

Figurenaufstellungen in der kinesiologischen Einzelberatung – ein Erfahrungsbericht

Gabriele Bornhof

Kinesiologie und Aufstellungsarbeit

Bevor ich meine systemische Ausbildung begann, hatte ich bereits viele Jahre als Kinesiologin gearbeitet. Und so standen sich in einer meiner persönlichen Supervisionen die Kinesiologie und die Aufstellungsarbeit denn auch einmal gegenüber wie zwei „Halbstarke“, die sich rangeln wollten, eifersüchtig aufeinander waren, ihren jeweiligen Platz heftig verteidigten – inzwischen sind sie gute Freunde geworden, die erkannt haben, wie gut sie sich ergänzen.

Ein wesentlicher Baustein der Kinesiologie ist der sogenannte Muskeltest: Durch das manuelle Testen eines Indikatormuskels erhält man eine präzise Rückmeldung des körpereigenen Energiesystems, die auch der Klient selbst durch die unmittelbare Reaktion des Muskels spürt. Noch weit vor der Versprachlichung nimmt der Körper die Kommunikation auf und ermöglicht auf diese Weise, auch unterbewusste und unbewusste Bereiche mit in die Behandlung einzubeziehen. Leitend bei dieser Arbeit ist also grundsätzlich der Respekt vor und die Arbeit mit dem körpereigenen System des Klienten.

Im Austausch mit Kolleginnen und Kollegen wurde mir immer wieder bewusst, dass es in der systemischen Arbeit eine zentrale und herausfordernde Aufgabe ist, Klarheit zu schaffen in den Anliegen und Prozessen einer Aufstellung und möglichst zielgerichtet zu einer Lösung zu kommen. Auf meiner persönlichen Suche nach mehr Präzision und Transparenz hat mich die Kinesiologie entschieden weitergebracht, da sie sich äußerst vielseitig und kreativ in die unterschiedlichen Formen der Aufstellungsarbeit integrieren lässt. Und weil sie vielleicht für viele Berater und Therapeuten eine sinnvolle Ergänzung und Entlastung sein könnte, möchte ich von einigen Erfahrungen berichten, die ich in meiner Praxis gesammelt habe.

In meinen kinesiologischen Aufstellungen, die ich vorwiegend in der Einzelberatung durchführe, nutze ich den Muskeltest der Kinesiologie, um in unterschiedlichen Phasen der Aufstellung den Klienten ganzheitlich, und das heißt, auch mit seinen unbewussten Einstellungen zum Thema, in den Prozess zu integrieren. Über das körpereigene Feedback gibt der Klient den Weg der Aufstellung vor; das Arbeiten wird so sehr zielgerichtet und effektiv. Durch das Austesten wird außerdem gewährleistet, dass der Klient

emotional nicht unnötig belastet oder überfordert wird, dass vielmehr die passenden und wirklich notwendigen Interventionen ergriffen werden. Diese Form der Arbeit erlaubt es mir, insgesamt eine stärker begleitende und beratende Position einzunehmen, in der ich die entstehenden Prozesse mit dem Klienten reflektiere, neue Sichtweisen auf die Situation anrege und den weiteren Verlauf der Aufstellung lösungsorientiert gestalte.

Um einen Einblick in meine kinesiologische Aufstellungsarbeit zu bekommen, verdeutliche ich im Folgenden beispielhaft an den einzelnen Phasen einer Beratung den Einsatz der Kinesiologie.

