

Interview Wayne Topping

Begründer der Wellness Kinesiologie

Ein Kinesiologe der ersten Stunde

Dieses Jahr hatte ich nicht nur die Möglichkeit, Kurse bei Wayne Topping zu belegen, sondern das grosse Privileg, ein Interview mit ihm zu machen. Sehr offen hat er mir über sein Wirken und was ihn antreibt, berichtet. Aber auch darüber, wie er mit Grenzen umgeht.

Wayne, wie kamst Du zur Kinesiologie?

In Neuseeland habe ich den Doktor in Geologie gemacht. Die meisten würden nun denken, dass Geologie mit Schwerpunkt Aktive Vulkane ziemlich aufregend sein. Wie auch immer, als ich in Kalifornien Geologie lehrte, hörte ich durch einen Freund von der Kinesiologie. Ich nahm an einem Vortrag teil und der Moderator fragte nach einem Freiwilligen, der eine Schulter höher als die andere hätte. Die Gruppe stellte mich auf die Bühne. Mein Latissimus Dorsi wurde getestet. Er war stark auf der linken und schwach auf der rechten Seite. „Du drückst härter“, sagte ich. „Das kann nicht sein, ich bin Rechtshänder.“ Er sagte: „Nein, nein, das ist, wie es ist“. Dann bohrte er ein kleines Loch in meine Brust. Das war, wie es sich anfühlte. Ich wusste nicht, dass ich dort Schmerzen hatte. Das gleiche auf meinem Rücken. Es brauchte ca. eine halbe Minute. Und als er den Muskel nachtestete, war er stark. Und nun, was mich wirklich überzeugte, war, dass die Kollegen sagten, dass meine Schultern nun ausgeglichen seien. Ich hatte also ein Ungleichgewicht von dem ich nicht mal wusste und innerhalb einer Minute hatte sich meine Körperhaltung geändert. Ich wusste nicht, wie das möglich war, aber ich musste einfach lernen, wie man solche Veränderungen bewerkstelligen konnte! Ich besuchte eine Klasse für Touch for Health. Zu dieser Zeit benötigte man knapp zwei Tage. Ich war so beeindruckt, dass ich dies fortan als Hobby ausüben wollte. Also machte ich im folgenden Jahr, 1977, das Instruktor-Training. Ich begann an Abenden und Weekends Kurse zu leiten. Gleichzeitig beschäftigte ich mich mit anderen ganzheitlichen Gesundheitsmodellen wie Fuss-Reflexzonen, Kräuterkunde und Irisdiagnose. 1979/1980 unterrichtete ich Geologie an der Western Washington University als Gastprofessor. Ich bekam diese Stelle als einer von 200 Bewerbern. Öl und Bergbau waren in der Depression und viele Geologen suchten eine eigentlich nicht vorhandene Lehrerstelle. So fragte ich mich, ob ich weiterhin ein Jahr in Boston, ein anderes in Atlanta und dann wieder in Südkalifornien als Gastdozent unterrichten wollte, ohne Kontrolle darüber, wo ich leben würde. Die Zeit war also vielleicht reif, eine neue Karriere als Kinesiologie zu starten. Ich entschied mich dafür, drei Monate Vollzeit bei John Barton, dem Begründer der Biokinesiologie, in Süd Oregon zu studieren. 1984 wurde ich von einem Naturheilkundler nach Schweden eingeladen einen Kurs zu geben. Dass wiederum führte zu einer Einladung nach Holland, England und so weiter. Bis heute habe ich in 23 Ländern Kurse gehalten. Was als Hobby gestartet ist, ist heute mein Beruf und was ein Beruf war, die Geologie, ist heute mein liebstes Hobby.

Du hast deine eigene Kinesiologie-Ausrichtung. Die Wellness-Kinesiologie. Hast Du das geplant oder hat sich das einfach so ergeben?

