

Körperliche Präsenz – ein unterstützendes Konzept für das Coaching zur Entwicklung elterlicher und professioneller Präsenz

Bruno Körner, Liane Stephan

Zusammenfassung

Der Artikel beschreibt die für Coaching-Prozesse unterstützenden Zusammenhänge der körperlichen Wahrnehmungsfähigkeit bzw. der Körperkoordination und der damit einhergehenden Handlungsänderung. Die Aspekte der professionellen Präsenz, im Speziellen der körperlichen oder auch verkörperten Präsenz werden erläutert und durch Übungen und Anleitungen praxisnah vorgestellt.

Einleitung

In den zahlreichen Seminaren, Weiterbildungen und in der Zusammenarbeit mit Eltern, Führungskräften und professionellen Erziehern hören wir häufig Aussagen wie: „Da laufe ich gegen eine Wand.“, „Da kann ich meine Reaktionen einfach nicht unter Kontrolle halten.“, „Ich bin total angespannt in diesen Situationen.“, „Da weiche ich aus.“ „Wenn ich nur daran denke..., könnte ich explodieren.“ oder „Ich kann mich nicht mehr spüren.“ Naheliegender scheint es, dies als Aussagen der Ohnmacht, Angst, des Ausgebranntseins oder des Nichtweiterwissens zu interpretieren. Im Coaching geht es dementsprechend oft um die Suche nach Möglichkeiten, diesen Kreislauf verlassen zu können und neue Wege zu beschreiten, die wieder mit Präsenz, Wachheit, Mut und Begegnung einhergehen. Sehr interessante Impulse gab hier in den vergangenen Jahren auch Haim Omer mit seinem Konzept zur Wiederherstellung und Stärkung der elterlichen Präsenz vor dem Hintergrund der Ideen des gewaltlosen Widerstandes.

Wir möchten uns in diesem Artikel vor allem dem Aspekt der Präsenz annähern, im Speziellen der körperlichen oder auch verkörperten Präsenz. In unserer Arbeit haben wir immer wieder feststellen können, dass eine Verfeinerung der körperlichen Wahrnehmungsfähigkeit und der Körperkoordination mit einer Handlungsänderung einherging, die positiv gegenüber den Kindern oder auch Mitarbeitern erlebt wurde. Um die Darstellung einiger dieser Erfahrungen geht es im Folgenden.

Die umrandeten Abschnitte bieten „Präsenz-Pausen“ an: hier werden spezielle Fragen und Übungen vorgestellt, die Sie für sich als Leser *jetzt* nutzen, aber auch mit Eltern/Teams oder Jugendlichen anwenden können. Das Anpassen der Übungen an Ihre Zielgruppe bleibt Ihrer Kreativität überlassen.

Impulse aus der Praxis des gewaltlosen Widerstandes und den Ideen der Neuen Autorität

Die Ideen von Omer und v. Schlippe zur Wiederherstellung und Stärkung der elterlichen Präsenz durch die Praxis des gewaltlosen Widerstandes (Omer & v. Schlippe 2002) und nachfolgend die zu einer ‚Neuen Autorität‘ (Omer & v. Schlippe 2009) finden seit einigen Jahren große Beachtung in der Anwendung für Erziehende, die mit dominanzorientierten (Omer & v. Schlippe 2004) Kindern/Jugendlichen zusammenleben bzw. einen (besonderen) Erziehungsauftrag haben. Diesen Ideen folgend werden Erziehende unterstützt, trotz unangemessenem Verhalten von Seiten des Kindes, eine Haltung einzunehmen, die es erlaubt, wieder Beziehungsangebote einzuführen, das Kind nicht „aufzugeben“, sondern durch die erzieherische Präsenz den angemessenen Erzieherplatz (Eltern, Pädagogen, Pflegeeltern, Lehrer ...) wieder einzunehmen. Wird dieser Platz erneut bzw. wieder besetzt, ist es den Erziehenden wieder möglich, einen Rahmen für die Selbstorganisation bereitzustellen, innerhalb dessen Entwicklung möglich wird (Omer & v. Schlippe 2002, S. 23).

Das stellt eine große Herausforderung für Erziehende dominanzorientierter (Maria Arts spricht von Special Kids with „special needs“) Kinder dar. In stark eskalierten Systemen (Familien/Teams/Wohngruppen) berichten die Mitglieder oft von einem sehr langen Zeitraum, in dem wenig Vertrauen, wertschätzende Beziehung, Blickkontakte, gemeinsame Zeit oder effektives Arbeiten erlebt wurde. Um diese Qualitäten wieder aufleben zu lassen, brauchen Eltern/Professionelle eine klare und wertschätzende Haltung (wir meinen hier sich selbst und den anderen gegenüber), die Entscheidung, den losen Beziehungsfaden wieder aufnehmen zu wollen, und eine Sichtweise auf das Kind, die Person und Verhalten trennen lernt.

Diese Entscheidung und veränderte Sichtweise wird als sehr hilfreich erlebt und erhöht die eigene Präsenz, ein hilfreicher erster Schritt.

Haim Omer legt in den Ideen zu einer „Neuen Autorität“ (Omer 2010) den Schwerpunkt auf die Stärkung der Beziehung und die Entwicklung von Beziehungsangeboten zum Kind. Entsprechend geht es darum, Eltern und Professionelle darin zu unterstützen, die Beziehung zum Kind wiederherzustellen, es durch wachsame Fürsorge zu beschützen und Präsenz als Individuum und in der elterlichen Rolle zu zeigen (Omer & v. Schlippe 2002, S. 31).

