

# Balance mit System (BmS)

Immer wieder werde ich gefragt: "Was ist eigentlich Balance mit System?" Der Titel „Balance mit System“ wurde ganz bewusst in seiner Doppeldeutigkeit gewählt. Es ist der Hinweis, dass es einen Unterschied zwischen **systematisch** und **systemisch** gibt.

Wenn wir **systematisch** vorgehen, haben wir einen Plan oder eine Strategie, der wir folgen. Systematisches Vorgehen brauchen wir z.B. um den unterschiedlichen kinesiologischen Methoden gerecht zu werden und dabei den Überblick zu behalten. Der systematisch methodische Überblick gibt dem Berater Struktur und Sicherheit, die der Klient dann in Folge oft als Kompetenz wahrnimmt. Diese in sich ruhende, sehr präsente Kompetenz ist eine Grundlage für gute Zusammenarbeit.

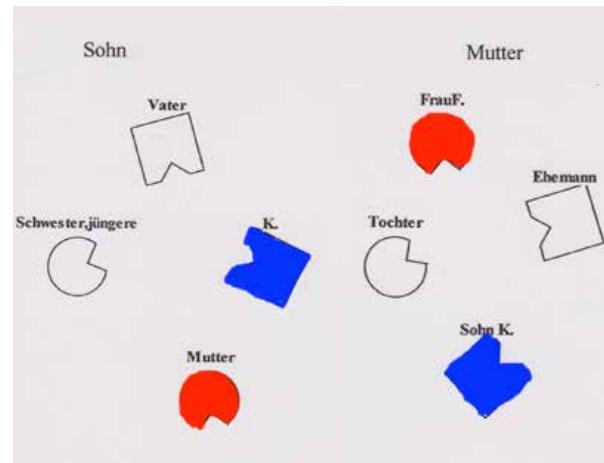
Von **systemischem** Denken oder einer systemischen Sichtweise sprechen wir aus der Erkenntnis heraus, dass niemand isoliert, sondern in verschiedene Gemeinschaften und Systeme eingebunden ist z.B. Familie, Vereine, Nachbarschaften, berufliches Umfeld, Freundeskreis u.a. Das Individuum wechselwirkt mit diesen Systemen und sollte daher immer in diesem Kontext betrachtet werden. Die Ursachen für Symptome oder Probleme sind also nicht nur einem Einzelnen zuzuschreiben, sondern sollten immer im Gesamtkontext betrachtet werden. Deswegen ist es selbstverständlich, zum Beispiel auf das gesamte Familiensystem zu schauen und nicht nur auf den Symptomträger, mit dem wir es zu tun haben.

## Hierzu ein Beispiel aus meiner Praxis:

Frau F., eine sehr aktive Frau und erfolgreiche Unternehmerin, kam mit ihrem 11jährigen Sohn K. in meine Praxis. K. zeigte seit einiger Zeit in der Schule sehr schlechte Leistungen, machte seine Hausaufgaben nicht, und die Lehrer hatten sich auch schon bei den Eltern über seine mangelnde Aufmerksamkeit beklagt.

K. lebt mit seinen Eltern und seiner jüngeren Schwester im Haus der Familie, welches aus der

Erbmasse der Mutter stammt. Die Mutter ist eine sehr erfolgreiche Geschäftsfrau, der Vater ist Ingenieur; seit der Geburt der Kinder ist er Hausmann. Die Mutter beschreibt das Familienleben sehr harmonisch und liebevoll. Sie erlebt sich selbst als fordernde, aber fürsorgliche und aufmerksame Mutter. Sie bringt ihre Enttäuschung über ihren schlauen, aber faulen Sohn deutlich zum Ausdruck und spricht sogar von Internatsunterbringung, denn so wie jetzt ginge es nicht weiter. Ich lud Mutter und Sohn ein, parallel zueinander jeweils ihre individuelle Situation auf dem Familienbrett aufzustellen.



Familienbrett: Frau F. und Sohn K. (11Jahre)

Das „Familienbrett“ geht auf die Arbeiten von Ludewig et al. 1983 zurück. Es eignet sich gut zur Diagnostik oder auch, um Probleme, Symptome nach außen zu bringen und so besser über die anstehenden Themen diskutieren zu können.

Diese parallel aufgestellten Familienbretter zeigen, wie unterschiedlich die Lebenswelten von Mutter und Sohn waren. Wir können in der Graphik erkennen, dass K. seine Mutter außerhalb des Systems aufstellte, sogar ihre Blickrichtung richtete sich weg von der Familie. Zudem beschrieb K. die Beziehung zu seinem Vater und seiner Schwester als eher harmonisch.

K.'s Mutter war sehr verwundert, um nicht zu sagen erschrocken, dass Ihr Sohn sie so ganz außerhalb des Familiensystems stehend empfand. Da sie sich selbst ja als sehr bemühte Mutter, die jedem Familienmitglied gerecht werden wollte, erlebte.

Welche hilfreiche Information erhielt ich durch dieses systemische Format und welche Auswirkungen hatte das möglicherweise auf meine weitere Arbeit mit der Familie?

Die Mutter empfand sich selbst als sehr besorgt und engagiert für die Belange ihres Sohnes. Sie hatte den Eindruck, dass K. eigentlich kein Interesse am Familienleben zeigte. Aus ihrer Sicht fehlte seine emotionale Anbindung. Der Sohn spiegelte anhand des Bildes auf dem Familienbrett der Mutter exakt das Verhalten, welches sie ihm vorwarf. Für die Mutter war das eine schmerzhafte Erkenntnis. Sie konnte sie aber annehmen, und so arbeitete ich in diesem Fall kinesiologisch mit der Mutter weiter.

