



Herzlichen Dank für die Einladung, in dieser Vortragsreihe sprechen zu dürfen. Es ist mir eine große Ehre. Ich bin wie ihr gehört habt, Tanztherapeutin, jetzt seit 15 Jahren fest in eigener Praxis tätig und ich stelle mehrmals täglich die Frage: „was bewegt Dich“ .. „was bewegt Sie“ ich liebe es, den Antworten zu lauschen, mit allen Sinnen zu beobachten und den inneren Bewegung Raum und auch Ausdruck im Außen zu geben, damit die Menschen sich selbst besser verstehen und ihr Herz für sich und andere öffnen können.

Für diesen Vortrag habe ich das zum Anlass genommen, einmal einen erweiterten Blick auf unsere menschlichen, inneren Vorgänge zu werfen.

Daher stammt der Titel des heutigen Abends:

„Was uns bewegt“

Zwei Aspekte dieses großen Themas „was uns bewegt“ rücke ich in den Vordergrund, erst der eine, die Wirkweise von Emotionen, uns zu bewegen und dann der andere Aspekt, innere Bilder, die uns regulieren und in Bewegung versetzen können. Emotionen wie auch innere Bilder können uns bewegen. Die Embodimentforschung untermauert meinen Vortrag.

Zum Sprachgebrauch in meinem Vortrag habe ich mich für das „Du“ und für die weibliche Form entschieden .. ich hoffe, ihr seid alle damit einverstanden ..

Zwischendrin wird es drei Bewegungseinheiten geben, so dass du immer wieder neu mit einer eigenen Erfahrung und einem bewussten Körpergefühl hier sein kannst.

Lasst uns doch gleich damit beginnen, eine kleine Übung vorweg machen, tagesaktuell erforschen, was dich in diesem Moment heute bewegt, es ist ein kleiner kreativer Einblick in deine Verfassung, und wenn du magst, kannst du deine Erfahrungen später mit uns teilen

Du kannst sie im Sitzen, im Stehen oder im Gehen machen



Musik

*.. beginne einfach, deine Arme tanzen zu lassen, gib ihnen die Erlaubnis, sich frei zu bewegen
Dann halte doch einen Moment mit einer Geste inne, und gefriere diese Geste ein
Und mit deinem Blick nach innen erfahre, was dir diese Geste sagt
Löse sie dann auf
... und schau, ob und was davon du mit uns teilen magst .. vielleicht so zwei drei Worte oder Sätze*

Vorweg:

Wir Menschen werden von vielen Dingen bewegt; von unseren tiefsten Gefühlen, von unseren Träumen, Hoffnungen und Ängsten, ausgelöst durch innere oder äußere Umstände. Wir bewegen uns aus der Sehnsucht nach Liebe und Verbundenheit heraus, auf der Suche nach Erfüllung, Sinn und Glück oder einfach nach Lebendigkeit.

Mehr als alles andere bewegen uns jedoch unsere Beziehungen, Begegnungen, die auf unser inneres Dasein treffen, die uns bewegen. Und nicht zuletzt bewegt uns das Leben selbst mit vielfältigsten und den unterschiedlichsten Ereignissen und Herausforderungen, die wir, so wie wir sind, aufnehmen, gestalten und dem Leben schenken.

Ich beginne am besten mit der Geschichte zum Thema Verkörperung der Gefühle.

Gerald Hüther, der deutsche Neurobiologe schreibt dazu sinngemäß:

„Im Zeitalter der Aufklärung um 1700 wurde die Meinung verbreitet, unser menschliches Denken sei vom Denkorgan Gehirn gesteuert, das weitgehend losgelöst und unabhängig vom Körper funktioniert“

Diese Trennung zwischen Körper und Gehirn sei im Grunde nur eine Weiterführung der alten, schon seit Jahrhunderten propagierten Trennung von Körper und Geist. Der auf dieser Vorstellung aufbauende und mit der Aufklärung einsetzende Siegeszug des nackten Verstandes, der Verleugnung des Körpers und Unterdrückung der Gefühle war sogar so erfolgreich, dass Ende des letzten Jahrhunderts sich kaum jemand vorstellen konnte, dass das Denken als untrennbar mit dem Fühlen oder das Gehirn als untrennbar mit dem Körper verbunden zu betrachten sei.“



Anders ist es hier im Refugium bei unserem Mentor Dieter Jarzombek, hier ist glaube ich schon immer die Einheit von Körper und Geist, Seele und Umwelt lebendige und gelebte Wahrheit, Erforschungsfeld und zugleich Lehre.