Die Aspekte der „Neuen Autorität“ (Omer & v. Schlippe 2009) zeigen sich u. a. durch:

- **Präsenz** als Quelle der Autorität: „Ich bin da, ich bleibe da, wenn es schön und wenn es unangenehm ist“
- **Wachsamer Fürsorge** für das Kind
- Eltern stellen dem Kind ein „**Arbeitsmodell**“ zur Verfügung (Verinnerlichung/Selbstfürsorge)
- **Autonomie der Eltern** wird gestärkt: Handlungen sind unabhängig vom unmittelbaren Gehorsam (Es gibt keine Gewinner/Verlierer, **Win-win-Situation**), Fokus liegt auf der Beziehung
- Autoritätsfigur als Vertreter/in eines **Netzwerks (vom ICH zum WIR)**
- **Vielstimmigkeit** wiederentdecken
- **Prinzip der Beharrlichkeit, des Aufschubs und der Wiedergutmachung** entwickelt Stärke: „Ich habe Zeit, ich komme darauf zurück, ich muss nicht gewinnen, ich kann Fehler machen, ich kann sie später wieder beheben“ (Standfestigkeit und Zentrierung)

Präsenz-Pause

Nehme ich, während ich lese, meinen Körper wahr?

Spüre ich Anspannungen, Verspannungen – und wirke ich aktiv darauf ein?

Was hindert mich daran?

Wo war mein Aufmerksamkeitsfokus während dem Lesen?

Impulse aus der Neurowissenschaft: der Organismus als Feedbackinstrument

Gerade in den letzten Jahren hat die Neurowissenschaft neue Erkenntnisse darüber gewonnen, wie Umwelt, psychisches Erleben und Körpergeschehen miteinander verwoben sind (Hüther et al. 2006). Wie Gerald Hüther und Co. beschreiben, hat das Body-Feedback eine Wirkung auf das psychische Erleben. Eltern, die z. B. bei dominanten Verhaltensweisen ihrer Kinder sich in einer „Angstphysiologie“ erleben, könnten es schwer haben, Präsenz und achtsame Fürsorge zu zeigen, weil ihr Körper im Angstmuster verharrt und somit das psychische Erleben nicht konstruktiv sein kann. Das dominanzorientierte Kind nimmt mit seinen Sinneseindrücken genau diese Angstphysiologie wahr und eine Hypothese könnte sein, dass es dadurch so stark verunsichert wird, weil der schützende Rahmen nicht gegeben ist, dass die kindliche „Machtphysiologie“ als Antwort eine Lösung darstellt.

Ähnliche Überlegungen finden sich bei Joachim Bauer (Bauer 2008), der sich mit dem „mirror neuron system“, den Spiegelneuronen und ihren Auswirkungen auf menschliches

Verhalten beschäftigt. Spiegelneuronen bilden im Gehirn des Zuschauenden oder an einem Geschehen beteiligten Menschen nicht nur Handlungen nach, sondern auch Empfindungen und Gefühle. Spiegelzellen bilden einen Gesamteindruck ab, den wir von anderen Menschen gewinnen, samt ihrer emotionalen Einstellungen, ihren Motivationen und ihren Handlungsstrategien. Menschen, mit denen wir viel oder intensiv zu tun haben, hinterlassen in uns eine Art Bild, das uns verändern kann, ja zu einem Teil von uns selbst werden kann (Bauer 2006).

Haim Omer spricht in diesem Zusammenhang von einem Arbeitsmodell, dass Eltern durch ihr Verhalten dem Kind zur Verfügung stellen, wie z. B. die elterliche Fürsorge, durch die das Kind ein Modell für Selbstfürsorge verinnerlichen kann (Omer in Familiendynamik Heft 3/2009).

In beiden Konzepten wird davon ausgegangen, dass Kinder die Erwachsenen genau beobachten, dass sowohl die Erzieherphysiologie, -emotion wie auch das sichtbare Verhalten wahrgenommen und übernommen wird. Im Umkehrschluss könnte das bedeuten, dass eine aufrechte, angstfreie und bewusste Physiologie/Haltung der Erziehenden Auswirkung auf das psychische Erleben in Bezug zum Kind hat. Präsenz und Wachsamkeit, Zentrierung und Standfestigkeit könnten dann als „Erzieherkörper“ stärker erlebt werden, wie auch ein achtsamer Umgang mit sich selbst und in der Interaktion mit dem Kind.

Durch diese positive, wertschätzende Haltung und Begegnung von Erziehenden werden bei den Kindern/Jugendlichen Stimuli aktiviert, die motivieren und die die Bereitschaft, Ziele anzustreben und in einer kooperierenden Haltung zu bleiben, beeinflussen (Bauer 2008):

- **Dopamin:** macht Lust etwas zu tun, uns anzustrengen und Leistung zu zeigen
- **Opiode:** körpereigen, sorgt dafür, dass wir uns körperlich und seelisch gut fühlen
- **Oxytozin:** lässt uns zu bestimmten Menschen verbunden fühlen und animiert uns, sich besonders für diese einzusetzen.

