

ISI-Workshop Nr. 1.7 am 25.05. auf dem ISI-Kongress 2019
Emotionen ergründen, klären und als Ressourcen nutzen
Psychodramatischer Einsatz von Ich-Grenzen-Bildern und ihren Schlüsselszenarien
von J. Glasenapp

Emotionen als Supervisor*in, Coach oder Berater gründlich in den Blick zu nehmen, gehört zu den ständigen, sowohl wichtigen wie ebenso herausfordernden Aufgaben unserer Profession. Dies gilt für die Wahrnehmung der Emotionen der einzelnen Supervisanden und Klienten wie auch der wechselnden emotionalen Atmosphären einer Sitzung oder eines gesamten Prozesses. Und schließlich gilt es, im Umgang mit Übertragungs- und Gegenübertragungsphänomenen sowie der eigenen Psychohygiene, sich immer wieder eigener Emotionen bewusst zu werden.

Im Grunde ist jede unserer Begegnungen begleitet von Emotionen. Von freudigen, traurigen, angstmachenden, wütenden, überraschenden und manchmal auch ekelerregenden.

In Situationen des Arbeitslebens und auch des Ehrenamtes gilt es für unsere Supervisanden und Klienten oftmals, diese wahren Emotionen eher nicht zu zeigen und im Griff zu haben, z.B. Kunden und Betreuten gegenüber stets freundlich zu reagieren, in Notfallsituationen einen kühlen Kopf zu bewahren, bei betrieblichen Veränderungen aufgeschlossen zu reagieren, Kolleg*innen gegenüber tolerant zu sein und in Konflikten sachlich zu bleiben. Das gelingt oft nur äußerlich und im Inneren herrschen wilde emotionale Turbulenzen, die manchmal anhalten und den Einzelnen und schließlich ganze Teams und Gruppen verstören oder gar zerstören.

In Supervision/Coaching oder Beratung haben wir vor und nach solchen belastenden Situationen und Ereignissen die Aufgabe einer Hebamme, eines Geburtshelfers bei der Beförderung der wahren Emotionen nach oben und außen und deren konkreten Benennung. Dorthin, wo diese angeschaut und im Team, in der Gruppe oder für den Einzelnen selbst klarer, versteh- und handhabbarer werden; wo erst ihre Identifizierung geeignete Interventionen deutlich und (Lösungs-)Wege begehbar werden lassen.

Jan Glasenapp (Dr. phil. Schwäbisch-Gmünd), Psychologe und Psychotherapeut, hat im Rahmen seiner Manuale zum Umgang mit Emotionen verblüffend einfache und zugleich ausdrucksstarke graphische Bilder der **Grundemotionen und ihrer Schlüsselszenarien** entworfen. Ausgehend von einer notwendigen und **schützenswerten Ich-Grenze** unserer Grundbedürfnisse verdeutlicht er mit diesen den **Sinn der verschiedenen Emotionen**.

Vor den Überlegungen zu insbesondere psychodramatischen Einsätzen dieser, wird im Folgenden vorweg ein Blick auf das Thema „Emotionen“ genommen.

1. Was sind Emotionen?

„In einer weit gefassten Betrachtung und als Oberbegriff beinhaltet die Bezeichnung Emotion die Gesamtheit und das Zusammenspiel aller beteiligten Prozesse:

- Dies sind **körperliche Prozesse** wie der Ausdruck durch Mimik und Gestik,

sowie viele weitere physiologische und hormonelle Prozesse; („Der Körper ist die wichtigste Bühne der Emotionen“ (Damasio 2000, S.345)

- es sind darüber hinaus **kognitive Prozesse** der Wahrnehmung und Bewertung von emotionsauslösenden Objekten;
- es sind die **subjektiven, mentalen Repräsentationen**, die mit Emotionen einhergehen; es sind **motivationale Prozesse** und damit die mit Emotionen in Zusammenhang stehenden Handlungen;
- es sind schließlich emotionale Lernprozesse in der Entwicklung von Menschen und damit auch der **Einfluss von Kultur** auf das emotionale Erleben einzelner.“ [...] (vgl. J.Glasenapp 2013)

- „**Primäre Emotionen** beschreiben die emotionalen Prozesse, bei denen eher von einem angeborenen Muster ausgegangen wird und die sich bereits früh bei Kindern beobachten lassen. Sie sind daher mit den Grundemotionen vergleichbar.

