

DAS SYSTEM «FAMILIE» GANZHEITLICH BETRACHTEN

Praxis für Kinesiologie, Katja Schulthess
Untere Burghalde 2, 8225 Siblingen
+41 79 903 89 21
kinderkinesiologie.ch
info@kinderkinesiologie.ch

Für die Therapeutin Katja Schulthess war schon früh klar – sie wollte mit Kindern arbeiten. Und sie wollte vor allem selbst mehrere Kinder. Beides hat sie in die Tat umgesetzt. Als Kinesiologin und Familiencoach mit viel Erfahrung im Bereich «Neurodivergenz» wünscht sie sich eine ganzheitlichere Betrachtung des komplexen Systems «Familie».

Wir haben Katja Schulthess gebeten, uns etwas über ihre Vita zu erzählen ...

Es gab zwei Dinge in meiner Kindheit, die ich heute als Inneres Wissen deuten würde: Ich wollte Lehrerin werden, und ich wünschte mir nichts sehnlicher als vier Kinder. Das Ziel mit der Lehrerin war nicht ganz einfach. Ich hatte eine nicht diagnostizierte Leseschwäche und wohl auch ein ADHS. Ganz ohne Unterstützung durch die Schulzeit zu kommen, erwies sich als ziemlich herausfordernd. Tief in mir drinnen habe ich mich glücklicherweise nie als dumm empfunden.



Es wird wohl eine grosse Resilienz gewesen sein, denn ich habe niemals verlernt, nach den Sternen zu greifen. Trotz grosser Bedenken schaffte ich die Aufnahmeprüfung in die Sekundarschule. Der Sprung in die Mittelschule klappte erst beim dritten und letztmöglichen Versuch. Von da an stand meinem Berufswunsch nichts mehr im Wege. Trotz Leseschwäche wurde ich Primarlehrerin und liebte meinen Beruf über alles. Aus meiner eigenen Kindheit nahm ich mit, wie sehr ich es liebte, wenn uns der Lehrer in der letzten Stunde vor dem Wochenende etwas vorlas. Es war mir ein grosses Anliegen, das auch bei meiner Klasse zu tun. Allerdings musste ich jeweils am Vorabend das Buch mit nach Hause nehmen, um schon mal das Vorlesen zu üben.

Vermutlich haben mich meine eigenen Schulschwierigkeiten dabei unterstützt, ganz viel Geduld für meine Schülerinnen und Schüler aufzubringen. Schwierig für mich war es aber jeweils, Zeugnisse zu schreiben. Ich war mir bewusst, vielen Kindern – und ihren Fähigkeiten – durch die Benotung nicht gerecht zu werden.

Auch der Weg meiner eigenen Mutterschaft verlief recht steinig mit vielen emotionalen und körperlichen Herausforderungen. Umso mehr wurde mir bewusst, welches Wunder ein menschliches Wesen ist, und ich erfahre bis heute grosse Erfüllung im Mami-Sein von vier Kindern.

Wie fanden Sie auf Ihrem zweiten beruflichen Weg zur Kinesiologie?

Es war eine Lebenskrise, die mich zur Kinesiologie führte. Eine Freundin meinte, aus dieser Situation würde ich niemals allein rauskommen, und empfahl mir Kinesiologie. Nach drei Sitzungen war ich derart begeistert, dass ich das auch lernen wollte. Diese Ausbildung hat mein ganzes Leben verändert. Von Anfang an wusste ich, dass ich auch in diesem Beruf die Kinder ins Zentrum setzen wollte.



Was hat Sie an dieser Methode besonders fasziniert?

Die Vielfalt; Kinesiologie ist derart vielseitig und lässt im Zusammenspiel von Gesprächen und Körperarbeit ganz viel Raum für Kreativität im Umgang mit Energien und Emotionen.

Mich fasziniert, wie unterschiedlich die verschiedenen Therapeuten und Therapeutinnen arbeiten, und wie es uns allen gelingt, Fachpersonen in einem bestimmten Bereich zu werden.

Sie haben Ihre Kinesiologische Ausbildung mehrheitlich bei der Apamed absolviert, jedoch noch diverse andere Aus- und Weiterbildungen gemacht ...

Stimmt. Ich habe unzählige Weiterbildungen gemacht. Einige Weiterbildungen zeigten mir nur eine Richtung an, andere haben mich geprägt oder waren unterstützend, um mir wesentliche Werkzeuge für meine Arbeit zur Verfügung zu stellen. Beispielsweise über die frühkindlichen Reflexe habe ich zahlreiche verschiedene Methoden und Ansätze erlernt, weil mir sehr lange unklar war, warum diese Reflexe denn derart wichtig sein sollten.

