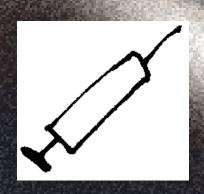
Die Meinung der Schulter

Körperbezogene bildhafte derventionen über die Eigensprache

Peter Winkler

Quelle Bild: Pixabay: Pexels

Verschiedene Ansatzpunkte







Der psychosomatisch Erkrankte als ...

⇒ ... körperlich Kranker
 Beschäftigung mit körperlichen
 Störungen und Funktionen,
 Stoffwechselprozessen,
 Medikamenten

⇒ ... seelisch Kranker sprachliche und kognitive Beschäftigung mit Problemen und Konflikten von frühester Kindheit bis jetzt

→ ... Mensch mit
 Fähigkeiten/Stärken
 und mit sozialem Umfeld
 Beschäftigung mit Sprachbildern, Körpererleben,
 Ressourcen, in Persönlichkeit und Umfeld,
 Sinn der Erkrankung

Das Konzept der Eigensprache

- Die Bedeutung der Sprache ...
 - ... ist hochindividuell, verknüpft mit vielen persönlichen Erfahrungen, der psycjsccen Gesamtsituation der Person und mit Wissen über die persönlichen Seele-Körper-Zusammenhänge
- Diese Eigen-Sprache zeigt sich in ...
 - ... sprachlichen individuellen Ausdrücken und inhaltlichen Kontexten, in der nonverbalen und mimischen Unterstreichung sowie in der Einbettung in die Sprachmelodie
- Die Eigensprache ist neuronal verknüpft mit ...
 - ... parallelen Bereichen in der rechten Hemisphäre, Bereichen des limbischen Systems und des Thalamus, so dass umfangreiche emotionale und körperbezogene Informationen die persönliche Eigensprache prägen und in ihr zum Ausdruck kommen



Hinweise für einen ersten methodischen Einstieg

- 1. Merke Dir Worte, die Dir auffallen
- 2. Nimm positive begleitende Signale als Wegweiser für Deine Fragen (Mimik, Gestik, Körperhaltung, Sprachmelodie, inhaltlicher Kontext etc.)
- 3. Stelle einfache kurze Fragen nach Wörtern
- 4. Frage offen bzw. öffnend (so dass das Gegenüber Wahlmöglichkeiten hat)
- 5. Vermeide Abfrage von Hypothesen, Lenkung, Suggestion, Vorgaben etc.
 - 6. Konkretes vor Abstraktem (z.B. lieber Situation in denen bestimmte Gefühle vorkommen als das Gefühl selbst)
 - 7. Steige in Bilder und bildhafte Redewendungen ein
 - 8. Grenzen des Gegenübers (auch angedeutete) unbedingt akzeptieren und sich korrigieren lassen

Demos

Übungen

Exkurs:
Beispiele für
Redewendungen
und archaische
Relikte in
Körperreaktionen

Kopf als Angriffsinstrument, Schwindel und unsichere Jemand die Anspannen von Kopf- und Da wird mir Orientierung/mangelnde Sprungkraft Nackenmuskulatur bei Affen in Klettersituationen Stirn bieten schwindlig Ohr als Organ zur Gefahren-Abschalten/Mindern von erkennung, Viel um die Etwas nicht mehr Sinnesfunktionen bei Trommelfellspannung, Reizüberflutung Verbindung zu Tinnitus രു Ohren haben sehen können Hemmung der Stimme zum Schwächen von Immunsystem Schutz vor Niederlage im Die Nase Die Stimme bei nachlassender (auch Statuskampf seelischer) Widerstandskraft voll haben verschlagen Schreckstarre mit Verspannung des Brustkorbs Zähne als MIttel zum Angriff Die Luft Verbissene bzw. Angriffshemmung bei Bedrohung bleibt weg durch Zusammenbeißen Reaktion Ø Aufrichten vs. Beugen von Verspannung von Nacken und Rücken bei Das gibt mir einen Rückgrat Zwischenrippenmuskulatur Statuskonflikt zum Schutz von Herz/inneren Stich ins Herz zeigen Organen Anspannung des Rückens bei Tragen von Lasten und Sein Kreuz Da lass ich die Handlung vs. Hemmung und Mobilisierung vs. soziale Belastungen Finger weg tragen Verspannung der Hände Steigerung vs. Hemmung von Verdauung und Umgang mit Reagieren auf schwer Im Magen Die Galle aggressiven Impulsen (Jagdkontext) verdauliche Herausforderung wie auf harten Brocken im liegen läuft über Magen Hemmung oder Beschleunigung sexueller Vorgänge bei Schlapp-An die Nieren Engiftungssystem und Bedrohung, um Gefahren "vergiftete Atmophäre" schwanz gehen abzuwenden Rücktranport neuronaler Angst und Flucht, Unter die **Schiss** Stoffwechselprodukte in die Haut Darmentleerung zur bei Reizüberflutung (Haut als leichteren Flucht Haut gehen bekommen archaisches Entgiftungsorgan) Sich Strecken vs. Beugen in Weiche Knie Hemmung von muskulären Sich gegen Statuskonflikten bzw. sich Fluchtimpulsen, wenn größer machen auch bei bekommen etwas stemmen Angriff/Flucht nicht möglich Raubtierangriffen (Schreckstarre)

Direkt an der Schilderung von Körper-Empfindungen ansetzen

- 1. Sich Körperempfindungen schildern lassen
- 2. Beschreibungen wörtlich nehmen
- 3. Dem beschriebenen Organ eine Stimme geben lassen
 - 4. Körperbezogene Redewendungen aufgreifen/einbringen
- 5. In Bilder/Vergleiche einsteigen und diese ausgiebig explorieren
 - 6. Gute Gründe für das Verhalten des Organs betonen (ggf. archaische Relikte als Beispiel für gute Gründe nennen)

Demos

Übungen