



---

# Haltung Körperspuren ©

Innere und Äußere Haltung

---

Susan Egeler

NLP Masterarbeit ©Copyright Susan Egeler  
Akademie InKonstellation  
14.05.2017



# Inhaltsverzeichnis

---

Haltung Körperspuren ©.....	1
Innere und Äußere Haltung.....	1
Begriff Haltung.....	1
Was ist Authentizität seiner Haltung. ....	1
Die Prägungen von Erfahrungen.....	2
Die Konsequenz für Selbstverständnis.....	2
Charakterisierung von Haltung.....	3
Geschichte: Der alte Mann und das Pferd .....	5
Bedeutungs-Reframing zum Thema Haltung .....	6
Wesentliche Basis ist Wertschätzung .....	7
Geschichte zweier Mönche und eine schöne Frau .....	8
WATZLAWICK und De SHAZER: Lösbaren und unlösbaren Problemen .....	8
Kommunikation.....	9
Äußerer Einfluss auf inneren Einfluss .....	9
Absichtserfüller? .....	10
Körperspuren .....	11
Fritz Perls Gesamteindruck .....	11
Beobachtung des Klienten .....	12
Unterdrückte Gefühle .....	12
Linke und rechte Körperseite .....	13
Weiblich:.....	13
Männlich:.....	13
Unsere Beine unsere Säule .....	14
Der Gang.....	14
Der Atlas-Das Tor zum Bewusstsein.....	14
Lachen „schockiert“ das Nervensystem NORMAN COUSINS.....	15
STEVE DE SHAZER.....	16
AMY CUDDY.....	18
IKIGAI .....	19

# Haltung Körperspuren ©

## Innere und Äußere Haltung

### Begriff Haltung

Den Begriff „ Haltung“ kennen wir im Zusammenhang mit Körperhaltung und mit mental-geistigen Einstellungen. Das Wort „Haltung“ beinhaltet etwas mit Halt haben oder auch Halt geben zu tun, aber auch mit Halt! Im Sinne von Innehalten-zu stoppen-. Eine Grenze ziehen und sich positionieren, Authentizität.

### Was ist Authentizität seiner Haltung.

Es steht in enger Verbindung mit der Identität, mit seinem Charakter, Wahrnehmung seiner Umwelt und Wahrnehmung von sich selbst. Seine eigenen persönliche Einstellung zu Angelegenheiten des Lebens.



Es kann sich ein Coach noch so anstrengen, wenn seine „Haltung nicht stimmt, das Herzstück eines jeden, dann sind manche Dinge nicht umwandelbar.

Haltung – wie nehme ich meine Umwelt wahr – steuert unsere Denk- und Verhaltensweise, liegt ihr zugrunde und ist in gleichen Zug auch das Ergebnis.

### Die Prägungen von Erfahrungen

Jeder von uns hat eine Geschichte, eine Vergangenheit, Gegenwart. Die in dieser Zeit gemachten Erfahrungen und Prägungen durch unser Erziehung und Umwelt werden Bewertungen gebildet und sie beeinflusst wiederum unsere Sicht der Welt.

Haltung ist die Art und Weise, wie wir uns zu uns selbst und zu unserer Umwelt in Beziehung bringen, wie wir uns mit unsere Außen- und Innenwelt auseinandersetzen, wie wir Beziehungen gestalten, in welchen Variablen wir denken und wahrnehmen. Sie ist das, was wir WAHR NEHMEN und beurteilen.

### Die Konsequenz für Selbstverständnis

Dies hat Konsequenzen für das eigene Selbstverständnis, für die Sicht wie professionell die Handhabung von Situationen ist. Jeder entwickelt seine eigenen Methoden-seine eigene Landkarte, um es in der Sprache des NLP zu halten.

Realitätsschleife:



### Charakterisierung von Haltung

Woran erkennt man Haltung bei sich bzw. auch bei anderen Menschen. Die NLP 8 Grundannahmen nach Richard Bandler<sup>1</sup> möchte ich gerne mit einbeziehen:

- Die Fähigkeit den PROZESS zu verändern, mit dem wir die Realität wahrnehmen, ist oft wertvoller, als den INHALT unserer Erfahrung der Realität zu verändern.
- Die Bedeutung Deiner **Kommunikation** liegt in der Reaktion, die Du erhältst.
- Alle Unterscheidungen, die Menschen in Bezug auf unsere Umwelt und unser Verhalten machen können, sind brauchbar

---

<sup>1</sup> Richard Bandler 24.2.1950 Mitgründer der Entwicklung des NLP Modells

durch die visuellen, auditiven, kinästhetischen, olfaktorischen und gustatorischen Sinne darstellbar.

