

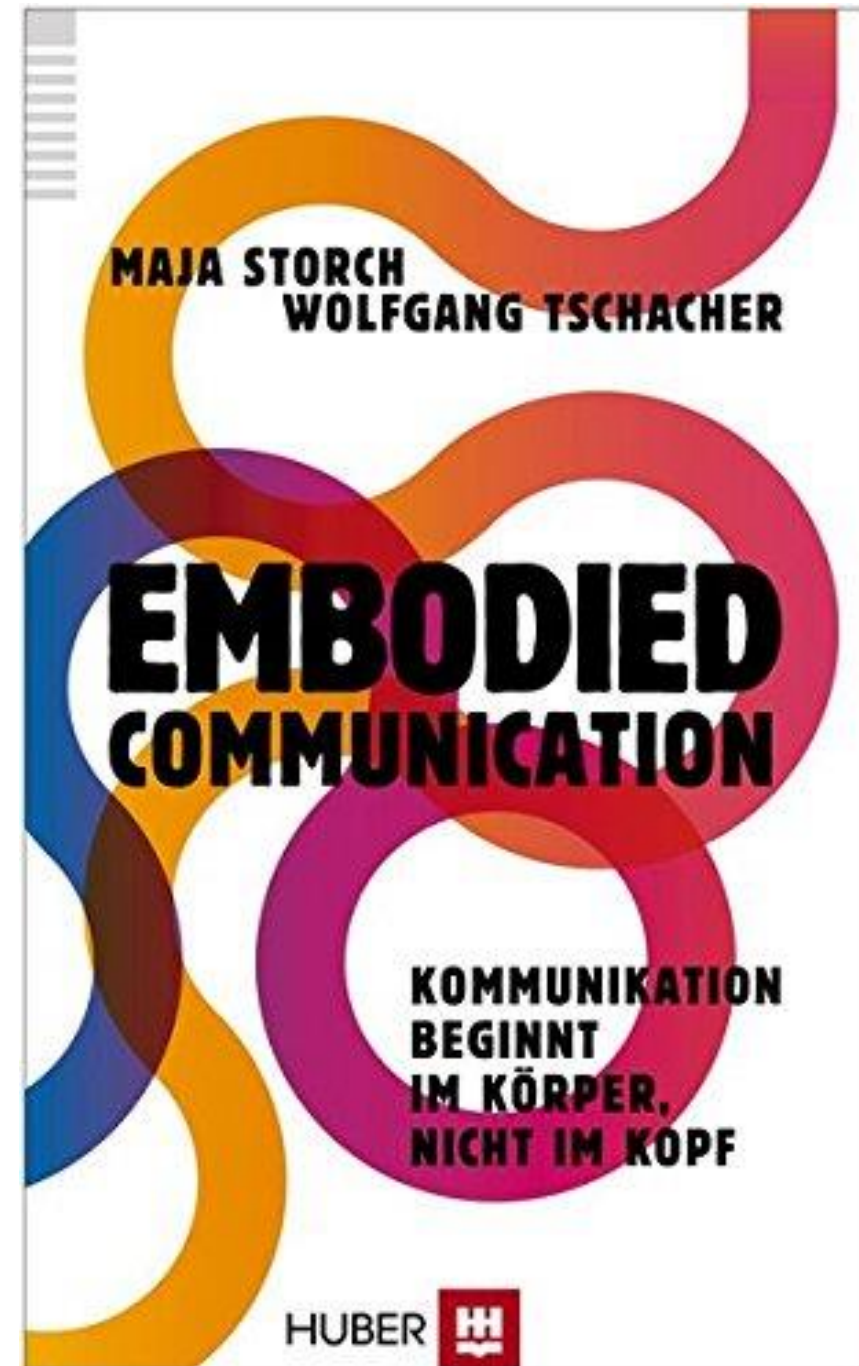


**Herzlich
willkommen**

zum EC-Workshop

Dieser Workshop
basiert auf
dem Buch

Embodied Communication
von
Maja Stoch und Wolfgang Tschacher



Durch den Workshop führte Claudia Lutschewitz

- Wirtschaftspsychologin
- Kommunikations- und Konfliktwissenschaftlerin
- Konflikttrainerin an Schulen und in der Erwachsenenbildung
- Dialog-, Resilienz- und Achtsamkeits-Begleiterin in Teams und im Leadership



© Illustration
Björn von Schlippe

Am Anfang war ~~das Wort~~ der Körper!

Was machen wir heute?

- **Kurzes Warm-Up** (statt einer Vorstellungsrunde)
- **Wir tanzen** 😊
- **Die „Macht“ der Wörter**
- **Somatogramm**
- **Affektbilanz** (das „Sowohl als auch“)
- **Pizzometer**
- **Wunderrad**
- **Pizzaanalyse** (Metakommunikation)
- **Ausklang**
(„Body Scan“ oder „Lächeln des Körpers“)

Am Anfang war ~~das Wort~~ der Körper! Oder?

**Was kann der Mediator / die Mediatorin
aus der Embodied Communication
lernen?**

Haben Sie Ideen?

Am Anfang war ~~das Wort~~ der Körper!

Was kann der Mediator / die Mediatorin aus der Embodied Communication lernen?

Haben Sie Ideen?

Mehr Präsenz

Authentizität

(Pur und klar in der Ausstrahlung und im Verhalten)

Synchronisation
(Rapport / Vertrauen)

stärkt innere Balance

stützt Windows I und II



Bilder © www.pixabay.com

Der Haka der Maori

Kein Kriegstanz, sondern
ein traditioneller Tanz

- **Selbstbewusstsein steigern**
- **Gemeinschaft fördern**
- **Psychologische Festigung bei Herausforderungen**



Am Anfang war ~~das Wort~~ der Körper!

Kurzer Input zu EC - WARUM sollten wir von der Vorstellung, dass es eine fixe Botschaft gibt, die zwischen **SENDER und EMPFÄNGER** übermittelt und verstanden werden kann, **Abschied nehmen?**

1. ÜBERLEGUNG

Gibt es eine fixe Bedeutung einer Botschaft, die verstanden werden kann?

NEIN!

Es gibt lediglich das gemeinsam erzeugte Gefühl der Einigung auf eine Sprechweise, die aber aus der Interaktion spontan und neu entsteht und die nicht von Anfang an vorhanden ist.

2. ÜBERLEGUNG

Weiß der Sender was er sendet und wann seine Botschaft beim Empfänger angekommen ist?

Viele Menschen sind sich über Ihre **unbewussten Bedürfnisse und Motive nicht im Klaren** und können darum im Speziellen auch nicht präzise wissen, was für eine Botschaft sie senden.

Ebenso können sie darum auch nicht präzise einschätzen, wann ihre Botschaft vom Empfänger verstanden wurde.

Am Anfang war ~~das Wort~~ der Körper!

