

Artikel Kinesiologie & Therapie

Holistische Psycho-Kinesiologie und Schematherapie in der Psychotherapie

Jeder Mensch hat es mehr oder minder schon erlebt. Es gibt Situationen, Personen und Aktionen in denen ein roter Alarmknopf in uns getriggert wird und ehe wir noch bewusst nachdenken, befinden wir uns in einem automatisierten Verhaltensmuster, reagieren hilflos, vermeidend oder aggressiv. Ein Schema ist aktiviert und wir sind gefangen in uns selbst. Der Autopilot ist eingeschaltet. Was ist passiert?

Das Gehirn prägt seine Erlebnisse in seiner neuronalen Struktur wie Fußabdrücke ein. Diese neueren Erkenntnisse der Gehirnforschung bestätigen die alte Hypothese der Psychoanalyse, dass die ersten zwei Lebensjahre entscheidend für die spätere Entwicklung des Menschen seien.

Das Gehirn des Säuglings bildet zunächst spontan eine Überzahl von Neuronen aus. Bestimmte Sinnesreize führen zu einer zunächst zufälligen Aktion einer neuronalen Gruppe. Tritt diese Aktivierung wiederholt, lange, anhaltend und intensiv und vor allem verbunden mit emotionalem Erleben auf, führt das dazu, dass weitere Rezeptoren aktiviert werden.

Die vermehrt erregungsbereite neuronale Gruppe bildet gleichsam den Fußabdruck des emotional relevanten Erregungszustandes. Diese ist die neuronale Grundlage des Schemas. Sind die Neuronen nicht aktiviert, ist auch das Schema nicht erkennbar. Erst im aktivierten Zustand wird das entsprechende Erleben sichtbar und bewirkt ein bestimmtes Denken, Fühlen, Körpergefühl und spontane Handlungstendenzen. Diesen komplexen Aktivierungszustand eines aktivierten Schemas nennt man Modus.

Komplexe zwischenmenschliche Verhaltensmuster bilden erlernte, eingebrannte neuronale Strukturen bzw. Attraktoren aus. Eine bestimmte soziale Konstellation – beispielsweise eine Prüfungssituation, ein Vorstellungsgespräch, eine Konfliktsituation in der Partnerschaft – lösen fast reflexhaft ein bestimmtes Sozialverhalten, Gedanken, Gefühle und Handlungen aus. Meist ist den betroffenen Menschen nicht bewusst, dass sie sich aufgrund von früheren Beziehungserfahrungen so verhalten.

Jeffrey E. Young, der Begründer der Schematherapie, spricht hier von den sogenannten Lebensfallen. Die Menschen neigen dazu, die Interaktionspartner so wahrzunehmen, wie sie es von früheren Sozialpartnern unbewusst gelernt haben.

Die Gegenwart wird somit unbewusst nach den Erfahrungen der Vergangenheit gestaltet. Dadurch werden die Reaktionsflexibilität und das Entwicklungspotenzial begrenzt. Bildlich kann man die alten Muster mit Schubladen vergleichen, die unerwartet aufspringen und deren Inhalt einen überflutet.

Hier ist nun genau die Schnittstelle zur Holistischen (=ganzheitlichen) Psycho-Kinesiologie, einem von mir entwickelten Therapie- und Ausbildungskonzept, die Ansätze der Psychodynamik, Tiefenpsychologie, Kognitiven Therapie, Schematherapie, Neurobiologie mit Gehirntegration, Stressmanagementtechniken und Bewusstseinsarbeit lösungs- und ressourcenorientiert verknüpft.

Der Muskeltest als Biofeedback ermöglicht hierbei die Kommunikation mit dem Bewusstsein, Unterbewusstsein, dem Unbewussten und dem Körper. Denn das Bewusstsein ist nur die Spitze des Eisbergs.

Veranschaulichen möchte ich die therapeutische Arbeit anhand eines Fallbeispiels:

Eine Klientin kommt mit dem Thema einer massiven Prüfungsangst. Die Angst ist so stark, dass ein starkes Vermeidungsverhalten besteht. Die Studentin spielt mit dem Gedanken, ihr Studium abzubrechen, da sie den Druck kaum noch aushält. Nach einer ausführlichen Anamnese in der Erstsitzung erklärt sie, dass sie sehr viel lernt, dabei immer mehr unter Druck gerät und dann oft stundenlang Computerspiele macht oder sich abends mit Alkohol betäubt als Versuch der Emotionsregulation. Dann wieder habe sie Schuldgefühle und beschimpfe sich innerlich. Das Studium mache ihr im Wesentlichen Spaß, nur die Prüfungen seien das Grauen.

In der Anamnese erfahre ich, dass der Vater sehr streng und leistungsorientiert in der Kindheit war und auch heute noch viel von seiner Tochter erwartet. Die Mutter war eher schwach und wenig durchsetzungsfähig. Die Klientin versuchte immer den Erwartungen des Vaters zu entsprechen, beschreibt sich selbst als leistungsorientiert, dekompenzierte aber auch früher schon oft unter Belastung. Sie wurde krank, um dem Druck zu entkommen und erlebte dann Entlastung. Unterschwellig fühlte sie sich als Versagerin.

Nach der Anamnese erkläre ich der Klientin den Muskeltest, die Hintergründe der Holistischen Psycho-Kinesiologie und in Kurzfassung die Schematherapie. Ich führe einen Vortest durch und erfrage per Muskeltest die Arbeitserlaubnis, an dem Thema der Prüfungsangst respektvoll, lösungsorientiert und effizient arbeiten zu dürfen. Die Klientin ist erstaunt über das Testen und begeistert, dass wir die Erlaubnis erhalten.

