



András Wienands (Hg.)

System und Körper

Der Körper als Ressource
in der systemischen Praxis

András Wienands, System und Körper



András Wienands, System und Körper

András Wienands (Hg.)

System und Körper

Der Körper als Ressource
in der systemischen Praxis

Mit 2 Abbildungen

Vandenhoeck & Ruprecht

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-525-40191-0

ISBN 978-3-647-40191-1 (E-Book)

Umschlagabbildung: Jana Kiewitt

© 2014, Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co. KG, Göttingen /

Vandenhoeck & Ruprecht LLC, Bristol, CT, U.S.A.

www.v-r.de

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages.

Printed in Germany.

Satz: SchwabScantechnik, Göttingen

Druck und Bindung: ☉ Hubert & Co., Göttingen

Gedruckt auf alterungsbeständigem Papier.

Inhalt

Vorwort	7
<i>András Wienands</i>	
Einleitung	9
Der Körper als Ressource in der systemischen Therapie mit Familien und Kindern	
<i>Alfons Aichinger</i>	
Mit Familien spielen	17
<i>Roland Kachler</i>	
Trauerbegleitung als hypnosystemische Körperarbeit. Ein neuer Ansatz für die Trauerarbeit	31
<i>Joseph Richter-Mackenstein</i>	
Leiblicher Ausdruck und Familie in der systemischen Kinder- und Jugendlichentherapie. Zugänge über die systemisch-psychomotorische Familienberatung	45
Der Körper als Ressource in der systemischen Therapie mit Paaren	
<i>Tobias Günther</i>	
Mehr Lust für Paare. Wie leidenschaftlicher Sex in langjährigen Beziehungen (wieder) möglich wird	63
<i>Liane Stephan und Mohammed El Hachimi</i>	
Paare in Bewegung	74
<i>Stefan Beier und Berit Lütteke</i>	
Liebe in Bewegung – die Wachheit des Augenblicks	87

Der Körper als Ressource in der systemischen Therapie mit Einzelnen

András Wienands

Körperorientierte systemische Therapie 107

Alexander Korittko

Trauma und Körper: Der Körper merkt sich alles 122

Sabine Strübing und Jürgen Roming

Dem Körper (m)eine Stimme geben 146

Maja Dshemuchadse und Stefan Scherbaum

Improtherapie 160

Elisabeth Breit-Schröder

Die Nutzung des Körperwissens. Körperorientierte Interventionen in der systemischen Therapie 177

Der Körper als Ressource im systemischen Coaching

Irmgard Bohmann und Josef Bohmann

Den Körper im Coaching nutzen 195

Bernd Ahrendt

Das Schürfen nach Gold: Kommunikation mit dem Körpersystem mittels Kinesiologie 214

Ella Gabriele Amann

Resilienzförderung nach dem Bambus-Prinzip. Methoden der Improvisation und Bodybliss[®] im systemischen Coaching 228

Die Autorinnen und Autoren 243

Vorwort

In meinen beruflichen Anfängen in den diversen psychosomatischen Kliniken habe ich diesen Satz besonders gefürchtet: »Verstanden habe ich das, aber verändern kann ich es nicht.« Ich kann mich gut daran erinnern, wie mir in der Reaktion auf diese Worte stets ein wenig wärmer geworden ist. Auch ich hatte damals noch keine Ideen dazu, wie dieser Missstand behoben werden könnte.

In den vergangenen Jahren meiner beruflichen Tätigkeit als Psychologe, Psychotherapeut und Leiter einer systemischen Ausbildungsstätte bin ich vielen Kolleginnen und Kollegen begegnet, die mich mit ihren ganz eigenen Ansätzen, den Körper als Ressource für Veränderung zu nutzen, bereichert haben. Wenn ich an dieses Buch denke, freut es mich sehr, diese Vielzahl an Möglichkeiten, sicherlich nicht in ihrer Vollständigkeit, in Form von Fallbeispielen, methodischen Bausteinen und Übungen vereint zu haben. Einem Buch, wie ich es damals gebraucht hätte und von dem ich glaube, dass es heute vielen Kolleginnen und Kollegen von hohem Nutzen sein kann.

Zudem haben ja die meisten von uns diesen Beruf nicht umsonst gewählt. Zumindest ich laufe noch heute durch die Welt und versuche möglich zu machen, was mir, meinen Geschwistern und Eltern in Kindheit und Jugend nicht möglich war. Und dies war ein herausragendes Merkmal meiner Eltern: Verstanden hatten sie vieles, ändern konnten (oder wollten?) sie nur wenig. Möge dieses Buch allen, die ähnlich veränderungsresistente Eltern hatten und haben wie ich, eine willkommene Lektüre sein. Auf dass sie sich (oder wir uns?) nun endlich doch noch ändern!

Ich wünsche Ihnen viel Vergnügen beim Lesen.

