	Groß Enzersdorf		-	Neusiedlzeile 62	0676 97 40 278	ulrike.chlan@gmail.com	www.ulrike.maria.chlan.eu
2301 2301		Chlan	Ulrike Maria				
2301 2301 2304	Orth/Donau	Chlan	Ulrike Maria			mail@inamarzohl at	www.inamarzohl.at
2301 2301 2304 2304	Orth/Donau Orth/Donau	Zobl	Ingmar Simon	Hauptstr. 35	0699 11 20 40 36	mail@ingmarzobl.at	www.ingmarzobl.at
2301 2301 2304	Orth/Donau					mail@ingmarzobl.at office@munk-kinesiologie.at margit.wukicsevits@aon.at	www.ingmarzobl.at www.munk-kinesiologie.at www.kinesiologie-und-nlp-im-team. businesscard.at

PLZ	ORT	NAME	VORNAME	ADRESSE	TELEFON	EMAIL	HOME
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	
2353	Guntramsdorf	Souy	Silvia	Rathaus Viertel 4	0699 135 35 799	news@souy.at	www.souy.at
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 2410	Hainburg	Emminger	Julia	Steinerweg 2 Neurißstraße 52	0699 1111 91 84	office@emminger.co.at	www.sonnentanzyoga.at
2432	Hainburg Schwadorf	Mörbauer Brauner	Isabella Sonja	Mühlbachgasse 19	0699 11 011 299 0699 118 11 618	isi-learning@gmx.at office@energy-work.net	www.isi-learning.at 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 Christian	Pleikner	Haus Nr. 244	0664 125 91 81	gabriele.pleikner@a1.net	
2601 2630	Sollenau Buchbach	Schober	Rieder Gertrude	Schneebergstraße 14 Buchbacherstr. 89	0681 208 34 094 02630 35 146	christian@energie4you.at g-schober@gmx.at	www.energie4you.at
2700	Wiener Neustadt	Salomon	Patricia	Zehnergasse 22	0664 12 24 226	patricia.salomon@aon.at	members.aon.at/patricia.salomon
2731	St. Egyden	Grill	Maria	Blodgasse 18	0699 170 774 73	maria.grill@gmx.at	The moore against a season on
2285	Breitstetten	Bichler-Lajda	Susanne	Leopoldsdorfer Str. 31	0664 32 223 13	susi.bichler@gmail.com	www.oeakg.at
3040	Neulengbach	Stampfer	Magdalena	Garnisonstraße 218	0664 450 36 06	mail@magdalenastampfer.at	www.magdalenastampfer.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 3400	Klosterneuburg	Feldhofer Sattler	Margot Anna	Leopold Weinmayerstr. 37/1 Tulpeng. 3	0676 93 89 044 02243 37 411	margotfeldhofer@hotmail.com anna.sattler@utanet.at	www.margotfeldhofer.at www.entwicklung-foerdern.at
3500	Weidling/Klostern. 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-	www.kinesiologie-angelika-mayer.at
		•	_			mayer.at	
3550 3580	Langenlois Mödring	Buchinger Schleritzko	Sabine Petra	Walterstraße 30 Ostergarten 27	0664 565 74 60 0699 106 25 006	sabine.buchinger@noenet.at petra.schleritzko@gmx.at	www.sabinebuchinger.at
4020	Leonding	Hahn	Andrea	Südtiroler Straße 8	0732 77 73 71	andrea.hahn@ell.at	www.ell.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	Linzer Str. 32b	0676 905 20 60	office@dynamischeenergien.at	www.dynamischeenergien.at
4060 4060	Leonding Leonding	Beisl Lehner	Edda Johanna	Mayrhansenstr. 28 Zehetlandweg 43	0664 47 55 509 0699 100 611 63	info@kinesiologie-e-beisl.at office@liklakaustria.com	www.kinesiologie-e-beisl.at www.liklakaustria.com
4063	Hörsching	Huemer	Karin	Neubauerstrasse 5	0699 17 610 700	Karin huemer@aon.at	WWW.iiidakaaaala.com
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 Lindenstraße 2a	0699 103 888 54	e.peitl@lichtblicke4you.at	www.lichtblicke4you.at
4540 4560	Bad Hall Kirchdorf	Waldl Karl	Ursula Leopoldine	Resselstraße 15	0681 84 26 78 33 0650 44 272 66	waldl@wapo.cc lea.karl@gmx.at	www.seminarimwohnzimmer.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	Schlossweg 1/4	0680 14 36 196	office@musikkinesiologie.at	www.musikkinesiologie.at
4776	Diersbach	Weiß	Marianne	Am Bach 9	0664 12 34 392	info@kinesiologie-mw.at	www.kinesiologie-mw.at
4780	Schärding St. Florian bei	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	Mehrnbach	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	n a
5020	Salzburg	Gottas	Birgit	Kreuzhofweg 22/8	0650 43 102 40	bgottas@usa.net	www.allesfliesst.at
5020 5020	Salzburg Salzbrug	Prem Schäffner	Eva Ira	Sinnhubstraße 10/Top 1411 Lasserstraße 21/2	0664 42 49 397 0676 887 17 773	eva.prem@aon.at praxis@denkgefühl.at	www.kinesiologiesalzburg.com www.denkgefühl.at
5020	Salzbrug	Scheibl	Nicola	Erich-Fried-Str. 10	0650 881 61 85	n.scheibl@web.de	www.kinesio-scheibl.at
5020	Salzburg	Tobar	Alexandra	Breitenfelderstraße 47A	0699 817 597 76	alexandra@tobar.at	http://nkinstitute.at
5026	Salzburg	Neuhauser	Ilse	Josef-Thorakstr. 32/1	0680 134 00 80	ilseneuhauser@gmail.com	
5082	Grödig	Schusta	Barbara	Oberfeldstraße 42	0664 88 432 891	b.schusta@i-kom.at	www.brainlp.at
5111	Bürmoos	Döndü	Korkmazyürek	Dr. Eugen Zehme Straße 52	0676 688 04 98	dondu.korkmazyurek@gmail.com	
5201	Seekirchen	Malek	Sabine	Hechtstraße 10	0680 208 38 36	sabine@sabinemalek.com	www.sabinemalek.com
5203	Köstendorf	Helminger	Pauline	Klein-Köstendorf 10/2	0676 76 03 882	pauline.helminger@gmail.com	www.paulines-gesundheitspraxis.com
5671 5700	Bruck/Glstr. Zell am See	Moosmann Stärz	Susanna Doris	Hochtennweg 31 Rupertiweg 3	0650 58 24 908 0664 422 12 34	susi.siedl@sbg.at d.staerz@sbg.at	www.staerz.at
5730	Mittersill	Kalkhofer	Maria	Burkerstraße 10/3	0660 37 777 31	office@kinesiologie-kalkhofer.at	www.staerz.at www.kinesiologie-kalkhofer.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	, 5

