

Über mich:



Monika Schäpe

<https://kommunikationderachtsamkeit.de/>

mob. +49 - 176 3456 5410

Zertif. vom Center for Non-Violent Communication (CNVC, USA) seit 2005
Dipl. Sozialpädagogin

Über 33 Jahre freiberufliche Dozententätigkeit im privaten, professionellen und institutionellen Kontext.

Somatic Experiencing SE® Practitioner,
ich war in Ausbildung bei Elfriede Dinkel-Pfrommer

Familien-/Systemische Aufstellungsarbeit
Ausbildung bei Holger u. Christiane Lier (Lehrtherapeuten DGSF)

Empirische Bewußtseinsforschung.

Forschung zu Körpersoziologie, Nervensystem und Entwicklung von Ansätzen und Methoden zu Trauma- u. Körperarbeit und Persönlichkeitsentwicklung

Kommunikation und soziale Navigationsfähigkeit in Beziehungen, Sozialverhalten und Familiensystemen, Kommunikation und Trauma, Integrationsbegleitung

Freie Lebensberatungspraxis und Coaching

Langjährige Meditationspraxis

Bedürfnis-Liste

Körperliche Bedürfnisse:

Überleben/Nahrung	Lachen
Ruhe	Bewegung
Schlaf	Berührt-Werden
Sexualität	Körperkontakt

Soziale Bedürfnisse (innere und äußere):

- Autonomie	- Weiterentwicklung
- Würde, Würdigung	- Sicherheit
- Ehrlichkeit	- Aufrichtigkeit
- Identität	- Empathie
- Integrität	- Sexualität
- Gesehen-Werden	- Freude – Spaß
- Sinn	- Harmonie (Frieden)
- Ausdruck	- Feiern
- Akzeptanz	- Intimität
- Wertschätzung	- Trauern
- Nähe	- Spiritualität
- Gemeinschaft	- Schönheit
- Geborgenheit	- Selbstwirksamkeit
- Unterstützung	- Klarheit
- Zugehörigkeit	- Effizienz
- Vertrauen	- Ordnung (i.S.v. Struktur)
- Beitrag sein	- Kreativität
- Kontakt mit mir selbst.	- Hoffnung
- Kontakt mit anderen	- Frieden
- Gerechtigkeit	- Kreativität
- Spielen	- Empathie
- Ruhe	- Verbindung
- Verständnis	- Müßiggang (Chillen)

**„ Create inside the world
you want to live in. “**

Marshall B. Rosenberg

**„Erschaffe innerlich die Welt,
in der Du leben willst. “**

Die reine Beobachtung

nach Marshall B. Rosenberg

alles, was man.....

sehen

hören

riechen

schmecken

fühlen (taktil)

...und daher sinnlich wahrnehmen
UND so in Worten beschreiben kann,

ist in hohem Maße geeignet, einen Vorfall zu
beschreiben – jenseits von eigener Meinung,
Schlußfolgerung oder *eigener*

[Bedeutungsgebung.](#)



„Die Wiege des menschlichen Lebens ist eine gute Beziehung, gute Beziehung mit dir selbst, mit den dich umgebenden Menschen.“

Satish Kumar, Ökologe

Gefühle

„Ohne Gefühl geht gar nichts.“

Gerald Hüther, Gehirnforscher

"Gesunde und autonome Menschen sind emotional."

Wolf Büntig

Kernpunkte:

