

# Experiencing Alba Emoting

Christina Diercks-Kowalewski

Apenburg-Winterfeld

Der Artikel umfasst eine knappe Vorstellung von Experiencing Alba Emoting (EAE), eines erlebensbezogenen Ansatzes von Sergio Lara zur Arbeit mit Emotionen in personenzentrierten Aufgabenfeldern wie auch methodenübergreifend. Gegenstand ist die Begleitung und Förderung persönlicher Entwicklungsprozesse.

EAE vermittelt, wie Emotionen zielgerichtet aktiviert, in ihrem Ausmaß gesteuert und wieder „verlassen“ werden können, und nutzt das subjektive Erleben während eines Emotionsgeschehens, um aktuelle Themen wahrnehmbar zu machen. EAE verknüpft methodische Elemente von Alba Emoting, Focusing und Kazugen undo. Orientiert am aktuellen Bedarf der Klient\*innen wird multimodal vorgegangen, mit Atemtechniken, Körper- und Bewegungsübungen neben Mitteln des Gesprächs, leiblichen Spürens sowie kognitiver Erschließung.

*Schlüsselwörter:* Emotion, emotionale Kompetenz, Alba Emoting, Embodiment.

**Experiencing Alba Emoting.** The article describes some aspects of EAE, which is Sergio Lara's approach to work with emotions by using experiencing in client-centered settings and across methods. EAE accompanies and supports processes of personal development. It shows how to evoke certain emotions, how to control or to „leave“ them and is using the experiencing during an emotional acting as to perceive significant topics. Means of Alba Emoting, Focusing and Kazugen undo are associated in EAE. According to clients current needs techniques alternate between using breathing, body exercises and motions together with dialogue and sensation as well as reasoning.

*Keywords:* emotion, emotional competence, Alba Emoting, embodiment.

Emotionen zu erkennen, ihre Bedeutung zu erfahren, sie möglichst in ihrer Intensität zu steuern und auch wieder verlassen zu können, sind Anliegen, die uns während des Erlebens von Emotionen zu beschäftigen vermögen. Das, was Klient\*innen während eines emotionalen Zustandes erleben, kann in verschiedene Arbeitsfelder einfließen: z. B. um im Rahmen psychotherapeutischer Anwendung aktuell bedrängende Themen zu identifizieren und einer Bearbeitung zuzuführen, oder Entsprechendes im Verlaufe pädagogischer oder medizinischer Prozesse anzuregen.

Hiermit ist das Einsatzgebiet von Experiencing Alba Emoting (EAE) grob umrissen. EAE kann den Erwerb oder den Ausbau emotionaler Kompetenzen fördern und vermag Zugänge zu Entwicklungsprozessen zu ebnet, die erfahrungs- und erlebensbasiert sind. So stellt EAE ein hilfreiches Mittel in Begleitungs- und Förderansätzen dar, deren Schwerpunkte sowohl auf Lernen als auch auf Heilung ausgerichtet sein können.

---

**Christina Diercks-Kowalewski**, 1956, Dipl.-Psych. HP Psych., Dipl.-Reittherapeutin (SG-TR, FATP), Tiergestützte Integrative Therapie (EAG-FPI, ISAAT), EAE-Lehrerin. Schwerpunkt: Psychosoziale Förderung mit Pferden. Publikation: 2021: Selbstvertrauen fördern mit Pferden. In M. Gäng & S. Schürch-Gäng (Hrsg.), *Therapeutisches Reiten* (4. aktualisierte Aufl.) (S. 197–214). Ernst Reinhardt Verlag.

Kontakt: diercks-k@t-online.de

Diese Sichtweise stützt sich auf die grundlegende These Rogers', dass therapeutisches wie erzieherisches Handeln signifikantes Lernen im Sinne einer verändernden Wirkung auf die jeweilige Person ermöglichen kann (vgl. Rogers, 1961/1973, S. 273ff.).

EAE wird mittlerweile in einigen europäischen Ländern und in Amerika eingesetzt. Im deutschen Sprachraum ist diese Methode noch wenig bekannt und sei nachfolgend vorgestellt.

