



1.4: Rahmen-Konzepte für Entwicklungs- Begleitung – Sein als Verkörperung



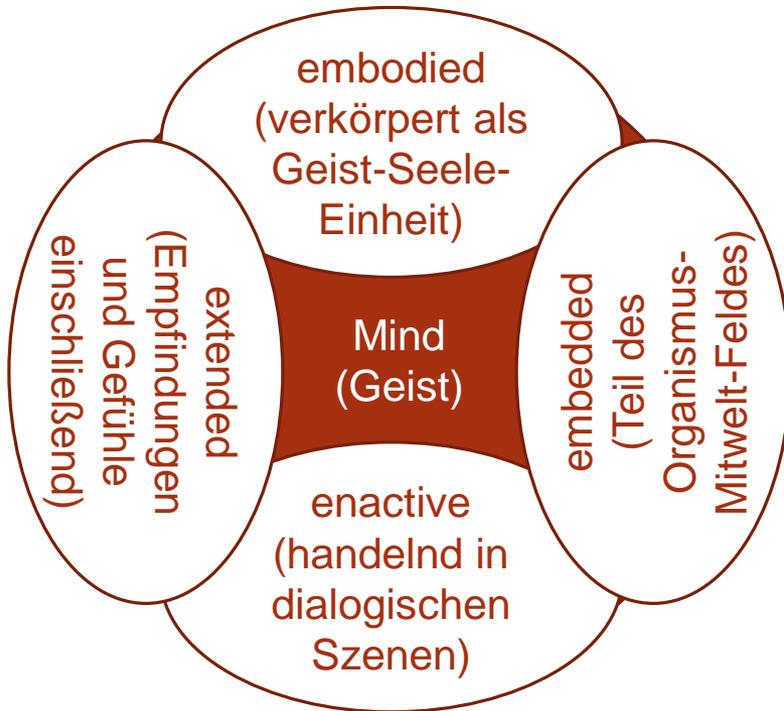
- Sein als Verkörperung
- Das Selbst und das Körper-Erleben
- Entwicklungs-Begleitung als Körper-
Psychotherapie
- Allgemein förderliches Vorgehen



Sein als Verkörperung (SaV)

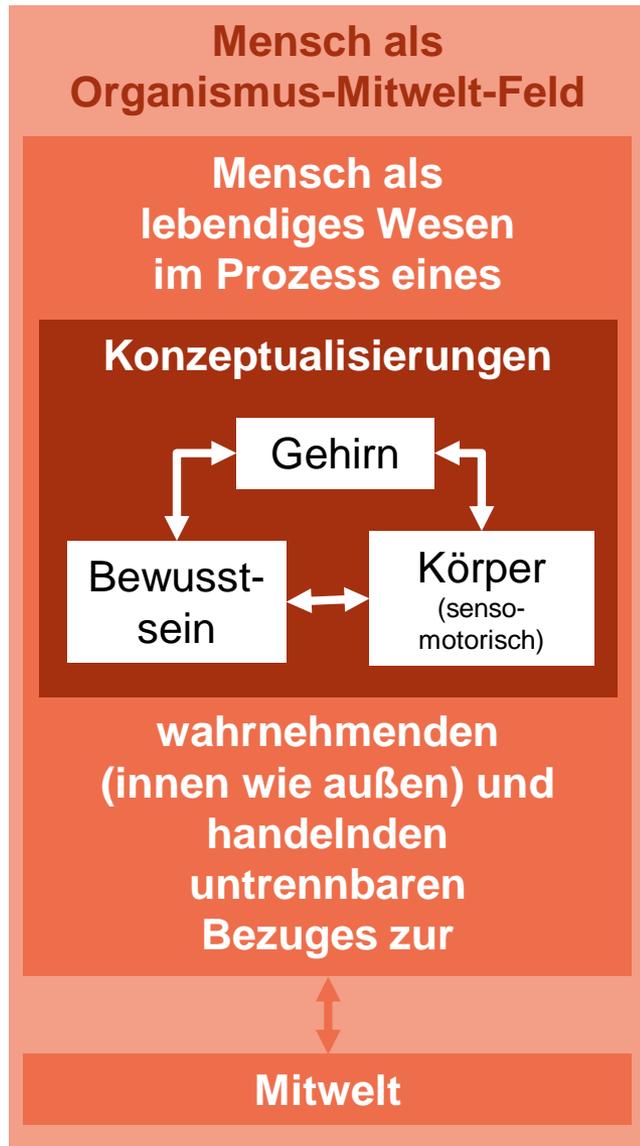


- Theorie des Embodied Mind 1
- Theorie des Embodied Mind 2
- Embodiment-Forschung
- Körper-Haltung und Selbst-Erleben
- Denken und Körper
- Affekte und Körper
- Gedächtnis und Körper
- Energie und Gehirn

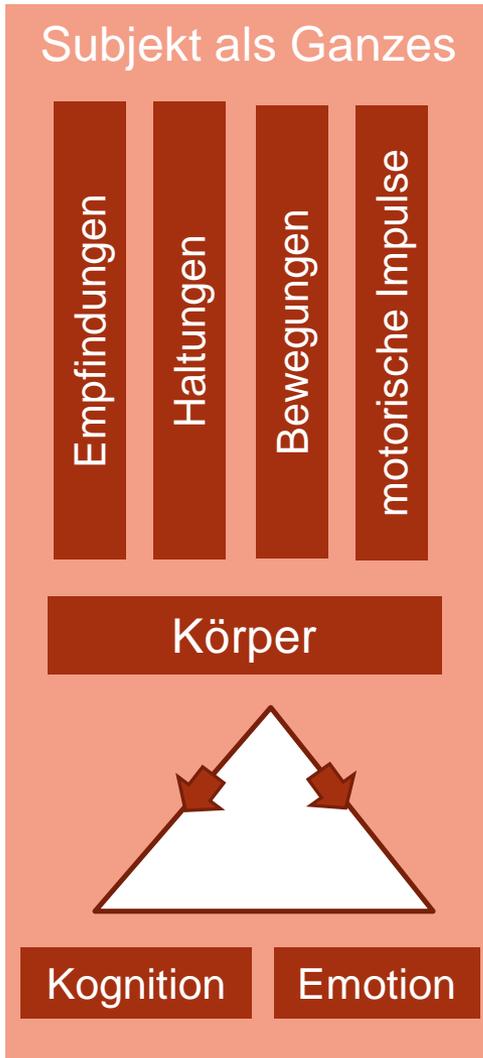


Die Theorie des Embodied Mind inkl. des Enaktivismus (Maturana, Varela u. a.) ist geprägt durch ein ganzheitliches Verständnis körperorientierten Denkens:

- Lebewesen verbinden sich mit ihrer Umgebung durch die Tätigkeit des Lebendigen selbst, durch den körperlich handelnden Welt-Bezug eines lebenden Organismus.
- Demnach sind Kognitionen ein Teil der tätigen Beziehung eines Organismus zu seiner Umgebung. Die Art, wie wir die Umgebung, unsere Mitwelt verarbeiten, ist von der Geschichte dieser Beziehung geprägt.
- Der Mensch wird als verkörpert handelndes Wesen verstanden, das im affektmotorischen Bezug zu seiner Umwelt steht.
- Mentale Prozesse sind immer verkörpert (embodied) und in eine Umgebung eingebettet (embedded). Erkenntnis gehört zu verkörperten Subjekten, die in der Welt sind. Geist ist embodied, enactive, extended und embedded (vier E).



- Bewusstsein ist ein Zustand, in dem sich der ganze Mensch mit seinem Körper im wachen Austausch mit der Welt befindet. Die bewusste subjektive Aufnahme der Welt ist dabei an die körperliche Innenwahrnehmung gebunden.
- Das menschliche Bewusstsein ist Teil eines lebendigen Wesens, das mit seiner Mitwelt im Austausch steht und sein Bewusstsein entwickelt, indem es handelt.
- Sich etwas bewusst zu machen, ist immer zugleich eine geistige und körperliche Erfahrung, die in einem Lebens-Prozess entsteht.
- Das phänomenale Feld des Bewusstseins und somit die Erfahrung werden durch den momentanen körperlichen Zustand eines Menschen vorgeformt.
- Der wahrnehmende und handelnde Bezug zur Welt gibt die Kategorien zur Konzept-Bildung vor. Es finden also Gehirn-Bewusstseins-Körper-Konzeptualisierungen statt.



- Embodiment-Forschung befasst sich damit,
 - wie Gedanken und Affekte durch sensomotorische Prozesse geprägt sind und
 - wie Körper-Haltungen und Verhalten, auf das Erleben, auf Gedanken und Affekte einwirken.
- Körper-Haltungen, Bewegungen und innere Repräsentationen des eigenen Körpers beeinflussen kognitive und emotionale Prozesse. Jedoch gibt es keine eindeutigen und linearen Beziehungen zwischen körperlicher Haltung oder Tätigkeit einerseits und Erleben (Denken und Fühlen) andererseits.
- Die Embodiment-Forschung liefert eine experimentelle Evidenz für die Auffassung, dass Kognitionen, Emotionen, körperliche Empfindungen und Haltungen, Bewegungen und motorische Impulse untrennbar miteinander verbunden sind. Dadurch unterstützt sie auch die holistische Vorstellung, das menschliche Subjekt als Ganzes in all seinen Erlebens- und Lebens-Bereichen und lebendigen Äußerungs-Formen zu sehen.

- Haltungen und Handlungen
- Haltungen, Stimmungen und Folgen
- Muster: resigniert, depressiv
- Muster: unsicher, schüchtern
- Muster: kontrolliert, steif
- Muster: angepasst, entgegenkommend
- Muster: rigide, aufgeplustert
- Muster: cholerisch, misstrauisch

Körper-Seele (Leib)

Einstellung (geistig-emotional)

Charakter, Habitus oder Rollen-Repertoire; Lebens-Entwurf und Lebens-Skript mit Ideen zum Handlungs-Spielraum; Wiederholungs- und Reinszenierungs-Zwang verbunden mit geistig-emotionale Gewohnheiten, psychosozialen Ritualen und Abwehr-Mechanismen; kognitiv-emotionale Imprints als Verbote, Gebote, Tabus, Konzepte, erstarrte Meinungen, Ideologien und sonstige Einschärfungen

Denkfühlen (Bewusstsein)

Denk-Voraussetzungen, -Figuren und -Strukturen; Gefühls-Zugang und -Palette; Gewährsein für und Verbindung von Denken und Fühlen

Haltung (senso-motorisch: Bindegewebe/Faszien*)

Körper-Struktur; körperliche Imprints durch das affektmotorisches Bewegungs-Repertoire und durch chronifizierte Körper-Abwehr (Panzer aus Verklebung, Verhärtung, Vertrocknung); Haltungs- und Bewegungs-Muster; Raum der Ausdrucks-, Bewegungs- und Handlungs-Möglichkeiten, der Einschränkungen, Vermeidungen und Grenzen, der Stereotypen, Gewohnheiten, Routinen und Rituale sowie der sonstigen Besonderheiten

Handlung (Muskeln**)

Ausdruck und Zurückhaltung (Unterlassen, Vermeiden) von Tun und Affekten, Handlungs-Impulse, Bewegungs-Wirklichkeit

* **Bindegewebe** bezeichnet verschiedene Gewebetypen, die in allen Bereichen des Körpers vorkommen und dort vielfältige unterstützende Aufgaben verrichten. Bindegewebe ist für den Körper unverzichtbar, denn es hält Organformen aufrecht und schützt vor Beschädigungen, dient als Wasserspeicher und spielt als Ort von Abwehrreaktionen gegen Krankheitserreger eine zentrale Rolle. Die Weichteil-Komponenten des Bindegewebes, die den ganzen Körper als ein umhüllendes und verbindendes Spannungsnetzwerk durchdringen, werden auch als **Faszien** bezeichnet.

** Ein einzelner **Muskel** (lateinisch *musculus* ‚Mäuschen‘ – ein angespannter Muskel sieht unter der Haut wie eine Maus aus) ist ein kontraktiles Organ, welches durch die Abfolge von Kontraktion und Erschlaffen innere und äußere Strukturen des Organismus bewegen kann. Diese Bewegung ist sowohl die Grundlage der aktiven Fortbewegung des Individuums und der Gestaltveränderung des Körpers als auch vieler innerer Körperfunktionen.

Haltungen, Stimmungen und Folgen (HSF)

- These:
Wie wir gestimmt sind, so halten wir unseren Körper.
Wie wir unseren Körper halten, so wird unsere Stimmung.
- Experiment zur Überprüfung der These:
 - Wenn Sie die folgenden vorgegebenen Haltungen einnehmen, werden Sie nach ca. zehn Minuten entsprechende Begleit-Stimmungen wahrnehmen können.
 - Tipp: Gehen Sie zwischen jeder Fehlhaltung für eine Weile in eine neutrale Position.
 - Tipp: Nehmen Sie nur die unter „Aktiv“ angeführte Haltung ein. Lassen Sie alles Weitere geschehen.
 - Achten Sie auf Ihre Körper-Veränderungen und die aufkommenden Begleit-Stimmungen. Lassen Sie die Sätze notieren, die in Ihnen aufsteigen.

resigniert, depressiv

cholerisch, misstrauisch

unsicher, schüchtern

rigide, aufgeplustert

kontrolliert, steif

angepasst, entgegenkommend

Muster: resigniert, depressiv

Kernaussage: Es ist alles so sinnlos.

| Haltung | Begleit-Stimmungen | Folgen / Langzeit-Schäden |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Aktiv:</p> <ul style="list-style-type: none">• Lippen zusammenpressen• Auf die Zähne beißen• Kopf hängen lassen• Mit dem Oberkörper einsinken <p>Reaktion:</p> <ul style="list-style-type: none">• Becken schiebt sich nach vorn• Körper-Mittelpunkt kippt nach vorn• Füße platt drücken• Bauch steht vor• Schultern hängen kraftlos• Arme fühlen sich schwer an• Hals wird kurz und gedrungen• Muskeln im Kiefer, im Nacken, im Kreuz verkürzen sich schmerzhaft | <ul style="list-style-type: none">• Alles ist schrecklich.• Immer ich.• Mein Leben ist schwer.• Ich mag nicht mehr.• Ich kann nicht mehr.• Das hat alles keinen Sinn. | <ul style="list-style-type: none">• Rücken-Verkrümmung (Kyphose, Lordose)• Eingesunkener Brust-Korb• Beengtes Atmen• Dauerdruck auf Lenden-Wirbel• Becken-Stauchung• Hexenschuss• Ischias-Syndrom• Bandscheiben-Vorfall• chron. Kreuz-Schmerzen• Hüftgelenk-Arthrose• Fuß-Deformation• Organ-Senkungen• allg. Erschlaffung der Muskulatur |

Muster: unsicher, schüchtern

Kernaussage: Wer bin ich denn schon?

| Haltung | Begleit-Stimmungen | Folgen / Langzeit-Schäden |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Aktiv:</p> <ul style="list-style-type: none">• Ganzes Gewicht auf ein Bein verlagern• Oberarme ins Schulter-Dach schieben <p>Reaktion:</p> <ul style="list-style-type: none">• Schultern verziehen sich• Brustbein sinkt ein• Schlüssel-Beine treten stark hervor• Becken verschiebt sich• Oberschenkel nach innen verdreht (X-Beine)• Unterbauch hart und angespannt• Knie durchgedrückt• Füße werden platt gedrückt• Busen hängt• Lächeln verkrampft• Augen werden schmal• Zwerchfell verkrampft• Atem wird klein und eng• Muskel-Spannungen am Oberbauch und am Hals• Schlucken fällt schwer | <ul style="list-style-type: none">• Was die wohl von mir halten.• Ich bin so uninteressant.• Das ist so peinlich.• Ich schäme mich.• Bestimmt mache ich wieder alles falsch.• Wenn mich bloß niemand anspricht. | <ul style="list-style-type: none">• Schulter-Verspannungen• Spannungs-Kopf-Schmerzen• Migräne• Kreuz-Schmerzen• Becken-Schiefstand• Organ-Senkungen und Inkontinenz bei Frauen• Muskel-Tonus schlaff oder verspannt <p>Ästhetik:</p> <ul style="list-style-type: none">• Bauch tritt hervor• Busen hängt• Hamster-Bäckchen im Gesicht• Frühe Falten-Bildung |

Muster: kontrolliert, steif

Kernaussage: Ein richtiger Mann lässt sich nicht gehen.

| Haltung | Begleit-Stimmungen | Folgen / Langzeit-Schäden |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Aktiv:</p> <ul style="list-style-type: none">• Brust-Bein hochgezogen• Brust-Korb aufgeplustert <p>Ketten-Reaktion:</p> <ul style="list-style-type: none">• Wirbel-Säule bildet ein Hohl-Kreuz• Muskeln am Rücken werden breit und kurz und verspannt• Gluteus-Muskeln spannen sich an• Schließmuskeln krampfen sich zusammen• Becken wird spürbar kalt und steif• Knie drücken sich durch• Zehen klammern• Extreme Muskel-Verspannung im oberen Rücken, im Nacken und Gesäß• Arme sind steif und dennoch kraftlos | <ul style="list-style-type: none">• Disziplin• Ordnung• Gehorsam• Immer geradeaus | <ul style="list-style-type: none">• Arthrose in den Schultern• Frozen Shoulder• Golf- oder Tennis-Arm• Zähne-Knirschen• Beschwerden der Lenden-Wirbel durch extreme Verkürzung der Muskeln im unteren Rücken• Band-Scheiben-Vorfall• Ischias-Syndrom• Versteifung der Kreuzbein-Gelenke• Hüftarthrose• Versteifung der Brust-Wirbel• Knorpel-Schäden an den Knien• Kurzatmigkeit• Hämorrhoiden• Tinnitus |

Muster: angepasst, entgegenkommend

Kernaussage: Mich muss man doch einfach gern haben.

| Haltung | Begleit-Stimmungen | Folgen / Langzeit-Schäden |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Aktiv:</p> <ul style="list-style-type: none">• Kopf einziehen und leicht schief stellen• Becken vorschieben• Gewicht auf das rechte Bein verlagern• Gekünstelt lächeln mit geschlossenem Mund• Oberarme zurückziehen und an den Körper pressen <p>Reaktion:</p> <ul style="list-style-type: none">• Lenden-Wirbel und Becken sind hypermobil• Becken fühlt sich kraftlos an und unten offen, als fielen gleich die Organe heraus | <ul style="list-style-type: none">• Magst du mich?• Findest du mich schön?• Was immer du willst, will ich doch auch.• Ganz wie du willst.• Wenn du meinst. | <ul style="list-style-type: none">• Rundrücken (Witwen-Buckel)• Beschwerden an Schultern, Ellbogen, Hand-Gelenken (Karpaltunnel-Syndrom),• Steißbein-Syndrom,• Gelenk-Arthrosen• Erschlaffung der Becken-Muskulatur• Organ-Senkungen• Muskel-Schwund• Osteoporose |

Muster: rigide, aufgeplustert

Kernaussage: Jetzt komme ich. Was kostet die Welt?

| Haltung | Begleit-Stimmungen | Folgen / Langzeit-Schäden |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Aktiv:</p> <ul style="list-style-type: none">• Schulter richtig aufpumpen• Bauch-Muskeln anspannen• Gesäß anspannen <p>Reaktion:</p> <ul style="list-style-type: none">• Gesamte Rumpf-Muskulatur verkürzt sich, schwillt horizontal an• Gefühl kurz und breit wie in einer Zwangs-Jacke• Schädel zieht nach hinten• Kinn schiebt sich vor• Hals „verschwindet“• Blut pocht in der Stirn <p>Aktiv:</p> <ul style="list-style-type: none">• Oberschenkel aufplustern, alle Muskeln anspannen <p>Reaktion:</p> <ul style="list-style-type: none">• O-Beine• Füße verkrampfen sich auf der Außenkante | <ul style="list-style-type: none">• Wer sich mit mir anlegt, zieht den Kürzeren.• Ich kaufe die Welt. | <ul style="list-style-type: none">• Unbeweglichkeit• Verkürzung aller Muskeln und Sehnen• Verkürzungen und Verformungen der Knochen• Kopf-Schmerzen• Hör-Schäden• Band-Scheiben-Schäden• Erkrankungen der Wirbelsäule• Arthrosen an Hüft-Gelenken, Knien, Füßen, Kopf- und Kiefer-Gelenken |

Muster: cholerisch, misstrauisch

Kernaussage: Man kann sich nur auf sich selbst verlassen.

| Haltung | Begleit-Stimmungen | Folgen / Langzeit-Schäden |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Aktiv:</p> <ul style="list-style-type: none">• „Stier-Nacken“• Angriffs-Haltung• Kopf eingezogen• Hörner ausgefahren• Arme blockieren im Schulter-Dach• Oberarm-Muskeln sind sehr angespannt <p>Ketten-Reaktion:</p> <ul style="list-style-type: none">• Unterkiefer schiebt sich vor• Brauen senken sich• Augen werden schmal und misstrauisch• Becken- und Gluteus-Muskulatur verkürzt sich• Becken wird oben enger, unten weiter• Beine gehen ins O• Füße fallen auf die Außenkante• Nacken und oberer Rücken schmerzen stark• Haltung ist sehr anstrengend• Trotz Muskel-Arbeit kraftlos• Pochen an Stirn und Schläfen | <ul style="list-style-type: none">• Mit mir nicht.• Wer nicht aufpasst, wird über den Tisch gezogen.• Das lasse ich mir nicht bieten.• Ich wehre mich. | <ul style="list-style-type: none">• Schädel-Gelenke, Atlas und Axis deformiert• Wirbel-Säulen-Erkrankungen aller Art• Einschränkung der Beweglichkeit durch Verkürzung von Muskeln, Sehnen, Bändern• Arthrose-Gefahr für alle Gelenke• Kopf-Druck• Stauchung der gesamten Wirbel-Säule und Bandscheiben• Gefahr für Iliosakral-Gelenke, Hüft-Gelenke, Oberschenkel-Köpfe, Knie• Magen-Probleme und Atem-Beschwerden durch Rumpf-Verkürzung• Hämorrhoiden• Vergrößerung der Prostata |

Denken und Körper

- Jedes Denken bezieht den Körper mit ein.
- Kognitive Prozesse laufen dann optimal ab, wenn sie mit passenden Körper-Zuständen stimmig abgeglichen werden.
- Abstraktes Denken leitet sich metaphorischen aus konkreten , sinnlichen körperlichen Erfahrungen ab.
- Die metaphorische Sprache über das Denken ist motorisch, affektiv und vegetativ zugleich.
- Die Natur des Körpers und sein lebendiger Bezug zur Welt formen die Möglichkeiten der kognitiven Begriffs-Bildung.
Da der Mensch die Welt zunächst einmal über die Sinne wahrnimmt, ist die Struktur des Bewusstseins durch die subjektive und verkörperte Erfahrung der Welt vorgegeben.
- Die Erfahrung des Moment ist durch den gesamten aktuellen körperlichen Zustand eines Menschen vorgeformt.
- Der Körper teilt uns auch über viszerale Vorgänge auf der Wahrnehmungs-Achse angenehm bis unangenehm (siehe Kern-Affekte) mit, ob wir einen Gedanken als richtig erachten oder in unserem Denken weitergehen wollen.



- Haltung und Körper-Ausdruck modulieren Affekte, Stimmungen und Emotionen.
 - Körper-Haltungen können Gefühle induzieren und verstärken (embodied simulation), sind aber nicht mit den Gefühlen identisch.
 - Der Erwerb emotionalen Wissen beinhaltet eine Verkörperung emotionaler Zustände.
 - Empirische Forschungen zeigen, dass der Stimm-Ausdruck von Gefühlen das zugehörige Gefühl verstärkt. Die Arbeit mit der Stimme ist eine in der Körper-Psychotherapie geläufige Technik.
-
- Nicht nur Haltung, Ausdruck oder Aktivierung, auch Empfindungen, die man bei Berührungen hat, oder Bewegungen wirken sich auf Gefühls-Urteile aus: Wer einen rauen Gegenstand in der Hand hält, wertet eine soziale Interaktion als schwieriger als derjenige, der einen glatten Gegenstand berührt.

Gedächtnis und Körper (GuK)

- Erinnern und Körper
- Erinnern und Regression
- Multimodale Aktivierung des Gedächtnisses
- Gedächtnis-Formen
- Das emotional-prozedurale Gedächtnis
- Implizites Gedächtnis und Psychotherapie
- Episoden und Prozeduren

Erinnern und Körper

- Wie das Denken und Fühlen ist auch das Erinnern mit dem Körper verbunden.
 Nach der Theorie des Embodied Mind werden Erfahrungen eingekörpert und bestimmen als verkörperte Erinnerungen (embodied memories) späteres Erleben und Verhalten.
 Das Gedächtnis ist demnach nicht eine isolierte Funktion des Geistes oder Gehirns, sondern Erinnerungen entstehen in den Lebens-Bezügen eines Menschen und werden als Niederschlag von System-Umwelt-Interaktionen in das lebendige System selbst eingebaut.
 Erinnerungen beruhen auf sensomotorisch-affektiven Erfahrungen und manifestieren sich im Verhalten.
- In der Therapie scheinen Erinnerungen nicht nur in Gedanken auf, sondern auch in körperlichen Empfindungen, Reaktions-Weisen, Gesten, Bewegungen und in der Interaktion mit den therapierenden Personen.
 Erinnerungen sind an die situative, sensorisch-affektive und schließlich rekonstruierend-verstehende Interaktion gebunden.
- Erinnern ist abhängig von
 - einem inneren oder äußeren Dialog mit einem Objekt,
 - einem interaktiven Prozess,
 - Einem ganzheitlichen, „embodied“, sensorisch-affektiven und kognitiven Geschehen in und zwischen zwei Personen.

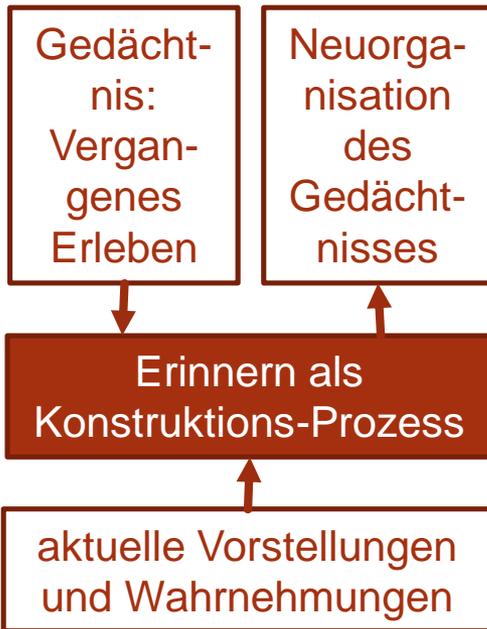
Dialog- oder Interaktions-Situation

sensorisch (Körper-Spüren)-affektive Interaktion

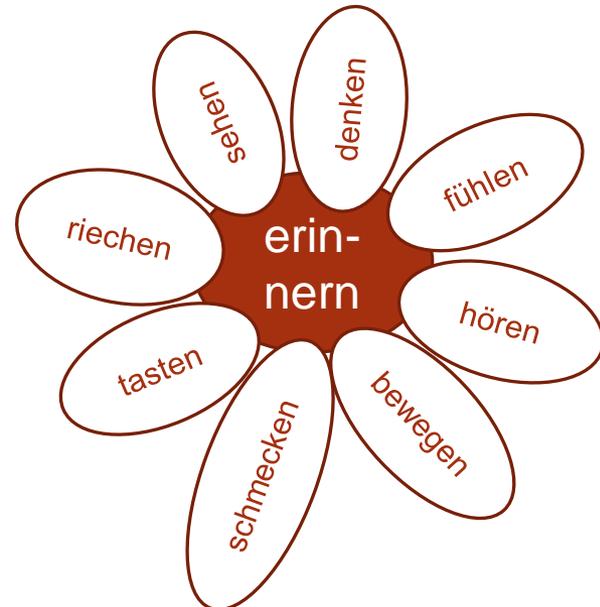


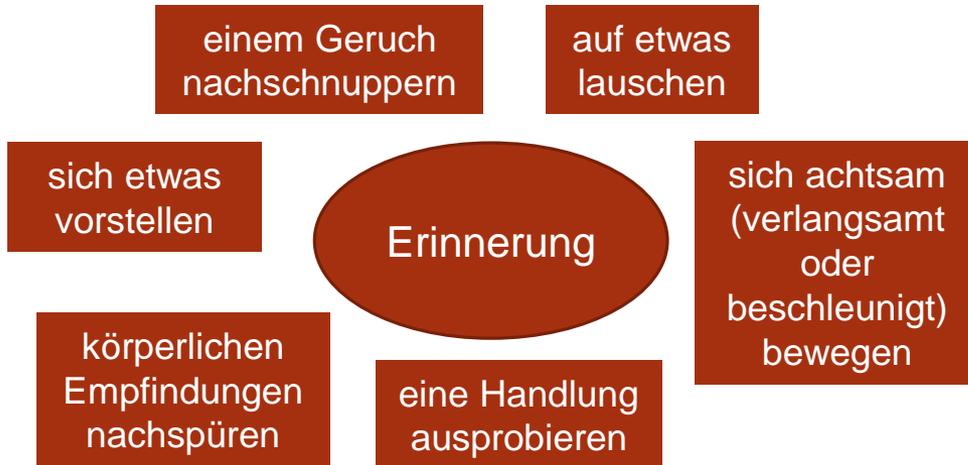
rekonstruierend-verstehende Interaktion

Erinnern und Regression



- Erinnern funktioniert nicht wie das Ablesen eines Computers. Erinnern ist ein aktiver Konstruktions-Prozess von dem, was als Erfahrung erscheint.
- Im Moment des Aufrufs können Erinnerungen unter den besonderen Bedingungen des Moments labilisiert und verändert werden. Dann werden sie neu abgespeichert und dabei vielfach umgeschrieben.
- Aktuelle Vorstellungen und Wahrnehmungen sowie der gesamte Zustand aus dem Moment des Erinnerns gehen in die Neuorganisation, das Reframing des Gedächtnisses ein.
- Regression ist daher in der Therapie niemals ein einfacher Weg zurück in die Vergangenheit. Vielmehr kommt in regressiven Prozessen Vergangenes unter dem Blick-Winkel der gegenwärtigen Bedürfnisse und Motive des Subjekt zur „Wiedervorlage“, um in der Gegenwart neue Wege der Selbst-Regulation zu finden.
- Ereignisse werden leichter eingespeichert und später leichter erinnert, wenn unterschiedliche Sinnes-Kanäle beteiligt sind. In der Körper-Psychotherapie werden daher alle Kanäle multimodal als Zugang zur Erinnerung genutzt.





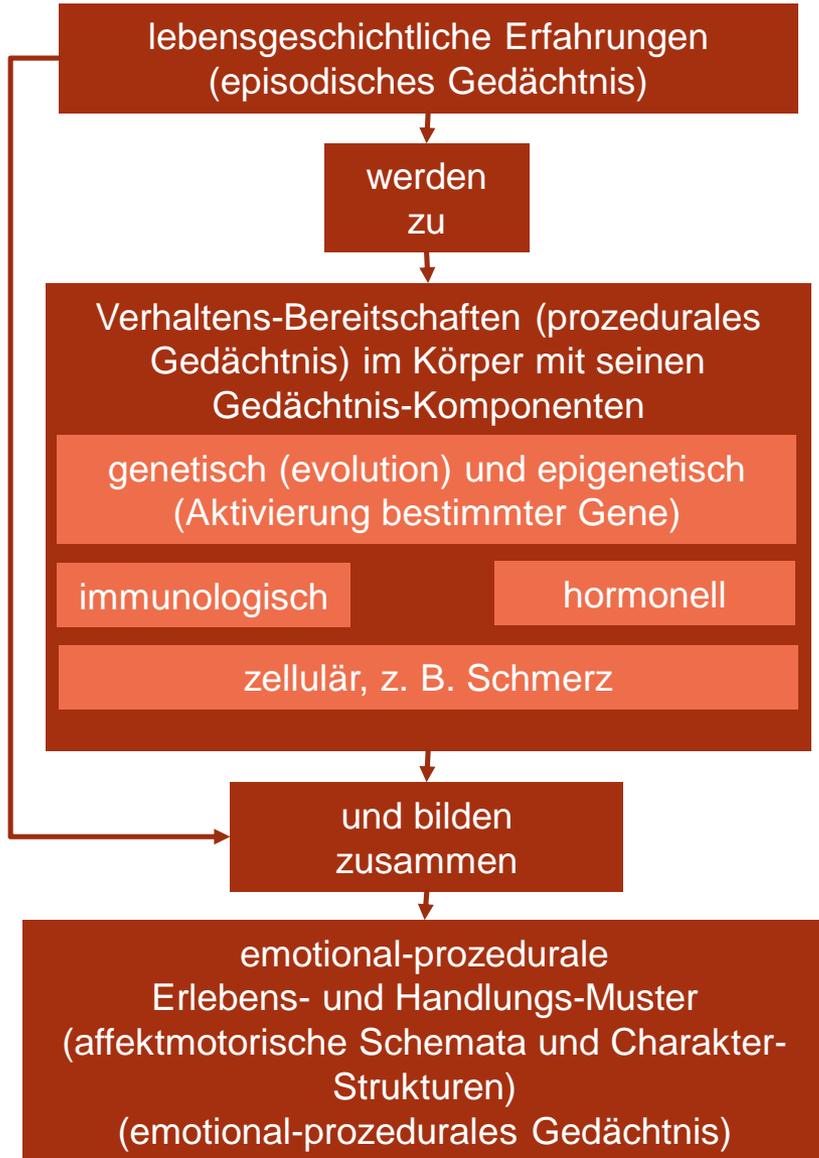
- Körper-Psychotherapie arbeitet grundsätzlich multimodal, d. h. sie bedient sich der unterschiedlichen Modalitäten sinnlicher Erfahrung.
- Um Erinnerungen wachzurufen, sollte man Situationen herstellen, die ein multimodales Erleben ermöglichen, z. B. als körperdialogische Inszenierungen (re-enactment).

- Wenn ein Mensch etwas erfährt und speichert, werden immer sensorische, motorische und introspektive Zustände aus der Situation mit abgespeichert.
- Kognitionen und Emotionen sind grundsätzlich multimodal verankert und situativ verortet.
- In jeder Vorstellung, die wir aufrufen, werden zugleich die sensorischen, motorischen, (kern-) affektiven und introspektiven Zustände körperlich mit aufgerufen.
- Indem Menschen mit spezifischen Zuständen der Sinne und des Körpers verbundene emotionale Zustände in sich wiedererkennen, interpretieren sie zugleich die Situation.

