



DAS „BAUCHIPEDIA“ DER EMOTIONEN

Ein Drei-Wochen-Trainingsprogramm
zur Schärfung Ihrer inneren Antennen.

VON DIRK W. EILERT

Vor zehn Jahren waren wir mit unseren beiden Töchtern (damals drei und fünf Jahre alt) im Disneyland in Paris. Auf dem Rückflug nach Berlin klagte meine große Tochter Sophie plötzlich über Übelkeit: „Mami, Mami, ich glaube, ich muss mich übergeben ...“ Und schwups, auf einmal war sie eingeschlafen. Sie hatte schlichtweg die Empfindung der Übelkeit mit Müdigkeit verwechselt – was uns sehr erleichterte. Drei Jahre später saßen wir im Auto, als unsere kleine Tochter auf einmal sagte: „Mir ist ganz schlecht.“ Da guckte Sophie sie an und meinte mitfühlend: „Ach Emi, mach doch einfach kurz die Augen zu, vielleicht bist du ja nur müde.“ Im Laufe unseres Lebens lernen wir, unsere Körperempfindungen treffsicher zu deuten. So können wir irgendwann beispielsweise zwischen verschiedenen Formen der Übelkeit unterscheiden (etwa Übelkeit in Bezug auf den Verdauungstrakt im Kontrast zu einem flauen Gefühl, wenn wir erschöpft oder müde sind). Aber auch als Erwachsene verwechseln wir manchmal noch unterschiedliche Zustände miteinander. In einer Studie aus dem Jahr 2011 untersuchten israelische Wissenschaftler:innen anhand von 1.112 Gerichtsverfahren, wie die Tageszeit beeinflusst, ob Strafrichter:innen einem Antrag auf Bewährung stattgeben oder ihn ablehnen. Das Ergebnis ist so überraschend wie alarmierend: Kurz vor der Mittagspause sank die Anzahl der stattgegebenen Anträge auf nahezu null Prozent. Unmittelbar nach der Mittagspause stieg die Wahrscheinlichkeit

einer positiven Entscheidung wieder auf die „normalen“ 65 Prozent (Danziger, Levav, & Avnaim-Pesso, 2011). Das Fazit: Selbst erfahrene Richter können sich von einem „schlechten Bauchgefühl“ in die Irre führen lassen.

Emotionale Selbstwahrnehmung als Schlüssel zu Empathie und Empathie

Ein Training der emotionalen Empfindungsgenauigkeit, unseres emotionalen „Bauchpedias“, könnte hier Abhilfe schaffen. Denn ein gut geschultes Bauchipedia ermöglicht es, genau zu erkennen, wie wir uns fühlen und welchen Auslöser die jeweilige Emotion hat. Eine Fähigkeit, die die deutsche Psychologin Stefanie Neubrand als *Empathie* bezeichnet – ich-bezogene Empathie. Ein Training unseres emotionalen Bauchpedias birgt sogar noch mehr Vorteile. Die Forschung hat nämlich nachgewiesen: Eine ausgeprägte Selbstwahrnehmung ist ebenso die essenzielle Grundlage für *Empathie* und eine hohe Emotionserkennungsfähigkeit – also die Fähigkeit, präzise zu erkennen, ob Ihre Klientin beispielsweise Angst oder Trauer spürt.

Eine mögliche Erklärung für den Zusammenhang zwischen Selbstwahrnehmung und Empathie ist, dass wir über die Spiegelneuronen in unserem Gehirn die Mimik und Körpersprache unseres Gegenübers in unserem eigenen Körpererleben unbewusst spiegeln. Fehlt die Fähigkeit zur Selbstwahrnehmung, können wir das gespiegelte Körperempfinden nicht richtig deuten. Ist die Selbstwahrnehmung herabgesetzt, zeigt sich dies sogar in einer verminderten Aktivierung der Areale

im Gehirn, die für Empathie zuständig sind (Moriguchi et al., 2007). Dies ist sowohl für den Aufbau einer stabilen Coach-Klient:innen-Allianz als auch für eine präzise Klärung im Coaching sehr hinderlich. Je besser hingegen Ihr Bauchipedia der Emotionen arbeitet, desto leichter gelingt es Ihnen, einen positiven Kontakt zu Ihren Klient:innen aufzubauen, und desto punktgenauer erfassen Sie intuitiv das emotionale Kernthema in seinen Nuancen.

