

# Ganzheitliche Wege zur Integration primärer Reflexe

Entwicklungs-kinesiologie und BRMT | *Irisa S. Abouzari*

**Frühkindliche Reflexe sichern schon im Mutterleib unser Überleben. Nach der Geburt helfen sie uns dabei, mit den Gesetzen der Schwerkraft zurechtzukommen und existenzielle Bedürfnisse nach Sicherheit und Nahrung zu befriedigen. Nach den ersten drei Lebensjahren sollten die meisten Reflexe abgelöst sein; die ursprünglich hilfreichen automatischen Bewegungsmuster können ansonsten zum Hemmschuh werden und die Entwicklung motorischer, kognitiver oder emotionaler Fähigkeiten beeinträchtigen. Die Entwicklungskinesiologie nach Renate Wennekes und Angelika Stiller und auch das Rhythmic Movement Training nach Dr. Harald Blomberg (BRMT) bieten ganzheitliche Wege zur sanften Integration frühkindlicher Reflexe.**

Die Bezeichnung „Kinesiologie“ geht auf das griechische Wort (kinésis) zurück und bedeutet wörtlich „Lehre von der Bewegung“. Ein wichtiges Ziel in der Kinesiologie ist die Harmonisierung des Energieflusses, zum Beispiel in den Meridianen oder im Gehirn. Kinesiologen übernehmen mit Hilfe des Muskeltests die Rolle des Dolmetschers, der zwischen dem bewussten Problem des Klienten und dessen unbewussten Bedürfnissen vermittelt. Die energetischen Ausgleichstechniken, die ausgetestet werden, wirken sanft und auf vielen Ebenen, zum Beispiel strukturell, ökologisch emotional, mental und spirituell.

Professionelle Kinesiologen haben den Eigenanspruch, den Klienten in seiner Selbstbestimmung zu unterstützen. „Die Wahl haben“ nennen sie den befreiten Zustand, wenn blockierende Stressmuster aufgelöst sind, der Klient mit neuen Augen auf seine Situation schaut und überraschende Gestaltungsmöglichkeiten seines Lebens wahrnimmt.

## Die Integration von Reflexen in der Entwicklungskinesiologie

Seit fast 30 Jahren lehrt die Pädagogin und Kinesiologin Renate Wennekes weltweit die Fachrichtung Entwicklungskinesiologie, die sie zusammen mit der Ergotherapeutin und Kinesiologin Angelika Stiller entwickelt hat. Die Ausbildung wird vom Berufsverband Deutsche Gesellschaft für Angewandte Kinesiologie (DGAK) anerkannt.



Abb. 1: Schon im Mutterleib sichern frühkindliche Reflexe das Überleben. Foto: Fotolia – Zffoto

Während primäre Reflexe in der klassischen Medizin als „Störung“ betrachtet werden, die „gehemmt“ werden sollten, schätzen Entwicklungskinesiologen sie als wertvolle Überlebenswerkzeuge.

„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.

Darf ein Reflex seine Aufgabe von Anfang an voll erfüllen, dann reift er durch praktisches Üben 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 Notsituationen oder für den bewussten Einsatz beispielsweise im Hochleistungssport zur Verfügung.

Kann ein Kind – zum Beispiel aufgrund eines notwendigen Kaiserschnitts – seine Reflexe bei der Geburt nicht einsetzen, können im evolutionsgeschichtlich gesehen genial eingerichteten Räderwerk

Lücken entstehen und das Körper-Seele-Geist-System kann aus dem Takt geraten.

## Wie gehen Entwicklungskinesiologen vor?

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, in typischen Verhaltensauffälligkeiten, Stresssymptomen oder Konzentrationsproblemen.

In der Entwicklungskinesiologie werden wesentliche primäre Reflexe in drei Gruppen unterteilt:

- Reflexe, mit denen Neugeborene auf die Welt kommen: zum Beispiel der Moro-Reflex (ein Schutz- und Greifreflex), der Tonische Labyrinth-Reflex (kurz TLR; ein Haltungsreflex, der im Raum die Wahrnehmung der Dimension Vorne-Hinten stärkt und an der Entwicklung kognitiver und motorischer Fähigkeiten beteiligt ist) oder der Galantreflex (ein Bewegungsreflex im Wirbelsäulenbereich, der im Zusammenhang mit Flexibilität und Starre steht).
- Reflexe und Reaktionen, die innerhalb der ersten Lebensmonate auftreten: zum Beispiel die Landau-Reaktion, die das Körperschema und das Bewusstsein über die Stellung im Raum schult. Diese Reflexe sollten vor dem Krabbeln integriert werden.

