

## **Begegnung und Beziehung** **mit dem ASOMA-Kommunikationsmodell** **(Archetyposomatische Marker in achtsamkeitsbasierter Kommunikation)**

### **Drei Ebenen**

Die Bedeutung der Auswirkungen verschiedener Kommunikationsverhalten treten in den letzten 20 Jahren immer mehr ins Zentrum wissenschaftlichen Interesses. Schnellere Heilungsverläufe seelischer oder körperlicher Erkrankungen, selbst vor und nach operativen Eingriffen, zeigen uns nach gut validierten medizinisch-psychologischen Studien, wie sehr unsere Selbstheilungskräfte von emotionalen Befindlichkeiten abhängen. Aber auch bei zwischenmenschlicher Begegnung ohne therapeutischen Kontext wollen wir erfolgreich sein in der Kommunikation. Nach dem hier erwähnten Modell ist diese in höchstem Maße abhängig davon, wie Menschen auf verschiedenen Ebenen einander begegnen. Interessant ist dabei, dass es nicht allein an der Wortwahl liegt, mit der wir Sachinformationen transportieren, sondern, in viel größerem Maße als bisher vermutet, an dem inneren Gefühl und an der aktuellen emotionalen Befindlichkeit derjenigen, die da miteinander agieren. Daran sind also auch alle die nonverbalen, bewusst und unbewusst eingesetzten Formen des Ausdrucks beteiligt, mit denen wir uns äußern und Zeichen der inneren eigenen Gefühlslage und Forderungen an unser Gegenüber aussenden. So ist es von großer Bedeutung, auf der ersten Ebene die eigenen Gefühle und die des anderen wahrzunehmen und bewusst zu werden. Denn aus diesen entsteht auf einer zweiten Ebene das Beziehungsverhältnis, das entscheidend zum Erfolg oder Misserfolg einer Kommunikation auf der dritten Ebene beiträgt.

### ***Wahrnehmung der somatischen Marker auf dem Weg zur konstruktiven Kommunikation zur Beurteilung von:***

- 1. Ebene: Emotionen**
- 2. Ebene: Beziehungen**
- 3. Ebene: Interaktionen**

### **Die Rolle der Achtsamkeit**

Um die Kunst dieser Wahrnehmungsfähigkeit geht es in vielen Kommunikations-Seminaren, die von Therapeuten und Coaches gleichermaßen besucht werden. Bekannt sind die 4 Kommunikations-Ebenen nach Friedemann Schulz von Thun, der damit Augen und Ohren trainiert, auf die verschiedenen Aspekte von Informationstransfers zu achten. Manchmal ist es jedoch allein mit dem Wissen um die Vielschichtigkeit eines Informationsaustausches nicht getan. Mit allen Sinnen wahrnehmen können ist ein Ziel, das am besten erreicht werden kann, wenn neben der genaueren Beobachtung der eigenen Bedürfnisse und der des Gegenübers auch die Hinführung zu einer inneren Geisteshaltung geübt wird. Sie geht mit einer besonderen Form erweiterter Achtsamkeit einher, die es ermöglicht, durch gezielte Aufmerksamkeit seelische und körperliche Befindlichkeit gleichermaßen zu erfassen und deren Verbindung zu spüren. Eindrucksvoll hat das Jon Kabat-Zinn mit dem Body-Scan in seiner Methode der Achtsamkeitsbasierten Stressreduktion (MBSR) vorgestellt.

### **Bedeutung der Trance**

In dem hier vorgestellten ASOMA-Kommunikationsmodell wird das Einüben in die Achtsamkeit erleichtert, indem auf eine mentale Methode zurückgegriffen wird, die bereits vor vielen Tausend Jahren in traditionellen Heilverfahren benutzt wurde. Teile davon kennen wir aus schamanistischen Heilweisen und alten Naturreligionen als Geisterbeschwörungen, Tanzrituale etc. Ihnen gemeinsam ist ein Trance-Zustand, in den die Patienten oder Hilfesuchenden damals auf verschiedenste Art versetzt wurden, um die Harmonisierung im Fließen ihrer Lebensenergie zu stärken und damit u.a. innere geistige Klarheit zu stärken. Beim Studium der damaligen Bräuche findet man immer wieder Ähnlichkeiten zu

hypnotherapeutischen Interventionen, die heute verwendet werden, von geführten Trance-Induktionen bis zu freier Assoziation in hypnosystemischen Prozessen. Damit ist ein psychotherapeutisches Modell gemeint, das davon ausgeht, dass jeder Mensch mit einem Problem unbewusst so auf dieses fokussiert ist (Problem-Trance), wodurch der Zugang zu möglichen Problemlösungswegen versperrt ist. In der Therapie/Beratung kann in einer besonders geeigneten Weise eine andere Art von Trance hergestellt werden, die die Denk-Block auflöst und den Weg zu den eigenen, bisher versperrten Ressourcen öffnet. In besonderer Weise werden in diesem Therapiemodell systemische Bezüge, d.h. Interaktionen zwischen Mitgliedern der Familie und der sozialen Umwelt des Klienten besonders betrachtet.

