

Präsenz bleiben in Krise und Konflikt

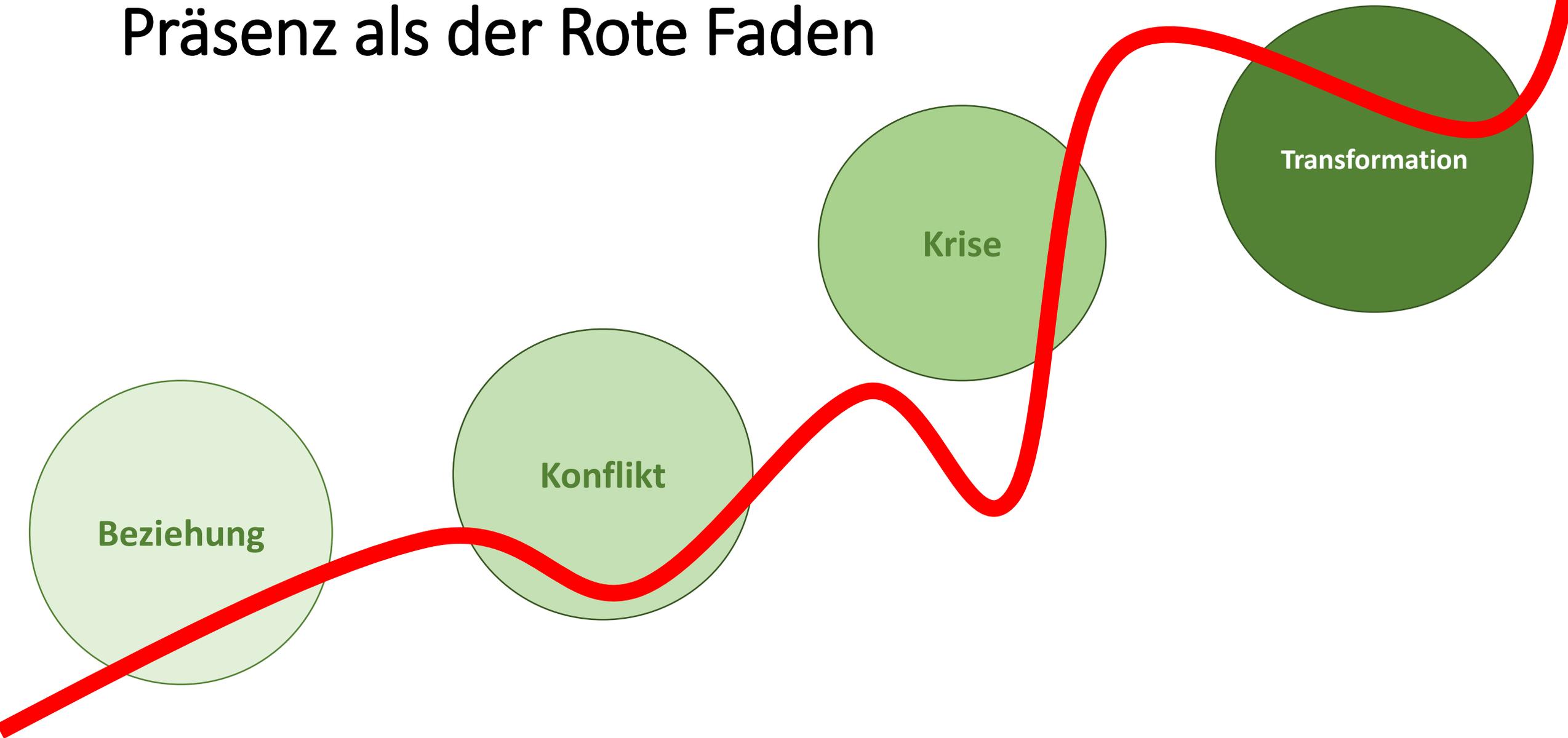
durch körperorientierte Methoden



Doris Stephan

Die Gegenwart ist ein Ort,
der nicht besonders
bevölkert ist...

Präsenz als der Rote Faden



Erfahrungsraum: Präsenz (und Absenz)

- Woran hast Du Präsenz in diesem Austausch bemerkt? Woran Absenz?
- Wo und wie in Deinem Körper hat sich das bemerkbar gemacht?
- Welche Bedeutung hat Präsentsein in Deinem Arbeitsalltag? Was erlebst Du als hinderlich/förderlich für Präsenz?

