



Reden und tanzen: Maya Onken, Coach und Dozentin aus der Schweiz, im gemeinsamen Plenumsvortrag mit ihrem Kollegen Gunter Schmidt (hier verdeckt).

# DAS RUNDE BEGINNT MIT DEM ECKIGEN

... und es endet zauberhaft.

Bericht über den Kongress „Reden reicht nicht!?“ in Heidelberg.

Ich zähle bis vier und zeichne währenddessen eine Linie in die Luft, halte dann den Atem für vier weitere Zählheiten an und zeichne die nächste Linie eines imaginären Quadrates. Dann atme ich aus und male dabei auf vier zählend die dritte Seite des Quadrates in die Luft. Wieder eine Atempause für vier Zählheiten, dann folgt die Vollendung meines Luftquadrates. Carolyn Daitch bringt den Kongressteilnehmern das „Atmen im Quadrat“ bei, eine wirksame Methode, sich schnell zu beru-

higen und seine Gefühle zu regulieren. Gerade im Umgang mit Ängsten reicht es eben oft nicht aus, nur darüber zu reden.

„Reden reicht nicht!?“ lautet der Titel der Tagung Ende Mai in Heidelberg. Er lädt dazu ein, mit Kollegen über diese These, Erkenntnis und Frage zu diskutieren. 1300 Teilnehmer wählen ihr Programm aus hundert Referenten, es geht um Embodiment, Traumaforschung, Hirnentwicklung, Resonanz und Spiegelneuronen, Humor und Trance in Therapie, Coaching

und Beratung – bis hin zur Organisationsentwicklung mit besonderem Fokus auf bifokal-multisensorischen Interventionstechniken. Ein großes Plädoyer für den Körper.

Maja Storch, die Entwicklerin des Zürcher Ressourcen Modells (ZRM) und laut Gunter Schmidt eine der wichtigsten deutschsprachigen Autorinnen zum Thema Embodiment, leitet lebendig und im wahrsten Sinne des Wortes bewegend die Tagung ein. Die Philosophie Descartes' und seine Trennung von Körper und Seele wir-

ke noch heute auf das Körperbild des Menschen. Dieses Bild sei bis auf den Kopf so undifferenziert, dass es einem Kartoffelsack mit Kopf gleiche. Der Embodimentansatz hingegen betrachtet den Geist als im Körper gebettet und beide in Wechselwirkung miteinander und mit dem Umfeld stehend. Bei Maja Storch erleben wir, wie das reine Imitieren eines Lächelns die Stimmung hebt und Stirnrunzeln und das Senken der Mundwinkel schlechte Laune fördern.

Ein Highlight der Tagung ist für mich Stephen Porges. „Wenn wir wissen, wie wir ein Gefühl von Sicherheit auslösen können, wissen wir, wie wir Traumata behandeln können“, postuliert der Neurowissenschaftler, denn das Gefühl von Sicherheit verändere das autonome Nervensystem. Porges vermutet, dass der Parasympathikus in einen dorsalen und einen ventralen Vagus mit ganz verschiedenen Funktionen geteilt ist und von grundlegender Bedeutung für die gegenseitige Beeinflussung zwischen Hirnstrukturen und anderen Organen. Alle Bereiche des autonomen Nervensystems hätten das Ziel, Sicherheit aufrechtzuerhalten oder wiederherzustellen. Für die Selbstregulation spielten Kontakt und Verbundenheit – vermittelt vor allem über Blick, Mimik und Berührung – eine wichtige Rolle. Ich überlege, wel-

## Vor unseren Augen löst sich so mancher Problemerknoten.

che Auswirkungen wohl die sozialen Netzwerke und zunehmend virtuellen Freundschaften auf die physische und psychische Gesundheit haben.

Joachim Bauer, Autor des Buches „Warum ich fühle, was du fühlst“, befasst sich u. a. mit der starken Resonanz, die zwischen Therapeut und Patient besteht. „Es gibt sie doch!“, ruft er und meint die heiß diskutierten Spiegelneurone – verantwortlich für Resonanz im zwischenmenschlichen Miteinander. Der Mensch komme unreif zur Welt ohne körpergestützte Ich-Kompetenz. Das Selbst-Bild und die Fähigkeit mitzufühlen entstehen erst durch die spiegelnden Beziehungserfahrungen.

Gunter Schmidt stellt gewohnt wortgewandt seine Ideen zur Organisationsentwicklung vor. Grundbedürfnisse wie Rollenklarheit, Wertschätzung oder Fairness seien stets gegenwärtig und würden von den Mitarbeitern auf deren Erfüllung hin überprüft. Aufgabe einer guten Führung sei es, einen entsprechenden Kontext zu schaffen. Laut Schmidt würden Menschen dann leistungsmotiviert und optimal kooperieren, wenn sie für sich ein entwicklungs-förderliches Ziel erkennen. „Der Sinn der Organisation entsteht also aus dem ‚Wofür‘ der Organisation.“

„Veränderungen sind nicht auszuschließen“, leitet Roger Marquardt seinen Workshop ein – das klingt verheißungsvoll. Es geht darum, spezifisch das emotionale Befinden des Klienten zu verändern, und zwar über das limbische System. Dort werde emotionaler Stress reguliert. Wir üben u. a. die Tarzan-Technik und klopfen uns 30 Sekunden lang auf die Thymusdrüse über dem Brustbein, was zu mehr Stabilität, Entspannung und Power führen soll. Und wir üben die bilaterale Hemisphärenstimulation mittels Butterfly-Klopfen. Ich

genieße die körperliche Entspannung und willkommene Pause vom vielen Zuhören.

Den praxisorientierten Workshop von Stephanie Bathe zum Thema Selbstfürsorge für Coaches und Berater besuchen geschätzt 300 Leute, die bereitwillig manch eigentümliche Körperübung mitmachen. Wir gähnen um die Wette, um den Kiefer zu entspannen und „so einiges“ in Fluss zu bringen. Bei der Tempo-Meditation entfalten wir jeder ein nach Menthol duftendes Tempotaschentuch und vergraben das Gesicht darin – mit dem Effekt des raschen Abstands vom Alltag und seinen Reizen. Die Techniken eignen sich besonders für eine verkopfte Businessklientel – sie bewirken spürbar erholsamen Ausgleich über den Körper.

Annalisa Neumeyer schafft mit ihrem Vortrag zum therapeutischen Zaubern eine „magische Atmosphäre“ im großen Saal der Stadthalle. Wir schauen begeistert ihren „Feenraketen“ hinterher und spüren unsere „inneren Kritiker“ auf. Neumeyer erklärt, wie sich beim therapeutischen Zaubern durch die Übernahme einer neuen Rolle – der des Zauberers – ein Gefühl der Selbstwirksamkeit einstellt. Zauberkunst arbeite mit „Veränderungsblindheit“ – nach mehrmaligem Wiederholen einer Handlungsabfolge glaubt das Unbewusste des Zuschauers zu wissen, wie es ausgehen wird, und übersieht die Veränderung. Vor unseren staunenden Augen löst sich so mancher Problemerknoten in Nichts auf. Was für ein zauberhafter Abschluss einer runden, gelungenen Tagung.

Juana Schröter

Infos zur Tagung unter [www.redenreichnicht.de](http://www.redenreichnicht.de)



Maja Storch im Eröffnungsvortrag.