



## Über das Muskeltesten

Der Muskeltest ist ein schnelles und sehr effizientes Werkzeug um mit dem Klienten in einen Dialog zu treten. Physiologisch betrachtet stellt der Muskeltest einen Weg dar, die neurologische Reaktion auf emotionalen Stress auf der körperlichen Ebene im Außen zu zeigen.

Ich beschreibe den Muskeltest gerne als den „*verlängerten Arm der Intuition des Klienten*“. Der Klient bekommt sozusagen „aus sich selbst heraus“ erweiternde Anregungen zu seinen eigenen Anliegen, Symptomen oder Lösungsversuchen. Diese ergänzende Ebene öffnet ein ganz neues Feld von Möglichkeiten, woraus sich häufig eine kreative Kommunikation entwickelt. Der Muskeltest hat nicht „Recht“, er ist nicht „die Wahrheit“ und er ist überhaupt nicht objektiv! – er ist aber ein wichtiges Instrument um den Körper auf achtsame Art und Weise in die Therapie mit einzubeziehen und die Möglichkeiten des Klienten zu erweitern.

Schon vor 2000 Jahren hat Hippokrates das Muskeltesten angewandt, um neurologische Verletzungen bei Soldaten zu diagnostizieren (Klinghardt, 2002). Muskeltests werden schon seit langem von Chiropraktikern und Physiotherapeuten benutzt, um die Funktion und die Effektivität von Muskeln festzustellen. Das heute praktizierte Muskeltestsystem bezieht sich auf die Veröffentlichungen von Kendall und Kendall (1971).

Allerdings ist es den präzisen Beobachtungen von Dr. George Goodheart zu verdanken, dass die Zusammenhänge zwischen Muskulatur und Meridiansystem, bzw. Körperenergiesystem entdeckt und weiter erforscht wurden woraus sich dann das inzwischen sehr weite Feld der angewandten Kinesiologie entwickelte. (die anatomisch-physiologischen Zusammenhänge habe ich gesondert beschrieben. Sie stehen auf <http://www.redenreichtnicht.de/> zum Download bereit).

Wir Kinesiologen nutzen die energetische Verbindung zwischen Muskeln und Körperenergiesystem. Inzwischen ist bekannt, dass unsere Muskulatur auf unterschiedlichste Stressfaktoren (z.B. schlechte Ernährung, Infektionen, Umweltbelastung, Schule, Psychostress etc.) unterschiedlich reagiert. Meist schaltet der getestete Muskel auf (unbewusst) negativ empfundene Reize ab.

Der Muskeltest wird auch als körpereigenes Feedbacksystem beschrieben. Der während einer Sitzung als Feedback genutzte Muskel wird Indikatormuskel genannt.

Im Prinzip lässt sich jeder Muskel als Indikatormuskel nutzen. In der Praxis bewährt es sich jedoch, mit leicht zugänglichen Muskeln zu arbeiten. Deshalb wird von Energy Psychology Anwendern meistens der mittlere oder der vordere Deltamuskel zum Testen genutzt.

Nur mit Hilfe eines (auf)richtig und ehrlich durchgeführten Tests wird der kinesiologische Muskeltest zu einer weiteren Kommunikationsebene. Umso wichtiger ist es, dass der Muskeltest partnerschaftlich und im gegenseitigen Einvernehmen durchgeführt wird. Deswegen ist es notwendig, zu Beginn der Sitzung mit dem Klienten diese „neue Sprache“ zu üben und damit das beiderseitige Vertrauen zu stärken.

Es wird auch von der „Kunst des Muskeltestens“ gesprochen, ein Hinweis darauf, dass diese Methode geübt und praktiziert werden will.



## Praxisanleitung

### I. Vortests zum Kalibrieren des Indikatormuskels

1. Wahr/Falsch (richtiger Name/falscher Name) → Ja/Nein
2. Spindelzellmechanismus
3. Sinne testen:
  - Eine angenehme Erinnerung/ unangenehme (z.B. Zeitdruck, Steuerberater etc.)
  - Geräusche erinnern: angenehm/unangenehm
  - Gefühl
  - Geruch
  - Geschmack
4. Erlaubnis: „Wir dürfen zusammen arbeiten.“ - „Spricht etwas dagegen?“

### II . Testen des mittleren Deltamuskels:

1. Die Testperson streckt ihren Arm waagrecht zur Seite hin aus (ca. Schulterhöhe)
2. Der Testende legt seine freie Hand auf die freie Schulter (zur Stabilisierung) der Testperson, während die andere Hand den zu testenden Arm berührt (proximal des Handgelenkes).
3. Die testende Person kündigt das Muskeltesten an: „Bitte halten“ und drückt den Arm der Testperson mit leichtem Druck gerade nach unten, dass Ganze dauert nicht länger als ca. 2 bis 3 Sekunden. Es ist wichtig, dass die Testperson SELBST wahrnimmt, ob der Muskel „stark“ (angeschaltet) oder „schwach“ (abgeschaltet) testet.  
Der Druck sollte sanft stärker werden und auf die Testperson abgestimmt sein (Kind, Erwachsener, Trainingszustand, etc.). Es sollte die 2kg-Marke möglichst nicht überschreiten. (das kann z.B. an einer einfachen Küchenwaage eingeübt werden)