Präsenz/präsent sein – eine Definition und eine Beschreibung

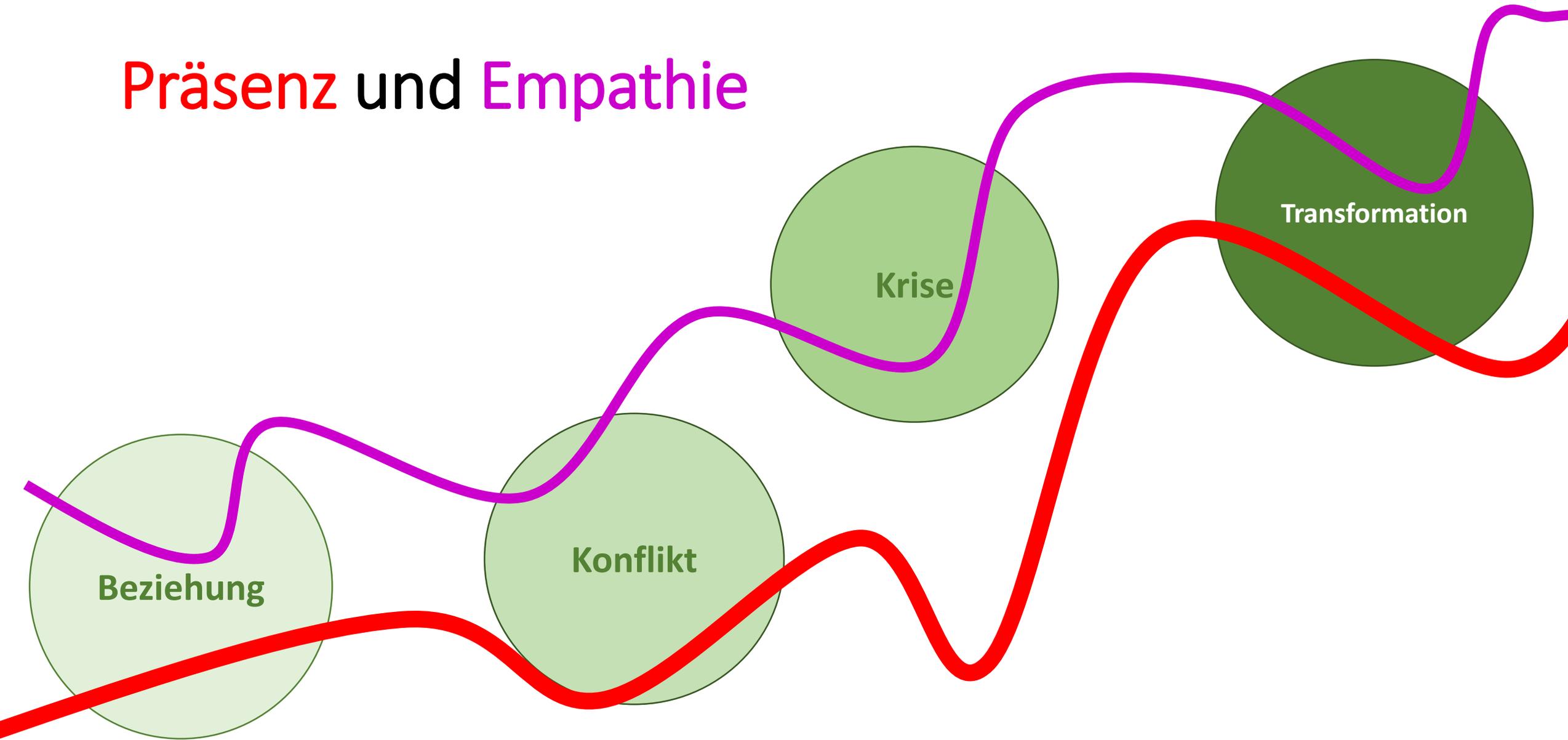
Lat. „praesens“ - anwesend, [in bewusst wahrgenommener Weise] gegenwärtig

Duden: 2023

[Präsenz] ist eine Art, mit jemandem zu sein ohne unbedingt etwas zu tun. Präsenz bedeutet, ganz hier und für alle Möglichkeiten offen zu sein

Sonja March Nevis, Joseph Zinker: 2017, Lexikon der Gestalttherapie: <http://www.gestalttherapielexikon.de/praesenz.html>

Präsenz und Empathie



Was haben Badewannen mit Empathie und Präsenz zu tun?