- Die Mittel, die ein Individuum benötigt, um angestrebte Veränderungen zu erreichen, sind bereits im Individuum vorhanden.
- Die Landkarte ist nicht die Landschaft.
- Der positive Wert des Individuums bleibt konstant, während der Wert und die Angemessenheit des inneren und / oder äußeren Verhaltens bezweifelt wird.
- Es gibt eine **positive Absicht** hinter jedem Verhalten und einen Kontext, in dem jedes Verhalten nützlich ist.
- Feedback versus Versagen. - Alle Resultate und Verhaltensweisen sind etwas Erreichtes, unabhängig davon, ob sie gewünschte Ergebnisse in Bezug auf eine Aufgabe / Sache sind oder nicht.

Es gibt keine Objektivität, Jedes Verhalten einer Person ist sinnvoll, es ist nur wichtig den Kontext zu beachten.

Widersprüche gehören zum Leben.

Unterschiede sind Reichtum und Vielfalt. Es geht um die Balance zwischen dem was man versucht zu verstecken. Diese Konflikte sind unangenehme, aber auch eine Chance auf Entwicklung. Dieser Widerstand ist eine Energie, die genutzt werden kann, um Einstellungen zu Konflikten zu ändern.

Es ist wie es ist...erst den Sinn dahinter zu verstehen, welche Funktion hinter den typischen Mustern im System liegt.

Eine Geschichte macht das Prinzip vielleicht deutlicher:

## Geschichte: Der alte Mann und das Pferd

Die folgende Geschichte trug sich zur Zeit Laotse's in China zu. Laotse liebte sie sehr.

Ein alter Mann lebte in einem Dorf, sehr arm, aber selbst Könige waren neidisch auf ihn, denn er besaß ein wunderschönes weißes Pferd. Könige boten phantastische Summen für das Pferd, aber der Mann sagte dann: Dieses Pferd ist für mich kein Pferd, sondern ein Mensch, und wie könnte man einen Menschen, einen Freund verkaufen? Der Mann war arm, aber sein Pferd verkaufte er nie.

Eines Morgens fand er sein Pferd nicht im Stall. Das ganze Dorf versammelte sich, und die Leute sagten: Du dummer alter Mann! Wir haben immer gewusst, dass das Pferd eines Tages gestohlen würde. Es wäre besser gewesen, es zu verkaufen. Welch ein Unglück! Der alte Mann sagte: Geht nicht so weit, das zu sagen. Sagt einfach: Das Pferd ist nicht im Stall. Soviel ist Tatsache: Alles andere ist Urteil. Ob es ein Unglück ist oder ein Segen, weiß ich nicht, weil dies ja nur ein Bruchstück ist. Wer weiß, was darauf folgen wird? Die Leute lachten den Alten aus. Sie hatten schon immer gewusst, dass er ein bisschen verrückt war.

Aber nach fünfzehn Tagen kehrte eines Abends das Pferd plötzlich zurück. Es war nicht gestohlen worden, sondern in die Wildnis ausgebrochen. Und nicht nur das, es brachte auch noch ein Dutzend wilder Pferde mit. Wieder versammelten sich die Leute, und sie sagten: Alter Mann, du hattest recht. Es war kein Unglück, es hat sich tatsächlich als Segen erwiesen. Der Alte entgegnete: Wieder geht ihr zu weit. Sagt einfach: Das Pferd ist zurück. Wer weiß, ob das ein Segen ist oder nicht?

Es ist nur ein Bruchstück. Ihr lest nur ein einziges Wort in einem Satz, wie könnt ihr über das ganze Buch urteilen? Dieses Mal wussten die Leute nicht viel einzuwenden, aber innerlich wussten sie, dass der Alte Unrecht hatte. Zwölf herrliche Pferde waren gekommen.

*Der alte Mann hatte einen einzigen Sohn, der begann, die Wildpferde zu trainieren. Schon eine Woche später fiel er vom Pferd und brach sich die Beine. Wieder versammelten sich die Leute, und wieder urteilten sie. Sie sagten: Wieder hattest Du Unrecht! Es war ein Unglück. Dein einziger Sohn kann nun seine Beine nicht gebrauchen, und er war die einzige Stütze deines Alters. Jetzt bist Du armer als je zuvor. Der Alte antwortete: Ihr seid besessen vom Urteilen. Geht nicht so weit. Sagt nur, dass mein Sohn sich die Beine gebrochen hat. Niemand weiß, ob dies ein Unglück oder ein Segen ist. Das Leben kommt in Fragmenten, und mehr bekommt ihr nicht zu sehen.*

