

Zweiter Primäraffekt: Überraschung

P. G.

Nach unseren Überlegungen zum Primäraffekt „Freude“ gehe ich nun zum Affekt „Überraschung“ über. Ist „Überraschung“ ein Affekt, der in der klinischen Praxis Probleme bereiten kann? Haben wir im psychotherapeutischen Alltag, vielleicht bei strukturschwachen Patientinnen, Problemstellungen, die mit Einschränkungen in den Bereichen Affektwahrnehmung, Affektdifferenzierung (subjektbezogen und objektbezogen), Affekterleben, Affektausdruck und verbale Affektmitteilung zu tun haben? Wie würden man so etwas im klinischen Alltag bemerken?

ChatGPT

Überraschung ist in der Tat ein Affekt, der in der klinischen Praxis von Bedeutung sein kann. Während Überraschung oft als vorübergehende und relativ harmlose Reaktion betrachtet wird, kann sie in bestimmten Kontexten, insbesondere bei Patientinnen mit strukturellen Schwächen, zu Herausforderungen führen.

Probleme mit dem Affekt „Überraschung“ in der klinischen Praxis

1. Affektwahrnehmung und -differenzierung:

- **Strukturschwache Patientinnen** könnten Schwierigkeiten haben, den Affekt der Überraschung klar zu erkennen oder von anderen Affekten zu unterscheiden. Beispielsweise könnten sie Überraschung mit Angst oder Erstaunen verwechseln.
- Überraschung kann auch als Bedrohung empfunden werden, wenn die Betroffenen nicht in der Lage sind, diese Emotion richtig zu verarbeiten oder

einzuordnen. Dies könnte dazu führen, dass sie auf unerwartete Ereignisse mit übermäßiger Angst, Rückzug oder sogar Panik reagieren.

2. **Affekterleben:**

- Bei Patientinnen mit einer eingeschränkten strukturellen Integration kann Überraschung überwältigend wirken. Wenn die Fähigkeit zur Affektregulation beeinträchtigt ist, könnten sie Schwierigkeiten haben, mit überraschenden Ereignissen umzugehen, was zu emotionalen Dysregulationen führen kann.

3. **Affektausdruck:**

- Es ist möglich, dass solche Patientinnen entweder Schwierigkeiten haben, den Affekt der Überraschung adäquat auszudrücken, oder dass sie ihn in einer unangemessenen Weise äußern. Dies könnte beispielsweise dazu führen, dass sie in einem überraschenden Moment gar nicht oder extrem reagiert, was für das soziale Umfeld unverständlich oder unangemessen wirken kann.

4. **Verbale Affektmitteilung:**

- Strukturschwache Patientinnen könnten Schwierigkeiten haben, den Affekt der Überraschung in Worte zu fassen oder ihren Gesprächspartnern mitzuteilen, was sie überrascht hat und warum. Dies könnte zu Missverständnissen oder einer verzerrten Wahrnehmung der Realität führen, was die therapeutische Arbeit erschweren kann.

Erkennung solcher Probleme im klinischen Alltag

Im psychotherapeutischen Alltag könnten diese Schwierigkeiten auf verschiedene Weise sichtbar werden:

- **Unangemessene oder fehlende Reaktionen auf unerwartete**

Ereignisse: Wenn eine Patientin überraschende Informationen oder Situationen nicht wahrnimmt, überreagiert oder gar nicht reagiert, könnte dies ein Hinweis auf Probleme mit der Affektwahrnehmung und -differenzierung sein.

- **Beschreibungsarmut in Bezug auf emotionale Reaktionen:** Wenn die Patientin Schwierigkeiten hat, ihre Gefühle zu beschreiben oder zu differenzieren, insbesondere in Bezug auf unerwartete Ereignisse, könnte dies auf eine Beeinträchtigung in der verbalen Affektmitteilung hindeuten.
- **Übermäßige Affektdysregulation nach überraschenden Ereignissen:** Wenn eine Patientin nach einem unerwarteten Ereignis dysreguliert ist, kann dies auf Schwierigkeiten in der Affektwahrnehmung und -regulation hinweisen.

Fazit

Überraschung ist ein Affekt, der bei Patientinnen mit strukturellen Schwächen in verschiedenen Bereichen problematisch sein kann. In der therapeutischen Arbeit ist es wichtig, diese Schwierigkeiten zu erkennen und entsprechende Interventionen zu entwickeln, um die Affektwahrnehmung, -differenzierung, -erleben, -ausdruck und -mitteilung zu unterstützen. Dies erfordert eine aufmerksame Beobachtung und eine feinfühlig Herangehensweise, um den Patientinnen zu helfen, ihre Emotionen besser zu verstehen und zu regulieren.

P. G.

Bei welchen psychischen Krankheitsbildern ist der Primäraffekt „Überraschung“ in den verschiedenen hier beschriebenen Dimensionen (nach OPD) beeinträchtigt? Sind diesbezüglich bestimmte Zuordnungen möglich?

