

Kornelia Becker-Oberender

Klopfakupressur mit Kindern, Jugendlichen und Familien

**Das Handbuch für die Praxis:
systemisch,
energetisch,
ressourcenorientiert**

Vorwort von
Dr. Fred Gallo



VAK Verlags GmbH
Kirchzarten bei Freiburg

Hinweise des Verlags

Dieses Buch dient der Information über bewährte Methoden der Beratung und Therapie. Wer sie anwendet, tut dies in eigener Verantwortung. Autorin und Verlag beabsichtigen nicht, Diagnosen zu stellen und Therapieempfehlungen zu geben.

Energy Psychology® ist eine geschützte Wortmarke und in dieser Schreibweise sollte der Begriff gegebenenfalls zitiert werden. In diesem Buch wird in fließendem Text zur Erleichterung des Lesens die vereinfachte Schreibweise *Energy Psychology* verwendet.

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek
Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten
sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

VAK Verlags GmbH
Eschbachstraße 5
79199 Kirchzarten
Deutschland
www.vakverlag.de

© VAK Verlags GmbH, Kirchzarten bei Freiburg 2008
Fotos und Grafiken: Kornelia Becker-Oberender, Erwin Oberender
Lektorat: Norbert Gehlen
Layout: Karl-Heinz Mundinger, VAK
Umschlagfoto: gettyimages / Symphonie
Umschlagdesign: Hugo Waschkowski, Freiburg
Gesamtherstellung: F. Pustet GmbH & Co. KG, Regensburg
Printed in Germany
ISBN: 978-3-86731-024-6

Inhalt

Vorwort von Dr. Fred Gallo	8
Einleitung	11

TEIL I: GRUNDLAGEN

1. Vorannahmen und Leitgedanken	17
Meine „Landkarte“	17
Die „systemische Brille“	19
Die „kinesiologische Brille“	23
2. Auf den Punkt gebracht – Klopfakupressur	25
Der Mensch, ein lebendes Energiefeld	26
Die Techniken der <i>Energy Psychology</i> [®]	28
Die Energiepunkte und wie man sie aktiviert	29
Der Muskeltest	33
Das Switching	37
Die Selbstsabotage oder: „psychische Umkehrung“	38
Die Selbsthilfetechniken NAEM und HELP	41
3. Kinder – die unfreiwilligen Klienten	43
Wie Kinder denken und handeln	44
Wie Eltern Unterstützung <i>geben</i> und Unterstützung <i>bekommen</i> können	48
Wie Therapeuten und Berater „die eigene Brille putzen“ können	51

TEIL II: PRAXIS

4. Überblick über den therapeutischen Prozess	57
5. Erfolg versprechende Startbedingungen schaffen	60
Kontaktaufnahme und erste Informationssammlung am Telefon	61
Der Start einer „bewegten“ Stunde	64
Eine kindgemäße Sprache benutzen	65
Dem Kind auf Augenhöhe begegnen – als Spurenleser	68
Ihre Beziehungen zu Kind und Eltern bewusst gestalten	71
Ihr Vorgehen transparent machen	72

6. Spielerisch den Muskeltest erklären – „Muskelspiele“	74
7. Themenfindung und Auftragsklärung – kindgerecht	77
Auf „Forschungsreise“ durch die „Problemlandschaft“	77
Die Themen von Eltern und Kind auf <i>einen</i> Nenner bringen	79
Die Columbo-Technik	80
8. Vom Problem zum Ziel – gemeinsame Suchprozesse	83
Aktivierende Fragen	83
Comicfiguren oder Filmhelden	84
Familienstammbaum (Genogramm)	86
IST-WEG-ZIEL-Bilder	90
„Gefühls-Wolke“ als Symbol	90
Familie als Skulptur	90
Familie als Inszenierung	96
9. Standortbestimmung und Bestandsaufnahme – mit Fantasie	98
Die Stress-Skala	98
Gefühle „mit Händen greifen“	100
Symbole der Motivationslage	101
Lernschritte als „Treppenstufen“	101
Eine „Messlatte“ der Zuversicht	102
10. Hindernisse aus dem Weg räumen	103
„Switching“ ausgleichen	103
Psychische Umkehrung entdecken und auflösen	106
Energetische Toxine identifizieren und ausschalten	128
11. Wirkungsvolle Interventionen – der „springende Punkt“	130
Ressourcen „schürfen“	130
Hilfreiche Klopfsequenzen für Säuglinge, Kleinkinder und Schulkinder	145
Lernen will gelernt sein	173
12. Die „Tiefe Farben-Akupressur-Balance“	185
13. Zum Abschluss:	188
Bewusstmachung und Sicherung der Ergebnisse und Lernschritte	188
14. Jugendliche als Klienten – spezielle Aspekte	192
Themen, mit denen Jugendliche in die Praxis kommen	193