*Es ergab sich, dass das Land nach ein paar Wochen einen Krieg begann. Alle jungen Männer des Ortes wurden zwangsweise zum Militär eingezogen. Nur der Sohn des alten Mannes blieb zurück, weil er verkrüppelt war. Der ganze Ort war von Klagen und Wehgeschrei erfüllt, weil dieser Krieg nicht zu gewinnen war und man wusste, dass die meisten der jungen Männer nicht nach Hause zurückkehren würden. Sie kamen zu dem alten Mann und sagten: Du hattest recht, alter Mann - es hat sich als Segen erwiesen. Dein Sohn ist zwar verkrüppelt, aber immerhin ist er noch bei dir. Unsere Söhne sind für immer fort. Der alte Mann antwortete wieder: Ihr hört nicht auf zu urteilen. Niemand weiß! Sagt nur dies: Dass man Eure Söhne in die Armee eingezogen hat und dass mein Sohn nicht eingezogen wurde. Doch nur Gott, nur das Ganze weiß, ob dies ein Segen oder ein Unglück ist.*

### **Bedeutungs-Reframing zum Thema Haltung**

Es geht nicht darum einzelne Personen zu verändern, sondern darum Strukturen, Beziehungsmuster und Denkschienen zu erkennen und Sichtweisen zu verändern, um ein anderes Verhalten möglich zu machen.

Es ist davon auszugehen. Dass in jeder kleinen Einheit prinzipiell alles vorhanden ist und zusammenhängt.

*Chinesisches Sprichwort: Im Wassertropfen ist das Meer enthalten.*

Wenn wir im Rahmen unserer Betrachtung etwas ändern, ändern wir die Zusammenhänge, Bedeutungen-REFRAMING

*Ein 60-jähriges Ehepaar geht durch den Wald spazieren. Eine Fee flüstert in das Ohr des Mannes „Du hast einen Wunsch frei“ Der Mann sagt, ohne zu überlegen: „ Ich wünsche mir eine um 20 Jahre jüngere Frau.“ Da machte die Fee schnipp und er ist 80.*

Entwicklungsprozesse brauchen Zeit.

"Das Gras wächst nicht schneller, wenn man daran zieht" sagt ein afrikanisches Sprichwort.

Dies gilt auch für die vermeintlich "negativen" Gefühle und Eigenschaften. Dazu Königswieser und Hillebrandt 2006<sup>2</sup>:

Auch „negative“ Gefühle wie Wut, Neid oder Konkurrenz, Maßlosigkeit, gehören dazu.

All diese Gefühle bewusst wahrzunehmen, zu orten, sie in Auszeiten zu reflektieren, bietet eine Art Leitsystem zu unserem eigenen, tiefer liegenden Wertekanon.

### Wesentliche Basis ist Wertschätzung

Wesentliche Basis jeder Beratung ist Wertschätzung, Vertrauen und die Fähigkeit der Selbsthilfe, Selbstverantwortung, Selbstheilungskräfte zu aktivieren und der Glaube an die Entwicklungsfähigkeit von Menschen.

- Demut und Bescheidenheit ist ein fester Bestandteil unserer Haltung.

---

<sup>2</sup> Königswieser und Hillebrandt 2006

- Neue Zukunftsbilder zu schaffen und Optionen zu erarbeiten, Ressourcen zu erarbeiten, das sind Ziele.
- Was läuft gut? Wo gibt es Erfolge? Was ist die Vision?
- Wir sind auf der Suche nach Energieblockaden und wie man sich selbst am besten helfen könnte.

Es ist ein Prozess in dem Ehrlichkeit zu sich selbst im Vordergrund steht. Arbeit an sich Selbst zuzulassen und gleichzeitig auch immer mal wieder aus Distanz zur Situation die Information nutzen, um sich weiterzuentwickeln. Sich das bewusst werden zu lassen welche Fehler, Werte, Grenzen zu akzeptieren und auch das Aushalten von Unsicherheit auszuhalten. Dies gibt Stabilität auf lange Sicht und dadurch auch Professionalität.

### Geschichte zweier Mönche und eine schöne Frau

*Zwei Mönche einer jung der andere alt gesehen am schlammigen Pfad durch den Regenwald. Eine schöne Frau, die hilflos am Ufer eines reißenden Fluss stand. Der alte Mönch, hob sie auf die arme und setzte sie am sicheren Ufer ab. Sie bedankte sich. Länger Zeit verging bis der junge Mönch fragte. Wie er eine schöne Frau in die arme nehmen konnte. So etwas ziemt sich nicht für einen Mönch. Der alte Mann sah den jungen an und sagte: Ich habe sie dort zurückgelassen. Trägst du sie immer noch??*

### WATZLAWICK und De SHAZER: Lösbaren und unlösbaren Problemen

Bevor man nach einer Lösung suchen kann, sollte ein gutes Auftragsgespräch geführt werden, um das Problem einzugrenzen und auf einen Punkt zu bringen.

