

## Artikel für CH1/06

### Aus der Praxis einer Kinesiologin

#### AROMEN HELFEN BEI DER UEBERWINDUNG VON SUCHT

*Das Einatmen des Duftes von  
ätherischen Oelen kann  
nebenwirkungsfrei helfen, um den  
Drang nach suchtauslösenden  
Substanzen zu mindern.*

Ich rieche es der jungen und tüchtigen Bankangestellten schon in den ersten Minuten an, welcher Natur ihr Problem ist. Der Geruch sagt mir es ist eine negative Besetzung, bzw. Sucht. Sie ist recht offen und berichtet dass sie bereits im Alter von 16 Jahren, als sie Probleme mit ihren Eltern hatte, mit kiffen und Alkohol begann. Sie stürzte in der Folge beinahe täglich ab, dazu kam dann noch alle 2 - 3 Wochen bei einer Party etwas Kokain. Seither erlebt sie regelmässig starke STimmungs- und auch Gewichtsschwankungen. Sie kommt in die Kinesiologie weil sie den festen Vorsatz hat, ihr destruktiven Gewohnheiten unter Kontrolle zu kriegen. Beim Austesten mit dem Muskeltest stellen wir unter anderem fest, dass ihr Zungenpiercing ihr 12% ihrer Energie nimmt - schliesslich befindet es sich auf einer empfindlichen Stelle des Zentralmeridians!  
Die Ziele die wir für heute austesten und auf die wir Evelyne balancieren heissen: "Ich lebe mein eigenes Leben" (statt das durch den Zwang der Drogen diktierte), "ich übernehme Verantwortung für mich und mein Leben".

Als Hilfsmittel, um diese Zielsätze während des nächsten Monats zu unterstützen gesellen sich die Bachblüte No. 28, Scleranthus dazu, von dem es in der Literatur heisst: angezeigt bei Sprunghaftigkeit und Unausgeglichenheit; Meinung und Stimmung wechseln von einem Moment zum andern. Dazu empfiehlt der Körper von Evelyne auf Anfrage mit dem Muskeltest die Aromen Zitrone und Sandelholz. Zitrone sorgt für die notwendige Konzentration und Stimmungsaufhellung, Sandelholz für die nötige Vertiefung und sich-Einlassen auf die neuen Ziele. Evelyne wird jeweils wenige Tropfen dieser Mischung auf die Hände träufeln, die Mischung zerreiben, tief einatmen und dann voller Konzentration den Zielsatz sagen. Durch diese Art der Anwendung dringt der ätherische Wirkstoff gleich direkt ins Gehirn und hat dort sofortige psychoaktive Wirkung - ohne Nebenwirkungen! - Einen Monat später berichtet Evelyne dass ihr mit dem täglichen Wiederholen des Zielsatzes kombiniert mit den Bachblüten sowie dem einatmen der sehr konzentrierten Duftmischung der Appetit auf Parties vergangen ist, sie hat deshalb auch Probleme mit Freunden aus dieser Szene, hat das Bedürfnis sich zurückzuziehen und sich zu distanzieren. Sie hat im Sinne zu fasten und ein Wochenende für sich allein im meditativen Rückzug zu verbringen und bittet mich um kinesiologische Unterstützung. Der Zielsatz heute lautet: "ich bin mich selber", sowie das Stichwort "Selbstrespekt". - Den nächsten Monat berichtet Evelyne, dass das

Fasten-Wochenende gut ging, sie öffnete sich mehr für geistige Kräfte, sie spürt auch selber und direkt - also ohne Umweg über den Muskeltest (Lautsprecher oder Verstärker der Stimme des Körpers) welche Nahrungsmittel nicht gut sind für sie. Sie kann jetzt viel besser auf Drogen verzichten, stattdessen beginnt sie zu meditieren, sind doch die meisten Drogensüchtigen auf der Suche nach dem Erlebnis des Aufgehens und Verschmelzens im All.

Einen Monat später hat Evelyne einen Rückfall, sie feiert zu viel an einer Party. Nach so langem Vermeiden dessen was ihr nicht gut tut, sind die Auswirkungen viel stärker als früher: Brechdurchfall, Stimmungsschwankungen, Schwindel, etc. Sie findet selber, dass mehr Sport sie stabilisieren würde und beginnt damit. Ich unterstütze mit der Tibetischen Liegenden Acht sowie dem Zielsatz "ich bin im Einklang mit dem Fluss des Lebens". Beim nächsten Besuch findet Evelyne dass sie ihre Selbstkontrolle wieder gefunden hat. Sie schrieb an ihren nach wie vor süchtigen Freund einen langen Brief in dem sie ihn bittet, auch aufzuhören, und nimmt selber nichts mehr. Dazu unterstützt sie sich mit Brain Gym Uebungen um die volle Konzentration, die im Job verlangt wird, beständig zu halten. Die nächsten Monate geht es nach wie vor auf und ab, jedoch in der generellen Richtung von mehr Selbstdisziplin, mehr Leistungsfähigkeit am sehr fordernden Job. Es gibt keine Rückfälle mehr in die alten schlechten Gewohnheiten. Zur Ergänzung und zum Stressabbau

spricht Evelyne besonders gut auf die Aromen-Kombination Fenchel und Ylang-Ylang an. Fenchel hilft bei Unausgeglichenheit, Ylang-Ylang wirkt beruhigend, hilft beim Einschlafen und baut Stress ab.

Katharina Gattiker

#### Kursausschreibung:

**Aetherische Oele + Kinesiologie.** Gelernt wird das Austesten der richtigen ätherischen Oele zur Unterstützung bei seelischen oder anderen Prozessen, die Herstellung und Anwendung einer Mischung, kurze Charakteristika der einzelnen Oele, sowie das Arbeiten mit Zielsätzen. Der Kurs richtet sich an Therapeut/innen und Laien.  
Samstag, 25.2.06 Preis Fr. 170.-

#### Kinesiologie im Alltag:

Sämtliche Brain-Gym (= Edu-Kinesiologie)-Uebungen, m Stressabbau-Techniken für alltägliche Situationen, einfach zu erlernen, sofort umsetzbar. Der erfolgreiche Kurs für Leute, die Kinesiologie kennen lernen, sich selber helfen und sofort Resultate spüren wollen!  
Samstag, 11.3.06 Preis Fr. 170.-

Ich... (Name) .....

.

Adresse:.....

.....Tel.....

melde mich verbindlich an

für:.....

(bitte Termin gleich bei sich notieren).

Unterschrift.....

Bitte einsenden an

K.Gattiker, Kinesiologin NVS, Supervision & Coach PSC,

Falkenstr. 26, 8008 Zürich.

www.energeia.ch

Sie erhalten eine Bestätigung mit genauen Angaben.