3. ÜBERLEGUNG

Gibt es ein verstandesmäßiges Verstehen, ohne Beteiligung des Körpers?

Die EC-Theorie besagt, dass Wörter, für sich allein genommen, sinnlose Silben sind. Die Bedeutung eines Wortes erzeugt der Körper, nicht der Verstand.

4. ÜBERLEGUNG

Können sich zwei Menschen über immaterielle Botschaften in einer Art (luftleerem) Raum austauschen, indem sie Botschaften hin- und herschieben?

Die EC-Theorie besagt, dass die Psyche eingebettet ist in Körper und Umwelt.

Auf die kommunikative Interaktion zwischen zwei Menschen wirken zum einen körperliche sogenannte Synchronie- Prozesse ein, zum anderen die Aufforderungscharakter der Umwelt.

Am Anfang war ~~das Wort~~ der Körper!

EC besagt ...

... **Kommunikation ist verkörpert. D.h. bezieht den ganzen Körper ein** (Bitte nicht mit Körpersprache verwechseln )

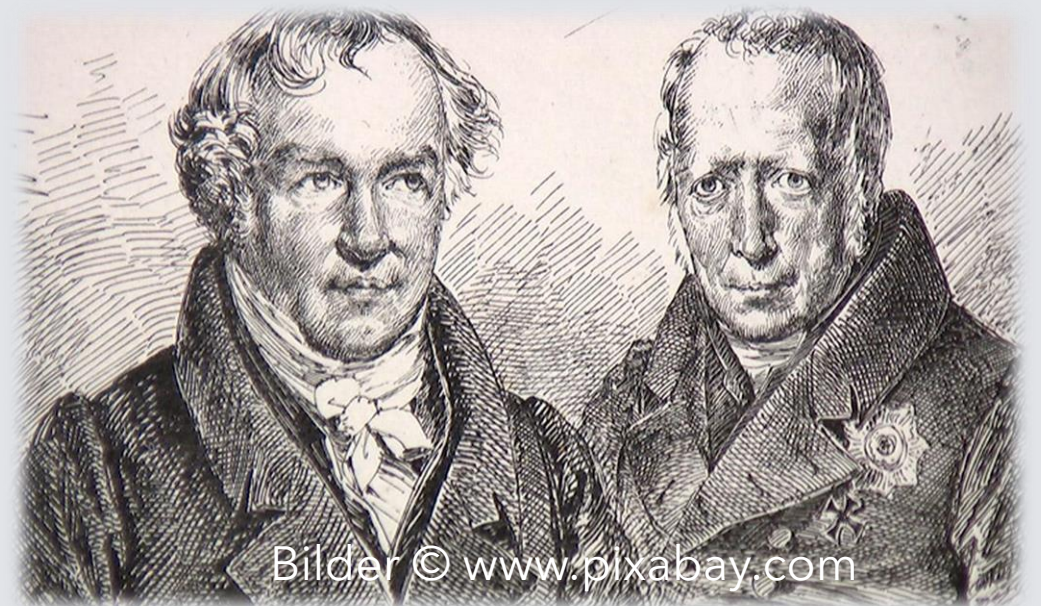
⇒ EC spricht von **Synchronie** - steht also der Kanaltheorie entgegen.

⇒ **Synchronie** = Stimmigkeitsgefühl, Imitation, Spiegelung, Neuorientierung ...

Am Anfang war ~~das Wort~~ der Körper!

Die Macht der Wörter

Dazu eine kleine Geschichte ...



Die Bedeutung von Worten!

(Innere) Bilder sagen mehr als Worte

(Gerald Hüther: „Das Hirn braucht Bilder“)

- Worte haben keine feste Bedeutung
- Worte lösen Emotionen aus
- Die Bedeutung der Worte entstehen durch den Körper und nicht durch den Verstand (somatische Marker / Intuition)

Die Bedeutung von Worten!



Kurzer Exkurs zu den somatischen Markern

(Antonio Damasio: Buch: Am Anfang war das Gefühl)

„Der Körper ist die wichtigste Bühne der Emotionen“

Somatische Marker (unbewusst)

- „Bingo“ und „Grumpf-gefühl“
- Schnell und diffus
- Hier und jetzt (plötzlich)
- Mag ich – mag ich nicht



Intuition

Verstand (bewußt)

