

Verbindung zwischen NLP, Systemischer Familientherapie und Struktureller Körpertherapie

VON PETER KLEIN UND HERBERT GRASSMANN

1 Was versteht man unter Struktureller Körpertherapie?

Definition und Geschichte

Strukturelle Körpertherapie verbindet Körperarbeit mit psychotherapeutischen Elementen. Ziel der Strukturellen Körpertherapie ist die Gestaltung eines aufrechten Körpers und die Entfaltung unseres Wesenskerns.

Strukturelle Körpertherapie wurde von Erich v. Derschatta und Herbert Grassmann Anfang der 90er Jahre entwickelt. In dieser körperorientierten Psychotherapie verbinden sich strukturelle Ansätze der Faszienorganisation von Dr. Ida Rolf mit systemischen und psychotherapeutischen Elementen.

Anwendungsgebiet

Strukturelle Körpertherapie wird eingesetzt bei körperlich-chronischen Verspannungen und ihren Folgen, psychosomatischen Störungen und bei der Erforschung unseres Wesenskerns.

Praktische Beschreibung der Arbeit

Zunächst wird in 10 Sitzungen die Struktur des Körpers neu organisiert. Die Ausrichtung des Körpers geschieht mit Hilfe gezielter Grifftechniken, Bewegungstraining und Bewußtheitsübungen. Dabei auftretende emotionale Themen werden unter dem systemischen Hintergrund psychotherapeutisch bearbeitet.

Vorannahmen

Wirklichkeit ist das, was zu einem bestimmten Zeitpunkt für einen bestimmten Menschen wirksam ist. Die Art und Weise, wie wir mit unserem Körper kommunizieren, spiegelt unsere Einstellung zu uns und zur Welt wider. Organizität bedeutet eine Anerkennung des Körpers in einem achtsamen und gewaltlosen Raum.

2 Was ist Systemische Familientherapie nach Bert Hellinger?

Definition und Geschichte

Die Arbeit mit Familienaufstellungen geht auf Virginia Satir zurück. Bert Hellinger hat diese Arbeit erweitert und Techniken entwickelt, um systemische Verstrickungen aufzulösen.

Anwendungsgebiet

Die Vorannahme der Systemischen Familientherapie nach Bert Hellinger ist, daß ein Kind unbewußt in die ungelösten Probleme eines Familiensystems verstrickt ist. Beobachtbare Symptome lassen sich nicht auf individuelle traumatisierende Lebenserfahrung zurückführen, sondern sind nur im Gesamtkontext des Familiensystems erklärbar, z.B. jemand hat Schuldgefühle, wofür es in seiner persönlichen Geschichte keinen Grund oder keine individuelle Erfahrung gibt. Er hat das aus seinem Familiensystem übernommen. Diese Methode eignet sich, wenn sich für eine Problematik keine individu-

elle Erfahrung im Leben des Klienten findet, z.B. durch Reimprint, und auch durch die Verankerung von neuen Ressourcen aus anderen Kontexten keine dauerhafte Lösung entsteht.

Praktische Beschreibung der Arbeit

Der Klient wählt aus der Gruppe der Anwesenden Teilnehmer aus, die relevante Personen seiner Familie, z.B. Eltern, Geschwister, Großeltern darstellen. Diese Personen werden vom Klienten im Raum so aufgestellt, daß die äußere Konstellation seinem inneren Bild seiner Familie entspricht. Dies geschieht mit einer inneren Problemfragestellung. Der Therapeut beginnt jetzt die Personen in der aufgestellten Konstellation nach ihren Empfindungen und Gefühlen zu befragen und dann im nächsten Schritt die erkannten Störungen der Ordnung durch geeignete therapeutische Maßnahmen aufzulösen (rituale, heilende, lösende Sätze). Bei dieser Arbeit ist es immer wieder überraschend und unerklärlich, wie genau die Personen in der Aufstellung (auch Skulptur genannt) die Dynamik des Familiensystems reproduzieren. Oft ist es sogar so, daß aus der Skulptur heraus Familiengeheimnisse ans Licht kommen, wie z.B. untergeschobene Kinder, von denen der Klient zur Zeit der Aufstellung selbst bewußt keine Information hatte.

