

Lars Theßen

## Emotion und Atmung – Emotionale Ausdrucksmuster durch kontrollierte Atmungsänderung in der psychotherapeutischen Arbeit

Emotion and breathing – Emotional patterns of expression by controlled change of breathing in psychotherapeutic work

### Zusammenfassung

Gefühle wahrnehmen, erkennen, akzeptieren und regulieren ist eine der Hauptaufgaben der modernen Psychotherapie. Mit den emotionalen Ausdrucksmustern durch bestimmte kontrollierte Atemübungen können auf erstaunlich einfache Weise universale Basisemotionen erlebt werden, unabhängig von dem psychologischen, sozialen oder kulturellen Kontext. Wir können lernen, bestimmte Gefühle eindeutig zu erkennen und sie ursprünglich auszudrücken und schließlich können wir wieder einen Neutralzustand erreichen. In der emotiven Psychotherapie ist es so möglich, systematisch die zu wenigen, zu schwachen und zu seltenen Gefühle aufzubauen und zu fördern und die zu vielen, zu heftigen und zu häufigen Gefühle zu regulieren.

### Schlüsselwörter

Emotionswahrnehmung – Emotionsregulation – emotionale Ausdrucksmuster – Atemübungen – Gefühlsausdruck – Gesichtsausdruck – Körperausdruck – Emotionssignale

### Summary

Becoming aware of, recognizing, accepting and regulating emotions is one of the main tasks of modern psychotherapy. Activating the emotional effector patterns with the help of specific controlled breathing exercises provides an amazingly simple way of accessing universal basic emotions, irrespective of their psychological, social or cultural context. We can learn to clearly identify particular emotions, to express them as they originally arise and then go back into the neutral state. In emotive psychotherapy, this provides a basis for systematically building up and nurturing emotions which are too sparse, too weak and occur too rarely, while at the same time regulating emotions which tend to proliferate, be too intense or occur too often.

### Keywords

emotional awareness – emotional regulation – emotional effector patterns – breathing exercises – emotional expression – facial expression – bodily expression – emotional signals

*Der Mensch kann mit dem Mund so viel lügen, wie er will – mit dem Gesicht, das er macht, sagt er stets die Wahrheit.*  
(Friedrich Wilhelm Nietzsche)

### ■ Einleitung

Nach gut 15 Jahren psychotherapeutischer Tätigkeit befand ich mich in der typischen Krise eines kognitiven Verhaltenstherapeuten. Obwohl Gedanken auch viel mit Gefühlen zu tun haben, kamen mir selbst viele meiner Therapiestunden vor, als würde ich meine Patienten zu wenig in ihrem Gefühl erreichen, um wirklich wirksam zu sein. Ich wollte wieder mehr Bezug zu den Gefühlen herstellen ...

Literaturrecherche und Gespräche mit Kollegen brachten mich ich auf die Untersuchungen von der deutsch-chilenischen Neuropsychologin Dr. Susana Bloch.

Cachagua (Chile) im März 2011:

Frau Bloch betritt den Raum und beginnt gleich mit einer Präsentation ohne Worte, geht durch den Raum und atmet scharf und teils unregelmäßig durch die Nase ein und aus. Dann ändert sie es und atmet durch den offenen Mund 1-2-, z.T. auch bis 3-4-mal tief ein und hält kurz inne, die Augen dabei weit aufgerissen, manchmal zurückweichend etwa 1 Minute. Das war skurril, und ein erster Gedanke war: „Wo sind wir denn hier gelandet?“

Dann stellt sie sich vor und lädt uns prompt ein, es ihr nachzutun, ganz wenig Einführung und Erklärung – gleich anfangen und Erfahrungen machen. Das war eine tiefe emotionale Erfahrung. Nach einiger Übung konnten wir in der Gruppe innerhalb von Sekunden durch ganz genau angeleitete Atmungsmuster Wut und Ärger fühlen und genauso schnell Angst, Traurigkeit, Freude, Erotik und Zärtlichkeit fühlen. Beeindruckend war auch, dass wir diese Gefühle mit einer präzise angeleiteten

„Neutral-Atmungs-Übung“ wieder beenden konnten. Das nenne ich kontrollierte Emotionsregulation.

