Wir nutzen die Atemübungen im psychotherapeutischen Prozess

2

Grundsätzlich bin ich durch Patientenbehandlungen und durch Erfahrungen mit Workshop-Teilnehmern zu dem Ergebnis gekommen, dass wir mithilfe von bestimmten Atemübungen Gefühle, die zu selten vorkommen, fördern können. Gefühle, die zu häufig vorkommen, können wir sehr gut mit Emotionsexposition behandeln. Zu häufig vorkommende Gefühle wie Angst, Traurigkeit oder Wut können mit therapeutischer Begleitung verstanden und bewältigt werden. Wir müssen dann nicht über Gefühle sprechen, sondern können sie im geschützten Rahmen der Therapie direkt erleben und wir erleben zugleich auch, wie unsere Patienten darauf reagieren. Viele sind überrascht und stellen fest, dass sie das Gefühl in Sekundenschnelle spüren konnten. Andere hätten es nicht für möglich gehalten, dass sie dieses Gefühl überhaupt haben können. Wiederum Andere empfinden es als unangenehm, dieses Gefühl zu haben, dann wird sehr oft eine Abwehrreaktion deutlich. Der Vorteil in der Therapie mit den Gefühlsausdrucksmustern besteht darin, dass Patient und Therapeut dies unmittelbar merken. Dann ist es möglich, direkt zu fragen, ob sie das Gefühl zurückhalten wollen, aus welchem Grund und wenn ja, wie? Wir bekommen über die Atmung viel mit vom Patienten; ein enormes Potenzial, das zu wenig genutzt wird. Auch der Gesichtsausdruck und die Körperhaltung sind eng mit den Gefühlsbewegungen verbunden. Freud (1890/1975, S. 13) stellte fest, dass sich fast alle seelischen Zustände eines Menschen in den Spannungen und Erschlaffungen seiner Gesichtsmuskeln äußern sowie auch in den Einstellungen seiner Augen, der Blutfüllung seiner Haut, der Inanspruchnahme seiner Stimme und in den Haltungen seiner Glieder. Hauke und Dall'Occhio (2015, S. 93) betonen, dass „sich die Bedeutung aller beteiligten Emotionen nur erschließt, wenn Patienten dazu angeleitet werden und es sich erlauben, diese auch psychophysiologisch möglichst direkt und intensiv zu erleben. Je nach Emotion können dabei problematische, toxische oder äußerst

© Springer Fachmedien Wiesbaden 2017

L. Theßen, *Mit Atemübungen zum Gefühlsausdruck,* essentials,
DOI 10.1007/978-3-658-15708-1_2

bedrohliche Erfahrungen, wie sie z. B. bei der Entstehung von Traumata anzutreffen sind, relativiert werden. Auch, wenn dies freilich keine angenehme Erfahrung darstellt, so kann dies dennoch einen wichtigen Schritt in der Therapie markieren.“ Hauke (2013, S. 175) fügt hinzu, „dass es bei der Herstellung von den insgesamt sechs Emotionen: Ärger/Wut, Angst/Furcht, Freude/Lachen, Traurigkeit/Weinen, Zuneigung/Zärtlichkeit und Sexualität/Erotik nicht notwendig ist, dass man sich auf bereits erlebte Szenen einlässt. Stattdessen werden diese Emotionen durch willkürliche Einstellung von drei Parametern – also bottom up – erzeugt: Atemmuster, Mimik und Körperhaltung.“ Bottom up heißt hier, dass von vornherein keine Vorstellung bzw. kein kognitives Konzept einer bestimmten Emotion vorhanden sein muss. Während der Atemübungen und nach den Atemübungen geschieht ein wichtiger Teil der Therapie: Patient und Therapeut fühlen gemeinsam. Die Aufmerksamkeit ist einerseits nach innen gerichtet und andererseits auf die Person gegenüber. Es ist ein emotionaler, körperlicher und kommunikativer Prozess. In der therapeutischen Nachbearbeitung wird das Erlebte in einer wertschätzenden Atmosphäre in seiner Bedeutung eingeordnet. Hier findet ein wichtiger „Mentalisierungsprozess“ statt. Im Folgenden soll die Unterscheidung von primären und sekundären Gefühlen erläutert werden. Oft ist ein unmittelbares Gefühl da und daraufhin setzen blitzschnell weitere Prozesse ein, die diese ursprünglichen Gefühle verändern können.