ChatGPT

Der Primäraffekt „Überraschung“ kann in verschiedenen Dimensionen (nach der Operationalisierten Psychodynamischen Diagnostik, OPD) bei unterschiedlichen

psychischen Krankheitsbildern beeinträchtigt sein. Es gibt bestimmte Zuordnungen, bei denen diese Beeinträchtigungen typischerweise auftreten.

1. Affektwahrnehmung und Affektdifferenzierung

- **Schizophrenie:** Patienten mit Schizophrenie können Schwierigkeiten haben, Affekte wie Überraschung korrekt wahrzunehmen und von anderen Affekten zu unterscheiden. Die Wahrnehmung und Interpretation von Überraschung kann verzerrt sein, was oft zu paranoiden oder misstrauischen Reaktionen führt.
- **Autismus-Spektrum-Störungen:** Bei Patienten mit Autismus können Probleme bei der Differenzierung und Wahrnehmung von Affekten auftreten, einschließlich der Überraschung. Diese Patienten können Schwierigkeiten haben, Überraschung bei sich selbst und anderen richtig zu erkennen und zu interpretieren.
- **Borderline-Persönlichkeitsstörung:** Betroffene haben oft eine beeinträchtigte Affektdifferenzierung und reagieren möglicherweise auf Überraschung mit extremen und wechselhaften Emotionen, da sie den Affekt nicht klar von anderen, wie Angst oder Wut, unterscheiden können.

2. Affekterleben

- **Depressive Störungen:** Bei depressiven Patienten kann das Erleben von Überraschung gedämpft oder vermindert sein. Sie zeigen oft eine reduzierte emotionale Reaktionsfähigkeit (affektive Nivellierung) und nehmen überraschende Ereignisse als weniger emotional intensiv wahr.
- **Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS):** Patient mit PTBS könnten auf überraschende Ereignisse übermäßig stark reagieren, da diese als Trigger für traumatische Erinnerungen wirken können. Das Erleben von Überraschung ist hier oft mit starken negativen Emotionen verknüpft.

3. Affektausdruck

- **Alexithymie:** Menschen mit Alexithymie haben Schwierigkeiten, ihre eigenen Gefühle auszudrücken und zu beschreiben. Überraschung kann bei diesen Patienten entweder kaum ausgedrückt werden oder in unangemessener Weise, was das soziale Miteinander erschwert.
- **Schizoide Persönlichkeitsstörung:** Bei dieser Störung kann der Affektausdruck von Überraschung stark reduziert sein. Betroffene zeigen oft einen flachen Affekt und reagieren auf überraschende Ereignisse kaum sichtbar, was als emotionale Kälte wahrgenommen werden kann.

4. Verbale Affektmitteilung

- **Alexithymie:** Wie bei der Affektausdruck-Problematik haben Menschen mit Alexithymie oft große Schwierigkeiten, ihre Gefühle in Worte zu fassen. Überraschung wird selten verbalisiert oder falsch beschrieben, was zu Missverständnissen führen kann.
- **Depressive Störungen:** Depressive Patienten könnten Schwierigkeiten haben, ihre Erlebnisse von Überraschung zu verbalisieren, oft aufgrund von anhedonischen Zuständen oder einer allgemeinen Sprachverarmung im Zusammenhang mit emotionalen Zuständen.

Zusammenfassung

Verschiedene psychische Krankheitsbilder zeigen spezifische Beeinträchtigungen in den Dimensionen von Affekten wie „Überraschung“ nach OPD. Bei strukturellen Störungen (z.B. Persönlichkeitsstörungen) sind oft Wahrnehmung und Differenzierung von Affekten betroffen, während bei affektiven Störungen (z.B. Depression) eher das Erleben und der Ausdruck von Affekten beeinträchtigt ist. Schwierigkeiten in der verbalen Affektmitteilung sind häufig bei Störungen wie Alexithymie oder depressiven Erkrankungen zu finden. Diese Zuordnungen können im klinischen Alltag helfen, spezifische Interventionen zu entwickeln.

P. G.

Ich wechsele nun mit meinen Gedanken in einen körperpsychotherapeutischen Fortbildungskontext. Ziel der Fortbildung in diesem Bereich wäre, den Gruppenteilnehmerinnen das Affekt „Überraschung“ in all seinen Dimensionen (Wahrnehmung und Unterscheidung von anderen Affekten bei sich selbst und bei anderen, Affektausdruck, verbale Affektmitteilung, Affekterleben) bewusst zu machen und damit experimentell zu arbeiten. Da - anders als in einer laufenden Therapie - nicht darauf gewartet werden kann, bis der Affekt sich spontan einstellt, sind bestimmte Übungen ins Auge zu fassen, die dazu geeignet sind, Überraschung zu induzieren und damit weiterzuarbeiten. Was fällt Dir diesbezüglich ein?

