

Ulrike Trump

Blockaden und Trauma lösen mit Freemotion-Coaching®

**Loslassen leicht gemacht!
Gesprächstherapie und Traumalösung in einem**

Copyright: © 2022 Ulrike Trump

www.ulrike-trump.de | www.freemotion-coaching.de

Hinweis der Autorin zum Sprachgebrauch in diesem Buch:

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit verwende ich die grammatisch männliche Form als generisches Maskulinum und spreche damit alle Geschlechter (m/w/d) an.

Bitte beachten Sie, dass das alleinige Lesen dieses Buches Sie weder befähigt noch berechtigt, die Methode Freemotion-Coaching® bei Klienten anzuwenden. Hierfür ist der Besuch einer Fortbildung bei der Autorin oder einer von ihr autorisierten Person notwendig.

Textcoaching: Ulrike Hensel (www.hensel-coaching.de)

Umschlag: Tonia Tünnissen-Hendricks (www.2T-Design.de)

Illustrationen: Sabine Kennel-Thiele (www.world-of-kensa.de)

Buchsatz: Erik Kinting (www.buchlektorat.net)

Verlag und Druck:

tredition GmbH

Halenreihe 40-44

22359 Hamburg

Softcover 978-3-347-46760-6

Hardcover 978-3-347-46764-4

E-Book 978-3-347-46765-1

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Inhalt

Vorwort	5
Kapitel 1 – Einführung	9
Kapitel 2 – Grundlagenwissen	18
Emotionen und Gefühle – unsere ständigen Begleiter	18
Emotional-Somatische Marker	32
Gedächtnisarten	36
Der Verstärker-Effekt	42
Neuronale Netzwerke	49
Etwas „Gehirnologie“	53
Stresshormone – Fluch und Segen	65
Autonomes Nervensystem und Polyvagaltheorie	71
Autonome Stress- und Schutzreaktionen	80
Das Toleranzfenster	86
Wahrnehmung und Neurozeption	90
Das System für soziale Verbundenheit (SES)	94
Autoregulation und Vagusbremse	100
Auf der Suche nach dem Sinn	116
Coaching und Co-Regulation	129
Soziale Verbundenheit – der biologische Imperativ ³⁹	132
Trauma oder Stress?	135
Kapitel 3 – Praxis des Freemotion-Coachings®	148
Grundannahmen	149
Methodischer Rahmen – die 4 Schritte	154
Die Affektbrücke – eine Reise in die Vergangenheit	169
Grundhaltung als Grundbedingung	175
Wünsche, Schuld und Scham	177
Besondere Fragestellungen	197
Körperempfinden symbolisieren und externalisieren	205

Das „innere Kind“	210
Arbeitsebenen	213
Was passiert wenn der Klient ...?	216
Praxisbeispiele	221
Kapitel 4 – Zum guten Schluss.....	293
Verankerung und Manifestation	293
Selbstfürsorge und Psychohygiene.....	297
Rechtliches	303
Schlusswort	310
Quellenangaben	312

Vorwort

Emotionale und mentale Blockaden und Belastungen unserer Klienten einfach, sicher und für immer auflösen, auch wenn ihnen das Loslassen schwer fällt oder sie sich nur schwer öffnen können – mit Freemotion® wird ein Traum wahr!

Und es ist ein bisschen so, wie Silbermond es in ihrem Song „leichtes Gepäck“¹ beschreiben: man nimmt den Ballast, und wirft ihn weg – allerdings muss man sich zunächst einmal umsehen in seiner Wohnung, die Altlasten sichten, sich fragen ob man sie noch braucht und sich dann entscheiden, sie wegzuschmeißen. So ähnlich machen wir es beim Freemotion-Coaching®: zunächst sichten wir einmal, was unsere Klienten belastet und dann trifft der Klient die Entscheidung, sich von dem Ballast zu lösen und ihn sozusagen wegzuworfen. Silbermond nimmt Brennpaste und Zunder um alles loszuwerden – die sind bei Freemotion allerdings Gott sei Dank nicht nötig!