PLZ	ORT	NAME	VORNAME	ADRESSE	TELEFON	EMAIL	HOME
5760	Saalfelden	Wolf	Helfried	Blattlfeldstraße 38	0664 12 68 589	helfried.wolf@sbg.at	www.mutmachtstark.at
5760	Saalfelden	Wolf	Luise	Blattlfeldstraße 38	0664 99 46 999	luise.wolf@sbg.at	www.mutmachtstark.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	Mimy	Galtschein 35	0664 78 40 944	mimy.krakers@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.seminarimwohnzimmer.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
8054	Graz	Konrad	Silvia	Eggenberger Allee 33B/1/1	0664 94 39 068	silvia.konrad1@gmx.at	
8044	Graz	Liebmann	Eva	Teichhofweg 12	0664 23 77 075	evaliebmann@hotmail.com	
8045	Graz	Berghofer	Ruth	Andritzer Reichsstr. 48/2/6	0676 502 56 02	ruth.berghofer@balanceaka- demie.at	www.balanceakademie.at
8051	Thal bei Graz	Schörgi	Claudia	Waldsdorfstraße 30	0699 111 57 305	kontakt@claudia-schoergi.at	www.claudia-schoergi.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@vk-impuls.at	www.verena-kresta.at
8200	Gleisdorf	Herz	Irene	Albersdorf 243	0664 73 88 22 22	irene.herz@gmx.at	
8511	Greisdorf	Dimai	Beate	Farmi 85	0676 49 64 167	beate.dimai@slichtgartl.at	www.slichtgartl.at
8600	Bruck an der Mur	Zöhrer	Helga	Fridrich Allee 8	0664 43 07 160	kinesiology@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	Erlsberg 133	0650 413 79 46	chris.walt@gmx.at	
8990	Bad Aussee	Wach	Anna	Sommersbergseestraße 2	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	0678 12 28 000	kinesiologie@bknaus.at	www.bknaus.at
9020	Klagenfurt	Pfeifhofer	Josefine	Khevenhüllerstraße 30/7	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	Thurn	Meirer	Herta	Thurn-Zauche 17a	0650 40 84 089	lernpaedagogik@gmail.com	www.herta-meirer.at
D-81371	München/Sendling	Flechtenmacher	Dieter	Kidlerstrasse 1	+49 177 822 1374	office@flechtenmacher.net	www.flechtenmacher.net