ChatGPT

Im körperpsychotherapeutischen Kontext gibt es verschiedene Übungen und Ansätze, um den Affekt „Überraschung“ bewusst zu machen und in all seinen Dimensionen zu erforschen. Diese Übungen können darauf abzielen, Überraschung bei den Teilnehmerinnen zu induzieren, um sie anschließend in Bezug auf Wahrnehmung, Differenzierung, Ausdruck, Mitteilung und Erleben des Affekts zu reflektieren und zu verarbeiten. Hier sind einige Vorschläge:

1. Plötzliche und Unerwartete Veränderungen in Bewegung

- **Übung:** Die Teilnehmerinnen bewegen sich frei im Raum, beispielsweise in einem vorgegebenen Rhythmus oder Muster (wie Gehen, Tanzen oder Schwingen). Plötzlich verändert der Leiter die Anweisungen, etwa durch ein abruptes Signal, das eine neue Bewegungsform einführt (z.B. von Gehen zu Springen). Diese unerwartete Veränderung kann Überraschung hervorrufen.

- **Ziel:** Die Teilnehmerinnen beobachten ihre spontanen Reaktionen auf die Veränderung und reflektieren, wie sie den Affekt Überraschung in ihrem Körper wahrnehmen und ausdrücken.

2. Interaktionsspiele mit plötzlicher Richtungsänderung

- **Übung:** Zwei Teilnehmerinnen stehen sich gegenüber und führen synchronisierte Bewegungen aus (z.B. Spiegelübungen). Der Leiter gibt plötzlich eine unerwartete Anweisung, die das Bewegungsspiel verändert (z.B. „Wechsel die Richtung“ oder „Stopp und wähle eine neue Bewegung“).

- **Ziel:** Diese plötzliche Veränderung erzeugt eine Überraschung, die dann gemeinsam reflektiert werden kann, z.B. welche Gefühle aufkamen, wie die Überraschung differenziert wurde und wie die verbale Kommunikation danach beeinflusst wurde.

3. Sensorische Überraschung durch unerwartete Reize

- **Übung:** In einer achtsamen Umgebung (z.B. bei geschlossenen Augen oder bei entspannter Körperhaltung) werden die Teilnehmerinnen einem unerwarteten Reiz ausgesetzt, wie einem plötzlichen Geräusch, einer Berührung, oder einem Duft.

- **Ziel:** Dies kann dazu führen, dass die Teilnehmerinnen den Affekt der Überraschung auf sehr basale, körperliche Weise erleben. Danach können sie diesen Moment reflektieren und besprechen, wie der Affekt körperlich und emotional wahrgenommen wurde und wie sie ihn differenziert haben.

4. Erzählen von Geschichten mit unerwarteten Wendungen

- **Übung:** Eine Teilnehmerin erzählt eine Geschichte, die eine unerwartete Wendung enthält (z.B. ein überraschendes Ereignis in einer alltäglichen Situation). Während des Erzählens können die Zuhörerinnen die Überraschung körperlich ausdrücken und später reflektieren, wie sie auf die Wendung reagiert haben.

- **Ziel:** Diese Übung hilft dabei, die verbale Affektmitteilung und den Affektausdruck zu schulen. Die Teilnehmerinnen lernen, wie sich Überraschung

in Worten und Körpersprache äußert und wie sie diese in sich selbst und bei anderen erkennen können.

5. Rollenspiele mit unerwarteten Elementen

- **Übung:** Die Teilnehmerinnen führen ein Rollenspiel durch, bei dem eine unerwartete Intervention durch den Leiter oder eine andere Teilnehmerin eingeführt wird (z.B. eine plötzliche Änderung der Handlung oder des Gesprächsverlaufs).
- **Ziel:** Die Überraschung, die durch die plötzliche Wendung erzeugt wird, kann reflektiert werden, um zu erkennen, wie die Teilnehmerinnen den Affekt wahrgenommen haben, wie sie ihn ausgedrückt haben und wie sich dies auf ihre verbale Mitteilung ausgewirkt hat.

6. Spiele zur gezielten Verwirrung und Auflösung

- **Übung:** Ein Spiel, das absichtlich verwirrende Elemente einführt, um eine überraschende Auflösung zu erzeugen (z.B. ein Puzzle oder Rätsel, das plötzlich eine unerwartete Lösung bietet).
- **Ziel:** Diese Übungen helfen, die kognitive und emotionale Reaktion auf Überraschung zu erforschen und wie sich die Überraschung im Erleben und im Ausdruck zeigt.

7. Plötzlicher Wechsel der Sinneswahrnehmung

- **Übung:** Die Teilnehmerinnen werden gebeten, sich auf einen bestimmten Sinn zu konzentrieren (z.B. Hören oder Fühlen), und dann wird abrupt die Sinneswahrnehmung geändert (z.B. von Sehen zu Riechen).
- **Ziel:** Die plötzliche Veränderung kann eine Überraschung erzeugen, die dann körperlich und emotional erlebt und reflektiert werden kann.

Diese Übungen sollen den Teilnehmerinnen helfen, die verschiedenen Dimensionen des Affekts „Überraschung“ bewusst zu erleben und zu reflektieren. Nach jeder Übung ist es wichtig, Raum für Reflexion und Austausch zu schaffen, um die individuellen Erfahrungen zu besprechen und ein tieferes Verständnis für den Affekt zu entwickeln.

