

PERSÖNLICHER REIFEPROZESS ERÖFFNETE NEUE SICHTWEISEN

Praxis Dialog Kinesiologie Nicole Balsiger
Dornacherstrasse 32, 4600 Olten
+41 76 322 00 90
info@dialog-kinesiologie.ch
dialog-kinesiologie.ch

Nach unterschiedlichen Berufsrichtungen und schliesslich einer schulmedizinischen Ausbildung zur Pflegefachfrau AKP, fand Nicole Balsiger, die heute eine Praxis in Olten hat, zur Kinesiologie. Ein Herzensweg, so scheint es; denn plötzlich machte vieles in ihrem Leben Sinn und fügte sich stimmig zusammen.

Wir haben Nicole Balsiger gebeten, uns etwas über ihre Vita zu erzählen ...

Wenn ich heute, mit etwas Abstand, auf meine Geschichte zurückblicke, sehe ich vieles mit anderen Augen. Was sich damals oft wie ein Umweg oder Bruch anfühlte, war rückblickend vielleicht genau das, was mich auf meinen heutigen Weg vorbereitet hat.

Bewegung und Musik waren schon als kleines Mädchen meine Welt. Ich wurde 1971 in Bern geboren und wuchs mit meinem drei Jahre älteren Bruder auf. Unsere Eltern

trennten sich sehr früh, und meine Mutter prägte uns beide mit ihrer Stärke, Eigenverantwortung und ihrem grossen Engagement als Künstlerin und Lehrerin.

Über Rhythmik und Musik fand ich früh zum Tanz, und mit acht Jahren erwachte meine grosse Leidenschaft für das klassische Ballett.

Ich erinnere mich noch gut an den Abend, als ich nicht einschlafen konnte, weil alles in mir vor innerer Freude nach der Ballettstunde so stark kribbelte. Ich ging zu meiner Mutter ins Wohnzimmer und sagte ihr, dass ich klassische Balletttänzerin werden wollte. Rückblickend war das mein erster grosser Bauchentscheid.

Aus diesem Kindheitstraum wurde ein intensiver Ausbildungsweg mit täglichem Training und Förderunterricht für besonders Begabte im In- und Ausland. Mit 15½ Jahren schaffte ich den Eintritt an die Musikhochschule Heidelberg-Mannheim, wo man bereits auf mich gewartet hatte. Mit siebzehn Jahren zwang mich eine schwere Essstörung dazu, die Ausbildung abzubrechen. Dieser Einschnitt stellte mein Leben auf den Kopf und führte mich zurück in die Schweiz.

Ich absolvierte zunächst eine Lehre als Servicefachangestellte und entschied mich später, auch geprägt durch die Brustkrebserkrankung meiner Mutter, für die Ausbildung zur diplomierten Pflegefachfrau AKP. Es folgten Zusatzausbildungen zur Dipl. Operationspflegefachfrau, ein Handelsdiplom sowie Ausbildungen in Management und Leadership.

All diese Stationen liessen mich fachlich wachsen. Innerlich fühlte ich mich jedoch lange nicht wirklich angekommen und oft traurig und leer.

Mein Wendepunkt kam 2011, als ich begann, mich meinen unverarbeiteten Themen zu stellen. Stück für Stück fand ich meine neue innere Ordnung, und plötzlich machte alles Sinn. Heute lebe ich mit meinem Ehemann im Kanton Solothurn. Beruflich arbeite ich weiterhin in einem Teilzeitpensum als diplomierte Pflegefachfrau im Akutspital. Daneben begleite ich mit





Herzblut und grosser Leidenschaft Menschen in meiner Praxis «Dialog Kinesiologie», wo ich seit 2024 bewusst auf Wachstum setze.

Mein ungewöhnlicher Lebensweg hat mir meine eigene Feinfühligkeit aufgezeigt, welche lange rebellieren musste, bis ich sie erhört habe. Gleichzeitig hat dieser Weg mich in meiner Art zu kommunizieren und meiner Fähigkeit, Menschen genau zuzuhören, geprägt. Heute ist der Dialog mit Menschen und mit Körpersystemen für mich die Essenz aus meiner Lebensgeschichte, meiner Veranlagung und meiner beruflichen Erfahrung. So ist letztlich auch der Name meiner Praxis entstanden.

