



Koemeda

Tanzen vor Freude, Zittern vor Wut

Sich von Gefühlen bewegen
lassen



Online-Material

BELTZ

Koameda

Tanzen vor Freude, Zittern vor Wut

Margit Koemeda

Tanzen vor Freude, Zittern vor Wut

Sich von Gefühlen bewegen lassen

Ein Selbsthilfebuch mit körperpsychotherapeutischen
Techniken

Mit Online-Material

BELTZ

Dr. Margit Koemeda
Eidgen. anerk. Psychotherapeutin,
Lehrtherapeutin, Supervisorin
und Ausbilderin SGBAT, IIBA
www.koemeda.ch
E-Mail: koemeda@bluewin.ch

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt.
Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt
insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen
und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme.



Dieses Buch ist erhältlich als:
ISBN 978-3-621-28202-4 Print
ISBN 978-3-621-28737-1 ePub

1. Auflage 2019

© 2019 Programm PVU Psychologie Verlags Union
in der Verlagsgruppe Beltz · Weinheim Basel
Werderstraße 10, 69469 Weinheim
Alle Rechte vorbehalten

Lektorat: Dagmar Kühnle Zerpa
Coverbild: getty images/martin-dm
Fotos: Dr. Ruben Gutzat, Stefanie Koemeda

Herstellung und Satz: Lelia Rehm
Gesamtherstellung: Beltz Bad Langensalza GmbH, Bad Langensalza
Printed in Germany

Weitere Informationen zu unseren Autor_innen und Titeln finden Sie
unter: www.beltz.de

Inhalt

Einleitung	6
1 Grundlagen	24
2 Emotionen und Körper	43
3 Stress und Erregung	48
4 Trauma	70
5 Diskrete Emotionen	82
5.1 Angst	82
5.2 Ärger, Aggression, Wut und Zorn, Hass	105
5.3 Liebe	124
5.4 Trauer	162
5.5 Scham	181
5.6 Schuldgefühle	198
5.7 Ekel	203
6 Zusammenfassung und Ausblick	213
Anhang	219
Hinweise zum Online-Material	220
Literatur	233
Sachwortverzeichnis	235

Einleitung

Anita mag ihren neuen Vorgesetzten nicht. Er grüßt grundsätzlich niemanden, wenn er zu Sitzungen kommt. Für geleistete Arbeiten bedankt er sich so gut wie nie. Er verteilt nur immer neue Aufgaben und stellt hohe Anforderungen. Als er kürzlich vor einer Bereichsleiterversammlung verkündete, dass das Softwaresystem, das Anita als »ihr Kind« bezeichnet, höchstens noch zwei Jahre laufen und dann durch ein anderes abgelöst werden würde, obwohl er das nie mit ihr persönlich besprochen hatte, bricht sie vor versammelter Runde in Tränen aus.

Ist es Ihnen schon passiert, dass Sie in einer Diskussionsrunde plötzlich einen roten Kopf bekommen? Und dass dies umso schlimmer wird, je peinlicher es Ihnen ist? Oder dass Ihre Hände feucht werden, wenn Sie die Praxis Ihres Hausarztes betreten, der Sie für eine Blutentnahme einbestellt hat?

Oder kommt es vor, dass Sie den Anruf bei Ihrem Zahnarzt Wochen lang vor sich herschieben, weil Sie Angst haben, dass er über den Zustand Ihrer Zähne entsetzt sein und Ihnen Vorwürfe machen wird, weil Sie nicht schon viel früher zu ihm gekommen sind?

Das Buch, das Sie in Ihren Händen halten, lädt Sie ein, Ihr Gefühlsleben näher kennenzulernen, dessen körperliche Begleitscheinungen besser zu verstehen und Wege zu entdecken, die Ihren Emotionen innewohnende Energie zu nutzen und die damit verbundenen inneren und äußeren Bewegungen zu regulieren. Gewisse, auf den ersten Blick als störend erscheinende Symptome erweisen sich manchmal als sinnvoll, wenn man sich, statt sie zu unterdrücken, fragt, welchem Zweck sie dienen und sich dafür interessiert, in welcher Situation im eigenen Leben sie zum ersten Mal aufgetreten sind.

Ich möchte dazu ermutigen, sich auf das Abenteuer emotionaler Bewegung einzulassen und dadurch in intensiveren Kontakt

mit sich selbst und mit anderen zu kommen. Emotionen berühren und bewegen uns. Oft drängen sie uns zu handeln. Sie sind ein wesentlicher Aspekt unserer persönlichen Lebendigkeit.

Teilen Sie die Erfahrung, dass man sich, wenn es bei einem seit Langem schwelenden Konflikt – mit dem eigenen Partner, mit den Nachbarn oder im Arbeitsteam – endlich zu einer offenen Auseinandersetzung kommt, anschließend erleichtert und befreit fühlt? Oder kennen Sie das gute Gefühl, wenn Sie sich einer Sie ängstigenden Situation ausgesetzt haben und feststellen, dass Sie »immer noch leben«?