Gedächtnis-Formen

| Deklaratives/explicites Gedächtnis | | Nicht-deklaratives/implizites Gedächtnis | | |
|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| Semantisches Wissens-Gedächtnis | Episodisches Gedächtnis | Priming | Konditionierung | Prozedurales Gedächtnis |
| Fakten, Wissens-Inhalte, eher links-hemisphärisch | Ereignisse, erzählbare Erinnerungen, eher rechts-hemisphärisch | Verarbeitung wiederholt dargebotener Reize ohne bewusste Speicherung | Verkoppelung von Reiz und Reaktion durch wiederholte Darbietung | Erwerb von motorischen Fertigkeiten und Verhaltens-Weisen |
| Beispiel: Rom wurde 753 gegründet | Beispiel: Mit Oma in Rom war es schön | Beispiel: Fahrräder nähern sich schneller als Fußgänger | Beispiel: Wenn ein Radfahrer klingelt, schrecke ich auf | Beispiel: Ich kann Fahrrad fahren |
| Erworben durch kognitives Lernen | Erworben durch bedeutsame Erfahrungen | Erworben durch wiederholte Wahrnehmung | Erworben durch Verbindung von Reiz und Reaktion | Erworben durch Handeln und Üben |
| Psychotherapeutisch kaum von Bedeutung | Enthält das dynamische Unbewusste der Psychoanalyse, das erschlossen wird aus Träumen, Assoziationen, Fantasien | Erlerntes Unbewusstes (gelernte Verhaltens-Bereitschaften, automatische Gedanken oder Schemata, sich in kognitiven Mustern und im Verhalten zeigend) in der Verhaltens-Therapie | | |

Das emotional-prozedurale Gedächtnis



- In der Psychotherapie beschäftigen wir uns mit jenen Aspekten des Gedächtnisses, die an das lebendige Subjekt gebunden sind.
 - Wie habe ich gelernt? Wie lebt dies in mir weiter? (prozedurales Gedächtnis)
 - Wie fühlt es sich an, was ich gelernt habe? (emotionales Gedächtnis)
- Das emotional-prozedurale Gedächtnis ist die entscheidende frühe Basis des Selbst:
 - Auf ihm beruht das basale Selbst-Erleben.
 - Man könnte von einem zeitlosen Selbst sprechen.
- Im emotional-prozeduralen Gedächtnis werden bedeutsame Erfahrungen zu impliziten, unbewussten Reaktions-Bereitschaften.
- Unbewusste Haltungen und Bereitschaften des Erlebens und Verhaltens entstehen, indem Beziehungs-Erfahrungen weitgehend unbewusst internalisiert werden.
- In den körperpsychotherapeutischen Theorien der affektmotorischen Schemata und der Charakter-Strukturen sind beide Begriffe des Unbewussten aufgehoben.

- Gefühle und die Art und Weise, wie man sich in emotional bedeutsamen Situationen verhält, werden zunächst einmal in Form prozeduraler Regeln gelernt. Diese Regeln konstituieren Gefühls-Gewohnheiten, die der Niederschlag entsprechender Erfahrungen sind, ohne dass diese Erfahrungen je expliziten Status erhalten konnten.
Dies gilt insbesondere für die frühen vorsprachlichen Erfahrungen.
- In der Psychotherapie haben wir es in erster Linie mit einem Gedächtnis zu tun, das Menschen aufgrund einer verkörperten Bereitschaft nach einem ähnlichen Input zu einem ähnlichen Output in ihrem Erleben und Verhalten kommen lässt wie beim ihren prägenden frühen Erfahrungen.
Kurz: Lieber das bekannte Elend als das Unbekannte Glück.
- Die emotional-prozedural verfassten Bereitschaften des Erlebens die aufgrund früherer Erfahrungen affektiv, kognitiv, sensorisch, motorisch und vegetativ eingespeichert sind und aktuell die Wahrnehmung und das Handeln bestimmen, sind verkörperte, eingefleischte Erinnerungen, embodied memories.
- In der Therapie adressieren wir dieses Gedächtnis sprachlich mit anderen Fragen als Fragen nach dem Dort und Damals der lebensgeschichtlichen Erfahrungen. Es sind Fragen im Präsens:
 - Was zeigt sich?
 - Wie erlebst du das jetzt?
 - Wie ist das?
 - Was spürst du?
 - Wonach ist dir gerade?
- Implizite Erinnerungen werden bottom-up aktiviert: Empfindung ⇨ Gefühl ⇨ Reflexion

Episoden und Prozeduren

Episodisches Gedächtnis

- **Dort und Damals:**
autobiografisches Selbst als Lebens-Erzählung (Lebens-Skript), die wir in einer Zeit-Reise konstruieren
- **Das episodische Gedächtnis ist das Gedächtnis der Lebens-Erfahrungen.**
Zu jeder Erinnerung gehört
 - eine räumlich Zuordnung unseres Körpers zur erinnerten Szene,
 - ein spezifischer Körper-Zustand, proprio- und interozeptiv wahrgenommen,
 - ein Körper, der in Bewegung war und handelte
- **Lernen:**
Inhalte werden nicht gelernt. Wir behalten sie, weil sie von Bedeutung sind.
Gelernt wird Art, wie wir das Behaltene erzählen, die Form der Narration.
- **Vergessen:**
Inhalte
- **Erinnern:**
über Assoziationen ⇒ Was war? Wie war das?
Was fällt einem ein?
- **Veränderung:**
Verstehen und einsehen

Prozedurales Gedächtnis

- **Vergangenheit in der Gegenwart:**
Basales, zeitloses Selbst-Erleben im Hier und Jetzt
- **Das prozedurale Gedächtnis**
 - ist als Gedächtnis der motorischen Fertigkeiten eine verkörperte Form des Wissens.
 - kennt keine Zeit (in der Regel behalten wir zeitlos die Inhalte in unseren Handlungen)
- **Lernen:**
Lernen geschieht durch Wiederholungen.
- **Entstehung:**
Schon bevor sich das episodische Gedächtnis herausbildete.
Alle früheren und auch alle späteren affektiven, sensorischen und motorischen Eindrücke werden im Gehirn zunächst ohne Verbindung zum Sprach-Zentrum oder zu kognitiven Strukturen gespeichert (partizipatorisches Gedächtnis mit implizitem Beziehungs-Wissen)
- **Vergessen:**
Lern-Geschichte (die Mühen, derer es bedurfte, um das Gekonnte zu erlernen)
- **Erinnern:**
Was ist? Wie erfährt man es jetzt?
- **Veränderung:**
Nicht durch Einsicht, sondern immer wieder gemachte Erfahrung des Gegenteils.

In der Körper-Psychotherapie arbeiten wir nicht mit Bio-Energien oder Hirn-Prozessen, sondern mit dem Leben, Erleben und Verhalten von Menschen als Subjekte. Diese verstehen wir mithilfe von Theorien, die sich auf diese Ebene subjektiver Prozesse beziehen, nicht mit Theorien der Natur-Wissenschaften.

- Kritik am Energie-Begriff
- Neurowissenschaft und Wirksamkeit 1
- Neurowissenschaft und Wirksamkeit 2
- Neurowissenschaft und Wirksamkeit 3
- Dopamin
- Neurowissenschaft und Körper-Psychotherapie 1
- Neurowissenschaft und Körper-Psychotherapie 2
- Drei Hirn-Bereiche
- Besondere Bewusstseins-Zustände
- Schaltstellen im Gehirn
- Funktionen der Schaltstellen im Gehirn
- Wechselwirkungen: Amygdala bestimmt Stirn-Hirn
- Wechselwirkungen: Stirn-Hirn dressiert Amygdala
- Körper-Regulations-System
- Nerven-System
- Funktions-Weisen des autonomen Nerven-Systems

Kritik am Energie-Begriff

Energie

Natur/Leben

- Der Gedanke, alles Lebendige sei Ausdruck einer kosmischen Energie (elan vital, Orgon-Energie) und diese Energie steuere selbst die Phänomene der unbelebten Natur, ist zirkulär.
Solange diese Energie nicht zu bestimmen ist, kann man nämlich auch vom Leben oder von der Natur selbst sprechen.
- Auf einer solchen allgemeinen Abstraktions-Ebene könnte man den Begriff Energie allenfalls als systemischen Begriff zur Beschreibung dynamischer Strukturen der Selbst-Organisation verwenden.
- Der Begriff der Energie kann auf einer phänomenalen Ebene bestimmte körperlich empfundene Erlebens-Weisen, z. B. Erregungs-Prozesse, beschreiben.
Man sollte jedoch um der Differenzierung der Wahrnehmung wegen vermeiden, unterschiedliche Phänomene des Körper-Erlebens, des Affekt-Erlebens oder des affektiven Austausches mit dem einen Begriff der Energie zu versehen.
Sprachliche Präzision hilft das Spüribewusstsein zu verbessern:
Prickeln, Spannung, Druck, Zittern, Erwärmung, Abkühlung, Fließen, Strömen, Attraktivität, Anziehung, Abstoßung, Stocken, Unwohlsein oder wohlige Tat-Kraft u.v.a.m. könnten den undifferenzierten Energie-Begriff ersetzen.
- Als Begriff für eine vermeintlich physikalisch bestimmbare Lebens-Kraft ist er (siehe oben) ohne Erklärungs-Wert.
Der Begriff der Energie ist ein Konstrukt für die Beschreibung beobachtbarer Prozesse. Er wird verdinglicht, wenn man darunter eine Substanz versteht.

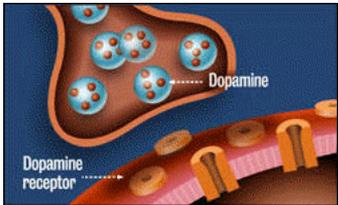
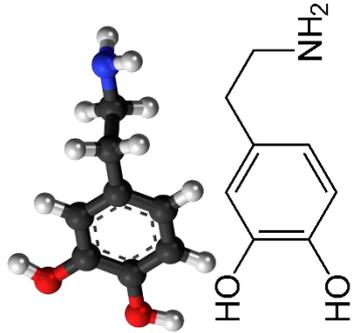
- Wir wissen aus der Forschung und aus der Praxis teilweise, bereits, wann Entwicklungs-Begleitung wirksam ist.
Die Neurowissenschaft kann uns dabei helfen, besser zu verstehen, warum Begleitung wirksam ist.
- Wenn wir bestimmte individuelle Bedeutungen ändern wollen, d. h. natürlich vor allem problematische oder problemerzeugende Bedeutungen, dann müssen wir ihre neuronalen Grundlagen ändern.
Um diese Schlussfolgerung kommen wir angesichts der neurowissenschaftlichen Befundlage nicht mehr herum.
- Wenn wir die neuronalen Grundlagen von etwas ändern wollen, sollten wir uns damit befassen, nach welchen Prinzipien sich neuronale Strukturen und Prozesse entwickeln und verändern.
- In Entwicklungs-Begleitung geht es sehr oft darum, etwas Problematisches wirksam zu hemmen, weil „Wegmachen“ oder „Auslöschen“ eben nicht geht.
Das führt zu einer Verschiebung des Fokus von dem, was problematisch ist zu dem, was an dessen Stelle gesetzt werden soll, von der Defizit- zur Ressourcen-Orientierung.
Statt Wegmachen geht es dann um Hinmachen, was anspruchsvoller und zugleich wirkungsvoller ist.
Hemmung bedeutet, einen neuronalen Prozess an die Stelle des gehemmten zu setzen.
Von diesem anderen neuronalen Prozess soll die Hemmung ausgehen.
Das, was hemmen soll, muss aktiv hergestellt werden.

Neurowissenschaft und Wirksamkeit 2

- Es geht in einer wirksamen Entwicklungs-Begleitung darum, dass um eine dauernd aktivierte Synapse herum weitere Synapsen wachsen und damit die Erregungs-Übertragung vom präsynaptischen auf das postsynaptische Neuron nachhaltig und längerfristig erleichtert wird.
Erste dieser Vorgang führt zum langfristigen Lernen.
- Je mehr sich ein Gespräch zwischen Entwicklung suchenden und deren Entwicklung begleitenden Personen in den gewohnten Bahnen der Entwicklung suchenden Person bewegt, desto leichter kann die Entwicklung suchende Person den Begleitenden folgen und sich beteiligen, jedoch ergibt sich dabei überhaupt keine längerfristige Veränderung an den Synapsen. Viel kostbare Begleit-Zeit wird mit solchen Gesprächen verschwendet.
- Veränderung erfordert, dass Synapsen, die noch nicht gut gebahnt sind, über möglichst lange Zeit hin immer wieder so oft und so intensiv wie möglich aktiviert werden.
- Wenn man sich Veränderung von den Gespräch selbst erwartet, kann man sie nur damit erreichen, dass man an einem Problem dranbleibt, es wirklich von allen Seiten intensiv bearbeitet, damit immer wieder die an den problematischen neuronalen Schaltkreisen beteiligten Neurone aktiviert werden.
- Erst dann werden NMDA-Rezeptoren geöffnet und es kann eine „Second Messenger“-Kaskade in Gang kommen, was sehr dadurch unterstützt wird, wenn gleichzeitig Dopamin-Rezeptoren (G. Hüther spricht hier vom Dünger für das Hirn) aktiviert werden. Das werden sie dann, wenn bei den Rat suchenden Personen in diesem Moment wichtige Annäherungs-Ziele aktiviert sind.

- ***Die Bearbeitung eines Problems sollte daher immer im Dienste eines wichtigen, aktuell aktivierten Annäherungs-Ziels der Entwicklung suchenden Person stehen.***
- Wenn diese Voraussetzung nicht gegeben ist, wenn also hauptsächlich die Begleit-Person engagiert ein Ziel verfolgt oder wenn sich die Entwicklung suchende Person nur halbherzig oder gar widerstrebend an der Bearbeitung eines Problems beteiligt, können keine Langzeit-Bahnungen im Sinne des abgestrebten Zieles erwartet werden.
- Wenn es in der Entwicklungs-Begleitung nicht gelingt, wichtige Annäherungs-Ziele der Entwicklung-Suchenden zu aktivieren und sie zum Motor des Veränderungs-Prozesses zu machen, sollte man die Bearbeitung des betreffenden Problems lieber sein lassen.
- Die Feststellung und Analyse von Problemen sind nur insoweit produktiv, als sie der Vorbereitung verändernder Interventionen dienen. Es sollen ja Veränderungen in positive Richtung gebahnt werden. Dazu müssen **neue** neuronale Erregungs-Muster herausgebildet werden. ***Der Schwerpunkt von Entwicklungs-Begleitung muss auf der Herausbildung neuer Gedanken, Gefühle und Handlungs-Weisen liegen.***
- Dauerhafte Bahnungen neuer Erlebens- und Verhaltens-Weisen auf neuronaler Ebene erfordern eine konzentrierte, länger anhaltende Herstellung und Aufrechterhaltung eben dieser Erlebens- und Verhaltens-Weisen, die neu oder besser gebahnt werden sollen.
- Ein Entwicklungs-Begleit-Situation mit der Haltung: „Mal sehen, was die Entwicklung suchende Person heute bringt.“, und es so laufen lassen, wie es sich ergibt, ist für die langfristige Bahnung neuer neuronaler Erregungs-Bereitschaften eine verlorene Zeit.

Dopamin



- Dopamin wird von dopaminergen Neuronen ausgeschüttet. Das Dopamin-System spielt eine zentrale Rolle für motivationale Anreize und für Belohnung. Man spricht sogar von dem Dopamin-System als Belohnungs-System.
- Der Hippocampus ist wie auch der präfrontale Cortex und das ganze limbische System mit dopaminergen Neuronen gut versorgt.
- Wenn gleichzeitig mit den Wahrnehmungen, um deren spätere Erinnerung es geht, das Dopamin-System aktiviert ist, wenn z. B. starke motivationale Annäherungs-Ziele aktiviert sind, dann

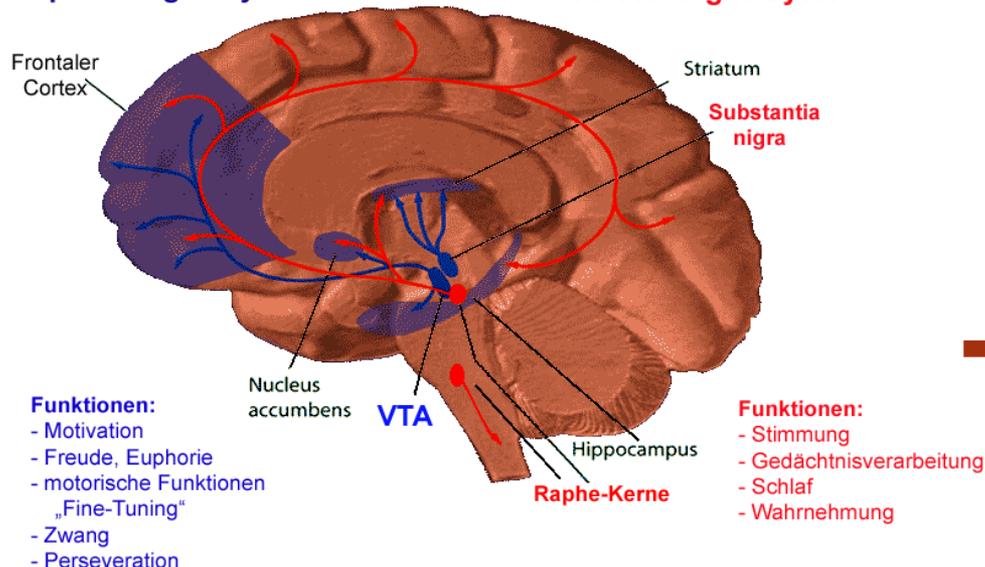
wird über die Dopamin-Rezeptoren der am neuronalen Schalt-Kreis beteiligten Neuronen die Gedächtnis-Bildung sehr verstärkt.

So kommt es, dass wir die Dinge leichter lernen, die wir gern lernen wollen.

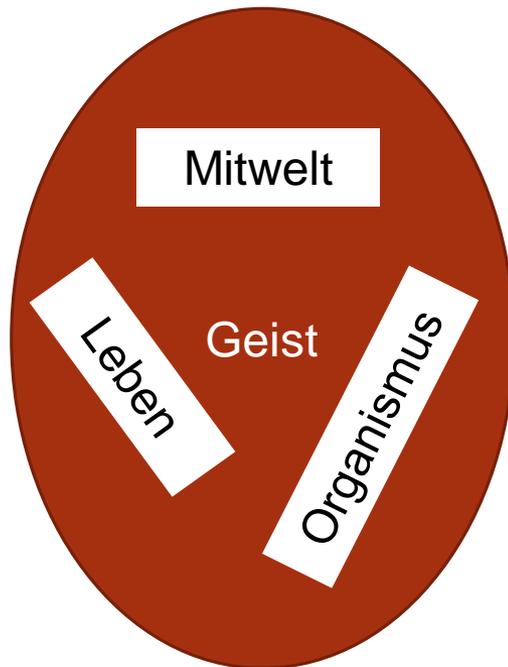
- Wirksames Lernen braucht also Aufmerksamkeit (bewusstseinsfüllende Achtsamkeit) und motivationale Bedeutsamkeit (sehr wichtig für uns mit starken positiven Gefühlen).

Dopaminerges System

Serotonerges System

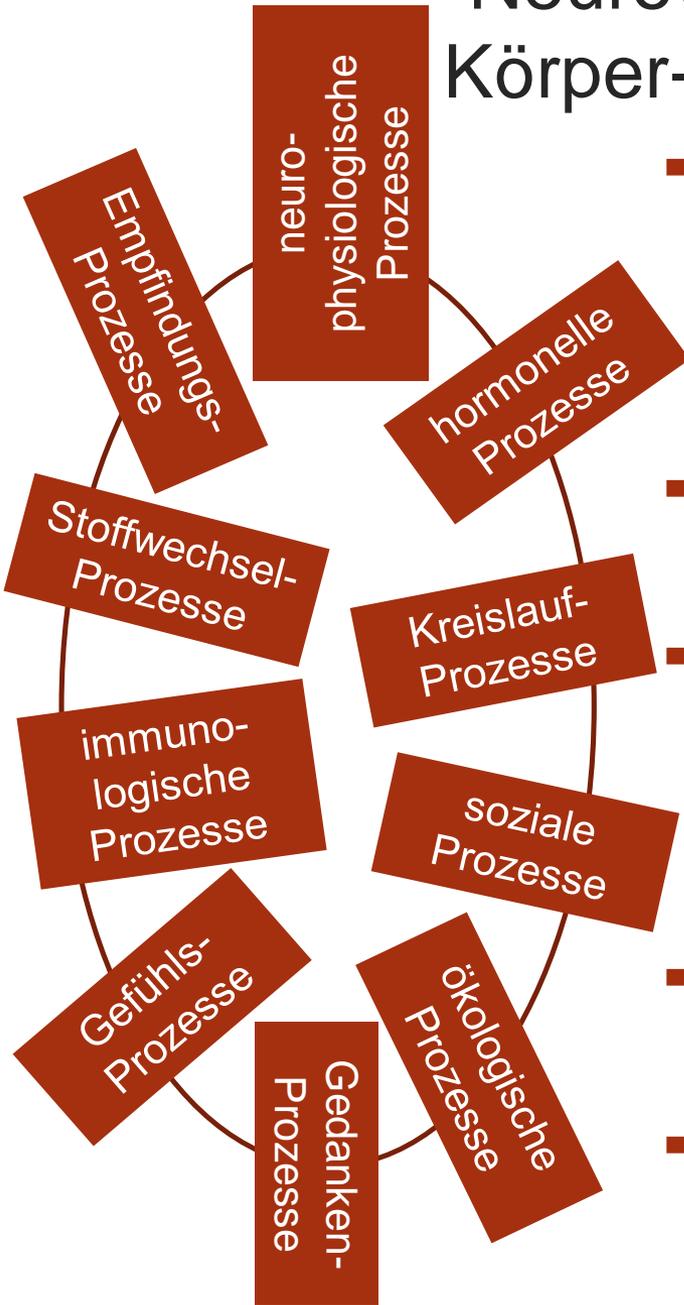


Neurowissenschaft und Körper-Psychotherapie 1



- Die Attraktivität der Neurowissenschaft für die Körper-Psychotherapie liegt darin, dass deren Theorien ihren Ansatz unterstützen, dass es kein psychische oder geistiges Leben ohne den Körper gibt.
- Wie aber ein Mensch in seinem Körper erlebt, kann man im Gehirn nicht beobachten.
Für die Frage, wie sich Empfindungen anfühlen, eine für jede Therapie zentrale Frage, gibt es aus der Neurowissenschaft nicht einmal im Ansatz eine Antwort, weil Empfindungen Merkmale haben, die physikalische Körper nicht besitzen. Entsprechend können neurobiologische Daten nicht mit psychologischen Daten gleichgesetzt werden. Dahinter steckt die Vorstellung, das Gehirn sei ein Substrat des Geistes, liege also dem Geistigen zugrunde.
- Nach der Theorie des Enaktivismus ist der Geist aber eine über die vorübergehenden dynamischen Muster der Hirn-Aktivität hinausgehende Äußerung des Lebendigen. Der Geist sitzt nicht im Gehirn, denn er ist verbunden
 - mit der gesamten Mitwelt,
 - mit dem ganzen Leben und
 - mit dem ganzen Organismus

Neurowissenschaft und Körper-Psychotherapie 2



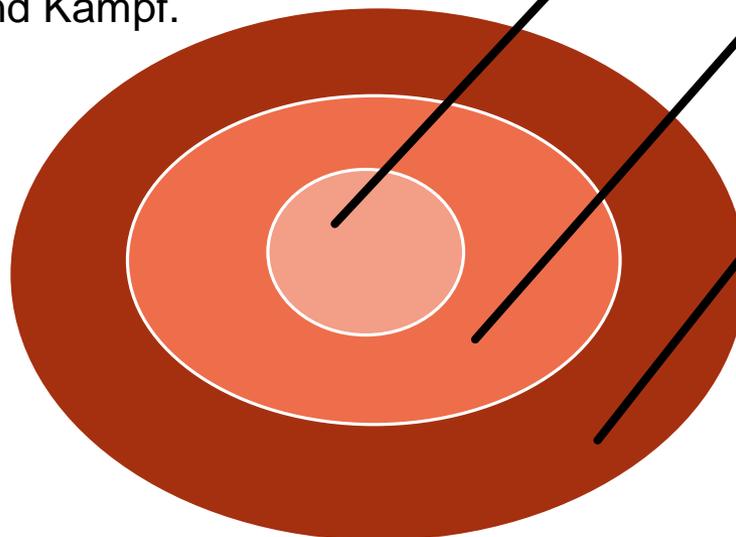
- Erleben und Verhalten entstehen nicht im Gehirn, sondern in einer komplexen Interaktion des verkörperten Subjektes mit seiner sozialen und ökologischen Mitwelt. Gehen wir vom Lebewesen Mensch aus, sind psychische Prozesse und Gehirn-Prozesse nur Teile seiner Lebensvollzüge, zwei Aspekte eines verkörperten Subjektes.
- Zwischen neurophysiologischen, subjektiven und sozialen Prozessen gibt es nur eine zirkuläre Kausalität, keine Gründung eines Prozesses in einem anderen.
- In der materiellen Reduktion psychischer Prozesse auf Hirn-Vorgänge wird leicht übersehen, dass in dem hochkomplexen dynamischen System des menschlichen Körpers Psychisches vielfältig mit hormonellen, metabolischen, immunologischen und Kreislauf-Prozessen und nicht allein mit neuronalen Prozessen vernetzt ist.
- Mehr aber ist das Gehirn nur das Organ eines Lebewesens, das mit seiner sozialen und ökologischen Umwelt interagiert.
- Der Mensch hat kein Sozial-Gehirn, er ist ein soziales Wesen.

Drei Hirn-Bereiche

In einer nicht überfordernden Situation arbeiten die drei Hirn-Areale selbstregulativ mit dem Autonomen Nerven-System (ANS) und unserem Körper zusammen.

Bei Gefahr wird über die Sinne die Amygdala (Mandelkerne als Teil des impliziten emotionalen Gedächtnis-Systems) im limbischen System alarmiert.

Die Amygdala aktiviert bei Gefahr ohne Einbeziehung der langsameren höheren Hirn-Anteile die Alarm-Zentren des Gehirns – Hypothalamus und Hirn-Stamm – und damit das ANS mit Sympathikus und Parasympathikus und das System der Stress-Hormone für ein Überleben durch Flucht und Kampf.



Stamm- oder Reptilien-Hirn: Regelkreise zur Steuerung körperliche Prozesse, Sitz der Reflexe und Instinkte

Limbisches System oder Vogel- und Säugetier-Hirn u. a. mit Amygdala: Gefühle und mehr

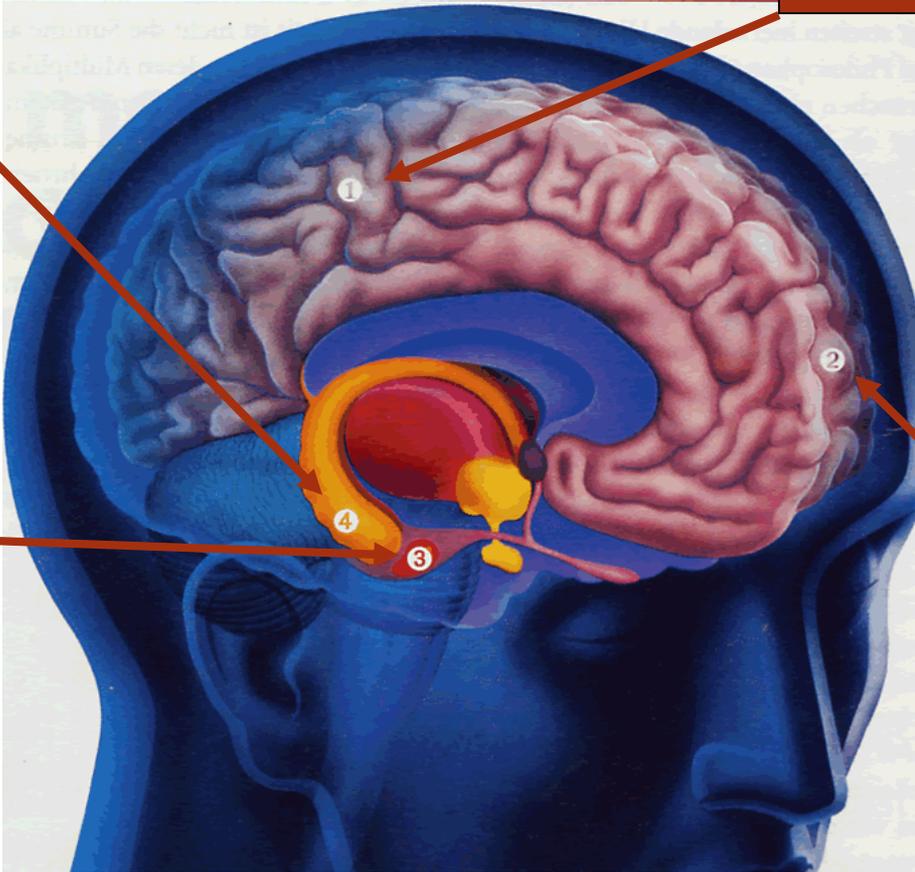
Großhirn-Rinde (Neocortex) oder Primaten-Hirn: Denken, willkürliche Bewegungen, Handlungs-Planung, Kosten-Nutzen-Analysen und mehr

Besondere Bewusstseins-Zustände unterscheiden sich von unserem Alltags-Bewusstsein:

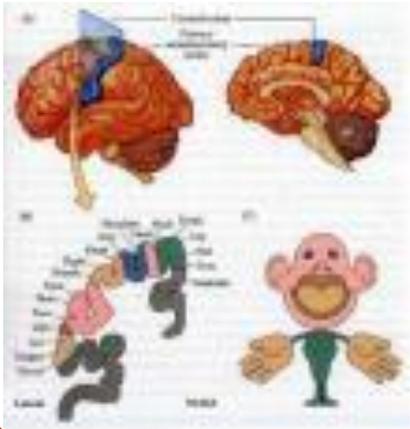
- **Stamm-Hirn** (Medulla, Cerebellum): Hier werden biologische Körper-Funktionen wie Atmung, Körper-Temperatur, Sexualität etc. geregelt = Das dient dem Erhalt und Fortbestand des Lebens.
- **Limbische System** = Das Affen-Hirn umhüllt das Stamm-Hirn wie ein Baseball-Handschuh: Es ist zuständig für Instinkt-Programme – Angst, Nahrung, Kampf, Fortpflanzung. Diese Instinkte werden im limbischen System durch erlernte Gesetze und Gebote reguliert im Sinne von „das Wohl der Allgemeinheit steht über dem Wohl der Einzelnen“.
Nach frühen Traumata sorgen diese Programme dafür, dass materielle Dinge gehortet werden, Fremde als Feinde betrachtet werden, unverhältnismäßig viel getrunken und gegessen wird, Promiskuität und Furcht vor Ungewissem entsteht.
Das Limbische System ist immer dann aktiv, wenn das brennende Verlangen nach Sicherheit die eigene Bestimmung verdrängt.
- **Neocortex**: Dieser Teil des Gehirns bestimmt unsere Einstellung, uns zu einem individuellen Wesen zu entwickeln und sich von der Masse abzuheben.
- **Präfrontale Cortex** = Das Gott-Hirn befindet sich über den Augen-Brauen in der Stirn. Er ist bei mystischen und spirituellen Erfahrungen aktiv. Die Aktivitäten dieser Region gehen über den Individualismus hinaus. Es reguliert die Ängstlichkeit des Affen-Hirns. Zeit ist (vor- und zurück-) fließend.
Der stille Geist als Geschehenlassen der Welt und des Lebens ist ein Zustand erhöhten Gewahrseins und verschafft uns Zugang zu unserem Gott-Hirn.

Schaltstellen im Gehirn

Hippocampus



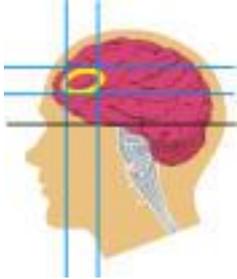
somatosensorischer Kortex



Amygdala (Mandelkern)



frontaler Kortex



Funktionen der Schaltstellen im Gehirn

Der Hippocampus steuert das bewusste, das deklarative Gedächtnis.

Er ist der Sitz der bewussten Erinnerungen.

Diese Gehirn-Struktur reift etwa im Alter von drei Jahren heran.

Der Hippocampus speichert Informationen als Begriffe.

Die Amygdala entwickelt sich sehr früh im Leben.

Sie vergisst nicht, sondern erzeugt von Beginn an Gedächtnis-Repräsentationen, die in späteren Jahren nicht mehr bewusst abgerufen und erinnert werden.

Die Amygdala ist Sitz der unbewussten Erinnerungen.

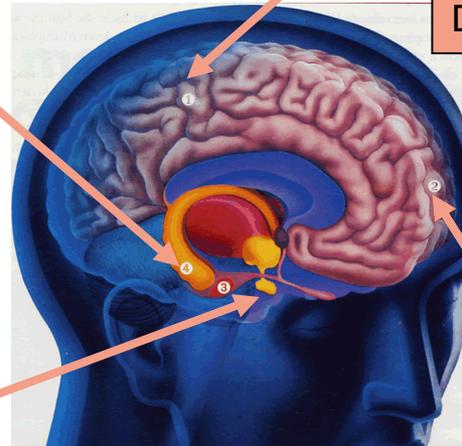
Die Amygdala ist die Steuer-Zentrale der Emotionen.

Die Amygdala speichert nicht Begriffe, sondern Reiz-Assoziationen – etwa den Gürtel und das wutentbrannte Gesicht des prügelnden Vaters.

Der somatosensorische Kortex ist zuständig für die Kartierung des Körpers.

Die hier abgebildeten körperlichen Repräsentationen werden an das Arbeits-Gedächtnis im Stirnhirn übermittelt.

Dort werden sie bewusst.



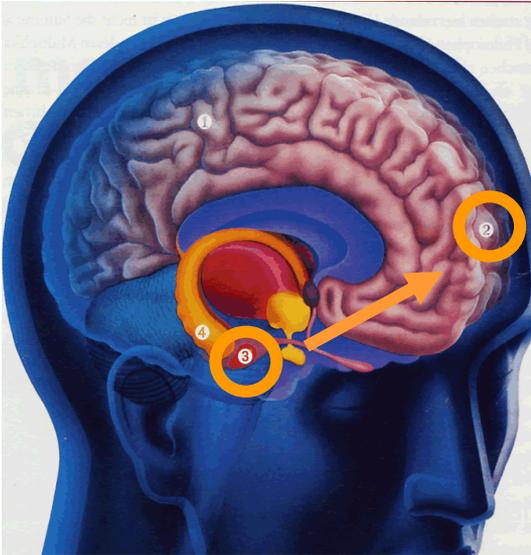
Das Stirn-Hirn ist Sitz des Arbeits-Speichers.

Das Arbeits-Gedächtnis ist die Bühne des Bewusstseins.