2.1 Primäre Gefühle und sekundäre Gefühle

Reisenzein (2000) führt aus, dass primäre oder Basisemotionen psychologisch als grundlegend gesehen werden, da sie selbst nicht auf noch fundamentalere Emotionen reduzierbar sind. Sie werden biologisch als grundlegend gesehen, da sie auf psychischen Mechanismen beruhen, die im Verlaufe der Evolution durch natürliche Selektion entstanden sind. Sulz (1994) beschreibt eine Reaktionskette mit folgenden Verhaltenselementen:

- Primäre Emotion, die wie ein Reflex durch die Situation ausgelöst wird (z. B. Ärger)
- Primärer Handlungsimpuls, der Bestandteil des Reflexes ist (z. B. Angriff)
- Antizipation möglicher Folgen der beabsichtigten Handlung (z. B. abgelehnt zu werden)
- Sekundäres Gefühl, das dem Handlungsimpuls entgegen gerichtet ist (z. B. Angst, Scham, Schuld). Hilft, den Handlungsimpuls zu unterlassen

Beispiel

Eine ältere Schwester muss schon früh sehr oft auf ihre kleinere Schwester aufpassen, weil die alleinerziehende Mutter keine Zeit hat. Die ältere Schwester wird irgendwann ärgerlich (primäres Gefühl), weil sie ihre eigenen Bedürfnisse nicht verwirklichen kann. Am liebsten würde sie schreien (primärer Handlungsimpuls): „Ich habe jetzt keine Lust, auf Nina aufzupassen, ich will jetzt rausgehen zu den anderen zum Spielen!“ Ihr wird klar, dass sie keinen Ärger haben darf – das würde den Zusammenbruch der Familie bedeuten (Antizipation möglicher Folgen). Der Ärger schlägt nun um in Angst (sekundäres Gefühl). Die Angst wird handlungsleitend. Sie traut sich nicht mehr, aus dem Haus zu gehen (Symptom).

Im Selbstsicherheitstraining machen wir die Erfahrung, wie selbstunsichere Patienten neues selbstsicheres Verhalten lernen – sie reagieren oftmals sehr positiv. Wenn sich jedoch herausgestellt hat, dass ein ursprünglich selbstsicheres Verhalten (mit primären Gefühlen) in der Kindheit, wie zum Beispiel Ärger oder Wut, von den Eltern nicht gewollt war und es dem Kind abgewöhnt wurde, unbequem zu sein, dann wurde ein primäres Gefühl Ärger oder Wut unterdrückt. Es musste nun ein anderes Gefühl her. Das ist bei Selbstunsicherheit sehr oft in der Vorgeschichte zu finden. Neben dem Erfolgserlebnis durch selbstsichere Gefühle nach einem Selbstsicherheitstraining sehen wir aber auch, wie schwer es einigen Patienten fällt, dieses neue selbstsichere Verhalten zu akzeptieren und beizubehalten. Verantwortlich dafür sind Gefühle (sekundäre Gefühle), die die primären Gefühle ersetzt und das Gefühl für die eigene Persönlichkeit geprägt haben. Daher arbeiten wir an den primären Gefühlen oft weiter, um sie zu verinnerlichen oder zu assimilieren. Dabei geht es darum, sich optimal an die jeweiligen Umweltbedingungen anzupassen im Sinne von Bewältigung. Das ist nicht damit zu verwechseln, so zu werden, wie andere einen haben wollen. Mithilfe der durch Atmung ausgelösten Gefühlsausdrucksmuster gelingt es, die zu wenigen, zu seltenen und zu schwachen Gefühle (primäre Gefühle) zu fördern. Auf diese Weise können wir Menschen helfen, so zu werden, wie sie wirklich sind und wie sie wirklich fühlen, und können ihnen schließlich helfen, damit gut umzugehen. Man kann dies auch Entwicklung der Persönlichkeit nennen.