"Jeder hat sein Leben ganz zu leben."

(Rudi Dutschke, 1940 - 1979)

Wer in den frühen 90er Jahren des letzten Jahrhunderts in Österreich oder Deutschland erstmalig mit Kinesiologie in Berührung kam, der musste schon einen weiten Bogen um ihn machen, um seine Arbeit nicht zu konfrontieren.

KIM da Silva (geb. 1943) hat am 22.05.2016 in Bangkok, Thailand – dem Land, das sein DaHeim war und das ihn immer wieder inspirierte – die physische Welt verlassen. Er war Forscher, Vortragender, Autor, Lehrer, manch einem ein Freund und jedem sein individueller Sparringspartner. Ein klarer Geist einerseits, der danach strebte, die Dinge so zu sehen, wie sie sind. Anderseits war er stets ringend um einen Ausdruck, ein System, diese Dinge auch vermittelbar und lebbar zu machen. So sind einige beachtete Bücher entstanden und Unterlagen zu vielzähligen Kursen für diejenigen, die das Glück hatten, seine Seminare zu besuchen. In seiner Arbeit mit Klienten war er oft an Grenzen gegangen und ist selbst daran gestoßen.



Ein klarer Geist ist er auch bis zu seinem letzten Atemzug geblieben. In den letzten 4 Jahren seines Lebens, hielt Kim die eigene Krankheit sehr beschäftigt. Alles, was er gelernt und gelehrt hatte und vorurteilslos alles, was andere darüber wussten auf sich anzuwenden, tat er mit wachem Verstand. "Die, die Krebs behandeln, haben meist nie selbst Krebs gehabt", hat er Vertrauten gegenüber geäußert. Uns, die wir Kinesiologen sind, sagt er wohl: "Du kannst nicht heilen und du kannst nicht erlösen, das liegt nicht in deiner Macht. Du kannst lediglich die Dinge ans Licht bringen, auf das sie geheilt werden und erlöst."

Kim da Silva ist am 22. Mai an den Auswirkungen von Krebs gestorben. Er hatte beschlossen, bewusst und klar seinen Weg zu gehen, tätig inmitten seines Schneesturms zu sein und zu bleiben.

Kim – Danke für deine Hinwendung und unermüdliche Arbeit.

Der österreichische Berufsverband für Kinesiologie

BK ORGANISATION (



Österreichischer Berufsverband für Kinesiologie

www.kinesiologie-oebk.at

ÖBK-Postadresse:

Österreichischer Berufsverband für Kinesiologie (ÖBK) c/o Maga. Silvia Konrad, Eggenberger Allee 33B/1/ Top 1, 8020 Graz

BK VORSTAND

Der ÖBK-Vorstand ist das Leitungsorgan des Berufsverbandes und ist mit der Führung der Geschäfte betraut.



