

- *Verwendung 3:* Das Führen eines Logbuchs kann sich auch im weiteren Verlauf des ZRM-Trainings, uns zwar in späteren Phasen des Rubikon-Prozesses (s. Theorie-Teil, Kap. 1.4), als nützlich erweisen. Es kann nämlich vorkommen, dass Teilnehmende in der (weit nach der Bedürfnis- und Motivklärung erfolgenden) Phase, in der es darum geht, mit den erarbeiteten Ressourcen zielgerichtetes Handeln zu planen, zwar ein wunderbares motivierendes Motto-Ziel und viele Ressourcen dazu haben, dass ihnen aber keine Situationen in den Sinn kommen, in denen sie dieses Ziel umsetzen wollen. Ein Logbuch kann hier dem Gedächtnis auf die Sprünge helfen.
- *Verwendung 4:* Es ist durchaus auch sinnvoll, das Logbuch einige Wochen über das ZRM-Training hinaus weiterzuführen. Einerseits werden dadurch Erfolge systematisch festgehalten und wird dadurch besser erkannt, wo die Veränderungswünsche und die Arbeit damit bereits Früchte getragen haben. Dieses Erkennen ist ausgesprochen bedeutungsvoll für erfolgreiches Lernen. Andererseits können weitere Situationen identifiziert werden, die ebenfalls mit dem in nachfolgenden Phasen des Rubikon-Prozesses (s. Theorie-Teil, Kap. 1.4) erarbeiteten Motto-Ziel auf Haltungsebene und mit den zusätzlich entwickelten Ressourcen angegangen werden können (Storch & Krause, 2007).

2.5.3 Im Somatische-Marker-Training die Gefühlswahrnehmung verbessern

Julia Weber

2.5.3.1 Die Ausgangslage

Im Theorie-Teil, Kapitel 1.5, wurde auf die Alexithymie hingewiesen, welche bei manchen klinischen Krankheitsbildern wie Essstörungen oder Depressionen auftritt. Der Begriff *Alexithymie* wurde 1970 von Nemiah und Sifneos vorgeschlagen, um folgende Symptome zusammenzufassen: 1. Schwierigkeiten, Gefühle zu identifizieren und zu beschreiben; 2. Schwierigkeiten, zwischen Gefühlen und den körperlichen Begleitsymptomen emotionaler Erregung zu unterscheiden; 3. durch Armut an Phantasien charakterisierte Einschränkung imaginativer Prozesse und 4. ein nach außen orientierter kognitiver Stil. Zusammengefasst kann die Alexithymie als Gefühlsblindheit bezeichnet werden.

Der Begriff Alexithymie beschreibt eine spezifische Störung des Individuums, die sich in erster Linie in der Art der Kommunikation ausdrückt, welche durch eine reduzierte oder gar fehlende Symbolik der Sprache gekennzeichnet ist. Geprägt durch ein vermindertes emotionales Bewusstsein, sind die Gedanken eindimensional; Gefühle, Wünsche und Phantasien können nicht wahrgenommen werden (Taylor, 2004). Die Beziehungsstruktur alexithymer Patienten ist folglich

durch eine verminderte Fähigkeit zur Empathie gekennzeichnet. Alexithyme Patienten weisen ein hohes Maß an sozialer Konformität auf, welches sich durch ein schwaches Selbstwertgefühl und fehlende innere Unabhängigkeit entwickelt.

Alexithyme Patienten haben sowohl im Bereich der Wahrnehmung und Beschreibung ihrer Gefühle als auch im Bereich der Regulation ihrer Gefühle Defizite. Jedoch können auch sie lernen, ihre somatischen Marker (wieder) wahrzunehmen. Dies geschieht im ZRM-Training durch das der Arbeit mit der Bildkartei vorgeschaltete Somatische-Marker-Training, welches eigens für Menschen mit verminderter Gefühlswahrnehmung entwickelt wurde. Eine verminderte Gefühlswahrnehmung kann in der Normalbevölkerung in leichter Form auch unabhängig von einer klinischen Erkrankung vorkommen. Zur Sicherstellung der richtigen Wahrnehmung der somatischen Marker wird im Zweifelsfall das Somatische-Marker-Training empfohlen. Im Somatische-Marker-Training lernen die Teilnehmenden in einem ersten Schritt, ihre somatischen Marker (wieder) wahrzunehmen, um diese dann in einem zweiten Schritt bezüglich Valenz und Intensität (s. Theorie-Teil, Kap. 1.5) einordnen zu können.

