

(Mit) Emotionen führen

Ein körperorientierter Ansatz

Dr. Kristina Böhlke & Johanna Olberding
26.05.2018

Auszug aus dem Handout zum
gleichnamigen Workshop
im Rahmen des Kongresses
„Menschlichkeit und Führung in Organisationen“

am Institut für Soziale Interaktion Hamburg

Inhalt

1. Einführung	3
2. Kombination von Psychodrama und Perdekamp`scher Emotionsmethode	4
3. Was ist die Perdekamp`sche Emotionsmethode	5
3.1. Information auf Spannungsebene.....	5
3.2. 6 Grundemotionen	6
3.3. Die Kausalkette beim PEM-Training	6
4. Die Begriffe Emotion und Gefühl in der Perdekamp`schen Emotionsmethode	7
5. Die vier Dimensionen Emotionaler Intelligenz	8
5.1. Selbstwahrnehmung: Elementar werden.....	8
5.2. Evolutionäre Entwicklung.....	Fehler! Textmarke nicht definiert.
6. Literatur.....	9

Eine Vervielfältigung von Inhalten dieses Skriptes ist ohne Rücksprache mit den Autorinnen nicht gestattet.

1. Einführung

In den letzten Jahren haben immer mehr Wissenschaftsdisziplinen Hinweise dafür gesammelt, dass der Mensch seinen Erfolg als Spezies neben seiner Fähigkeit zum abstrakten Denken auch seiner Evolution als soziales Wesen zu verdanken hat. Soziale Wesen sind wir dank unserer Emotionen, die uns unsere Bedürfnisse spüren lassen und uns durch Gruppensituationen lenken. Wir können als einziges Lebewesen in die Vergangenheit und in die Zukunft denken und Erfahrungen und Erwartungen in Form von Worten austauschen.

Gerne wird unterschätzt, wie stark der Erfolg des Menschen von seiner Fähigkeit, sich selbst wahrnehmen und steuern zu können abhängt und von der Kompetenz sich in andere hinein zu versetzen. Wem kann ich vertrauen, für wen engagiere ich mich, was macht mir Spaß und interessiert mich, wen interessiert das Gleiche, worauf muss ich bei meinen Nachbarn achten? Im sozialen Miteinander emotional sicher auftreten und agieren zu können ist in allen Lebensbereichen des Menschen unerlässlich. Der Ausdruck der emotionalen Kompetenz kann sich gesellschaftlich unterscheiden, während jedem Menschen Grundemotionen zur Verfügung stehen, die einem die Energie geben, in Bewegung zu gehen.

In diesem Workshop knüpfen wir an unsere uralten Fähigkeiten an. Dazu gehört es, das, was in mir selbst emotional geschieht wahrzunehmen und zu einzubeziehen bei meinen Handlungen. Denn dies ist die Voraussetzung dafür, auch die Emotionen unseres Gegenübers besser wahrzunehmen und das gemeinsame Miteinander gestalten zu können.

Wir arbeiten dazu mit Übungen aus der Perdekampschen Emotionsmethode (PEM), die unsere angeborenen emotionalen Fähigkeiten im Körper direkt ansprechen. Außerdem erleben Sie, wie äußere (körperliche) Haltung und innere Haltung sich beeinflussen und vice versa.