Bereits 1986 in Santiago de Chile publizierte Frau Bloch ein Experiment, in dem Schauspielschülerinnen und Schauspielschüler zunächst darin unterwiesen wurden, bestimmte Atemrhythmen gezielt zu atmen und ihre Körper- und Gesichtsmuskulatur nach Anweisung präzise zu verändern. Der französische Regisseur Antonin Artraud meinte: „Schauspieler sind emotionale Athleten“ – sie zu untersuchen und von ihnen zu lernen, nämlich den Zusammenhang von Körperausdruck und Körperfunktion und Gefühl besser zu verstehen lohnt sich sehr (Bloch, 2006). Nach einleitenden Übungen gab man ihnen einzelne Ausdrucksmuster zur Ausführung, ohne jedoch zu verraten, zu welcher Emotion dieser Atemrhythmus und die speziellen Muskelkontraktionen gehörten. Die Kombination dieser Komponenten musste jeweils so lange ausgeführt werden, bis die Versuchsleitung verbal das Signal zum Aufhören gab. Die Schauspieler(innen) wurden anschließend gefragt, ob sie das Gefühl hatten, in eine Emotion „eingetreten“ zu sein und um welche Emotion es sich ihrer Meinung nach dabei handele (Storch, Canziani, Hüther & Tschacher (2006). Bloch (Bloch, S. et al., 1987) konnte zeigen, dass die korrekte Ausführung eines körperlichen Ausdrucksmusters die entsprechende Emotion im subjektiven Erleben der Versuchsperson nach sich zieht und dass auch Außenbeobachter die dargestellte Emotion richtig einschätzten Bloch, 2006). Bemerkenswert ist die Tatsache, dass die Versuchspersonen die durch den Körperausdruck erzeugte Emotion nur dann wieder nachhaltig verlassen konnten, wenn sie spezielle „neutralisierende“ Atemübungen durchführten und ihre Körperhaltung gezielt wieder veränderten. Aufgrund dieser Beobachtungen entwickelte sie neben der Methode, in eine Emotion einzutreten, auch eine Methode, um aus einer Emotion wieder herauszutreten. Bloch selbst gibt den Hinweis, dass ihre Methode keineswegs nur auf die Schauspielschulen beschränkt sein muss. Sie eignet sich genauso für die Psychotherapie und als allgemeine Selbstmanagement-Technik. Denn die Fähigkeit, mit gezielten Übungen erwünschte Emotionen zu erzeugen oder unerwünschte Emotionen zu verlassen, fällt aus psychologischer Sicht in den großen Themenbereich der Emotionsregulation, einer der Kernkompetenzen des Selbstmanagements zum Erhalt von psychischer Gesundheit (Sulz, 2000; Kuhl, 2001; Traue & Deighton, 2003). Die von Susana Bloch entwickelte Methode ist unter dem Namen ALBA EMOTING<sup>®</sup> ein eingetragenes Warenzeichen. Es ist eine sichere, effektive und vielseitige Technik zur Erzeugung und Beendigung von Emotionen. Erste Untersuchungen begannen bereits in den 1970er Jahren, in denen Bloch und ihre Kollegen die Versuchspersonen wie oben beschrieben angewiesen hatten und dabei Herzfrequenz, Blutdruck, Elektroenzephalogramm, biochemische Reaktionen, Elektrokardiogramm, Elektromyogramm, galvanischer Hautwiderstand und Atembewegungen gemessen hatten. Sie konnten sechs Basis-Emotionen unterscheiden: Freude, Ärger, Traurigkeit, Angst, Erotische sowie Zärtliche Liebe. Die subjektiven emotionalen Erfahrungen zeigten eine spezifische Verbindung zwischen genauen Atemmustern, Gesichtsausdruck und Körperhaltung. Dies nannte sie „effector pattern“. Diese drei Elemente sind wichtig, weil sie Aspekte einer emotio-

nen Erfahrung sind, über die Menschen bewusste Kontrolle ausüben können. Bloch und ihre Kollegen fragten weiter, ob die effector patterns für die sechs Basis-Emotionen wiederholt werden können und ob es in einer Person zu einer subjektiven emotionalen Erfahrung führt oder nicht. ... Das Einleiten eines spezifischen Atemmusters führte zu entsprechendem Gesichtsausdruck, Körperhaltungen, unwillkürlichen körperlichen, psychologischen und neurologischen Reaktionen der Emotion, wie sie auch normalerweise vorkommen ... Es entstand weiterhin die Notwendigkeit, dass die Personen nicht nur in eine Emotion eintreten (Step-in), sondern dass sie auch aus der Emotion wieder heraustreten können (Step-out). Es sollte ein „Hängenbleiben“ (emotional hangover) in der Emotion nach den Übungen verhindert werden. Aus diesen Überlegungen wurde die Neutralatmungsübung oder „step-out-technique“ entwickelt (Bloch, S. & Lemeignan, M. 1992) – unter Punkt Vorgehen beschrieben.

