

Bärbel  
Hölscher

# Zentrierung

Reflex-  
integration  
zur Lösung von  
körperlichen  
Haltungs-  
problemen

AURUM

**Wichtiger Hinweis:**

Autorin und Verlag übernehmen trotz sorgfältiger Recherche und Beobachtung keine rechtliche Verantwortung für etwaige Folgen (Personen-, Sach- oder Vermögensschäden) aus der Anwendung oder Weiterentwicklung der in diesem Buch geschilderten Therapiemaßnahmen.  
Jeder Therapeut und Patient ist gehalten, eigenverantwortlich und angemessen mit dem hier geschilderten Wissen umzugehen.

Bärbel Hölscher: Zentrierung – Reflexintegration zur Lösung von körperlichen  
Haltungsproblemen

© Aurum in Kamphausen Media GmbH, Bielefeld 2019

[info@kamphausen.media](mailto:info@kamphausen.media)

[www.kamphausen.media](http://www.kamphausen.media)

Projektleitung: Amelie Ullrich

Lektorat: Petra Frank

Fotografie: Thorsten de Almeida

Grafik auf [Seite 25](#): Peter Frankenbach

Zeichnungen der Reflexe: Dorit David

Zeichnungen des Gehirns: Jutta v. Rode-Diezelsky

Umschlaggestaltung & Innensatz: grafikbüro schiche, Sabine Schiche

Druck & Verarbeitung: Westermann Druck Zwickau GmbH

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

1. Auflage 2019

ISBN 978-3-95883-354-8

ISBN eBook 978-3-95883-355-5

*Dieses Buch wurde auf 100 % Altpapier gedruckt und ist alterungsbeständig.  
Weitere Informationen hierzu finden Sie unter [www.kamphausen.media](http://www.kamphausen.media).*

Alle Rechte der Verbreitung, auch durch Funk, Fernsehen und sonstige Kommunikationsmittel, fotomechanische oder vertonte Wiedergabe sowie des auszugsweisen Nachdrucks vorbehalten.

Alle Angaben in diesem Buch sind von Autor und Verlag sorgfältig geprüft. Jegliche Haftung für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist jedoch ausgeschlossen.

**Bärbel Hölscher**

**Zentrierung**

**Reflexintegration zur Lösung  
von körperlichen  
Haltungsproblemen**



# Inhaltsverzeichnis

## Vorwort

## Erläuterungen für AnwenderInnen der **BalanceHIRO®**-Techniken

## Werdegang und Ausblick

### 1. Einleitung

### 2. Was sind Reflexe?

### 3. Unser Gehirn

### 4. Darstellung der Haltungen und anschließenden Verformungen bei zehn verschiedenen frühkindlichen Reflexen

#### 4.1. Allgemeine Hinweise

#### 4.2. Der nicht vollständig transformierte Furcht- Lähmungsreflex und der nicht vollständig integrierte Moro-Reflex, sowie deren Kombination

##### 4.2.1. Der Furcht-Lähmungsreflex

##### 4.2.2. Der Moro-Reflex

#### 4.3. **BalanceHIRO®** bei nicht integriertem asymmetrischen tonischen Nackenreflex und symmetrischen tonischen Nackenreflex

##### 4.3.1. Der asymmetrische tonische Nackenreflex (ATNR)

##### 4.3.2. Der symmetrische tonische Nackenreflex (STNR)

#### 4.4. **BalanceHIRO®** bei nicht integriertem tonischen Labyrinth-Reflex

#### 4.5. **BalanceHIRO®** bei noch aktiven Greifreflexen

4.5.1. Der Babkin-Reflex

4.5.2. Der Greifreflex

4.5.3. Der Klimmzugreflex

4.5.4. Der Plantarreflex

4.5.5. Der Babinski-Reflex

### **5. Die Zentrierung - Freiheit durch neue Impulse**

5.1. Mögliche Ursachen für nicht integrierte frühkindliche Reflexe

5.2. Die Kopfkontrolle vor und nach einer Neuroenergetischen®Balance

### **6. Bewegungsabfolgen für eine zentrierende Haltung**

### **7. Schlafhaltungen**

### **8. Klientenerfahrungen**

### **9. Schlussbemerkung**

**Vita**

**Literaturverzeichnis**

*Für meine Kinder Anna, Michael und Karen.*

In jedem Menschen ist Sonne - man muss sie nur  
zum Leuchten bringen.

