

Inhalt

Vorwort

Einführender Überblick

Was ist Kinesiologie?

Was ist Pädagogische Kinesiologie?

Kapitel 1: Neues beginnen ohne Streß

Das Stirn-Hinterkopf-Halten – alleine

Das Stirn-Hinterkopf-Halten in einer Gruppe

Warum diese Streßbefreiungsübung wirkt

Kapitel 2: Stilles Lesen leicht gemacht

Die *Gehirnpunkte* massieren – alleine

Die *Gehirnpunkte* massieren in einer Gruppe

Nach unten schauen

Die *Augenpunkte* massieren

Die Augen von einer Seite zur anderen bewegen

Die *Liegende Acht*

Augenpunkte und *Liegende Acht* in einer Gruppe

Kommentare

Kapitel 3: Vorlesen ohne Mühe

Die *Gehirnpunkte* massieren, dazu laut buchstabieren

Die Lautleseübung in einer Gruppe

Kommentare

Kapitel 4: Verstehen, was man liest

Die *Cook-Übung* – alleine

Die *Cook-Übung* in einer Gruppe

Kommentare

Kapitel 5: Schauen, wohin man will

Der *Augenstern* – alleine

Der *Augenstern* in einer Gruppe

Kommentare

Kapitel 6: Klar sehen, nah und fern

Der Nah-fern-Schwung – alleine
Der Nah-fern-Schwung in einer Gruppe
Kommentare
Wunder, (Aber-) Glaube oder nur eine ganz einfache Methode?

Kapitel 7: Hellwach, konzentriert und bereit sein

Die Konzentrationsübung – alleine
Die Konzentrationsübung in einer Gruppe
Kommentare

Kapitel 8: Begreifen, was man hört

Die *Denkmütze* – alleine
Die *Denkmütze* in einer Gruppe
Kommentare

Kapitel 9: Wenn Buchstaben und Zahlen Streß bereiten

Die *Buchstabenübung* in einer Gruppe
Kommentare
Die *Buchstabenübung* – alleine

Kapitel 10: Verspannungen an der Körperrückseite lösen

Sehnenzupfen und Schulterkreisen – alleine
Sehnenzupfen und Schulterkreisen in einer Gruppe
Kommentare

Kapitel 11: Das Energiefeld des Körpers intakt halten

Die Harmonisierungsübung – alleine
Die Harmonisierungsübung in einer Gruppe
Kommentare

Kapitel 12: Über Kreuz denken und bewegen

Die *Überkreuzbewegung* in einer Gruppe
Die *Überkreuzbewegung* – alleine

Kapitel 13: Entspannung und Durchblutung der Muskeln verbessern

Die Reflexzonenmassage
Kommentar zur Reflexzonenmassage
Das Fußrollen
Wenn Sie alleine üben
Wenn Sie mit einer Gruppe üben
Kommentar zum Fußrollen

Kapitel 14: Alte Streßmuster auflösen

Stirn-Hinterkopf-Halten mit Verhaltensänderung
Kommentare

Kapitel 15: Über Körperhaltung, Atmung, Bewegung, Ernährung und Denken

Körperhaltung
Atmung
Bewegung
Ernährung
Gedanken

Kapitel 16: Das Verhaltensbarometer

Der Aufbau des Barometers
Das Barometer in einer Gruppe anwenden
Die kinesiologische Balance

Nachwort

Anhang

Übungsübersicht
Literaturverzeichnis
Über die Autorin

Vorwort

Dieses Buch wendet sich an alle Menschen, die sich wohl fühlen und im Alltag hellwach und voller Energie sein wollen. Es ist insbesondere für alle von Interesse, die als Eltern oder Lehrer mit Kindern umgehen oder sonst pädagogisch oder therapeutisch tätig sind und Wert darauf legen, daß die anderen (ebenso wie sie selbst) sich wohl fühlen, hellwach und voller Energie sind.

Angesprochen sind Menschen – Kinder wie Erwachsene –, die bereits Ruhe und Ausgeglichenheit in sich tragen und diese beibehalten und weiterentwickeln wollen. Angesprochen sind aber besonders auch Menschen, die nach Möglichkeiten suchen, Ruhe und Ausgeglichenheit zu gewinnen oder sie wiederzufinden. Ich spreche hier von der Ruhe und Ausgeglichenheit, die es möglich macht, daß wir in uns gehen oder weitergehen können auf dem Weg zu optimalem Arbeiten unseres Organismus, zu einem Wohlbefinden, in dem wir unser *gesamtes* Gehirn als *ein* Gehirn benutzen.

