

Blockaden und Trauma lösen mit Freemotion-Coaching®

Loslassen leicht gemacht!

*Einzigartig!
Gesprächstherapie und
Traumalösung in einem*

Ulrike Trump



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:

trédition GmbH

Halenreie 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

Kapitel 1 – Einführung

Kapitel 2 – Grundlagenwissen

Emotionen und Gefühle – unsere ständigen Begleiter

Emotional-Somatische Marker

Gedächtnisarten

Der Verstärker-Effekt

Neuronale Netzwerke

Etwas „Gehirnologie“

Stresshormone – Fluch und Segen

Autonomes Nervensystem und Polyvagaltheorie

Autonome Stress- und Schutzreaktionen

Das Toleranzfenster

Wahrnehmung und Neurozeption

Das System für soziale Verbundenheit (SES)

Autoregulation und Vagusbremse

Auf der Suche nach dem Sinn

Coaching und Co-Regulation

Soziale Verbundenheit – der biologische Imperativ³⁹

Trauma oder Stress?

Kapitel 3 – Praxis des Freemotion-Coachings®

Grundannahmen

Methodischer Rahmen – die 4 Schritte

Die Affektbrücke – eine Reise in die Vergangenheit

Grundhaltung als Grundbedingung

Wünsche, Schuld und Scham

Besondere Fragestellungen

Körperempfinden symbolisieren und externalisieren

Das „innere Kind“

Arbeitsebenen

Was passiert wenn der Klient ...?

Praxisbeispiele

Kapitel 4 – Zum guten Schluss

Verankerung und Manifestation

Selbstfürsorge und Psychohygiene

Rechtliches

Schlusswort

Quellenangaben

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 Gepäck¹“ 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 wegzuwerfen. 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 Geschichte 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 „Verrücktseins“. 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 spezialisiert 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 strukturierten 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 Gelände 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 vermissten. 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 Polyvagaltheorie 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 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 Gedanken, Interpretationen und das Pseudogefühl von „ich bin vergessen worden und somit ausgeschlossen“ in mir hervor. Halten wir fest, dass Gefühle also auch Interpretationen des Individuums aufgrund einer oder mehrerer erlebter Situationen sein können. Solche komplexen Gefühle sind demzufolge eher eine Meinung über sich selbst, über andere und das Leben (Glaubenssatz oder Selbstüberzeugung) oder ein Pseudogefühl (nach Rosenberg).

Im Übrigen wird an dieser Stelle sehr deutlich, wie subjektiv unsere Gefühlswelt doch ist. Ich erinnere mich an Zeiten, in denen wir in unseren Therapieausbildungen oder „Psycho-Gruppen“ immer wieder dazu aufgefordert wurden, doch unsere Gefühle zu zeigen, zu äußern und auszuleben. Auf Kissen zu schlagen oder den anderen anzuschreien, um endlich mal seine aufgestauten Aggressionen loszuwerden. Ebenso wurde uns beigebracht, man solle sie dem Partner gegenüber ausdrücken, als Zeichen der Authentizität und Ehrlichkeit. Und um zu signalisieren, was der Partner mit seinem Verhalten in einem auslöst, um darüber mit ihm in einen Dialog zu treten. Davon ist man Gott sei Dank schon länger wieder abgerückt. Gefühle sind in erster Linie extrem subjektiv und haben viel weniger damit zu tun, was der andere tut, sondern mehr damit, was in uns aufgrund unserer eigenen „Programmierung“ aufgewühlt oder getriggert wird. Ein anderer Mensch oder eine Situation mag der Anlass für unsere Gefühle sein, meist aber nicht die wirkliche Ursache.

Ich finde es manches Mal hilfreich, zwischen negativen Selbstüberzeugungen (bezieht sich auf einen selbst) wie beispielsweise „ich darf nicht vorlaut sein“, „ich gehöre nicht dazu“, „ich bin wertlos“ und Glaubenssätzen (beziehen sich auf das Leben oder auf Verallgemeinerungen) wie „Männer sind ungehobelt und saufen nur“, „Frauen gehören in die Küche“, „Frauen können nicht einparken“ zu unterscheiden. Viele Glaubenssätze werden unreflektiert übernommen, zum Beispiel von den Eltern. Sie sind dann nicht aufgrund eines eigenen Erlebens entstanden, können aber dennoch Gefühle in uns wecken und uns über Feedback-Effekte blockieren. Berühmte und oftmals ungefiltert von den Eltern übernommene Glaubenssätze sind „das Leben ist hart“, „ohne Fleiß kein Preis“, wer A sagt, muss auch B sagen“ und dergleichen mehr. Die meisten davon bergen sicher auch eine gewisse Lebensweisheit in sich, vielfach können solche Glaubenssätze aber auch zu Belastungen und Problemen führen. Letztlich ist es aber beim Freemotion-Coaching® nicht wirklich wichtig, explizit zwischen Gedanken, Glaubenssätzen, aus eigenem Erleben oder übernommenen Glaubenssätzen zu unterscheiden.

