

# Die Kunst des Muskeltestens in der Kinesiologie

Wie bekommt man zuverlässige Ergebnisse?

Von verschiedenen Seiten – nicht nur von „Schulmedizinern“, sondern auch von Psychologen, Pädagogen und manchmal auch Theologen – wird die Kinesiologie und ihr Herzstück, der kinesiologische Muskeltest, als „unseriös“ kritisiert, bisweilen sogar diffamiert. Oft scheinen solche Kritiker sich nicht gründlich genug informiert zu haben und urteilen eher nach dem Motto: „Es kann doch nicht sooo einfach sein, Informationen über die körperlich-seelische Verfassung eines Menschen zu erhalten, wie mit dem Muskeltest! Dazu brauchen wir doch umfangreichere und kompliziertere klinische Tests und Diagnosen!“ Möglicherweise stehen im Einzelfall dahinter auch Negativerfahrungen mit Kinesiologie-Anwendern, die unbedacht und unvorbereitet „drauflos testen“ und nicht die Mindeststandards für eine zuverlässige Vorgehensweise einhalten. Deshalb sollen diese hier in aller Kürze noch einmal anschaulich dargestellt werden.

Als eine vielseitig nutzbare und für Psychotherapeuten wie Ärzte und Heilpraktiker gleichermaßen begeisternde Diagnose- und Therapiemethode setzt sich die Kinesiologie immer mehr durch. Von den verschiedenen Urhebern ist die Methode als Hilfe zur Selbsthilfe im Alltag gedacht. In diesem Rahmen können Laien Erstaunliches bewegen. In ihrem Mittelpunkt steht der Muskeltest, der zurückgeht auf die Erkenntnisse des Chiropraktikers Dr. George Goodheart. Er wieder orientierte sich an den grundlegenden physiologischen Forschungen zur Funktionsweise unseres Muskel-, Sehnen- und Nervensystems aus den 30er und 40er Jahren des letzten Jahrhunderts und besonders an den Erkenntnissen von Dr. Henry Oris Kendall (1898 bis 1979), ehemaliger Direktor des Childrens Hospital in Baltimore, Maryland. Goodheart beobachtete



Abb. 1

## DR. PAED. WERNER WEISHAUPT

Dr. Werner Weishaupt ist Leiter des „Zentrums für Angewandte Kinesiologie, Psychotherapie und Körpertherapie“ in Salzgitter. Als Dozent für Psychotherapie und Kinesiologie ist er darüber hinaus seit Jahren für verschiedene Lehrinstitute und auf Psychotherapie-Symposien aktiv. Er ist aktives Mitglied im erweiterten Vorstand des „Europäischen Verbandes für Kinesiologie e.V.“ und seit zwei Jahren Präsident des „Verbandes Freier Psychotherapeuten und Psychologischer Berater e.V.“.

in seiner praktischen chirotherapeutischen Arbeit, dass spezifische Muskelschwächen durch Stressfaktoren im Körper verursacht werden. Er stellte auch fest, dass bestimmte Muskeln regelmäßig auf bestimmte Organstörungen und bestimmte Meridianblockierungen reagieren. Andere Kinesiologen erweiterten diese Erkenntnisse. So schreibt etwa der Psychiater Dr. John Diamond in seinem Buch „Der Körper lügt nicht“, dass man mit Hilfe des Muskeltests auch die Wirkung bestimmter Farben, Nahrungsmittel, Medikamente, Umgebungsreize, aber auch bestimmter Worte, Gedanken und Gefühle auf den Organismus feststellen kann, da dieser auf alle Erlebnisse, Wahrnehmungen, Begegnungen, Schwingungen mit einer energetischen Reaktion „stark“ oder „schwach“ antwortet.

Diese Erkenntnisse sind in den letzten 40 Jahren durch viele Forscher und Anwender aus den verschiedensten Berufsgruppen bestätigt und erweitert worden. So erlaubt der Muskeltest z. B. dem Psychotherapeuten, mit dem Unterbewussten eines Klienten in einen Dialog zu treten und sehr präzise die zu einer Konfliktsituation gehörenden Gefühle und Ängste, inneren Strebungen und Hemmungen sowie dazugehörige prägende Lebensereignisse und Glaubensüberzeugungen herauszufinden, um sie dann mit dem Klienten im therapeutischen Gespräch weiter zu verarbeiten oder mit Kinesiologie zu lösen. Neben den erweiterten diagnostischen Möglichkeiten wurde eine Fülle von kinesiologischen Techniken entwickelt oder aus anderen Heilsystemen (z. B. Akupressur und Massage, Farb- und Lichttherapie, Energie- und Bewegungsübungen, Edelstein- und Blüthenherapie) adaptiert, die geeignet sind, körperliche und seelische Blockaden aufzulösen, Stress abzubauen und Ängste zu verringern. Und auch hier lässt sich über den Muskeltest individuell ermitteln, welche Technik oder welche Behandlungsform den besten Lösungsweg für den Klienten oder Patienten darstellt.