Haben Sie auch schon darunter gelitten, dass ein Kollege oder eine Kollegin im Arbeitsteam schlechte Stimmung verbreitet, weil sie fast immer etwas zu kritisieren hat, weil sie die Arbeitsleistung anderer nicht würdigt und häufig übel gelaunt ist?

Wenn ich vor Aufregung zittere und dieses Zittern nicht zu unterdrücken versuche, sondern meinen Atem fließen lasse und wahrzunehmen versuche, was ist, spüre ich meine Lebendigkeit im Hier und Jetzt.

Emotionen kommen manchmal plötzlich auf – wie ein Wind. Es kann ein Sturm daraus werden. Wie der Skipper auf einem Segelschiff können wir diese Energie nützen und uns von ihr bewegen lassen. Unter Umständen stemmen wir uns aber auch dagegen und erleiden möglicherweise Schiffbruch.

E-Motion heißt: Bewegung aus sich heraus. Das eigene Gefühlsleben zu meistern, bedeutet, dieses mehr oder weniger starke Aus-sich-Herausgehen steuern zu können und Einfluss darauf zu nehmen, wie sehr wir uns mit unseren Gefühlen ausdehnen und bemerkbar machen oder wie stark wir uns zusammennehmen, um emotionale Bewegung zu vermeiden. Wie viel Raum beanspruchen wir für unsere Emotionen? Und wie viel halten wir mit Rücksicht auf andere bzw. die Folgen unseres Tuns zurück? Wie bewerten wir unsere Emotionen – finden wir sie berechtigt und erlauben wir uns, sie zu zeigen? Und finden wir umgekehrt auch die Art und Weise angemessen, in der unsere Mitmenschen ihre Emotionen zeigen?

Menschliches Leiden an eigenen und fremden Gefühlen ist vielfältig und oft erheblich. Wie inzwischen durch Forschung belegt, involvieren Gefühle den ganzen Körper. Das vorliegende Buch möchte Ihnen, falls Ihnen ein Zuviel oder ein Zuwenig, ein Leiden an oder eine Sehnsucht nach Emotionen ein Thema sind, Anregungen geben, in einen möglichst konstruktiven Dialog mit Ihren eigenen körperlich-emotionalen Signalen und denen ihrer Mitmenschen zu treten. Hierzu werden verschiedene sog. »diskrete« Emotionen wie Angst, Ärger und Wut oder Liebe in Ihrer Erscheinung und Funktion beschrieben. In Verbindung damit werden insbesondere körperbezogene Übungen angeboten, die die emotionale Selbst- und Fremdwahrnehmung fördern und die Regulierung von emotionalem Erleben sowie des Gefühlsausdrucks unterstützen. Das verleiht Energie und einen Zuwachs an Vitalität.

Der Umgang mit eigenen und fremden Gefühlen wird vom Säuglingsalter an in menschlichen Beziehungen erprobt und entwickelt. In solchen prägenden Beziehungen sind Fehlentwicklungen, aber auch heilsame und wachstumsfördernde Erfahrungen möglich. Im Folgenden wird von hilfreichen und abträglichen Faktoren in diesem Bereich menschlicher Kommunikation die Rede sein.

Um mit einer Bestandsaufnahme zu beginnen, schlage ich Ihnen vor, den nachstehenden Selbsttest durchzuführen. Setzen Sie einen Haken hinter jeden Punkt, den Sie bejahen können. Sie werden sehen, ob Sie sich mehr in der ersten oder in der zweiten Aufzählung wiederfinden.

Selbsttest

Wie geht es Ihnen mit Ihren Gefühlen und den damit einhergehenden körperlichen Reaktionen? Wie nehmen Sie diese wahr und wie kommen Sie damit zurecht?

Wenn Sie in den letzten Tagen mindestens einmal z. B.

- ▶ geweint und dabei nicht den Atem angehalten haben, um ein tieferes Schluchzen zu verhindern,

- ▶ Ihre Freude so stark werden ließen, dass Sie jemand anderen anstecken konnten, gar gesungen oder getanzt haben,
- ▶ Aug in Auge eine andere Person mit Ihrem Ärger konfrontiert haben, ohne auszurasen, aber auch ohne das volle Ausmaß Ihrer Wut zu verstecken,
- ▶ sich klar abgegrenzt haben gegenüber einer Zumutung oder eines Übergriffs,
- ▶ etwas zurückgewiesen haben, was Ihnen zuwider war,
- ▶ überrascht wurden und erlebten, dass Ihr Atem stockte,
- ▶ ein Schmetterlingsgefühl im Bauch spürten – in freudiger Erwartung oder weil Sie sich verliebt haben
- ▶ oder fühlten, wie Ihnen ein Schauer kalt über den Rücken hinunter lief vor Furcht oder die Knie schlotterten bzw. die Zähne klapperten vor Angst
- ▶ und sich ob all dieser Gefühle und der dazu gehörigen Ausdrucksformen nicht schämen mussten,
- ▶ scheinen Sie im Einklang mit Ihren Gefühlen zu leben, sich von diesen bewegen zu lassen und sie klar zu kommunizieren.