Zum Schluß wird der Klient dann an seinen eigenen Platz in der Skulptur gestellt, so daß er die richtige Ordnung sehen und spüren kann. Diese Erfahrung wirkt heilend.

Vorannahmen

Bindung: Jeder, der dazugehört, hat das Recht, dazuzugehören. (Jedes Familienmitglied hat einen gewürdigten Platz, vor allem Tote und sogenannte Ausgeschlossene, sonst identifiziert sich oft ein Kind mit deren Schicksal und lebt es nach.)

Ausgleich: Der Ausgleich wirkt unwiderstehlich auch ohne Wissen der Person.

Bedingungen des Ausgleichs:

1. Der frühere gibt, der spätere nimmt (in bezug auf die Generationsgrenzen).
2. Nur wer genommen hat (von seinen Eltern), kann auch geben.

3. Jedem ist sein Schicksal zuzumuten und es gehört zu seiner Würde und Kraft, etwas Gutes daraus zu machen.

Ordnung: Die Ordnung entspricht der Zeitabfolge von früher nach später

1. Ein Älterer hat Vorrang vor einem Jüngeren.
2. Die Rangfolge ist definiert durch die Abfolge in der Zeit.
3. Ein Jüngerer kann nicht gleichrangig mit einem Altvorderen sein oder werden.

3 Vorannahmen über die Verbindung der Systemischen Familientherapie nach Bert Hellinger und NLP

1. NLP-Formate finden die Grenzen ihrer Wirksamkeit bei systemischen Störungen, wenn nicht die Bedeutung von bestimmten Symptomen im System und ihrer Bedingtheit durch das System erkannt werden.
2. Einige NLP-Vorannahmen, z.B. eine Person hat alle Ressourcen in sich, um ihr Problem zu lösen, gelten hier nicht.
3. Wenn man die Vorannahme des NLP um das Wissen über die Ursprungsordnung und die Gefühlskategorien von Bert Hellinger erweitert, müssen in die therapeutische Arbeit alle zum System gehörigen

Personen mit einbezogen werden, dadurch werden neue Lösungs- und Heilungsansätze möglich.

4 Erlebnisbericht eines experimentellen Workshops

Bei einem experimentellen Workshop haben wir im Laufe eines 2tägigen Seminars verschiedene Formen von Kombinationen der Ansätze zwischen NLP, Systemischer Familientherapie nach Bert Hellinger und Struktureller Körpertherapie getestet. Wir haben uns dabei vom individuellen Fall des Klienten leiten lassen. Folgende Kombinationen haben wir dabei im Laufe des Seminars getestet:

a) Bodyreading – Systemische Aufstellung – Bodyreading

Unter Bodyreading versteht man, über die körperliche Wahrnehmung zum eigenen Erleben zu kommen. Durch die Verbindung von Wahrnehmung und Erleben haben wir eine wichtige Voraussetzung dafür geschaffen, die Teilnehmer für die eigene „systemische“ Geschichte zu sensibilisieren. Man beobachtet den Körper und benennt sensorisch definit z.B. Verspannungen, Verdrehungen. Wenn ein Klient über eine bestimmte Problematik spricht, drückt das sein Körper aus, d.h. emotionale Limitationen manifestieren sich auf der körperlichen Ebene. Interessanterweise hat sich das auch auf die Stellvertreter in der Skulptur übertragen. So

