

Embodied Communication - Affektbilanz

Im Modell der Embodied Communication (EC) werden die bisherigen Modelle vom Senden und Empfangen von Botschaften abgelehnt. Man geht vielmehr davon aus, dass wir nicht nur mit unserem Verstand kommunizieren, sondern Kommunikation auch durch und mit dem Körper passiert. Kommunikation also eingebettet ist in den Körper – embodied communication.

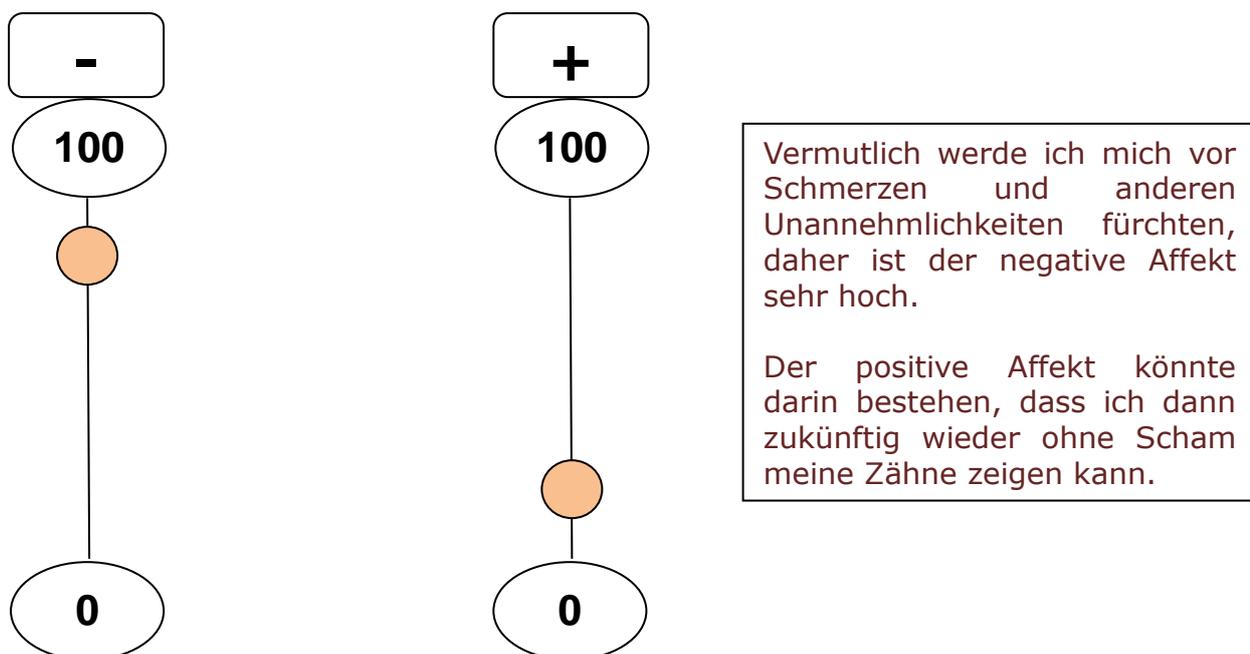
Wir kommunizieren nach der EC indem wir uns miteinander synchronisieren, also eine Stimmigkeit herstellen. Schaffen wir das, dann ist unsere Kommunikation erfolgreich. Dadurch gibt es nicht meine oder deine Wahrheit, sondern wir schaffen eine neue, gemeinsame Wahrheit, die für beide Seiten stimmig sein muss, damit unsere Kommunikation klappt.

Alles was wir erleben wird in unserem Körper in neuronalen Netzwerken gespeichert. Das beginnt schon vor der Geburt im Mutterleib und kann von uns nicht blockiert oder gestoppt werden. Wir nehmen dabei Eindrücke über unsere fünf Sinne wahr. Unser Körper vergisst nichts, er speichert jeden Eindruck, jede Situation, jedes Erleben mit dem entsprechenden Umfeld und den sinnlichen Eindrücken ab.

Affektbilanz

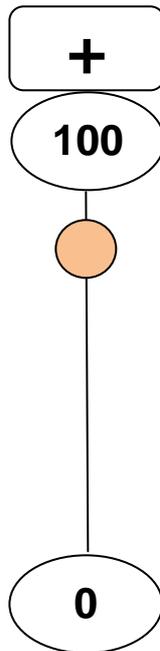
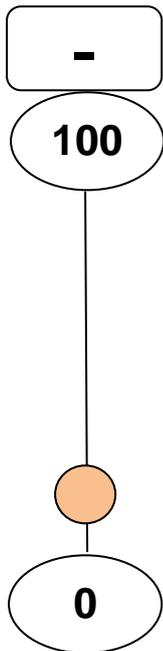
In allen Situationen empfinden wir sowohl positive wie negative Affekte, die unser Erleben und unsere Reaktionen beeinflussen. Beide Seiten – positiv wie negativ – ergeben zusammen eine Affektbilanz. Achtung: Affekte sind ansteckend!

