

# Die Microkinesitherapie

Mit gezielten Impulsen Blockaden lösen | Frank Plettenberg

**Die Microkinesitherapie ist eine manuelle Behandlungsmethode, die mit kleinen gezielten Impulsen sehr effektiv die körpereigene Selbstheilung aktiviert. Die im europäischen Ausland weitverbreitete Behandlungsmethode gewinnt auch im deutschsprachigen Raum zunehmend an Bedeutung.**

„Bei mir dürfen sie sich entspannen,“ mit diesen Worten beginnt Regina Mayer-Dangl, erfahrene Microkinesi-Therapeutin, ihre Behandlung, mit der sie schnell Ängste und Befürchtungen über Schmerzen oder Krankheiten ihrer Patienten verfliegen lässt. Als Vorsitzende des Vereins für Microkinesi engagiert sie sich dafür, medizinisch vorgebildete Berufsgruppen für die integrative Behandlungsmethode zu interessieren und die Bekanntheit in der Bevölkerung insgesamt zu erhöhen.

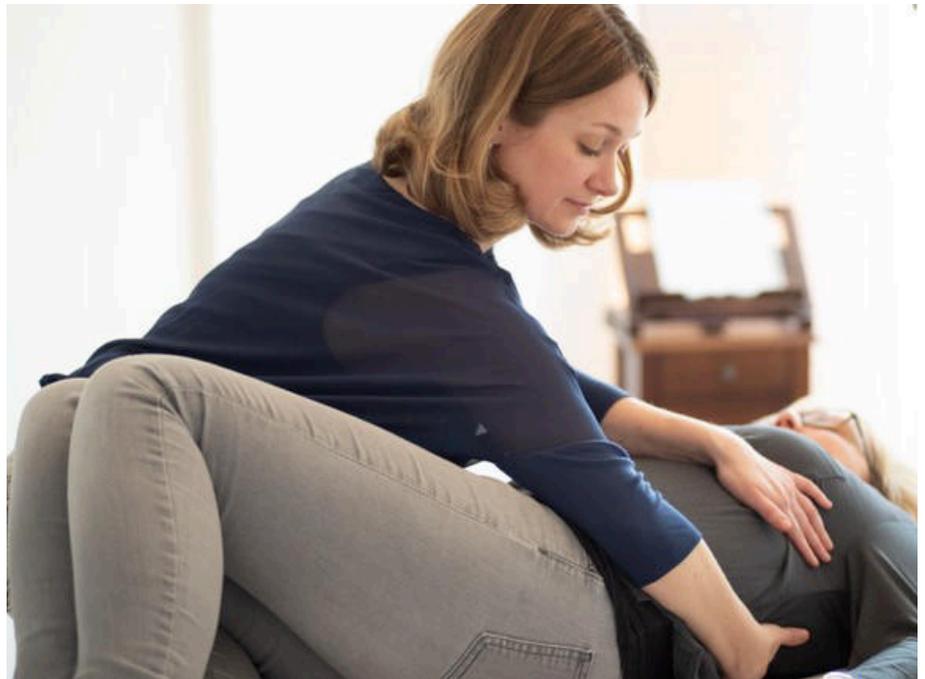


Abb. 1: Stresssituationen und Konflikte können zu einem überreizten vegetativen Nervensystem führen, was wiederum Rückenschmerzen und Verdauungsprobleme zur Folge haben kann.

Foto: Microkinesitherapie e. V.

## Mit gezielten Impulsen Blockaden lösen

Die Franzosen Daniel Grosjean und Patrice Benini machten in den 1980er Jahren eine für sie wegweisende Entdeckung: Das menschliche Gewebe trägt in sich einen lebendigen Eigenimpuls. Durch eine Überbelastung kann dieser zwar verlorengehen, über den richtigen Impuls – die Basis der Microkinesi – aber auch reaktiviert werden. Die beiden Physiotherapeuten und Osteopathen begründeten daraufhin die Microkinesi in enger Zusammenarbeit mit Embryologen, Biologen und Physikern und erschufen eine wissenschaftlich fundierte Behandlungsbasis, die die Microkinesi zu einer eigenständigen manuellen Therapie macht. Der aus dem Griechischen stammende Begriff setzt sich aus zwei Wörtern zusammen: „Micro“ für „klein“ und „Kinesis“ für „Bewegung“. Wörtlich übersetzt heißt Microkinesi „Therapie der kleinen Bewegungen.“