Nein, ich hatte eigentlich nicht vor, eine eigene Kinesiologie Schule zu begründen. Was passierte, war dass ich, während ich mit Klienten arbeitete, bemerkte, dass die einfachste Technik des Touch for Health, der Emotionale Stress Abbau (ESA) die wohl mächtigste war. Aber sie wirkte nicht immer. Manchmal hielt der Muskel nach dem Test, aber der Klient hatte immer noch Beschwerden im Magen. Ich musste den Test also ein wenig verändern und der Arm testete wieder schwach, also übereinstimmend mit dem Körpergefühl, welches immer noch auf Stress hinwies. Später hat Dr. John Thie, der das Touch for Health – Programm entwickelte und das erste Buch Touch for Health 1973 publizierte, den, wie er es nannte „Baum der Kinesiologie“ veröffentlicht. Viele verschiedene Kinesiologie-Ausrichtungen, solche welche den Ursprung in der Angewandten Kinesiologie und solche, welche im Touch for Health verankert sind – waren auf den verschiedenen Ästen des Baumes aufgeklebt. Dr. Thie nannte das, was ich lehrte, Stress Abbau. Ich hatte wirklich nicht vor, dem was ich lehrte, einen eigenen Namen zu geben, weil ich nicht darauf aus war, mich abzugrenzen. Aber wenn schon jemand anfing, das was ich machte in eine andere Schublade zu stecken, wollte das schon eher ich sein. Und so schaute ich die Buchstaben des Alphabets an und suchte nach einem, der noch nicht besetzt war: A = Applied Kinesiology, B = Behaviour Kinesiology, Biokinesiology, C = Clinical Kinesiology, etc. Viele blieben nicht mehr übrig und da sprang es mir ins Auge: Wellness Kinesiologie. In Amerika steht Wellness für Gesundheit, und deckt ein grosses Gebiet über Emotionen, Ernährung, Struktur und mehr ab. In anderen Ländern ist diese Wortwahl vielleicht nicht die beste, weil die Leute unter Wellness viel Geld ausgeben sich massieren und verwöhnen lassen verstehen. Im Gegensatz dazu ist es meine Mission, die Kinesiologie zu benützen um Techniken zu lehren, welche einfach aber eine ein breite Anwendung finden und die Menschen zu befähigen, hinzugehen und diese Techniken zu benützen. Über die Jahre hat sich die Wellness Kinesiologie soweit entwickelt, dass wir nun über 22 verschiedene Kurse haben.

Gibt es in dieser Arbeit irgendetwas was dich frustriert oder die Lust vergehen lässt? Was treibt dich an, was fesselt dich?

Das frustrierendste ist in Schlangen zu stehen und durch Flughafenkontrollen zu gehen. Das ist notwendig, da ich weit reise. Andererseits bringen mich diese Reisen an faszinierende Plätze und geben mir die Möglichkeit, verschiedenen Kulturen zu studieren und die Zusammenhänge mit ihren verschiedenen gesundheitlichen Herausforderungen. Zwei Mal im Jahr unterrichte ich zum Beispiel in Japan. Und wenn ich Private Sitzungen abhalte sehe ich voraussehbare Probleme welche ihren Ursprung in der Kindererziehung haben, und sich von anderen Kulturen unterscheidet. Als Wissenschaftler bin ich fasziniert von solchen Dingen. Ich unterrichte Gewichtsmanagement und ich untersuche was ist es, was zur Gewichtszunahme in den verschiedenen Kulturen führt. Als ich das erste Mal in

Japan war, dachte ich eigentlich, dass der weisse Reis schuld an der Gewichtszunahme ist und dass dieser ungesund ist. Aber dann fand ich heraus, dass wenn Du den Reis kochst und ihn dann runterkühlen lässt, er zu widerstandsfähiger Stärke wird. Dadurch erhöht er deinen Blutzuckerspiegel nicht so schnell und er ist gut für deine Darmflora. Etwas, was zuerst keinen Sinn machte bekam plötzlich seinen Sinn.

Während meinen 35 Jahren in Amerika merkte ich, dass wenn jemand zum Doktor ging, dieser oft nur ca. sieben oder acht Minuten hatte, zu erklären was los war und eine Diagnose erhielt. Sie erwarteten ebenfalls, ein Medikament zu erhalten, dass ihre Symptome verschwinden liess. Also bekamen sie, auch wenn es eine virale Infektion war oft Antibiotika anstelle gelehrt zu werden, dass sie etwas in ihrem Lebensstil zu ändern hatten. Dies führt zu weiteren Medikamentenresistenten Bakterien was eine grosse Herausforderung der heutigen Medizin ist.