In drei Wochen zu einem geschärften Bauchipedia Ihrer Emotionen

Im Folgenden lernen Sie ein dreiwöchiges Trainingsprogramm zur Steigerung Ihrer Selbstwahrnehmung kennen. Damit trainieren Sie Ihre emotionale Empfindungsgenauigkeit in drei Schritten. Sie erhalten insgesamt drei Übungen, die Sie jeweils eine Woche lang durchführen.

Schritt 1: Steigern Sie Ihre Achtsamkeit und beruhigen Sie den Verstand

Stellen Sie sich den Verstand wie eine Schneekugel vor, die Sie ununterbrochen schütteln. Nur, wenn Sie die Schneekugel ruhig halten, legen sich die „Schneeflocken“ und der Blick wird klar. Eine fokussierte und ruhige Aufmerksamkeit ist die Grundlage für eine präzise Selbstwahrnehmung. Ohne diese Fähigkeit lenken uns unbedeutende Reize von dem ab, was uns im Moment wichtig ist. Sie wollen sich beispielsweise in einer Unterhaltung auf Ihren Gesprächspartner

konzentrieren, doch Ihre Aufmerksamkeit schweift immer wieder zu Ihrem aufleuchtenden Smartphone ab. Im Buddhismus spricht man in diesem Zusammenhang vom *Monkey Mind*. Denn unser Verstand ähnelt – ohne eine regelmäßige Achtsamkeitspraxis – einem quirligen Affen, der von Baum zu Baum, von Gedanken zu Gedanken, von Reiz zu Reiz springt. Diesen Affengeist gilt es zu beruhigen. Nur ein fokussierter und ruhiger Verstand ermöglicht es Ihnen, sich mit Ihrer Wahrnehmung im Coaching voll auf das zu konzentrieren, was Ihnen genau in diesem Moment wichtig ist – Ihre Empfindungen (Ihr Bauchipedia), die stille Sprache Ihrer Klientin sowie ihre Worte.

Eine bewährte und wissenschaftlich gut untersuchte Übung, um Ihre Aufmerksamkeit zu trainieren und gleichzeitig den Verstand zu fokussieren, ist das achtsame Beobachten des Atems. Schon 25 Minuten täglich durchgeführte Atemmeditation steigern die kognitive Impulskontrolle und die kognitive Flexibilität nachweislich (Luu & Hall, 2016). Unter kognitiver Impulskontrolle versteht man die Fähigkeit, spontane Reaktionen und ungewollte Verhaltensimpulse, wie zum Beispiel den Blick auf das aufleuchtende Smartphone, zu unterdrücken, und die Aufmerksamkeit bewusst auf mit unseren Zielen übereinstimmende Dinge zu richten, beispielsweise die Worte und Körpersprache des Gesprächspartners. Kognitive Flexibilität bezeichnet hingegen unter anderem die Befähigung, die zwischenmenschliche Perspektive zu wechseln („Was würde mein Kollege dazu sagen?“).

Anleitung Wochenübung 1: Die Atemmeditation

Nehmen Sie für die Übung eine Position ein, in der Sie sowohl wachsam als auch entspannt sind. Das kann im Sitzen oder auch im Liegen sein. Die Körperhaltung, die Sie in der Meditation einnehmen, wirkt sich über das Embodiment direkt auf Ihren inneren Zustand aus. Üben Sie in den nächsten sieben Tagen mindestens 15 Minuten täglich (optimal sind 25 Minuten). Sie können die Meditation auch auf mehrere Einheiten am Tag aufteilen, zum Beispiel drei- bis fünfmal jeweils fünf Minuten. Nutzen Sie darüber hinaus möglichst viele Situationen des Alltags, um zu üben: in Leerlauf- oder Wartezeiten, an der Kasse im Supermarkt, im Wartezimmer oder beim Hochfahren Ihres Computers.

