

Erwünschte Emotionen – gespielt oder echt?

Techniken der Theaterimprovisation für den Alltag genutzt

Emotionen gehören zum Menschen und sind ein wichtiger Teil der Gesundheit. Fast jeder kann leicht zwischen angenehmen und unangenehmen Emotionen unterscheiden – und bevorzugt dabei die angenehmen. Doch was tun, wenn gerade eine unangenehme spürbar ist ...?

Authentizität gilt als erstrebenswert. Also wird die schlechte Laune ausgedrückt, anstatt versteckt. Und das ist auch gesund – gesünder jedenfalls, als sich zu verstellen.

Am gesündesten ist es allerdings, wenn man gelernt hat, seine Emotionen wunschgemäß zu beeinflussen, also: zu ändern.

Im NLP gibt es seit den 70er Jahren Techniken, um Emotionen zu verändern. Diese Techniken setzen größtenteils »von Innen nach Außen« an, bei Submodalitäten, Werten, Glaubenssätzen, ... Schauspieler nutzen daneben seit langem eine Fülle von Techniken, die direkt über den Körper gehen, also von Außen nach Innen. Diese Techniken vervollständigen die NLP-Methoden zu einem Ganzen.

Im Workshop geht es vor allem um die von Keith Jonstone für die Theaterimprovisation entwickelten Techniken.

Was ist eine eMotion? Der große Brockhaus sagt: »Emotion (zu lat. emovere, emotum ›herausbewegen‹, ›erschüttern‹), die Gemütsbewegung.« Um diesen Zusammenhang zu verdeutlichen, bevorzuge ich die Schreibweise eMotion.

Die Verbindung zwischen eMotion und Bewegung erklärt auch die für viele Menschen überraschende Tatsache, in welchem »Organ« man eMotionen wahrnimmt: Größtenteils in der Muskulatur. Der Zusammenhang »eMotion = Bewegung« läßt sich also um »eMotion = Bewegung = Muskulatur« erweitern.

Von dem selben lateinischen Wortstamm wie eMotion leiten sich noch weitere Worte ab, z.B. das Wort Motiv/Motivation, was wörtlich ›Antrieb‹ oder ›Beweggrund‹ heißt. Also ist »eMotion = Bewegung = Muskulatur = Motivation«.

eMotion = Motivation = Bewegung

Was assoziieren Sie bei »Schreien« und »Weinen«? – Freude, Lust, Ekstase, Orgasmus? Liebe, Entspannung, Lachen? Freudenschreie und Freudentränen sind die wohl selteneren Assoziationen. Für den Fall, daß Ihre Assoziationen in eine etwas andere Richtung gingen, haben Sie jetzt vielleicht einen Hinweis darauf, warum Sie sich die eMotionen abgewöhnt haben.

Es ist nicht wirklich möglich, keine eMotionen zu haben oder zu empfinden. So wie jeder Raum immer eine Temperatur hat, so hat auch jeder Mensch immer eine eMotion. Es ist allerdings möglich, diese fast vollständig aus der bewußten Wahrnehmung auszublenden oder sie nur sehr undifferenziert wahrzunehmen.

Wenn Sie auf die Frage, wie es Ihnen geht, nur zwischen »gut – schlecht – o.k.« wählen können, dann ist Ihr Gefühlsleben nur wenig differenziert.

Was machen Sie mit Ihren Muskeln, wenn Sie Schmerzen erwarten? Richtig, Sie spannen an und verkrampfen. Ein angespannter Muskel ist wesentlich unsensibler als ein entspannter. Natürlich ist ein verspannter Muskel auch langsamer und weniger beweglich, geschmeidig, differenziert und flexibel als ein entspannter (womit kein schlaffer gemeint ist!).

So erklärt sich, warum die Menschen, die auf uns emotionslos wirken meistens auch verkrampft sind und sich wenig bewegen.

Und hier haben Sie den ersten Weg – den Königsweg! – zur Befreiung und Verfeinerung Ihrer Emotionen: Entspannung und Bewegung und muskuläre Differenzierung.

