

Der Integral-Systemics Beratungsansatz

Dieser basiert auf folgenden Säulen:

Integral

Neue Wege brauchen Modelle zur Transformation (Mindshift) und der Bewusstseinsentwicklung (Innere Form©, Ken Wilber), um die Unternehmenswelt aus mehreren Perspektiven zu sehen und neue Handlungsoptionen zu schaffen. Wir kooperieren interdisziplinär mit Experten aus verschiedenen Bereichen wie Unternehmensberatung, Coaching, Gesundheit, Finanz- und Rechtswesen, in Verbindung mit steuerlichen und betriebswirtschaftlichen Beratungsansätzen, mit wissenschaftlichem Bezug - konkret und praktisch.

Systemisch

Ein Unternehmen ist ein lebendes System, welches aus Systemelementen (Mitarbeiter, Kunden, Lieferanten, Mitbewerbern, ...) besteht. In ihm wirken verschiedene Kräfte (z. B. Macht, Bindung, Ausgleich), die das Verhalten der einzelnen Systemmitglieder beeinflussen. Für die erfolgreiche Unternehmensführung ist es unumgänglich sich über das „eigene“ Unternehmenssystem bewusst zu werden. Soll etwas in einem System verändert werden, müssen die in ihm wirkenden Kräfte zuerst erkennbar werden.

Innere Form©

Die innere Mitte finden und Kraft aus der Stille für den Alltag schöpfen. Wenn äußere Sicherheiten wegfallen, braucht es die Innere Form©, um sich Herausforderungen mutig zu stellen, aus dem Hamsterrad auszusteigen, Klarheit und Achtsamkeit um eine feinere Wahrnehmung zu gewinnen. Dadurch kann beherzt für sich selbst und das Unternehmen zu gehandelt werden. Intuition, Verhaltensdimensionen wie Innehalten, Loslassen und Einlassen, und Persönlichkeitsdimensionen führen zu Authentizität und Selbstbewusstsein.

Integral systemische Aufstellungen der Inneren Form©

Das Lehrsystem der Inneren Form©

„Indem wir uns verändern, verändern wir die Welt“ (Innere Form©)

Interessierte auf dem Weg durch individuelle Transformationsprozesse zu begleiten ist ein zentrales Anliegen der Inneren Form. Viele Menschen reagieren nur noch automatisch auf die Reize von außen. Sie haben den Kontakt zu den Impulsen aus ihrem Inneren verloren.

Für ein gelungenes Leben des Einzelnen und ein harmonisches Zusammenleben mit anderen, ist es wesentlich wieder eine innere Haltung zu entwickeln. Indem der Mensch sich mutig - immer wieder - folgenden Fragen stellt:

Wer bin ich?

Was will ich für mich?

Was will ich für andere?

Wozu will ich das?

Es erfordert Achtsamkeit, individuelle Antworten wahrzunehmen und Mut im Herzen, sie im Alltag umzusetzen. Mit der Aufklärung hat der Westen ein Weltbild kultiviert, das sich auf die äußere Form, auf die Wissenschaft und die Logik, das rationale Denken fokussiert. Eine gigantische wirtschaftliche und gesellschaftliche Entwicklung ist die Folge. Zunehmend gerät diese Außenorientierung an ihre selbstgesetzten Grenzen. Den Menschen geht der innere Bezug verloren. Die Sehnsucht nach Beziehung, Lebenssinn und Halt wächst in der vorherrschenden komplexen und schnelllebigen Zeit.

Über viele Jahrhunderte hat der Osten eine Weltsicht entwickelt, die sich nach innen fokussiert und dort nach einer Orientierung für das Leben sucht. Indem der Mensch die Vergänglichkeit des Lebens erkennt und sich aus seinen Denkkonstruktionen und Erwartungen löst wird er zunehmend frei für die Wahrnehmung des Potentials des Augenblicks. Vor allem im japanischen Zen wurde mit Hilfe der Meditation der Zugang zum Hara (Energie, Kraft, Präsenz) kultiviert. Im Westen wächst das Interesse an der östlichen Weisheit enorm. Es entwickeln sich zunehmend Brücken, um diesen Weg für Europäer anschlussfähig zu machen.

