

Einsichten während eines Waldspaziergangs

Autor: Eugen Grillich

Fotos: Lee Chai Stramka

Unsere Emotionen können uns buchstäblich «blind» machen. Sind wir aber nicht manchmal auch blind für unsere Emotionen? Diese geistigen Phänomene laufen überwiegend unbewusst ab und lassen sich willentlich nur schwer direkt steuern. Andersherum gibt es einen engen Zusammenhang zwischen unserem Denken, Handeln und Fühlen. Unsere Annahmen und Überzeugungen und damit unser Verhalten, mit dem wir erstere zu verfolgen versuchen, und auch die Tatsache, ob wir am Ende erfolgreich sind oder nicht – das alles ist mit Emotionen verbunden. Die Beschreibung der Wirkungszusammenhänge zwischen emotionalen, intentionalen beziehungsweise motivationalen Faktoren und unserem Verhalten kann helfen, uns selbst als biopsychosoziale Einheit besser zu verstehen.

In den Wald. Kurz nach Inkrafttreten der SARS-CoV-2-Eindämmungsmaßnahmenverordnung war ich mit meiner Familie im Wald. Viele andere SpaziergängerInnen waren ebenfalls unterwegs. Nicht alle waren konsequent in der Handhabung der Abstandsregelung. Insbesondere kleinen Kindern fiel es nicht leicht, die Regeln zu befolgen, die sich ihnen nicht erschließen. Meiner zweieinhalbjährigen Tochter erging es nicht anders.

Einerseits ist es wichtig, dass meine Tochter im Wald ihrem Bewegungsbedürfnis nachkommen kann.

Andererseits muss natürlich auch Infektionsschutz gewährleistet werden. Für mich persönlich stellt das einen ziemlich komplexen Balanceakt dar. Wie soll ich mich verhalten? Viele Fragen gehen mir dabei durch den Kopf.

Haben meine Entscheidungen als Bezugsperson und insbesondere die Art und Weise, diese Entscheidungen meiner Tochter nahezubringen, womöglich emotionale Konsequenzen für sie? Welches bewusst- oder gar unbewusst-emotionale Gerüst liegt meinem bewusst-rationalen Verhalten zugrunde? Und welche Wirkung haben die Pair-Tracking-Prozesse beziehungsweise Group-Tracking-Prozesse auf die emotionale Entwicklung meines Kindes? Bin ich in der Lage, meinen Emotionen zu folgen und trotzdem meine Entscheidungen abzuwägen oder übernehmen eher meine Emotionen die Führung?

Dem Prinzip auf den Grund gehen. In seinem Artikel «Tracking – ein Grundprinzip des Lebens» beschreibt Stefan Knobel unter anderem die unserem Verhalten zugrundeliegende, kontinuierliche Feedback-Kontrolle. Unsere Reizverarbeitung basiert auf einer Korrelation unserer Sinneseindrücke – von innen und von außen. Dieser unablässige Prozess der Selbstbezüglichkeit beginnt bereits auf mikrobiologischer und physiologischer Ebene und stellt eine grundsätzliche Regel für die Organisation eines Lebewesens dar. Als «Überbegriff für alle feedbackkontrollierten Tracking-Prozesse im Inneren des Körpers» wählt der Autor die Bezeichnung «Internal-Tracking» (Knobel 2020, S. 11).

Tracking-Prozesse beobachten. In unserer Bewegung können wir unterschiedliche Varianten von Führen und Folgen wahrnehmen. Die Wechselbeziehungen zwischen der Qualität von Body-Tracking-Prozessen der jeweiligen InteraktionspartnerIn und der Qualität ihrer gemeinsamen Pair-Tracking-Prozesse können wir mithilfe des Kinaesthetics-Konzeptsystems erfahren und beschreiben. Eine differenzierte Wahrnehmung von Druck- und Spannungsverhältnissen in unserem Körper ermöglicht uns, aus der Innenperspektive unsere eigenen Body-Tracking-Prozesse zu beobachten.