Zu den Reaktionen, die im ersten Lebensjahr gelernt werden und zeitlebens fortbestehen, zählen:

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

Diese Reflexe stehen im Zusammenhang mit emotionaler Resilienz.

#### Beispiel einer entwicklungs-kinesiologischen Reflex-Balance (Grundzüge)

Bei Schwierigkeiten schnell aufgeben oder trotzig mit dem Kopf durch die Wand wollen, Träume vom Fallen sowie Konzentrations- und Gleichgewichtsprobleme deuten auf einen aktiven TLR hin. Der TLR hat eine tragende Rolle beim Geburtsvorgang: Beim TLR vorwärts sind Kopf, Arme und Beine gebeugt, um den Muttermund zu öffnen; beim TLR rückwärts sind der Rumpf und der Kopf nach hinten überstreckt, die Arme gebeugt, die Hände zu Fäusten geballt, die Beine nach innen gepresst und gedreht – eine perfekte Haltung, um den Weg am Steißbein der Mutter vorbei in die Welt zu finden. Ein integrierter TLR fördert unter anderem den Gleichgewichtssinn und den Muskeltonus, die Konzentration und die Fähigkeit, sich aus unangenehmen Situationen herausziehen.

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. Der Kinesiologe testet den Reflex in Bauch- und Rückenlage, zunächst mit angespannten Gliedmaßen und gepresstem Atem und dann mit lockeren Gliedmaßen und freiem Atem. Er beobachtet diese Bewegungsabläufe und überprüft mit dem Muskeltest, wie integriert beide Bewegungen sind. Auf diesen Beobachtungen aufbauend findet 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. die Fußpumpe aus dem Brain Gym®).

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.

#### Reflexe als Ressource

Eine nachhaltige „Löschung“ von Reflexen ist nicht das Ziel von Entwicklungskinesiologen, da wir sie in Notfällen wieder gut gebrauchen können: „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.“

#### Die Integration primärer Reflexe mit BRMT

Motorische Probleme, Schwierigkeiten mit der Konzentration, Entscheidungsschwäche, heftige Emotionen oder der fehlende Kontakt zu den eigenen Gefühlen sind für Dr. med. Harald Blomberg wichtige Hinweise auf möglicherweise aktive Reflexe. „Das rhythmische Bewegungstraining verbessert die Funktion des präfrontalen Kortex durch Stimulation des retikulären Aktivierungssystems, des limbischen Systems, der Basalganglien und – was am wichtigsten ist – des Kleinhirns.“

Der schwedische Psychiater lernte die rhythmischen Bewegungsübungen 1985 bei Kerstin Linde erstmals kennen. Die Fotografin hatte die natürlichen Bewe-

gungsmuster bei ihren Kindern beobachtet und daraus eine Therapiemethode für motorische Probleme entwickelt. Insbesondere unzureichende Möglichkeiten, sich frei zu bewegen, und ein Mangel an Stimulation durch Berührung erschweren die Reifung der frühkindlichen Reflexe sowie des limbischen Systems.

Blomberg erkannte als Psychiater, dass die rhythmischen vor- und zurückschaukelnden Bewegungen, die vor allem auf dem Bauch oder Rücken ausgeführt werden, auf natürlichem Wege die Entwicklung der neuronalen Vernetzung im Gehirn fördern. Mit Kerstin Lindes Einverständnis entwickelte er aus ihrem Konzept seine Therapiemethode Rhythmic Movement Training nach Blomberg (BRMT), die er weltweit lehrt.

#### Umfangreiche Testreihen mit Hilfe des kinesiologischen Muskeltests reduzieren

In herkömmlichen Reflextests (z. B. nach Sally Goddard-Blythe) führt der Klient Körperübungen mehrfach aus. Ist der Reflex unterschwellig aktiv, zeigt sich das automatisierte Bewegungsmuster mit jeder Wiederholung deutlicher.

Mit Hilfe des kinesiologischen Muskeltests kann Blomberg diese oft anstrengende Phase für den Klienten verkürzen: „Ist der Reflex aktiv und die Testperson kompensiert

ihn, entriegelt der Muskel beim Testen. Ist der Reflex integriert und automatisch auf der Ebene der Basalganglien, sperrt der Muskel.“

Mit vertiefenden Testmethoden überprüfen Kinesiologen die Verlässlichkeit des Testergebnisses: Wenn der Muskel zum Beispiel nach dem Zusammenkniffen der Muskelfasern immer noch sperrt, weist das auf einen nicht integrierten Reflex hin, den der Klient zu kompensieren gelernt hat.