### ■ Klinischer Hintergrund

Berlin 2012. Frau K., 24 Jahre, befindet sich in ambulanter Verhaltenstherapie. Sie sagt, dass sie die Folgen ihrer sexuellen Vergewaltigung von einem jungen Mann aus der Nachbarschaft im Alter von 8 Jahren besser bewältigen möchte. Sie beschreibt ein depressiv-selbstunsicheres Syndrom mit sozialem Rückzug und starkem Misstrauen. Nach anfänglicher Stabilisierung (Reddemann, 2011) schreibt sie das traumatische Ereignis in der Ich-Form und in der Gegenwart für die Therapiestunden mit imaginativer Exposition auf und konfrontiert sich in den Therapiestunden und auch zu Hause kontrolliert und nach Anleitung Ehlers (1999). Nach eigenen Angaben hilft es ihr sehr, und sie fühlt sich erleichtert. In der 15. Stunde atmen wir die Atemmuster Wut und Angst. Wir arbeiten etwa 30 Minuten mit kleinen Pausen (Bloch, 2006). Eine Videokamera läuft vereinbarungsgemäß mit, damit wir uns später in der nächsten Therapiestunden die Aufnahme auswerten können, wir arbeiten auch vor einem Spiegel, um unmittelbare Rückmeldung über den Gesichts- und Körperausdruck erhalten (Ekman, 2004). Ohne dass ihr gesagt wurde, welche Emotion hinter dem Atemmuster steckt, nimmt sie sehr spontan ein kräftigere Körperhaltung an. Sie sieht sich im Spiegel, ich beschreibe vorsichtig und einfühlsam, was ich sehe. Die Muskeln spannen sich an, andeutungsweise formt sie Fäuste mit den Händen, der Gesichtsausdruck wird härter, die Partien um die Augen spannen sich an, der Blick wird fester, das Kinn hebt sich leicht, sie macht einen Schritt nach vorn. Ich frage: „Was fühlen Sie?“ Sie antwortet: „Ich merke, dass die Aggressivität immer mehr rauskommt“. Die Klientin bekommt einen kontrollierten Zugang zu ihren natürlichen aggressiven Impulsen. Gefragt nach Erinnerungen, Fantasien, inneren Bildern oder gedanklichen Verbindungen (Pesso, 1999) sagt sie: „Da tu ich mich noch schwer, ... ich hab's zwar in Gedanken, ich will's auch aussprechen, aber es geht noch nicht, aber es ist leichter, ich bin nah dran.“ Pause. „Ich sehe mich im Keller, ich sehe das dunkle Licht.“ Sie spannt die Fäuste fester. Ich frage: „Wenn Sie die Kraft hätten, sich zu wehren und zurückzuschlagen, hätten Sie es getan?“ „Ja, das

hätte ich!“ Pause. „Ich hab’ die Wut, ich hab’ den Ärger, aber ich tu mich schwer, die Gedanken und das rauszulassen, die sind wie so’n cut, wie so’ne Blockade, ich will zwar gern raus damit, aber ich kann nicht!“ Pause. „Mit der Übung könnte mit Sicherheit noch viel mehr kommen! Ich weiß, dass ich eigentlich viel darüber weinen kann, vielleicht auch deswegen, weil ich solche Gedanken habe, die ich aber überhaupt nicht rauslassen kann und dass ich deshalb oft so ruhig bin.“ Sie spricht jetzt auch über traurige Gefühle und beschreibt, dass die Hände nun schwitzen – „Angtschweiß“, wie sie sagt. Wir gehen über zu dem nächsten Atmungsmuster, ohne zu sagen, dass es sich um das Angst-Atmungsmuster handelt. Sie erkennt die Emotion aber schnell und sagt: „Das ist wie Schock oder so.“ Überraschenderweise kann sie trotzdem etwas Entspannendes an der Atmung finden besonders beim Ausatmen. Sie erklärt, dass sie das Gefühl gut kennt. Sie kann noch ein wenig in der Angst bleiben – sie kann das Gefühl aber offensichtlich auch regulieren (Bohus & Wolf, 2011). Wir kehren wieder zurück zu dem Wut-Atmungsmuster, und innerhalb von Sekunden weicht die Angst und das Ärgergefühl von vornhin kommt wieder. Aus dem Gefühl heraus spricht sie nun nach Anleitung Wörter aus und auch ihren Namen, um den veränderten und explosiveren Tonfall selbst zu hören – ein körperlicher Automatismus, den man nicht besonders erklären muss, da dieser Ausdruck besonders durch das spezifische Atmungsmuster zum Vorschein kommt. Wir beenden schließlich die Übungserfahrung mit der „Neutralatmung“. Frau K. sagt: „Die Übungen waren jetzt echt gut – ich hätte nicht gedacht, dass ich so schnell an die Erinnerungen komme. Ich merke aber auch, dass sich die Gefühle mischen und dass ich manchmal gar nicht weiß, was ich jetzt eigentlich empfinde.“ Meine Erklärungen dazu sind, dass wir mit den Übungen die Gefühle genauer erkennen können, dass es Übung braucht und noch therapeutisch begleitet werden sollte. Sie kann lernen, die Gefühle besser voneinander zu trennen. Ich selbst hatte die Vermutung, dass die Primäremotion Wut nach kurzer Zeit den (Sekundär-) Gefühlen Angst und Traurigkeit Platz gemacht hat, dass sie Wut mit Traurigkeit (und Angst) vermieden hat. Dies sind die Gefühle, mit deren Gestimmtheit die Klientin oft durchs Leben geht, die sie lieber loswerden möchte und dafür auch mal stark, wehrhaft und selbstbewusst sein kann. In den folgenden Therapiestunden sagt die Klientin, dass ihr die Übungen zwar schwerfielen, dass sie ihr aber im Endeffekt gut täten.

Berlin im Juni 2012 – 18. Therapiestunde: Die Patientin eröffnet: „Vor vier Tagen habe ich mich von meinem Freund nach 6 Jahren Partnerschaft getrennt.“ Die Partnerschaft zu dem 49-jährigen Kraftfahrer ohne Arbeit war für die Patientin nicht befriedigend. „Ich konnte schon lange nicht mehr sagen, warum ich überhaupt noch mit ihm zusammen bin ...“ Sie hat das Gespräch mit ihrem Bruder und mit ihren Eltern gesucht „Wir reden jetzt viel mehr miteinander“ und ist damit sehr zufrieden. Sie hat sich einen kleinen Hund angeschafft, der während ihrer Arbeitszeit vom Vater betreut werden kann, und hofft auf die Übernahme nach ihrer Umschulung zur Altenpflegeassistentin in ein reguläres Arbeitsverhältnis. Die Chancen stehen gut, mit den auszubildenden Kollegen versteht sie sich gut, und am Wochenende will sie nach langer Zeit mal wieder mit einigen von ihnen zum Tanzen gehen.