Hier treffen wir Entscheidungen, hier haben Willens-Handlungen ihren Ursprung.

Im frontalen Kortex bewerten wir unsere momentane soziale Situation, um unsere Gefühle zu etikettieren, was vor allem bei ambivalenten Gefühls-Zuständen wichtig ist.

Wechsel-Wirkungen: Amygdala bestimmt Stirnhirn



Die eigenen Gefühle zu beeinflussen ist deshalb so schwierig, weil unser Entscheidungs-Zentrum kaum mit der Amygdala verbunden ist.

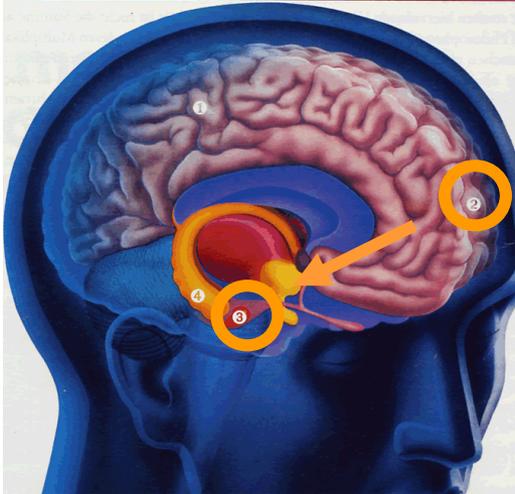
Umgekehrt ist aber die Amygdala stark mit dem Entscheidungs-Zentrum verbunden.

Die Amygdala kann unsere Gedanken weitaus stärker beeinflussen als unsere Gedanken die Amygdala.

Darum ist es so schwer, aus einem emotionalen Zustand wieder herauszukommen.

Wechsel-Wirkungen: Stirnhirn dressiert Amygdala

Nach Joseph LeDoux, Center for Neural Science der New York University



Die Amygdala kann durch Erfahrung dressiert werden.

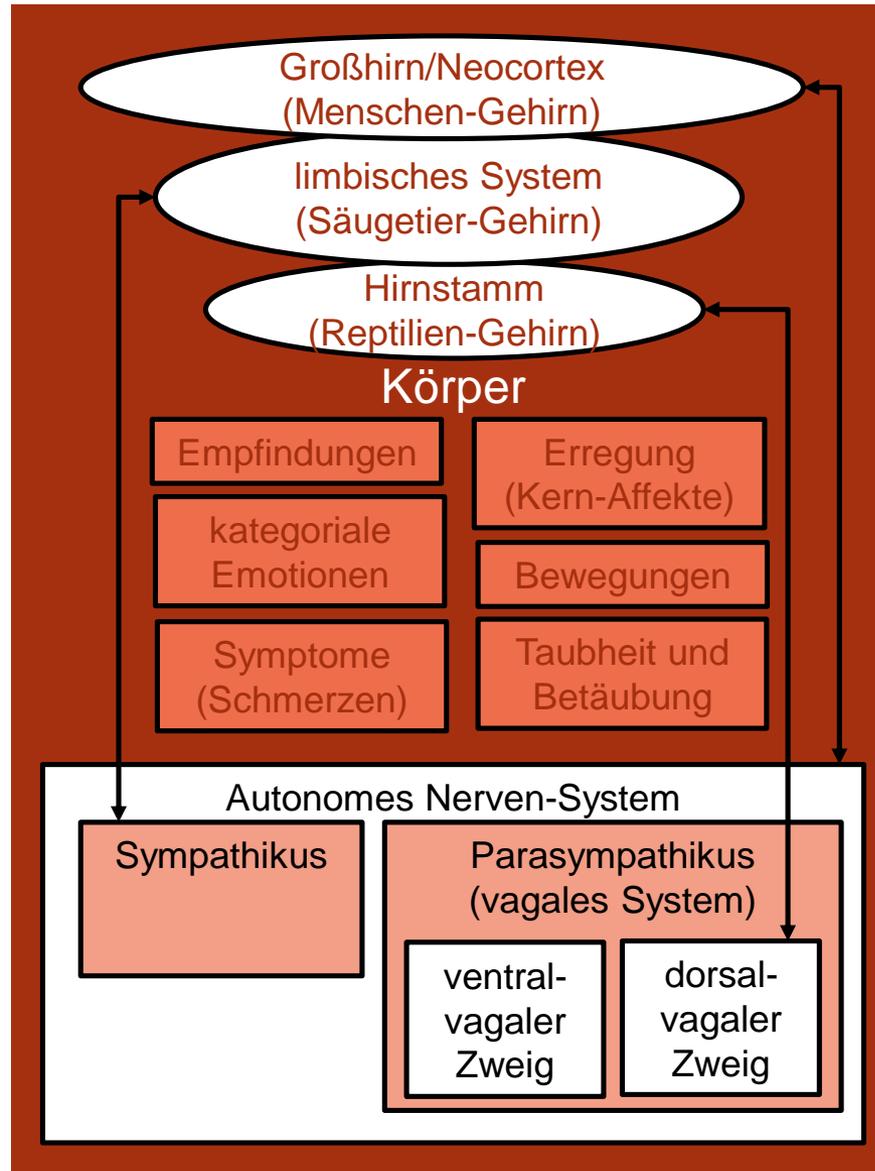
Diese dressierte emotionale Reaktion kann ebenfalls durch Erfahrung „gelöscht“ werden.

Verhaltenstherapeuten praktizieren diese Lösung sehr erfolgreich, indem sie den Patienten wiederholt der angstbesetzten Situation aussetzen, bis die Furcht allmählich nachlässt.

Die emotionale Erinnerung ist dadurch zwar nicht ausgeradiert, aber sie wird der Kontrolle des Stirn-Hirns unterstellt.

Körper-Regulations-System

Trauma-Erfahrung:
Die Grundlage eines Traumas ist in erster Linie physiologischer Natur (vegetativ codierte Erregungszustände) und nicht so sehr psychologischer. Für die Vermeidung einer Traumatisierung ist entscheidend, dass der gesamte Energie-Überschuss beim Bewältigen der Bedrohung aufgebraucht wird. Der Sympathikus stellt Energien zum Verbrauch bereit. Der Parasympathikus baut Energie-Reserven auf.



Starke oder traumatisierende Belastungen führen zu einer Dauerstimulierung sympathikotoner Erregung. Energie, die nicht vollständig entladen wurde, verschwindet nicht einfach: sie bleibt im Körper eingeschlossen und schafft das Potenziale für traumatische Symptome.

Nerven-System

Soziale und ökologische Mitwelt

Zentrales Nerven-System (ZNS)

Peripheres Nerven-System

Somatisches Nerven-System
(Muskel-Skelett-System)

motorisch
(efferent)

sensorisch
(afferent)

Autonomes Nerven-System (ANS)

sympathisch

parasympathisch

dorsaler,
nicht
myeli-
nisierter
Vagus

ventraler,
myeli-
nisierter
Vagus

Wenn Gefahr droht, dominiert das sympathische System und wir reagieren instinktiv mit Flucht (Schutz suchen) und Kampf.

Gelingen Flucht und Kampf nicht, wird der älteste Teil, der dorsale Vagus zur Erstarrung (Einfrieren, Totstell-Reflex) aktiviert.

Soziales System wird durch Blick-Kontakt, angenehmen Tonfall und freundliche Mimik aktiviert.

Funktions-Weisen des autonomen Nerven-Systems

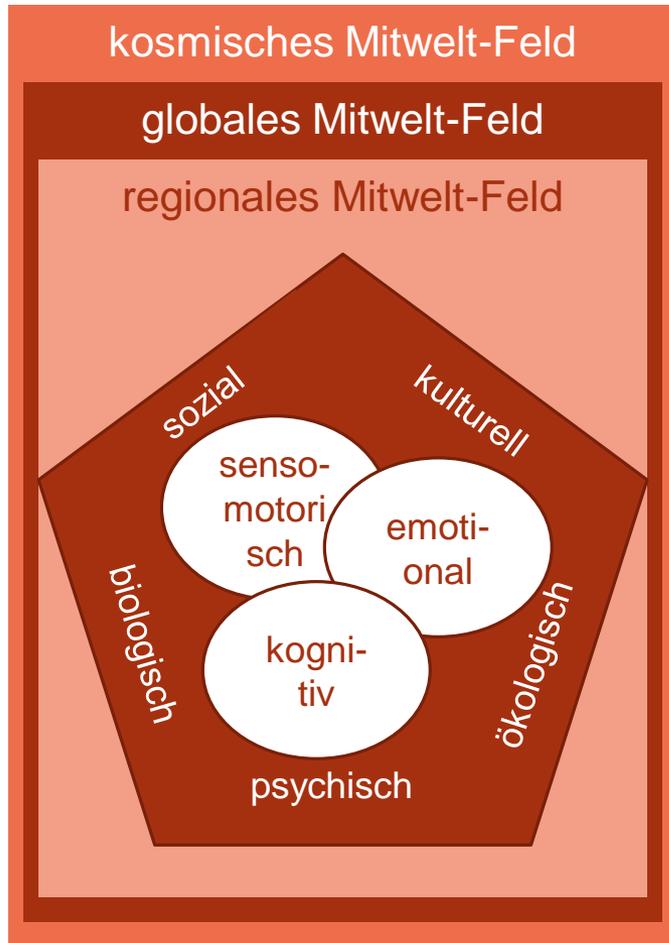
| Sympathisches System | Organ | Parasympathisches System |
|---------------------------------------------------|------------------------|------------------------------------------|
| Erweitere Pupillen | Muskulatur der Iris | Verengung der Pupillen |
| trockene Augen (Depression) | Tränen-Drüsen | glänzende Augen (Freude) |
| Ausgetrockneter Mund | Speichel-Drüsen | Wasser läuft im Munde zusammen |
| Haut ist feucht und kühl | Schweiß-Drüsen | Haut ist trocken |
| Kalter Schweiß, blass, ängstlich | Arterien | Haut sieht frisch und gerötet aus |
| Haar richtet sich auf, Gänsehaut | Haar-Aufrichter | Haut wird glatt und warm |
| Bronchien entspannen sich | Bronchialmuskulatur | Bronchien sind verengt |
| Herz-Klopfen, schneller Herz-Schlag | Herz | ruhiger Herz-Schlag, langsamer Puls |
| weniger Sekretion der Drüsen | Verdauungs-Drüsen | Erhöhte Sekretion der Drüsen |
| viel Adrenalin, Angst-Reaktion | Supraadrenal-Drüse | wenig Adrenalin, Lust-Reaktion |
| Harn-Drang gehemmt | Blase | Regt Harn-Drang an |
| trockene Vagina, Verringerung sexueller Gefühle | Weibliche Sexualorgane | feuchte Vagina, erhöhte sexuelle Gefühle |
| schlaffer Penis, vermindertes sexuelles Verlangen | Männliche Sexualorgane | Erektion, starkes sexuelles Verlangen |

Das Selbst (S) und das Körper-Erleben



- Das Selbst als interaktiver Erlebens-Prozess
- Selbst und Selbst-Konzept
- Selbst und Selbst-Konzept aus dem Körper-Selbst
- Selbst-Erleben als Körper- Erleben
- Körper-Täuschungen
- Integriertes Selbst und gesundes Körper-Erleben
- Körper: Erleben, Schema und Bild
- Bottom-up- und Top-down-Prozesse
- Perspektiven des Körper-Erlebens
- Selbst als Subjektivität
- Selbst-Sinne
- Somatische Marker
- Entwicklung des Körper-Selbst
- Stufen des Selbst
- Selbst, Emotionen und Identität
- Entstehung des Selbst
- Erleben und Selbst-Regulation

Das Selbst als interaktiver Erlebens-Prozess



Das Selbst ist

- der Prozess des sinnlichen und zugleich geistigen Erlebens während der abgrenzenden, vereinnahmenden oder vernichtenden Kontaktnahme mit der Mitwelt.
- das Erleben und die Erfahrung der Organismus-Mitwelt-Interaktion,
- ein psychophysischer Struktur-Funktions-Prozess in der Auseinandersetzung mit sich selbst, mit den äußeren personalen Beziehungen sowie mit der natürlichen und künstlich-technischen Welt.
- eine lebendige, immer zugleich sensomotorisch, emotional und kognitiv erlebende psycho-bio-öko-kult-soziale System-Einheit als Teil-Ganzes (Holon) in einem regionalen und globalen bis kosmischen Mitwelt-Feld.
- ein Erlebens-System, das Erfahrungen, Erinnerungen, Symbole, Fantasien, Erwartungen, Vorstellungen, die Fähigkeit zu planen, Rationalität, aber auch Sozial- und Natur-Kontakte, Bewegung, Haltung, Körper-Form und Körper-Empfinden, Affekte und Emotionen, muskuläre Spannung, das Atmungs-System, das neurologische und neurovegetative System sowie das Verdauungs- und Immun-System umschließt.

Selbst und Selbst-Konzept

Selbst im engeren Sinne

- **Bewusstheit**
- Selbst als Erlebens-Prozess auf der Grundlage von Spür-Bewusstheit über alle Sinne (Innen- wie Außen-wahrnehmung)
- Das Selbst ist die gelebte Einheit der Erfahrung.
- Wir besitzen ein Selbst nicht als etwas Materielles, sondern nur als einen Prozess, als Selbst-Bewusstheit im Hier-und-Jetzt
- Das Selbst ist ein im Moment aktiviertes Erleben.
- Das Selbst macht meinen sich in der Gegenwart aktualisierenden Lebens-Vollzug aus.

Ich oder Selbst-Konzept

- **Bewusstsein**
- Selbst-Konzept und Ich sind eine Idee von sich als einem Subjekt, das sich der Welt und seiner persönlichen Zustände vergewissert.
- Konzept eines Selbst ist eine kognitive Vorstellung von mir selbst. Eine solche Vorstellung
 - artikuliert im Raum der Sprache die Kontinuität des Gefühls, ein einheitlicher Organismus zu sein, und
 - konstruiert die Wahrnehmung eines Ichs, das sich vom Nicht-Ich unterscheidet.
- Ich oder Selbst-Konzept bilden eine jeweils immer vorläufige Erfahrung.
Man kann das Selbst-Konzept als ein Modell oder ein Muster verstehen, mit dessen Hilfe man sich in der Mitwelt zurechtfindet und die Lebens-Funktionen einschließlich der Sozial-Kontakte organisiert.
- Das Selbst-Konzept ist eine dem Bewusstsein zugängliche Vorstellungs-Gestalt, die sich aus den Wahrnehmungen vom Ich und dessen Beziehungen zu anderen und zur Außenwelt zusammensetzt.

Selbst und Selbst-Konzept aus dem Körper-Selbst

Körper-Selbst
als einheitlicher
kontinuierlicher
Organismus

Selbst-Konzept
(Bewusstsein)
dort und damals
dort und dann

Selbst
(Bewusstheit)
hier und jetzt
Prozess

- Das Selbst ist ein dynamisches System, dessen Gesundheit von der Integration möglichst vieler Teile im Bewusstsein abhängt.
- Sich seiner selbst bewusst zu werden, meint die **Bewusstheit (Selbst)** und das **Bewusstsein (Ich oder Selbst-Konzept)** von sich als einem Subjekt, das sich der Welt und seiner persönlichen Zustände vergewissert.
- Um sich als *sich selbst* zu sehen, bedarf es neben der Spür-Bewusstheit auch eines Konzeptes eines Selbst, einer kognitiven Vorstellung von *mir selbst*.
Eine solche Vorstellung artikuliert im Raum der Sprache die Kontinuität des Gefühls, ein einheitlicher Organismus zu sein, und die Wahrnehmung eines Ichs, das sich vom Nicht-Ich unterscheidet.
- Das **Körper-Selbst** ist
 - die dieser Vorstellung zugrundeliegende körperliche Einheits-Erfahrung.
 - als Gefühl der Kontinuität des Körpers die Basis des Erlebens von Kontinuität, von Geschichtlichkeit des eigenen Seins, von Selbst-Identität

Selbst-Erleben als Körper-Erleben

Körper-
Erfahrung

Erfahrung
des Selbst

Körper-
Erleben

Selbst-
Erleben

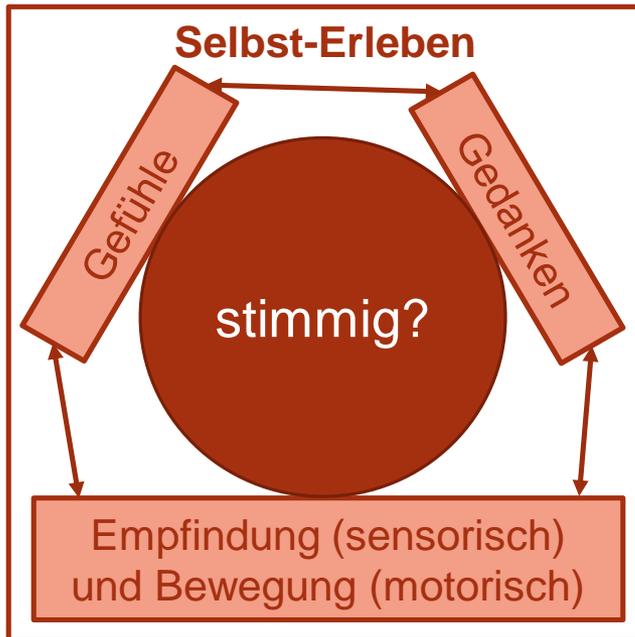
- Körper-Erleben schließt all das ein, was wir am Körper, über den Körper und mit dem Körper wahrnehmen und wahrnehmen können, wie wir dies tun und welche Bedeutung es für uns hat.
- Körper-Psychotherapie geht davon aus, dass das Selbst-Erleben auf dem Körper-Erleben und die Erfahrung des Selbst auf der Erfahrung eines Körpers beruht.
- Etwas zu erleben heißt, dass sich durch körperliches Spüren subjektive Bedeutung herstellt. Das Erleben seiner selbst und der Welt gründet also im Körper-Erleben.
Körper-Erleben ist der wichtigste Zugang zum Erleben wie zum Entscheiden und Handeln. Im Körper-Erleben teilt sich Subjektivität mit.
- Wir sind immerzu als Körper in der Welt. In ihm erleben wir die Welt und uns selbst. Arbeit am Körper-Bewusstsein ist daher eine Arbeit am Bewusstsein des Selbst und damit auch an der Selbst-Reflexivität, am Selbst-Vertrauen, an der Selbst-Kontrolle und Selbst-Regulation.
- Die zentrale Arbeit in der Körper-Psychotherapie besteht darin, das Aktualbewusstsein zu fördern, indem körperlich gespürt wird, was geschieht.
- Das Gefühl von uns selbst als einem körperlichen Subjekt geht einem expliziten Erkennen der Meinigkeit des Körpers (Identität) und der Urheberschaft von Handlungen (Selbst-Wirksamkeit) voraus.
- Grundlage des Körper-Erleben ist das Spüren als Modus, in dem man im Körper seines Erlebens sinnlich gewahr wird.
Spüren ohne Symbolisierung ist blind.
Symbolisierung ohne Spüren ist leer.

Körper-Täuschungen

~~Der Körper hat immer recht~~

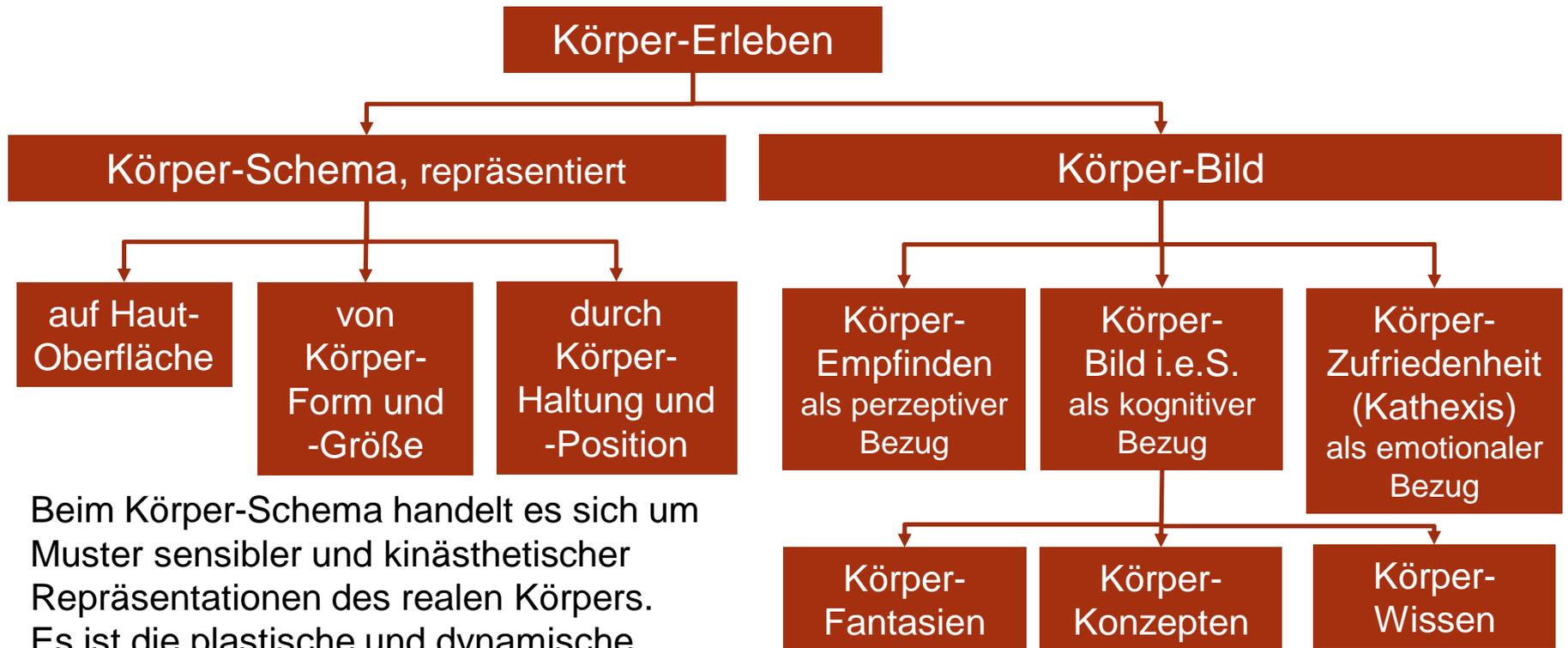
- Weil Wissen über innere Zustände von einer unmittelbaren Gewissheit ist, neigen wir dazu, es nicht in Frage zu stellen. Dadurch kommt es zu einer gewissen Immunität gegenüber dem Irrtum.
- Inneres Wissen ist nicht notwendigerweise wahren Wissen. Das der Körper nicht lügt, ist eine Illusion. Auch der Körper kann sich irren, kann Menschen aufgrund schädlicher Erfahrungen genauso in die Irre führen wie Gefühle und Gedanken :
 - Ein Patient mit coenästhetischer Schizophrenie besteht darauf, dass das Gefühl von Ameisen auf der Haut eine Realität ist.
 - Gummi-Hand-Illusion: Streicht man Versuchs-Personen mehrere Male mit einem Stäbchen einen Finger ihrer eigenen, für ihre Sicht verdeckten Hand und gleichzeitig den Finger einer vor ihnen sichtbar liegenden Gummi-Hand, haben sie nach einiger Zeit auch dann die sichere Empfindung, ihr Finger werde gestreichelt, wenn nur die Gummi-Hand gestreichelt wird und sie das sehen. Der Körper hat dann eine Empfindungs-Illusion.
- Therapierende haben daher auch die Aufgabe, innere Gewissheiten in Frage zu stellen, indem sie die Wahrnehmung der Rat suchenden Personen mit ihrer eigenen Wahrnehmung abgleichen und die Aufmerksamkeit der Wahrnehmung auf das noch nicht Gewusste, auf das Neue und andere richten.

Integriertes Selbst und gesundes Körper-Erleben



- In der Körper-Psychotherapie arbeitet man häufig mit dem Gefühl der Stimmigkeit. Stimmig fühlt sich etwas an,
 - wenn die sprachlichen und die körperlichen Repräsentationen kongruent sind,
 - wenn eine Übereinstimmung von äußeren Reizen und innerem Erleben erlebt wird,
 - wenn Empfindung und Bewegung, Gefühle und Gedanken zusammenzupassen scheinen,
 - wenn innere und äußere Erfahrungen zu einem integrierten Erleben verschmolzen sind.
- Es geht nicht um die Richtigkeit der Einzelwahrnehmung (Empfinden, Gefühle, Gedanke), sondern um den innere Eindruck der Stimmigkeit aller Wahrnehmungs-Eindrücke im Kontext des jeweiligen Geschehens.
- Bei gesundem Körper-Erleben ist der ganze Körper im jeweiligen Moment für die Erfahrung offen. Seine sinnlichen Qualitäten werden als Quell der Lebens-Freude und des Lebens-Genusses erlebt. Ein intaktes, positives Körper-Bild und ein ungestörtes differenziertes Körper-Erleben zeigen psychische Gesundheit an.

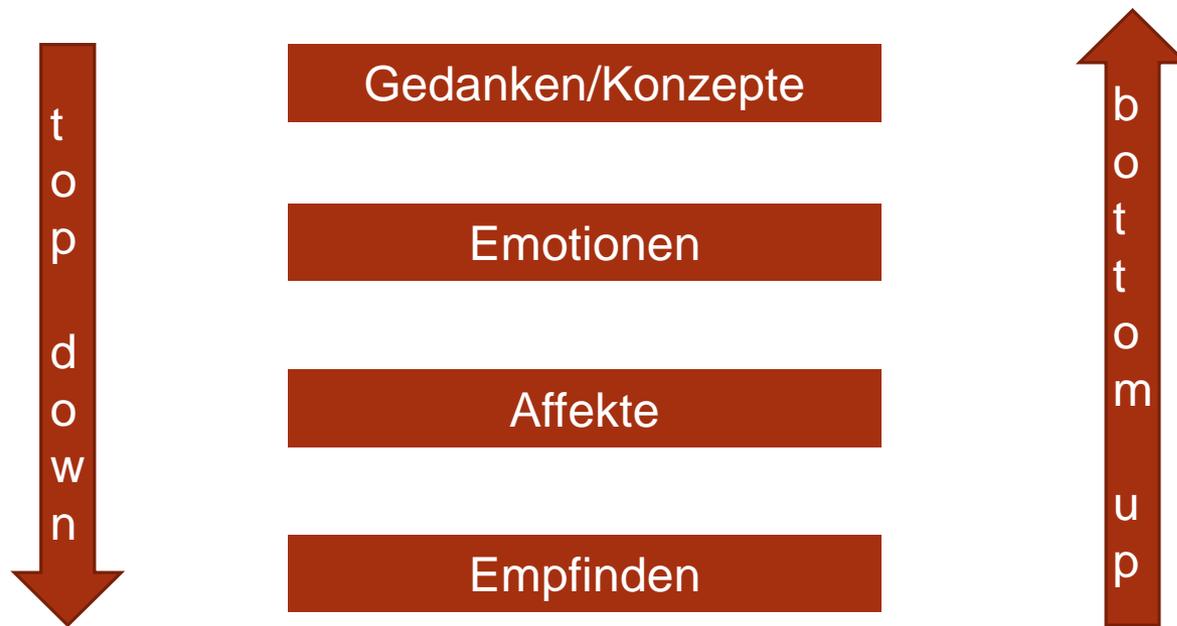
Körper: Erleben, Schema und Bild



Beim Körper-Schema handelt es sich um Muster sensibler und kinästhetischer Repräsentationen des realen Körpers. Es ist die plastische und dynamische Repräsentation der räumlichen und biologischen Merkmale der Körpers, die sich aus verschiedenen Sinnes-Informationen speist und zentralnervös verankert ist. Körper-Schema-Prozesse als Bewegungsfähigkeiten müssen nicht bewusst werden. Es handelt sich um Bottom-up-Prozesse.

Das Körper-Bild ist die subjektive Erfahrung des Körpers, mit psychischen Prozessen, Fantasien oder Vorstellungen verbunden. Sie ist persönlich und in der Regel bewusst. Es geht um eine Einstellung zum Körper. Das Bild wird aus einem Top-down-Prozess gespeist.

Bottom-up- und Top-Down-Prozesse



Perspektiven des Körper-Erlebens

Körper- Erleben

Der objektive Körper =

Der Körper aus medizinisch-biologischer Perspektive
Der Körper, den ich habe, der als gesund oder krank betrachtet und funktionell behandelt wird

Der subjektiv erlebte und expressive Körper =

Der Körper aus individueller Perspektive
Wie ein Ich seinen Körper erlebt und dieses Erleben zum Ausdruck bringt einschließlich der Symbolisierung (Bedeutungs-Verleihung)

Der Körper in Beziehung =

Der Körper in relationaler Perspektive
Wie ein Ich mit dem Körper in Beziehung zu anderen tritt und wie sich über den Körper Beziehung und Bindung herstellt

Der Körper als Träger von Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft =

Der Körper aus chronologischer Perspektive
Körperliche Erinnerung und Erfahrung, Körper-Erleben in der Gegenwart, organismische Entwürfe, körperliches Ahnen von etwas

Der im Raum bewegte Körper =

Der Körper aus räumlicher Perspektive
Sich bewegen und fortbewegen im Raum als Gehen, Zugehen und Weggehen

Der Körper, der sich „überlässt“ =

Der Körper in autonomer Perspektive
Eine autonome (auch emotionale) Bewegung des Körpers unter Verzicht auf Kontrolle

Der schöpferische Körper =

Der Körper in kreativer Perspektive
Körperlich kreative, gestalterische, künstlerische Prozesse, die sich über Musik und Gesang, Sprach-Ausdruck, Malerei und Bildhauerei, Tanz oder Pantomime vermitteln

Selbst als Subjektivität

Geschichte unserer
Lebens-Erfahrungen

Mitwelt

Körper-Erleben
(Spüren der
Subjektivität)

Welt-Erleben



Selbst-Erleben

Gefühle

stim-
mig?

Gedanken

Empfindung
und Bewegung

- (Mit-) Welt-Erleben, Selbst-Erleben und Körper-Erleben hängen von der Geschichte unserer Lebens-Erfahrungen ab.
- Menschen erzeugen ihre Welt gemäß ihren Erfahrungen und Lebens-Bedingungen.
- Nur der Mensch selbst kann ergründen und wissen, wie etwas für ihn wirklich ist.
- Andere Menschen können Hypothesen über einen Menschen haben, wie es ihm geht, sie können es ihm ansehen oder von seinem Gefühl mitfühlend ergriffen werden.
- Im Erleben erhalten Wahrnehmungen aufgrund ihrer emotionalen Tönung (Wohlsein oder Unwohlsein) und wegen ihrer Relevanz für die Bedürfnisse eines Menschen Bedeutung.
- Wir nehmen die Welt nicht nur über die Außensinne wahr. Innensinne teilen uns die Bedeutung einer Wahrnehmung mit. Festzustellen, was für uns bedeutsam ist und welche Bedeutung es hat, hängt von der fortwährenden Registrierung der eigenen körperlichen Zustände ab.
Körperliche Erfahrung ist die Grundlage des Selbst.

Selbst-Sinne

Man unterscheidet bei den Innen-Sinnen in der Regel zwischen

- Als **Propriozeption** wird der Stellungs-, Kraft- und Lage-Sinn bezeichnet. Das ist die Empfindung der Zustands und der Zustands-Änderungen des Bewegungs- und Halte-Apparates.

Propriozeptiv spürten wir im Sinne der Affekt-Differenzierung Impulse, uns einem Objekt oder Menschen zu nähern oder uns von ihm zu entfernen oder es von uns entfernen zu wollen.

- **Interozeption** als Gesamtheit der von der Propriozeption unterschiedenen Innenwahrnehmung: Es ist der Sinn für die physiologische Verfassung des Körpers, z. B. für viszerale und genitale Empfindungen, den Zustand der glatten Muskulatur in den Gefäßen, für Herz-Schlag, Blut-Druck, Atem und Blut-Zucker-Spiegel. Zur Interozeption gehört die Vielfalt der afferenten neuromuskulärer, gastrointestinaler, kardiovaskulärer, taktiler, respiratorischer, endokriner, chemischer und osmotischer Informationen aus allen Bereichen des Körpers.

- Auch das System des (**Fein-) Tastsinns**, das über Sensoren in der Haut arbeitet, dient der Information über die Innen- und Außenwelt.

Der Tastsinn ist evolutionär der älteste Sinn. Ohne Tastsinn kann ein Mensch nicht leben. Er macht es möglich, sich als physische Einheit im Verhältnis zu seiner Mitwelt zu erfahren.

Beim Tasten empfinden wir sowohl das tastende Organ wie das Getastete. Diese Doppelqualität wahrnehmender Berührung gibt es bei anderen Sinnen (außer dem Auge) nicht.

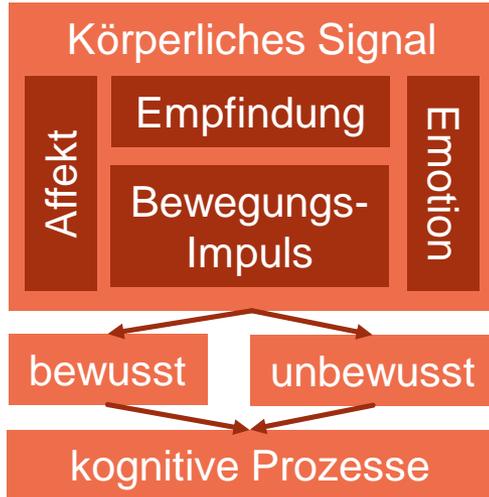
Propriozeption

körperliche
Selbst-
Wahr-
nehmung

Tastsinn

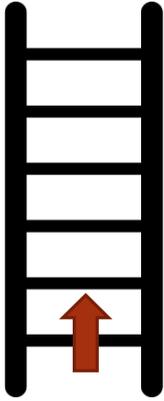
Interozeption

Somatische Marker



- Körper-Empfindungen, die an kognitiven Entscheidungs-Prozessen beteiligt sind, werden somatische Marker genannt.
Ein somatischer Marker ist also ein emotionsbezogenes körperliches Signal (z. B. eine Geste, ein Bewegungs-Impuls), das bewusst oder unbewusst verarbeitet wird und kognitive Prozesse unterstützt.
Handlungs-Entscheidungen treffen wir demnach so, dass wir Handlungen in einer Als-ob-Schleife durchspielen und dabei ihre möglichen Folgen anhand somatischer Rückmeldungen bewerten.
Körper-Erleben ist daher wesentlich für die Intentionalität.
- Emotionen sind ebenso an Körper-Empfindungen gebunden und beruhen auf Kartierungen von Körper-Zuständen im Gehirn.
Sensibilität gegenüber innere Körper-Signalen (interozeptive Sensibilität) gilt als Indikator dafür, wie gut Menschen emotionale Situationen erfassen können.
- Wer Innensignale nicht wahrnehmen kann, hat es schwer, sich emotional zu orientieren und kennt seine Bedürfnisse nicht mehr.
- Wenn wir die Aufmerksamkeit auf den Körper lenken, entsteht Innerlichkeit.

