

# «ICH BIN DOLMETSCHERIN ZWISCHEN VERSTAND UND KÖRPER»

Kinesiologie + Coaching Sabine Mayer  
Steinberggasse 47, 8400 Winterthur  
079 655 08 52  
kinesiologie-mayer@bluewin.ch  
[www.kinesiologie-mayer.ch](http://www.kinesiologie-mayer.ch)

*Die Kinesiologin/Therapeutin, welche wir in dieser Ausgabe des Forums porträtieren, ist Sabine Mayer. Ihre Praxis befindet sich in Winterthur. Bevor Sabine Mayer eine Ausbildung am IKAMED (damals noch bei Rosmarie Sonderegger) vor mehr als 15 Jahren begann, nahm sie andere private und berufliche Herausforderungen an.*

Aufgewachsen bin ich in einem Dorf im Zürcher Oberland. Ein sensibles, naturverbundenes Kind mit einem ausgeprägten Gerechtigkeitsinn. Der Wunsch mich selbst und die Menschen besser verstehen zu lernen, kam schon früh auf und damit die Klarheit, dass ich beruflich nah mit Menschen zu tun haben wollte. Besonders die Schwächeren und Bedürftigeren lagen mir am Herzen. So lernte ich Sozialpädagogin und arbeitete mit Freude und Leidenschaft in verschiedenen Bereichen der stationären Angebote für Kinder und Jugendliche.

Nach einigen herausfordernden Jahren als junge Mutter von zwei Kindern, einem Haus im Umbau und Garten fand ich im stationären psychosomatischen Bereich einen neuen Wirkungsbereich. Hier blieb ich viele Jahre lang und war in verschiedenen Pensen und Hierarchiestufen tätig. Mein Verständnis für die Menschen wuchs und die vielfältigen individuellen Reaktionen auf Belastungen faszinierten mich und boten ein riesiges Lernfeld, das zu erkunden mich erfüllte. Ich erlebte aber auch Situationen, bei denen die Schulmedizin und die konventionellen Therapieformen an Grenzen stiessen. Wie bei einer Jugendlichen, die nach einer kleinen OP am Kiefer mit Lähmungserscheinungen im Rollstuhl sass ...

Sie wurde samt Rollstuhl nach Hause entlassen und weil sie meine Nachbarin war, beobachtete ich, wie sie sich einige Tage später ganz normal fortbewegen konnte. Auf meine Nachfrage erzählte sie mir, dass sie eine Kinesiologische Balance erhalten habe, die ihre Blockade gelöst hatte: Mein Interesse war geweckt! Nachdem ich die Methode auch bei mir selbst gegen meine Mi-

gräne als wirkungsvoll erlebte, entschloss ich mich die Ausbildung am IKAMED Zürich zu starten. Das war 2008 und ich war Teil des letzten Ausbildungsgangs, den die Begründerin der Schule und Pionierin in der Schweiz, Rosemarie Sonderegger, noch selbst begleitete.

Nachdem ich einige Jahre die Kinesiologische Tätigkeit neben meiner pädagogischen Berufstätigkeit ausübte, erkannte ich, dass mich diese «Zweigleisigkeit» so auf Dauer nicht zufriedenstellen würde. So entschied ich im



Jahr vor meinem 50. Geburtstag, alles auf eine Karte zu setzen und die bekannte Sicherheit durch eine neue Herausforderung zu tauschen. Das war 2018 und obwohl mich die Selbständigkeit bis heute fordert, habe ich es nicht bereut. Einzig die intensive Teamarbeit aus meinem früheren Berufsfeld vermisse ich manchmal. Das kompensiere ich mit Weiterbildungen und Austausch mit Kolleginnen aus andern Therapiebereichen.

#### **Was hat Sie an der Kinesiologie am meisten fasziniert?**

Ich liebe an der Kinesiologie, dass wir über den Muskeltest Zugang zu so viel wichtigem Wissen erhalten, dass Zusammenhänge klar werden und sich oft ein noch fehlendes Puzzleteil findet, welches Harmonie und Gesundheit ermöglicht. Ausserdem schätze ich es, wie einfach das oft sein kann und wie wenig Input es manchmal braucht, um «Knöpfe» zu lösen. Zeugin davon zu sein, wie die Energie der Klientin sich während der Sitzung verändert und wie der Körper sich aufrichtet, erfüllt mich mit Demut. Und gerade weil ich ein kognitiv orientierter Mensch bin, schätze ich es, mich überraschen zu lassen von den spezifischen Zusammenhängen und der Komplexität des Menschen.

*Es ist mir ein grosses Anliegen, die Menschen wieder mehr mit sich selbst und ihren Bedürfnissen in Verbindung zu bringen. Dafür ist die Arbeit mit dem Körperfeedback über den Muskeltest genial. Manchmal fühle ich mich dabei fast als Dolmetscherin zwischen Verstand und Körper.*

#### **Die Arbeit in der eigenen Praxis ist für Sie sozusagen eine Win-Win-Situation ...**

Seit ca. 5 Jahren arbeite ich nun 3 Tage die Woche in meiner schönen, zentralen Praxis in der Altstadt von Winterthur, welche ich mit Unterstützung meines Mannes so gestaltet habe, dass ich mich wirklich wohl darin

fühle. Die Praxiswohnung teile ich mit einer Psychologin und einer Atemtherapeutin.