Das erfordert von den Professionellen, die eigene Körperwahrnehmung zu schärfen, die Selbstbeobachtungskompetenz zu erweitern und selbst in der Interaktion mit dem Kind den Kontakt zu sich selbst (internale Präsenz) und damit zu dem eigenen Körper bewusster wahrzunehmen. So könnte in einer eskalierenden Situation ein Erzieher system sich selbst in der Physiologie wahrnehmen, dagegen steuern und nicht, wie Haim Omer im folgenden Beispiel beschreibt, im Stressmuster verharrten: „Die Hände, der Kiefer, der Gesichtsausdruck, die Muskeln und die Körperhaltung werden extrem angespannt, um so bedrohlich, wie möglich zu erscheinen. Worte und Stimme sind verschärft, um die ungemeine Wut auszudrücken, die das freche Kind erschüttern wird, sollte es nicht sofort den Kopf senken.“ (Omer, v. Schlippe 2010, S. 37-38)

Den Körper als Feedback- und Regulierungsinstrument in eskalierenden Situationen lesen, nutzen und kontrollieren zu lernen ist für Erziehende hilfreich, kann er doch, wie eben beschrieben, außer Kontrolle geraten und so eine brüchige Erzieher-Kind-Beziehung noch mehr in Frage stellen.

Präsenz-Pause

BodyScan – Bei sich ankommen!

Diese einfache Übung kann im Stehen oder auch auf einem Stuhl sitzend durchgeführt werden.

Füße stehen beckenbreit auseinander, Knie sind leicht gebeugt, Arme hängen seitlich am Körper. Bitte schließen Sie die Augen, um sich besser auf Ihre innere Wahrnehmung konzentrieren zu können

Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihre Füße und spüren Sie, wie Ihre Füße Kontakt zum Boden haben. Wo nehmen Sie Druck wahr? Wie nehmen Sie diesen Druck unterschiedlich für rechts und links wahr?

Erlauben Sie sich ganz langsam Ihr Körpergewicht ein klein wenig zu verlagern und spüren Sie, wie sich der Druck in den Füßen verändert. Dann finden Sie wieder Ihre Mitte.

Nehmen Sie Ihre Waden wahr, die Spannung in den Waden. Wandern Sie weiter zu den Knien, Kniekehlen. Sind beide Knie gleich gebeugt oder ein Knie mehr als das andere? Unterschiedliches Spannungsgefühl? Ein Stück höher und Sie können Ihre Oberschenkel vorne und hinten spüren. Wie ist Ihr Gesäß angespannt? Oder entspannt?

Das Becken leicht kippen! Spüren Sie den Unterschied?

Wie nehmen Sie Ihren unteren Rückenbereich wahr? Können Sie dort die Spannung ein klein wenig mehr loslassen? Wie wirkt sich das auf den Rest des Körpers aus? Was nehmen Sie von Ihrem gesamten Rücken wahr? Welche Stellen spüren Sie, was spüren Sie nicht?

Ist Ihr Bauch entspannt oder halten Sie ihn fest? Wie nehmen Sie Ihren vorderen Brustkorb wahr? Ist die Muskulatur so entspannt, dass Ihre Atembewegung frei fließen kann?

Nehmen Sie die Schultern leicht nach hinten und nach unten.

Spüren Sie Ihren Nacken und wie Ihr Kopf darauf balanciert? Machen Sie ganz kleine Bewegungen mit dem Kopf, um zu spüren, ob es eine angenehmere Haltung für Kopf und Nacken gibt.

Ist ihre Kiefermuskulatur angespannt? Können Sie dort ein klein wenig loslassen und den Mund leicht öffnen, so dass die Zähne nicht mehr aufeinander beißen? Wie wirkt sich das auf den Nacken aus?

Erlauben Sie Ihrem Steißbein mit Hilfe der Schwerkraft Richtung Erde zu ziehen/fallen und gleichzeitig dem Kopf Richtung Himmel zu schweben. Nehmen Sie die angenehme Dehnung im Rücken wahr, Sie richten sich auf, aufrichtig. Nehmen Sie die Stütze, die Ihnen Ihr Rücken bietet wahr? Atmen Sie dreimal tief durch und lassen weiterhin Ihre Wirbelsäule „wachsen“.

Öffnen Sie langsam die Augen, ohne die Präsenz für Ihren Innenraum zu verlieren, und nehmen Sie wahr, wie Sie sehen, was anders ist in der Wahrnehmung des Raumes.

Fragen:

- Wo war meine Aufmerksamkeit?
- Wie war es für mich so lange konzentriert meinen Körper zu beobachten und zu spüren?
- Konnte ich dabei bleiben oder sind meine Gedanken weggewandert?
- Wie anders fühle ich meinen Innenraum nach dieser Übung?
- Wie habe ich den Raum wahrgenommen, als die Augen geöffnet wurden?
- Wie haben die Augen geschaut? Sehend, fixierend, empfangend?

Vorangegangene Präsenzübung ist z. B. hilfreich, um sich vor bevorstehenden Herausforderungen zu (kon-)zentrieren, den Geist auf den Moment zu lenken. Negative Vorausahnungen/-gedanken wirken auf den Organismus und stimmen ihn möglicherweise schon auf Abwehr. Diese Körpersprache, Körpersignale könnten dann beim Gegenüber, im Sinne der Spiegelneuronen, als Angriff gedeutet werden, während ein präsenter Organismus als Beziehungsangebot eher wahrgenommen werden kann.

Impulse aus der Wechselwirkung zwischen Körpergeschehen und psychischem Erleben

Schon Moshe Feldenkrais, Physiker und interessierter Forscher in Neuro- und Verhaltensphysiologie, hat in seinem Ansatz des bewussten Selbst, Körper und Geist als zwei verschiedene Aspekte derselben Einheit Mensch gesehen. Körperkoordination und damit einhergehend der Muskeltonus waren für ihn in starker Wechselwirkung mit dem Umfeld, dem Denken und Fühlen zu verstehen. Die Veränderung der Körperkoordination, die er durch seine Methode „Bewusstheit durch Bewegung“ hervorbrachte, war aus seiner Sicht ein leichter und für jedermann zugänglicher Ansatz, um die eigenen Verhaltens- und Denkmuster zu beobachten und zu verändern. Gerald Hüther, einer der derzeit bedeutsamsten Neurowissenschaftler, sieht diese Aussagen durch die Auswertungen bildgebender Verfahren bestätigt.