Beispiel: Mal angenommen ich hätte eine Zahnbehandlung vor mir, wie könnte dann meine Affektbilanz aussehen:



Beispiel:

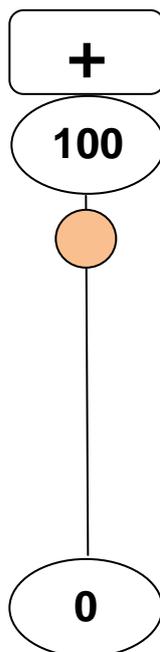
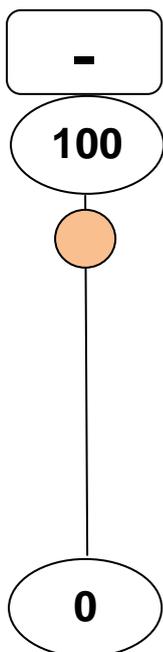
Mal angenommen ich hätte eine größere Summe beim Lottospiel gewonnen, wie könnte dann meine Affektbilanz aussehen:



Vermutlich werde ich nicht so viel Negatives damit verbinden und der negative Affekt wird daher gen Null tendieren.

Der positive Affekt wird hingegen sehr hoch sein, da die Zukunftsaussichten für mich nun entspannter aussehen.

Beispiel: Was wäre, wenn ich schwanger bin und der Geburtstermin bald bevor steht?



Hier können sich negativer und positiver Affekt die Waage halten.

Ich habe zwar Angst vor Schmerzen und möglichen Komplikationen, aber ich freue mich auch darauf, mein Baby im Arm zu halten.

Negativer Affekt ist nicht das Gegenteil von positivem Affekt! Die Affekte werden im Hirn in zwei verschiedenen Systemen erzeugt. Positive Affekte werden dem Belohnungssystem, negative dem Bestrafungssystem zugeordnet.

Die Intensität von Affekten

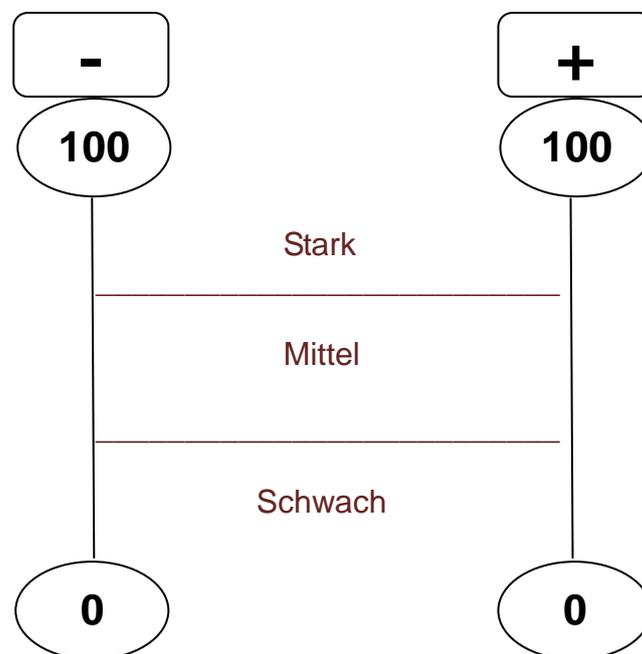
Die Affektbilanz ist auch für die Kommunikation ein sehr hilfreiches Mittel und kann sowohl vor, während und natürlich auch nach einem Gespräch helfen, Missverständnisse vor allem für mich selber aufzuklären.

Generell hat man festgestellt, dass in der Kommunikation positiv-affektive Äußerungen für ein förderliches Klima sorgen und in einer Beziehung überwiegen sollten. D.h. sie sollten deutlich gegenüber den negativ-affektiven Äußerungen überwiegen. Man kann hier von einem Verhältnis 1:3 ausgehen: auf 1 negativ-affektive sollten mindestens 3 positiv-affektive Äußerungen erfolgen. Dabei ist es sehr wichtig und wesentlich, dass die positiven Äußerungen auch ehrlich gemeint sind, authentisch rüber kommen und gut platziert werden.

In der EC gilt das „wir sollten mal drüber sprechen“ nicht als Allheilmittel. Im Gegenteil, hier wird eher differenziert gehandelt und zwar nach Intensität der Affektbilanz.