Die Durchführung ist denkbar einfach und dennoch fordernd: Sie beobachten schlichtweg, wie Sie ein- und wieder ausatmen. Nehmen Sie wahr, wie die Luft durch Ihre Nasenlöcher einströmt und durch den Mund oder die Nase Ihren Körper wieder verlässt. Bleiben Sie die ganze Zeit mit Ihrer Aufmerksamkeit beim Atem. Wenn Sie bemerken, dass Ihre Gedanken abschweifen (was vollkommen natürlich und Teil der Übung ist), bringen Sie Ihre Aufmerksamkeit einfach wieder zu Ihrem Atem zurück – ohne zu bewerten. Genau dieser *Attentional Loop* trainiert Ihren „Aufmerksamkeitsmuskel“ im Gehirn – den präfrontalen Cortex. Ihre Atmung dient Ihnen, während Sie wiederholt diese „Aufmerksamkeits-schleife“ durchlaufen, als Anker. Das bedeutet: Sie fokussieren Ihre Aufmerksamkeit auf die Atmung, dann

Monkey Mind: Unser Verstand ähnelt einem quirligen Affen, den es zu beruhigen gilt.

schweifen Sie unbeabsichtigt ab (etwa durch eine äußere Ablenkung wie ein Geräusch oder durch etwas in Ihrem inneren Erleben wie einen aufsteigenden Gedanken), bemerken dies und richten Ihre Aufmerksamkeit erneut auf die Atmung. Mit jedem neuen Durchgang dieses Attentional Loops stärken Sie Ihre neuronalen Netzwerke, die Sie dazu befähigen, Ihre Aufmerksamkeit zu fokussieren.

Transfertipp für Ihr Coaching: Nutzen Sie im Coaching Mikro-Achtsamkeitsübungen, um das emotionale Gewahrsein und die Empfindungsgenauigkeit Ihrer Klient:innen zu erhöhen. Dies fördert sowohl die innere Klarheit als auch die Emotionsregulationsfähigkeit. Führen Sie beispielsweise als Einstieg und Abschluss jeder Coachingsitzung eine stille Minute durch: Signalisieren Sie mit einem Ton (etwa mit einer Zimbel) den Beginn und das Ende der stillen Minute. Während der stillen Zeit beobachten die Klient:innen einfach nur bewertungsfrei, was innen passiert. Ich leite die stille Minute typischerweise mit den folgenden Worten ein: „Nehmen Sie bitte wahr, welche inneren Bilder gerade da sind, welche Gedanken, Emotionen und Körperempfindungen auftauchen, und beobachten Sie, was in der nächsten Minute innerlich passiert.“ Nach Ablauf der Minute frage ich: „Was ist jetzt?“ Dann drücken die Klient:innen ebenso wie ich ihre innere Wahrnehmung durch ein Wort aus (zum Beispiel „Freiheit“).

Schritt 2: Schärfen Sie Ihre Interozeption

Die Interozeption ist die Fähigkeit, die inneren Prozesse wahrzunehmen. Mit

dem Bodyscan, der Übung in der zweiten Woche, stärken Sie den insulären Cortex (kurz: Insula), Ihren Beobachtungsmuskel für innere Prozesse. Spannend für die Coachingpraxis ist: Das bewusste Wahrnehmen und bewertungsfreie Annehmen unserer Gefühle durch einen Bodyscan reguliert eine emotional übererregte Amygdala signifikant herunter (Herwig, Kafberger, Jancke & Bruhl, 2010). Der Bodyscan stellt also – insofern er durch bewertungsfreies Wahrnehmen der Emotionen begleitet wird – auch eine effektive Regulationstechnik im Coaching dar. Gleichzeitig fördert er auf effektive Weise die Interozeption und die emotionale Empfindungsgenauigkeit (Fischer, Messner & Pollatos, 2017).