András Wienands

András Wienands

Einleitung

Dieses Buch gibt anhand von Beispielen, methodischen Übungen und der Erläuterung theoretischer Aspekte eine Einführung in vierzehn unterschiedliche Möglichkeiten, den Körper als Ressource in Therapie, Beratung und Coaching zu nutzen. Dabei werden im Wesentlichen vier Themenbereiche unterschieden:

- der Körper als Ressource in der systemischen Therapie mit Familien und Kindern;
- der Körper als Ressource in der systemischen Therapie mit Paaren;
- der Körper als Ressource in der systemischen Therapie mit Einzelnen;
- der Körper als Ressource im systemischen Coaching.

Im Folgenden möchte ich die einzelnen Beiträge der vier Themenbereiche kurz zusammenfassen.

Der Körper als Ressource in der systemischen Therapie mit Familien und Kindern

Alfons Aichinger, Autor von »Einzel- und Familientherapie mit Kindern. Kinderpsychodrama Band 3« (2012) und jahrelanger Leiter der Familienberatungsstelle Ulm, zeigt in seinem Beitrag »Mit Familienspielen« auf, wie bei Kindern mit Hilfe des psychodramatischen Familienspiels entwicklungsfördernde Gefühle, Einstellungen und Bewertungen erzeugt werden können. Anhand unterschiedlicher Sequenzen aus der Praxis wird deutlich, wie Kinder im Spiel mit ihren Eltern die verloren gegangene Einheit mit ihrem Körper wieder finden und den Zugang zur Selbststeuerung zurückerobern können. Ein Fokus liegt dabei auch auf der Stärkung der Eltern als Förderer von den durch das Familienspiel angeregten Entwicklungsprozessen ihrer Kinder.

Der Verlust von geliebten Personen, insbesondere eines Kindes, ist für viele Menschen kaum vorstellbar. *Roland Kachler*, Autor von »Gemeinsam trauern – gemeinsam weiter lieben. Das Paarbuch für trauernde Eltern« (2013, gemeinsam mit Christa Majer-Kachler), zeigt in seinem Beitrag »Trauerbegleitung als hypnosystemische Körperarbeit« Wege auf, wie Menschen geholfen werden kann, ein Leben mit der verstorbenen Person zu gestalten. Der Körper wird dabei als wesentliche Ressource zur Verarbeitung und Integration, aber auch zur Gestaltung von Lösendem und Lösungserleben genutzt. Zahlreiche Interventionen auf der körperlichen Ebene werden dabei in gut nachvollziehbarer Weise dargestellt.

Prof. Dr. *Joseph Richter-Mackenstein*, Autor von »Spielend gelöst. Systemisch-Psychomotorische Familienberatung« (2012) zeigt in seinem Beitrag Möglichkeiten und Wege auf, wie die Familientherapie durch psychomotorische Elemente im Therapieraum bereichert werden kann. Ausgelöst durch das freie Spiel von Eltern und Kindern mit den zur Verfügung gestellten Elementen ergeben sich Interaktionen, die in Folge therapeutisch aufgegriffen werden können. Wie Bewegung und Spiel dabei zu Lösungsbewegungen und spielerischen Lösungen führen können, erläutert Joseph Richter-Mackenstein anhand von Fallbeispielen.

Der Körper als Ressource in der systemischen Therapie mit Paaren

Tobias Günther, Leiter des Wissenschaftlichen Instituts für systemische Personal- und Organisationsentwicklung, stellt in seinem Beitrag ein Konzept der systemischen Sexualtherapie vor, das es Paaren nach einigen Jahren des Zusammenseins erlaubt, aus dem Dilemma von zu viel Routine, zu wenig erlebter Intimität, Lustempfinden und sexueller Erfüllung herauszukommen und ihre Beziehung zu »revitalisieren«. Anhand von fünf konkreten Therapieschritten wird aufgezeigt, anhand welcher (Tabu-)Themen und Fragestellungen ein Paar in seinem Entwicklungsprozess angeregt und begleitet werden kann.

Liane Stephan und *Mohammed El Hachimi*, Autoren von »Paartherapie – bewegende Interventionen, Tools für Paartherapeuten«

(2012), veranschaulichen anhand von Interventionen und methodischen Bausteinen, wie Paare durch Achtsamkeit, Settingwahl, Metaphern und ihre Geschichte als Paar in Bewegung gebracht werden können. Der Therapeut hört dem Paar dabei nicht nur zu, sondern öffnet all seine Sinne, um das Paar in seiner emotionalen, kognitiven und körperlichen Bewegung annähernd zu erfassen. Die dadurch entstehenden Resonanzen nimmt der Berater wahr und kann sie dem Paar für seinen Entwicklungsprozess zur Verfügung stellen. Ein Dialog in Bewegung, nicht nur des Paares.

In dem Beitrag »Liebe in Bewegung – die Wachheit des Augenblicks« von *Berit Lütteke* und *Stefan Beier* wird der Ansatz der Transparenten Kommunikation nach Thomas Hübl vorgestellt. Es wird veranschaulicht, wie Paare sich auf den Augenblick ihrer Begegnung einlassen können. Die Qualität von Partnerschaft besteht für die Autoren darin, dass Partner lernen, aus einer tieferen Verbindung zu sich selbst im gemeinsamen Beziehungsraum zunehmend anwesend zu sein – selbst dann, wenn unangenehme Gefühle oder Schmerz berührt werden. Die Integrale Lebenspraxis nach Ken Wilber und Terry Patten stellt diesem Modell einen ganzheitlichen Ansatz zur Verfügung, der neben dem Körper und dem Verstand auch spirituellen Aspekten Raum gewährt.