Vor diesem Hintergrund wurde das Denk- und Lehrsystem der Inneren Form© entwickelt (1998 Bernd Linder-Hofmann, Manfred Zink, ab 2000 Peter Klein, Sigrid Limberg-Strohmaier). Mittlerweile gibt es ca. 500 ausgebildete Integral Systemics Coaches Innere Form©©. Dieses System basiert auf einem integralen Ansatz, der die westliche Wissenschaft, Psychologie und Systemik mit der östlichen Weisheit verbindet und weiterentwickelt. Es zielt darauf ab, Menschen dabei zu unterstützen, sich als ganzheitliches Wesen zu erfahren und ihr Denken (Kopf, Hirn), Fühlen (Herz), Empfinden (Bauch, Hara) in einer neuen Qualität des Handelns (Hand) zu verbinden. Im professionellen Handeln benötigt die Aufstellungsleitung und der Coach eine neue Innere Form©, um den Anforderungen im Außen gerecht zu werden.

Klarer Kopf

Ein klarer Kopf hilft der Aufstellungsleitung zu unterscheiden und bewusst zu entscheiden. Ihm stehen Möglichkeiten zur Verfügung, Zusammenhänge zu erkennen und einzuordnen. Das versetzt sie in die Lage, den Klienten immer wieder mental abzuholen und das Geschehen in der Aufstellung mit ihm zu reflektieren. Sie setzt sich bewusst mit ihren Wirklichkeitskonstruktionen, ihrem Weltbild und ihren Hypothesen auseinander. Gegebenenfalls ist sie in der Lage, alle bisherige Konstrukte loszulassen und sich von einer Antwort finden zu lassen. Und diese Antwort aus der Perspektive des Klienten zu übersetzen.

Offenes Herz

Indem die Aufstellungsleitung ihre Gefühle mit der Weisheit des Herzens verbindet, entsteht ein Gewahrsein der Verbundenheit und des Mitgefühls. Dies beinhaltet, sich immer wieder den eigenen, unbewussten blinden Flecken und daran gekoppelten Emotionen zu stellen und diese Themen bei sich selbst zu klären. Umso beherzter kann sie Menschen auf ihrem Weg begleiten und dabei ihrem Herzen vertrauen und folgen.

Präsenz und Stehvermögen

Bei vielen Menschen aus den westlichen Kulturen ist ihre Energie mehr auf den Kopf bzw. das Denken orientiert. Je mehr Zugang eine Aufstellungsleitung zu ihrem Zentrum der Energie im Bauch (japanisch Hara) gewinnt, umso mehr Kraft und Präsenz kann sie entwickeln. Wenn es energetisch hoch hergeht in einer Aufstellung, verfügt sie über das nötige Stehvermögen, um die Energien wahrzunehmen, zu halten oder durch entsprechende Interventionen zu fokussieren.

Mit Hirn, Herz, Hara handeln

Aus der Verbindung von Reflektion, des Gefühls und der Bauchempfindungen im Handeln, ergibt sich für das Handeln selbst eine andere Qualität. Die Aufstellungsleitung entscheidet bewusster, ob sie im jeweiligen Augenblick agiert oder besser geschehen lässt, ob sie eher sanft (Yin) interveniert oder mit einer Irritation in das Geschehen eingreift (Yang). Aus dem Hara (Bauch) gelangen intuitive Impulse in ihr Bewusstsein (Kopf), die im Kontakt mit der Weisheit des Herzens, tiefere Lösungsebenen erschließen.

Achtsamkeit

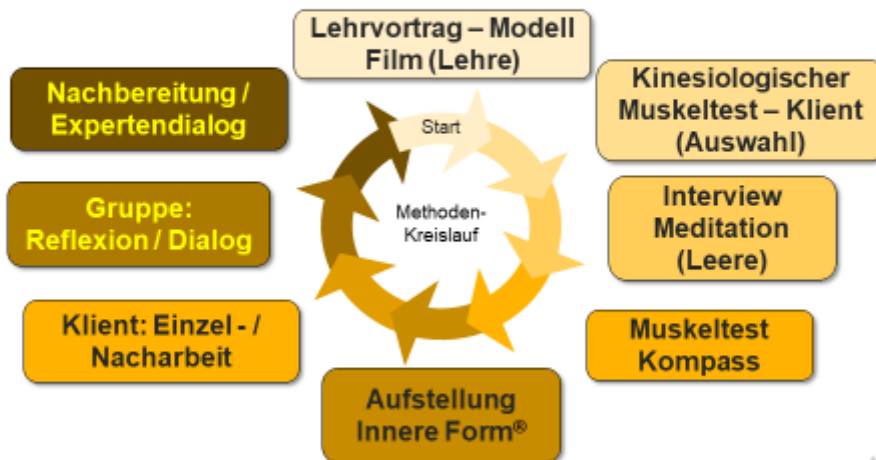
Die Grundhaltung, aus der diese Ebenen verbunden werden können, ist die Achtsamkeit. Darunter verstehen wir das nicht urteilende Gewahrsein und Erleben des Augenblicks. Sie erlaubt der Leitung einen neutraleren Blick auf die Beratungssituation in der Aufstellung, eine achtsame Beobachterperspektive. Aus dieser Haltung heraus kann sie „die Zumutung der fremden Wirklichkeit“ (Habermas) aushalten und sich innerlich auf Annahme und Respekt gegenüber dem Klienten einlassen. In diesem Zusammenhang sprach der japanische Zen-Meister Shunryu Suzuki von „offener Weite“: Der Geist des Anfängers hat alle Möglichkeiten, der des Experten dagegen nur wenige.“ (Suzuki 2001)

