

1 | RESSOURCEN

Die folgenden Kapitel erläutern den Ansatz und die grundlegende Herangehensweise des vorliegenden Selfcoaching Konzepts. Sie geben einen Überblick über die inneren und äusseren Ressourcen, die dem Menschen zur Selbstwirksamkeit dienen.

Einleitung

Glücksempfindungen

Die Wolfsfrau - das Verständnis von Selfcoaching

Innere Ressourcen

Die Rationalität

Die Imagination

Die emotionale Intelligenz

Die körperliche Intelligenz

Methodenübergreifende Herangehensweisen des Selfcoaching

Äussere Ressourcen – Die Fachgebiete

Kreativität als natürliches Prinzip



Die Verweise auf die, der jeweiligen Theorie entsprechenden Praxisanwendungen sind mit dem Vermerk „Selfcoaching“ gekennzeichnet.

Einleitung

Leben. Unbewusst hineingeboren widerfährt es einem. Andauernde Erfahrung wird dabei vom ersten Herzschlag an als inneres Wissen abgelegt. Inneres Wissen über die Beschaffenheit der Umgebung, über Beziehungen, die eigenen Interessen und Fähigkeiten, über die Willenskraft, deren Grenzen und das Schicksal. Kurz: inneres Wissen über die Welt und sich selbst. Und zunehmend entstehen Anlagen, um persönliche Ziele zu verfolgen, Probleme zu lösen, Krisen zu bewältigen und sich vielleicht gar neu zu erfinden.

Leben. Eine sinnliche Erfahrung und ständige Herausforderung, die letztlich jeder Person selbst übertragen bleibt.

Um diese Herausforderungen auch unter schwierigen Bedingungen gut zu meistern, stellt sich die Frage nach den inneren Ressourcen, die im Menschen hierfür angelegt sind. Gibt es möglicherweise ungenutzt brachliegende? Welche davon sind im Hinblick auf die Selbstwirksamkeit von besonderer Bedeutung? Und wie lassen sie sich im Bedarfsfall erschliessen?

Jüngere Forschungsergebnisse zeigen auf, dass eine erfüllende Lebensgestaltung nebst dem rationalen Denken massgeblich durch die emotionale und körperliche Intelligenz begünstigt wird. Zahlreiche gesicherte Erkenntnisse belegen die Wechselwirkung geistiger, emotionaler und körperlicher Abläufe. Kreative Prozesse sind allgegenwärtig, sie lassen sich bis hin zur menschlichen Genaktivität nachvollziehen, und der Nutzen der Imagination als schöpferische Geistesform ist unbestritten. Die umfassende Wandelbarkeit der Hirnstrukturen gilt aus neurologischer Sicht ebenso als gegebene Möglichkeit wie lebenslanges Lernen.

Und genauso wie vernünftiges Denken geübt und gebildet wird, kann dies auch mit der emotionalen und körperlichen Intelligenz geschehen. Techniken der Imagination helfen dabei, nebst der Rationalität weiteres Potential des Geistes zu nutzen, während die Kreativität durch Entspannung und zunehmendes Vertrauen in den kreativen Prozess erschlossen wird. Die Synergie all dieser Ressourcen schafft Zugang zu einer ungeheuren Menge an innerem Wissen, zur Persönlichkeitsentwicklung und Selbstheilung.

In der Annahme (die sich anhand wissenschaftlicher Erkenntnisse noch bestätigen wird), dass in der menschlichen Biologie tatsächlich mehrere Formen von Intelligenz angelegt sind, drängt sich der Gedanke auf, zu ihrer Erschliessung auch unterschiedliche Methoden anzuwenden. So repräsentiert rationales Denken nur eine Form der menschlichen Intelligenz. Um emotionalen, körperlichen und seelischen Belangen tatsächlich effektiv begegnen zu können, bedingt es weiterer entsprechender Ansätze.

Ihrer Natur gemäss sind solche Arbeitsweisen oft aus kollektiver überlieferter Erfahrung entstanden. Althergebrachtes Wissen hat sich teilweise über Jahrtausende entwickeln und aufgrund seiner Wirksamkeit erhalten können. Praxiserprobt und realitätsnah, lässt es sich in vieler Hinsicht mit aktuellen wissenschaftlichen Ergebnissen vereinbaren und zeigt auch dadurch seinen überdauernden Wert.

Die vorliegenden Inhalte werden denn auch verdeutlichen, dass sich der Nutzen alter Formen der Körperarbeit, wie Yoga, Tai Chi und Judo oder der zeitgenössischen Feldenkraismethode durch heutige Erkenntnisse nachweisen lässt. Weiter legt die Traditionelle Chinesische Medizin die Grundlage für moderne Ansätze, wie die energetische Psychologie und Kinesiologie, mit denen sich über die Physis emotionaler Stress abbauen lässt. Ebenfalls aus der Praxis entstanden sind neuere Techniken der angewandten Psychologie und des Coachings, die dazu verhelfen, Traumata zu desensibilisieren oder mittels gezielter Fragestellung die subjektiv richtigen Lösungsansätze zu finden. Im mentalen Bereich sind es Praktiken des Buddhismus, der christlichen Mystik, der Systemaufstellung sowie des Schau-

spieltrainings, die sich als konkret nützlich erweisen. Sie wiederum lassen sich mit gegenwärtigen Thesen der Biologie und Physik in Verbindung bringen.

Grundsätzlich wirft aktuelles Wissen über das Menschsein ein neues Licht auf Jahrtausende alte und auch jüngere Heilmethoden praktischen Ursprungs. Und es zeigt sich zunehmend, dass überdauernde, durch körperliche, emotionale und geistige Erfahrung entstandene Methoden, einen grossen Nutzen bergen, auch wenn wissenschaftliche Nachweise für deren Wirksamkeit derzeit noch fehlen.

Coaching und Therapie vereinen im körperlichen, emotionalen und mentalen Bereich eine beträchtliche Anzahl dienlicher Techniken. Eine Auswahl davon liegt im dargelegten Selfcoaching Konzept weiterentwickelt zur Eigenanwendung vor. Darüberhinaus hat die konsequente Betrachtung wissenschaftlicher Erkenntnisse in Verbindung mit alten Überlieferungen, Berufs- und Selbsterfahrung die Entwicklung zusätzlicher Tools ermöglicht.

Die Auswahlkriterien der beschriebenen Anwendungen sind indes ihr unmittelbarer Nutzen, ihre Korrelation untereinander sowie ihre Abstützbarkeit auf Fakten. Aus eigener Kraft anwendbar, ermöglichen sie subjektive Erfahrung, stärken die verschiedenen Formen der Intelligenz und damit die Selbstwirksamkeit. Wertfrei und fern von jeglicher Ideologie sollen sie nach Interesse und Bedarf auf ihre Wirksamkeit erprobt werden können. Derweil dient das Grundlagenwissen der lösungs- und entwicklungsorientierten Haltung und dazu, die Anwendungen durch rationale Betrachtungen zu stützen.

Glücksempfindungen

Um sich dem Thema des Selfcoaching anzunähern, stellt sich die übergeordnete Frage, was im Kern damit bezweckt werden möchte. Aus welcher tiefsten Motivation werden unsere Entscheidungen gefällt und was treibt uns zum Handeln an?

Vereinfacht lässt sich sagen, dass jede unserer Entscheidungen im Grunde von der Frage beeinflusst wird, ob damit Lebenserhaltung, Befriedigung, Wohlfühl und letztlich Glück erzeugt wird.

Obwohl das, was konkret mit Glück assoziiert wird von Mensch zu Mensch sehr unterschiedlich sein kann, gibt es doch allgemeingültige Bedingungen, damit sich Glücksgefühle einstellen können. In körperlicher Hinsicht sind dies die Sicherung der basalen Grundbedürfnisse wie ausgewogene Ernährung, Schutz durch Wohnung und Kleidung sowie ausreichende Bewegung. Im emotionalen Bereich zeigen sich Zuwendung und Liebe bereits beim Säugling als überlebenswichtig. Es sind damit primär erfüllende Beziehungen, wie die Partnerschaft oder die Einbindung in ein soziales Netz, die im innersten angestrebt werden. Sich für das Kollektiv nützlich zu machen und dabei Wertschätzung zu erfahren, ist ein wesentlicher Faktor für emotionale Erfüllung. Auf mentaler Ebene ist es wichtig, sich entsprechend der individuellen Fähigkeiten entwickeln und in die Gemeinschaft integrieren zu können. In Anbetracht des persönlichen Schicksals und der Endlichkeit des Lebens ist es ausserdem bedeutsam, diese beiden als sinnvoll einordnen zu können und auf spirituelle Fragen die subjektiv richtigen Antworten zu finden. Sind diese körperlichen, emotionalen und geistigen Bedürfnisse mehrheitlich befriedigt, stellen sich, auch biologische nachvollziehbar, Glücksgefühle ein.

Selbstredend sind in einem Leben voller Dynamik diese Voraussetzungen selten alle gleichermassen gegeben. Sie interagieren direkt miteinander. Erhält ein Aspekt zu wenig Beachtung oder fällt weg, wirkt sich dies auf das gesamte innere Gleichgewicht aus. Gleichsam können Einschränkungen oder Abwesenheit in einem Bereich mit andern kompensiert werden.

Wie später im Detail erläutert wird, sind die Handlungsstrategien, welche zu Befriedigung, Wohlgefühl und Glück führen sollen, aus biografischen Gründen oftmals widersprüchlich angelegt. Diese innere Widersprüchlichkeit ist es, die offenkundig selbsterzeugte, gegenteilige Ergebnisse des Glück zur Folge hat.

Daraus lässt sich schlussfolgern, dass nicht primär die ständige, gleichwertige Befriedigung aller Bedürfnisse ausschlaggebend ist. Vielmehr hängen Zufriedenheit und Glück auch von dem Mass an erlebter Selbstwirksamkeit ab, also von der individuellen Fähigkeit, aktiv und positiv auf ein Ungleichgewicht einwirken zu können. Und für ebendiese individuelle Befähigung zur Selbstwirksamkeit möchte das vorliegende Selfcoaching Konzept seinen Beitrag leisten.

Zunächst bleibt aber eine Grundfrage offen.

Erlauben wir uns, im Grunde unseres Selbst, persönliches Glück anzustreben? Gestatten wir uns in einer Kultur, in der das Leiden als zentrales religiöses Motiv gilt, erfüllt von Glück zu sein? Empfinden wir in einer Welt des allgegenwärtigen Schmerzes Glück als ethisch vertretbar? Assoziieren wir mit Glück unbewusst Oberflächlichkeit, Hedonismus und eine innere Abkehr von Gott? Oder befürchten wir glückerfüllt die Ablehnung unserer Mitmenschen?

Dies sind nur einige, möglicherweise provokative Fragen nach der tiefen inneren Erlaubnis zum Glücklich sein. Dass sie nicht aus der Luft gegriffen sind, zeigen die Symbole, mit welchen das Glück derzeit in westlichen Breiten dargestellt wird. Etwa das, als schmutzig, in einigen Kulturen gar als unrein geltende Schwein und der Ausspruch „Schwein gehabt!“. Weiter der Kaminfeger, der täglich mit Schmutz und Russ zu tun hat sowie das äusserst seltene, vierblättrige Kleeblatt.

Dieser subtilen aber doch deutlichen Negativbewertung des Glücks spricht entgegen, dass glückliche Menschen viel mehr Heiteres und Liebevolleres zu teilen haben. Ausserdem entstehen wirkliche Glücksgefühle in Kooperation mit anderen und nicht durch deren Übervorteilung, wie zu einem späteren Zeitpunkt deutlich werden wird. Sie haben also nichts unreines an sich.

Hinsichtlich Selfcoaching hat die Frage nach der inneren Erlaubnis zum Glücklichsein einen übergeordneten Sinn. Besteht das unbewusste Gefühl, dass Glück in irgend einer Weise verwerflich oder unverdient ist, so erzeugt das gleichzeitige Streben danach ein sich aufhebendes Kräfteverhältnis. Ähnlich dem Seilziehen wirken die Kräfte in entgegengesetzte Richtungen und führen zum Stillstand. Alle Bemühungen, positive Umstände zu schaffen münden in einer schleppenden Entwicklung, möglicherweise gar in Rückschlägen und Enttäuschung ob der Nutzlosigkeit von Techniken und der sinnlos investierten Energie.



Selfcoaching: Erlaubnis zum Glück, S.230

Die folgende, möglicherweise bekannte Geschichte, erzählt auf ihre Weise vom Glück und zeichnet gleichzeitig ein treffendes Bild von Selfcoaching.

Die Wolfsfrau - das Verständnis von Selfcoaching

Es war einmal eine alte, hässliche Frau. Die Frau lebte in der Wüste und verbrachte den Tag damit, Knochen zu suchen. Wolfsknochen. Und wenn sie etwa alle hundert Jahre ein ganzes Wolfsskelett zusammengetragen hatte, begann sie, darüber die Arme auszubreiten und zu singen. Sie sang und sang. Sie sang so schön und markerschütternd, dass sich um die Knochen des Wolfes langsam Sehnen und Muskeln zu bilden begannen. Sie sang in allen Tonlagen. Sirrend und tief brummend, laut schal-

lend und zart summend und mit der Zeit bildete sich über den Muskeln das Fell. Sie sumnte sanft in die Ohren des Wolfes, wiegte ihn hin und her und strich mit ihren rauen Händen durch sein Fell. Da tat der Wolf plötzlich einen tiefen Atemzug, begann sich zu recken und zu schütteln. Er sprang auf, heulte aus tiefster Kehle und machte sich auf und davon, in Richtung Horizont. Und nur diejenigen mit den wirklich guten Augen sahen, dass er sich in weiter Ferne in eine Frau verwandelte, welche ihr Haar schüttelte und lachend von dannen zog.

Die Geschichte stammt aus der Sammlung von Clarissa Pinkola Estes und ist mit ihrer Interpretation im Buch „die Wolfsfrau“ zu finden.

Wie ist sie jedoch mit Glück und Selfcoaching in Zusammenhang zu bringen?

