



## **Systemische Ansätze in der kinesiologischen Praxis**

**Eine Diskussion des systemisch - konstruktivistischen und des systemisch-phänomenologischen Ansatzes und ihrer Integration in die kinesiologische Praxis**

**Vortrag, International Kinesiology College (IKC) Kongress, Wien 2005**

Von klein auf bin ich in generationsübergreifende Systeme eingebunden. Wie viele in meiner Generation wuchs ich in einer Großfamilie, in einem kleinen Dorf auf und entwickelte infolgedessen schon sehr früh ein Gefühl für „Generationen“ und damit auch für „Generationskonflikte“.

Später, während meiner Zeit als praktische Tierärztin, merkte ich sehr schnell, wie hilfreich es war, bei chronischen Erkrankungen oder schwierigen Heilungsverläufen meiner Tierpatienten, die gesamte Familie ein zu bestellen, oder auf den Höfen zu beobachten, wie die Menschen miteinander und mit ihren Tieren kommunizieren

Diese Handlungen verliefen intuitiv, damals wusste ich überhaupt noch nicht, dass es so etwas wie systemische Therapie, geschweige denn systemische Theorien gibt.

Der Anlass jedoch, der mich schließlich bewog, die dreijährige berufsbegleitende Ausbildung am Niedersächsischen Institut für systemische Therapie zu machen, war ein ganz konkreter:

Einer meiner ersten Patienten in meiner jungen Heilpraktikerpraxis 1997 war Nicki: ein kleiner, gerade erst 6-jähriger Junge, der nach den Weihnachtsferien plötzlich und unerwartet nicht mehr lesen und nur noch in Spiegelschrift, wenn überhaupt, schreiben konnte.

Zu Weihnachten hatte er einen Game Boy geschenkt bekommen und die ältere Schwester einen Computer.

Mit Hilfe von kinesiologischer Therapie und regelmäßigen Brain Gym Übungen als Hausaufgabe, die von ihm auch eifrig erledigt wurden, stabilisierte sich seine Situation.

Bei jeder Kleinigkeit jedoch, die für ihn Stress bedeutete, wie zum Beispiel das Kakaogeld für die Schule zu vergessen, fiel Nicki wieder aus der Balance.

An alte Zeiten erinnernd, frei nach dem aus der Homöopathie bekannten Motto „like owner like dog“ übersetzte ich „like parents like child“, und bestellte auch hier die gesamte Familie zu einem Gespräch ein.

Die Familienmitglieder gingen sehr liebevoll miteinander um. Die Arbeitsteilung unter den Eltern war klassisch: Der Vater, ein erfolgreicher Architekt, hatte sehr viel Arbeit und die Mutter kümmerte sich um Haushalt und Kinder. Die Freizeit wurde meist so organisiert, dass die Eltern viel zu zweit unternehmen konnten. Insbesondere Nicki und sein kleiner Bruder hatten eine sehr enge Beziehung zur Mutter. Während des Gespräches äußerte Nicki den Wunsch, mehr gemeinsame Zeit mit seinem Vater zu verbringen.

In Folge führte ich ein Gespräch mit den Eltern. Sehr deutlich wurde hier der Wunsch des Vaters mehr mit seinen Kindern zu unternehmen. Auf Grund der hohen Arbeitsbelastung und der intensiven Freizeitplanung verblieb jedoch wenig Zeit für die Familie.

Gemeinsam entwickelten wir eine Strategie, wie es der Familie gelingen könnte, die Freizeit als Familie zu erleben und insbesondere die Beziehung zwischen Nicki und seinem Vater zu stärken.

In diesem Zusammenhang stellte sich heraus, dass der Vater immer noch nebenbei in einer Band Gitarre spielte. Nicki wollte schon lange Schlagzeug spielen lernen.

Mein Vorschlag mit Nicki gemeinsam Musik zu machen wurde aufgegriffen und zügig umgesetzt. (Der Vater gründete mit Nicki und seinen Freunden eine Kinderband).

Außerdem gelang es, die Eltern davon zu überzeugen, da Nicki ja gerade erst sechs Jahre alt war, ihn die 1. Klasse wiederholen zu lassen.