Der Methodenkreislauf der Inneren Form© in einer Aufstellung

Wie läuft eine Integral Systemische Aufstellung der Inneren Form praktisch ab?

Bevor einzelne Aufstellungen konkret beschrieben und kommentiert werden, soll kurz der methodische Ablauf einer integral-systemischen Aufstellung der Inneren Form© erläutert werden. An diesem Ablauf orientiert sich auch die Methodik der Aufstellungsseminare für dieses Buch und die Ausbildung.

Methodenkreislauf Innere Form®



Thema – (Lehre, Modell, Film)

Am Anfang des Methodenkreislaufs steht die Vermittlung wissenschaftlicher Hintergründe, neuester Forschungsergebnissen (Modellen, Theorien) und Fragestellungen – Lehre. Die Lehre mit „h“, im Vergleich zur Leere ohne „h“ in der Meditation. Die Modelle der Inneren Form sind vergleichbar mit Landkarten, die es erleichtern, Zusammenhänge zu erkennen oder Erfahrungen zu verorten. Indem sie den Blick auf bisher nicht wahrgenommene Aspekte eines Themas lenken (zum Beispiel, was hat Resilienz mit Bewusstsein zu tun?) erweitern sie das Verständnis für Zusammenhänge. Modelle sind letztlich immer nur Landkarten, die die Orientierung im Gelände des Lebens erleichtern. Das Leben an sich ist in seiner Komplexität symbolisch nicht mit einem Modell oder einer Landkarte zu erfassen.

Teilnehmer eines Aufstellungsabends fühlen sich in der Regel von dem Thema angesprochen, das für das jeweilige Seminar angekündigt wurde. Zu Beginn steht die kurze inhaltliche Einführung in die Thematik, bisweilen kombiniert mit einem Modell der Inneren Form und/oder einem Filmausschnitt. Gerade im Businesskontext erleichtert die Arbeit mit Filmausschnitten den Seminarteilnehmern die schrittweise Annäherung an emotionale Prozesse. Über die Auseinandersetzung mit den Emotionen, welche die Darsteller bewegen, gelingt die Übertragung auf die individuelle Situation in diesem Kontext leichter.

Das Anliegen dabei ist, den Einzelnen innerlich zu berühren und Denkipulse zu geben, die somit dazu veranlassen, die üblichen Denkroutinen bewusst zu hinterfragen.

Den inhaltlichen Ausführungen folgt die Erläuterung, wie wir den Ablauf unserer Aufstellungen gestalten. Die Anwesenden werden darauf hingewiesen, dass für die Teilnehmer die Möglichkeit besteht, in der Pause eine kurze Sitzung zur inneren Balance zu bekommen, z. B. mit Methoden der Integralen Kinesiologie. Diese Möglichkeit besteht für jeden, egal ob die Person Klient ist oder nicht. Diese Sicherheit ermutigt die Anwesenden, sich

tiefer auf den Prozess einzulassen, weil sie wissen, dass sie bei Bedarf achtsam und effektiv aufgefangen werden.

Integrale Kinesiologie – Klientenauswahl per Muskeltest

Die spannende Frage an: „Wer möchte der erste Klient sein?“ kann kinesiologisch ausgetestet werden. Meist haben die Teilnehmer sehr klare Impulse und melden sich. Die persönliche Entscheidung des Einzelnen hat erste Priorität in dem Auswahlprozedere. Falls sich Klienten nicht sicher sind, ob sie jetzt schon dran sind oder ob es besser ist, noch zu warten, bietet sich der Muskeltest an, um den nächsten Klienten zu ermitteln. Stellvertretend für die Klienten werden mit der Frage „Wer ist der nächste Klient zum besten Wohl für alle Beteiligten?“ getestet. Besonders in den Integral-Systemic- Ausbildungsseminaren hat sich die Ermittlung der Klienten über das Körperfeedback des Kollegen als probates Mittel erwiesen. Der Klient passt mit seinem Thema ideal zum Prozess der ganzen Gruppe und die Aufstellung spricht meist alle Teilnehmer hinsichtlich ihrer eigenen Entwicklungs-Themen besonders intensiv an. Mit dieser Art von Test soll das Bewusstseinsfeld, das Attraktorfeld der Gruppe mit einbezogen werden.