Das Gehirn nimmt negative somatische Marker stärker wahr als positive somatische Marker. Diese Tatsache ist evolutionsbedingt, da – wie bei Tieren – der Instinkt, das Spüren von negativen Gefühlen, die von Gefahren ausgehen, das Überleben sichert. Die fürs Überleben richtige Entscheidung wird über Gene an jede Generation weitergegeben. Im herkömmlichen ZRM-Training gilt die Regel, dass ausschließlich mit positiven Gefühlen gearbeitet wird. Wie gesagt, haben alexithyme Menschen große Probleme, ihre somatischen Marker, d.h. ihre Gefühle, wahrzunehmen. Dass negative Gefühle generell einfacher wahrzunehmen sind als positive Gefühle, wird in der Wissenschaft «negativity bias» (Carretié et al., 2000) genannt und ist der Grund, warum das Somatische-Marker-Training mit der Wahrnehmung negativer somatischer Marker beginnt.

2.5.3.2 Das Wahrnehmen negativer Gefühle

Zu Beginn werden die Kursteilnehmenden gefragt, welche Gründe für schlechte Gefühle sie kennen. Die gesammelten Ideen werden von der Kursleitung auf einem Flipchart notiert. Jede(r) Teilnehmende darf sich nun ein Thema vom Flipchart wählen, welches sie/er aus eigener Erfahrung kennt. Im Folgenden geht es darum, dieses schlechte Gefühl in Figuren einzuzuichnen, die die Kursleitung als Comicfiguren auf Flipchartblättern vorgibt. Jede(r) Teilnehmende bekommt hierfür ein eigenes Flipchartblatt, auf das die Kursleitung eine Comicfigur malt. Diese Comicfiguren werden sodann von den Teilnehmenden personalisiert, indem sie «ihrer» Figur ein paar persönliche äußere Merkmale aufzeichnen (beispielsweise Brille und rote Haare).

Dieses Verfahren individualisiert die Figuren. Für ihr jeweils ausgewähltes schlechtes Gefühl wird von den Teilnehmenden eine Farbe gewählt. Auf ihrer Comicfigur zeichnet sodann jede Person «ihr» Gefühl ein. Auf diese Weise ist es für die Teilnehmenden möglich, ihre Gefühle außerhalb ihrer selbst zu verorten. Dieses Vorgehen wirkt auf die Betroffenen bedrohungsreduzierend. Die Arbeit mit der Comicfigur erleichtert außerdem den Zugang zum Gefühl, da dieses in einem ersten Schritt nur gemalt und noch nicht in Sprache gefasst wird. Die Versprachlichung von Gefühlen ist für Menschen mit Alexithymie besonders schwierig (Taylor, 2004).

Bei dieser Übung kann es dazu kommen, dass die Teilnehmenden Schwierigkeiten haben, den ersten Strich in ihre Comicfigur zu zeichnen. Dies kommt oft daher, dass sie nicht wissen, was richtig wäre und wie sie mit dieser Situation umgehen sollen. Dem Perfektionismus und der Unsicherheit der Teilnehmenden kann in dieser Übung auf zwei Arten entgegengetreten werden. Einerseits werden die «Ursprungsfiguren» von der Kursleitung gezeichnet. Dabei soll darauf geachtet werden, dass die gezeichneten Figuren unvollkommen sind. Wenn beispielsweise ein Bein länger als das andere ist, wird dies nicht ausgebessert, sondern es wird darüber gelacht, etwa mit der Bemerkung: «Etwas krumm! Naja, im Zeichnen war ich noch nie so richtig gut!» Andererseits sollen die Teilnehmenden ausdrücklich darauf hingewiesen werden, dass es bei dieser Übung kein Richtig oder Falsch gibt.

