

**Emo-Step** ist eine neue Hilfe zur Konfliktbewältigung. Sie kann als methodischer Prozess beschrieben werden, der hilft, schwierigen Situationen mit veränderten Emotionen zu begegnen.

Die äußere Form des Prozesses ist ein hin-und-her springen zwischen Erlebnisfeldern, die meist durch Fußmatten repräsentiert werden. Auch farbige Papierblätter, Kreidestriche, Geschirrtücher, etc. lassen sich gut verwenden.

Nach mehreren Wechseln zwischen diesen Erlebnisfeldern (Fußmatten) kann man dem Konflikt mit einer veränderten Haltung, die sich durch veränderte Emotionen und neugewonnene Erkenntnisse bemerkbar macht, begegnen. Wie ist das eigentlich möglich, und warum ist das so wirkungsvoll?

### Emotionen, Gefühle und Stimmungen

Emotionen beeinflussen wesentlich

- die Gedanken
- die Interpretation der Wahrnehmung
- die Selektion der Wahrnehmung
- die Beziehungsgestaltung
- die Realitätsgestaltung
- das körperliche Wohlbefinden
- die Gesundheit
- die Konfliktfähigkeit
- die Lebenszufriedenheit

Nach neueren Forschungen spiegeln sich die Gefühle zwischen zwei Personen. (Joachim Bauer; Warum fühle ich, was du fühlst – Intuitive Kommunikation und das Geheimnis der Spiegelneurone; Heyne 2005) Außerdem teilen sie sich unweigerlich und mit hoher Wirksamkeit mit, durch sofortige Veränderungen von

- Körpersprache
- Körperhaltung
- Mimik
- Gestik
- Blickrichtung
- Stimmlage
- etc.

Sogar die Zusammensetzung vom Speichel ändert sich. Der Einfluss dieser Faktoren auf die Kommunikation wird teilweise auf 80% geschätzt. Wandeln sich Gefühle und Emotionen zum Positiven, entsteht eine neue emotionale Situation, die einen großen Einfluss auf das Befinden, die Kommunikation und das innere und äußere Konfliktgeschehen hat.

### Die zwei Konflikte im Konflikt

Wenn wir einen Konflikt erleiden, z.B. die Unpünktlichkeit des Partners, dann haben wir in Wirklichkeit zwei Konflikte. Nämlich ist erstens der Partner unpünktlich und zweitens erleben wir uns in Emotionen, die eine einfache Klärung des ersten Konfliktes in weite Ferne rücken lassen.

#### Selbsterfüllende Prophezeiungen

Beispiel: Misstraut man der Freundlichkeit einer Person, sieht man die Handlungen dieser wie durch einen *Misstrauensfilter*. Kritische Blicke und Bemerkungen scheinen dann die logische Konsequenz zu sein, mit denen man sich vor dem unechten Gehabe einer solchen Person schützt.

Das bleibt dann nicht ohne Auswirkungen und jene Person beginnt sich immer mehr so zu benehmen, wie es ohnehin von ihr erwartet wurde.

Das bestätigt wieder die Richtigkeit der Annahme, dass dieser Person nicht zu trauen war.

## Ist die freie Wahl wählbar?

Wir greifen in einer Situation immer auf das uns am besten erscheinende und momentan mögliche Verhaltensmuster zurück, selbst, wenn dieses kontraproduktiv sein sollte. Erst wenn ein uns besser erscheinendes und auch wählbares Verhalten zur Verfügung steht, nützen wir dieses.

Tobt der innere Kampf, sind wir mit Angst und Verletzungen, Selbstzweifel und Aggression, Misstrauen und Verlustängsten konfrontiert. Das zwingt uns förmlich in Wege, die diesen Gefühlen entsprechen. Auf diesen Pfaden werden viele gute und verbindende Gedanken und Worte unmöglich. Ohne die Verbindung, Einfühlung und Vertrauen finden sich auch keine guten Lösungen. Freundlichkeit, Souveränität und Offenheit würden viele Türen wieder öffnen.

Wie leicht fällt der Mensch, gestresst durch einen inneren oder äußeren Konflikt, ein bis zwei Entwicklungsstufen in der emotionalen Reifung zurück (Trotzphase, Blockadehaltung, Wutausbrüche, Dominanzstreben, Revierkampf, Rückzug nach außen oder innen, Rechtfertigungen, Verweigerung, ...). Kurz darauf wundert er sich über sein eigenes Verhalten. In der Situation hat ihm jedoch offenbar eine durchaus vorhandene Kompetenz gefehlt. Kurze Zeit später würde er anders handeln, aber kann er das wirklich, wenn er erneut konfrontiert wird. Neigt er dann nicht eher dazu, wieder gleich zu reagieren?