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



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



Stlv. Schriftführerin **Ute Trunk** 1100 Wien Tel.: 0680 50 33 701 kinesiologie_trunk@gmx.net



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



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



Kooptiert DI Bernhard Knaus 1080 Wien Tel.: 0678 12 28 000 kinesiologie@bknaus.at



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

BK BEIRATE

ÖBK-Beiräte sind RepräsentantIn des ÖBK und AnsprechpartnerInnen für Mitglieder in den jeweiligen Bundesländern.



Wien / Burgenland: Monika Übel-Helbig 1090 Wien Tel.: 0676 515 72 98 energy.zentrum@chello.at



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



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



Tirol / Vorarlberg: Mag. Herta Meirer 9904 Thurn Tel.: 0650 40 84 089 lernpaedagogik@gmail.com



Salzburg / Oberösterreich: Maria Obermair 4030 Linz Tel.: 0676 79 50 000 office@kinmo.at



Barbara Schusta 5082 Grödia Tel.: 0664 88 432 891 b.schusta@brainlp.at



Kärnten: DI Bernhard Knaus 9020 Klagenfurt Tel.: 0678 12 28 000 kinesiologie@bknaus.at



Burgenland: Ursula Bencsics 7400 Oberwart Tel.: 0664 36 78 104 ub@lkms.at



Silvia Hoanzl 7433 Mariasdorf Tel.: 0664 522 97 79 silvia.hoanzl@gmx.at

SERVICESTELLEN



ÖBK Geschäftsstelle ÖBK Facebook Mag. Silvia Konrad, Bakk 8020 Graz Tel.: 0676 409 19 50

sekretariat@kinesiologie-oebk.at



ÖBK Redaktion Zeitschrift "IMPULS" Ulrike Icha 1120 Wien Tel.: 0680 218 52 15 impuls@kinesiologie-oebk.at



ÖBK Homepage

DI Bernhard Knaus 1080 Wien Tel.: 0678 12 28 000 kinesiologie@bknaus.at

NEUE MITGLIEDER



Österreichischer Berufsverband für Kinesiologie

www.kinesiologie-oebk.at

Der ÖBK freut sich, neue Mitglieder begrüßen zu dürfen:















Level 2

Romana Gerger

8322 Studenzen

Mobil: 0664 75 05 62 36



Mobil: 0676 84 69 69 63

Level 2

Lukas Weinhandl

8047 Hart bei Graz

Mobil: 0676 319 33 03





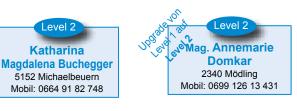








Level 2



Mag.pharm
Martina Roschker
8042 Graz

Fördermitglied

Helmut
Theuretzbacher
83404 Ainring





KINESIOLOGIE-AUSBILDUNGEN

www.kinesiologie-oebk.at

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.

Stand: November 2013

- 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 Ausbilung (nur kinesiologiespezifische Kurse) vom Österreichischen 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.winnierettenbacher.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-
1100	VVICII	Hodecek	. 1000.1	team13.at
1130	Wien	Ribitsch	Stefan	www.ribitsch.eu
1170	Wien	Holl	Ulrike	www.leap-gehirnintegration.com
1230	Wien	Brem	Brigitte	brigitte.brem.at
2100	Korneuburg	Krapfenbacher	Monika	www.krapfenbacher.com
2230	Gänserndorf	Neubauer	Claudia	www.kinesiologie-neubauer.at
2301	Groß-Enzersdorf	Baumbach	Regina	www.balance4u.co.at
2301	Groß-Enzersdorf	Niederhuber	Ortwin F.	www.oeakg.at
2304	Orth/Donau	Zobl	Ingmar Simon	www.ingmarzobl.at
2333	Leopoldsdorf	Wukicsevits	Margit	www.kinesiologie-und-nlp-im- team.businesscard.at
2340	Mödling	Hacker	Verena	www.verena-hacker.at
2353	Guntramsdorf	Luick	Forella Michaela	www.mehrenergie.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.liklakaustria.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 Schärding/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

4020	Linz	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 Klientln, 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.oeakg.at

2301	Groß-Enzersdorf	Baumbach	Regina	www.balance4u.co.at
2304	Orth/Donau	Zobl	Ingmar Simon	www.ingmarzobl.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	Harbart	www.amate.at
1200				

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.

