



Balance mit System

Veränderungsarbeit mit Symbolen, am Beispiel der Acht

Schon wieder die Acht?! –so viel wurde darüber inzwischen geschrieben, gesagt und gearbeitet, insbesondere in unseren Arbeitsfeldern. Dagegen setzte ich: Kann über eine Zahl, die als Symbol für die Unendlichkeit dient, überhaupt jemals ausreichend gesprochen, gearbeitet, erfahren werden?

Ich halte es da gerne mit Albrecht Beutelspacher (Prof. für Mathematik, Univ. Gießen) der zur ACHT folgende Äußerung machte:

Die Acht ist Zwei mal Zwei mal Zwei.

Die Zwei ist die Zahl der Symmetrie.

Vier ist die doppelte Symmetrie.

Und Acht ist dann nochmal eins drauf - die Symmetrie der Symmetrie der Symmetrie.

Das ist eine Zahl, die mit ihrer Schönheit fast ein bisschen angibt, ein wenig protzt – so wie die "Königin der Nacht" bei Mozart. Das ist unwiderstehliche Schönheit, die schon fast ein wenig furchterregend ist.

Ja, so ist sie, die ACHT!

Wach durch die Welt gehend, finden wir die Acht in der Natur oder als Symbol in verschiedensten Lebensbereichen.

Beispiele: Folien

..... und überall steht die Acht im Zusammenhang mit Extremen, mit Polaritäten, mit Vereinigung von Polarität und dem Streben nach Harmonie, nach Heilung, nach Ganzheit. Für mich persönlich bedeutet die ACHT immer wieder neue Herausforderung, neues Lernen, neue Erfahrung - was wollen wir Kinesiologen mehr?

Ja, und was kann ich Ihnen heute noch Neues oder besser, anderes über die ACHT erzählen? Eigentlich ist ja mein Mathematiklehrer schuld daran, dass ich hier stehe. Eines Tages malte er uns nämlich die Acht in liegender Form an die Tafel und sagte: „das ist die Lemniskate, sie steht für die Unendlichkeit!“ Und damit war die Spur gelegt!

Eine wichtige persönliche Erfahrung mit der liegenden Acht war, dass, als ich nach meinem ersten BrainGym Kurs die „Augenachten“ regelmäßig praktizierte, auf einmal während des Autofahrens lesen konnte, ohne von beißender Übelkeit geplagt zu werden. Fortan wurden Familienurlaube zu reinsten Literaturerlebnissen. Unsere Kinder durften Klassiker wie Jule Verne aber auch „die Säulen der Erde“ und noch andere Abenteuer während langer Autofahrten ohne Pause kennen lernen.

Begeistert von diesen Auswirkungen begab ich mich auf den Weg und lernte immer wieder neue Wege mit der ACHT kennen.

Z.B. kam eines Tages die Künstlerin in meine Praxis. Ihre Frage war: „wie vereinbare ich mein malen, mein Mutterdasein und die Organisation des Haushaltes miteinander?“

Der erste Schritt war, diese Frage zu würdigen, zumal die Klientin von sich selbst als „Jammernde auf hohen Niveau“ sprach. Sie hatte nicht, wie ihrem Wirklichkeitsanspruch gemäß eine wirtschaftliche Not, sondern sie lebte in einer erfolgreichen, liebenden Beziehung mit dem Vater ihrer Kinder, der genug Geld nach Hause brachte und ihre Kunst sehr wertschätzte.

Auf der einen Seite wollte sie die perfekte Mutter und Haushaltsmanagerin und Ehefrau, Geliebte sein, auf der anderen Seite wollte sie ihre Kunst leben.



Mit der Frage nach der Vereinbarung von beiden, und den sich diametral gegenüberstehenden Polen der Mutter/Hausfrau/Ehefrau einerseits, sowie der Künstlerin andererseits lud ich sie ein, sich auf das Abenteuer der Lemniskate einzulassen. Sie legte je einen Bodenanker für ihre „Zweiteilung“ und einen zusätzlichen Bodenanker für ihre Frage im „Hier und Jetzt“. Nachdem sie einige Male über die Mitte (ihre aktuelle Frage) um die Pole „herumgewandert“ war, wurde ihr bewusst, dass es gar nicht um diese Polarität ging, sondern die eigentliche Frage ihre ganz persönliche Wertschätzung für ihre Kunst war. Im nächsten Schritt kreierten wir eine neue ACHT: die eine Seite ihre Kunst, die andere Seite stand für ihre Ansprüche, und die Kernfrage war, „Wie schaffe ich es, meine Kunst zu praktizieren, ohne bislang damit Geld zu verdienen?“

Noch einmal lud ich sie ein ihren Spaziergang zu machen. Inzwischen stellten sich doch einige Widerstände ein, im Sinne von: bin ich es wert? Darf ich? Was denken meine Eltern, mein Mann, meine Freunde, wenn ich mich mehr meiner Kunst widme? Was halten die von mir?“

Hier begann der Prozess kinesiologisch interessant zu werden: ich regte an, die Stirnbeinhöcker zu halten, außerdem testeten wir aus, dass es sich um eine psychische Umkehr handelte, danach ging es noch um Verlust- und Versagensängste, die mit AP and the Brain balanciert wurden.

