

Der Körper weiß es!

**Wie Sie das Wissen des Körpers nutzen können,
um in Kontakt mit Ego-States zu kommen.**

Handout zum gleichnamigen Workshop bei der
dritten Teile-Therapie-Tagung 2018 in Heidelberg.

Cornelia Singer

Fachärztin für Psychotherapeutische Medizin

Advanced Energy Psychology™

EDx™™ Level IV Trainerin



www.singerhealth.de

In der Ego-State-Therapie nutzen wir den Muskeltest als Indikator,
der von der Körperintelligenz gesteuert wird.

Wir fassen hier in Worte, was Psyche oder Körper sagen würden,
wenn sie direkt zu uns sprechen könnten:

Der Muskeltest als eine Art „Sprachrohr“.

Inhaltsverzeichnis

Was ist der Muskeltest?.....	- 3 -
Anwendungsmöglichkeiten des Muskeltests.....	- 3 -
Erklärungsmodelle für die Wirkweise	- 3 -
Grundsätzliche Herangehensweise	- 4 -
Wie teste ich richtig?.....	- 4 -
Durchführung des Muskeltests	- 5 -
Mögliche (einfache) Testvarianten.....	- 5 -
Richtige Fragetechnik.....	- 5 -
Mögliche Fehlerquellen.....	- 6 -
Therapeutenvoraussetzung nach Dr. C. Keding	- 6 -
Einflüsse des Therapeuten.....	- 6 -
Herausforderungen im psychotherapeutischen Bereich	- 6 -
Warum ist es wichtig, das Verfahren zu erklären?	- 7 -
Beispielhafte Erklärung aus dem EDxTM™-Trainingsmanual nach Fred P. Gallo, PhD.....	- 7 -
Quellenverzeichnis	- 8 -
Abbildungsverzeichnis.....	- 8 -

Was ist der Muskeltest?

Der Muskeltest, der in diesem Rahmen angewendet wird, kommt aus der Kinesiologie. Er wurde vor allem von George Goodheart entwickelt (*applied kinesiology*) und beruht grundsätzlich auf einem Wechselspiel zwischen Unterbewusstsein und Muskelsteuerung.

Hierbei handelt es sich um eine Art Biofeedback-Instrument, bei dem der Indikatormuskel als Antwort des Körpers auf einen Reiz oder Stress reagiert und entweder „stark“ (z.B.: der Arm kann gehalten werden) oder „schwach“ (z.B.: der Arm kann nicht mehr gehalten werden) bleibt.

Der Muskeltest hat den Vorteil, dass der Klient direkt am Geschehen beteiligt ist und Korrektur selbst spürt und prüfen kann. Voraussetzung ist, dass er auf der bewussten und unbewussten Ebene einverstanden ist.

In der Psychotherapie nutzen wir den Muskeltest (ähnlich wie in der Hypnotherapie die ideomotorischen Fingersignale) als Indikator, der von der Körperintelligenz gesteuert wird.

Anwendungsmöglichkeiten des Muskeltests

- Stressorsuche: reine Reiz-Reaktions-Prüfung
- Indikatorfunktion: mit dem Körpersystem wird vereinbart, wie die Muskelfunktion erfolgen soll:
 - Vorgabe von Auswahlkriterien (z.B. Nahrungsmittel, Medikamente, Listen z.B. Glaubenssätze...)
 - im Dialog: Zwiegespräch mit dem Unterbewusstsein – wahren oder unwahren Aussagen

Erklärungsmodelle für die Wirkweise

- a) Eine kurze neuromuskuläre Entkopplung zwischen dem willkürlichen Nervensystem und der Muskulatur dient als „Frühwarnsystem“ mit Aktivierung des autonomen, unbewussten Nervensystems

Wichtig: das neuromuskuläre System lässt den Muskel bei Konfrontation mit einem Negativreiz nur für kurze Zeit „abschalten“, bei anhaltendem Kontakt mit einem Reiz adaptiert das Körpersystem.

- b) Das zentrale Nervensystem (ZNS) erkennt Veränderungen der Muskelspannung und sendet beim Erreichen einer Schwelle ein Signal an die Golgi-Sehnenorgane, um den Muskel abzuschalten. Gleichzeitig schaltet es den oder die Antagonisten des Muskels ein. Eine willentliche, bewusste Kontrolle dieser unbewussten Reaktion ist dabei kaum möglich.
- c) Ideomotorische Signale (wie in der Hypnotherapie)