- Gefühle sind unmittelbar beobachtbar und Ausdruck unseres Seins.
 - Wir fühlen konkret durch unsere Sinnesorgane, z.B. Tast- bzw. Körpersinn/innen.
 - Wenn wir bewusst fühlen, sind wir in jedem Moment in Kontakt mit uns selbst, mit dem gegenwärtigen Augenblick und dadurch mit der Welt um uns.
 - Um fühlen zu können, müssen wir dort hinschauen und mit der Aufmerksamkeit präsent sein, wo unser Fühlen stattfindet: *nämlich bei, besser: in uns selbst*.
 - Da Gefühle im Zusammenhang mit bestimmten Ereignissen und Personen auftauchen oder verschwinden, halten wir häufig diese Ereignisse und Personen für die Erzeuger dieser Gefühle.
 - Unsere Gefühle sind jedoch durch unser Erleben / u. ganz individueller persönlicher Bedeutungsgebung eines Ereignisses in unserer Biografie entstanden.
 - Da wir glauben, dass Gefühle von anderen erzeugt werden, betrachten wir die Menschen mit denen wir in Beziehung stehen, als Erzeuger angenehmer oder unangenehmer Gefühle und verhalten uns entsprechend. Wir sehen nicht, dass sie *nicht Ursache, sondern lediglich Auslöser* dieser Gefühle sind.
 - Jedes Gefühl drückt sich zugleich aus als ein spontan eintretender, körperlicher Zustand - als eine unmittelbare, faktisch meßbare und sinnlich beobachtbare, facettenreiche Körperantwort, die in der Summe einen bestimmten Aktivierungszustand erzeugt. ...welcher z.B. als angenehm oder unangenehm *bewertet* wird. Dieser Vorgang ist autonom und dauert nur Millisekunden.
 - Wenn wir ein Gefühl nicht zu Ende fühlen, bleibt der spezifische Spannungszustand, der durch die Gefühle erzeugt wird, in unserem Körper erhalten. Er wird als Energieladung im Körper abgespeichert – man spricht u.a. von „Einfrieren“.
 - Die gespeicherte Energieladung von damals kann jederzeit durch bestimmte *Auslöser* (Menschen, Situationen) wieder im Körper fühlbar generiert bzw. aktiviert werden. Das entzieht sich unserer Kontrolle – es resultiert aus einem autonomen physiologischen Geschehen. Dann gibt es grundsätzlich 2 Möglichkeiten im Nervensystem: Kampf/Flucht - oder Starre:
 1. Mein Nervensystem geht in die *Starre* (i.d.R. unbewußte Schutzstrategie),
 2. Es gibt eine Entladung in Handlung – *Angriff oder Flucht* - weil die Spannung/der Schmerz/die Ohnmacht/ die Wut etc. nicht mehr zu halten sind (z.B. Überessen, Weglaufen, Dicht-Machen, Neurosen, Anklage, Angriff, Selbst- / Fremdaggressivität, emotionales Kollabieren, den andern ändern wollen uvm.) - also sozial akzeptierte und sozial weniger akzeptierte Strategien.
- **Allerdings:** Wenn z.B. Wut in vollem Umfang zu Ende gefühlt werden darf, einen sicheren Raum bekommt, dann braucht sie nicht destruktiv ausagiert zu werden. Es geht darum, ganz konkret tätig wieder zu lernen, wie Gefühle heilsam gefühlt und gehalten werden können. Je nachdem, inwieweit ein Erwachsener diese Fähigkeit eines gesunden (!) Selbst-Containments in sich selbst entwickelt hat, ahmen die Kinder es nach. Gefühle bringen uns in Kontakt mit dem, was in uns lebendig ist und führen uns zu dem Urgrund unserer Bedürfnisse.

„Gefühle sind Mittel des Erkennens und keine Denkhindernisse.“

Fritz Perls

Ich fühle mich.....

ausgeschlossen

angewunden

manipuliert

belogen

nicht wertgeschätzt

verurteilt

abgewertet

unterdrückt

verraten

getäuscht

nicht geliebt

verlassen

allein gelassen

im Stich gelassen

angegriffen

angeklagt

nicht unterstützt

abgeschoben

ignoriert

nicht gewollt

ausgelacht

ignoriert

beschuldigt

nicht gesehen

übergangen

nicht geachtet

verletzt

betrogen

verwechselt

niedergemacht

nicht respektiert

enttäuscht

nicht gehört

sabotiert

nicht angenommen

hintergangen

nicht ernst

genommen

ausgenutzt

beschuldigt

schlecht behandelt

nicht willkommen

**Gefühle bei erfüllten
Bedürfnissen**

absorbiert	fasziniert	motiviert
abenteuer-	frei	munter
lustig	freudig	mutig
angeregt	gebannt	neugierig
aufgeregt	geborgen	optimistisch
aktiv	gelassen	ruhig
behaftlich	glücklich	sanft
belebt	großherzig	selig
berührt	gutmütig	sicher
bewegt	heiter	sorglos
begeistert	hoffnungsvoll	stolz
dankbar	interessiert	überglücklich
energievoll	lebendig	überrascht
erfüllt	leicht	überschwänglich
erleichtert	liebepoll	unbekümmert
erwartungsvoll	lustig	vertrauensvoll
	mitteilfam	wach
	zufrieden	zärtlich