Um Verhaltensänderungen herbeizuführen, kann sich die Frage stellen, wo wir am leichtesten ansetzen können. Wie oben beschrieben, ist ein möglicher Weg, die Körperwahrnehmung zu verfeinern und in kritischen Situationen dadurch die Körperkoordination zu verändern. Dabei kommt nach Gerald Hüther dem Body-Feedback eine besondere Bedeutung zu. Body-Feedback sind die Rückmeldeprozesse, die das psychische System aus dem Körper bekommt und es maßgeblich beeinflusst.

Hier ein Beispiel (Hüther et al. 2006, S. 39):

„Ich runzle die Stirn, weil mich das Gejammer von Heidi nervt“ –

Ereignis: Gejammer

Psychisches Erleben: Genervtsein

Körpergeschehen: Gerunzelte Stirn

Das lineare Denken von Ursache – Wirkung würde diesen Satz, dass sich die Stirn runzelt, weil Heidi jammert, bestätigen. Vielleicht ist aber gerade die Person genervt, weil sie die Stirn runzelt? Vielleicht würde dieses Jammergespräch erträglicher sein, wenn die Stirn nicht gerunzelt wäre? Vielleicht würde das Gejammer ganz anders wahrgenommen und interpretiert werden, wenn die Stirn nicht gerunzelt wäre? Daraus könnte also folgen: „Ich bin genervt, weil ich die Stirn runzle.“

Hüther spricht von eng verknüpften Wechselwirkungen, also zirkulären Prozessen zwischen Körper und Gehirn, die nicht logisch linear ablaufen. Das eine kann auf das andere einwirken und umgekehrt. Analoge, körperorientierte Übungen unterstützen den Prozess, durch eine verfeinerte Körper- und Raumwahrnehmung negativ wahrgenommenen und bewerteten Situationen neue, positivere Bedeutungen, innere hilfreichere Bilder und andere

Körperkoordinationen entgegenzusetzen. Präsenz wird zur Voraussetzung, um das zu ermöglichen. Im Moment sein, sich selbst, den Raum und das Gegenüber wahrnehmen und in der Lage sein, die Körperkoordination so zu verändern, dass Offenheit und Kreativität, Wachsamkeit und Fokussierung gesteuert werden können. Die damit einhergehende Rückmeldung an das psychische Erleben kann sowohl die eigene Ohnmacht, Wut oder Widerständigkeit regulieren und sich gleichzeitig konstruktiv, Sicherheit stiftend auf das Gegenüber auswirken.

Präsenz-Pause

Erinnern Sie sich an die letzte Situation, in der Sie sich hilflos gefühlt haben?

Wie haben Sie Ihren Körper wahrgenommen, den Raum und die andere Person? Welchen Interpretationen sind Sie gefolgt?

Was hat Sie alles daran gehindert „im Moment“ präsent zu sein?

Kommen Sie zurück in diesen Moment!

Voraussetzungen für eine verkörperte Präsenz

Wie kann der Professionelle das Prinzip der Spiegelneuronen, das Konzept des Arbeitsmodells und die Spiegelung der Physiologien so nutzen, dass es für den Prozess zur Stärkung der professionellen Präsenz hilfreich ist? Welche Voraussetzungen wären hierfür günstig?

■ Entschleunigung

Um den Körper und sein Reaktionsmuster kennenzulernen und zu beobachten, ist eine Verlangsamung notwendig. Ohne Entschleunigung hat die Wahrnehmung keine Chance. Eskalationen entwickeln in ihrer individuellen Dynamik (Karussell) oft eine Geschwindigkeit und Kreisläufe, die sehr stabil und mächtig werden. Die Aufgabe von BeraterInnen ist es, unterstützende Rahmenbedingungen zu schaffen, die eine Unterbrechung ermöglichen können. Das Karussell (mal angenommen, es würde sich um ein Karussell handeln und wir wären innerhalb, also Fahrer des Karussells) braucht eine Geschwindigkeit, die es ermöglicht Veränderungen wahrzunehmen und entsprechend zu steuern, im Sinne einer Deeskalation.

■ Wachheit und Achtsamkeit

Mit sich selbst gut und achtsam sein, dem eigenen Körper zuhören und der Situation offen begegnen. Im Moment sein, mit den Gedanken und Gefühlen. Um Einladungen zur Eskalation wahrzunehmen und entscheiden zu können, auf welche Art und Weise ich reagieren (nach innen und außen) will und werde.

■ Wahrnehmung für sich selbst, den Raum und den Anderen

Raumgewahrsein, den Raum zwischen den Beteiligten wahrnehmen und selbst präsent „da-sein“. Wissen, wie viel Raum brauche ich, wie viel der Andere? Sensibel mit dem Personal Space umgehen.

