

Selbstregulierung und interaktive Regulierung im offenen Setting

P. G.

Der körpertherapeutische Zugang ist herausfordernder. Auch das Sprechen in der Psychotherapie kann durchaus herausfordernd sein, vor allem dann, wenn wir uns heiklen Themen nähern, beispielsweise solchen, für die wir uns schämen, sie zu erzählen. Dennoch vermittelt das vertraute verbale Setting, sei es auf der Couch wie in der Psychoanalyse oder sei es das Gegenüber-Sitzen wie in einer psychoanalytischen Therapie, in der Regel eine größere Sicherheit als die Öffnung des Settings hin zu körpertherapeutischen Interventionen. Es hat wohl auch damit zu tun, dass die Nähe bzw. Distanz zwischen Patientin und Therapeutin klar geregelt ist. Der vertraute Abstand zueinander wird in aller Regel durchwegs beibehalten und genau dies vermittelt Sicherheit. Wenn ich diesen vertrauten Raum verlasse, begeben mich in einen Unsicherheitsbereich. Daher kommt der Regulierung meiner eigenen Befindlichkeit hohe Priorität zu, also der Herausforderung, den eigenen Stresslevel innerhalb einer vertretbaren Intensität einregulieren zu können. Es geht somit zunächst um den Umgang mit der eigenen Angst, die die Settingöffnung auslöst. Diese Angst und Unsicherheit anzunehmen, anstatt zu verleugnen, ist wohl der erste Schritt im Einlassen in das offene Setting - korrekt?

ChatGPT

Ja, das ist korrekt. Der Übergang von einem verbalen zu einem körpertherapeutischen Ansatz in der Psychotherapie kann durchaus herausfordernd sein, da er oft eine Verschiebung der gewohnten Grenzen und

des Vertrauten mit sich bringt. Die Sicherheit, die in der verbalen Therapie durch klare räumliche und emotionale Distanz zwischen *Therapeutin und Klientin* entsteht, wird in körpertherapeutischen Methoden möglicherweise aufgeweicht. Dies kann eine Vielzahl von Emotionen und Unsicherheiten auslösen.

Das Erkennen und Annehmen der eigenen Angst und Unsicherheit ist ein wichtiger Schritt in diesem Prozess. Diese Emotionen ernst zu nehmen und damit umzugehen, anstatt sie zu verdrängen, ist essenziell, um den Übergang zu einem körpertherapeutischen Setting erfolgreich zu gestalten. Dies hilft nicht nur dabei, die eigene Befindlichkeit zu regulieren, sondern fördert auch das Vertrauen in den therapeutischen Prozess und die Beziehung.

Die Fähigkeit, den eigenen Stresslevel zu regulieren und sich auf die neuen therapeutischen Methoden einzulassen, ist entscheidend für eine effektive Arbeit im offenen Setting. Der therapeutische Raum sollte dann als ein sicherer Ort betrachtet werden, der es ermöglicht, auch in körperlicher Nähe und Intensität authentische Erfahrungen zu machen und damit möglicherweise tiefere Einsichten zu gewinnen.

P. G.

Sofort kommt der Begriff „Regulierung“ als zentraler Aspekt in dieser Art der Arbeit ins Spiel. Was versteht man eigentlich unter „Regulierung“ in der Erwachsenentherapie im offenen Setting? Was genau wird denn dabei reguliert? Bitte stell die Verbindung her zum Regulierungskonzept nach Beebe und Lachmann (Säuglingsforschung und die Psychotherapie Erwachsener) in seiner Bedeutung für die Psychotherapie in einem offenen Setting.

ChatGPT

In der Erwachsenentherapie im offenen Setting bezieht sich der Begriff „Regulierung“ auf mehrere Aspekte der emotionalen und physiologischen Selbstregulation. Das zentrale Anliegen ist, wie Klient*innen ihre Emotionen und Stresslevel steuern und modifizieren können, um eine effektive und gesunde Interaktion im therapeutischen Prozess zu gewährleisten. Diese Regulierung umfasst:

1. **Emotionale Selbstregulation:** Die Fähigkeit, eigene emotionale Zustände zu erkennen, zu benennen und angemessen zu steuern, um eine adaptive emotionale Reaktion auf therapeutische Erfahrungen und Interaktionen zu fördern.
2. **Physiologische Selbstregulation:** Die Fähigkeit, körperliche Stressreaktionen wie Anspannung, Herzfrequenz oder Atemmuster zu regulieren, um in stressreichen oder intensiven therapeutischen Momenten handlungsfähig zu bleiben.
3. **Interpersonelle Regulation:** Die Fähigkeit, die eigene Reaktion auf die therapeutische Beziehung und die Dynamiken im offenen Setting zu steuern, um eine produktive und vertrauensvolle Interaktion aufrechtzuerhalten.

Verbindung zum Regulierungskonzept nach Beebe und Lachmann

Beebe und Lachmann, prominente Forscher in der Säuglingsforschung, entwickelten ein Regulierungskonzept, das sich auf die Interaktionen zwischen Säuglingen und ihren Bezugspersonen konzentriert. Ihre Arbeit betont, wie wichtig es ist, dass Erwachsene in der frühen Kindheit die emotionalen und physiologischen Zustände des Säuglings regulieren, um eine gesunde emotionale Entwicklung zu fördern.

Das Konzept umfasst:

1. **Interaktive Regulierung:** Die Fähigkeit der Bezugspersonen, den emotionalen und physiologischen Zustand des Säuglings durch Feinfühligkeit, Synchronisation und Anpassung ihrer eigenen Reaktionen zu regulieren.
2. **Selbstregulierung:** Die Entwicklung des Säuglings, eigene emotionale und physiologische Zustände zu regulieren, basierend auf der Unterstützung durch die Bezugspersonen und deren Fähigkeit zur interaktiven Regulierung.

