



Text: Daniela Braunsteiner

INNEN FÜHLT, AUSSEN WIRKT –

Kinesiologie als Tor zwischen Wahrnehmung und Wirklichkeit

Foto: © fizkes / shutterstock.com /
1463525528

Kinesiologie verbindet Körperwahrnehmung und Bewusstsein: Sie zeigt, wie sich innere Empfindungen in der äußeren Wirklichkeit spiegeln. Wenn der Körper reagiert, offenbart sich Resonanz – ein Schlüssel, um Balance, Klarheit und Lebendigkeit neu zu erfahren.

Was ist Wirklichkeit? Diese scheinbar einfache Frage führt uns mitten ins Herz der menschlichen Erfahrung. Denn Wirklichkeit ist nicht bloß das, was „da draußen“ existiert – sie entsteht im Erleben, in der Resonanz zwischen Innen und Außen.

Kinesiologie bewegt sich genau in diesem Zwischenraum: Sie arbeitet mit der körperlich spürbaren Reaktion auf innere und äußere Reize und eröffnet so eine Brücke zwischen subjektiver Wahrnehmung und erlebter Realität. Indem sie das Fühlen als Erkenntnisquelle ernst nimmt, wird sie zu

einer Praxis, die Philosophie verkörpert: eine angewandte Phänomenologie des Lebendig-Seins.

WIRKLICHKEIT ALS RESONANZ

Wirklichkeit ist kein starres Objekt. Sie ist lebendig, in Bewegung, im

ständigen Austausch zwischen dem, was in uns geschieht, und dem, was uns umgibt.

Wenn wir Kinesiologie praktizieren, begegnen wir dieser lebendigen Wirklichkeit unmittelbar: im Muskeltonus, im Atem, im Fließen oder Stocken der Energie.

Alles, was wir erleben, ist Resonanz – ein Mitschwingen unseres Systems mit den Feldern, Gedanken, Emotionen und Beziehungen, die uns umgeben.

Doch was bedeutet das genau? Und was heißt es für unsere Arbeit mit Menschen, die nach Balance oder Klarheit suchen?

In der Physik bezeichnet Resonanz das Mitschwingen eines Systems mit einer bestimmten Frequenz. Dieses Prinzip gilt nicht nur für Materie, sondern auch für das Lebendige.

Zellen, Nerven, Herzen, Gehirne, ja ganze soziale Systeme reagieren resonant: Sie stimmen sich unbewusst aufeinander ab. In der Kinesiologie geschieht genau das: **Wir bringen das System in Beziehung – mit Gedanken, Erinnerungen, Emotionen, Worten, Nahrungsmitteln, Klängen – und beobachten, wie es antwortet.**

Der menschliche Körper ist ein fein abgestimmtes Resonanzsystem. Er reagiert auf sichtbare und unsichtbare Reize – auf Klang, Licht, Temperatur, aber auch auf Stimmungen, Gedanken, Atmosphären. Diese Reaktionen zeigen sich in Muskeltonus, Atmung, Puls, Hormonaktivität, Körpersprache. Der kinesiologische Muskeltest nutzt dieses Prinzip: Er ist kein Messinstrument für „richtig“ oder „falsch“, sondern ein Wahrnehmungswerkzeug für Resonanz.

Wenn ein Reiz mit dem inneren System in Einklang steht, bleibt der Muskeltonus stabil. Wenn Stress, Disharmonie oder unbewusster Konflikt vorliegen, verändert sich der Tonus.

So wird der Körper zum Sprachrohr des Unbewussten – ein feines Messinstrument, das zeigt, was in Resonanz ist und was nicht.

Foto: © Roman Samokoski / shutterstock.com / 235077415



WENN BLOCKADEN GELÖST WERDEN, VERÄNDERT SICH NICHT NUR DAS EMPFINDEN – OFT WANDELT SICH AUCH DIE WAHRNEHMUNG DER ÄUSSEREN WELT

- und welche im Konflikt sind (inkohärent).

Diese Differenz ist der Schlüssel zu Bewusstheit. Denn erst **wenn wir spüren, wo etwas nicht schwingt, können wir es verändern**.

Kinesiologische Balancen können als „Resonanzarbeit“ verstanden werden.

Sie helfen, Disharmonien im Energiesystem auszugleichen, sodass Körper, Geist und Emotion wieder kohärent schwingen.

Wenn Blockaden gelöst werden, verändert sich nicht nur das Empfinden – oft wandelt sich auch die Wahrnehmung der äußeren Welt. Ein Konflikt wirkt weniger bedrohlich, ein Mensch weniger distanziert, eine Herausforderung plötzlich machbar.

In diesem Sinn ist die kinesiologische Balance **keine Korrektur von Defekten, sondern eine Wiederherstellung von Resonanz** – zwischen den Teilen des Systems und zwischen Innen und Außen.

DER KÖRPER ALS TOR ZUR WIRKLICHKEIT

Der Körper ist nicht nur Träger des Bewusstseins, sondern aktiver Mitgestalter unserer Wahrnehmung. Unsere Sinnesorgane liefern Reize, doch erst im Körper werden sie zu Bedeutung. Emotionen, Spannung, Atemrhythmus, Herzschlag – all das sind Ausdrucksformen, in denen sich unsere Wirklichkeitswahrnehmung zeigt.