2.5.3.3 Das Wahrnehmen positiver Gefühle

Wenn die Teilnehmenden gelernt haben, negative Gefühle zu erkennen, kann dazu übergegangen werden, dass sie lernen, positive Gefühle zu erkennen, damit danach die Aktivierung der eigenen Ressourcen beginnen kann. In diesem Teil des Somatische-Marker-Trainings geht es also um die Wahrnehmung der positiven somatischen Marker. Das Vorgehen ist ansonsten mit dem in Kapitel 2.5.3.2 beschriebenen identisch. Zuerst werden positive Gefühle auf einem Flipchart gesammelt, dann sucht sich jede(r) Teilnehmende ein positives Gefühl aus. Alle bekommen eine neue, leere Comicfigur, personalisieren diese und zeichnen das gewählte positive Gefühl mit einer entsprechend gewählten Farbe ein.

An die Phase des Malens anschließend beginnt die Übertragung der gemalten Gefühle in Sprache. Die Besonderheit des Trainings besteht in dieser Phase darin, dass keine der bekannten Gefühlsworte wie «Wut» oder «Angst» benutzt werden. Die Teilnehmenden werden vielmehr angeregt, in ihrer eigenen Sprache, mit eigenen Sprachbildern, über die Figur, das «Eingezeichnete» und die Farbe(n) zu sprechen. Der *Eigensprachlichkeit* der Teilnehmenden, d. h. dem Reden über Gefühle in der eigenen (bildlichen) Sprache, kommt im Somatische-Marker-Training eine große Bedeutung zu. Die Eigensprachlichkeit wird im Bereich der Gefühle eingesetzt und kann auch als eine *Sprache in Bildern* bezeichnet werden.

So wird eine Annäherung an die eigene Gefühlswelt ermöglicht, die als weniger wertend und dadurch als weniger bedrohlich erscheint als herkömmliche Begriffe.

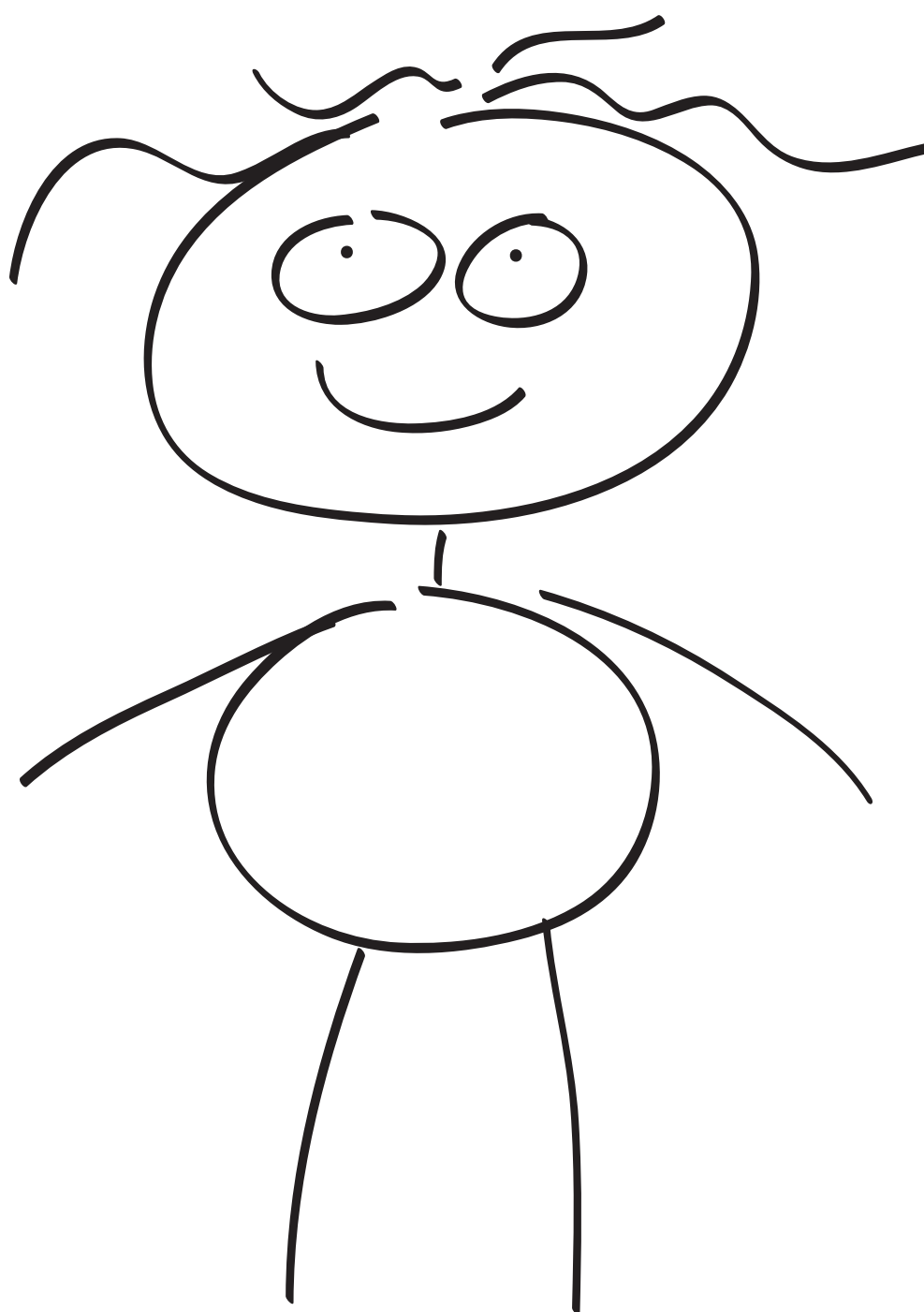
Gleichzeitig werden Gefühle jedoch für andere klar nachvollziehbar gemacht. So können die Teilnehmenden sich nicht in Allerwelts-Begriffe wie *traurig*, *wütend* oder *glücklich* flüchten, denn durch das Beharren der Kursleitung auf Eigensprachlichkeit werden die erfahrenen Gefühlszustände viel individueller und persönlich bedeutsamer beschrieben. Der Bezug zum eigenen Erleben ist hierdurch intensiviert. Ein Beispiel für die Eigensprachlichkeit eines negativen Gefühls ist die Rede von einem «schwer lastenden schwarzen Schleim, der auf Kopf und Schultern liegt und langsam am Körper herabfließt». Ein Beispiel für die Eigensprachlichkeit eines positiven Gefühls ist der Ausdruck: «ein gelber Wollknäuel im Bauch, der Wärme und Entspannung strahlt». Die Beschreibung der eigenen Gefühle fällt den Teilnehmenden auf diese Weise einerseits durch die Vorschaltung des Einzeichnens der Gefühle und andererseits durch die Bildlichkeit der Sprache leicht. Durch die Individualität der Eigensprachlichkeit wird eine Differenzierung von Gefühlszuständen wie «traurig» und «wütend» geschaffen (Bucci, 2005).