## 1. Eingrenzung der Perspektive

Experiencing Alba Emoting verknüpft den Einsatz der Effector Patterns nach Susanna Bloch (2017/2002) mit der Erschließung eines Felt Sense nach Eugene Gendlins Focusing (2005/1978). Blochs Alba Emoting und Gendlins Focusing fußen beide auf sehr unterschiedlichen Grundannahmen. Gendlin setzt – wie Rogers – in der Theoriebildung am Menschenbild der Humanistischen Psychologie an, sodass im aktuell Gefühlten (als der subjektiven, inneren Ebene von Emotion) als Zugangsmöglichkeit zur persönlichen Entwicklungssituation ein wesentlicher Anknüpfungspunkt bei der Arbeit mit Entwicklungsprozessen gesehen werden kann (vgl. z. B. Rogers, 1961/1973, S. 144ff.). Hingegen betrachtet die Neuropsychologin Bloch menschliche Verhaltensweisen aus der Perspektive von William James

(Bloch 2017/2002, S. 49ff.), wonach innere Vorgänge als Bestandteil von Emotionen durch physiologische Prozesse und äußere Verhaltensweisen – durch den körperlichen Ausdruck – im Sinne der James-Lange-Theorie erst hervorgerufen werden (vgl. Neumann, 2014, S. 472). Eine Emotion werde damit, unabhängig von inneren Bewertungsprozessen, als Folge rein physiologisch bedingter Körpervorgänge ausgelöst.

Welche Prozesse zu Emotionen im Menschen führen und zu welchen Anteilen diese Emotionen angelegt oder erworben sind, ist nach wie vor nicht abschließend geklärt, sondern unterliegt weiterhin kontroverser Diskussion (vgl. z. B. Neumann, 2014, S. 471ff.).

Jüngere Entwicklungen, insbesondere der Kognitions- und Hirnforschung, erlauben uns inzwischen die Annahme, dass den Wirbeltieren ein in evolutionär alten Hirnregionen angesiedeltes Vermögen gemeinsam ist, Emotionen zu empfinden. U. a. dies verbindet den Menschen mit seinen anderen tierischen Verwandten (vgl. Cambridge Declaration on Consciousness [Low et al., 2012]). Damit darf heute davon ausgegangen werden, dass Emotionen sowohl evolutionär angelegt als auch kulturell ausgebildet sind (vgl. Damasio, 2013/1999, S. 67ff.). Unabhängig davon, ob hier nun primär physiologische Prozesse als wirkend angenommen werden, oder ob von einem Zusammenwirken kognitiven und physiologischen Geschehens ausgegangen wird, wie z. B. im Rahmen der Zwei-Faktoren-Theorie (vgl. Schachter & Singer, 1962, S. 379ff.), erfahren und durchleben wir in Situationen emotionalen Geschehens jedenfalls Ausdruck, inneres Erleben und physiologische Veränderung.

Ekmann (1992) wies nach, dass einige Emotionen anhand ihres mimischen Ausdrucks überindividuell und kulturübergreifend erkennbar sind. Das von Ekmann und Friesen (1978) entwickelte Facial Action Coding System (FACS) wird mittlerweile auch zur Untersuchung des emotionalen Ausdrucks verschiedener anderer Wirbeltiere angewandt, wie z. B. Schimpansen, Hunden und Pferden (vgl. Wathan et al., 2015). Bei Hunden wurde erhoben, dass ihre emotionale Ausdrucksvielfalt gegenüber der Ausdrucksvielfalt bei Wölfen abgenommen hat (hierzu ausführlicher z. B. Kotschal, 2015, S. 158f.). Für Pferde ließ sich eine besondere Variationsbreite des emotionalen Ausdrucks feststellen, mit 17 AU (Action Units). Im Verhältnis zur Ausdrucksvielfalt des Menschen mit 27 AU zeigen sie damit mehr mimisches emotionales Ausdrucksverhalten als die genetisch näher verwandten Schimpansen mit 13 AU (vgl. Wathan et al., 2015). Diese Ergebnisse unterstützen die Annahme, dass die Möglichkeit emotionalen Ausdrucks mit Adaption an Lebensbedingungen variieren kann, und dass diese Fähigkeit, kulturelle Unterschiede auszuprägen, die wir beim Menschen wahrnehmen, wohl weder jung noch auf Menschen beschränkt ist, sondern auf einer ebenfalls

ererbten und mit anderen Spezies geteilten Lernfähigkeit basieren dürfte. Zudem zeigen die angeführten Nachweise, dass nicht nur die Fähigkeit, Emotionen zu empfinden, evolutionär bedingt ist, sondern dass Menschen mit anderen Spezies auch gemeinsam haben, emotionale Zustände über Aktivierung der Gesichtsmuskulatur in stabilen und unterscheidbaren Mustern auszudrücken.