Weitere Berichte, in denen ein Klient mit Narzissmus durch die Übung an seine Tränen kommt, eine Klientin mit somatoformer Störung ganz klar ihre stehen gebliebene Entwicklung sieht, eine Patientin mit missbräuchlichem Alkoholkonsum und Fibromyalgiesyndrom zu ihren starken aggressiven Gefühlen findet und sich im Rollenspiel gegenüber ihrem alkoholabhängigen Ehemann durchsetzt und einen eigenen Standpunkt einnimmt würden den Rahmen dieser Darstellung übersteigen, zeigen aber, wie vielfältig die Arbeit mit den Atemmustern in der modernen Verhaltenstherapie sein kann.

## ■ Theoretischer Hintergrund

Gefühle erleben, erkennen, nutzen und verändern.

Die von Bloch beschriebenen „emotional effector patterns“ (emotionale Ausdrucksmuster durch spezifische Atemmuster) therapeutisch zu nutzen ist vielversprechend.

Gefühle sind dazu da, um sich der Umwelt anzupassen.

Gefühle sagen uns, was für uns wichtig ist und ob es so läuft, wie wir es wollen (Emotionen sollen unser Überleben sichern, um schnell und wirksam auf Situationen zu reagieren).

Gefühle bereiten uns vor, in Aktion zu treten.

Gefühle enthalten Wünsche und Bedürfnisse, die Handlungen bewirken.

Gefühle verarbeiten Erfahrungen, geben uns Bedeutung, Werte und Ziele.

Gefühle entstehen aufgrund automatischer Bewertungen von Bedürfnissen, Zielen und Bedeutungen in bestimmten Situationen.

Gefühle dienen der Umweltanpassung – sie sind weder rational noch irrational. Und sie sind universal (Darwin, 1872). Dies geschieht neurochemisch, physiologisch, muskulär, gedanklich und auf sozialer Ebene (Damasio, 2001). Emotions- und Psychotherapieforschungen (Elliott, Watson, Goldman & Grennberg, 2008) untersuchen, ob eine Emotion primär, also unmittelbar, sekundär, also um eine primäre Emotion zu verhindern, weil sie tabu oder instrumentell ist, um etwas damit zu bezwecken. Ist eine primäre Emotion biologisch funktional oder maladaptiv (dysfunktional)? Wenn die primäre Emotion biologisch funktional (adaptiv) ist, haben wir Zugang zu wichtigen Informationen. Wenn die primäre Emotion maladaptiv ist, hilft der Zugang zu dieser Emotion, sie zu verändern. Ist eine Emotion sekundär, also bestimmt dazu, um primäre Emotionen zu unterdrücken, ist diese zu explorieren, um mehr primäre Emotionen zu erfahren. Ist eine Emotion instrumentell, sollte man sich des Zieles bewusst sein (Sachse, 2010).

Sulz (1995, 2000) beschreibt die Formulierung der Überlebensregel in der Strategischen Kurzzeittherapie (SKT) aus der später die Strategisch-Behaviorale Therapie (SBT) wurde: **Nur wenn ich immer** (mein Haupt-Persönlichkeitszug) ... **und wenn ich niemals** (mein Verhaltenstabu oder Lust-auf-Impuls) ...

**dann bewahre ich mir** (mein zentrales Bedürfnis) ...

**und verhindere** (meine zentrale Angst/Bedrohung) ...

Beispiel einer Überlebensregel für jemanden mit einer selbstunsicheren Persönlichkeit: (aus Sulz, 1995)

**Nur wenn ich immer** darauf achte, nichts Falsches zu sagen, lieber nichts sage **und niemals** eigene Wünsche äußere, Forderungen anderer niemals ablehne, niemals den Unmut anderer provoziere **bewahre ich mir** die Chance auf Zugehörigkeit und Akzeptanz **und verhindere** Ablehnung und Zurückweisung

Sulz (2011) sowie Sulz und Hauke (2009) erweitern die Überlebensregel unter Berücksichtigung der Emotionen:

**Nur wenn ich immer** (folgendes gebotene, nützliche Verhalten zeige) Selbstunsicheres Verhalten wie oben ...

dies gelingt mir, indem ich nur folgende sekundäre, erwünschte Gefühle habe: Angst

**und wenn ich niemals** (folgendes verbotene, tabuisierte/mir schadende Verhalten zeige) Selbstbewusstes Verhalten wie oben ...

dies gelingt, indem ich niemals folgende **primäre, tabuisierte Gefühle habe**: Wut und Aggression

**bewahre ich mir** (die Befriedigung meines folgenden zentralen Bedürfnisses) Zugehörigkeit und Akzeptanz

**und verhindere** (das Eintreten meiner folgenden zentralen Bedrohung / Angst: Ablehnung und Zurückweisung

Die therapeutische Arbeit besteht darin, von der Überlebensregel, die in der Kindheit entstanden ist und heute im Erwachsenenalter meist anstrengend und dysfunktional ist, nun zu einer Lebensregel oder besser noch zu einer Entwicklungsregel zu kommen. Hier entwickelt sich der Klient und wird frei von der falschen Hoffnung auf die Befriedigung seines früheren zentralen Bedürfnisses und frei von der falschen Furcht vor dem Eintreten seiner früheren zentralen Bedrohung oder Angst. Außerdem darf er frei werden für sich selbst und die Befriedigung seines jetzigen zentralen Bedürfnisses und frei für echte Beziehungen, die bestimmt sind durch zum Beispiel Liebe und frei für die Balance von Selbst und Beziehung (Sulz, 2011; Storch, 2010).