**Gefühle bei unerfüllten
Bedürfnissen**

Abscheu	erschrocken	passiv
abwesend	furchtsam	pessimistisch
ängstlich	gehemmt	ungeduldig
ärgerlich	gelangweilt	unruhig
aufgeregt	gleichgültig	unsicher
angespannt	Haß	unstet
angstvoll	hilflos	schlaff
apathisch	kalt	starr
bekümmert	konfus	Schmerz
besorgt	krank	schuldig
betrübt	kribbelig	schwermütig
bitter	Kummer	träge
deprimiert	lethargisch	traurig
desinteressiert	matt	verdrossen
durcheinander	melancholisch	verloren
feindselig	miserabel	verwirrt
frustriert	müde	verzagt
düster	mutlos	verzweifelt
einsam	neidisch	widerwillig
elend	nervös	wütend
entsetzt	nieder -	zornig
Ekel	geschlagen	erstaunt
	ohnmächtig	erschöpft

Hoffnung ist nicht die Überzeugung,
daß etwas gut ausgeht,
sondern die Gewißheit,
daß etwas Sinn macht,
egal wie es ausgeht.

Vaclav Havel

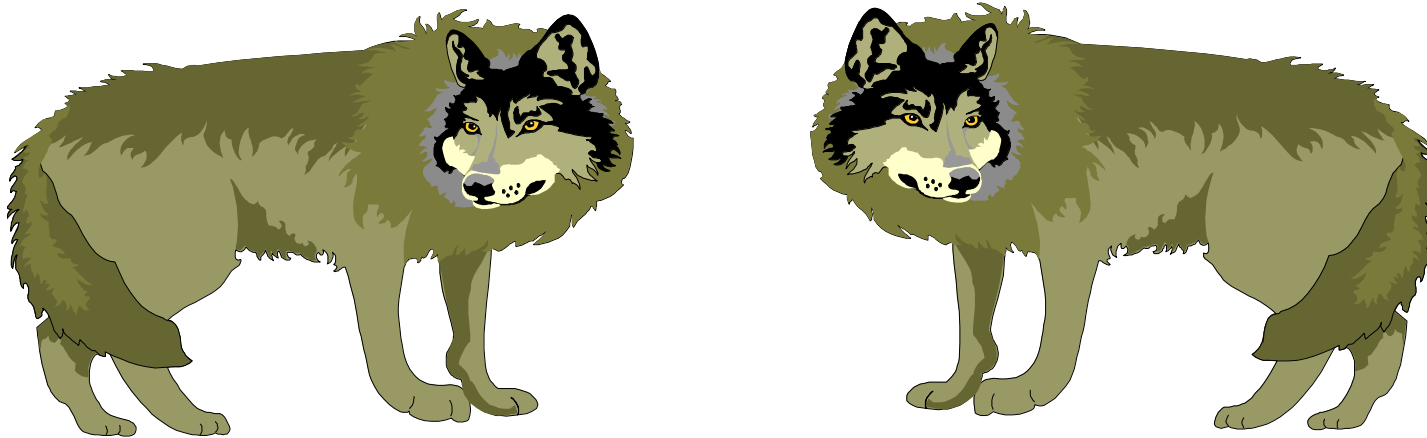
Die zwei Wölfe

Ein Großvater sprach mit seinem Enkel über seine Gefühle angesichts einer kürzlich erlebten Tragödie.

Er sagte: „Es ist so, als ob zwei Wölfe in meinem Herzen miteinander kämpfen.

Einer der Wölfe ist rachsüchtig, wütend und gewalttätig.

Der andere ist voller Schmerz, Trauer und Ohnmacht - verletzlich und voller Mitgefühl.“



Der Enkel war aufgeregt und fragte:

„Aber Großvater - welcher Wolf wird den Kampf in deinem Herzen gewinnen?“.

Der Großvater lächelte und sagte:

„Derjenige, den ich füttere.“