Im Gegensatz dazu, waren die meisten Kinesiologen, die ich kannte, daran interessiert, ihre Klienten zur Selbstverantwortung zu erziehen, indem sie ihnen Instrumente gab, mit ihrem Stress umgehen zu können, ihre Leistung zu erhöhen, Schmerzen zu lindern, das Immunsystem aufzubauen und ihre Lebensqualität in die eigenen Hände zu nehmen, usw. Es frustriert mich zum Beispiel, wenn ich an Diabetes II Erkrankte treffe. Ich sehe ihre schreckliche Ernährung und weiss, dass 30 – 60 Tage mit einer strengen, speziellen Diät ihre Erkrankung verschwinden lassen könnte. Aber anstatt eine Anpassungen in ihrem Lebensstil vorzunehmen, glauben sie, dass Insulin ihr Blutzucker-Problem lösen könnte. Sie übersehen das erhöhte Risiko für Herzerkrankungen, Blindheit und Amputation von Zehen und Füssen. Ich kenne Leute, die all dies riskierten, weil sie nicht bereit dazu wären, kleine Veränderung in ihrem Lebensstil früher vorzunehmen.

Ich bin nicht wirklich daran interessiert, Leute zu empfangen und sie zu „flicken“. Das ist nicht das Modell, nach dem ich lebe. Ich bin ein Lehrer, eine Erzieher. Ich erziehe Leute, ihr Lebensstil zu ändern, so dass sie glücklicher werden, dass Immunsystem stärker und damit sie weniger Gesundheitsprobleme haben. Das ist ein um einiges befriedigenderes Vorgehen.

Was denkst Du, warum die Leute sich so dagegen sträuben, ihr Leben zu ändern?

Nun, viele Leute sind einfach bequem. In Tokyo sehe ich nicht viele Leute mit Übergewicht oder Fettleibigkeit. Aber ich sehe Kinder und Jugendliche die vermehrt Gewicht zulegen. Mit der zunehmenden Verpflegung mit Amerikanischem Fast Food nehmen sie zu wie das auf der ganzen Welt passiert. Dieses Essen versorgt den Körper mit sehr wenigen Nährstoffen verglichen mit dem typischen japanischen Essen mit sehr vielen Meeresfrüchten und Algen, welches reich an Mineralien, Vitaminen und Spurenelement ist. Fast Food kann praktisch sein, aber dafür zahlen wir einen hohen Preis.

Wäre es nicht gut, dieses Wissen bereits in der Schule weiterzugeben?

Es gibt vieles, das an Schulen gelehrt werden könnte um das Leben einfacher für Schüler zu machen. Ich würde eher an einem anderen Ort beginnen. In der Schule hast Du Kinder, welche für die Prüfung lernen aber dann an der Prüfung unter Stress geraten. Ihr Frontalhirn macht zu und sie können nicht abrufen, was sie gelernt haben. Sie können also gar nicht beweisen, dass sie das Material kennen. Das ist so traurig weil du und ich wissen, dass es einfache Techniken gibt, die dieses Problem in wenigen Minuten lösen könnte. Ja, ich denke, die Kinder sollten in der Schule solche Techniken lernen, weil diese sie auch in anderen Bereichen des Lebens hilfreich sind.

Früher in diesem Jahr, habe ich in Moskau einen Vortrag gehalten vor einer grossen Anzahl Lehrer aus ganz Russland. Sie waren gierig zu erfahren, was ich ihnen präsentieren wollte. Sie hungern richtig nach solchen Möglichkeiten. Sie sehen die Vorteile für ihre Schüler und sich selber. Die Schwierigkeit aber ist, die Schulverantwortlichen davon zu überzeugen, dass es sicher ist, solche Techniken zu lehren. Warum haben sie Angst? Weil es unkonventionell ist. Sie glauben, wenn dies wirklich funktionieren würde, würden die Ärzte dies ebenfalls benützen. Nur, die meisten Menschen realisieren nicht, dass die moderne Medizin von der Pharmaindustrie kontrolliert ist, und diese ein nur geringes Interesse daran hat, mit solchen einfachen Techniken den Stress zu reduzieren wenn es daraus keinen Gewinn zu erzielen gibt....