Der Körper als Ressource in der systemischen Therapie mit Einzelnen

In meinem Beitrag »Körperorientierte systemische Therapie« (*András Wienands*) möchte ich zeigen, wie der Körper als Ressource genutzt werden kann, um Wahrnehmungen, Gefühle, Bewegungen oder Interaktionen zu ermöglichen, die in einem als problematisch erlebten Kontext bisher nicht möglich schienen. Grundlegendes Ziel einer Verlebendigung des emotionalen Erlebens sollte es sein, in jenen Situationen, die mit einem Erleben von Lähmung und Ohnmacht einhergehen, ein intensives Erleben der eigenen Kompetenzen zu ermöglichen. Das bedeutet, dass nicht nur die Verstärkung des emotionalen Erlebens, sondern insbesondere die Verstärkung des emotional kompetenten Handelns das Ziel einer Integration des Körpers in die Systemische Therapie darstellt. Der Beitrag möchte

anhand von einem Fallbeispiel konkrete Impulse für die therapeutische Begleitung solcher Prozesse geben.

Alexander Korittko, gemeinsam mit *Karl Heinz Pleyer* Autor von »Traumatischer Stress in der Familie. Systemtherapeutische Lösungswege« (2010), gibt in seinem Beitrag »Trauma und Körper. Der Körper merkt sich alles« einen Einblick in die hirnhysiologische Verknüpfung von traumatischem Erleben und entsprechenden Reaktionen. Erste heilsame und vertiefende Lösungsschritte werden durch den Einblick in die Körper-, Ressourcen- und Systemorientierte Traumatherapie (KReST) aufgezeigt, wie sie am Zentrum für Psychotraumatologie und Traumatherapie Niedersachsen (ZPTN) von Lutz Ulrich Besser entwickelt und von Alexander Korittko weiterentwickelt wurde.

Sabine Strübing und *Jürgen Roming*, Leiter des systemischen Ausbildungsinstituts für systemisch-integrative Therapie, stellen in ihrem Beitrag »Dem Körper (m)eine Stimme geben« die Ressourcen des Körpers bei der Technik des Doppeln, einer Interventionsform des Psychodramas, dar. Anhand von Übungen wird veranschaulicht, wie Therapeut und Klient den Körper und seine Reaktionen nutzen können, um in bisher als lähmend empfundenen Situationen verbale und emotionale Handlungsimpulse zu entwickeln. Die Wahrnehmung für die körperlichen Signale zu schärfen und sie während des Doppeln für die Klienten als Dolmetscherin nutzbar zu machen, wird anhand eines Fallbeispiels, Übungen und den »Zehn goldenen Regeln des Doppeln« nach Peter Soppa erklärt.

In dem Beitrag »Improtherapie« stellen Dr. *Maja Dshemuchadse* und Dr. *Stefan Scherbaum* eine Integration von Elementen aus dem Improvisationstheater in die systemische Therapie vor. Improtherapie wird von den Autoren in erster Linie als Mittel verstanden, um kindliche Kreativität und Fantasie zurückzuerobern. Das Improvisieren verschiedener Szenen verspricht dabei nicht nur Freude, sondern bereichert auch den Darsteller durch vielfältige neue Erfahrungen und Wachstumsimpulse. Grundvoraussetzung ist eine Atmosphäre, in der alles richtig und erlaubt ist. Diese wiederum kann in den unterschiedlichsten Kontexten wie zum Beispiel Psychiatrie, Psychosomatik, Pädagogik etc. therapeutische Qualitäten entfalten. Übungen und Beispiele runden diese Einführung ab.

Elisabeth Breit-Schröder, Vorsitzende des Münchener Instituts für Systemisch-integrative Therapie (MISIT e. V.), stellt in ihrem Beitrag »Die Nutzung des Körperwissens. Körperorientierte Interventionen in der systemischen Therapie« die Integration von Konzepten und Vorgehensweisen der Körperpsychotherapie nach George Downing in die systemische Therapie vor. Downings Methode basiert auf Erkenntnissen aus der Bindungs- und Säuglingsforschung. Die Auswirkungen frühkindlicher Beziehungserfahrungen auf das spätere Körperrepertoire des Erwachsenen werden dargestellt. Die Autorin beschreibt anhand von Fallbeispielen verschiedene körperorientierte Interventionen, die die Wahrnehmung und Entfaltung positiver Körperempfindungen, die Regulation von Gefühlen und die Aktivierung von Fähigkeiten sowie interaktiven Kompetenzen unterstützen.