WATZLAWICK <sup>3</sup> und seine Kollegen führten eine nützliche sprachliche Unterscheidung ein: “Schwierigkeiten” sind demnach natürlicherweise auftretende Gegebenheiten, “Probleme” noch ungelöste Schwierigkeiten. Ähnlich sieht es DE SHAZER, wenn er schreibt: “Probleme sind Probleme, weil sie aufrecht erhalten werden.”

1. Ursachenorientiert „An was leide ich?
2. Prozessorientiert „Was soll sich ändern?“
3. Lösungsorientiert „Was könnte helfen?“ und hier setzt NLP an

### Kommunikation

Kommunikation der inneren Haltung ist etwas, was ständig und allgegenwärtig ist. Es ist unbewusst und passiert zu 90% nonverbal. Die Wahrnehmung durch andere beläuft sich 10 % durch Worte, 30 % durch sein TUN und 60 % durch sein SEIN

*„Man kann nicht nicht kommunizieren“ Paul Watzlawick*

### Äußerer Einfluss auf inneren Einfluss

Blockaden können dort entstehen, wo die innere und äußere Haltung sich nicht entsprechen-in eine Schiefelage gekommen sind. Ein Beispiel sind Rückenschmerzen.

Erfahrungen und Erlebnissen im Leben werden durch innere und äußere Bedingungen beeinflusst. Beispiel Familie, Freunde, Arbeitsumfeld, Tradition etc. Sind diese Erfahrungen geprägt von Schwierigkeiten, Entbehrung oder gar schmerzvollen Erfahrungen, dann kann durch eine Kompensation dieser Gefühle in dem Bereich des Lebens, irgendwann eine Blockade des Körpers geben, wenn dieser unbewusst an die Situation erinnert wird.

---

<sup>3</sup> Paul Watzlawick 1921-2007 Psychotherapeut, großen Einfluss auf Familientherapie

Diese Vorgänge bzw. Verhalten werden unbewusst von den Klienten getragen und bedürfen einen hohen Energieaufwand, um „Unaufrichtigkeiten“ mit sich selbst zu tragen.

### Absichtserfüller?

Es handelt sich dann häufig um verdrängte Ängste und Gefühle, destruktive Glaubenssätze und Überzeugungen.

### **Manchmal ist die Blockade sogar Absichtserfüller!**

Aber erst wenn es dem Klienten gelingt die entsprechende innere Haltung, die Glaubenssätze, die Ängste oder wo auch immer die Ursache sitzt, zu lösen bzw. zu verändern, kann es zur Symptomveränderung kommen bzw. taucht das Symptom evtl. nicht erneut auf.

Diese Blockaden können mit NLP versucht werden aufzudecken und dem Klienten Ressourcen aufzeigen, die er vorher nicht gesehen hat.

### Beispiel bei Rückenschmerzen

Bezogen auf die Rückenschmerzen verrät uns wie „aufrichtig“ der Klient mit sich umgeht. Wie ehrlich er seiner Blockade gegenübersteht. Ausdrücke wie etwas –zurecht-rücken- wie geht es? Wie steht es? Es kann aufzeigen wie drückend eine Last ist, die durch das Leben getragen wird.

Ein Ansatz wäre hier den Rücken durch ressourcenvolle Erarbeitung der Themen des Klienten zu stärken. Für sich selbst und die eigenen Vorstellungen einzustehen. „Rückgrat“ zu entwickeln und nicht „die Schultern hängen zu lassen“.

#### 1. Beispiel

*Eine Dame leidet seit Jahren unter Migräne. Der Kern bzw. den Ausgangspunkt ihrer Anspannung lag auf ihrem Schulterblatt. Gemeinsam gingen wir mit unserer Aufmerksamkeit zu diesem Punkt der Anspannung und entdeckten bei genauerem 'Hinsehen' (Hinfühlen) zunächst eine Übelkeit, dann eine Traurigkeit, und hinter der Traurigkeit kam eine Angst zum Vorschein: Die Angst, nicht wahrgenommen zu werden.*

## 2. Beispiel

*Eine Frau klagte über schwere, schmerzende Beine und eine Neigung zu Krampfadern. Wir konzentrierten uns auf die Anspannung in den Beinen, die sich schwer wie Blei anfühlten. In dieser Konzentration „erinnerte“ sich der Körper und legte das ursächliche Gefühl frei: die Angst vor Gefahr, verbunden mit einer Schockstarre, die jede Flucht unmöglich macht.*

## Körperspuren

Nichts geht verloren oder wird vergessen Unser Körper speichert in deinen Zellen jede noch so kleine Information.

Er erinnert sich an jede Verletzung- egal welcher Größe-ob klein oder groß. Sie hinterlassen Spuren und diese Spuren sind sichtbar, ob im Äußeren oder als Ausdruck einer inneren Blockade , durch Sprache oder ein Habitus, den man sich angewöhnt hat.

