

**Aus der Praxis einer  
Kinesiologin**

**HEILERIN KREATIVITÄT**

Der knapp 30-jährige IT-Spezialist Silvio hat Mühe, in seinem Job die Konzentration aufrechtzuerhalten. Der Chef ist mühsam, das Team ist leider entsprechend. Dazu kommen private Probleme: eine frühere Freundin verstarb plötzlich, was ihm mehr als erwartet zugesetzt hat. Er ist deshalb auch nicht offen für eine neue Beziehung. Selbstzweifel plagen ihn, er will alles überperfekt machen. Ob all dies wohl von der Geburt her stammt (Nabelschnur um den Hals)?

Nach all den Zweifeln drängt sich der Zielsatz "Ich bin gut und in Ordnung wie ich bin" geradezu auf, begleitet von regelmässig auszuführenden Übungen sowie einer Mischung von ätherischen Ölen, welche helfen, das neue Programm zu installieren (Als IT-Spezialist findet Silvio die Parallelen von Kinesiologie zur Informatik einleuchtend und amüsant). - Beim nächsten Besuch möchte Silvio arbeiten an seinen Blockaden, welche seiner Meinung von Misserfolgserlebnissen aus Schule und früheren Jobs stammen. So braucht es einen Stressabbau bezüglich der früheren Chefs. Die Ziele

heute sind "ich konzentriere mich locker" sowie "ich bin sicher und mutig".

Klopfen gegen Aengste

Einen Monat später hat sich das Bild geändert - Silvio wurde intern versetzt in ein angenehmeres Team, was seine Stimmung augenblicklich anhebt. Um sich für den Tag gut vorzubereiten, betreibt er am Morgen  $\frac{1}{2}$  Std. Yoga, was seine Konzentration ebenfalls verbessert. Nur meint Silvio, er müsse nun alles subito können, was die Gefahr einer neuen Selbst-Überforderung mit sich bringt. Dies ruft nach einer Behandlung mit Klopftechniken.

Einen Monat später, um die Weihnachtszeit, wird er - wie viele andere Zeitgenossen - von einer sog. "Weihnachts-Depression" befallen. Nicht nur er fühlt sich allein und isoliert. Immerhin ist die Stelle und das Arbeitsklima sehr viel besser als vorher. Dennoch quälen ihn Erinnerungen, was wir mit "Ich lasse die Vergangenheit los und mache weiter mit meinem Leben" - kombiniert mit Übungen und Aromen - korrigieren. - Während der Feiertage muss Silvio leider einen Rückfall in die Depression hinnehmen, es ist so schlimm dass er wieder auf Schulmedizin und Psychopharmaka zurückgreifen muss. Diese wirken zwar, die Nebenwirkungen sind jedoch unangenehm. Er befürchtet dass seine Stimmungstiefs und Aengste seinen Job beeinträchtigen könnten. Dennoch stabilisieren die

Medis seinen Zustand für die nächsten Monate.  
Kinesiologisch bleiben wir dran mit Entspannen der Nackenmuskeln und der Arbeit am Selbstwertgefühl mittels Klopfen, Ueben und ätherischen Oelen.

Einen Monat später kommt Silvio ganz aufgestellt: ein neues kreatives Hobby hat ungeahnt Kräfte freigesetzt, Konzentration verbessert und Stimmung aufgehellt: das basteln und fliegen-lassen von Modellflugzeugen. Dies hält ihn oft bis abends spät wach und aktiv, morgens steht er dennoch früh und munter auf

*Katharina Gattiker*  
Kinesiologin NVS