Einstimmung der Gruppe

Oft sind Teilnehmer direkt vor einer Aufstellung nervös und mehr auf das Außen fokussiert. In der Meditation geht es darum, anzuhalten und die Aufmerksamkeit nach innen zu richten und sich zu erden. Die Teilnehmer richten ihren Fokus in gerader Sitzhaltung auf den Atem oder führen andere kleine Zentrierungs-Übungen durch. Diese kurzen Stuhlmeditationen mit geschlossenen Augen helfen den Anwesenden, sich tiefer auf den folgenden Prozess einzustimmen. Die Unruhe im Raum legt sich. Die Teilnehmer zentrieren sich in ihrer Wahrnehmung und kommen leichter im „Hier und Jetzt“ an. Ziel der Meditation ist, aus dem Gedankenkarussell auszusteigen und sich auf ein tieferes Gewahrsein für die kommende Aufstellung einzulassen.

Erfahrungsgemäß entsteht durch die Meditation ein Gefühl der Verbundenheit in der Gruppe. Die Konzentration der Energie unterstützt auch den Klienten dabei, sich klarer auf sein Thema zu fokussieren und innerlich für neue Lösungsimpulse zu öffnen.

Die Innere Form© des Aufstellungsleiters

Die regelmäßige Meditation vertieft und schärft die Wahrnehmung und das Gewahrsein der Aufstellungsleitung. Sie wechselt leichter zwischen verschiedenen Wahrnehmungszuständen und Handlungsebenen. Die eigene Erfahrung hilft der Leitung, bewusster mit den Veränderungsprozessen des Klienten und den eigenen Hypothesen und Interpretationen umzugehen. Sie schult nicht nur die Intuition, sondern unterstützt die Aufstellungsleitung dabei, sich für völlig unerwartete Lösungen zu öffnen. Das heißt, sie kann sich in eine innere Haltung begeben, in der sie sich von der Antwort finden lässt. Genauso wichtig ist es, die Konzentration zu schulen und die Fähigkeit, die Kraft und Energie auf das Wesentliche zu konzentrieren – ohne sich ablenken zu lassen. Die Kunst ist der Wechsel zwischen offener Weite und fokussiertem, konkreten Handeln während der Aufstellung. In dieser Form der

Begleitung wechseln sich Passagen des Nichthandelns mit präsentem Handeln ab. Die Kunst des Aufstellens entsteht aus der Inneren Haltung – der Inneren Form.

Das Klienteninterview

Im Lehrsystem Innere Form© wird ausgebildet, wie zwei Aufstellungsleiter gemeinsam eine Aufstellung leiten ausgebildet. Im Vorgespräch sitzt der Klient zwischen den Coaches und sie stimmen sich auf sein Anliegen ein. In der Regel überlassen sie es dem Klienten, welchen Coach er wählt, z.B. ob er von einer Frau oder lieber von einem Mann begleitet werden möchte. Falls der Klient keinen Wunsch diesbezüglich hat, wechseln sie sich in der Leitung der Aufstellungen ab. Der Klient wird gebeten, in wenigen Sätzen zu schildern, was er in der Aufstellung sehen möchte. Eventuell unterstützen die Coaches durch Fragen bei der Klärung des Themas. Während des Gesprächs achten sie auf ihre Körperreaktionen, die sie dem Klienten mitteilen, sofern dies die Themenklärung unterstützt. Haben sich Leiter und Klient auf ein klares Anliegen geeinigt, besteht für den Klienten die Möglichkeit, zudem zusätzliche Informationen vom Gefühlskompass zu erhalten. Ist dies der Fall, wird ein Begriff vor der Aufstellung ausgetestet.