*Sokrates (469 v. Chr. - 399 v. Chr.)*

# **Vorwort**

## **von Frau Dr. Klee-Kruse**

Seit mehreren Jahren beschäftige ich mich als Heilpraktikerin, Craniosacral-Therapeutin und Neurokinesiologin mit dem Einfluss der frühkindlichen Reflexe auf unser Lernen, Verhalten und unsere Körperhaltung.

Frühkindliche Reflexe haben die Aufgabe, den Säugling heil durch den Geburtsvorgang zu bringen und sein Überleben zu sichern. Danach sollten sie nach und nach durch reife Reaktionsmuster ersetzt werden. Bleiben diese frühkindlichen Reflexe jedoch aus unterschiedlichsten Gründen erhalten, wirken sie sich störend auf unsere Entwicklung aus. Besonders Gleichgewicht und Koordination sind betroffen und das hat zur Folge, dass sich Probleme in der Grob- und Feinmotorik einstellen, die Konzentration schwierig wird - sowie dass Dinge wie Ordnungs- und Zeitgefühl sich zum Teil nicht oder unzureichend ausbilden können.

Es lässt sich leicht vorstellen, dass dies zunächst Auswirkungen in der schulischen Leistungsfähigkeit (Handschrift, Lese-Rechtschreib-Probleme, Dyskalkulie, Lernstörungen etc.) hat. Kompensiert wird das häufig durch motorische Unruhe, Aggressivität oder Rückzug und störende Verhaltensweisen. Eine Symptomatik wie wir sie vom sogenannten AD(H)S kennen. Doch nicht nur bei Kindern sind noch Restreflexe vorhanden - auch bei Erwachsenen sind sie sehr häufig noch aktiv, selbst wenn viele gelernt haben, diese irgendwie zu kompensieren.

Auf der Suche nach effektiven Behandlungsmöglichkeiten bin ich auf Bärbel Hölscher aufmerksam geworden und habe festgestellt, dass alle Übungen zur Reflexintegration nur zu dauerhaftem Erfolg führen, wenn der Körper zuvor die Erfahrung der „Zentrierung“ gemacht hat. Erst dann – so meine Erfahrung – kann das Nervensystem anfangen, von innen heraus zu arbeiten.

In dem vorliegenden Buch ist es der Autorin gelungen, die Bedeutung der körperlichen Zentrierung für die verschiedenen Aspekte unseres Lebens darzustellen. Erstmals zeigt sie anhand zahlreicher Fotoaufnahmen die körperlichen Folgeerscheinungen der nicht integrierten Reflexe bei Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen, die sich in der Folge natürlich nicht auf den rein körperlichen Aspekt beschränken, sondern auch weitreichende Folgen für unsere Psyche nach sich ziehen.

Die Autorin beschränkt sich aber nicht auf die Darstellung der Problemlagen nicht integrierter Reflexe. Sie zeigt uns darüber hinaus Wege zur körperlichen Zentrierung auf, damit wir spüren, wie Zentrierung sich anfühlt.

Margetshöchheim, im Sommer 2018

***Dr. Gudrun Klee-Kruse***

# Erläuterungen für AnwenderInnen der **BalanceHIRO®**-Techniken

Mit dem vorliegenden Buch haben Sie etwas in der Hand, wie es bis dato noch nicht auf dem Büchermarkt zu finden ist. Es basiert auf Erfahrungen und Beobachtungen, die ich im Laufe meiner beruflichen Tätigkeit gemacht habe. Theoretische Grundlagen aus verschiedenen Quellen sind mit eingeflossen, dazu verweise ich auf das Literaturverzeichnis.

Daher erlaube ich mir vorab einige Erläuterungen, wie ich dazu gekommen bin, über das Thema der körperlichen Auswirkungen von nicht integrierten frühkindlichen Reflexen zu schreiben.

Dazu bedarf es zunächst einer grundsätzlichen Definition des Wortes *Integration*, wie ich sie hier verstehe:

Für eine gesunde, physiologische Reifung ist es notwendig, dass die frühkindlichen Reflexe im ersten Lebensjahr vollständig ‚abgearbeitet‘ werden – sie sind dann in den Entwicklungsablauf zeit- und regelgerecht integriert worden. Wenn dies passiert ist, tauchen sie nicht mehr auf. Bei fast allen Klienten finde ich Überbleibsel von frühkindlichen Reflexen. Das bedeutet, dass diese während der Entwicklung des Kindes im ersten Lebensjahr nicht in den physiologischen Entwicklungsablauf integriert worden sind – sie wurden nicht ‚abgearbeitet‘. Im weiteren Verlauf benutze ich nur noch das Wort *integriert*.