## Fritz Perls Gesamteindruck

Wenn ein Mensch den Raum betritt nehmen wir einen Gesamteindruck wahr. Betrachtet man den Körper, liefert laut Psychiater Fritz Perls bereits die ersten sieben Sekunden die wichtigsten Informationen. 93 % der Kommunikation bestehen aus der Körpersprache/unbewusste Wahrnehmung.

Die Struktur des Körpers ist Ausdruck unserer Psychischen, geistigen und emotionalen Verfassung. Aussehen und Haltung sind der Spiegel unseres inneren Erlebens.

Erfahrungen, Erlebnisse, aber auch seelische Verletzungen, formen den Körper in Größe, Haltung, Dimension und Ausstrahlung. Über unsere Beschwerden und Schmerzen versucht die Seele mit uns zu kommunizieren.

### Beobachtung des Klienten

Bei Beobachtung eines Klienten ist es besonders aufschlussreich, den Gang, die Mimik, die Haltung, der Gesichtsausdruck, Die Haltung der Arme etc. sein Augenmerk darauf zu richten.

*3. Beispiel: Bänderrisse, Splitterbruch, Sehnenentzündungen-eine Liste mehrere Verletzungen eines Klienten. Bei der Aufzählung wird sichtbar, dass der Klienten immer von der linken Seite sprach- Es zog sich wie ein roter Faden durch das Gespräch.*

Beim genaueren Hinschauen und Untersuchung des Gangs wird offensichtlich, dass das Ileosakralgelenk nicht mobil ist und häufiger Probleme bereitet. Die Frage, warum das Fußgelenk instabil sein könnte-zeugt von großer Verspannung, was wiederum von Äußeren Einflüssen in jeder Lebenszeit seien Spuren hinterlassen konnte.

Die Fußgelenke sind über Faszien mit der Leber, Dickdarm und Niere verbunden, sobald ein Organ „Wut und Zorn“ auf sich nimmt und „verspannt“ kann es Auswirkungen auf das ganze Organsystem und Halteapparat geben. Wo liegt die Wurzeln es „Übels?“

### Unterdrückte Gefühle

Jede seelische Verletzung . jeder große Schmerz vor allem auch unterdrückte Gefühle hinterlassen Spuren und führen zu Verhärtungen dieser Bindegewebsstruktur.

Gehen wir noch ein Stück in Richtung TCM weiter deuten Themen auf der linken Seite auf ein Ungleichgewicht im YIN (link Seite, weiblichen Energie) hin.

### Linke und rechte Körperseite

Eine grobe Unterteilung ist linke Hälfte ist weiblich YIN und rechte Hälfte männlich YANG.

#### Weiblich:

- Verstehendem
- Integrierenden
- konzentriert sich die Kraft oberhalb des Zwerchfells
- Links unten SUPER YIN
- Häufig bei Mutterproblemen umknicken mit linken Fuß, Bänder überdehnen und Schwierigkeiten haben, einen klaren Standpunkt zu haben. Das linke Sprunggelenk ist oft instabil. Knieprobleme und Schmerzen in der Lendenwirbelsäule treten gehäuft bei Menschen auf , denen die „Wurzeln“ nicht stark genug ausgebildet sind.

#### Männlich:

- Ausdruckstarken
- im –Dinge bewirken
- manchmal Aggressiven
- Rechts oben SUPER YANG

## Unsere Beine unsere Säule

Unsere Beine sind die Säulen unseres Vertrauens, wie viel Vertrauen wir in unseren Welt haben, zeigt unser Gang. Eine gerade Haltung zeigt auf, dass der Mensch schon früh gelernt hat Druck auszuhalten und lebt nach dem Motto, Leiste, streng dich an, setz dich durch oder kämpfe.

## Der Gang

Wer nach vorn gebeugt läuft, hat als Kind dem Druck erst nachgegeben und dann aufgegeben. Er neigt dazu sich anzupassen, leistet wenig Widerstand und unterwirft sich im weitesten Sinn.

Menschen, die beim Laufen hin und her wackeln, neigen zu Entscheidungsschwäche.

Ein sehr breiter Gang mit nach außen zeigenden Fußspitzen signalisiert die Sehnsucht nach Stärke und gleichzeitig das Misstrauen in die eigene Instinktsicherheit.

Gestresste Menschen driften beim Laufen nach RECHTS. Ein leicht nach innen gedrehter Fuß, signalisiert ein gestörtes Vertrauensverhältnis zur Mutter und den Wunsch nach weiblicher Anerkennung. Das Becken verrät eine Menge über Instinkte. Es ist der Sitz der Instinkte. Hier treffen Aggression und Sexualität aufeinander. Bei Menschen. Die ihrer Instinkte stark nach unterdrücken, kippt das Becken stark nach hinten und das kann im Alter Probleme im Bereich der Lendenwirbelsäule führen.