- **Sekundäre oder komplexe Emotionen** werden hingegen im hohen Maße durch soziale Interaktion und Lernprozesse sowie kulturelle Werte geprägt und treten erst zu einem späteren Zeitpunkt der kindlichen Entwicklung auf (z.B. Scham, Stolz).“ [...] (ebenda)

- **Adaptive Emotionen** sind nach Greenberg gesunde unmittelbare Gefühle, die hilfreich und sinnvoll für unser Handeln sein können.

- **Maladaptive Emotionen** stehen nach seiner Definition eher mit kritischen und traumatischen Lernerfahrungen im Zusammenhang und werden für den Betroffenen und seine Mitmenschen im Umgang mit ihm als belastend und konfliktreich erlebt. Greenberg vermeidet damit die Begriffe positive und negative Emotionen.

- **Gefühle** sind im Gegensatz zu Emotionen eher eine Alltagsformulierung. z.B. wie fühlt sich eine Emotion an?

- **Affekt** wird als Untergruppe der Emotionen gesehen, mit den Merkmalen von kurzer Dauer, hoher Intensität und reduzierter Handlungssteuerung.

- **Stimmung** beschreibt einen emotionalen Zustand von Tagen bis Monaten. Damasio (2000) spricht dabei von **Hintergrundemotion**.

2. Aspekte von Emotionen

- **Körperliche** Aspekte- wir spüren Emotionen.
- **Qualitative** Aspekte – das Erleben von Emotionen findet in unterschiedlichen und sich wandelnden Qualitäten statt.
- **Formaler Aspekt** – eine Emotion zeigt sich öffentlich – sichtbar, z.B. in Form von Erröten, Erbleichen, Mimik und mit einem anderen Teil nur für den Betroffenen innerlich spürbar und nicht sichtbar für andere.

- **Funktionaler Aspekt** – Emotionen vermitteln zwischen dem inneren Erleben und der Umwelt. Sie haben eine Signalwirkung und lösen in uns, z.T. überlebenswichtige Handlungen aus. Gefahr → Angst → Flucht.
- **Regulativer Aspekt** – Emotionen wirken u.a. direkt auf unser Denken, Handeln, unsere Aufmerksamkeit, unser Gedächtnis. Es entstehen Wechselwirkungen und Einflussnahmen, bei denen die Reihenfolge von Ursache und Wirkung nicht immer klar ist.
- **Kultureller Aspekt** – Emotionen werden durch kulturelle Faktoren und Kontexte, sowie individuelle Sozialisation mit bestimmt.

[...]Emotionen sind ein integraler Bestandteil von Denk- und Entscheidungsprozessen. Zu wenig Emotion kann für Vernunft mindestens genauso nachteilig sein wie allzu heftige Emotionen. Emotionen am richtigen Ort und im richtigen Maße scheinen ein Hilffsystem zu sein, ohne dass unser Vernunftgebäude ins Wanken gerät. Sie sind daher kein Luxus. (Domasio S.57)

„Emotionen bewegen uns – etwas zu tun oder nicht zu tun!“
(Glasenapp 2013)

3. Zum Sinn von Emotionen

3.1. Emotionen als Unterstützung bei der **Erreichung und Sicherung grundlegender Bedürfnisse** wie :

- **Bindung** – für Schutz und Sicherheit
- **Orientierung und Kontrolle** – zur Sicherung eigener Selbstwirksamkeit und dem Verlangen nach Kontrolle
- **Lustgewinn/ Unlustvermeidung** – erfreuliche lustvolle Ereignisse werden angestrebt und unangenehme, schmerzhaft vermieden
- **Selbsterhöhung und Selbstwertschutz** – wir suchen Situationen, in denen wir uns als kompetent, wertvoll und geliebt erleben, wir vermeiden entgegengesetzte Situationen.