Die Hypnotherapie führt einerseits mittels der Induktion von Trance-Zuständen zu einer intensiveren Wahrnehmung von bestimmten Ausschnitten der inneren und äußeren Welt, andererseits werden dadurch aber auch andere Teile dieser Welten ausgeblendet. Mit dem hier vorgestellten Modell wird es leichter, von einer anfänglichen Arbeit mit Trancezuständen als ersten Schritt einer Problemlösung hin zu einem Bewusstseinszustand der Achtsamkeit als zweiten Schritt zu ermöglichen. Mit ihr kann die Welt so wahrgenommen werden, wie sie ist, jedoch mit einem verbesserten Bewusstseinsmanagement, das den Klienten hilft, einen bisher suboptimalen Autopilotmodus zu verlassen, bzw. zu verändern.

### **Die Nutzung somatischer Marker**

Beide Schritte miteinander zu verbinden gelingt in einem Kommunikationstraining leichter, wenn die Verbindung seelischer und körperlicher Befindlichkeit erkannt und genutzt werden können in ihrer Wahrnehmungsfähigkeit von Emotionen, Aufbau von Beziehung und schließlich in der geeigneten Wortwahl. Die äußeren Zeichen dieser Befindlichkeiten als somatische Marker zu erkennen führt zu einem besseren Verständnis dafür, wie die verschiedenen Anteile des Unbewussten, die vegetativen Systeme wie Egostates oder „Innere Berater“ im Menschen die Denk- und Reaktionsweisen lenken.

Ein Grundverständnis bieten die Vorstellungen und Schulen traditioneller Heilverfahren. Die umfassendste Literatur bietet die Traditionelle Chinesische Medizin an, in der auch Verbindungen zu Schulen anderer früherer Hochkulturen zu finden sind. Ein in vielen Teilen dieser Erde auch medizingeschichtlich genutzter Aspekt ist die Annahme der fünf verschiedenen Elemente, aus denen sich die Welt nicht nur materiell zusammensetzt, sondern die auch in seelisch-geistigen Energieströmen wirken. In den Worten moderner naturwissenschaftlicher Forschung sprechen wir von epigenetisch begründeten Zusammenhängen, die mit archetypischen Mustern, Temperamenten, Gefühlsregungen und unbewussten Reaktionsweisen in Verbindung gebracht werden können. Auch wenn exakte Beweise vieler Lehrmeinungen alter Schulen nicht oder nur teilweise zur Verfügung stehen, liegen derzeit sowohl im medizinischen als auch im psychotherapeutischen Bereich nachweisliche Wirksamkeitsbelege vor, allein durch die Verwendung dieser traditionellen Methoden in Form einer Arbeitshypothese, die sich immerhin seit mehreren Tausend Jahren bewährt hat. Die genaue Betrachtung der somatischen Marker führt sowohl Therapeut oder Coach als auch Patient oder Klient schnell, und aufgrund der archaischen Wieder-Erkennbarkeit übereinstimmend zu den jeweiligen vegetativen Systemen oder inneren Beratern, die jedem Element zugeordnet werden.

### Übersichtstabelle der somatischen Marker der Fünf Elemente der Traditionellen Chinesischen Medizin

Element	Holz	Feuer	Erde	Metall	Wasser
<b>Vegetatives System</b>	<b>Leber</b>	<b>Herz</b>	<b>Mitte</b>	<b>Lunge</b>	<b>Niere</b>
<b>Körperliche Regulation von</b>	Spannung/ Entspannung	Temperatur verhalten	Verdauung, Stoffwechsel,	Wahrnehmung und Abwehr	Rekonvaleszenz
<b>Mentale Regulation von</b>	Entscheidungs- kraft, Erregbarkeit	Emotionen geistiger Präsenz, Kreativität	Geistige Klärungs- prozesse	Nähe-Distanz in Beziehungen Kommunikation	Ordnung, Struktur Rationalisierung