Auch in der Reflexposition selbst kann der Muskeltest darüber Aufschluss geben, ob ein Reflex integriert ist: Beim Landau-Reflex zum Beispiel gehen die Beine des Klienten, der auf dem Bauch liegt, automatisch mit hoch, sobald er den Kopf anhebt. Nimmt der Klient diese Position bewusst ein und winkelt er die Beine dabei an, kann ein isometrischer Druck des Kinesiologen beziehungsweise Therapeuten von Innen nach Außen – also am Hinterkopf und im Bereich der Fußgelenke des Klienten – die Funktion eines Muskeltests ausüben: Geben die Kopf- und Beinmuskeln dem Druck nach, weist das darauf hin, dass der Landau-Reflex nicht integriert ist.

Die achtsame Wahrnehmung der Körpersprache des Klienten lässt ebenfalls Rückschlüsse auf aktive Reflexe zu. So wirkt der Unterkörper bei einem aktiven Landau-Reflex häufig unbeholfen, die Beine sind angespannt und durchgestreckt, der Muskeltonus im Nacken und Rücken ist schwach, möglicherweise leidet er unter Antriebslosigkeit und Konzentrationsproblemen. Ständig durchgedrückte Beine können Knieprobleme verursachen. Kommt ein Phosphatmangel hinzu, kann

nach Blombergs Erfahrung sogar Arthrose entstehen.

#### Beispiel: Systemisch-Tonischer Nackenreflex (STNR)

Der Systemisch-Tonische Nackenreflex (STNR) ist unter anderem wichtig für die Entwicklung des beidäugigen Sehens und der Akkommodation beim Wechsel von Nah- und Fernsicht.

In der sensiblen Phase wird der STNR vor allem im Vierfüßlerstand aktiviert: Neigt sich der Kopf nach unten, beugen sich automatisch die Arme, während Beine und Po sich nach oben strecken. Wird der Kopf nach oben angehoben, strecken sich die Arme und die Beine beugen sich in den Fersensitz.

Ein aktiver STNR kann sich unter anderem in einer schlechten Körperhaltung im Sitzen zeigen, in schwachen Oberarmmuskeln, in einer Rotation des Beckens, in unterschiedlichen Beinlängen, in der Neigung zur Buckelbildung, bei Problemen mit dem Purzelbaum sowie bei Schwierigkeiten mit der Aufmerksamkeit und dem Durchsetzungsvermögen.

Die Integration des STNR mit Hilfe von RMT ist komplex und besteht aus zahlreichen Muskeltests in verschiedenen Abschnitten der Phasen des Reflexablaufs, isometrischen Übungen und rhythmischen Bewegungsübungen.

Der Katzenbuckel im Vierfüßlerstand, der in vielen Gymnastikkursen zum Standardprogramm gehört, zählt mit zu den rhythmischen Bewegungsübungen und ist ein



Abb. 1: Bild links: Hebt sich der Kopf, strecken sich die Arme und die Beine beugen sich automatisch. Diese Haltung fördert die Fernsicht. Bild rechts: Neigt sich der Kopf nach unten, beugen sich die Arme und die Beine strecken sich automatisch. Dieser Teil des Reflexes stärkt die Nahsicht.

Quelle: Institut für Kinesiologische Lehre eG, Damme, [www.ikl-kinesiologie.de](http://www.ikl-kinesiologie.de)



### Irira S. Abpuzari

Irira S. Abouzari ist Journalistin und ganzheitliche Lebensberaterin. Unter anderem 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.

Irira S. Abouzari ist Mitglied im Berufsverband für Kinesiologen, der Deutschen Gesellschaft für Angewandte Kinesiologie (DGAK e. V.).

#### Kontakt:

[www.irisaconsulting.de](http://www.irisaconsulting.de)

wichtiges Werkzeug bei der Integration des STNR.

#### Einsatzmöglichkeiten und Grenzfälle

Im medizinisch-therapeutischen Bereich ist BRMT zum Beispiel bei AD(H)S, Autismus, Depressionen, Dyslexie, Psychosen, Schizophrenie, Parkinson, Demenz und nach einem Schlaganfall erprobt. Im beratend-begleitenden Bereich eignen sich rhythmische Bewegungsübungen besonders, um Lern- und Leseschwierigkeiten, Konzentrationsprobleme, emotionalen Stress und die Ursache für häufige kleine Unfälle im Haushalt zu beheben.

