



BALANCE®

Magazin für Gesundheit, Bewusstsein und Lebensfreude

kostenfrei zum Mitnehmen
www.balance-online.de



Milch
Genuss ohne Reue?

Der Umgang mit Psychopathen
Wie man der Opferrolle entkommt

Stressabbau und Trauma-Auflösung mit

TRE

Aktuelles, Tipps und Wissenswertes

u.v.a.m.

Reden ist Silber ...

... Aufstellen ist Gold

Spätestens seit uns Bert Hellinger in den 90ern klar machte, wie hilfreich es ist, das Familiensystem aufzustellen, wenn wir eine „Leiche im Keller“ haben, sind Aufstellungen in aller Munde. Sicherlich hat Hellinger die Aufstellungsarbeit populär gemacht. Nach seiner Methode wird jedoch häufig der sehr umfassende systemische Ansatz auf das Familienstellen reduziert. Nachstehend deshalb ein kleiner Exkurs in die Geschichte der Psychologie: Schon antike Philosophen wie Platon dachten über die Seele und deren Schichten nach oder, wie ein Papyrus aus dem alten Ägypten zeigt, über das Wesen der Depression. Die Geschichte der Psychotherapie ist hingegen noch sehr jung. Als wissenschaftliche Disziplin gibt es sie

erst seit der Mitte des 19. Jahrhunderts. Freud und die ihn umgebenden Psychologen stellten zunächst das Individuum mit seiner Geschichte in den Mittelpunkt ihrer Untersuchungen. Die Betrachtungen konzentrierten sich dadurch lange Zeit auf einzelne Personen.

In den 50er Jahren des letzten Jahrhunderts verließen einige Pioniere dieses Feld der Einzelarbeit auf der berühmten Couch und arbeiteten eher mit Familien. In der Humanistischen Psychotherapie erkannte man, dass der Mensch mehr ist als die Summe seiner Teile und bezog seine zwischenmenschlichen Beziehungen mit ein.

Auch unter diesen Aspekten bezog Virginia Satir, die „Mutter“ der Familien- bzw. Systemischen Therapie,

zum ersten Mal die Familien ihrer Patienten in ihre Interventionen mit ein. Diese Überlegung hatte und hat einen zutiefst spirituellen Aspekt: Nichts existiert ohne das andere. Wir alle sind tatsächlich ein großes Ganzes. Und vielleicht ist tatsächlich an der Chaostheorie etwas dran, und der Flügelschlag eines Schmetterlings in Brasilien kann in Texas einen Tornado auslösen ...

Alles ist in ein System eingebunden

Alles und jedes ist in irgendeiner Form in ein System eingebunden. Sonnen- und Planetensysteme, Organsysteme, Gesellschaftssysteme, Organisationssysteme etc. Gern führe ich hier das auch Beispiel des Persönlichkeitssystems an. Weil

auch wir aus verschiedenen „Anteilen“ bestehen, die uns durchaus bekannt sind. Wer kennt ihn nicht: den Träumer, den Kritiker, den Schwarzmaler oder den inneren Schweinehund. Es kann durchaus hilfreich sein, diese Anteile einmal aufzustellen, sie zu würdigen und zu fragen, ob sie etwas brauchen oder ändern möchten. Das machte auch schon Virginia Satir und nannte das „parts party“.

Das Familiensystem

Das System, das uns am meisten prägt, ist dabei natürlich das Familiensystem. Daraus zieht die systemische Therapie den folgenden Schluss: Sie definiert keine Pathologie sondern schließt, dass alles lediglich die Rollenzuweisung des Systems ist. Sie kennen vielleicht auch einen Menschen, der die Rolle des „schwarzen Peter“ durch die Familie zugewiesen bekam und der diese Rolle auch immer wieder einnimmt, egal ob im Büro, auf Reisen oder bei seinen Freunden. Ein Phänomen, das schon Freud „Wiederholungstrieb“ nannte. Ich nenne es lieber ein verlorenes und unverstandenes inneres Kind, das ausdrücken möchte, dass es viel zu viel zu tragen hatte.

Symptomträger

Ist das Gleichgewicht in einem System gestört, wird oft nur ein Mitglied – meist eines der Kinder auffällig. Oft trägt es mit seinem Symptom dazu bei, das das System noch funktioniert. Auch vor diesem Hintergrund wird das Symptom als Fähigkeit oder Kompetenz gesehen. Typische Beispiele für „Symptomträger“ sind z.B. anorektische Kinder, die mit ihrer Magersucht oft von den Paarproblemen der Eltern ablenken.