Verstehen heißt anscheinend nicht automatisch die Freiheit eines veränderten Verhaltens. Mit entspannteren Gefühlen wären die eigenen Fähigkeiten auf einmal wieder leichter verfügbar.

## Der Dreh- und Angelpunkt einer souveränen Haltung

Die Freiheit des Menschen erfährt also bei den Emotionen eine Feuerprobe. Nur wenn diese frei wählbar sind, stehen auch gute Verhaltensmöglichkeiten zur Verfügung.

## Beispiel Prüfungsangst

Nehmen wir z.B. Prüfungsangst. Dieser Fluchtimpuls aus der *Emotionalsteuerung* wird eine Prüfung weder besser noch angenehmer machen. In der Vorbereitung sorgt diese Angst für eine Lernblockade, während der Prüfung werden die Erinnerungen durcheinander gewirbelt und das Sprach- und Lesezentrum blockiert.

Also weg mit der Angst, da ist doch Vorfreude, Spaß und Sicherheit die viel bessere Wahl. Oder etwa nicht? Nur das zu wissen, hat bis jetzt noch wenig geändert. Anscheinend ist es so, dass das Kognitive Zentrum und die Emotionalsteuerung, die für das Steuerungsgefühl Angst verantwortlich ist, nicht direkt miteinander kommunizieren.

## Die Erlebnisfelder als Schlüssel

Deshalb geht **Emo-Step** den Weg über farbige Erlebnismatten. Hier werden zwei mögliche Erlebnisvarianten vergleichend durchgespielt.

- Die **blaue Emo-Step**-Matte steht für das Ursprungserleben des Konfliktes. Die erlebten Gefühle finden ihre Erklärung aus dem vergangenen Geschehen
- Die **orange Emo-Step**-Matte steht für den bestmöglichen Ausgangspunkt im Hinblick auf die zukünftige

### Gute Mittel für einen gemeinsamen Weg

Wenn die einzige Einladung zur Korrektur eines unerwünschten Verhaltens eine nörgelnde, sich ständig wiederholende Kritik ist, wird das weder effektiv sein, noch der Beziehung gut tun.

Das einzusehen ist leicht, aber kann man dadurch auf Entspannung, Empathie, Gutmütigkeit und Vertrauen umschwenken?

Genau das würde nämlich die die Beziehungsebene stärken und ein Einlenken des anderen viel wahrscheinlicher und weniger kostspielig für die Beziehung machen.

### Was erleben wir, wenn wir uns begegnen?

*„Was erleben wir, wenn wir einander begegnen. Davon hängt ab, ob wir uns wieder begegnen möchten, oder nicht.“* (Karel Pils)

Die Beziehungen, die man sich erhalten will, für den ist man bereit, sich einzusetzen.

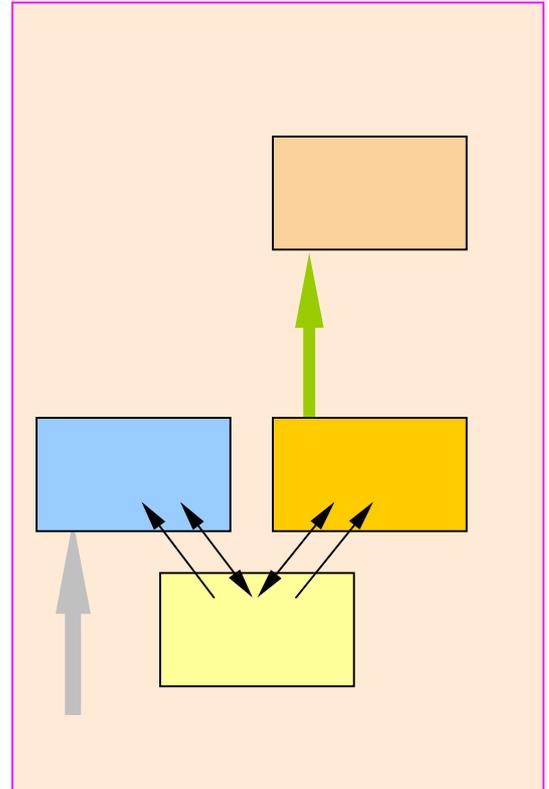
Kommt man mit den unangenehmen Stimmungen einer anderen Person wiederholt in Kontakt, so neigt man nach einiger Zeit dazu, die Person und das eigene unangenehme Erleben als verknüpfte Erinnerung abzuspeichern. In weiterer Zukunft meidet man diese Person.