Das Anliegen klären – „Worum geht es?“

Nach einem ausführlichen Gespräch nutze ich, ausgehend von meiner Arbeitshypothese, den Muskeltest, um genau zu prüfen, woran gearbeitet werden soll. Das körpereigene System zeigt mir dabei sehr präzise an, was im Moment oberste Priorität hat. Welches Thema will bearbeitet werden? Gibt es übergeordnete oder dahinterstehende Themen? Welcher Zusammenhang des Themas ist von größter Bedeutung? Die unbewussten Bereiche scheinen sehr schlau zu sein – sie sortieren aus, sie filtern, lassen Nebenschauplätze weg: Sie konzentrieren sich auf das Wesentliche. Die Ergebnisse können dabei weit entfernt sein von der Arbeitshypothese des Therapeuten oder natürlich auch von den bewussten Konstrukten des Klienten. So kam eine Klientin mit dem Anliegen zu mir, in einer Supervision ihre Position im beruflichen Umfeld zu bearbeiten. Sie hatte dort erhebliche Schwierigkeiten, ihre Position zu behaupten, fühlte sich von ihren Kollegen nicht ernst genommen. Über den Muskeltest zeigte sich jedoch, dass es zunächst oberste Priorität hatte, an ihrem Familiensystem zu arbeiten, wo sie, wie sich in der Aufstellung zeigte, ebenfalls keine gleichwertige Position neben ihren Geschwistern hatte. Im weiteren Verlauf hat sich die Entscheidung, an der Familiensituation zu arbeiten, als sehr fruchtbar und weiterführend auch für ihre berufliche Situation erwiesen.

→

Die Auswahl der Systemteile – „Was steht auf dem Brett?“

In einem nächsten Schritt teste ich, was aufgestellt werden soll. Wenn ein Paar oder eine Familie in die Beratung kommt, ist es an dieser Stelle außerdem hilfreich, zunächst danach zu fragen, welcher Teil des Systems (zuerst) eine Entlastung braucht. So kam zum Beispiel ein Kind mit starken Ängsten zu mir – der Muskeltest zeigte jedoch an, dass es gar nicht das Kind war, das als Erstes eine Entlastung brauchte, sondern vielmehr die Mutter. Ich arbeitete deshalb zunächst mit der Mutter, und es zeigte sich, dass das Kind in der Aufstellung völlig zugedeckt war von der Angst der Mutter. Nachdem die Mutter die Situation in ihrer Aufstellung gelöst hatte, hatte sich die Veränderung des Familiensystems auch auf das innere Bild des Kindes übertragen, es war durch die Aufstellung der Mutter quasi mitbehandelt worden. In der Einzelberatung teste ich vor allem, welche Personen, übergeordnete Themen, Emotionen etc. an der Aufstellung beteiligt sein sollen. Prinzipiell arbeite ich dabei mit einem Holzbrett und Figuren. Nachdem ich anfangs vorwiegend mit Playmobilfiguren gearbeitet habe, habe ich das Material mittlerweile auf farbige Bauklötzchen, Filzplättchen, Steine und andere Naturmaterialien wie Muscheln etc. erweitert. Aus diesem Repertoire teste ich für die einzelnen Systemteile entsprechende Stellvertreter-„Figuren“ aus. Das vielfältige Material wird in der täglichen Praxis voll ausgeschöpft, und bereits die Betrachtung der ausgewählten Materialien initiiert oft weiterführende, klärende Gespräche. So wurde beispielsweise einer belastenden Emotion ein riesiger Stein zugeordnet, während der Klient selbst nur durch ein kleines Holzplättchen symbolisiert wurde. Wie sehr diese Emotion das System bestimmt und gelähmt hatte, wurde so schnell deutlich, und die Aufstellung zielte zunächst darauf, eine Möglichkeit zu finden, den Klienten so weit zu stärken, dass er dieser Emotion entgegentreten konnte. Auch Zugehörigkeiten zu Teilsystemen werden durch das Material oft deutlich: So stand beispielsweise in der Aufstellung einer Lehrerin, die wegen beruflicher Konflikte zu mir kam, das Kollegium in Playmobilfiguren auf dem Brett, während die Schüler in bunten Bauklötzchen dargestellt waren. Für sie selbst wählte ihr körpereigenes System ebenfalls ein Bauklötzchen. Das Gespräch über dieses Bild, die zu starke Solidarisierung mit den Schülern, die nicht vorhandene Zugehörigkeit zum Kollegium etc. gaben der Aufstellung bereits wichtige Impulse.