meldeten zum Beispiel bei einer Aufstellung der Stellvertreter des Großvaters, des Vaters und des Klienten, daß sie alle einen eingengten Brustkorb haben und kaum atmen können. Nach der Skulptur erhielten wir vom Klienten die Information, daß sein Großvater, sein Vater und er selbst Probleme mit Asthma haben und die Beschreibung der Stellvertreter genau dem körperlichen Zustand der Familienmitglieder entsprach. Wenn durch die Familienaufstellung eine Lösung für den Klienten integriert werden konnte, zeigte dies beim anschließenden Bodyreading oftmals eine körperliche Wirkung oder Veränderung. So konnten wir eine Vielzahl von Verbindungen zwischen emotionalen Themen und körperlichen Beschwerden nachvollziehbar und beobachtbar machen. Hierbei haben sich auch Arbeitshypothesen von Bert Hellinger deutlich bestätigt. Zum Beispiel, wenn jemand Rückenschmerzen hat, ist oftmals eine Verneigung vor dem Vater fällig. Wenn diese Verneigung, als Symbol, den Vater zu ehren und zu nehmen wie er ist, als Vollzug nicht gelingt, führt das oft zu einer unbeugsamen starren Haltung, die sich später auf einer körperlichen Ebene in Form von Bandscheibenbeschwerden, Rückenschmerzen etc. manifestiert.

b) Sich auf die Eltern zubewegen – Strukturelle Körpertherapie (Einzelkurzintervention)

Bei dieser Übung wählte der Klient einen Stellvertreter für Vater und Mutter aus und stellte sich den beiden gegenüber. Dabei testete er aus, welchen Abstand er zu den Stellvertretern seiner Eltern einnehmen mußte, um keinen Kontakt zu spüren, und näherte sich dann langsam an. Als er den Kontakt spürte, beschrieb der Klient die körperlichen Auswirkungen. Auf diese Art und Weise konnte der Klient seine Wahrnehmung vertiefen, wie sich sein Körper und seine Emotionen in der Anwesenheit seiner Eltern-Stellvertreter veränderten, noch offene Themen aufspüren und durch das Verlassen dieses Feldes auch das Dissoziieren üben. Im nächsten Schritt wurde dann von den Körpertherapeuten Kurzinterventionen vorgenommen, um die körperlichen Blockaden in Verbindung mit der Präsenz der Eltern aufzulösen. Im Fall von Harald B. geschah dies in 3 Kurzinterventionen von je ca. 10 Minuten. Bei dem ersten Durchgang verdrehte Harald B. noch seinen Oberkörper und die linke Schulter war nach vorne gerückt und die Fäuste ballten sich, wenn er sich auf die Eltern zubewegte, vor allem, wenn er den Vater anblickte. Außerdem spürte er Verspannungen im Rücken. Nach den Kurzinterventionen konnte er gelöst auf seine Eltern zugehen, strahlte sie an und hatte den Wunsch, seine Eltern zu umarmen. Harald B. nahm auch nach dem Seminar im wöchentlichen Rhythmus Einzelsitzungen in Struktureller Körpertherapie und berichtete, daß seitdem ein Ausgleich der rechten und linken Körperseite immer mehr hergestellt wird in Verbindung mit der Versöhnung mit Vater und Mutter. Die Verdrehung der linken Schulter ist heute nicht mehr so sichtbar. Auf der rechten Seite, die für ihn bisher für Machen und Leisten stand, kann er jetzt mehr loslassen, die linke Seite, die die Kreativität symbolisiert, wird aktiver. Er war als Kind Linkshänder und wurde zum Rechtshänder umerzogen. Insgesamt fühlt er sich emotional entspannter.

c) Integration einer emotionalen Lösung nach einer systemischen Familienaufstellung auf körperlicher Ebene

Oft ist es bei der Lösung von emotionalen Blockaden so, daß das alte Lebensmuster, an dem mit einem NLP-Format oder einer