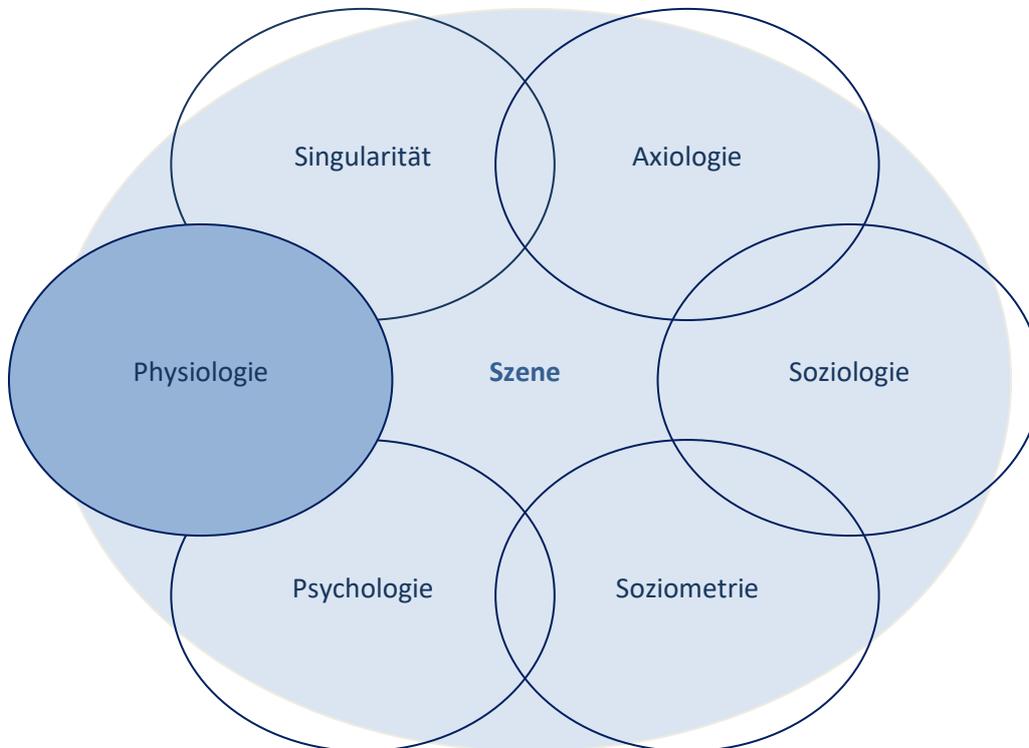
Unter Bezug auf das Kongressthema „Menschlichkeit und Führung in Organisationen“ widmen wir uns im Rahmen des Workshops „(Mit) Emotionen führen – ein körperorientierter Ansatz“ dem Begriff der Menschlichkeit ganz aus bio-logischer Sicht.

Dass Emotionen unsere Handlungen und Gedanken beeinflussen (und umgekehrt) ist längst bekannt. Aber welche Rolle nehmen diese in unseren Beratungsprozessen ein? Wie integrieren wir Emotionen neben der Sprache auch über den Körper in Führungs- und Beratungsprozesse?

Anhand eigener Erfahrungen und Erlebnisse aus der Beratungspraxis werden wir in einer Kombination von Psychodrama und Perdekamp'scher Emotionsmethode die Wirkung emotionaler Einflüsse betrachten und Wege für ihre bewusste Einbeziehung in die eigene Arbeit aufzeigen.

2. Kombination von Psychodrama und Perdekamp`scher Emotionsmethode

Im Leitungshandeln von Psychodramatiker*innen unterstützt die szenische Diagnostik im gesamten psychodramatischen Prozess.



Hutter (2005; 2002): Szenische Diagnostik

Innerhalb der physiologischen Dimension ist es möglich, die Perdekamp`sche Emotionsmethode auf diagnostischer Ebene in psychodramatisches Handeln zu integrieren. Zu dieser Einordnung trägt maßgeblich bei, dass sich die Perdekamp`sche Emotionsmethode auf ein biologisches, angeborenes und ganzkörperliches Muskelbewegungsmuster bezieht und somit den biologischen Theorien von Emotionen zuzuordnen ist.

Die Perdekamp`sche Emotionsmethode ergänzt den Einbezug körperlicher Signale während des psychodramatischen Handelns um das Wissen darüber, dass Emotionen nicht nur einen Nutzen haben, sondern auch eine Bewegungsrichtung (s. Kapitel 3), welche in das psychodramatische Geschehen unterstützend mit einbezogen werden kann.

3. Was ist die Perdekamp`sche Emotionsmethode

Die Perdekamsche Emotionsmethode definiert 6 Grundemotionen (siehe VI.) als "angeborene, ganzkörperliche Handlungsmuster", welche nach Richtungen und Nutzen unterschieden werden.

