

Stress und Erschöpfung
Wundversorgung





Den Körper „ent-stressen“ mit der Mikro kinesitherapie

Wenn uns alles zu viel wird, nutzen wir häufig „Stress“ als Synonym. Mit dem Begriff beschreiben wir einen Zustand körperlicher und / oder psychischer Überlastung. Wir fühlen uns nicht bei Kräften oder performen nicht so, wie wir es gewohnt sind. Eine Möglichkeit zum Abbau von Stresssymptomen ist die Mikro kinesisi. Die manuelle Therapiemethode arbeitet ganzheitlich und setzt an den eigenen Selbstheilungskräften des Menschen an.

Lilo Hauer* ist 45 Jahre, als sie in die Praxis von Martina Wedl kommt. Sie fühlt sich ausgepowert und erklärt der Therapeutin, dass sie alleinstehend ist und alle Kräfte in ihren Job steckt. Ihr Wunsch nach Bestätigung und Wertschätzung macht sie krank. 2021 kommt der Schock: Burnout. „Das hat mich komplett aus der Bahn geworfen. Warum ausgerechnet ich?“, erzählt sie und noch immer spiegeln ihre Gesichtszüge den Schock von damals wider.

Fast jeder zweite Patient berichtet Wedl, die seit vier Jahren als Therapeutin für Mikro kinesisi praktiziert, von Stresssymptomen, die seine Gesundheit und seine Lebensfreude belasten. „Stress ist zu einer Art Etikett geworden, wenn es Menschen zu viel wird im privaten und/oder beruflichen Kontext. Dahinter stecken die unterschiedlichsten Geschichten, Erlebnisse, Schicksale“, weiß die erfahrene Therapeutin und ergänzt, „Psyche muss auch über den Körper behandelt werden.“

Stress-Symptome sind von Mensch zu Mensch anders

2021 hat die Techniker Krankenkasse eine bevölkerungsrepräsentative Forsa-Umfrage unter 1.000 Erwachsenen durchgeführt mit dem Ergebnis: Jeder Vierte ist häufig gestresst [1]. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) ernannte den beruflichen Stress als Krankheitsursache sogar zu „einer der größten Gefahren des 21. Jahrhunderts“ [2]. Bei Lilo Hauer hielt auch nach der Akut-Phase noch das Gefühl an, ihr Körper sei wie erstarrt. „Ich fühlte mich gefangen in einer Endlosschleife von Unruhe.“ Daraufhin suchte sie gezielt nach einer neuen Möglichkeit, sich emotional und körperlich zu stabilisieren. Ihr Weg führte sie zur Mikro kinesisi, von der sie durch Zufall in einer Zeitschrift las und danach die Praxis von Martina Wedl recherchierte.

Wo die Mikro kinesisi ansetzt

Der menschliche Körper differenziert grundsätzlich nicht nach der Schwere einer Verletzung oder Erkrankung, sondern mobilisiert als natürliche Reaktion seine körpereigenen Selbstheilungskräfte. Sie sind eine Art permanentes Reparaturprogramm, das unbemerkt und hocheffektiv abläuft mit dem Ziel: aus eigener Kraft gesund zu bleiben. Die Franzosen Daniel Grosjean und Patrice Benini, von Beruf Physiotherapeuten und Osteopathen, hatten in den 1980er Jahren bei Forschungsarbeiten aufgegriffen, dass das

menschliche Gewebe einen vitalen Eigenimpuls in sich trägt. Dieser Eigenimpuls kann bei Überbelastung verloren gehen, aber – und das war eine bahnbrechende Erkenntnis – durch einen gezielten äußeren Impuls auch reaktiviert werden. Gemeinsam mit Medizinern, Biologen, Embryologen und Physikern forschten sie weiter, was der Ausgangspunkt für die Mikro kinesitherapie war – deren Name sich aus den Worten „Micro“ für „klein“ und „Kinesisi“ für „Bewegung“ zusammensetzt.

Wie funktioniert die Mikro kinesisi?