In einer intakten Familie ist sowohl der Vater das Familienoberhaupt als

auch die Mutter mit all ihren weiblichen Aspekten. Danach folgen die Kinder in der Reihenfolge ihrer Geburt. Die Eltern geben. Sie tragen die alleinige Verantwortung. Kinder dürfen nehmen und Kinder dürfen bitten.

Rollenverschiebungen

Oft liegen hier schon fatale Rollenverschiebungen vor. So hatte ich einmal in einer Ausbildungsgruppe einen Mann, der der jüngste Sohn war – ein Nachzügler, der sehr verhätschelt und auch sehr wichtig genommen worden war und deutlich den Platz des Erstgeborenen eingenommen hatte. Bei der Aufstellung stellte sich heraus, dass alle anderen Geschwister darunter litten, weil keiner an seinem richtigen Platz war. Auch berichtete der Mann, dass er ständig – egal wo er arbeitete – Kompetenzprobleme hätte und seine Chefs nicht wirklich ernst nehmen könne. In der Aufstellung wurde er in seiner Ursprungsfamilie an seinen richtigen Platz gestellt, nämlich ans letzte Glied in der Familienkette. Nacheinander sagte er zu den anderen: Ich bin der Kleine, du bist der Große. Hier bin ich an meinem richtigen Platz. Es fiel ihm zunächst sehr schwer, fühlte sich zum Schluss aber für alle sehr stimmig an. Monate später berichtete er, dass sich die zwischenmenschliche Situation und das Verhältnis zu seinem Chef deutlich gebessert hätten.

Kinder übernehmen auch oft die Verantwortung für die Gefühle ihrer Eltern, meist ohne dass die Eltern dies wollen. Ein wichtiger Grund hierfür ist, dass ein Kind alles auf sich bezieht. Wenn die Eltern sich im Wohnzimmer streiten, meint das Kind im Kinderzimmer, es habe Schuld.

Viele Eltern sind nicht in der Lage mit Gefühlen adäquat umzugehen oder missbrauchen ihr Kind als Vertrauten

oder Partnerersatz. Auch dies kann zu schwerwiegenden Folgen für das Kind führen, weil es diese Verantwortung gar nicht übernehmen kann. In Aufstellungen wird das Kind, genauer gesagt der nun Erwachsene, an seinen „richtigen“ Platz gestellt und kann von dort alles zurückgeben, was nicht ihm gehört und was er einfach – meist aus Liebe – übernommen hatte.

Die ursprüngliche positive Absicht erkennen

Hinter Haltungen und Problemen stehen Fähigkeiten und Kompetenzen. Jedes Gefühl, jede Positionsverschiebung, jede Haltungsänderung und jedes Problemverhalten hatten im Ursprung ihre Berechtigung. Es gilt also immer, die positive Absicht dahinter zu erkennen!

Eine weiterer wichtiger positiver Aspekt in der systemischen Therapie ist die Trennung von Problem und Person. Der Patient lernt, dass ein Anteil von ihm eine Depression hat, und nicht er selbst die Depression ist! Zu erkennen, dass es neben dem erkrankten Anteil auch andere, vollkommen gesunde Aspekte gibt, ist ein erster wichtiger Schritt in Richtung Heilung.

Machen Sie doch einmal folgenden Test: Wenn Sie in einer kleinen Gruppe zusammen stehen, dann drehen Sie sich willkürlich um 90 Grad zu einer anderen Seite. Sie werden sehen, was passiert: Alle anderen werden ihre Position auch verändern, bis jeder wieder eine für sich und das kleine System passende Position gefunden hat. Fazit: Ändere dich selbst, und du änderst das System! Allein die Erkenntnis dieser simplen Tatsache ruft in vielen Patienten Erleichterung hervor. Das Gefühl des Ausgeliefertseins, das oft ein Begleitsymptom psychischer Erkrankungen ist, verschwindet.

Arbeitsweise systemischer Therapeuten

Ziel der meisten anderen Therapieformen ist es, das Symptom, das Problem, die Störung durch die Therapie oder durch das Bewusstmachen der Ursachen aufzulösen. Die Orientierung liegt also auf den Problemen und auf dem, was falsch läuft. Lösungsmöglichkeiten, die das Problem beziehungsweise die Problemdiagnose selbst vorgibt, sind allerdings gering. Daher besteht der systemische Ansatz hingegen darin, das Symptom bereits als Lösungsversuch anzusehen. Lösungsmöglichkeiten, die außerhalb des Problemzusammenhangs liegen, sind nahezu unbegrenzt.