Inzwischen geht Nicki auf die Realschule und ist begeisterter Schlagzeugspieler.

Seinen kleinen Bruder stellte er mir rechtzeitig zu dessen Einschulung mit den Worten vor, „Wenn’s mal nicht so gut läuft, kannst du hierhin gehen.“

Nicki’s Familie war ein Glücksfall für mich. Denn die Eltern erkannten für sich persönlich die Notwendigkeit zu handeln und öffneten mir dadurch ebenfalls die Augen neue Wege zu finden.

Diese Familie ist einer der Gründe weshalb ich jetzt Kinesiologin und systemische Therapeutin bin.

### **Was ist das nun eigentlich, die systemische Familientherapie und wie entstand sie?**

In der Zeit nach dem zweiten Weltkrieg, also mit Beginn der 1950-er Jahre veränderte sich das Weltbild innerhalb der unterschiedlichsten Wissenschaften.

Man lenkte den Blick weg vom Einzelnen, hin auf übergreifende Gesetzmäßigkeiten oder Muster.

Indem mehr Wert darauf gelegt wurde, herauszufiltern, wie Kommunikation innerhalb eines Systems geschieht, fand man heraus, dass individuelle Entwicklungen und Reaktionen besser erklärt werden konnten.

Diese neuen Gedanken nutzten Therapeuten, unter anderem auch auf Grund von

Therapiehindernissen, um von dem bis dato üblichen "Einzelsetting" (Therapeut/Patient)

wegzukommen und man begann damit, die gesamte Familie zum therapeutischen Gespräch einzuladen.

Man löste sich von der Idee, Erklärungen für Probleme und Symptome lediglich im Individuum zu suchen. Es entwickelte sich die Sichtweise, dass jeder Mensch sich auf Grund seiner individuellen Wahrnehmung seine Wirklichkeit selbst konstruiert.

Wir nehmen nur das als wahr wahr, was wir mit unseren Sinnen erfahren und was unser Gehirn als relevant für uns erachtet. Alles andere entzieht sich unserem Bewußtsein.

### **Wirklichkeit ist eine Erfindung des Menschen.**

Heinz von Foerster, einer der bedeutendsten Systemtheoretiker sagt: „Wir erfinden unsere Wirklichkeit“. Jeder Mensch konstruiert sich also seine Wirklichkeit in Abhängigkeit von der Welt in der er lebt.

Wenn ich zum Beispiel alleine auf dieser Welt leben würde, hätte ich nur die Möglichkeit, das zu leben und zu erfahren und somit für wirklich zu halten, was ich in dieser Lebenssituation wahrnehme. Was ich nicht wahrnehme existiert für mich nicht, ist also nicht wahr.

In dem Moment, wo ich die Möglichkeit habe, mit anderen Menschen meine Wahrnehmung zu diskutieren, verändert sich unter Umständen auch meine Wirklichkeit.

Dann können Veränderungen stattfinden.

Wenn wir an die Situation des „frisch verliebt seins“ denken, wird noch deutlicher, wie individuell und eingeschränkt unsere Wahrnehmung sein kann. Solange die rosaroten Wölkchen am Himmel schweben, ist die Welt noch in Ordnung.

Alles ist wunderbar, ist selig. Liebe darf sein und sie wird gelebt. Ist sie damit alltagstauglich? Wie oft geschieht es, dass mit der Alltagsroutine auch die ersten von endlos viel scheinenden Gewitterwolken am Himmel auftauchen und das Rosarot sogar dauerhaft überschatten können.

Solange rosarot dominant ist, wird sozusagen nur der Belag der Torte gegessen.

Andere, nicht ins rosarote Bild passende Wahrnehmungen werden einfach ausgeblendet.

Eine, durch Ausblenden oder Verlustängste geprägte Wahrnehmung führt oft zu Einschränkungen der wahrgenommenen Wirklichkeit. Ernst von Glasersfeld, Systemtheoretiker sagt dazu: “ Wir sehen nur das, was wir wahrnehmen, alles andere ist nicht wirklich.

