

HINTERGRÜNDE

Daniela Michel-Gremaud
Monika Sommerhalder

Körper und Psyche in Balance

12 Wege zu mehr Wohlbefinden



Thieme



HINTERGRÜNDE

Körper und Psyche in Balance

12 Wege zu mehr Wohlbefinden

Daniela Michel-Gremaud
Monika Sommerhalder

Georg Thieme Verlag
Stuttgart · New York

Daniela **Michel-Gremaud**
Bahnhofstrasse 28
8200 Schaffhausen-SH
Schweiz

Monika **Sommerhalder**
8245 Feuerthalen-ZH
Schweiz

*Bibliografische Information der
Deutschen Nationalbibliothek*

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese
Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie;
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet
über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Ihre Meinung ist uns wichtig! Bitte schreiben Sie uns unter

www.thieme.de/service/feedback.html



© 2016 Georg Thieme Verlag KG
Rüdigerstraße 14
70469 Stuttgart
Deutschland

www.thieme.de

Printed in Italy

Umschlaggestaltung: Thieme Verlagsgruppe
Umschlagfoto: © ilfotokunst – Fotolia.com
Redaktion: Dr. Kirsten Reimers, Hamburg
Satz: SOMMER media GmbH & Co. KG, Feuchtwangen
gesetzt in Arbortext APP-Desktop 9.1 Unicode M180
Druck: LEGO S.p.A, Vicenza

ISBN 978-3-13-205841-5

1 2 3 4 5 6

Auch erhältlich als E-Book:
eISBN (PDF) 978-3-13-205821-7
eISBN (epub) 978-3-13-205831-6

Wichtiger Hinweis: Wie jede Wissenschaft ist die
Medizin ständigen Entwicklungen unterworfen. For-
schung und klinische Erfahrung erweitern unsere
Erkenntnisse, insbesondere was Behandlung und me-
dikamentöse Therapie anbelangt. Soweit in diesem
Werk eine Dosierung oder eine Applikation erwähnt
wird, darf der Leser zwar darauf vertrauen, dass Au-
toren, Herausgeber und Verlag große Sorgfalt darauf
verwandt haben, dass diese Angabe **dem Wissens-
stand bei Fertigstellung des Werkes** entspricht.

Für Angaben über Dosierungsanweisungen und Appli-
kationsformen kann vom Verlag jedoch keine Gewähr
übernommen werden. **Jeder Benutzer ist ange-
halten**, durch sorgfältige Prüfung der Beipackzettel
der verwendeten Präparate und gegebenenfalls nach
Konsultation eines Spezialisten festzustellen, ob die
dort gegebene Empfehlung für Dosierungen oder die
Beachtung von Kontraindikationen gegenüber der
Angabe in diesem Buch abweicht. Eine solche Prü-
fung ist besonders wichtig bei selten verwendeten
Präparaten oder solchen, die neu auf den Markt ge-
bracht worden sind. **Jede Dosierung oder Appli-
kation erfolgt auf eigene Gefahr des Benutzers.**
Autoren und Verlag appellieren an jeden Benutzer,
ihm etwa auffallende Ungenauigkeiten dem Verlag
mitzuteilen.

Alle genannten Personen und dargestellten medizi-
nischen Sachverhalte und Krankheiten sind fiktiv.
Etwasige Übereinstimmungen mit tatsächlichen Per-
sonen oder Sachverhalten sind zufällig und nicht
beabsichtigt.

Geschützte Warennamen (Warenzeichen ®) werden
nicht immer besonders kenntlich gemacht. Aus dem
Fehlen eines solchen Hinweises kann also nicht
geschlossen werden, dass es sich um einen freien
Warennamen handelt.

Das Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheber-
rechtlich geschützt. Jede Verwendung außerhalb der
engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne
Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar.
Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Überset-
zungen, Mikroverfilmungen oder die Einspeicherung
und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Worte zum Anfang

Um dieses Geleitwort zu verfassen, nahm ich an einem Tisch in einem Restaurant am Bodensee Platz. Zwei Tische weiter unterhielten sich drei Damen über ihre Erfahrungen als Chorsängerinnen. Man kam nicht umhin zuzuhören. Die eine erzählte von einem viel zu langen Konzert in Konstanz, eine andere von einer Show mit Pop und Swing in Lachen am Zürichsee. Hellhörig wurde ich, als die Dritte betonte, wie eine pointierte Choreografie selbst das langweiligste Musikstück aufzupeppen vermag. Dies brachte mich direkt zu meinem Vorhaben: dem Geleitwort zu diesem Buch von Daniela Michel-Gremaud und Monika Sommerhalder.