## Der Atlas-Das Tor zum Bewusstsein

Der Atlas ist der oberste Halswirbel. Alle Informationen, die von Kopf in den Körper und vom Körper in den Kopf fließen, passieren den Atlas. Es ist einer der Wirbel, der wichtig ist für das Zusammenspiel zwischen Wirbelsäule und Kopf. Die gesunde Funktion vom Atlas hängt sehr vom Bindegewebe und dessen

Zugspannung im Brustkorb und im Zwerchfell samt den daran angehefteten Oberbauchorganen.

Je fester die Leber und Gallenblase sind, desto mehr ist die Spannungen im Nacken mit evtl. Folgen wie Kopfschmerzen, Migräne, Tinnitus

Die kurzen Nackenmuskeln, die den Atlas halten reagieren empfindlich auf Ängste, Wut und Verspannungen. Aber auch auf frühere Schocks, schwere Erkrankungen, Ablehnung. Diese Traumata werden meist von der Psyche verdrängt und werden später durch ähnliche Lebensereignisse wieder reaktiviert.

Körperliche und seelische Schmerz sind demnach eng miteinander verbunden. Im Gehirn werden sogar die gleichen Areale angesprochen

Es geht darum den Botschaften des Körpers zu lauschen durch das Gesagte des Klienten aber auch durch das was wir wahrnehmen und sehen.

Zu lernen den unterdrückten Gefühlen einen Raum zu geben und sie auszuleben bzw. den Blickwinkel zu ändern

## Lachen „schockiert“ das Nervensystem NORMAN COUSINS

*"Akzeptiere die Diagnose, aber niemals die Prognose." Norman Cousins<sup>4</sup>*

Für das neurovegetative System ist dieser unberechenbare körperliche Vorgang ein Schock: Der sogenannte Zygomaticus-Muskel zieht den Mund, der Augenmuskel wird angespannt, die

---

<sup>4</sup> Norman Cousins 1915-1990 am. Wissenschaftsautor , Selbstheilungskräfte/Lachtherapie

Nasenlöcher weiten sich und das Gehirn signalisiert: Stress. Anschließend tritt die heilsame Wirkung ein: 17 Gesichtsmuskeln entspannen sich bei dem Vorgang, darunter die des Tränensacks, weshalb wir manchmal Tränen lachen können. Der beschleunigte Herzschlag verlangsamt sich, so wird in der Phase der Entspannung der Blutdruck um einige Stunden gesenkt, erklärt Titze.

Doch wie kann das einen Menschen mit entzündlicher Wirbelsäule heilen? Wissenschaftler können die Frage inzwischen anhand von Studiendaten beantworten. Der US-amerikanische Immunologe Lee S. Berk wies Mitte der 90er Jahre nach, dass Lachen unsere körpereigene Polizei mobilisiert. Im Blut der Probanden konnte Berk einen Anstieg sogenannter T-Lymphozyten nachweisen. Das sind körpereigene Abwehrstoffe, die entartete Zellen im Körper bekämpfen. "Es ist erstaunlich, dass etwas so Einfaches wie heiteres Lachen eine so wichtige Killer-Zelle modulieren kann", resümierte Berk nach Tests. Zudem wies der Neurologe Fry nach, dass Lachen die Produktion körpereigener Hormone anregt. Katecholamine wie Adrenalin und Noradrenalin werden ausgeschüttet. Sie strömen durch den Blutkreislauf und wirken entzündungshemmend. Die Zunahme von Antikörpern hemmt wiederum erneuten Keimbefall. Im Fall Norman Cousins half vermutlich noch etwas anderes: Beim Lachen werden Bauchmuskeln beansprucht, was die Durchblutung fördert. Das wirkte sich auch auf die Skelettmuskulatur aus, was vermutlich der entzündeten Wirbelsäule zugute kam.

### STEVE DE SHAZER<sup>5</sup>

Wenn es uns schlecht geht, haben wir in vielen Fällen die Chance, tatkräftig zuzupacken und "unseres eigenen Glückes Schmied" zu sein. Wir können umziehen, wenn wir mit unserer Wohnung nicht

---

<sup>5</sup> Steve de Shazer 25.06.1940 USA Psychotherapeut

mehr glücklich sind, wir können uns einen neuen Job suchen, wenn wir nicht mehr zufrieden sind, ja wir können uns auch einen neuen Partner suchen, wenn es mit ihm oder ihr nicht mehr klappt.

Doch manchmal müssen wir in einer Situation ausharren und können uns ihr nicht so einfach entziehen. Arbeitsplatz, Trennung....