Die emotionalen effector patterns (Ausdrucksmuster mit den spezifischen Atmungsrhythmen) helfen, schneller, sicherer und überzeugender herauszuarbeiten, welche Bedürfnisse mit welchen Emotionen in Verbindung stehen. Mit ihnen ist es möglich, die Überlebensregeln und die Lebens- oder Entwicklungsregeln fühlbarer zu machen und so besser umzusetzen (Sulz & Theßen, 1999).

## ■ Gemischte Emotionen

Erwachsene leben selten ihr Leben in reinen Basisemotionen, sondern vielmehr in gemischten Emotionen oder sekundären emotionalen Zuständen (Bloch, 2009). Die Alba Emoting effector patterns für die sechs Basisemotionen können kombiniert werden, um eine Fülle von gemischten Emotionen zu erzeugen (Baker, 2008). Wenn Schauspieler erst einmal die sechs Basis effector patterns herstellen können, sind sie auch in der Lage mit den gemischten Emotionen zu arbeiten. Ähnlich wie bei den Grundfarben und gemischten Farben –

mische gelb mit blau, und du erhältst grün, mische Traurigkeit mit Zärtlichkeit, und du erhältst Melancholie oder mische Ärger, Angst und Erotik, und du erhältst Eifersucht etc. Die Bandbreite ist unendlich, wie bei den Farben (Bloch, 2008). Auch die gemischten Emotionen können in der Arbeit mit Überlebensregel und Lebens- oder Entwicklungsregel wirksam genutzt werden (Sulz, 2003, 2005).

Die Arbeit mit den beschriebenen Atmungsmustern und den damit verbundenen Ausdrucksmustern eignen sich sehr gut zur erlebnisaktivierenden Anwendung mit klassischen verhaltenstherapeutischen Methoden wie Emotionsexposition, Verhaltensprobe und Verhaltensformung und Rollenspiel wie auch in Stuhldialogen, wie sie in der Emotions-Fokussierten-Therapie (persönliche Mitteilung im Seminar Emotions-Fokussierte Therapie, Oktober 2011, München, von L. Greenberg).

Auch werden bei der Atmungsarbeit Vermeidungen von Emotionen deutlich (Linehan, 1996). Meist merkt es der Klient schon selber oder aber die therapeutisch arbeitende Person kann es meist gut von außen erkennen und den Klienten darauf ansprechen, diese sind oft von ihren emotionsvermeidenden Reaktionen überrascht und teilen dies nicht selten erstaunt mit, was sich in der Behandlung gut weiterverarbeiten lässt. Dies kann ich auch aus meiner eigenen Erfahrung mit der Atmungsarbeit bei Susana Bloch bestätigen. Die Trainingsmodule in dem Training Emotionaler Kompetenzen (TEK; Berking, 2008), wie bewertungsfreie Wahrnehmung, Akzeptieren und Tolerieren, Selbstunterstützung, Analysieren und insbesondere Regulieren von Gefühlen werden durch die Arbeit mit den emotionalen Ausdrucksmustern und den spezifischen Atmungsmustern sinnvoll ergänzt. Wenn ich direkt merke, dass ich ein Gefühl vermeide, kann ich besonders mit therapeutischer Unterstützung das Gefühl doch zulassen und merken, was dann noch kommt. Weiter kann ich besonders mit therapeutischer Unterstützung lernen, dass zu akzeptieren und zu tolerieren, was dann kommt, und dabei kann ich ausprobieren, wie ich mich dabei unterstützen kann. Wenn ich Vermeidungsreaktionen bemerke, kann ich prüfen, warum ich das tue, und schließlich kann ich das vermiedene Gefühl mit Hilfe der Atmungs- und Ausdrucksmuster direkt anregen und regulieren. Das von Berking beschriebene Training emotionaler Kompetenzen TEK schließt mit dem Finden guter Zielgefühle, und die von Sulz beschriebene Arbeit mit der Überlebensregel, Lebensregel und Entwicklungsregel führt in die weitere Persönlichkeitsentwicklung. Bei Verbindung der beschriebenen Atemübungen mit dem Training Emotionaler Kompetenzen und der Überlebens- und Entwicklungsregel sollte Wert auf „Stil, Ethik und Ästhetik“ gelegt werden (persönliche Mitteilung Susana Bloch, 2011).