Im Jahr 2012 habe ich mein erstes Buch „**Kraftvoll! - Reflexe prägen das Leben**“ veröffentlicht. Darin beschreibe ich 25 Reflexe, die dem Baby im ersten Lebensjahr das Überleben sichern. Wenn diese Reflexe am Ende des ersten Lebensjahres nicht ausreichend integriert worden sind, so konnte ich in meiner Arbeit als Kinesiologin immer wieder feststellen, dass es zu den unterschiedlichsten unphysiologischen Körperhaltungen kommt.

Diese körperlichen Veränderungen waren so manifest, dass die Klienten immer wieder in diese für sie ungünstigen Haltungsmuster zurückfielen. Das war für mich derart spannend, dass ich mir ihre Haltungen und Bewegungsmuster genauer anschaute.

Kippt zum Beispiel der Körper etwas nach vorne, kann die aufrechte vertikale Linie nicht gehalten werden. Oder ich beobachtete immer wieder nach vorne hängende Schultern, die den Menschen ängstlich wirken ließen und sogar auch ängstlich *werden* ließen. Außerdem geht ein Hohlkreuz häufig mit einem Verschieben des Kopfes vor der Mittellinie des Körpers einher. Dabei werden auch vermehrt die Füße nach außen gedreht. Wenn der Körper nur zu einer Seite kippt, also die Horizontale nicht gehalten werden kann, haben viele Probleme auf der verkürzten Seite des Körpers. Dabei stellte ich über die Jahre fest, dass diese körperlichen Veränderungen nichts weiter waren als die Manifestationen von Haltungen, die beim Auslösen der jeweiligen Reflexe im ersten Lebensjahr zu beobachten sind.

Können die frühkindlichen Reflexe im ersten Lebensjahr aus den vielfältigsten Gründen nicht ausreichend integriert werden, so sind die davon betroffenen Personen mit der Beherrschung der motorischen Restreaktionen dermaßen

beschäftigt, dass sie für intellektuelle Leistungen weniger Energie haben.

Dieser Zusammenhang fiel mir auf, als ich Kinder balancierte, die ein sehr ausladendes Bewegungsmuster zeigten oder auch ein ausgeprägtes Bedürfnis nach „einfach nur reden“ hatten. Beides ohne eine bestimmte Zielrichtung. Schaute ich mir dann die Bewegungen und Körperhaltungen genauer an, so konnte ich die körperlichen Auswirkungen nicht integrierter Reflexe immer deutlicher erkennen. Diese nicht integrierten Reflexe haben ebenfalls Einfluss auf die Wahrnehmung über alle unsere Sinne.

Im Laufe der Zeit reifte in mir der Plan, diese Beobachtungen sowohl fotografisch als auch schriftlich festzuhalten. Das Ergebnis halten Sie in Ihren Händen. Ich freue mich über jede kritische Anmerkung, die das Thema der Integration der frühkindlichen Reflexe weiter beleuchtet.

## INFORMATION

**Die Kinesiologen arbeiten mit dem Muskeltest: ein Biofeedbacksystem, das Auskunft darüber gibt, inwieweit Stress im System Körper, Geist und Seele zu finden ist. „Schaltet“ der Muskeltest an, also gibt der Muskel beim Testen nicht nach, so liegt in dem Moment kein Stress in dem getesteten Bereich vor. Gibt der Muskel nach, so zeigt dies eine Imbalance an, die über verschiedenste Korrekturtechniken wieder in die Balance gebracht werden kann. Deswegen heißt die Arbeit auch *Balancieren* und nicht *Behandeln*.**

## Werdegang und Ausblick

Vor fast 30 Jahren habe ich angefangen, Kinesiologie bei unterschiedlichen Institutionen zu erlernen. Da die Kinesiologie im Jahr 2019 erst 54 Jahre alt ist, kann man sagen, dass ich mit ihr „groß geworden“ bin. Damals gab es nur drei verschiedene Methoden: ***Touch for Health®***, ***Brain Gym®*** und ***Three in One®***.