„Inzwischen, so sagt Gerald Hüther, geht das Zeitalter der Aufklärung irgendwie zu Ende, die Hoffnung, durch den Verstand und das rationale Denken in der Lage zu sein, Krieg und Elend und Leiden zu überwinden hat sich nicht erfüllt. Glücklicher und zuversichtlicher sind die Menschen nicht geworden.“

Angst und Depressionen in Deutschland erleben einen Anstieg.

(2023 waren laut des Wissenschaftlichen Instituts der AOK, dem Gesundheitsatlas 12,12 % der Menschen in Deutschland an einer Depression erkrankt und 4,69 % der deutschen Bevölkerung an einer Angststörung)

„Es kann nicht der Mangel an Wissen sein, wir hatten noch nie so viel Zugang wie heute dazu, wir können uns austauschen und miteinander über so viele Möglichkeiten in Kontakt sein, die meisten leiden keinen Hunger, die Medizin hat große Fortschritte gemacht, doch die Zahl der körperlich und seelisch leidenden Menschen steigt ständig weiter an.

Etwas stimmt nicht – durch den Verstand immer weiter, höher, schneller voranzukommen, reicht nicht aus; wir können unglaubliches schaffen, unser Erdball und darüber hinaus ist voll mit technischen Errungenschaften.

Wir verstehen allmählich, Denken können wir was wir wollen, aber um glücklich und zufrieden, mutig und zuversichtlich leben zu können, müssen wir in der Lage sein, etwas zu **empfinden**. Wir müssen die Kraft unserer Gefühle wieder erkennen, schätzen und nutzen lernen. Und die Einheit von Denken, Fühlen und Handeln, von Rationalität und Emotionalität, von Geist, Körper und Seele wiederfinden. Sonst laufen wir Gefahr uns selbst zu verlieren.“

Und nicht zuletzt geht es darum, unser Herz in unseren Beziehungen zu öffnen.

Die These von Gerald Hüther lautet:

„Die allererste und wichtigste Aufgabe des Gehirns ist nicht das Denken, sondern das Herstellen, Aufrechterhalten und Gestalten von Beziehungen“



Ich kann dazu ein Beispiel aus meiner Praxis erzählen, aus dem hervorgeht, wie wichtig es ist, sich mit der Wirkweise der eigenen Emotionen und deren Auswirkungen zu beschäftigen.

Ja, wenn wir dem Gedankengang folgen, dann kann ich sagen .. manches aus der Welt, was uns Tag täglich auf unterschiedlichen Wegen erreicht, bereitet uns **emotionale** Erlebnisse, wir werden berührt, bewegt, (affiziert), haben Eindrücke und bringen diese mal mehr mal weniger zum Ausdruck. Und meist sind diese Erfahrungen mit unseren Werten und mit unseren Sehnsüchten verbunden, oftmals aber auch mit unserer unbewältigten Vergangenheit.

Es wurde mir deutlich, dass es mir wichtig ist, wenn ich von diesen inneren Bewegtheiten sprechen möchte, ich mich **dem Thema Emotionen und Gefühlen** zuwenden sollte. Auf meiner Recherche zum Thema stieß ich auch auf

Thomas Fuchs, einem renommierten Philosophen und Psychiater. Er hat intensiv zur Verbindung von Gefühlen und Leiblichkeit geforscht.

für mich ist das sehr interessant .. und ich hoffe, ich kann euch etwas von meiner Begeisterung für das Thema vermitteln.

Leib .. dieses schöne Wort .. bezeichnet den lebendigen Körper eines Menschen oder eines Tieres und ist eng mit dem eigenen Erleben verbunden. In der Phänomenologie (- einer philosophischen Strömung die sich mit dem Erleben und Bewusstsein des Menschen beschäftigt-) wird der Leib als das unmittelbar erlebte Selbst betrachtet – **man ist Leib, während man einen Körper hat.**

Was hat es mit dem **Zusammenhang von Gefühl und Leib** auf sich? Sind Gefühle eigentlich Leibzustände? oder sind sie eher Kognitionen, eine besondere Art von bewertender Wahrnehmung einer Situation?

Es geht einerseits seit etwa 20 Jahren in verschiedenen Wissenschaften um das Konzept des Embodiment. also der Verkörperung aller menschlichen Erfahrung.