- Sprache
- Langsam und „konkret“
- Zukunft
- Richtig / falsch



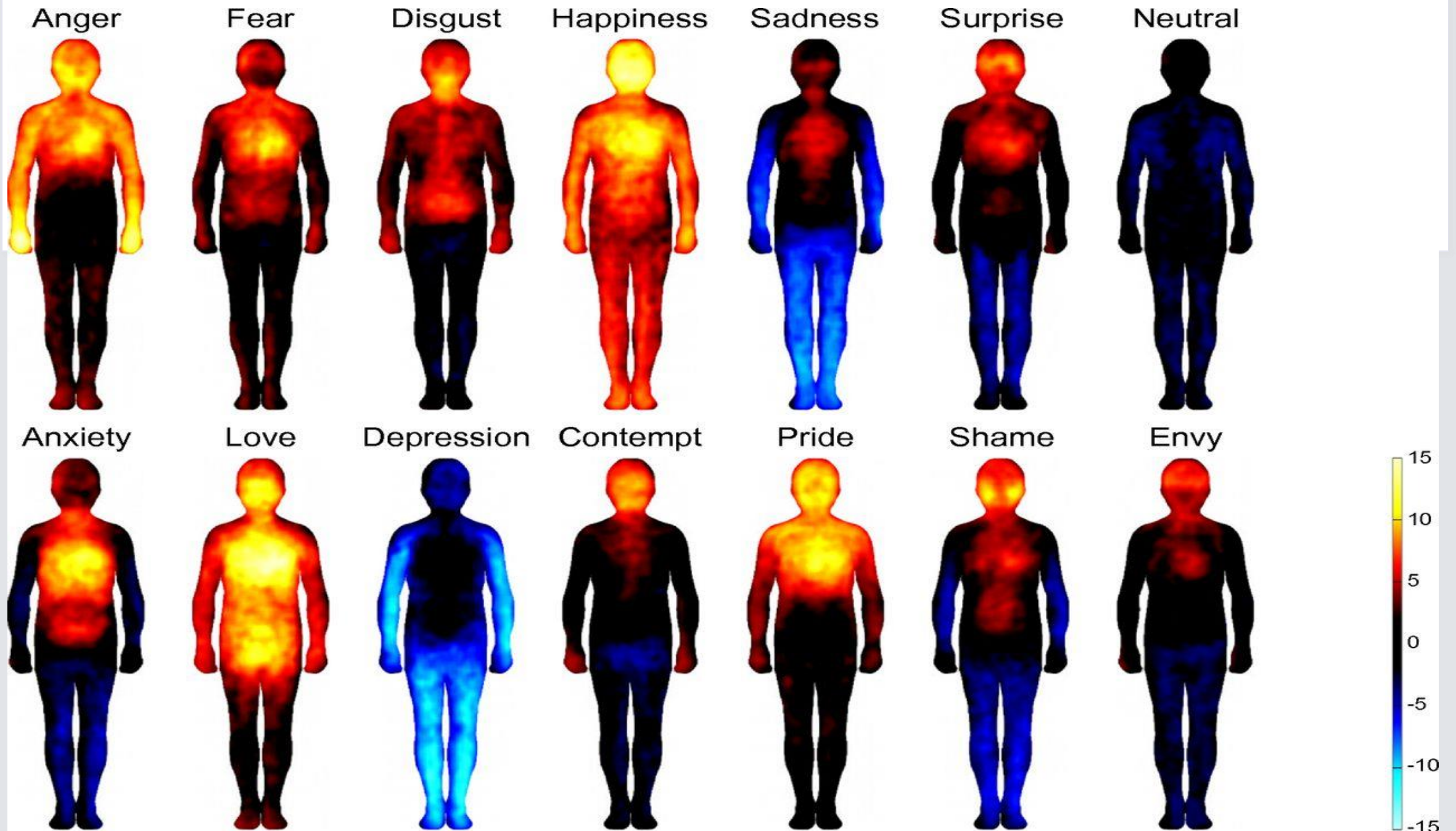
**Rational /
kognitiv**

SOMA-Identify, d.h. eigene somatische Marker spüren

- **Wie wirkt die Kommunikation auf mich?**
- **Was löst die Interaktion bei mir aus?**
- **Was spüre ich wo?**
- **Welche somatischen Marker nehme ich wahr?**
- **Wie ausgeprägt ist das Körpersignal?**

Der Körper als Spiegel der Seele

- **Ausdehnung der Blutgefäße**
- **Sichtbare Errötung**
- **Temperaturanstieg**
- **Sympathikus wird aktiver**
- **usw. ...**



Emotionen im Körper (Nummenmaa et al 2014)

Nummenmaa

Der finnische Hirnforscher Lauri Nummenmaa hat seine Versuchspersonen gefragt, wo sie bestimmte Emotionen im Körper spüren.

Das Bild zeigt die Ergebnisse: Rot und Gelb zeigen erhöhte Aktivität an, Blau steht für verringerte Aktivität.

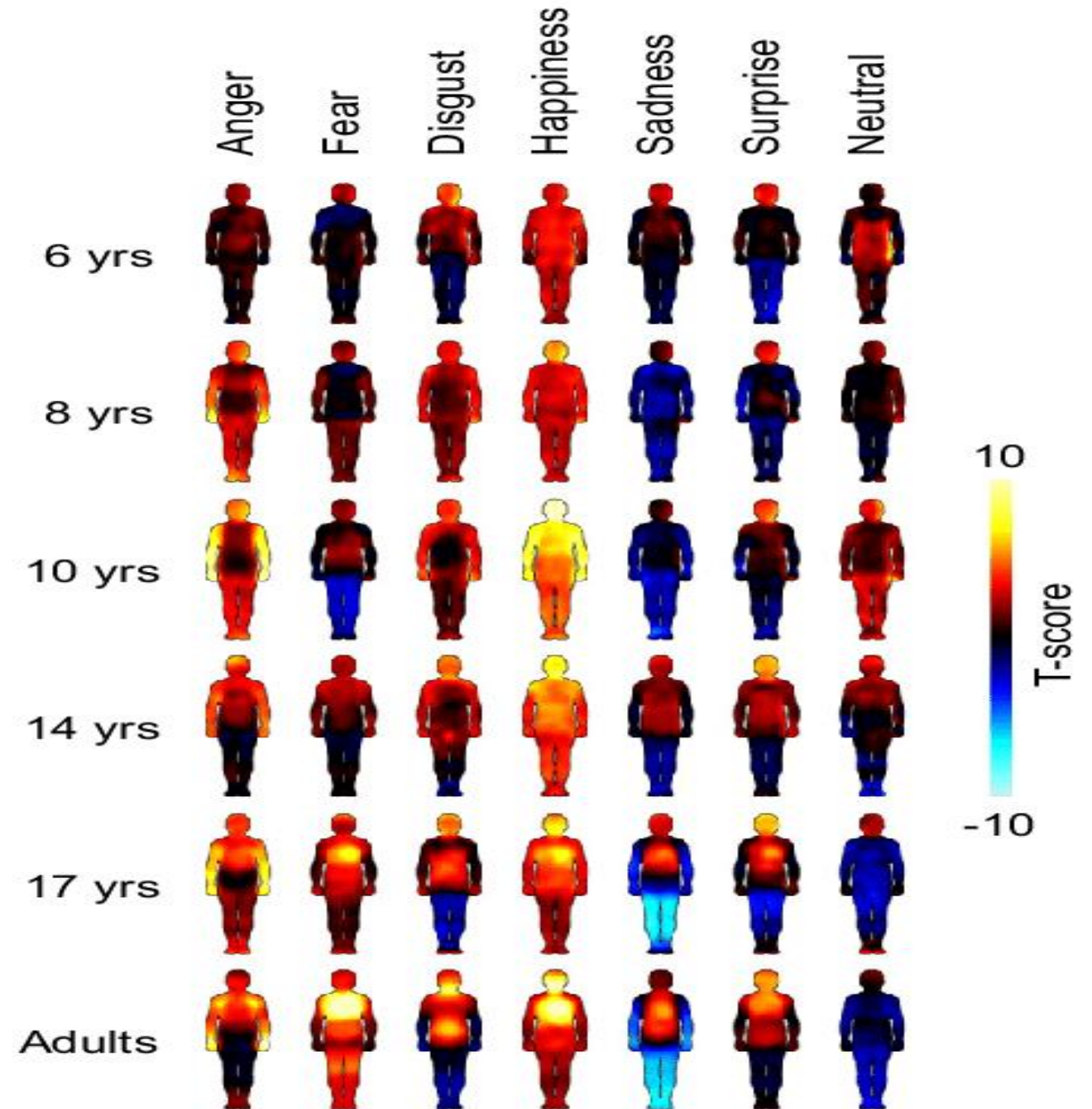
Die Emotionen in der oberen Reihe: Wut, Angst, Ekel, Freude, Traurigkeit, Überraschung, keine Emotion.

Die Emotionen in der unteren Reihe: Sorge, Liebe, Niedergeschlagenheit, Abscheu, Stolz, Scham, Neid.

Diese Studie passt zur Theorie des Neurowissenschaftlers António Damásio.

Der Körper als Spiegel der Seele

Emotionen im Körper
bei
Kids & Jugendliche & "Erwachsenen"
(Nummenmaa et al 2016)



Die Bedeutung von Worten!