Das Wort Kinesiologie kommt aus dem Griechischen und bedeutet „die Lehre von der Bewegung“ (kinesis = Bewegung; logos = Lehre). Neben beispielsweise Stoffwechsel oder Fortpflanzung ist Bewegung notwendiger Bestandteil dessen, was Leben ausmacht: So gibt es keine Lebendigkeit ohne Bewegung. Je müheloser die Bewegung ist, desto leichter ist das Leben. Kinesiologie ist ein Oberbegriff wie Medizin. Es gibt mittlerweile ganz viele verschiedene Richtungen in diesem Bereich, so wie in der Medizin auch.

Die kinesiologische Richtung, die ich anwende, nennt sich ***Neuroenergetische® Kinesiologie*** und basiert auf den Hirnforschungsergebnissen der letzten 20 Jahre. In der Form, in der ich sie praktiziere, existiert sie erst seit circa 15 Jahren und ist auf die Arbeit von ***Hugo Tobar*** zurückzuführen. Er ist der Gründer der ***Neuroenergetischen® Kinesiologie***. Er entwickelte diese Richtung auf der Basis der Arbeit seiner Lehrer ***Richard Utt*** und ***Charles Krebs***.

Die ***Neuroenergetische® Kinesiologie*** beschäftigt sich in erster Linie mit der Funktionsweise des Gehirns und wie man diese verbessern kann. Meiner Erfahrung nach ist

diese Richtung der Kinesiologie die umfassendste Methode, und sie entwickelt sich immer weiter. Im Rahmen meiner laufenden kinesiologischen Fortbildungen bin ich zum ersten Mal Anfang 2002 mit dem Thema der frühkindlichen Reflexe in Berührung gekommen. Es hat mich ab diesem Zeitpunkt nicht mehr losgelassen. Insbesondere weil die Probleme, die in Kindergärten und Schulen auftreten - wie Konzentrationsschwierigkeiten oder/und auffälliges soziales Verhalten -, deutlich zunehmen. Unsere Gesellschaft sieht sich mit diesem Phänomen immer stärker konfrontiert.

Meine vertiefende Ausbildung zur professionellen Kinesiologin mit Fachschwerpunkt Gehirn hat mich erkennen lassen, dass vieles mit nicht ausreichend integrierten frühkindlichen Reflexen zusammenhängt. Weiterhin habe ich meine kinesiologischen Kenntnisse durch eine Ausbildung in ***Somatic Experiencing (SE)***<sup>®</sup> und eine dreijährige Weiterbildung in prä- und perinataler Traumaarbeit erweitert. Hierdurch habe ich ein immer besseres Verständnis dafür entwickeln können, warum mir bis jetzt noch kein Mensch begegnet ist, bei dem die frühkindlichen Reflexe zu 100 % integriert gewesen sind.

Nachdem ich einen Kurs zu Reflexen und Geburtsreflexen bei ***Svetlana Masgutova***, einer russischen Kinesiologin und Neuropsychologin und Entwicklerin der ***Masgutova neurosensomotorischen Reflexintegration***<sup>®</sup>, besucht hatte, fing ich im Jahr 2008 an, mein erstes Buch zu schreiben. Ein entscheidender Satz von ihr lautet: „Jede Therapie, die auf nicht integrierte Reflexe aufgesetzt ist, fördere die Kompensation“. Gleichzeitig absolvierte ich zu dieser Zeit meine dreijährige Ausbildung zur professionellen Kinesiologin bei der Deutschen Gesellschaft für Angewandte Kinesiologie (DGAK), in der ich einiges über unser Gehirn lernte. Dies förderte erheblich mein Verständnis bezüglich der Funktionsweise von

frühkindlichen Reflexen und wo diese im Gehirn neurologisch zu finden sind.

Im Jahr 2011 lernte ich Übungen kennen, die von einer Physiotherapeutin entwickelt worden waren. Diese Übungen wurden für mich ein wichtiger Schlüssel für meine Arbeit. Sie selbst war der Auffassung, dass die Übungen entwicklungsfähig seien. Einige dieser Übungen habe ich nach Erkenntnissen aus dem Wing Tsun, einer chinesischen Kampfsportart, weiterentwickelt und vermittele sie seit sechs Jahren in meinem Kurs **„Kraftvoll! - Reflexe prägen das Leben“**.

Bei der Ausübung aller chinesischen Kampfsportarten wird von den Trainierenden immer wieder die Mitte, die Zentrierung, angestrebt, und auch in meinem Wing Tsun-Training wurde ich immer wieder angeleitet, sie zu finden. Während eines Trainings „sah“ ich die Akupunkturpunkte, wie sie übereinanderliegen müssen, um eine zentrierende Haltung zu bekommen.