P. G.

Was ist zu beachten, dass die zu Selbsterfahrungszwecken induzierte Überraschung nicht in ein Ausmaß an Verwirrung kippt, das unproduktiv oder sogar ängstigend ist. Wie kann man diesbezüglich mit Schamgrenzen umgehen? Welche anderen regulativen Maßnahmen sind zu beachten, dass ein solches Experiment tatsächlich lehrreich sein kann und der erwünschte Effekt innerhalb eines Toleranzbereichs verbleibt?

ChatGPT

Bei der Planung und Durchführung von Selbsterfahrungsexperimenten, die Überraschung induzieren, ist es entscheidend, das Risiko einer Überforderung, Verwirrung oder Angst zu minimieren und die Schamgrenzen der Teilnehmerinnen zu respektieren. Hier sind einige zentrale Aspekte und regulative Maßnahmen, die sicherstellen, dass die Übungen lehrreich und sicher bleiben:

1. Sicherheit und Vertrauen herstellen

- **Etablierung eines sicheren Rahmens:** Vor Beginn der Übungen ist es wichtig, ein Gefühl der Sicherheit und des Vertrauens in der Gruppe zu schaffen. Dies kann durch eine klare Kommunikation der Ziele und des Ablaufs, sowie durch die Festlegung von Regeln, die Respekt und Rücksichtnahme betonen, erreicht werden.
- **Vorherige Absprachen und Check-ins:** Vor den Übungen sollten die Teilnehmerinnen über den geplanten Ablauf informiert werden und die Möglichkeit haben, ihre individuellen Grenzen und Bedenken zu äußern. Regelmäßige Check-ins während der Übungen sind wichtig, um sicherzustellen, dass sich alle weiterhin wohl fühlen.

2. Graduelle Annäherung und Dosierung

- **Schrittweise Steigerung der Intensität:** Beginnen Sie mit weniger intensiven Übungen, um die Teilnehmerinnen an den Affekt "Überraschung" heranzuführen. Steigern Sie die Intensität der Übungen nur allmählich, basierend auf der Reaktion und dem Wohlbefinden der Teilnehmerinnen.
- **Ermöglichung von Wahlfreiheit:** Den Teilnehmerinnen die Möglichkeit zu geben, selbst zu entscheiden, wie tief sie in die Übung einsteigen möchten, fördert das Gefühl der Kontrolle und Sicherheit.

3. Achtsamkeit im Umgang mit Schamgrenzen

- **Sensibilität für Schamgrenzen:** Übungen sollten so gestaltet sein, dass sie die Schamgrenzen der Teilnehmerinnen nicht überschreiten. Die Leitung sollte sensibel auf nonverbale und verbale Signale achten, die auf Scham oder Unbehagen hinweisen.
- **Ermutigung zur Selbstfürsorge:** Teilnehmerinnen sollten ermutigt werden, ihre eigenen Grenzen zu respektieren und diese auch zu kommunizieren. Die Möglichkeit, eine Übung jederzeit zu unterbrechen oder auszusteigen, sollte immer gegeben sein.

4. Regulation von Affekten während der Übung

- **Verankerung und Erdung:** Zwischen den Übungen können Erdungsübungen oder kurze Reflexionsphasen eingeführt werden, um den Teilnehmerinnen zu helfen, sich zu zentrieren und emotionale Überwältigung zu vermeiden.
- **Kontrollierte Überraschung:** Die Überraschung sollte so gestaltet sein, dass sie zwar unerwartet, aber nicht überwältigend ist. Einfache, klar strukturierte Aufgaben helfen, Verwirrung und Überforderung zu vermeiden.

5. Nachbereitung und Reflexion

- **Reflexionsrunden nach jeder Übung:** Nach jeder Übung sollte ausreichend Zeit für Reflexion und Austausch in der Gruppe eingeräumt

werden. Dies ermöglicht es den Teilnehmerinnen, das Erlebte zu integrieren und offene Fragen zu klären.

- **Emotionale Unterstützung:** Falls Teilnehmerinnen durch die Überraschung ängstlich oder verwirrt wurden, sollte emotionale Unterstützung angeboten werden. Dies kann durch die Gruppenleitung oder durch Peer-Unterstützung erfolgen.

6. Achtsame Leitung und Flexibilität

- **Flexible Anpassung der Übungen:** Die Gruppenleitung sollte flexibel auf die Reaktionen der Teilnehmerinnen reagieren und die Übungen anpassen oder abbrechen, wenn dies erforderlich ist.
- **Individuelle Betreuung:** Bei Anzeichen von Überforderung sollte individuell auf die betroffene Person eingegangen werden. Einzelgespräche oder zusätzliche Unterstützung können notwendig sein, um das Erlebte zu verarbeiten.

7. Klarer Rahmen und Zielsetzung

- **Klare Zielsetzung:** Die Teilnehmerinnen sollten vor jeder Übung wissen, was das Ziel der Übung ist und wie sie dabei unterstützt werden, ihre Reaktionen zu verstehen und zu verarbeiten.
- **Strukturierter Ablauf:** Ein klarer, strukturierter Ablauf der Übungen hilft, Verwirrung zu vermeiden und den Teilnehmerinnen Orientierung zu bieten.