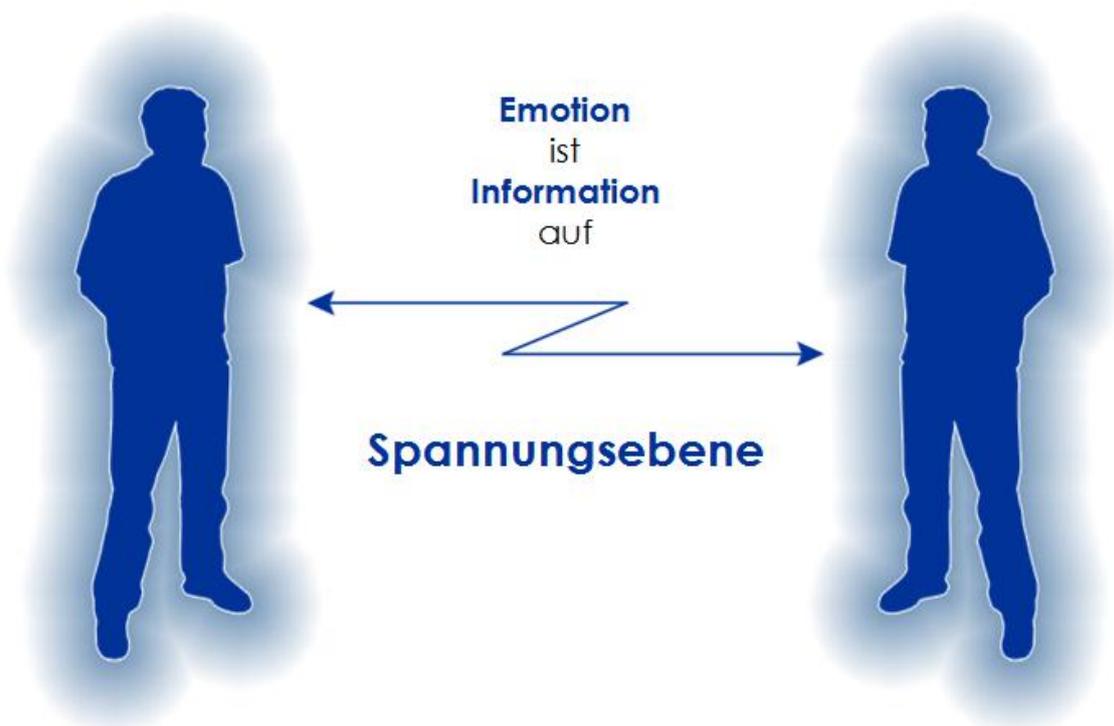
In der P.E.M.-Theorie gibt es keine "guten" oder "schlechten" Emotionen, sondern 6 "Grundmotoren", die verschiedene "Handlungsmuster" (Emotionen) antreiben, welche alle hilfreich und vorteilhaft sind - solange sie den Umständen entsprechend, geschickt und situationsgerecht eingesetzt werden.

Dieses pragmatische, physiologische Konzept der "Handlungsebene Emotion" entmystifiziert und entmoralisiert die "irrationalen" Emotionen. Die P.E.M. bietet ein positives, analytisches Verständnis von menschlichen Emotionen, Motivationen und Handlungen.

Die klar aufgebauten P.E.M.-Übungen sind leicht zu erlernen und zu üben. Sie eröffnen den bewussten Zugriff auf angeborene, körperliche Auslöser für emotionale Handlungsmuster. Durch sie können emotionale Kräfte verlässlich aufgerufen und je nach Bedarf genutzt werden.

Die 6 Grundemotionen können für Handlungen und Kommunikation in Alltag und Beruf produktiv und nachhaltig eingesetzt werden.