Eine Kinderärztin, die den (Kinder-)Neurologen Professor **Václav Vojta**, der den Begriff der zentralen Koordinationsstörung prägte, noch kennengelernt hatte, sagte zu mir in einem meiner Kurse, dass sie bei mir zum ersten Mal die körperliche Zentrierung sehen und erleben würde. Das erstaunte mich sehr, denn ich war davon ausgegangen, dass diese auch von **Vojta** unterrichtet worden sei.

**In dem Moment erkannte ich, dass ich etwas Neues entdeckt hatte.**

Daraus entwickelten sich eine weitere Anwendung im **BalanceHIRO®-Programm**, **„Die Zentrierung - Freiheit durch neue Impulse“**, und nun dieses Buch.

Man kann sagen: Je besser ein Mensch seine körperliche Zentrierung findet und halten kann, umso besser sind die frühkindlichen Reflexe integriert worden und umso weniger Kompensationshandlungen werden benötigt. So werden die ansonsten „verschwendeten“ Ressourcen anderweitig nutzbar.

**Es besteht somit eine Korrelation von frühkindlichen Reflexen und Zentrierung. Bringe ich dem Körper die Zentrierung bei, können die frühkindlichen Reflexe nachträglich zur Integration kommen.**

So erfährt der Klient ein Wohlbefinden, welches Aggressionen mindert, die Wahrnehmung steigert und in der Folge die Konzentrationsfähigkeit verbessern kann. Letztlich habe ich mit der körperlichen Zentrierung ein Prinzip erkannt, welches man auf das gesamte Leben anwenden kann, egal in welchem Bereich. Jede Therapieform, jede Sportart, jegliche Wellnessanwendung kann in ihrer Effektivität auf ein höheres Niveau gehoben werden, stellt man ihnen die Zentrierung voran.

# 1. Einleitung

Fast sieben Jahre nachdem mein erstes Buch mit dem Titel „**Kraftvoll! - Reflexe prägen das Leben**“ erschienen ist, beantworte ich mit diesem zweiten Buch die Frage, die mir am meisten gestellt wird: „Kannst du bitte bildlich darstellen, wie Verformungen des Körpers infolge nicht integrierter frühkindlicher Reflexe begegnet werden kann?“

Jahrelange Beobachtungen und Erfahrungen mit diesem Thema haben nicht nur meinen Blick für die Verformungen und deren Ursachen geschärft, sondern ich konnte auch anwendbare Methoden für eine Lösung erarbeiten. Denn es reicht mir nicht, nur die Problematiken aufzuzeigen, die sich aus der nicht zeitgerechten Integration von frühkindlichen Reflexen ergeben. Vielmehr bin ich bestrebt zu vermitteln, wie man wieder Abhilfe schaffen kann. Dazu habe ich im Rahmen meiner Seminare und Balancen die Methodik **BalanceHIRO®** entwickelt, die anleitet, wie man den durch nicht integrierte frühkindliche Reflexe verformten Körper wieder aus seiner Deformation herausholen und so ein unbeschwerteres Leben führen kann.

Dieses Bestreben lässt sich auch mit der bildlichen Darstellung typisch verformter Körperhaltungen verfolgen. Oftmals werden uns Dinge erst dann bewusst, wenn wir sie sehen. Das Erkennen eigener Fehlhaltungen kann somit durch die bewusste Wahrnehmung von Bildern erleichtert werden. Dieses Buch ist nur ein Mosaikstein in meiner Arbeit, kann jedoch für Sie und Ihre Klienten ein großer

Anstoß zu einem anderen Bewusstsein für körperliche Fehlhaltungen mit den daraus resultierenden möglichen Folgen sein.

Dieses Buch richtet sich in erster Linie an Sie als Therapeuten, die in Ihrer Arbeit Ihre Patienten anleiten, körperliche Fehlhaltungen zu korrigieren. Sie werden bei Ihren Patienten immer wieder feststellen, wie schwierig es manchmal ist, einen nachhaltigen Effekt zu erzielen. Mit diesem Buch erhalten Sie Wissen und Anschauungsmaterial an die Hand, die Ihnen verständlich machen, warum das so ist und was Sie zusätzlich zu Ihrer Therapieform tun können, um nachhaltigere Ergebnisse zu erreichen. Im hinteren Teil des Buches bekommen Sie Hinweise, wie Sie Ihre Patienten anleiten können, eine zentrierte Körperhaltung einzunehmen.