## ■ Vorgehen

Betrachtet man die grundlegenden Emotionen (Angst, Wut, Trauer, Freude, Erotik und Zärtlichkeit) losgelöst von allen psychologischen Zusammenhängen oder Situationen, bleiben für die jeweilige Basis-Emotion spezifische Atemmuster übrig, die für alle Menschen, unabhängig von Geschlecht, kulturellem oder sozialem Hintergrund, gleich sind (Eibl-Eibesfeld, 1999)



Durch das Erlernen und Erfahren der emotionalen Ausdrucksmuster mit den spezifischen Atemmustern kann fast jeder lernen, im Senden und Erkennen der Emotionen (Molchow, 1994) einen bewussteren Umgang zu erlangen, und damit auch die Möglichkeit, Emotionen bewusst und kontrolliert zu verändern. Dies geschieht aufbauend und systematisch, anfangs mit einfachen Übungen und graduiert bis hin zu komplexeren Übungen. Am besten lernen therapeutisch arbeitende Kollegen dies in speziellen Kursen, in denen die spezifischen Atemmuster angeleitet und eingeübt werden. Die Kurse bereiten auf die Übungen vor, die Übungen werden durchgeführt und nachbereitet, Interaktionen mit anderen werden beobachtet und beschrieben und die Erfahrungen ausgetauscht. Es ist eine sehr wirksame Methode, die eine Unterweisung durch geübte und (in Selbsterfahrung und Supervision) erfahrene und anerkannte Kursleiter voraussetzt.

Das Institut für Strategisch-Behaviorale Therapie in Berlin (SBT-Nord) bietet Kurswochenenden dazu an. Auf dieser Grundlage ausgebildete Therapeuten können das hier dargestellte Behandlungsmodul zum Beispiel in der Strategisch-Behavioralen Therapie bei der Behandlung von Patienten anwenden. Es wird auch auf den Umgang mit Nebenwirkungen wie Retraumatisierung, Dissoziation sowie emotionaler Überhang und emotionale Entführung (Butollo, 1997. Obwohl das selten vorkommt, ist es nach meinen bisherigen Erfahrungen trotzdem noch handhabbar, weil eben doch ein gewisses Maß an Kontrolle möglich war. Es zeigt, wie nützlich diese Anwendung ist. Daraus ergibt sich, dass das Erlernen dieser Atemarbeit nicht am Anfang einer therapeutischen Tätigkeit sein sollte.

#### Die Neutralatmung oder „Step-out“:

Die Step-out-Übung besteht aus wenigstens drei regelmäßigen, langsamen, tiefen und vollen Ein- und Ausatmungen und gleichzeitiger Entspannung des Gesichtes und der Körperhaltung unter Anleitung (Bloch S., 2006). Diese Übung führt wieder zu einem „Neutralzustand“ und verhindert „emotional hangover“ (Baker, 2008). Es ist sinnvoll, diese Übung gleich am Anfang der Arbeit mit den emotionalen Ausdrucksmustern mit den spezifischen Atemrhythmen als ein wichtiges Ritual einzuführen.

#### Die emotionalen Ausdrucksmuster der Basisemotionen (Bloch, 2009):

##### Freude



Atmung: kurz und abrupt einatmen durch die Nase, dann plötzlich durch den geöffneten Mund ruckartig in mehreren unregelmäßigen Stößen ausatmen

Mund: die Lippenränder sind horizontal, die Zähne freigegebend hochgezogen

Augen: verkleinern sich

Körper: entspannt, bis auf die vorderen Abdominalmuskeln

##### Traurigkeit



Atmung: stockend die Luft durch die Nase einatmen in kurzen, unregelmäßigen Einzügen und so vollständig wie möglich die Luft wieder durch den Mund ausatmen

Augen: halb geschlossen, ohne einen Punkt zu fixieren. Der Blick senkt sich nach unten

Kopf: nach unten geneigt

Körper: schwer gebeugt. Langsame Bewegungen. Tendenz, das Gesicht zu verdecken

##### Angst



Atmung: unregelmäßig. Sehr kurz periodisch einatmen, dann unvollständig passiv ausatmen

Augen: sind weit geöffnet, die Pupillen erweitern sich

Körper: kann unbeweglich bleiben oder tendiert nach hinten oder nach unten. Die Muskelspannung steigt massiv an

##### Ärger / Wut



Atmung: zyklische Rhythmen von hoher Frequenz und großer Amplitude. Durch die Nase einatmen, die Nasenlöcher dabei plötzlich erweitern und zusammenziehen

Mund: Lippen, Zähne und Unterkiefer anpressen

Augen: sind gespannt. Der Blick ist auf einen Punkt fixiert

Kopf: legt sich nach vorn

Körper: alle Körpermuskeln sind angespannt

##### Erotik



Atmung: sowohl einatmen wie auch ausatmen durch den entspannten und geöffneten Mund

Augen: geschlossen oder halb geschlossen

Kopf: leicht nach hinten gelegt. Gesichtsmuskeln entspannt

Körper: entspannt, außer die Beckenbodenmuskulatur verstärkt ihre tonische Aktivität

**Zärtlichkeit**



Atmung: rhythmisch regelmäßig von niedriger Frequenz und verlängerten Ausatmungen. Die Luft strömt durch die Nase ein und aus