Differenziert wahrnehmen. Das erste Konzept «Interaktion» legt den Grundstock für die Erforschung des individuellen Bewegungspotenzials. Die Sensibilisierung der eigenen Bewegungswahrnehmung fördert eine bewusste Auseinandersetzung mit der eigenen Bewegung im Kontext der Bewegungselemente. Die





drei variablen und sich gegenseitig beeinflussenden Elemente Zeit, Raum, Anstrengung bilden sozusagen eine Grundregel für alle Tracking-Prozesse. Die Wechselbeziehung zwischen den einzelnen Elementen, aber auch die wechselseitige Abhängigkeit der inneren und der äußeren Bewegungselemente können hier als eine Art Grundmuster erfahren und beschrieben werden, die sowohl in den Führen-Folgen-Prozessen der eigenen Bewegung als auch in den Pair-Tracking-Prozessen der zwischenmenschlichen Interaktion eine zentrale Rolle einnehmen.

Je sensibler ich also in der Wahrnehmung meiner eigenen Bewegung bin, umso differenzierter kann ich diese im Kontext von Zeit, Raum und Anstrengung koordinieren und somit achtsamer mit anderen Menschen interagieren.

Differenziert variieren. Mithilfe der Konzepte «Funktionale Anatomie», «Menschliche Bewegung» sowie

«Anstrengung» kann die eigene Bewegung darüber hinaus analysiert werden. Die bewusst initiierten Body-Tracking-Prozesse führen, durch eine gezielte Lenkung der Aufmerksamkeit auf die erfahrbaren Aspekte der Bewegung sowie durch das Variieren dieser Aspekte im Kontext der Bewegungselemente, zu mehr Möglichkeiten, die eigene Bewegung an unterschiedliche Anforderungen anpassen zu können.

Selbstbestimmt und anpassungsfähig sein. Sensibel eingesetzt hilft diese Vielfalt an Bewegungsmöglichkeiten, in einer Interaktion stets die passende Interaktionsform zu finden – und zwar so, dass die an der Interaktion beteiligten InteraktionspartnerInnen im Verlauf eines Social-Tracking-Prozesses die jeweils eigenen Ebenen des Internal-Trackings für sich gesundheits- und entwicklungsfördernd gestalten.

Anders formuliert: Je differenzierter die InteraktionspartnerInnen ihre Body-Tracking-Prozesse selbstbestimmt und kontrolliert zu koordinieren lernen, umso erfolgreicher können sie in einem Pair-Tracking-Prozess die wechselseitigen Anpassungen verfolgen.

Emotionskarussell. Welche Rolle spielen aber unsere Emotionen bei all den Führen-Folgen-Prozessen im gesellschaftlich-sozialen Kontext?

Angesichts der heutigen Lage lassen die Ungewissheit und Unsicherheit eine Kaskade von Emotionen entstehen. Verstärkend hinzu kommen die sich mit Schlagzeilen überbietenden Berichterstattungen in den Medien und die Uneinigkeit über die Sinnhaftigkeit der einzuleitenden Maßnahmen nicht nur Deutschlands, sondern der gesamteuropäischen politischen Bühne.

Nicht ohne Zweifel wurde die neue Ausrichtung von Nähe und Distanz – die Vermeidung von Kontakten und die Einhaltung räumlicher Abstände – von der Mehrheit der Bevölkerung an- und hingenommen. In vielen Gesprächen mit unterschiedlichen Mitmenschen habe ich den Eindruck, ein schwindelerregendes Emotionskarussell im Dauer-Abo gebucht zu haben. Unmut, Unbehaglichkeit, Wut und Ohnmacht, aber auch Glaube, Hoffnung und Vertrauen kamen bei diesen Gesprächen zum Vorschein.

Wirkung von Emotionen. Die Ausprägung unserer Persönlichkeit und unseres Temperaments, die unsere Emotionalität widerspiegelt, nimmt in allen Tracking-Prozessen eine bedeutende Rolle ein. Wenn zwei oder mehrere biopsychosoziale Einheiten aufeinandertreffen, entstehen in diesem sozialen Austausch zahlreiche Führen-Folgen-Prozesse sowohl auf der anatomischen und physiologischen als auch auf der



emotionalen Ebene. Unsere Emotionen haben eine unmittelbare Wirkung auf unsere Spannung, Körperhaltung oder Mimik und Gestik. Sie können unserer Sprache eine andere Intensität verleihen, körperliche Symptome verursachen und weitere Emotionen hervorrufen. In einer verstärkten Form können sie sogar buchstäblich «blind» machen.