Entwicklung des Körper-Selbst

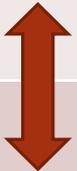


- Das Körper-Selbst bildet die erste Sprosse in der Entwicklung des spezifisch menschlichen Bewusstseins.
- Zwillings-Embryos zeigen schon in der 14. Schwangerschafts-Woche unterschiedliche Bewegungs-Profile, je nachdem, ob sie sich selbst oder den Zwilling berühren.
- Schon bei der Geburt hat das Kind ein körperliches Empfinden des Selbst, der Zugehörigkeit zu sich und der Einheit von sich, da es den Unterschied von Selbst-Berührung und Fremd-Berührung (er-) kennt.
 - Der Uterus ist dabei die erste individuelle physische Umwelt und interaktive Mitwelt.
 - Das dafür nötige implizite Wissen hat ein Kind intrauterin, also schon im Mutter-Leib gelernt, indem es seine Körper-Funktionen nutzt und einübt.
 - Säuglinge verfügen so wahrscheinlich über ein intrauterin erworbenes Körper-Schema ihrer selbst.
 - Motorische Aktionen und Interaktionen sind der Ausgangs-Punkt für die Entwicklung des anfangs körperlich-gesamtsinnlichen Selbst.
 - Die erste Organisation des Selbst-Empfindens baut sich im körperlichen Austausch des Säuglings mit der Mutter auf.

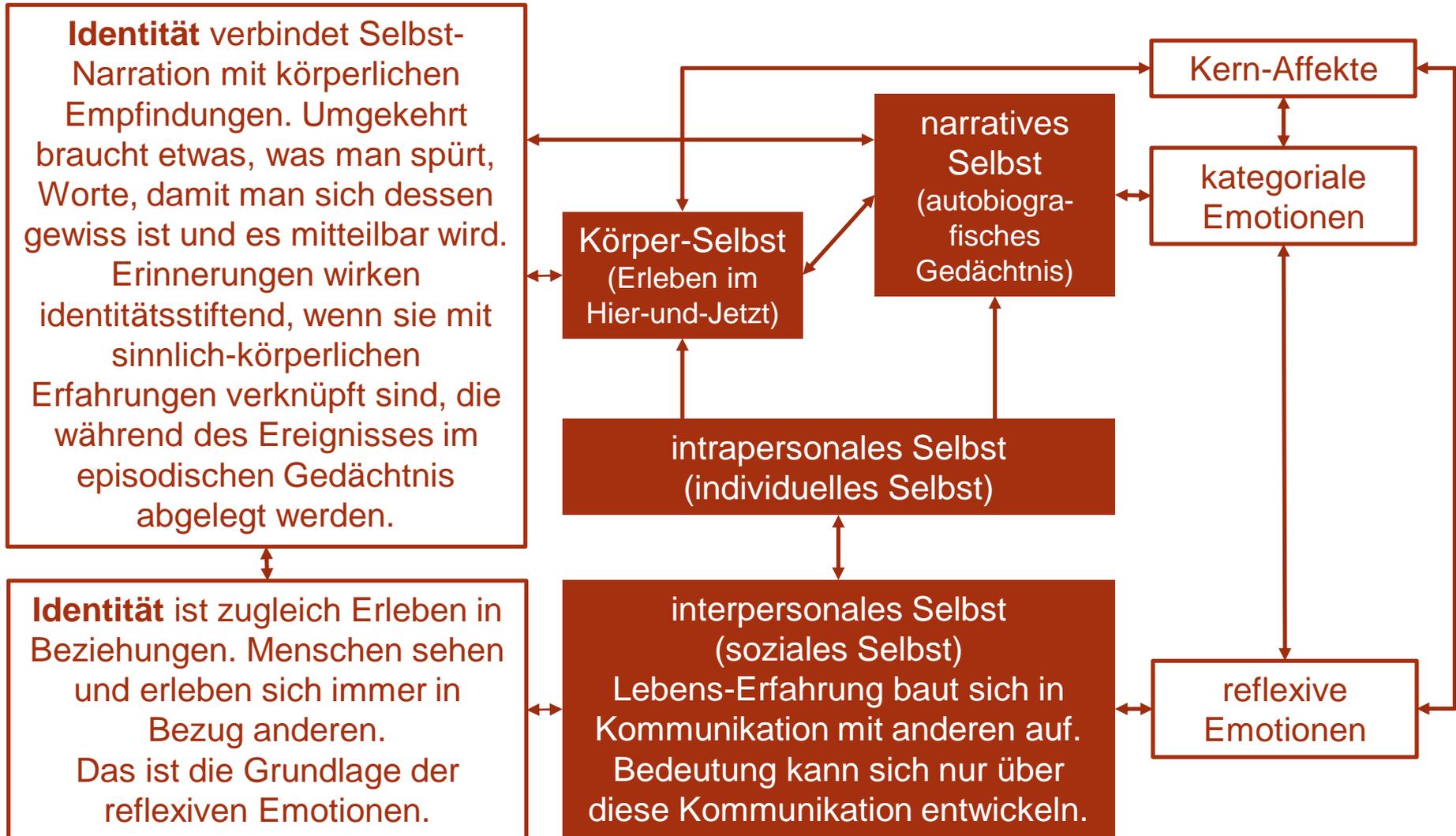
Das Körper-Selbst wird so von Anfang an durch die Begegnung mit anderen körperlichen Wesen geformt.
Das früh entstehende Selbst ist ein intersubjektives körperliches Selbst.
- Die Art und Weise, wie schon ein Kind seine Bedürfnisse kommuniziert und wie die Mitwelt darauf antwortet, formt seine psychische Struktur.

Läuft die Bedürfnis-Regulation fehl, werden körperliche Erinnerungs-Spuren gelegt und Erfahrungsmuster gefestigt, die Störungen (Pathologien) bahnen können.

Stufen des Selbst

| | Stufen des Selbst | Kognitive Funktion | Bewusstseins-Stufe | Körper-Psychotherapie |
|---------------|-------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Körper-Selbst | Protoselbst | Abbildung körperlicher Zustände im Gehirn als Repräsentationen erster Ordnung | Vollkommen unbewusst | |
| | Kern-Selbst (minimales Selbst als gegenwärtiger Prozess - Wie bin ich?) | Stattet den Organismus mit einem Selbst-Sinn (ich selbst sein/Meinigkeit und der zu sein, der handelt/ Selbst-Wirksamkeit) aus als Repräsentation zweiter Ordnung | Kern-Bewusstsein – flüchtige Bewusstheit im Hier-und-Jetzt | Wir arbeiten mit dem, was sich im gegenwärtigen Erleben zeigt. |
| | Autobiografisches (narratives) Selbst (besser: Selbst-Konzept – Wer bin ich?) | Wird erworben in der Lebens-Geschichte – stattet den Organismus aufgrund der Erinnerungen mit einer biografischen Identität aus – positioniert das Selbst in Ort und Zeit – koordiniert die Konstruktion, Aktivierung und Darbietung persönlicher episodischer Erinnerungen | Bewusstsein – überdauerndes Bewusstsein der Identität über die Zeit hinweg |  <p>Diese Arbeit verbindet die Körper-Psychotherapie mit der Reflexion der Lebens-Geschichte, mit der Ebene des narrativen Selbst</p> |

Selbst, Emotionen und Identität



Entstehung des Selbst

Stern unterscheidet vier Stufen des Selbst-Empfindens, die während des gesamten weiteren Lebens aktiv bleiben. Jeder Stufe entspricht eine andere Form der Selbst- und Sozial-Bezogenheit.

1. Empfinden des **auftauchenden Selbst** (erste zwei Monate)

- ▶ Säuglinge lernen die Beziehungen zwischen sensorischen Erlebnissen kennen.
- ▶ Ihr Selbst-Empfinden ist ganz auf Kohärenz, Handlungen und Gefühls-Zustände des Körpers gerichtet.
- ▶ Die Integration parallel verlaufender Wahrnehmungen erzeugt eine grundlegende Einheit des Bewusstseins.
- ▶ Informationen aus den Sinnes-Kanälen werden noch ganzheitlich, supramodal aufgefasst.

2. Empfinden eines **Kern-Selbst** als abgegrenzte körperliche Einheit (2. bis 7. Monat)

Das Kern-Selbst beinhaltet Erfahrungen der

- ▶ Urheberschaft von Handlungen,
- ▶ Selbst-Kohärenz, d. h. einer Zuordnung von Orten, Bewegungen und zeitlichen Abläufen,
- ▶ Selbst-Affektivität, d. h. eines zusammenhängenden aktiven Erlebens in Form motorischer Muster, innere Empfindungen und bestimmter Gefühls-Qualitäten,
- ▶ Selbst-Geschichtlichkeit, d. h. eines motorischen Gedächtnisses.

3. Empfinden eines **subjektiven Selbst** (7. bis 9. Monat)

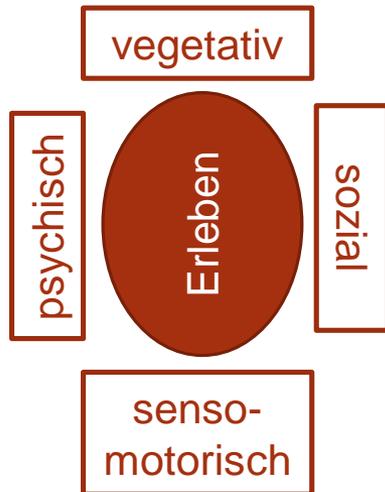
- ▶ Der Säugling erfährt, dass er subjektive Erfahrungen mit anderen teilen kann.
- ▶ Er kann jetzt innere Zustände anderer Menschen ablesen und sich mit ihnen gemeinsam auf etwa Drittes beziehen.
- ▶ Er kann mit Gesten zeigen, was er möchte. So beginnt eine neue Form intentionaler Kommunikation.

4. Empfinden eines **verbalen Selbst** (ab zweiten Lebens-Jahr)

- ▶ Mehr und mehr kann das Kind sein eigenes Leben narrativ konstruieren und sich sprachlich auf andere beziehen.
- ▶ Kommunikation kann sich jetzt auf Dinge und Personen erstrecken, die nicht anwesend sind.
- ▶ Kinder treten sich selbst objektivierend gegenüber, indem sie von sich sprechen.

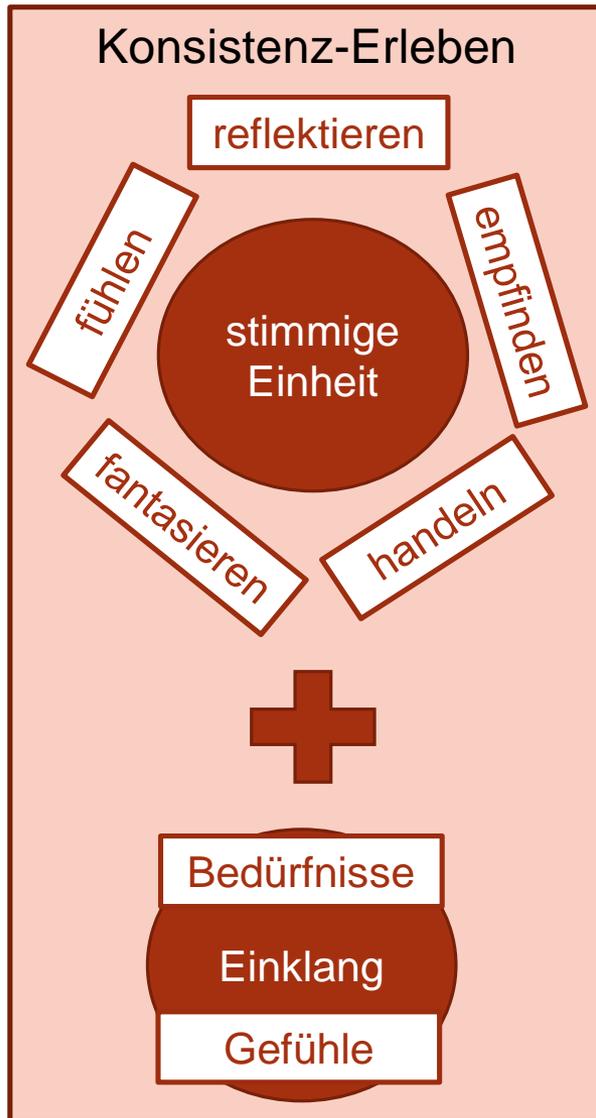
Erleben und Selbst-Regulation (ESR)

- Selbst-Regulation 1
- Selbst-Regulation 2
- intra- und interpersonale Regulation
- Erleben
- Kanäle des Erlebens und Kreis der Selbst-Erkundung
- Erlebens-Zyklus
- Entwicklungs-Begleitung, Selbst-Erleben und Selbst-Regulation 1
- Entwicklungs-Begleitung, Selbst-Erleben und Selbst-Regulation 2
- Atem
- Modus und Sprache des Erlebens
- Präsentisches Verstehen
- Evidenz
- Lebendigkeit und Wachstum
- Neuorganisation der Emotionen



- Selbst-Regulation ist eine Eigenschaft, eine natürliche Fähigkeit lebender Systeme, deren Ausmaß und Muster durch interaktionelle Erfahrungen geprägt sind. Das bedeutet ganz allgemein, dass ein lebendes System seine Regulationen selbst reguliert (Selbst-Referentialität).
Regulatorische Prozesse im Körper-Inneren, im sensomotorischen Austausch mit der materiellen Welt und im personalen Austausch mit anderen Subjekten machen das Leben aus.
- Selbst-Regulation kann bewusst und unbewusst erfolgen. Sie entsteht durch freundliche Achtsamkeit, bei der wir die Erfahrungen so lassen, wie sie sind (Tun durch Nicht-Tun). Sie ist damit mehr als Selbst-Kontrolle, die eher auf bewusste Veränderung aus ist und kognitiv gesteuert ist und nahe an der autoritären Selbst-Beherrschung rangiert.
- Im Kontext der Psychotherapie beinhaltet Selbst-Regulation als ständiges Prozess-Ziel psychotherapeutischer Arbeit die Fähigkeiten,
 - schädigende und hinderliche Lebens-Muster zu verändern,
 - sich als handelndes Subjekt gegen Zumutungen der Kultur und Zivilisation (Politik, Wirtschaft, Technologie) zu behaupten und
 - eine dysfunktionale oder dysregulierte Emotionalität funktionaler zu gestalten.
- Indem wir auf den Ebenen des vegetativen, sensomotorischen, psychischen und sozialen Erlebens arbeiten, stoßen wir vielfältige selbstregulatorische Prozesse an.

Selbst-Regulation 2



- Weil lebende Systeme sich im Austausch mit ihrer Mitwelt und Umwelt regulieren, gehört zur Fähigkeit der Selbst-Regulation, von sich aus die Beziehungen zu anderen regulieren zu können.

Zufrieden kann ein Mensch nur sein, wenn er auch in seiner Bezogenheit zufrieden ist.
- Wenn Reflektieren, Fühlen, Empfinden, Fantasieren und Handeln zu einer stimmigen Einheit zusammenfinden und es zu einem Einklang der Gefühle mit den Bedürfnissen kommt – bei Anerkennung der Bedingungen und Möglichkeiten des eigenen Lebens – stellt sich ein Konsistenz-Erleben als psychophysische Basis für Selbst-Regulation ein.
- Eine gestörte Selbst-Regulation kann man als Grundlage psychischer Störungen ansehen.

Seelische Dysfunktionen bestehen in der Unfähigkeit, Aspekte des Erlebens in das Selbst-System zu integrieren und sich selbst mit seiner inneren Welt im Austausch mit der Mit- und Umwelt zu regulieren.
- Daher stehen im Zentrum der psychotherapeutischen Aufmerksamkeit nicht nur die Symptome, sondern vor allem der Versuch, die fehlende oder begrenzte Fähigkeit zur Selbst-Regulation wiederherzustellen.

Intrapersonale Regulation



- Ein-Personen-Psychologie
- Intrapersonale, emotionale Intelligenz
- Heilung durch Selbst-Heilung
- Autoregulatorische Erfahrungen
- Selbst-Aufmerksamkeit (self awareness)
- Körper-Wahrnehmung – Bewusstwerdung der Mikrosignale
- Indem eine Person lernt, in jedem Moment (im Körper) zu spüren, was geschieht, wird die innere Regulation gefördert.
- Selbst-Gespür gilt als Basis aller Selbst-Steuerungs-Kompetenzen
- Selbst-Regulation findet statt, indem ein emotionaler Zyklus durchlaufen und abgeschlossen wird. Selbst-Regulation besteht dann in einer Abfolge von Wahrnehmung-Ausdruck-Beruhigung-Entspannung-Verdauung-Integration.

Interpersonale Regulation

- Zwei- und Mehr-Personen-Psychologie
- Interpersonale, soziale Intelligenz
- Heilung durch heilsame Beziehungen
- Koregulatorische Erfahrungen
- Selbst-Regulation ist immer mehr oder weniger Teil eines wechselseitigen Regulations-Prozesses.
- Bewusstwerdung der Qualitäten und Formen des Kontaktes
- Die Kompetenz der Selbst-Regulation wächst mit guten interpersonalen regulatorischen Erfahrungen und mindert sich durch schlechte. Wie sich die Fähigkeit der Selbst-Regulation entwickelt, hängt von der Qualität der Fremd-Regulation ab.
- Frühe Beziehungsmuster werden zu Regulations-Mustern, weil in der Modulation des kindlichen Zustands eine Umwandlung von externer zu interner Regulation stattfindet.

Mensch als objektive und subjektiv erlebende Einheit aus

Geist/
Verstand/
Bewusstsein

Seele/
Gefühl/
Wert-Färbung

Körper/Leib/
Bewegung/
Empfindung

vegetative
Prozesse

motorische
Prozesse

Verwörterung
(Mentalisierung)

Verkörperung
(Embodiment)

kognitiv-emotionale und
reflektorische Prozesse

- Körper-Psychotherapie versteht den Menschen als ein sich in seinem Körper und über seinen Körper erlebendes Wesen.
Der Körper ist der Ort,
 - an dem Erleben stattfindet,
 - der Gefühle und Stimmungen wahrnehmbar macht,
 - der Wohlsein und Unwohlsein unterscheidet.
- Psychotherapie ist ein Prozess der ganzheitlichen Selbst-Exploration, also der Selbst-Entdeckung verbunden mit der (Wieder-) Aneignung der noch nicht gelebten, unbekanntem und unentdeckten Teile des Selbst in der Gegenwart einer Beziehung unter Verwendung seelischer und körperlicher Mittel.
- Eine solche Exploration schließt die Arbeit mit Gedanken und Bildern, Gefühlen, Empfindungen, motorischen Impulsen und Bewegungen ein, ist immer körperlich und psychisch zugleich.
- Ganzheitliche Psychotherapie arbeitet in der Einheit aller Erfahrungs-Ebenen (vegetativ, motorisch und kognitiv-emotional) mit Lebens-Prozessen und Lebens-Bewegungen,
 - sie verwörtert (Mentalisierung) körperliche – vegetative und motorische - Prozesse und
 - sie verkörperlicht (Embodiment) kognitiv-emotionale Prozesse.

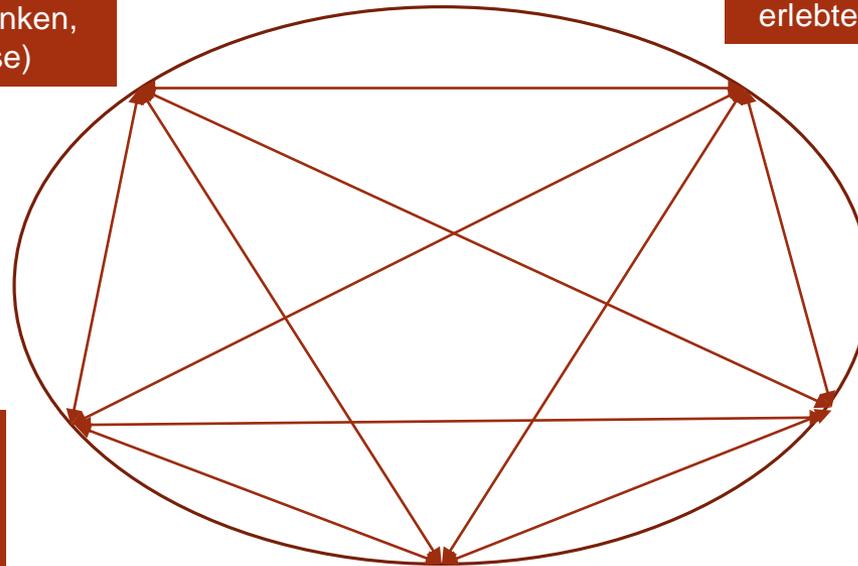
Kanäle des Erlebens und Kreis der Selbst-Erkundung

Kognitionen

(in Worte oder Formeln und Modelle gefasste Gedanken, Erkenntnisse)

Emotionen

(Erregungen, Affekte, Stimmungen, Gefühle, erlebte Wertigkeiten)



Bilder

(Fantasien, Visionen, Anschauungen, bildliche Symbolisierungen, Metaphern)

körperliche Empfindungen

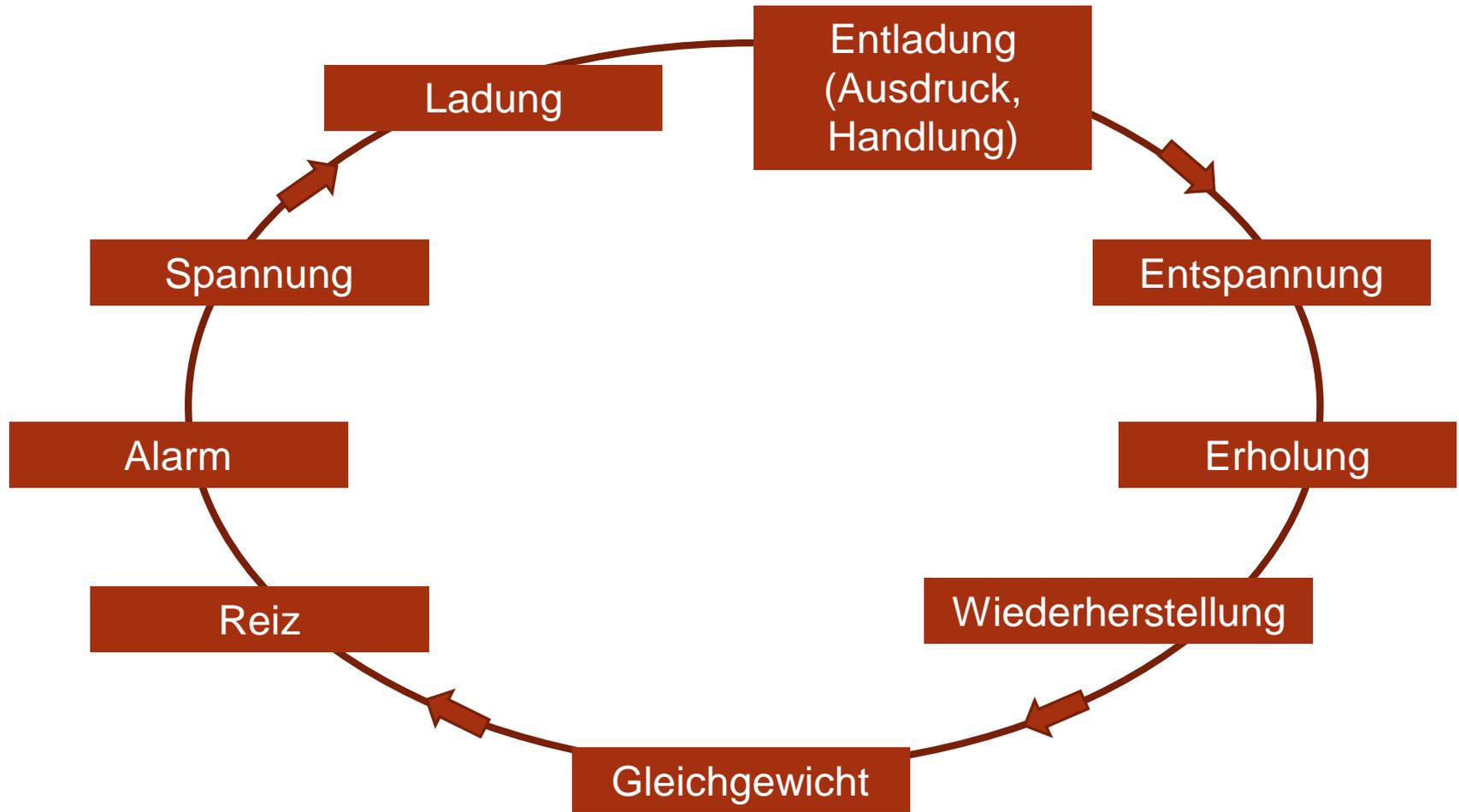
(Interozeption, Propriozeption, Feintastsinn)

Bewegungen

(Haltungen, Handlungen, Verhaltens-Weisen, szenisch-dialogische Aktionen, motorische Impulse wie Abwendung und Flucht, Annäherung und Kampf, Erstarrung oder Übersprungs-Handlung/Verlegenheits-Geste)

Erlebens-Zyklus

ESR

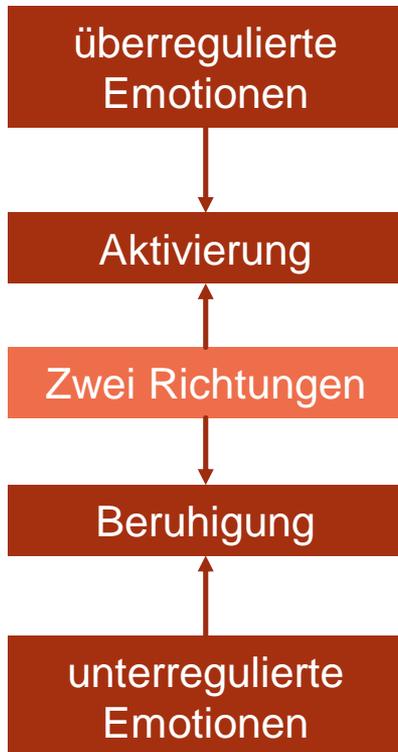


Entwicklungs-Begleitung

Selbst-Erleben und Selbst-Regulation 1

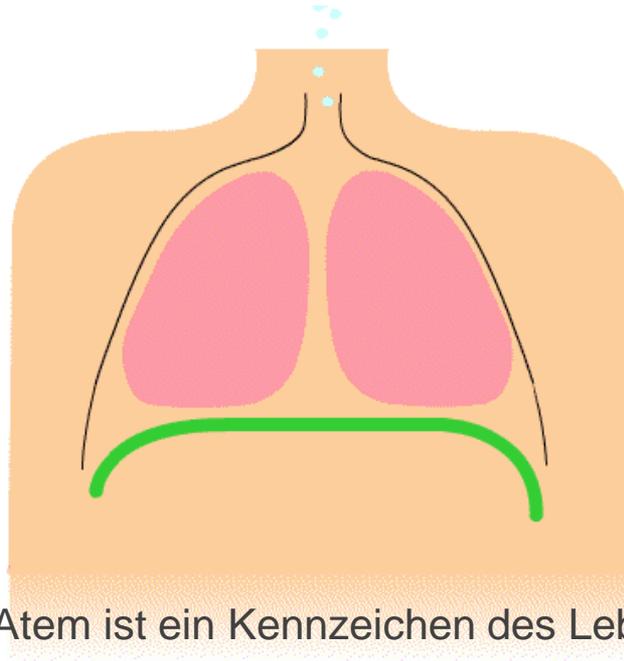
- Es geht um Selbst-Regulation, Wohlbefinden, Wachstum und Lebendigkeit:
Ziel der Entwicklungs-Begleitung ist, dass sich die Amplitude der Lebens-Bewegungen des Menschen erweitert, dass sie z. B. ein Mehr an Angst aushalten und ein Mehr an Freude und Glück empfinden.
- Selbst-Erleben dient dem Ziel der Selbst-Regulation.
Das Lebendige heilt sich selbst.
Entwicklungs-Begleitung kann helfen, Hindernisse der Selbst-Heilung zu beseitigen.
- Die Fähigkeit zur psychischen Selbst-Regulation wird in interaktionellen Erfahrungen aufgebaut.
Bei psychischen Schwierigkeiten bricht sie ein.
Diese Fähigkeit wieder zu beleben, ist das maßgebliche Ziel der Entwicklungs-Begleitung.
- Indem wir, ausgehend vom Körper-Erleben, das Selbst-Erleben explorieren, helfen wir Heilung und Entwicklung suchenden Menschen, wieder besser für sich selbst und für die ihnen wichtigen Menschen sorgen zu können.

Entwicklungs-Begleitung, Selbst-Erleben und Selbst-Regulation 2



- Es geht um eine Neuverkörperung der Person, um ein Wiederbeleben des Selbst in einem Prozess, der emotionale Unbeweglichkeit, Taubheit und Dysregulation auszuheben hilft. Der Körper ist ein zentrales Mittel, um die Erregungs-Spannung von Emotionen zu regulieren:
 - durch Aktivierung der überregulierten Emotionen (verstärktes Atmen und Bewegen)
 - durch Beruhigung der unterregulierten Emotionen (langsames Atmen und Bewegen, Sicherheit durch Halt)
- Die Fähigkeit der Menschen zur Selbst-Regulation hat zugenommen,
 - wenn sie wieder denken, fühlen, spüren können, was sie zu denken, zu fühlen, zu spüren nicht wagten,
 - wenn sie wieder tun können, was sie tun nicht wagten,
 - wenn sie wieder fähig zum Handeln sind, da sie es vorher nicht waren, und
 - wenn sie die dabei auftauchenden Emotionen eigenständig ausgleichen können.

Atem (A)



Der Atem ist ein Kennzeichen des Lebendigen.

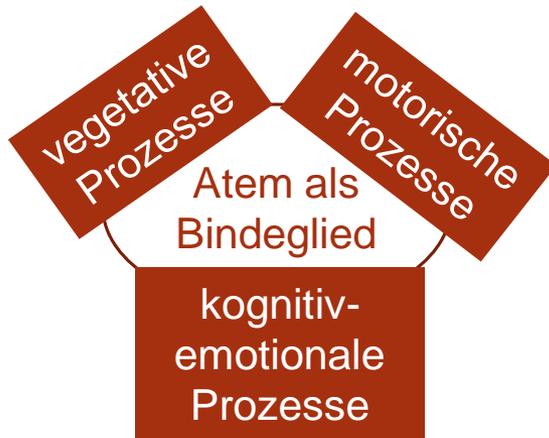
- Besonderheiten des Atems
- Atem und Erleben
- Atem und Befindlichkeit
- Atem in der Körper-Psychotherapie

Besonderheiten des Atems

Besonderheiten des Atems sind:

- Er ist eine vegetativ gesteuerte unwillkürlich-automatische Funktion, die wir zugleich willkürlich muskulär-motorisch steuern können.
Die Innervierung des autonomen Atems erfolgt über das Rücken-Mark.
Die Innervierung des willkürlichen Atems erfolgt über den motorischen Kortex.
- Er liegt an der Schnitt-Stelle von innerer Empfindung und äußerem Ausdruck.
- Das autonome Atmen ist unbewusst, kann aber relativ leicht bewusst gemacht werden im Unterschied zu anderen unbemerkt regulierten Körper-Funktionen.
- Der Atem bildet die Schnitt-Stelle zwischen Bewusstsein und Unbewusstsein und ist daher ein idealer Ort, um Unstimmigkeiten zwischen unserem Bewusstsein und unserem Unbewussten wahrzunehmen.
- Über den Atem werden wir uns unseres vegetativen Zustandes, der Spannung in unserer Muskulatur und unseres Gefühls-Lebens gewahr.
Indem ich mich im Atmen erfahre, hilft der Atem, das körperliche Gefühl der Identität zurückzugewinnen oder zu stärken.
- Über den Atem werden diese Zustände auch kommuniziert.
- Wir können den Atem durch unbemerkte oder gezielte Muskel-Tätigkeit anhalten, loslassen, pressen, vertiefen oder flach halten und seinen Rhythmus variieren.

Atem und Erleben



- Wie keine andere Funktion eignet sich der Atem als körperliche Eintritts-Pforte in das Erleben.
- Atem-Bewusstheit ist Leib-Bewusstheit.
- Die drei Ebenen des Erlebens (vegetativ, motorisch und kognitiv-emotional) werden durch den Atem als einer zentralen integrierenden Körper-Funktion verbunden.
- Weil wir die an der Atmung beteiligten Muskeln willkürlich anspannen können und dies bei emotionalen Ereignissen wie bei einer Schreck-Reaktion auch unwillkürlich tun, ist seelisches Erleben eng mit der Tätigkeit der Atem-Funktion verbunden.
- Die Einschränkung des Atems durch Festhalten von Muskeln ist ein entscheidendes Mittel der bewussten und unbewussten Emotions-Regulation und der Körper-Abwehr.
- Den Atem wahrzunehmen, fördert die Selbst-Wahrnehmung. Ihn bewusst zu spüren, trägt dazu bei,
 - von Exterozeption auf Interozeption umzuschalten und
 - in einen Modus geöffneter, nicht urteilender Aufmerksamkeit die kernaffektive Unterscheidung zwischen angenehm und unangenehm zu empfinden.