Präsenz-Pause

Präsenz im Raum

Zunächst suchen Sie sich einen Platz im Raum, an dem Sie zum Stehen kommen. Seien Sie sich Ihres Körpers bewusst, nehmen Sie Ihren Innenraum wahr, balancieren Sie sich so aus, dass Sie aufgerichtet ohne Anstrengung stehen können. Nehmen Sie nun Ihre Vorderseite wahr, von den Haarspitzen bis zu den Zehen, Ihre Körperrückseite, Ihre Flanken und die Arme, Ihre Fußsohlen und Ihre Kopfdecke. Lassen Sie alle Zellen und Rezeptoren wach werden. Ihre Augen sind geöffnet und Sie fixieren nichts mit den Augen, sondern stellen ihre Linse auf „weich“ ein, haben einen peripheren Blick, der einen möglichst großen Wahrnehmungsradius erlaubt.

Sie dehnen nun Ihre Präsenz aus, Sie nehmen den gesamten Raum vor Ihnen, hinter Ihnen, seitlich von Ihnen, über Ihnen und unter Ihnen wahr. Sie füllen damit den gesamten Raum aus, Sie spüren Ihren Innenraum und den gesamten Außenraum. Sie sind da, wach, alle Sinne sind aktiv.

Versuchen Sie nun diese Präsenz, den offenen Blick zu halten und so durch den Raum zu gehen. Wann immer Sie Ihre körperliche Präsenz und das Raumgewahrsein verlieren, bleiben Sie stehen, sammeln sich und starten erneut.

Probieren Sie aus auch rückwärts zu gehen. Ihre Präsenz erlaubt Ihnen auch das, was hinter Ihnen ist, zu spüren.

Nun lassen Sie diese Präsenz los und gehen „normal“ – spüren Sie den Unterschied. Wo ist jetzt Ihr Aufmerksamkeitsfokus? Was konkret ist anders? Wie anders nehmen Sie den Raum wahr?

Wechseln Sie erneut zum präsenten Gehen – spüren Sie den Unterschied?!

Werden Sie „überpräsent“ und nehmen Sie wahr, was jetzt anders ist.

Fragen:

- Wie habe ich den Innenraum und gleichzeitig den Außenraum wahrgenommen – was hat das verändert?

- *Konnte ich während des Gehens Innen- und Außenraum präsent halten? Wenn ja, wie habe ich das gemacht, wenn nein, was ist schwergefallen?*
- *Wie habe ich die drei Varianten: präsent, überpräsent, nicht präsent – erlebt? Was genau hat diese drei Formen unterschieden?*

■ Einfühlung und das Potenzial des Kindes (der Mitarbeiter etc.)

Im Sinne der Vielstimmigkeit eine Haltung zeigen und verkörpern, die die gewaltlosen Stimmen (auch die Stimmen, die an einer guten Beziehung interessiert sind) im Gegenüber einlädt. Der Glaube an diese Stimmen und die physiologische Zugewandtheit transportieren eine Atmosphäre von Einfühlung, Respekt und Achtung.

■ Ehrlichkeit, Bescheidenheit und Authentizität in der Begegnung

Achtung vor dem Sosein des Anderen zu haben drückt sich in dem Platz aus, den ich zum Jugendlichen (Kind, Mitarbeiter) einnehme. Ich stehe an seiner Seite, ich erkenne die Beziehung zwischen uns an und fördere sie.

■ Transparenz und Mut

Ich stelle meine inneren Resonanzen und Wahrnehmungen für den Prozess zur Verfügung. Ich weiß, dass ich nichts kontrollieren kann – diese Haltung erfordert Mut von mir, ein Risiko einzugehen, nicht zu wissen und nur mich selbst kontrollieren zu können.

Die Vielfalt persönlicher Präsenz

Je nach Aufmerksamkeitsfokussierung spielt sich Präsenz auf vielfältigen Ebenen ab (angelehnt an Omer & v. Schlippe 2009, Lemme et al. 2009). Aus den Rückmeldungen unserer TeilnehmerInnen scheint es unterstützend zu sein den Begriff der Präsenz differenziert zu untersuchen. Dies bedeutet nicht, dass die Unterscheidungen isoliert, sondern eher in ihrer Zirkularität zu betrachten sind. Die Stärkung der körperlichen Präsenz steht somit in enger Beziehung zur Entwicklung der anderen Ebenen und umgekehrt.

Körperliche Präsenz:

Wie differenziert ist meine Körperwahrnehmung?

Wie beziehe ich meinen Organismus bewusst in meine Entscheidungen mit ein?

Höre/achte ich auf meine Körper-Resonanz?

Welche körperlichen Reaktionen sind mir bewusst in Krisensituationen (Stressmuster/somatische Marker)?

Kann ich mich gut beobachten/spüren?
Nehme ich Unterschiede in unterschiedlichen Situationen wahr?
Gönne ich meinem Körper Ruhephasen, bin ich fürsorglich im Umgang mit meinem Körper?

Pragmatische Präsenz:

Wie kreativ bin ich?
Kann ich in vielfältigen Situationen angemessen an meine Ressourcen anknüpfen?
Stehen mir auch für Krisensituationen genügend Handlungsoptionen zur Verfügung?
Woran merke ich meine Handlungsunfähigkeit? Ändern sich meine Bezüge/
Unterstützungssysteme? Welche Muster zeigen sich?
Vertraue ich mir selbst und meinen Ideen, meiner Intuition?
Wie zapfe ich meine Ressource „Kreativität“ an?

Moralische Präsenz:

Wie hoch ist mein Selbstwert?
Stelle ich mich oft in Frage?
Wie bringe ich meine Ideen ein?
Wenn ich etwas mache, wie überzeugt bin ich davon?
Wenn mir etwas nicht gelingt, wie gehe ich mit mir um? Darf ich Fehler machen und mich dann korrigieren? Wie gehe ich mit Erfolgen/Misserfolgen um?
Wie beobachte und bewerte ich? Welche Gefühle lösen meine Interpretationen in mir aus?
Gibt es Situationen, in denen ich zu überzeugt von mir bin und anderen nicht mehr zuhöre?