(Innere) Bilder sagen mehr als Worte

- Worte haben keine feste Bedeutung
- Worte lösen Emotionen aus
- Die Bedeutung der Worte entstehen durch den Körper und nicht durch den Verstand (somatische Marker / Intuition)

Murmelmunde (ca. 5 Min. anschließend Reflektion dazu)

Tauschen Sie sich bitte über Ihre Bedeutung/Empfindung folgender Worte aus – was „sagt“ Ihr Körper?:

1) Hass

2) Streit

3) Gleichgültigkeit

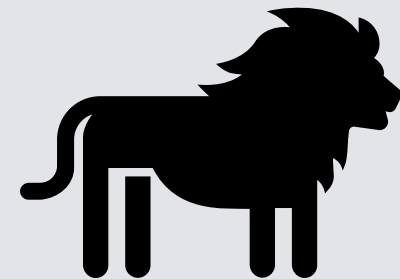
4) Konflikt

Die Bedeutung von Worten!

Noch eine Übung 🤔

Was empfinden Sie beim Wort „Löwe“

Schreiben Sie gerne auch unterschiedliche Begriffe dazu auf.
(Doch Achtung, das ist nun eher kognitiv 😊)



**Die
Bedeutung
von
&
das Gefühl
zu**

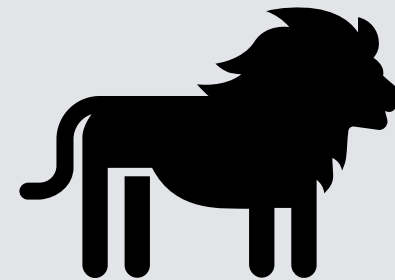
„Löwe“!



Die Bedeutung von Worten!

Wir sammeln die Worte ...

**Wie viele Worte / Gefühle kamen
mehrmals vor?**



Die Bedeutung von Worten!

Noch ein Beispiel ...

(Achtung wieder kognitiv)

**Was verstehen Sie unter
PÜNKTLICHKEIT
oder
GLEICH?**



Das Somatogramm!

Wie fühlt sich was, wo an?

„Angst“ vor (negativ):

- Hunden oder Kritik
- Dunkelheit („Versagen“)

„Freude“ bei (positiv):

- gelungener Mediation
- Urlaubsplanung oder Lob



Das Somatogramm!

Wie fühlt sich was, wo an?

„Angst“ vor:

- Hunden
- Dunkelheit („Versagen“)

„Freude“ bei:

- gelungener Mediation
- Urlaubsplanung

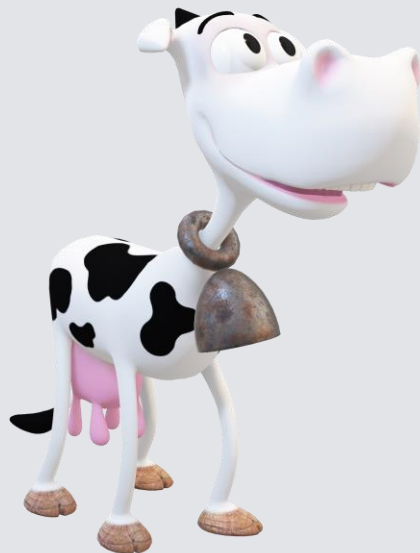
1. Bitte zeichnen Sie Ihre Gefühle ein.
2. Legen Sie dann Ihr Somatogramm aus.
3. Laufen Sie umher und schauen Sie sich alle Somatogramme an ... Was deuten Sie daraus?



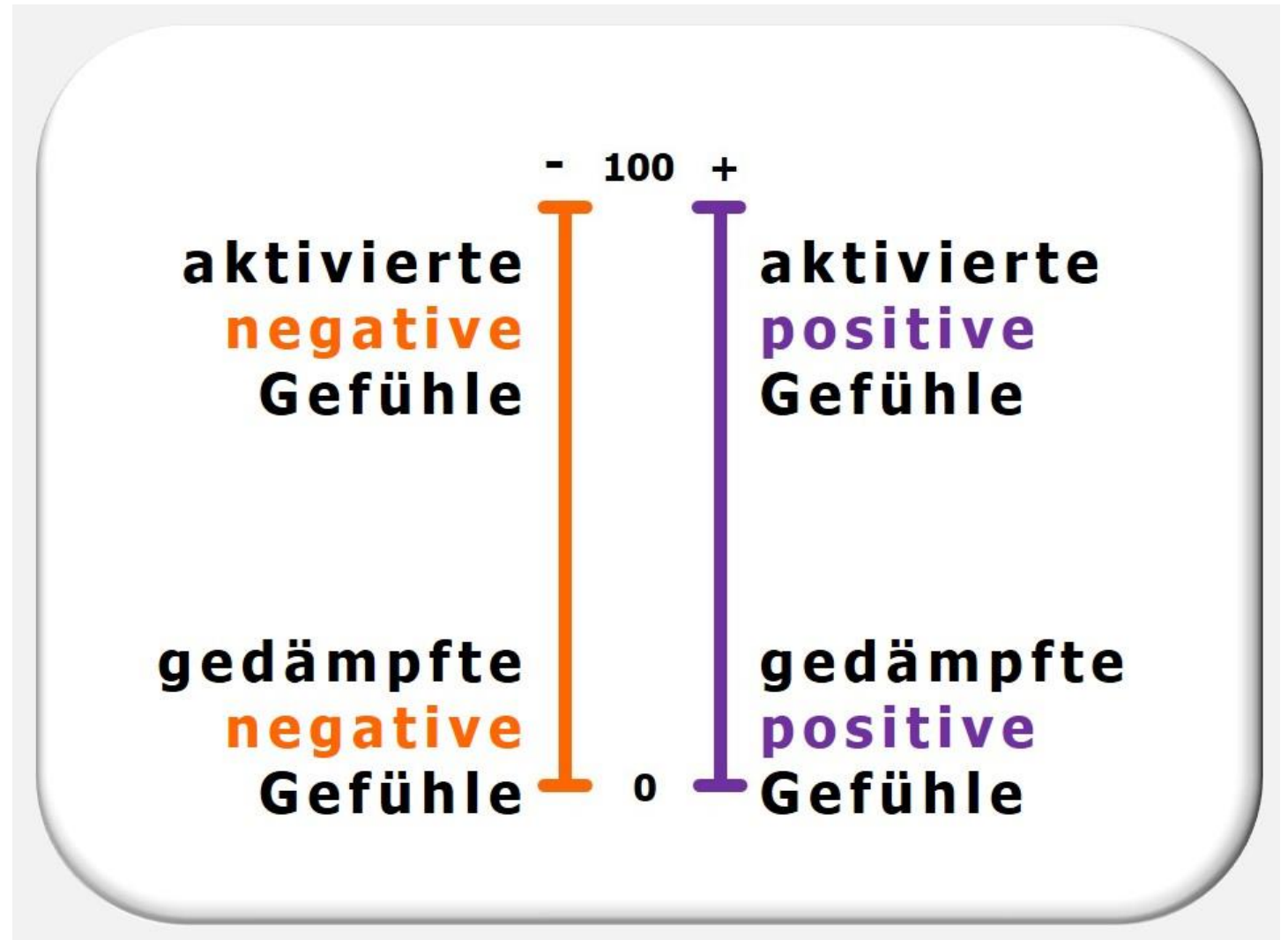
Die Affektbilanz

Das „Sowohl-als-auch“

Gelingende Kommunikation äußert sich nicht in der Suche nach DER Wahrheit, sondern in der Suche nach **STIMMIGKEIT**.