Die physische Dynamik beeinflusst unsere Wahrnehmung von Musik – was zunächst langweilig wirkt, gewinnt durch sie, so die Quintessenz des Gesprächs der Chorsängerinnen. Genauso geht es uns allen: Die Prägung unserer seelischen Verfassung zeigt sich in unseren Körperempfindungen. Oder im umgekehrten Sinne: Mithilfe des Körpers kann ganz bewusst unser mentales Wohlbefinden verbessert werden.

Daniela Michel-Gremaud ist Bewegungspädagogin, psychologische Beraterin und Supervisorin. Mit diesem Hintergrund kann sie aus dem Vollen schöpfen, was das psychisch-körperliche Zusammenspiel angeht. Das trifft auch auf das Konzept dieses Buches zu, für das die Künstlerin Monika Sommerhalder mit ihren Holzschnitten das berühmte i-Tüpfelchen setzt: Sie strahlen Ruhe oder Dynamik aus, jeweils das, was zum Ansinnen ihrer schreibenden Kollegin perfekt passt. Die dargestellten Körperformen und Figuren machen das Auge glücklich, ja, sie gewähren eine Wirkungsgarantie der Themen in diesem Buch, das für jede Praxis eine Bereicherung ist, in der der Mensch als individuelles Gesamtwerk wahrgenommen wird.

Worte wie Rückzug, Ritual oder Intimität gewinnen bei der Lektüre an neuer Qualität – festgestellt von einem Verfasser, der sich eher als kopflastig bezeichnen würde. Auch hier gilt es, Muster zu brechen, sei es im täglichen unbewussten Ablauf, in ritualisierten entsinnlichten Beziehungen bis hin zum Aufbruch aus festgefahrenen Worthülsen samt ihrem Verhaltenskodex, der von der Gesellschaft erwartet scheint. Das Buch darf nicht einfach als Ratgeber oder Fachbuch angesehen werden, vielmehr als ein Buch, das Sinn und Geist erweitert und einen überraschend frischen Wind durch Mark und Bein zu pusten vermag.

„Das zusätzliche Erleben der eigenen Zeitgestaltung durch den Körper ist um einiges tiefgreifender, als wenn man sich nur geistig damit auseinandersetzt“, sagt Daniela Michel-Gremaud im Kapitel „Zeit“ dieses Buches. Dieser Satz veranlasst mich nicht nur, mich von meinem Tisch zu erheben, sondern auch Ihnen viel Inspiration zu wünschen beim Erleben dieses Buches!

Urs Heinz Aerni

Zürich, im Dezember 2015

Vorworte

Meine Erfahrung als Bewegungspädagogin, sei es in der Unterrichtung von Gruppen oder von Einzelpersonen, reicht von tänzerischen Bewegungsformen über Gesundheitsgymnastik bis zu Entspannungstraining. Unabhängig von den Methoden, die ich vermittele, faszinierte mich jedoch schon immer, wie Körperarbeit die psychische Verfassung beziehungsweise wie die emotionale Verfassung den Körperausdruck beeinflusst. Auch der Umstand, dass vordergründig körperliche Beschwerden häufig ihre Wurzeln in psychischen Problemen haben, beschäftigt mich, seit ich in der Körperarbeit tätig bin. Da ich bei vielen meiner Klienten immer wieder an Grenzen stieß, wenn ihre Probleme psychosomatischer Art waren, wollte ich mein Wissen über psychische Vorgänge erweitern, und ich entschied mich für eine Ausbildung in Transaktionsanalyse.

Nach dieser Ausbildung begann ich, meine Klienten vermehrt dazu zu motivieren, ihre Stimmung gezielt durch Körperübungen positiv zu beeinflussen, einerseits als mögliche Ressource im Alltag, andererseits als Unterstützung in Lebenskrisen.