Es wird mit speziellen Fragetechniken gearbeitet, wobei „Warum“-Fragen vermieden werden. Denn sie führen zu nichts!

Warum ist das so? Dies sind „lineare“ Fragen, die mitten in das Problem hineinführen und nach Gründen und Erklärungen suchen, die meist in der Vergangenheit liegen.

Eine Frage sollte nicht nur auf eine Antwort abzielen, sondern ist ein Mittel, die Aufmerksamkeit zu lenken und zu fokussieren. Wer fragt, der führt. Deshalb fragen wir immer: „Wofür?“ oder „Wozu?“ Wozu habe ich dieses Problem? Wem dient dieses Problem? Was ist die positive Absicht dahinter? Diese Fragen führen in die Zukunft und beziehen das Umfeld des Klienten mit ein. Diese Fragetechnik nennt man „zirkuläres Fragen“. Es gibt noch viele andere Fragetechniken, die ein guter systemischer Therapeut oder Coach beherrschen sollte wie u.v.a. paradoxe Fragen, Symptomverschreibung, Lösungsfragen. Die Fragen sollten dazu führen, dass der Blick nicht auf das Problem fällt, son-

dern auf das große Ganze – auf das System. Aus diesen Gründen stellt der systemische Therapeut auch keine Diagnosen. Stattdessen arbeitet er mit Hypothesen.

Eine Diagnose gleicht einem Urteil, wohingegen es sich bei Hypothesen eher um nützliche Vermutungen handelt, die überprüft und jederzeit verändert und revidiert werden können. Zudem überprüft der Therapeut sich ständig selbst, indem er sich Fragen stellt wie „Was könnte dem Klienten besser helfen?“

Das System strebt immer nach Heilung

Grundsätzlich kann jedes System aufgestellt werden. Dazu sollte man jedoch einige Gesetzmäßigkeiten von Systemen kennen: Ein System ist mehr als die Summe seiner Einzelteile, denn zwischen den Anteilen

Basiskurse 2014-2015

Wirbelsäule & Extremitäten
Essen 14.-17.8. & 11.-14.10.2014
Düsseldorf 17./18.1., 7./8.2.; 28.2./1.3. &
21./22.3.2015

Therapeutischer Dialog & Traumheilung
Essen-Düsseldorf 9.-12.4.2015 & 4.-7.6.2015



CranioSacrale Therapie
Aus- & Fortbildung

Santosh
Claudia Weber

Alexanderstr. 25
40210 Düsseldorf
Tel.: 0177 - 7 84 76 99
cranio@santosh.de
www.santosh.de

Info & Kontakt



Einführungsseminar: D'dorf 29.11.2014

Viszerale Therapie - Die inneren Organe
Düsseldorf 31.10.-2.11.; 13./14.12.2014 &
23.-25.1.2015

Säuglings- & Kinderbehandlung
Düsseldorf 14.-17.11.2014 &
13.-16.2.2015 (Karneval)

Stille & Berührung
Düsseldorf 27.-29.3.2015

Fortbildungen

gibt es Wechselwirkungen. Komplexe Systeme sind selbstorganisiert. Sie funktionieren ohne Steuerung von außen (Vogelschwärme, Organsysteme, Wirtschaftssysteme usw.). Komplexe Systeme sind nicht planbar oder vorhersehbar. Sie werden nie wissen, wie es ausgeht. Das System bewegt sich aber immer Richtung Lösung und Heilung.

Eine neue Sicht der Dinge erlangen

Alternativ zur Aufstellung von Stellvertretern in der Gruppe kann man Plüppchen oder Steine auf dem Tisch aufstellen lassen oder mit Platzhaltern wie Zettel oder Kissen auf dem Boden arbeiten, auf die sich der Klient selbst stellt. In jedem Fall bekommt er durch die Aufstellung eine höhere Sicht auf die Dynamiken, Verstrickungen und Wechselwirkungen innerhalb des Systems. Er kann andere Positionen einnehmen und die Situation unter ganz anderen Gesichtspunkten – quasi mit anderen Augen – wahrnehmen.