Integrale Kinesiologie – Muskeltest – Balancen – Kompass

Um den Klienten in einen gesammelten Zustand zu bringen testen wir den inneren Zustand und gleichen ihn wenn nötig durch Kurzbalancen aus. (Integrale Aufstellungen – Methoden und Modelle der Inneren Form, arcus-lucis Verlag, Klein/Limberg-Strohmaier/Linder-Hofmann/Zink, 2010)

Anschließend ermittelt die Leitung mit dem Klienten - auf Wunsch - einen Begriff auf dem Kompass der Gefühle über den Muskeltest. Durch das Kompasswort bekommt der Klient z.B. mehr Klarheit über emotionale Muster oder die Entwicklungsebene, die mit seinem Thema zusammenhängen (mehr dazu siehe weiter unten).

Häufig taucht der Kompassbegriff - wie ein roter Faden - in den verschiedenen Phasen der Aufstellung als emotionales Empfinden bei verschiedenen Repräsentanten immer wieder auf. Manchmal wird eine wichtige Repräsentantenrolle daraus.

Das erste Bild aufstellen

Aus dem Kreis der Anwesenden wählt der Klient Personen für das erste Bild aus. Falls ein Teilnehmer nicht für eine Rolle stehen möchte, kann er jederzeit ablehnen. Dann stellt der Klient alle Repräsentanten nach seinem inneren Bild jeweils einzeln im Raum in Position und übergibt ihnen noch einmal bewusst ihre jeweilige Rolle mit den Worten „Du stehst für mich, Du stehst für X“ usw.

Beim Aufstellen der Repräsentanten besteht die Möglichkeit, dass einige einander zugewandt stehen, wohingegen andere – entsprechend ihrer Rolle – den anderen gegenüber eher abgewandt positioniert sind. Im nächsten Schritt sucht sich der Klient einen Platz, von dem aus er eine gute Sicht auf die einzelnen Repräsentanten hat.

Manchmal folgt eine Abfragerunde der Repräsentanten oder sie stimmen sich kurz auf ihre Rolle ein und folgen schweigend ihren eigenen Bewegungsimpulsen, prüfen, ob sie die Augen öffnen oder nicht, ihre Haltung verändern wollen oder ähnliches.

Sind die Bewegungen abgeschlossen, fragt die Leitung die einzelnen Repräsentanten nach ihren Wahrnehmungen aus ihrer Rolle und inwiefern sie den Kontakt mit den anderen Repräsentanten wahrnehmen. Diese Rückmeldungen bespricht der Leiter mit dem Klienten und achtet dabei darauf, wie die Repräsentanten auf die Worte des Klienten reagieren. Aus diesem Gespräch ergeben sich die weiteren Interventionen. Dabei wird besonderer Wert daraufgelegt, den Klienten immer wieder einzubeziehen und sicherzustellen, dass er auch dem Geschehen in seiner Aufstellung folgen kann.

Wie geht es weiter?

In Absprache mit dem Klienten entscheidet die Leitung, wie weitergearbeitet wird. Geklärt werden Fragen wie: Auf welche Kontextebene (Firma, Paarbeziehung, Familiensystem, individuelle Anteile etc.) gehen wir? Brauchen wir weitere Repräsentanten? Bringen wir zuerst die vorhandenen Repräsentanten in Kontakt miteinander? Die Co-Leitung nimmt außerhalb des Feldes Platz und verfolgt von dort aus der Außensicht das Geschehen. Manchmal ergeben sich aus diesem Abstand wertvolle Hinweise oder Impulse, falls die Aufstellung ins Stocken geraten sollte. Gelegentlich ist der enge Kontakt zum Klienten geboten. Dies gilt besonders dann, wenn den Klienten das Geschehen innerlich stark bewegt. Während der Aufstellung ist es wichtig, immer wieder den Klienten zu befragen und ihn in die Entscheidungen einzubeziehen.

Es ist den Verfassern dieses Buches ein Anliegen, hierbei keine „Tatsachen“ zu schaffen. Stattdessen zielt diese Form der Begleitung darauf ab, die Selbstverantwortung des Klienten zu stärken und seine eigenen Antworten für die Gegenwart zu finden.

Die Lösung

Im Lösungsbild zeigt sich meist die Integration des Themas. Die Repräsentanten gehen in den emotionalen Blickkontakt miteinander, berühren sich, sprechen Sätze aus oder nehmen bewusst Abstand von einem Teil der Repräsentanten, die das alte Thema repräsentieren. Dieser Teil der Aufstellung verläuft meist ruhig und mit wenigen Worten. Die Energie kommt in einen Fluss. Auch die Zuschauer nehmen die Veränderung wahr. Es ist, als würde eine neue Harmonie oder Balance entstehen, die alle berührt. Der Fokus im Lösungsbild liegt mehr auf dem genauen Hinspüren und Einfühlen in das Geschehen. Wenn der Klient bereit ist, kann er sich auf die Position seines eigenen Repräsentanten in der Aufstellung stellen. Der Klient wechselt jetzt aus der Distanz mitten hinein ins Geschehen.