Affektskala

Die Affektskala wird in drei gleiche Teile unterteilt:



Liegt die Affektbilanz im schwachen Bereich (-1 bis -33), dann sollte man diese Vorkommnisse einfach ignorieren und denken: „Schwamm drüber“.

Liegt die Affektbilanz im mittleren Bereich (-33 bis -66), dann sollte man nach einem Ausweg suchen und für sich Lösungen im Selbstmanagement finden.

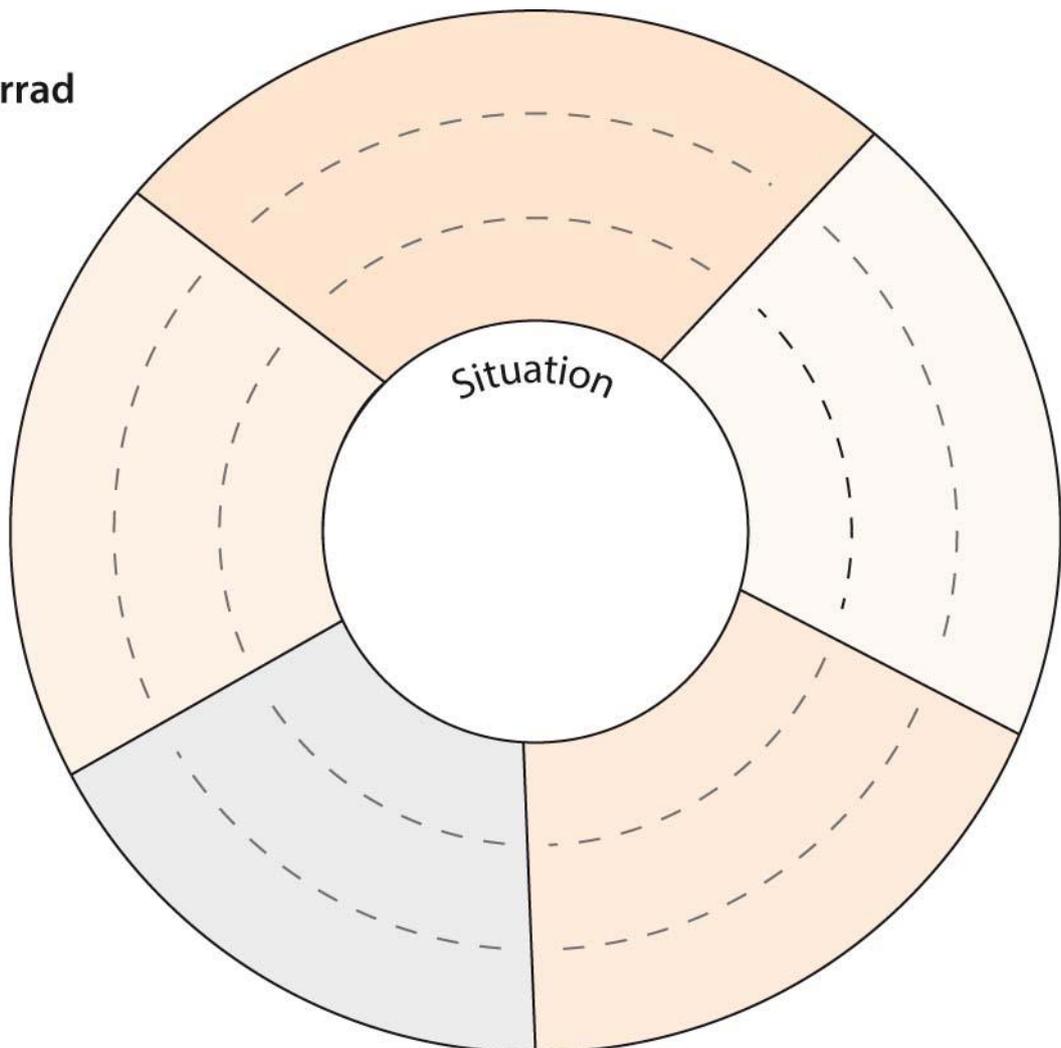
Liegt die Affektbilanz im starken Bereich (-66 bis -99), dann sollte man das Gespräch suchen.

Mittlere negative Affekte

Für den mittleren Bereich von -33 bis -66 kann man sich mit dem Wunderrad gut auf wiederkehrende Stresssituationen vorbereiten. Im Wunderrad trägt man bis zu fünf Reaktionsmöglichkeiten ein, die einem für diese Situation hilfreich erscheinen. Diese sollten sowohl die eigene, als auch die Verfassung des anderen berücksichtigen und Reaktionen unterschiedlicher Intensität aufweisen.