PRAXISBEISPIEL:

Eine Klientin sagt: „Ich vertraue mir.“

Der Muskel testet schwach. Der Körper reagiert – nicht, weil der Satz „falsch“ ist, sondern weil eine innere Schicht nicht in Resonanz damit ist.

Im Prozess zeigt sich vielleicht eine alte Erfahrung von Enttäuschung oder Kritik. Wird diese gelöst, testet der Satz stark – die Resonanz ist wieder hergestellt.

WAHRNEHMUNG UND WIRKLICHKEIT

Wenn alles Schwingung ist, dann ist auch unsere Wahrnehmung kein neutraler Empfang, sondern ein aktiver Prozess. Wir schwingen mit dem, worauf wir uns ausrichten. Unsere Gedanken, Überzeugungen und Emotionen bilden das Resonanzfeld, durch das wir die Welt erfahren.

So erklärt sich, warum zwei Menschen dieselbe Situation völlig unterschiedlich erleben können:

Was in Resonanz geht, **hängt von der inneren Frequenz ab**.

Kinesiologisch gesprochen:

- Der Muskeltest zeigt, welche Aspekte einer Situation in Resonanz stehen (kohärent sind)



Foto: © Peopleimages / shutterstock.com / 2211550237

Der kinesiologische Muskeltest nutzt diese Sprache des Körpers. Wenn ein Reiz (etwa ein Gedanke, ein Satz oder eine Erinnerung) den Muskeltonus verändert, offenbart sich darin ein feines Kommunikationssystem zwischen Bewusstsein, Emotion und Physiologie.

Der Muskeltest ist kein Messinstrument im naturwissenschaftlichen Sinn, sondern **ein Dialog mit der lebendigen Wirklichkeit**, die sich im Moment offenbart. Er macht sichtbar, wie der Mensch als fühlendes Wesen auf die Welt antwortet.

WAHRNEHMUNG, GLAUBE UND SELBSTBILD – WIE INNEN UND AUSSEN SICH FORMEN

Unsere innere Haltung wirkt wie eine Linse: Sie filtert, was wir als „real“ empfinden. Wer sich innerlich unsicher fühlt, nimmt die Welt oft als bedrohlicher wahr. Wer sich getragen und verbunden erlebt, erfährt dieselbe Welt als unterstützend.

Diese Dynamik ist nicht nur psychologisch, sondern energetisch spürbar. Kinesiologische Arbeit **deckt diese Resonanzen auf und erlaubt, sie bewusst zu verändern.**

PRAXISBEISPIEL:

Ein Student kommt mit Prüfungsangst in eine Balance. Auf den Satz „Ich kann klar denken, wenn ich geprüft werde“ testet der Muskel schwach. Im Gespräch taucht ein Bild auf: die Erinnerung an eine frühere Situation des Versagens. Durch eine Balance mit Atemfokus und einer Berührung von Neurolymphatischen Punkten wird das Nervensystem beruhigt. Der Satz testet anschließend stark – und der Student berichtet, beim nächsten Test ruhiger und präsenter gewesen zu sein.

PRAXISIMPULSE: WIRKLICHKEIT BEWUSST GESTALTEN

Kinesiologie lehrt uns, dass Veränderung nicht erzwungen, sondern ermöglicht wird. Drei einfache Übungen können helfen, die Verbindung von Innen und Außen im Alltag zu pflegen:



Daniela Braunsteiner

Dipl. Kinesiologin, Instruktorin für Brain Gym®, Hyperton-X® & Touch for Health, Vorstandsmitglied des ÖBK

Hauptplatz 14, 2070 Retz T: 0650 911 10 19

E: kinesiologin@danielabraunsteiner.at

www.danielabraunsteiner.at

1. Wahrnehmungsanker:

- Mehrmals am Tag innehalten und spüren: Wie fühlt sich mein Körper jetzt an?
- Wahrnehmen ohne zu bewerten – nur beobachten.

So wird der Körper wieder zum Ort von Wirklichkeit, nicht nur zum Werkzeug.

2. Wirklichkeitsfragen:

- Wenn ein Gedanke Stress auslöst, frage:

Ist das wirklich wahr – oder nur meine momentane Wahrnehmung?

Diese Frage öffnet einen Raum, in dem sich neue Perspektiven zeigen können.

3. Resonanz bewusst wählen:

- Denke an ein Ziel oder eine Entscheidung.

• Spüre: Wird der Atem weiter oder enger? Fühlt es sich stimmig an?

Der Körper zeigt, ob etwas in Übereinstimmung mit deiner inneren Wahrheit ist.

VERKÖRPERTE WAHRHEIT

„Innen fühlt, außen wirkt“ – dieser Satz beschreibt das Wesen kinesiologischer Arbeit auf philosophischer Ebene.

Wirklichkeit ist kein fester Zustand, sondern ein lebendiger Prozess, der im Fühlen entsteht.

Wenn wir über den Körper in Kontakt mit unserer Wahrnehmung treten, entdecken wir: **Wir sind nicht getrennt von der Welt, sondern Teil eines fortwährenden Dialogs zwischen Innen und Außen.**

Kinesiologie macht diesen Dialog sichtbar – und erinnert uns daran, dass Erkenntnis nicht nur im Denken, sondern im Erleben geschieht.

Sie ist damit mehr als eine Methode: Sie ist eine Haltung – eine Einladung, Wirklichkeit fühlend zu erforschen.