Wenn Sie jemanden bitten: »Leg dich hin und spanne alle Muskeln an – JETZT!« Wie lange wird der brauchen, um dies zu tun? 1 Sekunde oder 2 oder 3? – Wenn Sie jemanden bitten: »Leg dich hin und entspanne alle Muskeln – JETZT!« Wie lange wird der dafür brauchen? 1 Sekunde? 2 Stunden? 3 Jahre?

emotionale Kompetenz ist eine entspannte und differenzierte Muskulatur

Doch wofür sollen Sie Ihre emotionale Kompetenz entwickeln ...?

eMotionen & Lernen & Gedächtnis

Unser Gehirn sortiert Informationen nach eMotionen. Früher, vor Hunderttausenden von Jahren, war das sehr sinnvoll. Angenommen, Sie schlendern durchs Neandertal und plötzlich öffnet sich das Gebüsch und heraus tritt ein Säbelzahn tiger: hungrig. Sofort geraten Sie in Säbelzahn tigerstimmung. Egal ob Sie jetzt angreifen oder flüchten, Sie lernen etwas zum Thema »Umgang mit Säbelzahn tiger«. Etwas später, in der Horde, können Sie es als Anekdote erzählen, aber Sie beschäftigen sich nicht weiter damit ... Einige Zeit später treffen Sie einen Kollegen des Tigers und geraten sofort wieder in Säbelzahn tigerstimmung ... und wissen wieder alles, was Sie in dieser Stimmung jemals über den »Umgang mit Tigern« gelernt haben. Wie praktisch!

Angenommen, Sie hätten eine eigentlich gute Beziehung und eines Abend sagt Ihr Schatziputzi einen ganz bösen Satz zu Ihnen und sofort kommen Sie in Ganz-Böse-Satz-Stimmung und jetzt fällt Ihnen sofort wieder dieser ganz böse Satz ein, den Ihr Schatziputzi vor knapp einem Jahr sagte, und zwei Jahre davor gab's doch auch einen ... und schon fallen Ihnen ganz viele böse Sätze aus den vergangenen Jahren ein und Sie sagen: »Eigentlich haben wir uns von Anfang an nur gestritten.« Wie unpraktisch!

Je mehr unterschiedliche eMotionen Sie kennen, desto mehr unterschiedliche Informationen können Sie sich merken. Ein schlechtes Gedächtnis ist oft die Folge eines monochromen Gefühlslebens. Irgendwann ist der Speicher halt voll! Jede eMotion hat nur eine bestimmte Speicherkapazität.

Wie viele eMotionen gibt es? – So viele, wie Sie verschiedene Muskelgruppen in verschiedenen Erregungszuständen klar unterscheiden können. Also ziemlich genau unendlich viele. Wie viele Informationen passen grundsätzlich in Ihr Gehirn? Richtig: Unendlich viele!

Bitte beachten Sie auch künftig, in welcher Stimmung Sie anderen Leuten etwas beibringen. Seien Sie sich dessen bewußt, daß diese Menschen jedesmal, wenn sie sich an die Information erinnern auch die Stimmung aktivieren.

Selbstmanagement: eMotionen & Kreativität & Denken & Streß

Streß ist ein Programm, welches für unser Überleben richtig grundlegend wichtig ist. Streß hat sich bewährt. Im Neandertal. Doch die Zeiten ändern sich ... Unter Streß aktivieren wir alles, was wir jetzt wirklich brauchen und deaktivieren alles, was jetzt nicht unbedingt notwendig ist, z.B. eMotionen, Kreativität und (analogisches) Denken.

emotionale Freiheit ist Kreativität

Nur wenn Sie entspannt und kreativ sind, sind Sie offen für Neues, sind Sie neugierig und innovativ. Die Basis für erfolgreiche persönliche Entwicklung!

eMotionen & gelungene Kommunikation, glückliche Beziehungen und Konflikte als Chance

Mindestens 80 % unserer Kommunikation sind non-verbal, verbale Kommunikation ist die Ausnahme! Kommunikation dient vor allem dem Zusammenhalt der Horde, der Austausch von Informationen ist die Ausnahme! Normalerweise kommunizieren wir eMotionen. eMotionen sind das Öl im Motor unserer Beziehungen, unseres sozialen Lebensraums. Sie können keine Beziehung auf logischen Argumenten aufbauen. Beziehung entsteht, wenn sich Menschen gegenseitig verändern. Eine wesentliche Beziehung entsteht, wenn sich Menschen gegenseitig wesentlich verändern. eMotionen sind wesentlich, sind Teil unseres Wesens. Beziehung entsteht, wenn wir spürbar emotional aufeinander reagieren. Dazu gehört es, einerseits die eigenen eMotionen wahrzunehmen, auszudrücken und zu kommunizieren und andererseits die hinter dem Verhalten des Kommunikationspartners stehenden eMotionen zu erspüren. Die jeweils letzten Schritte gehen oftmals schief! Deshalb ist es vor allem hilfreich zu üben, die eigenen eMotionen eindeutig zu kommunizieren und gleichzeitig zu lernen, welche eMotionen hinter den Verhaltensmustern des Partners stehen.