Ist der Körper durch Stress überlastet, schaltet er auf ein Schonprogramm und reduziert seine Aktivität in der Muskulatur, im Gewebe und auch in den Nerven. Mikro kinesitherapeuten nennen diesen Zustand „Erstarrung“. Dem Gewebe fehlt dann die natürliche Vitalität, was auf Dauer unterschiedlichste Krankheitssymptome hervorbringen kann.

Lilo Hauer kam insgesamt dreimal im Abstand von vier Wochen. „Die Mikro kinesisi ist eine Bereicherung für mein Leben,“ sagt sie glücklich. Was Martina Wedl an ihrem Körper feststellen konnte, waren Schocksituationen und Enttäuschungen, die in tieferliegenden Gewebe- und Nervenschichten Blockaden ausgelöst hatten. „Heute steht eine neue Frau Hauer vor mir. Sie ist zuversichtlicher, gelassener, fühlt sich stabilisiert. Mittlerweile kommt sie noch ein- bis zweimal im Jahr, um ihren Körper vor einem erneuten



© Le Centre de Formation à la Microkinesithérapie (CF)

Abb. 1: Die Microkinesi teilt den Körper in unterschiedliche Segmente ein, die für Organe, Nerven- und Muskulaturelemente sowie seelisch/emotionale Themen stehen. Die rote Zone am Hals steht beispielsweise für akute wie auch chronisch infektiöse Geschehen.

„Überforderungszustand zu schützen.“ Die Gründe für die Stresssymptome von Frau Hauer zeigen sich in der Wechselbeziehung von Psyche und Körper. Denn obwohl sie lange Zeit in psychotherapeutischer Behandlung war, brauchte auch ihr Körper den Impuls, um Gewebe, Muskeln und Nerven zu regenerieren. Für Microkinesitherapeuten ist es ein Grundsatz ihrer Arbeit, den gesamten Körper als Einheit zu verstehen und nicht punktuell oder ausschließlich symptombezogen.

Wie eine Behandlung abläuft

Ein Therapeut behandelt den bekleideten Patienten im Liegen. Für seine Anamnese „scannt“ er den Körper systematisch mit seinen Händen über einen Globaltest. Dieser unterteilt den Körper in verschiedene Themenbereiche, beispielsweise nach Muskeln, Nervensystem, Emotionen wie Ärger, Enttäuschung oder auch Vererbung. Der Therapeut sucht nach blockierten Stellen, denen vitaler Rhythmus fehlt. An solchen sogenannten Läsionen hat der Körper seine Selbstheilungskräfte eingestellt und damit seine natürliche Vitalität. Das Gewebe erstarrt, eine Blockade zeigt sich. Der Therapeut dehnt einen blockierten Muskel dann beispielsweise so lange sanft mit seinen Händen, bis die Selbstheilung reaktiviert ist. Eine Behandlung ist immer zeitgleich Suche nach Blockaden als auch sofortige Auflösung. Zwischen den Sitzungen können durchaus zwei Wochen bis zu drei Monaten liegen, da der Körper währenddessen die ihm gegebenen Informatio-

nen verarbeitet und in seinen gesunden Urzustand „zurückbaut“. Behandelbar sind Menschen vom Babyalter an.

Wenn die Schule zu Stress wird

Max ist erst sechs Jahre, als er mit seiner Mutter zu Sabine Stegmeier in die Praxis kommt. Er kämpft mit starken Eingewöhnungsproblemen in der Schule. *„Der Schulweg mit dem Bus belastete ihn, er vergaß Hausaufgaben, wofür ihn die Lehrerin rügte. Er litt zusehends mehr und reagierte mit morgentlichen Bauchschmerzen, leichtem Durchfall, Nervosität, Kopfschmerzen“*, beschreibt seine Mutter den Alltag ihres Sohnes. Für die gesamte Familie war der Zustand kaum auszuhalten, weil Max so litt.