Vor zwei Jahren wagte ich mich an eine zweite grosse Ausbildung als Kinder-, Jugend- und Familiencoach. Ich wollte einfach mehr Wissen über Familiensysteme und die Zusammenhänge zwischen z.B. Krankheitsbildern, Entwicklungsschritten und Bindungsverhalten auf-

bauen. Diese Ausbildung hat meine Arbeit mit Kindern und Familien komplettiert.

Darüber habe ich meine eigene Form von Kinesiologie gefunden. Über die Kombination von Coaching- und meinen ursprünglichen Kinesiologie-Methoden entsteht ein neuer ganzheitlicher Ansatz. Im Fokus meiner Arbeit stehen in letzter Zeit sich auffallend schneller verändernde, aber immer wieder ähnliche Energiemuster meiner Klienten. Über die Akupunkturpunkte versuche ich, die Energien und Emotionen im Hinblick auf die jeweiligen Lebens- und Familiensituation wieder ins Gleichgewicht zu bringen.

Im Grunde müsste ich derzeit die meisten meiner Klient*innen gleich behandeln, da viele einfach an ihre Grenzen gelangt sind. Die Kinder und Familien, die mich aufsuchen, sind derart reizüberflutet, dass wir in erster Linie daran arbeiten, Stresslevel zu senken und Emotionen zu regulieren. Dabei ist Kinesiologie sehr wertvoll.

Welche Therapiebereiche decken Sie in Ihrer Praxis in Siblings hauptsächlich ab?

Mein Hauptklientel sind Kinder und Familien. Interessanterweise habe ich auch sehr viele Jugendliche oder junge Erwachsene, die mit Stresssituationen in der Schule oder bei einem Schulabschluss nicht mehr klarkommen. Vorwiegend suchen mich Eltern mit ihren Kindern auf, die gerade in den Kindergarten oder in die Schule kommen. Diese Eltern merken, dass «etwas mit ihrem Kind nicht so läuft, wie es sollte». Oftmals handelt es sich um eine Entwicklungsverzögerung, die später zu einer Diagnose führen könnte. Früher wurde vieles in die Schublade ADHS geschoben. Heute ist die Betrachtung unter dem Begriff Neurodivergenz ganzheitlicher geworden.

Sogenannte «Neurodivergente Kinder oder Familien» zeichnen sich durch unterschiedliche neuro-

logische Voraussetzungen (z.B. Autismus, ADHS, Hochbegabung) aus, die genetisch vererbbar sind. Es macht also wenig Sinn, nur betroffene Kinder/Jugendliche zu therapieren ...

Nein. Ich arbeite grundsätzlich sehr gerne mit Eltern teilen zusammen. Selbst wenn beispielsweise eine Vierzehnjährige kommt, wünsche ich, dass die Begleitperson (oft die Mutter) zuerst noch mit in den Raum kommt, da es ja auch die Eltern waren, die ihre Tochter angemeldet haben. Mein Glück ist, dass mein Praxisraum im ländlichen Sibirien ist und die allermeisten Klienten mit dem Auto anreisen. So kann ich die Gelegenheit sehr gut nutzen, zu beobachten, wie beide miteinander umgehen. In den meisten Fällen erkenne ich beispielsweise Sorgen der Mutter und kann dadurch zum grösstmöglichen Wohl der ganzen Familie mit den Jugendlichen arbeiten.

Mir ist stets ein Anliegen, das ganze «System Familie» zu betrachten. Daher ist es mir auch wichtig, möglichst beide Elternteile kennenzulernen. Vor allem, wenn ich realisiere, dass in der Familie ein Ungleichgewicht vorliegt. Wenn ich weiss, dass die Eltern als Paar eine herausfordernde Zeit durchleben, möchte ich dem andern Elternteil die Chance geben, seine Wahrnehmung und seine Empfindungen einzubringen. Denn das Verhalten der Kinder steht immer im Zusammenhang zum Familiensystem. Ohne ausreichende Informationen über die Familie ist es schwierig, ein Kind zu begleiten.

Auch ist es hilfreich, wenn sich Elternteile im Verhalten ihrer Kinder wiedererkennen. Wesentlich empfinde ich, vor allem die Mütter zu begleiten, da sie häufig das Gefühl haben, versagt zu haben. Sie spüren ihre Kinder und erkennen, wie streng das Leben für Kinder ist. Auch Eltern benötigen Aufklärung, denn Neurodivergenz ist meist ein Familienthema! Häufig kommen dann entsprechende Elternteile auch in die Therapie, weil sie das Bedürfnis verspüren, einiges aus ihrem eigenen Leben aufzuarbeiten.



