



Entwicklungs kinesiology: Ein ganzheitlicher Weg zur Integration primärer Reflexe

Frühkindliche Reflexe sind ein Teil unserer angeborenen Grundausstattung, um unser Überleben zu sichern. Im Mutterleib bereiten sie uns auf die Geburt vor; besonders im ersten Lebensjahr helfen die automatisierten Bewegungsmuster dabei, uns auf die Gesetze der Schwerkraft einzustellen und existenzielle Bedürfnisse nach Nahrung und Sicherheit zu befriedigen. Einige Reflexe begleiten uns ein Leben lang. Andere sollten in den ersten drei Lebensjahren abgelöst sein. Ist dies nicht der Fall, können die ursprünglich hilfreichen Programme bis ins Erwachsenenalter zu unangenehmen Begleiterscheinungen führen: zum Beispiel zu Konzentrationsproblemen, Unfällen im Haushalt, emotionaler Labilität, unsicheren Beziehungsstrukturen und einer geschwächten Immunkraft. Die Entwicklungs kinesiology nach Renate Wennekes und Angelika Stiller bietet einen ganzheitlichen Weg, unvollständige Reflexe in die Reifung zu bringen und sich aus dem Beherrschtsein durch überaktive Reflexprogramme zu lösen.

Die Bezeichnung „Kinesiology“ geht auf das griechische Wort (kinésis) zurück und bedeutet wörtlich „Lehre von der Bewegung“. Ein wichtiges Ziel in der Kinesiology ist die Harmonisierung des Energieflusses, zum Beispiel durch gymnastische Brain Gym®-Bewegungen, durch die Stimulation oder Beruhigung des Flusses der Lebensenergie Qi in den Meridianen oder durch die Ablösung belastender Emotionen. Kern-

stück ist der kinesiology Muskeltest, der die Kommunikation mit dem Unbewussten und der Körperweisheit des Klienten ermöglicht. Die Kinesiology ist eine vielseitige ganzheitliche Methode und berücksichtigt u. a. anatomische, neurologische, ernährungsbezogene, emotionale, psychologische, spirituelle und energetische Zusammenhänge. „Die Wahl haben“ nennen Kinesiology den befreiten Zustand, wenn bedrückende Stressmuster gelöst sind und neue Möglichkeiten der Lebensgestaltung ins Blickfeld rücken. Die Kinesiology wirkt sanft und unterstützt den Klienten in seiner Selbstbestimmung.

Integration von Reflexen in der Entwicklungs kinesiology

Seit fast 30 Jahren lehrt die Pädagogin und Kinesiology Renate Wennekes die Fachrichtung Entwicklungs kinesiology, die sie ursprünglich zusammen mit der Ergotherapeutin und Kinesiology Angelika Stiller entwickelt hat. Die Ausbildung wird vom Berufsverband Deutsche Gesellschaft für Angewandte Kinesiology (DGAK) anerkannt. Renate Wennekes vermittelt ihre Methode weltweit, u. a. in China und Russland.

Während primäre Reflexe in der klassischen Medizin vor allem bei diagnostizierten Störungen ein Thema sind und dann „gehemmt“ werden sollten, stellen die Reflexe

für Entwicklungs kinesiology wertvolle Überlebenswerkzeuge dar. So treten psychische und motorische Beeinträchtigungen seltener auf, wenn das Baby schon bei der Geburt die Chance bekommt, sich aktiv seinen Weg durch den Geburtskanal in die Welt zu bahnen. Wenn es dann auf den Bauch der Mutter hoch zur Brust krabbelt und diese mit großen Augen anschaut, werden die Beziehungsreflexe aktiv. „Bonding“ wird dieser innige, von spontanem Vertrauen geprägte Beziehungsaufbau genannt. „Die Reflexe sind ein Geschenk des Lebens an uns!“, gibt Renate Wennekes zu bedenken. „Wird der Hormonhaushalt der Mutter und des Kindes durch Narkosemittel oder medizinische Eingriffe gesteuert, wird das empfindliche Zusammenspiel der Reflexe gestört.“

Darf ein Reflex seine Aufgabe von Anfang an voll erfüllen, dann reift er durch praktisches Training so lange, bis er vom nächsthöheren Reflex abgelöst wird. Ist ein Reflex integriert, kann er nicht mehr unwillkürlich ausgelöst werden und steht von nun an latent für Not-situationen oder für den bewussten Einsatz beispielsweise im Hochleistungssport zur Verfügung.