Der Körper als Ressource im systemischen Coaching

Dr. *Irmgard Bohmann*, Leiterin des Instituts für persönliche Entwicklung und Gesundheit, zeigt in ihrem Beitrag gemeinsam mit Dr. *Josef Bohmann* auf, wie der Körper des Klienten (und der des Coachs) in jeder Phase eines Coachings als Türöffner und Katalysator für gewünschte Veränderungen bzw. als Supervisor genutzt werden kann. Anhand von kleinen Übungen wird deutlich, wie die Beachtung körperlicher Signale und Ausdrucksmittel auf schnellem Weg zu Erkenntnissen und Lösungen führen kann. Mit einem Blick auf entsprechende Forschungsergebnisse und Beispielen aus der Coachingpraxis werden die Aussagen begründet und Anregungen für die Praxis gegeben.

Dr. *Bernd Ahrendt*, Leiter des Bereichs Weiterbildung und Personaltransfer der Hochschule Merseburg, zeigt in seinem Beitrag »Das Schürfen nach Gold: Kommunikation mit dem Körper mittels Kinesiologie« auf, wie das Körpersystem des Coachee wertvolle Informationen liefern kann, um Ressourcen zu aktivieren. Wie das im Rahmen der Analytischen Kinesiologie nach Dr. Christa Keding möglich ist, wie die Grundtechnik hierzu aussieht und wie dieses Instrument im Rahmen des Einzelcoachings integriert werden kann, wird dabei vorgestellt. Die Kinesiologie stellt innerhalb dieses Prozesses ein wertvolles Instrument dar, das den systemischen Werkzeugkoffer sinnvoll ergänzen kann.

Ella Gabriele Amann, Leiterin der »impro live! Akademie für Angewandte Improvisation« und Mitbegründerin des ResilienzForums Berlin, stellt in ihrem Beitrag »Resilienzförderung nach dem Bambus-Prinzip: Methoden der Improvisation und Bodybliss® im systemischen Coaching« die Grundzüge des Bodybliss-Trainings im Einzelcoaching auf. Beim Bodybliss-Training, welches von der Körpertherapeutin Divo G. Müller entwickelt wurde und seine Ursprünge im Continuum Movement von Emilie Conrad hat, wird mit verschiedenen Bewegungsbildern aus der Natur gearbeitet. Lehrer sind geschmeidige Katzen, urzeitliche Echsen, ausströmende Algen und die Kraft der Elemente. Ziel ist es, das natürliche Improvisationstalent im Umgang mit unvorhergesehenen Situationen abzurufen und in belastenden Situationen spontaner reagieren zu können.

András Wienands, System und Körper

Der Körper als Ressource in der systemischen Therapie mit Familien und Kindern

Alfons Aichinger

Mit Familien spielen

Das Psychodrama ist eine Methode, die »die Wahrheit der Seele durch Handeln ergründet« (Moreno, 1959, S. 77) und von einer untrennbaren Verknüpfung seelischer und körperlicher Vorgänge ausgeht. Eine körperliche Darstellung bringt vielfältigere Informationen und tiefere Emotionen hervor als das bloße Sprechen über eine Situation. Daher ist für Moreno Handeln heilender als Reden und sind »körperlicher Kontakt, Körpertherapie und Körpertraining [...] ein wesentlicher Teil der psychodramatischen Situation« (Moreno, 1959, S. 84). Gebundene Kreativität soll durch das psychodramatische Spiel befreit und alternative Formen des Körpererlebens und des Ausdrucks eröffnet werden.

Wer mit Kindern arbeitet, muss erst recht den Körper – seinen und den der Kinder – mit einbeziehen. Denn je weniger Kinder die Sprache als Ausdrucksmittel zur Verfügung haben, desto beredter sind ihr Leib, ihre Körpersprache und ihre ganzkörperlichen Inszenierungen. Da der Körper einen leichten Zugang »zu allen Phänomenen und Ebenen des Erlebens und Verhaltens, also den Sinneswahrnehmungen, den Affekten, den motorischen Impulsen, den Gefühlen, aber auch zu Erinnerungen aus allen Altersstufen« (Gottwald, 2005, S. 140) bietet und die Bühne der Gefühle (Damasio, 2000) ist, bezieht das Kinderpsychodrama die körpernahen Sinne in die Psychotherapie mit Kindern ein. Dadurch können Kinder Erfahrungen gewinnen, »die den entwicklungspsychologisch relevanten, natürlich auftretenden Bedürfnissen des Kindes entsprechen« (Gäbler, 2006, S. 802).

Wenn wir Kinder in die Familientherapie mit einbeziehen wollen, ohne sie als kleine Erwachsene zu behandeln und so zu überfordern, dann müssen wir uns auf ihre Welt, ihre Sprache, ihre Ausdrucks- und Verarbeitungsweise einstellen: auf das Symbolspiel. Das Symbolspiel ist nach Moreno der »Königsweg zu Kindern«. Es ist Darstellung der Wirklichkeit, gerade so, wie das Kind sie gegenwärtig

tig erlebt, erfährt, fühlt und interpretiert. Und es ist zugleich auch Aneignung und Gestaltung der Wirklichkeit. Zu einem Zeitpunkt, da andere Techniken und Möglichkeiten dem Kind noch nicht zur Verfügung stehen, übernimmt es die Aufgabe der Lebensbewältigung (Oerter, 1999). Und im Symbolspiel, in dem Kinder leib-seelisch als Ganzheit, mit allen Sinnen beteiligt sind, finden sie – ebenso wie die Eltern – einen Zugang zu ihrer Spontaneität und Kreativität, was nach Moreno die heilenden Kräfte des Spiels ausmacht.