Während er von diesem neuen Platz aus – jetzt persönlich direkt dabei – die Aufstellung auf sich wirken lässt und eventuell einzelne Schritte und Sätze noch einmal selbst vollzieht, unterstützt ihn sein Repräsentant dabei, indem er hinter ihm steht, oder die Hände auf seine Schultern legt oder sonstiges. So erfährt der Klient den Prozess direkt selbst. Er integriert die Erfahrung in sein Fühlen und Handeln, indem er wesentliche Schritte noch einmal selbst

vollzieht. Manchmal ist der Klient dazu noch nicht bereit, vor der Gruppe oder weil er noch Distanz braucht. In einem solchen Fall kann er diesen Schritt in der anschließenden Nacharbeit im Vier-Augen-Coaching im persönlichen Rahmen für sich vollziehen. Auch im Integrations- oder Umsetzungs-Coaching ist dies oft hilfreich oder erforderlich.

Einzel-/ Nacharbeit und weiterführendes Coaching

Klienten sollen idealerweise nicht nur sanft in der Aufstellung Begleitung finden, sondern auch wieder aus dem Prozess hinaus unterstützt werden. Deshalb steht ihnen frei eine individuelle Nacharbeit in Anspruch zu nehmen. So können die emotionalen Entwicklungsprozesse vertieft und stabilisiert werden. Genauso wichtig ist uns die Reflektion. Für den Klienten ergeben sich durch die Aufstellung oft völlig neue Sichtweisen und Zusammenhänge. Seine bisherigen Sichtweisen und Erklärungsmuster werden manchmal durch die neuen Erfahrungen erschüttert. In der Nacharbeit ist Erfahrung und Fingerspitzengefühl gefragt, genau den Punkt wahrzunehmen, an dem es für den Klienten weitergeht. Diese findet in einem gesonderten Raum allein mit dem Klienten statt. In dieser geschützten Atmosphäre kann der Klient noch einmal die Aufstellung Revue passieren lassen und feststellen, ob er noch etwas braucht, um die Aufstellung in seinen Alltag zu integrieren. In den Integral-Systemics Ausbildungsgruppen wird diese Aufgabe von den Co-Trainern übernommen, um die Teilnehmer in ihrem individuellen Prozess zu begleiten. Manchmal holt er hier Prozesse nach, für die er einen intimeren Rahmen braucht, wie zum Beispiel die Arbeit mit angestauter Wut. Über das Körperfeedback wird geprüft, ob es noch Balancebedarf auf der mentalen, physischen, emotionalen, subtilen oder auf der Attraktor-Ebene gibt und wie diese unterstützt werden kann. Manchmal handelt es sich um eine bestimmte Haltung (z. B. empfangende Haltung), die man immer wieder in den nächsten Tagen einnimmt, manchmal sind es Bilder (z. B. die Umarmung des Lebens) mit denen man arbeitet oder kleine Handlungen (z. B. ein Abschiedsritual), die man durchführt. Auch Repräsentanten oder Zuschauer, die in ihrem eigenen Thema angetriggert wurden, können die Nacharbeit für eine erste Balance nutzen.

Weiterführendes Coaching

Der eigentlichen Aufstellung geht oft ein längeres Coaching voraus bzw. kann sich im Anschluss die Integration in einem längeren Coachingprozess als sinnvoll erweisen. Dies trifft besonders auf Organisationsaufstellungen zu. Im Businesskontext ist dieser intimere Rahmen für die Begleitung oft erwünscht und sinnvoll. Die Privatsphäre bleibt gewahrt; es gibt Geheimhaltungspflicht über alle Informationen. Auf diese Weise können persönliche Themen in einem gesonderten Rahmen begleitet werden.

Generell ist es in Beratung, Training und Coaching wichtig, die Aufstellung in einen umfassenderen Organisations- oder Personalentwicklungsprozess oder Coaching mit einzubinden und auch mit anderen Maßnahmen und Methoden zu verbinden. Dies erfordert die praktische Erfahrung im Businesskontext.