Mit der Zeit konnte ich feststellen, dass sich psychische Probleme grundsätzlichen Lebensthemen zuordnen lassen und dass diese Lebensthemen den Kernthemen in der Körperarbeit entsprechen. Die zwölf Themen, die ich herausgearbeitet habe, sind in den zwölf Kapiteln in diesem Buch beschrieben. Diese zwölf Themen finden sich sowohl in den Konzepten der Transaktionsanalyse (wie auch in anderen psychologischen Lehren) als auch in der Körperarbeit wie der Körperpsychotherapie, Gymnastik, Yoga oder im Tanz wieder. Dasselbe Thema hat sozusagen verschiedene Eingangstüren, ich kann es durch die psychologische Tür angehen und/oder durch die Tür zum Körper.

Die gewonnene Erkenntnis hat mich motiviert, zu den einzelnen Themen besonders geeignete Übungen zusammenzutragen. Außerdem habe ich selbst welche entwickelt. Meine Klienten können sich so, ergänzend zur geistigen Auseinandersetzung mit ihren Lebensthemen, auch körperlich damit beschäftigen. Häufig kommen durch die Körperebene neue, bislang verborgene Aspekte zum Vorschein. Besonders Gefühle, die sich körperlich manifestieren, können so oft besser wahrgenommen werden.

Das so entstandene Konzept trägt den Namen Ganzheitliches Körpertraining. Bei ihm unterstützen positive Körpererlebnisse die Klientin beziehungsweise den Klienten maßgeblich in ihrem oder seinem Prozess. Über den Körper bewusst zu erleben, wie gut es tut, genügend Raum zu haben, seine eigene Meinung zu vertreten oder zentriert zu sein, motiviert die Klienten, diese Qualitäten auch tatsächlich im alltäglichen Leben zu integrieren.

Als die Idee für dieses Buch entstand, war Monika Sommerhalder schon längere Zeit bei mir in einem Kurs für Ganzheitliches Körpertraining. Sie fertigte für sich jeweils Skizzen von den Körperübungen an. Im Sinne der Ganzheitlichkeit wurde mir bald klar, dass das bildliche Illustrieren der Themen eine zusätzliche Ebene ansprechen würde. Wir, Monika und ich, wurden uns einig, dass sie die Illustration des Buches übernehmen würde. An dieser Stelle möchte ich ihr das Wort übergeben.

Daniela Michel-Gremaud

Seit mehr als zwanzig Jahren beschäftige ich mich mit der Malerei, dem Holzschnitt und dem Zeichnen. Das Thema Mensch faszinierte mich schon immer. Durch die Teilnahme am Kurs für Ganzheitliches Körpertraining lernte ich nochmals ganz neue Sichtweisen und Perspektiven des Menschseins kennen. Als sich dann noch die Möglichkeit ergab, das Buch von Daniela zu illustrieren, war ich sofort begeistert.

Um die einzelnen Themen zu bearbeiten, benötigte ich sehr viele Kenntnisse über den Körper und die Zusammenhänge, dazu Einfühlungsvermögen, um die Feinheiten zu erkennen und auszuarbeiten. Mein Skizzenbuch mit den Körperübungen, meine jahrelange Erfahrung im Aktzeichnen, Internetrecherchen wie auch Fotosessions mit Daniela unterstützten den Prozess. Die jeweilige Kernaussage auf den Punkt zu bringen, die Auseinandersetzung mit dem Körper und den Lebensthemen, ebenso wie zu versuchen, die Ästhetik zu visualisieren, waren nicht immer einfach. Die Formate der Originalholzschnitte betragen fünfzig mal fünfzig Zentimeter, sie sind mehrfarbig gedruckt. Durch die Wiedergabe in Schwarz-weiß in diesem Buch haben die Bilder an Feinheiten gewonnen und ergänzen die Kapitel perfekt.

Monika Sommerhalder

Danksagungen

Meine Eltern haben mir die Grundlage mitgegeben, die ich für die intensive Beratungsarbeit brauche. Dafür bin ich ihnen von ganzem Herzen dankbar. Mein Vater hat mich durch seine Selbstbestimmtheit, Authentizität und Kreativität geprägt, meine Mutter durch ihre Empathie, ihr Vertrauen ins Leben und ihre große Wärme. Ein großer Dank geht auch an meine langjährige Freundin Karin Haas-Schuster. Durch ihre Anregungen und Korrekturen wurde das Manuskript maßgeblich geformt und geschliffen. Ihre Unterstützung war mir sehr wichtig. Ich danke zudem allen Familienmitgliedern und Freunden, die immer wieder bereit waren, mit mir über das Buchprojekt zu sinnieren oder auch zuzuhören, wenn ich mal begeistert, mal frustriert vom Projekt erzählte.