Wenn es Ihnen aber immer wieder bspw. passiert,

- ▶ dass Sie im Büro oder in der Familie ausrasten und nachher bereuen, was Sie gesagt haben, oder dass Sie laut und verletzend werden,
- ▶ dass Sie in Tränen ausbrechen, wo Sie stark sein möchten,
- ▶ einen hochroten Kopf bekommen, wenn Sie vor einer Gruppe von Menschen reden sollen und sich dafür schämen,
- ▶ dass bei Besprechungen mit Ihrem Vorgesetzten Ihre Hände feucht werden und dies Ihr Unwohlsein steigert,
- ▶ dass Sie Ihrem Gegenüber nicht in die Augen schauen können, wenn Sie wütend sind, sondern stattdessen besonders freundlich sein müssen. Oder
- ▶ wenn Sie weder Freude noch Trauer empfinden, sich leer und gleichgültig fühlen,
- ▶ wenn Sie nichts mehr aufregt, und Sie eigene Wünsche und Bedürfnisse kaum spüren,

dann sei Ihnen dieses Buch besonders empfohlen. Es möchte Ihnen Anregungen bieten, um etwas Neues auszuprobieren und zu lernen, wie Sie Ihren Emotionen sinnvolle Hinweise entnehmen und stimmig mit den damit verbundenen körperlichen Veränderungen handeln und sich bewegen können – wie Sie Energie und Vitalität aus Ihren Emotionen gewinnen.

Was lässt sich tun?

Was lässt sich nun mit dem Ergebnis aus dem obigen Selbsttest und ganz allgemein für einen gesunden Umgang mit unseren Emotionen tun? Wenn wir ein Problem erkannt haben, kann uns dies dazu motivieren, Geschicklichkeiten und Fertigkeiten für einen besseren Umgang damit entwickeln zu wollen. Dafür empfiehlt es sich, geeignete Übungen auszuwählen, die uns bei regelmäßiger Anwendung befähigen, das Problem zu bewältigen. In unserem Zusammenhang gilt es zunächst einmal, die eigene Gefühlswelt genau unter die Lupe zu nehmen und dadurch die Wahrnehmung eigener wie auch fremder Gefühle zu verbessern. Weil Gefühle und körperliche Regungen untrennbar verbunden sind, ist der Fokus dann auf den Körper zu richten. Zu diesem Zweck enthält das Buch zahlreiche Übungen mit Bezug auf die Themen der einzelnen Kapitel.

Zu einzelnen Übungen stehen Ihnen ergänzende Arbeitsblätter zur Verfügung. Sie finden sie im Anhang des Buches abgedruckt sowie als Arbeitsvorlage inkl. ausgefülltem Beispiel zum Download unter www.beltz.de (s.a. Hinweise zum Online-Material).

Eine kurze Vorbemerkung zu den Übungen: Ich erhebe kein Urheberrecht auf sie. Ich danke meinen Tanz-, Yoga- und körperpsychotherapeutischen Lehrern und Lehrerinnen, die freigiebig von ihrem Schatz an praktischen Übungen an ihre Schüler weitergegeben haben. Einige dieser ungezählten Anleitungen habe ich für dieses Buch ausgewählt und möchte Sie ermuntern, sie zu benützen und kreativ weiterzuentwickeln.

Solche Übungen können eine vielschichtige Wirkung entfalten, sie können ein Weg zu neuen Erfahrungen sein, die sich

möglicherweise anfangs ungewohnt oder auch unangenehm anfühlen. Der Grund dafür ist folgender: Ähnlich wie jede neue Lebenserfahrung ein Risiko der Infrage-Stellung von Altvertrautem und Bewährtem und eine Destabilisierung von vorübergehend stabilen Gleichgewichten birgt, können auch diese Übungen Türen zu bisher verschlossenen Empfindungen und Wahrnehmungen aufstoßen, lange verdrängte Erinnerungen wecken, bislang nicht geahnte Möglichkeiten bahnen und überraschende, neue Räume öffnen. Es braucht daher evtl. ein wenig Mut, sich darauf einzulassen. Unter Umständen ist es hilfreich, sich an eine Vertrauensperson zu wenden und entweder die Übungen gemeinsam durchzuführen oder die Erfahrungen zu besprechen.

Sollten Beunruhigungen auftreten, die tatsächlich länger anhalten, kann es auch nötig werden, sich an eine therapeutisch ausgebildete Fachkraft zu wenden. In der Regel geht es dabei nicht um eine durch die betreffende Übung verursachte Wirkung, sondern die Übung hat dann Erfahrungen in der eigenen Lebensgeschichte wiederbelebt, die, bisher unverarbeitet, in einer sorgsam verschlossenen Kammer geruht hatten. Gewöhnlich warten solche verdrängten Erinnerungen aber auf ihre Wiederbelebung und Erlösung; denn die Lebensenergie, die für das Unter-Verschluss-Halten dieser Inhalte, Gefühle und Impulse aufgebracht werden muss, fehlt der betroffenen Person zu ihrer Weiterentwicklung und Entfaltung.

Ich möchte Sie daher ermutigen, neugierig und gespannt zu sein auf alles, was Ihnen begegnet wird. Auch schmerzhaft und auf den ersten Blick unangenehme Erfahrungen beinhalten in aller Regel wertvolle Hinweise für den weiteren Weg.

