

KINESIOLOGIE, NLP UND SPORT

VON STEFAN STROBL

Kinesiologie („kinesis“ = Bewegung + „logo“ = Lehre)

Mentaltraining im Spitzensport? Das ist schon lange ein fester Bestandteil der Wettkampfvorbereitung. Sobald das Wort Hypnose fällt, teilen sich die Fronten und jeder glaubt eine Vorstellung davon zu besitzen, wie diese wirkt, doch mit Kinesiologie wissen die wenigsten etwas anzufangen. Obwohl Jürgen Klinsmann gerüchtweise einen Kinesiologen mit der Nationalmannschaft arbeiten ließ. Wer doch schon von Kinesiologie gehört hat, nennt Sätze wie: „Das ist doch das mit dem Arm drücken?“ oder „Das Turnen doch Kindergärtnerinnen mit den Kindern, oder?“ Das ist soweit korrekt wie die Aussage „Das Alphabet ist doch das mit dem A.“

Die Kinesiologie ist eine besondere Kommunikationsform mit unserem Körper und unserem Unbewussten. Und wie jede Form der Kommunikation ist sie eine Kunst und keine Wissenschaft. Sie erlaubt, gerade auf körperlicher Ebene, eine beeindruckende Leistungssteigerung.

Sie ist ein Kind vieler Disziplinen - vor allem jedoch der Chiropraktik. Der amerikanische Chiropraktiker George Godehard beschäftigte sich ausgiebig mit dem Phänomen, dass unsere Muskeln mal „stark und schnell arbeiten“ und ein anderes mal „schwammig und schwach sind“. Er entdeckte viele Verbindungen mit bekannten, anderen Phänomenen, wie Reflexpunkte und dem Akupunktursystem der chinesischen Medizin. Für viele wohl am beeindruckendsten ist jedoch die Beobachtung, dass unsere Gedanken und Vorstellungen einen unmittelbaren Ein-



fluss auf die die Effektivität unserer Muskeln und somit auf die Art, wie wir uns bewegen, haben.

Der Volksmund kennt das schon lange wie z. B. die berühmten weichen Knie. Auch im NLP ist der Zusammenhang zwischen innerer Prozesse und der Physiologie bekannt. Wir sprechen dann gerne von Problemphysiologie, Lösungsphysiologie und ressourcenvolle Physiologie.

In der Kinesiologie herrscht das „Stress“-Erklärungsmodell vor. Dieses „Modell der Welt“ geht davon aus, dass alles nur dann nicht optimal funktioniert, wenn die Aktion bzw. Funktion Stress auslöst. Dabei ist es unwichtig, ob es um eine Bewegung, einen Prozess wie das Lesen oder eine Zielvorstellung geht. Im Umkehrschluss heißt dies, wenn etwas nicht so funktioniert, wie du willst, nimm der Aktion den Stress und sie wird sich verändern. Alle Maßnahmen in der kinesiologischen Arbeit gehen von diesem Axiom aus und wirken teilweise „esoterisch“. Sie sind jedoch nur die Anwendung des T.O.T.E Modell.

**TEST: Wie ist die Reaktion der Muskulatur?
OPERATE: Eine „Entstressungs“ – Methode anwenden
TEST: Wie hat sie die Reaktion der Muskulatur verändert?
EXIT: Wenn das Erwünschte Ergebnis vorliegt
EXIT, sonst weiter OPERATE**



In diesem Sinne ist die Kinesiologie eine Sonderform der Ideomotorik, also die unbewussten Reaktionen des Körpers aus Ideen und Gedanken. Der Bereich Kinesiologie beinhaltet Wissen aus verschiedenen therapeutischen Richtungen. Die Anwendung im Sport zielt darauf ab, Potenziale des Sportlers zu erweitern und ihm optimalen Zugriff auf seine Ressourcen zu ermöglichen, an die mit herkömmlichen Trainingsmethoden nicht heranzukommen ist. Dies geschieht sowohl im körperlichen, als auch im mentalen und emotionalen Bereich. Denn optimaler Bedingungen setzen nicht nur körperliches Training voraus, sondern auch eine förderliche mentale und emotionale Einstellung. Viel Bewegungsabläufe können mit einer „Stress“-Situation assoziiert sein oder im NLP ein Anker für ungewünschte Zustände sein. Dies kann z.B. durch Trainingsverletzungen oder Überanstrengungen bedingt sein. Bei einem kinesiologischen Sportcoaching liegt der Schwerpunkt darauf, dass alle Bewegungsabläufe

ressourcenvoll sind. Das bedeutet, dass der Bewegungsablauf einfach locker und nebenbei funktioniert, also unbewusste Kompetenz ist. Nach Gregory Bateson geschieht Lernen normaler-

weise in vier auf einander folgenden Stufen:

z.B. Autofahren: Jeder, der schon länger Auto fährt und sich an seine ersten Fahrerlebnisse zurück erinnert, kann diese Lernstufen wieder finden. Ein anderes Beispiel ist das Gehen. Kein Mensch weiß wirklich bewusst, wie wir es machen. Es ist eine unbewusste Kompetenz von uns. Jedoch nicht immer die ziel-führendste. Wer mal darauf achtet, wird feststellen, wie viele Menschen schon beim normalen Gehen Unsymmetrien in ihren Bewegungen zeigen. Viele davon kommen aus der Stressvermeidung. Unser Körper versucht Stress zu vermeiden, wenn er kann. Viele unserer alltäglichen Bewegungen sind auch mit Stress assoziiert bzw. sind ein Anker für Stress. Dies kann durch Verknüpfung von Ereignissen geschehen. So erinnert sich unser Körper z.B. an eine besonders stressbelastete Situation in unserem Alltag wenn wir eine bestimmte Bewegung durchführen oder Haltung einnehmen. Das führt dazu, dass die eigentlich physio-

