

Stimmungen verstehen, spielen, verändern



INSTITUT FÜR SOZIALE INTERAKTION

KONGRESS 2017

Workshop am Samstag, 10. Juli 2017:

Leibliche Resonanz und Orientierung in affektiven Stimmungsräumen

Leitung: Christa Meyer-Gerlach

Stimmungen – eine Annäherung

Stimmungen gehören nicht nur der privaten ‚psychischen‘ Innenwelt an, sondern auch dem Leib, dem Raum, der Welt.

Sie sind basale Zustände unseres ‚in der Welt seins‘ und eine uns gegebene Weise, mit der Welt in Kontakt zu sein.

Sie zeigen an, wie es um unser Leben im Moment steht, wie wir die gegenwärtige Situation erleben und bewerten, und wie wir uns in ihr verhalten sollen.

Stimmungen verknüpfen die affektiven Charaktere einer Situation mit leiblicher Resonanz und der Befindlichkeit des Selbst.

Sie sind nicht willentlich beeinflussbar.

Der affektive Raum (Atmosphären, Stimmungen, Gefühle) werden in leiblicher Resonanz erfahren.

Entscheidend für Stimmungen ist die Betroffenheit durch die sozialräumlich, zeithistorisch und lebensgeschichtlich definierte Situation, die mich dazu auffordert, mich einzubringen und meine Rolle zu spielen.

Stimmung bringt die Art und Weise, wie ich in der Welt bin, zum Ausdruck.

Stimmungen erschließen sich nicht über Ursachen, sondern über Wirkungen (im Gegensatz zu Gefühlen).

Sie wirken wie unsichtbare Magnetfelder, die Gefühle, Bewertungen, Gedanken und Handlungen in eine bestimmte Richtung lenken, der wir uns nur schwer entziehen können. Dabei bleibt es bei einer unspezifischen Gerichtetheit, während Emotionen besondere Handlungen oder Impulse nahelegen.

Embodiment als Konzept für Supervision & Coaching

Embodiment ist keine körperbetonte methodische Intervention, sondern die Beachtung dessen, was sowieso die ganze Zeit geschieht: die Verbindung von Geist, Körper und Umwelt bewusster wahr zu nehmen.

Die Theorien des Embodiment befassen sich mit der Verkörperung von Wissen, d.h. dem Anteil, den unser Körper an der Informationsverarbeitung hat.

Der Leib als der belebte und bewegte Körper ist Grundlage und Ausgangsbasis unseres professionellen Tuns und unserer Haltung.

Der Geist/die Psyche mitsamt seinem Organ, dem Gehirn, steht immer in Bezug zum gesamten Körper. Geist/Gehirn und Körper wiederum sind eingebettet in die restliche Umwelt. Behauptung: ohne diese zweifache Einbindung kann der Geist/das Gehirn nicht arbeiten.

Eine Stärke des Embodiment ist die Wechselseitigkeit des ‚in den Körper spüren‘ einerseits und die Handlungserprobung andererseits (hier gibt es viel Verknüpfungen zum Psychodrama).

Der Körper ist die Bühne der Gefühle (A. Damasio's Konzept der Somatische Marker).

Umgekehrt gilt: Wir können auch über unseren Körper auf Gefühle, mentale Prozesse, Wohlbefinden und Gesundheit Einfluss nehmen (Körperhaltung und Bewegung haben Einfluss unsere Gefühle und Gedanken).

Laut Hirnforschung gehören Handlungsabsicht, die dazu gehörigen Gefühlslagen und Denkstile sowie der passende Körperausdruck zu ein und demselben neuronalen Netzwerk. Ein solches neurales Netzwerk, was bisher nicht zum eigenen Handlungsrepertoire gehörte, muss erst neu ‚embodied‘ und persönlich gestaltet werden.

Ausgangspunkt ist die Fähigkeit zur Selbst- und Fremdwahrnehmung der Beraterin (die Wahrnehmung des eigenen leib-seelischen Zustandes und der sozialen Situation mit den drei Wahrnehmungsebenen Spüren, Fühlen, Denken).

Zwischenleibliche Wahrnehmung kann entstehen durch geteilte Aufmerksamkeit eigener körperlich-leiblicher Phänomene und die des Ratsuchenden: Der Andere wird ‚am eigenen Leib‘ gespürt.

Aufmerksamkeit für das Hier und Jetzt (Achtsamkeit) setzt volle leiblich-körperliche Präsenz voraus.

Die Beraterrolle

Körperliche Präsenz, Identität & kreative Distanz

Wo spüre ich meine professionelle Rolle im Körper?

Wie verkörpere ich meine Rolle – welche ‚Haltung‘ nehme ich ein?

Kann ich meine professionelle Identität körperlich ‚ankern‘?

