

Lichtblick

Magazin für praktizierte
Individualpsychologie

Körper trifft Psyche

Inhalt Heft 130

- Körperorientierte Selbsterfahrung
- Atem als Spiegelbild
- Angststörungen lösen
- Macht somatischer Marker
- Selbstliebe und Vergebung
- Psychohygiene dank Tagebuch
- Neurofeedback und Brainspotting

Die Macht der somatischen Marker

Martina Nohl stellt dieses Bewertungssystem vor, auch mit Blick auf Instinkt und Intuition.



Dr. Martina Nohl arbeitet als Purpose- und Laufbahncoach in Heidelberg. Auf ihren beiden Internet-Plattformen unterstützt sie Menschen, in ihre Größe zu kommen. www.kompetenz-coach.de www.genial-leben.com

Im Zusammenspiel von Körper und Psyche wirken komplexe Mechanismen, die unser Entscheidungsverhalten und unseren Umgang mit Veränderungen tiefgreifend beeinflussen. Daher sollten sich Beratende hiermit immer wieder näher befassen, um auch diese Ebene in den Prozess mit einbeziehen zu können. Der Neurowissenschaftler António R. Damásio und seine Frau Hanna haben dazu die Theorie der somatischen Marker entwickelt. Diese Theorie zeigt, dass wir unseren Körper als eine Art emotionales Feedbacksystem nutzen können, das uns in bewussten und unbewussten Prozessen aufzeigt, welche Entscheidungen sich richtig oder falsch anfühlen. Doch wie funktionieren somatische Marker? Und was bedeutet das für unser Leben und Wohlbefinden?

Somatische Marker – unser inneres Bewertungssystem

Damásios Modell der somatischen Marker basiert auf der Annahme, dass unser emotionales Erfahrungsgedächtnis alle bedeutsamen Erfahrungen und Emotionen speichert und sie mit spezifischen Körperempfindungen verknüpft. In den somatischen Markern ist unser bisheriges Bewertungssystem der Welt im Unbewussten abgelegt. Diese somatischen Marker – zum Beispiel ein Engegefühl in der Brust oder ein warmes Gefühl im Bauch – können wir in Entscheidungssituationen abrufen, um eine Orientierung zu gewinnen, was unser Ganzkörper-Psyche-System von der Sache hält.

Somatische Marker sind oft intersubjektiv, das heißt, viele Menschen empfinden sie ähnlich, aber nicht gleich. Machen Sie den Test. Über den Geruchssinn kann man die somatischen Marker am schnellsten aktivieren: Riechen Sie einmal tief in den Mülleimer und beobachten Sie, wo in Ihrem Körper sich welche somatischen Marker zeigen. Oder riechen Sie an einer duftenden Blume oder Ihrem Lieblingsparfum und vergleichen Sie die wahrgenommenen Körperempfindungen. Sie können sie gerne in eine ähnliche Tabelle oder visuell mit Farben an einem Strichmännchen einzeichnen.

Körperliche Marker können als „innerer Kompass“ dienen und uns helfen, uns in schwierigen Situationen zurechtzufinden.

Negative somatische Marker signalisieren „Stopp!“, das ist nicht stimmig:	Positive somatische Marker signalisieren „Go“, das passt für uns:
• Kloß und Engegefühl im Hals	• leichtes Kitzeln im Bereich des Solarplexus, warmes wohltuendes Gefühl im Bauch
• weiche Knie, Zittern in den Beinen	• Lächeln, leichtes Anheben der Mundwinkel
• flauer Magen, leichte Übelkeit oder Druckempfindungen	• „Magenhüpfen“ vor Freude
• hochgezogene Schultern, verkrampfte Muskeln	• Leichtigkeit, Helle im Kopf

Diese körperlichen Marker können als „innerer Kompass“ dienen und uns helfen, uns in schwierigen Situationen zurechtzufinden. So ist es hilfreich, diese Signale als Sprache des Unbewussten, die uns wichtige Informationen liefert, immer mehr wahrzunehmen. Aber sind sie wirklich immer so zuverlässig? Wirkt da tatsächlich unsere Intuition oder eher unser Instinkt?

Körperliche Warnsignale oder ganzheitliches Wissen?

Worin unterscheiden sich Instinkt und Intuition? Eine besondere Herausforderung besteht darin, zwischen instinktiven Reaktionen und intuitiven Eingebungen zu unterscheiden. Der **Instinkt** ist meist eine schnelle, automatische Reaktion auf eine potenzielle Bedrohung oder Gefahr. In solchen Situationen kann das Bauchgefühl

uns unbewusst zur Vorsicht mahnen, selbst wenn die Gefahr in der Realität nicht so groß ist. Instinktive Reaktionen sind oft stark angstbesetzt und ziehen schnelle, emotionale Handlungen nach sich – etwa das Bedürfnis, wegzulaufen oder sich zu verteidigen. Diese Reaktionen sind evolutionär geprägt und sollen unser Überleben sichern. Wenn wir also somatische Marker in einer angespannten, schwierigen Situation und Umgebung wahrnehmen, kommen sie oft aus unserem Reptiliengehirn und liefern keine förderlichen Informationen für ressourcenorientiertes zukünftiges Verhalten.