Für Klienten fühlt sich Freemotion-Coaching® mitunter an wie Magie – es ist aber tatsächlich angewandte Neuro- oder Biopsychologie. Um die Methode zu entzaubern, habe ich lange geforscht, ältere und neueste neurowissenschaftliche Bücher gelesen und Autoren live auf Vorträgen erlebt oder mich im Internet über sie und vor allem ihre Forschungen schlau gemacht. Als Traumatherapeutin und Heilpraktikerin arbeite ich seit mehr als 10 Jahren in eigener Praxis und habe mir in mehr als 20 Jahren viele hervorragende Methoden angeeignet, die ich auch nach wie vor anwende.

Eine dieser Methoden, die heute tatsächlich den Hauptteil meiner Praxisarbeit ausmacht, ist Freemotion-Coaching®. Wie ich im Verlauf des Buches noch näher erläutern werde, ist meine eigene Ge-

schichte mit der Entwicklung dieser Methode verwoben und trägt maßgeblich dazu bei, dass Sie dieses Buch in den Händen halten. Im Moment, als ich meine erste emotionale Befreiung durch die Hutter-Methode, der Vorläufer-Version von Freemotion® erfuhr, durchzuckte es mich wie ein Blitz – das konnte doch gar nicht sein, vor nicht mal einer Minute war ich noch total frustriert und nun fühlte ich mich von einer tonnenschweren Last befreit und musste sogar darüber lachen? Ich wollte unbedingt mehr darüber erfahren, wollte es lernen und selbst anwenden können mit meinen Klienten in meiner Praxis.

Meine allererste Begegnung mit Günther Hutter, dem Entwickler der Vorläuferversion von Freemotion-Coaching® und alles, was ich dann erfuhr und lernen durfte, ist in diesem Buch niedergeschrieben und so aufbereitet, dass Sie die Methode von Grund auf kennen lernen und theoretisch sogar anwenden könnten. Mein Wunsch ist es, möglichst viele Coaches und Therapeuten auszubilden, damit sie von dieser Methode profitieren können – und damit auch ihre Klienten und Patienten.

Was motiviert Menschen, sich einen Coach zu suchen?

In erster Linie ist es der Wunsch nach Veränderung in ihrem Leben und die Erkenntnis, dass man diese Veränderung nicht alleine bewältigen kann oder möchte. Man sucht einen unabhängigen Blick von außen auf die Situation, in der man festgefahren ist. Jeder kennt die Problematik der eigenen Betriebsblindheit, die unter anderem dazu führt, dass man immer wieder auf bereits bekannte Lösungsstrategien setzt. Pech nur, dass diese auch beim neuerlichen Versuch nicht zum gewünschten Ziel führen werden, wenn sie

sich bisher nicht bewährt haben. Ganz so wie es oftmals Sigmund Freud oder auch Albert Einstein in den Mund gelegt wird: „Es ist doch Wahnsinn, alles beim Alten zu lassen und gleichzeitig zu hoffen, dass sich etwas verändert.“

Als Schnittstelle zwischen Selbsthilfe und Therapie nimmt das Coaching inzwischen einen bedeutenden Platz ein, nicht nur im Business-Bereich, wo es schon länger für Teambildungsprozesse, Mitarbeiterschulungen sowie Persönlichkeitsentwicklung von Führungskräften genutzt wird. Auch im privaten Bereich erfreut es sich immer größerer Beliebtheit. Hier geht es um die eigene Persönlichkeitsentwicklung, Selbstmanagement, das Erreichen von beruflichen oder privaten Zielen oder das Herauskommen aus belastenden Alltagssituationen, um nur einige Facetten zu nennen. Beziehungsprobleme mit Partnern, Freunden oder Kollegen, die Herausforderung, Familie und Beruf unter einen Hut zu bringen – das sind Beispiele für Themen, die nicht unbedingt einer Therapie bedürfen, aber dennoch häufig nicht alleine gemeistert werden können. Es scheint einen Bewusstseinswandel zu geben in Richtung Eigenverantwortung. Und dazu gehört auch, seine Grenzen zu erkennen und die Bereitschaft an den Tag zu legen, sich begleiten und helfen zu lassen. Die Hemmschwelle, bei persönlichen Schwierigkeiten oder Blockaden einen Coach in Anspruch zu nehmen, ist wesentlich niedriger, als die, sich einen Psychotherapeuten zu suchen. Denn leider schämen sich Menschen auch heute noch oft für eine Psychotherapie, verbinden damit das Stigma des Versagens und des „Verücktseins“. Und viele Schwierigkeiten lassen sich eben auch durch eine professionelle Begleitung in Form eines Coachings meistern.