Auch sie schätzen die angenehme Energie und die Wohlfühlatmosphäre, die die Räume im Altbau ausstrahlen.





Dass meine Praxis so erfolgreich läuft, führe ich auch darauf zurück, dass ich sehr lernbegierig bin und mich die Themen meiner Klient\*innen inspirieren, weiter zu lernen und zu wachsen. Ich liebe es, dass ich in diesem Beruf alles, was ich weiss und bin, einbringen kann und dass ich dadurch auch für mich persönlich viel profitiere.

**In Ihrem Praxis-Angebot finden sich auch Begriffe wie «Life Trust Coaching» und «EMDR»; erzählen Sie uns etwas über die Therapie-Methoden, welche Sie mit der Kinesiologie kombinieren ...**

Ich habe vor einiger Zeit die Life Trust Coaching Ausbildung gemacht, welche eine gute Investition und eine schöne Vertiefung in verschiedenste Lebensthemen ist, die uns Menschen bewegen.

Sie gibt mir noch mehr Sicherheit, besonders für Klient\*innen, welche gern auf der Ebene des Gesprächs abgeholt werden möchten. Und ja, ein gutes Gespräch kann als Balance wirken. Das erlebe ich immer wieder in meiner Arbeit.

Vor Kurzem habe ich das traumasensible Coaching mit EMDR erlernt. Das Thema Trauma spielt eine wichtige Rolle als «Lebensfreude-Verhinderer» und steht in direktem Zusammenhang mit negativen Glaubenssätzen, mit deren Transformation wir ja in der Kinesiologie oft arbeiten. Mit der EMDR Methode kann ich bei Bedarf noch spezifischer unterstützen.

**In welchen Lebensprozessen lassen sich Menschen von Ihnen begleiten; wann können Kinesiologie/EMDR/LT Coaching hilfreich sein?**

Ich schätze es, wenn ich verschiedene Elemente aus anderen Therapierichtungen zur Hand habe und aus dem Vollen schöpfen kann. Davon lebt die lebendige Kinesiologie ja auch – von der Synergie mit weiteren hilfreichen Tools und Methoden. Ich finde damit Zugang zu den verschiedensten Menschen und kann ihnen ihren Vorlieben entsprechend begegnen. So steht meine Pra-

xis allen Menschen offen, die zu mir finden, vom Baby übers Schulkind bis zum Jugendlichen und zum älteren Menschen; tatsächlich noch immer zu 90% weiblichen Geschlechts ...

Aufgrund meiner Vorbildung suchen mich viele Menschen mit psychosomatischen Krankheitsbildern auf. Ich arbeite auch gerne mit Kindern, die die Bezugsperson dabei haben. Das ist immer sehr spannend, weil ich indirekt auch den Elternteil mitbalanciere und auch die Eltern von der veränderten Energie profitieren. Nicht selten bildet sich so eine neue Verbindung zwischen Kind und Bezugsperson.

Wenn ich zuvor sagte, dass ich mein ganzes Wissen einbringen kann, ist mir wichtig hier zu erwähnen, dass ich Menschen auch gerne weiterverweise, damit sie die für sie richtige Therapie finden. Ich erachte es als meine Pflicht, in grossen Zusammenhängen mit dem klaren Fokus auf dem Wohl der Klientin zu denken und zu handeln. Das wird sehr geschätzt und Klient\*innen kommen oft nach Jahren wieder für Behandlungen zu mir zurück.

**Gibt es besonders eindrückliche Erfahrungen, die Sie in ihrer bisherigen Arbeit mit Klient\*innen machen durften?**

Ich habe schon viele wunderschöne Prozesse mit meinen Klient\*innen erleben dürfen. Der starke Muskeltest ist ja die wichtigste Referenz für eine gelungene Balance, für eine Veränderung im Energiesystem. Was der Körper und das gesamte System anschliessend mit dieser Veränderung machen, bleibt für mich vorerst im Ungewissen. So heisst es für mich immer wieder im Vertrauen loszulassen und geduldig zu sein. Kommt die Klientin zu einem nächsten Termin, frage ich gerne nach. Oder jemand meldet sich von sich aus, um mir über einen positiven Verlauf zu berichten. Es kommt auch vor, dass sich jemand ganz lange nicht mehr meldet und später von einem Durchbruch in der Sitzung berichtet.



Ich habe im Laufe der Zeit gelernt, damit umzugehen und mit Demut und Respekt auf diese individuellen Prozesse zu schauen.