Geht das Denken Hand in Hand mit dem Handeln, Analyse mit Synthese, Kreativität und Intuition mit Logik, arbeiten Geist und Seele mit dem Körper zusammen, arbeitet das Bewußtsein mit dem Unterbewußtsein und dem Körperbewußtsein zusammen, dann sind wir auf dem Weg zu unserem Ziel: dem *ganzen*, dem heilen, dem gesunden Menschen. [Zum Zusammenhang von *ganz*, *gesund*, *heil* und *wohl* vgl. griech. *hólos*, engl. *whole*, *healthy*, *healed*, *well*]

Das Buch soll dafür Tore öffnen und hat die Absicht, den Energiebegriff mit in das Bild von Ganzheit und Gesundheit einzubeziehen, denn er gehört dazu: die Energie, von der wir nicht nur wissen, daß die Lebensphilosophie der Chinesen auf ihr beruhte (somit auch ihr Gesundheits- und Ausbildungswesen über mehr als 4000 Jahre), sondern die wir auch selbst jeden Tag in unserem Körper spüren.

Befinden wir uns innerlich im Gleichgewicht, also in guter physischer und psychischer Balance, so fühlen wir, daß wir von ruhiger Energie erfüllt sind, die uns durchströmt. Sind wir dagegen nervös, unsicher, ängstlich, furchtsam, oder erleben

wir physische oder psychische Schmerzen, dann blockieren wir das freie Strömen der Energie durch den Körper. Der Energiestrom wird an bestimmten Stellen gestaut, mit dem Ergebnis, daß er an anderen Stellen des Körpers schwächer wird. Sie kennen das aus Ihrem Alltag: Ihnen tut es irgendwo weh, zum Beispiel im Kopf, und Sie können „kaum an etwas anderes denken“, es „zehrt an der Energie“, Sie haben „absolut keine Energie zu dem, was getan werden müsste“.

Man kann diese „Blockierung“ des freien Energiestroms vergleichen mit einem Damm, den ein Biber quer über einen Wasserlauf gebaut hat. Das freie Fließen des Wassers wird gebremst, und somit gibt es einen Überschuß oberhalb des Damms und einen Mangel unterhalb. Die Lebensgrundlage des Flusses wird verändert, und erst wenn der Damm (die Blockade) entfernt ist, wird das Wasser (beim Menschen die Energie) wieder frei strömen können. Neues Leben wird da entstehen, wo das Wasser, die Energie, hinströmt. Man kann den Energiestrom auch mit einem Wasserlauf vergleichen, in den Schleusen eingebaut wurden. Funktionieren die Schleusentore, so kann das Schiff hindurchfahren, funktionieren sie nicht, so wird der Verkehr behindert.

Die *Kinesiologie*, von der in diesem Buch ein Teil beschrieben wird, macht sich sowohl westliche philosophische Ideen und wissenschaftliche Erkenntnisse als auch östliche Philosophie und östliches Wissen zunutze. Im nächsten Kapitel wird genauer dargestellt, was Kinesiologie ist. Die in diesem Rahmen von mir entwickelte spezielle Methodik der „Pädagogischen Kinesiologie“ kann von jedermann angewendet werden, und sie kann allen dabei helfen, die Energieströme frei den Körper durchfließen zu lassen, wenn er bereits gut „funktioniert“ und es ihm gut geht; sie kann auch benutzt werden, wenn bereits verschiedene Formen von Schwierigkeiten entstanden sind. Sie ist daher für *alle* Menschen geeignet, für Kinder genauso wie für Erwachsene. Darüber hinaus ist sie speziell zugeschnitten für Schüler im dänischen Schulsystem, innerhalb dessen ich eine lange Reihe von Jahren als Bewegungspädagogin gearbeitet habe, angestellt bei einer pädagogisch-psychologischen Beratungsstelle. Zusammen mit Bent Jørgensen, der Sprach- und

Gehörpädagogin und Schulpsychologin ist, habe ich diese Methodik ausgearbeitet. Wir haben viele Kinder und Erwachsene getestet und „ausbalanciert“ [das heißt: ihren Energiefluß ausgeglichen] und viele Kurse insbesondere für Pädagogen, Psychologen und andere durchgeführt, die im Unterrichts- und Gesundheitsbereich tätig sind. Heute können wir mit Freude sehen, daß viele Menschen aus allen Altersgruppen durch unsere Übungen Hilfe bei der Überwindung von Schwierigkeiten erhalten haben; eine Hilfe, die in ihnen die Bereitschaft weckte, *mehr* und Neues zu lernen; eine Hilfe, die ihnen ermöglichte, selbst Verantwortung zu übernehmen und deshalb „Gewinner“ zu werden.