Zusammenfassung

Um sicherzustellen, dass die induzierte Überraschung lehrreich bleibt und der erwünschte Effekt innerhalb eines Toleranzbereichs verbleibt, ist es wichtig, Sicherheit und Vertrauen zu schaffen, die Intensität der Übungen graduell zu steigern, Schamgrenzen zu respektieren und flexible, achtsame Leitungsstrategien anzuwenden. Eine gute Nachbereitung und die Möglichkeit

zur Reflexion helfen den Teilnehmerinnen, das Erlebte zu integrieren und zu verarbeiten, wodurch die Selbsterfahrung zu einem wertvollen Lernprozess wird.

P. G.

Was müsste sich im Rahmen derartiger Experimente ereignen, damit tatsächlich ein Lerneffekt zustande kommt? Wie geht man damit um, dass Experimente dieser Art in einer Fortbildungsgruppe auf unterschiedliche Individuen mit unterschiedlichen Sensibilitäten im Hinblick auf das Lernfeld „Zugang zu Überraschung“ treffen? Welche Mittel stehen zur Verfügung, um ein optimales Ausmaß an Herausforderung zu erreichen?

ChatGPT

Damit ein Lerneffekt in Selbsterfahrungsexperimenten zum Affekt „Überraschung“ zustande kommt, sind mehrere Faktoren und Vorgehensweisen entscheidend. Diese beinhalten sowohl die Planung und Durchführung der Experimente als auch die Anpassung an die individuellen Bedürfnisse und Sensibilitäten der Teilnehmerinnen.

1. Schaffung eines optimalen Lernumfelds

- **Sicherheitsgefühl und Vertrauen:** Ein grundlegendes Sicherheitsgefühl ist die Voraussetzung für effektives Lernen. Die Teilnehmerinnen müssen sich sicher und unterstützt fühlen, um sich auf die Übungen einzulassen. Ein offenes und wertfreies Klima ist essenziell, in dem Fehler oder Unsicherheiten als Teil des Lernprozesses angesehen werden.
- **Klare Kommunikation der Lernziele:** Es sollte klar kommuniziert werden, dass das Ziel der Übungen darin besteht, den Affekt „Überraschung“ in

all seinen Dimensionen zu erkunden und besser zu verstehen. Die Teilnehmerinnen sollten wissen, dass es nicht um Leistung geht, sondern um Selbsterfahrung und Reflexion.

2. Individuelle Sensibilitäten und Unterschiede berücksichtigen

- **Ermöglichung von Wahlfreiheit und Selbststeuerung:** Die Teilnehmerinnen sollten selbst entscheiden können, in welchem Ausmaß sie sich auf die Übungen einlassen möchten. Dies respektiert unterschiedliche Sensibilitäten und fördert gleichzeitig die Eigenverantwortung. Wahlmöglichkeiten innerhalb der Übungen (z.B. Intensität, Art der Überraschung) können helfen, den individuellen Bedürfnissen gerecht zu werden.
- **Flexible Anpassung der Übungen:** Die Gruppenleitung sollte die Fähigkeit haben, Übungen flexibel anzupassen, um den unterschiedlichen Reaktionen und Sensibilitäten der Teilnehmerinnen gerecht zu werden. Dies kann beinhalten, die Intensität zu reduzieren oder alternative Methoden anzubieten.

3. Optimales Ausmaß an Herausforderung erreichen

- **Zielgerichtete Dosierung:** Das Maß an Herausforderung sollte so gewählt werden, dass es die Teilnehmerinnen aus ihrer Komfortzone holt, aber nicht in Überforderung mündet. Dies kann durch graduelle Steigerung der Intensität erreicht werden, wobei regelmäßig Feedback eingeholt wird, um das Niveau anzupassen.
- **Erfahrungen reflektieren und integrieren:** Um einen Lerneffekt zu sichern, sollte nach jeder Übung Zeit für Reflexion und Diskussion eingeräumt werden. Hierbei geht es darum, das Erlebte zu benennen, in Worte zu fassen und mit dem eigenen Erleben zu verbinden. Die Reflexion fördert das Bewusstsein und hilft, das Gelernte zu integrieren.

4. Feedback und unterstützende Maßnahmen

- **Kontinuierliches Feedback einholen:** Die Gruppenleitung sollte während und nach den Übungen kontinuierlich Feedback einholen, um sicherzustellen, dass die Teilnehmerinnen sich weder über- noch unterfordert fühlen. Dies ermöglicht eine schnelle Anpassung und Optimierung der Übungen.
- **Einsatz von Erdungstechniken:** Um eine Überforderung zu vermeiden und den Teilnehmerinnen zu helfen, sich nach einer intensiven Erfahrung wieder zu stabilisieren, können Erdungstechniken (z.B. Atemübungen, Körperwahrnehmung) eingesetzt werden. Diese Techniken helfen, das Nervensystem zu beruhigen und die emotionale Balance wiederherzustellen.