Schritt für Schritt erlernt das Baby, vom ersten Heben des Kopfes bis zum aufrechten Gang mit der Schwerkraft umzugehen, die Welt mit allen Sinnen zu erkunden und seinen Platz in der Gemeinschaft zu finden.

„Die Reflexe haben eine Schlüsselstellung im Prozess des Erwachsenwerdens, bei der Entwicklung der Emotionen, bei der Einordnung in das Sozialsystem, beim Lernen, bei der Kompetenz im Alltag, bei der Erforschung der Umwelt, bei der Entwicklung seiner Identität, bei der Fähigkeit, sich selbst zu lieben und zu schätzen, wie man ist, und beim Aufbau positiver Beziehungen“, erklärt Renate Wennekes.

Kann das Kind sein mitgebrachtes Überlebensequipment nicht einsetzen, wird das Geburtserlebnis häufig unbewusst mit dem Empfinden von Inkompetenz und Scham verknüpft.

Unzureichend integrierte Reflexe lassen in einem – evolutionsgeschichtlich gesehen – genial eingerichteten Räderwerk Lücken entstehen. Sie zu kompensieren kostet Kraft. Werden diese Lücken zu groß, gerät das Körper-Seele-Geist-System aus dem Takt. Da Reflexe eine stereotype Antwort auf einen sinnlichen Stimulus darstellen, erkennen Spezialisten ihre Signale beispielsweise in einer angespannten, nach hinten überstreckten oder in einer unterspannten, gebeugten Körperhaltung.

Auch manche Formen von Gelenkverschleiß können auf eine einseitige Überbeanspruchung durch aktive Reflexe zurückgeführt werden. Die emotionale Einstellung zum Leben deutet ebenso auf möglicherweise persistierende primäre Reflexe hin, zum Beispiel ein rigider, „halsstarrer“ Lebensstil oder Abhängigkeitsstrukturen, Dauerstress, übertriebene Schreckhaftigkeit bis hin zu Angststörungen, Durchschlaf-Schwierigkeiten und Süchte. Nicht zuletzt sind mentale Blockaden, beispielsweise Konzentrations- und Lernprobleme, häufig Anzeichen für nicht integrierte Reflexe.

Wie gehen Entwicklungskinesiologen vor?

Entwicklungskinesiologen hemmen oder unterdrücken die primären Reflexe ihrer Klienten nicht; vielmehr ist ihr Ziel, sie so zu integrieren, dass sie uns in besonderen Situationen zur Verfügung stehen. So wurde beispielsweise festgestellt, dass die bewusste Aktivierung der Greifreflexe traumatisierten Menschen dabei helfen kann, im Leben wieder einen Halt zu finden. In labilen Übergangsphasen oder nach einem Unfall kön-

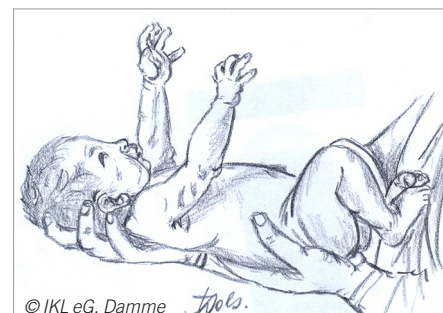


Abb. 1: Mororeaktion III: Weinend und sich an der Bezugsperson festklammern wollen... Eine Reaktion, die wir Erwachsene häufig verblümt in Form langer Problem-Monologe ausagieren.

nen bereits integrierte Reflexe wieder „anklopfen“. Kinesiologen betrachten dieses Phänomen nicht automatisch als Rückfall in der persönlichen Entwicklung, sondern als hilfreiche Ressource.