**•Unbewusste Inkompetenz:
Wir wissen gar nicht, was wir nicht können.**

**•Bewusste Inkompetenz:
Jetzt wissen wir, was wir nicht können.**

**•Bewusste Kompetenz:
Wir können es, wenn wir es bewusst machen.**

**•Unbewusste Kompetenz:
Wir wissen nicht mehr, wie wir es können.**

logisch effizienteren Bewegungen vom Körper vermieden werden. Wenn eine scheinbar ineffektive Bewegung weniger Stress verursacht, als die eigentlich „bessere“, die der Körper jedoch mit Stress assoziiert, wird er zu der stressfreieren neigen, da diese momentan die für ihn effektivere ist. Methoden wie die Alexandertechnik oder auch Feldenkrais setzen in diesem Fall in der bewussten Kompetenz an. Sie unterrichten zu erst eine bewusste Kompetenz für den Körper und seine Bewegungen. Durch entsprechende Wiederholung werden so Bewegungsabläufe immer effektiver, da auch die Ankerwirkung allmählich aufgehoben wird.

Die Kinesiologie nähert sich ihr von der anderen Seite. Wenn der Stress in einem Bewegungsablauf verschwindet, wird sich automatisch die unbewusste Kompetenz verbessern. Nach einem kinesiologischen Bewegungskoching ist die Rückmeldung oft: „Ich weiß nicht, was genau anders ist. Die Bewegung fühlt sich irgendwie leichter an. Natürlicher.“ oder „Irgendwie fällt mir das Training jetzt leichter.“ Es wurden Stufen auf der Lernleiter einfach übersprungen.

Doch wie schafft die Kinesiologie dies? Durch einen extrem kurzen Feedbackbogen lernt der Körper und vor allem unser Unbewusstes Stress wahrzunehmen, diesen zu reduzieren und dann die neue Bewegung stressfrei zu erleben. Ein Beispiel auf meiner Praxis:

Der Klient ist hauptberuflicher Kampfkunsttrainer. Trotz sehr gutem Trainingsstatus kann er eine spezielle Bewegung nicht lange ausführen. Nämlich abwechselnde Kniestöße. Seine vermehrte Krafttraining und wiederholen der Bewegung brachte keine Verbesserung. Im Gegenteil, die Leistung nahm ab. Nach einigen Eingangstest war das Hauptproblem sehr schnell klar. Aus nicht bekannten Ursachen reagierten die Beinmuskeln eines Beines auf die Bewegungen des anderen mit deutlicher Schwächung. Für sich alleine konnten die Muskeln jedes Beines perfekt arbeiten, doch in Zusammenspiel mit denen des anderen wurden sie immer schwächer. Diese Störung im Regelkreis konnte nicht mit zusätzlichem Krafttraining behoben werden. In der Coachingsitzung wurde das Zusammenspiel aller beteiligten Muskel neu synchronisiert. Dies geschah dadurch, dass die Muskeln in bestimmter Reihenfolge getestet werden. Dabei werden einzelne Muskeln



Kinesiologe Stefan Strobl

gezielt geschwächt oder gestärkt und so eine Neuprogrammierung erreicht. Diese Intervention führte zu einer sofortigen(!) Leistungssteigerung um 100% (Verdoppelung der Kniestöße pro Minute) beim Nachtest. Dieses Beispiel aus dem Sportbereich, lässt sich fast 1:1 auf andere Lebensbereiche übertragen. Wenn zwei Ressourcen, die zusammen arbeiten sollten, sich gegenseitig nur behindern, entsteht erheblicher Leistungsverlust, den wir mit unötiger Mehrarbeit ausgleichen müssen.

Wer die faszinierende Welt der Kinesiologie und ihre positiven Auswirkungen auf unseren Körper und unser Leben selbst spüren will, kann sie wunderbar z.B. bei einem Touch for Health Kurs erleben.

Termine:

31.10.2009, Selbsthypnose (Wien)

6/5.12. 2009 Gewohnheiten. Erfolg per Autopilot (Berlin)

6/7.0.2009 Gewohnheiten. Erfolg per Autopilot (München)

Touch for Health Ausbildung (Termine 2010 stehen Mitte Oktober 2009)

Kinesiologisches Life-Coaching (Termine stehen Mitte Oktober 2009)

Weitere Infos auf: www.life-redesign.de

Auf einen Blick

- **Kinesiologie ist Kommunikation zwischen Körper und Unterbewusstsein, also die unbewusste Reaktion auf Ideen und Gedanken**
- **Einheit aus gesunder Körper und Geist**
- **Kinesiologie verbessert die unbewusste Kompetenz bei Bewegungsabläufen**
- **Muskeln können gezielt gestärkt oder geschwächt**