Unabhängig davon, aus welchen Gründen Ihre Klienten zu Ihnen kommen, oder auf welche Art des Coachings Sie sich bereits spe-

zialisiert haben, Freemotion-Coaching® soll Ihr Spektrum erweitern und Sie in die Lage versetzen, Blockaden sowie Traumata ihrer Klienten schnell, sicher und sanft aufzulösen.

Kapitel 1 – Einführung

Freemotion® – Ein ganz besonderes Coaching-Tool

Freemotion-Coaching® ist eine völlig neue und soweit mir bekannt auch weltweit einzigartige psychologische Gesprächsführungsmethode, die im Wesentlichen aus einer strukturieren Fragetechnik und der „Erlaubnis-Formel“ besteht. Mithilfe dieser Methodik werden Sie in die Lage versetzt, emotionale Belastungen und Blockaden Ihrer Klienten auf einfache und dennoch effektive Weise zu lösen. Wobei wir uns sicher darüber einig sind, dass in Wirklichkeit nicht Sie, der Coach, diese lösen, sondern der Klient selbst. Sie als Coach bieten dafür das Geländer und das Sprungbrett.

Freemotion-Coaching® beinhaltet also die Gebrauchsanweisung für ein zielführendes Gespräch mit Klienten, die unter emotionalen Belastungen oder Blockaden leiden und den Wunsch haben, diese aufzulösen. Diese emotionalen Belastungen können gegenwärtig oder vergangen sein, sie können bewusst oder unbewusst sein. Wenn sie unbewusst sind, äußern sie sich manchmal sogar als körperliche Beschwerden. Merkmal einer Blockade ist in jedem Fall, dass unsere Klienten trotz vernünftiger Argumente und allen Verständnisses für sich selbst zum Trotz diese partout nicht überwinden können. Dies dennoch zu ermöglichen ist unser Ziel als Freemotion-Coach®. Wenn das gelingt, haben wir zufriedene Klienten, die uns weiterempfehlen und bei Bedarf wiederkommen.

Das Besondere am Freemotion-Coaching® ist zudem, dass es auch bei Klienten angewandt werden kann, die keinen guten Zugang zu ihrer Gefühlswelt haben und sich nicht so leicht öffnen können. Für

manche Klienten ist es sogar hilfreich zu wissen, dass sie im Grunde gar nicht zu erzählen brauchen, was passiert ist. Wir können dennoch erfolgreich mit ihnen arbeiten. So bleibt auch bei heiklen Themen jederzeit die Privatsphäre des Klienten absolut gewahrt. Und auch wir Therapeuten oder Coaches werden nicht mit Geschichten und Erlebnissen unserer Klienten konfrontiert, die uns selbst möglicherweise belasten.

Die zwei Einsatzbereiche von Freemotion-Coaching®

Worauf auch immer Sie sich in ihrem Coaching-Bereich spezialisiert haben, das Tool des Freemotion-Coachings® ist einerseits für sich allein in einer Sitzung anwendbar, andererseits lässt es sich aber auch in bestehende Arbeitsweisen und Coaching-Formate integrieren.