In meinem Kurs **„Kraftvoll! - Reflexe prägen das Leben“** stelle ich vier Übungen vor, die ich mit diesen griechischen Buchstaben belegt habe: ΘΙΡΩ. In lateinische Buchstaben übertragen, ergibt sich das Wort **HIRO**. Dieses Akronym steht für **„Human Integrated Reflex Organisation“**. Um den richtigen und wichtigen Bezug zu meiner Arbeit herzustellen, habe ich dem Begriff das Wort „Balance“ vorangestellt. Diesen Kurs gebe ich mittlerweile seit sechs Jahren.

Durch mein Training in Wing Tsun habe ich erkannt, wie die körperliche Zentrierung aussieht. Dieses Erkennen habe ich so aufbereitet, dass Sie als Therapeuten und Anwender einen sofortigen Nutzen daraus ziehen können. Sie spüren, wie sich die Zentrierung anfühlt. Ihr Körper speichert diese Erfahrung ab und kann sie jederzeit wieder abrufen. Da es sich bei der körperlichen Zentrierung um ein Grundlagenprinzip handelt, kann es als Erweiterung für

alle Methoden, die der Verbesserung unseres Wohlbefindens dienen, genutzt werden.

Die Herausforderung, der ich mich mit dem Schreiben dieses zweiten Buches stelle, liegt somit in dem Ziel, Ihnen aufzuzeigen, wie Sie Ihren Klienten unter Anwendung der körperlichen Zentrierung mit Ihrer Methode noch effizienter und effektiver helfen können.

Ich weiß, dass Physiotherapeuten ihren Patienten immer wieder sagen, sich gerade, also in die Zentrierung, hinzulegen. Nur gelingt das kaum. Wenn sie anfangen, mit dem Konzept der Zentrierung aus meinem Programm zu arbeiten, erzielen sie bessere Ergebnisse. Schon bei einer Abweichung von 1 mm von der Zentrallinie ist die Zentrierung nicht mehr vorhanden. Bei der Zentrierung ist daher große Genauigkeit nötig, zu der ich Schritt für Schritt anleite.

So ergibt sich im Aufbau dieses Buches eine Dreiteilung.

Im ersten Teil erläutere ich die Grundlagen, die zum Verständnis der frühkindlichen Reflexe und ihrer Wirkungen beitragen, damit Sie auch, wenn Sie mein erstes Buch nicht kennen, gut informiert sind.

Im zweiten Teil habe ich die Körperhaltungen abgebildet, die zeigen, wie die frühkindlichen Reflexe den Körper im Laufe des Lebens verformen können. Die verformten Haltungen ordne ich den entsprechenden Reflexen zu, indem ich die Zeichnungen aus meinem ersten Buch miteinbeziehe.

Im dritten Teil zeige ich zum einen die Ideallinie der Zentrierung und wie sie langsam erreicht werden kann. Zum anderen werden leicht abgeänderte Übungen aus dem Wing Tsun Schritt für Schritt fotografisch vorgestellt. Diese

Übungen führen dazu, dass motorische Restreaktionen von frühkindlichen Reflexen nicht immer wieder ausgelöst werden. So kann einer weiteren Verformung des Körpers infolge nicht richtig integrierter frühkindlicher Reflexe begegnet und diese mit der Zeit langsam wieder rückgängig gemacht werden. Das Alter spielt dabei keine Rolle.

Dafür bedanke ich mich bei allen, die als Fotomodell mitgewirkt haben, um die Probleme und die Lösungen möglichst genau zu zeigen. Auch danke ich wieder allen Probelesern, die mir mit ihren kritischen und konstruktiven Anmerkungen zur Seite gestanden haben. Ein großer Dank geht an meinen Wing Tsun-Lehrer Ben Wagner, der mir immer wieder geduldig und in seiner einzigartigen Didaktik nicht nur die Techniken, sondern auch die Prinzipien des Wing Tsun vermittelt. Zusammen mit dem Fotografen Thorsten de Almeida zeigt er im dritten Teil die Übungen, die jedem helfen können, frühkindliche Reflexe nachträglich zu integrieren.

Ein besonderer Dank geht an meine Tochter Anna und an meinen Sohn Michael, die mich mit ihren vielen Talenten auf vielfältige Art und Weise in meiner Arbeit unterstützen.