Die Wahrnehmung und Achtsamkeit für unser Körperempfinden und damit unser Gespür, was zu uns gehört, stärkt uns als autonome, souveräne und authentische Beratungs-Persönlichkeiten.

Nur wenn ich als Beraterin handlungsfähig bin, mich von beteiligten Akteuren und Stimmungen eines Konfliktgeschehens nicht anstecken lasse, kann ich wirksam werden. Körperliche Reaktionen geben dazu Hinweise (üben, sich zu spüren, ohne sich zu identifizieren).

Über den Körper kann ich direkt Einfluss auf die eigene Handlungsfähigkeit nehmen. Das ist ein verhältnismäßig leicht zu erlernender Weg der Emotionsregulation und gilt auch für Klientensysteme.

Wo im Körper nehme ich Stimmungen und Atmosphären wahr?

Achtsame Wahrnehmung für uns selbst und eine freundlich wohlwollende Haltung dem eigenen Körper gegenüber ist die Basis der Selbstfürsorge und der eigenen Arbeitsfähigkeit.

Die Beraterrolle

Anregungen für die eigene leibliche Wahrnehmung

Welche Erfahrungen haben Sie selbst? Was ist hilfreich für Sie? Welche Körperhaltungen tun Ihnen gut? Was brauchen Sie, um eine angenehme Körperspannung und Präsenz zu entwickeln? Selbstfürsorge!

Die Grundhaltung ist eine freundlich wohlwollende Haltung dem eigenen Körper gegenüber, denn wir arbeiten immer mit dem ganzen Körper, auch ohne es wahrzunehmen, das passiert automatisch.

Wir haben einen Körper, aber wir sind der Leib.

Gefühls- und Stimmungswahrnehmung setzt immer die Wahrnehmung des Körpers voraus, was spüre ich ganz leiblich und muskulär:

- ❖ Wie ist meine Atmung? Halte ich die Luft an?
- ❖ Spüre ich meinen Körper und meine Körpergrenzen (z.B. die Kleidung auf meiner Haut, Wärme oder Kälte?)
- ❖ Spüre ich den Kontakt zwischen Körper und Boden bzw Stuhl?
- ❖ An welchen Körperstellen spüre ich meinen Körper? (Füße, Kopf, Bauch, Gesicht, Rücken, Brust, Augen...)
- ❖ Was genau spüre ich in meinem Körper? (Wärme, Vibration, Kraft, Anspannung, Aufregung, Ruhe...)
- ❖ Wie fühlt es sich an? (weich-hart, eng-weit, starr-bewegt, warm-kalt, angespannt-entspannt, hell-dunkel, schwer-leicht, kräftig, schwach, vorwärts gewandt-rückwärts gewandt...)
- ❖ Wie ist der Blickkontakt mit meinen Klienten bzw untereinander in einem Team/einer Gruppe?
- ❖ Habe ich Bewegungsimpulse?
- ❖ Welche Sinneskanäle springen schnell bei mir an (Hören, Sehen, Riechen, Schmecken, Fühlen)

Geteilte Aufmerksamkeit für die Eigen- und die Fremdwahrnehmung: das, was vor einer neuen Beratungssituation war versuchen, abzustreifen, mich neutral machen und gleichzeitig: wo wird mein Interesse geweckt, was langweilt mich, wie geht es meinem Bauch?

Nicht nur auf die Inhalte, die Themen achten (auf das was), sondern auf das ‚Wie‘: wie wird gesprochen, wie ist die Musik? Gibt es bei meinen Klienten eine Kongruenz zwischen Wort, Körperhaltung, Gesichtsausdruck und Emotion?

Sich selbst in den eigenen Stimmungen, Befindlichkeiten und Empfindlichkeiten auskennen – Lieblingsstimmungen, Stimmungen, die ich an mir nicht mag, Stimmungen, die mir vertraut sind, wie ist meine Tagesform heute etc.

Kontakt

Zwischenleibliche Kommunikation

Wenn wir miteinander in Kontakt sind, gibt es immer auch eine leibliche Kommunikation. Dieser komplexe Prozess lässt sich als Basis von Empathie und sozialem Verstehen auffassen.

Zwischenleiblichkeit ist implizit. Dieses Wechselspiel von ‚verkörperter Interaktion‘ geschieht in Sekundenbruchteilen. Stimmungen und Gefühle drücken sich vor allem über diese leibliche Resonanz aus.

Dadurch entsteht ein ganzheitlicher Eindruck vom Gegenüber, ein Gespür für seine Stimmung oder Ausstrahlung und für die spezifische Atmosphäre der Begegnung.