In der Psychotherapie im offenen Setting sind diese Konzepte direkt relevant:

1. **Therapeutische Beziehung:** Ähnlich wie in der frühen Kindheit spielen auch im Erwachsenenalter die Qualität der therapeutischen Beziehung und die Fähigkeit des Therapeuten oder der Therapeutin zur interaktiven Regulierung eine zentrale Rolle. Der Therapeut oder die Therapeutin kann durch Feinfühligkeit und Anpassung auf die emotionalen und körperlichen Reaktionen des Klienten eingehen und so ein unterstützendes Umfeld schaffen.
2. **Selbstregulation der Klient*innen:** Die Klientinnen *lernen im Verlauf der Therapie, ihre eigenen emotionalen und physiologischen Reaktionen zu regulieren. Dies geschieht durch die Unterstützung der Therapeutin und durch die Erfahrung der sicheren und stützenden therapeutischen Beziehung.*

In einem offenen Setting, wo körpertherapeutische Interventionen und intensivere emotionale Erfahrungen eingebracht werden, ist die Fähigkeit zur Regulierung besonders wichtig. Klient*innen müssen lernen, ihre Reaktionen auf die körperlichen Interventionen und die Intensität der therapeutischen Beziehung zu regulieren, um den Therapieprozess effektiv und gesund zu gestalten. Die Anwendung des Regulierungskonzepts nach Beebe und Lachmann kann somit als theoretische Grundlage dienen, um zu verstehen, wie emotionale und physiologische Prozesse in der Therapie gesteuert und unterstützt werden können.

P. G.

Ich ergänze: Müsste man nicht in die Kategorie „Regulierung“ die kognitive Dimension einbeziehen? Also unsere Fähigkeit, die Aufmerksamkeit für uns selbst und für die Außenwelt aufrechtzuerhalten und damit verbunden die Fähigkeit, über das eben Geschehene nachzudenken? Stressreaktionen können ja, besonders im Fall einer guten Abwehrleistung, ganz im Hintergrund des Bewusstseins stehen und vielleicht nicht einmal auffallen. Am ehesten merken wir vielleicht, dass es uns schwerfällt, einen kontinuierlichen Gedanken- oder Assoziationsstrom aufrechtzuerhalten. Auf diesem Hintergrund stelle ich die Frage nach der kognitiven Ebene der Regulierung, zusätzlich zu den anderen Ebenen. In der frühen Baby-Eltern-Interaktion manifestiert sich die kognitive Ebene ja zunächst in der „joint attention“, also der Fähigkeit der Interaktionspaars, die Aufmerksamkeit auf ein gemeinsames Ziel auszurichten und diese gemeinsame Aufmerksamkeit hinsichtlich der zeitlichen Dauer allmählich verlängern zu können....

ChatGPT

Ja, die kognitive Dimension der Regulierung ist tatsächlich ein wichtiger Aspekt, der in der Therapie und in der frühen Entwicklung nicht zu kurz kommen sollte. Du hast völlig recht, dass die Fähigkeit, die Aufmerksamkeit zu steuern und über das Geschehene nachzudenken, eine zentrale Rolle in der Selbstregulation spielt.

Kognitive Dimension der Regulierung:

1. **Aufmerksamkeitsregulation:** Dies bezieht sich auf die Fähigkeit, die eigene Aufmerksamkeit zu lenken und aufrechtzuerhalten, sowohl auf interne Zustände (wie Gedanken und Gefühle) als auch auf externe Reize (wie die

Interaktion mit der Therapeutin oder die Umgebung). In der Therapie kann dies bedeuten, dass Klientinnen lernen, ihre Aufmerksamkeit bewusst zu lenken, um auf ihre Emotionen und physiologischen Reaktionen zu achten, und diese Aufmerksamkeit so zu steuern, dass sie den therapeutischen Prozess unterstützen.

2. **Reflexion und Bewusstheit:** Die Fähigkeit, über eigene Erfahrungen, Reaktionen und Gedanken nachzudenken, ist essenziell für die kognitive Regulierung. In der Therapie ermöglicht dies Klient*innen, ihre eigenen Muster zu erkennen, zu verstehen und gegebenenfalls zu verändern. Eine bewusste Reflexion kann helfen, unbewusste Stressreaktionen oder emotionale Muster aufzudecken und anzugehen.

3. **Kognitive Flexibilität:** Diese Fähigkeit bezieht sich darauf, Gedanken und Perspektiven flexibel anpassen zu können, um sich besser auf unterschiedliche Situationen einzustellen. In der Therapie ist dies wichtig, um neue Einsichten zu integrieren und adaptive Bewältigungsstrategien zu entwickeln.

Verbindung zu Beebe und Lachmann:

In der frühen Kindheit zeigen sich kognitive Aspekte der Regulierung, wie du richtig bemerkst, in der „joint attention“ und der Fähigkeit, gemeinsame Ziele mit den Bezugspersonen zu verfolgen. Diese Fähigkeiten entwickeln sich im Laufe der Zeit und sind wichtig für eine gesunde emotionale und kognitive Entwicklung.

Im Erwachsenenalter und speziell in der Therapie spiegelt sich diese Art der kognitiven Regulierung in der Fähigkeit wider, sich selbst zu beobachten, zu reflektieren und eine bewusste Kontrolle über die eigene Aufmerksamkeit zu haben. Der Therapeut oder die Therapeutin spielt hierbei eine unterstützende

Rolle, indem sie Klient*innen dabei helfen, ein besseres Bewusstsein für ihre eigenen kognitiven Prozesse zu entwickeln und diese gezielt zu regulieren. Zusammengefasst ist die kognitive Dimension der Regulierung ein integraler Bestandteil des gesamten Regulierungskonzepts, das du beschrieben hast. Sie ergänzt die emotionale, physiologische und interpersonelle Regulierung und bietet einen umfassenderen Blick auf die Fähigkeit der Klient*innen, ihre Erfahrungen und Reaktionen im therapeutischen Prozess zu steuern.