Anleitung Wochenübung 2: Der Bodyscan

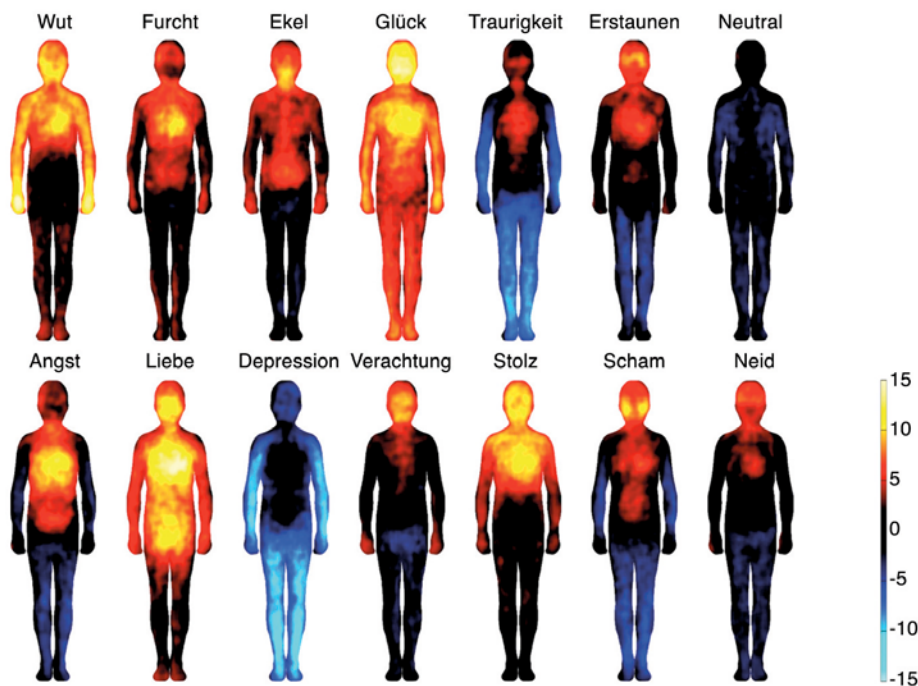
Bereits ein täglich 15 Minuten durchgeführter Bodyscan über einen Zeitraum von einer Woche erhöht die Empfindungsgenauigkeit (Mirams, Poliakov, Brown & Lloyd, 2013). Üben Sie deshalb in den nächsten sieben Tagen mindestens 15 bis 25 Minuten täglich. Den Bodyscan können Sie wie die Atemmeditation im Sitzen machen. Sie können sich aber auch bequem auf den Rücken legen. Achten Sie allerdings darauf, dass Sie eine Position einnehmen, in der es Ihnen leichtfällt, wach und aufmerksam zu bleiben.

Beginnen Sie den Bodyscan, indem Sie ein paar tiefe Atemzüge nehmen und dabei spüren, wie sich Brust und Bauch heben und senken. Dann starten Sie damit, Ihren Körper von unten nach oben zu scannen (bewertungsfrei

wahrzunehmen, ohne etwas zu verändern): Wie fühlen sich Ihre Füße an? Sind sie warm oder kalt? Leicht oder schwer? Jede Empfindung, ob angenehm oder unangenehm, die dabei auftaucht, lassen Sie einfach ziehen. Auf die gleiche Weise reagieren Sie auf alle Bilder und Gedanken, die sich während des Bodyscans zeigen. Wandern Sie dann mit Ihrer Aufmerksamkeit weiter nach oben und nehmen Sie nacheinander die folgenden Körperbereiche wahr: Unterschenkel und Waden, Knie, Oberschenkel, Becken und Gesäß, Bauch und unterer Rücken, Brustkorb und oberer Rücken, Hände, Unterarme, Oberarme, Nacken und Schultern, Hals sowie Gesicht und Kopf. Abschließend nehmen Sie den Körper als Ganzes wahr. Kommen Sie nach Abschluss des Bodyscans wieder langsam mit Ihrer Wahrnehmung nach außen, indem Sie sich sanft strecken und die Augen öffnen.

Transfertipp für Ihr Coaching: Nutzen Sie die Atemmeditation oder den Bodyscan auch nach Abschluss des Selbstwahrnehmungs-Trainings als tägliche Übung, um Ihre emotionale Präsenz zu trainieren und noch weiter auszubauen. Gleichzeitig eignen sich beide Übungen hervorragend, um sich im Sinne einer aktiven Psychohygiene nach einer anstrengenden Coachingsitzung wieder zu erden. Ein kurzer Bodyscan oder eine kleine Atemmeditation kann Sie – vor allem, wenn Sie geübt sind – schnell mit dem gegenwärtigen Moment verbinden und es so erleichtern, zwischen zwei Coachingsitzungen umzuschalten und Ihre Aufmerksamkeit voll auf die nächsten Klient:innen auszurichten. In diesem Fall fungieren sie als eine Art mental-emotionaler Resetknopf.