Die Zwischenleiblichkeit ist die implizite Beziehungsebene in Psychotherapie und Beratung und es scheint hilfreich, die Wahrnehmungsfähigkeit dafür zu stärken, um auch mit Intuition und Gespür beraten zu können.

Gefühls bzw Stimmungsansteckungen: kreative Distanz behalten wir, wenn wir ein achtsames Gewahrsein für unseren Körper haben, uns aber nicht mit dem, was wir spüren oder fühlen, identifizieren.

Unser fühlender und beweglicher Leib ist das Medium, durch das wir emotional auf die Welt bezogen sind: ein schlauer und sensibler Resonanzkörper, über den wir Atmosphären, Stimmungen und Gefühle erfahren.

Die leibliche Resonanz vermittelt die emotionale Wahrnehmung des Anderen.

Wechselseitige Blicke, Mimik, Gesten und Bewegungsimpulse geben dabei Orientierung, können aber auch zu Verwirrung und Missverständnissen führen, wenn sie im Kontrast mit dem gesprochenen Wort stehen.

Diagnostik

Leibliche Resonanz als diagnostisches Instrument

Die eigene leibliche Resonanz können wir als Spiegelphänomen (Übertragung-Gegenübertragung, vegetative Identifikation) nutzen.

Achtsamkeit und eine geschulte und gestreute Aufmerksamkeit für sich selbst und die Klienten hilft, um zwischen eigener und fremder Emotionalität unterscheiden zu können und die eigene Verfasstheit für diagnostische Zwecke zu nutzen.

Mit unserem Körper können wir in einer Beratungssituation das wahrnehmen, was nicht bewusst ist, was abgespalten und abgewehrt wird und womöglich auch nicht gesagt werden darf.

Auch Stimmungen erleben wir in leiblicher Resonanz (z.B. Wärme, Kälte, Anspannung oder Entspannung, Beengung oder Weitung, Schwanken, Sinken oder sich aufrichten usw).

Diese Empfindungen entsprechen auf der einen Seite Aktivierungen des autonomen Nervensystems (etwas erhöhte Herzfrequenz, beschleunigte Atmung, Schwitzen, Zittern). Andererseits auch Muskelaktivierungen, körperlichen Haltungen, Bewegungen und entsprechenden kinästhetischen Empfindungen (z.B. Ballen der Faust, Zusammenpressen der Kiefer, Rückwärts- oder Vorwärtsbewegungen, Sich-Beugen oder Sich Strecken usw).

Besonders reiche Felder leiblicher Resonanz sind das Gesicht, die Brust und der Bauch. Dabei haben die unterschiedlichen Leibempfindungen eine unmittelbare Rückwirkung auf Stimmungen oder ein Gefühl.

Gibt es eine Kongruenz zwischen Wort, Haltung/Gestik und emotionalem Ausdruck/Mimik bei mir/den Supervisanden?

Wie ist meine Atmung? Fühle ich mich eng oder weit, angespannt oder entspannt?

Gibt es Blickkontakt oder schauen die Augen weg, ins Leere oder gehen ‚nach draußen‘?

Interventionen

Leibliche Wahrnehmung für die Rolle fruchtbar machen

Beim Spiegeln die eigene leibliche Resonanz nutzen und wenn es angemessen scheint, sie zu benennen.

Die leibliche Wahrnehmungs- und Beziehungsebene bewusst mit einbeziehen in den Beratungsprozess im Sinne von Selbstfürsorge der Klienten, Psychoedukation und einer nachhaltig wirksamen ‚gehirngerechten‘ Supervision.

Emotionsregulierende Interventionen im Sinne des Embodiment: Durch tatsächliches körperliches Tun und körperliches Handeln (Psychodrama, Bewegen, Aufstehen, das Verändern von Körperhaltung und Mimik etc).

Durch Anregen mentaler Vorstellungen und Bilder (die Sinne und Erlebnisebene ansprechen, Körperempfindungen, Bilder, Hören, Sehen, Riechen, Schmecken, Fühlen etc).

Bilder (symbolisch-nonverbal) vermitteln und haben Übersetzungsfunktion vom Körper (vorsymbolisch, unbewusst) zum Wort (symbolisch-verbal, bewusst) und umgekehrt und sind zentral für die Entwicklung von Handlungszielen.

Die Klienten einladen, ein Bewusstsein für eigenes leibliches Spüren (leibliche Resonanz) und für körperlich-emotionales Spüren ihrer Patienten (Zwischenleiblichkeit) zu entwickeln und als ein kreatives diagnostisches Instrument zu nutzen.

In der Fall-SV oder in einer Zukunftsprojektion mit Körperhaltungen oder inneren Körperankern arbeiten.