## 2. Alba Emoting nach Bloch

### 2.1. Die sechs Basisemotionen

Bloch hatte daran gearbeitet, das emotionale Ausdrucksverhalten von Schauspieler\*innen zu verbessern. Im Laufe ihrer seit 1970 in Chile und Frankreich durchgeführten Untersuchungen hat sie neben typischen, mit einer bestimmten Emotion verknüpften Aktivitäten der Gesichtsmuskulatur weitere Gemeinsamkeiten für den Ausdruck einzelner Emotionen gefunden. Sie stellte fest, dass sechs Emotionen jeweils mit spezifischen Mustern der Atmung, der Körperhaltung und der Mimik verbunden sind.

Die Unterschiede, die Atmung, Mimik und Körperhaltung in den sechs Emotionen aufwiesen, wurden wie folgt erfasst: Atmung wurde nach Intensität und Frequenz gemessen, Körperhaltungen wurden nach dem Ausmaß der Muskelspannung in verschiedenen Körperregionen sowie deren Positionierung zueinander unterschieden und Mimik nach Art der Aktivierung der Gesichtsmuskulatur (vgl. Bloch, 2017, S. 103ff.).

Die sechs Emotionen Angst, Wut, Freude, Trauer, Zärtlichkeit und Erotische Liebe zeigten sich an stabile Muster in den drei Ausdrucksebenen gebunden, die in bestimmten Kombinationen jeweils gemeinsam auftreten. Bloch (ebd.) bezeichnete diese Emotionen als Basisemotionen.

Anzumerken ist, dass Philippot und Blairy (2010) zu der Auffassung gelangt waren, dass die Atemmuster gemäß Blochs Zuordnung nach den von ihnen erhobenen Ergebnissen nicht zu einer sicheren Unterscheidbarkeit der angesprochenen Emotionen führten (vgl. ebd., S. 14f.). Dem ist zu entgegnen, dass die Untersuchung von Philippot und Blairy zum Teil auf subjektiven Einschätzungen der Proband\*innen gründete, sich also in der Datenerhebungsmethode von Bloch unterschied (zur Datenerhebung Blochs vgl. 2017, S. 183ff.), was die Abweichungen ausgelöst haben könnte. Zudem konzentrierte sich die Untersuchung von Philippot und Blairy allein auf Atemmuster und deren Zuordnungsmöglichkeit zu einzelnen Emotionen sowie deren Wirkung als Emotionen evozierendes Mittel. Jedoch hat Bloch beschrieben, dass alle drei Ausdrucksebenen (Atmung, Körperhaltung, Mimik) in jeweils spezifischer Form eingesetzt werden und zusammenwirken müssen, um eine

reine Basisemotion sowohl ausdrücken als auch hervorrufen zu können. Unvollständige und abweichende Ausdrucksweisen hingegen können auf Vermischungen der Basisemotionen mit anderen emotionalen Qualitäten hinweisen (vgl. Bloch, 2017, S. 63ff.). Die Überlegungen von Philippot und Blairy (2010) dürfen hier daher unberücksichtigt bleiben.

## 2.2. Abgrenzung der Begrifflichkeit

Bloch begründete ihre Benennung anders als andere Systeme: Ekman und Friesen (1978) nennen solche Emotionen Basisemotionen, die im oben beschriebenen Sinne personen- und kulturübergreifend übereinstimmenden mimischen Ausdruck zeigen, wozu – anders als bei Bloch – z. B. auch Ekel und Scham gehören. Damasio (2013, S. 67ff.) unterscheidet Primär- und Sekundäremotionen, und zwar danach, ob sie überkulturell evolutionär bedingten Hirnarealen entstammen, oder ob sie kulturell erworben sind. Puca (2014) differenziert ebenfalls zwischen angelegten und erworbenen Emotionen, nennt die Letzteren Sekundäremotionen, verwendet aber die Bezeichnungen Basisemotionen und Primäremotionen alternierend für solche Emotionen, die bereits im frühen Säuglingsstadium vom Menschen ausgedrückt werden.

Bloch (2017) unterscheidet danach, ob eine Emotion zum Einen durch eine spezifische Art der gleichzeitigen Aktivierung von Atmung, Körperhaltung und Mimik ausgedrückt wird, und ob zum Anderen der Ausdruck sich rein zeigt – also unvermischt, auf der jeweiligen Ausdrucksebene wie auch in der Kombination dieser drei Elemente zu einem Muster. Solche Emotionen nennt sie Basisemotionen (vgl. ebd., S. 52ff.). Ekel und Scham z. B. fallen aus dieser Kategorisierung heraus, weil sie in den betroffenen Mustern durch Mischformen der Merkmale von Blochs Basisemotionen ausgedrückt werden (vgl. ebd., S. 58ff.).