Wie viele Kinesiolog*innen fanden Sie durch die Beschäftigung mit eigenen, eingefahrenen Mustern einen Weg zur Kinesiologie ...

Ja, das ist natürlich so. Während meiner persönlichen Aufarbeitung führte mich mein Weg unter anderem zu einem aussergewöhnlichen Boxtrainer, der im Boxing eine Art Lebensbühne erkannte und auch therapeutisches Boxen anbot. Durch ihn erkannte ich, dass ich mich seit Jahren in einem blockierten Trauerprozess befand. Das Sparring begleitete mich über mehrere Jahre und wurde Teil meiner Reise zurück zu mir selbst.

Erst etwa 2018 «trat» die Kinesiologie in mein Leben. Freundinnen hatten mir viel Spannendes erzählt, und ich wollte eine therapeutische Ausbildung machen,

ein fundiertes Konzept lernen und damit wachsen. Obwohl ich nur wenige kinesiologische Behandlungen erlebt hatte, zog mich die Ausbildung «irgendwie» an. 2020 entschied ich mich deshalb definitiv dafür, ohne genau zu wissen, was da auf mich zukommen würde. Das war meine zweite grosse Bauchentscheidung, nach derjenigen für das Ballett.

Was hat Sie an dieser Methode besonders fasziniert?

Mit meiner schulmedizinischen Erfahrung im Rucksack und einer sehr verkopften Lebensweise verstand ich ab der ersten Lektion «5 Elemente, 14 Meridiane» die Welt nicht mehr. Ich war gewohnt, zu analysieren, Zusammenhänge zu erkennen und Systeme zu verstehen. Doch dieses Mal funktionierte mein bisheriges Denken nicht.

Und trotzdem geschah etwas: Nach jeder Unterrichtseinheit und intensivem Nachlesen begleitete mich ein leises Kribbeln. Ich kannte dieses Gefühl. Es war dasselbe Kribbeln wie damals als achtjähriges Mädchen, als ich meiner Mutter sagte, dass ich Balletttänzerin werden wollte. Da wurde mir bewusst, dass ich nicht alles sofort verstehen musste. Ich durfte mich auf etwas Neues einlassen. Je mehr ich meine bisherige Logik losliess, desto mehr begann ich zu verstehen. Besonders die Prinzipien von Yin und Yang eröffneten mir eine neue Sichtweise: Es war ein fließender Prozess: Ich verstand und erkannte gleichzeitig, wie viel es noch zu entdecken gab.

Genau das fasziniert mich bis heute an der Kinesiologie. Sie ist für mich ein lebendiger Entwicklungsweg. Die Ausbildung war zugleich ein persönlicher Reifungsprozess. Heute fühle ich mich innerlich stärker, freier und reicher als je zuvor. Genau deshalb vertraue ich der Kinesiologie von Herzen.

Wie sehr ist in Ihrer Arbeit als Kinesiologin Ihre erste Ausbildung in der Schulmedizin hilfreich?

Ich muss zugeben: Erst die Ausbildung zur Kinesiologin hat mich daran erinnert, dass ein riesiger schulmedizinischer Schatz in mir wohnt.

Als wir uns in der Kinesiologie-Ausbildung mit Anatomie, Physiologie, Biochemie und Mikronährstoffen beschäftigten, wurde mir dieser Schatz erst richtig bewusst.

Dieses Wissen ist heute in meiner Praxis sehr wertvoll. Wenn Klientinnen und Klienten somatische oder funktionelle Beschwerden erwähnen, hilft mir mein schulmedizinisches Verständnis, ihre Situation einzuordnen, immer auch im Sinne der Sicherheit von Klientinnen und Klienten. Gleichzeitig vermittelt auch meine langjährige Berufserfahrung vielen Menschen Sicherheit im Umgang mit dem Gesundheitswesen, Medikamenten sowie bevorstehenden Untersuchungen oder Operationen.