Diese Auswahl übergibt man an sein „unbewusst arbeitendes Selbst“, das dann in der entsprechenden Situation automatisch eine Wahl trifft. Greift man in einer Stresssituation auf das Wunderrad zurück, dann hilft das einem persönlich mehr als ein Gespräch und führt zu einer ausgewogeneren Affektbilanz und macht somit die Situation erträglicher.

Das Wunderrad



Starke negative Affekte

Starke negative Affekte zu bearbeiten erfordert von beiden Gesprächspartnern volle Konzentration auf ihr Gegenüber. Man sollte sich konzentrieren auf...

- ... die eigenen Worte.
- ... die Reaktionen und Gesprächsinhalte meines Gegenübers.
- ... meine eigenen Affekte und deren Regulation.

Das ist anstrengend!!! Und erfordert von beiden Seiten vollen Einsatz!!!

Selbst das beste Selbstmanagement kann versagen, wenn die negativen Affekte überwiegen. Starke negative Affekte können entstehen...

- ... beim Gedanken an eine bevorstehende Interaktion.
- ... während der Interaktion.
- ... nach der Interaktion (Nachlese).

Hierbei kommen die körperlich gespeicherten Erinnerungen voll zum Tragen und können, wie schon beschrieben, auch nicht gestoppt werden. Das kennen wir aus verschiedenen Kontexten, z.B. wenn wir einen Gänsebraten riechen, dann denke wir an unsere Oma und das Weihnachtsfest (positiver Affekt). Gleichzeitig aber auch an den dazugehörigen Familienstress (negativer Affekt).

Dazu gehören fast immer auch körperliche Empfindungen. Vielleicht läuft mir das Wasser im Mund zusammen, wenn ich an den Braten denke. Oder ich bekomme Magenschmerzen wenn ich an den durchlebten Familienstress denke. Unser Körper macht sozusagen eine interne Affektbilanz und das ergibt dann zusammen die somato-affektive Bewertung einer Situation.

Pizza werfen

Wenn starke negative Affekte im Spiel sind, dann könnte man unser psychisches System mit einer Pizza vergleichen. Es gibt viele Komponenten/Zutaten, die in einem Durcheinander auf der Pizza liegen. Zum Teil in der Sauce, zum Teil obendrauf, zum Teil verborgen unter dem Käse und gar nicht mehr so richtig zu erkennbar.

Wenn meine negativen Affekte die Oberhand gewinnen, dann kann es dazu kommen, dass ich nicht mehr klar denken kann und eine Pizza werfe. D.h. der andere bekommt die volle Packung ab, ohne zu verstehen wieso. Endet meist in einem gegenseitigen Pizzaweitwurf und führt nie zu einem konstruktiven Ergebnis. Daher sollte man solche Situation so schnell es geht beenden. Erlebe ich das bei positiven Affekten, dann ergibt sich ein Flow.

Pizzaanalyse

Nach einer solchen Situation ist meist erstmal Funkstille. Die sollte ich dazu nutzen, meine eigene Pizza genau zu untersuchen. Dabei können mir helfen..

- ... Ideenkorb – Hilfe durch andere und deren fremde Assoziationen.
- ... Reflektionshilfen – andere Ebenen ansehen, z.B. vier Ohren Modell, allg. Analyse der Umstände (Ort, Zeit, Personen, deren Verfassung etc.).
- ... Darstellung der Kommunikationskonstellation durch Aufstellung von Gegenständen.
- ... ein Coach.

a) Pizza-Affektbilanz

Sollte für die Pizza als Ganzes erstellt werden.

b) Belag untersuchen

Belag in Einzelteile sortieren und jedes identifizierte Teil auf einen kleinen Zettel schreiben – keine Liste machen! Sich der einzelnen Teile bewusst werden und sie ggf. noch weiter spezifizieren.

Man kann mit den Zetteln auch ein Bild legen: was ist in der Mitte, was am Rand, was gehört zusammen, was ist wie groß etc.

c) Belag Affektbilanz

Dann für jeden Belagzettel/Teil eine eigene Affektbilanz erstellen. Auf den Bauch hören, zügig arbeiten.

d) Lösungsplan

Aus der Belag-Affektbilanz Schlüsse ziehen, was am meisten belastet und woran ich selber arbeiten kann.

Wenn der andere nicht aufhört Pizza zu werfen, dann sollte man nicht einfach weitermachen, sondern die Situation auf jeden verlassen und nach neuen, bisher unbekanntem Lösungen suchen (Ideenkorb).

Falls ich mal Lust habe eine Pizza zu werfen ist das ok. Ich muss nicht immer friedfertig sein. Es kann dabei zu einem spontanen Wurf kommen oder zu einem strategischen, dem genaue Überlegungen und eine Einschätzung des Risikos vorausgegangen ist.