P. G.

Das bedeutet wohl, dass wir in der Arbeit im offenen Setting eine Offenheit herzustellen für alle Ebenen, die Regulierungsprozesse betreffen, also eine Selbstachtsamkeit im Hinblick auf körperliche Signale, auf die Atmung, auf das eigene Erregungsniveau, auf das kognitive Geschehen, vielleicht noch auf Anderes. Das klingt im ersten Moment nach viel und könnte ein Gefühl der Überforderung auslösen – „schaffe ich das alles gleichzeitig"? Wir begegnen dem in der körpertherapeutischen Arbeit, dass wir erstens „die Zeit zerdehnen", d. h. in sehr kleinen Schritten vorangehen und ein sehr langsames Tempo einschlagen; 2. dass wir als Möglichkeit Wiederholungen einbauen, um etwas Erlebtes nochmals durchleben zu können; 3. indem wir umgrenzte Ausgabenstellungen anbieten, die vorher erklärt werden, d. h. indem wir das therapeutische Geschehen oder den Prozess innerhalb einer Selbsterfahrungseinheit in bestimmte Einheiten gleichsam aufgliedern. Eine solche Strukturierung erweist sich oft als hilfreich, nicht zuletzt für Patientinnen mit Strukturproblemen, die also von sich aus die Schwierigkeiten haben, ihr inneres Erleben zu strukturieren. Fallen Dir noch zusätzliche Aspekte ein? Der Kernaspekt meiner Frage hat damit zu tun, wie man diesen anfänglichen Schwierigkeiten beim Einlassen ins offene Setting in einer konstruktiven Weise begegnen kann....

ChatGPT

Ja, die von dir genannten Ansätze sind bereits sehr hilfreich, um den Einstieg in die Arbeit im offenen Setting zu erleichtern und den Klient*innen zu helfen, sich nicht überwältigt zu fühlen. Hier sind einige zusätzliche Aspekte und Strategien, die ebenfalls unterstützen können:

****1. Fokussierung auf das Hier und Jetzt:**

- **Achtsamkeit und Grounding-Techniken:** Durch einfache Achtsamkeitsübungen oder Grounding-Techniken können Klient*innen lernen, sich auf den gegenwärtigen Moment zu konzentrieren. Dies hilft, die Aufmerksamkeit zu bündeln und das Gefühl von Überforderung zu reduzieren.
- **Einfache Anker:** Visualisierungstechniken oder einfache Anker können helfen, die Aufmerksamkeit auf einen festen Punkt zu lenken, sei es eine bestimmte Atemtechnik oder ein beruhigendes Bild.

****2. Progressive Integration:**

- **Schrittweise Einführung neuer Elemente:** Statt alles auf einmal zu integrieren, kann man neue Aspekte der Selbstregulation schrittweise einführen. Dies ermöglicht es den Klient*innen, sich auf einen Bereich zu konzentrieren, bevor sie den nächsten hinzufügen.
- **Kleine Ziele setzen:** Klient*innen können dabei unterstützt werden, kleine, erreichbare Ziele zu setzen, die sie im Verlauf der Therapie Schritt für Schritt angehen können.

****3. Feedback und Reflexion:**

- **Regelmäßiges Feedback einholen:** Durch kontinuierliches Feedback können Klient*innen besser einschätzen, wie sie mit den verschiedenen Aspekten der Regulierung zurechtkommen und welche Bereiche möglicherweise mehr Unterstützung benötigen.

- **Reflexionsphasen einbauen:** Kurze Reflexionsphasen nach bestimmten Übungen oder Interventionen ermöglichen es den Klient*innen, ihre Erfahrungen zu verarbeiten und zu verstehen, was für sie hilfreich war.

****4. Ressourcenorientierte Ansätze:**

- **Stärken und Ressourcen nutzen:** Klient*innen auf ihre bereits vorhandenen Stärken und Ressourcen aufmerksam machen kann helfen, das Gefühl der Überforderung zu verringern. Wenn sie sich ihrer Stärken bewusst sind, fühlen sie sich oft besser gerüstet, um Herausforderungen zu begegnen.
- **Positive Verstärkung:** Erfolge, auch kleine Fortschritte, anerkennen und verstärken, um das Selbstvertrauen der Klient*innen zu stärken.

****5. Gestaltung eines unterstützenden Umfelds:**

- **Sicherer Raum schaffen:** Ein Gefühl von Sicherheit und Geborgenheit im therapeutischen Raum kann es Klient*innen erleichtern, sich auf die verschiedenen Ebenen der Regulierung einzulassen.
- **Eindeutige Struktur und klare Kommunikation:** Die Struktur des therapeutischen Prozesses klar kommunizieren und sicherstellen, dass die Klient*innen wissen, was sie erwarten können und welche Schritte als nächstes kommen.

****6. Flexibilität und Anpassung:**

- **Anpassungsfähigkeit der Methoden:** Die Methoden und Ansätze an die individuellen Bedürfnisse und das Tempo der Klient*innen anpassen. Wenn bestimmte Techniken nicht wie gewünscht funktionieren, alternative Ansätze ausprobieren.
- **Individuelle Anpassungen:** Auf spezielle Bedürfnisse und Präferenzen der Klient*innen eingehen, um die Therapie effektiver und weniger überwältigend zu gestalten.

****7. Integration von Metakognitiven Techniken:**

- **Selbstbeobachtung fördern:** Klient*innen darin unterstützen, über ihre eigenen Denkprozesse nachzudenken und zu reflektieren. Dies kann durch

Fragen geschehen, die sie dazu anregen, ihre Gedanken und Gefühle zu untersuchen und zu verstehen.