*Daniela Michel-Gremaud
im Dezember 2015*

Herzlichen Dank all meinen Freunden, meinen beiden Kindern und vor allem meinem Lebenspartner für die Unterstützung, die Anregungen und Kritiken in der Entstehungsphase der Holzschnitte.

*Monika Sommerhalder
im Dezember 2015*

Autorenvorstellung



Daniela Michel-Gremaud

Daniela Michel-Gremaud ist Bewegungspädagogin, Transaktionsanalytikerin und Supervisorin. Sie arbeitet seit Jahren in ihrer eigenen Praxis. In der Körperarbeit sind ihre Schwerpunktthemen Körperwahrnehmung, körperlich-psychische Verhaltensmuster und Entspannungsmethoden. In der Gesprächsberatung ist die Transaktionsanalyse ihre zentrale Methode. Ihr Hauptbestreben liegt darin, die Klienten ganzheitlich zu unterstützen und so auf verschiedenen Ebenen Problemlösungen und Ressourcen zu finden.

www.atelier-bewegung.ch



Monika Sommerhalder

Monika Sommerhalder ist freischaffende Künstlerin. Seit einigen Jahren hat sie ihr eigenes Atelier. Ihre Schwerpunkte liegen im Holzschnitt, in großflächigen Zeichnungen und in der Acrylmalerei. Den Ausgangspunkt ihrer Arbeiten bilden oft Reiseerlebnisse, die dazu führen, etwas Neues zu schaffen durch die Verbindung von unterschiedlichen Techniken.

www.monika-sommerhalder.ch

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	13
Selbstwahrnehmung	16
Atmung	32
Ausdruck	50
Hingabe	68
Aggression	86
Raum	104
Zeit	122
Beweglichkeit	140
Aushalten	160
Erden – sich aufrichten	176
Zentrierung	192
Vitalität	206
Literatur	223

Einleitung

Umgang mit den Körperübungen

Jedes Kapitel endet mit Körperübungen. Sie können diese sowohl einzeln durchführen als auch mehrere Übungen aneinanderreihen. Da die Körperübungen eine ausgesprochene Achtsamkeit und Präsenz erfordern, ist es sinnvoll, maximal vier Übungen aneinanderzureihen. Wählen Sie eine Reihenfolge, die für Sie stimmig ist, und halten Sie an dieser Abfolge fest, damit der Ablauf gut verinnerlicht werden kann.

Wählen Sie bei der Zusammenstellung Ihrer persönlichen Trainingssequenz Übungen zu den Themen, die in Ihrem Leben gerade aktuell sind oder immer wieder mal auftauchen. Gehen Sie höchstens zwei Lebensthemen gleichzeitig an und befassen Sie sich dafür intensiv damit.

Wenn Sie Ihren Übungsablauf zusammengestellt haben, überlegen Sie, wann, wo und wie oft Sie das Training in Ihren Alltag einbauen wollen. Um einen Prozess in Gang zu bringen und Erkenntnisse zu vertiefen, ist regelmäßiges Üben unerlässlich. Grundsätzlich gilt: Lieber etwas größere Abstände zwischen den Trainingseinheiten, dafür aber kontinuierlich, zum Beispiel jeden dritten Tag.

Bei der Durchführung der Übungssequenz sollten Sie ungestört sein und sich die nötige Zeit ganz bewusst nehmen! Kommen Sie zuerst bei sich an, bevor Sie mit dem Training beginnen, zum Beispiel indem Sie für zwei bis drei Minuten Ihre ganze Achtsamkeit auf Ihren Atem richten, sei es stehend, sitzend oder liegend.

Jede der Übungen spricht die körperliche und die geistig-psychische Ebene an. Einerseits geht es darum, Ihre Wahrnehmung für das zu