Grundsätzlich ist anzunehmen, dass die Persönlichkeit durch zahlreiche verschiedene Aspekte definiert wird. So können Souveränität mit Unsicherheit, kindlicher Übermut mit abgeklärter Ruhe, Kommunikationsfreude mit Distanziertheit, inneres Wissen mit Ratlosigkeit innerhalb ein und derselben Persönlichkeitsstruktur vorkommen, um hier nur einige Beispiele zu nennen. Dementsprechend lassen sich die einzelnen Aspekte der Erzählung als unterschiedliche Anteile des Selbst interpretieren.

Als sozial organisiertes Säugetier steht *der Wolf* sinnbildlich für die animalische Natur des Menschen. Mensch wie Wolf sind ohne gesunde Instinkte nicht überlebensfähig. Während der Wolf ohne sie tatsächlich zu Grunde geht, verliert der Mensch im besten Fall nur einen wesentlichen Teil seines Selbst. Nämlich denjenigen, der ihn befähigt, sein immanentes Wissen zu nutzen sowie lebenserhaltend auf innere Impulse und äussere Einflüsse zu reagieren. Hinsichtlich Selfcoaching ist es ein erklärtes Ziel, diese selbsterhaltenden Urinstinkte zu (re-)integrieren und zu nutzen.

Die alte Frau entspricht demjenigen Anteil des Selbst, der über Heilkraft und innere Weisheit verfügt. Weder kann sie Negatives erschüttern, noch macht sie sich Gedanken darüber, was andere denken. Sie ist verbunden mit den Urkräften der Natur, verfügt über grosses Gestaltungspotential und geht auf die Suche nach den abgespaltenen, „verlorenen“ Anteilen der Persönlichkeit. Sie stellt den Persönlichkeitsanteil des *inneren Coachs* dar.

Die Wüste kommt metaphorisch einem Ort des Alleinseins oder eben des All-Eins-Seins gleich. Ohne äussere Stimulation, aber doch unmittelbar verbunden mit der Unendlichkeit der Natur, ist sie ein Ort der Leere und gleichzeitigen Fülle, aus dem Neues entstehen kann. Auch im städtischen Alltag kann die innere Wüste aufgesucht werden; in ihr geschieht Selbstwahrnehmung, Reflexion und Wandel. Sie entspricht dem Zustand einer dynamischen Meditation, wie sie in Selfcoaching entsteht.

Die Knochen, welche die Alte sammelt, versinnbildlichen jene Aspekte der Persönlichkeit, die im Laufe der Jahre verloren gingen. Im schlimmsten Fall so viele an der Zahl, dass vom autonomen und glücklich lachenden Selbst nicht viel übrig bleibt. Sie stellen die Ressourcen und zurück zu erobernden Anteile des Selbst dar.

Damit steht *die lachende, Haare schüttelnde Frau*¹ als Sinnbild für wiederhergestellte Gesundheit, Freiheit und Ganzheit. Wir können dies als Zustand grundlegenden Glücks sehen, der weder durch materiellen Überfluss noch durch Ruhm und Prestige zu erlangen ist. Vielmehr beschreibt er ein schlichtes Glück, das durch innere Unversehrtheit und den Zugang zu allen persönlichen Ressourcen

¹ Die matriarchalen Figuren sind in Zusammenhang mit der Geschichte der letzten Jahrhunderte und deren Wertung von Rationalität versus Instinktnatur zu sehen. Sie können den individuellen Bildern angepasst werden. Im vorliegenden Verständnis von Selfcoaching werden alle menschlichen Qualitäten äquivalent gewertet, ebenso die weiblichen und männlichen Attribute.

entsteht. Die harmonische Verbindung von Rationalität und Intuition manifestiert sich körperlich und drückt sich in Handlungsfreiheit aus. Dies ist das Ziel von Selfcoaching.

Innere Ressourcen

„Wir erzeugen die Welt, in der wir leben, buchstäblich dadurch, dass wir sie leben.“

Maturana Humberto, Philosoph und Neurologe

Um sich zunehmend innerer Ganzheit anzunähern, können vier Ressourcen erwähnt werden, derer sich ein Mensch bedienen kann. Es sind dies die vernunftgeleitete Rationalität, die von Kreativität durchdrungene Imagination, ausserdem die emotionale und die körperliche Intelligenz. Wie Maturana prägnant formuliert, wirken sich diese Ressourcen dementsprechend auf das persönliche Erleben und die Handlungsstrategien aus, wie sie im Alltag ausgelebt werden.

Ein erklärtes Ziel von Selfcoaching ist es damit, den Wert all dieser Ressourcen, inklusive deren synergetisches Zusammenwirken zu erkennen und sie alle zunehmend nutzen zu können.

Die Rationalität

Ein übergeordnetes Prinzip ist die Rationalität, deren Weltanschauung auf Vernunft, Fakten und Analyse basiert. Sie sucht den wissenschaftlichen Weg, um Erkenntnisse zu gewinnen. Ihre Stärken sind die geistige Klarheit und Urteilskraft, welche zu konsequenten, geradlinigen Handlungen führen. Ihre Entscheidungen basieren auf sachlichen, nachvollziehbaren Überlegungen.

Die Gefahren eines ausschliesslich rationalen Weltbilds sind verminderte Empfindungsfähigkeit durch Abspaltung der richtungsweisenden Emotionen und Gefühle. Für Kreativität, Inspiration und Träume ist kein Platz vorgesehen. Im Extremfall werden weder subjektive leibliche Erfahrungen noch kollektive Erfahrungswerte als relevant erachtet, insbesondere wenn sie der wissenschaftlichen Erklärung entbehren².

Im Bezug auf Selfcoaching ist es die Aufgabe der Rationalität, das Selbst und Tatsachen objektiv zu betrachten. Ebenso obliegt es ihr, die neutrale Wahrnehmung hinsichtlich den eigenen Gefühlen, Emotionen und dem Körpergeschehen zu pflegen. Sie ist fähig, negative Verhaltensmuster und Luftschlösser zu erkennen und gar ihr eigenes Denken zu reflektieren. Durch Wissen und analytische Betrachtung kann sie festgefahrene Gefühls- und Gedankenstrukturen durchbrechen. Indem sie zu alten Problemen neue Gedanken denkt, generiert sie Lösungen. Positive Verhalten, Selbst- und Weltbilder von Mitmenschen kann sie als Lernchancen erkennen und bringt das Selbst dazu, diese trotz gegenteiliger Erfahrung und Gefühlslage zu nutzen. Letztlich ist es die Rationalität, welche Erklärungsgrundlagen für erlebbare Phänomene zu finden und gleichzeitig die Begrenzung menschlichen Wissens zu akzeptieren hat.

² Beispiele dafür waren der massive Rückgang der Müttersterblichkeit an Wochenbettfieber (von 1:3 auf 1:20), als die Ärzte bei den Geburten neu ihre Hände desinfizierten. Da allerdings das Phänomen nicht erklärt werden konnte und die Wichtigkeit der Keimfreiheit bei der Geburt erst später entdeckt wurden, wurde das Desinfektionsverfahren abgebrochen und der initiierende Arzt dieses Prozedere entlassen. (Servan- Schreiber, 2006)

Auch die Homöopathie ist trotz zahlloser Behandlungserfolge nach wie vor umstritten, da ihre Funktionsweise aus wissenschaftlicher Sicht nur ansatzweise geklärt ist. Ebenso sind dies die seit ca. 5000 Jahren ohne Unterbruch und mit Erfolg praktizierte Methode der Akupunktur sowie das hochwirksame EMDR zur Desensibilisierung von traumatisch gespeicherten Gedächtnisinhalten.

Die Imagination

Der mentale Gegenpol zur Rationalität ist die Imagination. Sie findet den Zugang zum Weltverständnis über innere Bilder und zeichnet sich durch Kreativität, Verbundenheit mit den seelischen Anteilen und der universellen Gestaltungskraft aus. Offen für alle erklärlichen und unerklärlichen Phänomene sieht sie die Welt farbig, lebendig und phantasievoll. Durch sie entstanden Metaphern, Mythen und Sagen und die Spiritualität. Mittels der Imagination findet der Mensch Einsicht in die grosse Welt seiner unterbewussten Anteile.

Ebenso beträchtlich wirkt die Imagination auch auf die Forschung und technische Entwicklungen ein. Was vorstellbar ist, kann angestrebt werden, auch wenn anfänglich unklar ist, ob sich die inneren Bilder als Phantasmen herausstellen. So existierte beispielsweise der Traum vom Fliegen erst als Idee in den Köpfen einiger, meist als Spinner verschriener Visionäre. Das Aufrechterhalten der Vision trotz anfänglichem Scheitern führte letztlich zu der technischen Fertigkeit, erst einen, später sogar hunderte Menschen zugleich durch die Luft zu tragen. Vor ihrer Realisation galt diese Entwicklung für die meisten Menschen als undenkbar und wäre ohne die anfänglichen Phantasien einiger nicht geschehen.

Ausschliesslich bildhaftes Denken birgt indes die Gefahr des Realitätsverlusts sowie ebenfalls die Abspaltung der Emotionen und körperlichen Wahrnehmung. Es wird in Luftschlössern gewandelt, ohne dass Phantasie und Realität verbunden sind oder Kreativität zu Schaffenskraft führt. Es besteht die Gefahr Dogmen zu verfallen, die mit der tatsächlich erfahrbaren Welt wenig zu tun haben.

Bezüglich Selfcoaching ist es die Imagination, welche die persönliche Realität entscheidend mitgestaltet. Alleine schon durch die Vorstellungskraft werden entsprechende Körperreaktionen ausgelöst, was die inneren Bilder real erlebbar macht. Die Imagination zieht Entwicklung und Lösungen in Betracht oder aber schliesst solche aus. Damit lenkt sie die Kräfte in die entsprechende Richtung. Abhängig von den inneren Bildern über das Selbst macht sie das persönliche Potential zugänglich oder verschliesst es, führt sie zu Gesundheit oder torpediert diese. Die Imagination schafft Zugang zu unterbewussten Inhalten, zum persönlichen Potential und zur übergeordneten Lebenskraft.

Die emotionale Intelligenz

Die dritte Ressource ist die emotionale Intelligenz. Emotionen entstehen, wie später vertieft erläutert wird, in direktem Zusammenhang mit dem ursprünglichen Überlebensinstinkt. Aus Emotionen in Verbindung mit der Vernunft ergeben sich Gefühle dafür, wie sich Entscheidungen auswirken können und welche Handlungen das Selbst näher zu einem erwünschten Ergebnis bringen können. Wird die emotionale Intelligenz aktiv genutzt, tragen die teils subtilen Reaktionen des Selbst massgeblich zur Lebensgestaltung bei. Im sozialen Zusammenleben ist die emotionale Intelligenz diejenige, welche durch Mitgefühl aber auch Abgrenzung den grössten Nutzen erzeugt.

Stützt sich ein Weltbild jedoch vorwiegend auf die erlebten Emotionen und Gefühle, führt dies zu innerer Unruhe und Unausgeglichenheit. Nehmen Emotionen und Gefühle fern von jeglicher Vernunft überhand, so können sie ihren ursprünglichen Zweck zur richtungsweisenden Lebensgestaltung nicht mehr erfüllen.

Im Hinblick auf Selfcoaching wird die emotionale Intelligenz durch Wahrnehmung und Achtsamkeit gefördert, Emotionen und Gefühle werden als ernstzunehmende Impulse geschätzt. Gleichsam besteht das Anliegen, eine belastende Emotionsüberflutung durch Reflexion, Hintergrundwissen sowie körperliche Intelligenz einzuordnen und weiter mittels geeigneter Techniken abzubauen.

Die körperliche Intelligenz

Die vierte Ressource ist die körperliche Intelligenz. Im Körper sind, und auch dies wird noch anhand wissenschaftlicher Erkenntnisse vertieft erläutert, alle jemals gemachten Erfahrungen eingeschrieben. Die Auswirkung von geistiger und körperlicher Tätigkeit, von Emotionen und Gefühlen, von jeglichen zwischenmenschlichen Interaktionen, kurz, das ganze Leben in all seinen Facetten ist im eigenen Leib manifestiert. Dieses Erfahrungswissen ist zu einem grossen Teil unterbewusst angelegt, steuert das persönliche Verhalten und erzeugt ein entsprechendes Körpergefühl, Selbst- und Weltbild.

Trotz seines materiellen Charakters reagiert der Körper unmittelbar, sensibel und authentisch auf innere und äussere Impulse. Damit kann er über Schädlichkeit und Nutzen von äusseren Einflüssen sowie über die Ursache von Stressbelastungen Auskunft geben.

Wird die Welt jedoch vorwiegend durch die körperliche Realität wahrgenommen, besteht die Gefahr, dass sie als statisch und inhaltsleer erscheint. Isoliert von Emotionen und Gefühlen, von der Rationalität und Imagination entbehrt die Physis eben der Persönlichkeit, die sie eigentlich bewohnt.

Bezüglich Selfcoaching kann die körperliche Intelligenz durch Achtsamkeit, bewusste Wahrnehmung und Reflexion genutzt werden. Die physisch eingeschriebene Erfahrung dient als immenser Wissensspeicher und der Körper als verlässlicher Realitätsbezug hinsichtlich aller emotionalen und geistigen Tätigkeit. Die Körperwahrnehmung lässt *fühlen*, welche Gedanken, inneren Bilder, Entscheidungen und Handlungen zu Energie, Wohlfühl und Entspannung führen. Durch die Körperwahrnehmung wird auch deutlich, welche Techniken des Selfcoaching sich positiv auswirken. Körperliche Symptome können entschlüsselt, in Zusammenhang mit dem Leben gebracht und abgebaut werden.

Fazit

Jeder Mensch verfügt über alle Ressourcen der Rationalität und Imagination, der emotionalen und körperlichen Intelligenz. Durch Biografie, Bildung und Präferenzen ist der einzelne jedoch meist einseitig geprägt. Werden die Bereiche aber ergänzend genutzt, so kann ihre Synthese Potential freilegen, die individuelle Welt ungleich grösser machen und der persönlichen Entwicklung zu Quantensprüngen verhelfen. Diese Kräfte gleichermassen nutzen zu lernen ist - der Geschichte der Wolfsfrau entsprechend - auch dem Zusammentragen von Knochen ähnlich. Einmal das harmonische Zusammenspiel von Intellekt, Phantasie, Emotionalität und Sinnlichkeit erfahren, kann sich innerer Reichtum eröffnen, der Gefühle der inneren Ganzheit und des Glücks ermöglicht.