Aus diesen Beispielen lernen wir, dass Wahrheit individuell ist, nur als Prozess erfahren wird und innerhalb des jeweiligen Systems (Familie, Beziehung, Kollegium, Schule) ausgehandelt werden muss. Systemiker stellen die Prämisse auf, dass die Verantwortung eines jeden Menschen für seine individuell konstruierte Wahrheit oder Wirklichkeit ganz alleine bei ihm selbst liegt.

Während unserer Arbeit mit Klienten haben wir alle schon einmal die Erfahrung gemacht, wie unterstützend es sein kann, neue Muster aufzudecken und dadurch eine andere Wahrnehmung zu ermöglichen und infolgedessen vielleicht sogar ungewöhnliche Lösungen zu finden.

Es geht um Information. Mehr Information hilft, mehr zu erkennen.

Wie Gregory Bateson, einer der Väter der Systemtheorie sagte: „Informationen sind Unterschiede, die Unterschiede machen.“

Wir können Veränderungen nur wahrnehmen, wenn wir den Unterschied zum Vorher spüren.

Dieser Denkansatz wird als konstruktivistisch bezeichnet.

Bert Hellingers Aufstellungsarbeit orientiert sich an seinen langjährigen Beobachtungen darüber, was in Familien funktioniert und was nicht funktioniert. Daraus hat er Beschreibungen über Ordnungen gefiltert, die Familien, bzw. Familienmitglieder gesund oder krank werden lassen. Diese Ordnungen sind allerdings nicht per Rezept nachlesbar, sie können nur als Richtmarken genutzt werden.

Trotz der für Familien beschriebenen Ordnung nimmt der Therapeut, während der Aufstellung, die Haltung des Nichtwissens ein. Er beobachtet seine Wahrnehmung über die Familie und interveniert auf Grund seines Wissens über Ordnungen und seiner Ideen, was für diese Familie, hier und jetzt, hilfreich und nützlich sein könnte.

Dieses nennt man den phänomenologischen Ansatz, weil der Therapeut mit dem Phänomen geht. Während der Aufstellung setzen wir uns mit dem Phänomen innerhalb eines Systems auseinander. Wir schauen uns die Wahrheiten, Werte und Ordnungen an und akzeptieren sie.

**„Anerkennen was ist“, sagt Bert Hellinger, einzig und allein darum geht es.**

Meiner Ansicht nach arbeiten wir Kinesiologen ebenfalls im phänomenologischen Raum, was die Aufstellungsarbeit für uns umso attraktiver aber auch selbstverständlicher macht.

Außerdem arbeiten Kinesiologen von der ersten Minute an sowieso systemisch.

Anfangen mit dem - Dreieck der Gesundheit – , wo anhand der metaphorischen, einfachen Darstellung des gleichseitigen Dreiecks die Auswirkung von Stress jeglicher Art auf das gesamte Körper-Seele-Geist-System deutlich wird, bis hin zu der verbalen Frage: „Braucht das System noch etwas?“

Die unterschiedlichsten Systeme kommunizieren während einer kinesiologischen Balance gleichzeitig miteinander. Bei allen Therapieerfolgen, die wir durch unsere kinesiologische Arbeit erfahren, sollten wir immer in dem Bewusstsein leben, dass wir mit Hilfe des Muskeltests lediglich den Stress zu

bestimmten Themen identifizieren und balancieren. Die Stresssituation, zu welchem Thema auch immer, wird von unseren Klienten in diesem Augenblick genau, so, gespürt oder wahrgenommen.

Wie oft geschieht es schon während, oder direkt nach der Balance, dass sich die Wirklichkeit bzw. die Wahrnehmung der Klienten im Vergleich zu vorher, verändert hat? Ist das nicht ein Phänomen? –

**Also: Wahrnehmung ist veränderbar.**

Sie kann sich auf Grund des sinkenden Stresslevels erweitern und somit Veränderungsprozesse einleiten, bzw. einen inneren Prozess möglicher machen.

Dieses ist der phänomenologisch-systemische Ansatz innerhalb unserer kinesiologischen Arbeit.

Was hier noch einmal sehr deutlich wird, ist, wie wichtig das Heraustriggern des individuellen Stresses ist, den unsere Klienten haben. Dabei können systemische Methoden sehr hilfreich sein:

Das Ziel, bzw. der Auftrag des Klienten an uns, sollte „laserstrahlmäßig“ herausgearbeitet werden.