4020	Linz	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	Berahofer	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.

25	40 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 Stressthemen 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.liklakaustria.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 Wahrnehmungskinesiolgie© (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 pädagogischem 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), Kinesiologie nach Dr. Klinghardt® (KnK), 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 2352 Guntramsdorf 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 (NK)



NK wurde von Hugo Tobar entwickelt. Sie beschäftigt sich detailiert 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	Kitzhühel	Eder-Kühr	Petra	www.nedergogik.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 Kinesiolgie) 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 Elementtestung 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.oeakg.at
2301	Groß-Enzersdorf	Niederhuber	Ortwin F.	www.oeakg.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
1090	VVICII	Opei	Ruuuli	www.cnciuv-wonu.ai

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.

4020	Linz	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 Ergänzungen und Balancemöglichkeiten zu jeder kinesiologischen Grundausbildung.

1	090	Wien	Übel-Helbia	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.oeakg.at	5201	1	Seekirchen	Malek	Sabine	www.sabinemalek.com
3380	Dorchtoldedorf	Noumann	Karin	www.karin.noumann.at						

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	Grödia	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	ı
1130	vvien	Scrimial	Ewi	www.stress-frei-leberr.at	ı

Hier erhalten Mitglieder des ÖBK beim Vorweisen ihrer Mitgliedskarte Sonderkonditionen:



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



1130 Wien, Hietzinger Hauptstr. 67 Telefon 01 - 879 57 93

Email info@energyislandshop.at Internet www.energyislandshop.at



1120 Wien, Arndtstrasse 88 Telefon 01 - 813 72 32

Email office@schubertapotheke.at Internet www.schubertapotheke.at



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



SCHUHE
STÜHLE
BETTEN
SCHLAFSOFAS

4400 Steyr, Grünmarkt 14
Telefon 07252 81643
Email office@veganova.at
Internet www.veganova.at



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 -10 %



Zentrum für energetische Beratungen / Sonja Thau 1080 Wien, Albertgasse 26/3-4 Telefon 0699 10405070 - 20 % im Salzpalast body_soul@chello.at

Internet www.bodyandsoul-harmony.at



markiert ist, bieten den ÖBK-Mitgliedern Ermäßigungen für Aus- und Fortbildungen an.



Kontakt: Werner Schlachtner 1140 Wien, Hütteldorferstr. 277/1/1 Telefon 0676 602 70 73 Email w_schlachtner@gmx.at Internet www.provitec.de

www.biogena.at 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



8382 Mogersdorf 298 - 30 % für Wiederverkäuf
Telefon 03325 - 38930

Email info@aquarius-nature.com Internet www.aquarius-nature.com Entspannungs- und Wellnessmusik Tiefen- und Aktivsuggestion

TYPE VTM Dr. Stein Experten für Entspannung

- 25 % bis 40 %
D-58642 Iserlohn, Brinkhofstr. 86
Telefon +49 2374 9373 10
Email info@vtm-stein.de



Yogaausbildungen in Wien – Nähe Graz – Salzburg

Yoga Alliance zertifiziert Telefon 0664 155 4889

(MMag.Christine Stiessel)

Email info@yogawege.com Internet www.yogawege.com



1230 Wien, Meggaugasse 6 Telefon 01 - 890 55 05 Email office@covafit.com Internet www.covafit.com



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



Termine mit Kundinnen und Kunden online vereinbaren und organisieren.