Irgendwann konnte sie die Lemniskate abschreiten und sagte ganz unbefangen: „Meine Kinder freuen sich, wenn ich mehr male und für meinen Mann stellt sich die Frage gar nicht. Ich verabschiede mich ab sofort von dieser Überzeugung, dass ich meine Kunst nur leben darf, wenn ich auch Geld damit verdiene. Es wird Durststrecken geben, aber mein Mann ist sicherlich bereit mir vorübergehend eine Haushaltshilfe zu finanzieren.“

Damit war die Ausgangsfrage beantwortet. Die eigentliche Frage für die Klientin, nämlich „Wie schaffe ich es meine Kunst in meinem alltäglichen Leben zu leben?“ wurde durch diesen Zugang offenbart und angegangen.

Das Ergebnis dieser Beratung war, dass diese Klientin nur drei Monate später eine Haushaltshilfe engagiert und außerdem ihre erste Kunstausstellung organisiert hatte.

Fallbeschreibungen wie die oben genannte sind Glücksfälle, wie wir sie brauchen, damit wir neugierig bleiben und weiter forschen.

Inzwischen ist die ACHT neben anderen Formen ein integraler Bestandteil meiner beratenden Praxis. Die Arbeit mit der ACHT bietet sich an für Teams, Familien, Paare, für die Einzelarbeit mit Erwachsenen und mit Kindern. Insbesondere in der Supervision, bzw. auch für Gruppenprozesse nutzte ich diesen Zugang einerseits zweidimensional über das Flipchart, aber auch sehr gerne als räumlich-körperliche Erfahrung, damit sich die unterschiedlichen Standorte und Haltungen der einzelnen Teammitglieder zu dem angesprochenen Thema im Außen zeigen.

Im meinem Konzept von ‚Balance mit System‘ sind diese Zugänge im Curriculum enthalten. Die Arbeit mit Symbolen, Linien und Formen ist für Kinesiologen und Körpertherapeuten meiner Meinung nach so attraktiv, weil wir mit Bewegung und mit Körpererfahrung arbeiten. Zudem ist diese Arbeit mit jeder kinesiologischen Methode kompatibel. Während meines Vortrages /Miniworkshops werde ich anhand von weiteren Fallbeispielen und Möglichkeiten der Selbsterfahrung diese Methode weiter konkretisieren.



Zurück zur ACHT: Die Form der Acht bietet sich in der Beratung als Symbol an, welches gleichzeitig Ausdruck für Ambivalenz, Widerspruch und Lösung sein kann. Die Pole der Acht dienen hierbei als Extreme, zwischen denen sich das Netz der möglichen Konfliktlösungen aufspannt. Hier können sich Vergangenheit und Zukunft genau so begegnen, wie Liebe und Hass und ‚will ich‘, ‚will ich nicht‘ usw., den Möglichkeiten sind sozusagen keine Grenzen gesetzt.

Der Kreuzpunkt symbolisiert immer wieder neu das Lebensfeld des Klienten. Dieses verändert sich ständig während der Klient die Linie der Lemniskate entlang spaziert. Dabei wird die Ausgangsfrage immer wieder neu überprüft in Hinblick auf eine veränderte körperliche Wahrnehmung oder neue Ideen und Einwände. Durch das „Ergehen“ der ACHT erfolgt meiner Meinung nach eine innere Rhythmisierung, wodurch sich dann oft erst der eigentliche Konflikt zeigt und der Klient für sich endlich eine neue, aber konkrete Erfahrung macht, was dann im nächsten Schritt zu einer wirklichen Veränderung führen kann. In Verbindung mit unseren kinesiologischen Möglichkeiten sind diese dann auch nachhaltig wirksam. Die Arbeit mit der ACHT stellt aus meiner Sicht nicht primär die Balance dar, sondern ist eher ein aufdeckender Prozess, der den Ausgangspunkt für die Balance darstellt.

Als nächstes möchte ich sie jetzt zu einem kleinen Klärungsprozess für sich selbst einladen.



Die oben gezeigte Grafik stellt eine einfache Form dar, wie wir mit der Lemniskate insbesondere auch für uns selber arbeiten können.

Sie haben eine Frage, sowie die eine Möglichkeit, oder die andere

Sie haben eine Frage, die Erfahrung aus der Vergangenheit und das, was sie für die Zukunft erhoffen

Sie haben eine Frage, sowie das, was sie hinter sich lassen wollen und das, was sie begehrten

Sie haben eine Frage, und das, was sie ablehnen, und das, wonach sie sich sehnen

Etc.

Nutzen sie diese Übung für sich, indem sie die Frage, das eine, das andere hier im Raum verorten und „einfach“ über die Frage hinweg, erst den linken bogen der Acht und als zweites den rechten Bogen der Acht für sich „ergehen“