15. Ohne die Eltern geht's nicht – Unterstützung im Erziehungsalltag	198
Die „Lebensdrehbücher“ verändern	198
Neun Tipps für ein besseres „Familienklima“	203
Problem- und Konfliktlösung nach dem „Ampelmodell“	206
Schlusswort	208

Anhang

Checkliste für die Auftragsklärung	209
Störende Glaubensmuster von Kindern	211
Störende Glaubensmuster von Eltern	212
Die „Du-darfst“-Liste	213
Die energetischen Toxine	214
Die Energiepunkte im Überblick	215
Die „Tiefe Farben-Akupressur-Balance“	216
Der „Sonnenkalender“	217
Die „Früchte des Lernens“	219
Powerfragen und Affirmationen für Jugendliche	220
Das „Nähe-Distanz-Netz“	225
Literaturverzeichnis	227
Danksagung	233
Über die Autorin	234

Vorwort

Wenn Sie auf der Suche sind nach effektiven praktischen Konzepten und Techniken, die Sie in Ihrer beratenden und therapeutischen Arbeit mit Kindern und Jugendlichen anwenden können, dann werden Sie hier fündig. Was Sie in Händen halten, das ist eine fundierte Einführung in die wirkungsvollsten Methoden, mit denen Sie Kinder, Jugendliche und ihre Eltern dabei unterstützen können, ein breites Spektrum psychischer und sozialer Schwierigkeiten in ihren Familien zu überwinden.

Kornelia Becker-Oberender widmet sich in ihrer Praxis engagiert den vielfältigen emotionalen, Verhaltens- und Lernschwierigkeiten von Kindern. Und sie versteht es bestens, ihre Erfahrungen an Kollegen weiterzugeben. Sie hat sich bereits viele verschiedene Methoden für Therapie und Lernförderung angeeignet; jeden „Mosaikstein“, den sie fand, drehte sie in ihren Händen mehrmals um – immer bestrebt, das Repertoire ihrer „Werkzeuge“ für effektive Beratung und Therapie zu optimieren.

Zu ihren bevorzugten Methoden zählen die systemische Familientherapie, kinesiologische Techniken und die *Energy Psychology*[®] (auf Deutsch auch Klopfakupressur genannt – die Nutzung der Akupressurpunkte in psychologischem Kontext); sie alle erleichtern es dem Berater, in jeder Phase des therapeutischen Prozesses zu erkennen, welche Unterstützung das Kind und seine Eltern gerade brauchen. Im vorliegenden Buch stellt die Autorin diese und andere wirkungsvolle Methoden vor und leitet dazu an, sie gekonnt einzusetzen.

Dieses Buch beschreibt Theorie und Praxis der humanistischen, konstruktivistischen und energetisch orientierten Richtungen der Psychologie. Mithilfe dieser Konzepte werden Sie entdecken, dass das Entwickeln von Problemlösungen wesentlich leichter sein kann, als bisher gedacht. Zu einem guten Teil beruht dies auf der Anwendung von Techniken, die bioenergetische Felder aktivieren.

Wenn dieses Buch auch einerseits zahlreiche nützliche Techniken vorstellt, so fehlt andererseits nicht der nachdrückliche Hinweis darauf, dass der Aufbau einer stimmigen therapeutischen Beziehung und eines förderlichen therapeutischen Settings für den Erfolg der Arbeit ebenso wichtig ist. Das Buch vermittelt also ein ganzheitliches Herangehen und es beweist ein so tiefes Verständnis für die Probleme der kindlichen Entwicklung, wie es nur eine erfahrene Praktikerin haben kann, die ihr „Handwerk“ versteht und kompetent

ausübt. Deshalb kann ich Ihnen nur empfehlen: Lesen Sie es und wenden Sie das Gelesene an – viel Erfolg!

Pennsylvania (USA), im Frühjahr 2008

Dr. Fred P. Gallo

(Begründer der *Energy Psychology*[®],
Autor von *Energetische Psychologie* und
Handbuch der Energetischen Psychotherapie)

Einleitung

Warum dieses Buch?

Die Zahl der Kinder und Jugendlichen mit psychischen und physischen Störungen ist alarmierend für Eltern und für alle, die beruflich mit Kindern und Jugendlichen zu tun haben. Immer mehr Kinder und Jugendliche haben psychosomatische Beschwerden, Lern- und Wahrnehmungsstörungen, Ängste und Depressionen. Hinzu kommt die deutlich gestiegene Zahl an unruhigen, konzentrationsschwachen Kindern und wir werden zunehmend mit Störungen des Sozialverhaltens konfrontiert, die das Arbeiten in Gruppen und Schulklassen deutlich erschweren. Die steigende Zahl der „Problemkinder“ verdeutlicht die Notwendigkeit der präventiven und therapeutischen Arbeit an der Basis unserer Gesellschaft – bei den Kindern und Jugendlichen. Für die eigene professionelle Praxis stellt sich die Frage, wie man diesen Herausforderungen gerecht werden kann.