Die Erweiterung des Kontextes und das Einbeziehen der Mutter in die vermeintliche alleinige Störung des Sohnes führten dazu, dass

der Fokus von dem Kind genommen wurde und damit auch die alleinige „Schuld“ nicht von ihm getragen wurde. Die Arbeit setzte sich für die gesamte Familie, insbesondere auf der Erwachsenenebene fort.

Wie es dann weiterging? Die Mutter lernte in ihrem Unternehmen mehr zu delegieren. Es kehrte zunehmend Ruhe bei Familie F. ein, und K. fing an Saxofon zu spielen, was ihm vorher wegen seiner mangelhaften Leistungen versagt worden war.

### Eine weitere, sehr einfache Geschichte, die dank Genogramm nur zwei Sitzungen brauchte, möchte ich noch kurz beschreiben:

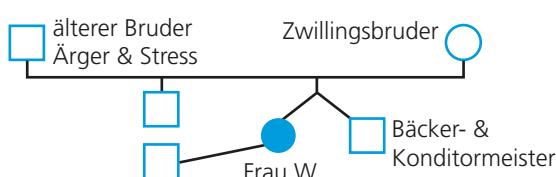
Frau W. kommt in die Praxis. Sie hat Stress und Ärger mit dem älteren Bruder seit sie ihre gemeinsamen Eltern bis zu deren Tod begleitet und gepflegt hat. Sie leidet seitdem unter einer sehr unruhigen, pickeligen und geröteten Haut, besonders im Gesicht. Frau W. fühlt sich hässlich und überhaupt nicht belastbar. Immer wieder, wenn ihr Bruder sich ihr gegenüber abwertend und rücksichtslos verhält, wird es mit der Haut schlimmer. Während sie mir also von ihren Beschwerden und Lebenszusammenhängen erzählt, zeichne ich anhand dieser Informationen ein Genogramm.

Während Frau W. über ihre Haut sprach, zeichnete ich nebenbei das Genogramm, welches zunächst so aussah:



Frau W. erzählt mir daraufhin, dass sie auch noch einen Zwillingsbruder hat, mit dem sie sich sehr gut versteht. Sie hilft sogar regelmäßig in der Bäckerei ihres Bruders aus und backt den Biskuitteig.

### Das vollständige Genogramm (Herkunftsfamilie)



Eine Weizen- oder Getreideintoleranz ist nicht bekannt. Aber da Frau W. erst nach dem Tod der Eltern angefangen hat in der Bäckerei ihres Zwillingsbruders zu arbeiten lag es nahe, an eine Unverträglichkeit zu denken.

Das health-kinesiologische Prozedere zeigte, dass Frau W. auf Weizen und Hafer reagierte. Nachdem sie beides über einen Zeitraum von drei Wochen gemieden hatte, durften wir ein SET (HK-Balance für biologisch-inkompatible Substanzen) auf Weizen und Hafer durchführen. Beide Getreidearten sollten laut Muskeltest weitere vier Wochen gemieden werden. Danach war Frau W. nahezu symptomfrei, was auch die Stimmung im Hause W. deutlich verbesserte. Inzwischen hilft Frau W. ihrem Bruder wieder in der Bäckerei, allerdings trägt sie jetzt einen Atem- und Mundschutz bei der Arbeit. Frau W. geht es gut, sie braucht keine weitere Beratung mehr. Die entspannte körperliche Situation führte auch zu einer entspannteren Kommunikation mit dem älteren Bruder, denn der war jetzt nicht mehr „Schuld“ an dem üblen Hautproblem.

Ohne die Genogramm-Aufzeichnung wäre ich wahrscheinlich nicht in der ersten Beratungsstunde auf den Gedanken gekommen, dass die Hautproblematik eine Weizen-/Haferallergie sein könnte. Ich wäre doch eher auf die Psycho-Stress-Schiene aufgesprungen und hätte Frau W.'s Auftrag bezüglich Alltagsstress und Spannung in der Familie bedient und eine entsprechende Balance angeboten. Die Information aus dem Genogramm hat hier den Kontext so erweitert, dass ich Frau W. vorschlagen konnte, doch erst einmal eine reine Strukturarbeit zu machen.

Das Genogramm ist eine systemische Methode, mit dessen Hilfe wir nicht nur den Familienstammbaum aufzeichnen, sondern wir erhalten Informationen zu Hintergründen, Beziehungen und Mustern, die in der aktuellen sowie der Herkunftsfamilie des Klienten gelebt werden und wurden. Das Genogramm bietet also die Möglichkeit, zügig zu komplexen Informationen und zu einer übersichtlichen Darstellung über das Familiensystem zu kommen.

Aufgrund der positiven Erfahrungen, die ich täglich mit der oben beschriebenen Methodenkombination mache, habe ich das Curriculum „Balance mit System“ entwickelt. Hier vermittele ich die Grundlagen systemischen Denkens, der systemischen Haltung und Kommunikation, sowie systemische Methoden zur Analyse und Beeinflussung von Systemen und verknüpfe sie synergistisch mit kinesiologischen Methoden. Meine Arbeit kann ich mir nicht mehr ohne die Kombination von systemischen, hypno-therapeutischen und kinesiologischen Methoden vorstellen.



**Dr. Brigitte Michaelis**

Unterm Berge 1  
32469 Petershagen-Lahde  
Tel. 05702 801911  
Brigitte.Michaelis@t-online.de  
www.systembalance.de