Wie kann unsere Gesellschaft besser mit Kindern und Jugendlichen umgehen, die nicht in ein gängiges Schema passen, respektive, wo sehen Sie Gründe, die subjektiv zu immer mehr Neurodivergenzen führen?

Das wäre ein geeignetes Thema für einen Vortrag, da ich etwas ausholen müsste. Kurz zur Gesellschaft: Glücklicherweise sind schon ganz viele Elternteile selbst feinfühlig und sensibel. Sie werden für ihre Kinder umdenken und ihre Verhaltens- oder Denkmuster anpassen. Das wird die grösste und schnellste Unterstützung für diese Kinder sein. Doch es gibt auch andere Menschen, die das Verhalten der jüngeren Generation nicht gutheissen können. Seit Jahren empfinde ich, dass diese Kinder da sind, um unsere verrückte Welt zu verändern. Es geht nicht mehr «noch schneller» oder «noch mehr». Wir haben schon längst den Zenit überschritten, und wenn wir ehrlich zu uns sind, wissen wir, dass wir uns schon längst keinen Gefallen mehr tun und uns durch das Streben nach «Mehr» körperlich oder psychisch zu viel aufbürden. Wir müssen lernen, wieder mit weniger klarzukommen und die Ressourcen zu nutzen, die wir künftig zur Verfügung haben.

«Neurodivergente Kinder haben ein sehr empfindliches Nervensystem und brauchen andere Strukturen. Die Schule zeigt deutlich, wie gross der Handlungsbedarf ist.»



Wenn wir diesen Kindern etwas zuliebe tun möchten, lernen wir schnellstmöglich sie zu verstehen und ihnen Hilfe anzubieten.»

Welche Erfahrungen machen Sie mit Familiensettings; wie werden Ihre Inputs umgesetzt?

Ich mache sehr gute Erfahrungen damit. Es braucht meist nur ein oder höchstens zwei solcher Settings. Diese dauern häufig etwas länger und beanspruchen sehr viel Energie, da ich dann mit allen Familienmitgliedern arbeite und ihnen auch gerne zeige, welche Meridiane sie zu Hause selbst weiterbehandeln dürfen. Danach wird individuell entschieden, wie weiter vorgegangen werden kann.

In welcher Form findet Ihre berufliche Tätigkeit auch innerhalb ihrer Familie statt?

Ehrlich? Überall! Sogar bei meinen Tieren. Ich hatte vor ein paar Jahren sogar eine Hasendame, die hat so auf Kinesiologie angesprochen; das war schon fast unheimlich ...

Sie sprechen mich vermutlich auf etwas anderes an. Mein zwölfjähriger Sohn – ein Nachzügler – ist neurodivergent. Ich habe bereits im Vorschulalter gemerkt, dass er anders war als meine drei ersten Kinder. Allerdings konnte ich noch nicht richtig fassen, was genau mit ihm anders lief. Wir konnten ihn nicht wie die ersten drei Kinder erziehen. Dies führte bei meinen drei Grossen zu viel Unmut. Sie hätten es sich niemals erlauben dürfen, einfach nicht an den Tisch zu kommen, wenn das Essen fertig war. Doch hätte ich ihn an den Tisch gedrängt, wäre der Abend für die ganze Familie gelaufen gewesen. Den grossen Dreien konnte ich zeigen, dass, wenn wir uns selbstverständlich an den Tisch setzen, es keine drei Minuten dauern würde, bis unser Nachzügler freiwillig zu Tisch kommt und wir ein friedliches Abendessen geniessen dürfen.

Ein besonderer Leidensweg war es, schlüssige Diagnosen zu erhalten. Es begann mit dem ersten Kindergarten und dauerte über fünf Jahre, bis wir Klarheit hatten. Wir haben uns dann vor allem aufgrund seines grossen Potenzials während der Dauer der Schulzeit für eine medikamentöse Unterstützung entschieden. So konnte er seine persönlichen Ressourcen besser nutzen. Das Wichtigste war allerdings der Halt in der Familie. Das Spannungsfeld zwischen «unendlich liebenswert» und «völlig überfordert» ist eine Herausforderung für das ganze familiäre und schulische Umfeld. Oft reicht ein einziger Reiz, der ein Kind derart überfordert, dass es zu heftigen Wutausbrüchen, Selbstzweifeln, Kraftwörtern, unkontrolliertem Verhalten, Verweigerung usw. kommt. Die Situation muss von der ganzen Familie getragen werden, was sehr anstrengend sein kann.