### Hände werden zu Scannern

Bei einer Behandlung liegt der bekleidete Patient bequem auf eine Liege, während

der Therapeut über Globaltests seinen Körper mit den Händen „abscannt“. Globaltest ist der methodische Fachbegriff, wie der Therapeut den Körper des Patienten systematisch erfasst. Die Grundlage bilden übergeordnete Themenbereiche, die sich an jedem Körper wiederfinden lassen wie z. B. Muskeln und Nervensystem oder auch Emotionen und Vererbung.

*„Keine Untersuchung verläuft gleich. Jeder Mensch wird differenziert betrachtet und ganz individuell behandelt,“ sagt Mayer-Dangl.*

Eine Behandlung dauert etwa eine Stunde. In der vorgeschalteten Anamnese verschafft sich der Therapeut einen Überblick über die Beschwerden der Patienten. Dazu bezieht er auf Wunsch ärztliche Befunde und Blutwerte ein. „In der anschließenden körperlichen Untersuchung wird der Körper nach Blockaden abgesucht,“ erklärt Mayer-Dangl. Wobei sie mit dem Begriff „Körper“ sämtliche Gewebearten und -schichten, Muskeln, Nerven bis zur Zelle selbst zusammenfasst.

### Den Körper schwingen lassen

Der Körper erstarrt an Stellen, wo kein naturgegebener, vitaler Rhythmus mehr vorhanden ist. Therapeuten sagen dazu, „das Gewebe schwingt nicht mehr“. Solche blockierten, „leblosen“ Läsionen spürt der Therapeut mit seinen Händen auf und löst sie mit speziellen Microbewegungen.

Da Läsionen die Homöostase stören und eine Art Vernarbung sind, ahmen Microkinesitherapeuten das ursprüngliche Trauma deshalb erneut nach, indem z. B. ein Muskel solange zwischen den Händen sanft gedehnt wird, bis die Selbstheilung aktiviert ist. Eine Behandlung gibt dem Körper den Impuls zum Löschen belastender Informationen, was eine vollständige Genesung nach sich ziehen kann. „Worauf ich meine Patienten häufig explizit hinweise, ist, dass ich immer gleichzeitig untersuche und behandle. Finde ich eine Blockade, stelle ich durch einen gezielten Impuls den gestörten vitalen Rhythmus wieder her,“ erklärt Mayer-Dangl. Microkinesi-Experten nutzen gerne das symbolische Bild eines Sicherungskas-

tens, weil der menschliche Körper ganz ähnlich funktioniert. Bei einer Überbelastung fliegt zunächst eine Sicherung heraus, die der Körper noch kompensieren kann. Allerdings unter der Gefahr, dass es eine Erkrankung nach sich ziehen kann, bis hin zu einem Ausfall des kompletten Systems. „Die Kunst unserer Therapie ist das Lesen des Körpers und die Wiederherstellung der Selbstheilungskräfte. Die Hände sind unser Instrument. Nur durch umfassende praktische Erfahrung ist das Dechiffrieren möglich,“ so das Credo der Therapeuten.

## Traumata hinterlassen Spuren

Verletzungen, Krankheiten und psychische Belastungen hinterlassen im Körper Spuren. Ein akuter Zustand ist demzufolge genauso Auslöser, wie eine längst in Vergessenheit geratene Begebenheit (z. B. Sturz, Unfall, OP, Stress). Über sein eigenes Gedächtnis erinnert sich der Körper an Ursachen, die bis in die Embryonalzeit zurückgehen können.