Du hast einige Bücher geschrieben:

Das erste Buch hiess Stress Release weil, wie ich schon erwähnt habe, im TfH haben wir sehr einfache Techniken, emotionalen Stress im Allgemeinen, handle es sich um etwas in der Gegenwart, oder zukünftige Besorgnisse oder Traumata in der Vergangenheit und ich entdeckte Möglichkeiten, diese Technik durch kleine Anpassungen zu erweitern. Also habe ich Kurse entwickelt, in dem der Muskeltest bei der Zielsetzung, dem Zeitmanagement oder „Aufschieberitis“ eine Rolle spielte.

Eine weitere Entwicklung war der Kurs Blockierte Emotionen befreien. Sogenannte negative Gefühle wie Angst, Wut, Kummer und Mitleid sind angemessen, so lange wir darin nicht blockiert sind. Ich erinnere mich, dass einer meiner Klienten noch neun Jahre nach dem Tod des Ehepartners in der Trauer blockiert war. Das ist nicht normal. Ich kann ausmachen, wo der Meridian blockiert ist und spezifische Punkte Klopfen um die Energie zu befreien. Wenn die Energie befreit ist, verschwindet die negative Emotion. Sogar, wenn der Klient Jahrelang an einer Depression rummachte. Innerhalb zehn Minuten verschwindet sie. Und dass ist eine so einfache Technik, dass sie an einem Tag weitergegeben werden kann. Ein anderer Kurs ist die „Arbeit mit Emotionen“. Die meiste Zeit meiner ersten Ausbildung war mit John Barton, dem Begründer der Biokinesiologie. Er hat hunderte von Emotionen-Paare im

Zusammenhang mit deren Auswirkungen auf die Organe untersucht. In diesem Kurs prüfen wir 53 verschiedene Organreflexe um herauszufinden, welche im Ungleichgewicht sind, stellen die Priorität fest und kommen der negativen Emotion auf die Spur welche das Ungleichgewicht verursacht und finden die dazugehörige Positive Emotion um die Balance wiederherzustellen.

Ein anderer Kurs heisst „Widrigkeiten überwinden“. Viele meiner Schüler arbeiten mit Klienten. Wenn du mit Klienten arbeitest ist es gut eine Kiste mit verschiedenen Werkzeugen zu haben. Zum Beispiel, wenn du Golf spielst, würdest du auch nicht mit demselben Schläger die ganze Runde spielen. Manchmal brauchst du auch einen Putter. Du nimmst den Schläger, welcher im Moment gebraucht wird. Im Kurs „Widrigkeiten überwinden“ lehre ich eine Anzahl Techniken welche sich auf die Umstände des Klienten anpassen lassen. Auch hier, die Techniken sind einfach aber effektiv.

Ich gebe auch einen Kurs zur „Überwindung der Sucht“ wo wir den Grund für die Sucht angehen und auflösen. Ist es der Blutzucker-Kreislauf oder braucht es tatsächlich das Suchtmittel um die negativen Gefühle zu beruhigen? Oder geht es um ein Hypothalamus-Ungleichgewicht? Im Kurs „Gewichtsmanagement“ geht es um die Gründe, wieso Gewicht zugelegt wird. Schwierigkeiten in der Beziehung, schlechte Ernährung, ungeeignetes Training, zu viel Training, falsches Training, Schilddrüsenunterfunktion etc. In diesem Kurs arbeiten wir mit vielen Faktoren, welche das Gewicht beeinflussen. Dann gibt es den Kurs „biokinetische Übungen“ in dem wir über 100 verschiedene Muskel testen über den ganzen Körper verteilt. Wir finden heraus, welcher im Gleichgewicht ist, welcher zu viel oder zu wenig hat. Wir können den Körper in eine Position bringen, wo der entsprechende Muskel gekürzt wird und so wieder in die Balance kommt. Im Kurs „Acht Extra Meridiane“ werden die bekannten 12 Meridiane plus Zentral- und Gouverneursgefäß um weitere 8 erweitert. In der Bio- und Wellness-Kinesiologie arbeiten wir mit 20 Meridianen. Wir glauben dass in der embryonalen Entwicklung diese acht zuerst wachsen und dann die anderen und diese acht helfen diese zu regulieren. John Barton setzte diese acht dann in Zusammenhang mit den Organfunktionen des Hypothalamus, Hypophyse, Epiphyse und Thymus. Organe welche in den meisten Kinesiologie-Ausrichtungen nicht berücksichtigt werden. Dann habe ich noch weitere Kurse im Zusammenhang mit Ernährung, Strukturen und Emotionen. Aber diese geben einen gewissen Überblick über die Art der Kurse.