5. Gruppendynamik nutzen

- **Peer-Support fördern:** Die Dynamik innerhalb der Gruppe kann genutzt werden, um Unterstützung und Verständnis zu bieten. Teilnehmerinnen können voneinander lernen, indem sie ihre unterschiedlichen Erfahrungen und Perspektiven teilen. Dies kann auch helfen, unterschiedliche Sensibilitäten zu erkennen und zu respektieren.
- **Moderierte Gruppenreflexion:** Eine moderierte Reflexion in der Gruppe ermöglicht es, die unterschiedlichen Reaktionen und Lernprozesse der Teilnehmerinnen zu besprechen und voneinander zu lernen. Dies stärkt die Gruppenkohäsion und fördert ein gemeinsames Lernen.

6. Klare Rahmenbedingungen und Leitung

- **Strukturierter Ablauf und klare Anweisungen:** Ein klarer, gut strukturierter Ablauf der Übungen und eine präzise Anleitung durch die Gruppenleitung helfen den Teilnehmerinnen, sich zu orientieren und Sicherheit zu gewinnen.
- **Nachbereitung und Integration in den Alltag:** Am Ende der Fortbildung sollte Raum für die Integration des Erlebten in den Alltag gegeben werden. Die Teilnehmerinnen sollten ermutigt werden, ihre Erfahrungen in ihre

persönliche und berufliche Praxis zu integrieren und das Gelernte weiter zu reflektieren.

Zusammenfassung

Damit Selbsterfahrungsexperimente zum Affekt „Überraschung“ tatsächlich einen Lerneffekt erzielen, ist es entscheidend, ein sicheres und vertrauensvolles Umfeld zu schaffen, individuelle Unterschiede und Sensibilitäten zu berücksichtigen, und ein optimales Maß an Herausforderung zu bieten. Eine kontinuierliche Reflexion, flexibles Eingehen auf die Bedürfnisse der Teilnehmerinnen sowie unterstützende Maßnahmen wie Erdungstechniken und Peer-Support tragen dazu bei, dass die Übungen lehrreich und nachhaltig wirksam sind.

P. G.

Welche spezifischen körperpsychotherapeutischen Techniken sind im Hinblick auf den Primäraffekt „Überraschung“ nützlich? Ich meine damit Zugänge über die Atmung, über Körperhaltungen und Körperbewegungen, über den stimmlichen Kanal und über den Augenkontakt, über das Arbeiten an sich selbst, in Paaren und auch innerhalb der Gruppe? Wie kann man die körperliche Dimension diesbezüglich optimal nutzen?

ChatGPT

Im körperpsychotherapeutischen Kontext gibt es eine Vielzahl von Techniken, die gezielt genutzt werden können, um den Primäraffekt „Überraschung“ zu erforschen und zu vertiefen. Diese Techniken beziehen sich auf verschiedene Dimensionen des Körpers, wie Atmung, Körperhaltungen und -bewegungen,

den stimmlichen Ausdruck sowie Augenkontakt. Hier sind spezifische Zugänge, die sich in der Arbeit mit Einzelpersonen, Paaren und Gruppen als besonders nützlich erweisen können:

1. Atmung

- **Plötzlicher Atemwechsel:** Die Teilnehmerinnen werden gebeten, ihren Atemrhythmus bewusst zu regulieren (z.B. langsames, tiefes Atmen) und dann plötzlich eine Veränderung herbeizuführen, wie ein schnelles Einatmen oder ein überraschendes Ausatmen mit einem Laut.
 - **Ziel:** Diese Technik kann helfen, den Moment der Überraschung körperlich zu verankern und das unmittelbare, körperliche Erleben von Überraschung zu intensivieren.
- **Atempausen:** Während einer gleichmäßigen Atmung werden plötzlich kurze Atempausen eingeführt, gefolgt von einer unerwarteten, tiefen Einatmung.
 - **Ziel:** Dies kann das Bewusstsein für die körperliche Reaktion auf Überraschung schärfen und die Verbindung zwischen Atemrhythmus und emotionalen Reaktionen verdeutlichen.

2. Körperhaltungen und -bewegungen

- **Plötzliche Haltungsverwechsel:** Die Teilnehmerinnen nehmen eine stabile Körperhaltung ein und wechseln dann abrupt in eine ganz andere Haltung, z.B. von einer stehenden in eine kauende Position.
 - **Ziel:** Solche abrupten Wechsel können den Körper überraschen und helfen, die körperliche Erfahrung von Überraschung zu erkennen und zu reflektieren.
- **Spontane Bewegungsimpulse:** In der Gruppe oder in Paaren können Bewegungsimpulse plötzlich und ohne Vorwarnung eingeführt werden, wie z.B. ein unerwartetes Klatschen oder eine schnelle Drehung.

- **Ziel:** Diese Bewegungen erzeugen eine körperliche Reaktion auf Überraschung und ermöglichen es, den Zusammenhang zwischen plötzlicher Bewegung und emotionaler Reaktion zu erforschen.

3. Stimmlicher Kanal

- **Plötzliche Lautgebung:** Die Teilnehmerinnen experimentieren mit ihrer Stimme, indem sie plötzlich Laute von sich geben (z.B. ein lautes „Ah!“ oder „Oh!“) während einer ruhigeren Phase oder während einer gleichmäßigen Atmung.