Konfliktentwicklung. Die Gefühle finden ihre Erklärung in der positiven Wirkung auf die Zukunft.

Die Variante, die für die Arterhaltung sicherer ist, wird von der etwas archaischen emotionalen Steuerung unseres Gehirns unweigerlich ausgewählt, sobald diese Wahl eindeutig ausfällt. Sicherheit wird hierbei immer vor Spaß gehen, es sei denn, der Spaß bedeutet mehr Sicherheit. (Der Mensch als Fluchttier.) Danach wird die Wahl für die Zukunft überprüft (**beige Emo-Step-Matte** wird dem Prozess hinzugefügt) und anschließend, wenn sinnvoll, die ersten möglichen Handlungsvarianten überprüft

## Die Steuerungszentren des Menschen

- ☉ **Das kognitive Zentrum** (Denken, Erkennen, Wissen)  
... steuert die Richtung und gibt das Feedback
- ☉ **Die Emotionalsteuerung** (Erleben und durch Emotionen steuern)  
... schaltet auf Lernmodus, sofern nicht der Fluchtmodus aktiviert ist. Das würde passieren, wenn man **Emo-Step** nicht als Spiel sondern z.B. als Rettung oder Ausweg erlebt. Im Lernmodus helfen drei bis fünf Wiederholungen der Emotionalsteuerung, eine emotionale Reaktion mit einer anderen zu vergleichen und zu bewerten. Z.B. bewertet die Emotionalsteuerung im Kontakt mit der gespielten oder gedachten Prüfung, dass Angst schlechtere Ergebnisse bringt, wie z.B. Souveränität und Spaß. Durch einen mehrmaligen Wechsel der beiden Erlebniszustände wird die Information verankert. In der realen Prüfung steht jetzt ein zweites, als besser (sicherer) eingeschätztes Steuerungsgefühl zur Verfügung, welches jetzt auch verwendet wird. Weitere Gedanken, Prozesse oder Affirmationen sind zumeist unnötig. Wichtig ist nur, dass die Emotionalsteuerung die Situation als passend = ähnlich erkennt, wie die mit **Emo-Step** durchgespielte Prüfung.
- ☉ **Die motorische Steuerung** (automatisches Handeln, Reflexe, Bewegung)  
... wird über die Bewegung auf den Matten mitaktiviert und in das Geschehen mit einbezogen. Das ist nötig, da der motorische und der kognitive Bereich im Gehirn voneinander getrennt sind und unterschiedliche Reaktionen hervorrufen könnten. Alle Reaktionen aus den Gehirnregionen, die wir von den Säugetieren geerbt haben laufen auch noch viel schneller ab wie das logische Denken. Wenn der Körper sich zum Beispiel reflexartig zusammenzieht, wenn der Prüfer auftaucht, dann würde die Emotionalsteuerung über das Körperfeedback mitbekommen, dass doch Gefahr in Verzug ist, und wird sich weigern, gute Gefühle als passender (weil sicherer) einzustufen.



## Die Interpretationsfilter im Kopf

Eine optische Beobachtung, wird unterbewusst durch drei Filter bewertet.

- **Der emotionale Filter**  
Wie wird sich diese Handlung anfühlen. Wie fühlt sich die gedachte Handlung an.
- **Der Ergebnisfilter**  
Wie wird sich die weitere Handlungsabfolge bis zum Ziel darstellen?
- **Der soziale Filter**  
Welche Auswirkung wird die Handlung im aktuellen sozialen Gefüge haben. (z.B. Macht man so was?)

Bei Emo-Step werden durch die begleitenden Fragen alle drei Aspekte bedient. Die unterbewusst bereitgestellten Impulse werden vom bewussten Verstand noch einmal überprüft und das Ergebnis dem Unterbewusstsein zum Testen zur Verfügung gestellt.

## Die Entscheidung

Die Entscheidung setzt den Schlusspunkt über den ersten Teil des Prozesses von **Emo-Step**. Das erfordert einen neutralen Punkt, von dem aus man entweder das gewohnte Erleben (**blaue Emo-Step-Matte**) oder das neue Erleben (**orange Emo-Step-Matte**) wählen kann.

Dieser neutrale Punkt wird durch eine **gelbe Emo-Step-Matte** dargestellt. Jeder Wechsel von der blauen zur orangen Matte geht über diesen Entscheidungspunkt. Dadurch lernt das Unterbewusstsein, aus einem emotionalen Erlebnisfeld in eine Meta-Position hineinzugehen und macht die Erfahrung der Wahlmöglichkeit. Nachdem ein mehrmaliger Wechsel von der blauen über die gelbe auf die orange Matte (und ebenso zurück) tritt nun folgendes Phänomen ein: War am Anfang des Prozesses oft ein Widerstand gegen die orange Matte zu spüren, so hat sich im weiteren Verlauf der Widerstand meist zur blauen Matte hin verschoben. Die unterbewusste Emotionalsteuerung hat sich neu entschieden und weigert sich, die jetzt zweitbeste Lösung (blau) zu akzeptieren.