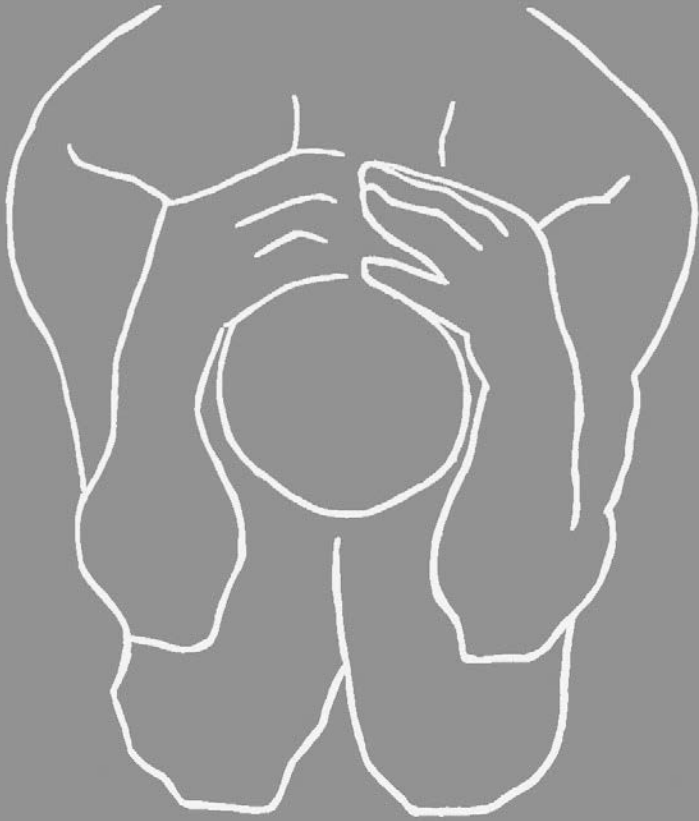
sensibilisieren, was während der Übung passiert, und dies innerlich in Worte zu fassen, andererseits ist es sinnvoll, daraus entstandene Erkenntnisse ins Alltagsleben zu integrieren.

Ein Beispiel: Ein Ziel der Körperübung zum Thema Raum ist es, zu erleben, wie es sich anfühlt, wenn man sich richtig großzügig ausbreitet. Der Übende könnte das Wahrgenommene innerlich wie folgt beschreiben: Körperebene: „Dieses Ausdehnen tut meinen verspannten Muskeln richtig gut!“ Geistig-psychische Ebene: „So viel Raum einzunehmen gibt mir ein Gefühl von Freiheit und Zufriedenheit!“ Übertragung auf den Alltag: Körperebene: „Was kann ich in meinem Alltag tun, um meine Muskeln vermehrt zu entspannen?“ Geistig-psychische Ebene: „Habe ich in meinem Alltag genügend Raum? Was kann ich da zu tun, damit ich zu meinem (Frei-)Raum komme?“

Vielleicht empfinden Sie jedoch auch Unbehagen, wenn Sie sich körperlich ausbreiten; dann ginge es darum, das Unangenehme in Worte zu fassen. Für den Alltag könnte dies bedeuten, dass Sie vielleicht zu wenig Rückzugsmöglichkeiten haben, also müssten Sie überlegen, wie Sie zu diesem Rückzug kommen.

Es gibt keine Vorgaben, zu welchen Empfindungen und Erkenntnissen eine Übung führen sollte! Es ist aber grundlegend, dass Sie wirklich gut reflektieren und sich auf den Prozess einlassen. Sollten die Übungen jedoch häufig zu Unbehagen führen, empfehle ich, das Training einzustellen und unter Umständen mit professioneller Unterstützung nach der Ursache zu suchen.

Insgesamt sind die Körperübungen eine sehr wertvolle Ressource für Körper, Geist und Seele, sie können sowohl entspannend als auch vitalisierend wirken. Machen Sie Ihr Trainingsprogramm so lange, wie es Sie in Ihrem Prozess weiterbringt. Manchmal treten neue Themen in den Vordergrund. Passen Sie in diesem Fall die Übungen einfach an.



Selbstwahrnehmung

Selbstwahrnehmung

Weisheit

**Der Reisende ins Innere findet alles,
was er sucht, in sich selbst.
Das ist die höchste Form des Reisens.**

Laotse

Grundsätzliches zur Selbstwahrnehmung

In diesem Kapitel geht es in erster Linie darum, wie wir uns selbst wahrnehmen und weniger um das, was über unsere Sinne aus der Umwelt auf uns einströmt, wohl wissend, dass Reize, die von außen kommen, das eigene Körperempfinden, das eigene Denken und Fühlen beeinflussen.

Der Begriff der Selbstwahrnehmung wird im Folgenden im Hinblick auf das eigene Denken und Fühlen verwendet, während Selbstempfinden sich auf die Körperwahrnehmung bezieht. Beides können wir erreichen beziehungsweise verbessern durch konzentrierte Achtsamkeit auf uns selbst.