■ GEFÜHLEN AUF DER SPUR



Körperlandkarten der Emotionen nach Nummenmaa.

Schritt 3: Erkunden Sie Ihre emotionalen Körperlandkarten

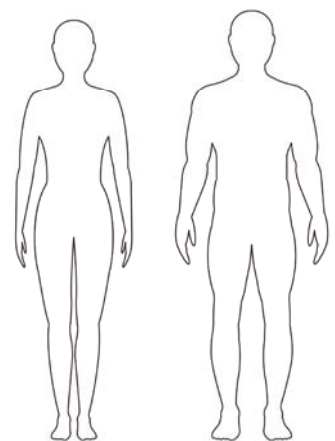
Eine finnische Forschergruppe konnte 2014 in einer Studie eindrucksvoll zeigen: Emotionen spiegeln sich in jeweils ganz bestimmten Qualitäten in verschiedenen Körperregionen wider. Um dies nachzuweisen, entwickelten die Forscher die „Körperlandkarten der Emotionen“ – die *Bodily Maps of Emotions* (Nummenmaa, Gleran, Hari & Hietanen, 2014): Über 700 Proband:innen aus unterschiedlichen Kulturen zeichneten in fünf Experimenten ihr Körpergefühl zu Emotionswörtern, emotionalen Geschichten, Filmen und Emotionsausdrücken in einen leeren Körperumriss ein – ähnlich wie auf einer Landkarte. Dabei sollten sie nachfühlen, in welchen Körperregionen die empfundene Energie bei einer spezifischen Emotion zunimmt und in welchen Regionen sie abnimmt. Die daraus resultierenden „Bodily Maps of Emotions“ zeigen 13 verschiedene Emotionen als Körperempfindungen – ähnlich wie die Aufnahmen einer Wärmebildkamera. In der obigen Abbildung ist das Ergebnis dargestellt: Gelb-rote Felder bedeuten körperliche Empfindungen von hoher

Aktivierung im Sinne zunehmender Energie, blaue signalisieren hingegen eine empfundene Deaktivierung im Sinne abnehmender Energie. Die eigenen Körperlandkarten der Emotionen zu erkunden, ist eine effektive Möglichkeit, die eigene Empfindungsgenauigkeit – aufbauend auf den ersten zwei Übungen unseres dreiwöchigen Selbstwahrnehmungstrainings – noch weiter auszubauen und zu schärfen.

Anleitung Wochenübung 3: Die Körperlandkarten der Emotionen

In dieser Übung, die auf der oben erwähnten Forschung des finnischen Psychologen Lauri Nummenmaa basiert, trainieren Sie die emotionale Empfindungsgenauigkeit für die zwölf Primäremotionen (siehe Eilert, 2020; Eilert, 2021): Angst, Trauer, Scham, Schuld, Freude, Liebe, Interesse, Ärger, Verachtung, Ekel, Überraschung, Stolz. Ihre Aufgabe besteht darin, Ihr subjektives Körperempfinden der einzelnen Primäremotionen in einen Körperumriss einzuzichnen. Konkret zeichnen Sie die empfundene energetische Aktivierung und Deaktivierung verschiedener Körperregionen bei ei-

nem bestimmten Emotionserleben in verschiedenen Farben ein – daraus ergeben sich Ihre ganz individuellen Körperlandkarten der Emotionen. Rot steht dabei für eine Aktivierung (im Sinne von steigender Energie) und Blau für eine Deaktivierung (im Sinne von abnehmender Energie) in der jeweiligen Körperregion. Zeichnen Sie beispielsweise die Hände rot, bedeutet dies, dass mehr Energie bei dieser Emotion in die Hände fließt als in andere Körperregionen. Zeichnen Sie die Hände hingegen blau, signalisiert dies, dass die empfundene



Das Empfinden wird in einen leeren Körperumriss eingezeichnet.

Emotionen spiegeln sich in verschiedenen Körperregionen wider.