Das Aufstellen – „Wer steht wo?“

Da das Holzbrett in ein Schachbrettraster¹ aufgeteilt ist, kann ich über die Bezeichnung der Felder (E4, A1, H7 etc.) die genauen Positionen der einzelnen Systemteile austesten. So entsteht eine Ausgangskonstellation, die das System exakt so widerspiegelt, wie es der Klient unterbewusst empfindet: Sein inneres Bild wird deutlich. Die Ergebnisse dieser Art von Positionierung unterscheiden sich mitunter deutlich von denen, die intuitiv aufgestellt werden. Dabei

werden die Situationen auf dem Schachbrett von meinen Klienten durchgehend als passend und treffend, als sehr ehrlich und authentisch empfunden, und oft bringt bereits die Betrachtung des Ausgangsbildes den Prozess erheblich weiter. Es löst sich ein innerer Knoten, das System kommt in Bewegung und richtet sich neu aus. So äußerte eine Klientin, die sich selbst abseits von ihrer Familie auf dem Schachbrett sah: „Das hätte ich mich nicht so hinstellen getraut. Aber so ist es.“ Erst das Erkennen und Akzeptieren dieser Situation machte den nächsten Schritt möglich. Ein Vorteil dieser Methode liegt außerdem darin, dass auch Ressourcen deutlich werden, die der Klient bewusst vielleicht gar nicht (mehr) wahrnimmt. In der Paartherapie erlebe ich beispielsweise, dass es ein Paar sehr stärkt, wenn sie sehen, dass sie in ihrem inneren Bild noch nah beieinanderstehen, dass beide trotz der aufgetretenen Probleme in ihrer Vorstellung noch eng miteinander verbunden sind. Dies gibt oft erhebliche Kraft und Motivation, sich dem Konflikt zu stellen und an der Beziehung zu arbeiten. Bevor ich die Positionen auf dem Schachbrett ausgetestet habe, habe ich es oft erlebt, dass Klienten bereits eine so gefestigte Vorstellung von ihrem Konflikt oder der „typischen“ Anordnung ihres Systems hatten, dass sie beim Aufstellen sehr zügig diese Voreinstellung darstellten. Das „So ist es!“ der rationalen Wahrnehmung war dabei stark auf den Konflikt konzentriert und verstellte oft die eigentliche Konstellation des Systems. Es war dann ein langer Prozess, bis wir zu einem ganzheitlichen inneren Bild kamen. Hier kann das Austesten erheblich helfen, das unbewusste innere Bild nach außen zu bringen.

Prozesse und Interventionen – „Hat sich etwas verändert?“

In den seltensten Fällen bringt bereits das Ausgangsbild so viel Klarheit, dass sich nach einer therapeutischen Intervention die Konstellation sofort in ein harmonisches Schlussbild findet. Vielmehr erlebe ich es, dass gerade die Prozesse hin zu einem Schlussbild auch auf dem Schachbrett gesehen werden wollen. Die einzelnen Etappen in diesem Prozess werden von mir alle kinesiologisch über die Schachbrettpositionen ausgetestet. Dabei wird immer erst geklärt, welcher Teil des Systems sich verändert, dann wird seine neue Position ausgetestet und aufgestellt. Sobald eine neue Figur dazukommt, verändern sich oft einzelne oder mehrere der anderen Figuren. Die Bewegungen im System, die dem Klienten sonst auch durch Stellvertreter vor Augen geführt werden, kann er hier – geleitet von seinem körpereigenen System – auf sehr anschauliche Weise beobachten. Er sieht, wer seine Position verändert, wer stehen bleibt, wie die Dynamik seines Systems zusammenhängt. Gerade in der Einzelberatung, wo der Klient und ich keine direkten Aktionen und Rückmeldungen der Stellvertreter nutzen können, ist das Austesten der Bewegungen sehr hilfreich, da das körpereigene System dadurch Rückmeldungen einbringt, die sonst nur durch eingestimmte Stellvertreter möglich sind.