Der erste Tanz eben war eine Embodiment – Erfahrung

Diese zeigt, wie **körperliche Empfindungen**, (- Wahrnehmungen von unseren Sinnen und unserem Nervensystem -) **unsere Haltung, unsere Bewegung** und unsere emotionalen Reaktionen beeinflussen.

Fuchs beschreibt, dass Emotionen nicht nur mentale Zustände sind, sondern **tief in unserer körperlichen Resonanz**, in unserem **Mitschwingen**, verwurzelt sind und dieses Mitschwingen zeigt sich in Empfindungen, in Ausdrucksbewegung und Handlung. In **Tendenzen**, die **Gefühl** und **Bewegung** eng miteinander **verbinden**.

Mitschwingen, Resonanz

Lasst uns doch hierzu erst einmal 5 Minuten tanzen .. in den Leib hineindenken, Mitschwingen mit unseren Empfindungen, mit der Musik und dem Umraum, in dem wir uns bewegen

Wir können unseren Gefühlen jetzt Raum geben und auch den Alltag etwas abstreifen.

Musik

... was hast du erlebt beim Tanzen? Was davon möchtest du mit uns teilen?

Jetzt kommen wir vom Erleben zurück zur Theorie

Irgendwie, so glaube ich, wissen wir alle, dass uns auch unsere **Emotionen bewegen**, eine leibliche Erfahrung sind und nach Ausdruck verlangen.

Und andererseits, dass bestimmte **Bewegungen Gefühle auslösen**, und wir uns durch bestimmte Bewegungen emotional stimulieren können.

Wie z.B. eine Klientin kürzlich: sie stand rückwärts an der Wand und klopfte mit den Handflächen gegen die Mauer. Dadurch kam sie für sich überraschenderweise mit ihren Wutgefühlen in Kontakt, die ihr normalerweise verborgen sind. Was für eine Sensation .. und sie hatte Lust, sie tanzend auszudrücken, verlangte nach Musik dafür und überlies sich ihrem Wuttanz .. kraftvoll,



raumeinnehmend, lebendig, kreativ .. die andern in der Gruppe haben sie begleitet und mitgetanzt, waren involviert

Ich zähle mal 5 unterschiedliche Theorien auf, die dieses Beispiel erklären können:

Diese Emotionstheorien besagen dazu:

1. Wir **fühlen** Emotionen, weil wir **körperliche** Veränderungen wahrnehmen – hier: ich klopfe mit den Handflächen gegen die Mauer - der Körper steht am Anfang der Emotion
2. Im Gegensatz dazu gibt es den Ansatz: **Körperreaktion** und **Gefühl** entstehen **gleichzeitig** im Gehirn – das Gehirn, insbesondere der Thalamus, spielt dabei eine zentrale Rolle.. er reguliert die Informationsweiterleitung der Sinneswahrnehmungen und leitet diese an den Kortex, die Großhirnrinde, weiter, die diese dann bewusst wahrnimmt
3. Die zwei Faktoren-Theorie (Schachter & Singer) sagt: es gibt eine **körperliche Erregung** – hier z.B. es brodelt in mir, ich bringe das zum Ausdruck **und** eine **kognitive Bewertung** der Situation dazu – ich bin wütend
4. Die Apprasail-Theorien (Lazarus) besagen, es steht die **eigene Bewertung** im Vordergrund, wie sie erlebt wird, ob bedrohlich, erfreulich oder neutral, hängt davon ab, wie wir es einschätzen. Diese **Einschätzung** beeinflusst dann sowohl unsere **Emotion** als auch unsere **körperliche Reaktion**.
5. Neurophysiologische Ansätze (Damasio) betonen, dass Emotionen **verkörperte Zustände** sind, also eng mit neuronalen und körperlichen Prozessen verbunden. Die Welt wird über den Körper erlebt und **Emotionen** sind **Ausdruck** dieser **leiblichen Resonanz**

An diesen letzten Punkt schließe ich mich an:

Ich möchte dazu noch einen erweiterten Blickwinkel aufmachen: die **leibräumliche** und die **zwischenmenschliche** Dimension der Gefühle in den Blick rücken und dazu die folgenden drei Faktoren erklären



Thomas Fuchs beschreibt die Dimensionen der Gefühle in drei Punkten:

- 1) gefühlsbetontes in der Welt sein
- 2) gefühlsbetonte Verkörperung
- 3) Zwischenleibliche Kommunikation

Punkt 1

Zu gefühlsbetontem in der Welt sein

Hier sehen wir, dass unser in der Welt sein **immer gefühlsbetont** ist. Denn sie, die Welt, kommt **unseren Gefühlen entgegen**, auch sie ist gefühlsbetont; Situationen sind für uns z.B. anziehend, behaglich, vertraut, warm, weich, liebevoll oder Anderes, abstoßend oder Ähnliches.