Die Wahrnehmung eigener und fremder Gefühle verbessern

Wenn sich Gefühlszustände dauerhaft in den Vordergrund drängen, z. B. eine Trauer, ein Ärger oder eine quälende Verliebtheit, können sie die Konzentration bei der Arbeit oder die Gelassenheit in den Beziehungen zu anderen stören. Dann kann es hilfreich sein, sich täglich zu einer bestimmten Zeit an einen

geschützten Ort zurückzuziehen und sich ausschließlich diesem Gefühl zuzuwenden. Das heißt, die eigene Befindlichkeit möglichst genau wahrzunehmen, z. B.: Ich bin unruhig, vermisse ein Gefühl der Zugehörigkeit, fühle mich verloren, ich habe Nackenschmerzen usw. Legen Sie am besten Papier und einen Stift oder Ihr Notebook bereit, um sich Notizen zu machen. Wenn Sie Ihren Zustand weiter erforschen möchten, können Sie sich zusätzlich Fragen wie die folgenden stellen:

Welches Gefühl genau treibt mich um: eine Angst? Eine störende Eifersucht? Eine unangemessene Neugier?

Was würde ich am liebsten tun, wenn ich könnte? Davonlaufen? Etwas kaputtschlagen? Mich rächen?

Auf wen oder was bezieht sich mein Gefühl? Eine Angst – wovor? Eine Trauer – worüber? Eine Wut – auf wen?

Kenne ich dieses Gefühl?

In welchen anderen Situationen habe ich Ähnliches empfunden? Was ist dort genau passiert?

Was habe ich bisher ausprobiert, um mit dieser Emotion zurecht zu kommen?

Ist diese Emotion so stark oder beeinträchtigend, dass es unter Umständen ratsam wäre, fachliche Unterstützung in Anspruch zu nehmen?

Wahrnehmen, möglichst ohne zu bewerten

Wenn Sie mit einem Gefühl, das Sie plagt, bedrückt oder umtreibt, besser zurechtkommen möchten, lohnt es sich, insbesondere auch die körperlichen Aspekte Ihres momentanen Zustands genauer zu untersuchen:

Was ist los mit mir? Ich bin unruhig.

Mein Atem ist bedrückt. Wie genau? Als läge ein schwerer Stein auf meiner Brust. Ich fühle einen Klumpen im Bauch. Und eine milde Übelkeit, viel Speichel im Mund und einen leichten Würgereiz in der Kehle.

Stellen Sie diese Dinge fest, möglichst ohne sie gut oder schlecht zu finden, d. h. ohne sie zu bewerten. Auch Gedanken

wie »Schon wieder!« oder »Ich bin komplett hilflos. Wird das denn nie besser?« führen an dieser Stelle nicht weiter. Versuchen Sie stattdessen, Interesse für eine weitere Erkundung des Problems aufzubringen und erst einmal eine genaue »Bestandsaufnahme« zu machen:

Womit könnten diese festgestellten Empfindungen zusammenhängen? Bei Anita aus dem Eingangsbeispiel war es so: »Meine Symptome – Kraftlosigkeit, Unlust und Ärger – treten häufig am Morgen beim Aufwachen auf. Gegen Ende der Woche weniger. Aber am Sonntagabend gehäuft. Mein Vorgesetzter. Die Art, wie er mir Aufträge zuteilt, widert mich an. Praktisch nie äußert er sich wertschätzend für bereits Geleistetes. Er nimmt die Ergebnisse meiner Arbeit entgegen, um sich selbst damit zu schmücken und vor anderen zu brüsten und fordert Neues – ohne Ende. Man hat nicht das Gefühl, dass er je einen Gedanken daran verschwendet, wie es mir geht. Ob ich in Arbeit ertrinke oder schon wieder belastbar bin, scheint ihm völlig egal zu sein.«

Sie schafft also Raum für die Erkundung ihres Gefühls und der begleitenden inneren und äußeren Umstände. Es sind zwei Gefühle. Sie benennt sie mit: »Ärger« und »Ekel«. Sie beschreibt möglichst genau und umfassend alle damit verbundenen Gedanken und Empfindungen – ohne sie zu bewerten, zunächst auch, ohne sie zu beeinflussen. Sie identifiziert die Person (oder das Problem), auf die ihre Gefühle bezogen sind (hier: ihr Vorgesetzter) und die Situationen, in denen sie auftreten (hier: am Arbeitsort, bei Kontakten mit ihrem Chef, insbesondere, wenn er ihr Aufträge erteilt). Sie fertigt ein mehr oder weniger detailliertes Protokoll an, wie häufig, wann und in welcher Intensität diese Gefühle auftreten.