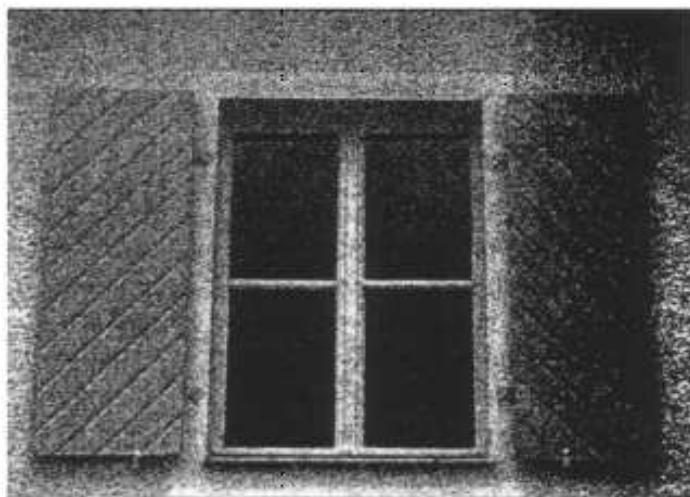
systemischen Aufstellung gearbeitet wird, tief im Körper oft bis in die kleinsten Zellen eingenistet ist und durch geistige Neuprogrammierung nicht automatisch aus der Welt geschafft werden kann. Umgekehrt kann die Arbeit am Körper keineswegs garantieren, daß die erreichten Körper- und Seelenveränderungen von dauerhafter Wirkung sind, solange die Einstellung des Klienten unangetastet bleibt. So könnte man sagen, daß eine alte Körperhaltung gleichzeitig ein Anker ist für die Problematik, vor allem, wenn der Klient dann in einen Kontext kommt, der diese alte Problematik zusätzlich antriggert. Deshalb bietet sich nach heftigen emotionalen Prozessen wechselseitige Arbeit mit der Strukturellen Körpertherapie als Vertiefung und Integration an.

Während unseres Seminars wurde nach der Aufstellung nochmal speziell bei den Körperpartien gearbeitet, wo die Veränderung am deutlichsten sichtbar und spürbar wurde, um damit das neue Erleben körperlich zu verankern und den Prozeß weiterzuführen. Dies ist eine Erweiterung der klassischen Arbeit von Bert Hellinger, die damit endet, daß der Klient sich in der Familienaufstellung auf seinen Platz stellt, sich das Lösungsbild nochmal genau einprägt und vom Therapeuten aufgefordert wird, immer mal wieder an dieses Bild zu denken mit der Suggestion, daß dies 2-3 Jahre nachwirken kann. Dies ist eine Verbindung von Suggestion, Hypnotalk und einem Raumanker.

Durch die Möglichkeit, aufkommende Gefühle und Einsichten körperlich zu erleben (und dadurch wirksam zu ankern), kann das „zurechtgerückte Körperbild“ noch verstärkt zur Handlungsänderung führen.

d) Sitzung in Struktureller Körpertherapie, damit der Klient überhaupt Zugang zum Thema findet und Kurzinterventionen während der Aufstellung

Über den Weg, die eigene Achtsamkeit zu vertiefen, bekamen wir Zugang zum Material für systemische Aufstellungen. In



den Fällen, wo die Sensibilisierung nicht ausreichte, wurden Strukturelle Sitzungen eingesetzt, um den Bewußtwerdungsprozeß einzuleiten.

Auch während der systemischen Aufstellung war Gelegenheit, durch strukturelle Interventionen bestimmte Themen entweder zu vertiefen oder sie auch zu lösen.

So wurde z.B. in einem Fall während einer Aufstellung das Gefühl für die systemische Wirklichkeit dadurch vertieft, daß die Spannung in einem Körperbereich – hier die linke Schulter – für eine gewisse Zeit übernommen wurde. Dadurch war es dieser Person möglich, tiefere Zusammenhänge zu erkennen.

5 Zwischenbilanz

Die Rückmeldungen der Teilnehmer und unsere eigene Wahrnehmung ermunterten uns, weiter mit der Verbindung der Ansätze NLP, Systemischer Familientherapie nach Bert Hellinger und Struktureller Körpertherapie zu experimentieren.

Es sind aus dem 1. Workshop weitere Ideen entstanden, wie zum Beispiel während einer Aufstellung zu unterbrechen und körperliche Interventionen durchzuführen, um den Lösungsprozeß zu unterstützen, nach der alten Erkenntnis: ein gesunder Geist wohnt in einem gesunden Körper.



Über den Autoren:

Peter Klein ist NLP-Trainer der INLPTA. Er bildet aus im Bereich NLP & Systemische Familientherapie. Außerdem trainiert er in Firmen und ist in freier Praxis NLP-Therapeut.

Herbert Grassmann ist Ausbilder für Strukturelle Körpertherapie.