Ich habe beobachtet, dass häufig auch repetitive Bewegungsabläufe vom Körpersystem eingefordert werden. So kann es passieren, dass eine Figur viele Male von H4 auf H8 und zurückgestellt werden möchte, bis sie sich schließlich zu einer neuen, vielleicht zentraleren und gefestigteren Position entschließen kann. Die Beobachtung dieser eingefahrenen Strukturen löst beim Klienten oft starke Emotionen und Reaktionen aus, die in vielen Fällen ein notwendiger Schritt sind, um eine harmonische Lösung zu erreichen. Eine ähnliche Dynamik erhält eine Aufstellung, wenn über den Muskeltest ein Ebenenwechsel angezeigt wird. Die Situation auf dem Schachbrett wird dann insgesamt oder im Detail über Platzanker im Raum aufgestellt. Sowohl der Klient selbst als auch ich als Beraterin können dann in die einzelnen Personen des Systems hineingehen und eine Rückmeldung aus der Rolle heraus geben. Dies ist besonders dann sinnvoll, wenn die inneren Haltungen der anderen Systemteile notwendig sind, um den Prozess weiterzubringen. Prinzipiell wählt der Klient die für ihn in dem Moment passende Intervention über den Muskeltest aus. Ich nutze in meiner Arbeit als Interventionen oft auch kinesiologische Kurzbalancen, in denen ich die Gesamtsituation oder einzelne Systemteile entstresse. Prinzipiell ist jedoch bei der Arbeit mit dem Muskeltest selbstverständlich jede klassische Intervention der systemischen Therapie möglich.

Schlussbild – „Wie weit kann ich gehen?“

Die Aufstellung geht so weit, bis der Muskeltest indiziert, dass keine weitere Veränderung oder Intervention notwendig oder sinnvoll ist. Das Schlussbild, das in diesen Aufstellungen entsteht, entspricht zwar oft, aber nicht immer dem Idealbild der systemischen Therapie. Es ist jedoch immer ein positives, weiterentwickeltes Bild, das entsteht, die Systemteile haben für diesen Zeitpunkt einen geeigneten Platz gefunden. Es wird so weit gearbeitet, wie das System es in dieser Sitzung zulässt. Auf diese Weise ist gewährleistet, dass der Klient die Aufstellung verarbeiten, umsetzen und bearbeiten kann. Die Aufstellung geht so weit, wie es der Klient – und nicht der Therapeut – innerlich gestattet. Viele Klienten kommen zu einem späteren Zeitpunkt zu einer weiteren Beratung, und es zeigt sich eigentlich immer, dass der Verarbeitungsprozess dann so weit fortgeschritten ist, dass das Thema weiterbearbeitet werden darf.

Kinesiologie – eine Bereicherung für die systemische Aufstellung!

Für mich hat sich die Kinesiologie zu einer wichtigen und idealen Ergänzungsmethode in meiner systemischen Arbeit entwickelt. Wie weit andere Therapeuten die Kinesiologie in ihre Beratungen einbringen, stellt die Methode selbst völlig frei: Sie kann kreativ und vielseitig in die Aufstellungsarbeit integriert werden. Der Therapeut kann selbst entscheiden, in welchen Phasen er das körpereigene Feedback nutzen möchte.

Ich verstehe die Kinesiologie als eine ergänzende Methode, die dem Berater das Angebot macht, auf sehr respektvolle und harmonische Weise das körpereigene System des Klienten stärker in die Aufstellung einzubinden und so mit mehr Klarheit an dem jeweiligen Anliegen des Klienten zu arbeiten.



Gabriele Bornhof, geb. 1955, Kinesiologin mit eigener Praxis in Aerzen (bei Hameln), Mitglied im Berufsverband der Deutschen Gesellschaft für Angewandte Kinesiologie, Dozentin für Fort- und Weiterbildung im Bereich der Angewandten Kinesiologie, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Ausbildung in systemischer Beratung und Familienaufstellung bei Dr. Gundhard Weber und Dr. Diana Drexler am Wieslocher Institut für Systemische Lösungen.

Anmerkungen

- ¹ Das Schachbrettraster habe ich kennengelernt auf einer Fortbildung bei Ueli Tanner, einem Schweizer Kinesiologen. Es ist seitdem ein wichtiger Bestandteil meiner Arbeit, für den ich ihm herzlich danke.