Sie haben das Branchenzertifikat Oda KT 2021 mit dem Diplom abgeschlossen. Wie wichtig ist für Sie regelmässige Weiterbildung und Austausch mit anderen Therapeut*innen?

Mir sind die regelmässigen Weiterbildungen sehr wich-

tig. Ich bekomme dadurch – wenn auch von aussen – die Motivation, mich ständig weiterzuentwickeln. Gleichzeitig führen die Seminare auch häufig zu neuen Kontakten, wenn nicht gar zu Freundschaften. Spannend finde ich die verschiedenen Ansätze, die wir Therapeut*innen entwickeln.

Wie beurteilen Sie ganz allgemein die aktuellen Weiterbildungsmöglichkeiten im Bereich Kinesiologie, sowie die Entwicklung der OdA KT?

In den vergangenen Jahren ging es im Bereich der Kinesiologie vor allem um das Erreichen des Eidgenössischen Diploms. Daher waren die Weiterbildungen auch darauf ausgelegt, möglichst vielen Therapeutinnen und Therapeuten die Möglichkeit zu bieten, sich darauf vorzubereiten. Ich schätze es vom Verband sehr, dass sie stets nachfragen, welche Themenwünsche vordergründig sind. Kinder sind immer wieder ein Thema. Allerdings würde ich sehr begrüßen, man würde den Fokus vom Kind auf das «System Familie» ausweiten. Dieses Jahr geht es um die Persönlichkeitsstörungen, die gerade auch im Bereich Familie sehr wichtig sind. Beispielsweise kann ein narzisstischer Elternteil enorme Auswirkungen und bei einer Trennung traurige bis traumatische Auswirkungen auf die Kinder haben. Die OdA KT schätze ich insbesondere dafür, wie sehr sie bemüht ist, faire Konditionen bei den Krankenkassen und Versicherungen auszuhandeln. Wir brauchen die Komplementärtherapien und sie haben sich im Gesundheitswesen glücklicherweise etabliert.

Wenn sie nicht Therapeutin geworden wären, welcher «kühne Berufsraum» hätte Sie auch fasziniert?

Ich habe tatsächlich noch eine «kühne» Idee, die ich gerade realisiere. Neben den persönlichen Behandlungen möchte ich auch Wissen in die Breite tragen und somit Hilfe zur Selbsthilfe bieten. Hierfür entwickle ich derzeit einfache pädagogische Materialien für Eltern.

Die meisten Kinder zeigen in Stresssituationen nämlich sehr ähnliche Verhaltensmuster, was zu herausfordernden Situationen führt. Diese pädagogische Unterstützung könnte betroffenen Familien Möglichkeiten aufzeigen, einfacher mit gewissen Situationen umzugehen. Die erste Umsetzung einer Reihe weiterer Ideen werde ich mit Vorträgen in Elternvereinen anbieten. Ob beispielsweise Lehrpersonen oder Therapeutinnen und Therapeuten ebenfalls daran interessiert sind, wird sich zeigen.

Wie entspannen Sie sich vom Praxisalltag; welchen Ausgleich brauchen Sie in ihrer Freizeit?

Mein wichtigster Ausgleich überhaupt ist mein Hund. Meine Labradorhündin ist nebst meinen eigenen Komplementärtherapeutinnen ebenfalls meine «Therapeutin», da sie mich dazu bringt, auch einmal Pause zu machen. Andere gehen ins Yoga oder zum Meditieren, ich gehe mit meiner Hündin in den Wald.

Weiter verbringe ich gerne viel Zeit mit meiner Familie. Trotz einer Scheidung gelingt es uns eindrücklich, weiterhin eine intakte Familie zu sein. Vor nicht allzu langer Zeit ist ein neuer, für mich ganz besonderer Mann in mein Leben gekommen. Insgeheim wünsche ich mir, mit ihm gemeinsam, an zukünftigen Projekten zu arbeiten und Ideen zu verwirklichen.

Unser Hefthema lautet: «Freundschaft»; was fällt Ihnen spontan zu diesem Thema ein?

Als allererstes fällt mir da Respekt ein. Würden wir alle einen respektvolleren Umgang untereinander, mit mehr Toleranz für Andersartigkeit pflegen, wäre die Welt ein grosses Stück leichter, einfacher. Auf der persönlichen Ebene fällt mir meine beste Freundin ein. Sie war früher eine Klientin von mir, die sich von der Kinesiologie und dessen Möglichkeiten derart mitreissen liess, dass sie sich auch für diese Ausbildung entschied. Sie hat grosses Talent als kinesiologische Therapeutin.