Atem und Befindlichkeit

Einige Beispiele:

1. Atem im Einatmen festhalten bei:
 - Erschrecken (uns stockt der Atmen vor Schreck)
 - Bedrängung (man bekommt keine Luft)
2. Aufgeregte, kurze und schnelle Brust-Atmung bei
 - Angst (Atmen mit der Angst) und
 - Panik mit der möglichen Folge der Hyperventilation verbunden mit muskulärer Erstarrung (dorsaler Vagus) und hoher vegetativer Erregung (Sympathikus)
3. Atem zurückhalten, um Angst nicht zu spüren (Atmen gegen die Angst)
4. Tiefe und schnelle Atmung bei Aufregung
5. Tiefe und langsame Atmung bei Entspannung
6. Ausatmen betonen bei Freude
7. Flache und eingeschränkte Atmung im Brust-Raum oft bei depressiven Menschen
8. Atmen in Verbindung mit einer Haltungs-Starre (in Entsetzen und kindlicher Angst festgehalten) oft bei schizoiden Persönlichkeiten
9. Bewegungen des Zwerchfells begrenzt oft bei Menschen mit somatoformen Störungen
10. In einer Haltung überspannten Einatmens die Brust herausstrecken, wenn man sich präsentieren muss
11. Chronisch nahezu kollabierter oder verhärteter Brust-Korb, um sich (seine Gefühle) zu verstecken (Abwehr-Muster)

Atem in der Körper-Psychotherapie

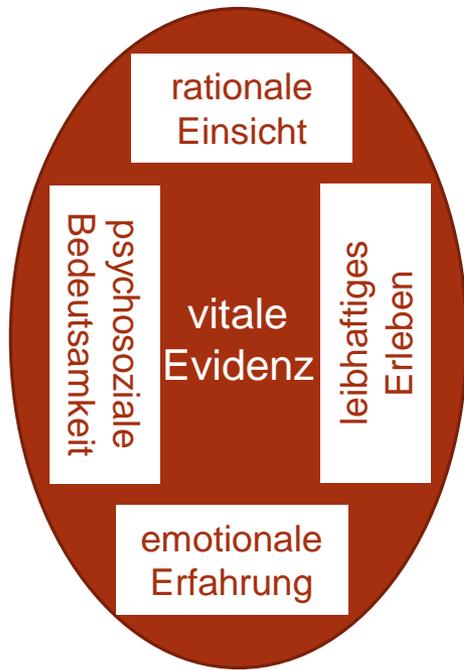
- ▶ Im Zusammenhang mit dem Atem verfolgt Körper-Psychotherapie folgende Ziele:
 - ▶ Eigenrhythmus der Atmung finden (funktionelles Ziel).
 - ▶ Über den Atem das Unbewusste zum Sprechen bringen.
Der Atem reagiert auf Vorstellungen, Gefühle, Bewegungen oder Berührungen seismografisch.
 - ▶ Das bewusste Erleben - vor allem der Gefühle - fördern.
Indem man zu den Gefühlen hin atmet, wird man sich ihrer mehr bewusst. Wie Atmen gegen die Gefühle der Abwehr hilft, weicht ein Atmen zu den Gefühlen hin die Abwehr auf.
 - ▶ Affekt-Spannungen regulieren.
- ▶ Die Atem-Funktion wird vom vegetativen Nerven-System reguliert:
 - ▶ Wegen parasympathischer Innervierung fördert die Ausatmung die psychophysische Entspannung.
Umgekehrt fördert muskuläre Entspannung das Ausatmen.
Ruhiges Atmen und Interventionen, die die Präsenz der therapeutischen Person anzeigen, aktivieren den Tonus des ventralen Vagus.
Sich auf das Ausatmen zu konzentrieren, hilft eher, Spannungen und Kontrolle aufzugeben, Gefühle strömen zu lassen und zu verdauen.
 - ▶ Verstärktes Atmen mit seiner intensiven Muskel-Aktivität regt den Sympathikotonus, mimisch-gestische Ausdrucks-Bewegungen und den Kontakt zu den Gefühlen an.
Das Einatmen zu betonen, hilft eher, Gefühle zu wecken, zu halten und Kontrolle zu stärken. Ein zu starkes Einatmen kann aber auch zu Kontroll-Verlust führen.
 - ▶ Wir modulieren die Atmung auf unterschiedliche Weise, je nachdem, ob wir Emotionen wachrufen und vertiefen oder eher beruhigen möchten.
Es geht darum, dass die Rat suchende Person mehr Spiel-Raum für den Atem und damit für Affekt-Regulation und für ein differenziertes Selbst-Erleben gewinnt.

Modus und Sprache des Erlebens

- | | | |
|---------------------------------------------|-------|--------------------------------------------------|
| ➤ Selbst | statt | ➤ Selbst-Auskunft (Ich) und Selbst-Konzept |
| ➤ Erleben, Prozess, Moment und Spontaneität | statt | ➤ Erlebnis, Erfahrung, Ergebnis und Planung |
| ➤ erlebensorientiert und -bezogen | statt | ➤ erlebnisorientiert und -bezogen |
| ➤ Hier-und-Jetzt | statt | ➤ Dort-und-Damals oder Dort- und-Dann |
| ➤ Fließen (flow) | statt | ➤ Innehalten, Unterbrechen, (künstliche) Statik |
| ➤ erleben | statt | ➤ erfahren haben und erwarten |
| ➤ ganzheitliches Erleben | statt | ➤ Trennen in Empfinden, Denken und Fühlen |
| ➤ präsentisch (gegenwärtig) | statt | ➤ reflektorisch oder antizipatorisch |
| ➤ spürfühldenken | statt | ➤ nachdenken und vordenken |
| ➤ Bewusstheit (Gewahrsein) | statt | ➤ Bewusstsein (Reflexion, Antizipation) |
| ➤ Spür-Bewusstheit | statt | ➤ Spür-Schilderung, Spür-Deutung |
| ➤ Gedanken-Bewusstheit | statt | ➤ Gedanken-Auswertung, -Einordnung |
| ➤ Gefühls-Bewusstheit | statt | ➤ Gefühls-Schilderung, Gefühls-Benennung |
| ➤ (sich) begleiten | statt | ➤ (sich) kontrollieren, auswerten und planen |
| ➤ Bewertungs-Offenheit | statt | ➤ Urteile fällen (Vorurteile und Verurteilungen) |
| ➤ schauen | statt | ➤ starren |
| ➤ hinhören | statt | ➤ heraushören |
| ➤ sich öffnen und dürfen | statt | ➤ wollen und müssen |
| ➤ Neufreude und Interesse | statt | ➤ Konvention und Konzept |
| ➤ Werden und Wandel | statt | ➤ Geworden-Sein und Sobleiben |
| ➤ Wahl-Freiheit | statt | ➤ Festlegung |
| ➤ fragen, experimentieren und lernen | statt | ➤ antworten, wissen und können |
| ➤ zulassen | statt | ➤ steuern und regeln |

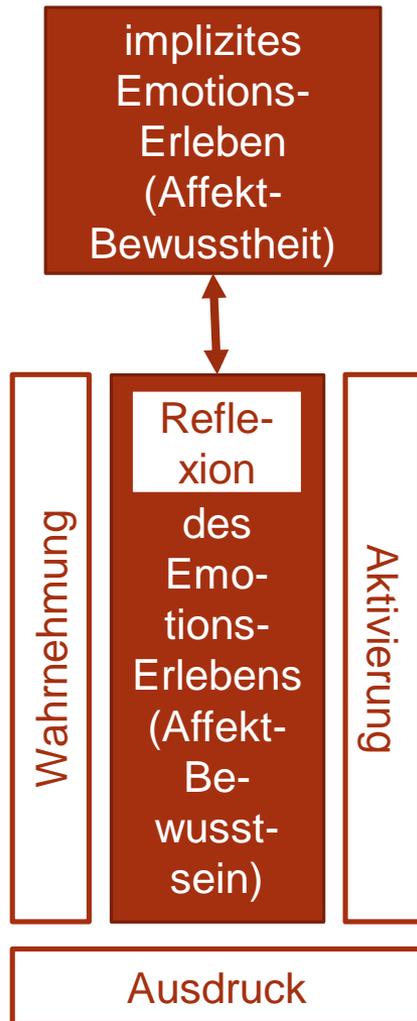


- Präsentisches Verstehen
 - ist als Spür-Bewusstsein ein Begreifen aus der Unmittelbarkeit des Erlebens des Moments heraus,
 - ist ein bewusstes Erleben und keine nachträgliche Reflexion von Erfahrung,
 - ist eine reflexive Form des Erlebens, das die Kette der gewohnten Denk-Muster und Vorurteile durchbricht.
- Im Spür-Bewusstsein wird die funktionelle Identität von Verspannungen und Emotionen zu einer gelebten und gefühlten Erfahrung.
- Wenn der Körper aus sich selbst heraus sprechen kann, wird Erleben von vitaler Augenscheinlichkeit (Evidenz) unmittelbar erzeugt, das ein zentrales Mittel der Veränderung durch körperpsychotherapeutische Arbeit ist. Phänomenales Erleben ist immer ein gegenwärtiges.



- Erlebte Bedeutung beruht auf dem körperlichen Erleben in der Gegenwart.
- Evidenz ist die im Moment erlebte Bedeutung.
- Bei vitaler Evidenz fallen rationale Einsicht, emotionale Erfahrung, leibhaftiges Erleben und psychosoziale Bedeutsamkeit zusammen.
- Im Erleben vitaler Evidenz ist veränderungswirksames Lernen möglich.
- Einer Erfahrung, die man selbst gemacht hat, kann man nur schwer ausweichen
- Kompetenz und Aufgabe der Therapierenden besteht darin, den Prozess des Erlebens zu lenken, damit die Rat suchenden Personen Bedeutung selbst zu spüren beginnen.
- Während eine Deutung top-down erfolgt, erfolgt präsentisches Verstehen bottom-up aus Selbst-Erkundung als Einsicht aus einer körperlichen Veränderung und der daraus resultierenden Wahrnehmung, die oft keiner Klärung bedarf.
- Manche Enactments, also spontan erfolgende Inszenierungen von konflikthaftern Szenen, dürfen ruhig unkommentiert ins Unbewusste absinken, wo sie lebendiges Fundament für das weitere Leben bilden.

- ▶ Der Begriff Lebendigkeit verweist darauf, dass ein Mensch nur als lebendiges Subjekt in einem erlebten und erlebenden Körper in Einklang mit sich selbst kommen kann.
- ▶ Es geht darum, durch Therapie eine verloren gegangene Lebendigkeit wiederzugewinnen oder eine nie ausreichend erworbene erst einmal zu gewinnen, also die Amplitude seiner Lebens-Bewegungen zu erweitern.
Unter anderem führt authentischer Gefühls-Ausdruck zu einem Zugewinn an Lebendigkeit.
- ▶ Lebendigkeit wird über Wege der intra- und interpersonalen Selbstregulation erreicht: Lebendige Zustände als Emotionen - deren Erleben und Ausdruck - sowie als Bedürfnisse – deren Erfassen und Befriedigen - werden also in einem Wechsel von auto- und koregulatorischen Strategien je nach Kontext (Prozess, Situation, Ressourcen und beteiligte Personen) optimiert.
- ▶ Lebendigkeit des Daseins beinhaltet eine Selbst-Steuerung des Lebens
- ▶ Ein gesunder Organismus ist neugierig, strebt lebenslang nach neuen Erfahrungen.
- ▶ Ziel menschlicher Entwicklung ist die Entfaltung der individuellen Potenziale (Talente, Begabungen) in Richtung auf eine gesamtverantwortliche Selbst-Bestimmung und Selbst-Verwirklichung.



Emotionen sind mit Mustern und Schemata, Szenen oder Skripten verbunden, um die sie sich organisieren.

Emotionen sind nur durch Emotionen zu verändern.

Eine Arbeit an der Neuorganisation der Emotionalität erfordert einen dialektischen Prozess zwischen

- dem impliziten Erleben (Bewusstheit) und
- der bewussten Reflexion (Bewusstsein).

Neuorganisation der Emotionen bedeutet:

- Die Person entwickelt Affekt-Bewusstheit und Affekt-Bewusstsein.
 - Affekt-Bewusstheit entsteht durch Steigerung der Achtsamkeit für affektive Prozesse. Achtsam kann die Emotions-Regulation verbessert werden.
 - Affekt-Bewusstsein entsteht in der Gemeinsamkeit von Aktivierung, Wahrnehmung, Ausdruck und Reflexion. Darüber lassen sich die Muster und Skripte zur Emotionalität erschließen.
- Damit eine Emotion neu organisiert, gegebenenfalls eine destruktive durch eine konstruktive Emotion ersetzt werden kann, muss sie im Bewusstsein mit der Person oder dem Objekt und mit dessen Bedeutung in der Beziehung des Subjektes zu ihm verknüpft werden.
Auf Basis der Affekt-Bewusstsein findet man zur persönlichen Bedeutung der Emotion:
Was fühle ich wem gegenüber in Bezug auf welches Bedürfnis und welche Angelegenheit?
Die Emotion wird verstanden.
- Die Person findet auf körperlich differenzierende Weise ein neues affektmotorische Schema, das ihr hilft, die Emotion auf eine neue Weise zum Ausdruck zu bringen.
Die Person wird mit diesem neuen Schema vertraut, indem sie es in dialogischen Szenen erprobt.

Entwicklungs-Begleitung als Körper-Psychotherapie (KP)

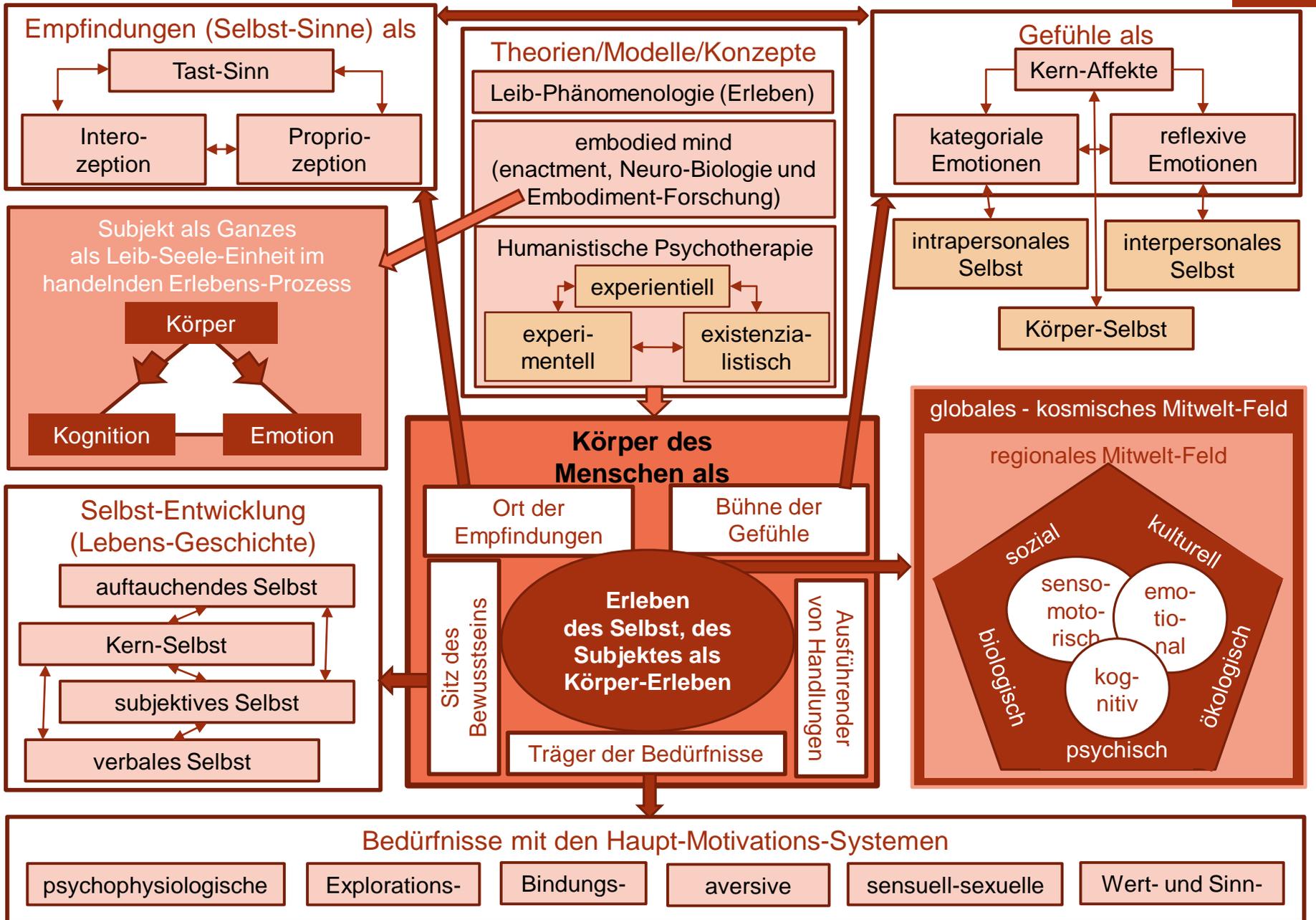


Einen Großteil der Text-Anregungen entnahm ich dem Buch von U. Geuter zur „Körperpsychotherapie“, 2015, weitere Anregungen aus dem Buch von B. Hausmann und R. Neddermeyer: „Bewegt sein“ von 1996

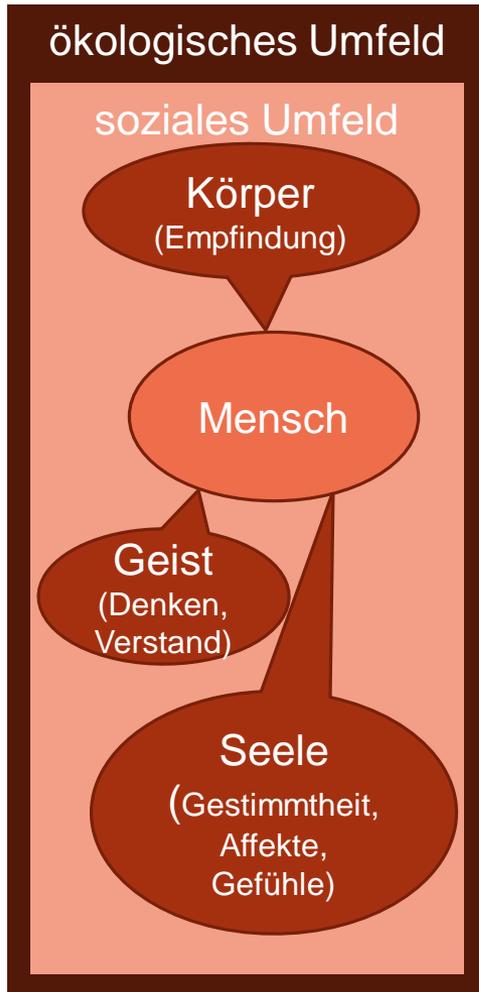
- Überblick-Grafik
- Sein, Leib und Mitwelt
- Entwicklung als Interaktion
- Leib-Gedächtnis
- Worum geht es zentral?
- Grundgedanken und Methoden der Körper-Psychotherapien
- Körper und Leib
- Körper als Erlebens-Grundlage
- Leben als Handeln in der Gesellschaft
- Erlebens-Bezug
- Zum Begriff: Körper-Psychotherapie 1
- Zum Begriff: Körper-Psychotherapie 2
- Welt- und Menschen-Bild der Körper-Psychotherapie 1
- Welt- und Menschen-Bild der Körper-Psychotherapie 2
- Richtig oder hilfreich
- Ziele und Prinzipien
- Wirk-Faktoren in der Psychotherapie
- Leit-Vorstellungen für Körper-Psychotherapie
- Therapie verändert Muster (Dispositionen)
- Beziehung, Übertragung und somatische Resonanz
- Kommunikation

Überblick-Grafik

KP

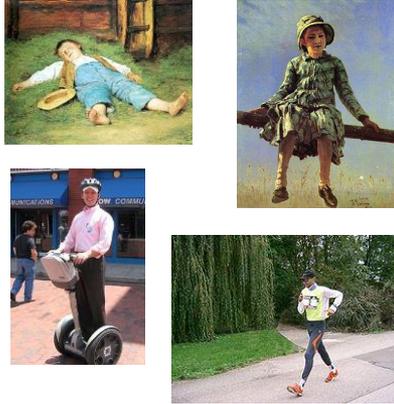


Sein, Leib und Mitwelt



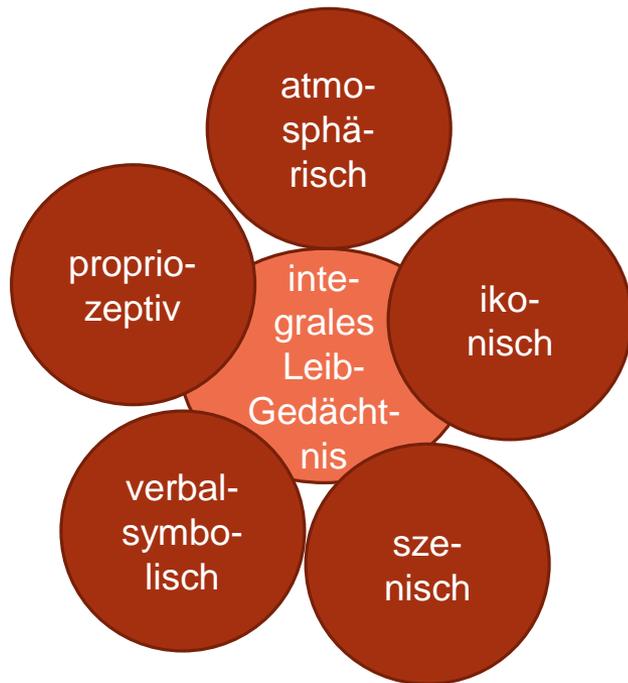
- Der Mensch ist ein Körper-Seele-Geist-Wesen in einem sozialen und ökologischen Umfeld.
- Weisheit entwickelt sich nur in gleichzeitig ganzheitlicher und differenzierender Schau auf die soziale und ökologische Wirklichkeit des Menschen.
- Ansammlung von Kenntnis der äußeren Welt ohne Selbst-Erkenntnis, ohne Verbindung zur inneren Welt spaltet und kann dem Menschen in seiner Ganzheit und Differenziertheit, Tiefe und realen sozialen und natürlichen Vernetztheit nicht gerecht werden.
- Wege aus der Krise führen dementsprechend über die Wiedergewinnung
 - des Leibes als Geist-Seele-Einheit,
 - der Sinne als Werkzeuge ganzheitlicher Erkenntnis und
 - der Untrennbarkeit von Herz und Verstand.
- Das Einüben eines feinspürigen Dialoges in der Entwicklungs-Begleit-Beziehung bahnt den Weg zu einem feinspürigen Dialog der Entwicklung suchenden Person zu sich selbst, also zu seiner Selbst-Empathie, die Selbst-Verständnis hervorbringt und gegebenenfalls Selbst-Hilfe ermöglicht.

Entwicklung als Interaktion



- Der Mensch will nichts anderes als sich entfalten:
 - vom Liegen über das Sitzen zum Stehen und Gehen,
 - vom dumpfen Empfinden zum prägnanten Fühlen,
 - vom Erahnen zum Erkennen und Wissen.
- Die Impulse zur Entwicklung liegen zwar im werdenden Wesen selbst, aber Entwicklung erfolgt nur, wenn ein ko-respondierendes Milieu vorhanden ist. Hätten die Impulse kein Gegenüber, würden sie ins Leere laufen und verpuffen.
- Entwicklung, Reifung und Selbst-Findung als Entschlüsselung der eigenen Potenziale, als Entdecken und Ergreifen der in einem selbst angelegten Möglichkeiten sind immer an Entwicklung von Interaktion und Kommunikation gebunden.
- Das Interesse (= miteinander, dazwischen sein), das Vorwärtsdrängen im Menschen führt dazu, dass er bereit ist, eine erreichte Entwicklungs-Stufe wieder zu verlassen, aufzubrechen und im Experiment Neues anzugehen und damit sein altes System zu verändern.
 Wissen wird erweitert und differenziert, wird in Akten der Integration ein Teil der Persönlichkeit. Aus der hohen Differenzierung werden dann Strukturen herausgefiltert und damit Komplexität reduziert. Neues wird nun zu Bekanntem, so dass ein weiterer Aufbruch stattfinden kann.





- Der Prozess des Gewordenseins bleibt während des ganzen Lebens lebendig, dem Menschen teils bewusst, teils unbewusst. Er ist gespeichert im Gehirn, aber auch noch in den „Archiven des Leibes“. Der ganze Mensch ist sozusagen ein wandelndes Gedächtnis.
- Es können verschiedene Sektoren des Gedächtnisses unterschieden werden: das propriozeptive, das atmosphärische, das ikonische, das szenische und das verbal-symbolische.
- Der Mensch hat die Ereignisse, die ihm im Laufe seines Lebens begegnet sind, in ihren Atmosphären und Szenen wahrgenommen, erfasst, mit seinen Möglichkeiten gedeutet und in einen Sinn-Zusammenhang gestellt und gespeichert, d. h. das Ereignis ist auf allen Ebenen (Wahrnehmung, Erfassung, Deutung, Erinnerung) ein Teil des Menschen geworden.

Worum geht es zentral?

In der Körperpsychotherapie geht es um Heilung und Potenzial-Entfaltung im Zusammenhang von:



Grundgedanken und Methoden der Körper-Psychotherapien

KP

affektorientiert

Bioenergetik (Lowen)

Durch Überdehnung gespannter Muskulatur sympathikotone Spannungen freisetzen, in denen affektive Energie gebunden ist

Biodynamik (Boysen)

über Massagen sowohl mobilisierend als auch harmonisierend auf psychische Prozesse einwirken

Biosynthese (Boadella)

Auf den Ebenen vegetativer Lebens-Ströme, motorischer Felder und Kontakt mit Empfinden, Erden und Anschauen arbeiten

Hakomi (Kurtz)

Zustand innerer Achtsamkeit nutzen, um körperliche, seelische und geistige Zustände neu zu organisieren

beziehungsorientiert

Analytische Körper-Psychotherapie (Moser, Heisterkamp, Geißler)

Unbemerkte Repräsentanzen aus früheren Beziehungserfahrungen szenisch und körperlich abrufen und im Prozess der Übertragung und Gegenübertragung bearbeiten

Pesso-Boyden-System-Psychomotor (Pesso)

In szenischen Dialogen Strukturen früher beeinträchtigender Beziehungserfahrungen wiederbeleben und mithilfe idealer Beziehungs-Figuren Alternativen erlebbar werden lassen

wahrnehmungsorientiert

KTB: konzentrierte Bewegungs-Therapie (Stolze)

Die Körper-Wahrnehmung fördern und daraus Sinn erschließen

FE: Funktionelle Entspannung (Fuchs)

Im Ausatmen Spannungen loslassen und dadurch den Körper reorganisieren

Focusing (Gendlin)

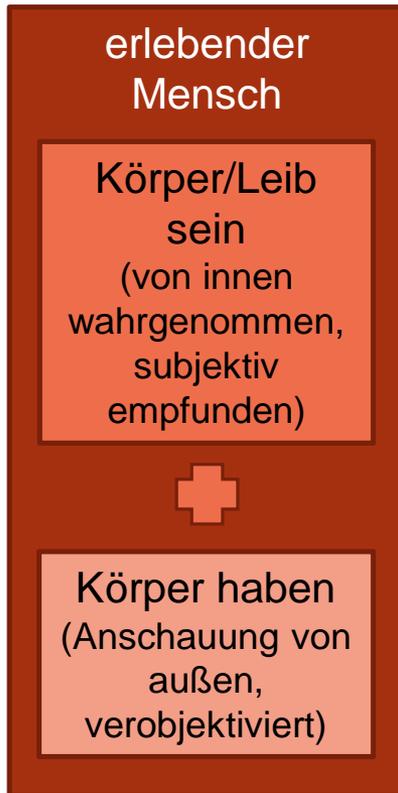
Über achtsames Wahrnehmen (felt sense) aus dem Körper heraus eine Bewertung zu Fragen oder Problemen finden

IBT: Integrative Bewegungs-Therapie (Petzold)

eigenleibliche Wahrnehmung mit Atmung, Haltung, Mimik, Gestik und Bewegung experimentierend für Therapie nutzen

Körper und Leib

- Der Körper oder Leib ist doppelt gegeben:
 - von außen durch die Anschauung und
 - von innen durch das Gefühl.
- Die **Leib-Phänomenologie** bezeichnet als **Leib** den von innen wahrgenommenen, subjektiv empfundenen, **erlebten Körper**. Diese Welt der subjektiven Empfindungen ist in ihrem Empfindungs-Charakter nur dem Subjekt selbst zugänglich. Sie behält den Begriff **Körper** für den von außen wahrgenommenen, objektivierbaren Körper vor.
- Der Leib ist der Körper, der vom Bewusstsein seines Seins durchdrungen ist, der sich selbst erspürt, erfühlt und erdenkt, der sich selbst wahrnimmt und sich dieser Selbst-Wahrnehmung bewusst wird.
- Der Leib ist im Unterschied zu anderen Gegenständen, die ich in meinem Wahrnehmungs-Feld vor mir haben kann oder nicht, ständig gegeben.
- Die Oberfläche des Körpers ist der einzige Teil der „ausgedehnten Welt“, die zugleich wahrgenommen und empfunden wird.
- Man kann unterscheiden zwischen dem Körper/Leib, der ich bin, und dem Körper, den ich habe.
- Der Körper ist als Mittel seiner selbst und als Zweck seiner selbst das Leben, weil nur das Leben beides in sich vereint.



Materiell und transmateriell

transmateriell

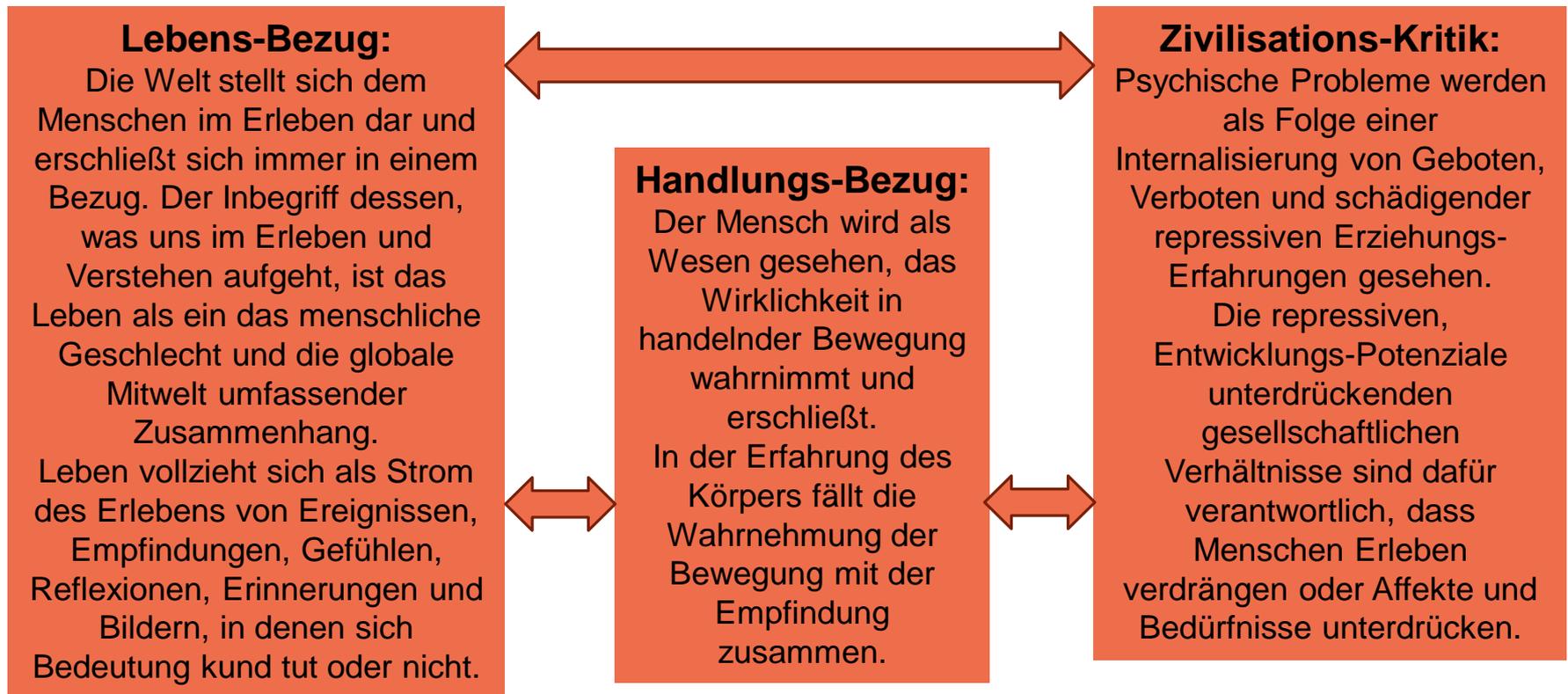
materiell

- Das **Materielle** im Menschen (Gewebe, Organe) ist durchdrungen vom **Transmateriellen** (Empfindungen, Gefühle, Gedanken, Erinnerungen, Handlungspläne), das wir nicht vollständig definieren, sondern dem wir uns nur versuchsweise beschreibend annähern können, denn es ist das Subjekt der Definition. Das Transmaterielle übersteigt das Materielle, aber es ist nie ohne das Materielle: Ein Gedanke kann nicht ohne Gehirn gedacht, ein Gefühl nicht ohne neuronale Aktivität gefühlt werden.
- Unter **Geist** kann man sowohl die kognitiven Vernunftskräfte als auch ihre Inhalte verstehen. Geist beschreibt unsere Fähigkeit, Verbindungen zu erschauen oder zu schaffen, die es ermöglichen, Sinn-Bezüge herzustellen zwischen dem Körperlich-Materiellen und dem Transmateriellen.
- Die **Seelen-Dimension** ist das Sich-Selbst-Erspüren, Erleben und Erfühlen von innen her. Sie umschreibt die Gesamtheit von Gemüthsstimmungen, Affekten, Gefühlen, Leidenschaften und Strebungen, die wiederum die Motivationskräfte für unsere inneren Entwicklungen und äußeren Handlungen sind und die unsere innere Ausrichtung und unser Lebens-Gefühl bestimmen. Die Seele hat eine ahnende Verbindung zum Grund des menschlichen Existenz und zur geistigen Kraft, die alles Leben durchweht.