Internale Präsenz:

Bin ich mir meiner Selbst bewusst? Wie gut kenne ich mich?
Wie hoch ist meine Fähigkeit, mich selbst zu steuern?
Kann ich gut auf meine inneren Stimmen hören?
Welche Situationen bringen mich aus dem inneren Gleichgewicht?
Wie kleide ich meine Rollenidentität aus?

Intentionale Präsenz:

Wie gestalte ich Beziehungen?
Wie nehme ich Kontakt auf?
Wie reguliere ich Nähe und Distanz?
Wie kommuniziere ich meine Bedürfnisse?
Wie empathisch kann ich sein?

Wie wertschätzend kann ich mir selbst gegenüber sein, wie wertschätze ich andere?
Wann fällt es mir besonders schwer?
Wann lasse ich mich auf Beziehungen ein, wann nicht? Woran messe ich das?
Welche Stolpersteine sind mir bisher in Beziehungen begegnet? Was kann ich gut in Beziehungen?
Wie gehe ich mit Beziehungskrisen um?

Emotionale Präsenz:

Wie gehe ich mit meinen Gefühlen um?
Welche „Knöpfe“ können bei mir leicht gedrückt werden? (Zur Metapher der „Knöpfe“ siehe in v. Schlippe & Grabbe 2007, S. 59).
Kann ich Gefühle benennen und ausdrücken?
Kann ich Gefühle kontrollieren?
Weiß ich, woher diese Gefühle kommen?
Kann ich zwischen meinen und deinen Gefühlen unterscheiden?

Geistige Präsenz:

Kann ich gut im Moment sein oder ist mein Geist immer im Voraus und beschäftigt?
Bin ich für den Moment wach und klar?
Ist eher Gedankenchaos da?
Kann ich auch in Krisensituationen meinen Geist klar und ruhig halten?
Kann ich aus der Adlerperspektive beobachten und denken?

Unterstützende Umfeld-Präsenz:

Wie bin ich eingebunden in meinem Leben?
Bin ich häufig alleine und fühle mich einsam?
Erlebe ich gute Beziehungen und Unterstützung? Weiß ich, wen ich um Unterstützung bitten kann?
Gehe ich eher als ICH oder als WIR durchs Leben? Wer ist alles mein WIR? Wie habe ich das installiert? Zufriedenstellend? Was könnte ich anderes dafür tun? Muss ich alles alleine schaffen und können?
Habe ich gelernt, um Hilfe zu bitten?

Präsenz-Pause

Im Folgenden nehmen Sie eine Skalierung vor.

Stellen Sie sich eine Situation mit einem anderen Menschen vor, die Sie schwierig erleben, in der Sie nicht so handeln, wie Sie es eigentlich möchten. Das kann das eigene Kind sein, ein Partner, der Mitarbeiter oder ein Vorgesetzter.

Schätzen Sie nun auf der Skala von 1–10 Ihre Präsenz ein.

1 = schwach / 10 = stark

Präsenz	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Physische										
Moralische										
Pragmatische										
Intentionale										
Internale										
Emotionale										
Geistige										
Umfeld										

Tabellenidee von Heiko Alles (Seminarteilnehmer)

Welche Präsenzebene fiel Ihnen schwer einzuschätzen, welche leicht?

Was denken Sie, welche Präsenzebene Sie stärken müssten, um eine angemessene Präsenz in dieser Situation zu entwickeln?

Wie könnten Sie die einzelnen von Ihnen eingeschätzten Werte um jeweils einen Wert erhöhen und kleiner werden lassen? Was müsste sich verändern, um dies zu tun?

Was denken Sie, welche Präsenz zu stark ist, wie können Sie diese besser ausbalancieren?

Wie würde Ihr Gegenüber Ihre Präsenzebenen einschätzen?

Wo entstehen große Unterschiede?

Verkörperter Präsenz in der Beziehung

Präsenz in der Beziehung bedeutet, einfach da zu sein. Spürbar, unbeirrbar, standfest und aufmerksam, in Zeiten, wo es gut geht, aber auch in Zeiten von Krise, Belastung, Stress ... etc. Der Andere kann wahrnehmen und fühlen, wie die Präsenz z. B. der Professionellen wirkt. Wie sie ihren Platz als Professionelle einnehmen und wie sie den Raum zwischen ihrem Gegenüber und ihnen selbst mit Präsenz ausfüllen. Dabei ist Präsenz nicht mit Macht zu verwechseln. Präsenz ist offen, fürsorglich und achtsam, dennoch wach klar und deutlich erkennbar. Präsenz stellt sich der Situation und verkörpert den Standpunkt. Manchmal kann es vorkommen, dass die Präsenz der Eltern/der Führungskraft alleine nicht ausreicht, dann sind Unterstützer hilfreich, um die Präsenz zu erhöhen.

Präsenz-Pause

Energiebalance

Der Raum wird durch ein Seil (es muss nicht unbedingt ein Seil sein) geteilt. Auf der einen Seite stehen Sie (z. B. die Eltern/Professionelle), auf der anderen das Kind/Mitarbeiter/Rollenspieler/Stuhl ...

Spüren Sie die Energie des Gegenübers und nehmen Sie Ihre wahr.

Wie viel Prozent Energie hat Ihr Gegenüber, wie viel Sie?