Haben die Teilnehmenden gelernt, positive Gefühle zu erkennen, so trägt auch nach der persönlichen Bildwahl das Somatische-Marker-Training Früchte. Im Anschluss an die Arbeit mit den Comicfiguren erfolgt die Bildwahl, mit der Anweisung, wie sie in Kapitel 2.2 beschrieben ist. *Nach* der Bildwahl jedoch, *bevor* der Ideenkorb zu den einzelnen Bildern erfolgt, gibt es ein zwischengeschaltetes Arbeitsblatt. Die Teilnehmenden zeichnen in das Arbeitsblatt «Mein Bildgefühl» (s. Anhang, Nr. 8) ihre somatischen Marker ein, welche sie bei der Bildwahl wahrgenommen haben und/oder beim Betrachten ihres Bildes wahrnehmen. Dieses Vorgehen dient einerseits noch einmal der Übung zur Wahrnehmung somatischer Marker und andererseits der Kontrolle für die Leitung, da die Wahl des Bildes mittels positiver somatischer Marker ja die Basis der nun folgenden Bedürfnis- und Motivklärung ist.

Mein Bildgefühl

Zeichne in die Figur dein Bildgefühl ein!

Achte dabei auf äußere Merkmale und auf deine inneren Vorgänge (Haltung, Atmung, Farben, Gefühle, Energien, zugehörige Symbole, hinzugedachte Umgebungsmerkmale, etc.)



Mein Bildgefühl

Zeichne in die Figur dein Bildgefühl ein!

Achte dabei auf äußere Merkmale und auf deine inneren Vorgänge (Haltung, Atmung, Farben, Gefühle, Energien, zugehörige Symbole, hinzugedachte Umgebungsmerkmale, etc.)