- **Kognitive Umstrukturierung:** Unterstützung bei der Umstrukturierung von Gedankenmustern, die zu Überforderung oder Blockaden führen können. Diese zusätzlichen Ansätze können dazu beitragen, den therapeutischen Prozess zu strukturieren und den Klientinnen *zu helfen, sich auf die verschiedenen Aspekte der Selbstregulation einzulassen, ohne sich überfordert zu fühlen. Es ist wichtig, die Bedürfnisse und das individuelle Tempo der Klientinnen zu berücksichtigen und eine unterstützende und flexible Umgebung zu schaffen, die den Lern- und Wachstumsprozess fördert.*

P. G.

In der körperorientierten Arbeit im offenen Setting ist ein weiterer Aspekt wichtig: der Umgang mit Schamgefühlen. Dadurch, dass die Arbeit mit dem Körper nah gehen kann, und dass Emotionen manches Mal eine hohe Intensität erhalten können, spielt damit einhergehende Scham oftmals eine wichtige Rolle. Sie sollte aus meiner Sicht keinesfalls übersprungen, sondern thematisiert werden. Nun ist es so, dass Scham ein Gefühl ist, das sich teilweise indirekt erschließen lässt. Das wir vor Scham erröten, kommt durchaus vor, viel eher äußert sich die Scham aber in einer eigentümlichen Lähmung oder Hemmung. Oftmals ist es auch schwierig, Scham in Worte zu fassen, zumindest anfänglich. Was kann die Patientin tun, um ihre Scham in angemessener Form zu regulieren, d. h. sie einerseits nicht zu überspringen, sich andererseits auch nicht von ihr überwältigen zu lassen?

Der Umgang mit Scham in der körperorientierten Arbeit, insbesondere im offenen Setting, erfordert eine sensible und bewusste Herangehensweise. Scham ist ein starkes Gefühl, das tief in der menschlichen Psyche verwurzelt ist und sich, wie du richtig beschreibst, oft indirekt zeigt. Hier sind einige Ansätze, wie die Patientin lernen kann, ihre Scham zu regulieren:

1. Anerkennung und Akzeptanz der Scham

- **Bewusstwerden:** Der erste Schritt besteht darin, die Scham zu erkennen und anzuerkennen, ohne sie zu bewerten. Es kann hilfreich sein, der Patientin bewusst zu machen, dass Scham ein normales und universelles Gefühl ist.
- **Selbstmitgefühl:** Die Patientin sollte ermutigt werden, Mitgefühl für sich selbst zu entwickeln, anstatt sich für das Empfinden von Scham zu verurteilen. Dies kann durch achtsame Selbstwahrnehmung und Selbstakzeptanz geübt werden.

2. Erforschung der Scham

- **Verkörperung:** Scham manifestiert sich oft im Körper. Die Patientin könnte ermutigt werden, die körperlichen Empfindungen der Scham zu erforschen, ohne in diese einzutauchen. Dies könnte durch Atemübungen, sanfte Bewegungen oder durch achtsames Beobachten des Körpers erfolgen.
- **Benennen und Beschreiben:** Wenn es der Patientin möglich ist, sollte sie ihre Gefühle in Worte fassen. Selbst wenn es nur vage oder unklare Worte sind, kann dies helfen, das Gefühl der Scham zu benennen und ihm eine Form zu geben, die dann weiter erforscht werden kann.

3. Selbstregulation durch Ressourcen

- **Ressourcenarbeit:** Die Patientin kann ermutigt werden, auf innere und äußere Ressourcen zurückzugreifen, die ihr helfen, sich zu regulieren. Dies könnten zum Beispiel Erinnerungen an positive Erlebnisse, das Erleben von

Sicherheit im Körper (z.B. durch das Spüren des Bodens unter den Füßen), oder das Visualisieren eines sicheren Ortes sein.

- **Grenzen respektieren:** Es ist wichtig, dass die Patientin lernt, ihre eigenen Grenzen zu erkennen und zu respektieren. Wenn die Scham zu überwältigend wird, könnte es hilfreich sein, vorübergehend einen Schritt zurückzugehen und erst später wieder darauf zurückzukommen.

4. Integration und Ausdruck

- **Schrittweiser Ausdruck:** Es kann hilfreich sein, Scham in einem geschützten Rahmen langsam und schrittweise auszudrücken. Dies könnte durch kreatives Gestalten, Schreiben oder auch durch das Sprechen mit einem Therapeuten oder einer vertrauten Person geschehen.
- **Gemeinsamkeit erfahren:** In Gruppensettings kann es nützlich sein, Schamerfahrungen zu teilen und zu erleben, dass man damit nicht allein ist. Dies kann das Gefühl der Isolation, das oft mit Scham einhergeht, verringern.

5. Therapeutische Unterstützung

- **Therapeutische Begleitung:** Ein Therapeut oder eine Therapeutin kann eine wichtige Rolle dabei spielen, die Patientin durch diesen Prozess zu begleiten, insbesondere wenn die Scham tief verankert ist. Der Therapeut kann helfen, den Raum sicher zu halten, indem er die Patientin dabei unterstützt, ihre Scham zu erforschen, ohne sich davon überwältigen zu lassen.

Fazit:

Die Regulation von Scham ist ein komplexer Prozess, der Zeit und Geduld erfordert. Indem die Patientin lernt, Scham zu erkennen, anzunehmen, behutsam zu erforschen und schrittweise auszudrücken, kann sie einen Weg finden, dieses Gefühl zu integrieren, ohne davon überwältigt zu werden. Es ist wichtig, dass dieser Prozess in einem sicheren und unterstützenden Rahmen stattfindet.

P. G.

Auf welche Weise kann sich Scham denn verkörpern? Wie kann ein Selbsterfahrungsteilnehmer spüren, dass Scham im Spiel ist? Was merkt sie / er auf der körperlichen Ebene? Lässt sich Scham sicher von einem Zustand von Angst unterscheiden?

