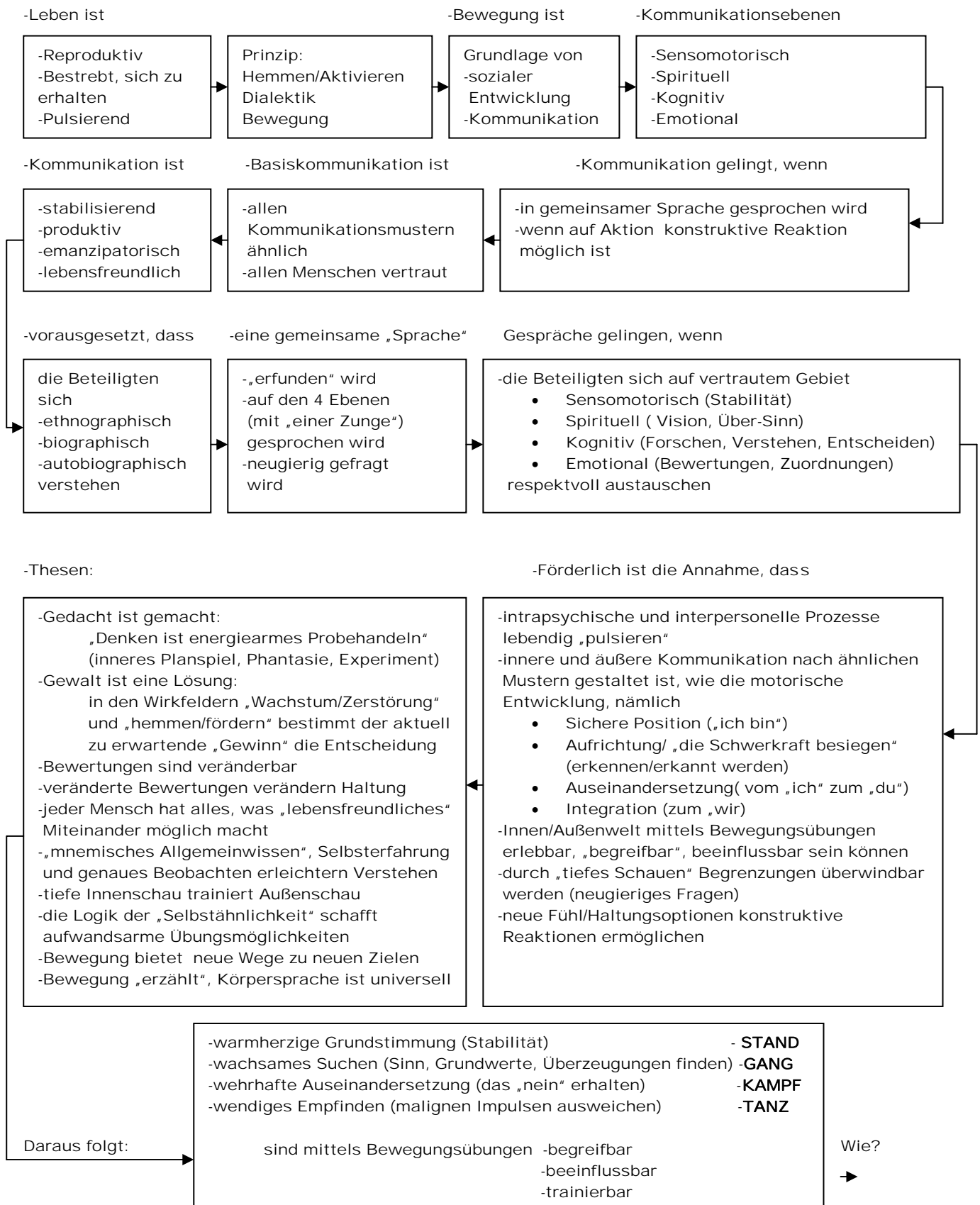




Die Idee „Affektkontrolltraining/Qigong Dancing“ (eine Synergie aus Ost und West)
„Bewusstheit und Klarheit in Haltung und Handlung mittels Bewegung und Innenschau“
Die Grundannahmen:





Das Vierer- System des Affektkontrolltrainings:

Aus der Rücken/

Bauchlage:

-in den Stand
 Ringen/Boxen

-in den Gang
 Stechen/Schneiden

- in den Kampf
 „mit Zähnen/Klauen“

- in den Tanz
 defensive Techniken

Aufrichtung
 Stabilität
 Bär (Qigong-Bild)
 Archetyp:
 König, Mater
 Prinzip:
 Sicherheit

Stichworte:
 -stabil
 -flexibel
 -starr
 „Aufstehen“

SEIN
 Instinkthirn
 KRAFT
 Wirkfelder:
 -Ruhe/Bewegung
 -Nähren/Zeugen

Ausrichtung
 Vision
 Kranich(Q-B)
 Archetyp:
 Magier, Hexe
 Prinzip:
 Suche

Stichworte:
 -labil
 -mobil
 -Absturz
 „Abheben“

ZUSAMMEN
 Affekthirn
 WILLEN
 Wirkfelder:
 -dom/devot
 -Angst/Freude

Begegnung
 Entscheidung
 Tiger(Q-B)
 Archetyp:
 Amazone, Krieger
 Prinzip:
 Lösung schaffen

Stichworte:
 -stabile Mobilität
 -Präzision
 -Tod
 „Klarheit“

AMBIVALENZ
 Instr. Vernunftthirn
 LOGOS
 Wirkfelder:
 -Ursache/Wirkung
 -Struktur/Chaos

Abstimmung
 Wohlfühlen
 Schlange(Q-B)
 Archetyp
 Liebhaber, Hora
 Prinzip:
 Eros

Stichworte:
 -mobile Stabilität
 -Häutung
 -Umschlingen
 „Empathie“

MITEINANDER
 Emphat. Vernunft
 EROS
 Wirkfelder:
 -Güte/Geduld
 -Rücksicht/Klarheit

Die Methode:

Theorie

-Bewegungswissenschaften
 -Affektlogik/Neurobiologie
 -Psychiatrie/Psychologie
 -Sozialwissenschaften
 -system. Beraten
 -Religion/Philosophie
 -Dialektik

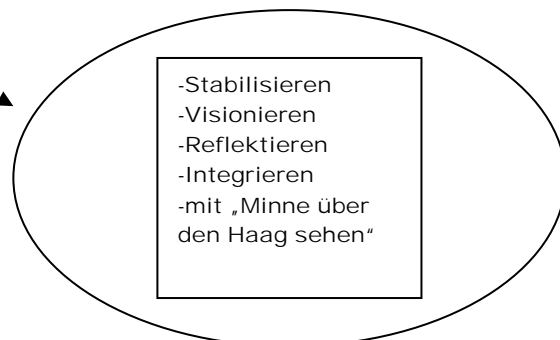
Praxis

-Bewegungs/Sport/Physiotherapie
 -Leib/Körpertherapie
 -Fernöstliche Kampfkünste
 -Psychomotorik/Heilpädagogik
 -Rollenspiel/Theaterpädagogik
 -Imaginationstechniken
 -Meditation

Das Ziel

-nähren/vermehrten lebens-
 freundlicher Lösungsoptionen
 bei größtmöglicher Souveränität
 mit höchstmöglichem Respekt
 -Selbst-Ständigkeit
 -Bewusstheit
 - Beschränkung
 -Sicherheit
 -Liebe

Der Weg dahin:



Der Stecken und Stab:

-Vorausschau
 -Rundumschau
 -Innenschau
 -Das „und“ finden

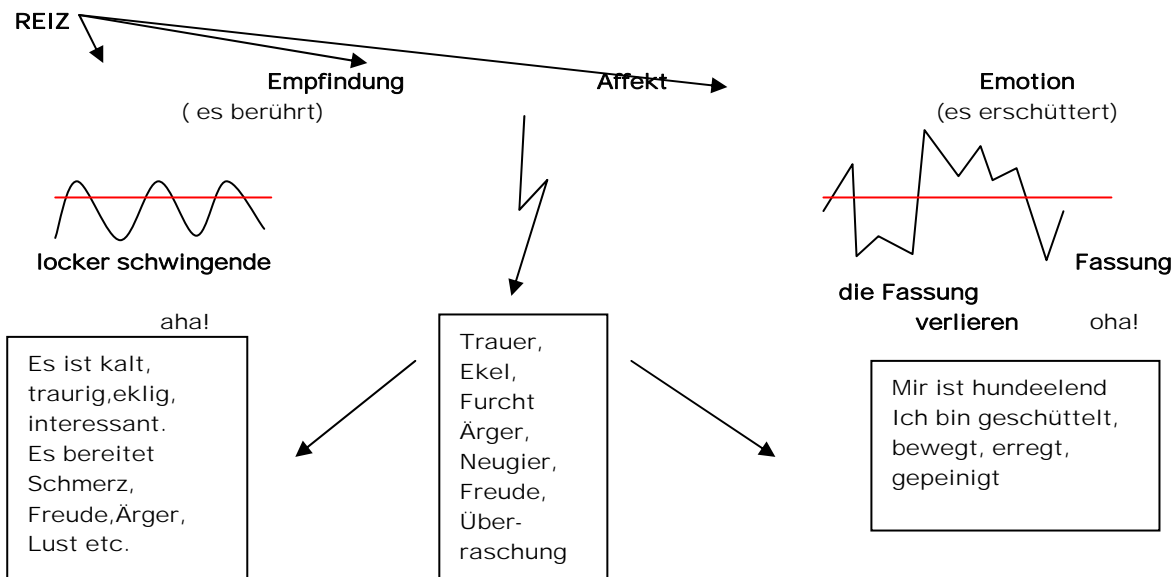
Definitionen, damit wir uns einigen können

Gefühle - etwas wird über die Sinne gespürt, entstehen vor dem „Durchbruch“.
 nach innen gewandt und nur selbst beobachtbar.

Emotionen - 1. It. emovere = erschüttern, in Bewegung versetzen.
 unkontrolliert und nach außen gerichtet.



- Affekt -** 2. genährt von Deutung, Bedeutung, Bewertung und die Reaktion darauf.
 1. Schublade der Grundstimmungen, die aufgrund von Bewertungen entstehen.
 2. Gestimmtheit, Stimmung, Befindlichkeit (Ciampi), er macht keine begrifflichen Unterscheidungen und bezeichnet alles als Affekt
- Affektkontrolle -** interne Souveränität, d.h. ich entscheide, wie ich meine Affekte auslebe, bevor es zu destruktiver Erschütterung kommt
- Training-** ständiges neugieriges Schauen, welche Anteile(„Tiergestalten“, Archetypen, Haltungen) vorherrschend wirksam sind, welche miteinander korrespondieren, welche gefördert, welche zurückgenommen werden.(„Bewusstheit durch aufmerksames Bewegen)
 „In der Sprache des Gegenübers reden“, aus seinem Blickwinkel die Welt betrachten, heißt, in der Sprache seines aktuellen „Wirkungsfeldes“ zu kommunizieren.