Grundsätzliche Herangehensweise

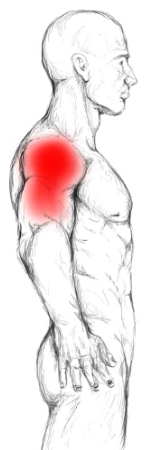
- Bevor der Klient berührt wird, muss die Erlaubnis dafür vorliegen. Ihm wird erklärt, wie der Muskeltest durchgeführt und wo er genau berührt wird (Handgelenke, Hände, Schulter...) Die Erlaubnis hierfür wird anschließend eingeholt.
- Es handelt sich um einen kooperativen Akt von Therapeut und Klient, gemeinsam auf die Reaktionen des Organismus zu schauen. Es gehört zum guten partnerschaftlichen Stil, die Wahrnehmung der Muskelreaktion mit der eigenen Wahrnehmung des Klienten abzugleichen und im Zweifelsfalle der Eigenwahrnehmung des Klienten mehr Gewicht zu geben (tatsächlich sind beide Informationen wertvoll).
- Die Reaktionen sind nicht als Wahrheit über den Klienten zu nehmen, die er nur nicht zeigen wollte oder konnte, sondern als gemeinsam zu verstehendem Phänomen, das durchaus einen tieferen Sinn besitzt (der sich intellektuell nicht immer sofort erschließt)
- Die beste innere Haltung bei Klient und Therapeut ist die einer neutralen Offenheit, einer Neugierde. Es gilt zuvor, möglichst keine Hypothesen über die mögliche Muskelreaktion aufzustellen, sondern sich geistig frei zu machen.
- Es gilt zu erspüren, ob die Muskelreaktion aus einer hohen oder niedrigen Muskelspannung besteht. Besser ist, von einem eingeschalteten oder abgeschalteten Muskel, als von einem starken oder schwachen Muskel zu sprechen. Ausschlaggebend soll nicht die Kraft des Klienten sein, sondern der energetische Zustand des Muskels. Dieser Aspekt kann gegenüber dem Klienten nicht oft genug betont werden.
- Der Muskeltest ist kein Lügendetektor, er gibt dem Klienten und Behandler lediglich eine zusätzliche Information!

Wie teste ich richtig?

- Gute Beziehung zum Klienten aufbauen, Test erklären, partnerschaftliches Verhältnis führen
- Indikatormuskel bestimmen (z.B. Musculus Deltoides)
- Aufforderung an Klienten, den Arm in der ausgestreckten Position zu halten, während der Therapeut einen langsam ansteigenden Druck über maximal 3 Sekunden auf den Arm ausübt (cave: KEIN Kräftemessen!)

Der Testdruck muss langsam und stetig gesteigert werden, bis das „Einrasten“ vom Therapeuten und möglichst auch vom Klienten gespürt wird. Erst dadurch bekommt das neuromuskuläre System des Klienten seine „Kennung“ als Ausgangswert für das weitere Testen. Das Halten in dieser Position ist dabei „der Auftrag des bewussten Nervensystems“.

- Gabe korrekter, neutraler Anweisungen, Vermeiden von Projektionen
- Nicht die Luft anhalten lassen, nicht lachen, nicht auf Zähne beißen
- Die Hände des Klienten dürfen den Körper nicht berühren
- Es besteht die Möglichkeit der Ermüdung bei wiederholenden Tests!



Durchführung des Muskeltests

- (1) Indikatormuskel (IM) festlegen
 - muss verletzungs- und schmerzfrei sein
- (2) Kein Augenkontakt
- (3) Oberhalb des Handgelenks anfassen
 - niemals am Handgelenk oder an der Hand!
- (4) Klient bitten, den Arm gegen den langsam ansteigenden Testdruck in der Ausgangsposition zu halten
 - **kein Kräftemessen**
 - ansteigender Druck, bis ein „Einrasten“ erspürt werden kann
 - „Einrasten“ dient als Kennung des neuromuskulären Systems als Ausgangswert für das weitere Testen
- (5) „Im Klaren“ testen
 - keine Fokussierung auf ein bestimmtes Thema
 - sollte „klar“ (stark) eingeschaltet sein (Nachweis der willkürlichen Muskelkontrolle)
- (6) Kalibrieren/Eichen des Testmuskels
 - Durch einfache Tests (Ja/Nein, Name, ...) sollte ein deutlicher Unterschied zwischen eingeschalteten (starken) und abgeschalteten (schwachen) Muskel zu spüren sein.
 - Nichteinrasten bedeutet neuromuskuläre Entkopplung

Mögliche (einfache) Testvarianten

Ja/Nein – Fragen

- Name, Jahreszahl, Wochentag, ...

Hand-über-Kopf

- Handfläche oder Handrücken wird über den höchsten Punkt des Kopfes gehalten, ohne zu diesen (oder die Haare) zu berühren
- Handfläche zum Kopf → sollte einen eingeschalteten IM ergeben
- Handrücken zum Kopf → sollte einen ausgeschalteten IM ergeben

Richtige Fragetechnik

- Klare, eindeutige Aussagen
- Mit „ja“ und „nein“ beantwortbar
- Klient sollte die Aussage laut aussprechen
 - auf den exakten Wortlaut achten
- Aussage beenden, bevor der Druck auf den Arm aufgebracht wird
 - „Halten!“

Mögliche Fehlerquellen

Klient:

- Fehlende Mitarbeit
- Hände am Körper
- Störende Faktoren
 - Handy, Schmuck, ...
- Wassermangel
- Erwartungshaltung

Therapeut:

- Ungenaue Testtechnik
 - zu kurzer oder zu heftiger Druck
- Zeitdruck
- Fehlende Aufmerksamkeit und Achtsamkeit
- Wassermangel
- Erwartungshaltung und Voreingenommenheit

Therapeutenvoraussetzung

nach Dr. C. Keding

- Fachliches Wissen & Kenntnis der eigenen Grenzen
- Instrumentelle Kompetenz
- Frei von Eigeninteressen
- Ergebnisoffenheit & Unvoreingenommenheit
- Wohlwollen und Achtsamkeit
- Wache, entspannte Aufmerksamkeit

Der Muskeltest als solcher legitimiert Niemanden zu einer Aktion, die er nicht auch ohne Muskeltest durchführen dürfte, könnte oder würde.

Einflüsse des Therapeuten

Konstruktiv

- Fachliches Wissen und Können
- Wissen und Können in Bezug auf die Testmethode
- Sicherheit & Souveränität
- Integrität
- Authentizität
- Wohlbefinden
- Persönliche Qualitäten
 - Selbstwahrnehmung, Sensibilität, Führungsstärke, Wohlwollen, Empathie

Störend

- Fixierte Überzeugungen & Erwartungen
- Manipulation
- Zweifel & Unsicherheit
- Unkonzentriertheit
- Dirigismus
- Starke körperliche und psychische Stressbelastung
- Mangelnde Kommunikationsfähigkeit

Herausforderungen im psychotherapeutischen Bereich

- Falsche „Erinnerungen“ können dem Klienten eingeredet werden
- Echte Erinnerungen können zur Unzeit geweckt werden
- Suche nach Altlasten → „unendliche Geschichte“
- Tendenz zur Abhängigkeit

Warum ist es wichtig, das Verfahren zu erklären?

- Klient ist aktiv beteiligt und muss sich bewusst beteiligen
- Klient erlebt seine eigenen Körperreaktionen
 - diese können überraschen und erschrecken
- Unterbewusste Informationen werden aufgedeckt
- Dialog von Bewusstem und Unterbewusstem, der zu einem Verständnis führt
 - wichtig für wirkliche Veränderung
 - fördert die Selbstwirksamkeit des Klienten

Beispielhafte Erklärung aus dem EDxTM™-Trainingsmanual

nach Dr. Fred P. Gallo, PhD

Die notwendigen Informationen, wie Ihre Körperenergien an Ihrem Problem beteiligt sind, können mit einer einfachen Prozedur erhoben werden, bei der ich einen gewissen Druck auf Ihren Arm ausübe. Auf diese Weise können wir die relative Muskelfestigkeit messen, während Sie an Ihr Problem und dann an etwas anderes denken. Ihre Muskeln und Ihre Nerven arbeiten zusammen, und wenn Sie einen belastenden Gedanken haben, der eine verstörende Emotion auslöst, verursacht dies auch eine Veränderung in Ihrem Muskel. Die Muskeln reagieren bei positiv erlebten Gedanken und Gefühlen tendenziell stärker und bei negativ empfundenen Gedanken oder Gefühlen tendenziell schwächer.

Es ist in der Tat nicht so, dass der Muskel in diesem Moment schwächer wird, sondern dass der durch die Nervenbahnen fließende elektrische Strom verändert wird, und der Muskel nicht optimal funktionieren kann. (Wir reden auch respektive von einem eingeschalteten oder abgeschalteten Muskel.) Bei dieser Methode wird die relative Stärke beispielsweise des Schultermuskels überprüft, während Sie Ihren Arm gerade ausstrecken (der Schultermuskel ist einer der gut geeigneten Muskeln für diese Methode, da er einen guten Hebel besitzt und dadurch die Unterschiedlichkeit der Phänomene besonders deutlich zeigt).

Ich werde Sie dabei bitten, an das Problem zu denken, das Sie überwinden wollen, um zu sehen, wie dieser (Problem-)Gedanke den Muskel beeinflusst. Ich werde Sie auch bestimmte Stellen auf Ihrem Körper berühren lassen und testen, wie der Muskel auf bestimmte Aussagen reagiert. Möglicherweise werde ich Sie fragen, bestimmte andere Dinge zu tun, wie Ihre Augen in bestimmte Richtungen zu bewegen, zu summen und zu rechnen. Wir werden dabei zusammenarbeiten, um zu lernen, wie Ihre Körperenergien auf verschiedene Aspekte des Problems und auf unterschiedliche Behandlungsansätze reagieren.

Sind Sie damit einverstanden?

Quellenverzeichnis

Seite 6: „Der Muskeltest – was er kann“ von Dr. Christa Keding
erschieden im VAK-Verlag

Seite 7: Dr. Fred P. Gallo, PhD (www.energypsych.com)

Abbildungsverzeichnis

Seite 4: <https://www.muscle-joint-pain.com/wp-content/uploads/deltoid-pain.jpg>
(9.9.18 um 12:59 Uhr)