Methodenübergreifende Herangehensweisen des Selfcoaching

Entsprechend dem offensichtlichen Nutzen, sich aller Ressourcen der Rationalität und Imagination, der emotionalen und körperlichen Intelligenz zu bedienen, entfaltet auch das Zusammenführen von Methoden der Persönlichkeitsentwicklung in all diesen Bereichen grosses Potential.

Geist, Gefühlswelt und Körper verlangen nach einer individuellen Herangehensweise, sie wollen nach Bedarf und in ihrer jeweiligen Sprache angesprochen werden. Ist die Herangehensweise an Entwicklung und Selbstheilung ausschliesslich analytisch, kreativ, emotions- oder körperbezogen, führt dies oft nur teilweise zum Ziel und vielfach zu Enttäuschung. So kann jemand Experte im Erkennen seiner Probleme sein, sich aber unverändert schlecht fühlen. Andernfalls bessert sich die körperliche Verfassung auch nach vielen Stunden Körperarbeit nicht wesentlich, schlicht weil die Ursachen des Unwohlseins auf einer anderen Ebene liegen. Rein medizinische Interventionen bringen psychosomati-

sche Beschwerden selten zum Verschwinden und trotz intensiver Auseinandersetzung mit geistigen Inhalten kann der Zugang zum erfüllten Alltag verschlossen bleiben.

Ebenso wie in jeder Person ein rationaler, kreativer und sinnlicher Anteil angelegt ist, so vielfältig ausgeprägt sind auch die Heilmethoden und Entwicklungsansätze, welche die Menschheit hervorgebracht hat. Die Erfahrung zeigt, dass sehr viel Potential in der Kombination verschiedener Lösungsansätze steckt. Dementsprechend ist es das Ziel der Selfcoaching Praxis, übergreifende Methoden im körperlichen, emotionalen und geistigen Bereich anzuwenden, um zunehmend alle inneren Ressourcen nutzen zu können.

Äussere Ressourcen – Die Fachgebiete

Die für Selfcoaching herangezogenen Fachgebiete entsprechen im weitesten Sinne ebenfalls der Rationalität und Imagination, der emotionalen und körperlichen Intelligenz. Mit unterschiedlichen Ansätzen erforschen sie deren Phänomene. Es sind dies vor allem die Neurologie, die Psychologie, die Biologie und Physik sowie transkulturell spirituelle Sichtweisen und körperbasierte Methoden.

Die Neurologie bietet eine empirische, auf Fakten und Erfahrung basierende Auseinandersetzung, um menschliches Verhalten aus der Sicht körperlicher Prozesse zu verstehen. Ursprünglich aus der Erforschung von Nervenkrankheiten entstanden, umfasst ihr Gebiet heute die ganzheitliche menschliche Funktionsweise. Die Interaktion von Gehirn, Nervensystem, Rückenmark und Muskulatur in Zusammenhang mit Umgebungsimpulsen und psychischen Abläufen wird umfassend und präzise dargelegt. Die Neurologie verdeutlicht auch das Erinnerungsvermögen, die Sensibilität und Wandelbarkeit körperlicher Strukturen. Sie schafft Verständnis für die Beziehung des Körpers zu Emotionen, Gefühlen, Geist und Umwelt. Damit legt sie das Grundlagenwissen zum Nutzen der emotionalen und körperlichen Intelligenz und schafft Vertrauen in eben diese. Aktuelle Erkenntnisse der Neurologie fliessen in zahlreiche praktische Techniken des Selfcoaching ein.

Die Psychologie (Psychologia, gr.: Seelenkunde, „psyché“, Hauch, Seele, Gemüt, auch Atem-Hauch; ich atme, lebe) erforscht psychische Abläufe und den „immateriellen Faktor“ des Menschseins. Mittels empirischer, bereichsübergreifender Studien (v.a. der Verhaltens-, Kognitions- und Neurowissenschaften) wird Erfahrungswissen gesammelt, um Theorien zu belegen. Im Hinblick auf Selfcoaching sind psychologische Erkenntnisse über das Bewusstsein und Unterbewusstsein, das individuell angelegte Wissen bezüglich der Welt und sich selbst, die Beziehung von Körper und Verhalten sowie die Ursachen von negativen Verhaltensweisen von Bedeutung. Die Psychologie unterstützt durch ihre Sachlichkeit die rational geistigen Qualitäten im Umgang mit dem Selbst und fließt ebenfalls in viele praktische Techniken des Selfcoaching ein.

Im Bereich der Imagination werden indes Hypothesen der *Biologie* betreffend einer metaphysischen, gestaltgebenden Realität sowie *physikalische Betrachtungen* über die Deckungsgleichheit von Raum und Zeit herangezogen. Sie schaffen Erklärungsansätze für mentale Phänomene der Meditation und verdeutlichen die Wirkungen des Geistes auf die Materie. Wissenschaftlich begründet zeigen sie die Kraft der Imagination auf und bilden Berührungspunkte zu altem spirituellem Erfahrungswissen. Auch sie beschreiben Dimensionen, die das Tagesbewusstsein erweitern und bewirken damit Vertrauen in die Selbstheilung. Die Hypothesen der Biologie und Physik fliessen in zahlreiche mentale Praktiken des Selfcoaching ein.

Spirituelle Praktiken aller Erdteile befassen sich ebenfalls mit den geistigen und seelischen Aspekten des Menschen. Spiritualität (lat. „spiritus“ Geist, Hauch; spiro, ich atme) in ihrer Begrifflichkeit beinhaltet einerseits religiöse Denkschemata sowie Mystizismus (gr. „mystikos“ geheimnisvoll). Dieser definiert sich als intuitive Auseinandersetzung mit dem menschlichen Geist und generiert auf diese Weise Erfahrungswissen. Spirituelle Auffassungen und Praktiken sind in jeglichen Kulturen offen oder verdeckt zu finden, teilweise über Jahrtausende entstanden und weitergegeben worden. Einige weisen Gemeinsamkeiten auf, während andere im kulturellen Zusammenhang zu verstehen sind.

Hinsichtlich Selfcoaching dienen Techniken spirituellen Ursprungs zur Bearbeitung geistiger, seelischer und emotionaler Inhalte. Über die Imagination und Sinneserfahrung schaffen sie Zugang zur universellen Lebensenergie. Ihre Auswahl wurde anhand ihrer Wirksamkeit und Vereinbarkeit mit rationalen Ansätzen getroffen. In der Praxis suchen sie möglichst frei von Dogmen mit der subjektiven Sinneserfahrung und den persönlichen inneren Bildern zu arbeiten³.

Ebenfalls aus der Quelle überlieferten alten Erfahrungswissens stammen Ansätze der *traditionellen chinesischen Medizin*. Die TCM betrachtet den Körper als Energiesystem, das durch Stimulation an bestimmten Stellen beeinflusst werden kann. Diese Stimulation wirkt sich wiederum positiv auf emotionale und gar geistige Prozesse aus. Kombiniert mit westlichen Techniken und abgestützt auf wissenschaftliche Erkenntnisse ermöglicht die TCM Selfcoaching bei psychosomatischen Beschwerden. Wie die Neurologie, unterstützt ihr Ansatz die emotionale und körperliche Intelligenz, jedoch über den Zugang der unmittelbaren Selbst- und Körperwahrnehmung.

Aus der traditionellen chinesischen Medizin und taoistischen Ansätzen sowie aus der Körpertherapie und Chiropraktik hat sich *die Kinesiologie* (griech: kinesis, Bewegung/ logos, Lehre, Wort) entwickelt. Kinesiologische Verfahren nutzen auf komplexe Weise die subtile Körperresonanz, um die Ursache eines Stressors und die passenden Therapieverfahren genauer zu bestimmen. Die Kinesiologie gehört zu den anerkannten alternativen Heilmethoden, entbehrt aber eines wissenschaftlichen Nachweises. Sie wird jedoch, wie später noch zur Sprache kommt, auch von Ärzten angewandt und ergibt in Zusammenhang mit aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen grossen Sinn. Hinsichtlich Selfcoaching stellt eine vereinfachte Technik der Kinesiologie die Grundlage dar, um Stressoren im Selbstverfahren genauer zu identifizieren, um daraufhin effizient mit der passenden Methode zu reagieren.

Die zeitgenössische *Feldenkrais Methode*, eine mittlerweile anerkannte Therapieform und Lernmethode wurde vom gleichnamigen Ingenieur, Judoka und Jiu Jitsu Lehrer entwickelt. Mittels einer umfassenden Anzahl an Bewegungslektionen unterstützt sie das autonome Lernverhalten, die körperliche Wohlspannung und Selbstwirksamkeit. Feldenkrais ging schon vor den entsprechenden neurologischen Erkenntnissen davon aus, dass sich alles körperlich manifestiert, was das Selbst innerlich und äusserlich lebt. Aus dieser Annahme entstand die auf Selbstwahrnehmung beruhende Methode, welche über den körperlichen Weg eine Veränderung im Verhalten sucht. Hinsichtlich Selfcoaching sind einerseits bestimmte Bewegungslektionen aufgeführt, andererseits fliesst das Gedankengut von Feldenkrais in entwicklungsphysiologische Grundlagen und generell zum Thema der Selbstwirksamkeit ein.

Die unterschiedliche Auseinandersetzung all dieser Fachgebiete mit den menschlichen Aspekten, ihre Berührungspunkte und Überschneidungen stützen Selfcoaching in Theorie und Praxis. Sie bereichern und ergänzen einander auf der Suche nach einem tieferen Verständnis für Geist, Emotionen und Körper sowie jenem für Verhalten, Entwicklung und Selbstheilung.

³ Je nach Hintergrund, geistiger Einstellung und religiöser Überzeugung hat das Individuum Zugang zu unterschiedlichen inneren Bildern. Auch das Verständnis dieser wird als subjektiver Erkenntnisprozess gestaltet. Archetypische Bildinhalte können dabei als Hilfe dienen.

Kreativität als natürliches Prinzip

Kreativität kann als *die* übergeordnete Ressource gelten. Sie umfasst *alle* bewussten und unbewussten, inneren und äusseren Möglichkeiten der Selbstheilung und Entwicklung. Durch die Orientierung am persönlichen Interesse und subjektiven Empfinden, durch Entspannung, Einfälle, Ausprobieren und die neue Kombination von Techniken wird sie zugänglich. Innerliches Loslassen von vorgegebenen Meinungen und limitierenden Strukturen sowie die Vorstellung vom unendlichen Reichtum an Möglichkeiten schaffen Vertrauen, dass Lösungswege vorhanden und zugänglich sind.

Das Prinzip der Kreativität kann in der Natur mit deren unendlich phantasievollen, gewaltigen, filigranen und gar humorvollen Aspekten erkannt werden. Die Natur selbst inspiriert zum Gedanken, dass der Mensch trotz aller zeitweiligen Entfremdung von ihr aus ebendieser Substanz hervorgegangen ist. Wir sind Teil einer immensen Entwicklungsgeschichte, deren Schöpferkraft auch uns zu Grunde liegt. Die Evolution hat stets Möglichkeiten für Entwicklung und Lösungen für Probleme gefunden. Und weil der Mensch Teil der Energie ist, die ihn hervorgebracht hat, durchdringt dieses Prinzip auch ihn.

Das Gewährwerden der naturgegebenen kreativen Gestaltungskraft und aller inneren wie äusseren Ressourcen ermöglicht es zunehmend, mit Schwierigkeiten befriedigend umzugehen, Herausforderungen auf individuelle Weise anzugehen und das persönliche Potential zeitlebens zu entfalten.

Konkrete Techniken, um das umfassende und alles durchdringende Prinzip der Kreativität zu nutzen, kommen im Praxisteil ebenso zum Einsatz wie Hintergrundwissen über kreativitätsfördernde Umstände und die diesbezüglich förderliche Arbeit mit Entspannung und dem subjektiven Empfinden.



Selfcoaching: Der kreative Modus, S.147

2 | GRUNDLAGEN

Die folgenden Inhalte bilden das Grundlagenwissen, das die Persönlichkeitsentwicklung und Selbstheilung auf rationaler Ebene fördern will. Im Speziellen dann, wenn das Selbst von Emotionen überflutet wird, negative Verhaltensmuster und Stress überhand nehmen, ist es die Vernunft, die unterstützend wirken kann. Neurologische und psychologische Erkenntnisse über des Menschen Grundveranlagung und dessen inneren Antrieb dienen dem lösungs- und ressourcenorientierten Denken ebenso, wie Wissen über die Persönlichkeitsentwicklung und Gesundheit sowie Fakten über das Zusammenspiel von Körper, Emotionen und Geist.

Das Motivationssystem

Ist der Mensch gut?

Persönlich angelegtes Wissen

- Die neurologische Sichtweise
- Der unterbewusste Anteil inneren Wissens
- Das Gehirn – ein Abbild seiner Umgebung
- Die psychologische Sichtweise

Beziehung, Entwicklung und Gesundheit

Beziehung und Schmerz

Die Kräfte innerhalb des menschlichen Mikrokosmos

Der menschliche Körper

- Natürliche versus künstliche Intelligenz
- Die Körperresonanz
- Nervenzellwachstum
- Nonverbale Kommunikation
- Der Einfluss des Körpers auf Geist und Emotionen
- Wandel bis in die körperlichen Strukturen
- Der Körper als Ressource

Die Emotionen & Gefühle

- Die biologische Funktion von Emotionen
- Emotionsbildung
- Die Entstehung der Gefühle
- Emotionen und Gefühle in Wechselwirkung mit dem Körper und Geist
- Emotionen als Ressource

Der menschliche Geist

- Die Rationalität als selbstwirksame Geisteskraft
- Die Imagination als kreative Geisteskraft
- Die Seele als transzendente Geisteskraft
- Geist als Ressource

Die Verbindung von Körper, Emotionen und Geist

Das Motivationssystem

Um menschliches Verhalten grundsätzlich und damit auch das persönliche besser zu verstehen, sind primär diejenigen Faktoren zu nennen, die den Menschen im Innersten zum Handeln antreiben.

