

Myostatiktest



petra drees

unternehmensberaterin
trainerin · coach

myostatiktest 1 | 3

Beim Myostatiktest bildet der Coachee zwischen Daumen und Zeigefinger einen festen Muskelring, der beim Test durch den Coach mit maximaler Kraft gehalten wird. Manchmal testet der Coach auch die Kombinationen Daumen/Mittelfinger oder Daumen/Ringfinger - je nach dem Grundkraftniveau, das der Proband aufbringen kann.

wingwave-Coaches nutzen diesen Test als „Kompass“ im Coaching-Prozess für zwei wesentliche Anliegen:

- Das Auffinden von Stressoren, welche die mentale/emotionale Balance des Coachee stören/irritieren
- Die Überprüfung der Wirksamkeit von angewandten Interventionen zur Verbesserung und Anregung von stabilisierenden emotionalen und mentalen Prozessen.

Überwiegend zeigt ein schwacher Muskeltest mentalen Stress, ein starker Muskeltest hingegen mentale Ressourcen und emotionale Sicherheit an.

Vielen Lesern dieser Zeilen ist sicherlich auch der Muskeltest aus der so genannten Kinesiologie mit dem ausgestreckten Arm des Klienten geläufig. Die Kinesiologie gilt als alternativmedizinisches Diagnose- und Therapieverfahren. Die Methode beruht auf der Annahme, dass sich gesundheitliche Störungen als Schwäche bestimmter Muskelgruppen körperlich spiegeln. Es gibt in der Kinesiologie noch mehrere Tests mit verschiedenen Muskelgruppen. Diese einführenden Sätze geben aber nur einen vagen Einblick in das inzwischen sehr große Angebot von kinesiologischen Interventionen: Ärzte, Zahnärzte, Heilpraktiker und Pädagogen nutzen die Kinesiologie für verschiedenste Gesundheits- und Befindlichkeitsziele ihrer Patienten und Klienten.

Achtung:

Anders als in der Kinesiologie oder beim so genannten Omura-Test (Y. Omura ist ein Akupunktur-Arzt) setzt der wingwave-Coach den Myostatiktest weder für medizinische Diagnosen noch für die Dosierungsfindung von Medikamenten oder medizinisch-therapeutisch ein.

Der Myostatiktest eignet sich für Coaching-Themen deshalb besonders gut, weil die Handmuskeln im Großhirn eine besonders große Fläche für die neuronale Steuerung und Verarbeitung von Motorik und Sensorik einnehmen. Da auch unsere kognitiven und mentalen Prozesse vor allem im Großhirn stattfinden, teilt sich mentaler Stress besonders schnell im Handmuskel mit. Man denke hier nur an den Schauspieler, der effektiv ein Glas fallen lässt, wenn er Schreck, Irritation oder Überraschung darstellen soll.

Im Coaching spiegelt uns der Test also vor allem zwei Hinweise auf das subjektive Erleben:

- Der Coachee kann mit dem Thema/dem dargebotenen Reiz gut umgehen, er kann die „Sache verkraften“, ist „dem Thema gewachsen“ oder
- Der Coachee ist irritiert, überfordert, der „Sache nicht gewachsen“, gestresst etc.

Ich nutze beim wingwave-Coaching den Myostatiktest auch deshalb, weil er durch eine wissenschaftliche Studie als besonders verlässlich bestätigt wurde. Lesen Sie bei näherem Interesse bitte folgende Zusammenfassung über die Studie zu diesem Test.

Petra Drees
Tannenweg 4
54340 Leiwen

Fon +49 6507 704950
Fax +49 6507 704952
Mobil +49 172 6723436

info@petradrees.de
www.petradrees.de

Myostatiktest - Dr. Maria Lack

Der Myostatiktest ist eine kinesiologische Testvariante, die sich vom so genannten „O-Ring-Test“ nach Dr. Omura ableitet und von H. Konzelmann so modifiziert wurde, dass die Testergebnisse messtechnisch mit geringem apparativen Aufwand objektivierbar sind. Er ist eine Kombination aus Reaktionszeit- und Kompensationskrafttest, wobei hauptsächlich Reaktionszeitänderungen für die gesetzmäßig ablaufenden Veränderungen der Testergebnisse verantwortlich sind.

Wichtig ist das Maß relativer Veränderungen von einer Testsituation zur anderen. Besonders viel Wert wird dabei auf eine reproduzierbare, standardisierte Anordnung gelegt, bei der auf die zu einem Ring geformten rechten Hand der zu testenden Person eine definierte Belastung ausgeübt wird.