Körperliche Rückmeldungen, die aus der **Intuition** stammen, die über unser emotionales Erfahrungsgedächtnis hinausgeht, sind hingegen meist ruhiger und ermutigender. Sie vermittelt eine Art innere Klarheit oder ein tiefes „Wissen“, das nicht auf bewussten Überlegungen basiert, sondern auf einem umfassenderen Erleben. In der Psychologie beschreibt Timothy Wilson Intuition als die Rückmeldung eines „lernfähigen Unbewussten“. Im Gegensatz zu impulsiven instinktiven Reaktionen liefert eine echte Intuition eine Gesamteinschätzung auf der Summe unserer bisherigen Erfahrungen. In der Beratung kommen zusammengetragene umfassende Informationsbausteine hinzu, mit denen wir im Beratungsprozess erst einmal unser Unbewusstes informieren und auf eine kompetente somatische Reaktion vorbereiten. Nur so können wir in der Beratung unsere somatischen Marker als hilfreiches Instrument nutzen und eine instinkthafte „Überlebensreaktion“ vermeiden.

Die Arbeit mit somatischen Markern in der Beratung

Die Schweizer Psychologin Maja Storch hat die Theorie der somatischen Marker für die Beratung populär gemacht. Sie betont, dass Menschen, die den Zugang zu ihren somatischen Markern verloren haben, oft Schwierigkeiten haben, Entscheidungen zu treffen, die ihrem wahren Selbst entsprechen. Das wahre Selbst entspricht hier unserem intuitiven Anteil, der uns immer in die Verbindung mit unseren Ressourcen und unserer inneren Größe bringt. So kann die Arbeit mit somatischen Markern dazu beitragen, das „emotionale Navi“ wiederzuentdecken und zu nutzen.

Schaffen Sie im Coaching-Prozess eine empathische Atmosphäre, die Klient:innen eine sichere Reflexion ermöglicht. Durch das Aktivieren von Spiegelneuronen – im Coaching auch als Pacing und Leading bezeichnet – können Coaches selbst die somatischen Marker des Gegenübers beeinflussen, indem sie gezielt beruhigende Gesten, Körperhaltungen oder ein einladendes Lächeln einsetzen. So fördern Coaches eine offene Körper-Psyche-Verbindung, die Klient:innen ein Gefühl von Verbundenheit vermittelt und den Prozess der Selbstreflexion vertieft.

Das Verständnis für die Unterschiede kann helfen, impulsives Verhalten zu hinterfragen und Entscheidungen zu treffen, die besser mit den eigenen Werten und Zielen

übereinstimmen. Diese müssen aber kognitiv erst gut vorbereitet werden, so dass alle Aspekte auf dem Tisch liegen. Erst anschließend ist es sinnvoll, in intuitive Übungen zu gehen, die die somatischen Marker abfragen. Und erst dann können sie eine gute Hilfestellung sein. So können Sie Ihre Klient:innen schulen, zwischen instinkthafte und intuitiven Empfindungen zu unterscheiden.

Dysfunktionale somatische Marker verändern

Es ist möglich, somatische Marker behutsam umzugestalten, wenn sie beispielsweise auf alten Ängsten und einem niedrigen Selbstwertgefühl beruhen. Denn dann hindern sie unsere Klient:innen an nächsten Entwicklungsschritten, etwa wenn ein:e Klient:in ein für ihn/ sie sehr positives nächstes Lebensziel entwickelt hat und die somatischen Marker mit den damit verbundenen Glaubenssätzen ihn/ sie an der Umsetzung hindern. So gehen Sie vor:

1. Innere Landkarten zeichnen lassen: Ermutigen Sie Klient:innen, eine „innere Landkarte“ ihres Körpers zu erstellen, in der sie Empfindungen, Blockaden oder angenehme Bereiche visuell darstellen. Dies kann mit einfachen Zeichnungen oder durch Farbmarkierungen auf einer Körpergrafik (s. o.) geschehen. Diesen können oft Glaubenssätze zugeordnet werden, die auch intuitiv mit der Körperwahrnehmung abgerufen werden können. Eine solche Karte kann Klient:innen helfen, emotionale und körperliche „Problemzonen“ zu identifizieren und zu verstehen, welche Erinnerungen oder Glaubenssätze sich darin widerspiegeln. Das emotionale Erfahrungsgedächtnis wurde in der Kindheit gut gefüllt und enthält viele „überholte“ Ohnmachtserfahrungen, die uns als Erwachsenen nicht länger dienlich sind, wenn wir einen Entwicklungsschritt gehen wollen.