Was kann und muss man tun, um die gesunde Entwicklung von Kindern und Jugendlichen trotz vielleicht widriger Lebensumstände zu stärken, geeignete Ressourcen zur Verfügung zu stellen und ihre Widerstandskraft zu aktivieren? Was kann man tun, um den Entwicklungsblockaden und -verzögerungen frühzeitig entgegenzuwirken und das Risiko langfristiger Beeinträchtigungen zu mindern? Ohne gezielte Interventionen erhöhen Entwicklungsstörungen die Wahrscheinlichkeit pathologischer Entwicklungen im Erwachsenenalter.

Es gilt, Wege zu finden, *mit* Kindern (statt nur *über* Kinder) zu sprechen. „Sprechen“ meint hierbei jede altersgemäße Interaktion – ob verbal, nonverbal oder handlungsorientiert –, die es ermöglicht, schwierige Themen anzugehen, Ressourcen zu entdecken und Lösungen zu finden. Das Buch schöpft seine Ideen und Praxiserfahrungen aus meiner langjährigen kinesiologischen, pädagogischen und therapeutischen Arbeit mit Kindern und ihren Familien sowie aus dem Austausch mit Kollegen. Nicht der „optimale“ Therapeut, Berater oder Begleiter des Kindes ist mein Ziel, sondern derjenige, der Mut zur eigenen Kreativität, zum Ausprobieren und zum Vertrauen in seine Intuition im Augenblick der Begegnung mit dem Kind hat. Den Kindern und Jugendlichen werden hier Chancen eröffnet, ihre Probleme *selbst* zu bearbeiten und zu *ihren* Lösungen zu gelangen – indem man sie als kompetente Partner versteht.

Die Zahl der Bücher über Gesprächsführung, systemische Techniken oder Klopfakupressur ist groß. Entsprechende Literatur speziell für die Arbeit mit

Kindern und Jugendlichen findet sich allerdings noch selten. Wie diese Konzepte auf Kinder und Jugendliche übertragbar sind, inwieweit Sie sie modifizieren müssen, damit sie eine kindgerechte Form erhalten, und wie Sie die Ressourcen des gesamten „Problemsystems“ nutzen und alle Beteiligten einbinden können, das erfahren Sie in diesem Buch. Die Kombination systemischer, kinesiologischer und energetischer Techniken und ihre vielfältige Anwendung in unterschiedlichen Settings bilden die Basis und das Herzstück dieser Arbeit.

Für wen das Buch gedacht ist

Dieses Buch ist konzipiert für ...

- Berater, Therapeuten, Kinesiologen, Heilpraktiker, Sozialpädagogen und andere Praktiker, die in unterschiedlichen Settings mit Kindern und ihren Familien zu tun haben und gezielte Interventionsmöglichkeiten suchen;
- Einsteiger in der Kinder- und Jugendtherapie oder (Lern-)Beratung, die sich einen aus vielfältigen Praxiserfahrungen entwickelten Leitfaden gerne zunutze machen;
- Kollegen, die bereits Erfahrungen mit anderen Methoden in der Arbeit mit Kindern haben und neugierig nach weiteren Möglichkeiten Ausschau halten;
- Leser, denen „spielerische“ Zugänge und Lösungsschritte noch neu sind – sie profitieren von den vielen systemisch-energetischen Techniken für respektvollen Umgang mit (insbesondere jüngeren) Kindern und deren Eltern;
- Kollegen, die die Arbeitsweise der *Energy Psychology*[®] oder Klopfakupressur nach Fred Gallo (EDxTM) noch nicht näher kennengelernt haben – sie erhalten hier präzise praktische Anleitungen, mit denen sie den Prozess der Kinder, Jugendlichen und ihrer Eltern Schritt für Schritt begleiten können.

Ich möchte Sie alle für diese neuen Techniken begeistern, Sie von deren Wirksamkeit überzeugen und Ihnen demonstrieren, wie Sie damit die eigene professionelle Kreativität weiterentwickeln können.

Zielsetzung

Das Buch möchte demonstrieren, wie Sie mit Kindern altersadäquat und erfolgreich arbeiten können. Es vermittelt konkrete Antworten auf folgende Leitfragen:

- Wie bekommt man Zugang zu einem Kind oder Jugendlichen?
- Was muss man beachten, damit das Kind einen versteht oder damit der Jugendliche das Gespräch nicht sofort wieder abbricht?