1150 Wien, Palmgasse 10 - 15 %
Telefon 0676 40 10 779
Email info@calmodo.com
Internet www.calmodo.com



Gewerbestr. 24, 83404 Ainring-Mitterfelden Telefon +49 86547795149

Email info@vital-energy.eu
Internet www.vital-energy.eu
www.green-smoothies.eu



Mariahilferstraße 21, 8020 Graz

Telefon 0316 711 718

Mobil 0664 316 16 79

Email info@enerie-laden.at
Internet www.energie-laden.at



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



ÖBK Mitgliedschaft

Möglichkeiten Serviceleistungen	Level 3 Professionelle/r KinesiologIn	Level 2 Kinesiolgie- AnwenderIn	Level 1 Kinesiologie- Studentln	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 unter- stützen.	
	Anerkennung der Statuten des 0	ĎBK und der ethischen Gru	ındwerte der Kinesiolog	ie.	
Nachweis der Anerken- nung 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 Ih- rer Telephonnummer.	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	e der Versandkosten.		
Information und Möglichkeit zur Einbringung von Ideen	ÖBK Geschäftsstelle, Mitarbeit im Vor	stand, Newsletter, Bunde	esländer-Teams, Arbe	itskreise,	
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 hat extra für Sie auf dem ansprechende gelassen, wo Sie die Möglichkeit haben, Ihren Pra	en Folder einen Platz frei-			
	Anlässlich der Begründung Ihrer Mitgliedschaft erhalten Sie einmalig 50 Stück kostenfrei.				
ÖBK "Messehunderter"	Berechtigung zur Nutzung für Kinesiolog	ieveranstaltungen.			
Generalversammlung des ÖBK	Stimmrecht in der jährlichen Generalversammlung des ÖBK.				
	Ein Jahr, automatis	veiteres Jahr.			
Laufzeit			jedoch begrenzt auf maximal 3 Jahre.		
Beendigung	Schriftliche Kündigung für das	Folgejahr bis 30. Novemb	er des laufenden Jahre	S.	
Bezahlung des Mitgliedsbeitrages	Bitte immer bis <u>spätestens 31. Jänner</u> 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.				



Was bietet der ÖBK?

ÖBK LEISTUNGSPROFIL

Was bietet der ÖBK?

- laufende Angebote für alle Mitglieder (z. B.: Jour fixe in Wien)
- Weiterbildungsangebote f
 ür alle Mitglieder
- Wir setzen uns aktiv f
 ür 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 gepr
 üfte 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.

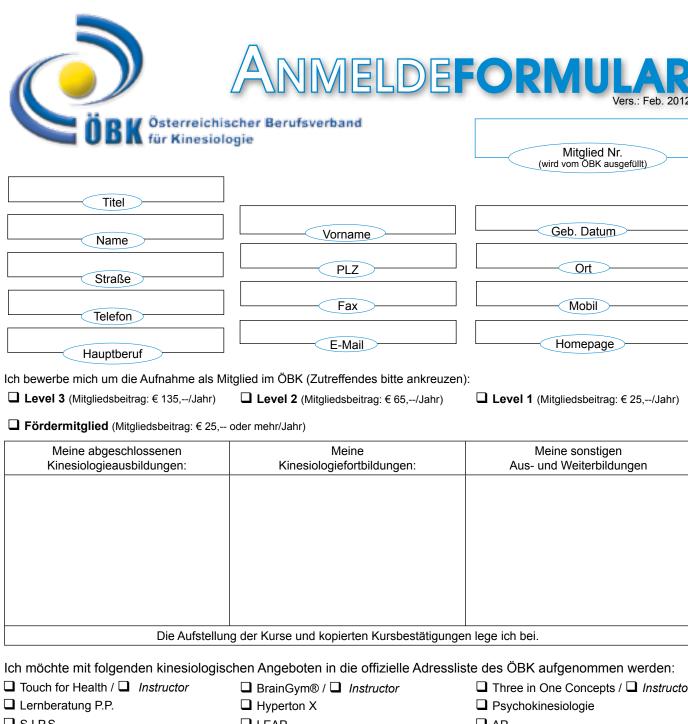
Wir laden alle KinesiologInnen ein, sich aktiv dieser neuen, kraftvollen Bewegung anzuschließen und mit Ideen und Impulsen zu unterstützen.