Aber es gibt auch ein Zuviel von einem Gefühl. Wenn ein (sekundäres) Gefühl zu viel da ist, dann ist es deswegen zu viel da, damit ein anderes (primäres) Gefühl weniger da ist. Zu viel von einem Gefühl, wie z. B. Angst, Traurigkeit oder Wut oder auch Freude (sekundäre Gefühle), kann gut mit Gefühlsexposition behandelt werden. Das Ergebnis von Gefühlsexposition ist, dass das entsprechende Gefühl danach ermüdet, weniger vorkommt und nachlässt. Die Exposition

mit Angstgefühlen wird wohl am häufigsten angewendet und deren positive und nachhaltige Wirksamkeit ist bestens beschrieben (Margraf 1989, S. 33). In gleicher Weise gilt dies aber auch für alle anderen Gefühle. Man denke an Menschen, die zu viel lachen oder zu wütend (aggressiv) sind; auch hier lohnt sich die Exposition mit den durch Atmung ausgelösten Gefühlsausdrucksmustern. Bei dieser Exposition wird oft die Unechtheit des Gefühls (sekundäres Gefühl) deutlich – und zwar für Patient und Therapeut. Wir erleben es unmittelbar und ohne dass wir uns auf bestimmte Situationen beziehen müssen. Eine ansonsten vielleicht weitschweifige Berichterstattung ist überflüssig. Auch hier können wir von der Entwicklung der Persönlichkeit sprechen.

Wenn primäres Gefühl und sekundäres Gefühl denselben Namen haben

Es kann vorkommen, dass sowohl das primäre als auch das sekundäre Gefühl z. B. Angst ist. Das sekundäre Angstgefühl ist dann eine phobische Angst. Qualität und Quantität sind anders, als es der realen Angst entsprechen würde. Eine grundlegende Existenzangst, die ihre auslösende Ursache in der Kindheit hatte, kann im Erwachsenenalter als Agoraphobie oder als körperbezogene Angst, wie zum Beispiel eine Herzangst (Herzphobie, Herzneurose), auftreten. Bei der Traurigkeit kann eine Trauervermeidung zu einer depressiven Verstimmung führen. Eine Trauer kann aber auch eine derart starke Traurigkeit hervorrufen, dass eine traurige Verstimmung daraus wird. Eine Verstimmung dauert, anders als ein Gefühl, sehr viel länger, sie kann Monate und Jahre dauern. Dies geschieht neben der Trauervermeidung oft über eine Freudevermeidung, der betreffende Mensch kommt einfach nicht über die Traurigkeit hinweg. Mithilfe der Atmungs- und der entsprechenden Gefühlsausdrucksmuster können wir das primäre Gefühl leichter erreichen, als wenn wir darüber reden. In der geschützten Therapieatmosphäre darf das bedrohlich empfundene primäre Gefühl entstehen. Wir müssen darauf achten, dass es nicht wieder vermieden wird, und dass wenigstens ein wahrhaftiger Gefühlsblitz („Glimpse of reality“, Bloch 2010, persönliche Mitteilung) durchbricht. Das kann eventuell nur Bruchteile von Sekunden dauern. Hier müssen wir ganz aufmerksam sein und unserem Patienten helfen, sich dem Gefühl zu stellen – so kann er lernen, mit ihm umzugehen. Ein echtes Primärgefühl ist oft nur kurz da und schwächt sich wieder ab. Es geht dann darum, wie die betreffende Person das gerade Erlebte verstandesgemäß einordnet und verarbeitet. Hier findet das uns vertraute psychotherapeutische Gespräch seinen Platz.

2.2 Die sechs Grundemotionen

Wir haben die Möglichkeit, sechs Grundemotionen durch gezielte Atemübungen mit den dazugehörigen Gefühlsausdrucksmustern systematisch zu üben. Es sind:

1. Ärger/Wut
2. Angst
3. Freude
4. Traurigkeit
5. Zärtliche Liebe (Zärtlichkeit)
6. Erotische Liebe (Erotik)

Selbst wenn ein Gefühlszugang schwierig erscheint, machen wir die Erfahrung, dass während einer fünfminütigen Übung für Bruchteile von Sekunden „wahre", „echte" Gefühlsblitze („glipmse of reality", persönliche Mitteilung von Susana Bloch 2010) vorkommen. Genau um diese geht es, so als ob wir eine trübe Flüssigkeit durch ein Sieb gießen und am Schluss ein paar kleine Körnchen zurückbleiben. Damit können wir weiterarbeiten, Beispiele dazu finden Sie im speziellen Teil zu den Übungsanleitungen.

Vorher sollten wir uns klar darüber werden, mit welchen Gefühlen wir arbeiten wollen, mit welchem Ziel und was dabei zu beachten ist.

http://www.springer.com/978-3-658-15707-4

Mit Atemübungen zum Gefühlsausdruck
Wahrnehmung und Regulation der Emotionen in der Psychotherapie
Theßen, L.
2017, VII, 43 S., Softcover
ISBN: 978-3-658-15707-4