Die Pädagogische Kinesiologie ist jedoch nicht allein dazu geeignet, Menschen zu aktivieren, so daß sie bereits entstandene Schwierigkeiten überwinden, und deshalb soll dieses Buch an ganz anderer Stelle greifen. Will ich nämlich der Absicht treu bleiben, den *ganzen* Menschen im Blick zu behalten, so muß ich mich auch damit beschäftigen, inwieweit die Kinesiologie so angewendet werden kann, daß sie gutes Funktionieren aufrechterhält, Wohlbefinden unterstützt, also das unterstützt und weiterentwickelt, was bereits *besteht*. In der Fachsprache wird das als *Prophylaxe* bezeichnet, als grundlegende Gesundheitsvorsorge oder Vorbeugung.

Es ist eigentlich unlogisch, wenn unsere Gesellschaft – besonders in schlechten Zeiten – ihre Aufmerksamkeit vor allem auf die Behandlung bereits entstandener Fehlfunktionen oder Krankheiten richtet. Das bedeutet auf anderen Gebieten: Nachhilfeunterricht, Stützkurse oder Sonderschule, wenn der Schüler dem Unterricht nicht folgen kann; oder soziale Hilfsprogramme, wenn ein Mensch alleine nicht mehr zurechtkommt. Dieses Muster kann, muß und darf gebrochen werden!

Es ist mein Wunsch, daß mein Buch mit seinem Inhalt und seiner Haltung von Ihnen als Anleitung dafür benutzt wird sicherzustellen, daß die Energien frei fließen, in *Ihrem* Körper, in dem Ihrer Kinder oder in dem anderer Menschen. Und als Hilfe dazu, daß Ihnen *bewußt* wird, daß sie frei fließen. Auf diese Weise werden wir in der Lage sein, eine bereits vorhandene gute Balance [das heißt eine energetische

Ausgeglichenheit] und daraus folgend ein gutes Funktionieren des Organismus aufrechtzuerhalten und weiter zu entwickeln. Wir werden auch verhindern können, daß Unausgeglichenheit in so hohem Maße entsteht, daß Hilfsprogramme angewendet werden müssen, wie es heutzutage so oft der Fall ist.

Sie können die Übungen dieses Buches für sich selbst anwenden und Sie können sie in der Zusammenarbeit mit anderen einsetzen, mit Kindern wie mit Erwachsenen. Sie können sie anreichern mit Ihrem persönlichen Stil, mit Ihrem Wissen und Ihrer Erfahrung. Während Sie sie benutzen, werden Sie sicherlich selbst weitere Anwendungsbereiche entdecken.

Sie werden sehen, daß ich mit meinen praktischen Vorschlägen in weitest möglichem Umfang von Ihrer konkreten Situation als Leser eines Buches ausgehe; ich werde Ihnen dann jeweils auch Hinweise dazu geben, wie Sie die Übungen zusammen mit Ihren Kindern oder Schülern machen können. Sie werden sehen, daß Sie sie in vielen anderen Zusammenhängen anwenden können, wenn Sie nur jedes Mal von Ihrer eigenen oder der augenblicklichen Situation Ihrer Mitmenschen ausgehen. Ist es Ihre eigene Situation, so stellen Sie sich folgende Fragen:

„Wo stehe ich?“

„Wo will ich gerne hin?“

„Wie komme ich dorthin?“

„Was muß ich dazu tun?“ und eventuell:

„Wen kann ich um Hilfe bitten?“

Fügen Sie hinzu: „Ich *kann* mich verändern“,

„Ich *will* mich verändern“,

„Ich traue mich, mich zu verändern“ und

„Ich freue mich darauf!“,

so bleibt nur eines zu tun: Fangen Sie an!

(Sind Sie zu mehreren, so ersetzen Sie „ich“ durch „wir“.)

Ich bin mir sicher, daß die Übungen auch bei Ihnen wirken werden, weil ich seit Jahren in der Erziehungsberatung und Erwachsenenbildung damit arbeite.