- **Ziel:** Die Stimme kann als direkter Ausdruck von Überraschung genutzt werden, um den inneren Affekt nach außen zu tragen und die Verbindung zwischen emotionalem und stimmlichem Ausdruck zu erforschen.

- **Tonhöhenwechsel:** Die Teilnehmerinnen können ihre Stimme in einem gleichmäßigen Ton halten und dann plötzlich die Tonhöhe stark verändern.

- **Ziel:** Der plötzliche Wechsel in der Stimme kann den Affekt der Überraschung verstärken und das Bewusstsein für den Zusammenhang zwischen Stimme und Emotionen fördern.

4. Augenkontakt

- **Unerwarteter Augenkontakt:** In Paarübungen können die Teilnehmerinnen sich gegenseitig ansehen und dann plötzlich den Blickkontakt intensivieren oder abbrechen.

- **Ziel:** Die plötzliche Veränderung im Augenkontakt kann ein Gefühl von Überraschung hervorrufen und die nonverbale Kommunikation von Emotionen erforschen.

- **Überraschendes Blinzeln oder Schließen der Augen:** Während einer Phase des Augenkontakts kann eine Teilnehmerin plötzlich blinzeln oder die Augen kurz schließen und wieder öffnen.

- **Ziel:** Dies erzeugt eine subtile, aber spürbare Überraschung, die auf der nonverbalen Ebene arbeitet und das Bewusstsein für die Rolle des Augenkontakts bei der Übertragung von Affekten schärft.

5. Arbeiten an sich selbst, in Paaren und in der Gruppe

- **Einzelarbeit: Selbstüberraschung durch unvorhersehbare**

Bewegungen: Eine Technik könnte sein, sich selbst mit unerwarteten Bewegungen zu überraschen, wie z.B. plötzlich die Richtung zu ändern oder eine Bewegung, die intuitiv erscheint, zu unterbrechen.

- **Ziel:** Dies kann helfen, den Moment der Überraschung und die damit verbundenen körperlichen und emotionalen Reaktionen zu beobachten.

- **Paararbeit: Überraschende Berührung:** In Paaren können sich die Teilnehmerinnen gegenseitig unerwartet und sanft berühren, z.B. eine Hand auf die Schulter legen, um eine leichte Überraschung zu erzeugen.

- **Ziel:** Diese Übungen fördern das Bewusstsein für körperliche Reaktionen auf Berührung und die Rolle von Berührung bei der Übermittlung von Überraschung.

- **Gruppenarbeit: Unerwartete Gruppeninteraktionen:** In der Gruppe können unerwartete Interaktionen initiiert werden, wie z.B. eine plötzliche Aufforderung, den Platz zu wechseln oder in einem Kreis eine Bewegung weiterzugeben.

- **Ziel:** Diese Interaktionen ermöglichen es, den Affekt "Überraschung" in einem sozialen Kontext zu erleben und zu verstehen, wie Gruppendynamiken Überraschung verstärken oder abmildern können.

6. Kombinierte Techniken

- **Multisensorische Überraschung:** Eine Übung, die gleichzeitig Atem, Bewegung, Stimme und Augenkontakt kombiniert, kann besonders effektiv sein. Beispielsweise könnte eine Übung darin bestehen, in einem bestimmten Rhythmus zu atmen, während man den Partner ansieht, und plötzlich eine Bewegung oder einen Laut zu erzeugen, die überraschend auf den Partner wirken.

- **Ziel:** Die Kombination verschiedener Kanäle intensiviert die Überraschung und ermöglicht eine ganzheitliche Erfahrung des Affekts, die alle Ebenen des Erlebens anspricht.

Zusammenfassung

Die körperliche Dimension kann im Hinblick auf den Affekt „Überraschung“ optimal genutzt werden, indem gezielte Techniken angewandt werden, die Atem, Bewegung, Stimme, Augenkontakt und soziale Interaktionen einbeziehen. Diese Techniken ermöglichen es den Teilnehmerinnen, Überraschung auf verschiedenen Ebenen zu erfahren und zu reflektieren, was den Zugang zu diesem Affekt vertieft und das Bewusstsein für die körperlich-emotionale Verbindung stärkt. Durch die Variation der Intensität und die Anpassung an individuelle Sensibilitäten kann ein optimales Lernumfeld geschaffen werden.

P. G.

Sind in einem solchen Lernfeld irgendwelche Risiken zu beachten?

ChatGPT

Ja, in einem solchen Lernfeld gibt es einige Risiken, die beachtet werden sollten, um sicherzustellen, dass die Übungen sowohl lehrreich als auch sicher für alle Teilnehmerinnen sind. Hier sind die wichtigsten Risiken und wie sie gemindert werden können:

1. Überforderung und Überstimulation

- **Risiko:** Überraschung kann in intensiver Form als überfordernd oder sogar als traumatisch erlebt werden, insbesondere bei Teilnehmerinnen, die in ihrer Vergangenheit negative Erfahrungen mit plötzlichen Ereignissen gemacht haben.