Untersuchen auch Sie die für Sie problematischen Gefühle. Wichtig ist dabei, die Wahrnehmungen dieser Gefühle zunächst nur zu beschreiben, ohne zu bewerten oder verändern zu wollen. Zum Beispiel: Immer, wenn ich an G. denke, atme ich ganz flach. Interessant. Wozu könnte das gut sein? Tun Sie dies eine Woche lang mithilfe eines Tagesprotokolls zur Selbstwahrnehmung Ih-

rer Gefühle (Arbeitsblatt 1). Sie finden eine Vorlage zum Ausdrücken in den Online-Materialien zum Buch. Abbildung 1 zeigt einen Auszug aus einem Beispiel-Protokoll. Mit dem Arbeitsblatt 2 können Sie Ihre Wahrnehmung der Gefühle anderer schulen. Abbildung 2 zeigt einen Auszug aus einem solchen Beispiel-Protokoll (s. a. Übung 3).

Grundstimmung: freudig, entspannt, weil ich Urlaub habe (4), (+), Arbeitsdruck moderat (3), (-), traurig über ein Problem in meiner Familie (4), (-)	
Zahlen in Klammern: Gefühlsausprägung (Intensität) auf einer Skala von 1–10 (1 = geringfügig, kaum wahrnehmbar; 10 = maximal stark) und Wertigkeit (– – = sehr unangenehm; – = unangenehm; 0 = neutral; + = angenehm; ++ = sehr angenehm)	
06:00	
07:00	Ich erwache froh und gut gelaunt (3), (+) Vorfreude aufs Skifahren (4), (+), gleichzeitig etwas Angst und Sorge, ob ich hoffentlich mit heilen Knochen zurückkommen werde (3), (-)
08:00	Ärger und Aufregung im Gespräch beim Frühstück (7), (– –) Trauer über die Unmöglichkeit, die Meinungsverschiedenheit aufzulösen (4), (-), Beschluss, das Problem vorläufig auf sich beruhen zu lassen.
09:00	Freiheitsgefühle, Freude über den sonnigen Tag (7), (++)
10:00	Lust an der Bewegung (8), (++)
11:00	Lust an der Bewegung (8), (++) plötzliche Tränen über den Verlust einer nahen Freundin, von dem ich gedacht hatte, er sei bereits verarbeitet (5), (-)
12:00	Genuss eines Mittagessens auf der Terrasse eines Bergrestaurants (5), (+)
13:00	Ich freue mich weiter an meiner Freiheit und Bewegungslust (6), (+), werde aber allmählich müde (3), (-)
14:00	Anflug von Traurigkeit bei der Rückkehr ins Tal (3), (-) Die Sonne brennt nun zu heiß, Unlustgefühle (5), (-)

15:00	Müdigkeit, ich weiß eine Weile lang nicht, was ich tun soll (4), (-) Ich lege mich schlafen und genieße die Entspannung, das ungestörte Da- kindösen und die scheinbare Auflösung aller Grenzen (8), (++)
--------------	---

Abbildung 1 Tagesprotokoll zur zur Selbstwahrnehmung von Gefühlen.
Beispiel: Ein Tag im Ski-Urlaub

Grundstimmung: freudig, entspannt, weil ich Urlaub habe (4), (+), Arbeitsdruck moderat (3), (-), traurig über ein Problem in meiner Fa- milie (4), (-)	
Zahlen in Klammern: Gefühlsausprägung (Intensität) auf einer Skala von 1–10 (1 = geringfügig, kaum wahrnehmbar; 10 = maximal stark) und Wertigkeit (– – = sehr unangenehm; - = unangenehm; 0 = neutral; + = angenehm; ++ = sehr angenehm)	
06:00	Im Traum steht unser Nachbar plötzlich ganz dicht vor mir; er ist hoch rot im Gesicht und sehr zornig (9), (– –). Er macht mir Vorwürfe, weil ich angeblich seinen Hund nicht richtig angebunden habe. Davon erwache ich.
07:00	
08:00	
09:00	
10:00	Schreiendes Baby (10), (– –); seine Eltern haben es in den Kinderwa- gen gesteckt, bevor sie alle zusammen in die Liftgondel steigen; das Kind wehrt sich aus Leibeskräften; die Eltern wirken gestresst (6), (–), bemühen sich aber, souverän zu erscheinen.
11:00	
12:00	In der Mittagspause sehe ich meinen Mann zufrieden und entspannt lächeln (3), (+) Auf der Terrasse des Bergrestaurants geht ein etwa dreijähriges Kind auf einen Dackel zu, der angebunden unter einem Tisch liegt. Der Hund (vermutlich erschrocken (7), (–)) springt auf und bellt. Das Kind läuft schreiend davon (8), (– –); der Hund scheint auf Angriff gestimmt zu sein (5), (-), wird aber von seiner Leine daran gehindert; das Kind ist zu seinen Eltern geflüchtet und wird getröstet (4), (+).

Abbildung 2 Tagesprotokoll zur Wahrnehmung von Gefühlen anderer.
Beispiel: Ein Tag im Ski-Urlaub

Wenn Sie die in diesem Buch vorgeschlagenen Übungen zu einem persönlichen »Forschungsprojekt« oder einem »Trainingsmodul« für ihre emotionale Selbststeuerung machen wollen, ist es ratsam, ein Heft oder einen Ordner anzulegen, in dem Sie Notizen, ausgefüllte Arbeitsblätter und Übungsprotokolle sammeln, um Ihre persönliche Reise zu dokumentieren.