Wie das psychodramatische Symbolspiel mit der Familie, in dem der Fokus auf die gemeinsame Handlung in der Familie gelegt wird, ablaufen und was es bewirken kann, möchte ich an einem Beispiel darstellen.

Der fünfjährige Oliver wird angemeldet, weil er nicht ohne seine Eltern im Kindergarten bleibt. Im Erstgespräch berichten die Eltern, dass vor einem Jahr schon ein erster Eingewöhnungsversuch nach schrecklichen Szenen gescheitert sei. Da Oliver in einem halben Jahr eingeschult werden soll, seien sie sehr in Sorge. Denn egal, wer ihn in den Kindergarten bringe, Mutter oder Vater, er klammere und bleibe nicht. Bleibe ein Elternteil da, setze er sich neben ihn und lasse sich nicht auf andere Kinder ein. Auch gegenüber allen nicht sehr vertrauten Menschen verhalte er sich scheu und zurückgezogen. In den ersten zwei Jahren sei er ein lebhaftes Kind gewesen, nach der Geburt der Schwester, auf die alle »fliegen«, habe er mit Aggressionen reagiert, sei dann aber, nachdem die Mutter seine Eifersucht sehr ablehnend beantwortet habe, zunehmend gehemmt geworden. Die anderen Eltern sprechen die Mutter immer wieder darauf an, was denn mit Oliver los sei. Dies sei ihr sehr peinlich und sie reagiere zunehmend aggressiver auf ihn.

In der zweiten Stunde, zu der Oliver mitkommt, sitzt er abgewandt da, schaut mich nicht an und gräbt sich immer mehr in die Jacke des Vaters. Nachdem die Eltern kurz ihre Sorge geschildert haben, gehe ich zur Teilarbeit mit Tierfiguren (Aichinger, 2012) über. Ich bitte Oliver, für die Seite, die nicht allein im Kindergarten bleiben will, ein Tier auszuwählen. Nachdem der Vater mit ihm zu den am Boden stehenden Figuren hingeht, wählt er ein kleines Huhn aus. Als ich nachfrage, was er an dem Huhn mag, was das gut könne,

flüstert er dem Vater ins Ohr, das könne sich gut ankuseln. Für die Seite, die sich etwas traut (im Erstgespräch beklagte die Mutter, zu Hause habe er eine große Klappe), sucht er den Adler aus, der habe einen scharfen Schnabel, und für sich einen Igel, der könne sich gut einrollen. Für den Vater, der Arzt ist, findet er den Bernhardiner, der rette Leben, für die Mutter ein großes Huhn, das habe weiche Federn, und für die dreijährige Schwester eine kleine Ente, die sei ganz schön frech. Ich lasse ihn dann zeigen, wie die Tiere zueinander stehen. Der Igel und das kleine Huhn drehen sich vom Adler weg, das große Huhn und der Bernhardiner stoßen ihn weg und sperren ihn hinter einen Zaun.



Abbildung 1: Die Familie in Tierfiguren

Die Mutter rechtfertigt sich, sie müsse ja dazwischen gehen, wenn er die Schwester grob behandle. Als ich kommentiere, es sei ja verständlich, dass die Bauernhoftiere Bernhardiner und Huhn sich nicht mit Adlern auskennen und daher vor Adlern erschrecken, lachen alle.

Dann lasse ich Oliver die Kindertagesituation aufstellen. Exemplarisch für die Kinder, die ihn ängstigen, wählt er einen kleinen Löwen, für Kinder, mit denen er gern spielen würde, einen kleinen Hasen, für die Erzieherin eine Giraffe. Als Oliver das Küken und den Igel dem Löwen gegenüberstellt, erkennen die Eltern, dass

diese, solange der Adler eingesperrt ist, nicht ohne den Schutz des Huhns oder des Bernhardiners in den Kindergarten gehen können, dass die Wildnis kein Ort für Küken, jedoch für Adler ist. Anknüpfend an diese Einsicht der Eltern, dass Oliver nur dann allein im Kindergarten bleiben kann, wenn er auch über den Adler teil verfügt, frage ich, was sich verändern müsste, damit der Adler in die Freiheit entlassen werde und alle Bauernhoftiere sich freuen könnten, einen Adler zum Freund zu haben. Als die Mutter antwortet, der Adler müsste eben friedfertiger werden, und ich nachfrage »Wie ein Huhn?«, lachen die Eltern. Da sie keine andere Idee finden, frage ich, was wäre, wenn die Eltern neben dem Huhn- und Bernhardinerteil auch einen Adler teil zeigen oder entwickeln würden. Als Adlereltern, bestätigt der Vater, könnten sie sicher besser mit einem jungen Adler umgehen und sich an ihm freuen.