Uns interessiert beim Coaching einfach, welche Gedanken, Gefühle oder Glaubenssätze in unseren Klienten existieren und wie sie sich anfühlen.

Die Liste der widersprüchlichen und unbewiesenen Thesen in Bezug auf Emotionen und Gefühle ließe sich endlos fortsetzen. Nach meinem derzeitigen Kenntnisstand gibt es in der aktuellen Emotionsforschung mehr Widersprüche als gesicherte Erkenntnis. Deshalb gibt es beim Freemotion-Coaching[®] auch keine grundlegende Sprachregelung in Bezug auf Emotion und Gefühl. Wir benutzen beide synonym und so, wie es situativ passend erscheint. Letztendlich geht es beim Freemotion-Coaching[®] um Emotionen und Gefühle, die uns aus irgendeinem Grund belasten und die wir gerne loswerden möchten. Und die gute Nachricht ist: für das Gelingen eines Freemotion-Coachings[®] ist es unerheblich, ob es sich um Emotionen, Gefühle, Empfindungen, Pseudogefühle, Gedanken oder Glaubenssätze handelt. Haben wir sie identifiziert, können wir sie gehen lassen. Somit sind wir dem, wie wir sie loswerden können, schon ein Stückchen näher.

Wäre ohne Gefühle nicht alles viel schöner?

Halt, Moment ... schön, schöner? Ohne Gefühl kein schön, kein hässlich, ohne Gefühl keine Liebe, keine Freude, keine Zufriedenheit und kein Glück. Im Grunde nehmen wir das Leben erst wahr, indem wir fühlen. Und ohne sogenannte „schlechte“ Gefühle hätten wir gar kein Urteilkriterium dafür, was es bedeutet, sich „gut“ zu fühlen. Wenn wir keine Trauer empfinden könnten, könnten wir auch das Empfinden von Freude nicht wertschätzen. Der Kontrast unserer Gefühle ermöglicht es uns zudem, etwas anzustreben, uns auszurichten, weg von dem, was sich „schlecht“ anfühlt, hin zu dem, was sich „gut“ anfühlt.

Unsere Gefühle machen uns mithin zu Menschen, befähigen uns zu menschlichen Empfindungen, zu Kontaktaufnahmen, zu Bindungen. Kurz und gut: Ohne Gefühle wären wir nicht in der Lage, uns selbst, andere

Lebewesen und das Leben in all seinen Facetten wahrzunehmen. Gefühle helfen uns dabei, uns zu definieren, uns selbst und andere wahrzunehmen und mit anderen zu kommunizieren. Gefühle helfen uns dabei, uns zu entscheiden, uns zu positionieren, Situationen und Menschen zu bewerten und unseren Weg in dieser Welt zu finden. Um es knapper auszudrücken: in der Hauptsache helfen sie uns, in dieser Welt zu überleben. Der Verstand allein kann Situationen nicht bewerten, er braucht dazu die Informationen aus der Gefühlswelt. Die sogenannte emotionale Intelligenz war evolutionär gesehen ganz wichtig, um unser Überleben zu sichern und den Fortbestand der Menschheit zu gewährleisten. Und sie ist es immer noch. Gefühle können uns leiten und schützen, können uns dazu bringen, uns von bestimmten Situationen oder Menschen fernzuhalten oder uns ihnen zu nähern bzw. anzuschließen. Sie helfen uns, uns zu orientieren und bestenfalls einen sicheren Platz in dieser Welt zu finden.