Diesbezüglich konnte die Neuropsychologie in den letzten Jahren belegen, dass ein durch hormonelle Ausschüttungen gesteuertes Motivationssystem im menschlichen Körper existiert, welches den psychobiologischen Antrieb auf ein bestimmtes Ziel hin verursacht. Die Erkenntnis darüber, *woraus genau* dieser antreibende Faktor besteht, verdeutlicht Wichtiges, wenn nicht gar das Kernstück grundlegender Menschlichkeit: Demnach ist der Mensch ein auf soziale Bindung ausgerichtetes Wesen. Sein primäres biologisches Interesse gilt nebst der physischen Selbsterhaltung der gelingenden Beziehung und die Aussicht auf eine solche erzeugt seine überwiegenden Handlungsimpulse. Das Bedürfnis nach menschlicher Zuwendung, Gemeinschaft und Liebe treibt den *Organismus* ebenso an, wie ihn das Hungergefühl zur Nahrungssuche oder das Empfinden von Kälte zur Suche nach Schutz bewegen⁴. Der Neuropsychologe Joachim Bauer bringt diese Erkenntnisse wie folgt auf den Punkt: *„Alle Ziele, die wir im Rahmen unseres normalen Alltags verfolgen, die Ausbildung oder den Beruf betreffend, finanzielle Ziele, Anschaffungen etc. haben aus der Sicht unseres Gehirns den tiefen, meist unbewussten Sinn dadurch, dass wir damit letztlich auf zwischenmenschliche Beziehungen zielen, das heisst, diese erwerben oder erhalten wollen. Das Bemühen des Menschen, als Person gesehen zu werden, steht noch über dem, was landläufig als Selbsterhaltungstrieb bezeichnet wird.“* Und: *„Nichts aktiviert die Motivationssysteme so sehr, wie der Wunsch, von andern gesehen zu werden, die Aussicht auf soziale Anerkennung, das Erleben positiver Zuwendung und - erst recht - die Erfahrung von Liebe.“* (Bauer, 2008 [1], S.37 & S.39).

Sind die Voraussetzungen für gelingende Beziehungen gegeben, so werden schmerzlindernde bis erotisierende Hormone freigesetzt. Sie wirken auf das emotionale Zentrum des Gehirns und haben eine aktivierende, Stress dämpfende, Immunabwehr stärkende, sowie allgemein gesundheitsfördernde Wirkung. Dies lässt schlussfolgern, dass auch aus biologischer Sicht gelingende zwischenmenschliche Beziehungen die Voraussetzung für Glücksempfindungen sind; befriedigende Beziehungen machen gesund und glücklich.

Sind die Voraussetzungen dafür nicht gegeben und besteht keine Aussicht auf soziale Anerkennung oder gar Liebe, können diese Motivationssysteme abschalten. Bauer schreibt dazu: *„unabhängig von neurobiologischen Studien ist aus Verhaltensbeobachtungen und psychologischen Untersuchungen seit längerem bekannt, dass soziale Isolation oder Ausgrenzung, wenn sie über lange Zeit anhält, zu Apathie und Zusammenbruch jeglicher Motivation führt.“* (Bauer, 2008 [1], S.37).

Zugehörigkeit, Liebe und Anerkennung der nächsten Bezugspersonen zu gewinnen und zu erhalten wird demnach hinsichtlich der Selbsterhaltung instinktiv als prioritär eingestuft.

Diese Tatsache verdeutlicht, weshalb Menschen mitunter lieber wiederholt selbstschädigende Beziehungen in Kauf nehmen, als dass sie Einsamkeit erdulden. Fehlt die Möglichkeit, das persönliche Verhalten grundlegend zu ändern, reproduzieren die individuell erlernten Beziehungsmuster kombiniert mit dem basalen Bedürfnis nach Beziehung identische destruktive Situationen (*vgl. S.25*).

Ein Erklärungsansatz hierfür liegt darin, dass Schmerz und Liebe vereint erfahren werden und der persönlichen Erfahrung entsprechend als untrennbar erscheinen. Möglicherweise wurde das Sichern einer ähnlichen schmerzzeugenden Beziehungsstruktur schon im Kindesalter als lebenserhaltend

⁴ Bauer, 2008 [1]

erfahren. Oder es wird das Gegenteil einer bekannten belastenden Beziehungsform angestrebt, wobei das Streben danach anstelle von innerer Freiheit von Stress und Schmerz genährt wird.

Nebst destruktiven Beziehungsstrukturen können aus dem basalen Bedürfnis nach Liebe und Anerkennung auch Entwicklungsblockaden resultieren. Das individuell erlernte Wissen darüber, wie Zuwendung erlangt wird, bildet selbsterwirkte Einschränkungen. Diese haben ihre Ursachen im instinktiven Verlangen, die Liebe von Bezugspersonen und die Integration in die Gemeinschaft zu sichern.

Die Erkenntnis über die zentrale Bedeutung von Beziehung bildet die Grundlage vieler praktischer Anwendungen von Selfcoaching. Beispielsweise können das eigene Lernverhalten und die Verwirklichung von Zielen, aber auch psychosomatische Symptome unter dem Beziehungsaspekt betrachtet werden. Um negative Beziehungsmuster zu durchbrechen wird das liebesbedürftige Selbst und die destruktiven Mechanismen zu verstehen gesucht. Mit diesem Verständnis fällt die Anpassung der persönlichen Verhaltensmuster deutlich einfacher.



Selfcoaching: Die Liebe rufen, S.256

Im Erwachsenenalter ist es jedoch letztlich der Selbstumgang, welcher die grösste Auswirkung auf das erlebte Mass an Liebe und Zuwendung hat. Alleine durch die Tatsache, dass sich das Selbst physisch und psychisch am nächsten ist, kann die Beziehung zu sich selbst als die zentrale gelten. Die Voraussetzung, dass Beziehung zu andern als erfüllend erfahren wird, liegt dementsprechend darin, jene zu sich Selbst einschliesslich aller Körperlichkeit und allen Tuns erfüllend zu gestalten.

Ist der Mensch gut?

Im Zusammenhang mit der zentralen Bedeutung zwischenmenschlicher Beziehung haben aktuelle neurobiologische Erkenntnisse bestätigt, dass der Mensch nicht - wie ursprünglich von Darwin angenommen wurde - auf den ständigen Konkurrenzkampf ausgerichtet ist⁵. Sein physisch mess- und nachweisbares Interesse steht vielmehr im Dienste zwischenmenschlicher Kooperation und Kommunikation sowie dem Schaffen und Erhalten funktionierender Beziehung.

Zahlreiche gesicherte Erkenntnisse können heute belegen, dass aggressives Verhalten erst da auftritt, wo Beziehung fehlt oder in Gefahr ist. Aggressionen treten demnach einerseits zur Verteidigung von Beziehung, zum Erlangen von Anerkennung oder zur Korrektur von schädlichen Beziehungsstrukturen auf. Ein weiteres Phänomen ist die kollektive Aggression, beispielsweise bei Jugendbanden oder Kriegsgemeinschaften, deren unbewusste Basismotivation ebenfalls darin besteht, soziale Bindung durch gemeinschaftliche Aggression zu erlangen⁶. Oder wie es die forensische Psychiaterin Nahlah Saimeh ohne jede Beschönigung ausdrückt: Es sind meist schicksalhafte Konstellationen und biografisches Scheitern, welche Menschen unterschiedlichster Herkunft „monströse Taten“ verüben lassen. Die Täter seien deswegen keine Monster, sondern Menschen wie Sie und ich. Auch beschreibt sie

⁵ Bauer, 2008 [2]

⁶ Analysen der Lebensläufe von Topterroristen zeigen, dass zu 80% eine soziale Isolation vorlag, die zum Beitritt einer Terrorgruppe führte und nicht wirtschaftliche Motive oder soziale Prägung der Kindheit, wie vielleicht zu erwarten wäre. (Bauer, 2008 [1], S.88).

aufgrund langer Praxiserfahrung, dass Menschen, die mit grosser Brutalität vorgehen, oft bereits sehr früh schwere emotionale Verwahrlosung und Verrohung erlitten hätten⁷.

Wird die zentrale Wichtigkeit gelingender Beziehung und der Umstand anerkannt, dass aggressivem Verhalten ein Mangel an Beziehung oder eine diesbezügliche Belastung zu Grunde liegt, lässt dies folgende Schlussfolgerung zu: Der Mensch hat einen letztlich nachvollziehbaren, guten respektive schmerzhaften Grund für sein negatives Fühlen und Handeln. Und sein grundlegendes, grosses Liebesbedürfnis sind ebenso evident, wie seine diesbezügliche Verletzlichkeit.

Damit zeigen sich jegliche selbst- und fremdschädigenden Verhaltensweisen in einem neuen Licht. Nicht, dass dies den Einzelnen von seiner Verantwortung entheben würde, sind sie in Zusammenhang mit dem sozialen Umfeld zu setzen, in welchem sie sich entwickelt haben. Grösstenteils kann negatives Verhalten darauf zurückgeführt werden, dass Beziehung erlangt, erhalten, positiv gestaltet oder verteidigt werden wollte. Oder aber negative Verhalten sind die Reaktion auf Isolation und massiven Schmerz.

Aufbauend auf diesen Erkenntnissen darf vermutet werden, dass zahlreiche destruktive Handlungen, zu denen der Mensch fähig ist, ursprünglich aus einer *unterbewussten Überlebensstrategie* entstanden sind. Diese kann als die beste Strategie gelten, zu der das Individuum beim Zeitpunkt des Bedarfs fähig war. Sie zu ergreifen sollte verhindern, dass aus rein persönlicher Perspektive Schlimmeres eintreffen würde.

Hinsichtlich Selfcoaching wird das Wissen um die zentrale Bedeutung von Beziehung und das grundlegende Liebesbedürfnis im Menschen dann konkret nutzbar, wenn destruktive Verhaltensmuster Überhand nehmen. Aggression auf Schmerz und diesen auf Verletzung zurückzuführen ermöglicht es, negatives Verhalten zu verstehen und sich die dringend notwendige positive Zuwendung zukommen zu lassen. Dieses Selbstmitgefühl ist nicht mit Selbstmitleid zu verwechseln. Es verhilft dazu, die eigene Person vorbehaltlos, nicht aber negative Taten zu akzeptieren. Erst so eröffnet sich die Möglichkeit, grundlegende Verletzungen zu fühlen und mit diesen einen konstruktiven Umgang zu finden. Paradoxerweise gelingt dies oft, indem nach dem selbsterhaltenden Nutzen negativen Verhaltens und der dahinterliegenden Überlebensstrategie gesucht wird.



Selfcoaching: Das Gute des Schlechten, S.232 | Die Subpersönlichkeiten - Reintegration abgespaltener Gefühlsstrukturen, S.180 | Gefühle wahrnehmen, S.149 | ESR - Emotionaler Stressabbau, S.151

Das Wissen über diese Grundveranlagung des Menschen hilft in Konfliktsituationen ausserdem dabei, eine friedvolle Haltung zu entwickeln. Indem bewusst Distanz von der negativen Dynamik genommen und Verständnis für das Verhalten des Gegenübers gesucht wird, eröffnen sich Lösungswege.



Selfcoaching: Beziehungsklärung – Perspektivenwechsel, S.248

Letztlich führen die Erkenntnisse über das grundlegende Liebesbedürfnis und die Verletzlichkeit des Menschen zu der Annahme, dass dieser in seinem innersten Kern und Wesen prinzipiell gut ist. Für Selfcoaching ist diese Grundannahme unabdingbar, um persönlichen und zwischenmenschlichen Herausforderungen lösungsorientiert begegnen zu können. Ohne die, in mancher Hinsicht auch wissen-

⁷ Süddeutsche Zeitung, Interview vom 3.3. 2018

schaftlich belegte Annahme, würde die Entwicklungsmotivation bei Belastungen im Keim erstickt und sich im Extremfall gänzlich erübrigen.



Selfcoaching: Ich bin – Die Essenz des Selbst, S.269

Persönlich angelegtes Wissen

In Anbetracht der zentralen Bedeutung von Beziehung stellt sich die grundlegende Frage, *wie* individuelles Wissen darüber und über die Welt generell erworben wird. Welches sind die unterbewussten Anteile inneren Wissens, wie und warum entstehen sie? In welchem Bezug zur Umgebung steht unser Gehirn? Und welche Formen solch individuellen Wissens lassen sich unterscheiden?

Folgende Kapitel suchen aus Sicht der Neurologie und Psychologie nach Antworten und stets auch den direkten Bezug zur Selfcoaching Praxis.

Die neurologische Sichtweise

Aus neurologischer Perspektive legt der Mensch die immensen Mengen gesammelten Wissens über die Welt, über sich selbst und die Funktionsweise von Beziehungen in Form von inneren Bildern an. Diese so genannten *Repräsentanzen* entstehen durch Sinneswahrnehmungen, die als Erregungsmuster an das Gehirn weitergeleitet, dort auf ihre Wichtigkeit geprüft und letztlich mit früheren ähnlichen Informationen abgeglichen und gespeichert werden.

Der Neurobiologe Gerald Hüther schreibt dazu anschaulich; „*Wer Augen hat zum Sehen, Ohren zum Hören, eine Nase zum Riechen, Haut zum Fühlen, für den ist die Welt voller Bilder.*“ (Hüther, *die Macht der inneren Bilder*, S.22).

Dementsprechend differenziert die Neurologie zwischen verschiedenen Typen von inneren Bildern. Durch innere und äussere Reize entstehen Bilder von Körperempfindungen und Bewegungsabläufen, also sensomotorische Repräsentanzen. Mittels Nase und Gaumen entstehen olfaktorische und gustatorische, durch die Augen und Ohren visuelle sowie auditive Repräsentanzen.

All diese Sinneseindrücke werden zu den Mandelkernen im Gehirn, den Amygdalae, geleitet. Diese bewerten die eingegangenen Reize hinsichtlich Gefahr und lösen entsprechende vegetative Reaktionen aus. Entweder wird der Sympathikus aktiviert, derjenige Systemkreis, der Puls- und Atemfrequenz beschleunigt, um eine blitzschnelle Reaktion zu gewährleisten. Oder aber der Parasympathikus wird aktiviert, welcher auf gegebene Sicherheit reagiert und durch Verlangsamung von Herzschlag wie Atmung Entspannung einleitet.