ChatGPT

Scham und Angst sind beides starke, oft miteinander verwobene Gefühle, die sich auf unterschiedliche Weise im Körper manifestieren können. Es ist wichtig, diese körperlichen Empfindungen zu erkennen und zu unterscheiden, um sie angemessen zu regulieren und zu verarbeiten. Hier sind einige Hinweise darauf, wie sich Scham verkörpern kann und wie sie von Angst zu unterscheiden ist:

1. Körperliche Manifestationen von Scham

Scham äußert sich im Körper oft subtil, aber die Empfindungen können tiefgreifend und charakteristisch sein:

- **Erröten:** Eine der bekanntesten körperlichen Reaktionen auf Scham ist das Erröten des Gesichts oder anderer Körperteile. Dies ist eine sichtbare und oft unfreiwillige Reaktion, die durch eine plötzliche Blutdruckerhöhung verursacht wird.
- **Körperliche Zusammenziehung:** Menschen, die Scham empfinden, neigen dazu, sich körperlich zusammenzuziehen oder zu versteifen. Das kann sich als ein Einziehen der Schultern, Senken des Kopfes oder als das Bedürfnis, sich klein zu machen, äußern.
- **Lähmung oder Starre:** Scham kann zu einem Gefühl der Lähmung führen, bei dem der Körper sich schwer oder steif anfühlt. Es kann sein, dass die

Person Schwierigkeiten hat, sich zu bewegen oder zu sprechen, weil die Scham sie „einfriert“.

- **Blickvermeidung:** Eine häufige körperliche Reaktion auf Scham ist das Vermeiden von Augenkontakt. Die betroffene Person könnte den Blick senken oder abwenden.
- **Magen- und Darmbeschwerden:** Scham kann sich auch in körperlichen Beschwerden wie Übelkeit, Magenschmerzen oder einem „flauen Gefühl“ im Bauch äußern.
- **Schwere und Druck:** Ein Gefühl von Schwere auf der Brust oder ein Druckgefühl im Körper kann ebenfalls ein Anzeichen von Scham sein.

2. Unterscheidung von Scham und Angst

Obwohl Scham und Angst sich in gewisser Weise überschneiden können, gibt es bestimmte körperliche und emotionale Merkmale, die helfen, sie zu unterscheiden:

- **Scham:**
 - Scham ist oft nach innen gerichtet, mit dem Wunsch, sich zu verstecken oder „unsichtbar“ zu sein.
 - Die körperlichen Empfindungen sind eher lähmend, mit einem Gefühl der Schwere oder Zusammenziehung.
 - Scham kann mit einem starken Bedürfnis verbunden sein, sich von der Situation zurückzuziehen oder sich zu verstecken.
- **Angst:**
 - Angst ist tendenziell eher nach außen gerichtet und mit einem Gefühl der Bedrohung verbunden, das einen „Kampf-oder-Flucht“-Impuls auslöst.
 - Körperlich äußert sich Angst oft in einer erhöhten Herzfrequenz, einem Gefühl von „Flattern“ oder „Kälte“ in der Brust, schnellen Atmung und muskulärer Anspannung, insbesondere in den Beinen (bereit zur Flucht).

- Während Scham lähmend wirken kann, ist Angst oft mit einem Drang zur Bewegung oder einer erhöhten Wachsamkeit verbunden.

3. Wie ein Selbsterfahrungsteilnehmer Scham erkennen kann

Ein Teilnehmer kann Scham erkennen, indem er achtsam auf die folgenden Aspekte achtet:

- **Körperhaltung und Bewegungen:** Fühlt sich der Körper zusammengezogen, versteift oder klein gemacht? Gibt es das Bedürfnis, sich zu verstecken oder den Blick abzuwenden?
- **Körperliche Empfindungen:** Gibt es ein Gefühl von Hitze (z.B. Erröten) oder Schwere? Spürt der Teilnehmer eine Lähmung oder ein Einfrieren des Körpers?
- **Emotionale Signale:** Scham geht oft mit einem Gefühl der Minderwertigkeit oder Unzulänglichkeit einher. Gibt es Gedanken oder Gefühle, die auf das Bedürfnis hinweisen, sich zurückzuziehen oder sich klein zu machen?

Fazit:

Scham und Angst können sich körperlich ähnlich äußern, doch sie unterscheiden sich in ihrer Richtung und Intensität. Während Angst zu einer nach außen gerichteten Wachsamkeit und Aktivität führen kann, ist Scham eher nach innen gerichtet und verursacht Lähmung oder das Bedürfnis, sich zurückzuziehen. Durch achtsames Beobachten der körperlichen Empfindungen und des emotionalen Zustands kann ein Teilnehmer lernen, Scham zu erkennen und von Angst zu unterscheiden.

P. G.

Du hast ins Spiel gebracht, dass der Zeitfaktor in der Schamregulierung eine wichtige Rolle spielt. Das bedeutet: Obwohl der körperliche Zugang teilweise innere tiefe Prozesse rasch in Gang setzen, ist es zugleich oder gerade deswegen wichtig, einerseits kleinschrittig vorzugehen und anderer immer wieder zeitliche Verzögerungen in den Prozess einzubauen. Damit zusammenhängend ist die Frage, was ein Selbsterfahrungsteilnehmer tun kann, um ein optimales Tempo für sich in bestimmten Selbsterfahrungseinheiten herauszufinden, mit dem Ziel, einen Zustand herzustellen, indem sie / er sich weder unter- noch überfordert? Gibt es da Kriterien?

ChatGPT

Das Finden des optimalen Tempos in Selbsterfahrungseinheiten ist entscheidend, um sowohl Überforderung als auch Unterforderung zu vermeiden. Gerade in der Arbeit mit intensiven Gefühlen wie Scham ist es wichtig, behutsam und achtsam vorzugehen. Hier sind einige Kriterien und Ansätze, die einem Selbsterfahrungsteilnehmer helfen können, das richtige Tempo für sich zu finden:

1. Selbstwahrnehmung und Achtsamkeit

- **Körperliche Signale beachten:** Der Körper sendet oft klare Signale, wenn das Tempo nicht stimmt. Ein gutes Kriterium ist, auf körperliche Empfindungen wie Anspannung, Herzrasen, flache Atmung oder das Gefühl von Überwältigung zu achten. Wenn solche Symptome auftreten, kann das ein Zeichen dafür sein, dass das Tempo zu schnell ist.
- **Emotionale Reaktionen beobachten:** Es ist wichtig, die eigenen emotionalen Reaktionen im Prozess zu beobachten. Gefühle der Verwirrung, Überwältigung oder extremer Rückzugstendenz können Anzeichen dafür sein, dass der Prozess zu schnell verläuft.