Ich musste aber während der Ausbildung auch viel Neues lernen. Je intensiver wir uns mit dem Berufsbild der Komplementärtherapeutin beschäftigten, desto mehr wurde mir bewusst, dass es nicht nur um eine andere Denkweise geht, sondern auch um meine «Fühlweise» und um Ganzheitlichkeit. Heute kann ich zwischen schulmedizinischem und komplementärtherapeutischem Denken mühelos wechseln und sehe sie als sich ergänzende Perspektiven. Im Herzen allerdings war ich wohl schon immer komplementärtherapeutisch veranlagt.

Sie formulieren unterschiedliche Angebotsbereiche auf Ihrer Homepage. Lernen & Performance, seelische Belastungen, funktionelle Beschwerden, Bewegungsapparat. In welchem Bereich suchen die meisten Klient*innen Unterstützung?

Am häufigsten suchen mich Erwachsene jeglichen Alters auf, die sich in belastenden Lebens- oder Beziehungssituationen befinden und deren Energiespeicher oft leer ist. An zweiter Stelle folgen funktionelle Beschwerden und Schmerzthemen wie Rücken-, Nacken-, Knie- oder Kopfschmerzen. Spannend finde ich immer wieder, dass hinter körperlichen Beschwerden noch andere Zusammenhänge sichtbar werden. Nicht im Sinne einer einfachen Ursache-Wirkungs-Erklärung, sondern weil Körper, Gedanken, Gefühle und Lebenssituation miteinander verbunden sind. An dritter Stelle sind es Kinder und Jugendliche. Da ich keine eigenen Kinder habe, fühlte ich mich ihnen gegenüber anfangs etwas unsicher, denn Kinder haben ihre ganz eigene Sprache. Seit ich selbst wieder Zugang zu dem Kind in mir gefunden habe, arbeite ich regelmässig mit Kindern und Jugendlichen.

Dabei begleitet mich «Chrümi», ein blaues Krümelmonster, das Herzen öffnet und einen spielerischen Zugang schafft. Ich gebe den Kindern Raum für ihren



eigenen Ausdruck und arbeite mit viel Kreativität. In der Autonomiephase kommt es auch vor, dass ein Kind die Sitzung ganz alleine mit mir machen möchte und die Eltern draussen warten dürfen. Und für besondere Energiebündel bin ich gerne der ruhige Fels in der Brandung.

Ihre «Mission» beschreiben Sie folgendermassen: «Menschen zu mehr Klarheit, Resilienz und Lebensenergie zu verhelfen und ihnen ein erfüllteres Leben voller Freude zu ermöglichen.» Reicht dafür Kinesiologie? Welche Rückmeldungen erhalten Sie?

Das ist eine spannende Frage, und vielleicht sogar eine philosophische. Kann eine einzige Methode einen Menschen vollständig begleiten? Und was bedeutet überhaupt ein erfülltes Leben oder Resilienz? Wahrscheinlich beantwortet das jeder Mensch anders. Ich bin überzeugt, dass Kinesiologie sehr viel bewirken kann. Gleichzeitig glaube ich nicht, dass die Methode allein entscheidend ist. Es braucht auch die Bereitschaft des Menschen, sich auf den eigenen Prozess einzulassen. Die Kinesiologie eröffnet einen Raum, in dem Menschen wieder mit sich selbst in Kontakt kommen, Zusammenhänge erkennen und eigene Ressourcen wiederentdecken können. Die Türe in diesen Raum kann ich öffnen, hindurchgehen muss letztlich jeder Mensch selbst. Die schönsten Rückmeldungen erhalte ich, wenn Klientinnen und Klienten sagen: «Ich fühle mich wieder wie ich selbst.»



Oder wenn sie wieder ruhig schlafen, eine schwierige Lebenssituation mit mehr Klarheit meistern oder Dinge tun können, die vorher nicht mehr möglich waren. Besonders berührt mich, wenn Menschen wieder auf sich hören, entdecken, was ihnen guttut, und daraus neue Entscheidungen treffen. Dann füllt sich der Energiespeicher wieder, es kommt Bewegung in die Situation und der eigene Weg kann erfüllter weitergehen.

Welche Therapiemethoden beziehungsweise -kombinationen wenden Sie neben der Kinesiologie an?