Darüber hinaus zeigten die Untersuchungen von Bloch, dass die einzelnen Basisemotionen nicht nur an deren spezifischen Ausdrucksformen erkannt werden können, sondern dass durch den gezielten Ausdruck des zugehörigen Musters eine Emotion absichtlich hervorgerufen werden kann, und zwar in variabler Intensität. Demgemäß bezeichnete Bloch die Muster zum Ausdruck der benannten Basisemotionen als Emotional Effector Patterns (vgl. ebd., S. 95ff.). An das mit dem Ausdruck der Muster verbundene Erscheinen einer Emotion knüpfte sich auch die Wahl des Namens „Alba Emoting“ für diese Methode: Die Emotional Effector Patterns können als Anfang, als „Morgenröte“, als Anlass, eine Emotion aufscheinen zu lassen, gesehen werden. Bloch (2017, S. 93) sagte: „Alba because it is the Dawn, the Aurora“.

Ausführlichere Beschreibungen der Emotional Effector Patterns finden sich neben Blochs eigener Darstellung

deutschsprachig z. B. bei Haucke und Dall’Occhio (2015, S. 32ff.) sowie bei Theßen (2017, S. 3ff.).

## 2.3. Trennung der Dimensionen Ausdruck und Erleben

Wichtig ist, nochmals hervorzuheben: Bloch ging es ausschließlich um den Ausdruck einer Emotion. Unter ihren Schüler\*innen fiel z. B. Kalawski auf, dass Unregelmäßigkeiten in der Ausdrucksintensität oder im begleitenden Erregungslevel auftreten konnten (vgl. Bloch, 2017, S. 163ff.). Personen gingen in die Muster, konnten aber die Emotion nicht oder nur unvollständig entstehen lassen. Andere wurden von dem Erleben überschwemmt. Angesichts dieser Unterschiede und Unwägbarkeiten, die als hinderlich für die Arbeit mit der Ausdrucksqualität gesehen wurden, entwickelte Bloch eine weitere Musterkombination, die ermöglichen sollte, eine Emotion wieder zu verlassen: das Step-Out (vgl. ebd., S. 124ff. und S. 144): Für dieses Muster sind Atmung, Mimik und Körperhaltung so angelegt, dass keine Verknüpfung mit einem Emotionsausdruck gegeben ist. Die Gesichtsmuskulatur ist gelöst, die Augen sind zum Horizont gerichtet. Der Körper ist entspannt, entlang der Wirbelsäule aufgerichtet, in etwa schulterbreitem Stand, bei durchlässigen Knien. Die Atmung verläuft in gleichmäßigem Rhythmus. Der Einatmung folgend werden die vor dem Leib miteinander verschränkten Hände über den Kopf bis in den Nacken geführt und mit der Ausatmung wieder über den Kopf in die Ausgangsposition zurückgeführt. Dieser Vorgang wird etwa dreimal wiederholt, angepasst an die aktuelle Situation ggf. öfter, bis alle Anzeichen der Emotion verschwunden sind (vgl. ebd., S. 125).

Mit der Durchführung des Step-Out wird der jeweils gegenwärtige emotionale Zustand neutralisiert. Bloch nennt dies auch „emotional silence“ (ebd., S. 125). Die genutzte Atmung, die Körperposition und die Mimik haben keine Anklänge an emotionale Erregungsmuster und führen in eine erregungsfreie, neutrale Lage zurück (zur neutralen Musterbildung vgl. auch Bloch, 2017, S. 117).

Mittels dieses Musters konnte Bloch mit Schüler\*innen und Klient\*innen mit dem Ausdruck von Emotionen arbeiten, ohne durch zu gewichtige Einflüsse des subjektiven Erlebens auf das Befinden einer Person in der Konzentration auf die Ausdrucksebene beeinträchtigt zu werden.

## 3. Experiencing Alba Emoting nach Lara

Nachdem Sergio Lara, der Begründer von Experiencing Alba Emoting, sich bei Susanna Bloch umfangreich mit Alba Emoting befasst hatte, richtete sich sein Interesse auf die auftretenden Unterschiede und individuellen Besonderheiten, die

Klient\*innen bei Anwendung der Muster zeigten. Lara entwickelte eine andere Ausrichtung der Arbeit mit den Emotional Effector Patterns (Lara, 2007): Im Gegensatz zu Blochs Konzentration auf den physischen Ausdruck einer Emotion und deren Auslösung, nahm Lara das subjektive Erleben während des Ausdrucks von Emotionen in den Blick.