Das bewusste Aufgreifen eines meist ‚unbemerkten leiblichen Eindrucks‘: aus dem Spüren des Anderen ‚am eigenen Leib‘ kann ein intuitives Verstehen entstehen, das für den Beratungsprozess gewinnbringend genutzt werden kann.

Humor und Lächeln bzw Lachen ermöglicht den Zugang zu anderen Stimmungen, zu einer anderen inneren und äußeren Haltung, zu einem Perspektivwechsel und zu Ressourcen: zu dem, was gut ist – trotz allem.

Methodisch: das Herstellen von und Arbeiten mit Bedeutungsräumen impliziert immer auch ein konkret körperlich-leibliches Handeln in Bewegung.

Einen Umgang mit Atmosphären und Stimmungen finden:

Es geht nicht immer darum, Stimmungen in einer Supervision zu verändern oder zu beseitigen, sondern auch, sie bewusst zu machen, sie zu verstehen, sie anzunehmen ohne sich mit ihnen zu identifizieren und sich ihnen einfach auszuliefern.

Sie in das Leben einzubeziehen. Eine Haltung dazu zu entwickeln und einen anderen Blick auf sie zu bekommen.

Und dann zu schauen, wie sie kreativ gestaltet werden können, auch im Sinne eines künstlerisch-kreativen Ausdrucks oder mit psychodramatischen Methoden, oder die Künstlerisch-kreative Seite im Supervisanden ansprechen:

mal angenommen, Sie wären ein Maler, Bildhauer, ein Musiker etc, was würden sie spielen, malen... welchen künstlerisch-kreativen Ausdruck würden Sie wählen? Welche Musik würde erklingen?

Kleine Auswahl an weiterführender Literatur:

Bude, H.: Das Gefühl der Welt. Über die Macht von Stimmungen, Hanser Verlag München, 2016

Fogel, A.: Selbstwahrnehmung und Embodiment in der Körperpsychotherapie, Schattauer Verlag Stuttgart, 2013

Fritsch, G. R.: Der Gefühls- und Bedürfnisnavigator, Junfermannverlag Paderborn, 2012

Fuchs, Th.: Aufsatz: „Phänomenologie der Stimmungen“ https://www.klinikum.uni-heidelberg.de/fileadmin/zpm/psychatrie/fuchs/Literatur/Phaenomenologie_der_Stimmungen_pdf.pdf, Zugriff am 07.10.16

Fuchs, Th.: Aufsatz: „Das Gehirn – Ein Beziehungsorgan“ http://www.ifzn.uni-mainz.de/Dateien/Text_Fuchs.pdf, Zugriff am 15.02.17

Fuchs, Th.: Aufsatz: „Das Gedächtnis des Leibes“ http://www.rpi-loccum.de/material/aufsaetze/theo_fuchs_thomas, Zugriff am 15.02.17

Gugutzer, R.: Aufsatz: „Leibliches Verstehen: Zur sozialen Relevanz des Spürens“ <http://www.ssoar.info/ssoar/handle/document/17255>, Zugriff am 07.10.16

Henderson, J.: Embodying Well-Being oder wie man sich trotz allem wohl fühlen kann, AJZ-Verlag Bielefeld, 2010

Baur, J.: „Neurowissenschaften und Supervision – ein Überblick“ in: *Knopf, W./Walther, I. (Hg.): Beratung mit Hirn*, Facultas Verlag Wien, 2010

Langewitz, W.: Aufsatz: „Leib und Körper als Orte von Traumatisierungen“ https://www.unispital-basel.ch/fileadmin/unispitalbaselch/Bereiche/Medizin/Psychosomatik/Lehre_Forschung/Publikationen/langewitz_leib_und_koerper_traumatisierungen_2010.pdf, Zugriff am 12.10.16

Müller-Pelzer, W.: Aufsatz: „Der Leib und die Gefühle – die vergessene Basis der interkulturellen Kommunikation“ https://www.fh-dortmund.de/de/fb/9/publikationen/impect/i3_art.6_mueller-pelzer.pdf, Zugriff am 16.11.16

Schwarz, R.: Aufsatz: „Applied Embodiment und das Konzept der Leiblichkeit in Beratung, Supervision und Coaching“ <http://www.resonanzen-journal.org/index.php/resonanzen/article/view/368>, Zugriff am 15.02.17

Storch, M./Cantieni, B./Hüther, G./Tschacher, W.: Embodiment. Die Wechselwirkung von Körper und Psyche verstehen und nutzen, Huber Verlag Bern, 2010

Vogt, R. (Hg.): Täterbindung. Gruppentherapie und Soziale Neurobiologie, Asanger Verlag Kröning, 2016

Wehling, E.: Politisches Framing. Wie eine Nation sich ihr Denken einredet – und daraus Politik macht, Herbert von Halem Verlag Köln, 2016