Stegmeier findet am Körper des Jungen Blockaden, die auf einen Dissens schließen ließen, bei dem es ihm nicht gelang, den neuen Schulalltag mit seinem grundsätzlich ehrgeizigen und hinterfragenden Auftreten zu bewerkstelligen. *„Schon zwei Tage nach der ersten Behandlung reduzierten sich die Verdauungsbeschwerden und auch die Bauchschmerzen“*, erzählt die Mutter glücklich, *„die morgentliche Abwehrhaltung verschwand, es war für uns wie ein Wunder.“* *„Max Körper blockierte an den Körperstellen, die für Veränderungen des eigenen Lebensraumes und für Gefühle, verlassen worden zu sein, stehen, die der Schuleintritt und damit seine Autonomieveränderung mit sich gebracht hatten,“* erklärt die Therapeutin aus fachlicher Sicht.

Wenn der Spagat zwischen Job und Familien zu Stress wird

Anke Kranz ist Mitte 50, als sie entkräftet vor der Microkinesitherapeutin Manuela Hansmann steht. *„Ich fühlte mich ausgelaugt und antriebslos. Als in Vollzeit beschäftigte Lehrerin mit nebenbei mehreren ehrenamtlichen Jobs on top tat ich mich schwer mit meiner Abgrenzung. Die verschiedenen „Pflichten“ zerrissen mich förmlich“*, erzählt sie.

Hansmann behandelt ihre Patientin mehrmals binnen eines halben Jahres, wodurch sich ihr körperlicher und mentaler Zustand zusehends verbessert. Der Körper zeigte Blockaden durch unterschiedliche unlösbare Konflikte und auch Überlastungen durch vererbte Komponenten. Kranz Muster „Ich-will-es-anderen-rechtmachen“ veränderte sich so deutlich, dass die Patientin von sich selbst überrascht wurde. *„Wenn ich von Kollegen oder anderen Menschen, die ich durch meine Ehrenämter kenne, für Aufgaben an-*

Therapeuten dieses Artikels

Manuela Hansmann ist Ergotherapeutin. Sie arbeitet seit 2020 selbständig in Hennef. Zehn Jahre arbeitete sie als Fachtherapeutin für psychisch-funktionelle Ergotherapie in einer psychiatrischen Tagesklinik.

Christiane Hets ist Heilpraktikerin und praktiziert seit 2010 Microkinesi – erst in München und jetzt in Berlin.

Regina Mayer-Dangl arbeitet seit über zehn Jahren als selbständige Heilpraktikerin. Sie ist die Vorstandsvorsitzende des Vereins für Microkinesitherapie e. V., der die Qualitätsstandards in der Ausbildung und Therapie sowie die Vernetzung von Microkinesi-Experten in Deutschland, Österreich und der Schweiz verantwortet.

Sabine Stegmeier ist Heilpraktikerin und arbeitet seit 2004 mit der Microkinesitherapie in ihrer Praxis in Mainburg.

Martina Wedl ist Heilpraktikerin und arbeitet seit 2019 mit der Microkinesitherapie in eigener Praxis in Holzkirchen südlich von München.

gefragt wurde, konnte ich freundlich Nein sagen. Das war so neu und so gut für mich,“ erzählt Kranz gelöst.

Stress – ein Begriff, viele Symptome

Die heutige Stressforschung verknüpft biologische, psychologische und soziologische Faktoren:

- Biologisches Erklärungsmodell nach Mediziner Hans Selye, 1936: Danach ist Stress eine Reaktion. Der Körper reagiert messbar auf äußere Belastungsfaktoren mit inneren Reaktionen.
- Psychologisches Erklärungsmodell nach Richard Lazarus, 1984: Danach ist Stress insbesondere eine Interaktion mit Stressoren (u. a. Lärm, Zeitdruck, Konflikte, Schlafenzug). Solche Reize lösen Stress erst aus, worauf der Mensch beispielsweise mit Schwitzen, Bauch- oder Kopfschmerzen reagiert. Auf biochemischer Ebene führt Stress zu einer Ausschüttung von Stresshormonen wie Adrenalin, Noradrenalin oder Cortisol aus der Nebenniere.
- Beide Ansätze werden heute durch soziologische Modelle ergänzt, die Stressgeschehen im sozialen Kontext betrachten.