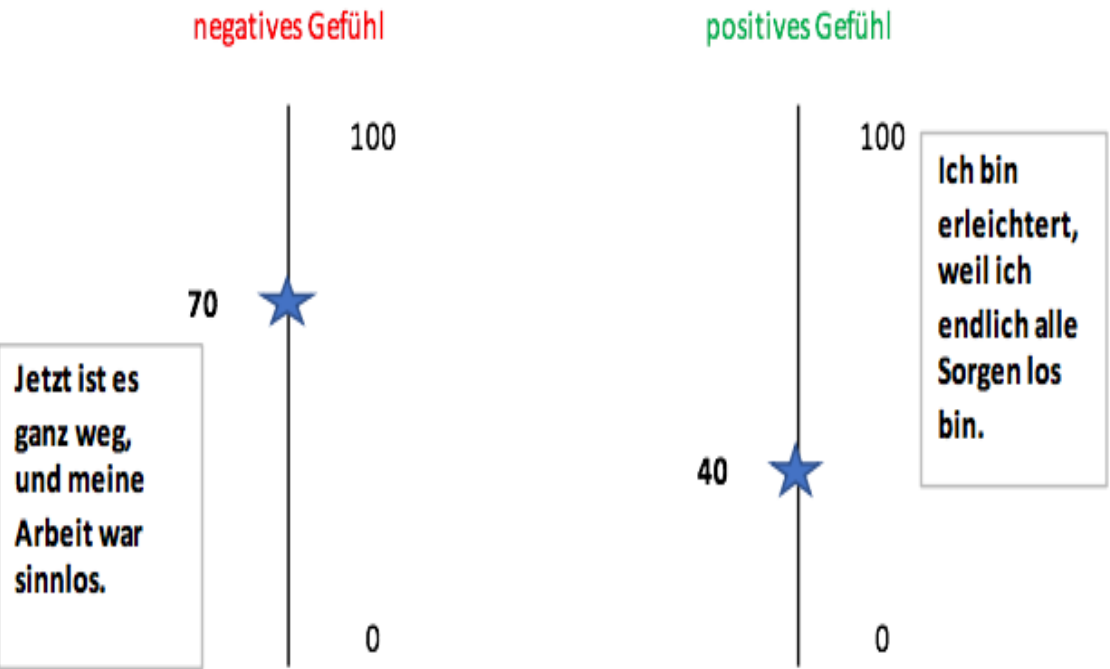
Gefühle und/oder Affektbilanz!



Die Affektbilanz („Fremdhirne benutzen“?!)

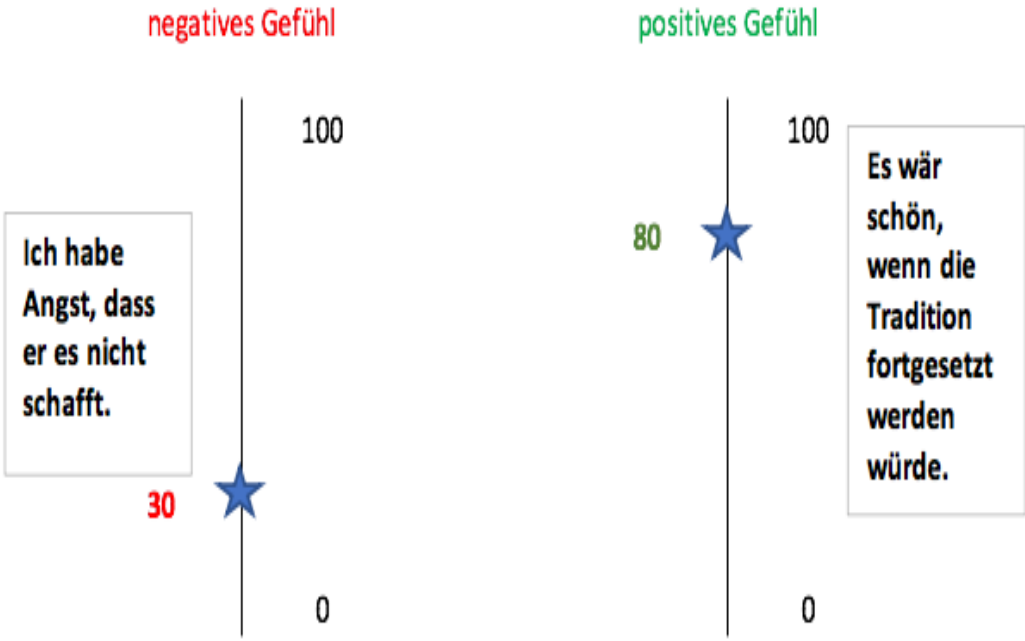
Option 1

Ich verkaufe mein Unternehmen



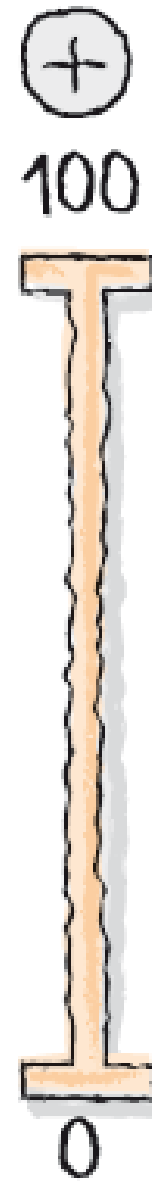
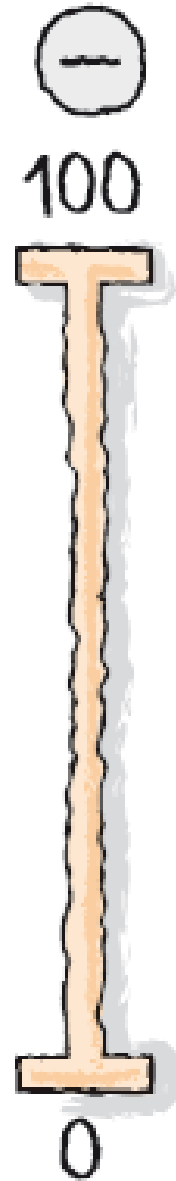
Option 2