- **Achtsame Selbstreflexion:** Ein regelmäßiges Innehalten und Reflektieren darüber, wie man sich fühlt und was man braucht, ist essenziell. Diese Reflexion kann sowohl während der Einheit als auch danach stattfinden.

2. Schrittweises Vorgehen und Pausen

- **Kleinschrittige Exploration:** Besonders in der Arbeit mit Scham ist es sinnvoll, kleine, überschaubare Schritte zu gehen. Der Teilnehmer sollte ermutigt werden, sich auf einzelne Aspekte oder Empfindungen zu konzentrieren, anstatt sofort tief in komplexe Gefühle einzutauchen.
- **Zeitliche Verzögerungen einbauen:** Pausen sind wichtig, um das Erlebte zu integrieren. Kurze Unterbrechungen während einer Sitzung, in denen der Teilnehmer sich bewusst auf den Atem, den Kontakt mit dem Boden oder eine beruhigende Aktivität konzentriert, können helfen, den Prozess zu verlangsamen und die Intensität zu regulieren.

3. Feedback-Schleifen und Kommunikation

- **Rückmeldung an den Leiter:** Es ist hilfreich, dem Gruppenleiter oder Therapeuten regelmäßig Rückmeldungen über die eigene Befindlichkeit zu geben. Dies ermöglicht es dem Leiter, das Tempo entsprechend anzupassen und individuelle Bedürfnisse zu berücksichtigen.
- **Gruppeninteraktionen nutzen:** Der Austausch mit anderen Teilnehmern kann ebenfalls Aufschluss darüber geben, wie man selbst im Vergleich zu anderen mit dem Tempo zurechtkommt. Gemeinsam kann oft ein angenehmes und unterstützendes Tempo gefunden werden.

4. Orientierung an persönlichen Ressourcen

- **Innere Ressourcen nutzen:** Jeder Teilnehmer bringt eigene Ressourcen mit, die ihm helfen können, das richtige Tempo zu finden. Dies können Techniken zur Selbstberuhigung, Erinnerungen an positive Erfahrungen oder körperliche Ressourcen wie das Spüren des eigenen Atems sein.
- **Grenzen respektieren:** Die eigenen Grenzen zu erkennen und zu respektieren, ist entscheidend. Wenn ein Teilnehmer das Gefühl hat, seine

Grenze erreicht zu haben, ist es wichtig, diese zu kommunizieren und gegebenenfalls eine Pause einzulegen.

5. Kriterien für das richtige Tempo

- **Gefühl von Balance:** Ein Zeichen für das richtige Tempo ist ein Gefühl von Balance zwischen Herausforderung und Sicherheit. Der Teilnehmer fühlt sich herausgefordert, aber nicht überfordert, und spürt gleichzeitig eine gewisse Sicherheit und Kontrolle.
- **Schrittweise Integration:** Das richtige Tempo erlaubt es, das Erlebte zu integrieren, bevor neue Themen bearbeitet werden. Der Teilnehmer sollte das Gefühl haben, dass er genügend Zeit hat, um das Erlebte zu verarbeiten.
- **Flexibilität und Anpassung:** Das Tempo sollte flexibel und anpassbar sein. Was sich in einer Sitzung als angenehm anfühlt, kann in einer anderen zu schnell oder zu langsam sein. Der Teilnehmer sollte ermutigt werden, das Tempo je nach Tagesform und emotionaler Verfassung anzupassen.

Fazit:

Das Finden des optimalen Tempos in Selbsterfahrungseinheiten ist ein dynamischer Prozess, der Achtsamkeit, Selbstwahrnehmung und regelmäßige Reflexion erfordert. Indem der Teilnehmer achtsam auf seine körperlichen und emotionalen Reaktionen achtet, Pausen einlegt und offen kommuniziert, kann er ein Tempo finden, das ihm ermöglicht, tief in den Prozess einzutauchen, ohne sich überfordert oder unterfordert zu fühlen. Der Einsatz persönlicher Ressourcen und das Respektieren eigener Grenzen sind dabei wesentliche Elemente.

P. G.

Ein weiterer wichtiger Gesichtspunkt ist die interaktive Regulierung. Wie haben uns bisher ja vorwiegend damit beschäftigt, was die Person für sich selbst tun kann, d. h. wie sie sich selbst auf der Ebene des Selbst und Körperselbst zu regulieren vermag. Wenn es nun aber um das interaktionelle Geschehen geht, sei es um den Kontakt mit anderen Gruppenteilnehmerinnen, sei es im Kontakt mit der Gruppenleiterin, dann muss doch eine Balance gefunden werden zwischen Selbstregulierung und interaktiver Regulierung. Dazu haben sich meines Wissens auch Beebe und Lachmann explizit geäußert. Wie kann man sich diese Balance zwischen Selbstregulierung und interaktiver Regulierung vorstellen?

ChatGPT

Die Balance zwischen Selbstregulierung und interaktiver Regulierung ist ein zentraler Aspekt in der Arbeit mit Gruppen, insbesondere wenn intensive Emotionen wie Scham eine Rolle spielen. Beebe und Lachmann, die im Bereich der Säuglingsforschung und der psychodynamischen Therapie bekannt sind, betonen die Bedeutung der Regulation in der Interaktion, insbesondere wie sich Selbst- und interaktive Regulation gegenseitig beeinflussen und bedingen.

1. Definitionen und Konzepte

- **Selbstregulierung:** Dies bezieht sich auf die Fähigkeit einer Person, ihre eigenen emotionalen und körperlichen Zustände zu managen und zu stabilisieren. Es umfasst Techniken und Strategien, die der Einzelne anwendet, um mit Stress, intensiven Emotionen oder unangenehmen Körperempfindungen umzugehen.
- **Interaktive Regulierung:** Diese beschreibt, wie zwei oder mehr Personen in einem interaktiven Prozess gegenseitig ihre emotionalen Zustände

beeinflussen und regulieren. In einem therapeutischen oder gruppenspezifischen Kontext bedeutet dies, dass Teilnehmer und Leiter durch nonverbale und verbale Kommunikation aufeinander eingehen und sich gegenseitig unterstützen, um eine emotionale Balance zu finden.

