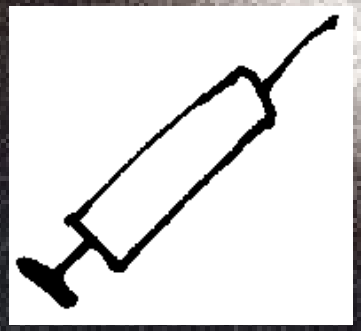
Die Meinung der Schulter

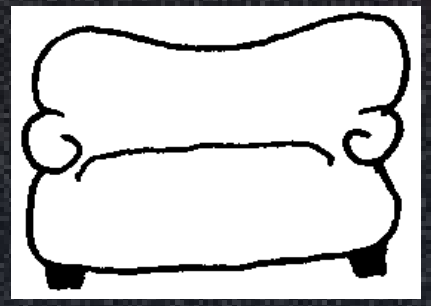
Körperbezogene bildhafte Interventionen
über die Eigensprache

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

Beispiele

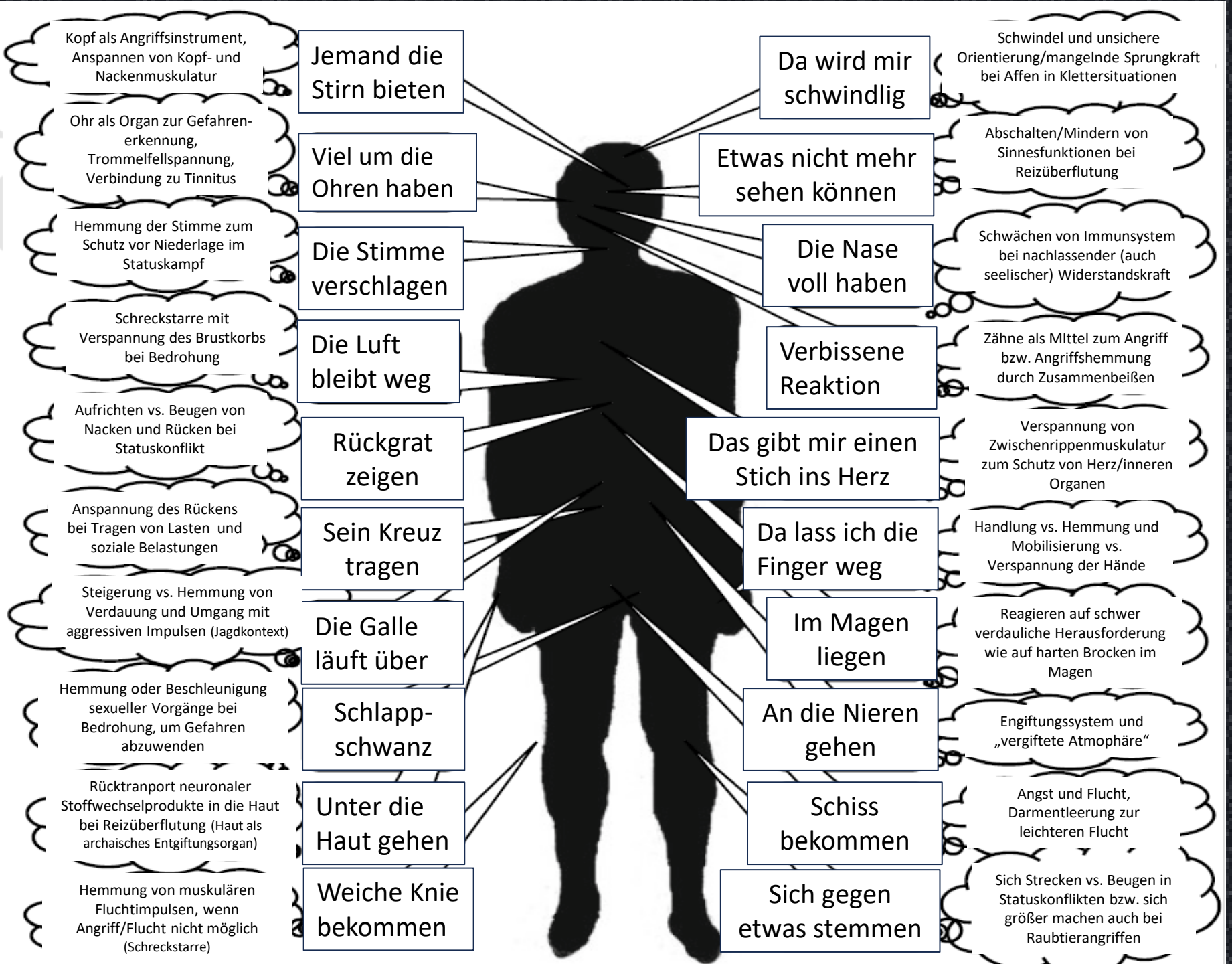
Hinweise für einen ersten methodischen Einstieg

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 Körper-reaktionen



Direkt an der Schilderung von Körper-Empfindungen ansetzen

1. Sich Körper-empfindungen 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