Je präziser wir während der Anamnese fragen, desto feiner kann das passende Ziel, Thema herausgearbeitet und sein Stress geortet werden, und umso punktgenauer ist die Balance.

Stress, bzw. Belastung innerhalb eines Systems zeigen sich durch Inflexibilität.

Je niedriger das Maß an Entropie, sprich Chaos ist, oder je weniger flexibel ein System auf Veränderungen reagieren kann, desto höher ist sein Stresspotential.

Wir sprechen dann ja auch von Regulationsstarre.

Wenn ich zum Beispiel schon zu Beginn der ersten Sitzung die Frage stelle:

Wenn Sie in etwa einer Stunde die Praxis verlassen, woran würden Sie zuallererst merken, dass es gut war, hier gewesen zu sein? – zeige ich als ressourcenorientierte Beraterin schon mal überhaupt die Möglichkeit einer Erleichterung der Situation auf.

Der Klient darf langsam locker werden und sich von alten Stressoren lösen.

Die Frage: Woran würde ihre Familie/ihr Freund wohl merken, dass es Ihnen besser geht?

Geht sogar noch ein Stück weiter:

1. Impliziert sie, dass es dem Patienten besser geht.
2. Bekommt der Therapeut eine Information darüber, wie die Phantasien des Patienten bezüglich „besser gehen“ aussehen.

Hier sind wir wieder bei Gregory Bateson:

**„Informationen sind Unterschiede, die Unterschiede machen“.**

Das gilt auch für den behandelnden Kinesiologen! Je mehr Informationen wir über die systemischen Verknüpfungen unserer Klienten bekommen, desto unterstützender wird unsere Arbeit sein. Wie ich konstruktivistisch-systemische Denkansätze mit meiner kinesiologischen Arbeit verbinde werde ich im Folgenden, auch anhand von Fallbeispielen aus meiner Praxis weiter ausführen: Fangen wir mit dem Erstgespräch an. Ein alter Hut! Als Kinesiologen wissen wir, wie ein Ziel erarbeitet wird!

Jedoch kann ein Ziel so oder so sein und wir wollen den Stress, oder seine eigentliche Ursache ja möglichst punktgenau herausarbeiten. Hierzu ein Beispiel, wie einfach die Zielfindung werden kann, wenn neben der klaren Auftragsklärung noch ein Genogramm zur Verfügung steht:

Frau W. kommt in die Praxis. Sie hat Stress und Ärger mit dem älteren Bruder seitdem sie ihre Eltern bis zu deren Tod begleitet und gepflegt hat. Der Stress äußert sich äußerlich in unruhiger und pickeliger, geröteter Haut, besonders im Gesicht. Frau W. fühlt sich hässlich, und überhaupt nicht belastbar. Immer wieder, wenn Ärger auf sie zukommt, wird es mit der Haut schlimmer. Zucker und Süßigkeiten, ihre süßen Tröster, hat sie inzwischen aus ihrem Leben verbannt.

Während sie mir ihre Beschwerden mitteilt, male ich ein Genogramm. Ein Genogramm bietet die Möglichkeit zügig zu komplexen Informationen und zu einer übersichtlichen Darstellung über das Familiensystem zu kommen. Es sollte, abhängig vom Gesprächsverlauf, drei Generationen umfassen.

Ähnlich, wie beim Stammbaumzeichnen werden unterschiedlichen Symbolen unterschiedliche Bedeutungen zugeschrieben. Wir unterteilen außerdem noch in so genannte harte und weiche Informationen. Harte Informationen sind Fakten wie: Alter, Religion, Wohnort, Anzahl der Geschwister, Beruf, verheiratet, geschieden etc, Krankheiten, schwere Symptome, Todesursachen. Weiche Informationen können sehr interessant werden, wenn es zum Beispiel um Themen wie „Ich“ - Stärkung, Selbstbewusstsein oder Entscheidungsschwäche geht.

Weiche Informationen sind zum Beispiel bestimmte Themen innerhalb der Familie, des Betriebes, die ausgelassen werden. Tabus und so genannte „weiße Stellen“ sind sehr interessant: von wem wurde nichts überliefert? – und warum wohl? Krankheiten, der Wert von Krankheit, bzw. der Wert von Gesundheit und durch Krankheit gelebte Wirklichkeit sind auch weiche Informationen.