Daraus wiederum resultieren körperliche Phänomene wie Stress oder Wohlgefühl sowie affektartig ausgelöste Emotionen, etwa Angst, Wut oder Freude. Wenn ein Affekt ausgelöst ist, erstattet das vegetative Nervensystem Rückmeldung über den veränderten Körperzustand ans Gehirn und bringt diesen damit in die bewusste Wahrnehmung.

Die so verarbeiteten Sinnesreize werden letztlich zur spezifisch dafür angelegten Hirnrinde (Cortex) geleitet, mit früheren Informationen abgeglichen und überlappend mit diesen abgespeichert.

Ähnlich einem Feuerwerk breiten sich die neuronalen Erregungsmuster im jeweiligen Hirnareal aus und aktivieren damit auch gleichartige alte Repräsentanzen. Auf diese Weise werden Assoziationen geschaffen und instinktive Handlungsmuster ausgelöst. Sind die elektrischen Impulse stark und von

Dauer, greifen sie auf die angrenzenden Hirnareale über und führen zu globalen körperlichen Veränderungen. Durch Erfahrung manifestieren sich positive, neutrale oder stressbehaftete innere Bilder und erzeugen so das Welt- und Selbstbild sowie das persönliche Verhalten.

Für Selfcoaching werden positive innere Bilder als Ressourcen genutzt. Darüber hinaus stellt sich vor allem die Frage nach dem Umgang mit belastenden Repräsentanzen. Ursprünglich aus der angewandten Psychologie, Traditionellen Chinesischen Medizin und Kinesiologie entstanden, existieren äusserst effiziente, auch zur Selbstanwendung geeignete Techniken des Stressabbaus. Durch vorwiegend körperliche Stimulation wirken diese auf das limbische System, das sogenannte „emotionale Gehirn“ und dessen Alarmzentren ein, was eine Desensibilisierung des belastenden Themas zur Folge hat⁸ und eine positive Veränderung des Verhaltens, Selbst- und Weltbildes nach sich zieht.



Selfcoaching: EMDR –Desensibilisierung traumatischer Gedächtnisinhalte, S.155 | ESR - Emotionaler Stressabbau, S.151 | Klopfakupressur, S.160

Der unterbewusste Anteil inneren Wissens

Die auf den Organismus treffenden Reize werden überwiegend unterbewusst abgespeichert, damit die Aufmerksamkeit auf die wichtigen Eindrücke fokussiert werden kann. Wäre dies nicht der Fall, würde der Mensch einer Informationsüberflutung erliegen.

Welche der unzähligen angenehmen wie unangenehmen Sinnesempfindungen in die bewusste Wahrnehmung gelangen, hängt einerseits von deren Stärke und Unvermitteltheit ab, andererseits auch von der individuellen Gewichtung, die eine Person ihnen gibt. So kann das objektiv gleiche Ereignis bei zwei Menschen völlig verschiedene Reaktionsstärken auslösen.

Dieser natürliche Schutz vor Informationsüberflutung bedeutet auch, dass der bedeutend grössere Anteil gespeicherten Wissens im Unterbewusstsein des Menschen angelegt ist. Das bekannte Eisbergmodell aus der angewandten Psychologie verdeutlicht dieses Verhältnis bewusst und unterbewusst gespeicherter Repräsentanzen; es wird dabei von einem Verhältnis 20/80 bis sogar 10/90 ausgegangen.

Betreffend Selfcoaching stellen die unterbewussten Anteile einerseits Ressourcen dar, im Sinne von immanentem Wissen um Lösungswege und Entwicklungspotential. Andererseits sind es oft die unterbewussten belastenden Repräsentanzen, welche auf unterschiedlichen Wegen Beachtung einfordern. Verschiedene meditative Techniken dienen dazu, teil- bis unterbewusste Inhalte ins Bewusstsein zu bringen und zu bearbeiten. Sie werden vielfach in Kombination mit Körperwahrnehmung angewandt, da diese eine verlässliche Referenz für den Realitätsgehalt geistiger Tätigkeit darstellt.



Selfcoaching: Das innere Rollenspiel, S.215 | Das innere Hindernis, S.218

Das Gehirn – ein Abbild seiner Umgebung

Die Neurologie geht weiter davon aus, dass die unzähligen Reize, welche auf das Zentralnervensystem treffen, dessen Grundaktivität überhaupt erst stimulieren und damit die Entfaltung des genetischen Programms in Gang setzen. So kommt ein Säugling bereits mit einem grossen inneren Bilderschatz

⁸ Servan-Schreiber, 2006

aus Erfahrungen zur Welt. Im schützenden Uterus hat er die unterschiedlichsten Stimuli erfahren, beispielsweise den Geschmack verschiedener Speisen und Getränke, unzählige akustische und sensorische Reize, die Verschaltungsmuster von Organfunktionen und Stoffwechsel sowie diejenigen reflexartiger Bewegung. Sie alle stellen die pränatal angelegten Repräsentanzen eines Neugeborenen dar.

Hüther geht in seinen Überlegungen diesbezüglich weiter und fragt sich, wo die pränatalen Repräsentanzen anknüpfen, bevor sich das Gehirn mit Hilfe der Sinnesorgane ein inneres Bild der äusseren Welt machen kann. Er kommt zum Schluss, dass bei der Zellteilung im Uterus stets neue Informationen im sich entwickelnden Organismus freigegeben werden. Wenn Zellen und Fortsätze ihre spezifischen Aufgaben zu übernehmen beginnen, schliessen sich alle weiteren den individuellen Konzepten an. Dies führt zum Prozess der Struktur- und Formgebung.

„So wird das sich entwickelnde Gehirn – bereits lange Zeit vor der Geburt – zu einem sich fortwährend ergänzenden und vervollständigenden Abbild der Verhältnisse, unter derer es sich herauszubilden hat.“ (Hüther, Die Macht der inneren Bilder, S.26).

Dieses Fazit Hüthers zeigt auf, dass eine äusserst unmittelbare Korrelation zwischen Umgebung und der Persönlichkeitsentwicklung stattfindet. Ähnlich einem unvorstellbar komplexen Biospeicher verarbeitet der Mensch die im Laufe seines Lebens erfahrenen Sinnesreize, um daraus nach persönlichem Vermögen Handlungsstrategien und lebenserhaltende Massnahmen abzuleiten.

Hinsichtlich der Selfcoachingpraxis verlangen diese Erkenntnisse nach einer ganzheitlichen systemischen Sicht bezüglich aller Lösungsfindung und Entwicklung (vgl. S.63). Das Umfeld, in welchem sich Stressoren oder Blockaden entwickelt haben, bedarf dementsprechend ebenfalls der Beachtung.

In diesem Zusammenhang ermöglichen Techniken des Mental- und Emotionalbereichs, Einflüssen eines früheren oder gegenwärtigen Umfeldes anders zu begegnen. Die Beziehungsklärung auf mentaler Ebene beispielsweise hat Stressabbau und eine positive Auswirkung auf das Selbstbild zur Folge.



Selfcoaching: Mentale Beziehungsklärung mit Gruppen, S.259

Die psychologische Sichtweise

Die psychologische Kurzausführung über innerlich angelegtes Wissen eignet sich hier dazu, um die detaillierte Version der Neurologie anschaulich zusammenzufassen.

Aus psychologischer Perspektive betrachtet sind innere Bilder, hier Repräsentationen genannt, ebenfalls die Informationsverarbeitung von Wahrnehmungen, jedoch inklusive der dadurch ausgelösten Gefühls- und Geistesprozesse. Repräsentationen entstehen durch Sinneswahrnehmungen, die verarbeitet zu einem individuellen Weltverständnis führen, von welchem wiederum Handlungsstrategien und Pläne zur Problemlösung abgeleitet werden. Die Kognitionspsychologie definiert drei Typen von Repräsentationen:

- *Perzeptive, also bewusst oder unbewusst wahrgenommene momentane Repräsentationen*
Alle kurzfristigen, durch Sinnesreize gewonnen Eindrücke
- *Vorstellungsartig überdauernde Repräsentationen*
Alle Inhalte, die als Erinnerungsbilder von Wahrnehmungen das Selbst- und Weltbild ausmachen

- *Handlungspläne und Pläne zur Problemlösung*
Organisationsformen individuellen Wissens, welche durch stete bewusste und unbewusste Schlussfolgerungsprozesse der Veränderung unterliegen (Häcker, Stapf, 1994)

Diese drei Formen von Repräsentationen stehen in direktem Zusammenhang miteinander und beeinflussen sich wechselwirkend in der Entwicklung. Der Säugling befindet sich noch in einem Zustand der Einheit mit sich und der Welt. Er nimmt zwar wahr, kann aber die Wahrnehmung weder bewusst verarbeiten, noch einem „Ich“ oder „Du“ zuordnen. Das Kind entwickelt durch Sinneserfahrung zunehmend seine Vorstellungen über die eigene Persönlichkeit und über die Beschaffenheit der Welt. Bewusste Sinneserfahrung sowie Selbst- und Weltbild entfalten sich dabei gleichzeitig und in Wechselwirkung mit Handlungsstrategien und Plänen zur Problemlösung.

Positives Einwirken auf einen Bereich betrifft damit die andern beiden ebenfalls. Mit den entsprechenden Selfcoaching Techniken lässt sich auf alle drei Typen von Repräsentationen einwirken:

- Der Bereich der kurzfristigen perzeptiven Repräsentationen kann durch Wahrnehmungsschulung vermehrt ins Bewusstsein gelangen. Dies schärft die Sinne, Empfindungen und Gefühle werden bewusster wahrgenommen. Die Klarheit bezüglich des jeweiligen inneren Zustands führt wiederum zu entsprechend fokussierten Handlungen.



Selfcoaching: Körperwahrnehmung, S.101 | Gefühle wahrnehmen, S.149

- Belastende, vorstellungsartig überdauernde Repräsentationen können mittels verschiedenen Techniken des Stressabbaus bearbeitet werden. Sie sind daraufhin zwar noch als Erinnerungsbilder vorhanden, jedoch ohne belastenden Effekt.



Selfcoaching: Emotionaler Stressabbau und Desensibilisierung, ab S.151

- Verschiedene Techniken der Erkenntnisgewinnung und Reflexion dienen dazu, Handlungspläne und Pläne zur Problemlösung durch neue Schlussfolgerungen zu erweitern oder gar zu ersetzen.



Selfcoaching: Distanz nehmen – Die Aussensicht, S.222 | Lernen von andern, S.235

Beziehung im Zusammenhang mit Entwicklung und Gesundheit

Instinktive Handlungspläne und Verhaltensmuster zur Problemlösung entwickeln sich also schon im frühen Kindesalter. Ausgelöst durch Sinnesreize entsteht mit den Jahren ein individueller, grösstenteils unbewusster Wissensschatz darüber, wie das soziale Umfeld funktioniert, welches Verhalten Zuwendung, Liebe und einen sicheren Platz in der Gruppe erzeugt und wie ein Verlust der eigenen Integrität verhindert werden kann. Der Psychologe Eberhard Stahl beschreibt diesbezüglich, dass im belastenden Fall eine enorme Handlungseinschränkung auftreten kann und das Selbst stets die selben Rollen innerhalb von Gruppen und Beziehungen einnimmt. Solch sogenannt neurotisches Verhalten „steht im Dienste der Abwehr unbewusster Ängste“ (Stahl, 2017, S.330). Erst die Wahrnehmung der Wiederholung des belastenden Themas in wechselndem Umfeld sowie die Reflexion bezüglich des

eigenen Handelns lassen solch innere Triebkräfte ins Bewusstsein treten. Wahrnehmung und Reflexion indes sind Fähigkeiten, die sich erlernen lassen. Einmal angeeignet, ermöglichen sie den Wandel von Beziehungsmustern und Lebensumständen.

Sind die frühen Beziehungserfahrungen also im weitesten Sinne positiv geprägt, so entwickelt das Individuum - in der Regel und als Folge darauf - Verhaltensmuster, welche mit diesen förderlichen Stimuli aus dem Umfeld korrespondieren.

Zahlreiche Forschungsergebnisse⁹ deuten darauf hin, dass schützende, liebevolle und bejahende Beziehungen von Kindesalter an das Immunsystem stärken, die Gesundheit fördern, Entwicklung in jeder Hinsicht begünstigen sowie Resilienz gegenüber psychischen Störungen generell und im besonderen nach Schicksalsschlägen bewirken.

Gleichsam legt der heranwachsende Mensch ein Repertoire an positiven und damit gesundheitsfördernden Repräsentationen an, die wiederum in der weiteren Beziehungsgestaltung zum Ausdruck kommen.

Sind die Beziehungen im heranwachsenden Alter hingegen von Lieblosigkeit oder Mangel geprägt, ist dies für den auf soziale Gemeinschaft ausgerichteten Menschen gleichbedeutend mit Schmerz. Nicht existente oder belastende Beziehungen verursachen Stress und körperliche Spannungen bis hin zu Schmerzen, gleichsam schwächen sie erwiesenermassen das Immunsystem¹⁰. Auch die Entwicklungsfähigkeit eines Jugendlichen wird gravierend eingeschränkt, schulische Leistungen sinken bei sozialer Belastung. Nicht zuletzt wirken negative Beziehungen destabilisierend auf die psychische Gesundheit und schaffen damit den Nährboden für seelische Erkrankungen¹¹. Sie erzeugen ihrerseits Repräsentationen, welche der Beziehungsgestaltung im erwachsenen Leben abträglich sind.

Die doch sehr gravierende Auswirkung negativer Beziehungserfahrung wirft die Frage auf, ob sich solche Belastungen auch retrospektiv bearbeiten lassen und inwiefern sich ein diesbezüglicher Stressabbau lohnt.

Wie später noch vertieft zur Sprache kommt, ist der Körper einerseits ein Speicher aller Erfahrung, gleichzeitig ist er aber wandelbar bis hin zu seiner feinsten Struktur. Diese Wandlungsfähigkeit ermöglicht es, mittels bestimmter Techniken der Psychologie, der TCM und Kinesiologie einen umfassenden Stressabbau alter Belastungen durchzuführen. Das Auflösen solcher Stressoren wirkt sich positiv auf das Selbstbild, auf die gegenwärtige Beziehungsfähigkeit, die persönliche Entwicklung und Gesundheit aus.