I am not here to save you
I am not here to heal you
But I will walk with you in your
darkness

(indigenes Sprichwort, genaue Quelle nicht bekannt)

Empathie – Definitionen und Beschreibungen

Die Bereitschaft und Fähigkeit, sich in die Einstellungen anderer Menschen einzufühlen (Einfühlungsvermögen/engl. Empathie)

Vgl. Duden 2023

Empathie in der Sozialen Arbeit

„ein unabdingbares Wesensmerkmal eines hilfreichen Beziehungsangebotes (...). Sich in eine andere Person einfühlen zu können, also wie ein >zweites Ich< gewissermaßen in deren Haut zu schlüpfen, dient dazu, deren Gefühls- und Gedankenwelt sowie Verhaltensweisen besser verstehen und nachvollziehen zu können. Dabei ist eine >als ob Perspektive< maßgeblich, d.h. sich zwar in die andere Person hineinzusetzen, jedoch ohne sich mit ihr zu überidentifizieren (...)

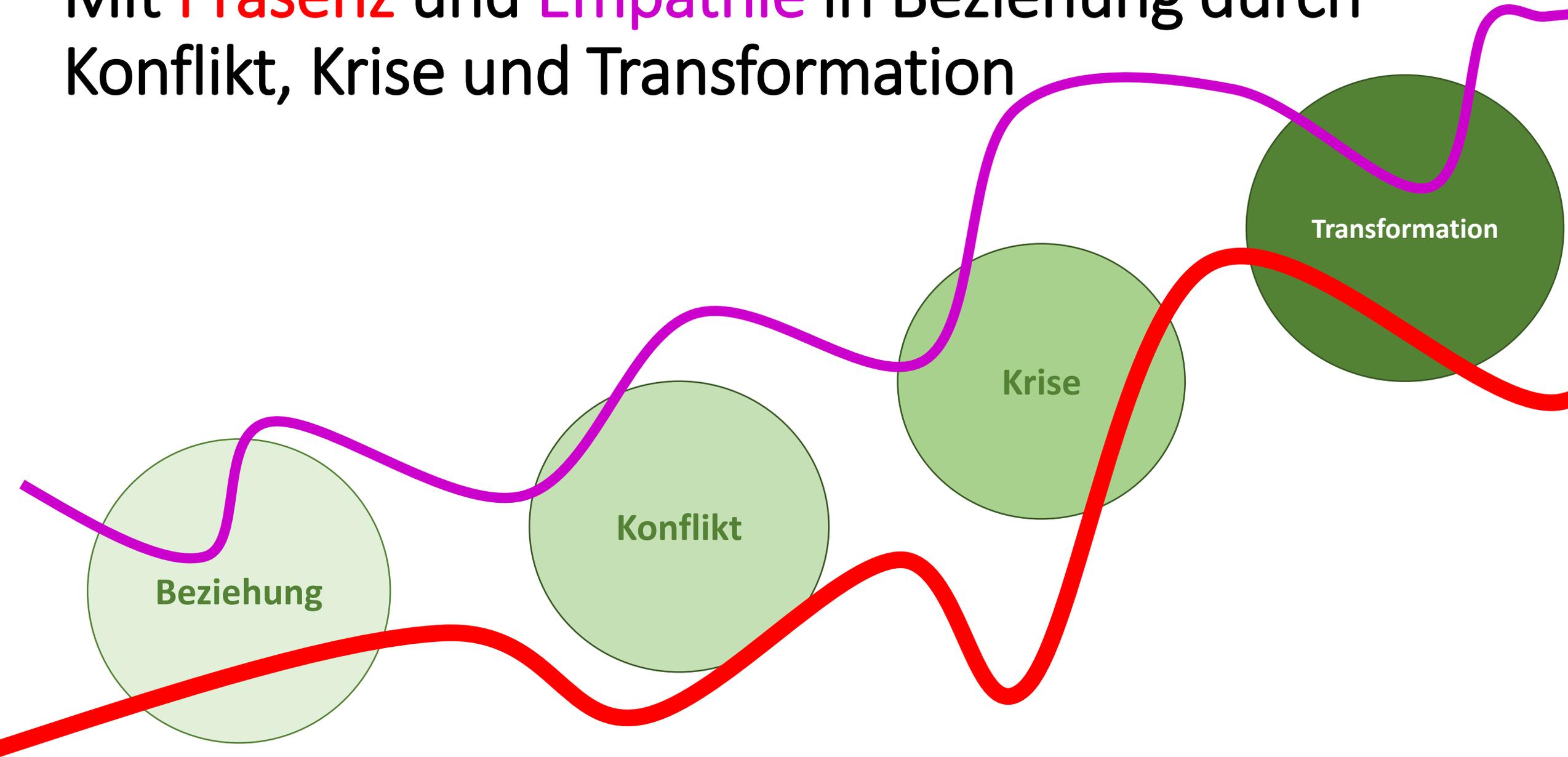
Gerhard Stumm, Fachlexikon der Sozialen Arbeit