Insgesamt bietet Genogrammarbeit die Möglichkeit schon in der Anamnese übersichtliche Informationen über Sachverhalte, und über Beziehungsmuster zu erlangen.

#### **Zurück zu Frau W.:**

Mit Hilfe des Genogramms bekam ich innerhalb der ersten 15 Gesprächsminuten die Information, dass Frau W. nicht nur einen älteren Bruder hat, der Ärger macht, sondern sie hat auch noch einen Zwillingbruder, mit dem sie sich sehr gut versteht. Die beiden unterstützen und helfen sich gegenseitig. Frau W. hilft in der Bäckerei ihres Bruders aus, sie backt den Bisquitteig.

Ja, und ich muss sagen, hier reagierte ich zutiefst kinesiologisch: Erst einmal testeten wir den Weizen. Sie reagierte auf Weizen und Hafer. Nach einer Weizenmeidung über einen Zeitraum von drei Wochen, während der Zeit durfte sie auch nicht in die Bäckerei ihres Bruders gehen, konnte ich ein SET (Health Kinesiologie) auf Weizen und Hafer durchführen. Nochmaliges Meiden der beiden Getreidearten über 4 Wochen veränderte Haut und Stimmung im Hause W.

Inzwischen hilft Frau W. Ihrem Bruder wieder in der Bäckerei. Sie trägt jetzt allerdings einen Mundschutz bei der Arbeit. Über den ursprünglichen Verursacher der Hautreizungen, nämlich den Psychostress, kann ich keine Aussage machen. Frau W. rief mich an, nur um mir mitzuteilen, dass es ihr gut gehe.

Insbesondere in der Arbeit mit Kindern zeigt es sich immer wieder, wie entlastend die Situation für das „auffällige“ Kind sein kann, wenn die ganze Familie zum Erstgespräch eingeladen wird. Manche Muster, Verhaltensweisen und Pathologien können mit Hilfe eines Familiensettings zügiger transparent werden.

Wir sehen in einem Genogramm eine Kleinfamilie, Vater, Mutter und den 11jährigen Sohn. Der Sohn ist der Indexpatient. Er ist häufig krank, ist sehr infekтанfällig und fühlt sich infolgedessen wenig belastbar. Er hat zudem noch Schwierigkeiten in der Schule. Im Gespräch mit der Familie wurden die Schwierigkeiten der Eltern miteinander offensichtlich. Da beide eine sehr liebevolle Beziehung zu ihrem Sohn haben, geschah es immer wieder, dass sie sich aus der gemeinsamen Sorge um ihr Kind, besser vertrugen und mehr miteinander sprachen, wenn der Sohn krank war.

Folgende Hypothesen waren nahe liegend:

- der Junge hat die Wahrnehmung, dass er krank sein muss, damit es den Eltern miteinander gut gehen darf.
- Schon sehr früh fühlte sich dieses Kind verantwortlich für die Beziehung seiner Eltern.

In diesem Fall war es sehr heilend mit den Eltern zu arbeiten. Wenn dieser Junge als Einzelklient zu mir gekommen wäre, wäre das Verhaltensmuster der Eltern zumindest nicht so bald zur Sprache gekommen.

Allein eine Frage an die Eltern wie:

Wenn ihr Sohn beschließen würde, morgen gesund zu sein, wer könnte als nächster in der Familie Auffälligkeiten zeigen? Oder: Angenommen ihr Sohn ist gesund, welche Auswirkungen könnte das auf die Beziehung zu ihrer Frau/ ihrem Mann haben? Das Bringt so genannte zirkuläre Denkprozesse in Gang.

Im Alltag ist uns das linear-kausale Denken sehr vertraut. Ursache/Wirkungsdanken bringt nicht unbedingt neue Informationen für ein System. Lineare Erklärungen haben den Effekt, Dialoge, Unterhaltungen, oder sich entwickelndes Interesse zu beenden. „Warum fällt der Apfel vom Baum?“ - „Wegen der Schwerkraft.“

Wenn wir glauben, wie bei dem oben genannten Beispiel, eine Erklärung zu haben, geben wir häufig die Suche nach anderen Beschreibungsmöglichkeiten oder Lösungen auf.

