

ZWEI HÄNDE GEGEN DEN STRESS

Martina Sonderegger,
Institutsleitung IKAMED, Dipl. Kinesiologin und Dozentin



Es ist Dienstagmorgen, kurz nach neun. In zwei Stunden soll Frau M. zum ersten Mal vor der Geschäftsleitung präsentieren. Nun sitzt sie in der Praxis, und noch bevor sie ein Wort sagt, erzählen ihre Hände bereits die ganze Geschichte: Sie sind eiskalt, während ihre Finger unruhig den Riemen ihrer Tasche kneten. «Ich kann keinen klaren Gedanken mehr fassen», sagt sie schliesslich. «Mein Kopf ist wie leer.»

Was Frau M. erlebt, kennen viele Menschen: Der Körper hat längst Alarm geschlagen, während der Verstand noch versucht, die Lage zu sortieren. Und oft sind es die Hände, die den Zustand als Erste verraten.

ZWEI HANDFLÄCHEN, EIN HALBES GEHIRN

Dass ausgerechnet die Hände so viel über uns preisgeben, ist kein Zufall. Sie gehören zu den sensibelsten Regionen des Körpers. Millionen von Sinnesrezeptoren melden dem Gehirn pausenlos, was sie berühren und wahrnehmen: Druck, Temperatur, Bewegung, Beschaffenheit. Entsprechend gross ist das Areal der Hirnrinde, das für die Hände reserviert ist: Würde man den Körper so darstellen, wie ihn das Gehirn repräsentiert, hätte der Mensch riesige

Hände und einen vergleichsweise winzigen Rumpf.

KINESIOLOGISCHE ÜBUNGEN GEGEN STRESS

Diese enge Verdrahtung funktioniert in beide Richtungen. Stress kann sich in kalten, zitterigen oder verkrampften Händen zeigen. Aber umgekehrt können gezielte Bewegungen und Berührungen der Hände dem Nervensystem auch signalisieren: Die Lage ist unter Kontrolle. Genau diesen Rückweg nutzt die Kinesiologie. Sie behandelt nicht einzelne Symptome, sondern unterstützt den Organismus dabei, aus der Alarmreaktion wieder in einen ausgeglicheneren Zustand zu finden – mit Übungen, die so einfach sind, dass man sie überall anwenden kann.

Der Mechanismus dahinter ist ural. Nimmt das Gehirn eine Bedrohung wahr, aktiviert es innerhalb von Sekunden das vegetative Nervensystem: Der Puls steigt, die Muskeln spannen sich an, das Blut zieht sich aus den Extremitäten zurück – daher die kalten Hände. Für die Flucht vor einem Raubtier ist das perfekt. Für eine Präsentation vor der Geschäftsleitung eher hinderlich.



Das Problem: Der Körper unterscheidet nicht zwischen echter Gefahr und Termindruck. Prüfungen, Konflikte, ein voller Kalender – die Alarmanlage springt trotzdem an. Die gute Nachricht: Was sich im Körper ausdrückt, lässt sich über den Körper auch beeinflussen.

DREI EINFACHE ÜBUNGEN FÜR DEN ALLTAG

- 1. Innehalten und Fokus auf die Hände:** Der erste Schritt klingt fast banal: Legen Sie beide Hände locker auf die Oberschenkel, schliessen sie die Augen und nehmen Sie bewusst wahr. Welche Hand fühlt sich wärmer an? Gibt es Unterschiede zwischen der linken Hand und der rechten Hand? Wo ist Spannung spürbar, wo Entspannung? Wie fühlt sich der Stoff der Kleidung unter den Fingern an?

Diese wenigen Minuten holen die Aufmerksamkeit aus dem Gedankenkarussell zurück in den Körper und schaffen oft erstaunlich schnell mehr innere Ruhe.

- 2. Überkreuzbewegungen:** Die wohl bekannteste Übung der Kinesiologie: Im Stehen oder Sitzen wird abwechselnd der rechte Ellenbogen zum linken Knie geführt, dann der linke Ellenbogen zum rechten Knie – langsam, rhythmisch, ohne Ehrgeiz.

Da beide Körperhälften koordiniert zusammenspielen müssen, werden verschiedene Hirnareale gleichzeitig aktiviert. Viele Menschen berichten danach von einem klareren Kopf und einer besseren Konzentrationsfähigkeit – beispielsweise vor Lernaufgaben, nach langer Bildschirmarbeit oder vor einem schwierigen Gespräch.

- 3. Die «Positiven Punkte»:** Die sogenannten Positiven Punkte befin-



den sich auf der Stirn, oberhalb der Augenbrauen. Die Fingerspitzen werden sanft daraufgelegt, ganz ohne Druck, während man ruhig weiteratmet. Wer mag, richtet die Gedanken dabei bewusst auf das, was bevorsteht: eine Prüfung, einen Auftritt, ein heikles Gespräch.

Das bewusste Innehalten hilft vielen Menschen, den inneren Druck zu senken und wieder Zugang zu den eigenen Ressourcen zu finden.

ZURÜCK ZU FRAU M.

An diesem Dienstagmorgen wird in der Praxis zunächst gar nicht lange über die bevorstehende Präsentation gesprochen. Stattdessen stehen eine ruhige Atmung, das Halten der Positiven Punkte und einige Überkreuzbewegungen im Mittelpunkt.

Nach wenigen Minuten hält Frau M. inne. «Meine Hände», sagt sie, «die sind ja wieder warm.» Ihre Atmung ist ruhiger geworden, die Gedanken lassen sich wieder ordnen. Die Präsentation ist noch dieselbe – doch sie erscheint nicht mehr wie eine unüberwindbare Wand, sondern wie eine Situation, der Frau M. begegnen kann.

Natürlich ersetzt eine einzelne Übung keine therapeutische Begleitung. Aber sie kann den Organismus aus der akuten Alarmreaktion herausführen und damit erst die Voraussetzung schaffen, dass Denken, Sprechen und Handeln wieder möglich werden.

DAS WERKZEUG IST IMMER DABEI

Vielleicht liegt genau darin der besondere Wert dieser Übungen: Sie benötigen kein App, kein Gerät, keinen Termin. Nur ein paar Minuten und zwei Hände, die ohnehin immer dabei sind.

In einer Zeit, in der chronischer Stress und permanente Reizüberflutung für viele Menschen zum Normalzustand geworden sind, ist das keine Kleinigkeit. Wer lernt, die Signale des eigenen Körpers früh zu lesen und ihnen etwas entgegenzusetzen, stärkt das Vertrauen in die eigenen Ressourcen und die Fähigkeit, sich immer wieder neu auszubalancieren.

Unsere Hände können also mehr, als wir ihnen im Alltag zutrauen. Sie verraten nicht nur, wie es uns geht. Richtig eingesetzt, können sie uns auch dabei helfen, etwas daran zu ändern.



AUTORIN

Martina Sonderegger ist Geschäftsführerin der IKAMED Institute AG in Zürich und beschäftigt sich seit vielen Jahren mit der Aus- und Weiterbildung von Therapeutinnen und Therapeuten. Ihr Schwerpunkt liegt auf der Integrativen Kinesiologie, der Weiterentwicklung therapeutischer Ausbildung und der Frage, wie Fachwissen, Selbstwahrnehmung und Beziehungskompetenz in der therapeutischen Praxis wirksam zusammenspielen.