Nachdenken über Lösungsmöglichkeiten

Ein wesentlicher Auslöser für Anitas Gefühle ist also die Art und Weise, wie ihr Vorgesetzter mit ihr umgeht. Auf welche – vielleicht belastende – Situation lassen sich Ihre problematischen Gefühle zurückführen?

Setzen auch Sie Ihre »Forschungsreise« fort, indem Sie sich als nächstes fragen, was Sie bisher unternommen haben oder was Sie tun könnten, um die Situation, die Ihnen Probleme bereitet, zu verändern.

Anita würde vielleicht das Gespräch mit Ihrem Chef suchen und ihm sagen, was sie schwierig findet. Sie würde herauszufinden versuchen, ob er bereit ist, sein Verhalten ihr gegenüber zu ändern.

Eine weitergehende wichtige Frage für Anita ist, zu prüfen, ob sie in ihrer Biografie eventuell ein unerledigtes Problem mit einer Autoritätsperson hat, möglicherweise mit einer Elternfigur. Letzteres liegt nahe, weil sie auch schon in anderen Arbeitszusammenhängen Spannungen mit Vorgesetzten hatte bzw. regelmäßig in Konflikt mit diesen geriet. Anita entschied sich, eine Fachperson aufzusuchen.

Falls – um bei unserem Beispiel zu bleiben – das Gespräch mit Anitas Chef unerfreulich verläuft und keine hoffnungsvollen Perspektiven eröffnet, ergibt sich daraus eine Vielfalt an Möglichkeiten: Anita hält z.B. Ausschau nach einer anderen Stelle und kündigt. Oder: Sie bemüht sich darum, in ihrem Vorgesetzten ein herausforderndes Gegenüber zu sehen, das sie zu wichtigen Entwicklungsschritten anregt. Sie möchte z.B. lernen und üben, sich gegenüber Zumutungen deutlicher abzugrenzen. Sie

fasst die kontinuierliche Auseinandersetzung mit ihrem Chef als willkommenes Training für mehr Durchsetzungskraft, Selbstbewusstsein und Selbstsicherheit auf.

Versuchen Sie es ähnlich mit Ihrem eigenen Problem. Nachdem Sie wichtige Aspekte wahrgenommen, über Gründe und mögliche Lösungsschritte nachgedacht und körperliche Begleiterscheinungen benannt haben, d. h. Ihren Kopf (kognitive Fähigkeiten) benutzt haben, empfiehlt es sich, den Körper zu bewegen. Damit vermitteln Sie Ihrem Gehirn zusätzliche Informationen und Impulse. Wir wenden uns zunächst dem Atem zu.

Arbeit mit dem Atem

Emotionale Regungen und Bewegungen gehen mit Veränderungen von Atem-Volumen und -Frequenz einher. Bei Angst atme ich schneller und weniger tief, bei Wut schneller und tiefer. Bei Freude oder Glück atme ich langsamer und tiefer, im Schock langsamer und flacher. Wenn ich regulierend auf meine Gefühlsbewegung einwirken will, bietet sich der Atem, der sich willkürlich beeinflussen lässt, als Steuerungsinstrument an.

Bei Angst z. B. kann ich versuchen – vorausgesetzt natürlich, mein Leben ist nicht unmittelbar bedroht –, meine Aufmerksamkeit ganz ins Hier und Jetzt zu holen, das Objekt meiner Furcht (wovor fürchte ich mich?) zu fokussieren und meinen Atem zu vertiefen und zu verlangsamen. Dabei wird das Ausatmen betont.

Wenn ich mich chronisch in einer Art benebelten und dissoziierten Trance bewege, versuche ich, mich für ein paar Minuten auf meinen Atem zu konzentrieren und so tief wie möglich aus- und einzuatmen. Dabei kann es sein, dass das Gefühl der Angst zunächst stärker wird, dass meine Zähne/Unter- und Oberkiefer leicht zu vibrieren, die Knie zu zittern beginnen. Wenn ich gut geerdet bin (s. hierzu Übung 2 oder 24), kann ich diesen Gefühlsturm in aller Regel tolerieren. Ich lasse zu, dass er sich steigert, stoße vielleicht einen (Hilfe-)Ruf aus, bleibe wach und präsent und werde Zeuge davon, dass das Gefühl nach einiger Zeit wieder abklingt. Die Arbeit mit dem Atem (z. B. Übung 1) lässt sich

anhand verschiedener Übungen trainieren und für den Alltag nutzbar machen. Dazu später mehr (Übungen 5a, 25, 53). Im Folgenden werden nun erste Körperübungen vorgestellt.

Eine Körperübung durchführen

Bei emotionalen Problemen haben sich bestimmte Grundübungen als hilfreich erwiesen. Es wird empfohlen, sie regelmäßig durchzuführen, um sie zu verinnerlichen. Übt man über einen längeren Zeitraum hinweg, führt dies zu nachhaltiger und ganzheitlicher Entspannung als Grundbefindlichkeit. Zusätzlich stehen solche Übungen dann in Notsituationen als »Erste Hilfe«-Maßnahmen zur Verfügung – und hierfür ist eine gewisse Übungsroutine wichtig. Hier eine erste Atem- sowie zwei sogenannte Erdungsübungen:

Übung 1

Atemübung

Suchen Sie einen Raum auf, in dem Sie ungestört sind und stellen Sie sicher, dass Sie nicht gestört werden.