Selfcoaching: Kombinierte Techniken des Stressabbaus, S. 167

Beziehung und Schmerz

Ein wichtiger Aspekt von negativer Beziehungserfahrung besteht in deren körperlichen Auswirkung. Erwiesenermassen macht das menschliche Gehirn keinen grossen Unterschied zwischen rein körperlichem und durch Beziehung entstandenem Schmerz. Dies bedeutet, dass *psychische Verletzungen dem körperlichen Schmerz sehr ähnlich sind* und im neuronalen Schmerzzentrum zu annähernd identischen Erregungsmustern führen¹².

⁸ Bauer, 2008

^{9, 10, 11} Bauer, 2008

Bringen wir die instinktiv als lebensnotwendig eingestufte, zwischenmenschliche Beziehung mit der Ähnlichkeit von körperlichem und seelischem Schmerz in Zusammenhang, lässt dies folgenden Schluss zu: Negative Beziehungserfahrungen können nicht nur eine Hauptursache von psychischen Belastungen, sondern auch von unerklärlichen körperlichen Schmerzzuständen darstellen.

Belastende Emotionen und Gefühle wirken sich ausserdem - wie später noch genauer erläutert wird - direkt auf die Körperspannung und Bewegungsqualität sowie auf das Nerven- und Immunsystem aus. Damit können sie Dysfunktionen im Bewegungsapparat, Spannungen, Schmerzen, sowie die Anfälligkeit gegenüber zahlreichen, endogenen und exogenen Krankheiten begünstigen.

All diese Faktoren lassen körperliche Beschwerden in einem neuen Licht erscheinen.

Körperliche Beschwerden nebst der medizinischen Abklärung auch mit Beziehungserfahrung, dem persönlichen Weltbild, Handlungsmustern, sowie belastenden, oft unterbewussten Gefühlen in Verbindung zu bringen, wird naheliegend. Gleichzeitig wird denkbar, dass der Mensch grundsätzlich - sind seine schmerzhaften Beziehungsthemen einmal geklärt - im Kern und Wesen nicht nur gut, sondern auch von körperlichem Wohlgefühl erfüllt ist.

Hinsichtlich Selfcoaching stellen diese Erkenntnisse die Grundlagen zur Arbeit mit körperlichem Unwohlsein, psychosomatischen Symptomen und Schmerzzuständen ohne körperlichen Befund dar. Verständnis für die Sprache des eigenen Körpers zu erlangen kann wirksame Lösungswege eröffnen und das persönliche Selbstheilungspotential erfahrbar machen.



Selfcoaching: Körpersymptome deuten, S.279

Die Kräfte innerhalb des menschlichen Mikrokosmos

Übergeordnet sind es also die Wechselwirkungen des Selbst mit dem Umfeld, welche für Selfcoaching von Interesse sind: Innere Prozesse werden durch äussere Reize ausgelöst, der persönliche Antrieb, Entwicklung und Gesundheit stehen im Zusammenhang mit zwischenmenschlicher Beziehung, negative Beziehungserfahrung führt zu Schmerz und Aggression.

In Anbetracht all dieser Korrelationen stellt sich damit die Frage, wo und wie - unabhängig des jeweiligen Umfelds - aus eigener Kraft eine positive Entwicklung eingeleitet werden kann.

Diesbezüglich findet eine weitere, beachtenswerte Wechselwirkung innerhalb des Individuums selbst statt: Der Körper, die Emotionen und der Geist interagieren auf sehr direkte Weise miteinander und jede Ebene hält Ansatzpunkte zur Selbsthilfe bereit, um auf die gesamte Persönlichkeit einzuwirken. Gleichermassen ist die Berücksichtigung aller drei Aspekte förderlich, um Entwicklung nachhaltig in eine gewünschte Richtung zu lenken.

Die folgenden Kapitel beleuchten die Kräfte des menschlichen Mikrokosmos und ihr Zusammenspiel mit der Absicht, ihnen auch in der Praxis gerecht zu werden.

Der menschliche Körper

Die Menschheit hat sich sehr früh für die eigene Anatomie und deren Funktionsweise interessiert, jedoch erst jüngere Erkenntnisse machen deutlich, wie sensibel, intelligent und wandlungsfähig die körperlichen Strukturen in Wirklichkeit sind.

Als komplexer Organismus nimmt der Körper in jeder Sekunde enorme Mengen an Sinnesreizen wahr und verwertet diese so, dass Geist und Gefühlshaushalt nicht ins Chaos stürzen, gleichzeitig zieht er instinktiv sinnvolle Schlüsse daraus. Er ermöglicht es zu Fühlen, zu Denken und Handeln, koordiniert unzählige, sich bedingende Abläufe und ist fähig zur Regeneration und Fortpflanzung. Im zwischenmenschlichen Kontakt ist er *das* Kommunikationsmittel, über welches ein Grossteil der Verständigung abläuft.

Der Körper ist die fassbarste Ebene, derer ein Mensch sich bedienen kann. Erst seine materielle Substanz erzeugt die uns bekannte Lebensform und ermöglicht es, sich selbst zu erfahren.

Natürliche versus künstliche Intelligenz

Das lange vorherrschende mechanistische Körperverständnis verleitete zu immensen technischen Anstrengungen, die menschliche Physis nachzubauen. Heute gilt es als überholt. Kognitionsforscher Wolfgang Tschacher beschreibt im Gemeinschaftswerk „Embodiment“ den eindrücklichen Niedergang vom Glauben an die künstliche Intelligenz (KI). Laut ihm hat die Forschung bis in die letzten Jahre Milliarden investiert, um einen, dem Menschen in allen Bereichen überlegenen Computer zu schaffen. Mit der daraus resultierenden ernüchternden Erkenntnis, *dass wirkliche Intelligenz einen Körper braucht*, um die Millionen gleichzeitig ablaufender Prozesse steuern zu können. Sogar gegenwärtige Spezialisten wie der Robotiker Rolf Pfeiffer negieren, dass KI über das Abspielen programmierter Algorithmen hinaus die Kompetenz besitzt, die Welt und Handlungen darin sinngemäss zu erfassen¹³.

Um physischer Intelligenz ebenbürtig zu sein, müsste jeder endogene und exogene Sinnesreiz, der im Laufe eines Lebens auf den Körper trifft, jede kleinste Erfahrung inklusive deren Bedeutung vom Computer gespeichert, verstanden und eingeordnet werden. Synchron dazu müssten fortwährend die situationsrelevanten Reize ihrer Wichtigkeit nach sortiert werden. Dies wiederum setzt voraus, das unmittelbare und weitere Umfeld zu kennen und zu verstehen. Um das Leben alleine in seiner einfachsten alltäglichen Dimension meistern zu können, bedingt es der sinnstiftenden Verarbeitung derart zahlreicher Abläufe, dass auch das leistungs- und lernfähigste künstliche Programm zum Erliegen kommt. Hinzu kommt, dass KI unbestritten zwar menschliche Probleme lösen kann (beispielsweise in der Medizin und Technologie) jedoch in vergleichbarer Masse neue grundmenschliche Probleme erzeugt. Internet- und Spielsucht, Selbstdefinition über soziale Medien, der ungefilterte Austausch von Gehässigkeiten sowie die Übermacht weniger Konzerne sind nur einige der gegenwärtig problematischen Phänomene. Ohne die technische Entwicklung grundsätzlich negativ bewerten zu wollen, zeigt es sich doch zunehmend und deutlich, dass diese ihren positiven Effekt erst durch starke menschliche Kompetenzen und Selbstwirksamkeit entfalten kann.

Der über Jahrmillionen entstandene menschliche Organismus bildet die Basis von Instinkt, Emotionen und Geist. Als Meister der Informationsverarbeitung ist er fähig, Unsummen an Reizen einzuordnen, Informationen ihrer Relevanz nach abzuspeichern und diese bei Bedarf wiederzugeben. Damit kann

¹³ Der Bund, Interview vom 8.1.2018

der Physis ohne Übertreibung naturgewachsene Intelligenz zugeschrieben werden, die derjenigen des menschlichen Geistes ebenbürtig und die zu nutzen lohnend ist.

Die Körperresonanz

Ebenfalls dem Wandel unterliegt die Auffassung, dass alleine durch chemische oder mechanische Mittel Gesundheit erzeugt oder wiederhergestellt werden kann. Unbestritten sind ausgewogene Ernährung, Bewegung und Körperpflege zentral für die Gesundheit und die medizinischen Möglichkeiten eine äusserst wertvolle Errungenschaft. Gleichzeitig wird zunehmend deutlich und durch zahlreiche Forschungsergebnisse belegt, dass die Physis viel umfassender reagiert als lange angenommen. Gesicherte Ergebnisse¹⁴ bestätigen, dass Emotionen, Geist und Umfeld direkten Einfluss auf die körperlichen Abläufe nehmen. Der menschliche Organismus interagiert unablässig, sensibel und wandelbar mit den eigenen mentalen und emotionalen Tätigkeiten, sowie den Reizen des Umfeldes.

Bauer beschreibt diese Vorgänge folgendermassen: *„Alles was wir geistig tun, seelisch fühlen und in Beziehung gestalten, findet seinen Niederschlag in körperlichen Strukturen.“* (Bauer, 2008, S.8). Damit wird der Körper zum unmittelbaren Ausdruck dessen, was wir fühlen, denken und tun sowie letztlich durch den Umgang mit unseren Erfahrungen geworden sind.

Wie tiefgreifend sich praktische, emotionale, mentale und zwischenmenschliche Tätigkeit tatsächlich auf den Körper auswirkt, wurde erst in den letzten Jahren durch die Genforschung erwiesen. Der zugehörige ist Tätigkeit *physisch bis hin zur Genstruktur* nachvollziehbar. Gene führen entsprechend gesicherten Erkenntnissen¹⁵ kein autistisches Eigenleben, ebenso ist nicht nur die Gensequenz (Text des Gens, konstanter Faktor) relevant für die biologischen Gegebenheiten. Ein beträchtlicher Anteil der Gene korrespondiert unmittelbar mit jeglichen Lebensumständen und wird durch Umwelteinflüsse, mentales sowie emotionales Verhalten aktiviert oder deaktiviert. Damit sind diese kleinsten Bausteine unseres Lebens fähig, sich einer Situation anzupassen und von einem aktiven zu einem passiven Zustand zu wechseln. Sie tun dies, in dem sie von ihrer spezifischen Information mehr oder weniger in der Zelle freisetzen, ein Verhalten, das als „Genregulation“ bezeichnet wird.

Über die Ergebnisse der Botanikerin, Genforscherin und späteren Nobelpreisträgerin Barbara McClintock schreibt Bauer weiter: *„Sie erkannte das biologische Prinzip, dass Genome sich unter dem Einfluss von Stressoren selbst verändern können. Ihr erschien es als eine Art „Weisheit der Zelle“, auf schwere oder nachhaltige Veränderungen der Umwelt mit Selbstmodifikation zu reagieren – mit dem Versuch, sich durch Kreativität an neue Bedingungen anzupassen.“* („Cells make wise decisions and act upon them“ McClintock, 1983, S.12).

Endogene und exogene Einflüsse wirken also nicht nur auf den Spannungsgrad, auf das Immun- und Nervensystem. Sie wirken sich bis hin zur genetischen Struktur aus.

Im Bezug auf Selfcoaching sind diese Erkenntnisse eine Einladung dazu, körperliches Geschehen genau wahrzunehmen, damit auch subtile, teilweise unmittelbare Veränderungen *fühlbar* werden.

Weiter stützen sie den Ansatz der Kinesiologie, die sensible Körperresonanz gezielt zu nutzen, hinsichtlich all dem, was einem äusserlich begegnet und innerlich bewegt. Mittels der Technik des Muskeltests kann der Körper biografisch bedingte, aktuelle innere oder äussere Stressoren anzeigen. Die Technik des Muskeltests lässt sich in der Eigenanwendung praktizieren und unterstützt den Selfcoaching Prozess massgeblich.

^{14, 14} Bauer, 2008 [1]



McClintocks Erkenntnisse lassen gar psychosomatische Symptome in einem anderen Licht erscheinen. Aus wissenschaftlicher Sicht stellen diese ein intelligentes System der Lebenserhaltung dar. Dieser Blickwinkel lässt die Annahme zu, dass zahlreiche körperliche Symptome der Psyche in irgend einer Form dienen und möglicherweise eine stabilisierende Funktion innehaben.

Letztlich fordert die gesicherte Erkenntnis, dass das Genom *zu einem beträchtlichen Teil nicht deterministisch* veranlagt ist dazu auf, Entwicklungspotential und Selbstverantwortung anzuerkennen. Selten bestimmen nur die Gene über Körper und Psyche, vielmehr stehen diese in ständiger Kommunikation mit allen Tätigkeiten des Selbst, mit vergangenen und gegenwärtigen Einflüssen der Umwelt.

Bei den Tätigkeiten des Selbst finden sich indes zahlreiche Möglichkeiten, um positive Veränderungen herbeizuführen, welche sich wiederum niederschlagen bis in die kleinste physische Struktur.

Nervenzellwachstum

Der menschliche Körper reagiert also auf innere und äussere Umstände mit einer globalen Veränderung, bis hin zur Genaktivität. In diesem Zusammenhang konnte ausserdem nachgewiesen werden, dass psychischer Stress den Nervenzellabbau direkt fördert, respektive die Zellerneuerung bremst. Umgekehrt ergaben neuere Untersuchungen Hinweise auf einen Umstand, der lange Zeit als ausgeschlossen galt: Es wird heute als wahrscheinlich erachtet, dass die Produktion der Nervenwachstumsfaktoren durch positive Einflüsse gesteigert wird und die Zahl der Nervenzellen sich damit erhöht.

Resultierend aus zahlreichen Untersuchungen der letzten Jahre steht die gesicherte Erkenntnis¹⁶ fest, dass jegliche Impulse, welche den Organismus aktivieren und in keiner Weise bedrohen, die Nervenzellnetzwerke stabilisieren, ihre Vernetzung erhöhen und dadurch deren Funktionen verbessern.