Die Kinesiologie bildet das Fundament meiner Arbeit. Ergänzend fließen Elemente der lösungsorientierten Kommunikation ein, mit welcher ich mich bereits viele Jahre intensiv beschäftige. Ich bin überzeugt, dass Sprache weit mehr ist als Informationsvermittlung. Die Art, wie wir mit und über uns selbst sprechen, beeinflusst auch, wie wir denken, fühlen und handeln. Für mich macht es beispielsweise einen Unterschied, ob jemand sagt: «Ich habe eine Depression» oder «Ich fühle mich morgens und abends depressiv verstimmt». Die beiden Aussagen schaffen eine unterschiedliche Distanz zum Erleben und damit auch einen anderen Raum für Veränderung. Nebst Kinesiologie biete ich eine entspannende AromaTouch-Massage mit ätherischen Ölen an. Immer wieder kommt es vor, dass Klientinnen zunächst eine AromaTouch-Behandlung buchen, vielleicht um mich

etwas unverbindlicher kennenzulernen. Nicht selten entsteht daraus später eine Kinesiologie-Begleitung.

In welcher Form findet Ihre berufliche Tätigkeit auch innerhalb Ihrer Familie statt?

In meiner Herkunftsfamilie gab es nie grosse Berührungspunkte mit Gesundheit, Schulmedizin oder Komplementärtherapie. Während der Kinesiologie-Ausbildung mussten wir mindestens 80 dokumentierte Behandlungssitzungen sowie drei Fallstudien mit je fünf Sitzungen durchführen. Zu dieser Zeit war ich frisch und der Liebe wegen von Bern in den letzten Zipfel des Kantons Solothurn gezogen. Mir wurde schnell klar, dass ich für diese Aufgaben nicht nur meine Tante Katherina aus Bern, den Sohn meines Mannes, dessen Freundin und meine Schwiegermutter als Übungspersonen einsetzen konnte. Also begann ich schon früh, mich auf Social Media zu zeigen und erste Klientinnen und Klienten zu gewinnen. Rückblickend war das ein wichtiger Schritt in Richtung Selbstständigkeit. Wenn ich während einer Weiterbildung ein Konzept antreffe, bei dem ich denke, mein Mann könnte davon profitieren, dann wende ich es auch gerne bei ihm an. Erst kürzlich durfte ich ihn nach einem SIPS-Kurs (Stress Indicator Point System) behandeln, bei Problemen mit dem Iliotibialband, zwischen Hüfte und Knie, welches ihm Schmerzen bei Bewegung bereitete. Noch Tage später erzählte er mir, wie positiv sich das beim Sport bemerkbar gemacht habe.

Sie haben das Branchenzertifikat OdA KT mit dem Diplom abgeschlossen. Wie wichtig sind für Sie regelmässige Weiterbildung und der Austausch mit anderen Therapeut*innen?

Regelmässige Weiterbildung und fachlicher Austausch mit anderen Therapeutinnen sind für mich unabdingbar und ein wesentlicher Bestandteil therapeutischer Qualität.

Ich finde die Vorgaben der OdA KT sinnvoll und wichtig. Sie fördern nicht nur fachliches Wissen, sondern auch Selbstreflexion und therapeutische Weiterentwicklung. Davon profitieren letztlich unsere Klientinnen und Klienten. Ich schätze den Austausch mit anderen Kinesiologinnen und Kinesiologen sehr. Wir tauschen Erfahrungen aus, unterstützen uns bei Fragestellungen und

fragen uns gegenseitig um Rat. Jede Therapeutin und jeder Therapeut bringt eigene Erfahrungen, Stärken und Sichtweisen mit, und davon profitieren alle.

Auch mit Shiatsu-, Craniosacral- und Therapeutinnen anderer Fachrichtungen bin ich im Austausch. Für mich ist nicht entscheidend, ob jemand ein branchenzertifiziertes Diplom hat, sondern welche Erfahrung, welches Wissen, Gespür und Verantwortungsbewusstsein ein Mensch mitbringt.

Wie beurteilen Sie ganz allgemein die aktuellen Weiterbildungsmöglichkeiten im Bereich Kinesiologie sowie die Entwicklung der OdA KT?