Meistens sagen Eltern beim Kind eine Zahl über Hundert und nehmen für sich im Durchschnitt 30% wahr.

Stellen Sie sich als Eltern/Professionelle so viele Unterstützer/Rollenspieler/Gegenstände stellvertretend als Unterstützer hinzu, bis die Prozentzahl zwischen Ihrem Gegenüber und Ihnen ausgeglichen ist. Hier wird deutlich, wie entlastend es für die Eltern/Professionellen ist, wenn Unterstützer auf ihrer Seite stehen, um dem Gegenüber (Kind/Mitarbeiter) einen sicheren Rahmen bieten zu können, der Entwicklung ermöglicht und Sicherheit gibt.

Es ist hilfreich, wenn man die Rolle des Anderen, z. B. des Kindes, Mitarbeiters auch mal übernimmt und dem nachspürt.

Präsenz macht den Standpunkt deutlich. Sie kann als unumstößlich, zentrierend, beziehungsstiftend, vitalisierend, unterstützend, durchlässig, zugewandt, liebevoll erlebt und genutzt werden. Das setzt voraus, dass der Präsenzinhaber an einer förderlichen, wertschätzenden Beziehung interessiert ist.

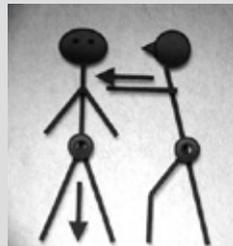
Präsenz-Pause

Zentriert und standfest

In Paaren zusammenfinden. A steht und wird seitlich von B mit den Händen weggedrückt.

Wie reagiert A?

Es werden die Optionen Flucht oder Kampf ausprobiert, also entweder drückt A auch dagegen (Druck erzeugt Gegendruck) oder A läuft weg und B hinterher (B läuft ins Leere).



Kurzer Austausch:

- Wie fühlen sich die Optionen für A und B an?
- Welche Gedanken und Gefühle verursachen diese Reaktionen?

Neue Option:

B drückt an unterschiedlichen Stellen in A hinein (zunächst hauptsächlich Oberkörper). A steht mit gutem Bodenkontakt da, Füße beckenbreit auseinander, die Knie leicht gebeugt, der Oberkörper angenehm aufgerichtet. A stellt sich vor, wie der horizontale (wegschiebende) Druck von B in der Mitte des Körpers umgeleitet wird und nach unten „fällt“. A versucht die Körpermuskulatur so weit wie möglich entspannt zu lassen und konzentriert sich auf die Umleitung der Kraft von außen. B achtet darauf, dass der Druck zunächst ganz langsam entwickelt wird, um A Übungschancen zu geben. Dies setzt ein tiefes Zuhören über die drückende Hand voraus – wann spüre ich die Grenze von A, ich spiele mit dieser Grenze, damit A die Kraft der Mitte entfalten lernt. Auch B sollte darauf achten, zentriert und aufrecht zu stehen.

Fragen:

A:

- Wie bin ich mit dem Druck umgegangen?
- Wie konnte ich meinen Platz halten?
- Wie habe ich die Beziehung erlebt?
- Wie unterschiedlich habe ich den Druck von rechts und von links erlebt?
- Gab es eine Flucht- und eine Kampfseite?
- Wie war die Erfahrung, entspannt Widerstand zu leisten?

B:

- Wie habe ich A gespürt?
- Was genau habe ich bei A wahrgenommen?
- Konnte ich mich auf die Möglichkeiten von A einlassen?
- War ich im wohlwollenden Kontakt?
- Wie ist es mir gelungen über meine Hand zuzuhören?
- Wie habe ich die Beziehung gestaltet und erlebt?

Je nach Eskalationsstufe brauchen z. B. Eltern/Professionelle neben der körperlichen Präsenz auch ein Empfinden dafür, wie sie diese Präsenz einsetzen. Wie viel Präsenz verträgt das Kind, der Moment? Wie nah kann ich dem Kind meine Präsenz zumuten, ohne in einen Machtkampf zu gehen? Die vorgeschlagene Präsenz-Pause ist eine hilfreiche Übung hierfür.

Präsenz-Pause

Personal Space

Variante 1:

A und B stehen sich gegenüber ca. 3 Meter entfernt. Der Schwerpunkt der Übung liegt hier auf der Wahrnehmung der gefühlten Intim-Grenze von A. B geht auf A langsam zu. A gibt B Rückmeldung über Veränderung in der Wahrnehmung, A sagt B, wann die Grenze des Personal Space erreicht ist. B bleibt dann stehen. Dann überschreitet B die Grenze von A, geht wieder zurück zur Grenze und geht anschließend langsam rückwärts wieder zurück. Wann fühlt A, wann B, dass die Entfernung so groß ist, dass es keinen Kontakt mehr gibt? Einige Male wiederholen. Rollentausch.

Austausch:

- *Woran bemerke ich meine Grenze?*
- *Wie reagiert mein Organismus auf Grenzüberschreitung?*
- *Welche Gefühle und Gedanken sind damit verbunden?*
- *Wann verliere ich den Kontakt?*
- *Wann ist ein für mich gelungener Kontakt möglich?*
- *Wie ist es für mich, wenn ich spüre, ich überschreite die Grenze des Anderen?*
- *Wie fühlt sich das an?*
- *Habe ich das bemerkt oder an einer ganz anderen Stelle bemerkt?*

Variante 2:

A steht präsent im Raum, B betritt den Personal Space von unterschiedlichen Seiten. B verlagert sein Gewicht, um den Schwerpunkt noch näher an A heranzubringen.