Wählt man dann von innen raus ganz klar die **orange Emo-Step-Matte** so hat man diesen Teil des Prozesses mit Erfolg abgeschlossen.

Sollte man unsicher sein die **orange Emo-Step-Matte** zu wählen oder die **blaue Emo-Step-Matte** vorziehen, so ist man auf eine **Emo-Blockade** gestoßen.

## Die inneren Blockaden, den guten Weg zu wählen

Die Lösung von Blockaden ist bei Emo-Step denkbar elegant und schnell. Allerdings benötigt es dazu ein tieferes Verständnis über Konfliktdynamik und Konflikthalt. So gilt es zwar, die Blockade zu lösen, der Erfüllungsimpuls, der in der Blockade vorhanden sein kann, wird aber auf die orange Matte mitgenommen. Dazu benötigt es etwas Übung, die z.B. ein Seminar liefern kann.

Was einen hindert, frei seinen guten Weg zu gehen, ist nicht der Erfüllungsimpuls sondern ein innerer Abwehrimpuls. Ein früheres Erlebnis wurde zusammen mit diesem emotionalen Steuerungsimpuls (Angst, Schmerz, Verzweiflung, Ohnmacht, Aggression, Alleinsein) abgespeichert. Damit soll der Mensch zur Vermeidung dieser Situationen oder zur Flucht veranlasst werden. (Säugetierreaktion) Der Mensch wird zur Marionette seiner Abwehrgefühle. Diese beginnen, seine Gedanken und Handlungen zu bestimmen. Erfüllung ist jetzt in weite Ferne gerückt.

Ebenso werden Gefühlskontexte mit diesen Abwehrimpulsen versehen. Wenn man zum Beispiel in einer Liebesbeziehung verlassen wurde, dann hat man vielleicht eine Kopplung von Liebe und Schmerz, Zuwendung und Verlassensein, emotionale Nähe und Kampf generiert. Jede zukünftige, von der Emotionalsteuerung als ähnlich erkannte Beziehung wird jetzt Schwierigkeiten haben, sich zu ihrem vollen Potenzial zu entfalten.

Angelernte Rollen liefern bereits ein fertiges Repertoire an Steuerungsimpulsen.

z.B. Sobald der Chef auftaucht, findet man sich in seiner Rolle als Befehlsempfänger wieder. Begegnet man nachher dem Azubi, muss man seine Steuerungsgefühle von schwach und gehorsamsbereit in stark und dominant wechseln, um zu den firmeneigenen Rollenzuweisungen dazuzupassen. Den Letzten beißen dann die Hunde im Menschenen.

Um nun aber eher sich selber als den Interessen der Kontexte gerecht zu werden, ist es nötig, seine Emotionen selber zu bestimmen. Dann ist man in der Lage, authentisch seinen Weg zu gehen. Hier wird es zum entscheidenden Unterschied, ob man sich frei für die Verantwortungen einer Funktion entscheidet, oder ob man von in einer Rolle gefangen ist. Das wäre der Fall, wenn die Empfindungen von der Rolle bestimmt und beeinflusst werden.

### Innere Blockaden

- Vergeltung
- Selbstbestrafung
- Rettung anderer, ...
- man kann sich Gutes einfach nicht zugestehen
- man hat keine eigenen Ziele im Leben
- Selbstdefinition erfolgt über den Konflikt
- der Konflikt fühlt sich lebendiger an, als die Lösung
- der Konflikt ist eine Mitteilung, für die man keinen anderen Ausdruck findet
- Gefühlsverknüpfungen z.B. Liebe – Schmerz
- Glaubenssätze
- abwertende oder idealisierende Projektionen
- etc.

## Der Prozessbegleiter

Der **Emo-Scout** ist der Begleiter, der von außen den Prozess lenken kann. Das ist speziell dann hilfreich, wenn sich Blockaden bemerkbar machen. Manche dieser Blockaden sind sehr einfach zu lösen, andere erfordern eine trickreiche Vorgehensweise und ein tiefes Verständnis über die innere und äußere Konfliktdynamik. Für Personen, die tiefer in diese Methode einsteigen wollen, ist ein mehrtägiges Seminar empfohlen.