Mit der Aufstellung der Teile von Oliver und wichtiger Bezugspersonen wird die Wechselwirkung zwischen innerer und äußerer Systemdynamik recht deutlich. Die Ablehnung des Adler teils durch die Eltern führte bei Oliver zu einer inneren negativen Bewertung dieses Ego-States. Er muss den Adler teil wegsperren und sein Selbst einigeln.

Da die Beziehung zwischen den Eltern und Oliver sehr gespannt ist, schlage ich eine Familienspieltherapie (ohne Tochter, die im Spiel zu sehr die Eltern binden und für sich einnehmen könnte) vor, um über das Spiel erstens eine positive Familienatmosphäre und damit einen Kontext zu schaffen, der überhaupt Veränderungen ermöglicht; zweitens Spiel-Räume zu schaffen und neue Erfahrungen zu vermitteln mit dem Ziel, bei allen auch die Adlerseite zu fördern. Außerdem könnte drittens das Spiel alle in eine andere, wirksame Haltung bringen, vor allem, dass die Eltern sich als Eltern wieder kompetent und nicht hilflos fühlen.

In der ersten Familienspieltherapiestunde versteckt sich Oliver hinter seinem Vater, schaut mich nicht an und reagiert auf meine Beziehungsaufnahme mit Rückzug. Als ich vorschlage, zusammen mit der Familie eine Geschichte zu spielen, die er bestimmen dürfe, flüstert er nach längerem Zögern dem Vater ins Ohr, er wolle – für

mich völlig überraschend – Pirat spielen. Und auf mein weiteres Nachfragen flüstert er dem Vater zu, er sei ein Piratenkapitän, der Vater soll sein Matrose sein und ich ein feindlicher Pirat, der eine Prinzessin, die Mutter, gefangen halte.

Nach der Themen- und Rollenfindung lasse ich die Szene aufbauen. Oliver baut mit seinen Eltern mit Polstererelementen ihr Schiff auf, und ich errichte in der gegenüberliegenden Ecke das feindliche Schiff. Danach verkleiden wir uns mit Tüchern. Ich lege in mein Schiff Schätze (goldene Tücher), Schwerter (Schaumstoffröhren, wie sie zur Isolierung von Rohren benutzt werden) und Kanonenkugeln (Kissen), was Oliver sofort nachmacht.

Nach der Verwandlung in die Piraten und in die Prinzessin kann das Spiel beginnen. Zunächst schickt Oliver den Vater zum Kämpfen vor. Der Vater will aber seinen Befehl zum Angriff nicht ausführen und fordert ihn auf mitzukämpfen, worauf Oliver mit Rückzug reagiert. Anstatt als Vorbild zu zeigen, wie man mit Angst vor Gefahren umgeht, wie man Unsicherheit aushält und Spannungen zulassen kann, schiebt der Vater ihn vor sich her, mir entgegen. Oliver sperrt sich, worauf der Vater ihn als Angsthase auslacht.

Da der Erwerb einer guten Emotionsregulation behindert wird, wenn erstens das Coaching in emotionalen Situationen fehlt, zweitens keiner ein Modell anbietet und drittens in schwierigen Situationen abwertet (Berking u. Znoj, 2007), versuche ich im Sinne der Mentalisierung, den Druck, den der Vater auf Oliver ausübt, zu spiegeln und zu verändern.

Ich wundere mich als feindlicher Seeräuber, dass ein Matrose es wagt, den Kapitän vor sich herzuschieben und als Deckung zu benutzen, statt ihn mit seinem Körper zu decken. Spontan sagt Oliver: »Hörst du!« Erst nach dieser Spiegelung zieht der Vater allein in den Kampf. Im Schutze seines Schiffes beobachtet Oliver, wie der Vater mit mir Schwertkämpfe ausficht. Dass Oliver sich versteckt, deute ich positiv um. Der rote Kapitän würdige mich keines Blickes, nehme mich, den gefürchtetsten Piraten der Weltmeere, als Gegner wohl nicht ernst. Und ich rege mich über diese Nichtbeachtung auf. Daraufhin wagt Oliver, hinter dem Rücken des Vaters versteckt, kurze

Ausfälle, reißt schnell mein Segel herab oder schlägt mit seinem Schwert auf mein Schiff ein. Wieder ärgere ich mich über seine blitzartigen Ausfälle. Obwohl ich viele Wachen aufgestellt habe, überrasche dieser Kapitän uns immer wieder und beschädige unser Schiff.

Mit diesem stützenden Doppeln versuche ich Oliver zu ermutigen, seinen Körper einzusetzen, seine gebundene Kreativität zur freien Entfaltung zu bringen und einen nicht gelebten Teil zuzulassen.