Es dauert mindestens mehrere Wochen, bis hin zu einem Jahr, bis BRMT als Einzelmethode nachhaltig wirkt. In Kombination mit isometrischen Übungen, dem kinesiologischen Muskeltest und kinesiologischen Energieübungen können die beteiligten neuronalen Verschaltungen noch stärker stimuliert werden, was die Reifung und Integration der Reflexe beschleunigen kann.

Ein Mangel an Vitamin B 6, B 12 beziehungsweise Phosphat, Elektrosensitivität oder Glutenunverträglichkeit, Traumata oder degenerative Erkrankungen wie Parkinson können allerdings bereits integrierte Reflexe reaktivieren oder – so wie ein aktiver Furcht-Lähmungsreflex – den Therapieerfolg behindern.

Energetische Übungen aus der Kinesiologie wie zum Beispiel Brain-Gym®, Akupressur oder der Verzicht auf Gluten können das System des Klienten dabei unterstützen, sich wieder zu beruhigen. Bei der Neigung des Klienten zur Gehirnentzündung (z. B. infolge einer Glutenunver-

räglichkeit) oder zu Krampfanfällen ist es Blomberg zufolge ratsam, die Entscheidung über die sichere Anwendung der stimulierenden Rhythmischen Bewegungsübungen erfahrenen Experten zu überlassen.

#### Stärkung der inneren Souveränität und Resilienz

In der kinesiologischen Lebensberatung gesunder und psychisch nur gering belasteter Menschen fördert BRMT neben der Entwicklung sozialer Fähigkeiten wie Empathie und Fürsorge, Durchsetzungsvermögen und Impulskontrolle auch die Auflösung behinderender Glaubensmuster. Der Klient erlebt die heilsame Transformation zum Beispiel in veränderten Traumgehalten. Je besser er seine Gedanken und Gefühle koordinieren kann, desto leichter fällt es ihm, auch in problematischen Situationen die innere Führung zu behalten, angemessen zu reagieren und basierend auf bisherigen Erfahrungen sinnvolle neue Entscheidungen zu treffen.

#### Fazit

Den eigenen motorischen, kognitiven und sozialen Fähigkeiten voll vertrauen zu können, ist eine wichtige Voraussetzung für ein starkes, authentisches Selbstbewusstsein sowie für eine befriedigende Lebensgestaltung inklusive nachhaltigem Stressmanagement. Insofern kann die sanfte Integration von Reflexen mit Hilfe der Entwicklungskinesiologie und BRMT einen großen Beitrag zur Lebensqualität und ganzheitlichen Gesundheit erwachsener Klienten leisten. ■

**Keywords:** Stress, Entwicklungskinesiologie, Blomberg Rhythmic Movement Training



Abb. 2: Das ist eine Abbildung des TLR nach vorne. Während des Geburtsvorgangs ist diese „Mit-dem-Kopf-durch-die-Wand“-Dynamik essenziell. Im Erwachsenenleben kann ein persistierender TLR zu ständigen sozialen Konflikten führen.

Quelle: Institut für Kinesiologische Lehre eG, Damme, [www.ikl-kinesiologie.de](http://www.ikl-kinesiologie.de)

#### Literaturhinweis

Dorothea Beigel: „Flügel und Wurzeln.“ vml  
Sally Goddard Blythe: „Greifen und BeGreifen.“ VAK  
Dr. Charles Krebs, Tania O'Neil McGowan: „Energetische Kinesiologie.“ VAK  
Renate Wennekes, Angelika Stiller: „Integration von frühkindlichen Reflexen und Reaktionen.“ (Entwicklungskinesiologie, Kurs 4). In Kooperation mit dem Institut für Kinesiologische Lehre eG, [www.ikl-kinesiologie.de](http://www.ikl-kinesiologie.de)  
Robby Sacher: „Angeborene Fremdreffe.“ Urban & Fischer  
Svetlana Masgutova, Ph.D., Denis Masgutov, MA: „Post-Trauma Recovery.“ 1st World Publishing  
<http://ikl-kinesiologie.de>  
[www.iak-freiburg.de](http://www.iak-freiburg.de)  
[www.dgak.de](http://www.dgak.de)