Hinsichtlich Selfcoaching wirken Stressabbau und positive Impulse demnach *tatsächlich vitalisierend* und steigern die Lebendigkeit des Körpers bis hin zur Zellebene. Dieser Umstand ermutigt dazu, zunehmend alle diesbezüglichen Möglichkeiten zu nutzen.

Nonverbale Kommunikation

Nicht nur die kleinsten Bausteinen menschlichen Lebens, auch die nonverbale Kommunikation wird durch emotionale und mentale Tätigkeiten massgeblich beeinflusst. Durch sie bildet sich das zentrale Selbstgefühl einer Person, welches sich wiederum körperlich manifestiert. Bauer schreibt dazu: „*Die Nervenzellnetzwerke des Gyrus cinguli, (Anm. der Verf.: Gürtelwindung, Teil des limbischen Systems, auch als Zentrum für emotionale Intelligenz bezeichnet) sind eine Art oberste seelische Instanz: Wie wir aus zahlreichen neusten Untersuchungen wissen, integrieren sie die Gesamtheit aller Erfahrungen der Person und repräsentieren das zentrale Selbstgefühl, das Gefühl des Selbstwertes und der emotionalen Grundstimmung.*“ (Bauer, 2008, S.184).

Tonus, Aufrichtung, Stimmlage, Gestik und Mimik, sie alle unterliegen den Einflüssen der Erfahrungen, der Emotionen und Gedanken. Instinktiv verrät der Körper dem Gegenüber damit sehr viel über die stattfindende Beziehungsebene sowie über das momentane und grundsätzliche persönliche Be-

¹⁶ Bauer, 2008

finden. Der Körper ist folglich ein zu beachtendes Kommunikationsmittel, er gibt einer Begegnung erst ihre vollständige Bedeutung. Damit hat er auch massgeblichen Einfluss auf die Lebensgestaltung. Man denke beispielsweise an ein Vorstellungsgespräch oder eine heikle Beziehungssituation. Sie beide können der physischen Präsenz und nonverbalen Kommunikation entsprechend unterschiedlich verlaufen.

In Bezug auf Selfcoaching zeigt dies - vor jeglichem physischen Präsenztraining - erneut den Nutzen auf, beispielsweise durch gezielten Stressabbau einen positiven emotionalen und mentalen Zustand zu schaffen. Dadurch wird nicht nur die körperliche Funktion auf Zellebene positiv beeinflusst, sondern auch das Selbst- und Körpergefühl im alltäglichen, gesellschaftlichen Leben.



Selfcoaching: Tools im Emotionalbereich, S.141

Der Einfluss des Körpers auf Geist und Emotionen

Die emotionalen und mentalen Inhalte schlagen sich also markant auf das mikrobiologische Geschehen, die Körpersprache und letztlich auf die Lebensgestaltung nieder. Umgekehrt wirken körperliche Tätigkeiten jedoch genauso auf die Psyche ein, wie die Forschungsergebnisse der Psychologin Maja Storch aufzeigen. Zahlreiche ihrer Experimente¹⁷ belegen, dass die Körperhaltung, funktionelle körperliche Tätigkeiten und der rein physische Selbstgebrauch Einfluss auf die Psyche nehmen.

Wird ein Mensch beispielsweise zum Nicken gebracht, stimmt er in einem anderen Zusammenhang eher Argumenten zu, die für ihn grundsätzlich abwegig sind. So stimmten Studenten freiwillig für eine deutlich höhere Studiengebühr und rechtfertigten diese Erhöhung gar rational, aufgrund der Nickbewegung, die ihnen vorgängig mit einem Täuschmanöver auferlegt wurde. Dieses Phänomen lässt sich damit erklären, dass Nicken im hiesigen Kulturkreis eine bejahende körperliche Handlung darstellt, die sich psychisch in einer ebenfalls bejahenden Haltung niederschlägt.

Bei anderen Versuchen hat sich das Vermögen, Stolz über eine gute Leistung zu empfinden, signifikant unterschieden bei den Menschen, welche in gekrümmter Haltung verharren mussten, im Gegensatz zu denjenigen, die ihr Lob aufrecht entgegennehmen konnten.

Storch legt mit verschiedensten Beispielen fundiert dar, was in alter Zeit wohl intuitiv erkannt wurde: Der körperliche Selbstgebrauch wirkt sich auf die Psyche aus, indem er direkt die emotionalen und mentalen Prozesse beeinflusst.

Aus dieser Erkenntnis sind lange Zeit vor den gegenwärtigen wissenschaftlichen Möglichkeiten viele verschiedene Methoden der Körperarbeit hervorgegangen. Eine asiatische Meditationstechnik beispielsweise stimuliert mit dem sogenannten „inneren Lächeln“ biochemische Ausschüttungen, die sich positiv auf Stimmungslage und Wohlbefinden auswirken. Über die Wahrnehmung und Erfahrung wurde erkannt, dass Lächeln eine heitere, friedliche Stimmungslage auslöst und damit die Selbstheilungskräfte in Gang setzt.

Auch Yoga, Tai-Chi Chuan und andere Techniken dieser Art gehören zu den Methoden, welche über den körperlichen Weg die Psyche zu erreichen suchen. Über die Atmung und gleichmässige Bearbeitung der gesamten Muskulatur, bringen sie diese ins Gleichgewicht und suchen nach einer neutralen körperlichen Präsenz. Diese entspannte Aufrichtung in der Schwerkraft ist nicht nur für den Bewe-

¹⁷ Storch, Cantieni, Tschacher, Hüther, 2006

gungsapparat von Vorteil, sie wirkt sich auch positiv auf den Gefühlshaushalt und geistige Prozesse aus.

Die Feldenkraismethode, Alexandertechnik und aktuell MBSR¹⁸ kombinieren bei der Körperarbeit altes Erfahrungswissen mit heutigen Erkenntnissen der Forschung. Sie suchen mittels Körperwahrnehmung, meditativer Achtsamkeit und Reflexion die körperliche Eutonie im Bezug zur Schwerkraft herzustellen, das Lernverhalten zu reorganisieren, beziehungsweise Stress zu reduzieren, um letztlich die Psyche positiv zu beeinflussen.

Im Hinblick auf Selfcoaching werden die vielfältigen Ansätze ersichtlich, mit welchen über den Körper positiv auf die gesamte Persönlichkeit und letztlich auf die Lebensumstände eingewirkt werden kann. Ausreichend Bewegung sowie etwas Achtsamkeit betreffend Atmung, Aufrichtung und Gesichtsausdruck können alleine schon eine erfreuliche Wirkung erzeugen.

Die Nachweise Storchs über den grossen Einfluss körperlicher Strukturen auf das psychische Erleben verdeutlichen ausserdem, dass der Körper selbst an einem Entwicklungs- und Selbstheilungsprozess teilhaben muss, damit ein Wandel als real erfahren wird.



Selfcoaching: Körperwahrnehmung in unterschiedlichem Umfeld, S.105

Weiter wirken bekanntlich auch moderat betriebene Ausdauersportarten wie beispielsweise Jogging, Radfahren oder Schwimmen positiv auf den Gefühlshaushalt. Nebst einem förderlichen physischen Effekt heben sie durch hormonelle Ausschüttungen wahrnehmbar und nachweislich die Stimmung. Damit ist ein regelmässiges Ausdauertraining äusserst hilfreich zum Stress-, ja sogar Angstabbau¹⁹. Grundsätzlich sind jegliche spassorientierten Bewegungsformen, die den Organismus seinen Möglichkeiten entsprechend anregen, auch dem emotionalen Befinden förderlich.



Selfcoaching: Bewegung und Sport, S.139

Wandel bis in die körperlichen Strukturen

Die Tatsachen, dass der Körper alle Erfahrung speichert und mit ebendieser eingeschriebenen Erfahrung deutlich auf die Psyche und Lebensgestaltung einwirkt, verdeutlichen Folgendes: Erfolgreiche und nachhaltige Entwicklungs- und Selbstheilungsprozesse bedingen den Einbezug des Körpers. Veränderung muss *auch* auf der physischen Ebene stattfinden, um in Sein und Handlung real erfahrbar zu werden.

Tschacher bringt diesen physischen Entwicklungsfaktor wie folgt auf den Punkt: „*Warum kann es möglich sein, dass Menschen in Selbstbewusstseins-Trainings lernen, sich Sätze vorzusagen wie „ich glaube an mich, ich gebe mein Bestes“ ohne dass sie lernen, wie diese neu gewonnene Einstellung zu sich selbst auch adäquat verkörpert wird? Warum fällt niemandem auf, dass ein Mensch, dessen Körper ein Leben lang in eine ängstliche Haltung hineingewachsen ist, nicht nur mit schierer Gedankenkraft zum mutigen, durchsetzungsstarken Tiger werden kann?*“ (Tschacher, Embodiment, S.8).

¹⁸ MBSR, Mindfulness Based Stress Reduction, eine neuere Methode meditativer Achtsamkeit, entwickelt vom Molekularbiologen Jon Kabat-Zinn

¹⁹ Der Mediziner und Psychiater Servan-Schreiber beschreibt zahlreiche Möglichkeiten, wie über den Körper positiv auf den Gefühlshaushalt eingewirkt werden kann. Servan-Schreiber, 2006

Damit verdeutlicht er die Notwendigkeit von Körperarbeit. Als Basis jeden Wandels will die Physis miteinbezogen werden, damit dieser *tatsächlich* stattfindet.

Um Entwicklung und Selbstheilung aus eigener Initiative unterstützen zu können, beinhaltet die Praxis eine Auswahl effizienter Selfcoaching Tools der Körperwahrnehmung, Präsenzschiilung, Entspannung, Dehnung, Vitalisierung und Atemarbeit. Dabei wird stets der Bezug zum psychischen Erleben gesucht. Im Hinblick auf die enge Verknüpfung von Körper und Psyche sind weiter selbstanwendbare Techniken zum Deuten von psychosomatischen Symptomen aufgeführt.

Der Körper als Ressource

Der menschliche Körper ist also ein intelligenter und sensibler Organismus. Alle Erfahrung verkörpert sich durch ihn, gleichzeitig wirkt die Verkörperung von Erfahrung auf das psychische Selbstbild ein. Diese Wechselwirkung macht den Körper gewissermassen zum Abbild der emotionalen und mentalen Strukturen, die sich zeitlebens bilden.

Um diesen Umstand zu verdeutlichen, lässt sich der Vergleich einer durchschnittlichen kindlichen Bewegungsqualität mit derjenigen eines Erwachsenen ziehen. Dieser Vergleich zeigt auf, dass die körperliche Durchlässigkeit und Agilität oft schon früh und mit zunehmendem Alter teilweise deutlich sichtbar abnimmt.

Unter Einbezug aller bisher aufgeführten Erkenntnisse kann die Annahme getroffen werden, dass Spannungen und Schmerzen im Bewegungsapparat aber auch zahlreiche organische Dysfunktionen Ausdruck und Verkörperung von Erfahrungen, Emotionen und mentaler Tätigkeit sind. In einem Selbstheilungs- und Entwicklungsprozess bietet der Körper mittels bestimmter Techniken damit eine konkrete Orientierungshilfe und gibt Auskunft über Belastungen, Stressoren sowie aktuelle Themen.

Trotz seiner manifesten Struktur ist und bleibt der Körper wandelbar und empfänglich für neue Impulse. Die Wandelbarkeit körperlicher Strukturen erstreckt sich erwiesenermassen bis hin zum Gehirn (vgl. S.49) und lässt es zu, dass sich neue, positive Impulse ebenfalls verkörpern, um wiederum auf das Selbstbild zurückzuwirken. Damit, um beim obigen Beispiel zu bleiben, ist es nicht ansatzweise zwingend, dass mit zunehmendem Alter ein Verlust der organischen Bewegungsqualität stattfindet. Dies zeigen zahlreiche, im Alltag zu beobachtende entgegengesetzte Beispiele, bei denen Alter vereint mit körperlicher Eutonie auftritt. Ein solcher Verlauf ist erfahrungsgemäss nicht primär „guten Gehen“, sondern oftmals einem achtsamen Selbstumgang zuzuschreiben. Damit wird auch der Nutzen von Körperarbeit und emotionalem Stressabbau sowie das Deuten von Körpersymptomen evident.

Zusammengefasst bietet der Körper durch seine Mischung aus Struktur, Sensibilität und Wandelbarkeit eine verlässliche Referenz, um Stressoren zu identifizieren und Interventionen zur Selbstheilung und Entwicklung auf ihren konkreten Nutzen zu überprüfen.

Emotionen und Gefühle

Emotionen und Gefühle fristeten in der Forschung des letzten Jahrhunderts ein Schattendasein, während der Geist und Körper umfassend untersucht wurden. Lange Zeit liess sich mit der Emotionsforschung keine gute Reputation erlangen. Emotionen wurden als dem Geist untergeordnet angesehen, es galt sie zu unterdrücken und zu kontrollieren. Diese kollektive Sichtweise prägte Generationen,

was zu erheblichen psychischen und sozialen Schwierigkeiten bis hin zu den Abgründen menschlichen Verhaltens führte²⁰.

Jeder kennt die Aussage, dass ein richtiger Mann nicht weint, und wenn er dies doch tut, dann eben wie ein kleines Mädchen. Gesellschaftlich bedingt wurden Emotionen und Gefühle dem weiblichen Geschlecht zugeordnet, welches in der Zeit notabene erschwerten Zugang zur Bildung hatte und über marginalen politischen Einfluss verfügte. Emotionalität jedoch findet auch ohne intellektuelle Bildung statt, derweil Machtlosigkeit Gefühlsausbrüche begünstigt und psychische Erkrankungen fördern kann²¹. Diese Umstände führten dazu, dass Emotionen und Gefühle über eine gewisse Zeitepoche hinweg abwertend und als weibliches Attribut beurteilt wurden.

Heute sind Emotionen und Gefühle sehr wohl Gegenstand der Forschung und es wird zunehmend klar, dass sie einen wesentlichen Teil des Selbst ausmachen und zur Lebenserhaltung ihren zentralen, nicht wegzudenkenden Beitrag leisten.