Passen Sie die Beleuchtung im Raum Ihren Bedürfnissen an. Stellen Sie sich an einen von Ihnen als stimmig empfundenen Ort im Raum und wählen Sie dabei eine Ihnen angenehme Distanz zu den Wänden, zum Fenster, zur Tür, zum Licht sowie zu den Sie umgebenden Möbeln. Positionieren Sie Ihre Füße parallel und etwa schulterbreit, sodass Sie möglichst entspannt stehen können. Führen Sie dann Ihre Arme hinter den Rücken. Umfassen Sie mit der einen Hand Zeige- und Mittelfinger der anderen und halten diese. Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf den Brustraum und atmen Sie ein, um diesen zu füllen. Atmen Sie drei Herzschläge lang ein. Halten Sie drei Schläge lang die Luft an. Und atmen Sie dann während sechs Schlägen aus. Falls es Ihnen zunächst zu langsam sein sollte, Ihr Zählen am Herzrhythmus zu orientieren, zählen sie schneller. Wichtig ist, dass Sie doppelt

so lange aus- wie einatmen und dass Sie zwischen Ein- und Ausatmen die eingeatmete Luft entsprechend lang halten. Wiederholen Sie diese Übung fünfmal.

Lenken Sie anschließend Ihre Aufmerksamkeit auf den Bauchraum und wiederholen Sie die beschriebene Übung mit der einzigen Abwandlung, dass Sie nun mit dem Einatmen den Bauchraum »füllen«. Sie erlauben also Ihrer Einatembewegung, d. h. den sich erweiternden Lungenflügeln und dem sich senkenden Zwerchfell, Ihre Eingeweide nach unten zu drängen und damit eine Wölbung der Bauchdecke zu bewirken. Beim Ausatmen entspannt und wölbt sich das Zwerchfell wieder nach oben. Die Eingeweide ziehen sich in den weiter gewordenen Bauchraum zurück. Die Bauchdecke strafft sich. Wiederholen Sie auch diese Übung fünfmal.

Nun zu den Erdungsübungen. Heftige Emotionen bewegen Menschen dazu, außer sich zu geraten. Die Konzentration auf die körperliche Selbstwahrnehmung und die Durchführung einer Körperübung wirkt dem in aller Regel entgegen.

Sogenannte Erdungsübungen, die Ihre Körperwahrnehmungen in einen bewussten Bezug und Dialog zu dem Sie tragenden Boden setzen und Ihr Selbstempfinden im eigenen Körper verankern, können helfen, emotionalen Stürmen besser standzuhalten.

Falls Sie es also mit Gefühlen zu tun haben, die Sie selbst oder die andere als zu intensiv empfinden, machen Sie sich mit einer oder beiden der nun folgenden Erdungsübungen vertraut. Auch hier empfiehlt sich eine regelmäßige Übungspraxis.

Übung 2

Erdungsübungen

Variante (a). Suchen Sie einen Ort auf, an dem Sie etwa eine viertel Stunde lang ungestört sind. Stehen Sie mit schulterbreit geöffneten Beinen, die Füße parallel und mit leicht gebeugten Knien, möglichst entspannt da. Achten Sie dar-

auf, dass Sie Ihren Atem nicht anhalten, sondern frei fließen lassen. Verlagern Sie Ihr Gewicht geringfügig in Richtung Fersen. Erkunden Sie die Grenze Ihres Gleichgewichts. An welchem Punkt der Gewichtsverlagerung müssen Sie einen Schritt nach rückwärts machen, um nicht zu fallen? Verlagern Sie anschließend Ihr Gewicht auf die Fußballen und versuchen Sie wiederum herauszufinden, wo Sie Ihr Gleichgewicht zu verlieren drohen. Verschieben Sie Ihr Gewicht mehrere Male zwischen Fersen und Fußballen hin und her. Verschieben Sie es dann auf die Innenkante Ihres rechten und die Außenkante Ihres linken Fußes. Suchen Sie die Grenze für Ihr Standvermögen. Verlagern Sie Ihr Körpergewicht auf die Innenkante Ihres linken und die Außenkante Ihres rechten Fußes. Schieben Sie es anschließend mehrere Male hin und her.

Probieren Sie dann einen Kreis zu beschreiben: Sie verlagern Ihr Gewicht langsam und kontinuierlich von den Fersen auf die Innenkante Ihres rechten und die Außenkante Ihres linken Fußes, von dort auf die Fußballen und anschließend auf die Innenkante Ihres linken und die Außenkante Ihres rechten Fußes. Von dort wieder zurück auf die Fersen. Fahren Sie mit dieser kreisenden Bewegung fort. Und kehren Sie nach wenigen Minuten die Richtung der kreisenden Bewegung um. Wenn Sie schließlich zur Ruhe und in die Mitte Ihrer Körperachse zurückkehren, lassen Sie sich eine Weile lang nachspüren, welche Empfindungen diese Übung in Ihnen ausgelöst hat. Schütteln Sie zum Abschluss Arme, Beine, Rumpf und Nacken, um sich zu lockern.