Fragen:

B:

- *Wie habe ich mich gefühlt, im Personal Space des Anderen zu sein?*
- *Welche Gefühle haben sich eingestellt?*
- *Welche Gedanken?*
- *Auf welcher Position habe ich mich wie gefühlt, wie wahrgenommen?*

A:

- *Wie ist es mir ergangen, dass jemand in meinem Space agiert?*
- *Welche Gefühle kamen auf? Welche Gedanken?*
- *Welche Positionen von B waren besonders schwer aushaltbar, welche weniger?*

Variante 3:

Wie Variante 1. A steht präsent im Raum. B geht mit „aggressiver“ Absicht auf A zu (hohes Tempo, Kiefer angespannt, Brustkorb fest etc.). A hat den Auftrag, deutlich verbal und nonverbal das STOPP zu signalisieren, möglichst bevor B in den Personal Space eindringt. B entscheidet, inwieweit das „Stopp-signal“ angekommen ist, ansonsten dringt B in den Space ein.

Fragen:

- *Waren meine Signale deutlich?*

- *Welche Unterschiede gab es?*
- *Welche Auswirkungen hatte es auf den Kontakt?*
- *Wann war ich überzeugend?*
- *Konnte ich trotz Stopp im Kontakt bleiben?*

Schlussbemerkungen

Für uns war es in Seminaren, Fortbildungen und der direkten Arbeit mit Eltern, mit Führungskräften oder anderen Menschen in verantwortungsvollen Positionen immer wieder erstaunlich, wie die Arbeit mit dem Organismus die Lernprozesse unmittelbar unterstützt hat. Selbstsicherheit, -regulierung, -organisation und das -bewusstsein konnten deutlich an Klarheit und Kraft gewinnen, um in den eskalierenden oder auch einfach spannungsreichen Momenten präsenter und fokussierter handeln zu können.

Auch wurden die Körperpräsenzübungen für die „Professionellen“ als hilfreicher Anker für schwierige Situationen erlebt. Das Sensibilisieren für die nonverbalen Interaktionssignale stärkte deutlich das Gefühl, aufmerksamer und achtsamer in den Kontakt zu den Kindern/Mitarbeitern oder auch Kollegen treten zu können.

Literatur

- Aarts, M. (2009). *Marte Meo. Ein Handbuch.* Eindhoven: Aarts Productions.
- Bauer, J. (2006). *Warum ich fühle, was du fühlst: intuitive Kommunikation und das Geheimnis der Spiegelneurone.* München: Wilhelm Heyne Verlag.
- Bauer, J. (2008). *Lob der Schule. Sieben Perspektiven für Schüler, Lehrer und Eltern.* München: Wilhelm Heyne Verlag.
- Feldenkrais, M. (1989). *Das starke Selbst.* Frankfurt a. M.: Insel-Verlag.
- Hüther, G., Storch, M., Cantieni, B., Tschacher, W. (2006). *Embodiment.* Bern: Huber.
- Lemme, M., Tillner, R., Eberding, A. (2009). *Neue Autorität in der Schule.* *Familiendynamik* 34(3), pp. 276-283.
- Omer, H., Elitzur, A. (2003). *Wie spricht man mit dem „Menschen auf dem Dach“? Krisenintervention angesichts akuter Suizidgefahr.* *Psychotherapie im Dialog* 4(4), pp. 354-359.
- Omer, H., Schlippe, A.v. (2002). *Autorität ohne Gewalt. Coaching für Eltern von Kindern mit Verhaltensproblemen. „Elterliche Präsenz“ als systemisches Konzept.* Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Omer, H., Schlippe, A.v. (2004). *Autorität durch Beziehung. Gewaltloser Widerstand in Beratung und Therapie.* Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.

- Omer, H., Schlippe, A.v. (2009). Stärke statt Macht. „Neue Autorität“ als Rahmen für Bindung. *Familiendynamik* 34(3), pp. 246-255.
- Omer, H., Schlippe, A.v. (2010). Stärke statt Macht. Neue Autorität in Familie, Schule und Gemeinde. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Schlippe, A.v., Grabbe, M. (2007). Werkstattbuch Elterncoaching. Elterliche Präsenz und gewaltloser Widerstand in der Praxis. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Storch, M. (2003). Das Geheimnis kluger Entscheidungen – von somatischen Markern, Bauchgefühl und Überzeugungskraft. Pendo: Zürich.

Bruno Körner, Diplom-Sozialpädagoge (FH), Systemischer Familientherapeut (IFW/SG), Systemischer Elterncoach (IFW); mehrjährige Tätigkeit in der ambulanten und stationären Jugendhilfe, Eltern-, Familien-, Teambberatung, freiberufliche Tätigkeit im Bereich Coaching und Gewaltprävention. Lehrbeauftragter für den Fachbereich Systemisches Elterncoaching am IF Weinheim.

E-Mail: brunokoerner@gmx.de

Liane Stephan, Diplom-Sportwissenschaft/Heilpraktikerin (Psychotherapie), Systemische Familientherapeutin, Beraterin und Supervisorin (IFW/SG), Systemischer Elterncoach (IFW), Systemischer Lehrcoach (ProCAssociation), Lehrbeauftragte am IF Weinheim.

Tätigkeitsschwerpunkte: Führungskräftecoaching/-entwicklung/Teamentwicklung/OE, Fort-/Ausbildung, Unterstützung bei nationalisierungsprozessen von NGO's.

E-Mail: liane.stephan@systemotion.de