Es ist also möglich, bei bestimmten Fragestellungen des Klienten eine komplette Sitzung nach der psychologischen Gesprächsführungsmethode von Freemotion® aufzubauen, Sie können aber auch im Rahmen einer Systemaufstellung mit einem Klienten an bestimmten Punkten der Sitzung ein Freemotion-Coaching® integrieren, um zusätzliche emotionale Erleichterung zu bewirken oder um Erkenntnisse zu vertiefen. Ein Seminarteilnehmer und Hypnosetherapeut berichtete mir, wie er Freemotion® in seine Hypnosen einbaut und diese dadurch in ihrer Wirkung verstärkt werden. Eine Teilnehmerin, die Schulsozialarbeiterin ist, hilft Kindern und Jugendlichen in akuten Stresssituationen mit Freemotion-Coaching® und berichtete mir in einem persönlichen Gespräch darüber, wie schnell sich die Kinder und Jugendlichen darauf einlassen können und sich anschließend wieder in den Schultag einfügen. Ich persönlich integriere Freemotion® manchmal in EMDR-Sitzungen² oder

„The Work“-Sitzungen³, dadurch kommen meine Klienten schneller aus ihren „wunden Punkten“ heraus. Wenn ich Aufstellungen mit inneren Anteilen mache, integriere ich Freemotion® ebenfalls häufig. Dadurch wird der Blick wesentlich klarer und es fällt dem Klienten leichter, sich von festgefahrenen Mustern oder aus toxischen Bindungen zu lösen.

Freemotion-Coaching® ist also zweierlei:

1. eine eigenständige Coaching-Sitzung mit dem Ziel der emotionalen Entlastung und des Erkenntnisgewinns
2. ein integratives Tool, das sich mühelos in viele Ihrer bisher angewandten Methoden und Techniken einbauen lässt und diese bereichert.

Eine lebensverändernde Begegnung

Freemotion-Coaching® ist keine Neuerfindung des Rades – es ist eine Mischung aus Elementen bereits bekannter und weniger bekannter Gesprächsführungs- und Therapieverfahren. Auf geniale Weise komponiert und fokussiert auf ein Ziel: die unmittelbare Loslösung von emotionalen Belastungen. Zwei eindeutige Quellen sind hier zu nennen: Die Sedona-Methode⁴ und Günther Hutter sowie im weiteren Verlauf auch ich.

Günther Hutter (geb. 1958) war Österreicher aus Vorarlberg, zunächst als Kaufmann, später als Reiki-Meister und spiritueller Lebensberater tätig. Leider verstarb er 2019 plötzlich an Herzversagen. Ihm haben wir die grundsätzliche Methodik und die inzwischen angepasste Formel, die im Freemotion-Coaching® Anwendung findet, zu verdanken. Die Lektüre zur Sedona-Methode hatte

ihn seinerzeit inspiriert und bildet die Grundlage der ungewöhnlichen Denkweise, die dem Freemotion-Coaching® zugrunde liegt.

Ich lernte Günther Hutter Anfang 2014 auf einem Seminar kennen. Er war dort Teilnehmer, so wie ich. In Absprache mit dem Seminarleiter hat er sich in der Pause allen Teilnehmern kurz vorgestellt mit den Worten:

„Guten Tag, ich bin Günther Hutter. Ich habe eine Methode entwickelt, wie man sich in kurzer Zeit von seelischen Belastungen befreien kann. Wer möchte, kann sich heute Nachmittag in der Lobby des Hotels einfinden und ich werde Sie dann nacheinander von Ihren Belastungen befreien“.

Eine starke Aussage! Ich fand es tatsächlich irgendwie fast ein bisschen unverschämt, eine solche Aussage zu treffen. Ich fragte mich, wie jemand so anmaßend sein und behaupten könne, dass man einen Menschen, der von etwas zutiefst belastet ist, einfach so, in aller Öffentlichkeit davon befreien könne? Das wollte ich mir in jedem Falle näher anschauen und fand mich zusammen mit ungefähr 5 anderen neugierigen Personen in der Lobby ein. Was ich dann erlebt habe, hat tatsächlich mein Leben verändert. Günthers markige Behauptung würde ich persönlich niemals so formulieren, dennoch hat sie sich für mich erfüllt!