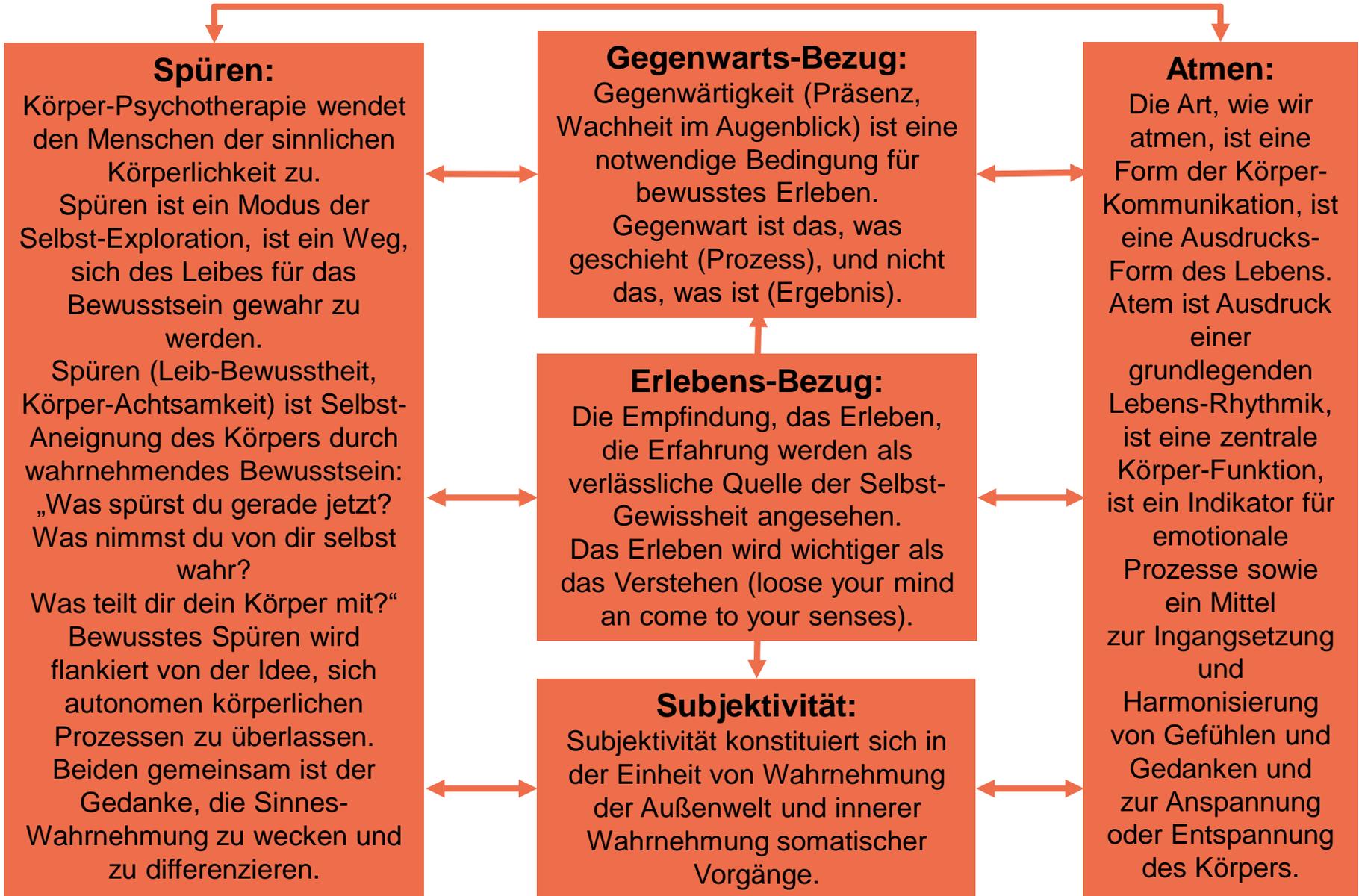


- Der **erlebende und erlebte Körper** – und um den geht es in der Körper-Psychotherapie – ist der Körper, der aus psychologischer Sicht als Subjekt wahrgenommen und erfahren wird.
 - Er ist Träger der menschlichen Bedürfnisse.
 - Er ist Ort der Empfindungen.
 - Er ist Bühne der Gefühle als Affekte und Emotionen.
 - Er ist Sitz des Bewusstseins und des Verstandes.
 - Er ist Ausführender von Handlungen.
 - Dieser Körper ist immer ein Körper eines Menschen in seiner Um- und Mitwelt.
- Eine Person ist (in der Terminologie der humanistisch-erlebenszentrierten Psychotherapie) ein
 - spürender,
 - empfindender,
 - erlebender,
 - fühlender,
 - denkender,
 - intendierender und
 - handelnder Mensch,
 - dessen lebendiger Körper integrierter, unablösbarer Teil seines Seins als Mensch und der Existenz in der Mitwelt ist.

- In Verbindung mit der **Leib-Philosophie** entstand in den späten 1960-er Jahren eine phänomenologisch ausgerichtete Körper-Psychotherapie, die den innerlich gefühlten Körper zum Ausgangs-Punkt der therapeutischen Suche nach Sinn und Bedeutung nimmt.
- Körper-Psychotherapie ist ein Verfahren, das
 - theoretisch von der Körper-Geist-Einheit ausgeht und
 - praktisch erlebenszentriert vorgeht.



Erlebens-Bezug



Zum Begriff: Körper-Psychotherapie 1



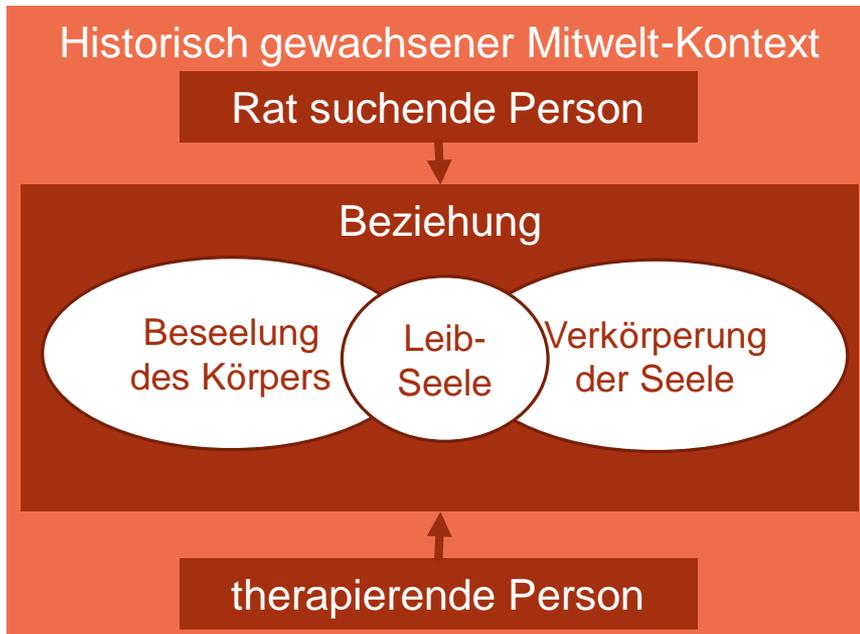
- Das psychische Geschehen entsteht in einem komplexen Zusammenspiel von Körper, Gehirn, Situation, Mitwelt, Lebensgeschichte, Erinnerungen und Erwartungen und dem ganzen Leben in seinem Formen- und Lebendigkeits-Reichtum.

- **Definition:**

Körper-Psychotherapie ist eine Form der Behandlung, die den Prozess der **Beseelung des Körpers** und der

Verkörperung der Seele

in einem bewegten Leben mit den Mitteln der Leibseele der Rat suchenden sowie der therapierenden Personen in der Beziehung dieser zueinander gestaltet.



Zum Begriff: Körper-Psychotherapie 2

Körper- Psychotherapie

Mensch, der
nach Heilung
und Potenzial-
Entwicklung
sucht über

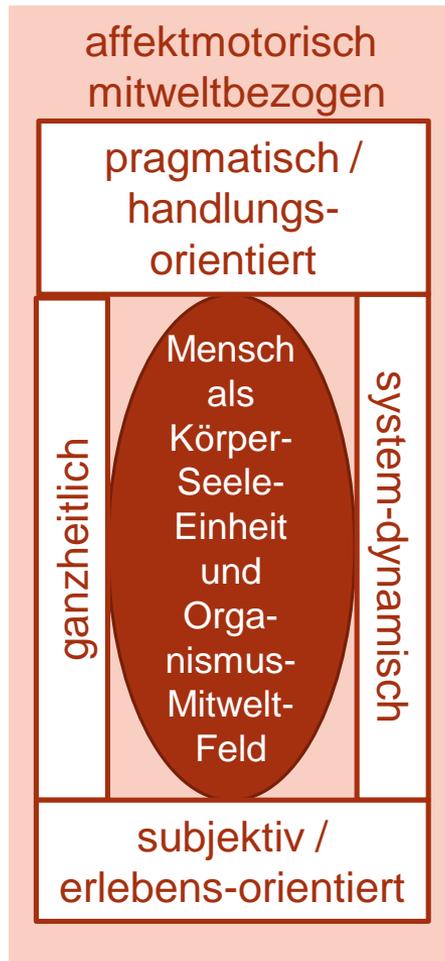
körper-
bezogene
Behandlungs-
Methoden



auf die Psyche
und das
soziale Umfeld
bezogene
Behandlungs-
Methoden

- In der Körper-Psychotherapie
 - behandeln wir weder den Körper noch den Leib, sondern wir behandeln einen leidenden, nach Heilung, Wachstum und Potenzial-Entwicklung suchenden Menschen.
 - werden Leiden mit körperlichen und psychischen Mitteln behandelt.
 - sind mit körperlichen Mitteln die Mittel des gegebenen Körpers gemeint mit seinen Bedürfnissen, Haltungen und Spannungen, seinen Zuständen, seinem inneren Erleben in einem Körper, den ein Mensch hat und der er zugleich ist.
 - befassen wir uns mit dem Körper aus der (subjektiven, jeweils einzigartigen) Perspektive des Erlebens heraus.
 - betrachten wir den Körper als den personal erlebten Körper eines lebendigen Subjektes.
 - werden körperbezogene Behandlungs-Methoden durchgängig genutzt und systematisch mit der psychischen Behandlung in einem einheitlichen therapeutischen Prozess verbunden.
- Körper-Psychotherapie nutzt Erfahrungen und Vorgehens-Weisen aus Bereichen der Körper-Therapie, bezieht aber im Unterschied dazu
 - auch psychologische und psychotherapeutische Modelle ein und
 - geht von einem Verständnis der psychischen Funktionen, der Persönlichkeit und der psychophysischen Entwicklung aus.

Welt- und Menschen-Bild der Körper-Psychotherapie 1



Die Sicht auf den fühlenden und handelnden Menschen in seinem Mitwelt-Bezug ist

- **ganzheitlich** (holistisch),
- **pragmatisch, handlungsorientiert**,
- **subjektiv, erlebensorientiert** und
- **systemdynamisch***

* Systemdynamisch meint, dass man sich Körper-Systeme nicht nur als Gebilde und Strukturen, sondern auch als Prozesse vorstellen kann.

Alle Zellen und Zell-Verbände, Organe sowie Organ-Verbände einschließlich Gehirn und Geist befinden sich im ständigen Fluss der Veränderung und stehen im ständigen Austausch miteinander. Das gleiche gilt für die Mitwelt, die sich auch permanent wandelt und mit der der Mensch als Organismus-Mitwelt-Feld in einem ständigen Austausch steht.

Welt- und Menschen-Bild der Körper-Psychotherapie 2

Im affekt-
motorischen
Bezug mit der
Mitwelt

mit

Körper



Geist-
Seele

erlebender
und
handelnder
Mensch

- Welt ist für lebendige Wesen immer eine subjektive, bedeutungsvolle Welt.
- Seelisches Erleben gründet im Körper-Erleben. Körper-Erleben ist ein seelischer Prozess.
- In Therapie-Situationen begegnen sich zwei lebendige, verkörperte Subjekte.
- Körper-Psychotherapie
 - versteht den Menschen als Körper-Geist-Wesen (Body-Mind), als eine körperlich-seelische Einheit in Interaktion mit der Welt. Diese Einheit wird nicht von außen als wissenschaftliche objektivierbare Einheit betrachtet, sondern als eine Einheit des Erlebens und der Erfahrung.
 - versteht den Menschen als ein verkörpert handelndes Wesen, das in einem affektmotorischen Bezug zu seiner Mitwelt steht und Erfahrungen in affektmotorischen Mustern organisiert.
 - befasst sich mit der Art, wie wir uns in der Welt erleben, wie uns etwas erreicht und bewegt.
 - ist also eine erlebenszentrierte Therapie.

richtig oder hilfreich

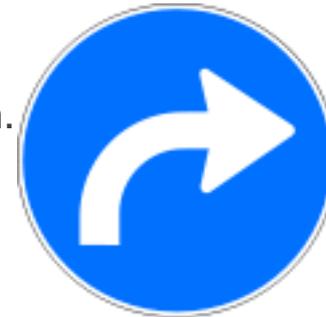


richtig

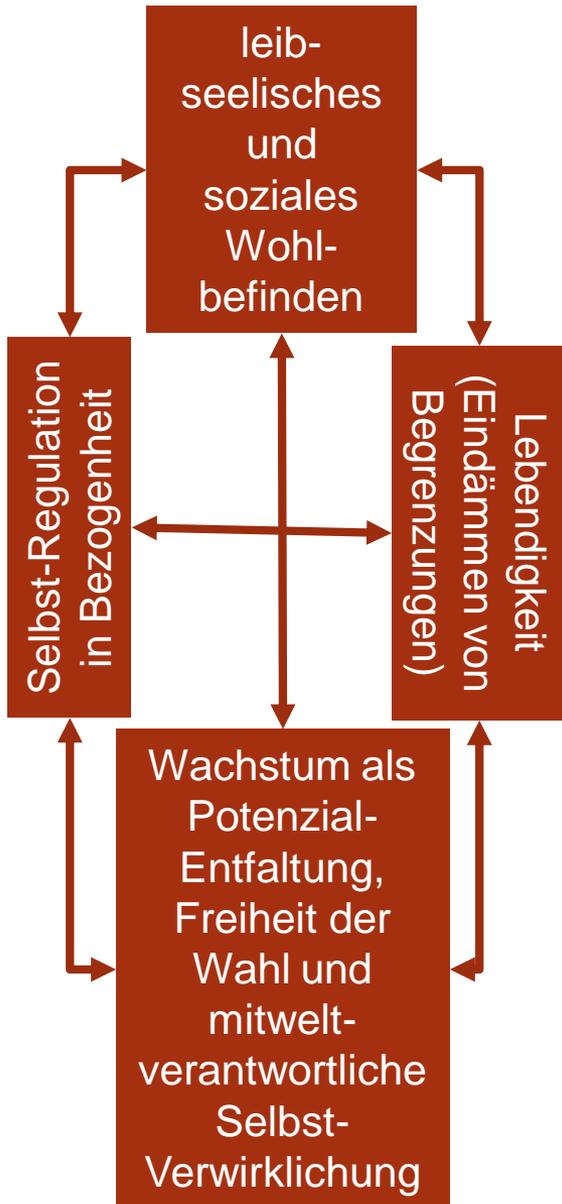


falsch

- Es sollte in der Therapie nie um richtig oder falsch gehen, sondern immer nur darum, ob eine Vorstellung oder ein Gefühl subjektiv bedeutungsvoll und hilfreich ist oder nicht.
- In der Körper-Psychotherapie geht es uns nicht darum, „richtige“ Vorstellungen und Gefühle zu erzeugen.
- Therapierende Personen unterstützen die Rat suchenden Personen darin, zu entdecken und auszuprobieren, auf welche möglichen Weisen sie sich lebendig mit der Wirklichkeit in Beziehung setzen können, um weniger in leidvollen und mehr in für sie stimmigen und befriedigenden Mustern des Erlebens und Verhaltens leben zu können.



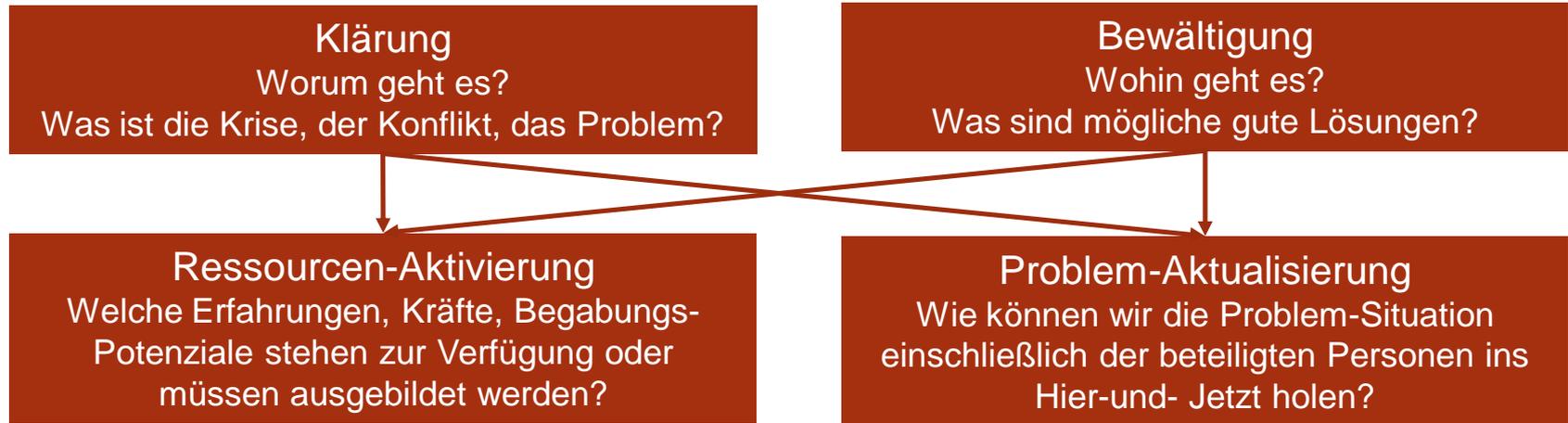
nützlich
heilsam
lebendig
stimmig
hilfreich
bedeu-
tungsvoll
wertvoll
sinnvoll
wohltuend
befriedigend



- Das Ziel von Entwicklungs-Begleitung besteht darin, dass
 - sich ein leidender Mensch wieder selbst regulieren und so für sich sorgen kann,
 - er sein Leid überwinden oder annehmen und
 - sein Leben in einem Grund-Zustand des Wohlbefindens leben kann
- Entwicklungs-Begleitung als Psychotherapie strebt an,
 - die Selbst-Regulation psychophysischer, emotionaler und Handlungs-Prozesse zu fördern, indem Menschen ein Gespür und Gefühl dafür bekommen, wann etwas stockt und wann etwas heilt.
 - die Fähigkeit eines Menschen zu fördern, sich selbst zu leben, also die Freiheit der Wahl zu vergrößern und die Begrenzung der Erfahrung durch Vermeiden aufzulösen
- Ein Prinzip psychotherapeutischer Begleit-Arbeit ist es,
 - die Vielfalt möglichen Erlebens und Verhaltens auf grundlegende Muster zurückzuführen,
 - diese Muster bewusst zu machen, zu verändern und
 - so zu einer größeren Flexibilität und Lebendigkeit zu finden.
- Der Begriff der Selbst-Regulation ist also eng mit den Begriffen der Lebendigkeit und des Wachstums als Potenzial-Entfaltung und Selbst-Verwirklichung verbunden.

Wirk-Faktoren in der Psychotherapie

KP



- Es lässt sich sowohl klärungsorientiert als auch bewältigungsorientiert mit Ressourcen-Aktivierung und Problem-Aktualisierung arbeiten.
- Zur Klärung tragen eher erlebenszentrierte Vorgehens-Weisen bei.
- Zur Bewältigung sind handlungszentrierte, übende Vorgehens-Weisen vorzuziehen.

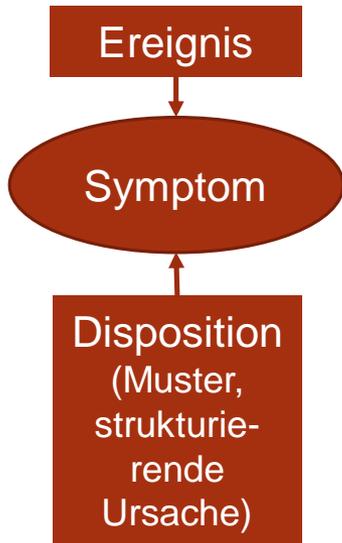
Weitere Wirk-Faktoren:

- Tiefgehende emotionale Beeindruckung
- Psychophysische Achtsamkeit
- Wiedererlangung von Selbst-Wirksamkeit
- Viele multimodale, alle Sinne und Bewegungen einbeziehende Wiederholungen neuer heilsamer Erfahrungen
- Erleben und einüben, was gefehlt hat

Leit-Vorstellungen für Körper-Psychotherapie

1. Sich auf das (immer gegenwärtige) Erleben beziehen, also bei dem sein, was gerade ist. Sich der Ereignisse bewusst werden, die geschehen.
2. Achtsamkeit für den gegenwärtigen Moment, für das Wechselspiel der inneren und äußeren Prozesse
3. Aufmerksamkeit für den Atem
4. Geistige Aufmerksamkeit (Achtsamkeit, Awareness, Bewusstheit)
5. Position des inneren Beobachters einnehmen (achtsam und freundlich zugewandt)
6. Erfahren, was einem beim Probieren widerfährt (Leib-Empfindungen, Spannung und Entspannung, Bewegungs-Impulse, Stimmungen, Affekte und Emotionen, Gedanken als Worte und Bilder)
7. Pforten der Wahrnehmung öffnen: hinhören, hinschauen, hinspüren
8. Interozeptive und propriozeptive Signale des Körpers aufnehmen (Feinspürigkeit)
9. Intensivierung oder Abschwächung affektiver und emotionaler Erregungs-Prozesse
10. Affekt-Regulation und Impuls-Kontrolle (beruhigen, lösen, aushalten) aufbauen (bei traumatisierten Personen) und Bewegungs- und Affekt-Überregulation abbauen (bei rigiden Strukturen)
11. Affektmotorische Muster und Emotionen identifizieren, ihre Bedeutung erforschen und ggf. transformieren
12. Selbst-Bewusstsein verkörpern (Zu-mir-Gehörigkeit, Selbstwirksamkeit) und Erfahrungen im affektmotorischen Erleben verankern

Therapie verändert Muster (Dispositionen)



- Erleben gerinnt zu Erfahrungen. Erfahrungen bahnen Muster, ausgetretene Pfade, Gewohnheits-Strukturen, Habitualisierungen. Diese Muster führen zu (zumeist interaktiv) bestimmmbaren Dispositionen.
- Als Dispositionen bezeichnet man Eigenschaften (einer Person, einer Sache), die in Erscheinung treten, wenn sich etwas ereignet. Unterschieden werden kann zwischen
 - manifesten, ohne besondere Ereignisse offensichtlichen Eigenschaften und
 - dispositionellen, also erst mit dem Ereignis zusammen auftretenden Eigenschaften. Dispositionen treten als strukturierende Ursachen also nur in einer Interaktion mit der Welt in Erscheinung. In der Sprache der System-Theorie sind diese Dispositionen die ordnenden Kräfte, die sogenannten Operatoren, die Ordnungen erzeugen.
- In der Therapie wird versucht, die Muster, die Dispositionen des Erlebens und Verhaltens zu ändern. Denn diese erzeugen die Symptome. Therapie bedeutet, von Gewohnheits-Pfaden hier und heute abzuweichen, neuen Pfaden zu folgen und dadurch befriedigende Erfahrungen zu machen.
- In Form von Erlebens-Qualitäten wird Bedeutung bewusst. Nur wenn einem Menschen die Bedeutung der Umwelt für sein Wohlergehen bewusst ist, kann er intentional handeln. Bedeutung kann man nur erleben, während man von etwas spricht oder über es nachdenkt und zugleich etwas dazu spürt.
- In der Therapie wird Erleben beschrieben, um es zu verstehen. Im Verstehen verbinden sich Erfahrung und Reflexion.

Beziehung, Übertragung und somatische Resonanz (BÜR)

- Ebenen der Begleit-Beziehung
- Wirk-Faktoren von Entwicklungs-Begleitung
- Übertragung
- Gegenübertragung 1
- Gegenübertragung 2
- Somatische Resonanz
- Funktionen der somatischen Resonanz
- Umgang mit somatischer Resonanz

Ebenen der Begleit-Beziehung

Es können vier Ebenen der Beziehung im therapeutischen Prozess unterschieden werden

1. Die Ebene der Ich-Du-Beziehung

Rat suchende und entwicklungsbegleitende Person begegnen sich als zwei gleichberechtigte, selbstkompetente Menschen auf Augen-Höhe. Hier ist auf Seiten der entwicklungsbegleitenden Person eine authentische Selbst-Kundgabe angesagt.

2. Die Ebene des Entwicklung-Begleitungs-Vertrages

Bedingt durch die Vertrags-Situation zwischen Entwicklung suchender und Entwicklung begleitender Person entsteht eine komplementäre Beziehung als Zusammenspiel zweier Verhaltens-Muster in zirkulären Kommunikations-Abläufen, die sich gegenseitig ergänzen und bedingen. Hier ist auf Seiten der entwicklungsbegleitenden Person eine selektive Selbst-Kundgabe angesagt.

3. Die Ebene der Übertragung und Gegenübertragung

Durch mystische Bindung (Heils-Erwartung an die therapierende Person) und Neubeelterung (reparenting einschließlich Erinnerung an frühe Interaktionen mit den Eltern) samt regressiv-erotischer Aufladung (sinnliche Körper-Kontakt-Erfahrungen einschließlich der ödipalen Phase) kann es zu Verwechslung der therapierenden Person mit den Eltern kommen (Übertragung), auf die die therapierende Person bewusst oder unbewusst reagiert (Gegenübertragung)

4. Die Ebene der somatisch-vegetativen Resonanz

Was eine Rat suchende Person innerlich erlebt, kann bei hinreichender Feinspürigkeit der therapierenden Person über Körper-Resonanz (Empfindung oder Bewegungs-Impuls) teilweise erahnt werden.

Wirk-Faktoren von Entwicklungs-Begleitung

Die Wirkung und der Erfolg einer Entwicklungs-Begleitung hängen davon ab, dass

1. die Rat suchende Person durch die Umstände der Entwicklungs-Begleitung als Rahmen-Bedingungen sowie Haltung und Verhalten der begleitenden Person eine positive, konstruktive, hoffnungstragende Veränderungs-Erwartung aufbauen kann,
2. keine negativen Übertragungen den Prozess behindern oder negative Übertragungen durch Bewusstmachung abgebaut werden können,
3. die Rat suchende Person der sie begleitenden Person vertrauen kann,
4. die Rat suchende Person mit den Selbst-Erkundungs-Anregungen einverstanden ist oder diese aus Wahl-Freiheit heraus ablehnen kann, ohne negative Sanktionen befürchten zu müssen,
5. die begleitende Person sich in der passenden Art auf die Rat suchende Person einstimmt,
6. die begleitende Person auf interpersonelle Botschaften eingeht, die die Rat suchende Person per Wort- und Körper-Kommunikation sendet,
7. Erleben einschließlich des Körper-Erlebens und Verhalten in einen die Wahl-Möglichkeiten erweiternden Zusammenhang mit den bisherigen Lebens-Erfahrungen gestellt werden.

- ***Übertragung ist der Zustand, bei dem während des entwicklungsbegleitenden Geschehens frühere Beziehungs-Erfahrungen der Rat suchenden Personen lebendig und auf die begleitende Person projiziert werden.***
- Unbewusste Schemata werden aktiviert, die sich in der Beziehung zur Begleit-Person wiederholen. Diese Schemata sind ein Niederschlag alter, kindlicher Beziehungs-Erfahrungen. In der Übertragung wird oft ein infantiles, für das heutige Leben möglicherweise problematisches, nicht mehr taugliches Beziehungs-Muster reproduziert und in Szene gesetzt. Übertragung ist demnach eine Neuauflage von Eltern-Kind-Interaktions-Erfahrungen.
- Aus Sicht der Rat suchenden Personen hat Übertragung den Sinn, unerledigte Konflikte, traumatisierende und defizitäre Erfahrungen wiedervorzulegen, damit sie bearbeitet werden.
- In der Entwicklungs-Begleitung sollte man die Übertragung systematisch im Hier-und-Jetzt erkunden. Eine aktive Auseinandersetzung hilft, aus Übertragungs-Gefühlen herauszutreten und sie aufzulösen. Das ist in erster Linie eine verbale Arbeit, bei der man erkundet, was zwischen der Rat suchenden und begleitenden Person geschieht.
- Körper-Psychotherapie achtet insbesondere darauf, wie Übertragung - auch verstanden als wechselseitige Kommunikation von Körper zu Körper - im körperlichen Verhalten und Erleben der Rat-Suchenden affektmotorisch aufscheint und wie die Begleit-Person in ihrer somatischen Resonanz auf die Rat suchende Person reagiert.

- Einem Wandel des Begriffs in der Psychoanalyse folgend, wird in der Körper-Psychotherapie die „verkörperte Gegenübertragung“ als etwas gesehen, das in einem wechselseitigen Prozess in der therapeutischen Beziehung geschieht.
- Rat suchende Personen rufen unbewusst in den Begleit-Personen Reaktionen hervor. Diese Gegenübertragung ist ein Mittel, die Innenwelt der Ratsuchenden zu erforschen (**induzierte Gegenübertragung**).
- Damit die Begleit-Person etwas wahrnimmt, muss sie die Gefühle, die von den Rat-Suchenden induziert werden, in sich zulassen. Lässt sie diese Gefühle nicht zu, so handelt es sich um einen **Gegenübertragungs-Widerstand**. Dadurch geraten Entwicklungs-Begleitende in eine persönliche, nicht heilsame, sondern möglicherweise retraumatisierende Gegenübertragungs-Falle. Es handelt sich bei der induzierten Gegenübertragung also nicht um eine wahre Information, weil sie durchsetzt sein kann von **persönlicher Gegenübertragung**.
- Gegenübertragung tritt in verschiedenen Modalitäten auf:
 - als Gefühle, Fantasien, Träume sowie
 - als Handlungs-Impulse und physische Reaktionen, also als verkörperte Gegenübertragungen, Gegenempfindungen, Mitschwingen, Körper-Resonanz, somatische oder vegetative Resonanz.



Gegenübertragung 2

- ▶ Unterschieden werden kann in
 - ▶ **konkordante Gegenübertragungen** als Identifikation mit Anteilen des Selbst der Rat suchenden Person und
 - ▶ **komplementäre Gegenübertragungen**, bei denen Gefühle empfunden werden, die Beziehungs-Personen zur Rat suchenden Person hatten oder haben sollten, während die Rat suchende Person selbst seine Gefühle zu diesen Personen empfindet.
- ▶ Fragen an eine prozessbezogene Gegenübertragungs-Diagnostik, die sich sowohl auf das Innere der Ratsuchenden als auch auf die Tönung und Dynamik der entwicklungsbegleitenden Beziehung richten:
 - ▶ Wie nehme ich eine Rat suchende Person körperlich wahr?
 - ▶ Welche Impulse löst sie bei mir als ihr Gegenüber aus?
 - ▶ Spüre ich vielleicht in mir Wünsche oder Impulse, die die Rat suchende Person nicht zeigen möchte?
 - ▶ Habe ich eigene körperliche Empfindungen, die möglicherweise auf die Rat suchende Person antworten?
 - ▶ Was ist die Würze oder Textur dieser Begegnung ... ist sie weich oder hart, schwer oder leicht, herzlich oder ängstlich, vorsichtig oder übermütig?
 - ▶ Welcher Impuls wird in mir erregt ... zu kämpfen oder zu nähren, zu drücken oder zu ziehen?

Der Begriff der somatischen Resonanz umfasst mehr als Gegenübertragung. Er steht auch für Einfühlen und Mitschwingen im Prozess.

Somatische, vegetative oder leibliche Resonanz ist

- a. Interkörperlichkeit, ist Zwei-Körper-Kommunikation.
- b. wechselseitige Einleibung auf der Basis intensiver Selbst-Aufmerksamkeit für Leib-Empfindungen, Haltungen, Gesten, Mimik und sonstige (Mikro-) Bewegungs-Impulse.
- c. Empathie, die tief im Körper wurzelnd entsteht, wenn man sich auf die Spannungs-Fluss-Muster eines Menschen einstimmt.
- d. vegetative Identifikation mit der Rat suchenden Person.
- e. ein Weg, eine andere Person zu verstehen, denn Körper verstehen einander. Der Körper reagiert schneller als das Bewusstsein und gibt Bahnen des Verstehens vor, weil auf ein Ereignis hin eine Matrix impliziter emotionaler, prozeduraler, kognitiver und sensomotorischer Erinnerungen wachgerufen wird, die die Art formt, wie sich das Ereignis im Bewusstsein darstellt.
- f. ein affektmotorischer Zustand, der im unmittelbaren Sinn einer Ansteckung von einem auf den anderen körperlich übertragen wird. In der Eutonik nennt man dies Tonus-Übertragung. Ein solches Vorgehen wirkt größtenteils über die Körper-Kommunikation.
- g. ein Bewegungs-Antrieb, mit dem Entwicklungs-Begleitende die Vitalitäts-Konturen der Rat suchenden Personen aufnehmen.
- h. ein unterstützendes Sich-Einstimmen auf die Rat suchende Person. Die Aufgabe besteht darin, die Innenwahrnehmung für die Wahrnehmung der Rat suchenden Person zu nutzen.
- i. der Informations-Kanal, der in der Körper-Psychotherapie eine hervorragende Bedeutung hat.

Somatische Resonanz ist

- ***Weg-Weiser zu Konflikten in den Rat suchenden Personen.***
Die entwicklungsbegleitende Person wird innerlich schwer, gelangweilt, müde und hört kaum noch zu. Das kann darauf hindeuten, dass die Rat suchende Person einem Problem, einem Konflikt ausgewichen ist, so dass es zu einer wenig mit ihr selbst verbundenen Erzählung kommt.
- ***Hinweis auf ein konflikthafte Geschehen*** während der Entwicklungs-Begleitung:
Im Körper der therapierenden Person widersetzt sich irgendetwas. Der Körper reagiert oft schneller auf ein konflikthafte Angebot in der Beziehung als das Bewusstsein.
- ***Hinweis auf Unstimmigkeiten:***
In der körperlichen Resonanz spüren wir, ob wir eine Interaktion als stimmig – als Zusammenklang von Worten und Gedanken, Stimme und Gestimmtheit, Handlungen und Gefühlen - empfinden.
- ***Abstimmung mit der Rat suchenden Person:***
Wenn im Zustand der Resonanz die Subjektivität der entwicklungsbegleitenden Person empathisch, einfühlsam und mitfühlend, mit dem inneren Zustand der Rat suchenden Person abgestimmt ist, entsteht Bindung.
- ***Erahen der Ressourcen der Rat suchenden Person***, die ihr noch nicht zugänglich sind:
Wenn die entwicklungsbegleitende Person selbst spürt, dass die Selbst-Bewegung der Rat suchenden Person blockiert ist, kann sie anbieten, die entsprechenden Empfindungen und Wahrnehmungen zu sondieren.
- ***Wahrnehmen der Körper-Botschaften*** der Rat suchenden Person:
Die Rat suchende Person hat bei Traumata in der vorsprachlichen Entwicklungs-Zeit keine andere Möglichkeit, als zu versuchen, seine alte Not in der somatischen Übertragungs-Kommunikation zu artikulieren.