Wird beispielsweise der Moro-Reflex als hypersensible körpereigene Alarmanlage willkommen geheißen, kann der Klient im bewussten Nacherleben des Reflexes mit allen Sinnen seine angeborene Fähigkeit anerkennen, potenziell bedrohliche Reize intuitiv und schnell zu registrieren; er wird so vom Opfer zum Lebensgestalter. „Durch das



Abb. 2: Die Überkreuzbewegungen sind eine Übung aus dem Brain Gym®. Zahlreiche Brain Gym®-Übungen eignen sich auch für Laien als Selbsthilfe, um Reflexe zu integrieren.

Imitieren der Reflexbewegungen und das Nachahmen der frühkindlichen Bewegungsmuster knüpfen wir an die Erfahrungen, die Kompetenz und Kraft an, die in uns als werdende Wesen seit Beginn unserer Entwicklung fest verwurzelt sind“, erklärt Renate Wennekes. „Damit haben wir die einmalige Chance, ein fehlendes Glied in der Kette unserer Entwicklung zu ersetzen.“

Die Zuordnung der Reflexe in der Entwicklungskinesiologie

Es gibt verschiedene Zuordnungsmöglichkeiten der frühkindlichen Reflexe. In der Entwicklungskinesiologie werden wesentliche primäre Reflexe in drei Gruppen unterteilt:

Reflexe, mit denen Neugeborene auf die Welt kommen (Auswahl)

Schutz- und Greifreflexe:

- Moro-Reflex (Gleichgewichtssinn) (► Abb. 1)
- Hand- und Fußgreifreflex (Tastsinn)
- Such-, Saug- und Schluckreflex (Suchsinn)

Diese Reflexe stehen in Verbindung mit dem Gefühl der Geborgenheit in Beziehungen.

Haltungsreflexe:

- Asymmetrisch-Tonischer Nackenreflex (Wahrnehmung von rechts und links, Ferne und Nähe)
- Symmetrisch-Tonischer Nackenreflex (Wahrnehmung von oben und unten, Ferne und Nähe)

- Tonischer Labyrinth-Reflex (Wahrnehmung von vorne und hinten)

Die tonischen Reflexe sind wesentlich an der Entwicklung kognitiver und motorischer Fähigkeiten beteiligt.

Bewegungsreflexe:

- Schreitreaktion (Vorform des Gehens)
- Spinalreflexe (Galantreflex und Perezereflex)

Diese Reflexe stehen unter anderem im Zusammenhang mit Flexibilität und Starre.

Reflexe und Reaktionen, die innerhalb der ersten Lebensmonate auftreten (Auswahl):

- Labyrinthstell-Reflex (Gleichgewicht, Kontrolle)
- Landau-Reaktion (Körperschema, Bewusstsein über die Stellung im Raum)

Diese Reflexe sollten vor dem Krabbeln integriert werden.

Reaktionen, die im ersten Lebensjahr gelernt werden und zeitlebens fortbestehen (Auswahl):

- Sprungbereitschaft (Fähigkeit, sich abzustützen)
- Gleichgewichtsreaktion (Fähigkeit, nach einem Schubs wieder in die Balance zu kommen)

Diese lebenslang aktiven Reflexe stehen u. a. im Zusammenhang mit emotionaler Resilienz und der Fähigkeit, sich selbst zu schützen.

Ablauf einer entwicklungs-kinesiologischen Reflex-Balance (Grundzüge)

Der Klient erforscht sein Anliegen mit allen Sinnen: Wie geht es ihm damit körperlich, geistig und emotional? Er führt den Bewegungsablauf des Reflexes aus und auch die automatische Reaktion, die sich daraus entwickelt hat – zum Beispiel den Greifreflex, der durch das sanfte Streicheln des Handballens stimuliert wird, und das automatische Anpassen der Hand beim Aufnehmen eines Gegenstandes. Der Kinesiologe beobachtet diese Bewegungsabläufe und erforscht mit dem Muskeltest, wie integriert beide Bewegungen sind. Auf diesen Beobachtungen aufbauend nutzt er nun individuell passende Möglichkeiten, um den Klienten in eine Balance zu begleiten, zum Beispiel:

- Die Erfahrungen der Natur „verdoppeln“: Der Klient führt den Reflex mit einem Ritual verbunden bewusst aus und achtet dabei auf begleitende Empfindungen.
- Balance mit Situationen des täglichen Lebens: Der Klient verändert zum Beispiel eine gewohnte Sitzposition bewusst.
- Balance über kinesiologische Systeme (z. B. Brain Gym® oder Touch for Health) (► Abb. 2).