3.1. Information auf Spannungsebene

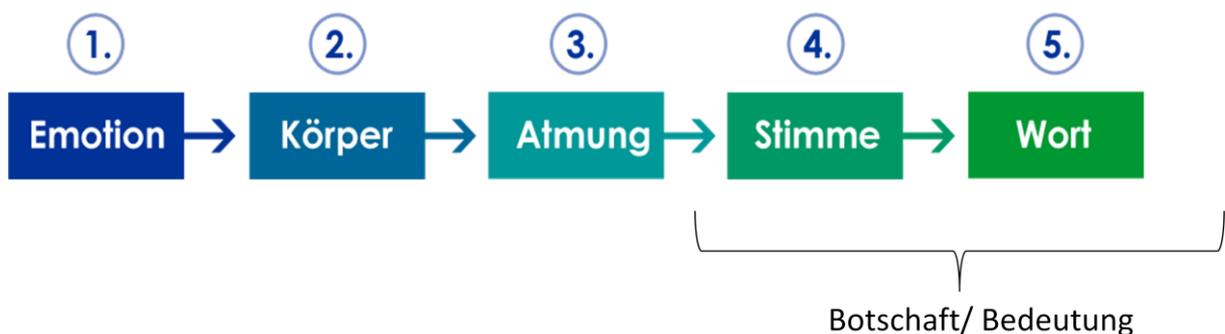


3.2. 6 Grundemotionen

Emotion	Nutzen	Weitere Nutzen
	Durchsetzen	Kontakt herstellen, Gehör finden, Präsent sein, „Executive Presence“, Konzentration, Ziel erreichen, sich nicht ablenken lassen/Fokus halten
	Loslassen	Freundlich sein, Stress reduzieren, angenehme Atmosphäre schaffen, herzlich sein, zugänglich sein, offen sein
	Brauchen/ (Be)Halten	Bei sich bleiben, geerdet sein, (Aussagen) Größe/Tiefe geben, Bedeutung bekommen, bleiben, Mitarbeiter/Kunden binden (Langzeitbindung)
	Bekommen	Motivieren (sich & andere), Ideen entwickeln, kreativ sein, Lust auf Neues bekommen, aktiv werden, mit Begeisterung erzählen/verkaufen, überzeugt sein
	Fliehen	Risiken erkennen/ prüfen, wirtschaftlich überleben, Grenzen (Belastung) erkennen (bei sich und Mitmenschen)
	Distanzieren	Übersicht bewahren, auf der Sachebene bleiben, Grenzen setzen, Distanz wahren, Übergriffe vermeiden

3.3. Die Kausalkette beim PEM-Training

De P.E.M. orientiert sich an der Körper-Logik von Emotion. Da Emotionen als angeborenes, ganzkörperliches Muskelbewegungsmuster eine höhere (Auftretens-)Geschwindigkeit als das Denken und Sprechen, ist sie der Startpunkt des Trainings. Im Rahmen des P.E.M.-Tranings werden vor allem Emotion, Körper und Atmung trainiert – die Wirkung in Ausstrahlung, Stimme und Wort verbessert die Klarheit in unserer Kommunikation und damit auch in Führung und Beratung.



4. Die Begriffe Emotion und Gefühl in der Perdekamp`schen Emotionsmethode

<u>Emotion:</u> (lt. P.E.M.)	Biologisch/ universell (für Säugetiere)/ ein angeborenes, ganzkörperliches Muskelbewegungsmuster/ Information auf Spannungsebene / Energie, die in Bewegung gebracht werden möchte (E-Motion)
<u>Gefühl:</u> (lt. P.E.M.)	Biografisch/ individuell/ oft: die Wahrnehmung von gestauter (Bewegungs-) Energie, wenn Emotion nicht in Bewegung umgesetzt wird
<u>Authentizität:</u> (lt. P.E.M.)	wenn Emotion, Körper/Stimme und Worte das Gleiche kommunizieren
<u>Kommunikation:</u> (lt. P.E.M.)	Austausch von Information auf den drei Ebenen Emotion, Körpersprache/Mimik und Worte
<u>Empathie:</u> (lt. Duden)	Die Fähigkeit und die Bereitschaft, Empfindungen, Gedanken, Emotionen, Motive und Persönlichkeitsmerkmale einer anderen Person zu erkennen und zu verstehen. Grundlage der Empathie ist die Selbstwahrnehmung - je offener eine Person für ihre eigenen Emotionen ist, desto besser kann sie auch die Gefühle anderer deuten. Synonyme: Einfühlungsvermögen, Feinfühligkeit, Fingerspitzengefühl, Mitgefühl, Teilnahme, Verständnis, Zartgefühl [spätgriechisch empátheia = Leidenschaft]
<u>Intuition:</u> (lt. Duden)	das unmittelbare, nicht diskursive, nicht auf Reflexion beruhende Erkennen, Erfassen eines Sachverhalts oder eines komplizierten Vorgangs Synonyme: Empfinden, Gefühl, Gespür, Inneres, innere Stimme, Instinkt; (umgangssprachlich) Bauch [mittellateinisch intuitio= unmittelbare Anschauung, zu lateinisch intueri= ansehen, betrachten]