### Die Basis vorbereiten: Trance und Achtsamkeitsübung in der Urkraft Erde

Wesentlichste Voraussetzung einer jeden inneren Klärung oder Heilung ist, einen Zustand von Ruhe und wohlempfunderer Gelassenheit zu finden. Erst hier kann das notwendige Maß an Vertrauen entstehen, ohne das die angestrebte Harmonisierung der Lebensenergien im Sinne der Traditionellen Heilverfahren nicht möglich ist. In unserem Fall lautet die Aufgabe an den Übenden, sich auf zwei körperliche Funktionen zu fokussieren und diese mit emotional einhergehender Empfindung zu verbinden. Bei genauerer Betrachtung stellt sie damit die Grundessenz beinahe aller mentalen Techniken dar:

**Der erste Fokus in der Tiefenentspannung:  
In der Phase des Einatmens steigt die Spannung in jeder Körperzelle an, während sie beim Ausatmen nachlässt. Erhöhte Achtsamkeit in der Phase des Ausatmens verstärkt daher die Fähigkeit des Körpers zu tiefgreifender Entspannung.**

**Der zweite Fokus in der Tiefenentspannung:  
Eine besondere Achtsamkeit in die Hautfläche hinein, welche die Unterlage berührt, erleichtert das körperlich spürbare Vertrauen in die „Urkraft Erde“, die uns trägt, mit all ihren für uns positiven Auswirkungen.**

In der TCM folgt daraus als therapeutische Aufforderung, sich der Urkraft Erde anvertrauen. Eine Stärkung des dritten Elements (Erde) steht in dieser Heiltradition in der Regel am Anfang jeder therapeutischen Bemühung. Sie sorgt für die Verbesserung der Balance im Organismus, also für die Ausgeglichenheit von zuvor Unausgewogenem, im Körperlichen für einen guten Stoffwechsel, u.a. Verdauung, im Seelischen für eine heitere Gelassenheit, mit der Fähigkeit, Problemlösungen in Ruhe und wohlüberlegt anzugehen. Die dazu gehörenden Trancebilder enthalten die o.g. Fokusse, meist eingebaut in die Vorstellung, sich an einem „Sicheren Ort“ von der „Urkraft Erde“, einer bedingungslos positivem Kraft, tragen zu lassen, und in diesem Getragen-Sein wieder einen harmonischen Fluss der inneren Lebensenergien zu ermöglichen.

Mit Hilfe der somatischen Marker gelingt es leicht, sich den verschiedenen vegetativen Systeme zu nähern, und sie in einem weiteren Schritt in gezielten Trance-Bildern zu stärken, bzw. entsprechende kommunikative Fähigkeiten zu entwickeln und zu üben.

## Übersicht Trance-Induktionen

Element	Holz	Feuer	Erde	Metall	Wasser
<b>Vegetatives System</b>	<b>Leber</b>	<b>Herz</b>	<b>Mitte</b>	<b>Lunge</b>	<b>Niere</b>
<b>Induktionen und Bilder</b>	Entspannung des Kiefers etc. Gelassenheit des Adlers,	Geborgenheit und Weite, Kathedrale meines Herzens	Getragen und gehalten, Sanftes Wiegen im Boot	Schützende Hülle, Das Leuchten der Aura	Heil- und Lebenskraft durch Wärme, die Glutschale

### In der Trance zum innere Kommunikationsberater am Beispiel des Lungensystems

Das vegetative System, das in einem Kommunikationstraining eine besonders große Rolle spielt, ist das Lungensystem des Elements Metall. An diesem Beispiel soll erläutert werden, wie es genutzt werden kann. Ein häufiges Thema ist der richtige Weg zwischen Nähe und Distanz, d.h. wieviel Nähe ist mir möglich und wie viel Distanz brauche ich, um in der Kommunikation unbefangen zu bleiben, um meine Anliegen gut zu formulieren ohne mein Gegenüber zu brüskieren.

Die dazugehörige Trance aus den Metaphern zum Element Metall ist das archaisch in uns schon vorhandene Bild einer schützenden Licht-Aura. Nach Erreichen der ersten Trance-Stufe in den Zustand des „Vertrauens auf die Urkraft Erde“ wird ein weiterer Schritt getan mit der Visualisierung einer Energieschicht, die sich wie eine Schutzhaut oder „leuchtende Aura“ um den eigenen Körper bildet. Sie stärkt unsere Wahrnehmung der Umgebung, hilft zu unterscheiden, was uns gut oder weniger gut tut und wehrt ab, was da an möglichen Verletzungen z. B. durch entwürdigende Bemerkungen oder überhöhten Forderungen auf uns zu kommt. In der Aufarbeitung der in diesen Sitzungen auftauchenden Erinnerungen oder Assoziationen zeigen sich überraschende Wege auf, die unabhängig von jeder Kommunikations- oder Psychotherapie-Ausbildungsrichtung weiter genutzt werden können.