Reflektion/ Dialog

Im Anschluss an eine Aufstellung besteht die Möglichkeit, in der Gruppe das Geschehen der Aufstellung zu reflektieren und die Erfahrungen inhaltlich für sich einzuordnen. Im Dialog mit den anderen über die gemachte Erfahrung können neue Erkenntnisse und neue Sichtweisen entstehen, die nicht nur auf der mentalen Ebene, sondern auch im Herzen berühren. Dabei liegt der Fokus darauf, die Aufstellung nicht zu zerreden und dem Klienten und den Teilnehmern genügend Raum für die innere Integration zu geben. Die einzelnen Sichtweisen der Teilnehmer lassen wir als unterschiedliche Interpretationen der Wirklichkeit gerne neben einander stehen und wirken. Das unterscheidet den Dialog von der Diskussion. Im Ausbildungsseminar nehmen Reflektion und Dialog nach den Aufstellungen einen breiteren Raum ein, gilt es doch, die theoretischen Grundannahmen und Verortungen bewusst wahrzunehmen, zu hinterfragen und Raum für Neues entstehen zu lassen.

Nachbereitung/Expertendialog

Im Expertendialog bieten die Experten verschiedene Perspektiven und Erklärungsmodelle zur Einordnung an. Kenntnisse, die mit neuen Erfahrungen zum Beispiel durch das Erleben einer Aufstellung, verbunden werden, führen oft zu neuen Erkenntnissen. Dabei fließen immer die persönlichen Sichtweisen, Erfahrungen und Prägungen des Einzelnen mit ein. Damit rückt die Aufstellungsform der Anfangszeit als Problemlösungs-Methode (klassische Familienaufstellung) in den Kontext des erlebnispädagogischen Lernens, einer Szenario Technik im Businesskontext oder wird zur Reflexionsvorlage zu Gesellschaftsthemen (Kollektive Bewusstseinsaufstellung). Im Sinne des Physikers Heisenberg kann nicht die Welt beschrieben werden, ohne von sich selbst zu sprechen. Der Dialog über die Aufstellung der Inneren Form dient also dem Wandel des Bewusstseins im Sinne von William Blake: „Wenn die Türen der Wahrnehmung erweitert werden würden, so würde dem Menschen alles so erscheinen wie es ist: Unendlich. Aber der Mensch hat sich eingeschlossen, dass er alle Dinge nur noch durch die schmalen Spalten seiner Höhlen sieht.“

Integrale Kinesiologie – Innere Form©

In der integralen Kinesiologie liegt ein umfassender Blick auf das komplexe Thema Emotionen und Stress. Dieser bezieht sich auf wissenschaftliche Ergebnisse aus der Stressforschung, die individuelle inneren Ursachen, systemische, kollektive Hintergründe und universelle Themen mit ein.

Gelernte Stressoren und Muster intensivieren den erlebten, individuellen Stress in der Gegenwart. Indem wir emotionale Stressoren identifizieren, arbeiten wir zugleich an der Aufdeckung dieser verdrängten Zusammenhänge. Im Laufe der Entwicklung ist ein Selbstbild entstanden, das auf Anpassung und Einschränkungen beruht. Das große Anliegen liegt darin, persönliche Sichtweisen zu erweitern und das Selbst als dynamischen beeinflussbaren Prozess zu erleben.

Die östliche Weisheit verfügt über eine ganzheitliche Sicht des Menschen und über Jahrtausende lange Erfahrung in der Beobachtung und De-Identifikation von inneren Stressoren. Auch im Westen hat die Achtsamkeits- und Schattenforschung wissenschaftlich belegt, wie wichtig die erweiterte Wahrnehmung von Körper, Gefühlen und Gedanken für die Stressreduktion ist.

Methoden der Integralen Kinesiologie öffnen Prozessräume und unterstützen durch Achtsamkeit Wohlbefinden und Vertiefung von Prozessen.

Der Integrale Muskeltest – die Integration verschiedener Perspektiven

Im Rahmen der integralen Kinesiologie setzt Sigrid Limberg-Strohmaier den Muskeltest ein, um individuelle emotionale Stressoren oder kollektive Stressoren zu testen.

Muskeltest und der Kompass machen Informationen aus dem Inneren zugänglich

Indem beide Arme (in Kontraktion und Extension) den Test machen, beziehen Antworten aus beiden Gehirnhälften bzw. wird das ganze Gehirn in seiner Verbindung mit dem Körper-Geist-Seele-Universell-System inklusive der gespeicherten Lebens- und Systemerfahrungen befragt. Durch das Körperfeedback gelangt man an Informationen, die die inneren Erfahrungen einer Person auf mehreren Ebenen betreffen:

Physisch

Mental

Emotional

Subtil

Attraktor-Ebene – kollektiv und universell (vgl. kosmische Adresse Ken Wilber)

Individueller Muskeltest

Der Muskeltest dient Informationen abzufragen, die einer Person kognitiv nicht zugänglich sind, wie zum Beispiel Informationen aus einem Familiensystem. Im Blick ist dabei die Intention, die Hypothesen des Integralen Coaches im Moment zu überprüfen und den Test als ein zusätzliches Entscheidungskriterium zu nutzen.

