

Für die Anwendung des Muskeltest stelle ich eine Leseprobe aus meinem Buch, das am 15. März 2024 beim Phänomen-Verlag erscheint, zu Verfügung. Bei weiterem Interesse an meinem Konzept der Fremd- und Eigenenergien und meiner Methode kann das Buch unter www.phaenomen-verlag.de bestellt werden.

Viel Spaß beim Muskel-Testen!

III. Der Muskeltest als Biofeedback

Die Frage, welche Fremdenergie in mir eingelagert beziehungsweise programmiert ist, kann durch den kinesiologischen Muskeltest, kurz „MT“, beantwortet werden. Er bietet uns die Möglichkeit, im Kontext eines Themas oder eines gesteckten Zieles unser System zu fragen, welche dazu gehörige Fremdenergie in uns eingelagert beziehungsweise programmiert ist.

Bestimmte Fremdenergie zeigt sich ausschließlich im Kontext eines gewünschten Veränderungsprozesses und auch erst, wenn sie gelöst werden kann. Ich kann über den MT nicht einfach alle eingelagerten Emotionen oder Besetzungen eines Systems abfragen. Es ist jedoch möglich, beispielsweise zum Thema Rückenschmerzen abzufragen, ob diese durch eine eingelagerte Emotion mit verursacht werden. Dafür werde ich eine sinnvolle Antwort bekommen.

Hier bilden die Glaubenssätze (vgl. Kapitel IV) eine Ausnahme. Die „Sätze“ meines Glaubenssystems kann ich jederzeit über den Muskeltest erfragen. Um diese jedoch transformieren zu können, benötigt das System in der Regel den oben beschriebenen Kontext.

Funktionsweise des Muskeltests

Der Muskeltest (MT) wurde in den 1960er-Jahren von dem US-amerikanischen Chiropraktiker George Goodheart entwickelt. Er funktioniert mittels eines Muskels, wobei dies rein theoretisch mit jedem Muskel des Körpers möglich ist.

Sinnvoll beim „Fremdtest“, das heißt in diesem Fall teste ich als Coach meinen Klienten, ist ein gut erreichbarer Muskel wie beispielsweise der große Deltamuskel am oberen Arm. Dabei drücke ich den ausgestreckten Arm meines Klienten am Handgelenk nach unten. Normalerweise kann dieser dem Druck gut standhalten. Durch einen Stressor wird der Energiefluss durch den Körper blockiert, und dadurch werden sämtliche Muskeln einschließlich unseres Testmuskels geschwächt. Der Arm lässt sich in diesem Fall von mir leicht nach unten drücken. Ein Stressor kann beispielsweise eine „schädliche Substanz“ wie ein ungesundes Lebensmittel oder ein ungeeignetes Medikament sein, das der Klient in der anderen Hand hält.

In unserem Fall repräsentiert ein „starker“ Arm, dass das vom Klienten ausgesprochene negative Programm (alle in diesem Buch aufgeführten

Fremdenergien) oder ausgesprochene positive Programm „läuft“. Ein „schwacher“ Arm bedeutet, dass diese Energie nicht integriert ist.

Und jetzt gelingt der Brückenschlag zu Bruce Lipton. Das, was ich schon längst auf der Verstandesebene begriffen habe, und von dem ich denke, dass es mich leitet, deckt sich noch lange nicht mit den Programmen meines Unterbewusstseins! Diese Differenz der Programmierungen im Bewusstsein und dem Unterbewusstsein kann der Muskeltest aufdecken. Dies gibt uns die Möglichkeit, unsere Programmierungen auf den verschiedenen Bewusstseinssebenen in Einklang zu bringen. Der Muskeltest testet die Programmierung des Unterbewusstseins auf Zellebene oder in der Aura - nicht die des Verstandes!

Eine Klientin mit einer langjährigen bipolaren Störung gab mir einmal die Rückmeldung, wie gut ihr die Abfragen über den Muskeltest täten. Wie dunkel und tief auch ihre Depressionen zeitweise seien, in diesem Moment wäre da immer ein heiler Teil für sie zu spüren. Ihre Innere Weisheit sei der gesunde Kern in ihr, auf den sie sich in den Zeiten einer Phase, wenn ihr ganzen System „Kopf stand“, verlassen könne und der ihr Halt gäbe.

Der Muskeltest ermöglicht uns einen Zugang zu unserer inneren Weisheit, einen Zugang zu unserem wirklichen Selbst, dem unverletzlichen Teil unserer Seele.

VII 4. Selbstmuskeltest

Der Selbstmuskeltest ist ebenfalls mit jedem erreichbaren Muskel möglich. Entsprechend komfortabel ist es, einen gut erreichbaren Muskel zu nehmen wie beispielsweise ein Fingermuskel beim „**Ring-Test**“ Hierfür legt man Ringfinger und Daumen der einen Hand zusammen und bildet den Ring. Mit dem Zeigefinger der anderen Hand greift man in den Ring und zieht an der Stelle, an der die Fingerspitzen sich treffen.

Beim Muskel-Testen hält man den Blick leicht gen Boden, dann kommt nacheinander:

- Die wahre Aussage laut aussprechen.
- Die Finger des „Rings“ zusammendrücken und mit dem Zeigefinger ziehen.

Bewährt haben sich folgende „Kontrollaussagen“¹:

- Wahre Aussage: „Mein Name ist... (den eigenen Namen einsetzen)“. Der MT sollte „stark“ testen, der Ring hält.
- Falsche Aussage: „Mein Name ist... (falschen Namen einsetzen)“. Der MT sollte „schwach“ testen, das heißt, der Ring ist leicht mit dem Zeigefinger zu öffnen.
- „Ja“. Der MT testet „stark“.
- „Nein“. Der MT testet „schwach“.
- An etwas Angenehmes denken. Der MT testet „stark“.

¹ Diesen Ablauf habe ich bei Rob Williams und seiner Methode PSYCH-K® kennengelernt.

- An etwas Unangenehmes (aber nichts Schlimmes) denken. Der MT testet „schwach“.

Ziel dieser Kontrollaussagen ist herauszufinden, wie stark ich ziehen muss, damit ich stets eine korrekte Antwort bekomme. Je mehr Übung man bekommt, desto weniger Kraft braucht man beim Testen.

Wichtig ist, dass man für das Muskeltesten keine Fragen stellt, sondern immer Aussagen formuliert!

Eine Alternative ist das „**Körperpendel**“. Dabei steht man entspannt mit den Füßen schulterbreit, ebenfalls mit dem Blick gen Boden. Nach getroffener Aussage wartet man, in welche Richtung der Körper pendelt, nach vorne oder nach hinten. Durch die Kontrollaussagen findet man zuerst einmal heraus, ob der Körper für die Zustimmung „stark“ nach vorne oder nach hinten pendelt. Bei den meisten Menschen pendelt der Körper für „stark“ nach vorne, es kann jedoch auch anders sein.

Der Selbstmuskeltest bedarf einiger Übung. Bei Antworten, von denen wir ein bestimmtes Ergebnis erhoffen, ist die Wahrscheinlichkeit des Mogelns einfach sehr hoch. In diesem Fall bietet es sich an, jemanden zum Testen über den Arm (Deltamuskel) um Hilfe zu bitten. (Vergleiche Kapitel III)