Carl Rogers über Empathie...

"Wenn Dir jemand wirklich zuhört. Wenn Dir jemand wirklich zuhört, ohne dich zu verurteilen, ohne dass er den Versuch macht, die Verantwortung für Dich zu übernehmen oder Dich nach seinen Mustern zu formen – dann fühlt sich das verdammt gut an. Jedes Mal, wenn mir zugehört wird und ich verstanden werde, kann ich meine Welt mit neuen Augen sehen und weiterkommen. Es ist erstaunlich, wie scheinbar unlösbare Dinge doch zu bewältigen sind, wenn jemand zuhört."

Carl Rogers

Mit **Präsenz** und **Empathie** in Beziehung durch Konflikt, Krise und Transformation



Literaturempfehlungen

Abeld, Regina (2017): Professionelle Beziehungen in der Sozialen Arbeit. Eine integrale Exploration im Spiegel der Perspektiven von Klienten und Klientinnen. Wiesbaden: Springer VS (SpringerLink Bücher).

Boggio, Paulo Sérgio; Wingenbach, Tanja S. H.; Da Silveira Coêlho, Marília Lira; Comfort, William Edgar; Murrins Marques, Lucas; Alves, Marcus Vinicius C. (2023): Social and Affective Neuroscience of Everyday Human Interaction. Cham: Springer International Publishing, zuletzt geprüft am 09.03.2023.

Davis, Kathy (Hg.) (1997): Embodied practices. Feminist perspectives on the body. London, Thousand Oaks, Calif: Sage. Online verfügbar unter <http://www.loc.gov/catdir/enhancements/fy0656/97067935-d.html>.

Dörr, Margret; Müller, Burkhard (Hg.) (2019): Nähe und Distanz. Ein Spannungsfeld pädagogischer Professionalität. 4., aktualisierte und erweiterte Auflage. Weinheim, Basel: Beltz Juventa. Online verfügbar unter http://www.content-select.com/index.php?id=bib_view&ean=9783779953012.

Gahleitner, Silke Birgitta (2017): Soziale Arbeit als Beziehungsprofession. Bindung, Beziehung und Einbettung professionell ermöglichen. Weinheim: Beltz. Online verfügbar unter <http://nbn-resolving.org/urn:nbn:de:bsz:31-epflicht-1122261>.

Geller, Shari: Microsoft Word - Final version for Handbook of PC - therapeutic presence chapter 14.docx, zuletzt geprüft am 25.02.2023.

Hancken, Sabrina Amanda (2020): Beziehungsgestaltung in der Sozialen Arbeit. 1. Auflage 2020. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.

Luhmann, Niklas (1989): Vertrauen. Ein Mechanismus der Reduktion sozialer Komplexität. 3., durchges. Aufl. Stuttgart: Enke (Flexibles Taschenbuch SOZ).

Porges, Stephen W. (2022): Polyvagal Theory: A Science of Safety. In: *Frontiers in integrative neuroscience* 16, S. 871227. DOI: 10.3389/fnint.2022.871227.