In ähnlicher Weise kann der Arzt oder Heilpraktiker den Körper selbst nach den spezifischen Ursachen einer Krankheit oder Funktionsstörung befragen oder über Organpräparate und Nosoden die Ursache

austesten. Die individuell optimalen Heilmittel und ihre geeignete Dosierung werden sondiert sowie die Wirkung seiner Behandlungsmaßnahmen wieder über das Muskelbiofeedback überprüft.

**Dabei versteht es sich von selbst, dass die kinesiologischen Tests andere klinische oder Labor-Untersuchungen nicht ersetzen, sondern ergänzen wollen!**

Angesichts der vielfältigen Möglichkeiten der angewandten Kinesiologie ist es nicht verwunderlich, dass diese Methode immer mehr Anhänger findet. Allerdings sind einige Vorbedingungen zu erfüllen, um wirklich zuverlässige Testergebnisse zu bekommen. Diese nötigen Vortests und Vorkorrekturen, die gleich beschrieben werden sollen, werden leider von vielen Kinesiologie-Anwendern nicht gemacht – leider auch nicht von manchen Therapeuten! Das führt dann zwangsläufig zu falschen oder widersprüchlichen Testergebnissen und bringt somit das ganze Verfahren der Kinesiologie in Misskredit.

### **Das Prinzip des Muskeltests**

Beim kinesiologischen Muskelcheck wird nicht die „Stärke“ eines Muskels getestet, sondern durch einen stets in gleicher Weise ausgeübten, sanft ansteigenden Druck auf das zum Test ausgewählte Körperteil wird geprüft, ob der betreffende Muskel energetisch „angeschaltet“ oder „abgeschaltet“ ist und somit Arm oder Bein in der jeweiligen Ausgangsposition gehalten werden können – oder nicht, wenn man einen bestimmten Reiz dazugibt – z. B. eine Farbe, ein Lebensmittel, eine Substanzprobe, ein Bild, ein bestimmtes Stichwort u.s.w.

### **Den Mechanismus, der dahinter steht, kennt jeder aus verschiedenen Alltagssituationen:**

Wenn man sich plötzlich erschrickt, z. B. durch einen lauten Knall, werden einem „die Knie weich“, d. h. die Koordinationsfähigkeit unserer Muskulatur wird kurzfristig irritiert, die Muskeln werden „schwach“. Aus dem gleichen Grund bittet man jemanden, dem man eine schlimme Nachricht überbringen muss, erst sich zu setzen, bevor man anfängt zu erzählen; es könnte ihn – wenn die Nachricht ihn sehr trifft – glatt von den Beinen hauen!

Der Organismus reorganisiert sich gleich wieder und versucht, das verloren gegangene Gleichgewicht wieder zu finden. Normalerweise gelingt das auch recht schnell, was in der Praxis erlaubt, auch viele Muskeltests mit verschiedenen Reizen nacheinander zu machen.

**Hinter dem Muskeltest steht eine Art Reflex, der zu unserem biologischen Erbe gehört, und den man schon bei einzelligen Lebewesen beobachten kann:**

Auch sie weichen vor für sie irgendwie bedrohlich oder unzutraglich erscheinenden Reizen (Lichtreizen, chemischen Reizen) zurück, während sie dem zustreben, was förderlich oder aufbauend für ihren Organismus ist. Jede einzelne unserer Körperzellen und insbesondere unsere Nervenzellen und Gehirnzellen scheinen diese instinktive Fähigkeit und Weisheit in sich zu tragen. Der kinesiologische Muskeltest bedeutet also eine Kommunikation mit dieser Ebene des Organismus durch die Muskeln.

Die Muskelreaktion „angeschaltet“ = „kann dem Testdruck standhalten“ oder „abgeschaltet“ = „kann dem Testdruck nicht standhalten“, ist zunächst einmal nur eine Stressanzeige: Dieser Reiz oder dieser Stoff erscheint dem Körper zuträglich und stärkt sein Energiesystem, oder er bedeutet umgekehrt „Gefahr, Bedrohung, Beeinträchtigung, Schwächung“. Mehr zeigt der Muskeltest nicht!