eMotion = Motivation

Manchmal kommen Führungskräfte zu mir und bitten um ein Training mit dem Ziel, motivierterer Mitarbeiter. »Ach, Sie wollen emotionalere Mitarbeiter?« antworte ich dann gerne. »Nein nein, um Gottes willen, motiviertere Mitarbeiter!!« – »Aber das ist doch das gleiche!« Wer motiviert ist, hat eMotionen. Wer stark motiviert ist, hat starke eMotionen!

Genau so widersprüchlich ist der Wunsch vieler Lehrer nach gleichzeitig motivierten und stillsitzenden Schülern. Wer motiviert ist, bewegt sich. Wer stark motiviert ist, bewegt sich stark!

Ich kenne nur sehr wenig Menschen, die sich wirklich und aus vollem Herzen mehr und intensivere eMotionen wünschen. Aber die meisten Menschen wünschen sich mehr Motivation und leiden unter mangelndem Antrieb. Wenn Sie sich mehr Motivation wünschen, dann bitten Sie um mehr und intensivere und starke und mächtige eMotionen! Sie sollten das wissen.

eMotionen beeinflussen und verändern

eMotion = Bewegung = Muskulatur. Der einfachste Weg, eMotionen zu verändern, führt über Ihre Physiologie. Aber rennen Sie jetzt nicht gleich ins Fitneßstudio! Es geht weniger um Kraft, als vielmehr um Differenzierung und Entspannung.

Es gibt vor allem zwei Wege, eMotionen bewußt zu beeinflussen:

- Über sichtbare Muskelbewegungen (Gestik & Mimik). Üben Sie dafür eine reichere, differenziertere und intensivere Gestik und Mimik.
- Über hörbare Muskelbewegungen (Stimme). Hier geht es um Stimmqualität, um Interjektionen (Ahs und Ohs) und um die Atmung beim Sprechen.

Je reichhaltiger, differenzierter und intensiver Ihre eMotionen sind (und je besser Sie diese beeinflussen können!), um so leichter werden Sie sich und andere motivieren können. Lernen fällt leichter, Ihr Gedächtnis wird brilliant! Sie können angemessen mit Streß umgehen (was Ihre Gesundheit fördert) und entwickeln – quasi nebenbei – einen sehr kreativen Denkstil. Dieser wird Ihnen bei den wenigen noch verbleibenden Problemen sehr hilfreich sein.

Ihre emotionale Kompetenz wird Ihre Beziehungen verbessern (oder erst ermöglichen) und Ihnen helfen, Konflikte als Entwicklungschance zu nutzen.

eMotionen sind Lebensqualität

Durch emotionale Freiheit wird Erfolg erst möglich und Ihre persönliche Entwicklung gleichzeitig intensiver und angenehmer.

Doch bei all dem geht es letztendlich um eines: Emotionen sind der entscheidende Baustein Ihrer Lebensqualität.

Genießen Sie sich!

Viel Freude und Erfolg wünschen Ihnen dabei

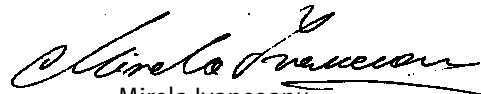


Ralf Stumpf

Ralf Stumpf Seminare

Hiddenseer Straße 10 • 10437 Berlin
Web: www.ralf-stumpf.de
E-Mail: info@ralf-stumpf.de
Telefon: 0 30/44 65 06 93

und



Mirela Ivanceanu

Mirela Ivanceanu Coaching

Hiddenseer Straße 10 • 10437 Berlin
Web: www.ivanceanu.de
E-Mail: mirela@ivanceanu.de
Telefon: 0 30/44 71 65 24