Für diese Fälle hat der US-amerikanische Familientherapeut Steve de Shazer eine unheimlich wirksame Übung entwickelt, die sich "Tit for Tat" nennt. Es geht dabei um das Entwickeln einer neuen inneren Haltung.

Viele handeln nach dem Motto: "Wie du mir, so ich dir!" und versuchen, das Gegenüber mit den eigenen Waffen zu schlagen. Doch leider wird sie in den meisten Fällen auf Abwehr stoßen. Die Kunst ist, einer als schwierig erlebten Person mit einer "positiv-ähnlichen" Haltung zu begegnen.

Ein Beispiel: Eine Person verhält sich mir gegenüber arrogant. Was wäre nun die positiv-ähnliche Haltung dazu? Wie verhalte ich mich, wenn ich „arrogant bin, aber im positiven Sinne?“ Welche gute Eigenschaft besitzt eine Person, die arrogant ist? Richtig: Diese Person ist selbstbewusst! Sie kennt genau ihre Stärken, weiß, was sie kann und ist von ihrer Kompetenz überzeugt.

Was wird nun passieren, wenn ich der Person, die mich arrogant behandelt, plötzlich mit einer ganz selbstbewussten, von meiner eigenen Kompetenz überzeugten Haltung entgengetrete? Selbstbewusst, aber eben nicht arrogant, eben nicht „Gleiches mit Gleichem?“ Ganz genau – ich biete der Person keinerlei Angriffsfläche, denn man kann mir nichts vorwerfen. Gleichzeitig ziehe ich der arroganten Person aber Energie ab und verwende sie für mich selbst.

Steve de Shazer hat diese in seiner therapeutischen Arbeit herausgefunden, dass diese Methode wirkt. Die innere Haltungsänderung ist ein so subtiles Werkzeug, dass das Gegenüber sich quasi gar nicht erklären kann, was da eigentlich abläuft. Interessanterweise kann die arrogante Person nun aber fast nicht anders, als plötzlich selbst anders zu reagieren und sich anders zu verhalten...

### AMY CUDDY<sup>6</sup>

Amy Cuddy zeigt in der Aufzeichnung ihres TED-Talks sehr eindrucksvoll, welchen Einfluss die Körperhaltung auf die innere Haltung hat. So ist die Siegerpose, wie wir sie von Leistungssportlern kennen, nachweislich mit einem hohen Adrenalin- und einem niedrigen Cortisol-Spiegel verbunden. Diese Kombination führt zu einem niedrigen Stress-Level, während die Person gleichzeitig konzentriert, aufmerksam und präsent ist. Weniger Stress bedeutet u.a. weniger Verspannungen und mehr Leistungsfähigkeit.

Das Beste: es funktioniert auch, wenn eine solche Pose rein willkürlich eingenommen wird. 2 Minuten reichen da häufig schon aus, sagt sie.

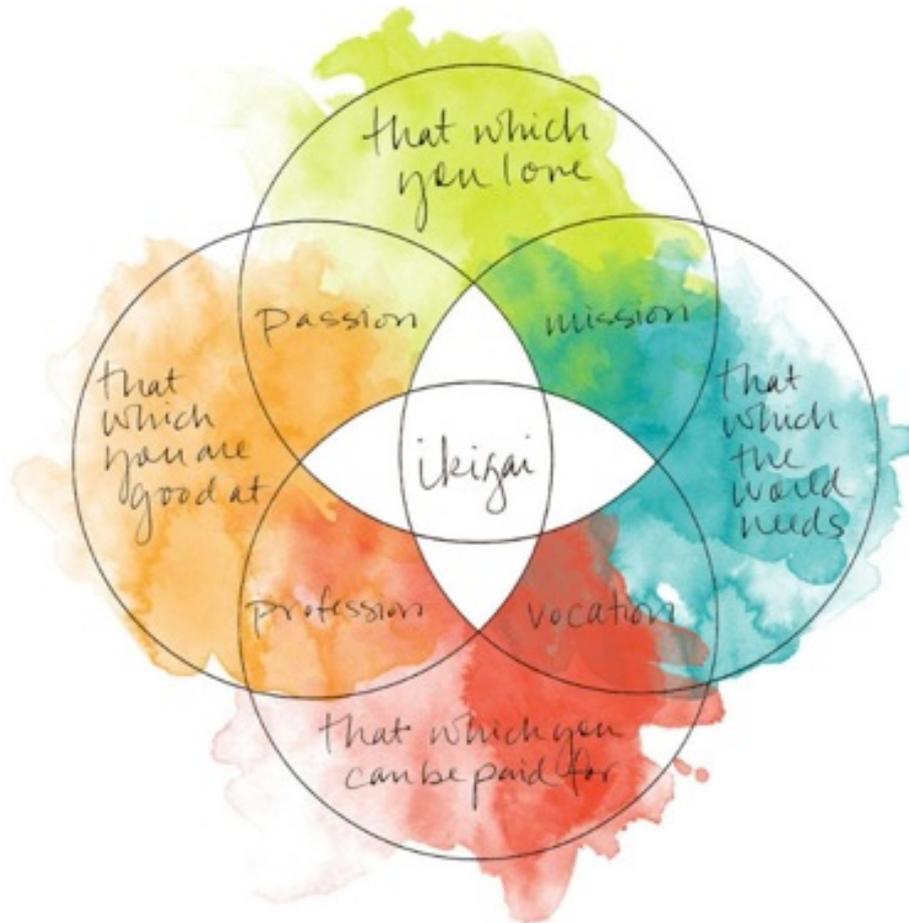
Die Kernbotschaft des Videos ist, wie wichtig die aufrechte, offene Körperhaltung im Alltag ist. Diese wird selbstverständlich auch noch von anderen Faktoren beeinflusst (insbesondere der Atmung). Aber es ist schon spannend zu sehen, welchen Einfluss bereits die äußere Haltung hat.