3.2. Einige Sinn-Aspekte einzelner Emotionen:

Ekel: Schutz vor Schädigendem

Überraschung: Hab -Acht -Stellung, erhöhte spontane Aufmerksamkeit ob etwas positiv oder negativ für den Betroffenen sein wird

Trauer: Be- und Verarbeitung jeglichen Verlustes

Freude: Intensives Erleben von Ereignissen, Motivation freisetzend

Wut/Ärger: Schutz vor Verletzendem, Abwehr von Bedrohlichem, Anbahnung der Verarbeitung von Belastendem

Angst: Wahrnehmung von und Schutz vor Gefahr, Schutz vor beschämenden Situationen, vor Erleben von Versagen

4. Emotionen als generelles Thema in Supervision und Coaching

- Grundkenntnisse über die Sinnhaftigkeit von Emotionen und deren mögliche Reaktionsmuster vermitteln bzw. das Gespräch darüber anbahnen und ermöglichen z.B. mit Hilfe der Ich-Grenzen-Bilder und ihren Schlüsselszenarien von J.Glasenapp
- Grundfähigkeiten im Umgang mit Emotionen thematisieren und anwenden. Raum und Rahmen dafür schaffen, halten und ermöglichen.
- Achtsamkeit im Umgang mit eigenen Emotionen und denen anderer üben.
- Emotionen nicht verdrängen oder gar bekämpfen.
- Emotionen benennen und sozial verträglich ausdrücken
- Neugierde und Lust auf die Beschäftigung mit Emotionen wecken.

5. Im Workshop von den Teilnehmenden erarbeitete Ideen zum Einsatz der Ich-Grenzen-Bilder und ihrer Schlüsselszenarien von Jan Glasenapp

- Einsatz in der Erwärmungsphase: „Positionieren Sie sich zu der Karte, die Ihrem derzeitigen Gefühl am ehesten entspricht!“ Eröffnet die Möglichkeit dem eigenen Gefühl schon einmal einen Platz zu geben, es auf einfache Weise auszudrücken, einzubringen, für sich selbst zu klären. Puffert möglicherweise eine Spannung dadurch schon einmal ab oder bringt Teilnehmende und ihre Emotionen in Balance.
- Wenn bereits ein Gefühl deutlich geworden ist, ausgesprochen wurde, kann es mit den Karten abgeglichen werden im Sinne von - welcher Emotion kommt es am nächsten? Ist es eher so oder mehr so? Im Einzel-oder Gruppensetting möglich.
- Darstellung der Emotionen und ihrer Schlüsselszenarien mit Unterstützung der Karten im Stegreifspiel –wie im Workshop- kann z.B. im Hinblick auf die Frage ausgewertet werden – was bedeutet die Erkenntnis, dass wir uns schwerer verständigen können, gehört und verstanden fühlen, wenn wir uns in unterschiedlichen Emotionen befinden, für unsere Feedbackkultur im Team? Welche Bedeutung und Chance kann diese Erkenntnis für uns haben?

- Der Einsatz der Karten gibt von vornherein die Erlaubnis, überhaupt über Gefühle zu reden.
- Die Emotion „Überraschung“ als Moment der Veränderung!
- Der Einsatz als interaktives Spiel, Stegreifspiel im Workshop, eröffnet eine Metaebene in der anschließenden Integrationsphase für eine Gruppe, ein Team mit Erkenntnissen und Fragen wie:
 - Was spüre ich körperlich?
 - Was löst es in mir aus?
 - Aha, ich kann in eine Emotion gehen und diese auch wieder verlassen, ich kann meine Emotionen wechseln!
 - Wofür ist diese Emotion gerade gut für mich?
- In der Eheberatung ist z.B. der Wechsel der Karten zur Erschließung der Emotion des anderen, auch zur Anregung des Miteinandersprechens unter den Partnern, denkbar.
- Teilnehmende können auch alle zeitgleich durch eine Emotion hindurch geführt werden (Bsp.: Wut-Runde). Der Weg hindurch und der Wechsel fördern möglicherweise die „Emotionale Elastizität“ und wirken wie eine „Emotionale Massage.“
- Teilnahme Vorgesetzter an der Arbeit mit Emotionen fördert ggf. wesentliche Erkenntnisse für Leitung, Team und Zusammenarbeit.
- Einsatz der Bilder ohne Überschriften zur Förderung der Selbstexploration der eigenen Gefühlswelt.
- Die Karten ggf. um weitere Gefühle erweitern.
- Die Emotionen dreidimensional inszenieren, bauen, beschriften, bespielen, aufstellen lassen.
- Am Ende einer Sitzung in Form eine Aufstellung als Feedbackinstrument einsetzbar.

Literatur: Glasenapp, Jan, Emotionen als Ressourcen, Manual für Psychotherapie, Coaching und Beratung, Beltz 2013 mit Online-Materialien zu den im Seminar eingesetzten Papier-Bildern (nur im Online-Material zu finden und nicht im Buch abgebildet).