Somatische Resonanz als Hinweise im Beziehungs-Geschehen zu nutzen, stellt an Therapierende die Anforderungen

1. sich auch körperlich von Moment zu Moment auf die Rat suchende Person einzuschwingen (basale Mitbewegung), also die Person in ihrer Atmung, Haltung oder Bewegung im eigenen Körper zu erfassen,
2. sich seiner eigenen inneren Zustände möglichst bewusst zu sein,
3. den auftretenden physischen Reaktionen einen inneren Raum zu geben, sie sich entfalten zu lassen, sie zu spüren und für sie Worte zu finden,
4. das körperlich Mitempfundene anhand seiner Erfahrungen innerlich zu verarbeiten, denn eine unmittelbare Resonanz ist meist nicht heilsam, und dabei die persönlichen Grenzen zu kennen, d. h. einen möglichen Teil der persönlichen Gegenübertragung von der induzierten zu trennen und dann zu versuchen, Hypothesen zu entwickeln, was die Resonanz über die Rat suchende Person und ihre Geschichte aussagen könnte (aus Mitempfunden gewinnen wir keine Wahrheiten, sondern Vermutungen/Hypothesen),
5. Entscheidungen zu fällen, wie man mit diesen Informationen arbeitet, z. B.
 - die Rat suchende Person dabei zu unterstützen, ihre Empfindungen, Bilder und Gefühle zu erkunden, um selbst auf deren Bedeutungs-Gehalt zu kommen oder
 - die innere Resonanz in einen bewegten Dialog zu bringen, indem die therapeutische Person auf die Eigenbewegungen der Ratsuchenden mit ihren Bewegungs-Impulsen antwortet und so deren Themen erkundet oder
 - indem mit dialogisch-körperlichen Inszenierungen gearbeitet wird, in denen die Ratsuchende Person ihre Schwierigkeiten darstellen kann, ohne dass dies sogleich gedeutet wird oder
 - die somatische Resonanz einfach mitteilen (selektive Enthüllung).

- Körper-Kommunikation
- Körper-Kommunikations-Arten
- Wörter-Kommunikation und Körper-Kommunikation
- Kanäle der Körper-Sprache

Körper-Kommunikation

- Mit dem Begriff „Körper-Kommunikation“ ist die Kommunikation mit dem Körper gemeint.
- Alles Lebendige kommuniziert. Lebendiges kann nicht nicht kommunizieren. Dabei sind Körper stets Körper in Interaktion. Körper ist Körper in Bezug zu anderen Körpern. Das gilt wechselseitig für den, der sich zeigt, und für den, der wahrnimmt.
- Wie die Emotionen hat der Körper-Ausdruck
 - eine adaptive und regulative (intrapersonale) Funktion und
 - eine soziale und kommunikative (interpersonale) Funktion.
- Der Körper zeigt kommunizierend Emotionen, Abwehr-Strukturen, Beziehungs-Muster, Intentionen oder Bedeutungen.
- Körper-Kommunikation unterscheidet:
 - **Körper-Sprache** (body language), die im wesentlichen aus der das Sprechen begleitenden Gestik, Blick-Kontakt, Körper-Haltung, Gesichts-Ausdruck (Mimik), Veränderung der Atmung, des Tonfalls und der Festigkeit der Stimme besteht. Körper-Sprache ist symbolisch und wird durch die Willkür-Muskulatur erzeugt.
 - **Körper-Botschaften** (body talk), in denen sich ein früh vom inneren Erleben abgespaltener Körper, bei dem also das körperliche Selbst vom emotionalen Selbst getrennt ist, in einer Sprache der Somatisierung auf vielfache dramatische Weise mitteilt.

Körper-Botschaften können die festgehaltene Erregungs-Spannung aus einer chronisch unterdrückten Affekt-Reaktion kommunizieren.

Körper-Botschaften sprechen eine nichtsymbolische vegetative Sprache, die die betreffende Person oft nicht versteht. Körper-Botschaften werden verfehlt, wenn man sie symbolisch liest.

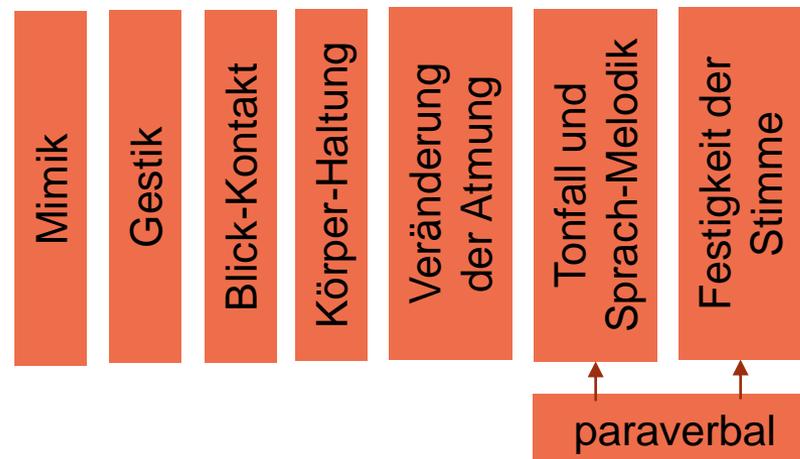
Körper-Kommunikations-Arten

- Die allermeist Kommunikation findet außerhalb der Worte statt.
- Mit einem Baby kann man nicht telefonieren.

Körper-Kommunikation als extraverbale Kommunikation (analog)
als sensomotorische und vegetative Aktivität

Körper-Botschaften (body talk)
als nichtsymbolische, vegetative, Sprache
ohne Worte über Somatisierungs-
Störungen (körperliche Beschwerden),
von Erregungs-Spannungen und innerer
Not handelnd, die aus präverbaler Zeit
stammen oder derzeit aus einer die
Reflexions-Fähigkeit überschreitenden
Erfahrung nicht anders ausgedrückt
werden können, aber nicht als Ersatz für
Sprache symbolisch gelesen werden
dürfen

Körper-Sprache (body language)
als sensomotorische Aktivität



Wörter-Kommunikation (digital)

Wörter-Kommunikation und Körper-Kommunikation

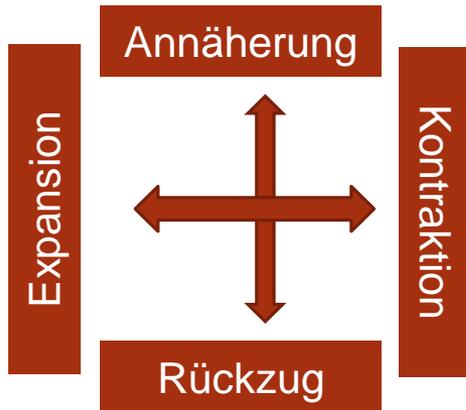
- Körper-Psychotherapie interessiert sich für die Beziehung zwischen Körper-Kommunikation und der Kommunikation mit dem Wort.
- Sprache, Wörter-Kommunikation, ist ein zweiseitiges Schwert:
 - Einerseits ermöglicht Verwörterung, zwischen der Art, wie Interpersonalität gelebt wird und der Art, wie sie dargestellt wird, zu trennen. Mit der Entwicklung der Sprache führen manche Erlebens-Weisen fortan eine Doppelsexistenz in einem körperlich-ganzheitlichen Erleben und in einer verbalisierten Version des Erlebens.
 - Andererseits kann Sprache helfen, Erleben differenziert zu erschließen. Nur auf dem Boden der Sprache kann das autobiografische Selbst entstehen, das mental die Zeiten überbrückt und mithilfe des autobiografischen Gedächtnisses verschiedene Lebens-Erfahrungen zu einer Lebens-Geschichte zusammenführt.
- Im Handeln erfährt sich das Kind als ein Ich-Kann, das präreflexiv dem Ich-Weiß vorausgeht. Aus seinen sensomotorischen Aktivitäten geht die kognitive Aneignung der Beziehungs- und Ding-Welt hervor.
- Sprache und Begriffe, Vorstellungen und Wünsche werden in Verbindung mit körperlicher Bewegung gelernt. Darum ist Körper-Psychotherapie an der Bedeutung von Bewegungen interessiert, da psychische Störungen immer damit zu tun haben, wie sich Menschen in ihrer Emotionalität auf sich selbst, andere Menschen und die Welt beziehen.
- Körper-Psychotherapie strebt an,
 - Bereiche des Erlebens zu erschließen, die der Sprache weniger zugänglich sind, aber eine höchst reale Existenz haben,
 - zu einer Kongruenz, einer Stimmigkeit, einer Einheit zwischen körperlichem Empfinden und Erleben sowie sprachlicher Reflexion über sich selbst, zwischen Welt-Erkenntnis und Wort-Erkenntnis zu kommen und
 - der Entfremdung vom Erleben entgegenzuwirken, das die Sprache möglich macht.

Kanäle der Körper-Sprache (KS)

- Psychotherapie und Ausdrucks-Diagnostik
- Haltung
- Bewegung 1
- Bewegung 2
- Bewegung: Motorische Felder
- Bewegungs-Analyse
- Körper-Sprach-Formen

- ▶ Ausdrucks- und Beziehungs-Äußerungen in Form von Körper-Bewegungen, Gestik, Mimik, Prosodie (u. a. Stimm-Klang) und Proxemik (u. a. Nähe-Distanz-Regelung) wirken entscheidend am affektiven Geschehen zwischen Rat suchender und therapierender Personen mit.
Sie bestimmen mit darüber, ob eine Begleitung für die Ratsuchenden heilsam wird oder nicht.
- ▶ Mitentscheidend für den Therapie-Erfolg ist die Art des Deutungs-Geschehens. Sinn und Bedeutung ergeben sich unter bewusster Einbeziehung der jeweiligen individuellen Hintergründen der Beteiligten aus einem dialogischen Erkundungs-Prozess.
- ▶ Der Sinn einer körpersprachlichen Mitteilung ergibt sich nur vor dem Hintergrund, in der sie mitgeteilt wird als
 - ▶ jeweils besondere Lebens-Geschichte,
 - ▶ momentanes Befinden,
 - ▶ besondere, immer einmalige Situation und
 - ▶ Beziehungs-Geschehen.
- ▶ In einer Körper-Psychotherapie wird die Bedeutung eines Ausdrucks nicht kodiert, sondern in einem gemeinsamen kommunikativen Prozess erschlossen.
- ▶ Ausdrucks-Diagnostik vollzieht sich in der Therapie als Austausch-Prozess zwischen zwei Personen.

Haltung



Annäherung und Rückzug sowie Kontraktion und Expansion können als zwei grundlegende Dimensionen der Haltungs-Sprache betrachtet werden.

- Expansion wird mit Gefühlen von Selbst-Bewusstsein, Stolz oder Triumph assoziiert.
- Kontraktion ist eher mit Gefühlen der Niedergeschlagenheit oder Flucht assoziiert.

- Man kann Haltung unter dem Aspekt des Bezugs zur Schwerkraft betrachten (erfahrungsorientierte Körper-Psychotherapie).
- Die Sprache der Haltung kann auch als Sprache der Abwehr-Strukturen gelesen werden (Reich, Lowen).
Kritik am Körper-Lesen: Nicht bedacht wird dabei meist, dass es sich beim Lesen der Therapierenden um eine Eindrucksbildung handelt, deren Kategorien der Therapierende vorgibt, und dass dessen körperliche Verhalten die Haltung der Rat suchenden Personen mitbestimmt. Jedoch kann alles, auch die Haltung, eine Sprache des Moments sein ist dann situativ und prozessual zu interpretieren. Außerdem ist Körper-Sprache keine Sprache der Wahrheit und sie ist vor allem vieldeutig.
- Körper-Haltung ist ein Medium, über das nicht ausgedrückte Selbst-Anteile der Ratsuchenden oder sogar verschüttete Erinnerungen entdeckt werden können.
Haltungen, insbesondere Inkonsistenzen, die auf Verdrängtes und Abgespaltenes verweisen können, sind als Zeichen neben anderen mögliche Anlässe zur therapeutischen Exploration.
- Ratsuchende sollten Haltung erfahren, um in einem Akt der Selbst-Vergewisserung den Sinn der Haltung zu verstehen. Dabei können die therapierende Person Kategorien wie die der Charakter-Struktur-Theorie als Hypothesen leiten. Aber sie geben keine diagnostischen Gewissheiten vor.

Bewegung 1

- Bewegung ist
 - ein grundlegender Lebens-Ausdruck des Lebendigen.
 - ein Medium des Emotions-Ausdrucks, z. B. vor Freude hüpfen, vor Wut aufstampfen.
 - ein Ausdruck der Befindlichkeit (state)
 - ein zentraler und höchst individueller Selbst-Ausdruck des Menschen (trait)
- Über Bewegung können wir ein Gefühl für die Urheberschaft von Handlungen wecken und damit ein Gefühl für das Selbst.
 - Rat suchende Personen können handelnd in Bewegungs-Experimenten Aspekte ihrer selbst erkunden.
 - Durch die körperliche Exploration führt die implizite Sprache der Bewegung zu einem expliziten Verständnis ihres symbolischen Gehalts.
 - Die handelnde Bewegung erschließt Inhalte des Unbewussten.
- Bewegung
 - hilft, den Selbst-Ausdruck zu fördern, etwa eine bewegte Aktivierung des Bauch-Becken-Bereiches das Erleben von sexueller Lust und Vitalität.
 - verändert mit der äußeren Dynamik die innere Dynamik.
 - kann als Symbol-Sprache für psychische Themen genutzt werden. Bedeutung wird über den Symbol-Charakter von Bewegung erschlossen.
 - ist ein relationales Geschehen, sie steckt an, wird wie die Haltung vom Gegenüber aufgegriffen und verändert sich dadurch in der Rückkoppelung.
In einer therapeutischen Beziehung tauchen die Bewegungs-Themen Symmetrie und Asymmetrie oder Gleichseitigkeit und Wechselseitigkeit auf. An der Art und Weise, wie zwei Menschen Körper-Positionen in der Bewegung synchronisieren, lassen sich Sympathie-Urteile gut voraussagen.

Bewegung 2

- Oft wird in kleinen Bewegungen, in denen beide Seiten aufeinander reagieren, die Beziehung in einer Mikro-Inszenierung dargestellt.
Über Bewegungen findet in der Therapie ein wechselseitiges Körper-zu-Körper-Gespräch statt, das jede verbale Kommunikation begleitet.
- Über die Sprache der Körper-Bewegungen wird die therapeutische Beziehung reguliert.
- Auch ohne Worte kann Verbundenheit oder Getrenntsein hergestellt oder vermieden werden.
- In Mikro-Bewegungen (Geister-Bewegungen, die im Schatten der großen Bewegungen kaum bemerkt werden) ist eine Choreographie des täglichen Leben verborgen, in der selbst sozial vorgegebene Bewegungen auf eine individuelle Art vom Körper ausgeführt werden.
- In der Bewegung geben wir uns anderen gegenüber zu erkennen und erfahren und zugleich in unserem Bezug zu uns selbst, zu den anderen Mitmenschen und zur Welt als Raum, zur Zeit und Gegenstände.

Bewegung: Motorische Felder

nach Boadella

KS

Pulsations-Feld

Die Bewegungen pulsieren in den u. a. acht Feldern jeweils zwischen den Polen. Pulsation ist ein Oberbegriff für die Beweglichkeit des lebendigen Menschen. Beweglichkeit bedeutet, dass die Bewegung in jedem Feld dazu dienen kann, etwas zu erreichen (Wunsch) oder etwas zu verhindern (Widerstand).

Beugungs-Feld (Kontraktion)

Der Organismus zieht sich zum Schutz zusammen, z. B. in der fetalen Haltung. In dieser Position kann sich der Organismus sammeln.



Ausdehnungs-Feld (Expansion)

Der Körper weitet sich, streckt sich, greift in die Welt aus und richtet sich auf. Die erste Große Ausdehnung erfolgt mit der Geburt.

Zieh-Feld (Ja)

Es steht für Bewegungen, mit denen man etwas heranziehen möchte. Vor allem mit einer Bewegung der Arme stellen wir Nähe her.



Stoß- oder Oppositions-Feld (Nein)

Hier finden Bewegungen statt, mit denen wir uns abstoßen, etwas fernhalten oder Grenzen setzen.

Rotations-Feld

Ein- und Auswärtsdrehung von Gliedmaßen (Pronation und Supination)
Aikido



Kanalisierung-Feld

Lineare, fokussierte und gerichtete Bewegungen, die sich hin zur Körper-Achse richten.
Boxen

Aktivierungs-Feld

Alle vitalisierenden Bewegungen wie Laufen, Tanzen, Hüpfen



Absorptions-Feld

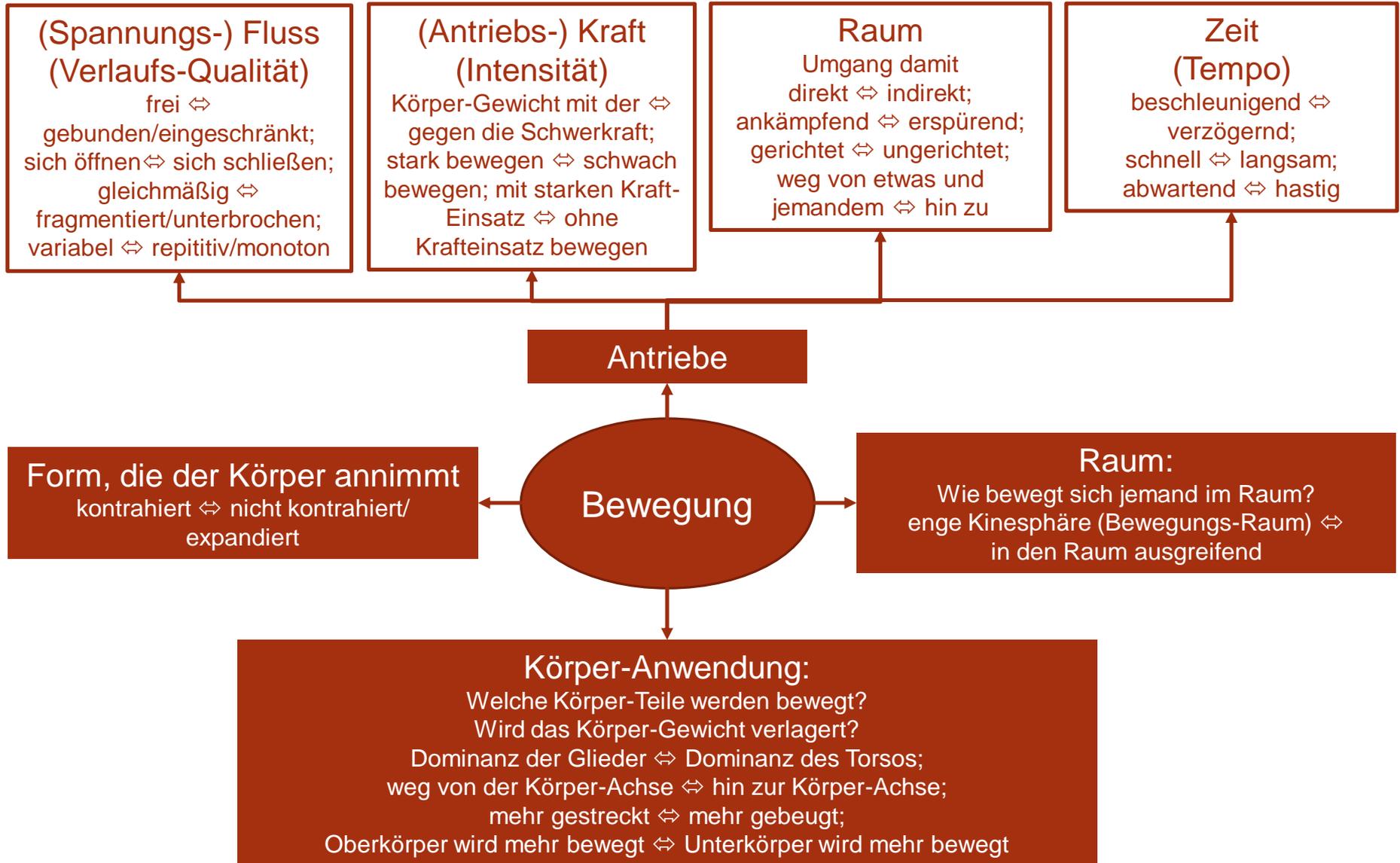
Passive Bewegungen des Getragen-Werdens und Aufnehmens.

Im Fall des Bewegungs-Mangels gilt es, die Bewegung selbst, im anderen Fall der zu häufigen Nutzung die Gegenbewegung zu erkunden und deren Kräfte zu entwickeln.

Bewegungs-Analyse

nach Laban u. a.

KS



Körper-Sprach-Formen (KSF)

Respiratorische
Interaktion

Kommunikation über
Zeichen autonom
gesteuerter Veränderungen

Gestik der
Hände

Taktile oder
haptische
Kommunikation

Mimische
Interaktion

Olfaktorische
Kommunikation

Mimik und Affekt-
Abstimmung

Proxemik

Augen-Kontakt als
Teil der Mimik

Prosodie der
Stimme

Gestik der Hände

- Die Hände können kundtun, was der Mund nicht sagt.
- Gesten haben (wie alle Körper-Signale) unterschiedliche Funktionen:
 - Wir können auf etwas zeigen (deiktische Geste).
Wir können zeigend die Interaktion damit regeln.
 - Wir können Worte damit unterstreichen oder ihnen etwas hinzufügen.
 - Wir können ein konventionalisiertes Zeichen geben, wie etwa das Tippen auf die Stirn.
 - Wir können etwas verdeutlichen, das sprachlich schwer zu vermitteln ist, wie die Form Deutschlands und die ungefähre Lage der Länder.
 - Wir können Gesten verwenden, wenn uns die Worte fehlen.
 - Gesten können Lebendigkeit ausdrücken.
 - Gesten erhellen Beziehungen zu Menschen.
Sie können auch auf die therapeutische Beziehung verweisen und Signale für Übertragung sein.
- Gesten der Therapierenden: Wenn wir als Therapierende Einsichten vermitteln wollen, hängt die Qualität unserer Botschaft auch von unserer Gestik und unserer Prosodie ab.
- Gesten der Ratsuchenden:
Unwillkürliche Gesten, also unbewusst gesteuerte, unbeabsichtigte Bewegungen der Willkür-Muskulatur (ideomotorische Signale) sind für die Psychotherapie von großer Bedeutung. Sie künden oft das Auftauchen neuer Themen an.
Man kann Ratsuchende bitten Gesten aufmerksam wahrzunehmen, sie bewusst zu wiederholen, größer oder kleiner, stärker oder schwächer, langsamer oder schneller zu machen oder sie zu unterdrücken und jeweils zu beobachten, was dann geschieht.
Der Sinn der Gesten muss wegen ihrer überwiegenden Uneindeutigkeit meist in der Kommunikation erschlossen werden.

Mimische Interaktion

- Auch in der Mimik kommunizieren Menschen
 - charakterliche Haltungen,
 - ihr aktuelles Befinden: Nirgendwo erkennen wir die Gefühle eines anderen so gut wie an seiner Mimik. In der Mimik äußern sich
 - die Basis-Emotionen,
 - aber auch die kernaffektiven Komponenten der Aktivierung und des Wohlbefindens.
 - ihre Intentionen: In der Mimik äußert sich
 - die kognitive Verarbeitung von Informationen oder
 - die Vorbereitung von Handlungen
- Die mimische Reaktion der therapierenden Person entscheidet grundsätzlich mit über den Verlauf der Therapie.
- Um mimische Signale zu entschlüsseln, muss der Empfänger mimisch mitempfinden. Selbst, wenn wir es bewusst nicht mitbekommen, registrieren wir den emotionalen Ausdruck im Gesicht unseres Gegenübers und reagieren darauf mit Anzeichen eines eigenen Affekt-Ausdrucks. Menschen werden so unbewusst affektmotorisch angesteckt.

Es sind also nicht nur Spiegel-Neuronen, die uns Empathie ermöglichen, sondern es ist auch das parallele Nachempfinden im eigenen Körper.

Mimik und Affekt-Abstimmung

- An der Mimik ist auch erkennbar, ob eine Therapie ungünstig verläuft. Der Indikator dazu ist, dass die Mimik bei der Rat suchenden und bei der therapierenden Person von gleichen Leit-Affekt bestimmt ist, z. B. dass beide Freude, Ärger (kategoriale Emotion) oder Unterwürfigkeit (reflexive Emotion) im Gesicht zeigen.
- Bei erfolgreich verlaufenden Therapien korrelieren die Gefühls-Ausdrücke nicht.
- Günstig für die Therapie sind komplementäre Affekt-Abstimmungen, z. B. wenn eine Rat suchende Person Ärger im Gesicht zeigt und die therapierende Person Interesse signalisiert oder die Ratsuchende zeit Freude und die Therapierende ängstliche Skepsis.
Psychodynamisch bedeutet dies, dass die Therapierende die abgewehrten Affekte aufnimmt oder die aus der Abwehr aufscheinenden Affekte willkommen heißt. Denn die von der Ratsuchenden gezeigten Emotionen sind nicht unbedingt die von ihr auch erlebten (Deckemotionen).
- Vielleicht hängt die Wirkung provokativer Therapie-Methoden damit zusammen, dass Erwartungs-Haltungen in Bezug auf die Spiegelung der Emotionen der Ratsuchenden radikal enttäuscht werden, so dass sie selbst eine neue Strategie finden müssen.
- Paradox der therapeutischen Beziehung:
Die therapierende Person muss sich in diejenigen Vorgänge in den Rat suchenden Personen verwickeln lassen, die seien Wunden herbeigeführt haben, und gleichzeitig die Distanz dazu bewahren, um sie behandeln zu können.

Augen-Kontakt als Teil der Mimik

- Die Augen sind wesentlich am Gefühls-Ausdruck beteiligt. Vielleicht übermitteln sie sogar Gefühle lebhafter als jedes gesprochene Wort.
- Die Qualität des Blicks, deren Zeichen wie Erweiterung oder Verengung der Pupillen vom Autonomen Nerven-System gesteuert werden, regelt wahrscheinlich die Beziehung zwischen zwei Interaktions-Partnern mehr als alles andere.
- Auch Babys suchen die Verbindung zu den anderen über die Augen und sind in ihrem Wohlbefinden von der Qualität des ihnen entgegengebrachten Blickes abhängig. Eltern übertragen durch die Augen die innere Welt auf die Kinder.
- In der Therapie können wir mit Augen-Kontakt
 - Affekte und Überzeugungen modulieren.
 - zur Beruhigung bei Schock-Zuständen beitragen.
- Die besondere Bedeutung der Augen wird darauf zurückgeführt, dass sie im Unterschied zu allen anderen Sinnes-Organen Signal-Empfänger und -Sender in einem sind. Das trifft auch auf die Haut zu.
Augen und Haut sind die Sinnes-Organe, über die wir am unmittelbarsten kommunizieren und über die wir den engsten Kontakt knüpfen.
Blicke und Berührungen stellen auch in der Therapie die größte Nähe her.
Wahrscheinlich sind Rat suchende Personen auf diesen beiden Kontakt-Kanälen noch verletzlicher als auf dem Kanal des gesprochenen Wortes.

- Für die Körper-Psychotherapie ist die Stimme interessant, weil sie mit dem ganzen Körper verbunden ist. Über 100 Muskeln sind an der Erzeugung der Stimme beteiligt.
 - Die Stimme wirkt gepresst, wenn die Brust-Muskulatur verhärtet ist.
Eine flache und klangarme Stimme entsteht, wenn zu wenig Atem-Luft zum Sprechen genutzt wird.
 - Bei einer mit dem Atem verbundenen Phonation hingegen sind alle Muskeln gelöst.
Dann kann der Atem frei in die Stimme einfließen.
- Wenn wir sprechen, transportieren wir nicht nur mit Worten einen Inhalt, sondern auch mit der Prosodie, der Art und dem Ausdruck unseres Sprechens, auch Stimmungen, Gefühle und kommentierende Nebenbedeutungen.
- Die Stimme kann
 - habituell (state) aggressiv oder leidend klingen:
Eine flache Stimme kann einen Charakter zeigen, der chronisch seinen Gefühls-Ausdruck hemmt. Eine mechanische Stimme kann Ausdruck des begrenzten Erlebens-Spiel-Raums einer schizoiden Persönlichkeit sein.
Jedoch sind die Bezüge zwischen Persönlichkeit und Stimme nicht eindeutig.
 - aktuell (trait) genervt oder zerbrechlich klingen.
Der aktuelle psychische Zustand wirkt sich auf Frequenz, Stimm-Intensität, Verteilung der Stimm-Energie, Tempo und Pausen beim Sprechen aus.
Die Stimme zeigt dadurch in erster Linie den kernaffektiven Zustand eines Menschen an.
 - unbewusst Nebenbedeutungen transportieren.
Um diese Bedeutungen zu entdecken, kann die Ratsuchende aufgefordert werden, auf den Klang ihre Stimme zu achten und diesen vielleicht auch zu verstärken.
- Manchmal kann es für eine Rat suchende Person wichtiger sein, wie sich die therapierende Person anhört als was sie sagt:

Proxemik

- Proxemik mein Verhalten im Raum, mit dem wir Nähe und Distanz regeln, so dass uns niemand auf die Pelle rückt und wir uns jemanden vom Leib halten oder das jemand uns ganz fest hält.
- Man kann unterscheiden in
 - einen Nahraum der Intimität (personaler Raum)
 - einen persönlichen Raum, der zwischen 0,5 und 1,2 Meter beträgt, den Raum der Reichweite des Körpers (peripersonaler Raum),
 - Einen Raum der sozialen Distanz, der bei 1,2 Meter beginnt (extrapersonaler Raum)
- Das Verhalten der Rat suchenden Personen im Raum kann etwas über deren Gefühle und Bedürfnisse aussagen.

Olfaktorische Kommunikation

- Körper-Geruch hat eine bedeutende Funktion im Zusammenhang mit Sympathie und Antipathie.
- Kalter Schweiß, der aufgrund von Angst zustande kommt, riecht anders als normaler warmer Schweiß.
- Hier wird ein sehr schambesetzter Bereich der Körper-Kommunikation berührt, der jedoch um der sozialen bewusster Regulation wegen nicht ausgespart werden sollte.

Taktile oder haptische Kommunikation



- Die meisten Wechselwirkungen mit der Umwelt finden an einem Ort innerhalb der Körper-Grenzen auf der Haut statt, egal, ob es sich um eine Berührung oder eine andere Sinnes-Erfahrung handelt.
- Sinnes-Organen befinden sich an irgendeinem Ort auf der riesigen geografischen Karte dieser Körper-Grenze.
- Signale, die sich auf die Wechsel-Wirkungen des Organismus mit seiner externen Umgebung beziehen, könnten durchaus unter Hinweis auf die Gesamt-Karte der Körper-Grenze verarbeitet werden.
- Obwohl die erste Kommunikation im Uterus über die Haut beginnt, wurde diese Form der Kommunikation durch die Kommunikations-Forschung kaum beachtet.
In der Psychotherapie war dies aufgrund des Berührungs-Tabus lange nicht anders.
- Berührung ist in der Körper-Psychotherapie ein bedeutsamer Kanal der Kommunikation.
- Bei den Hands-on-Techniken der Körper-Psychotherapie wie Massagen oder Halt gebende Berührungen findet immer haptische Kommunikation statt, die Übertragungs-Gefühle auslösen kann.

Kommunikation über Zeichen autonom gesteuerter Veränderungen

- Ein Erröten der Haut
- Eine Veränderung der Pupillen
- Ein Aufstellen der Körper-Haare
- Solche Zeichen könne emotional anstecken.

Respiratorische Interaktion

- ▶ Da der Atem ein grundlegendes Mittel des Selbst-Ausdrucks und der Selbst-Regulierung ist, wirken die Menschen über den Atem aufeinander ein.
- ▶ Rat suchende Personen können über die Atmung seelische Zustände kommunizieren, die sich auf die therapierende Person übertragen können.
- ▶ Therapierende Personen atmen sich in seinen Bemühungen um verstehendes Mitschwingen in die spezifische, eingeschränkte Verfassung der Rat suchender Personen ein und – im günstigen Fall (ohne Gegenübertragungs-Widerstand) - wieder heraus.
- ▶ Atem-Reaktionen lassen sich auch als Indikator für die Wirkung einer Intervention nutzen.
Verändert sich nach der Intervention die Atmung nicht, kann das auf eine Abwehr oder auf eine Kluft im Kontakt hinweisen.
- ▶ Therapierende könne auch ihren Atem bewusst (intentional) zu einer atemdialogischen Affekt-Regulation einsetzen.
Dabei können unterschiedliche Bedeutungen zustande kommen:
 - ▶ Ich helfe dir, durchzuatmen, weil du kaum atmen kannst.
 - ▶ Ich spüre deine Beklemmung so sehr, dass sie auch mir die Brust zuschnürt.
 - ▶ Ich spüre, wie du dich freust, und das reißt auch mir die Brust auf.



Allgemein förderliches Vorgehen (afV)



- 10 Vorgehens-Prinzipien der Körper-Psychotherapie
- Interventions-Gruppen
- Körperpsychotherapeutische Methoden 1
- Körperpsychotherapeutische Methoden 2
- Vorgehens-Schritte - Kurzfassung
- Vorgehens-Schritte – ausführliche Version

10 Vorgehens-Prinzipien der Körper-Psychotherapie

nach U. Geuter

1. Wahrnehmen und Spüren
2. Gewahrsein und Präsenz
3. Erkunden und Entdecken
4. Aktivieren und Ausdrücken
5. Regulieren und Modulieren
6. Zentrieren und Erden
7. Berühren und Halten
8. Inszenieren und Interagieren
9. Verkörpern und Handeln
10. Reorganisieren und Transformieren

Interventions-Gruppen (IG)

nach M. Thielen

afV

Körper-Übungen ohne
Berührung

Tiefen- oder dynamische
Entspannung

dialogische Inszenierungen
(Biodrama)

Entladungs-Techniken

Halt gebende Interventionen

Körper-Übungen ohne Berührung

- ▶ Funktion:
Wahrnehmung der Körper-Signale, des Körper-Empfindens,
der Körper-Grenzen, der Affekte und Emotionen
- ▶ Interventionen:
Übungen zur Körper-Selbst-Wahrnehmung
Übungen zur Achtsamkeit
Übungen zur Erdung (Grounding)
Übungen zur Zentrierung
Atem-Übungen

Entspannungs-Techniken

- ▶ Funktion:
 - Tiefen-Entspannung
 - Aktivierung des Körper-Gedächtnisses einschließlich der Erinnerungen aus früher Kindheit
- ▶ Interventionen:
 - biodynamische Massagen
 - Fantasie-Reisen
 - Körper-Reisen
 - Imaginationen
 - Atem-Techniken

Entladungs-Techniken

- ▶ Funktion:
körperlichen, affektiven und emotionalen Ausdruck fördern
Katharsis
- ▶ Interventionen:
vegetotherapeutische, bioenergetische, biodynamische
Übungen und Techniken

Halt gebende Interventionen

- ▶ Funktion:
Herunterregulierung zu starker Affekte und Emotionen
Aufbau und Festigung von „Containment“
- ▶ Interventionen:
direkte Berührung, z. B. Hand der therapeutierenden Person auf dem Rücken oder auf dem Bauch der Rat suchenden Person
Kopf-Halten
biodynamische Massagen

Körperorientierte dialogische Inszenierungen

- ▶ Funktion:
 - in Kontakt mit unausgedrückten früheren Affekten und Emotionen kommen
 - Erleben alternativer Handlungs-Weisen
 - Systemisches Verstehen
- ▶ Interventionen:
 - Reinszenierung von Schlüssel-Szenen aus der Biografie mit besonderer Fokussierung auf Körper-Prozesse

In der Körper-Psychotherapie arbeiten wir immer mit der gesamten Lebens-Geschichte eines Menschen.