Porges, Stephen W.; van der Kolk, Bessel A. (2010): Die Polyvagal-Theorie. Neurophysiologische Grundlagen der Therapie ; Emotionen, Bindung, Kommunikation und ihre Entstehung. Paderborn: Junfermann Verlag (Reihe Fachbuch The Polyvagal Reader).

Rajan-Rankin, S. (2014): Self-Identity, Embodiment and the Development of Emotional Resilience. In: *British Journal of Social Work* 44 (8), S. 2426–2442. DOI: 10.1093/bjsw/bct083.

Riegler, Anna (2016): Anerkennende Beziehung in der Sozialen Arbeit. Ein Beitrag zu sozialer Gerechtigkeit zwischen Anspruch und Wirklichkeit. Wiesbaden: Springer VS (Research). Online verfügbar unter <https://ebookcentral.proquest.com/lib/kxp/detail.action?docID=4455185>.

Segal, Liz: A Social Work Model for Empathy, zuletzt geprüft am 09.03.2023.

Storch, Maja; Cantieni, Benita; Hüther, Gerald; Tschacher, Wolfgang (2017): Embodiment. Die Wechselwirkung von Körper und Psyche verstehen und nutzen. 3., unveränderte Auflage. Bern: Hogrefe.

Tichy, Harald Erik: Die Kunst präsent zu sein. Dissertation. Waxmann Verlag; Sigmund Freud Privatuniversität Wien, zuletzt geprüft am 09.03.2023.

van der Kolk, Bessel A. (2015): The Body keeps the score. Brain, mind and body in the healing of trauma. New York, NY: Penguin Books.

van Rhyn, Brianne; Barwick, Alex; Donnelly, Michelle (2021): Embodiment as an Instrument for Empathy in Social Work. In: *Australian Social Work* 74 (2), S. 146–158. DOI: 10.1080/0312407X.2020.1839112.

Wienands, Andrés (Hg.) (2014): System und Körper. Der Körper als Ressource in der systemischen Praxis. 1. Aufl. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.

Adressat*innen sozialer Arbeit haben häufig

- Traumatische Ereignisse
- Alleinsein
- Bindungsbrüche/abbrüche
- Marginalisierung
- Diskriminierung
- Ausschluss
- Negatives Ausüben von Macht
- Abhängigkeit
- Ohnmacht
- ...