- Wie sollte man sich verhalten, damit Kinder und Jugendliche sich mit ihren Nöten und Sorgen ernst genommen fühlen und den Mut fassen, offen über ihre Gefühle zu sprechen?
- Welche Techniken helfen Kindern und Jugendlichen, ihre Gefühle auszudrücken und mit Erwachsenen ihre Themen zu bearbeiten?
- Wie erschließt man die individuellen, einzigartigen Ressourcen eines Kindes, die ihm helfen, zu einer Lösung zu finden?
- Wie kann man Eltern und Kindern helfen, gute Entscheidungen zu treffen?
- Welche Haltung sollten Praktiker sich aneignen, die kindzentriert arbeiten möchten?

Überblick

Vor Ihnen liegt ein Praxishandbuch, das Sie in Ihrer Arbeit mit Kindern und Jugendlichen als „Werkzeugkasten“ einsetzen können. Es gliedert sich in einen mehr theoretischen und einen praktischen Teil. Auf eine *ausführliche* Darstellung des theoretischen und methodischen Begründungszusammenhangs wird zugunsten der Praxis verzichtet; wenn Sie den vorgestellten Ideen weiter nachspüren oder Ihr Wissen vertiefen möchten, finden Sie dazu im Anhang Literaturhinweise. Anhand vieler Fallbeispiele wird verdeutlicht, welche erstaunlichen Fähigkeiten Kinder (und Eltern) besitzen und wie sie mit gezielter Unterstützung professioneller Begleiter ihre Schwierigkeiten überwinden können

Im Sinne der Transparenz und Klarheit, die unsere Arbeit prägen sollten, möchte ich vorab die Ausgangsbasis meiner Arbeit offenlegen: Die hier vorgestellte und vorgeschlagene Denk- und Handlungsweise gründet in Konzepten der humanistischen Psychologie und Pädagogik, denen ich mich verpflichtet fühle. Mein Welt- und Menschenbild ist konstruktivistisch geprägt: Demnach konstruieren oder gestalten alle Individuen (oder Systeme) ihre Realität selbst, sie entwickeln sozusagen eigene Metaphern von Welt.

Im theoretischen Teil beschreibe ich zunächst die „Landschaft“, die sich den Lesern des Buches erschließt: die systemischen und kinesiologischen Prämissen, auf denen die im zweiten Teil beschriebenen praktischen Methoden gründen.

Großen Einfluss auf mein Verständnis von therapeutischer und beratender Arbeit mit Kindern und Jugendlichen hatte die *Energy Psychology* und Psychotherapie nach Fred Gallo (EDx™). Nach dem Studieren der entsprechenden Literatur (siehe Anhang) und dem Absolvieren der Ausbildungskurse fand ich in meiner Praxis bestätigt, dass es mit dieser Methode erheblich einfacher wird, Probleme zu lösen, Lösungen zu finden und Traumata zu überwinden; schwierige Themen werden buchstäblich „auf den Punkt“ und in Balance gebracht. In die grundlegende Denk- und Vorgehensweise dieser Arbeit führe ich

– exemplarisch für alle Richtungen der Klopfakupressur – im zweiten Kapitel ein und weise darauf hin, wie wichtig das Entdecken und Auflösen energetischer „Sabotageprogramme“ für den Therapieerfolg ist. Dass diese Methode für Kinder und Jugendliche nicht nur Erfolg versprechend, sondern geradezu „genial“ ist, das liegt daran, dass sie der kindlichen Denk- und Handlungsweise sehr entgegenkommt. Leser, denen der Ansatz von Gallo vertraut ist, können dieses Kapitel überspringen.

Im dritten Kapitel geht es um den spezifischen Charakter der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen. Da sich in meiner langjährigen Praxis noch kein Kind selbst angemeldet hat, gehe ich davon aus, dass auch Sie über Vermittler, also Eltern oder Bezugspersonen, mit den Kindern und Jugendlichen in Kontakt kommen. Für einen gelungenen Zugang zu ihnen, der von Neugier, Intuition und Wertschätzung geprägt ist, stelle ich hilfreiche Grundannahmen über Kinder und Eltern vor und Wege, wie Sie diese nutzen können, um die „therapeutische“ Beziehung positiv zu gestalten. Abschließend thematisiere ich hier, wie *Ihre eigene* Psychohygiene die Ziel- und Lösungsfindung positiv unterstützen kann und wie ungünstige Vorerfahrungen Sie blockieren und irritieren können.