2. Die Balance zwischen Selbstregulierung und interaktiver Regulierung

- **Wechselseitige Abhängigkeit:** Selbstregulierung und interaktive Regulierung sind keine voneinander getrennten Prozesse, sondern eng miteinander verknüpft. In einer Gruppe oder in der Therapie können die individuellen Selbstregulationsfähigkeiten durch die Interaktion mit anderen gestärkt oder geschwächt werden.
- **Dynamische Anpassung:** Die Balance zwischen beiden Formen der Regulation ist nicht statisch, sondern muss dynamisch angepasst werden. Je nachdem, wie intensiv die Emotionen sind und wie stark die Beziehung zwischen den Teilnehmern oder zwischen Teilnehmer und Leiter ist, kann die Gewichtung variieren.
- **Unterstützung durch interaktive Regulation:** In Momenten intensiver Emotionen, wie z.B. bei Scham, kann es sein, dass die Selbstregulation an ihre Grenzen stößt. Hier kann die interaktive Regulation durch den Gruppenleiter oder andere Teilnehmer eine wichtige Rolle spielen, indem sie Sicherheit und Unterstützung bieten. Zum Beispiel durch beruhigende Worte, körperliche Präsenz oder empathisches Zuhören.
- **Förderung von Selbstregulierung:** Gleichzeitig sollte die interaktive Regulation nicht die Selbstregulation ersetzen, sondern sie fördern. Das Ziel ist, dass der Einzelne durch die Unterstützung in der Interaktion lernt, besser mit seinen eigenen Emotionen umzugehen und seine Selbstregulationsfähigkeiten zu stärken.

3. Praktische Anwendung in der Gruppe

- **Bewusste Kommunikation:** Eine klare und bewusste Kommunikation über Bedürfnisse und Grenzen ist entscheidend. Teilnehmer sollten ermutigt

werden, ihre Bedürfnisse nach Unterstützung oder Raum zu äußern. Der Gruppenleiter kann durch gezielte Fragen und Reflexionen helfen, diese Balance zu finden.

- **Sicherer Raum für Interaktion:** Der Gruppenleiter spielt eine Schlüsselrolle dabei, einen sicheren Raum zu schaffen, in dem interaktive Regulation möglich ist. Dies kann durch klare Strukturen, eine wertschätzende Haltung und durch die Förderung von gegenseitigem Respekt geschehen.
- **Feedback geben und empfangen:** Feedback ist ein zentraler Bestandteil der interaktiven Regulation. Teilnehmer sollten lernen, sowohl Feedback zu geben als auch zu empfangen. Dies fördert nicht nur die Selbstreflexion, sondern auch das Verständnis dafür, wie ihre eigene Regulierung die Gruppe beeinflusst und umgekehrt.
- **Integration von Selbst- und Fremdwahrnehmung:** In der Balance zwischen Selbst- und interaktiver Regulation geht es auch darum, die eigene Wahrnehmung mit der Wahrnehmung durch andere zu integrieren. Dies bedeutet, dass der Teilnehmer lernt, seine inneren Zustände mit den Rückmeldungen aus der Gruppe in Einklang zu bringen und daraus neue Einsichten zu gewinnen.

4. Beebe und Lachmanns Perspektive

- **Affektregulierung:** Beebe und Lachmann betonen die Bedeutung der Affektregulierung in frühen zwischenmenschlichen Interaktionen, die später auch in therapeutischen Kontexten eine Rolle spielen. Sie sehen die interaktive Regulation als einen Prozess, der sowohl nonverbale als auch verbale Elemente umfasst und der entscheidend für die Entwicklung eines stabilen Selbst ist.
- **Ko-regulation:** Ein wichtiger Aspekt ihrer Arbeit ist die Idee der Ko-Regulation, bei der die Beteiligten gemeinsam emotionale Zustände regulieren. Dies kann auf einer impliziten, nonverbalen Ebene geschehen, etwa durch Mimik, Gestik und Körperhaltung, oder explizit durch Sprache und bewusste Interaktion.

Fazit:

Die Balance zwischen Selbstregulierung und interaktiver Regulierung ist ein dynamischer Prozess, der eine bewusste und achtsame Haltung erfordert. In der Gruppenarbeit ist es wichtig, dass der Einzelne seine eigenen Grenzen und Bedürfnisse kennt und ausdrücken kann, während er gleichzeitig offen für die Unterstützung und das Feedback der Gruppe bleibt. Diese Balance fördert sowohl die individuelle Entwicklung als auch das Gruppengefühl und schafft einen Raum, in dem tiefe emotionale Prozesse sicher und konstruktiv bearbeitet werden können.

P. G.

Ein Teilaspekt der interaktiven Regulierung ist die Nähe-Distanz-Regulierung. Ihr kommt im offenen Setting eine besondere Bedeutung dadurch zu, dass der räumliche Abstand zwischen den Personen eben nicht starr festgelegt ist, sondern immer wieder verändert werden kann. Das schafft Unsicherheiten, Risiken und Chancen zugleich. Welche Hilfen stehen für die Teilnehmerin an einer Selbsterfahrung zur Verfügung, um - beispielsweise im Kontext von Paarübungen - die interaktive Regulierung effektiv zu fördern?