Über den Muskeltest ergeben sich Antworten aus tieferen Ebenen, die über das Alltagsbewusstsein hinausgehen. Das Ergebnis sind Antworten z.B. aus dem unbewussten, emotionalen Erfahrungsspeicher eines Menschen. Durch das Körperfeedback wird Kontakt mit seinem erweiterten, unbewussten Gewahrsein, der intuitiven Körperweisheit der Testperson hergestellt.

Muskeltest in Feldern

Häufig wenden wir den Muskeltest in Aufstellungsgruppen an, um das Feld der Gruppe abzufragen bzw. zu ermitteln, welche Aufstellung mit welchem Klienten für die Lernerfahrung der Gruppe am dienlichsten ist. In diesem Sinne wird die getestete Person abgefragt in Bezug auf die Resonanz zum Gruppenfeld.

Auf der Attraktor-Ebene befinden wir uns, wenn wir die Informationen von Feldern abfragen. Gemeint ist damit das nach außen gerichtete Resonanzfeld des Klienten. Es wird beeinflusst

durch seine Lebenserfahrung und durch sein Eingebunden-Sein in größere Resonanzfelder (wir) wie z.B. Systeme (Organisationen, Familie, Archetypen, Bewusstseins Ebenen, Zeitqualitäten, Modelle ...) und die universelle Verbundenheit. Dem liegt die inhaltliche Annahme zugrunde, dass der einzelne wie eine Art Attraktor mit Feldern resoniert im Sinne von Hawkins (Sheldrake, C.G. Jung). Diese Felder können Gruppenfelder aber auch kulturelle Felder sein.

Der Kompass der Gefühle bzw. für Entfaltung

Der Kompass liefert die Worte für schwer Fassbares und der Muskeltest hilft den richtigen Begriff auf der richtigen Ebene zu finden. Diese Emotion kann intelligent und praktisch als Wegweiser für die eigene Entfaltung dienen.

Persönliche Selbstentfaltung und der Zugang zu tieferen Bewusstseinszuständen drücken sich aus in einer neuen Inneren Form. Sind die Zentren von Bauch, Herz und Verstand verbunden, wird eine neue Qualität im äußeren Handeln möglich, die uns hilft vielschichtig Herausforderungen im „Hier und Jetzt“ zu meistern. Dieser Intention dient auch der Kompass der Gefühle. Schwierige Lebenssituationen beinhalten zugleich die Möglichkeit, Neues zu erkunden und zu wachsen – persönlich und universell. Wenn man Neuland betritt, ist es gut, über eine Landkarte zur Orientierung zu verfügen. In diesem Sinne hilft der Kompass, Gefühle und Ebenen des Selbst, die persönliche Veränderungsprozesse begleiten, klarer einzuordnen. Zugleich kann er Tore öffnen für spirituelle Erfahrungen, die über das Selbstkonzept hinausreichen.

Entstanden ist der Kompass im Zuge vieler Muskeltests, Aufstellungen, Impulse aus der Meditation, der Arbeit mit den Modellen der Inneren Form und tausenden von Klienten, sowie den Erfahrungen mit dem Verhaltensbarometer (G.Stokes/D. Whiteside).

Eine Aufstellung aktiviert häufig alte, verdrängte emotionale Erfahrungen aus dem persönlichen Erleben oder aus dem System. Die Kompass Ebenen helfen dem Klienten, das Thema einer Erfahrungsebene zuzuordnen und seine Herausforderung in einem größeren Entwicklungszusammenhang zu begreifen und motivieren, sich auf den Prozess einzulassen.

Die Kompass Ebenen

Der Kompass ist in verschiedene Ebenen gegliedert:

Die schöpferische Ebene

Die Orientierungsebene

Die Bewusstseins Ebene

Die Unterbewusstseins Ebene

Die Körperebene

Das Zentrum

Das universelle Feld

Bei verwirrenden Themen gibt Orientierung Sicherheit. Der Klient lässt sich oft leichter ein und die Leitung der Aufstellung bekommt zusätzliche Impulse für die Arbeitsebene. Manchmal hat auch eine getestete Ebene bzw. der erfolgte Ebenenwechsel den Aufstellungsprozess wieder in Bewegung gebracht.