An dieser Stelle möchte ich kurz das sogenannte Goldilocks-Prinzip vorstellen. Das Märchen von Goldlöckchen und den drei Bären macht es sehr anschaulich: Goldlöckchen versucht herauszufinden, was genau für sie das richtige Bett, der richtige Stuhl und der richtige Brei ist. Sie nimmt es sehr genau, probiert alles aus und findet letztendlich das für sie Passende. Im übertragenen Sinne ist sie auf der Suche nach dem Mittelweg zwischen Extremen (im Falle des Märchens zu groß/zu klein, zu hart/zu weich, zu heiß/zu kalt). Und genau darum geht es hier: Erst über extreme und konträre Erfahrungen und Empfindungen, erst über das Ausprobieren und Hineinspüren ist es möglich, seinen eigenen Wohlfühlbereich, in dem gutes Leben möglich ist, herauszufinden. Im englischen Sprachraum sprechen Astronomen und Geologen beispielsweise von der Goldilocks-Zone auf einem Planeten und meinen damit die Lebenszone. Die Zone, die genau die richtigen Bedingungen für Leben bietet. (Im deutschen Sprachraum nennt man diese Zone habitable Zone.) In der Goldilocks-Zone ist grundsätzlich etwas möglich, was außerhalb dieser Zone eben nicht funktioniert. Und es sind unsere Gefühle, die uns dabei helfen, diese Zone des Möglichen für uns herauszufinden.

Schon Babys suchen sich Situationen, in denen sie das für sie genau richtige Maß an optischen und akustischen Reizen erleben können, wie man in Untersuchungen über kindliches Lernen herausfinden konnte⁹. Auf unserer Suche pendeln wir also zunächst mit den Erfahrungen, die wir herbeiführen, zwischen stärkeren und schwächeren Reizen oder anderen Polen hin und her, bevor wir einen für uns genau richtigen Weg irgendwo zwischen den Polen gefunden haben, dem wir anschließend folgen. Hierbei leiten uns vor allem unsere Gefühle.

Als menschliche Gattung sind wir also dafür bestimmt, gewisse Extremerfahrungen machen zu können, um Vergleichsmöglichkeiten zu erhalten und uns Urteile bilden zu können. Das heißt folglich auch, dass wir mit einer Widerstandsfähigkeit (Resilienz) ausgestattet sind, die uns die Regeneration ermöglicht. Resilienz ist uns also in die Wiege gelegt. In der Folge lernen wir, uns zu orientieren und Urteile zu bilden über Dinge, Umstände, Lagen, Umgebungen und Menschen. Aber wir lernen auch, uns selbst zu beurteilen. Wir lernen uns über das Vergleichen verschiedener eigener Erfahrungen also auch selbst kennen. Manchmal gehen diese Vergleiche und Urteile allerdings „nach hinten los“, blockieren unsere Wahrnehmung und verhindern gesundes Verhalten und Wohlbefinden. Das richtige Maß zu finden ist geboten. Gerade in der heutigen Zeit mit ihren allgegenwärtigen Medien und den immer gut gelaunten, top gestylten und super aussehenden Menschen ist es nicht immer einfach, nicht in die sogenannte Vergleichsfalle¹⁰ zu stolpern, in der wir nämlich gedanklich im Vergleich immer schlechter abschneiden als unser „Vergleichspartner“.

Wenn wir darin gefangen sind, kann es passieren, dass wir uns aufgrund endloser Feedback-Effekte immer tiefer in einen negativen Strudel herabziehen lassen, der uns langfristig tatsächlich sogar richtig krank machen kann.

Fühlen alle Menschen gleich?

Die Fähigkeit zu fühlen ist angeboren. Um es mit dem Neuropsychologen Joachim Bauer auszudrücken, sind wir mit allen benötigten neurobiologischen Utensilien, sprich Netzwerken von Nervenzellen ausgestattet¹¹. Allerdings dienen diese nur dazu, in unserem Gehirn zu Gedanken und Gefühlen übersetzt zu werden. Die Hardware ist also eine völlig andere Welt als die Software. Sie ermöglicht das Erleben, kann aber nicht mit ihm gleichgesetzt werden.

Was und wie wir fühlen und wie wir diese Gefühle bewerten, ist zum Großteil erlernt. Die Gefühlswelt unterscheidet sich von Mensch zu Mensch, zum einen aufgrund seiner individuellen Prägungen in der Kindheit, zum anderen auch durch gesellschaftliche und kulturelle Rahmenbedingungen. Werte und Normen bestimmen ganz maßgeblich, wie wir uns fühlen.