Mathematisches Denken ist zumeist linear. Es gibt, zumindest in unserem Denkmodell, keine andere Lösungsmöglichkeit:  $2+2=4$ . Stimmt. So ist die Vereinbarung!

Ursache/Wirkungsbzw. lineares Denken ist zweidimensional. Mehrdimensionales Denken bringt Bewegung ins System, kann neue, vielleicht bislang nur empfundene (gefühlte) Fragen auslösen, beantworten, zur Sprache, - oder überhaupt erst ins Bewusstsein bringen.

Mehrdimensionales Denken ist System übergreifend. Es macht Veränderungen möglich.

Mehrdimensionales Denken ist zirkuläres Denken.

Aus dem zirkulären Denken entwickelte sich das so genannte zirkuläre Fragen. Zirkuläres Fragen ist eine systemische Fragetechnik, die es ermöglicht, auf Grund der über das System gebildeten Hypothesen, neue Informationen in demselben entstehen zu lassen.

Als Therapeut kann ich zum Beispiel fragen: „Wie geht es Ihnen?“ Ich kann auch fragen: „Wie, glauben Sie, geht es Ihrem Mann?“ Ich kann sogar noch weitergehen und fragen: „Was glaubst du, glaubt deine Mutter, wie es deinem Vater geht?“

Bei allen Gesprächsteilnehmern werden, angeregt durch die Mehrdimensionalität der Fragen, neue Sichtweisen, Denkprozesse, vielleicht sogar neue Perspektiven in Gang gebracht.

Mit Hilfe dieser Fragetechnik sammeln wir Informationen, fragen nach Mustern und bringen unter Umständen schon Prozesse in Gang.

### **Frage und therapeutische Intervention sind nicht immer trennbar.**

Zirkuläres Fragen öffnet den Blick für Bereiche, die üblicherweise kaum ins Bewusstsein treten.

Hier noch ein Beispiel zur Arbeit mit dem Genogramm und zirkulärem Fragen:

Das Genogramm brachte mir Basisinformationen, das zirkuläre Fragen eröffnete der Patientin einen für sie bis dahin nicht denkbaren Weg zu gehen.

Ich nenne das Symptom: Der große Schwindel ---- ein Symptom, das nicht verschwinden darf.

Frau G. ist Grundschullehrerin und hat seit zwei Jahren einen starken Drehschwindel, der sie immer wieder für längere Zeit arbeitsunfähig machte. Sie war schulmedizinisch auf den Kopf gestellt und



geschüttelt worden, sprich durchdiagnostiziert und mit allen möglichen Therapien und Kuren bedacht worden.

Das Genogramm ergab folgendes Bild: In ihrer Herkunftsfamilie gab es von jeher viel Konkurrenz und Gewalt. Sie sprach von „Bildungsbürgertum“ (Vater) gegen „erdverbundene fruchtbare Ehefrau“ (Mutter)

Die Kinder litten insbesondere unter der harten lieblosen Stimmung im Elternhaus. Zur Mutter gab es kaum Kontakt, der Vater war wenigstens mit Worten und Schlägen präsent.

Im Alter von 14 Jahren war Frau G. froh in ein Internat zu kommen. Frau G. hat in ihrem Leben nicht gelernt selbstständige Entscheidungen zu treffen. Die seit frühester Kindheit gelebte Unentschlossenheit und Ambivalenz hemmten sie in ihrem Selbstwertgefühl.

Der Schwindel brach über sie ein, als ihre 81jährige, unter Altersdemenz leidende Mutter sich nicht mehr alleine versorgen konnte und wichtige Entscheidungen getroffen werden mussten.

Frau G.'s Symptom, der Drehschwindel, beziehungsweise die durch den Drehschwindel verursachte Stressbelastung nahm unter kinesiologischer Behandlung deutlich ab.