Damals litt ich unter einer schweren persönlichen Belastung, die mich schon vier Jahre quälte. Ich konnte sie einfach nicht überwinden und musste ständig daran denken, wie furchtbar alles war. Ich hatte meine in 15 Jahren selbst aufgebaute florierende Heilpraktikerschule aus familiären Gründen verkauft und fühlte mich betrogen. Finanziell und ideell. Ich ärgerte mich fast pausenlos und machte mir Vorwürfe. Ich gab mir selbst und allen Beteiligten abwechselnd die Schuld, dass es so dumm für mich gelaufen war. Ich

litt Tag und Nacht darunter, denn durch diese Situation musste ich in meinem Leben nochmal von vorne anfangen, mit über 50 und zwei kleinen Kindern. Ganz anders als geplant war ich nun gezwungen, mein Praxisvorhaben ohne finanzielles Polster von Null an zu realisieren. Ich hatte permanent eine Wut im Bauch! Auf meine Schule oder den Verkauf angesprochen, kam jedes Mal sofort der ganze Groll hoch und ich fühlte mich total wertlos und verzweifelt. Freunde wussten inzwischen, dass es ein Tabu-Thema in meinem Leben gab, was sie tunlichst nicht ansprechen sollten. Ein ätzender Zustand!

Ich war also bereit, Günther Hutter und seine Methode auf die Probe zu stellen. Nachdem er zwei Personen vor mir gecoacht hatte, meldete ich mich und trat nach vorne. Günther bat mich, auf dem freien Stuhl ihm gegenüber Platz zu nehmen und erklärte mir, dass er gar nichts von meiner Belastung wissen müsse, es reiche, wenn ich sie mir intensiv vorstellen würde und dann seine Fragen beantwortete. Dann begann er, mir Fragen zu stellen. Er fragte mich nach meinen Gefühlen, die mich quälten, er wiederholte sie laut und machte dabei eine bestimmte Handbewegung. Er fragte mich nach einer Zeit, ob ich ein bestimmtes Gefühl schon einmal erlebt hätte und lud mich ein, an den Ursprung dieses Gefühls zu gehen. Ich schaute zurück in meine Vergangenheit und fand eine Situation, in der ich mich auch schon einmal so betrogen gefühlt hatte. Auch hier wollte er nichts über die Situation selbst wissen, sondern befragte mich wieder nach meinen Gefühlen. Nach einer gewissen Zeit und vielen weiteren Fragen fragte er mich abschließend, ob ich bereit wäre, all diese Gefühle gehen zu lassen? Ich sagte ja ... und was glauben Sie, was geschah? Mein Groll und alle damit verbundenen Gefühle und Gedanken waren verschwunden.

Ich dachte noch einmal an die 4 Jahre der Belastung und konzentrierte mich noch einmal intensiv auf das Gefühl des betrogen seins, aber es wollte sich partout nicht mehr einstellen. Stattdessen brach ich in schallendes Gelächter aus! Ich konnte einfach keinen Groll mehr fühlen. Mein Hass, meine Wut, meine Schuldzuweisungen – alles war einfach verschwunden! Ich fühlte mich plötzlich so leicht und frei wie eine Feder! Ich kann dieses Glücksgefühl überhaupt nicht beschreiben. So einen krassen und unmittelbaren Befreiungseffekt hatte ich bisher in all meinen Therapie- und Coachingstunden oder in meinen Ausbildungen noch nie erlebt. Wieder zu Hause hielt das Gefühl der Befreiung an, ich suchte immer mal wieder in meinem Inneren nach dem Groll oder dem Gefühl des betrogen seins ... ich konnte es nicht mehr finden. Nicht lange Zeit danach erhielt ich eine Einladung zu einem besonderen Ereignis: meine ehemalige Heilpraktikerschule wurde 20 Jahre alt. In der Einladung stand, man wolle mich gerne als Gründerin ehren und mir danken!