Stellen Sie sich vor, Sie würden sich selbst nicht wahrnehmen, zum Beispiel zwar sehen, wie Ihre Hände sich bewegen, aber sie nicht spüren! Das würde das Leben sehr kompliziert machen! In den allermeisten Fällen ist es so selbstverständlich, dass wir uns selbst wahrneh-

men, dass wir uns gar keine Gedanken darüber machen. Die Eigenwahrnehmung hilft uns jedoch nicht nur, uns bei unseren täglichen Verrichtungen zu spüren, sondern sie dient auch der Einschätzung der eigenen körperlichen, emotionalen und geistigen Befindlichkeit.

Selbstwahrnehmung lässt sich also unterteilen in die Wahrnehmung der eigenen Körperempfindungen, der eigenen Gefühle und der eigenen Gedanken. Die differenzierte Wahrnehmung dieser drei Ebenen ist für die Lebensqualität und das Wohlbefinden eine entscheidende Grundlage, wie wir im Folgenden sehen werden.

Körperempfindungen

Signale, die unser Körper aussendet, nehmen wir meist dann bewusst wahr, wenn sie unangenehm sind, zum Beispiel wenn es sich um Schmerzen handelt. Die wenigsten werden regelmäßig denken: „Wunderbar, schon wieder keine Schmerzen!“ Ganz anders ist es natürlich, wenn jemand über längere Zeit von Schmerzen geplagt wurde, dann bemerkt dieser Mensch sehr wohl, dass die Schmerzen weg sind – ein neues Wohlgefühl.

Generell kann man sagen, dass wir vor allem außergewöhnliche Körperempfindungen bewusst registrieren. Allerdings ist dieses Empfinden von Mensch zu Mensch sehr verschieden. So kann jemand den kleinsten Körperreiz als Schmerz wahrnehmen, während ein anderer auch bei starken Reizen unempfindlich ist; beide Extreme können problematisch sein – Ersterer bewertet seine Empfindungen vielleicht über, und der Zweite misst ihnen unter Umständen zu wenig Bedeutung bei. Die Ursachen dieser unterschiedlichen Wahrnehmungen können sowohl im neurobiologischen als auch psychischen oder kognitiven Bereich liegen.

Es gibt viele Körperempfindungen, auf die wir ganz automatisch und unmittelbar reagieren. Zum Beispiel wissen Sie, wann Sie Hunger haben, ohne dass Sie zuerst bewusst wahrnehmen müssen, dass sich da ein eigenartiges Gefühl in der Magengegend regt, und dann überlegen müssen, was das wohl bedeuten könnte. Zudem haben wir ständig Körpersensationen, die wir kaum bewusst wahrnehmen.

Achten Sie doch einmal darauf, wie Sie Ihren Körper empfinden, während Sie dies lesen. Vielleicht stellen Sie fest, dass Ihre Bauchgegend zusammengedrückt ist oder dass Ihre Füße kalt sind. Eine mögliche Folge dieser Bewusstmachung könnte sein, dass Sie sich nun aufrechter hinsetzen oder ein Paar warme Socken anziehen. Oft lassen sich in dem, was wir nicht wahrnehmen, wertvolle Informationen über unseren Körper und überhaupt über uns selbst entdecken.

Die Sensibilisierung der eigenen Körperwahrnehmung *ist die Grundlage* für eine effektive Körperarbeit, denn nur wer sich selbst differenziert wahrnimmt, kann auch gezielt etwas verändern! Oder wie es Moshé Feldenkrais ausdrückte: „Nur wenn ich weiß, was ich tu, kann ich tun, was ich will!“

Gefühle

Die Wahrnehmung der eigenen Gefühle ist erfahrungsgemäß der schwierigste Teil der drei Ebenen der Selbstwahrnehmung. Laut Transaktionsanalyse gehören zu den Grundgefühlen – wie sie dort genannt werden – Trauer, Wut, Angst und Freude. Es gibt natürlich zahllose Gefühlsschattierungen: Enttäuschung ist eine Form von Trauer, Ärger ist eine spezielle Art der Wut, Unsicherheit hat mit Angst zu tun oder Zufriedenheit mit Freude; mehr zum Thema Gefühle im Kapitel „Ausdruck“ (S.50). Bei der Wahrnehmung von Gefühlen geht es nicht darum, ein Gefühl kundzutun, sondern es überhaupt erst einmal zu bemerken.