Ich und viele Kollegen mit mir haben Menschen dank dieser Methodik wachsen sehen, haben gesehen, daß kleine Probleme verschwinden, bevor sie größere Hilfsmaßnahmen erfordern; ja, ich habe selbst *große* Probleme verschwinden sehen. Außerdem haben wir gesehen, daß Schüler und Kursteilnehmer die Übungen mit Erfolg selbständig angewandt haben, und deshalb glaube ich, daß das Buch *jetzt* geschrieben werden muß, so daß auch *Sie* die Gelegenheit haben anzufangen.

Keiner kann Schaden nehmen, alle können aus den Übungen und Gedankengängen Vorteile ziehen. Viel Vergnügen!

Annemarie Goldschmidt Juni 1992

Das Stirn-Hinterkopf-Halten – alleine

Jedesmal, wenn Sie eine Situation abschließen und verlassen und zur nächsten Situation übergehen, sollten Sie sich in der Übergangsphase nach Möglichkeit für einige Minuten auf einen Stuhl setzen.

- Sitzen Sie aufrecht und gleichzeitig entspannt. Achten Sie darauf, daß Ihre Fußsohlen den Fußboden berühren und sich darauf ausruhen, sich von ihm tragen lassen. Atmen Sie ruhig. Legen Sie jetzt eine Hand an Ihren Hinterkopf. Lassen Sie die Hand der Form des Hinterkopfes folgen, sich dem Vorsprung, den der Hinterkopf bildet, anpassen. Weich und angenehm. Legen Sie die andere Hand so an die Stirn, daß Sie – auf der einen Seite mit dem Daumen, auf der anderen mit Zeige- und Mittelfinger – die „Stirnbeinhöcker“ berühren, zwei kleine Erhebungen oberhalb der Augenbrauen, etwa in der Mitte zwischen diesen und der Haaransatzlinie. (Siehe Abbildung 1) In diesem Buch nennen wir sie „Stirnpunkte“. Ihre Fingerspitzen sollten die Stirn nur ganz leicht berühren, so leicht, als berührten Sie den Flügel eines Schmetterlings. (Die leichte Berührung hat größere Wirkung, ein stärkerer Druck würde eher das Gegenteil bewirken!)

- Nachdem Sie Ihre Hände wie beschrieben angelegt haben, schließen Sie am besten die Augen, um Sinneseindrücke auszuschalten. Atmen Sie weiterhin ruhig ein und aus, und behalten Sie Ihre aufrechte, entspannte Haltung bei. Spüren Sie Ihre „Bodenhaftung“, spüren Sie die Flächen, die Sie tragen: Stuhl und Boden.
- Verlassen Sie jetzt mit Hilfe Ihrer Gedanken bewußt die Situation, in der Sie sich vor der Übung befanden. Lassen Sie sie hinter sich (verschwinden), sie ist vorbei. Sie sind in der Gegenwart, und Sie sitzen auf Ihrem Stuhl. Sie spüren Ihr Gesäß auf dem Sitz, vielleicht Ihren Rücken an der Rückenlehne, und Sie spüren Ihre Füße auf dem Fußboden. Stellen Sie sich dann auf die neue Situation ein, zu der Sie nach der Übung übergehen wollen. Wo werden Sie sein, zusammen mit wem, und was sollen Sie tun? Spüren Sie, wie Sie aufmerksamer, horchender werden. Wahrscheinlich werden Sie auch den Grad an Ruhe spüren, den Sie haben, und wie er sich langsam aber sicher erhöht.

Auf diese Art und Weise werden Sie „klar“, hellwach und voller Energie für den nächsten Schritt. Sollte da etwas aus der vorhergegangenen Situation sein, das Sie bekümmert, oder in Verbindung mit der nächsten Situation etwas, das Ihnen Angst macht, dann machen Sie folgendes kleines Experiment:

Stellen Sie fest, wo im Körper sich Ihre Angst manifestiert. Ist es ein Kloß im Hals, ist es eine Verspannung in beiden Schultern oder nur in einer? Sitzt die Angst im Zwerchfell, so daß Sie nicht frei atmen können, oder sind es „Schmetterlinge im Bauch“ ? (Vielleicht merken Sie es ganz woanders. Die Stelle ist nicht so wichtig wie die Tatsache, daß Sie sie finden und erkennen.)