Beispielsweise ist die Fähigkeit, Angst zu empfinden, angeboren. Aber welche Ängste und ein Mensch hat und in welcher Ausprägung, das ist erlernt. Dies sagt Bettina Hitzer¹², Emotionshistorikerin am Max-Planck-Institut für Bildungsforschung in Berlin. Die Logik ist folgende: Weil Gefühle erlernt worden sind, können sie auch wieder verlernt werden. Ändern sich gesellschaftliche und kulturelle Rahmenbedingungen und Werte, so ändern sich auch die Gefühle. Wie unsere engsten Bezugspersonen uns prägten und welche Gefühle sie uns spiegelten, ist hier ebenso relevant wie gesellschaftliche und religiöse Weltanschauungen. Selbst Trauer, von der man meinen könnte, sie wäre so grundlegend, dass man hier nicht von etwas Erlerntem sprechen kann, wandelt sich mit sozialen, politischen und gesellschaftlichen Bedingungen. Natürlich ist die Fähigkeit zu trauern angeboren. Allerdings, so Hitzer: „Was uns traurig macht, wie wir unsere Trauer erleben, ob wir sie ausdrücken, mit welcher Mimik, vielleicht auch mit welcher Kleidung, wie Trauerkleidung unser Gefühlsleben beeinflusst, das alles ist extrem wandelbar. Die Hoffnung, mit der die Trauer um einen Menschen einhergehen kann, beeinflusst ebenfalls

die Art der Trauer. Sie hängt nicht zuletzt von der Jenseitsvorstellung ab und davon, wie man dem Tod begegnet. Oder wird er immer als vorzeitig erlebt? All diese Aspekte sind historisch und kulturell wandelbar und eben in gewisser Weise auch gelernt.“

Halten wir fest, dass die Einstellung zu unseren Gefühlen hauptsächlich erlernt ist. Sie wird bereits im Mutterleib geprägt und formt sich nach Maria Montessori (1870-1952) in den ersten 6 Lebensjahren weiter, die sie als zweite embryonale Wachstumsphase bezeichnet. In dieser Phase entwickeln sich Geist und Psyche des Kindes. Stabile oder weniger stabile Bindungen werden aufgebaut, die darüber entscheiden, wie sicher der Mensch später durchs Leben geht, wie er die Welt und die Menschen wahrnimmt. Um in der Sprache der Neurowissenschaften zu sprechen: In dieser Lebensphase werden die grundlegenden neuronalen Vernetzungen in unserem Nervensystem und in unserem Gehirn geschaltet, die darüber bestimmen, welche neuronalen Muster (und damit einhergehende Denk- und Fühlweisen sowie Handlungsmuster) unser Leben fortan beflügeln oder blockieren. Hier bildet sich früh eine sogenannte Landschaft aus neuronalen Vernetzungen in unserem Gehirn aus, die sich durch spätere Erlebnisse weiter um- und ausformt.

Unsere inneren Wegweiser

In jedem Fall begleiten uns unsere Emotionen und Gefühle rund um die Uhr, ja sogar bis in unsere Träume. Es ist ein stetes Kommen und Gehen. Nicht all unsere Gefühle sind uns bewusst, nicht alle beeinflussen uns nachhaltig, viele ziehen vorüber wie Wolken am Himmel, dienen für den Moment unserer Orientierung oder Identifizierung und verschwinden dann so, wie sie gekommen sind. Ganz leise – niemand weiß eigentlich, woher sie kommen oder wohin sie gehen, nur um im nächsten Moment wieder aufzutauchen. Sie können Gedanken initiieren und Gedanken können Emotionen auslösen. Manchmal können wir gar nicht mehr nachvollziehen,

was eigentlich zuerst da war: Gedanke oder Gefühl? Menschen, Orte und Dinge rufen sie hervor, Situationen lösen sie aus ... Und an manchen Emotionen bleiben wir hängen. Oder vielleicht ist es sogar andersherum besser ausgedrückt: sie bleiben an uns hängen!

An anderen Emotionen beißen wir uns sogar fest, oder beißen sie sich gar an uns fest und wir können sie deshalb gar nicht mehr loswerden? Manche Emotionen überfluten uns so plötzlich, dass wir ihnen vollkommen ausgeliefert sind. Im schlimmsten Falle überkommen uns unsere Emotionen dergestalt, dass wir vollkommen gelähmt und handlungsunfähig sind. Naturgemäß beschäftigen wir uns im Coaching-Kontext nicht unbedingt mit denjenigen Emotionen und Gefühlen, die kommen und gehen, sondern eher mit solchen, die bleiben und uns belasten. Trotzdem spielt die Begrifflichkeit des Kommens und Gehens noch eine Rolle, die später deutlicher werden wird.