So konnte an Patienten, welche durch hirnorganische Ursachen ihre Emotionsfähigkeit verloren hatten, nachgewiesen werden, dass die reine Kognition für vernünftiges Handeln nicht ausreicht. Denken erzeugt erst im Zusammenspiel mit den Emotionen einen nutzbaren Sinn. Antonio Damasio, Neurologe der Emotionsforschung, schreibt dazu folgendes: *„Offenbar ist vernünftiges Denken ohne den Einfluss der Emotionen nicht möglich. Emotionen am richtigen Ort und im richtigen Masse scheinen ein Hilfssystem zu sein, ohne das unser Vernunftgebäude ins Wanken gerät... Emotionen sind eng verbunden mit der Idee von Belohnung und Bestrafung, Lust oder Schmerz, Annäherung oder Vermeidung, persönlichem Vorteil oder Nachteil. Kurzum, Emotionen sind untrennbar verbunden mit der Idee von Gut und Böse.“* (Damasio, Ich fühle also bin ich, S.57).

Weiter beschreibt Damasio die begriffliche Unterscheidung von Emotionen und Gefühlen. Als Emotionen bezeichnet er die *unmittelbaren physischen Impulse* zur Lebenserhaltung. Diese äussern sich affektiv, kurzfristig, sichtbar nach aussen gerichtet und beobachtbar für Dritte.

Als Gefühle jedoch benennt er *private Empfindungen und Gedanken* hinsichtlich einer Emotion. Sie entstehen durch den geistigen Prozess der Wahrnehmung und Einordnung der Emotion. Auf diese Weise entwickeln sich beispielsweise Gefühle in Bezug zum Selbst, zu Mitmenschen, Orten und Dingen, also zu jeglichen Objekten.

Die biologische Funktion von Emotionen

Emotionen haben eine doppelte biologische Funktion. Erstere besteht darin, auf äussere Einflüsse eine adäquate Reaktion einzuleiten. Bei Tieren kann dies Flucht- oder Totstellreflex, Angriff, Verteidigung oder freundliches Verhalten sein. Die menschlichen Impulse diesbezüglich sind identisch, sie können jedoch durch die Möglichkeiten der Reflexion und Vernunft (Damasio, 2009) angepasst werden. In zweiter Linie haben Emotionen die Homöostase, also das innere physische Gleichgewicht aufrecht zu erhalten, damit der Körper stets handlungsfähig bleibt. Sie lösen Reaktionen auf Reize wie Hunger, Durst, Kälte, Hitze oder Sexualtrieb aus und setzen damit lebenserhaltende Handlungen in Gang. *„Auf fundamentalster Ebene sind Emotionen Teil homöostatischer Regulationen und dazu bestimmt, jenen Integrationsverlust von Unversehrtheit zu vermeiden, der ein Vorbote des Todes oder*

²⁰ Es wird davon ausgegangen, dass erst die emotionale Abstinenz ganzer Völker den Genozid im zweiten Weltkrieg ermöglichte (Bauer, 2008 [2]).

²¹ Hysterie (alt gr.: hystéra, Gebärmutter) beispielsweise galt als typische Frauenkrankheit und meint frei übersetzt „Gebärmutterwahnsinn“.

der Tod selbst ist, oder eine Quelle aufzusuchen, die Energie, Schutz oder Sex verspricht.“ (Damasio, ich fühle also bin ich, S.72).

Weiter wird unterschieden zwischen *primären universellen* Emotionen, wie Freude, Trauer, Furcht, Ärger, Überraschung und Ekel; Sie sind in jeglichen Kulturen auf dieselbe Weise zu beobachten. Die *sekundären sozialen* Emotionen wie z.B. Verlegenheit, Stolz, Eifersucht und Schuld sind kulturbedingt und entstehen durch das soziale Umfeld. Als dritte Kategorie sind in sämtlichen Kulturkreisen die sogenannten Hintergrundemotionen wie Wohl- oder Unbehagen, Ruhe und Anspannung zu finden.

Primäre Emotionen sind demnach Impulse zur Lebenserhaltung und gleich den animalischen Instinkten durch eine lange evolutionäre Entwicklungsgeschichte entstanden. Kulturübergreifend angeborene Hirnstrukturen ermöglichen es dem Menschen für das Überleben des Organismus und letztlich der Spezies zu sorgen. Derweil dienen die sekundären Emotionen der Eingliederung in die überlebenssichernde Gemeinschaft. Das grundsätzliche, aber auch das kurzfristig situative Befinden findet seinen Ausdruck in den Hintergrundemotionen.

Emotionsbildung

Aus neurologischer Perspektive wird deutlich, dass der Prozess der Emotionsbildung untrennbar mit dem Körper verbunden ist. Die sowohl exogen als auch endogen gewonnenen Sinneseindrücke werden vom Körper innert Hundertstelsekunden zu den dafür vorgesehenen Hirnregionen geleitet. Dort aktivieren sie die Reaktionssysteme des Sympathikus oder Parasympathikus. Den jeweiligen Emotionen entsprechend setzen diese chemische Moleküle frei, welche über die Blutbahn zu den Zellrezeptoren im Körpergewebe getragen werden. Zugleich leiten sie über das Nervensystem elektrochemische Signale weiter, die wiederum Organe, Muskelfasern und weitere Neuronen beeinflussen. Das Ergebnis dieser konzentrierten chemischen und elektrischen Kommandos hat eine globale Veränderung des Organismus, inklusive des Gehirns und Verhaltens zur Folge. Physische Phänomene betreffend Körperspannung, Hirn- und Herzfrequenz, Atmung, Durchblutung, Körpertemperatur und Schweißbildung werden auf diese Weise unmittelbar reguliert. Als Emotionen wahrgenommen, erzeugen diese körperlichen Phänomene Handlungsimpulse zur Lebenserhaltung oder Energieversorgung.

Im Hinblick auf Selfcoaching dienen Emotionen damit zur instinktiven Bewertung innerer und äußerer Umstände. Sie sind das Ergebnis der Evolution, sichern die persönliche Integrität und machen einen massgeblichen Teil des Selbst aus. Die bewusste Wahrnehmung emotionaler Impulse ergänzt rationale Einschätzungen, dient als Orientierungshilfe und unterstützt die Entscheidungsfindung im Hinblick auf jegliche Handlungen.



Selfcoaching: Entscheidungsfindung - Der erste Impuls, S.142 | Beziehungsgestaltung - Der emotionale Eindruck, S.145

Die Entstehung der Gefühle

Suchen wir weiter nach der Entstehung von *Gefühlen*, so lässt sich laut Damasio folgender Prozess feststellen: Die emotionale Erfahrung mit einem Objekt wird *mental bewertet*. Dieser Prozess erzeugt Gefühle gegenüber dem Objekt aber auch gegenüber dem Selbst, welches die entsprechende Erfahrung macht. Damit geben Gefühle einerseits kurzfristig und situationsbedingt Auskunft über den Ein-

fluss des Umfeldes und gleichzeitig über den Selbstumgang innerhalb desjenigen. Während der Kindheit und Adoleszenz bildet sich ausserdem der grundlegende Umgang mit Emotionen. Die dort erlernten Verhaltensmuster dienen dem Sichern der Grundbedürfnisse und der Integration in die lebenswichtige Gemeinschaft. Sie sind die persönliche Reaktion auf das Leben und manifestieren sich in Form des zentralen Selbstgefühls (vgl. S.33).

Der Geist trägt also massgeblich dazu bei, *welche* Gefühle entstehen, je nachdem, *wie* er über die Emotionen denkt. Können Emotionen in einem sinnvollen Rahmen zugelassen und zum Schutz der persönlichen Integrität und Lebensgestaltung genutzt werden, erfüllen sie ihren Zweck. Werden jedoch gerade Ärger, Angst, Unzulänglichkeit oder Missgunst zensuriert, unterdrückt oder abgespalten, so beschneidet dies die eigene Unversehrtheit und Handlungsfreiheit massgeblich (vgl. S.37).

Wird beispielsweise der emotionale Impuls von Ärger und das so empfindende Selbst verurteilt, erstickt dies den natürlichen Sinn des Ärgers im Keim. Anstatt die eigene Integrität durch Abgrenzung oder Vertreten des persönlichen Standpunkts zu schützen, erzeugt die verurteilende Haltung gegenüber dem Ärger und Selbst oft sogar weitere belastende Gefühle. Empfindungen wie Versagen oder Schuld bewirken eine zusätzliche Belastung, die sich wiederum im zentralen Selbstgefühl niederschlägt.

Wird dem Impuls *der Verärgerung* jedoch der nötige Raum gewährt, findet gar eine kurze Reflexion bezüglich seines Ursprungs und einer vernünftigen Handlung statt, kann die Emotion zu Aktion führen, ihre integrative Aufgabe erfüllen²² und innert Kürze wieder abflauen.

Damit kommt dem Geist die Aufgabe zu, ein konstruktives, möglichst liebevolles Wertesystem im Hinblick auf die erlebten Emotionen zu schaffen. Das Wissen über den biologischen Sinn und Nutzen von Emotionen dient dazu, eine möglichst wertfreie Haltung gegenüber dem empfindenden Selbst zu pflegen. Ein solcher Umgang mit den eigenen Emotionen stellt die Basis für einen ausgeglichenen Gefühlshaushalt dar.



Selfcoaching: Der innere Dialog, S.227

Gleichsam dient die Kenntnis über das zentrale Bedürfnis nach Liebe und Zuwendung (vgl. S.22) dazu, auch belastende Verhaltensmuster zu verstehen. Demgemäss wurden Emotionen nie aus Dummheit unterdrückt, sondern vielmehr darum, um sich optimal in ein soziales Gefüge einzugliedern. Auch Aggression entstand nie aus grundlegender Bosheit, vielmehr ist sie die Reaktion auf Schmerz (vgl. S.23). Unter dieser Betrachtung ist auch der eigene destruktive Umgang mit Emotionen als ursprünglich sinnvoll zu akzeptieren. Akzeptanz und Verständnis für belastende Gefühlsstrukturen wie Angst, Wut oder Depressionen helfen massgeblich mit, solche abzubauen und neue Denk- und Verhaltensmuster zu erlernen.



Selfcoaching: Die Subpersönlichkeiten - Reintegration abgespaltener Gefühlsstrukturen, S.180

²² Die Akzeptanz von Emotionen schliesst eine selbstkritische Haltung nicht aus. Es kann unterschieden werden, ob der Ärger beispielsweise aus persönlichen Motiven entstand, möglicherweise eine Projektion auf das Gegenüber ist oder ob er tatsächlich durch dieses verursacht wurde.

Emotionen und Gefühle in Wechselwirkung mit dem Körper und Geist

Die Entstehung von Emotionen und Gefühlen macht deutlich, wie untrennbar verflochten diese mit dem Körpergeschehen und mit geistigen Prozessen sind. In dem Masse, wie der Körper an der Emotionsbildung beteiligt ist, hat die mentale Tätigkeit Einfluss auf den gesamten Gefühlshaushalt.

Emotionen drücken sich in Form körperlicher Impulse aus und fordern eine Handlung. Kann einem emotionalen Impuls auf vernünftige Weise stattgegeben werden, so setzt er sich in Bewegung um. Unterdrückt der Geist jedoch den Handlungsimpuls, so entsteht eine erhöhte Körperspannung und psychische Blockade. Diese manifestieren sich im zentralen Selbstgefühl und der Körperhaltung, welche wiederum, gemäss den Erkenntnissen Storchs, auf mentale Prozesse zurückwirken (vgl. S.34).

Unterdrückte Emotionen und belastende Gefühle manifestieren sich also körperlich. Dieser Umstand verdeutlicht letztendlich auch, warum Bewegung und die Bearbeitung von körperlichen Blockaden rückwirkend Emotionen, Gefühle und gar Gedankenstrukturen ins Bewusstsein bringen kann.



Selfcoaching: Körpersymptome deuten, S.279

Emotionen und Gefühle als Ressource

Emotionen informieren instinktiv über die Anziehung oder Vermeidung im Hinblick auf ein Objekt. Damasio entsprechend folgen sie einem angeborenen biologischen Konzept und sind natürliche Impulse der Lebenserhaltung. Zwischen Gefahr und Sicherheit, Hunger und Sättigung, Einsamkeit und Integration, Unwohlsein und Wohlgefühl erzeugen sie die Handlungsimpulse, hin zu den erwünschten Qualitäten. In Zusammenarbeit mit der Vernunft und Antizipation stellen sie damit die wertvolle Orientierungshilfe im Leben dar.

Gefühle indes drücken das Mass an innerer Freiheit und Integrität im Umgang mit den Emotionen aus. Damit informieren sie das Selbst unablässig über innere und äussere Umstände. Sie geben Auskunft über kurzfristige Situationen und das Umfeld, über persönliches Verhalten und biografisch bedingte Gefühlsstrukturen. Sie sind der Ausdruck des Lebens und der eigenen Tätigkeit. Durch ihre mentale Komponente unterliegen sie stark der persönlichen Beeinflussung und sind damit aktiv wandelbar.

Neue positive Erlebnisse und Errungenschaften lösen beispielsweise Glücksgefühle aus, während zu viel Gewohnheit diese tendenziell untergräbt. So ist es empfehlenswert, in kleinen Dingen den Alltagsrouten zu durchbrechen, Ungewohntes zu tun und bewusst Neues auszuprobieren. Weiter stellt stetes Dazulernen in den verschiedensten Bereichen des Lebens nicht nur eine biologische Möglichkeit dar (eine Möglichkeit, die noch vertieft erläutert wird), es erzeugt auch nachweislich Zufriedenheit und Glücksgefühle.

Auch Bewegung, Sport und Entspannung schütten Hormone aus, die Glücksgefühle stimulieren. Regelmässige, möglichst lustvolle und dem aktuellen Lebensabschnitt angepasste Bewegung wirkt sich demgemäss positiv auf den Gefühlshaushalt aus.

Übergeordnet ist es der bejahende Umgang mit den eigenen Emotionen selbst, der Umstände schafft, die glücklich machen. Emotionen geben im Kleinen wie im Grossen Impulse zu Tätigkeiten, die dem persönlichen Naturell entsprechen und sich damit richtig und gut anfühlen. Diesen Impulsen - möglicherweise ohne Unterstützung des Umfelds - zu folgen, führt zu persönlicher Integrität. Persönliche Integrität ermöglicht erfolgreiche Beziehungen, diese wiederum erzeugen, entsprechend dem Moti-