Ich schenke mein Unternehmen meinem Sohn

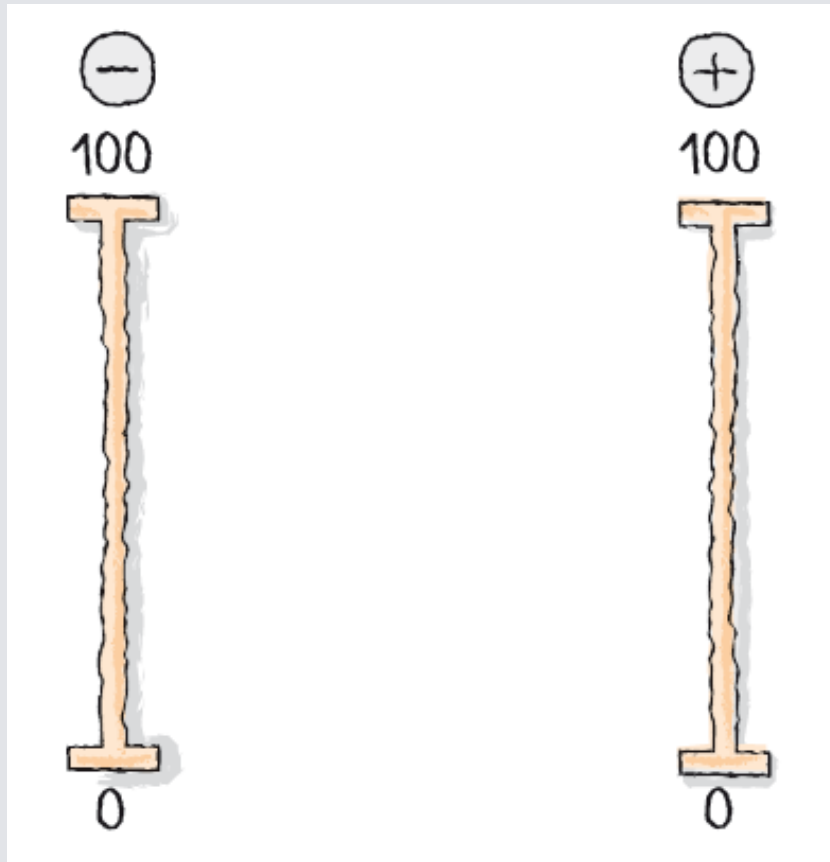


Die Affektbilanz zum Wort (Flip)

Corona -Virus



Die Affektbilanz **Einzelarbeit und danach Reflektion am Flip**



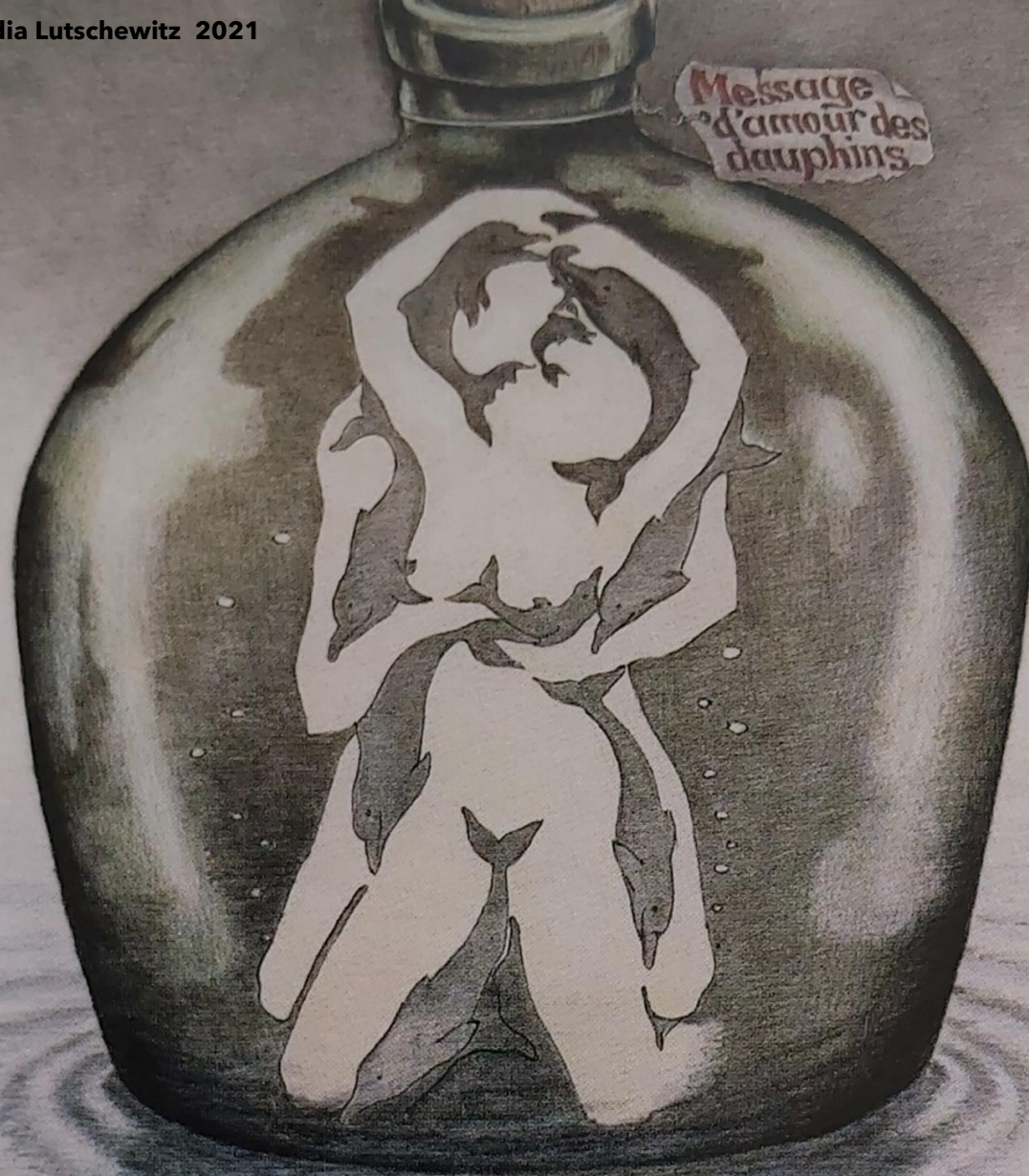
Bitte machen Sie Ihre Affektbilanz für
„Friedensmediation“

Lernziel?

Worte lösen unterschiedliche
Affekte aus.

ACHTUNG!

WORTE hinterlassen **SPUREN!**



Zur Wahrnehmung Ein Schmunzler

Was sehen Sie?

Delfine oder Liebespaar?

Auflösung:

Was wir wahrnehmen beruht auf unseren bisherigen Erfahrungen.