Ich dachte lange darüber nach, ob ich die Einladung annehmen sollte. Ließ alles noch einmal Revue passieren und suchte nach negativen Gefühlen oder Assoziationen. Ich konnte immer noch keine entdecken. Ja, es war etwas unglücklich für mich gelaufen, das Leben spielt nicht immer nach unserer Wunschmelodie. Aber ich hegte keinen Groll mehr, vielmehr spürte ich in mir ein Gefühl von „ja, so war es, und ich bin in Frieden damit“. So nahm ich die Einladung denn an und ließ mich feiern. Es war ein schöner Abend und viele meiner ehemaligen Dozenten waren anwesend und ließen mich spüren, dass Sie mich und meinen Führungsstil sehr vermissen. Balsam für meine Seele!

Nach diesem Prozess war mein Wunsch endgültig geweckt, mehr über die Methode zu erfahren, sie vielleicht sogar selbst zu erlernen

und meine Klienten damit zu behandeln. Ich buchte also ein Seminar bei Günther Hutter und flog von Düsseldorf an den Bodensee. Hier lernte ich die Technik der besonderen Gesprächsführung und die Anwendung der Formel kennen. Ich konnte sie, so wie Günther es versprochen hatte, umgehend in meiner Praxis anwenden, was ich gleich am Montag nach dem Ausbildungswochenende auch mit Erfolg tat. Antworten auf meine Fragen danach, warum die Methode funktioniert erhielt ich jedoch leider nicht. Für meinen Geschmack mutete alles irgendwie sehr esoterisch an, und das wurmte mich! Ja, es funktionierte ...aber ...ich war Traumatherapeutin und Heilpraktikerin, betrieb eine mittlerweile gut besuchte Praxis und hatte einen seriösen Ruf. Ich wollte keine undurchsichtige, esoterische Methode anbieten und wollte trotzdem, dass meine Klienten unbedingt davon profitieren konnten. Ich wusste, dass etwas anderes dahinterstecken musste und war deshalb hochmotiviert, eigene Forschungen anzustellen.

Meine Beobachtungen an mir selbst und in der Praxis mit meinen Klienten führten mich zu einem tieferen Verständnis über die Entstehung von emotionalen Belastungen und Traumatisierungen. Und damit verknüpft auch über die Bildung von hinderlichen Selbstüberzeugungen und wie man sich von ihnen lösen kann. Als Traumatherapeutin war ich mit Grundlagen der Neuropsychologie und der Polyvagalthorie von Stephen Porges⁵ vertraut und fing an, eins und eins zusammen zu zählen. Es musste etwas mit unseren Schutzsystemen und Überlebensstrategien zu tun haben, mit unseren Speicherungen im Gehirn und unserem Nervensystem, welches mal mehr oder weniger empfindlich auf verschiedene Ereignisse des Lebens reagiert. Je länger ich mich damit beschäftigte, umso klarer wurde das Ganze für mich. Am Ende des Weges musste ich auch die Formel adaptieren, damit es wirklich stimmig wurde. Ich

optimierte die Fragestellungen und die Methodik der Gesprächsführung, so dass Freemotion-Coaching® heute auf einer soliden Basis steht, reproduzierbar und nachvollziehbar ist und sogar in der Traumatherapie Anwendung finden kann.

Ich verglich mein bisheriges Arbeiten mit Gesprächspsychotherapie, EMDR, Hypnose und Familienstellen mit der neuen Methode und stellte im Laufe der Zeit fest, dass sich nun Erfolge und Erkenntnisse bei meinen Klienten wesentlich schneller und leichter einstellten. Eine großartige und wirkungsvolle Erweiterung meines Therapeuten-Handwerkzeugs hatte Einzug in meine Praxis gehalten. Hierbei durfte ich erfahren, dass diese Methode meine bisher angewandten Techniken und Methoden nicht überflüssig machte, sondern ergänzte und erweiterte.

Ein Seminarskript

Im Zuge meiner Beobachtungen und Forschungen nahm ich Kontakt mit Günther auf und brachte ihm mein Erklärungsmodell näher. Er war sehr angetan und ich konnte ein erstes Skript für seine Seminare schreiben. Wir arbeiteten in der Folge über zwei Jahre eng zusammen, gaben gemeinsam und auch einzeln Seminare in Deutschland, Österreich und der Schweiz. Wir standen jeweils in einem engen Austausch über unsere Sitzungen mit Klienten und Seminarteilnehmern und teilten wertvolle Erkenntnisse, die uns bei der Weiterentwicklung der Methode halfen.