Ganze **Landschaften** sind so, Stimmungen breiten sich über Räume aus, über Situationen .. und das hat keineswegs nur mit unserer eigenen Innenwelt zu tun..

Diese Gefühle berühren und bewegen uns, sie beeinflussen uns und die Antwort darauf ist ein Ausdruck oder eine Handlungstendenz, etwas das wir dann tun möchten, z.B. verweilen, uns ins Gras legen oder schnell weiter gehen, die Situation verlassen ...

Andernorts in der Natur z.B. sehen wir einen **rosafarbenen Morgenhimmel** über der Landschaft, atmen auf und freuen uns daran, lächeln ..

oder wir erleben die **Lebendigkeit des Meeres**, die Gischt, das Rauschen, die Wellen, mit all dem wir in der Folge in Verbindung gehen, fühlen uns erfrischt und belebt ..

Oder wir spüren **dem Wind** im Wald nach und kommunizieren mit ihm.

Ich zeichne hier schöne Bilder, doch es ist mir gleichzeitig natürlich bewusst, dass Schönes nicht gleich Schönes auslösen muss.

So stellen Gefühle eine nach innen, genauso wie nach außen gerichtete Beziehung zur Situation her, eine Dynamik entsteht

Ein Kreislauf zwischen uns und der Umwelt ist dynamisch in Gang. Leben tritt mit Leben in Kontakt und wir beeinflussen uns wechselseitig.



Punkt 2

Zu gefühlsbetonter Verkörperung

Das gefühlsmäßige Erleben von **so** einer Beeinflussung und die Antwort darauf sind **nur durch den Leib** erfahrbar, als leibliches Mitschwingen und als leiblicher Ausdruck.

Wir spüren Gefühle durch Empfindungen, Regungen in uns, in unseren Innenräumen und an Bewegungstendenzen, die sich in Mimik, Gestik und Handlungen Ausdruck verleihen können ...

z.B. wir breiten die Arme aus, lachen und freuen uns, wenn wir jemanden begrüßen, den wir lieben ..

oder kennt ihr das, etwas macht dich traurig, du hast einen Kloß im Hals, ein Gefühl, weinen zu müssen, beginnst vielleicht nervös mit den Beinen zu zucken, eine Beengung in der Brust, einen Krampf im Bauch, oder eine Welle des Schmerzes, strömt durch deinen Körper.. bis sich die Tränen lösen, fließen, du beginnst zu schluchzen und entlässt die aufgebaute Spannung, und du wirst warm, weich und gelöst ..

Oder bei Angst krampft sich dein Kiefer zusammen, die Fäuste ballen sich, die Augen werden aufgerissen, die Atmung wird schwer, du wirst kalt, und du schwitzt gleichzeitig, beginnst zu zittern, ein Flucht – Rückzugs - oder Angriffsimpuls ist in Armen und Beinen zu spüren und du merkst wie das eigene Herz schlägt .. und das wiederum erhöht die Angst.

Diese leiblichen Empfindungen nehmen uns vollkommen ein und lassen uns die Emotionen ganzheitlich als Gefühle erleben.

Generell leitet sich der Begriff „Emotion“ vom lateinischen „emovere“ ab, wörtlich „herausbewegen“; d.h. jeder Emotion wohnt ein **Bewegungspotential** inne, eine Gerichtetheit auf ein bestimmtes Ziel.

z.B. in der **Wut** bereiten wir uns körperlich auf eine **Attacke** vor, unsere Muskulatur spannt sich an und wir sind bereit, mit aller Kraft nach vorne zu gehen,
wenn wir uns fürchten oder **Angst** haben, haben wir den Impuls zu **fliehen**,
schämen wir uns, dann wollen wir im Boden **versinken** und möglichst nicht gesehen zu werden,
im Liebesgefühl wollen wir uns **annähern**.



Emotionen rufen uns zur Bewegung auf!!!

Gefühle lassen sich nur sehr schwer von der körperlichen Empfindung trennen, der **Leib** ist der Resonanzkörper der Gefühle, er schwingt mit.