Patienten berichten bei Stress von Symptomen wie:

- hoher Blutdruck,
- Verdauungsbeschwerden,
- Spannungskopfschmerzen,
- mehr Infektionen,
- Zyklus- und sexuelle Störungen.

Ist Stress ein dauerhafter Zustand, kann er sogar zu einem erhöhten Herzinfarkt-Risiko führen oder auch Diabetes und Neurodermitis.

Wenn Stress erschöpft

Der Patient von Regina Mayer-Dangl kommt mit 48 Jahren wegen allgemeiner Erschöpfung, Infektanfälligkeit und Schlafstörungen zu ihr in die Praxis. „*Er verstand es selbst nicht, denn eigentlich war er mit seinem Leben zufrieden: verheiratet, drei Kinder, eine laufende Firma*“, erzählt Mayer-Dangl von ihm. Seine Beschwerden begannen fünf Jahre zuvor, als es zu kurzzeitigen finanziellen Einbußen kommt und er Mitarbeitern kündigen muss. Die geschäftliche Krise ist zwar nur kurz, aber körperlich und psychisch kommt er seither nicht mehr auf die Beine. „*Ich fand am Körper meines Patienten Blockaden, die auf Versagensängste und Enttäuschungen hindeuteten, insbesondere im Rücken und in der Brustgegend.*“ Schon nach der zweiten Behandlung besserte sich sein Schlaf, nach der dritten fühlt er sich mental stabiler und insgesamt körperlich fitter. „*Bei unserem letzten Termin sagte er zu mir: Sie haben mit jeder Behandlung eine weitere Sicherung eingeschaltet, die rausgesprungen war. Jetzt funktioniert mein Schaltkreis wieder*“, wenn Mayer-Dangl so etwas hört, berührt sie das auch nach 14 Berufsjahren noch.

Eine Patientin, Anfang 30, ihrer Kollegin Manuela Hansmann war anfänglich so überreizt, dass es der jungen Frau kaum möglich war, sich auf ihre Behandlungsliege zu legen. Sie berichtete von Ängsten und Panik-Attacken, die sie auf Stress zurückführte. An ihrem Körper fanden sich Überlastungen im Zusammenhang mit vererbten Komponenten ihrer Ursprungsfamilie, Konflikten und Verlustängsten, die durch die Trauer um ihren verstorbenen Großvater hervorgerufen wurden. Durch Hansmanns Behandlung verschwanden die Ängste und die Patientin fand zurück in ihr Gleichgewicht.

„*Unser ganzheitliches Vorgehen macht die Therapie mit Microkinesi so besonders, bei uns geht es um den Menschen als Einheit aus Körper, Geist und Seele und nie allein um ein Symptom, das wir behandeln,*“ erklärt Mayer-Dangl.



Abb. 2: In der Behandlung wird über den Körper die Verbindung von Ursache und Symptom hergestellt.

Wenn sich Stress auf die ganze Familie legt

Bei der Therapeutin Christiane Hets stellt sich eine 42-jährige Mutter aus der Ukraine vor, die mit ihren vier Kindern geflohen war. Sie litt an Magen-Darm-Problemen, schlief kaum und fühlte sich überfordert. Oft schmerzte ihr Nacken, was Kopfschmerzen nach sich zog. Alle Beschwerden sind neu für sie. „*Nach dem zweiten Termin wirkt sie sichtlich entspannter. Sie berichtet von mehr Geduld mit den Kindern und mehr Kraft im Alltag*“, sagt Hets. Aufgrund ihrer eigenen Erfahrungen lässt die Mutter ihren 8-jährigen Sohn ebenfalls behandeln, weil er ständig unruhig ist. „*Der Junge war erst ablehnend und konnte nur schwer von der Behandlung überzeugt werden*“, schmunzelt Hets, wohlwissend, wie das Ergebnis ausfiel. Der Junge entspannte sich während der Therapie und schlief fast ein. Diesen inneren Ruhezustand hält er weiterhin, wie die Mutter der Therapeutin später berichtet. „*Bei der Mutter hatte ich mehrere Blockaden durch Schocksituationen und Veränderungen im Lebensraum (Umzug, Trennung von der Verwandtschaft) gefunden und sie zeigte Schwierigkeiten mit der neuen Lebenssituation sowie Überforderung und starke Ängste. Ihr Körper kämpft innerlich um das Überleben. Ähnliche Blockaden fand ich am Körper ihres Sohnes*“, stellt Hets heraus.