Kontrolle

- Überprüfen von alternativen Bewertungen,
- Optionen erkennen
- Wegbegleitung

Training

- Beobachten, wiederholen und reflektieren, anpassen.
- Alltag als Übungsfeld,
- „tauchen“ und „klettern“

Schwerpunkte:

- Die Theorie der „4 Hirne“
 - (in der Sprache der Klienten...)
- Das Bild der „ 4 Tiere“
 - (Stabilität, Vision, bearbeiten, integrieren)
- Die 4 Archetypen
 - (die Tugenden)
- Das Training wirkt im Wesentlichen im Bereich „ Reiz-Bewertung“ und „Haltungs-Schulung“

Instrumente:

- wohlformuliertes Ziel, das „Dojo“
- ethno-, bio-, autobiographisches Verstehen, Begleiten beim Grenzgang
- Skalierung, Selbstbewertung, Reflexionsgespräche, „Schatzsuche“
- dialektisches Prinzip (das „ und“)

Dazu im Folgenden ein kurzer Hinweis auf das neuste Alte aus dem Hirn:

(vgl. Empedokles 495-435 a.c.: „Erkennen ist nur möglich, wenn dem Erkannten etwas gleichartiges im Erkennenden begegnet“ oder Goethe: „Wär nicht das Auge sonnenhaft, die Sonne könnt es nicht erblicken“ oder Erkenntnistheorie: „Nur der Böse erkennt den Bösen“)

nenoruenlegeipS-Spiegelneuronen

eine Ressource für körperliches und seelisches Entwickeln hin zu lebensfreundlichen Daseinsbedingungen



Bekanntes: über das „Ich“ zum „Du“, über das „Du“ zum „Wir“

Nur wer wie der Fuchs denkt, der sicher den Fuchs fängt (Volksmund)
Resonanz – miteinander schwingen, auf einer Wellenlänge sein
Good vibrations
Lächeln und Gähnen ist ansteckend
Im Einklang sein

Stichworte aus der Wissenschaft

- Therapie: Spiegelung, Übertragung, Gegenübertragung, Identifizierung
 - Physik: Holographische Platten, Hochrechnen einzelner Inputs zu einem Gesamtbild, fraktale Logik
 - Pädagogik: lernen durch Vorbild, lernen durch Nachahmen
 - Kommunikationswissenschaft: Basiskommunikation, überall auf der Welt gleich, Handlung, Bewegung, Austausch von Ausdruck (Urvertrauen)
 - Neurobiologie: Handlungsneuronen speichern komplexe Handlungsabläufe incl. Ziel (Wiedererkennung des Ganzen selbst bei kleinem Bildfragment).
Bewegungsneuronen können nur Befehle befolgen, führen die notwendigen motorischen Aktionen aus (wichtig: auch gedachte Handlungen).
Häufiges Denken, sich vorstellen, imaginieren, ebenso häufig gesehenes bzw. gehörtes Tun bewirken Wachstum innerer Speicherareale, die (auch ohne fassbar gemachte Erfahrung) als Handlungsrepertoire zur Verfügung stehen (vgl. Ciompi „Denken ist energiesparendes Probehandeln“, vgl. Physiologie - Forschung Rizzolatti/Galese, Parma 1990)
Mittels neugierigem Ausprobieren und experimentellem Probehandeln wächst das Spiegelneuronennetzwerk durch zusätzliche „Handlungsideen“.
Die Welt ist das, was wir mit ihr machen und was wir aus ihr in uns integrieren können (vgl. Wittgenstein/Konstruktivismus: Wirklichkeit wird durch Sprache, Benanntes ist wirklich). Das bedeutet, wir nehmen nur das als real wahr, was wir als „in uns Bekanntes“ gespeichert haben.
Gelingende Kommunikation findet nur statt, wenn auf eine Aktion eine konstruktive Reaktion möglich ist. (Prinzip Kommunikationserhalt) Wenn nicht, entsteht Dissonanz.
Üben von kommunikationserhaltendem Handlungsoptionsgewinn macht friedfertige Resonanz möglich (Training). Die Entscheidungsfreiheit (der freie Wille) nimmt mit der Anzahl der Handlungsprogramme (Handlungsneuronen-netzwerk) zu.
Neue Erfahrungen, Erinnerungen an vergessene Erfahrungen lassen neue synaptische Verknüpfungen wachsen. Ohne regelmässige Trainingsreize verschwinden sie wieder nach der Regel „use it or loose it“.
Propriozeptive Erinnerung (Wahrnehmung verschiedener Eigenbefindlichkeits-folien) atrophiert bei ständigem „alte Muster“ – Wiederholen (vgl. Jeremy Johnson, Science 2002; Milieu, Berufsgruppe, Verein, „Gewohnheits-autobahn“)
Unter Stress/Druck/Angst werden intelligente Programme reduziert, Empathie und Lernfähigkeit herabgesetzt. In starker Angst (Verlust der Vorhersehbarkeit, keine inneren Copying-Strategien), werden irrationale Entscheidungen gefällt, Mandelkernaktivität kappt Verbindung zum Gedächtnisspeicher, es folgt ansteckende Panik, Unbeherrschbarkeit von Affekten, Abspaltung. Unter diesen Bedingungen ist Handlungs- und Handlungsänderung unmöglich (Bedeutung des Settings! Dojo).
Kommunikation in sympathischer Resonanz entsteht nur, wenn hinter der Aktion ein authentisches Gefühl steht (gespielte Freundlichkeit bewirkt keine Er-innerung im Spiegelneuronennetzwerk für freundliches Verhalten)
- Durch Sinneseindrücke aufgenommene und weitergeleitete neuronale Impulse werden in der Datenbank „Was kenne ich in mir“ auf Verstehbarkeit überprüft, d.h. ein mir zugesandtes Lächeln erzeugt im günstigen Fall in mir ein „inneres Lächeln“ mit allem, was dazu gehört (also auch mit motorischen Impulsen!). Ist die Gelegenheit günstig, lächle ich zurück.
Ohne die Fähigkeit, Verhalten zu spiegeln bzw. als „Eigenes“ in sich zu erkennen, ist Lernen, Verstehen, Vereinbaren, Vertrauen, ja sogar Kommunikation insgesamt und damit Entwicklung nicht möglich.