Und dabei kommt es natürlich auch auf unsere Vitalgefühle, unser Befinden an, mit was unser Leib gerade beschäftigt ist. Wohl – und Missbefinden, Lust und Unlust.

Der Leib versucht immer, eine ausbalancierte Regulation zwischen Gehirn und Organismus herzustellen, wir spüren das, manches ist uns bewusst, manches bleibt unbewusst.

z.B: der Prozess, bei dem das **Nervensystem** Signale aus dem Körperinneren wahrnimmt, z.B. aus dem Darm, oder aus der Lunge und diese deutet und integriert.

Und die Signale aus dem **Bewegungsapparat** z.B. die Muskeln, inclusive Herz/ Blutgefäße/Haut /Gleichgewichtsorgan .. was meldet sich in meinem Körper und wie geht es mir damit .. bin ich muskulär verspannt, ist mir schwindelig, kalt oder ähnliches

Es geht auch um das **innere Milieu**: bin ich müde, durstig oder mit Verdauung beschäftigt, habe ich eine Hormonschwankung, bin gerade vielen Reizen ausgesetzt, oder fühle ich mich gerade **wohl** in meiner Haut, behaglich, entspannt, habe ein Gefühl von Weite, Frische, Elan, Lust, und bin motiviert, mein Wohlbefinden zu erhalten?

Jeder Zustand, und davon gibt es Unzählige, färbt natürlich unser emotionales Befinden, unseren Umraum und färbt auch unseren Bezug zur Welt.

Gerald Hüther fragt dazu:

Kannst du über etwas nachdenken, dich stärker angezogen fühlen, oder eine wohl durchdachte Entscheidung fällen, wenn dein Magen knurrt, die Galle drückt, es auf dem Rücken juckt, dein Bein eingeschlafen ist oder du dir den Fuß verstaucht hast?



Wie ist es im Gegenzug dazu, wenn dein Denken und Fühlen in einem befreiten Zustand sind, du dich leicht fühlst und befreit vom Tanzen oder vom Sport, vom intensiven Trommeln oder tiefen Atmen

Bewusstsein beginnt mit dem Sich-Spüren, durch die Empfindungen, die wir momentan haben, unser Selbstgefühl des Leibes,

Punkt 3

Zur zwischenleiblichen Kommunikation

Wie wir gesehen haben geht es um die Resonanz, die wir selbst von unserem **eigenen** Leib erhalten, durch die verschiedenen Empfindungen

Und darüber hinaus als zweite Komponente um die **leibliche Wechselseitigkeit** und Dynamik der Begegnungen von Menschen, der Umwelt und in Situationen:

Gehen wir mal von der Begegnung von zwei Personen aus:

Berührt von der leiblichen Gegenwart, z.B. dem Blick von jemanden anderem **bin ich bewegt**. Die Resonanz meines Leibes hat die Anwesenheit des andern bereits bezeugt, ehe ich mir **über die mentalen Vorgänge Gedanken machen kann**. Die beiden Beteiligten werden in diesen Prozess eingebunden, der nicht **vorherzusehen** oder zu **kontrollieren** ist.

Eindruck und Ausdruck beider Partner wechseln sich gegenseitig ab. Diese Abstimmung geht sehr schnell und diese leiblichen Resonanzen, das Mitschwingen, entwickeln das Gefühl von gegenseitiger, sozialer **Wahrnehmung** und **Verständigung** auch **ohne** mithilfe der Sprache. Man nennt diesen Vorgang **zwischenleibliche Kommunikation (Interaffektivität)**. In jeder sozialen Begegnung begegnen sich z.B. zwei Menschen mit ihrer Affektivität, stimmen sich aufeinander ein und verbinden sich miteinander. Dieser Prozess beschreibt den **leiblichen Vorgang**, der die Basis von **Empathie** und **sozialem Verstehen** prägt.

So ist die zwischenleibliche Kommunikation auch für **dauerhafte** Bindungen verantwortlich. Man sagt sich, die Chemie stimmt zwischen uns und das erfolgt durch ganz **feine Abstimmungen** in Mimik, Gestik und Haltung zueinander, die in Sekunden Schnelle ausgetauscht werden können.