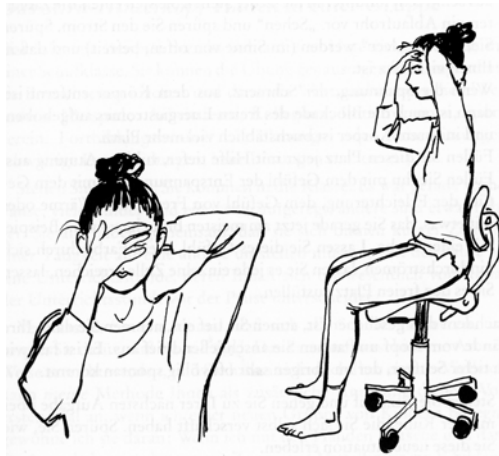


Abbildung I: Die Stirn und den Hinterkopf halten •

Sie sollen nun Herr über diese Streßreaktion werden und sie ganz einfach dazu bekommen, daß sie aus Ihrem Körper verschwindet, so daß Ihre Energie dort nicht mehr blockiert ist, sondern überall frei fließen kann, wo sie es vorher zuwenig tat.

- Atmen Sie weiterhin ruhig, und ziehen Sie die Spannung (oder was es auch immer sei) heraus aus den Stellen im Körper, wo sie sich befindet. Sehen Sie das im Geiste vor sich, stellen Sie sich vor, wie die Spannung freikommt, sich löst. Holen Sie sie hoch zu Ihrem Kopf, Ihrem Gehirn (wo der Streß ja primär entstanden ist); schicken Sie sie von da aus in einem ruhigen, warmen Strom an Ihrer Wirbelsäule entlang, hinunter bis zu Ihrem Steißbein, und von dort aus senkrecht hinunter in die Erde. Stellen Sie sich einen Blitzableiter, ein Ablaufrohr vor. „Sehen“ und spüren Sie den Strom. Spüren Sie, wie Sie „leer“ werden (im Sinne von offen, befreit) und daß in Ihnen viel Platz ist.

- Wenn die Spannung, der Schmerz, aus dem Körper entfernt ist, dann ist auch die Blockade des freien Energiestromes aufgehoben, und in Ihrem Körper ist buchstäblich viel mehr Platz.
- Füllen Sie diesen Platz jetzt mit Hilfe tiefer, ruhiger Atmung aus. Füllen Sie ihn mit dem Gefühl der Entspannung aus, mit dem Gefühl der Erleichterung, dem Gefühl von Freude und Wärme oder mit etwas, das Sie gerade jetzt am meisten brauchen – zum Beispiel mit einer Farbe. Lassen Sie dieses Gefühl, diese Farbe durch sich hindurchströmen, lassen Sie es jede einzelne Zelle erreichen, lassen Sie es den freien Platz ausfüllen.

Nachdem dies geschehen ist, atmen Sie tief ein, nehmen Sie dann Ihre Hände vom Kopf und atmen Sie anschließend tief aus. Es ist fast wie ein tiefer Seufzer, der im übrigen sehr oft völlig spontan kommt.

- Stehen Sie jetzt auf und gehen Sie zu Ihrer nächsten Aufgabe über mit der Ruhe, die Sie sich selbst verschafft haben. Spüren Sie, wie Sie diese neue Situation erleben.

Meine Erfahrungen – die teils meine ganz persönlichen und teils Erfahrungen sind, die andere gemacht und mir mitgeteilt haben – zeigen, daß dies unglaublich gut wirkt. Nehmen Sie sich nur etwas Zeit. Nicht alle erhalten gleich beim ersten Mal das erwünschte gute Resultat. Wenn Sie die Übung öfter wiederholen, werden Sie immer mehr die Ruhe und das Gleichgewicht spüren, und Sie werden die Energie fühlen, die freier durch Ihren Körper zu Ihrem Gehirn strömt, das ja für Ihre persönliche Entscheidung verantwortlich ist.

Ich werde später auf diese Übung zurückkommen und Ihnen zeigen, wie Sie sie einsetzen können, um in Ihrer Arbeit weiterzukommen, alte Streßverursacher unschädlich zu machen und alte Streßreaktionen zu beseitigen. (Vgl. Kapitel 14) An dieser Stelle wurde sie bloß angewandt, um Ihnen zu helfen, im Hier und Jetzt zu sein und streßfrei zu Ihrer nächsten Aufgabe in Ihrem Alltag überzugehen.