Wie gehst du mit persönlichem Stress um? Hast du aktuell einen Stress in deinem Leben. Und was ist deine bevorzugte Strategie zu entspannen und Energie aufzubauen?

Nun ja, so lange ich lebe, werde ich Stress haben. Denn Stress ist die Anpassung des Körpers an die von ihm geforderten Veränderungen. Der meiste Stress kommt für mich aufgrund der langen Flüge und der Aussetzung der Klimaanlage und Strahlungen. Wenn Du fliegst ist die Tendenz da, dass das Blut verdickt und das Risiko eines Herzinfarkts oder Schlaganfall steigt. Also nehme ich Natto (traditionelles japanisches Lebensmittel aus Sojabohnen). Das ist eine japanische

Erfindung welches ein natürliches Blutgerinnungsmittel ist. Die meisten Nicht-Japaner würden sagen, dass es schrecklich schmeckt. Jet-Legs umgehe ich indem ich die Meridiane fahre wenn ich in einem neuen Ort lande. Ich glaube aber, dass der wichtigste Schlüsse jedoch ist, dass ich liebe was, ich mache was das ausgedehnte Reisen und die langen Tage erträglich machen. Dies ist weniger mit Stress verbunden, als wo ich noch angestellt war, ebenfalls diesen Stundenplan hatte aber nicht wirklich mochte was ich tat. Weil ich so leidenschaftlich bin indem was ich tue, habe ich weniger Stress. Macht das Sinn?

Am Ende jeden Trips nach Japan gehe ich in die Berge in der Nähe von Tokyo. Das Klettern ist zwar körperlich anstrengender aber es reduziert meinen Stress, da es keine Kopfarbeit ist. Und es hilft mir meinen Rhythmus zu ändern. Ich fühle mich gestärkt.

Was treibt dich an, soviel zu geben? Ich denke, es muss doch recht hart sein für dich, von deiner so lange getrennt zu sein.... Also was treibt dich an?

Vor einigen Jahren habe ich mich gefragt, was ich auf meinem Grabstein stehen haben möchte. Ganz einfach: He made a difference – Sein Leben hat etwas bewirkt. Auf meinem Todesbett möchte ich das Gefühl haben, dass ich einen konstruktiven Beitrag geleistet habe. Die beste Art dies zu machen, ist indem ich andere unterrichte und trainiere. Anderen Kinesiologen die einfachen und effektiven Werkzeuge, die ich kenne zur Verfügung stelle. Mein Wissen weitergebe. Wenn ich die Erfolgsgeschichten der Leute höre, die ich ausgebildet habe und was sie erreichen. Das ist meine Belohnung. Das treibt mich an.

Es gibt noch viele Bereiche, in denen ich forschen möchte aber ich muss zu einigem nein sagen, damit ich Zeit für meine Frau Diane habe. Aus religiösen Gründen nehmen wir uns auch immer einen Tag in der Woche frei. Das hilft mir, im Gleichgewicht zu bleiben. Ich liebe, was ich mache. Ich will viel machen aber muss sicherstellen, dass ich nicht übertreibe, und „verbrenne“. Auch hier heisst es, im Gleichgewicht bleiben. Und Grenzen zu beachten.

Interview mit Wayne Topping
von Claudia Kalbermatter
Juni 2017