Im Symbolspiel hat Oliver, wie ich es bei Kindern häufig beobachtet habe, in einem intuitiven Körperwissen über die in seinem Symptom versteckten unverzichtbaren Bedürfnisse, die in seiner Familie keinen Platz haben durften, und über die anstehenden Entwicklungsaufgaben ein beeindruckendes Lösungsbild gefunden, auch wenn er in der Rollenperformanz diese Rolle noch nicht ausspielen kann. Aufgabe des Therapeuten in der Familienspieltherapie ist es, die noch nicht gelebten Möglichkeiten als Schatz zu heben. Daher nehme ich nicht die Rollenausführung, sondern die Rollenwahl ernst, sehe in Oliver immer den Piratenkapitän, auch wenn er sich noch so gehemmt verhält, und gebe über die Interventionen des bewundernden Spiegelns und stützenden Doppeln diesen noch nicht gelebten Möglichkeiten immer mehr Raum und Beachtung. Storch (2006) bezeichnet die Erzeugung dieser grundsätzlichen Erlebnisbereitschaft, die Zugang zur Schöpferkraft, zur Kreativität findet, »Basis-Embodiment« (S. 70).

Mit der Piratengeschichte hat Oliver ein gutes Bild für seine Entwicklungsaufgabe gefunden. Denn im Kindergarten wird von ihm verlangt, sich von der Mutter zu lösen, aus dem »sicheren Hafen auszulaufen«, und sich auf neue Erfahrungen, auf »Abenteuer« einzulassen. Diese ersten Erfahrungen in der Kindergruppe sind aber auch mit Kämpfen verbunden, bis man seinen Platz erobert hat, das heißt, auf den »Meeren« gibt es andere »Seeräuber«, mit denen er sich auseinandersetzen hat. Da sein Bedürfnis nach totaler Sicherheit sich mit seinem Selbst assoziiert und alle anderen Bedürfnisse blockiert hat, setzt Oliver unbewusst mit seiner Piratengeschichte einen Ausgleich unter den Bedürfnissen in Gang.

In der Familienspieltherapie stütze ich zunächst den Vater, seinen Sohn in seinem Bedürfnis nach Wirksamkeit und Selbstwerterhö-

hung zu ermutigen und ihm zu zeigen, wie man kämpfen kann und »Herr der Meere« wird. Da die Mutter sich ängstlich und energielos zeigt, mit Olivers Aggressionen nicht umgehen kann und sie blockiert, muss ich sie als Prinzessin auf Olivers Regieanweisung hin gefangen halten, damit sie seine Kampfübungen nicht unterbinden kann. Außerdem verweist das Bild der gefangenen Prinzessin auch auf die gebundene Kreativität der Mutter, die im Erstgespräch von ihrer Gehemmtheit und Ängstlichkeit als Kind berichtet hat.

So schaut die Mutter zunächst auch entsetzt den Kämpfen zu, bremst Oliver sofort aus, wenn er mal mit seinem Schwert, dem Rohr, heftig auf mein Schiff einschlägt, und ermahnt ihn, nichts kaputt zu machen. Statt die Mutter zu korrigieren, freue ich mich als Seeräuber, dass die gefangene Prinzessin den mächtigen Seeräuberkapitän daran zu hindern versucht, mein Schiff fahruntüchtig zu machen. Sofort beschwert sich Oliver, sie müsse doch ihm helfen und nicht dem Feind.

Dieses Piratenspiel spielt Oliver weitere Stunden, denn diese neue Rolle muss – so Moreno – dem Kind ins »Fleisch dringen und sein Handeln von innen heraus bestimmen« (Moreno, zit. nach Storch, 2006, S. 67). Um neuronale Musterveränderungen anzuregen, bedarf es, dass die Inhalte emotional geladen sind und oft wiederholt werden, wie die Neurowissenschaften belegen (Kandel, zit. nach Schwing, 2011).

Ein effektives Neulernen kann aber nur sichergestellt werden, wenn die Eltern miteinbezogen werden und das Familiensystem so verändert wird, dass neue Muster erlaubt sind, Platz haben und aktiv geübt werden (Schwing, 2011).

In den ersten drei Stunden kämpft Oliver nur im Schutz des Vaters, der hauptsächlich in den Kampf geschickt wird und so Oliver das Kämpfen beibringen kann. Nachdem die Mutter ihren Sohn nicht mehr beim Kämpfen ausbremst, im Gegenteil von Stunde zu Stunde ihn mehr anfeuert und gelungene Angriffe beklatscht, befreit Oliver in der dritten Stunde die Prinzessin aus der Gefangenschaft. In den nächsten Stunden muss sie ihm dann die Kugeln (Kissen) reichen.

Er feuert, unterstützt vom Vater, »Kanonenkugel« auf mein Schiff. Ich stütze seine Intention, indem ich mich treffen lasse und verletzt umfalle oder mich empöre, dass er mir mit einem gezielten Schuss meine Haare abgesengt habe. Und ich staune über die Treffsicherheit dieses Kapitäns. Darüber freut sich Oliver. Ich dagegen feuere noch mit dosierter Kraft und schieße knapp an ihm vorbei, um ihn noch nicht zu überfordern, wobei Oliver mich auslacht: »Nix getroffen, Schnaps gesoffen!«

Nach der fünften Stunde berichten die Eltern erfreut, dass er allein im Kindergarten bleibe.