Durch seinen plötzlichen Tod 2019 fand ich mich als alleinige Fachfrau in dieser Sache wieder. Ich hatte schon lange vor, ein Buch über diese spezielle Art des Coachens zu schreiben, um sie noch viel mehr Menschen zugänglich zu machen, als das bisher in den Seminaren möglich war.

Der ursprüngliche Name „Hutter-Methode“ machte nun keinen Sinn mehr, da Günther Hutter nicht mehr lebte und durch die stetige Weiterentwicklung tatsächlich inzwischen auch sehr viel mehr von mir darin steckte. In der Folge suchte ich nach einem neuen, griffigen und einleuchtenden Namen für die Gesprächsführungsmethode, mit der man sich von belastenden Emotionen befreit, und fand ihn in „Freemotion-Coaching®“. Der Schmetterling als Symbol der Transformation gesellte sich dazu und das Logo entstand. Ich ließ den Namen Freemotion-Coaching® patentieren und biete heute exklusiv online-und live Ausbildungsseminare sowie Supervision an, um Kolleginnen und Kollegen in die Lage zu versetzen dieses wundervolle Handwerkszeug selbst auch professionell einsetzen zu können. Ich schrieb dieses Buch, damit Interessierte Profis aus Coaching und Therapie sich einen ersten Eindruck über diese besondere, ja einzigartige Art der Gesprächsführung zur Befreiung von belastenden Emotionen und Traumata verschaffen können.

Kapitel 2 – Grundlagenwissen

Emotionen und Gefühle – unsere ständigen Begleiter

Es gibt viele Bücher und Abhandlungen über Emotionen und Gefühle, aber keine einheitliche Definition. Charles Darwin beschäftigte sich schon 1872 in seinem Buch „The Expression of Emotion in Man and Animals“ mit der Frage, ob es eine Art universelle Ausdrucksweise von Gefühlen anhand der Mimik gäbe. Paul Ekman untersuchte und forschte in den 1950er Jahren zu Darwins These und definierte sieben universelle „Grundemotionen“, nämlich Angst, Wut, Ekel, Freude, Überraschung, Trauer und Verachtung. „Diese Basisemotionen werden von allen Menschen kulturübergreifend in gleicher Weise erkannt und ausgedrückt. Die von Ekman als elementar beschriebenen Gesichtsausdrücke sind nicht kulturell erlernt, sondern genetisch bedingt, so seine Erkenntnis⁶“. Inzwischen hat sich wissenschaftlich sogar bestätigt, dass es ein eigenes Ekelzentrum im Gehirn gibt. Für andere Emotionen oder Gefühle konnte aber bislang kein eigenes Entstehungszentrum im Gehirn gefunden werden.

Als Entstehungsort in Frage kommen mehrere Regionen, über die wir noch sprechen werden. Neurowissenschaftler und Forschende der Psychologie jedenfalls sind sich relativ einig darüber, dass Emotionen und Gefühle im Gehirn entstehen. Und zwar jeweils als Reaktion auf innere oder äußere Reize. Ein innerer Reiz kann beispielsweise ein Gedanke sein. Oder eine Angst, die weitere Gefühle aufkommen lässt. Hier entstehen Kaskaden und sogenannte Feedback-Effekte, bei denen man nicht immer weiß, wo sie ihren Ursprung genommen haben. Im Gegensatz zu dem Begriff „Gefühl“ wird der der Emotion als ursprünglicher, meist unbewusster, noch

nicht von inneren Instanzen bewertet angesehen. Das Gefühl hingegen hat schon eine Art Interpretationsprozess hinter sich. Sowohl Emotionen als auch Gefühle können unbewusst oder bewusst wahrgenommen und erfahren werden. Das hängt von den Umständen und auch vom Bewusstseinsgrad des jeweiligen Menschen, der sie empfindet, ab.