Der praktische Teil dieses Buches gliedert sich in drei Abschnitte, die erst das Kind, dann die Jugendlichen und schließlich die Eltern in den Fokus nehmen. Im Kapitel 4 führe ich zunächst überblickartig in den Ablauf der kindorientierten Beratungsarbeit ein. Ich zeige in Kapitel 5, wie Sie sich auf die Begegnung mit einem Kind und seiner Familie vorbereiten können, welche Startbedingungen zum Erfolg verhelfen und wie man guten Rapport mit dem gesamten Familiensystem herstellen kann. Anschließend beschreibe ich, welche spielerischen Zugänge Kinder zur Aktivität einladen, wie ihnen sinnliche Erfahrungen ermöglicht werden, die ihnen in ihrem Alltag oft fehlen, und wie man es Kindern erleichtern kann, über die sie belastenden Dinge oder Erfahrungen zu erzählen und diese auch zu bewältigen. Mithilfe geeigneter Muskel-„Spiele“ (Kapitel 6) „telefonieren“ Kinder mit ihrem System und so gewinnen auch Jugendliche Lust an der Arbeit und das Gefühl, selbst etwas bewirken zu können.

Das siebte Kapitel beschreibt Möglichkeiten, Suchprozesse auszulösen, den Fokus der Aufmerksamkeit zu verändern und unterschiedliche Erwartungshaltungen zu bündeln. Ich zeige, wie Sie Hilfsmittel gezielt einsetzen können, um insbesondere die *Motivation* der Kinder und Jugendlichen im Prozess nicht zu verlieren und ihnen und ihren Eltern aktive Mitarbeit zu gewährleisten, ohne Angst vor etwaiger Bloßstellung. Wichtig sind dabei die entsprechende Frageformulierung, die Zukunftsorientierung und die gezielte Wortwahl, mit der Sie auch schwierige Gesprächssituationen meistern oder gleich vorsorglich umschiffen können. Veranschaulicht werden die Interventionen mit zahlreichen Beispielen; so sind sie leichter zu „speichern“ und ermutigen zum Ausprobieren.

Im achten Kapitel stelle ich nützliche Techniken vor, die zu wirkungsvollen Entwicklungen führen, die dem Kind und seinen Eltern einen Beobachterstatus ermöglichen und das jeweilige Problem externalisieren. Die unterschiedlichen kindlichen Themen können so gezielt bearbeitet werden, ganzheitliches (multisensorisches) Lernen kann gestärkt und Handlungsspielräume können erweitert werden. Zu diesen Zielfindungstechniken gehören etwa das Genogramm, das Malen und das „In-Szene-Setzen“ der Familie.

Kapitel 9 macht Sie vertraut mit einer Skalierungstechnik zum analogen Messen subjektiv empfundenen Stresses; sie ermöglicht Ihnen, einzelne Schritte des Weges zum Ziel oder den Glauben an den Erfolg der Arbeit im Alltag sozusagen visuell darzustellen. Kindern und Jugendlichen fällt es damit leichter, Einschätzungen zu ihren Themen oder zu ihrem momentanen Gefühl auszudrücken. Gleichzeitig erleben sie so ein Gefühl von Mitverantwortung und von aktiver Teilhabe am Lösungsprozess. Die dadurch aktivierte Beobachterrolle hilft, das eigene Thema aus einem gesunden Abstand zu betrachten.

Wenn Ihre Arbeit keine oder nur kleine Fortschritte macht, kann dies unter anderem die Folge von energetischen „Fehlschaltungen“, von „neurologischer Desorganisation“ oder auch einer Belastung mit Toxinen sein (Kapitel 10): Im Energiesystem des Körpers oder des Gesamtsystems Familie treten unter bestimmten Umständen Interferenzen oder Polaritätsumkehrungen auf, die wie „innere Befehle“ jegliche Form der Heilung im betreffenden Lebensbereich stoppen und somit eine positive Entwicklung blockieren. Dieses von Roger Callahan, einem Pionier der Energiepsychologie, entdeckte Phänomen der psychischen Umkehrung gilt es zu entdecken und vorrangig zu behandeln.

In den Kapiteln 11 und 12 geht es darum, den jungen Klienten neue Entwicklungsmöglichkeiten aufzuzeigen, die ihrem Naturell und ihren Möglichkeiten entsprechen und ihre Selbstwirksamkeitspotenziale erweitern. (Mit dem Begriff der Selbstwirksamkeit beziehe ich mich auf Vertreter der Elementarpädagogik wie Schäfer und Ftenakis. Damit ist gemeint, dass das Kind lernt, selbst aktiv zu werden und zu erkennen, dass es *selbst* für Veränderungen *verantwortlich* ist.) Die vorgeschlagenen Techniken und Hilfsmittel wie Stoff- und Sandtiere, Malen, Cartoons, Holzfiguren, bewährte Klopfakupressursequenzen, Geschichten, Metaphern, Farben und andere Selbsthilfetechniken entsprechen dem Denken und Tun der Kinder und stärken somit ihre Selbstheilungskräfte.