Versuchen Sie doch einmal folgende Fragen für sich zu beantworten:

- A. Wie viele Sorgen bereitet Ihnen die Vorstellung, sich zu infizieren und selbst zu erkranken?
- B. Wieviel Kummer bereitet Ihnen die Tatsache, dass Ihre Kinder mit den Großeltern nur noch verbal auf Abstand oder über die sozialen Medien und nicht mehr direkt über Bewegung und Berührung interagieren können?
- C. Wie sehr regt es Sie auf, weil Sie nicht nachvollziehen können, dass andere Menschen sich nicht an die Maßnahmen halten?
- D. Können Sie sich vielleicht darüber freuen, dass A. noch nicht eingetreten ist, bei B. immer noch ein intensiver Kontakt, wenn auch auf anderen Wegen, besteht und im Fall C. andere Menschen vielleicht ebenfalls eine Ambivalenz zwischen Gedanken und Emotionen erleben, aber sich eben anders entscheiden?

Und nun aus einer anderen Perspektive:

- E. Wie viel Sorgen bereitet Ihnen die Vorstellung, dass die Zukunft von Maskenpflicht und Abstandsregeln geprägt sein wird und unsere demokratischen Grundrechte weitere Einschränkungen erfahren werden?
- F. Wie viel Kummer bereitet Ihnen beispielsweise die Tatsache, dass Sie eigentlich andere Ansichten haben, aber sich gegenüber Ihren Eltern doch anders verhalten, weil diese der Risikogruppe angehören?
- G. Wie sehr regt es Sie auf, dass ImpfgegnerInnen, Rechtsradikale und VerschwörungstheoretikerInnen zusammen in einen Topf geworfen werden?
- H. Können Sie sich darüber freuen, dass E. zunächst ein Gedankenkonstrukt ist, Sie bei F. zwischen Ansichten und Absichten differenziert unterscheiden und je nach Kontext variieren können und im Fall von G. im Rahmen der Meinungsfreiheit getätigte Äußerungen nicht die Kriterien von Wahrheitsgehalt erfüllen müssen?

Wissenschaftliche Erkenntnisse. Menschen sind emotionale Wesen. Die eng aneinander gebundene und in einem hohen Maß voneinander abhängige motorisch-sensorische und emotionale Entwicklung des Kindes ist wesentlich von der Art der Interaktionsgestaltung zwischen Säugling und seiner Bezugsperson abhängig. Das zeigen die Untersuchungen des österreichisch-amerikanischen Mediziners und Psychologen René Arpad Spitz (1887-1974). In den USA erforschte Spitz in den Jahren um 1940 intensiv die Entwicklung von 203 Kleinkindern in einem Säuglingsheim und von 90 Kleinkindern in einem Findelhaus. Im Sinne von vergleichenden Längsschnittstudien wurden die Kleinkinder in ihrem Entwicklungsverlauf fast von Geburt an teilweise bis ins Alter von vier Jahren beobachtet. Bei 34 Kindern, denen zwischen ihrem sechsten und achten Lebensmonat für einen ununterbrochenen Zeitraum von drei Monaten die Mutter entzogen wurde, verwandelte sich die emotionale Disbalance dieser bedauernswerten Wesen innerhalb dieser Zeit zunehmend in eine schwere psychische Störung (vgl. Spitz 1976).

Nebenwirkungen von Social Distancing? Was haben nun unsere Emotionen mit unseren Entscheidungen zu tun? Wie gelingt es uns, in dieser heutigen Zeit im Spannungsfeld zwischen Rationalität und Emotionalität zu agieren?

Eine rasche Eindämmung der Infektionskette ist als eine Sofortmaßnahme im Falle einer Pandemie absolut sinnvoll, ja gar überlebenswichtig. Unabhängig von der Wirksamkeit damit einhergehender Interventionen können die Nebenwirkungen von Social Distancing viel weitreichender sein. Die bereits seit Monaten in den Medien angemahnte Tatsache, dass insbesondere pflege- und unterstützungsbedürftige Menschen unter diesen Umständen vereinsamen, ist eine dieser gravierenden Folgen. Eine Reihe von Fragen tut sich auf, beispielsweise die folgenden:

- Welche emotionale Färbung erhält die Annahme an sich, ein anderer könnte infiziert und bereits Träger des Virus sein?
- Wie werden die bewussten und unbewussten emotionalen Botschaften im sozialen Umfeld transportiert und welche Auswirkungen hat das auf das einzelne Individuum?
- Was erlebt ein Kind, das stets aufgefordert wird, Abstand einzuhalten, wenn andere Menschen sich nähern?