Thomas Fuchs beschreibt weiter, dass wir es mit zwei Komponenten zu tun haben beim Fühlen: wieder geht es um das Innen und das Außen:

Die eine Komponente ist **die von außen nach innen** – hier nehmen wir wahr, wie wir von einer Situation berührt, beeinflusst werden → und in Folge dessen z.B. Erröten wir, weil wir uns schämen

Und die andere Komponente ist dann in Folge von **innen nach außen** – es entsteht eine Handlungstendenz → wir senken dann beim Schämen den Blick dabei,

Das bedeutet, meine Betroffenheit in einer Situation löst meine leibliche Reaktion darauf aus und diese Affektion wiederum **beeinflusst** meine **emotionale Wahrnehmung** der Situation und sie schließt meine **Handlungsbereitschaft** mit ein.

hier gebe ich euch eine der vielen möglichen Definitionen zum Gefühl:

Dieses interaktive Kreisgeschehen in meinem empfindenden Leib ist mein Gefühl

In Bezug auf Begegnungen bestätigt auch die Entdeckung der Spiegelneurone auf neuronaler Ebene in der Neurobiologie, dass **sich Ausdruck in Eindruck übersetzt**. Wir spüren einander im **eigenen Leib**. Diese **Schaukel**, so nenne ich sie jetzt einmal, geht hin und her, Eindruck wird zum Ausdruck und Ausdruck zum Eindruck usw. und so wird das **leibliche Befinden von beiden Partnern abgewandelt und ein Gefühl für die Stimmung des andern entsteht**.

Wir **erfahren** leiblich, welche Bedeutung die Person oder Dinge für uns haben, **was uns wichtig ist und was uns Sinn verleiht**.

Unsere **Interaktionen** sind von diesem Prozess abhängig. Ohne Gefühle wäre die Welt ein Ort ohne Bedeutsamkeit, nichts würde uns ansprechen, interessieren, anziehen oder motivieren.

Gefühle spielen eine entscheidende Rolle in unserem Leben, da sie unsere **Entscheidungen** beeinflussen, unsere **Beziehungen** prägen und uns helfen, auf unsere Umgebung zu reagieren. Man könnte sie als einen **inneren Kompass** betrachten, der uns Orientierung gibt und uns mit anderen verbindet.



Ganz allgemein lässt sich sagen: wir erleben uns selbst durch **affektive Berührtheit**, wir spüren, was es wert ist, uns für Dinge oder Personen einzusetzen.

Unser Engagement ist motiviert und getragen von Gefühlen, wir können nur auf das antworten, was uns **berührt und bewegt**, also was uns beeinflusst oder beeindruckt

In einer Welt von **affektiven Qualitäten**, die uns umgibt können wir unseren Handlungen eine sinnvolle Struktur geben.

Hier erfüllt sich der eigentliche Sinn der verkörperten Affektivität und Zwischenleiblichkeit.

Wir erkennen uns und unsere Welt und können ihr antworten.

Hier noch einige interessante Forschungsergebnisse die belegen, dass unsere **Leibzustände** auch unbewusst unsere emotionale Wahrnehmung und Bewertung von Personen und Situationen maßgeblich beeinflussen. Ich gebe dazu ein paar Beispiele:

- Riskin (1984) konnte zeigen, dass Versuchspersonen mehr negative Lebensereignisse erinnerten, wenn sie eine **zusammengesunkene** Körperhaltung annahmen. jedoch mehr positive Ereignisse in einer **aufrechten** Position.
- Strack, Martin und Stepper (1988) fanden heraus, dass die Kontraktion der **Lächelmuskeln**, hervorgerufen durch einen zwischen den Zähnen gehaltenen Stift, dazu führte, dass die Versuchspersonen Cartoons als **lustiger** beurteilten als dann, wenn das Lächeln gehemmt wurde, nämlich wenn sie den Stift zwischen ihren Lippen hielten (s. Abb.).

→ mache es vor

- Caccioppo et al. (1993) berichteten, dass Versuchspersonen chinesische Schriftzeichen während einer Armbeugung, also einer **Annäherungsbewegung**, als positiver bewerteten als die gleichen Schriftzeichen während einer Armstreckung (also einer **Vermeidungsbewegung**).
- Williams und Bargh (2008) wiesen nach, dass Bilder von Personen beim Ansehen einen **wärmeren** Eindruck hervorrufen. wenn man dabei etwas Warmes in der Hand hält, als wenn



man den Versuchspersonen etwas Kaltes in die Hand gibt: d.h. physische Wärme setzt sich in interpersonale Wärme um.