Im Lexikon der Neurowissenschaft⁷ wird deutlich, wie sehr verschiedene Ansätze und Interpretationen zu jeweils anderen Definitionen geführt haben. Vom lateinischen Wortstamm her bedeutet Emotion eine „e-motio = heraus-Bewegung (e für ex = heraus, weg von ..., motio von movere = Bewegung). Mir scheint das sehr plausibel: Gefühle machen etwas mit uns. Sie berühren uns, sie bewegen uns, wühlen uns auf. Sie bewegen sich durch unser Nervensystem, unsere Sinne und unsere Wahrnehmung. Vom Wortstamm her bekräftigt es auch die Ihnen vielleicht auch bekannte These, dass Gefühle Schwingungen oder Wellenbewegungen gleichen. Diese sind fühlbar, aber mit unseren bisherigen wissenschaftlichen Geräten noch nicht messbar. Dennoch sind sie, das wird jeder Mensch bestätigen, in uns vorhanden.

Von manchen Forschern wird eine Emotion als rein körperliche Reaktion angesehen. Ein neuronaler Impuls durchströmt uns, ursprünglich und unbewusst, zunächst frei von Interpretation. Verursacht sozusagen eine Welle in unserem Nervensystem. Aus diesem eigentlich körperlichen Vorgang wird dann in der Folge ein Gefühl: Ein Gefühl ist nach Ansicht mancher Forscher ein interpretierter Ausdruck einer Emotion.

Manche Ansätze wiederum klassifizieren Gefühle nach Situations- und Bedürfnisbezügen. Einfache Gefühle werden demnach von Sinnesempfindungen, wie zum Beispiel unangenehmen Gerüchen,

ausgelöst, von Körperempfindungen, wie zum Beispiel Unbehagen bei Krankheit, von Tätigkeitsempfindungen, wie zum Beispiel Anspannung bei konzentrierter Arbeit, oder von Bedürfnisempfindung wie zum Beispiel Lust am Essen. Komplexe Gefühle hingegen beruhen auf Vorstellungen und Einstellungen wie beispielsweise freudiger Erwartung oder Angst vor Misserfolg. Dazu gehören auch Gefühle der Selbsteinschätzung (wie zum Beispiel Scham, Schuld) und der sozialen Einstellung (wie zum Beispiel Sympathie). Ich zitiere aus dem Lexikon der Neurowissenschaft⁷: „Doch es gibt weder eine einheitliche Theorie noch eine interdisziplinär akzeptierte Definition von Emotionen. Autor Klaus R. Scherer spricht von einem „regelrechten Wildwuchs von Theorievorschlägen“.“

Marshall Rosenberg, der Begründer der „Gewaltfreien Kommunikation“⁸, unterscheidet Gefühle und sogenannte Pseudogefühle. Damit ist gemeint, dass manches, was wir als „Gefühl“ bezeichnen, eher komplexere Interpretationen sind, Gedanken, die sich aufgrund eines Gefühls einstellen oder individuelle Schlussfolgerungen, die wir aus dem Verhalten des Gegenübers ziehen und die aus Gefühlen entstanden sind. Der Gedanke „ich kann eh nichts ändern“ entsteht beispielsweise aus dem Gefühl der Ohnmacht.

Ein Beispiel dafür aus meinem eigenen Erleben macht es vielleicht deutlich: Als ich einmal als Teilnehmerin einer Gruppe beim Mittagessen keinen freien Stuhl mehr vorfand, stellte sich sofort der Gedanke „mich will keiner haben, niemand hat an mich gedacht“ ein und ich musste schlucken, bekam einen Kloß im Hals und wurde traurig. Ich fühlte mich einsam und ausgeschlossen. Ein anderer Mensch hätte sich vielleicht einfach einen Stuhl geholt und sich dazu gesetzt. Aufgrund meiner Geschichte aber bestätigten sich umgehend meine inneren Selbstüberzeugungen und brachten diese