#### Mögliche Testergebnisse:

- der Arm widersteht dem Testdruck, d.h. Muskel ist angeschaltet, testet „stark“ und schaltet bei Anwendung des Spindelzellmechanismus (s.u.) ab, d.h. er testet dann „schwach“ → Der Muskel befindet sich in Homöostase
- Der Muskel ist angeschaltet und bleibt auch nach Anwendung des Spindelzellmechanismus angeschaltet → Hinweis auf kompensierten Stress
- der Arm gibt nach, d.h. der Muskel schaltet ab, er testet „schwach“ , → Hinweis auf nicht kompensierten Stress



### III. Der Spindelzellmechanismus:

Wir wissen, dass die Länge der Muskelfasern von den neuromuskulären Spindelzellrezeptoren gemessen wird und dass die Länge des Muskels über seine Spannung reguliert wird.

Um nun zu überprüfen, ob ein Muskel anschalten und abschalten kann, wenden wir den sogenannten *Spindelzellmechanismus* an:

1. Der Muskelbauch wird parallel zu seiner Faserrichtung zusammengedrückt  
→ der sog. *negative Dehnungsreflex* wird aktiviert, was zu einem kurzfristigen Abschalten des betroffenen Muskels führt.
2. Der Muskelbauch wird parallel seiner Faserrichtung „auseinander gezogen“  
→ dadurch wird der sog. *Belastungsreflex* ausgelöst, der zu einer Tonisierung bzw. Kontraktion des Muskels führt.

### IV. praktische Tipps zum Muskeltesten

1. Muskeltesten ist eine partnerschaftliche Erfahrung und sollte nur in beiderseitigem Einverständnis durchgeführt werden.
2. Der Muskeltest ist kein Kräfteressen!  
Verwende nur soviel Druck wie notwendig ist, um zu spüren, wann ein Muskel „sperrt“. Dafür ist es wichtig, den Druck auf den Muskel langsam und gleichmäßig auszuüben.
3. Tester wie getestete Person sollten eine möglichst neutrale und von Neugier geprägte Haltung haben. „alles was sich zeigt ist gut/richtig!“
4. Während des Testens sollte Augenkontakt vermieden werden, denn dadurch kann das Testergebnis beeinflusst werden.
5. Weiteratmen während des Testens! Luft anhalten blockiert die Muskulatur!
6. Wenn der Test nicht klar ist, eher noch einmal testen – beide Beteiligte sollten zum gleichen Testergebnis kommen. Es geht nicht um „Recht haben!“
7. Jeder Mensch hat einen ihm eigenen Muskeltonus, deswegen reagiert jeder Muskel anders beim Testen.
8. störend können sich auswirken: Schmuck, Quarzuhren, Handys, etc.

## Literaturverzeichnis

- Robert Frost  
Grundlagen der Applied Kinesiology  
VAK-Verlag: ISBN:3-932098-27-7
- Fred P. Gallo:  
Energetische Psychologie  
VAK-Verlag: ISBN 3-932098-75-7
- Fred P. Gallo  
Handbuch der Energetischen Psychotherapie  
VAK-Verlag; ISBN 3-935767-06-4
- Stephen G.Gilligan  
Liebe Dich selbst wie deinen Nächsten  
Die Psychotherapie der Selbstbeziehungen  
Carl-Auer Verlag,ISBN:978-3-89670-440-8
- Deane Juhan  
JOB'S BODY  
A Handbook For Bodywork  
Barrytown/Station Hill; ISBN 1-58177-099-5
- Dietrich Klinghardt,  
Lehrbuch der Psycho- Kinesiologie -  
Ein neuer Weg in der psychosomatischen Medizin  
Bauer Verlag (März 2002), ISBN-10: 3762605106
- Charles T. Krebs  
Jenny Brown  
Lernsprünge –  
Eine bahnbrechende Methode zur Integration des Gehirns  
VAK – Verlag, ISBN 3-932098-04-8
- Charles T. Krebs  
Wieso der Muskeltest funktioniert  
Erklärungsmodelle und physiologische Grundlagen  
VAK-Verlag –978-3-932098-34-
- Stefan Silbernagel  
Agamemnon Despopoulos  
Taschenatlas der Physiologie  
Die Funktionen des menschlichen Körpers  
Dtsch.Taschenbuchverlag; ISBN3-423-03182-4
- Mabel E. Todd  
Der Körper denkt mit  
Anatomie als Ausdruck dynamischer Kräfte  
Verlag H.Huber; ISBN 3-456-83927-8