- Umgekehrt zeigten Zhong und Leonardelli (2006), dass Testpersonen die Temperatur in einem Raum **als kälter** empfanden, wenn sie zuvor eine soziale Situation erlebt hatten, in der sie aus einer Gruppe **ausgeschlossen** wurden: d.h. interpersonale Kälte wird auch als physische Kälte wahrgenommen.

Ein anderes interessantes Beispiel ist das buchstäbliche „Die-Hände-in-Unschuld-Waschen“: Eine Reihe von Studien zeigten, dass ausgiebiges „Sich-Waschen“ **Gefühle von Schuld** oder Versündigung signifikant verringern kann (Meier et al. 2012).

Wir tanzen erst einmal, um die Informationen leiblich zu verarbeiten .. Die Idee zu dem Tanz ist, dass du mit verschiedenen Personen hier im Raum tanzen kannst, um die Verschiedenartigkeit der zwischenleiblichen Kommunikation bewusst zu erfahren. Ich sage euch die Wechsel an.

Musik

Was magst du aus deiner Erfahrung heraus mit uns teilen?

Was aber tun, wenn wir in Gefühlen gefangen sind, die uns dauerhaft belasten und in unseren Beziehungen und im Alltag an unserer **Lebensfreude** hindern?

In meiner Praxis mache ich die Erfahrung, dass manche Menschen in emotionaler Not einen Zugang zu ihren inneren Bildern finden und diese ihnen Inspirationen für ihre Tänze und ihren leiblichen Ausdruck geben ..



Hier ein Beispiel aus meiner Praxis, das davon berichtet, wie innere Bilder, die im Tanz auftauchen, eine tiefe Wahrheit und Inspiration für die seelische Entwicklung darstellen können.

ich taste das Feld der inneren Bilder kurz etwas ab.

C.G. Jung, ein Schweizer Psychiater und 1913 der Begründer der analytischen Psychologie, sagte von sich selbst: je mehr es mir gelang, die **Emotionen** in **Bilder** zu übersetzen, d.h. diejenigen Bilder zu finden, die sich in ihnen verbargen, trat innere **Beruhigung** ein.

Ja, wird der Mensch schöpferisch, kreativ, so glückt eine Verbindung zwischen Bewusstem und Unbewusstem und damit eine Überwindung von einseitigen Einstellungen des Bewusstseins. Das Sichtfeld auf die Dinge wird größer.

Im Tanz und in der bewussten Bewegung erscheinen bei manchen Klient:innen innere Bilder, die immer einen Lösungsansatz in sich tragen, bewegt werden können und sehr stärkend und meiner Erfahrung nach wegweisend sind .. oftmals entstehen in der Bewegung ganze innere Reisen, ähnlich einem Traumgeschehen oder einem Film und haben tiefe Bedeutung für die Bewegenden.

Innere Bilder **imaginieren**, so sagte C.G. Jung, das sind **Eingebungen, also etwas**, das sich mit dem bedächtigen **Denkprozess** des Bewusstseins **in keiner Weise** vergleichen lässt. So kann das Unbewusste als schöpferischer Faktor betrachtet werden.

Imagination ist eine Methode der Innenschau, nämlich **der Beobachtung des Flusses innerer Bilder**: man konzentriert die Aufmerksamkeit auf ein eindrucksvolles und vielleicht unverständliches Traumbild oder auf einen spontanen visuellen Eindruck und **beobachtet**, welche Veränderungen am Bild stattfinden.

C.G. Jung meint, in der Imagination sollten wir einfach die **Bilder hochkommen lassen**, die von alleine kommen. Er nennt das Geschehen lassen.



Wenn du magst, dann hast du jetzt die Möglichkeit, eine kurze Innenschau zu halten und deine innere Welt wahrzunehmen. Und vielleicht bekommst du ja einen eigenen Eindruck von Bildern oder inneren Filmen, von dem, worüber ich hier spreche.

Ich signalisiere Anfang und Ende mit dem Klang meiner Zimbeln.

Hier an dieser Stelle tauschen wir uns nicht über deine Erfahrungen aus, da die inneren Reisen sehr intim sind.

Die moderne Hirnforschung bestätigt, dass **jeder Mensch** innere Bilder in sich trägt. Von der Beschaffenheit unserer inneren Bilder hängt es auch demnach auch ab, wie **wir uns selbst erleben**, und wie wir unsere **Beziehungen** zu anderen Menschen erleben.