Beim Test können mit einiger Übung folgende Ergebnisse beobachtet werden:

- Der Patient kann die Fingerkuppen bei Belastungen von ca. 130 N (ca. 13 kp) reproduzierbar zusammenhalten: Testergebnis stark. Im Wesentlichen zeigt das Testergebnis, dass die getestete Person ihre muskuläre Gegenleistung (Kompensationskraft) einer schnellen äußeren Veränderung des mechanischen Druckes einwandfrei anpassen konnte.
- Der Patient kann die Fingerkuppen bei gleicher Belastung reproduzierbar nicht zusammenhalten: Testergebnis schwach. Testet der Patient schwach, liegt eine Reaktionsverminderung vor. Die Fähigkeiten des Probanden, seine Muskelspannung gegenüber einem schnellen äußeren Zugimpuls zu stabilisieren, hängt entscheidend von der Qualität des inneren Informationstransfers seiner Reaktionsgeschwindigkeit ab. Dieser unterliegt wesentlich dem Einfluss bioenergetischer Befindlichkeiten: Krankheiten, Erschöpfung, Müdigkeit, Nahrungskarenz, Flüssigkeitsmangel, Alkohol, Tranquilizer z. B. können eine Verschlechterung der Reaktionsqualitäten bewirken.

Kinesiologische Einflussfaktoren (S. Heyartz) müssen berücksichtigt werden: Schmuck/Metall, Brillen, Schallwellen, magnetische Felder, Beleuchtung/Neonlicht, Durst, Temperatur von Getränken, Belüftung des Versuchsraumes, Stühle aus Kunststoff, Metallstühle, Stühle, bei denen das Metall die Körpermitte kreuzt, Sitzhaltung (z. B. locker sitzen, körpersymmetrisch sitzen, geradeaus schauen, Füße parallel, Schultern in gleicher Höhe, Beine parallel, zwischen Füßen und Knien einen kleinen Abstand lassen, den rechten Arm im rechten Winkel zum Körper halten und den Arm am Körper anliegen lassen). Blickrichtung, Handhaltung, Narben von Operationen, Implantate, Plomben-Art/Material, Metall (auch im Körper), Textilien (besonders synthetische Fasern), Schuhe (vor allem Schuhe mit hohen Absätzen oder Schuhe mit Metallschnallen), Metallschnallen, Gürtel und Metallknöpfe.

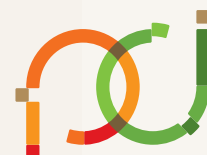
Vorteile des Myostatiktests in der Praxis

Er ist einfach zu erlernen. Es fließen keine Messströme, Hautfeuchtigkeit spielt keine Rolle, Messpunkte werden nicht traumatisiert, seine Reproduzierbarkeit verringert Fehlinterpretationen und ermöglicht ein rasches Austesten.

Der Myostatiktest ist in der Praxis ausgezeichnet anwendbar, kann sowohl zur Diagnostik als auch zur Überprüfung einer Therapie verwendet werden, benötigt im allgemeinen keinen apparativen Aufwand und ist auch für den Patienten eindrucksvoll, wenn er die positive oder negative Wirkung z. B. eines Medikamentes sofort direkt an sich selbst erfährt. Letzteres fördert die Compliance (kooperatives Verhalten des Patienten).

Literatur:

Heyartz, Susanne *Kinesiologie: Überprüfung kinesiologischer Grundaspekte, Freie wissenschaftliche Arbeit zu Erlangung des Grades einer Diplom-Psychologin an der Fakultät für Psychologie der Ludwig-Maximilians-Universität München, 01.07.1996, 290 S.. Im Mittelpunkt der Arbeit steht die Überprüfung kinesiologischer Grundaspekte. Es wurde der Myostatik-Test ausgewählt.*



petra drees

unternehmensberaterin
trainerin · coach

myostatiktest 2 | 3

Petra Drees
Tannenweg 4
54340 Leiwien

Fon +49 6507 704950
Fax +49 6507 704952
Mobil +49 172 6723436

info@petradrees.de
www.petradrees.de

Das Hauptanliegen der Arbeit ist:

- Rekonstruktion des O-Ring Tests
- Objektivierung des O-Ring Tests
- Überprüfung der postulierten Wirkung einiger von Besser-Siegmund und Diamond angeführter Reize
- Überprüfung, inwieweit die Ergebnisse durch die Erwartungen der Versuchspersonen bedingt sind (Suggestionen oder eigene Erwartungen)

Zur Objektivierung wurde von H. Konzelmann eine Sonderanfertigung des Myostatik-Controllers aus der K-Med-Entwicklung verwendet. Es wurden 121 Personen getestet. Sie wurden in drei Gruppen aufgeteilt:

- Gruppe W erhielt richtige Aufklärung über die postulierte Wirkweise
- Gruppe L die falsche
- Gruppe N keine Erklärung.

Geprüft wurden äußere Einflüsse, eine Batterieuhr und akustische Reize. Als zusammenfassendes Ergebnis lässt sich festhalten: Weder die Instruktionen noch die individuellen Erwartungen beeinflussen das „Haltevermögen“ unter den Einflussfaktoren. Die Unterschiede im „Haltevermögen“ sind ausschließlich auf die verschiedenen Testreize zurückzuführen. Der Körper kann also unabhängig von „mentalenen“ Überzeugungen und Beeinflussbarkeit die Qualität der Reize erkennen.



petra drees

unternehmensberaterin
trainerin · coach

myostatiktest 3 | 3

Petra Drees
Tannenweg 4
54340 Leiwen

Fon +49 6507 704950
Fax +49 6507 704952
Mobil +49 172 6723436

info@petradrees.de
www.petradrees.de