ChatGPT

Die Nähe-Distanz-Regulierung ist in offenen Settings, wie sie oft in Selbsterfahrungsgruppen oder in der Paararbeit vorkommen, von zentraler Bedeutung. Da der räumliche Abstand nicht starr festgelegt ist und sich ständig verändern kann, ergibt sich ein dynamisches Feld, in dem Unsicherheiten, Risiken, aber auch Chancen entstehen. Die Teilnehmerin einer Selbsterfahrung

kann verschiedene Strategien und Hilfsmittel nutzen, um die interaktive Regulierung in diesem Kontext effektiv zu fördern:

1. Achtsame Selbstwahrnehmung

- **Körperliche Signale erkennen:** Der Körper gibt oft klare Hinweise darauf, ob der aktuelle Abstand angenehm ist oder nicht. Die Teilnehmerin sollte lernen, auf körperliche Empfindungen wie Anspannung, Herzklopfen oder das Bedürfnis, sich zurückzuziehen, zu achten. Diese Signale können helfen, das Bedürfnis nach mehr Nähe oder Distanz zu erkennen.
- **Emotionale Reaktionen beobachten:** Emotionen wie Unbehagen, Nervosität oder auch Freude und Erleichterung können wichtige Indikatoren für die gewünschte Nähe-Distanz-Regulation sein. Es ist hilfreich, diese emotionalen Reaktionen bewusst wahrzunehmen und zu reflektieren.

2. Verbale Kommunikation

- **Offene Kommunikation über Bedürfnisse:** In Paarübungen ist es wichtig, dass die Teilnehmerin ihre Bedürfnisse nach Nähe oder Distanz klar und offen kommuniziert. Dies kann durch direkte Aussagen wie „Ich fühle mich wohler, wenn wir ein bisschen mehr Abstand halten“ oder „Ich würde gerne näher kommen“ geschehen.
- **Nachfragen und Rückversichern:** Die Teilnehmerin kann durch Nachfragen sicherstellen, dass der Partner sich ebenfalls wohlfühlt. Fragen wie „Ist dieser Abstand für dich angenehm?“ oder „Wie fühlst du dich mit dieser Nähe?“ fördern eine gegenseitige Abstimmung und helfen, Unsicherheiten zu reduzieren.

3. Nonverbale Kommunikation

- **Körpersprache lesen und einsetzen:** Nonverbale Signale wie Körperhaltung, Blickkontakt oder Gestik sind entscheidend für die Nähe-Distanz-Regulierung. Die Teilnehmerin sollte lernen, die nonverbalen Signale ihres Partners zu lesen und entsprechend darauf zu reagieren. Wenn der Partner

z.B. zurückweicht, kann das ein Hinweis darauf sein, dass er mehr Distanz benötigt.

- **Bewusste Nutzung von Raum:** Die Teilnehmerin kann den Raum aktiv nutzen, um Nähe oder Distanz zu regulieren. Das bewusste Einnehmen von mehr oder weniger Raum kann helfen, den gewünschten Abstand zu schaffen, ohne dass Worte nötig sind.

4. Grenzen respektieren und setzen

- **Eigene Grenzen wahren:** Die Teilnehmerin sollte sich ihrer eigenen Grenzen bewusst sein und diese klar kommunizieren. Es ist wichtig, dass sie sich nicht zu etwas drängen lässt, das ihr Unbehagen bereitet, sondern ihre Grenzen respektiert und verteidigt.
- **Grenzen des Partners respektieren:** Ebenso wichtig ist es, die Grenzen des Partners zu respektieren. Wenn der Partner zögert oder sich zurückzieht, sollte dies als Signal verstanden werden, den Abstand zu wahren oder zu vergrößern.

5. Experimentieren und Flexibilität

- **Schrittweise Annäherung:** In Paarübungen kann es hilfreich sein, die Nähe schrittweise zu erhöhen, um ein Gefühl für den richtigen Abstand zu entwickeln. Kleine Schritte ermöglichen es beiden Partnern, sich langsam an mehr Nähe zu gewöhnen und dabei ihre Komfortzonen zu respektieren.
- **Flexibilität bewahren:** Die Teilnehmerin sollte offen für Veränderungen bleiben und bereit sein, den Abstand nach Bedarf anzupassen. Dies bedeutet, dass sie jederzeit die Möglichkeit hat, mehr Nähe zuzulassen oder sich zurückzuziehen, je nach dem, was in der Situation angemessen ist.

6. Unterstützung durch den Gruppenleiter

- **Anleitung und Reflexion:** Der Gruppenleiter kann wertvolle Unterstützung bieten, indem er klare Anleitungen gibt und den Prozess der Nähe-Distanz-Regulierung reflektiert. Durch gezielte Fragen oder Feedback

kann er den Teilnehmern helfen, ihre Wahrnehmungen zu schärfen und den Umgang mit Nähe und Distanz bewusster zu gestalten.

- **Schaffung eines sicheren Rahmens:** Ein sicherer Rahmen, in dem experimentiert werden darf, ohne dass Konsequenzen gefürchtet werden müssen, ist entscheidend. Der Gruppenleiter kann diesen Rahmen schaffen, indem er klare Regeln setzt und auf die Einhaltung von Respekt und gegenseitiger Achtsamkeit achtet.

7. Ressourcenarbeit und innere Bilder

- **Inneren sicheren Ort visualisieren:** Wenn die Nähe-Distanz-Regulierung herausfordernd ist, kann die Teilnehmerin auf innere Ressourcen zurückgreifen, wie das Visualisieren eines sicheren Ortes. Dies kann helfen, innere Stabilität zu finden, auch wenn die äußeren Umstände sich verändern.
- **Positive Erinnerungen nutzen:** Erinnerungen an frühere Erfahrungen, in denen die Nähe-Distanz-Regulierung gut gelungen ist, können als Anker dienen und Sicherheit geben.

Fazit:

Die Nähe-Distanz-Regulierung im offenen Setting erfordert ein hohes Maß an Achtsamkeit, Kommunikationsfähigkeit und Flexibilität. Die Teilnehmerin sollte lernen, ihre eigenen Bedürfnisse und Grenzen wahrzunehmen und offen zu kommunizieren, während sie gleichzeitig die Signale des Partners respektiert. Durch den bewussten Einsatz von Raum, nonverbaler und verbaler Kommunikation sowie durch die Unterstützung des Gruppenleiters kann die interaktive Regulierung effektiv gefördert werden, sodass eine Balance zwischen Nähe und Distanz entsteht, die für beide Seiten stimmig ist.