**Es ist eine völlige Fehldeutung, Überforderung bzw. Überschätzung, wenn manche Anwender mit Hilfe des Muskelchecks Schicksalsfragen und Zukunftsrätsel klären zu können glauben! Auch dies bringt die Methode der Kinesiologie nur in Verruf.**

Wenn der Muskeltest, wie wir gesehen haben, seinem Wesen nach eine Stressreaktionsanzeige auf verschiedene in den Testkreislauf hineingebrachte Reize darstellt, dann wird verständlich, dass wir vor jedem spezifischen Test prüfen müssen, ob der Organismus relativ stressfrei ist. Bringt umgekehrt eine Testperson viele aktuelle Stressbelastungen mit in die Testsituation oder erlebt sie die Testsituation selbst als „bedrohlich“, zeigt uns der Muskeltest in erster Linie diese Überforderung an – und nicht das, was wir speziell testen wollen.

Wie viele und welche verschiedenen „Vortests“ und „Vorkorrekturen“ hier für erforderlich gehalten werden, unterscheidet sich in den verschiedenen kinesiologischen Richtungen und wird z. B. beim „Brain Gym“ etwas anders gehandhabt als beim „Touch For Health“ oder beim „Three in One Concepts“ – um nur drei bedeutende Systeme zu nennen. In meiner Praxis hat sich die nachfolgende Vorgehensweise bewährt.

### **Die Praxis des Muskeltests**

**Wie gehen wir nun praktisch vor, um zu zuverlässigen Testergebnissen zu kommen? Halten Sie sich am besten an folgenden Fahrplan:**

#### **Aufklärung / Bereitschaft**

Erklären Sie Ihrem Partner, was Sie vorhaben und fragen Sie ihn um Erlaubnis. Nur wenn der andere freiwillig zum Test bereit ist, können wir verlässliche Ergebnisse finden! Schaffen Sie einen passenden zeitlichen und räumlichen Rahmen für Ihre Unternehmung. Dazu gehört auch:

## Ausschalten von Störquellen

Hier geht es um Störquellen am Körper oder im Raum, die der Organismus als „Stressoren“ empfindet, wie z. B. Schmuck, Uhr, Handy oder andere metallische Gegenstände am Körper, Elektrosmog oder sonstige (z. B. geopathische) Strahlungsquellen im Raum.

## Testmuskel finden

Wählen Sie einen geeigneten Testmuskel aus und bringen Sie Arm oder Bein oder Kopf in die jeweilige Ausgangsposition. Zeigen Sie ihrem Partner Ihre Bereitschaft, indem Sie „Halten!“ sagen. Üben Sie jetzt langsam und sanft ansteigend einen Druck (maximal zwei Pfund) in der angegebenen Testrichtung aus – aber nur bis zu dem Punkt, an dem Sie spüren, dass der Muskel „hält“. Versuchen Sie nur, dieses „Halt-Gefühl“ zu entdecken, über das hinaus eine Muskelbewegung nur mit Gewaltanwendung möglich wäre. Wenn Sie es gefunden haben, lassen Sie den Testdruck langsam wieder nach, während Sie weiter Kontakt halten können.

## Atmung beachten

Atmen Sie ruhig ein und aus – beide! Während des Muskeltestens – oder Getestetwerdens – neigen wir alle dazu, die Luft anzuhalten. Entspannen Sie sich und achten Sie darauf, dass auch Ihr Testpartner entspannt weiter atmet.

## Offene Einstellung

Gehen Sie mit einer offenen, neutralen Einstellung an den Test. Erwarten Sie keine bestimmten Resultate. Lassen Sie sich überraschen und vertrauen Sie dem Prozess: „Der Körper lügt nicht!“ Auch dies gilt für beide, die testende und die getestete Person.

## Test auf Wassermangel

Ausreichend Flüssigkeit im Körper ist Voraussetzung dafür, dass Energie- und Nervenströme fließen können. Die Testperson oder der Tester zieht kurz an einer Haarsträhne. Führt dieser Reiz auf die Zellen der Kopfhaut, die besonders empfindlich auf „Dehydration“ und Stress reagieren, zu einem „Abschalten“ des Testmuskels, lassen Sie Ihren Testpartner ein Glas oder mehrere Gläser Wasser trinken!