Die anschließende Nachaktivität bestätigt im Idealfall, dass der Klient dem Reflex nicht mehr ausgeliefert ist, sondern ihn bewusst aktivieren und unterbrechen kann. Er fühlt sich in Bezug auf sein Anliegen geklärt und insgesamt wohler.

Beispiel Moro-Reflex

Der Moro-Reflex entwickelt sich in der 12. Schwangerschaftswoche. In seiner sensiblen Phase wird er beim Verlust des Gleichgewichts sowie bei plötzlichen Geräuschen und Lichtreizen aktiviert. Im vierten Monat nach der Geburt wird der Reflex abgelöst, sobald das Baby sich abstützen kann.

Der Kinesiologe kann den Reflex auslösen, indem er hinter dem liegenden Klienten sitzt und dessen Kopf in seinen Händen hält. Nach vorheriger Erklärung und dem Einverständnis des Klienten wird dessen Kopf leicht fallen gelassen. Nun öffnet sich der Mund des Klienten und er reißt die Arme nach oben, in der Regel von einem erschreckten lauten Einatmen oder Schrei begleitet. In der zweiten Phase schließt sich der Mund, die Arme werden während des Ausatmens vorne zusammen geführt. Die Anspannung des Schreckens wird nun durch das Anklammern an die Bezugsperson entladen, häufig verbunden mit Tränen oder Zittern.

Steht der Reflex in der reifen, erwachsenen Form zur Verfügung, besteht die erste Phase nur in einer leichten Streckung; in der zweiten Phase entspannt sich der Klient wieder und in der dritten Phase kuschelt er sich beruhigt an seinen Partner an.

Wird der Moro-Reflex nicht integriert oder im Erwachsenenalter durch ein Trauma reaktiviert, kann dies zu einer dauerhaften „Hab-Acht“-Haltung führen. Die ständig erhöhte Wachsamkeit kann zum Zähneknirschen und zu Schlafstörungen führen; die Überempfindlichkeit in Bezug auf Umwelteinflüsse schwächt überdies das Immunsystem, was das Entstehen von Erkrankungen



Diese Bewegung deutet auf einen Asymmetrischen Tonischen Nackenreflex (ATNR) hin: Die Person dreht den Kopf nach links. Instinktiv möchte der rechte Arm sich beugen und heben und der linke sich strecken. Beides wird durch sozial angepasste Ausweichhaltungen unterdrückt. In der Regel unterdrückt man den ATNR (auch Fechter-Stellung genannt) schon im Vorfeld und das kann zu starren Schultern und Armen und einem starren Nacken führen. Die Fechterstellung wird z. B. im Leistungssport als Ressource gebraucht (Karate und andere Sportrichtungen, Fechten selbst und evtl. auch beim Werfen). Rechts in der Zeichnung ist der dazu passende kindliche Reflex dargestellt.

begünstigen kann. In Kommunikationssituationen wird immer wieder über das Problem gesprochen, man bleibt im grübelnden Monolog stecken.

Kinesiologen überprüfen in allen drei Phasen des Reflexes jeweils mit dem Muskeltest, ob der Reflex noch automatisch in seiner stärksten Form ausgelöst werden kann oder ob schon ein Zugang zur reifen, erwachsenen Form des Reflexes möglich ist. Dabei nutzen sie einen speziellen Testablauf, der von der Edu-Kinestetik von Paul E. Dennison inspiriert ist. Neben dem bewussten Erleben des Reflexes und der Stärkung des Gleichgewichtssinnes stehen kinesiologische Energieübungen zur Auswahl, zum Beispiel die Hook Ups oder das Berühren der Stirnbeinhöcker.

Im begleitenden Gespräch und beim bewussten Erleben des Reflexes mit allen Sinnen können dem Klienten Gedanken und Gefühle bewusst werden, die für ihn mit dem Reflex verknüpft sind. Kinesiologische Ablösemethoden bieten dann zum Beispiel dabei Unterstützung, diese Verknüpfungen sanft zu lösen und eine bisher als bedrohlich empfundene Alltagssituation neu einzuschätzen.