**Wenn Sie nicht Therapeutin geworden wären, was hätte Sie beruflich auch fasziniert?**

Mein erster Beruf als Pädagogin war sehr erfüllend, mein zweiter Beruf als Kinesiologin ist es ebenso und vielleicht werde ich ja in Zukunft noch einen dritten als Töpferin auf einer griechischen Insel ausüben ... Das wäre jedenfalls eine schöne Vorstellung.

**Wie beurteilen Sie die aktuellen Weiterbildungsmöglichkeiten im Bereich Kinesiologie?**

Die schweizerischen und grenznahen Ausbildungsinstitute bieten eine grosse Vielfalt an Weiterbildungsmöglichkeiten. Ich schätze diese breite Palette und sehe sie als Unterstützung, den eigenen Stil innerhalb einer Methode zu finden und sich gemäss den eigenen Vorlieben weiter zu entwickeln. Ich empfehle darum, Weiterbildungen nicht nur an einem Ausbildungsinstitut zu besuchen, sondern sich breiter zu öffnen. Ich persönlich bevorzuge es, mich noch weiter in die Bereiche Psychologie und Psychiatrie zu vertiefen.

**Sie sind selbst Komplementärtherapeutin Oda KT. Wie haben Sie die Weiterbildungsangebote/Zertifizierung der Oda KT erlebt?**

Im Zuge der Schaffung des eidg. Diploms Komplementärtherapie habe ich das Branchenzertifikat im Gleichwertigkeitsverfahren erlangt. Ich habe dazu eine Informationsveranstaltung besucht und dann mit Hilfe der gut gestalteten Homepage der Oda KT das Dossier erarbeitet. Das hat gut geklappt.

Ich habe das vor allem deshalb gemacht, weil der Druck der Krankenkassen betreffend Anerkennung gestiegen ist und es mir wichtig ist, fachlich auf dem neuesten Stand zu sein.

Während des Prozesses fand ich dann Gefallen an der vertieften Reflexion, die mit dem Schreiben der Arbeit verbunden war.

Ich verstehe aber auch jene erfahrenen Therapeut\*innen, welche den zeitlichen und finanziellen Aufwand scheuen und sich davon distanzieren. Wir selbständigen Therapeut\*innen haben mit vielen Vorgaben und kostspieligen Aufwendungen zurecht zu kommen und es bedarf harter Arbeit, eine florierende Praxis zu führen.





Für mich ist es kein Ziel, das eidg. Diplom zu erlangen. Ich brauche keine weiteren Auszeichnungen, sondern verlasse mich im Sinne von «wer heilt, hat Recht» auf die Rückmeldungen meiner Klient\*innen und die Auslastung meiner Praxis.

**Wie entspannen Sie sich am liebsten vom Praxisalltag; welchen Ausgleich brauchen Sie in Ihrer Freizeit?**

Mir genug Erholung zu gönnen, fällt mir nicht immer leicht. Erholung bedeutet für mich, im Kopf loslassen zu können und einfach zu Sein, mit der Natur, dem Tun zu verschmelzen. Ich bin dafür gerne in der Natur, vor allem an Flüssen, Seen oder am Meer. Und ich liebe die Arbeit mit meinen Händen; das Werken und Gestalten. Seit Kurzem hat mich das Töpfern gepackt, eine Tätigkeit, die mich gleichermassen fordert und befriedigt. Ich genieße es, mich in meine Bücher zu vertiefen und ich liebe den Sommer. Er ist ganz klar meine stärkste Zeit.

**Sie zitieren auf Ihrer Praxis-Webseite den Schöpfer der «Biene Maja» (1912) Waldemar Bonsels, der einst bemerkte: «Es ist besser, in einer Wüste wach zu sein, als in einem Paradies zu schlafen.» Ein Zitat, welches man sehr gut mit der Welt in der wir leben interpretieren könnte?!**

Das Zitat gefällt mir, weil es uns zur Präsenz aufruft, zum Hiersein, Ankommen und von da aus mit realistischem, wachem Blick zu schauen, was zu tun oder zu lassen ist. Ich kann nur gestaltend in mein Leben wirken, wenn ich zuerst anerkenne, was da ist, auch wenn das oft mit Schmerz verbunden ist.

*Leben bietet uns ein immenses Lernfeld und ja, da gibt es Schrammen und aufgeschlagene Knie und Herzschmerz. Das gehört zum Wachsen und Werden dazu.*

Wo Sonne ist, ist Schatten könnte man auch gemäss dem aktuellen Heftthema sagen. Wir leben in diesen Polaritäten und brauchen sie auch um uns zurechtzufinden und zu spüren wo wir grad stehen.

Sie stehen einander gegenüber und sind doch miteinander verbunden. Wenn wir diese Polaritäten als

«Entweder-oder» verstehen, so ist das einseitig. Das Yin Yang Symbol zeigt es sehr schön: In jedem Pol ist auch der andere enthalten. Ich arbeite in diesem Sinne beispielsweise sehr gerne mit verbindenden Zielsätzen, welche für unser System herausfordernder sind als das Trennende. Ich darf für mich selbst schauen UND bin eine gute Mutter. Solche verbindenden Sätze haben eine enorme Wirkkraft.