Solcherart können ganz erstaunliche Dinge ans Tageslicht gelangen. So stellte einmal eine Klientin für ihren Sohn Paul (damals 10 Jahre) die Familie mütterlicherseits (also ihrerseits) und väterlicherseits auf. Grund war, dass Paul sich oft quer stellte und behauptete, er fühle sich der Familie nicht zugehörig. Als die Mutter auf der Position des Opas (der ebenfalls Paul hieß) väterlicherseits stand und als dieser den Uropa ansah, sagte sie „Das ist nicht mein Vater.“ Offensichtlich war Opa Paul ein Kuckuckskind. Wir legten ein weißes Blatt als Symbol für den „richtigen“ Vater dazu und würdigten auch ihn als Vorfahr. Eine Woche später rief die Klientin mich an und berichtete, dass ihr Sohn wie ausgewechselt sei – im positiven Sinne natürlich.

Magie

Der Aufstellungsarbeit wohnt eine Magie inne, die ich nicht aufhören werde zu bewundern. Sie wirkt über die Grenzen von Zeit und Raum. So habe ich einmal in einer Gruppe mit einer Frau den Konflikt zwischen ihr und ihrer Tochter aufgestellt, die seit acht Jahren keinerlei Kontakt zueinander hatten. Vierzehn Tagen später erzählte die Frau, dass ihre Tochter einen Tag nach der Aufstellung angerufen hatte. In einer anderen Aufstellung benutzte ein Mann den Ausdruck „Graf Kox von der Gasstation“, obwohl er diesen Ausdruck gar nicht kannte. Der, für den er stand, das bestätigte die anwesende Tochter, hat diesen Ausdruck häufig benutzt. Manchmal rutschen die aufgestellten Personen auch in Dialekte ab, die die Person, die sie verkörpern sprechen oder gesprochen haben.

Wenn man Aufstellungen aufmerksam beobachtet, erkennt man, dass das System mehr weiß als der Einzelne. Es kann passieren, dass plötzlich alle auf eine bestimmte Stelle am Boden oder in eine bestimmte Richtung sehen. Wenn man diesen Impulsen folgt und dort eine Person oder einen Platzhalter platziert, wird sichtbar, dass dort tatsächlich etwas oder jemand ist, das/der gewürdigt werden will oder muss. Ist die Familienordnung hergestellt, wurden alle Mitglieder an ihren Platz gestellt, fühlen sich dort wohl und haben ihre Verantwortung für ihre Taten übernommen, dann spürt man den Frieden, der sich über alles ausbreitet. Egal welche Schrecken einmal waren, sie haben ihre Macht für immer verloren.

Ostara Müller, Heilpraktikerin

Info: Naturheilpraxis Alternavita
Kühlwetterstr. 53, Düsseldorf
Tel. 0211 - 6 41 35 56

Wirbelsäulen- und Gelenk-Qigong

Chan Mi Gong- Ausbildung

zum/r Qigong-Kursleiter/in
2014 – 2017
in Bonn



mit Petra Hinterthür (Ltg.)
und Chris Saleski

Im Oktober 2014 beginnt in Bonn eine Chan Mi Gong-Ausbildung der Chan Mi Gong Gesellschaft/CMGG. Ausbildungsinhalte sind einführende Basisübungen in Qigong allg. und ins Chan Mi Gong, Augen-, Blutdruck-, Aufbau- und stille Übungen der buddhistischen Mi-Schule (Diamant Qigong, Tantrayana), TCM, Didaktik, Notfälle im Qigong. Nach 2 Jahren Abschluss mit Kursleiterin-Zertifikat der CMGG.

Das besondere Yin-Qigong (auch für Männer)

Das Chan Mi Gong spricht durch seine weichen, wellenartigen Bewegungen besonders die Wirbelsäule und Gelenke an, öffnet Energieleitbahnen und -zentren, führt zu körperlicher Beweglichkeit, geistiger Klarheit und spirituell auf eine höhere Bewusstseinssebene. Das aktivierende Qi in der WS reguliert u.a. das Zentrale Nervensystem und wirkt sich positiv aus z. B. bei MS, Parkinson, Morbus Bechterew, Haltungsschäden, Rückenschmerzen, Erkrankungen der inneren Organe und auf psychische Störungen. Chan Mi Gong ist wie ein sanfter chinesischer Bauchtanz, wie die Rückkehr zum Yin, der Anima, aus dessen Quelle ein starkes Yang und Gesundheit auf allen Ebenen entspringt.

Anmeldung

Petra Hinterthür • Guanyin-
Zentrum für Chinesische Lebens-Art
Erikastr. 55 • 20251 Hamburg
Tel: 040-85 65 64
qigong@petra-hinterthuer.de
www.petra-hinterthuer.de