erlebt

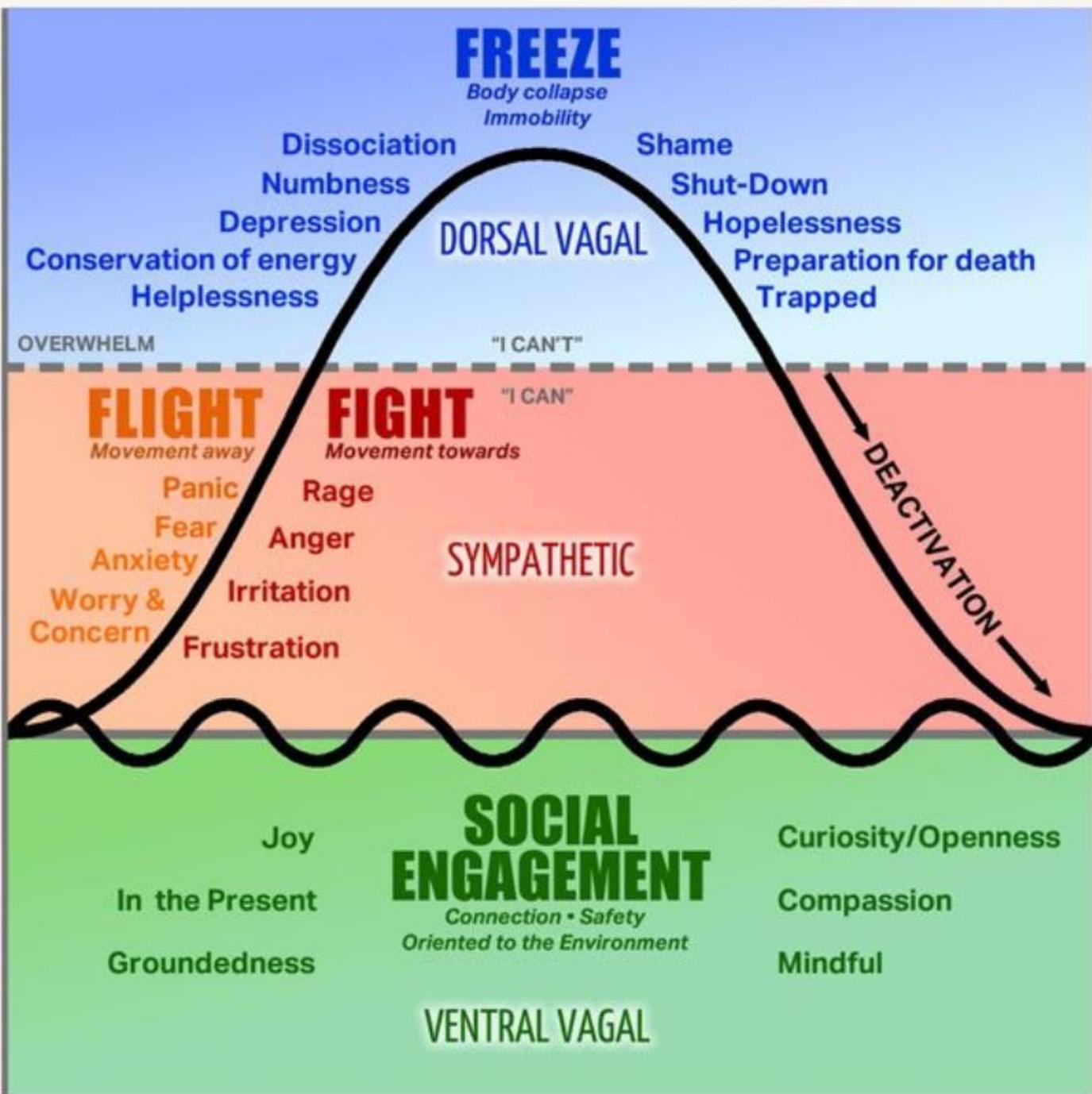
Beziehung ist auch...

- Ein soziales Grundbedürfnis
- Immer auch Bindung
- Ist geprägt von Bindungserfahrungen
- Korrigierende emotionale Erfahrungen ermöglichen
- Gemeinsames Erleben von Präsenz

Professionelle Beziehung

- Zweckgebundenheit als zentraler Aspekt
- Sie ist das Mittel um einen Auftrag zu erfüllen
- Unterscheide: Arbeitsbündnis = wenn Sozialarbeiter*in und Klient*in sich für ein GEMEINSAMES Ziel entscheiden

↑
AROUSAL INCREASES



PARASYMPATHETIC NERVOUS SYSTEM
DORSAL VAGAL - EMERGENCY STATE

- Increases
- Fuel storage & insulin activity
 - Endorphins that help numb and raise the pain threshold.
- Decreases
- Heart Rate • Blood Pressure
 - Temperature • Muscle Tone
 - Facial Expressions • Eye Contact
 - Intonations • Awareness of the Human Voice • Social Behavior • Sexual Responses • Immune Response

SYMPATHETIC NERVOUS SYSTEM

- Increases
- Blood Pressure • Heart Rate
 - Fuel Availability • Adrenaline
 - Oxygen circulation to vital organs
 - Blood Clotting • Pupil Size
- Decreases
- Fuel Storage • Insulin Activity
 - Digestion • Salvation
 - Relational Ability
 - Immune Response

PARASYMPATHETIC NERVOUS SYSTEM
VENTRAL VAGAL

- Increases
- Digestion • Intestinal Motility
 - Resistance to Infection
 - Immune Response
 - Rest and Recuperation
 - Circulation to non-vital organs (skin, extremities)
 - Oxytocin (neuromodulator involved in social bonds that allows immobility without fear)
 - Ability to Relate and Connect
- Decreases
- Defensive Responses

Präsenz ...ein unvollständige Sammlung

- Medien
- Schauspiel/Theater
- (Zen-)Buddhismus
- Achtsamkeit/mindfulness (Jon Kabat-Zinn)
- Psychotherapie (Personenzentrierte PT, Focusing, Gestalttherapie (z.B. Carl Rogers, Eugene Gendlin))
- Supervision
- Ausstrahlung
- Neurowissenschaften
- Soziologie