---

<sup>6</sup> Amy Cuddy am. Sozialpsychologin Juli 1972, Körpersprache, beeinflusst , wer wir sind

## IKIGAI

ist frei übersetzt „das, wofür es sich zu leben lohnt“, „die Freude und das Lebensziel“ oder salopp ausgedrückt „das Gefühl, etwas zu haben, für das es sich lohnt, morgens aufzustehen“.



## Die Regeln des Ikigai

Was ist es, dieses *Ikigai*, das die Bewohner angeblich so alt werden lässt? Steht es für die Qualität der Nahrung, der Luft, des Wassers, der Sonneneinstrahlung, oder hat es gar einen mystischen Hintergrund?

Das *Ikigai* ist schnell beschrieben: Es ist das, wofür man lebt, es ist der Grund, morgens aufzustehen. Es ist kein abgezahltes Haus und auch nicht der gerade zurückliegende Urlaub. Es ist keine aktuelle Liebschaft, die sich morgen wieder erledigt haben kann. Ein *Ikigai* ist mehr, es ist nachhaltig und es war schon immer da, oft verschüttet von Verhaltensmustern, die unsereins sich schneller angewöhnt als diese zehn einfachen *Ikigai* -Regeln\*:

1. Bleiben Sie zeitlebens aktiv, setzen Sie sich nie zur Ruhe.
2. Bewahren Sie die Ruhe.
3. Essen Sie sich nicht satt.
4. Umgeben Sie sich mit guten Freunden.
5. Halten Sie sich fit für Ihren nächsten Geburtstag.
6. Lächeln Sie.
7. Nehmen Sie wieder Kontakt zur Natur auf.
8. Bedanken Sie sich.
9. Leben Sie den Augenblick.
10. Folgen Sie Ihrem *Ikigai*. \*

Wie nun seinem *Ikigai* folgen, wenn man zwar weiß, was es ist, aber nicht, ob man selbst eines hat? Eine Umfrage im Verlag und unter Lesern zeigte die Vielschichtigkeit des *Ikigai* – der Verlass auf die Familie, die Neugier auf jeden Tag, die Freiheit im Wochenendhaus, die immer wieder neue Verliebtheit in den eigenen Partner, oder – wie in meinem Falle – ich selbst und damit das gute Gefühl bei jeder getroffenen Entscheidung. Das *Ikigai* wechselt nicht mit dem Umfeld und ist unabhängig von der eigenen Tagesform. Es geht auch nicht verloren, wenn einem bei einer Trennung oder Pleite die

Freundin oder das Vermögen abhanden kommen. Das *Ikigai* lässt uns jeden Lebensumstand bewusst erleben und auch den Ausweg aus einer ausweglos scheinenden Lage erkennen.

# Literaturverzeichnis

---

Königwieser, Roswita und Hillebrand, MArtin (2004). Einführung in die systemische Organisationsberatung . *Carl-Auer-Systeme-Verlag*, 39-43

NLPedia (2017). *Grundannahmen oder Axiome nach Richard Bandler* Ort: nlpportal.org

DVNLP (2017). Grundannahmen nach DVNLP

Voss, Bernahard. (2017). *Gestalttherapie , Osteopathie, Körpersprache*  
[www.voss-institut.de](http://www.voss-institut.de)

© Die in dieser Präsentation dokumentierten Gedanken sind geistiges Eigentum Susan Egeler und unterliegen den geltenden Urhebergesetzen.

Die unautorisierte Nutzung, die ganze oder teilweise Vervielfältigung sowie jede Weitergabe an Dritte ist nach Absprache gestattet.