D.h. wenn ihr noch jung und „unschuldig“ seid, sehr ihr mehrere Delfine, Erwachsenen sehen ein Liebespaar in verhänglicher Umarmung.

Es war sehr lustig bei einer öffentlichen Ausstellung in der Universität von Cambridge Eltern und kleine Kinder über die Aussagen dieses Bildes streiten zu sehen. Erwachsene riefen „Welche Delfine“.

Dieses Bild wurde auch in einer Illusionen-Galerie im Wissenschaftsmuseum in Boston ausgestellt. Auf die Frage, ob es eine kontroverse über die Ausstellung dieses Bildes gegeben hätte, wurde geantwortet, dass sich einmal einige Nonnen aufgeregt hätten, doch dass sie verstummt, als sie hörten, dass die Wahrnehmung auf der Erfahrung beruht. Sie kicherten und gingen fort.

„Die Liebe der Delfine“ stammt vom Schweizer Künstler Sandro Del Prete

entnommen aus dem Buch:

„Optische Illusionen - Sie werden Ihren Augen nicht trauen!“ von Al Seckel

PREMIO Verlag GmbH Münster (2003) S. 170 + 175

Es leben die Surrealisten

Was ist es denn dann?





Ceci n'est pas une pipe!

Warum ist eine Pfeife keine Pfeife?

Die Antwort gibt der **Surrealismus**. Er steht, wie der Name sagt, "über" der Realität oder besser: jenseits von ihr. **Surreale Bildmotive** sind - obwohl präzise gezeichnet - auf verwirrende Weise unwirklich.

Die Stoßrichtung ist klar: Es geht gegen das abendländische rationale Denken.

⇒ Die Künstler (hier René Magritte, „Der Verrat der Bilder“, 1928-29) loten die Tiefen des Unterbewusstseins aus. Kein Wunder also, dass etliche Surrealisten tief beeindruckt von Sigmund Freuds Psychoanalyse sind.

Mit der Illusion spielt auch René Magrittes "Der Verrat der Bilder": Das Bild zeigt eindeutig eine Pfeife und verneint dies gleichzeitig mit der Aussage "**Ceci n'est pas une pipe**" (**Dies ist keine Pfeife**).

Magritte meint damit, dass dies hier das Abbild einer Pfeife ist, und keine reale Pfeife, die man in den Mund stecken und rauchen kann.

Synchronisieren

Die Kanaltheorie

➤ Basis ist **VERSTEHEN**

EC

➤ Basis von Verstehen ist **SYNCHRONIE**

Synchronisieren

Gelingende Kommunikation

Synchronisation

- ✓ Körperlich: Gestik, Mimik, Körperhaltung
- ✓ Geistig: Sprache, Worte, Sprachmelodie, Sprachtempo



schlägt sich nieder im Gefühl der

Stimmigkeit



ist das, was gemeint ist mit

Verstehen

Synchronie (nach Maja Storch)

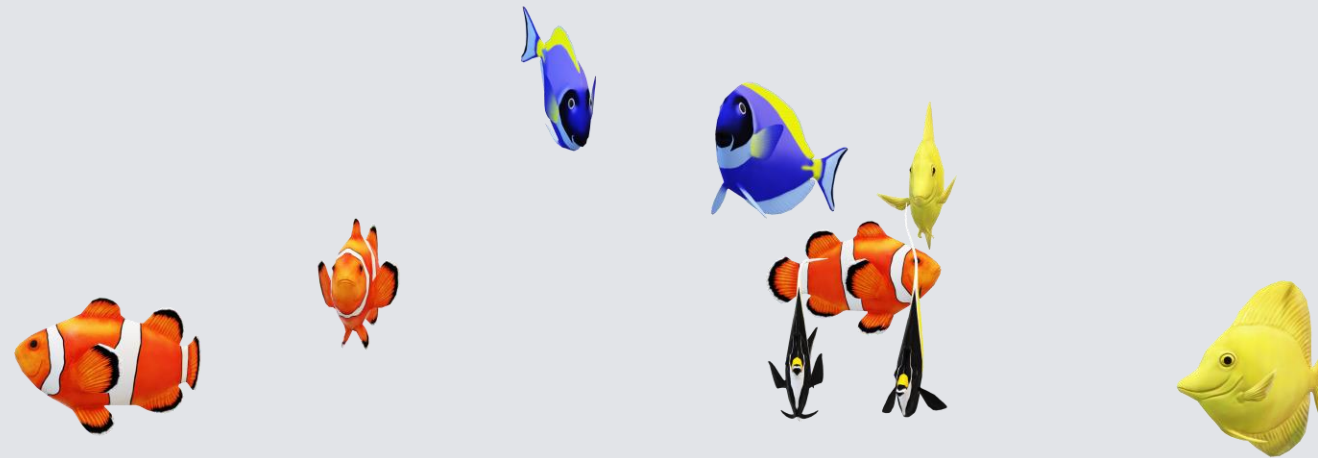
Was meinen Sie, was ist mit
„füüliiiiie“
gemeint ist?

Lösung: „Fünf Glühweine“ (nun sind Sie synchronisiert)

Synchronie kann man sich vorstellen wie eine Emulsion von 2 nicht mischbaren Flüssigkeiten oder 2 Jongleuren, die sich die Bälle zuwerfen.