In der Schematherapie geht man davon aus, dass jeder Mensch essenzielle Grundbedürfnisse hat, deren Nichterfüllung zu einem hohen Stresspegel führen und dadurch zu Bewältigungsreaktionen der Unterwerfung, Vermeidung und Kompensation, die dann relativ starr und unflexibel eingesetzt werden.

Wesentliche Grundbedürfnisse eines jeden Menschen sind:

- **Sichere Bindungen**
- **Autonomie, Kompetenz, Identitätsgefühl**
- **Realistische Grenzen**
- **Freiheit im Ausdruck von Bedürfnissen und Emotionen**
- **Spontaneität und Spiel**

Innerhalb dieser fünf Grundbedürfnisse gibt es insgesamt 18 Schemata, die das Muster, das internalisierte Elternverhalten und die Kognition sowie die Bewältigungsreaktionen beschreiben, die dann eingesetzt werden, um den Stress erträglich zu machen. Man spricht auch von Anpassungsleistungen. In der Kindheit waren diese vielleicht hilfreich. Heute aber gäbe es viel bessere Lösungsansätze. Diese Muster zu eruieren und flexiblere Handlungsansätze zu erarbeiten ist Ziel der Therapie.

Ich teste bei meiner Klientin über den Muskeltest aus, welches Grundbedürfnis am meisten verletzt und geschwächt ist zum Thema der Prüfungsangst.

Es zeigt sich der Bereich der Autonomie und Kompetenz. Innerhalb dieser Domäne gibt es vier Schemata. Ich teste diese kinesiologisch aus und lande bei dem Schema Erfolglosigkeit und Versagen. Die Information des sogenannten Elternverhaltens, also wie die Klientin in der Kindheit die Eltern erlebt und internalisiert hat wird von ihr bestätigt,

nämlich, dass die Eltern wenig unterstützend und ermutigend waren. Der Glaubenssatz des Schemas lautet: „Alle anderen können das besser. Ich werde das nie schaffen.“

Die Klientin ist erstaunt wie treffend das Schema mit allen dazugehörigen Infos ist. Nachdem wir alles besprochen haben, teste ich über den Muskeltest aus, mit welcher Intervention wir am besten arbeiten und was am meisten unterstützend ist.

Zur Auswahl stehen erlebnisaktivierende Techniken wie Stuhldialoge und Imaginationsübungen, kognitive Techniken wie die Arbeit mit Glaubenssätzen, das Umprogrammieren einer alten Überzeugung und verhaltensverändernde Elemente wie Rollenspiele.

Der Muskeltest zeigt, dass ein Stuhldialog angezeigt ist. Ich stelle vier Stühle auf:

Ein Stuhl steht für die gesunde Erwachsene, die eine Lösung für ihr Problem der Prüfungsangst sucht.

Ein Stuhl steht für das verletzbare Kind. Wir nennen ihn die kleine Lisa.

Ein Stuhl steht für den verinnerlichten fordernden Elternteil. Die Klientin nennt ihn: „Nur wenn ich Leistung bringe, bin ich etwas wert. Ich darf keine Fehler machen.“

Ein Stuhl steht für die Vermeidung. Hier steht der Bewältigungsmodus Selbstberuhigung und Selbststimulation durch Fernsehen, Alkohol trinken im Vordergrund. Die Klientin meint: „Das ist die Mauer.“

Ich erkläre meiner Klientin, dass das Muster der Vermeidung eine wichtige Funktion hatte, um die kleine Lisa zu schützen. Gefühle wurden so weniger stark wahrgenommen.

Der fordernde Elternteil ist das, was die Klientin als Kind erlebt hat. Sie hat die Stimme des Vaters gleichsam internalisiert und geht genau so mit sich um, wie mit ihr umgegangen wurde.

Im Stuhldialog lasse ich meine Klientin alle inneren Anteile einnehmen und aus dem jeweiligen Anteil fühlen und sprechen. Es entsteht ein tiefes Verständnis für die Psychodynamik und die eigene Biographie. Im Stuhldialog setzt die erwachsene Lisa dem internalisierten fordernden Elternteil Grenzen. Die Stimme wird deutlich entmachteter. Die erwachsene Lisa übernimmt Verantwortung und Fürsorge für die Gefühle der kleinen Lisa. Die Mauer hat somit keine so wichtige Funktion mehr.

Die Klientin fühlt sich sichtbar gestärkt und viel mehr in ihrer Eigenmächtigkeit und Kraft.

Ich teste mittels des Muskeltests nach, ob im inneren Team alles integriert ist und die Klientin noch etwas braucht. Es wird noch eine neue Wahl formuliert, die lautet: „Ich gehe mutig in die Prüfung und habe Erfolg.“ Meine Klientin strahlt und sagt, so gut habe sie sich lange nicht gefühlt.

In der nächsten Therapiestunde zwei Wochen später berichtet die Klientin strahlend, dass sie die Prüfung geschafft hat und so klar und präsent war, wie nie zuvor. Wir arbeiten in den Folgesitzungen stabilisierend an den Themen Selbstwert, Selbstbestimmung, die eigene Mitte finden und zu sich stehen. Die Entwicklungsschritte sind erfreulich und berührend.

**Silvana Schmitt, Heilpraktikerin und Heilpraktikerin Psychotherapie
Praxis für Psychotherapie nach dem Heilpraktikergesetz, Kinesiologie und
Persönlichkeitscoaching München
Internet: www.silvana-schmitt.de**