Apropos Kommen und Gehen: Neuropsychologe Lutz Jäncke¹³ unterscheidet Emotionen und Gefühle noch von Stimmungen. Er bringt also einen weiteren Aspekt mit ein, der bisher noch nicht berücksichtigt wurde: Stimmungen kommen und gehen zwar auch, aber sie haben eine längere Verweildauer, sind dafür schwächer. Sie können sogar lange unbemerkt bleiben oder uns unterschwellig beeinflussen, ohne dass wir sie explizit benennen könnten. Emotionen und Gefühle sind in seinen Augen eher auf etwas gerichtet: einen Reiz oder einen Auslöser und deren Reaktionskomponenten. Eine Stimmung hingegen kommt sozusagen unbemerkt und ist eher diffus. Man ist eben einfach im Ganzen guter Laune oder eben mies drauf. Man ist trübsinnig oder hat eine genervte Stimmung. Stimmungen lassen sich nur bei genauem Hinsehen an bestimmten Auslösern festmachen. In vielen Fällen tatsächlich auch gar nicht.

Last but not least möchte ich noch kurz auf einen weiteren relativ häufig vorkommenden Begriff eingehen: den Affekt. Ein Affekt ist laut Definition

eine kurz andauernde Emotion mit einer Handlungskomponente¹⁴. Ein Affekt ist also eine Emotion, die eine Handlung oder zumindest den Wunsch nach einer Handlung auslöst.

FEEDBACK - EFFEKT



Der Feedback-Effekt

Wenn wir also wie Lutz Jäncke annehmen, dass Gefühle und Emotionen eine Reaktion auf innere oder äußere Reize sind und auf etwas gerichtet sind, möchte ich allerdings noch hinzufügen, dass sie nicht nur Folge eines Reizes, zum Beispiel eines Gedanken oder eines Kontakts sind, sondern zudem selbst einen inneren Reiz darstellen und somit die Entstehung weiterer Emotionen, Gefühle und Gedanken initiieren können. Hier zeigt sich wieder, dass einfach nicht klar ist, was zuerst da war, die Henne oder

das Ei. Ich sehe es so, dass sich Reiz und Emotion gegenseitig bedingen und manchmal eine Art Kreislauf bilden, manchmal auch einen Teufelskreis! Hierfür finde ich das Wort Feedback-Effekt sehr passend. Im Freemotion-Coaching[®] interessieren wir uns genau für diesen Feedback-Effekt. Wir beleuchten, welche Emotionen in Zusammenhang mit einem Problem oder einer Blockade gespeichert sind, was diese in unserem Nervensystem bewirken und wie sie zum Zeitpunkt der Speicherung interpretiert wurden.

Wann werden Emotionen gespeichert?

Wir gehen im Allgemeinen davon aus, dass die Menschen im Grunde nach Glück und Liebe streben, aber dieses Streben ist tatsächlich sekundär. Das allerwichtigste Streben unseres Systems dient der Sicherheit und somit dem Überleben. Mit „System“ meine ich unsere Gehirn-Körper-Einheit, die „Hardware“, mit ihrer genetischen und individuellen „Überlebens-Software“. Die Überlebens-Hardware ist vorgegeben und nicht beeinflussbar, die Überlebenssoftware wird im Laufe des Lebens individuell programmiert und ist veränderbar. Bei manchen Menschen reagiert sie empfindlicher als bei anderen. Sie wird gesteuert von unserem autonomen Nervensystem, das sensorische Informationen aus der Umwelt und aus unserem Inneren empfängt und an das Gehirn zur Gefahrenbeurteilung weiterleitet. Das zunächst von unserem autonomen Nervensystem angesteuerte Areal zur Gefahrenbeurteilung ist das limbische System oder wie Joachim Bauer sagt: unser „Zentrum für emotionale Intelligenz¹¹“.

Erst in zweiter Instanz, wenn es sich nicht um eine unmittelbar unser Überleben bedrohende Gefahr handelt, werden die Informationen auch an den präfrontalen Cortex zur weiteren Beurteilung gesendet. Sowohl im limbischen System als auch wahrscheinlich im präfrontalen Cortex werden relevante Informationen und damit auch die dazugehörigen Emotionen in