5. Die vier Dimensionen Emotionaler Intelligenz

Die von Daniel Goleman vorgeschlagenen vier Dimensionen emotionaler Intelligenz sind 1) Selbstwahrnehmung, 2) Selbststeuerung, 3) Soziale Wahrnehmung (Wahrnehmung des/der Anderen) und 4) Beziehungsmanagement.

Dabei sind Selbstwahrnehmung und Selbststeuerung sogenannte persönliche Kompetenzen und Soziale Wahrnehmung und Beziehungsmanagement sogenannte soziale Kompetenzen.

Die Lernschritte der Kompetenzen folgen der genannten Reihenfolge: Wenn ich mich nicht gut wahrnehmen kann, kann ich mich auch schlecht steuern. Erst wenn ich meine Selbstwahrnehmung und –steuerung beherrsche, habe ich eine Basis für eine bewussteren Wahrnehmung meiner Mitmenschen und für die positive Beeinflussung der Beziehungen.

In unserem Workshop konzentrieren wir uns auf Selbstwahrnehmung und Selbststeuerung.

Emotionale Intelligenz

1) Selbstwahrnehmung

(innere Wahrnehmung, „Proprio-rezeption“, Faziennetzwerk)

2) Selbststeuerung (Emotionen lenken)

Soziale Intelligenz

3) Soziale Wahrnehmung (Fremdwahrnehmung)

Primäre Empathie, Empathische Genauigkeit, Zuwendung, Soziale Kognition

4) Beziehungsmanagement (Einflussbewusstsein)

Synchronie, Selbstdarstellung, Einflussnahme, Fürsorglichkeit

5.1. Selbstwahrnehmung: Elementar werden

Über die vier Elemente (Feuer, Erde, Wasser, Luft) bringen Sie sich mit Hilfe Ihres Körpers ins Hier und Jetzt. Die folgenden Übungen helfen, Ihnen die Selbstwahrnehmung wieder zu schärfen, die genannten Elemente stehen jederzeit zur Verfügung.

(...)

6. Literatur

Goleman, Boyatzis, McKee: „Emotionale Führung“, 2003 Ullstein Verlag

Goleman, Daniel: „Soziale Intelligenz“, 2008 Knauer Taschenbuch

Goleman, Daniel: „Emotionale Intelligenz“, 1996 Carl Hanser Verlag

Hutter, Christoph, „Psychodrama als experimentelle Theologie. Rekonstruktion der therapeutischen Philosophie Morenos aus praktisch-theologischer Perspektive“, 2002 2. Aufl. Münster, Hamburg: LIT (Theologie und Praxis, 7)

Hutter, Christoph, „Herausforderung Lebenslage. PraxisReflexe aus der Ehe-, Familien-, Lebens- und Erziehungsberatung.“, 2005, 2., überarb. Aufl. Münster: LIT (Theologie und Praxis, 18).

Juergen Schoemen, „Evolution der Persönlichkeit – Die Grundlagen der Biostruktur-Analyse“, 2011, IBSA

Dr. Kristina Böhlke ist selbstständig als eine der ersten lizenzierten Businessstrainerin mit der Perdekamp`schen Emotionsmethode.

Mehr Informationen unter www.kb-konzept.de

Oder direkt Kontakt aufnehmen unter office@kb-konzept.de



Johanna Olberding M.A. ist Psychodramaleiterin und Sozialarbeiterin in der Ambulanten Sozialpsychiatrie.