„Wir arbeiten mit dem motorischen und verhaltensbestimmenden Spektrum der Bewegung, das vom Rückenmark und Hirnstamm ausgeht, über Jahrmillionen verankert ist und als anatomische Struktur vererbt ist“, erklärt Renate Wennekes. „Da es eine genetische Veranlagung ist, kann es jederzeit aktiviert werden und uns unterstützen.“

Es ist quasi meine Notausstattung, die bei „Stromausfall“ in höheren Hirnregionen zur Verfügung steht. Nur dafür muss sie gut geordnet, zugänglich und schnell verfügbar sein. Deswegen trainieren wir die Bewegungsmuster und balancieren sie, damit sie ihr Potenzial an Erfahrung, Unterstützung, Freude am Funktionieren und an außergewöhnlichen Situationen voll enthalten können.“

Reflexe als Ressource

Integration der Reflexe bedeutet aus kinesiologischer Sicht, dass wir frei werden und flexibel zwischen dem Autopiloten und dem bewussten Planen, Entscheiden und Handeln wechseln können. Mit allen Sinnen spüren wir, dass wir uns auf uns selbst verlassen können: So wie wir im Alltag nicht über jede Bewegung und jedes Wort nachdenken, kann es in schwierigen Situationen angebracht sein, aufmerksam auf jedes Detail zu achten.

Bei auffallenden Häufungen von Beziehungskonflikten, Stress-Symptomen oder gesundheitlichen Problemen kann eine professionelle kinesiologische Begleitung die Erkenntnis bringen, welcher Reflex vorrangig beteiligt ist und uns automatisch stereotype Bewegungsabfolgen, Emotionen oder Verhaltensmuster ausagieren lässt.

Mit allen Sinnen liebevoll erspürt oder im expressiven Ausagieren des Reflexes, vielleicht mit Musik begleitet, und eingebettet in ein ganzheitliches und individuell abge-

stimmtes Programm zur Stressreduktion, ist es möglich, die Botschaft des Reflexes anzunehmen, sie zu nutzen und so ins innere Gleichgewicht zurückzufinden.

Irisa Abouzari

Literatur:

1] Dorothea Beigel: *Flügel und Wurzeln. Persistierende Restreaktionen frühkindlicher Reflexe und ihre Auswirkungen auf Lernen und Verhalten*, vml 2011.

2] Sally Goddard Blythe: *Greifen und BeGreifen. Wie Lernen und Verhalten mit frühkindlichen Reflexen zusammenhängen*, VAK 2013.

3] Dr. Charles Krebs, Tania O'Neil McGowan: *Energetische Kinesiologie*, VAK 2015.

4] Renate Wennekes, Angelika Stiller: *Integration von frühkindlichen Reflexen und Reaktionen (Entwicklungs-kinesiologie, Kurs 4)*. In Kooperation mit dem Institut für Kinesiologische Lehre eG, www.ikl-kinesiologie.de

5] Robby Sacher: *Angeborene Fremdrelexe. Haltung und Verhalten früh regulieren*, Urban & Fischer 2012.

6] Svetlana Masgutova, Denis Masgutov: *Post-Trauma Recovery*. 1st World Publishing 2018.

Links:

<http://ikl-kinesiologie.de>

<https://www.iak-freiburg.de>

<https://www.dgak.de>



Die Autorin:

Irisa S. Abouzari ist Journalistin und ganzheitliche Lebensberaterin. U. a. absolvierte sie am Institut für Holistische

Kinesiologie bei Matthias Weber vor rund 15 Jahren eine zweijährige Weiterbildung zur begleitenden Kinesiologin. Bei Renate Wennekes (Entwicklungs-kinesiologie) und bei Dr. Harald Blomberg (Rhythmic Movement Training) ergänzte sie ihr Beratungsspektrum im Bereich der Begleitenden Kinesiologie um die Integration primärer Reflexe. Irisa S. Abouzari ist Mitglied im Berufsverband für Kinesiologen, der Deutschen Gesellschaft für Angewandte Kinesiologie (DGAK e. V.). Weitere Informationen: www.irisiconsulting.de