Microkinesitherapeuten sehen sich selbst auch als Ergänzung zur Schulmedizin, wobei es durchaus vorkommt, dass sie in speziellen Fällen ihren Patienten den Weg zum Arzt, Psychologen oder in eine Klinik empfehlen.

Selbst Therapeut werden

Die Ausbildung zum Therapeuten für Microkinesi richtet sich an Berufsgruppen mit medizinischen Vorkenntnissen (Ärzte, Heilpraktiker, Physiotherapeut, Hebamme, Ergotherapeut, Logopäde, Masseur) und beläuft sich auf etwa zwei Jahre. In aufeinander aufbauenden Modulen erlernen Interessierte

spezielle Fingerfertigkeiten und Griffe, das systematische Vorgehen (Globaltest) wie auch das komplexe Erkennen von körperlichen Zusammenhängen. Ausbildungsstandorte sind in Deutschland Hannover, Hamburg, Heidelberg, München sowie in Österreich Klagenfurt und Wien.

Daniela Wittig

Keywords: Blockade, Globaltest, Mikrokinese, Selbstheilungskräfte, Stress

*Alle beschriebenen Fälle basieren auf den Erfahrungen praktizierender Therapeuten. Die Namen der Patienten wurden von der Redaktion geändert.

Literatur

- [1] Techniker Krankenkasse (2021). *Entspann dich, Deutschland! – TK-Stressstudie 2021*. Hamburg: Techniker Krankenkasse <https://www.tk.de/re-source/blob/2116464/d16a9c0de0dc83509e9cf12a503609c0/2021-stressstudie-data.pdf>
- [2] WHO: *Doing What Matters in Times of Stress*, 29. April 2020. <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/331901/9789240003910-ger.pdf>
- [3] AOK (2022): *Krankheiten durch Stress: So sehr kann die Belastung dem Körper schaden* https://www.aok.de/pk/magazin/wohlfinden/stress/stress-so-krank-kann-er-machen/?s_kwcid=AL!10517!3!476254516213!e!g!!stress%20definition&cid=aok;1;4;Gesundheitsmagazin;1;42&gclid=EAlaQobChMlJnpgdblggMVSa53Ch3GEwG5EAMYA-SAAEglpRFID_BwE
- [4] Ernst, G., Franke, A. & Franzkowiak, P. (2022). *Stress und Stressbewältigung*. In: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) (Hrsg.). *Leitbegriffe der Gesundheitsförderung und Prävention. Glossar zu Konzepten, Strategien und Methoden*. <https://doi.org/10.17623/BZGA:Q4-i118-2.0>
- [5] Lazarus, R. & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer.
- [6] Throner, Veronika; Coenen, Michaela; Schuh, Angela; Jung-Sievers, Caroline; Kus, Sandra: *Multimodales Präventionsprogramm zur Stressreduzierung*. Dtsch. Ärzteblatt 2023 <https://www.aerzteblatt.de/archiv/inhalt?heftid=7114>

Daniela Wittig arbeitet u. a. als freie Autorin. Ihre Schwerpunkte sind Gesundheit und Lifestyle.

Kontakt:

info@pr-strategen.de

Weiterführende Informationen:

www.verein-microkinesitherapie.de

Therapeutenliste

Unter www.verein-microkinesitherapie.de befindet sich eine Liste aller Therapeuten in Deutschland und Österreich.