2. Neue innere Landkarten schaffen: Inspirieren Sie Klient:innen dazu, mit inneren Ressourcenbildern des Neuen behutsam neue positive Körperwahrnehmungen zu finden. Sie könnten auch anregen, bestimmte positive Bilder, Gesten oder Melodien zu finden, die bewusst mit der Aufmerksamkeits-Steuerung auf Körperregionen gelenkt werden, in denen sich überholte somatische Marker zeigen, um genau dort eine Veränderung anzuregen. Die Power-Poses, die Amy Cuddy in ihrem berühmten Ted-Talk vorstellt, sind hier gut geeignet. Durch das bewusste Erleben von Leichtigkeit, Kraft oder Ruhe im Körper verwandeln sich die negativen somatischen Marker und der Weg zum Ziel wird offener.

Wir stehen erst am Anfang, die komplexen Zusammenhänge zwischen Körper, Geist und Seele zu verstehen, doch die Neurowissenschaften entwickeln sich rasant. Dieses Wissen wird uns als Anwendungswissen in der Persönlichkeitsentwicklung helfen, uns besser in einer unübersichtlicher werdenden Welt zurechtzufinden, da unsere Intuition (im Gegensatz zu unserer Kognition) Komplexität wunderbar bewältigen kann. Der gestaltende Umgang mit somatischen Markern ist hier ein Anfang.

Verein für praktizierte Individualpsychologie



Verein für praktizierte
Individualpsychologie e. V.

Vorstand

1. Vorsitzende – Ulrike Strubel

Alleestr. 16 / D-67105 Schifferstadt / Tel.: +49(0)6235-92 09 26 / e-mail: u.strubel@vpip.de

2. Vorsitzende – Barbara Heine

Ober-Olmer Str. 29 / D-55127 Mainz / Tel.: +49(0)6131-21 49 55 / e-mail: b.heine@vpip.de

Vorstandsmitglied – Carina Haindl Strnad

Schlachthofstr. 8i / D-76726 Germersheim / Tel.: +49(0)7274-779 89 78 / e-mail: c.haindlstrnad@vpip.de

Kassiererin – Simone Klein

Steigstr.16/ D-78176 Blumberg / Tel.: +49(0)7702-56 89 / e-mail: s.klein@vpip.de

Schriftführerin – Cornelia Domaschke

Im Bitik 15 / D-79650 Schopfheim / Tel.: +49(0)160-94 63 66 99 / e-mail: c.domaschke@vpip.de

Themenschwerpunkt der nächsten Ausgabe:

Abschied, Trauer, Zuversicht

Redaktionsschluss: 15. Februar 2025

AnsprechpartnerInnen

Erika Becker

Tel.: +49(0)9727-90 73 13 / e-mail: e.becker@vpip.de
Buchversand *Familienrat nach Dreikurs – Ein Gewinn für alle*

Carina Haindl Strnad

Tel.: +49(0)7274-779 89 78 / e-mail: c.haindlstrnad@vpip.de
Kontaktperson IP-Forum, Online-Supervision, Offen-für-alle-Angebote

N. N.

Eine Kontaktperson aus dem Vorstand für die VpIP-RegionalleiterInnen wird bei der nächsten Vorstandssitzung festgelegt.

Ulrike Strubel

Tel.: +49(0)6235-92 09 26 / e-mail: u.strubel@vpip.de
Kontaktperson für die VpIP-Webseiten und Social Media

Lichtblick

Magazin für praktizierte
Individualpsychologie

Impressum

Das Magazin für praktizierte Individualpsychologie *Lichtblick* ist das offizielle Organ des Vereins für praktizierte Individualpsychologie e.V. (VpIP), mit dem Schwerpunkt auf der Beschreibung und Darstellung praxisorientierter Individualpsychologie. Herausgeber ist der Vorstand des Vereins für praktizierte Individualpsychologie e.V. (VpIP).

Redaktionsleitung: Nicole Weisheit-Zenz / e-mail: nwz.texte@gmx.de; **Schlussredaktion und Satz:** Roland Reischl / www.rr-koeln.de

Zuschriften bitte nur an die E-Mail-Adresse: magazin@vpip.de

Mediadaten mit allen Informationen zu Anzeigen finden Sie unter: www.vpip.de/downloads

Das Copyright aller namentlich gekennzeichneten Artikel liegt bei den Autoren. Das Copyright aller übrigen Beiträge liegt beim Verein für praktizierte Individualpsychologie e.V. Nachdrucke sind in jedem Fall genehmigungspflichtig. Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben die persönliche Meinung der Autoren wieder. Eingesandte Beiträge aller Art haben kein Recht auf Veröffentlichung. Die Redaktion behält sich Kürzung und Bearbeitung der eingesandten Manuskripte sowie Kürzung der Leserbriefe vor. Für die Rücksendung unverlangt eingesandter Manuskripte kann nicht garantiert werden. Zur Veröffentlichung gelangen nur Artikel, die per e-mail oder auf CD an die Redaktion gesandt werden.

Das Magazin *Lichtblick* erscheint vier Mal im Jahr und kann zum Preis von jährlich 25 Euro (Ausland: 40 Euro) abonniert werden. Bestellungen bitte an das Sekretariat. Mitglieder des Vereins für praktizierte Individualpsychologie erhalten die Zeitschrift kostenlos. Das Magazin *Lichtblick* wird gedruckt auf chlorfrei gebleichtem Papier.