An dieser Stelle setzt die Microkinesi, die den Menschen ganzheitlich als Einheit aus Körper, Geist und Seele betrachtet. Für viele Patienten ist sie ein Bindeglied zur Schulmedizin und kein striktes Entwe-

der-Oder. In manchen Fällen empfehlen Microkinesi-Therapeuten ihren Patienten zusätzlich einen Arzt, Psychologen oder eine Klinik aufzusuchen.

## Ausbildungsangebote

In Deutschland können sich medizinisch vorgebildete Berufsgruppen zum Therapeuten für Microkinesi fortbilden lassen. In verschiedenen aufeinander aufbauenden Modulen erlernen sie spezielle Griffe, das systematische Vorgehen, das Erkennen von Zusammenhängen. Die Fortbildung entspricht den zertifizierten Lerninhalten des französischen Lizenzgebers CFM (Centre de Formation à la Microkinésithérapie).

## Vielfältig einsetzbar

In der Regel spürt der Patient nach ein bis drei Behandlungen eine positive Veränderung. Zwischen den Sitzungen sollten, abhängig von Symptom und Indikation, zwei Wochen bis zu drei Monaten pausiert werden.

Diese Phase dient der Regeneration des Körpers, um die ihm gegebenen Informationen zu verarbeiten und seinen gesunden Urzustand zurückzubauen.

*Eine Verbesserung des Gesundheitszustandes lässt sich in der Regel in jeder Lebensphase erreichen – vom Baby bis ins hohe Alter.*

Indikationen sind:

- Allergien
- Autoimmunerkrankungen: Rheuma, Hashimoto, Lupus Erythematodes
- Begleitung bei Krebs, Multipler Sklerose, Morbus Crohn, Colitis Ulcerosa
- Erschöpfungszustände, Burnout
- Kinderwunsch
- Lern- und Konzentrationsschwierigkeiten
- Nachbehandlung von Operationen und Unfällen
- Neurodermitis, Psoriasis
- Rückenbeschwerden: Skoliose, Bandscheibenvorfall, Ischias
- Schmerzzustände: Arthrose, Migräne, Menstruationsbeschwerden
- Schwächung des Immunsystems durch Infektionen, Giftstoffe oder emotionalen Stress
- Unterstützung bei psychotherapeutischen Behandlungen

- Vegetative Beschwerden: Asthma, Herzrhythmusstörungen, Reizdarm, Schlafstörungen ■

**Keywords:** manuelle Therapie, Microkinesi, Bewegungsapparat, Salutogenese, Selbstheilungskräfte, Blockade, Daniel Grosjean, vitaler Rhythmus

## Zur Person

Regina Mayer-Dangl arbeitet seit über zehn Jahren als selbstständige Therapeutin mittlerweile in Ulm.

Sie ist Dozentin und Vorstandsvorsitzende des Vereins für Microkinesitherapie e.V.

Der Verein verantwortet die Qualitätsstandards in der Ausbildung und Therapie sowie die Vernetzung von Microkinesi-Experten in Deutschland, Österreich und der Schweiz.

Weiterführende Informationen zu der Behandlungsmethode, Ausbildung, Terminen usw. sind zu finden unter: [www.verein-microkinesitherapie.de](http://www.verein-microkinesitherapie.de)

Frank Plettenberg ist u. a. als freier Autor tätig. Seine thematischen Schwerpunkte sind Gesundheit und Wellness, Freizeit und Reise sowie Lifestyle.

### Kontakt:

[wort.kunst@gmx.de](mailto:wort.kunst@gmx.de)

## Literaturhinweis

[1] Microkinesitherapie e. V. (inkl. Therapeutenliste). [www.verein-microkinesitherapie.de](http://www.verein-microkinesitherapie.de)

[2] Interviews mit Daniel Grosjean und Behandlungsvideos. [www.youtube.com/channel/UC27hx6mXsZCsmCKVdwDZTWQ/featured](https://www.youtube.com/channel/UC27hx6mXsZCsmCKVdwDZTWQ/featured)



Abb. 2: Am Kopf können durch sanftes Abtasten muskuläre Blockaden festgestellt werden, die bei der Geburt oder Stürzen entstanden sind und z. B. zu Schlafstörungen führen können. Foto: Microkinesitherapie e. V.