In der sechsten Stunde will die Mutter, die immer mehr Vitalität zeigt, auch mitkämpfen. Prinzessin zu spielen oder nur Kugeln zu reichen sei ihr zu langweilig. Und die ganze Familie genießt es, mich auf Olivers Kommando mit einem Kugelhagel einzudecken. Vor allem Oliver und die Mutter freuen sich riesig, wenn mich eine Kugel trifft und ich zu Boden gehe. Als ich in der Nacht leise anschwimme und auf ihr Schiff zu klettern versuche, stoßen sie mich ins Meer zurück. Und der Vater entwickelt mit einer Gummischnur, die im Eck zwischen zwei Wänden aufgespannt ist, ein Katapult und freut sich wie ein Kind, wenn er damit mein Segel abschießen kann. Dann bringt er Oliver bei, damit zu schießen.

Zunehmend wird Oliver mutiger. Er steht auf seinem Schiff (hoch auf Polstern), verspottet mich, greift mich zunehmend direkt an und schlägt mit seinem Schwert auf mich ein, was ich stützend doppelte, indem ich seine Kampfkunst bewundere oder mein Schwert nach einem heftigeren Schlag aus der Hand fallen lasse. Zugleich fordere ich ihn mehr heraus, indem meine Schüsse schärfer werden, ich ihn auch häufiger treffe oder meine Angriffe massiver werden.

Mit dieser angemessenen Dosierung von Gefahren versuche ich, seine Situationskontrolle nicht überzuerregen. Er soll keine Situation der Hilflosigkeit im Spiel erleben, keine Ohnmacht und keinen Kontrollverlust, die für die »Biologie der Angst« (Hüther, 1997), für pathogenen Stress kennzeichnend sind. Vielmehr soll er eine leibliche Erfahrung der Kraft und Angstfreiheit erleben, die hemmend auf die neurophysiologische Angstkaskade wirkt. Die Bedeutung positiver Emotionen, die ja gerade im Spiel ausgelöst werden, für

Neulernen und Veränderung wird aus neuropsychotherapeutischer Perspektive von Berking und Grawe (2005) betont. Die in den positiven Emotionen steckenden »Entwarnungssignale gehen zum einen direkt ins implizite Bewertungssystem ein, zum anderen wirken sie über den Umweg der durch diese Emotionen eingeleiteten körperlichen Veränderungen« (Berking u. Grawe, 2005, S. 411). Wenn Kinder im verkörperten Erleben Spaß haben, wenn sie ihre angstausslösenden Themen spielen, ist dies ein wichtiger »somatischer Marker« (Damasio, 2000), der bei der Umbewertung der angstausslösenden Situation eine zentrale Rolle spielt. Positive Gefühle in der korrekativen verkörperten Erfahrung der bewältigten Herausforderung verfestigen daher die neuronalen Muster, die die Bewältigung der Angst ermöglichen.

Im Laufe der Spiele erweitert Oliver auch draußen seinen Spielraum. Er besucht nachmittags andere Kinder, geht allein auf den Spielplatz und tritt Erwachsenen gegenüber zunehmend offener auf.

Und im Familienspiel wagt Oliver, mich anzufassen und zu fesseln. Er lässt mich kielholen und wirft mich den Haien vor, was nun auch die Mutter zulassen kann, ja ihn sogar zu den Straffaktionen anstachelt.

Obwohl er den Übergang in die Schule problemlos schafft, wollen die Eltern zur Absicherung gemeinsam mit ihrem Sohn weiter zu Therapiesitzungen kommen, zumal sie auch die belebende Auswirkung auf ihre Beziehung spüren.

In der letzten Phase kämpft Oliver zusammen mit der Mutter gegen den Vater und mich. Nachdem das Elternpaar schon zunehmend Spaß am Kampf gegen mich fand und beide sich freuten, wenn sie einen Volltreffer landeten, genießen sie es, sich gegenseitig im Kampf zu messen. Vor allem die Mutter lacht schallend, wenn sie ihren Mann mit der Kugel trifft oder ihm mit dem Schwert eine »überbraten« kann. Und Oliver ist stolz, gegen mich und den Vater zu siegen, raubt unser Schiff aus und zertrümmert es, so dass es sinkt und wir auf Planken treiben.

Im abschließenden Elterngespräch berichten die Eltern, dass nicht nur Oliver viel lebendiger geworden ist, sondern auch sie alte Hemmungen abbauen konnten.

Veränderungsprozesse bedürfen neben neuen Erkenntnissen immer auch neuer Erfahrungen. Die Verbindung von Körper und System lässt den verbalen Raum zu einem Erfahrungsraum werden. Dieses Buch stellt 14 Möglichkeiten vor, den Körper in systemischer Therapie, Beratung und Coaching als Ressource zu nutzen. Fallbeispiele, Übungen und methodische Bausteine zeigen, wie es in der Praxis gelingt, die Komfortzone von Sitzen und Reden zu verlassen und mit den Klienten in Bewegung zu kommen.

Der Herausgeber

András Wienands, Diplom-Psychologe, Systemischer Berater, Therapeut, Supervisor und Lehrtherapeut (DGSF), ist Geschäftsführer der GST GmbH, Gesellschaft für Systemische Therapie und Beratung.

ISBN: 978-3-525-40191-0



www.v-r.de