Wie fühlen Sie sich? Noch zornig? Zorniger als vorher? Traurig? Ängstlich?

Variante (b). Legen Sie sich mit dem Rücken auf eine Decke und nehmen Sie die Auflagepunkte Ihres Körpers auf dem Boden wahr. Übergeben Sie Ihr ganzes Körpergewicht der Schwerkraft. Spüren Sie, wie der Boden Sie trägt. Falls Sie Muskelspannungen wahrnehmen, die diesem Sich-Über-

lassen entgegenwirken, wenden Sie sich mit Ihrer Aufmerksamkeit diesen zu, verstärken Sie die Spannung bis zu einem Maximum und lösen Sie sie danach schrittweise wieder. Wiederholen Sie dieses An- und Entspannen einige Male. Vielleicht können Sie in beide »Richtungen« – An- und Entspannen – bei jedem Mal ein Stückchen weiter gehen. Drücken Sie im Ausatmen das Kreuzbein mit dem ganzen dazugehörigen Rückensegment flach und breit gegen den Boden. Atmen Sie aus und aus und aus, halten Sie den Druck gegen den Boden und den Zustand des Ausgeatmet-Habens bis es nicht mehr geht und Sie wieder einatmen müssen. Lösen Sie, während Sie einatmen, alle Anspannungen so weit wie möglich auf. Atmen Sie anschließend einige Male frei aus und ein.

Wiederholen Sie diese Übung dreimal und wandern Sie dann mit Ihrer Aufmerksamkeit nacheinander zu den Rücken-Segmenten der Lendenwirbel-, der Brustwirbel- und schließlich der Halswirbelsäule. Drücken Sie die genannten Wirbelsäulensegmente und dazugehörigen Rückenpartien jeweils im Ausatmen gegen den Boden (wie oben für das Kreuzbeinsegment beschrieben), atmen Sie so lange aus, bis es nicht mehr weiter geht und lösen Sie den Druck gegen den Boden, während Sie den Atem neu in sich einströmen lassen. Wiederholen Sie dieses verlängerte Ausatmen für jedes Segment je dreimal. Gönnen Sie sich zum Abschluss freie Räkkel- und Schlängelbewegungen von Hals und Rücken, bis Sie von selbst zur Ruhe kommen. Lassen Sie sich möglichst frei atmen und spüren Sie am Ende nach, was diese Übung in Ihnen bewirkt und was sich verändert hat.

Diese Übung geht auf Stanley Keleman (Begründer der »Formativen Psychologie«) zurück und bezieht sich auf die Konstruktion und Dekonstruktion von muskulären Spannungsmustern. Gefühle, wie auch deren Unterdrückung, gehen in aller Regel mit bestimmten Muskelspannungen einher: Wir halten den Atem an,

wir ziehen die Schultern hoch, wenn wir Angst haben, wir versetzen uns in Kampfbereitschaft, wenn wir wütend sind. Übungen zur gezielten An- und Entspannung von bestimmten Muskelgruppen dienen einerseits einer bewussteren Wahrnehmung sich quasi-automatisch vollziehender muskulärer Spannungen und andererseits dem Erwerb der Fähigkeit, diesen entgegen zu wirken. Das heißt, wir lernen, die muskulären Aspekte von emotionalen Vorgängen zu beeinflussen – und dabei helfen uns derartige Übungen.

Ein zusätzlicher positiver Effekt besteht darin, dass sich, während Sie sich mit der möglichst genauen Ausführung der Übung beschäftigen, der emotionale Aufruhr, dessentwegen Sie mit der Übung begonnen haben, wahrscheinlich gelegt haben wird.

Problembezogenes Arbeiten mit der Willkürmuskulatur

Emotionale Regungen und Bewegungen gehen mit zum Teil sehr spezifischen Spannungsänderungen in der Muskulatur einher. Da wir zumindest einen Teil unserer Muskeln, die sog. Willkürmuskulatur, willentlich beeinflussen können, bietet sich auch diese als Ansatzpunkt zur Gefühlsregulation an.

Ich fühle mich z. B. zunehmend gestresst, weil ich fürchten muss, mein geplantes Arbeitspensum nicht in der dafür vorgesehenen Zeit zu schaffen. Ich stelle fest, dass meine Schultern nach oben wandern und sich meine Nackenmuskulatur verspannt. Im Sinne einer Übung nehme ich diese Spannung bewusst wahr, verstärke sie bis zu einem gefühlten Maximum, um mir deutlich zu machen, was mein Körper da tut und eventuell auch, wozu diese Haltung nützlich sein kann. Dann löse ich das Spannungsmuster Schritt für Schritt und entspanne mich. Sobald die Angst wieder zunimmt, lasse ich die Anspannung zu, verstärke sie und löse sie wieder. Ich wiederhole dieses Hin- und Hergehen zwischen Spannung und Entspannung mehrere Male (auch dies in Anlehnung an S. Keleman).

Oder ein anderes Beispiel: Der Dialog mit meiner Partnerin versetzt mich in derartigen Zorn bzw. eine derartige Verzweif-