- Was erlebt ein Kind, wenn Menschen bei der Kontaktaufnahme zu Kindern auf Distanz gehen oder gar einen Bogen um diese machen?
- Was erlebt ein Kind, wenn es beim Ausleben seiner Bewegungsfreiheit immer wieder daran erinnert werden muss, die Seite zu wechseln oder gar ausdrücklich ermahnt wird, die Nähe zur Bezugsperson aufzusuchen, wenn andere Menschen entgegenkommen?

Soziales Lernen. In Zeiten von SARS-CoV-2 werden Kinder in ihrem Forschungsprozess des sozialen Suchens vor eine ganz besondere Herausforderung gestellt. Zwar lernen die Kinder, je nach Kontext der Sozialisation, den Abstand zu Nichtbezugspersonen zu wahren, und einige Entwicklungsphasen gehen mit einem sogenannten «Fremdeln» einher. Jedoch ist ein grundsätzliches «Vorsicht, Menschen – bitte Abstand halten» vorerst nicht in dem Verhaltensrepertoire eines Kindes vorhanden.

Eine eigenständige Erforschung und Erschließung des sozialen Kontexts ist für Kinder von großer Bedeu-

tung. Hier können sie ihre durch Bezugspersonen geprägten Erfahrungen und Erlebnisse auf die Umgebung übertragen beziehungsweise eine Bestätigung ihrer Erfahrungswerte erleben.

Als neugierige Wesen beobachten Kinder sehr gerne die Verhaltensweisen anderer Mitmenschen und eignen sich durch das Nachahmen bestimmte Verhaltensweisen an, die sie in ihrem sozialen Gefüge für sich verifizieren. Auf der Basis von Pair-Tracking-Prozessen lernen sie aus den von ihnen wahrgenommenen Unterschieden Unterscheidungen vorzunehmen. Diese Unterscheidungen finden in weiteren Pair-Tracking- oder Group-Tracking-Prozessen ihre Bestätigung oder auch ihre Nichtbestätigung.

Ein Beispiel. Häufig wird Kindern nachgesagt, «feine Antennen» für die Befindlichkeiten ihrer Bezugspersonen zu haben. Sie können die inkongruenten Verhaltensweisen, eine Nichtübereinstimmung zwischen dem emotionalen Erleben der Bezugspersonen und deren mimischem Ausdruck schnell entlarven. Das kommt nicht von ungefähr.



Denn sehr früh lernt ein Kind, die Unterschiede der Mimik einer oder mehrerer Bezugspersonen zu erkennen. Die unterschiedlichen motorischen Gesichtsfeldmerkmale dieser Bezugspersonen sind natürlich auch ein Ausdruck des jeweiligen emotionalen Erlebens letzterer. Das Kind lernt die jeweiligen Befindlichkeiten seiner Bezugspersonen unter anderem anhand der Veränderung der Gesichtsfeldmerkmale zu unterscheiden beziehungsweise die Verknüpfung zwischen motorischen Merkmalen und der emotionalen Ebene der Bezugsperson zu erkennen (bei der Unterscheidung entsteht natürlich ein Gesamtbild aus Mimik, Gestik, Stimmlage und so weiter).

Basierend auf den Vorerfahrungen mit den Bezugspersonen überprüfen Kinder die Interaktionen mit anderen InteraktionspartnerInnen auf ihren emotionalen Gehalt. So lernten auch wir als Kinder zu unterscheiden, ob jemand anderes traurig, wütend, freudig ist oder eben Angst hat.

Emotional Tracking? Unsere Absichten sind eng mit unseren Emotionen verbunden, und die Art und Weise, wie wir mit unserem Verhalten unsere Absichten verfolgen, hat für uns wiederum stets emotionale Konsequenzen. Wir Menschen sind auf allen Ebenen selbstreferenzielle Wesen. Wir steuern unser Verhalten in einem zirkulären Prozess in Rückkopplungsschleifen und nehmen somit Bezug auf uns selbst – uns selbst als biopsychosoziale Einheit.

Ob zirkuläre Beschreibungen emotionaler und intentionaler beziehungsweise motivationaler Mechanismen das kinästhetische Tracking-Modell (vgl. Knobel 2020) ergänzen können, muss noch diskutiert werden. Es kann jedoch durchaus interessant und hilfreich sein, bei Erklärungen und Beschreibungen von Verhaltensweisen die psychische Komponente näher zu betrachten. Denn es gibt ein großes Potenzial an Möglichkeiten, durch bewusste Body-Tracking-Prozesse einen Zugang für Auseinandersetzungen mit eigenen emotionalen Themen zu finden.