Eine Schwierigkeit beim Spüren von Gefühlen liegt darin, dass diese oft mit Gedanken und Sachverhalten vermischt werden. Zum Beispiel wenn jemand sagt beziehungsweise denkt: „Ich habe das Gefühl, meine Frau betrügt mich.“ Was die Person dabei ausdrückt, ist nicht das, was sie fühlt – auch wenn sie das Wort „Gefühl“ benutzt –, sondern sie schildert, was sie denkt oder vermutet. Würde sie wirklich ihr Gefühl benennen, dann hieße die Aussage eventuell: „*Ich habe Angst* verlassen zu werden, denn ich vermute, dass meine Frau ...“. Oder auch: „*Ich befürchte*, meine Frau ...“. Furcht ist eine Form von Angst.

Gefühle sagen nichts oder nur begrenzt etwas über einen Sachverhalt aus; stattdessen lassen sie Rückschlüsse auf die eigene emotionale Befindlichkeit zu. Das Gefühlte, also in diesem Fall die Angst, ist für diese Person real, egal ob die Frau ihn wirklich betrügt oder nicht.

Es ist elementar, die eigenen Gefühle zu bemerken und ernst zu nehmen. Nur wenn man seine Angst überhaupt bemerkt, kann man das damit zusammenhängende Bedürfnis erkennen – zum Beispiel den Wunsch nach Klarheit oder Sicherheit. Die eigenen Gefühle existieren nur in uns selbst, deshalb sind sie auch nur in uns selbst zu finden. Manchmal braucht es etwas Übung, Gefühle klar zu identifizieren, aber es ist hoch spannend und hilfreich für die Selbsterkenntnis!

Gedanken

Machen Sie sich doch einmal bewusst, was Sie jetzt gerade denken! Vielleicht reflektieren Sie das gerade Gelesene oder Sie denken darüber nach, was Sie gerade denken. Wir denken ununterbrochen, Gedanken kommen und gehen. Manchmal fixieren wir unsere Gedanken auf ein bestimmtes Thema; dann wieder richten sie sich auf das aktuelle Tun. So geht es nahezu allen Menschen, und es macht keinen Sinn, daran etwas ändern zu wollen. Zu beobachten, wie oder was man denkt,

kann dann von Nutzen sein, wenn es darum geht, die persönliche Verfassung wahrzunehmen oder um sich darüber klar zu werden, ob und welchen Einfluss das eigene Denken auf ein bestimmtes Thema hat.

Nehmen wir an, jemand ist davon überzeugt, dass Entscheidungen schnell getroffen werden müssen, und bringt sich damit immer wieder in Not. In diesem Fall kann es sinnvoll sein, während des Entscheidungsdrucks einen kurzen Stopp einzulegen, „nur“ um sich bewusst zu werden, welche Gedankengänge man in dieser Situation hat. Vielleicht steckt die Idee dahinter: „Ich muss schnell entscheiden, sonst gelte ich als unfähig!“ Wie beim Fühlen geht es bei der Fähigkeit, das eigene Denken wahrzunehmen, vorerst nur um das bewusste Feststellen des eigenen Gedankenganges, ohne schon eine Veränderung herbeiführen zu wollen. Oft löst dieses bewusste Wahrnehmen eine Folgereaktion aus. Das kann eine Frage an sich selbst sein wie: „Wer sagt, dass das so ist?“ Oder: „Ist das wirklich meine Meinung?“ Oft entschärft schon allein dieses Hinterfragen die Lage.

Die drei Ebenen – die Körperempfindung, das Fühlen und das Denken – beeinflussen sich gegenseitig, das kann bisweilen ein Chaos erzeugen. Um Klarheit zu schaffen, ist es gut zu lernen, die drei Ebenen voneinander zu unterscheiden.

Theorie-Input

Das Idealziel der Transaktionsanalyse ist, Autonomie zu erlangen. Vereinfacht lässt sich Autonomie bezeichnen als Befreiung von anerzogenen Fühl-, Denk-, Handlungs- und Verhaltensmustern, welche den Menschen in seiner persönlichen Entfaltung hindern. Auf keinen Fall ist damit egoistisches Verhalten gemeint, sondern eine Selbstbestimmung, die soziales Bewusstsein mit einschließt. Autonomie ist auch nicht etwas, das man eines

Tages einfach erreicht hat, sondern ein stetiger Prozess. Manchmal ist man sehr nahe am Ideal und dann wieder weiter weg.