Ich erlebe die Entwicklung der OdA KT als wichtigen Schritt für die Professionalisierung unseres Berufes. Einheitliche Qualitätsstandards schaffen Vertrauen. Gerade im heutigen Dschungel von Coaches und Therapeut*innen ist das für mich auch eine Frage der Sicherheit von Klientinnen und Klienten.

Wir kommen in unserer Arbeit schnell mit schwierigen Geschichten, traumatischen Erfahrungen und emo-

tionalen Reaktionen in Berührung, die durch bestimmte Themen wieder aktiviert werden können. Gerade traumatisierte und hilfesuchende Menschen brauchen einen verantwortungsvollen und professionellen Umgang. Wir tragen deshalb Verantwortung gegenüber der Gesellschaft und müssen unsere Fachlichkeit und Grenzen kennen. Die OdA KT kann nicht alles regeln, und manches mag uns Therapeutinnen und Therapeuten auch einmal wie zusätzliche Bürokratie oder Aufwand erscheinen. Als richtungsgebender Leitfaden und Kompass finde ich sie jedoch unabdingbar.

Die heutigen Weiterbildungsmöglichkeiten empfinde ich als vielfältig und qualitativ hochwertig. Gleichzeitig wünsche ich mir, dass wir auch mit den Angeboten mit der Zeit und ihren Themen gehen, und dass bei aller Professionalisierung der Mensch, unser Gespür und unsere Einzigartigkeit im Mittelpunkt bleiben.

Wenn Sie nicht Therapeutin geworden wären – welcher «kühne Berufsraum» hätte Sie auch fasziniert?

Mein erster grosser Berufsraum war die klassische



Balletttänzerin. Und als Kind war ich überzeugt: Sollte das einmal nicht klappen, werde ich eben Schauspielerin. Daneben hätte ich gerne – wie Leon Huber, ein Schweizer Nachrichtensprecher und Schauspieler – die Tagesschau moderiert oder als Fernsehansagerin vor der Kamera gestanden. Bereits in der zweiten Klasse erhielt ich bei einem Schultheater die Rolle der Sprecherin. Und tatsächlich würde ich das heute noch gerne machen. Später faszinierten mich auch die Berufsberatung und sogar die Lebensmitteltechnologie.

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

Ich entspanne am liebsten aktiv, draussen in der Natur, mit Wanderungen in die Berge und einem Saunabesuch zum Abschluss. Die Sauna ist für mich wie ein Ölwechsel beim Auto, danach fühle ich mich körperlich und mental wieder frisch.

Mein Mann und ich geniessen gerne ein gutes Essen. Er ist ursprünglich Koch, und wir beide kochen leidenschaftlich gerne und zelebrieren diese gemeinsamen Momente immer wieder bewusst. Genauso wichtig ist für mich auch die Stille. Dort kann sich meine hohe Sensitivität erholen, auch wenn zunächst oft noch die Lautstärke des Alltags in mir nachklingt. Tägliche Meditation hilft meinem Nervensystem, wieder zur Ruhe zu kommen und neue Kraft zu schöpfen.

Und nicht zuletzt schenkt mir unser Kater Renard mit seinem Schnurren und seiner verspielten Art viele kleine Momente der Glückseligkeit und Entspannung.

Unser Heftthema lautet «Kraft»; was fällt Ihnen spontan zu diesem Thema ein?

Kraft verbinde ich spontan einerseits mit Muskelkraft, einem kräftigen Körper, vielleicht sogar mit Bodybuilding. Aber auch mit der Kraft, etwas zu leisten, etwas durchzuhalten, etwas zu tragen oder für etwas Kraft aufzubringen.

Andererseits kann Kraft auch darin liegen, loszulassen, Gefühle zuzulassen, Grenzen zu setzen oder den Mut zu haben, einen neuen Weg einzuschlagen.

Für mich ist Kraft aber auch persönliches Potential, eine innere Kraftanlage sozusagen. Und auch die Natur hat ihre Kraft. Manche Kräfte können wir aufbauen, andere sind bereits vorhanden und warten darauf, von uns entdeckt, gepflegt und genutzt zu werden. Und jede Kraft hat auch eine Grenze.

