

# NÜRNBERGER *Nachrichten*

NN/HA/WOMA/WOMA7 - Sa 15.10.2011 - LEIB UND SEELE

INTERVIEW; INTERVIEW

## **Sanfte Berührungen gegen den Stress Im Interview erklärt Isabell Herzog, wie die Kinesiologie mehr Gelassenheit und Ruhe ins Leben ihrer Klienten bringen kann**

***Kritiker lehnen sie als unwissenschaftlich ab – Befürworter schwören auf sie: Die Rede ist von der Kinesiologie, die immer mehr Anhänger findet. Die Begleitende Kinesiologin Isabell Herzog erklärt im Interview, wie sie Menschen dabei hilft, mit Stress besser umzugehen und mehr Gelassenheit und Freude im Leben zu finden.***

Frau Herzog, was ist Kinesiologie?

Das ist eine Lehre, die davon ausgeht, dass im Körper jedes Menschen Energieströme fließen. Wir sprechen von Meridianen als Energiebahnen. Das kennen viele auch aus der Akupunktur. Schlechte Erfahrungen oder Stress führen zu Blockaden, die sich auf diesen Energiebahnen absetzen. Unser Ziel ist es, die Blockaden aufzuspüren und sie zu bearbeiten, so dass die Energie wieder fließen kann.

Wie finden Sie diese Blockaden?

Zunächst spreche ich mit meinen Klienten über die Probleme, die sie zu mir führen. Manche kommen wegen Stress, manche wegen Lebenskrisen oder großen Veränderungen in ihrem Leben. Anschließend führe ich einen Muskeltest durch, mit dem Stress-Ursachen für den Klienten erspürbar werden. Ich arbeite mit der Health Kinesiologie, das ist eine recht neue Form der Kinesiologie. Es gibt aber auch noch andere.

Nur mal angenommen, es kommt jemand völlig gestresst zu Ihnen, weil er ständig Ärger mit seinem Nachbarn hat, der ihm seinen Anwalt auf den Hals hetzt. Wie helfen Sie diesem armen Tropf?

Nach einem Gespräch teste ich anhand des Muskels aus, wo wir ansetzen. Vielleicht stressen ihn zum Beispiel die Menschen oder die Orte, die mit der Sache zu tun haben. Dann werde ich ihn darauf entstressen. Das heißt, während er an diese Personen oder Orte denkt, werde ich Punkte an den betroffenen Meridianen berühren und dadurch den Klienten andere Erfahrungen mit diesem Stressmuster erkennen und wahrnehmen lassen. Da gibt es verschiedene Meridiane wie zum Beispiel den Blasen-, Nieren- oder den Gallen-Meridian.

Und was ändert sich dadurch?

Die meisten Klienten sind zunächst fürchterlich aufgeregt oder wütend und werden während der Behandlung immer ruhiger, bis sie fast gar nicht mehr wissen, worüber sie sich so geärgert haben.

Nun sind Sie ja aber nicht immer dabei, wenn unser armer Schlucker seinen Prozesshansel trifft...

...und deshalb will die Kinesiologie erreichen, dass unsere Klienten auch bei der nächsten Begegnung ruhig bleiben und angemessen reagieren können, ohne dass sie aus der Haut fahren oder dass ihnen vor Angst die Luft wegbleibt.

Mit welchen Problemen kommen denn ihre Klienten?

Viele haben Versagensängste. Es kommen Frauen, die sich in Beruf oder Partnerschaft nicht behaupten können, oder Männer, die die Balance zwischen Arbeit und Privatleben nicht hinkriegen. Ich begleite Kinder wegen Konzentrationsschwierigkeiten, wegen Schüchternheit oder Schulstress.

Die Schulmedizin ist von der Kinesiologie meistens nicht begeistert. Manchmal ist abfällig von Esoterik die Rede.

Ich sehe die Kinesiologie als eine sehr bodenständige Lehre, die auf der Traditionellen Chinesischen Medizin fußt und neue Erkenntnisse der Hirnforschung berücksichtigt. Mit Esoterik habe ich nichts zu tun. Es gibt übrigens viele Ärzte, Zahnärzte und Heilpraktiker, die mit dem Muskeltest arbeiten und so bestimmte

Stoffe austesten, die zu Allergien führen können. Die seriöse Kinesiologie kennt ihre Grenzen. Und wir arbeiten gerne mit der Schulmedizin zusammen oder begleiten sie.

Ist die Kinesiologie Ihrer Ansicht nach die allein seligmachende Methode, um das Glück zu finden? Natürlich nicht. Es gibt viele tolle Methoden. Manche Menschen finden Hilfe in der Psychologie, beim Heilpraktiker oder eben in der Kinesiologie. Mir persönlich hat diese Lehre im Leben sehr geholfen. Ich war lange Klientin und habe dann eine dreijährige Ausbildung absolviert.

Die meisten Krankenkassen werden die Behandlungskosten nicht übernehmen. Was kostet denn die Therapie?

Erwachsene zahlen bei mir für eine eineinhalb- bis zweistündige Sitzung 120 Euro. Für Kinder sind die Preise gestaffelt.

Und wie lange dauert es, bis die Blockaden gelöst sind?

Das hängt ganz vom Problem ab.

Haben Sie denn einen universellen Tipp, der nichts kostet?

Mein Notfall-Rat lautet: Wenn man sich furchtbar geärgert hat, sollte man sich hinsetzen, eine Hand an die Stirn und eine an den Hinterkopf legen und alle Emotionen hochkommen lassen. Nach spätestens einer Viertelstunde wird der Ärger verraucht sein und Ruhe einkehren.

Was sagen Sie Skeptikern?

Die Kinesiologie ist kein Hokusfokus, sondern ein wertvoller Beitrag zum Stressmanagement. Man sollte nur darauf achten, einen gut ausgebildeten Kinesiologen zu erwischen. Dann kann die Kinesiologie viel erreichen.

*Sanfter Druck soll die Blockaden aufspüren. Isabell Herzog (re.) arbeitet als Begleitende Kinesiologin. Fotos: Kristiane Vey / jump fotoagentur, privat*