Der Zugang zum Menschen über den Körper hilft, jene Schichten präverbaler Prägung zu erschließen, die im Bereich der Sprache oft schwer oder nicht zu erreichen sind.

Körper-Erleben wird als der zentrale Zugang zum Selbst-Erleben gesehen.

Deshalb werden folgende Methoden in der Körper-Psychotherapie ergänzend zu bewährten Konzepten aus anderen Therapie-Ansätzen eingesetzt:

1. Der Mensch erlebt sich in seinem ganzen Sein psychisch und körperlich, entdeckt sich, findet zu sich selbst und lernt sich selbst, seine Bedürfnisse und Emotionen besser zu regulieren, indem er all das spürt, was in ihm vorgeht.
2. Seelisches Erleben wird über die Eigenwahrnehmung des Körpers spürend erschlossen, wobei Erleben immer ganzheitliches Erleben körperlicher und seelischer Prozesse ist.
3. Affekte werden auch über die sensorischen und motorischen Komponenten erfasst, wenn diese abgespalten oder fragmentiert im Körper existieren.
4. Körper-Wahrnehmung als Schärfung der Aufmerksamkeit für körperliche Empfindungen und Untersuchung auf einen zu spürenden Sinn, auf eine sich herauschälende Bedeutung hin
5. Körper-Ausdruck, unter anderem Körper-Sprache als Ausdruck von Übertragungs-Gefühlen gegenüber den Therapierenden
6. Wahrnehmung und Regulation der Atmung
7. Körperliche Regulation von Spannungs-Zuständen als Aktivitäts-Steigerung bei Hypotonie und Entspannung bei Hypertonie und Übererregung
8. Halt und Berührung einschließlich Massage
9. Erkundung körpersprachlicher Inszenierungen (Bio-Drama)

1. Körper-Wahrnehmung
2. Wahrnehmung und Regulation des Atems
3. Klärung des Bedeutungs-Gehaltes der Körper-Sprache
4. Förderung des körperlichen Ausdrucks und der Affekt-Sprache des Körpers
5. Somatopsychische Regulation dysregulierter emotionaler Prozesse
6. Handlungsdialogische Erkundung, sog. Enactments
7. Erkundung und Veränderung affektmotorischer Muster
8. Stabilisierung durch Grounding und Holding
9. Aktivierung und Harmonisierung psycho-physischer Prozesse einschließlich einer psycho-physiologischen Ebene der Stress-Regulation
10. Erschließung der Ressourcen über körperlich spürbare Potenziale

Vorgehens-Schritte - Kurzfassung

1. Kooperative Erkundung des Themas, der emotionalen Inhalte, Focusing, Empathie und andere gesprächstherapeutische Konzepte,
2. Beziehungs-Ebene thematisieren (Kontakt, Übertragung, Abwehr, Widerstand):
Wie geht es dir heute mit mir?
3. Einbeziehung des Körper-Empfindens: Wo spürst du das Gesagte im Körper?
Von der Empfindung zum Affekt hin zur Emotion.
Körper-Reaktionen spiegeln: Was wollen deine Hände (Füße etc.) ausdrücken?
4. Welches Symptom ist heute im Vordergrund?
Welches körperliche Erleben steht im Mittelpunkt?
Aufmerksamkeit ins Symptom durch Reinatmen, Verstärken, Be- oder Entschleunigen etc.
5. Ausdruck für das Symptom finden: „**Ich Rücken-Schmerz tue dir weh, weil...**“
6. Gefühl in dem Symptom zu fassen kriegen.
7. Biografischen Bezug herstellen (vom Aktual-Konflikt zum Grund-Konflikt):
Woher kennst du das von früher? Wohin gehört das?
In welcher Kindheits-Phase ist das wohl entstanden?
8. Reinszenierung der Schlüssel-Szene unter Einbeziehung des Körpers (symbolische Bewegungen, Empfindungen):
 - Szene mit Frustration und Enttäuschung
 - Emotional korrigierte heilende Erfahrung (positive Eltern)
9. Reflexion:
 - Introjekte (Was wurde - von den Eltern – verinnerlicht?)
 - Autonomie/Wahl-Freiheit (Welcher Schritt steht an?)
 - Positive Basis-Sätze
10. Neuorientierung: Handlungsorientierte Alternativen entwickeln und Transfer in die Praxis

Vorgehens-Schritte – ausführliche Version

- Entwicklungs-Begleit-Vertrag klären
- Beziehung und Vertrauen aufbauen 1
- Beziehung und Vertrauen aufbauen 2
- Selbst-Wert-Gefühl und Positiv-Erwartungen stärken 1
- Selbst-Wert-Gefühl und Positiv-Erwartungen stärken 2
- Kern-Probleme finden 1
- Kern-Probleme finden 2
- Probleme eingrenzend klären
- Konstruktiver Umgang mit der Symptomatik 1
- Konstruktiver Umgang mit der Symptomatik 2
- Veränderungs-Ziele herausarbeiten und Einvernehmen darüber erzielen
- Ideen zur Problem-Lösung sammeln
- Auf den künftigen Lösungs-Zustand einstellen
- In die Problem-Bewältigung einsteigen
- Körper und Bewegung einbeziehen
- Regression im Dienste der Progression
- Den Veränderungs-Impuls dämpfen und mögliche Rückschritte voraussagen
- Erzielte Erfolge verstärken
- Umgang mit Widerstand und Rückmeldung über Begleit-Verlauf
- Abschluss der Entwicklungs-Begleitung

Den Vertrag zur Entwicklungs-Begleitung zu klären bedeutet:

- ▶ Ich prüfe als begleitende Person die Voraussetzungen für Beratung/Begleitung. Hat sich die Rat, Unterstützung und Entwicklung suchende Person freiwillig für Entwicklungs-Begleitung entschieden?
Entstehen ihr keine Nachteile durch Teilnahme oder Nicht-Teilnahme an der Entwicklungs-Begleitung?
- ▶ Ich gebe als entwicklungsbegleitende Person die notwendigen Informationen über Verlauf (Zeiträume, Häufigkeit der Sitzungs-Abfolge), Vorgehen (Methoden als Angebote, Ablehnungs-Recht) und Bedingungen (Raum, Geld, Geheimhaltungs-Pflicht etc.) und prüfe das Einverständnis der Rat suchenden Person.
Gefällt dir die Vorgehens-Methode?
Wobei entstanden Anflüge von Angst und Scham?
- ▶ Ich verdeutliche, ob ich als Begleit-Person für die Begleitung des anstehenden Problems kompetent und zuständig bin:
 - ▶ Was erhoffst du dir sich von dieser Begleit-Situation?
 - ▶ Was möchtest du am Ende der Begleit-Zeit erreicht haben?
 - ▶ Wie würde Ihnen dieses Treffen am meisten nützen?
 - ▶ Passen die Problem-Stellungen und Handlungs-Felder der Rat suchenden Person und ihre Erwartungs-Haltung zu den Möglichkeiten der Begleitperson?
 - ▶ Kann ich das, was du von mir erwartest, überhaupt kompetent erfüllen?
 - ▶ Oder gibt es besser ausgebildete Personen, die erreichbar sind?

- ***Es wird geklärt, in welcher Beziehung Begleitende und Rat-Suchende zueinander stehen:***
 - Passt die Konstellation? Sind wir kompatibel in wesentlichen Werten und in der Grundhaltung zu Menschen und Beziehungen?
 - Ist die Beziehung belastbar oder schon belastet?
 - Was will ich mir, was darf ich dir zumuten?
 - Ist Offenheit möglich? Ist der Raum, die Situation für Begleitung geschützt?
 - Ist Vertrauen schon da oder ist Vertrauen möglich?
- ***Vier Beziehungs-Ebenen sind zu beachten:***
 1. **Ich-Du-Beziehung:** Zwei Menschen begegnen sich auf Augen-Höhe.
 2. **Vertrags-Beziehung:** Entwicklungs-Begleitende und Entwicklung suchenden Personen stehen in einem komplementären Verhältnis zueinander, definiert durch den Unterstützungs-Auftrag und die Experten-Rolle.
 3. **Übertragungs-Gegenübertragungs-Beziehung:** Bedingt durch die Erwartungen der Unterstützung suchenden Person und die damit vermachte Komplementarität der Beziehung, durch die Art der Themen und durch viele weitere Faktoren entstehen wechselseitige Übertragungen, die teils stillschweigend genutzt werden können, teils – insbesondere wenn der Entwicklungs-Prozess dadurch blockiert wird – geklärt werden müssen.
 4. **Somatisch-vegetative Resonanz:** In der Körper-Psychotherapie wird diese Ebene der wechselseitigen „leiblichen Einfühlung“ besonders beachtet und nicht der Übertragungs-Gegenübertragungs-Dynamik untergeordnet. Diese Resonanz kann Grundlage für körperpsychotherapeutische Angebote sein.

Begleitende stellen sich auf die Rat suchende Person ein, stellen durch zuhören, präsent sein und schauen den Kontakt her und kommen den Rat-Suchenden aktiv entgegen, vermeiden zugleich Widerstand und Distanz, indem sie

- ▶ einen „Schutz-Raum“ für Ehrlichkeit und Vertrauen errichten,
- ▶ Klagen, Anklagen und Beschwerden, auch für diejenigen, die gegen die beratende Person vorgebracht werden, akzeptieren - nicht:
„Sie haben recht“, sondern:
„Ich respektiere die Sichtweise dieses Menschen auf die Sachverhalte seines Lebens.“
- ▶ offensichtliche und formulierte Leistungen der Ratsuchenden, insbesondere interaktionelle Leistungen bezogen auf das, was die ratsuchende Person geäußert hat, anerkennen:
„Ich finde es toll, dass Sie sich so ernst nehmen und zu mir gekommen sind, um sich in dieser für Sie schwierigen Situation Rat zu holen.“
- ▶ sich an den Interaktions- und Atem-Rhythmus und an die Repräsentations-Systeme der Ratsuchenden angleichen
- ▶ mitgehen (pacing), unterstützen, die Gefühle klären und zu deren Ausdruck ermuntern (Verbalisierung emotionaler Erlebens-Inhalte) und insgesamt einen tragfähigen Beziehungs-Gefühls-Zustand aufbauen:
„Diese Entwicklungs-Begleit-Person kann mir weiterhelfen.“

Selbst-Wert-Gefühl und Positiv-Erwartungen stärken 1

Vorgebrachte Probleme, Krisen, Konflikte mit entsprechenden Symptomen, Beschwerden und zu Tage tretenden Verhaltens-Auffälligkeiten werden positiv umgedeutet durch:

➤ **Positiv-Orientierung:**

Die Begleit-Person stimmt nicht in die Mängel-Feststellung ein, so dass diese negative Sicht-Weise der Rat suchenden Person auf sich nicht weiter bestärkt wird.

➤ **Beziehungs-Muster-Erkennung:**

Die Begleit-Person arbeitet zusammen mit der Rat suchenden Person die der Entstehung der zu verändernden Erlebens- und Verhaltens-Weisen zugrundeliegenden Beziehungs-Muster heraus.

➤ **Verständnis-Angebote:**

Die Begleit-Person bietet weitere mentale Modelle an, mit denen die bestehende Problem-Situation besser verstanden und eingeordnet werden kann.

➤ **Wert-Erhalt:**

Die Begleit-Person arbeitet eventuell Situationen heraus, in denen es auch gegenwärtig angemessen wäre, sich entsprechend zu verhalten.

Selbst-Wert-Gefühl und Positiv-Erwartungen stärken 2

► Biografie-Einordnung:

Die Begleit-Person ordnet kooperativ das Erlebens- und Verhaltens-Problem entwicklungspsychologisch ein:

Das Verhalten oder die Beschwerden werden als für die damalige Situation durchaus gut begründet angesehen, vielleicht sogar als beste Lösung im Sinne einer Anpassungs-Leistung (adaptive Bedeutung) im Sinne einer Überlebens-Schlussfolgerung unter den vorgefundenen Umständen:

„Das hat sicher seinen guten Grund, dass du depressiv geworden bist!“ „Du wirst sicher Erfahrungen gemacht haben, die...“.

Diese Feststellung gegenüber der Rat suchenden Person beinhaltet, dass neue Erfahrungen und damit eine Veränderung der Symptomatik (Besserungs-Erwartung) möglich sind.

Durch positive Umdeutung im Sinne eines ehemaligen Nutzens wird eine Auflösung der Übertragung bewirkt und eine Verantwortungs-Delegation an die Begleit-Person eher verhindert.

Dadurch und durch Symptom-Verschreibung wird die Gegenübertragungs-, Konfluenz- oder Ohnmachts-Falle vermieden:

„Ich bin verantwortlich, den Rat-Suchenden die Symptome wegzumachen, weiß aber nicht, wie.“

Abklärungs-Aspekte in der Anfangs-Phase:

- Anamnese als Biografie-Erkundung
- Problem-Fokussierung
- Ressourcen-Aktivierung
- Abklärung der Symptome
- Thematisierung der biografischen Grund-Konflikte
- Abklärung der Dynamik in der Herkunftsfamilie
- Abklärung des gegenwärtigen sozialen Bezugs-Systems

Körperpsychotherapeutisch wird ein besonderer Wert auf die Beachtung der nonverbalen Botschaften, der körpersprachlichen Signale gelegt.

Dazu wird bewusst die Möglichkeit der somatisch-vegetativen Resonanz, u. a. durch parallele Einnahme bestimmter Haltungen (Vorsicht vor Beschämung).

- Wann, wo und wie fließt oder stockt, verflacht oder vertieft sich die Atmung?
- Wie ist der Gesichts-Ausdruck? Wie ist die Gesichts- und Haut-Farbe?
Wie ist die Gestik? Sind Worte, Mimik und Gestik kongruent oder widersprüchlich?
- Wo erscheinen Bewegungs-Impulse? Wo scheinen Bewegungs-Impulse unterdrückt zu werden? Wie ist der Gang? Wie ist der Hände-Druck bei Begrüßung/Verabschiedung?
- Wo und wie erscheinen Gefühle? Wo scheinen welche Gefühle vermieden zu werden?
- Wie ist die Körper-Haltung? Wie ist das Erregungs-Niveau im Körper? Wie ist der vitale Gesamtendruck?
- Sind Abspaltungs-Prozesse im Körper zu erkennen, z. B. Kopf und Körper, Oberleib und Unterleib?
- Wie verkörpert sich das Problem?

- ▶ ***Erforderlich ist eine offene Suchhaltung mit aktivem Zuhören, Verbalisierung emotionaler Erlebens-Inhalte, vertrauensfördernder Anteilnahme und präzisierenden, aber nicht bohrenden Fragen und Bedeutungs-Klärungen:***
 - „Was macht das Ihnen aus?“
 - „Welchen Wert hat das für Sie?“
 - „Wieso kränkt sie das so sehr?“.

- ▶ ***Die Rat-Suchenden werden darin unterstützt, ihre Probleme, Schwierigkeiten, Störungen „wahr“-zunehmen, sie einzusehen, dazu zu stehen: „So ist es“, sie zu akzeptieren.***
 - ▶ Die Begleitenden stellen einen echten Kontakt und eine Vertrauens-Basis zum/zur Rat-Suchenden her.
 - ▶ Sie unterstützen, fördern das „Aussprechen“ des Problems.
 - ▶ Sie geben Gelegenheit zur agierenden Darstellung der Problem-Situation (z. B. in szenisch-dialogischen Arrangements).
 - ▶ Sie hören aufmerksam und verständnisvoll zu.
 - ▶ Sie decken Widersprüche auf und konfrontieren liebevoll, ohne dabei besserwisserisch und parteiisch zu wirken und ohne unnötig Scham-Gefühle zu aktivieren..
 - ▶ Selbstblockierungen (mit einem Fuß auf dem Gas, mit dem anderen auf der Bremse), Destruktivität, Resignation, Beharren auf Defiziten und andere veränderbare Selbst-Begrenzungen werden behutsam angesprochen.
 - ▶ Begleitende führen keine Monologe und stellen Fragen - wenn überhaupt - als offene Probleme und begründen ihre Fragestellung.

- Wesentliche Problem-Punkte werden gemeinsam zusammengefasst. Eventuell wird die Problem-Vielfalt auf einen oder wenige wichtige, bearbeitbare Problem-Bereiche begrenzt.
Die Rat-Suchenden wählen das gegenwärtig für sie bedeutsamste oder, falls dieses zu ängstigend erscheint, das gegenwärtig schon zu bearbeitende Problem aus, um es gründlich zu analysieren.
- Gegebenenfalls wird an dieser Stelle der/die Rat-Suchende an andere Zuständige weitergeleitet.
- Die Begleitenden helfen, das ausgewählte Problem zu klären,
 - indem sie sachlogische und psychologische Seiten des Problems auseinanderhalten.
 - indem sie Tatsachen und Meinungen trennen.
 - indem zusammen mit dem/der Betroffenen seine/ihre Motive des (Re-) Agierens auf die Beteiligten erforschen.
 - indem sie dem/der Rat-Suchenden zu einer Gewichtung der Problem-Faktoren verhelfen.

- ***Evtl. wird die Symptomatik unter variierten, bewusst gestalteten Umständen verschrieben***
 - Die Symptomatik (Zwang, Angst, Depression, Lern-Schwierigkeit, Verhaltens-Auffälligkeit) sitzt bei der Rat suchenden Person im Vordergrund. Die Rat suchende Person möchte in der Regel durch die Begleit-Person von ihrer Symptomatik befreit werden:
„Machen Sie mir meine Angst, meine Lern-Störung, mein Sucht-Problem weg.“
 - Fallen Begleitende in der Gegenübertragung auf dieses Allmachts-Angebot herein, dann bildet sich parallel das druckmachende Ohnmachts-Erleben:
„Ich fühle mich von den Anliegen überfordert, weil ich ohne tätige Mitarbeit der Rat-Suchenden sowieso nichts ändern kann.“
 - Registriert die Rat suchende Person diesen unbehaglichen Druck, so ist zu ihrer Entlastung eine Verschreibung des Symptoms angesagt. Durch seine Verschreibung kann das Symptom in den Hintergrund treten. Die Begleit-Person wird frei, den aktuellen und vergangenen interaktionellen Kontext der Beschwerden mit der Rat suchenden Person herauszuarbeiten.
- **Drei Stufen des Umgangs mit der Symptomatik:**
 1. Akzeptieren, dass Rat-Suchende Dinge nicht tun können, vor denen sie Angst haben. Wollen Rat-Suchende etwas ändern, was sie nicht können, geraten sie in die „Ja-aber-Falle“.
 2. Dadurch, dass die Rat-Suchenden aufgefordert werden, ihre Symptomatik nur bewusster wahrzunehmen (Verschreibung), deren Funktion nur zu verstehen zu versuchen, sie nicht aber zu unterdrücken oder zu verändern, schafft man die Voraussetzung für die Erfahrung der Rat-Suchenden, dass sie etwas tun können mit der Symptomatik. Sie werden auf diesem Weg in ein aktives, verantwortliches Verhältnis zur Symptomatik hineingeführt.
 3. Erst später können Aufgaben an die Rat-Suchenden gestellt werden, trotz und mit der Angst etwas zu tun.

- ▶ Bei diesem Vorgehen der Symptom-Verschreibung wird anerkannt, dass die Symptomatik eine wichtige Funktion im Leben der Ratsuchenden hat oder hatte. Und derartige Funktionen sollte man nicht leichtfertig ändern. Man sollte Einstellungen und Verhaltensweisen erst dann aufgeben, wenn man wirklich davon überzeugt ist, dass etwas anderes für die Bewältigung gegenwärtiger Lebensaufgaben besser ist:
„Im Augenblick sehe ich nicht, was sie anderes tun könnten, als sich genau anzusehen, wann genau das Symptom auftritt, wann es stärker und wann es schwächer in Erscheinung tritt.“
- ▶ Durch Verschreibung wird bislang spontanes Verhalten unter die Kontrolle der Ratsuchenden Person gestellt. Wenn bislang scheinbar unkontrollierbar ablaufendes Verhalten unter die Kontrolle des Bewusstseins (des Ich) gestellt wird und wenn von der Ratsuchenden Person Unterschiede in der Symptom-Intensität festgestellt werden können, sind die Grundlagen für Veränderung in Richtung auf Selbst-Unterstützung als Voraussetzung für Gesundheit gelegt.
- ▶ Beispielsweise kann häufiges Streiten von Partnern durch Verschreibung fester Streit-Termine, in denen Unterschiede offen ausgetragen werden, in sinnvolle regelmäßige Aussprache-Rituale verwandelt werden. Die jeweiligen Verschreibungs-Aufgaben müssen passen, plausibel begründet sein, und es muss gewährleistet sein, dass sie auch erledigt werden:
„Was ist gegenwärtig möglich für dich/euch?“

Veränderungs-Ziele herausarbeiten und Einvernehmen darüber erzielen

Menschen können sich nur verändern, wenn sie wissen, wohin sie gehen wollen und wenn sowohl Richtung als auch Ziel attraktiv erscheinen.

- Der Blick der Rat-Suchenden muss dazu von den Symptomen weg, von der Besetzung (Präokkupation) durch das Negative auf Interaktionelles (Umgang mit sich selbst oder mit anderen) und Dialoge gelenkt werden.
Dazu kann genutzt werden, dass die Symptomatik in ihrer Ausprägung Schwankungen unterworfen ist: „Mit den Beschwerden verhält es sich sicherlich manchmal besser und manchmal schlechter? In welchen Situationen genau geht es dir besser?“
- Die Zielsetzung sollte möglichst konkret und spezifisch sein und sich auf das beziehen, was die Rat suchende Person selbst für sich tun kann.
- Die Ziele sollten so sinnlich-konkret (optisch, akustisch, Gefühle und Empfindungen, Geruch und Geschmack) herausgearbeitet werden, dass sie schon als realisiert erscheinen.
- Die Ziel- und Qualitäts-Kriterien sollten kontrollierbar formuliert werden, indem sie auf der Verhaltensebene durch andere registrierbar sind: „Woran würdest du oder die Menschen in deiner Umgebung merken, dass du dein Ziel erreicht hast?“
- Diese Zielfindung übt eine organisierende Wirkung auf Veränderungs-Prozesse aus. Wenn man weiß, was man verändern muss und dies auch will, kann man ein Ziel erreichen.

- In dieser Phase des Begleit-Prozesses ist es wichtig, dass die Rat suchende Person ihre Wahl-Möglichkeiten erlebt.
- Begleitende unterstützen, die Initiative bei den Rat-Suchenden lassend, behutsam
 - bei der Klärung des Problem-Lösungs-Ziels,
 - bei der Sammlung der ersten Vorschläge zur Problem-Bearbeitung aus der Sicht des/der Rat-Suchenden,
 - bei der Ausweitung des Lösungsspektrums bei zu geringer Wahlmöglichkeit und
 - bei der Eingrenzung auf akzeptable Lösungswege.
- Indem die Rat-Suchenden mit Unterstützung der Begleitenden vorschnelle Urteile und Bewertungen der Lösungs-Ideen zurückstellen, können sie sich für neue, fremdartige, aber dennoch innerhalb ihrer Möglichkeiten liegende Lösungs-Wege öffnen.
- Wichtig ist es, in dieser Phase nicht gegen die Veränderungs-Widerstände anzugehen, sondern diese zu „umtanzen“, mit ihnen frei und durchaus humorvoll, nicht aber witzig zu spielen.
- Die Begleitenden
 - lassen die Rat-Suchenden ihre Ziele und Lösungs-Möglichkeiten weitgehend selbst finden,
 - fordern sie zur Selbst-Beurteilung und Selbst-Entscheidung in Bezug auf die Ziel- und Lösungs-Auswahl auf,
 - geben Hilfen zur Selbst-Hilfe des/der Betroffenen.

- Die Rat-Suchenden werden auf die Lösung Ihres Problems eingestellt, indem ihnen durch entsprechende Fragen eine konkrete Gesundungs- bzw. Problemlösungs-Fantasie induziert wird.
Durch Einbeziehen anderer im Zusammenhang mit den Störungen oder Beschwerden als wichtig erscheinender Menschen (Familie, Freunde, Kolleg/-innen im Betrieb usw.) wird das Symptom in einen interaktionellen Kontext gestellt: „Was würden wichtige andere sagen, wenn sich dein Problem/Symptom/Verhalten verändert?“
- Dadurch dass die Rat-Suchenden in einen Zustand der konkreten Vorwegnahme (Antizipation) der Problem- oder Symptom-Freiheit (morgen, in zwei oder fünf Jahren) versetzt werden, kann die Besetzung durch das ungelöste Problem oder Symptom beiseite gestellt werden.
- Beantwortung der „Wunder-Frage“ durch die Rat suchende Person:
„Stell dir vor, du wachst morgen früh auf und deine Beschwerden sind weg, deine Probleme sind gelöst: Woran würden das die (wichtigen) Menschen in deiner Umgebung merken? Was wäre in deren Augen in deinem Aussehen und Auftreten anders? Wie sähe dein Tag ganz konkret anders aus? Wie anders würdest du dich gegenüber anderen verhalten?“
- Hineinversetzen in die vorstellbare Zukunft:
„Du triffst diesen Menschen nach fünf Jahren wieder. Du hast inzwischen deine Probleme geklärt und gelöst und bist wieder gesund und gut drauf. Was würde der Mensch von dir halten und zu dir sagen?“

- Zum Einstieg in die Problem-Bewältigung kann ein Diskrepanz-Erleben in den Bereichen Verstand, Gefühl und Körper-Empfinden aufgebaut werden.
Dazu fordert die Begleit-Person die Rat suchende Person auf, nach Ausnahme-Situationen im Hinblick auf das Problem oder die Beschwerden jetzt und früher zu suchen: „Wann sind Ihre Probleme oder Symptome etwas weniger, wann sogar gar nicht?“
- Der Blick wird auf die kleinen (positiven) Veränderungen gerichtet, indem die Rat-Suchenden aufgefordert werden zu beobachten, welche Situationen ihnen gut tun:
„Wann gab es eine im Zusammenhang mit ihrer Problem-Situation gute Situationen, von der Sie dachten: ‘Das sollte häufiger mal so sein?’ “
- An diese vergleichsweise positiven Erfahrungen wird angeknüpft und der Transfer in die gegenwärtige Alltags-Situation gefördert:
„Was könnten Sie tun, um wieder in den Zustand zu kommen, in dem Sie neulich waren, als es Ihnen leichter von der Hand und besser ging?“
- Die Begleitenden unterstützen die Rat-Suchenden bei der Formulierung persönlicher Ziele und Visionen und dabei, Zugang zu ihrer Intuition und Kreativität zu finden.
- Erste konkrete Handlungs-Schritte auf dem Weg zur Problem-Bewältigung werden ausgewählt und möglicherweise in szenisch-dialogischen Arrangements geprobt und verändert.
- Rat-Suchende begreifen den Lösungs-Weg als Prozess des Umlernens oder Neulernens in konkreten kleinen Handlungen.
Sie planen die Reihenfolge dieser ersten Veränderungs-Schritte und deren (Selbst-) Kontrolle.
- Begleitende unterstützen insbesondere dabei, die Veränderungs-Schritte klein und konkret zu halten, damit Erfolgs-Erleben möglich werden.
- Begleitende treffen mit Rat-Suchenden möglichst konkrete Ziel-, Qualitäts- und Kontroll-Vereinbarungen und vereinbaren Unterstützung und bestimmte Kontroll-Schritte in Hinblick auf Problem-Bewältigung.

- Das Problem, der Konflikt kann möglicherweise im Körper gespürt werden: „Wo genau im Körper zeigt sich das Problem wie?“
- Das Körper-Erleben, z. B. eines Symptoms, kann durch Bewusstheit („Spür da mal hin.“), verbunden mit Intensivierung und/oder Verlangsamung der sich andeutenden Bewegung, mit Grounding-Übungen, mit Vertiefung der Atmung, möglicherweise über Massage intensiviert werden. Möglich ist auch eine Identifizierung mit dem betroffenen Symptom („Lass die Enge in der Brust zu dir sprechen. Was sagt sie dir?“) oder dem sich bewegenden Körperteil („Was sagen deine Hände?“).
- Von der Taubheits-, Druck-, Spannungs- oder Bewegungs-Impuls-Empfindung (Empfindungen sind Signale für Gefühle) geht es zum Gefühl, weiter zum Gefühls-Ausdruck („Was wollen deine Hände machen? Finde Töne oder Worte zur Bewegung deiner Hände.“) und schließlich zur Herstellung eines biografischen Bezuges zwischen Gefühl und Bezugs-Personen („Wem gelten diese Bewegungen deiner Hände? An wen richten sich deine Worte?“).
- Aus dem biografischen Bezug können Schlüssel-Szenen herausdestilliert werden. („Wie war das damals, als du am liebsten diese Worte an deinen Vater gerichtet hättest, es aber nicht konntest und durftest, weil du klein und abhängig warst? Wann war das? Wo war das? Wer war beteiligt?“) Diese Schlüssel-Szenen können unter Bezug auf den Körper (Biodrama) reinszeniert werden, wobei eine Retraumatisierung verhindert werden sollte („Sag stopp oder geh aus der Szene, wenn es dir zu viel wird.“). Konstruktive, heilsame Alternativen zum Erleben und Verhalten in der Schlüssel-Szene sollten für eine bessere Zukunft erarbeitet werden.



- *Es geht um die Unterscheidung zwischen dem, was das innere Kind in der Vergangenheit an Beziehungs-Erfahrungen im Kontext seines Herkunfts-(Familien-) Systems gewonnen hat, und dem, was heute für den erwachsenen Menschen ein sinnvolles, nützliches, Beziehungen stiftendes Erleben und Verhalten wäre.*
- In das Erleben des inneren Kindes kann mit Hilfe sanfter gebundener Atmung (Rebirthing-Atmung) und Suggestionen (Hypno-Therapie) hineingeführt werden.
- Es geht darum, die kindlichen Anteile und die einst in Kontakt mit den primären Bezugs-Personen implizit und meist schon vorsprachlich erlernten und deshalb vom Bewusstsein abgetrennten Reaktions-Muster (affektmotorische Schemata, Mikropraktiken) kennenzulernen, um sie in einem experimentellen Prozess schrittweise verändern zu können.
- Die frühe frustrierende, verletzende Erfahrung (Mikro- und Makrotraumata) muss in den meisten Fällen durch erlaubende, nachnährende und Halt gebende neue Erfahrungen (z. B. Kopf halten oder sanfte Kontur gebende Massagen) mit alternativen Bezugs-Personen („guter Vater“ und „gute Mutter“) korrigiert werden im Sinne von alternativen Lebens-Entwürfen.
Kindliche Erfahrungen gilt es zu verstehen und zu verarbeiten, um erwachsen im Sinne von Selbst-Verantwortung werden zu können.

Den Veränderungs-Impuls dämpfen und mögliche Rückfälle voraussagen

- Es geht wiederum um das Veränderungs-Paradox:
Weil man schnelle Änderungen haben will, muss man Geduld induzieren:
„Dein Symptom ist zwar schlimm und anstrengend für dich, aber Veränderung braucht Zeit.“
- Die Rückfall-Vorhersage ist erforderlich, damit die ratsuchende Person nicht erschrickt, wenn die Symptome wieder auftreten.
Die Ratsuchenden müssen lernen, aufmerksam und gelassen mit den Symptomen umzugehen.
Die Erfahrung des Abklingens der Symptome muss sich erst im Bewusstsein stabilisieren.
Hoffnung kann gelernt werden.
- Die Symptome, die störenden Erlebens- und Verhaltens-Weisen werden ständig im Repertoire der Person bleiben, denn im Seelischen geht nichts unter:
„Du kannst dir die Beschwerden oder Störungen machen, wenn du sie brauchst.
Die Beschwerden kannst du auch als ein Signal ansehen, dass irgendetwas an deiner Lebens-Führung nicht in Ordnung ist.“

- Die erreichten kleinen Veränderungs-Schritte müssen gesichert, das Erreichte muss gewürdigt werden. Das oft vor den Rat-Suchenden verborgene Lösungs-Muster sollte herausgearbeitet werden:
„Wie hast du das geschafft, dass du in der letzten Woche in den und den Zeiträumen weniger Beschwerden (Lernprobleme) hattest? Wie waren die besonderen Umstände? Welche Personen waren beteiligt? Was genau hast du getan oder im Unterschied zu sonst unterlassen?“
„Wie du geschildert hast, ist es dir gelungen, an zwei Tagen in der letzten Woche weniger Beschwerden zu haben, und zwar waren das Situationen, in denen du offensichtlich ...“
- Verhaltens-Aufgaben können diesen Schritt abrunden:
„Versuch doch mal, in der nächsten Woche mehr von diesem und weniger von jenem zu zeigen.“

Umgang mit Widerstand und Rückmeldungen zum Begleit-Verlauf

- ***Kommt es zu Blockierungen im Prozess der Entwicklungs-Begleitung, ist Meta-Kommunikation erforderlich:***
 - Wie erlebe ich mich/dich gerade? Wie geht es mir/dir gerade?
Wie habe ich mich/dich während der Sitzung(en) erlebt?
 - Wie geht es uns miteinander?
 - Inwieweit und an welchen Stellen, bei welchen Angeboten ging es dir gut mit mir (positive Erfahrungen und Übertragungen)?
 - Inwieweit und an welchen Stellen, bei welchen Angeboten ging hattest du Schwierigkeiten mit mir (negative Erfahrungen und Übertragungen)?
 - Es kann erforderlich sein, mehr Wertschätzungen ausdrücken:
 - Es freut mich, dass du meine Angebote positiv erlebt hast.
 - Es freut mich, dass ich dich unterstützen konnte.
 - Bitte beachte, was du heute für dich getan und geleistet hast.
- ***Widerstand und Abwehr sind nach Möglichkeit als Ressourcen zu deuten und so für den Prozess zur Verfügung zu stellen.***

Es gilt, die unterschiedlichen psycho-sozialen und körperlichen Abwehr-Phänomene zu beachten und durch Angebote der Psychoedukation, der Bewegungs- und Kontakt-Experimente, der Selbst-Erkundung etc. Aufzulösen.
- ***Mögliche negative Übertragungen sollten im Hier-und-Jetzt geklärt werden.***

Möglichst ein separates Treffen:

- Besprechung des gesamten Begleit-Verlaufes,
- Reflexion der Veränderungen und der Ziel-Umsetzung.
- Gegebenenfalls Transfer-Vertrag:
Welche Maßnahmen werden von der Rat suchenden Person weiter allein umgesetzt?
Wann erfolgt ein einzelner weiterer Termin? (z. B. in einem halben Jahr)