Gekonnte Schlussinterventionen ankern den Erfolg und sichern die Aktivität der Kinder und der Familie sowie die Eigenverantwortung im Prozess. Kapitel 13 beschäftigt sich mit geeigneten Interventionen und damit, wie sie an das Therapiegeschehen angekoppelt werden können.

Besonderheiten im Umgang mit *Jugendlichen* greife ich in Kapitel 14 auf. Ich thematisiere spezielle Schwierigkeiten in diesem Alter und die hierbei hilfreichen Interventionen.

Kapitel 15 geht auf die Eltern als „Team“ ein, auf deren Rolle im Prozess, auf mögliche Hindernisse, Blockaden und darauf, welche „Ratschläge“ und Hilfsmittel Sie nutzen können, um Eltern zu unterstützen, insbesondere in ihrer Rolle als Experten für die gesunde Entwicklung ihrer Kinder.

Im Anhang finden Sie verschiedene Checklisten, Zusammenfassungen und Übersichten (etwa über die „Kloppunkte“, Fragen für verschiedene Prozessphasen sowie Kopiervorlagen für bildhafte Arbeitstechniken.

Teil I: Grundlagen

1. Vorannahmen und Leitgedanken

Können Sie sich noch an ihre Kindheit erinnern? An das Gefühl, auf Entdeckungsreise zu gehen und spannende Abenteuer zu bestehen? Die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen bedeutet für mich, selbst wieder neugierig, wie mit den Augen eines Kindes, auf die Welt sehen zu dürfen. (Wenn ich im weiteren Verlauf den Begriff „Kinder“ benutze, meine ich damit in der Regel Kinder jeden Alters, also auch Jugendliche. Sollte es einmal notwendig sein, genauere Altersangaben zu machen, so finden Sie diese im Text. Den Besonderheiten bei Jugendlichen ist ein eigenes Kapitel gewidmet.)

In der Praxis ist es mein Bestreben, Wege zu finden, *mit dem Kind* in Kontakt zu kommen und mit ihm *seine Ziele* zu erarbeiten, *seine Stärken* zu entdecken und *seine Kreativität* zu nutzen. Dabei standen mir anfangs meine eigenen Erwartungen und meine (oft übertriebene) Anspruchshaltung an das Verhalten der Kinder im Weg. Kindern dort zu begegnen, wo sie gerade unterwegs sind, um sie einen Teil *ihres* Weges zu begleiten, das bedarf der Offenheit und des Sicheinlassens auf *ihre* Sicht der Welt. Jeder Mensch entwickelt *seine* Landkarte von der Welt, eingefärbt von den eigenen Erfahrungen seit frühester Kindheit, von kulturellen Einflüssen und Vorbildern. Ich entdeckte schnell, dass jeder Weg zur Sackgasse wurde, wenn ich außer Acht ließ, dass auch ich meine „Wirklichkeit“ selbst konstruiere. Auch die professionelle Arbeit ist geprägt von den eigenen Grundhaltungen, dem eigenen Blick auf die Welt und von Theorien, das heißt, von *erlernten* Konzepten. All dies nimmt Einfluss darauf, welche Landschaft sich mir erschließt. Daher möchte ich Sie als Leser zunächst mit *meiner* Landkarte der Welt und *meinem* Blick auf Kinder vertraut machen, damit meine Handlungsweisen für Sie nachvollziehbar werden.

Meine „Landkarte“

Wie bereits angedeutet, ist der Glaube, daß die eigene Sicht der Wirklichkeit die Wirklichkeit schlechthin bedeute, eine gefährliche Wahnidee.

Paul Watzlawick (2003, S. 9)

Ich gehe davon aus, dass man sich nicht *nicht* verhalten kann (Watzlawick) und dass jedes Verhalten einen positiven Sinn und Zweck verfolgt. Bis zu dem Zeitpunkt, an dem das Kind zu mir in die Praxis kommt, ist sein Verhalten die

beste Möglichkeit, mit dem dahinterliegenden Problem zu leben, auch wenn es für seine Umwelt noch so unverständlich und destruktiv erscheint. Nicht selten erlebe ich sogenannte verhaltensauffällige Kinder wie etwa das kleine, aggressive Mädchen, das zunächst keinen Gewinn darin sah, sein Verhalten zu verändern. Seine Wutausbrüche verschafften ihm Aufmerksamkeit und Zeit der sonst beruflich sehr eingespannten, gestressten Eltern – also war das doch offensichtlich ein erfolgreiches Verhalten.