- **Prävention:**

- **Graduelle Steigerung:** Die Übungen sollten in ihrer Intensität allmählich gesteigert werden, um die Teilnehmerinnen schrittweise an das Erleben von Überraschung heranzuführen.

- **Eingehende Vorbereitung:** Klären Sie die individuellen Belastungsgrenzen der Teilnehmerinnen vor den Übungen und achten Sie darauf, niemanden zu überfordern.

2. Triggerung von Traumata

- **Risiko:** Unerwartete Ereignisse können bei einigen Teilnehmerinnen, insbesondere bei traumatisierten Personen, intensive emotionale Reaktionen oder Flashbacks auslösen.

- **Prävention:**

- **Traumatasensibles Arbeiten:** Die Übungen sollten unter Berücksichtigung der Möglichkeit traumatischer Reaktionen durchgeführt werden. Achten Sie auf mögliche Triggerwarnungen und geben Sie den Teilnehmerinnen die Möglichkeit, eine Übung abzulehnen oder zu modifizieren.

- **Sicherheitsnetz:** Stellen Sie sicher, dass es Strategien zur schnellen Beruhigung gibt, wie z.B. Erdungstechniken oder eine sofortige Pause, wenn eine Teilnehmerin überwältigt wird.

3. Scham und Peinlichkeit

- **Risiko:** Überraschung kann Scham oder Peinlichkeit auslösen, besonders wenn sie im sozialen Kontext erlebt wird, etwa in einer Gruppe.

- **Prävention:**

- **Vertrauensaufbau:** Schaffen Sie ein unterstützendes und nicht wertendes Umfeld, in dem Schamgefühle offen angesprochen und verarbeitet werden können.
- **Respektvolle Übungen:** Achten Sie darauf, dass die Übungen respektvoll gestaltet sind und die Würde jeder Teilnehmerin wahren.

4. Missachtung individueller Grenzen

- **Risiko:** Wenn individuelle Grenzen ignoriert oder überschritten werden, kann dies zu emotionalem Stress, Verlust des Vertrauens in die Gruppenleitung und negative Erfahrungen führen.
- **Prävention:**
 - **Klare Kommunikation:** Die Teilnehmerinnen sollten ermutigt werden, ihre persönlichen Grenzen klar zu kommunizieren, und diese müssen von der Gruppenleitung streng respektiert werden.
 - **Option zum Rückzug:** Jede Teilnehmerin sollte die Möglichkeit haben, sich jederzeit von einer Übung zurückzuziehen, ohne sich rechtfertigen zu müssen.

5. Unzureichende Nachbereitung

- **Risiko:** Ohne angemessene Nachbereitung können intensive Emotionen ungelöst bleiben, was zu anhaltendem Unwohlsein oder emotionaler Destabilisierung führen kann.
- **Prävention:**
 - **Strukturierte Reflexion:** Nach jeder Übung sollte ausreichend Zeit für eine strukturierte Reflexion und emotionale Verarbeitung eingeräumt werden, sei es in der Gruppe oder individuell.
 - **Follow-up Unterstützung:** Bieten Sie Unterstützung an, auch nach der Sitzung, falls Teilnehmerinnen Schwierigkeiten haben, das Erlebte zu verarbeiten.

6. Gruppendynamische Spannungen

- **Risiko:** Überraschungen können zu Spannungen innerhalb der Gruppe führen, wenn beispielsweise unterschiedliche Sensibilitäten nicht beachtet werden oder wenn Konkurrenz entsteht.

- **Prävention:**

- **Moderierte Interaktionen:** Moderieren Sie die Gruppeninteraktionen sorgfältig, um sicherzustellen, dass jede Teilnehmerin sich sicher und respektiert fühlt.

- **Kohäsionsfördernde Maßnahmen:** Fördern Sie eine positive Gruppendynamik durch Übungen, die Zusammenhalt und gegenseitige Unterstützung stärken.

7. Physische Verletzungsgefahr

- **Risiko:** Bei körperlichen Übungen besteht immer ein gewisses Risiko für physische Verletzungen, insbesondere wenn spontane Bewegungen involviert sind.

- **Prävention:**

- **Sicherheitsmaßnahmen:** Stellen Sie sicher, dass der Raum sicher ist und dass die Übungen physisch sicher durchgeführt werden können, ohne dass Teilnehmerinnen Gefahr laufen, sich zu verletzen.

- **Körperliche Rücksichtnahme:** Weisen Sie die Teilnehmerinnen darauf hin, auf ihren Körper zu hören und physische Grenzen zu respektieren.

Zusammenfassung

Um die Risiken in einem solchen Lernfeld zu minimieren, ist es wichtig, ein sicheres, vertrauensvolles Umfeld zu schaffen, die Übungen schrittweise zu steigern, individuelle Grenzen zu respektieren und eine sorgfältige Nachbereitung sicherzustellen. Die Gruppenleitung sollte stets sensibel für die Reaktionen der Teilnehmerinnen sein und flexibel auf deren Bedürfnisse

eingehen. So wird sichergestellt, dass die Arbeit mit dem Affekt „Überraschung“ eine lehrreiche und positive Erfahrung bleibt.