In der 6. Sitzung, 6 Monate nach dem Erstkontakt stellte ich dann die Frage: „Angenommen der Drehschwindel verschwindet ganz, was könnte sich dadurch in ihrem Leben verändern?“

In diesem Fall bekam ich eine für mich sehr überraschende Antwort, und zwar mit einer Klarheit, die ich vorher bei meiner Patientin noch nicht erleben durfte.

„Meinen Schwindel brauche ich noch!“ Es stellte sich im folgenden Gespräch heraus, dass Frau G. mit verschwinden des Symptoms keine Rückzugsmöglichkeiten mehr gehabt hätte.

Im Laufe der Zeit hatte sie auch einige persönliche Ziele entwickelt:

- sie wollte sich früh berenten lassen
- sie wollte und will sich langfristig nicht verantwortlich für ihre Mutter fühlen müssen

Um beide Ziele zu erreichen und sich ihr Leben etwas bequemer zu gestalten, war es für Frau G. wichtig, den „Drehschwindel“ zu behalten. In diesem Fall war die „fast - Nichtveränderung“ das Ziel der Patientin. Wenn der Schwindel zu stark wird, hilft Kinesiologie.

### **Nun zum Familienbrett:**

Die metaphorische Arbeit mit dem Familienbrett eignet sich immer wieder, egal ob in der Einzelsitzung, Familien - bzw. Paarberatung oder auch für Betriebe.

Informationen, oder auch „Nicht - Informationen“ und Beziehungsstrukturen werden auf einer abstrakteren Ebene dargestellt als in der direkten Systemaufstellung mit Stellvertretern, wo das gelebte morphische Feld noch zusätzliche Phänomene bereithält.

Ich nutze das Familienbrett in unterschiedlichen Situationen, z.B. bei Julius, 10 Jahre alt, hochbegabt. Er geht in die 5. Klasse eines Gymnasiums mit Sonderförderprogramm für hochbegabte Kinder. Julius ist etwas pummelig. In allen Fächern sind seine Leistungen sehr gut, nur im Sport geht ziemlich viel daneben, er wurde sogar schon mal „Wassermelone“ genannt, obwohl es noch dickere Kinder in seiner Klasse gibt. Julius macht sich viel Gedanken über Sozialstrukturen und Vernetzungen. Schon bald, nachdem er auf die Schule gekommen war, beobachtete er in der Klasse eine, seiner Meinung nach, ausgeprägte Cliquenwirtschaft. Julius stellte die Gruppierungen in seiner Klasse, einschließlich seiner selbst auf dem Familienbrett auf.

Er machte mit Hilfe dieser abstrakten Darstellung seiner Klasse für sich selbst interessante Beobachtungen:

- a. es gab Kinder, die er gut leiden konnte, und es gab auch Kinder (zum Beispiel die zwei wirklich dicke Jungen) , die auch er nicht leiden konnte
- b. es gab Kinder, die ihn ansahen und wahrnahmen, aber kein wirkliches Interesse an ihm hatten.
- c. es gab zwei Jungen, die aber Mitglieder unterschiedlicher Gruppierungen waren, die ihn anscheinend gut leiden konnten.

Während der anschließenden Balance visualisierte Julius ein gemeinsames Treffen mit diesen beiden Jungen und er sah sich selbst dabei als aktiven mutigen Julius.

Zu dieser Sichtweise hatte ihn eine weitere Voraktivität führen können, das so genannte Namenspiel, eine Möglichkeit Kindern, wie Erwachsenen dank der Anfangsbuchstaben ihrer Namen, ein Gefühl für die ihnen innewohnende Kraft bewusst zu machen.

Die anschließende kinesiologische Balance brachte ihm die Stressablösung, und das Bild welches ihm das Familienbrett gegeben hatte, ermöglichte eine langsame Veränderung seiner Wahrnehmung bezüglich seines Schulklassensystems.

Zu seinem 11. Geburtstag lud er denn auch schon Kinder aus seiner neuen Klasse ein.

Das Originalfamilienbrett ist ein 50 x 50 cm großes Brett mit einem Satz unterschiedlich großer eckiger und runder Bausteine. Auch hier können wir gut improvisieren, angefangen mit Lego - oder Playmobilfiguren, bis hin zu Spielfiguren oder -steinen. Die Phantasie kennt keine Grenzen.