Kinder sind Meister in der Bewältigung von Aufgaben und Herausforderungen und ihre Frustrationstoleranz ist unübertreffbar, wenn man sie lässt. So zeigt ein Kleinkind schier unendliche Geduld im Erlernen des Gehens. Obwohl es unzählige Male hinfällt, steht es immer wieder auf und wagt es aufs Neue. Im Laufe der Jahre wird vielen Kindern ihr einst so zielorientiertes, ausdauerndes Verhalten abgewöhnt: Dem Kind soll es gut gehen und so werden ihm oft alle Steine aus dem Weg geräumt. Selbst erforschen kann es dann leider nichts mehr. Dies ist eine typische „Elternfalle“ – die Suche nach Umwegen und Auswegen, um dem Kind „leidvolle Erfahrungen“ zu ersparen. Leider regt dies nicht zu Eigenverantwortlichkeit an oder zu der Fähigkeit, sich selbstständig im Leben zu orientieren.

Für mich gehören Krisen im Leben eines Kindes zum Entwicklungsprozess. Ihre Bewältigung befähigt die Kinder, ihren Aktionsradius zu erweitern, und stärkt ihre Kompetenz, ihre Potenziale und Ressourcen. Oft verwenden Kinder all ihre Energie für die Anpassung an ihre Umwelt und entwickeln dabei nicht selten bizarre Verhaltensweisen und Symptome. Diese veranlassen die (teilweise über-)besorgten Eltern, mit ihren Kindern in die Beratungspraxis zu kommen. Noch nie hat sich ein Kind *selbst* für den Besuch in meiner Praxis angemeldet, es kommt zunächst eher unfreiwillig mit (und wurde oft nicht einmal gefragt). Da diese Tatsache großen Einfluss auf unsere Arbeit haben kann, gehe ich später noch genauer darauf ein.

Nach meiner Erfahrung stabilisieren Kinder in vielen Fällen ein krankes *Familiensystem*. Das kann etwa bei einem schon etwas älteren Kind der Fall sein, das wieder einnässt und es so schafft, von den Problemen der Eltern abzulenken. Die Eltern sind so beschäftigt mit seinem Problem, dass die partnerschaftlichen Streitigkeiten in den Hintergrund rücken. Solche Zusammenhänge sind den Kindern in der Regel selbst nicht bewusst. Ich denke sogar: Die Kinder, die ich in meiner Praxis kennenlerne, scheinen nicht selten die *gesündesten* Mitglieder ihrer Familie zu sein. Damit sind wir schon mitten in der systemisch-energetischen Denkweise und es ist an der Zeit, die systemischen, kinesiologischen und energetischen Hintergründe meiner Arbeit genauer darzustellen.

Die „systemische Brille“

Durch diese Brille gesehen, besteht die Welt aus vielen „Systemen“, die sich auf bestmögliche Weise durch Vereinbarungen über Spielregeln und Muster organisieren und regulieren, um die Anpassung an die jeweiligen Umweltbedingungen zu meistern. Überall, wo mehrere Menschen beteiligt sind, spricht man von einem sozialen System.

Es beginnt bei unserem Ursprungssystem, der Herkunftsfamilie; dann folgen all die anderen Beziehungsgefüge, deren Teil wir sind: Freundeskreis, Gruppen, Partnerschaften, die Gegenwartsfamilie, Kollegenkreis, Arbeitsteams, Unternehmen, Parteien, Kulturen etc.

Manche Systeme wirken auch dann noch in uns fort, wenn wir sie nicht mehr physisch unmittelbar um uns haben. Deshalb hat die Arbeit an Mustern der Ursprungsfamilie eine so große Bedeutung für die Gegenwart. Andere Systeme wirken in uns nur, solange wir uns an ihnen beteiligen. Einige Systeme geben uns dauerhafte Zugehörigkeit und Identität, andere nur vorübergehende Rollen. Was auch immer in sozialen Systemen geschieht, es beeinflusst das Erleben und die Entwicklung seiner Mitglieder, wirkt wie ein unsichtbares Energie-„Feld“ auf jeden Beteiligten und wird zugleich von jedem mitgeformt.

Familie als System

In Systemen wie Familien oder Institutionen greift alles ineinander. Alle Elemente stehen in Wechselwirkung und man sieht in zunehmendem Maße davon ab, einzelnen Systemelementen Eigenschaften zuzuschreiben. Jedes Familienmitglied ist wiederum ein eigenes System (Subsystem) mit vielen verschiedenen inneren Anteilen. Alle Mitglieder sind durch ihre Gefühle und Loyalitäten miteinander verbunden wie mit Fäden eines Mobiles – also auch so leicht zu bewegen wie ein Mobile. Da Systeme mit ihrer Umwelt in Interaktion treten, werden sie ständig von „außen“ berührt, wie der leiseste Lufthauch das Mobile in ständiger Bewegung hält. Diese oft unbewussten Bewegungen können in unserem Lebensalltag förderlich, aber auch hinderlich sein.

