



Mittwoch, 29. März 2023, 15:00 Uhr  
~1 Minuten Lesezeit

## Den Menschen neu verwurzeln

Im Rubikon-Mutmachgespräch erläutert die Kinesiologin Bärbel Hölscher, wie die gestörte Integration frühkindlicher Reflexe unser Erleben von Frieden und Fülle behindert.

von Friederike de Bruin  
Foto: Milosz\_G/Shutterstock.com

*Reflexe sind unbewusste motorische Reaktionen, ausgelöst durch Sinneseindrücke wie Sehen, Hören oder Fühlen, die vorab im Gehirn entsprechend verarbeitet wurden. Frühkindliche Reflexe sichern dem Säugling nach der Geburt das Überleben. Werden sie beim Kind jedoch in den ersten zwölf Lebensmonaten durch bestimmte Stressoren nicht richtig integriert, sind die Auswirkungen in motorischen Rest-Reaktionen in jedem Lebensalter beobachtbar. Die zeitgerechte Entwicklung wurde dann nicht sauber*

abgeschlossen, sodass es immer wieder zu Bewegungsmustern und Reaktionen kommt, die dem Lebensalter nicht entsprechen. Auch im Erwachsenenalter bedeutet es eine große Kraftanstrengung für den Körper, diese unwillkürlichen Bewegungsmuster zu kontrollieren. Aus dieser ständigen Überforderung können vielfältige Symptome entstehen. Dazu gehören ungeschicktes Verhalten, sportliches Desinteresse, unbeholfene Bewegungsabläufe, Fehlhaltungen, geringe Widerstandsfähigkeit bei Herausforderungen bis hin zu schneller Erschöpfung, psychischer Überforderung, Aufmerksamkeitsschwäche, Angst und Aggressivität oder auch Krankheiten. Hiervon Kenntnis zu haben, ist nicht nur für Eltern und Therapeuten relevant, sondern kann das Leben aller Betroffenen erleichtern.

### **Im Rubikongespräch mit Friederike de Bruin erläutert die**

Kinesiologin Bärbel Hölscher, dass die Integration der Reflexe in jedem Lebensalter mithilfe verschiedener Übungen gefördert werden kann. Dies stellt eine Möglichkeit dar, das häufig verloren gegangene Gefühl der Erdung, Zufriedenheit und inneren Versorgung, sowohl psychisch, mental als auch spirituell, wieder zu erleben. Damit verschwindet gefühlsmäßig die Angst, im Mangel zu sein, und die Fülle des Lebens lässt sich wieder genießen.

Menschen-neu-verwurzeln:3?

r=AhKjfbvtw6UvUmQXhhddAmuxM157mCoX)

## ***Friederike de Bruin im Gespräch mit Bärbel Hölscher***

([https://odysee.com/@RubikonMagazin:d/Den-Menschen-neu-verwurzeln:3?](https://odysee.com/@RubikonMagazin:d/Den-Menschen-neu-verwurzeln:3?r=AhKjfbvtw6UvUmQXhhddAmuxM157mCoX)

[r=AhKjfbvtw6UvUmQXhhddAmuxM157mCoX\)](https://odysee.com/@RubikonMagazin:d/Den-Menschen-neu-verwurzeln:3?r=AhKjfbvtw6UvUmQXhhddAmuxM157mCoX)

---

### **Quellen und Anmerkungen:**

<https://kinesiologie-muenster.de/> (<https://kinesiologie-muenster.de/>)



**Friederike de Bruin**, Jahrgang 1982, hat viele Jahre reisend im Ausland sowie in verschiedenen Gemeinschaften gelebt. Sie arbeitete im Kulturbereich, in der Bestattung sowie als Doula. Sie ist Coach für Trauma- und Stressbewältigung, Prozessbegleiterin, Künstlerin und Menschenrechtsaktivistin und setzt sich mit ganzem Herzen für eine lebensfreundliche, menschliche Zukunft ein. Zuletzt erschien von ihr „Menschlichkeit von Anfang bis Ende“ in „**Die Zukunft beginnt heute**“ (<https://www.oval.media/product/die-zukunft-beginnt-heute/>)“.

Dieses Werk ist unter einer **Creative Commons-Lizenz (Namensnennung - Nicht kommerziell - Keine Bearbeitungen 4.0 International**

(<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.de>) lizenziert.

Unter Einhaltung der Lizenzbedingungen dürfen Sie es verbreiten und

vervielfältigen.