Das „Du“ wird erst verstanden durch seine Entsprechung im „Ich“.



Die Konsequenzen dieser Erkenntnisse für das A.K.T:
durch

- Öffnen von Ausblicken (Kranich)
- Zulassen von Experimenten (alles ist erlaubt)
- Wiederholen von konstruktiven Konfliktlösungsmodellen
- Üben und Verbessern unter geschützten Bedingungen
- Fördern von Lernen mit allen Sinnen
- Gestalten von lernfreundlicher Atmosphäre (Stabilität, Bär)
- Installation innerer sicherer Orte (alle 4 Tiere)
- Begleitung durch „innere Helfer“ (die 4 Tiere)
- Spielerisches Ausprobieren von „dunklen und hellen Anteilen“
- Zuverlässige Nähe und klare Vereinbarung zwischen TrainerInnen und KlientInnen

wird Wachstum und Vernetzung von neuronalen Verbindungen im Frontalhirn, Schläfenhirn und Scheitellappen möglich.

Dies sind die Orte, in denen Entscheidungsplanung und soziales Gewissen, Erinnerung an Befindlichkeiten, Handlungsoptimierung und Bildinterpretation miteinander „wispern“.

Gelingt es, das Zusammenspiel zwischen Mandelkern, Hypocampus, Frontallappen etc. so zu koordinieren, dass weder Flucht- noch Angriffsalarm notwendig ist, können neben den eingefahrenen Highways neue Trampelpfade in unbekanntes Gebiet angelegt werden.

Dies bedeutet „Bewusstseinsweiterung“. Diese wiederum erhält uns leichter die „locker schwingende Fassung“. Wir sind eher in der Lage, mit heiterer Gelassenheit durchs Leben zu gehen.

Literatur: J. Bauer, „Warum ich fühle, was du fühlst“ Hoofmann/Campe, HH 05
Physiotherapie und Psychomotorik (Lähmungstherapie)