Familien unterscheiden sich von anderen sozialen Systemen durch die vorgegebene und *dauerhafte* Zugehörigkeit, die sie ihren Mitgliedern bieten. Auch teilen sich ihre Mitglieder eine lange, gemeinsame Geschichte. Wir treten in unsere Familie ein, sobald unser Leben beginnt. Niemandem kann die Zugehörigkeit „gekündigt“ werden. Die Wahlmöglichkeit, hinzuzukommen oder auszuschneiden, ist also höchst beschränkt. Wenn groß gewordene Kinder aus dem Haus gehen, halten sie innerlich das konstruierte Bild der Familie und mit ihm die Bindungen und Beziehungen aufrecht. Die Positionen und Hierarchien bleiben erhalten. Ein Kind wird auch im Erwachsenenalter immer das Kind seiner Eltern bleiben. Ändern hingegen kann sich, was die Familienmitglieder *tun*, wie sie miteinander *umgehen*, einander achten, ihre Rollen und

Schicksale annehmen und meistern. Wenn wir die Strukturen und Prozesse innerhalb eines solchen Systems analysieren, wird es möglich, sie auch positiv zu verändern.

Die Ursprungsfamilie hat wohl von allen Gruppen den stärksten Einfluss auf unser Leben. Kein Wunder, die Bande, die uns verbinden, reichen am weitesten zurück, bis zu unseren Ahnen, und sind bis in unsere Gene hinein tief verankert. In der Familie liegen jene Beziehungen, die existenziellen Charakter für uns hatten, die uns das Leben gaben und für das Überleben sorgten. Jeder von uns hat das von Anfang an gespürt und Strategien entwickelt, die uns die Zuwendung der wichtigen Bezugspersonen sichern sollten. Schließlich ging es um die eigene Existenz. Durch Instinkt, Versuch und Irrtum findet ein Säugling die erfolgreichsten Mittel heraus, sich Zuwendung zu verschaffen: Aggression, Lachen, Weinen, Unterordnung oder Sich-unsichtbar-Machen und andere. Wenn es zu Problemen kommt, versuchen Kinder auf die unterschiedlichste Arten, diese zu lösen, sei es durch Ignorieren, durch Machtspiele, durch Ausweichen, Flucht, Konfrontation oder durch andere Verhaltensweisen.

Besonders die aktivste Lernphase (die ersten Jahre im Leben des Menschen) wird in der Regel in der Familie erlebt. Alles, was ein Kind hier aufnimmt, wird zu seinem „Arbeitsmodell“ für die eigene Zukunft. Es verarbeitet Gefühle, Stimmen, Gesichter und Handlungen zu Regeln des Lebens. Wie der Vater seine männliche Rolle lebt, so definiert der Junge bzw. das Mädchen „Mannsein“; wie die Eltern miteinander umgehen, das prägt die spätere Vorstellung des Kindes von Beziehung. Die Art des Umgangs der anderen mit ihm selbst gibt ihm eine Vorstellung vom eigenen Wert.

Was wir als Kinder gelernt haben, das wiederholen wir als Erwachsene zuweilen ein Leben lang, auch wenn es heute kein stimmiges Modell mehr ist. Wir finden dann in der Regel auch die richtigen Partner dafür. Oder wir kämpfen dagegen an, wollen auf keinen Fall so sein wie jener Elternteil. Die unbewusst verinnerlichte Modelle wirken weiter, bis wir sie in der Tiefe verändern und bessere finden. Einigen Menschen gelingt diese Veränderung intuitiv, andere suchen danach, indem sie ihr Leben bewusst nach neuen Mustern gestalten. Wieder andere verarbeiten negative Erfahrungen im Laufe ihres Lebenswegs da, wo sie neue Ressourcen finden und das ausgleichen können, was ihnen früher gefehlt hat. Andere lösen alte familiäre Verstrickungen auf, klären Positionen und Beziehungen und entwerfen ein neues, stimmiges Modell ihres Ursprungssystems; ein Bild, in dem jeder eine angemessene Position innehat, Achtung zwischen den Menschen herrscht und jeder seine Verantwortung erhält, auch die für das eigene Leben.

Die hier im Weiteren beschriebenen Techniken und Handlungsweisen greifen in Familiensysteme ein und bewirken positive, gesundheitsfördernde Veränderungen. Ben Furman nimmt in seinem Buch *Es ist nie zu spät, eine glückliche Kindheit zu haben* die systemischen Ideen ebenfalls auf.