Gleiten wir hierbei nicht zu sehr in die Psychologie ab? Vielleicht. Aber schließlich haben die für uns geläufigen Begriffe wie Selbstwirksamkeit und Selbstbestimmtheit auch einen emotionalen Gehalt, und die Unterstützung und Förderung dieser essenziellen und existenziellen Grundbedürfnisse ist eng mit Emotionen verbunden.

Bewusst handeln? Die menschliche Fähigkeit zum bewussten und rationalen Handeln wurde über Jahrhunderte hinweg damit begründet, dass der Mensch ein Bewusstsein hat. Nun können wir mittlerweile auch

anderen Lebewesen ein Bewusstsein zuschreiben und haben auf diesem Gebiet nicht die alleinige Vorherrschaft. Die Erkenntnisse neurowissenschaftlicher Forschungen führen uns zudem vor Augen, dass unser Verstand und unsere Vernunft in unsere emotionale Natur eingebettet sind. Im Vorfeld eines bewussten, willentlichen Entschlusses zur Handlung lässt sich nämlich ein Bereitschaftspotenzial in Form neuronaler Prozesse nachweisen. So nähern wir uns aus wissenschaftlicher Perspektive der «Kritik der reinen Vernunft» von Immanuel Kant an (vgl. Kant 2011).

Aus dem Wald. Bei meinem Spaziergang im Wald blieben die Aufsicht über meine Tochter und die Bewegungsfreiheit in der Natur weiterhin ein Balanceakt. Dies jedoch ohne Verlust des Gleichgewichts. Und glücklicherweise gibt es im Wald viele, und vor allem interessantere Dinge zu entdecken als andere SpaziergängerInnen. ●

Quellen:

- > **Kant, Immanuel (2011):** Kritik der reinen Vernunft. Vollständige Ausgabe. Vermehrt um die Vorrede zur ersten Auflage 1781. Nach der 2. verbindlichen Auflage von 1787. Köln: Anaconda Verlag. ISBN 978-3-86647-408-6.
- > **Knobel, Stefan (2020):** Tracking – ein Grundprinzip des Lebens. Tracking, Teil 1. In: LQ. Kinaesthetics – zirkuläres Denken – Lebensqualität. Heft 1. S. 6 – 12.
- > **Roth, Gerhard (2001):** Fühlen, Denken, Handeln. Edition 6. Berlin: Suhrkamp Verlag. ISBN 978-3-5185-8313-5.
- > **Spitz, René Arpad (1976):** Vom Säugling zum Kleinkind. Naturgeschichte der Mutter-Kind-Beziehung im ersten Lebensjahr. 5. Auflage. Stuttgart: Klett-Cotta Verlag. ISBN 978-3-1290-7130-4.



Eugen Grillich ist Kinaesthetics-Trainer und Krankenpfleger und lebt mit seiner Familie in der Nähe von Münster, Deutschland.

LQ



kinaesthetics – zirkuläres denken – lebensqualität

In der Zeitschrift LQ können die LeserInnen am Knowhow teilhaben, das Kinaesthetics-AnwenderInnen und Kinaesthetics-TrainerInnen in zahllosen Projekten und im Praxisalltag gesammelt haben. Ergebnisse aus der Forschung und Entwicklung werden hier in verständlicher Art und Weise zugänglich gemacht. Es wird zusammengeführt. Es wird auseinander dividiert. Unterschiede werden deutlich gemacht. Neu entdeckte Sachverhalte werden dargestellt und beleuchtet. Fragen werden gestellt. Geschichten werden erzählt.

Die LQ leistet einen Beitrag zum gemeinsamen analogen und digitalen Lernen.

Bestellen Sie die Zeitschrift LQ unter www.verlag-lq.net
oder per Post

verlag lebensqualität
nordring 20
ch-8854 siebnen

verlag@pro-lq.net
www.verlag-lq.net
+41 55 450 25 10



Print-Ausgaben plus Zugang zur Online-Plattform



Bestellung Abonnement LQ – kinaesthetics – zirkuläres denken – lebensqualität

Ich schenke lebensqualität

- ☐ mir selbst
☐ einer anderen Person

Meine Adresse:

Vorname _____

Name _____

Firma _____

Adresse _____

PLZ _____ Ort _____

Land _____

eMail _____

Geschenkabonnement für:

Vorname _____

Name _____

Firma _____

Adresse _____

PLZ _____ Ort _____

Land _____

eMail _____