Die Bilder schaffen in unserem Gehirn Verschaltungen. Sie formen das Gehirn. Vor allem Bilder, die in emotional stark aufgeladenen Situationen entstehen, bleiben sehr eng mit dem limbischen System verbunden, also dem Gehirnteil zwischen Stammhirn und Großhirnrinde

Der Hirnforscher Gerald Hüther schreibt: es gibt innere Bilder, die Menschen dazu bringen, sich immer wieder zu **öffnen**, Neues zu entdecken und gemeinsam mit andern nach **Lösungen** zu suchen. Und es gibt natürlich das Gegenteil, worauf ich hier jetzt nicht eingehen möchte, auch deshalb, weil Worte ja auch Bilder erzeugen.

Die Hirnforschung zeigt uns, dass es auf die inneren Bilder ankommt, **ob** wir kreativ sind, ob wir Kraft und Lust haben, uns zu engagieren, oder eben nicht.

Also wir haben heute Abend bisher erfahren: Genauso wie uns Eindrücke und Emotionen zum Engagement bewegen können, bewegen uns auch unsere inneren Bilder, im besten Falle zum Engagement für uns selbst und andere

Doch um in die Innenwelt zu reisen, können wir uns natürlich auch äußere Bilder zur Hilfe nehmen



Ich **gebe** jetzt mal ein Bild vor, unser **Selbst** ist wie eine **kostbare Perle**, sie entsteht in den Wunden der Auster; diese arbeitet sich an einem Sandkorn ab, umhüllt es mit Perlmutt und bringt dadurch die Perle hervor.

Wenn wir die **Natur** betrachten, entdecken wir in ihr sehr viele Bilder für unser wahres Selbst

Äußere Bilder können uns auch in Berührung mit den **inneren Bildern** bringen, z.B. wenn wir auf ein heiliges Bild wie die Pieta meditieren.

Machen wir uns sensibel für die Wirkung der Bilder in unserer Seele.

In unserer Umgebung begegnen wir vielen heilenden Bildern. Wir brauchen nur die Sensibilität, um sie uns einzubilden.

Wilma Bucci, eine Psychoanalytikerin, die ihr Gedankengut mit den Überlegungen des Hirnforschers Damasio verbunden hat, sagte:

Das Körperempfinden braucht Bilder, um dieses in Sprache zu übersetzen, es gibt keinen direkten Weg zwischen Körpergefühl und Sprache

Und .. wer das Unbewusste erreichen will braucht als Übersetzungshilfe die Bilderwelt, sie ist das Einlassstor in unbewusste Gefilde –

All diese Dinge von denen ich gesprochen habe, ereignen sich in jedem Lebensmoment, in jeder Stunde, in jeder Sekunde. Wir atmen mit dem Leben, sind mit dem Leben in Bewegung, tanzen mit dem Leben. Unser Leid entsteht oftmals an dem Punkt, an dem wir die Bewegung nicht mehr aufnehmen können. Ich glaube, der Weg besteht darin, in die Schwingung der Welt hineinzukommen und uns mitzubewegen .. wir sind in Bewegung, alles Lebendige bewegt sich .. und .. damit uns .. und gleichzeitig bewegen wir es .. wir sind denkende, fühlende und handelnde Wesen.

Danke für euere Aufmerksamkeit und für euere Tänze



Literaturverzeichnis:

Anselm Grün: Die heilsame Kraft der inneren Bilder; aus unverbrauchten Quellen schöpfen

Erika Güroff: Innere Bilder in der Verhaltenstherapie; Die Macht der Vorstellungskraft nutzen

Gerald Hüther: Die Macht der inneren Bilder; wie Visionen das Gehirn, den Menschen und die Welt verändern

Ingrid Riedel: Vom Entdecken der inneren Welt; Horizonte der Tiefenpsychologie heute

Janet Adler: Die Gabe des bewussten Körpers; Authentic Movement als Weg

Maja Storch, Benita Cantieni, Gerald Hüther, Wolfgang Tschacher: Embodiment: Die Wechselwirkung von Körper und Psyche verstehen und nutzen

PSYCHOLOGISCHE MEDIZIN Österreichische Fachzeitschrift

für Medizinische Psychologie, Psychosomatik und Psychotherapie

1|2014 25. Jahrgang ISSN 1014-8167

Susanne Bender: Grundlagen der Tanztherapie; Geschichte, Menschenbild, Methoden

Thomas Fuchs: Verkörperte Gefühle; zur Phänomenologie von Affektivität und Interaffektivität