Mund: Halb geschlossen. Lippen halb lächelnd

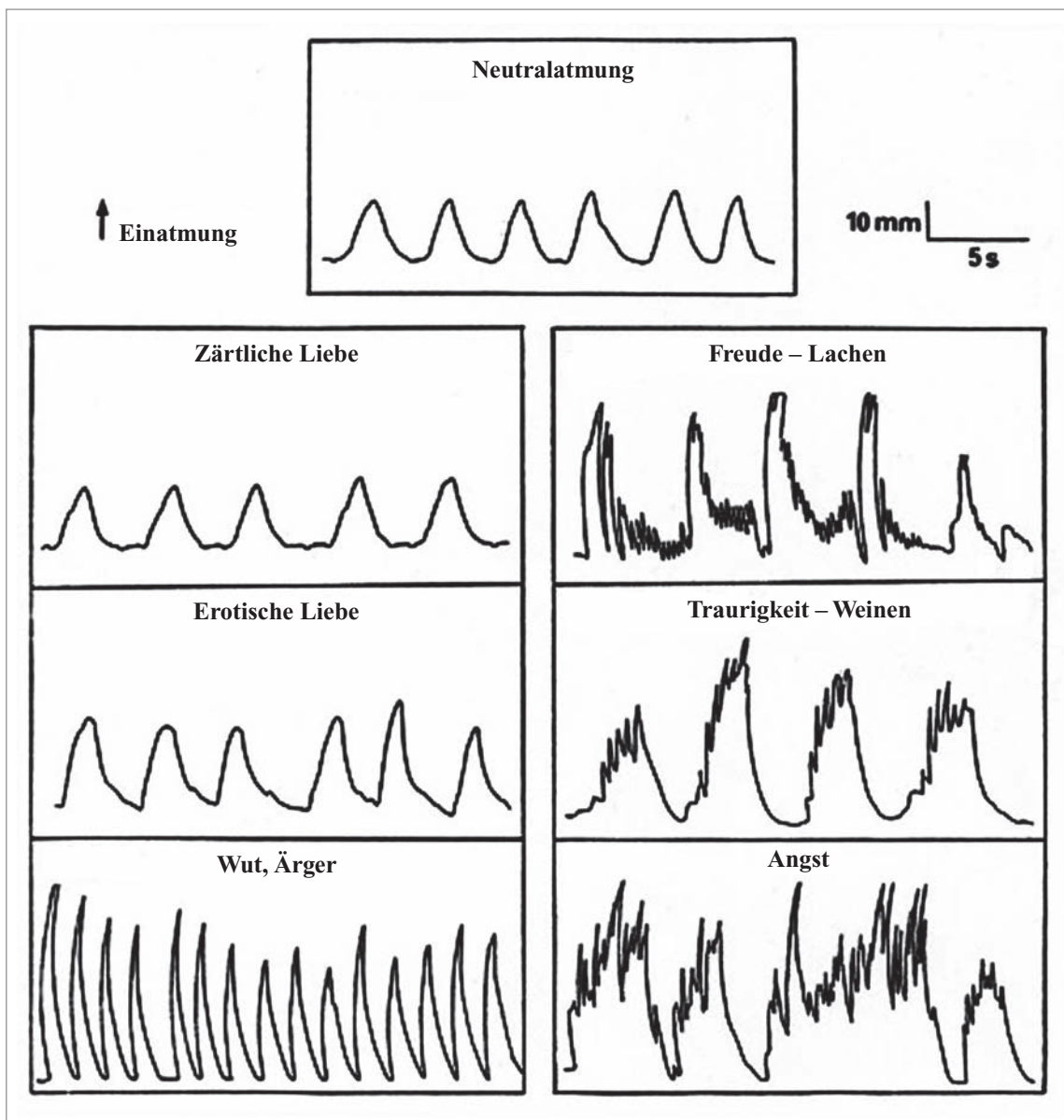
Kopf: neigt sich ganz leicht zur Seite. Gesichtsmuskeln entspannt

Körper: tendiert zur Annäherung

Es gibt außerdem noch eine intensivere und komplexere Neutralatmungsübung – ich nenne sie **Neutralatmung Nr. 2** (Bloch S., 2006): Aufrecht stehend, die Füße hüftbreit parallel. Knie, Becken, Gesicht entspannt, die Augen sind locker offen und schauen in die Ferne. Atme in dieser Stellung durch die Nase in einem leisen und entspannten Rhythmus, ohne den Atem zu forcieren, und versuche Ein- und Ausatmung in gleichen Zeiten zu halten. Der Atemzyklus wird nun fortlaufend mit den Armbewegungen abgestimmt. Bei der Einatmung werden die Arme gerade nach oben gehoben, die Hände dabei leicht und locker ineinandergefaltet. So, als würde man einen großzügigen Bogen über dem Kopf vollführen, die Ellenbogen beugen sich dann nach hinten, bis die Hände den Nacken

■ **Abbildungen**

**Atmungsmuster der Grundemotionen**



Die Darstellung zeigt die direkten Aufzeichnungen der Alba Emoting-Atmungsmuster durch Dr. Susana Bloch (mit freundlicher Genehmigung der Autorin)



erreichen. Während dieser Aktion wird die Einatmung mit der Geschwindigkeit der Armbewegung nach oben zeitgleich ausgeführt. Dann, nach einer kurzen Pause, wird die eingatmete Luft sanft durch die leicht geöffneten Lippen ausgeatmet (so, als wolle man eine phantasierte Kerze ausblasen), dabei gehen die Arme gleichzeitig mit der Ausatmung wieder hinunter bis zu der Stellung am Anfang. In diesem Moment sollte die Luft nun vollständig wieder ausgeatmet sein. Der beschriebene Zyklus sollte wenigstens dreimal sehr bewusst wiederholt werden. Das Gesicht wird nun sanft mit den Händen von zentral nach peripher massiert. Schließlich wird die Übung vollständig beendet, indem man den ganzen Körper ausschüttelt und die Körperhaltung ändert (Bloch, 2006). Diese ausführliche Neutralatmung eignet sich insbesondere für die Arbeit mit Psychotherapie-Patienten oder für Menschen, die mit starken Emotionen überfordert sein könnten.