Um Autonomie zu erlangen, sind drei Fähigkeiten von Bedeutung, nämlich *Bewusstheit*, *Spontaneität* (im Sinne eines Handelns aus eigenem freiem Antrieb) und *Intimität* (im Sinne einer Fähigkeit, Gefühle und Bedürfnisse ausdrücken zu können).

Bei der Selbstwahrnehmung geht es um die elementarste dieser drei Fähigkeiten, nämlich um *Bewusstheit* – vorwiegend um die Bewusstheit für das eigene Fühlen, Denken und Körperempfinden. Bewusstheit im Sinne der Transaktionsanalyse schließt auch die äußeren Geschehnisse mit ein und wird von Ian Stewart und Vann Joines wie folgt beschrieben: „Unter wacher Bewusstheit verstehen wir die Fähigkeit, Dinge als reine Sinneseindrücke zu sehen, zu hören, zu fühlen, zu schmecken und zu riechen, so wie das ein Neugeborenes tut.“ Sie fügen hinzu: „Er [derjenige, der die Fähigkeit erreicht hat] ist im Kontakt sowohl mit seinen eigenen Körperempfindungen wie auch mit äußeren Reizen.“ Es geht also darum zu lernen, die *inneren* Geschehnisse und die Reize, die von außen kommen, so wahrzunehmen, wie sie tatsächlich im Hier und Jetzt sind.

Einerseits bedeutet das, achtsam zu sein für das, was gerade in einem selbst stattfindet, zum Beispiel wenn man ein Gespräch führt: spüren, was man selbst empfindet, und andererseits ebenso präsent zu sein für das Gegenüber. Wie oft lassen wir uns jedoch ablenken und sind mit der Aufmerksamkeit ganz woanders, oder wir überlegen schon, was wir antworten wollen, und hören gar nicht wirklich zu!

Eine typische Wahrnehmungsschwierigkeit ergibt sich, wenn jemand Vorurteile hat, die von den elterlichen Wertvorstellungen herrühren oder aber ihren Ursprung in kindlichen Phantasien haben. Ein von den Eltern übernommenes Vorurteil könnte beispielsweise sein, dass jemand der Überzeugung ist, junge Menschen seien generell unanständig. Jemand, der ein

solches Vorurteil hat, wird kaum offen auf Jugendliche zugehen, sondern sich vielleicht sogar auf das Negative konzentrieren, um sich in seiner Sicht der Dinge zu bestätigen.

Lässt sich jemand unbewusst von Phantasien aus der Kindheit leiten, könnte sich dies zum Beispiel so abspielen: Eine Person ist als Kind zur Überzeugung gelangt, sie müsse nur immer lieb und brav, also zufrieden sein, dann werde sie reich belohnt, etwa wie die Goldmarie im Grimmschen Märchen *Frau Holle*. Kinder entwickeln häufig solche Ideen je nach Situation, um etwas besser aushalten zu können oder sich selbst von der Notwendigkeit einer Sache zu überzeugen. Hat jemand die erwähnte Haltung entwickelt, wird er oder sie kaum eine Unzufriedenheit zulassen, denn dann käme die Angst auf, nicht belohnt oder sogar bestraft zu werden. Diese Denkprozesse laufen unbewusst ab und können nur verändert werden, wenn sie ins Bewusstsein geholt werden. Derartige Überzeugungen werden auch Trübungen genannt; sie „trüben“ im wahrsten Sinne des Wortes die Wahrnehmung.

Jeder Mensch hat Trübungen, manchmal auch sehr hartnäckige. Die eigenen aufzudecken, um sich dessen bewusst zu werden, was im Hier und Jetzt tatsächlich geschieht – sei es im eigenen Fühlen, Denken und Handeln, in der Umwelt oder bei Mitmenschen –, ist eine große Bereicherung und eine der Voraussetzungen für Selbstbestimmung. Jemand, der unbewusst elterliche Normen oder kindliche Phantasien als Realität in der Gegenwart einstuft, kann nicht selbstbestimmt agieren.

Das heißt nicht, dass alle elterlichen oder kindlichen Werte falsch sind, es geht jedoch darum, die Dinge immer wieder im Bezug zur Gegenwart zu bewerten. Bewusstheit im Hier und Jetzt erfordert Übung und will immer wieder von neuem geübt werden.