Interessante Informationen über Beziehungen, Hierarchien, ja sogar Verdunkelungen sind möglich. Auch unterschiedlich wahrgenommene Wirklichkeiten lassen sich insbesondere in der Paar – oder Familienberatung darstellen. Hier ein Beispiel: Sohn K., Mutter F.

Die Mutter und ihr neunjähriger Sohn waren gemeinsam zum Termin erschienen. Sohn K. hatte Probleme in der Schule, einerseits hochbegabt, andererseits beschwerten sich die Lehrer über seine rüden Umgangsformen und mangelhafte Mitarbeit (ADS).

Die Mutter war sehr bemüht und schleppte ihren Sohn nun von einem Therapeuten zum nächsten, das in Kürze: Die Parallel aufgestellten Familienbretter zeigten folgende Wahrheiten auf.

Insbesondere die Mutter war sehr verwundert, um nicht zu sagen, erschrocken, dass Ihr Sohn sie so ganz außerhalb des Familiensystems stehend empfand. Sie selbst erlebte sich eher als sehr bemühte Mutter, die allen Familienmitgliedern gerecht werden wollte.

Welche hilfreiche Information konnte ich aus dieser Aufstellung bekommen und was für Auswirkungen hatte das möglicherweise auf meine weitere Arbeit mit der Familie? Die Mutter empfand sich selbst als sehr besorgt und engagiert für die Belange ihres Sohnes. Sie hatte den Eindruck, dass K. eigentlich kein Interesse am Familienleben zeigte. Ihr fehlte seine emotionale Anbindung.

Der Sohn spiegelte anhand des Bildes auf dem Familienbrett der Mutter exakt das Verhalten, welches sie ihm vorwarf.

In diesem Fall arbeitete ich kinesiologisch mit der Mutter weiter. Ich könnte noch viele Geschichten zu den unterschiedlichsten systemischen Techniken erzählen. Zum Beispiel bietet der erzählende, der narrative Ansatz viele Möglichkeiten, nicht nur in der Arbeit mit Kindern, neue Lösungswege aufzuspüren. Eine weitere Methode ist das Externalisieren.

Damit habe ich insbesondere bei Patienten mit Tinnitus und bei Patienten die großen Stress auf Grund von chronischen Erkrankungen haben, gute Erfahrungen machen dürfen. Externalisieren ist eine potente Methode, wenn es darum geht, stark verinnerlichte Stress zu identifizieren, ihm einen Namen zu geben.

Metaphern und Rituale sind für Kinesiologen eigentlich keine neuen Methoden. Mit dem Blick auf das System können jedoch unter anderen Gesichtspunkten noch weitere Ressourcen gefunden werden. Zusammenfassend haben wir heute einen kleinen Ausflug in die Geschichte der systemischen Beratung gemacht und Sie haben hoffentlich einen Eindruck bekommen von den vielfältigen Möglichkeiten, die uns dieses System für unsere Alltagspraxis bietet.

Mein Anliegen hier und heute ist Ihnen hoffentlich klar geworden! Ich will neugierig machen auf die Seite der systemischen Therapie, die bei uns Kinesiologen, zumindest in der öffentlichen Diskussion, bislang nicht so viel Aufmerksamkeit erfahren durfte.

**Könnten Sie auf Grund meines Vortrages eventuell auf die Idee kommen, dass der konstruktivistische Ansatz mit seinem Methodenreichtum eine Bereicherung für ihre kinesiologische Praxis sein könnte? Angenommen, Sie hätten diesen Vortrag heute nicht gehört, wer hätte Ihnen wohl davon erzählt und Sie neugierig gemacht, diese Methoden kennen zu lernen?**

In diesem Rahmen können wir leider nicht mehr alle Fragen zirkulär diskutieren, dennoch stehe ich Ihnen gerne ab sofort, auch für linear und kausal gestellte Fragen zur Verfügung.

**Institut für Prozessorientierte Kinesiologie - Dr. Brigitte Michaelis, HP**

Unterm Berge 1, 32469 Petershagen-Lahde  
Tel. 05702 801911, E-Mail. [info@systembalance.de](mailto:info@systembalance.de)  
[www.systembalance.de](http://www.systembalance.de)