## Test auf Klarheit

Wenn die Testperson schon stressbeladen ankommt oder durch die Testsituation selbst gestresst wird, entsteht oft ein „switching“, ein neurologisches Durcheinander: Wir verwechseln dann rechts und links, oben und unten, vorne und hinten oder wissen gar nicht mehr „wo uns der Kopf steht“. Testen Sie deshalb den ausgewählten Muskel schnell abwechselnd mit Ihrer rechten und linken Hand. Wenn der Muskel durch diese kleine Irritation „abschaltet“, wissen Sie, dass schon vorher zuviel Stress im Organismus war. Für eine zumindest kurzfristige Korrektur werden die End-

punkte des Nierenmeridians (unterhalb des Schlüsselbeins und links und rechts vom Brustbein) massiert, während die andere Hand auf dem Bauchnabel liegt und dort Reflexpunkte für alle 14 Meridiane abdeckt. Diese Übung sollte öfter während des gesamten Testprozesses wiederholt werden, denn je „heikler“ ein Thema ist, desto eher entsteht wieder ein „switching“-Problem!

## Test auf Aktivität

Ist die Testperson wirklich, d. h. auch unbewusst, bereit, die nächsten Schritte zu gehen und sich mit dem auseinanderzusetzen, was ihr der Muskeltest über sie selbst offenbaren wird? Um dies zu testen, wird der Endpunkt des Milzmeridians (auf der rechten Brustseite auf halber Strecke zwischen Achsel und Ellbogen) berührt. Wenn dadurch der Testmuskel „abschaltet“, soll der Testpartner eine Reihe von „Überkreuzbewegungen“ machen: linken Ellbogen zum rechten Knie führen, dann rechten Ellbogen zum linken Knie. Dadurch fördern wir die Integration beider Körper- und Gehirnhälften und die Bereitschaft, die nächsten Schritte zu tun.

## Test auf positive Ausrichtung

Ist die Testperson innerlich gewillt, das Beste für sich aus den Tests herauszuholen, anzunehmen und positiv umzusetzen? Auch diese Frage prüfen wir zunächst nonverbal: Streichen Sie den Zentralmeridian in seiner Fließrichtung vom Schambein bis zur Unterlippe hinauf ohne Berührung – sollte „stark“ testen. Dann von oben nach unten, also „gegen den Strich“ – sollte den Muskel „schwächen“. Schließlich wieder von unten nach oben streichen – stets mit einer „stärkenden“ Bewegung aufhören!

Wenn die Fließrichtung in diesem Meridian und damit die Testergebnisse vertauscht sind, rubbelt man mit zwei Fingern die beiden Punkte unterhalb der Unterlippe und oberhalb der Oberlippe (die Endpunkte von „Zentral“- und „Gouverneur“-Meridian), während die andere Hand wieder auf dem Bauchnabel liegt. Dadurch kehrt sich die Fließrichtung in die natürliche Bahn.

## Ja-Nein-Signal

Wenn alle diese VORTESTS in Ordnung bzw. korrigiert sind: Lassen Sie Ihren Testpartner ein „Ja“ aussprechen – sollte „stark“ testen. Lassen Sie ihn ein „Nein“ aussprechen – sollte den Muskel „abschalten“. Erst jetzt können wir sicher sein, dass „Ja“ auch „Ja“ und „Nein“ auch „Nein“ bedeutet!

## Erlaubnis

Und nun können wir uns unserem eigentlichen Testgegenstand zuwenden und den Körper über die Muskeln fragen: „Ist es erlaubt, jetzt zu diesem Thema zu testen?“ „Spricht irgendetwas dagegen, das jetzt zu tun?“ „Müssen wir vorher noch irgend etwas beachten oder verändern?“ usw.

In dieser Auflistung erscheint das alles ziemlich viel und kompliziert. In der Praxis wird es jedoch nach entsprechender Übung zur Routine, die eine Minute dauert und ohne die, um es noch einmal zu wiederholen, keine wirklich zuverlässigen Ergebnisse durch den Muskelcheck zu bekommen sind! Am einfachsten lernt man diese Vortests in einem Einführungsseminar zur Kinesiologie, in dem man das Vorgehen auch gleich mit verschiedenen Teilnehmern trainieren kann.

### Literatur:

F. Peterson Kendall / E. Kendall McCreary: Muskeln – Funktionen und Test; Gustav Fischer Verlag

J. F. Thie: Touch for Health – Gesund durch Berühren; Irisiana Verlag

J. Diamond: Der Körper lügt nicht; VAK Verlag

L. Parker: Das Praxisbuch der Kinesiologie; Goldmann Verlag

Ch. Keding: Gesund durch analytische Kinesiologie; Jopp/Oesch Verlag

### Anschrift des Autors:

Dr.paed. Werner Weishaupt  
Zentrum für Kinesiologie  
Schloppweg 14  
38259 Salzgitter

Kinesiologiesz@aol.com  
www.kinesiologie-sz.de