Die Grüezi Schlange

Synchronisation üben



Ein „Traum“ von Synchronisation

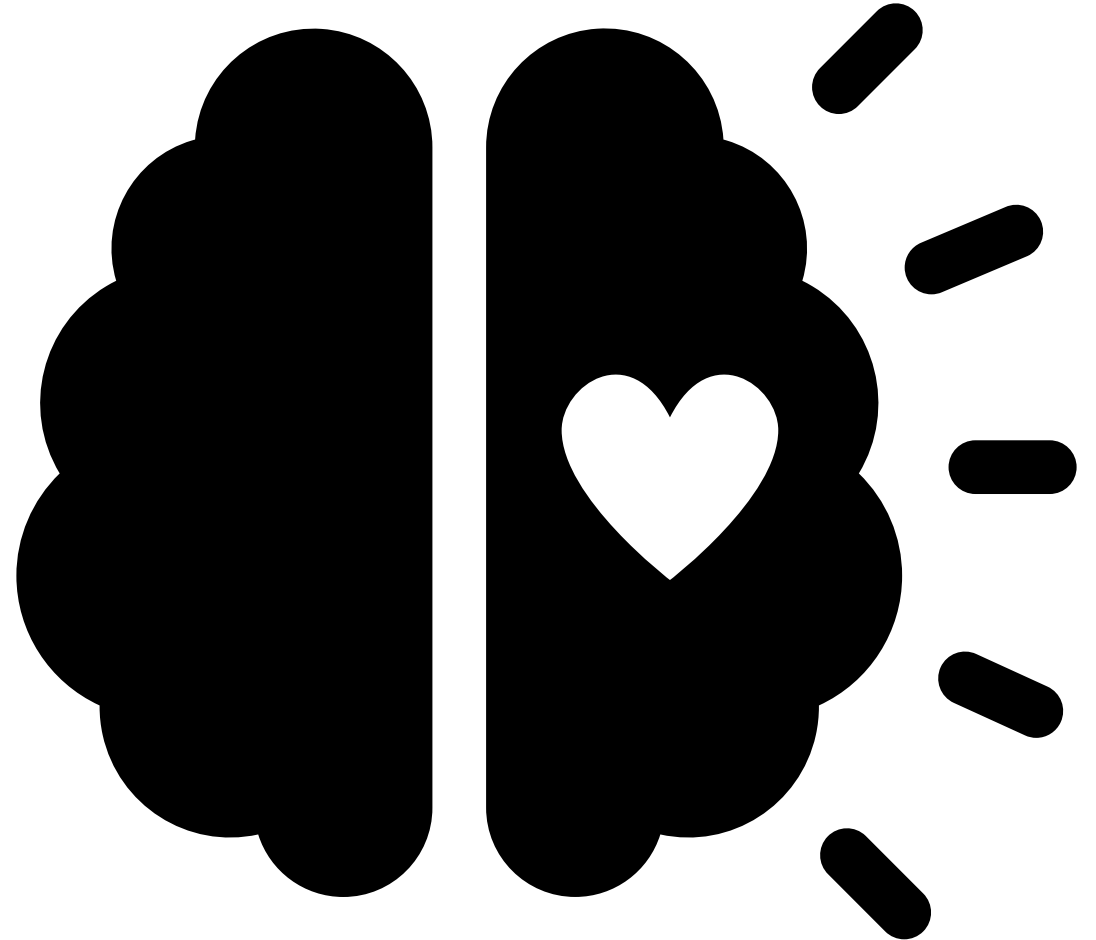
https://www.youtube.com/watch?v=BKezUd_xw20

Synchronisation

Haben Sie dazu **Beispiele**
aus Ihrem
beruflichen Umfeld und Tun
oder
aus Ihrem privaten Umfeld?

Das Pizzometer

Liegt eine **negative Affektbilanz** vor
hat EC ein paar sehr zugängliche Ideen,
nämlich im **Pizzometer**



Ideenkorb



Man kommt allein mit einem **Problem** nicht weiter ...

Dann mit einem imaginären Korb zu **Fremdhirnen** gehen ...

Den **Korb** mit Ideen füllen ...

Schließlich Ideen **herauspicken**, die einem zusagen, gefallen,
eine Lösung bieten ...

Ideenkorb



Problem **schildern** und um Ideen bitten (NICHT um RAT!).
Ideengeber suchen, die nicht in die Ratgeberrolle rutschen.

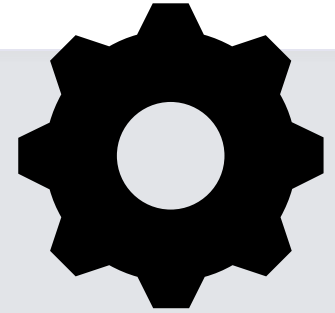
Das Problem (oder Sie als Problemfall) muss den Ideengebern
nicht geoutet werden.

Äußern Sie sich nicht zu Problemen. **Bedanken**, that`s it!

Ideen **mit der Affektbilanz** (also nicht mit dem „Verstand“!)
auswählen.

Wunderrad

(Selbstmanagement - mögliche Verhaltensweisen)

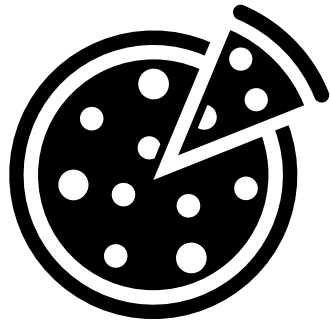


Problematische Situation ist bekannt (in die Mitte).

5 Ideen für Verhaltensweisen (diese mit dem Ideenkorb erhalten oder in ruhigen Momenten selbst benannt) in das Rad schreiben.

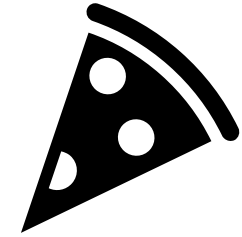
⇒ Nun hat das unbewusste Selbst **Handlungsoptionen**.

⇒ Es kann **situativ** mit einer Option **reagieren**.



Pizza-Analyse

(ist die Vorarbeit für die Metakommunikation)

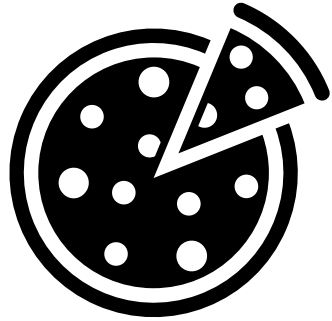


Die 4 Stufen der Pizzaanalyse:

(Bewertung der Pizza als Ganzes)

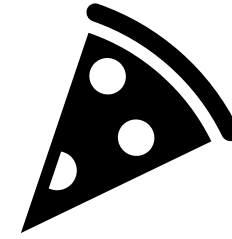
Warum bin ich so ausgerastet? (Freie Assoziation ist eine Technik, die in der Psychoanalyse als Königsweg zum Unbewussten angewendet wird.)

1. Pizza-Affektbilanz
2. Belag untersuchen (Ideenkorb)
3. Belag-Affektbilanz
4. Lösungsplanung



Pizza-Analyse

(warum bin ich so ausgerastet?
Vorbereitung auf das folgende Gespräch)



Folgende Übersicht kann auch dabei helfen zu erfragen, was die Auslöser für die stark negativen Affekte war.

- Wo fand das Pizzawerfen statt? (Ort?)
- Wie war das „Wetter“?
- Welche Tageszeit war (Uhr?)?
- Wer war dabei?
- Körperhaltung des Gegenüber?
- Beziehungen (Rollen) zueinander?
- Kleidung des Gegenübers?
- Welche Verfassung/ Haltung hatte man selbst?
- Wie emotional / körperlich war man belastet? (Hunger, müde, Umfeld?)
- Welche Körperhaltung hatte man selbst?

Das war der Kurz-Einblick in EC

Ich hoffe, Sie fühlen
sich nun nicht so ...



Bilder ©www.pixabay.com





**Herzlichen
Dank** für Ihre Aufmerksamkeit

Beigefügt 2 Meditationen:

- Body-Scan
- Lächeln der Organe

Für Rückfragen zu den Themen
Dialog / Konflikt / Achtsamkeit und Resilienz
stehe ich gerne zur Verfügung

Claudia Lutschewitz

Dialogbegleiterin

Bruchfeldstraße 6
D-57482 Wenden

Tel. +49 2762 / 4001620
Mobil +49 175 / 4880743

Kontakt@lutschewitz.de
www.Lutschewitz.de