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



☐ Touch for Health / ☐ Instructor	☐ BrainGym® / ☐ <i>Instructor</i>	☐ Three in One Concepts / ☐ Instructor
☐ 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 ltd. auf Österreichischer Berufsverband für Kinesiologie, bei der Raiffeisenbank Kleinmünchen Linz, IBAN: AT943422600000332387 BIC: RZOOAT2L226, einzubezahlen.

Die Mitgliedschaft besteht bis auf Widerruf durch eine schrifliche Kündigung bis zum 30. November des laufenden Jahres.

Ort, Datum: Unterschrift:

Bitte senden Sie folgende Unterlagen an die ÖBK-Geschäftsstelle:

- Anmeldeformular ausgefüllt und unterschrieben
- die Aufstellung besuchter Kinesiologiekurse (Formular-Downoad 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)

^{*} nachzulesen auf der ÖBK-Homepage: www.kinesiologie-oebk.at





NEU - Pomander MAGENTA - seit 21. Juni 2016

'As I offer this sacred substance to myself, for myself, I love myself and feel the love from above'.

Originaltext Mike Booth

Seminare 2016



"Aura-Soma® Essentials"

Sein eigenes Bewusstsein im Spiegel der Farben zu erfahren, das ist die Essenz von Aura-Soma. Dieser Kurs geht direkt zu den Wurzeln von Aura-Soma und ermöglicht genau diese essentielle Erfahrung mithilfe der Körperöle, der Duft- und Farbessenzen sowie der eigens von David Bailey dazu komponierten Musik. Eine grundlegenden Aussage über dieses einzigartige Farbsystem lautet: "Aura-Soma ist für jene, welche sich an sich selbst erinnern wollen." Die Teilnahme an "Aura-Soma Essentials" ist für jeden möglich und ermöglicht einen einfachen, aber tiefen Einstieg in das Aura-Soma Farbsystem.

Seminartermin: 4. - 6. November 2016 Seminarleitung: Satyama U.M. Reiterer

Veranstaltungsort: Esencia Natural, 1030 Wien, Ungargasse 12/1-3

Seminarausgleich: EUR 390,- inkl. Kursbuch und CD

2017



"Kinesiologie & Australische Busch-Blüten" u. "Würdiges Älter werden mit Busch-Blüten"

Der Muskeltest ist seit über 50 Jahren ein bewährtes Bio-Feedback Werkzeug um Antworten vom Körper-Geist-System zu erhalten, die weit über das hinausgehen, was bewusst mit dem Verstand erfasst werden kann. Ian White, der Begründer von ABFE und "Vater" der Busch-Blüten Essenzen, zeigt auf einfache Weise wie man damit erfahren kann, was der Körper zur Unterstützung und Selbstheilung benötigt und erläutert die Verbindung der Australischen Blüten-Essenzen dazu. Den Ausklang der drei Tage bildet das Thema "Würdiges Älter-Werden", ein Thema punktgenau am Puls der Zeit und unterstützend für jeden.

Keine Vorkenntnisse erforderlich. Mit deutscher Übersetzung.

Seminartermin: 1 - 3. Juli 2017

Seminarleitung: Ian White

Veranstaltungsort: Wien, Details folgen

Seminarausgleich: EUR 594,- Frühbucherpreis (Bei verbindlicher Anmeldung und Bezahlung bis 15. März 2017, danach EUR 660,-)

Anmeldung und weitere Informationen

Esencia Natural I Aura-Soma® Österreich

1030 Wien, Ungargasse 12 • Tel. 01 815 03 49-0 • office@esencia-natural.at www.esencia-natural.at • www.aura-soma-oesterreich.at



METATRON APOTHEKE

Homöopathie, Spagyrik, Blüten u.a.



Mag. Martin Sommergut
Physioenergetiker
m.sommergut@metatron-apo.at



Mag.a Annemarie Claucig
Physioenergetikerin
office@metatron-apo.at



Heidi EmmingerPhysioenergetikerin i.A. office@ metatron-apo.at

...im Dienste aller Kinesiologen

Herstellung aller Testsätze

Kompetente Beratung durch Kinesiologen

Firmentestsätze

Therapeutenkarte

BioPure.eu, Viteras

NEU! Web-shop

Seminare und Vorträge

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