Energie in diesem Bereich abnimmt. Die Zeichenvorlagen für diese Übung finden Sie als Download auf unserer Homepage (www.eilert-akademie.de) im Servicebereich.

Um die jeweilige Primäremotion in Ihrem Körpererleben zu aktivieren, rufen Sie sich am besten eine konkrete Situation in Erinnerung, in der Sie dieses Gefühl schon einmal erlebt haben. Zusätzlich ist es hilfreich, wenn Sie die entsprechende Mimik und Körperhaltung einnehmen, die nach Ihrem Empfinden diese Emotion am besten repräsentiert. Solch ein Embodiment erleichtert die Emotionsaktivierung sehr. Sobald das Emotionserleben für Sie spürbar präsent ist, fühlen Sie bitte kurz nach, in welchen Körperregionen die Energie bei dieser Primäremotion zunimmt und in welchen sie abnimmt. Bitte zeichnen Sie daraufhin die aktivierten Körperregionen in Rot und die deaktivierten Körperregionen in Blau in den entsprechenden Körperumriss der ausgedruckten Zeichenvorlage ein. Für eine noch präzisere Analyse der Körperempfindung schätzen Sie bitte zusätzlich die Qualität des Gefühls auf einem Spektrum zwischen weich und hart, dynamisch und starr sowie leicht und schwer ein. Es geht dabei nicht um richtig und falsch, sondern um Ihr subjektives Empfinden der Emotion in Ihrem Körpererleben. Auf dem jeweiligen Arbeitsblatt finden Sie sowohl weibliche Körperumrisse als auch männliche, um Ihre individuelle Empfindung einzuzeichnen.

Transfertipp für Ihr Coaching: Die „Körperlandkarten der Emotionen“ können sowohl für Ihre Klient:innen

als auch für Sie als Coach ein aufschlussreicher Vorher-Nachher-Check sein. Lassen Sie die Klient:innen vor Beginn der Intervention die unangenehmen Körperempfindungen in den Körperumriss einzeichnen, die sie beim Gedanken an die stressende Situation spüren. Solch einen illustrierten Körpercheck wiederholen Sie dann nach erfolgreicher Intervention. Anschließend sprechen Sie mit den Klient:innen über die Veränderungen, die sie im Körperempfinden wahrnehmen. Dies hilft, die erreichte emotionale Veränderung tiefer zu verankern und auf somatischer Ebene umfassend zu integrieren. Darüber hinaus hat sich die Übung „Körperlandkarten der Emotionen“ in Kombination mit dem Bodyscan für Klient:innen bewährt, die generell einen schweren Zugang zu ihren Emotionen haben.

Schärfen Sie Ihr emotionales Bauchipedia kontinuierlich

Verstehen Sie das gerade skizzierte dreiwöchige Trainingsprogramm nicht als Einmal-Maßnahme, sondern als kontinuierliche Schulung Ihres emotionalen Bauchipedias. Durchlaufen Sie die drei beschriebenen Übungen immer wieder (mindestens viermal im Jahr) und trainieren Sie darüber hinaus, sich im Alltag mehr und mehr von Ihrer empathischen Intuition leiten zu lassen. Gleichen Sie dabei Ihr Bauchipedia konsequent mit Ihren anderen Sinneseindrücken ab – wie beispielsweise den nonverbalen Signalen, die Sie bei Ihrem Gegenüber wahrnehmen. So wird sich Ihr Bauchgefühl mehr und mehr verfeinern. ■



© Hans Scherhaufner

Dirk W. Eilert
ist Wirtschaftspsychologe (M.Sc.), spezialisiert auf emotionale Intelligenz. Als einer der führenden Mimik- und Körpersprache-

Experten im deutschsprachigen Raum ist seine Expertise regelmäßig in Radio, TV und Printmedien gefragt. Er hat den integrativen Emotionscoaching-Ansatz emTrace® entwickelt sowie die Mimikresonanz®-Methode zur präzisen Entschlüsselung nonverbal-emotionaler Signale. Dirk W. Eilert lebt in Berlin und leitet dort die Eilert-Akademie.

www.eilert-akademie.de

STUDIEN-
QUELLEN:

