

MEINALLTAG

«Ich finde heraus, wo es klemmt»

Katharina B. Gattiker-Bertschinger, 60, hilft als Kinesiologin Menschen mit Beschwerden. Und kommt dabei oft heftig ins Gähnen.

Kürzlich war ein sehr gestresster Herr mit Reizhusten bei mir. Schon nach vier Sitzungen hatten wir herausgefunden, wie er sich in bestimmten Situationen verhalten muss, und seine Ernährungsgewohnheiten etwas umgestellt. Darum muss er vorläufig nicht mehr kommen. Kinesiologie ist eine kurzfristige, lösungsorientierte Therapie und fokussiert auf das Positive. Die Ursachen für ein Leiden mögen in der Vergangenheit liegen, aber das Problem ist jetzt da, also suchen wir jetzt eine Lösung und grübeln so wenig wie möglich in der Kindheit.

Spezialisiert bin ich auf Lernförderung bei Kindern und Gewichtsprobleme. Darüber habe ich ein Buch geschrieben. Kein Kochbuch mit Diätrezepten, davon gibt es schon genug. Es geht darum herauszufinden, welche Nahrungsmittel einem Menschen gut tun. Ernährungslehre ist eine der fünf Wurzeln, auf denen die Behandlung basiert. Die anderen vier sind Chiropraktik, chinesische Medizin, mentale Zielsetzung und 35 Übungen, sogenannte Gehirngymnastik, die sich von Yoga, Tai-Chi und moderner Hirnforschung herleitet. Kinesiologie ist eine Synthese von östlicher und westlicher Heilkunst und beruht auf der Annahme, dass Körper, Seele und Geist untrennbar miteinander verbunden sind. Mit einfachen Muskeltests finde ich heraus, wo bei den Patienten der Energiefluss klemmt, und versuche, die Blockade zu lösen. Dabei muss ich oft gähnen. Nicht weil ich müde bin oder mich langweile, sondern weil die Energie quasi durch mich hindurchläuft - und irgendwo rauswill. Den Leuten gebe ich auch Zielsätze mit. Einer davon ist: «Ich bin im Einklang mit dem Fluss des Lebens.» Das wirkt besonders gut bei jenen, die ein bisschen ein Puff im Leben haben.

Ich führe seit Jahren ein munteres, geselliges Singleleben und bin abends meist unterwegs. Im Freundeskreis, bei einer Diskussionsgruppe oder in einem Club, wie der Gesellschaft zur Fraumünster. Morgens brauche ich Zeit und Ruhe. Um halb sieben brühe ich einen Schwarztee, noch vom Bett aus. Der Teekoher steht in Griffnähe. Erst dann stehe ich auf und turne auf dem Trampolin zu Rock n? Roll oder Marschmusik. Das weckt! Anschliessend mache ich die Kinesiologie-Übungen. Bewegung, körperliche und geistige, ist ein wesentlicher Bestandteil der Methode. Dann folgen Atemübungen und Meditation. Alles zusammen dauert etwa eine dreiviertel Stunde. Zum Frühstück esse ich ein Spiegelei und Brot oder Brot und Käse. Proteine halt. Nachher lese ich Zeitung, bis Enya reklamiert, weil sie ihren Spaziergang auf der Zolliker Allmend will. Sie ist ein fünfjähriger Staffordshire Bullterrier, ein kleiner Kampfhund. Eine Wesensprüfung bestätigte, dass sie nicht gefährlich ist. Im Gegenteil. Typisch für ihre Rasse, treibt Enya gerne Schabernack. Am liebsten entführt sie Schuhe der Klienten. Dabei hat sie immer ein Grinsen in den Augen - und sie hat noch nie einen Schuh kaputt gemacht.

Seit 15 Jahren bin ich Kinesiologin und Heilpraktikerin. Früher arbeitete ich als Journalistin. Das ging gut, so lange die Kinder klein waren. Meine zwei Söhne und die Tochter sind über 30 und ausgeflogen, und ich hatte Lust, mit Menschen zu arbeiten. Wenn ich über Mittag keine Termine habe, treffe ich gerne eine Freundin zum vegetarischen Lunch. Vor etwa 25 Jahren löschte es mir ab mit Fleisch. Das kaufe ich nur noch für Enya. Ich sage aber niemandem, wie er leben soll. Schon gar nicht meinen Klienten. Ich helfe ihnen bloss die Kraft zu finden, um das zu machen, was für sie richtig ist. Ich nenne das Entwicklungshilfe.

Freitag, 30. Januar 2009

<http://www.schweizerfamilie.ch/menschen/portraits.html>

© Copyright - Schweizer Familie Tamedia AG