Die Abbildungen mit den Gesichtsausdrücken sind Einzelbilder eines Videofilms aus dem Archiv von Susana Bloch – der Entwicklerin der ALBA EMOTING (TM) Methode

## ■ Literatur

- Baker, A.K. (2008). *Alba Emoting*: Utah: Brigham Young University.
- Berking, M. (2008). *Training emotionaler Kompetenzen*. Berlin: Springer.
- Bloch, S., Lemeignan, M., Aguilera-T., N. (1991) Specific respiratory patterns distinguish between basic emotions. *International Journal of Psychophysiology*.
- Bloch, S., Orthous, P. & Santibáñez, P., (1987) Effector patterns of basic emotions : a psychophysiological method for training actors. *J. Social & Biological Structures*.
- Bloch, S., Lemeignan, M., Aguilera-T., N.(1991) Specific respiratory patterns distinguish between basic emotions. *International Journal of Psychophysiology*.
- Bloch, S. & Lemeignan, M. (1992) Precise respiratory-posturo-facial patterns are related to specific basic emotions. *Bewegen & Hülperlening*.
- Bloch, S., (1993) *ALBA Emoting: A Psychophysiological Technique to Help Actors Create and Control Real Emotions*, *Theatre Topics*.
- Bloch, S. (2006). *Alba Emoting. The Alba of Emotions*. Santiago: Ediciones Ultramarinos.
- Bloch, S. (2009). *Surfeando la ola emocional*. Santiago: Uqbar Editores.
- Bohus, M. & Wolf, M. (2011). *Interaktives SkillsTraining für Borderline-Patienten*. Stuttgart: Schattauer.
- Butollo, W. (1997). *Traumatherapie*. München: CIP-Medien.
- Damasio, A. (2001). *Ich fühle, also bin ich*. München: List.
- Darwin, C.R. (1872). *The expression of emotions in man and animals*. Chicago: University of Chicago.
- Ehlers, A. (1999). *Posttraumatische Belastungsstörung*. Göttingen: Hogrefe.
- Eibl-Eibesfeld, I. (1999). *Grundriß der vergleichenden Verhaltensforschung*. München: Piper.
- Ekman, P. (2004). *Gefühle lesen*. München: Spektrum.
- Elliott, R., Watson, J. C., Goldman, R. N. & Greenberg, L.S. (2008). *Praxishandbuch der Emotionsfokussierten Therapie*. München: CIP-Medien.
- Kuhl, J. (2001). *Motivation und Persönlichkeit*. Göttingen: Hogrefe.
- Linehan, M., (1996). *Dialektisch-Behaviorale Therapie*. München: CIP-Medien.
- Molchow, S. (1994). *Körpersprache*. München: Mosaik-Verlag.
- Morris, D. (1977). *Der Mensch, mit dem wir leben*. München: Knauer.
- Pesso, A. (1999). *Dramaturgie des Unbewussten*. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Reddemann, L. (2011). *Psychodynamisch Imaginative Traumatherapie*. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Sachse, R. (2010). *Persönlichkeitsstörungen verstehen*. Bonn: Psychiatrie-Verlag.
- Storch, M. (2010). *Machen Sie doch, was Sie wollen*. Bern: Huber.
- Storch, M., Cantieni, B., Hüther, G. & Tschacher, W. (2006). *Embodiment*. Bern: Huber.
- Sulz, S. (1995). *Praxismanual zur Strategischen Kurzzeittherapie*. München: CIP-Medien.
- Sulz, S. (2003). *Als Sisyphus seinen Stein losließ*. München: CIP-Medien.
- Sulz, S. (2005). *Die Psychotherapie entdeckt den Körper*. München: CIP-Medien.
- Sulz, S. (2011). *Therapiebuch III*. München: CIP-Medien.
- Sulz, S. & Hauke, G. (2009). *Strategisch-Behaviorale Therapie*. München: CIP-Medien.
- Sulz, S. & Theßen, L. (1999). *Entwicklung und Persönlichkeit*. *Psychotherapie*, 4(1), 32-44.
- Traue, H.C. & Deighton, R.M. (2003). *Emotionale Hemmung als Risikofaktor für die Gesundheit*. Paderborn: mentis.

## ■ Korrespondenzadresse

Dr. med. Lars Theßen | Institut für Strategisch-Behaviorale Therapie in Berlin (SBT-Nord)  
 Germanenstraße 93 a | 12524 Berlin | Tel: 030-30 10 16 16  
 Fax: 030-30 10 03 69 | thessen@web.de | www.sbt-nord.de