Sergio Lara war u. a. langjähriger Schüler von Gendlin, ist heute noch als Focusing Coordinator tätig, sodass für ihn nahe lag, sich auch in der Auseinandersetzung mit Emotionen der Arbeit mit dem von Gendlin beschriebenen Felt Sense (Gendlin, 2005, S. 54ff.) zuzuwenden. Zudem folgte er der anthropologischen Perspektive Merleau-Pontys, den Menschen als Geist-Seele-Leibwesen zu betrachten (Lara, 2013), als der „einer Welt sich zuwendende Leib“ (Merleau-Ponty, 1974, S. 99), oder, wie es Petzold ausdrückte, als „das körperlich-lebendige, beseelte und geisterfüllte Subjekt, die Trimetrie [...] von Körper-Seele-Geist“ (Petzold, 2009, S. 3f.). Vor diesem Hintergrund fragt Lara danach, was eine Person während eines Emotionsgeschehens erlebt, wie wir uns dieser Information annähern und dieses Geschehen für die Arbeit mit Klient\*innen nutzen können.

Lara führt mit der Methode EAE drei Wege zusammen, wie im Folgenden näher erläutert.

### 3.1. Vom Ausdruck zum Erleben

Gendlin (2004, S. 127ff.) beschrieb, wie die Interrelativität zwischen den verschiedenen Dimensionen des lebendigen Leibwesens und der Umwelt eine inhärente Reflexivität hervorruft. Diese lässt im situativen Erleben etwas wahrnehmbar werden, und zwar wegen der inhärenten Interrelation von Sprache, Situation und Leib (vgl. ebd., S. 129). Das Wahrgenommene bleibt zunächst im Vagen, denn es überschreitet die gegenwärtig bewussten, kategoriengeleiteten Verständnismöglichkeiten. Es drängen Inhalte heran, die aus der inneren, quasi metaphorischen Erfassung in einem „Körperwissen“ (Gendlin, 2005, S. 58) nach Aufmerksamkeit und gegenwärtig angemessenem Ausdruck suchen, z. B. in körperlichen Wahrnehmungen oder in Bildern bis hin zu sprachlicher Symbolisierung (vgl. Gendlin, 2005, S. 65f.). Zunächst komplex implizierte Elemente gewinnen so in Interaktion mit Gegenwärtigem eine eigene Gestalt (vgl. Gendlin, 2016, 98ff.) durch die „Herausbildung frischer Begriffe“ (Gendlin, 2016, S. 102).

Die Arbeit mit den Emotional Effector Patterns löst über das Ausdrucksverhalten das Erleben von Emotionen aus und bietet über das situative Experiencing einen direkten Zugang zu dem inneren Bereich, der gegenwärtig der Zuwendung bedarf, während die Bedeutung dieses Bedürfnisses für die Person aber noch nach Ausdruck sucht.

### 3.2. Bedeutung erspüren

Lara kombiniert also die emotionsauslösende Wirkung der Emotional Effector Patterns mit der Suche nach dem Felt Sense, der nach Gendlin (2005, S. 56f.) selbst keine Emotion ist, sondern ein komplexeres, leiblich wahrgenommenes Sinngefüge.

Die Anwendung eines Emotionsmusters kann, indem es ein in diesem Moment zugängliches Erleben auslöst, den Weg dahin weisen, wo im körperlichen, geistigen oder seelischen Empfinden etwas spürbar wird. So kann die Wahrnehmung dafür geöffnet werden, welche Ebene im Inneren gegenwärtig Beachtung benötigt und wo bedeutsamen Inhalten nachzuspüren ist. Als Wegweiser eignen sich u. a. folgende Situationen, mit denen nur einige Beispiele aus Anwendungen verdeutlichend herausgegriffen sein sollen:

- Klient\*innen beschreiben eine wahrgenommene Emotion, drücken diese aber nicht in reiner Form aus, sondern vermischen Elemente verschiedener Muster.
- Klient\*innen gehen in ein Muster, empfinden die ausgedrückte Emotion aber nicht.
- Klient\*innen führen Muster einer Emotion aus und beschreiben Erlebnisinhalte, die sie als widersprüchlich wahrnehmen.
- Klient\*innen sind bei manchen Emotionen besonders leicht in der Lage, vom Ausdruck zum Erleben zu finden.
- Klient\*innen erfahren, dass über den Ausdruck einer Emotion eine Erlebnisqualität besonderer Intensität ausgelöst wird.

In solchen Situationen können die Emotional Effector Patterns die Annäherung an ein gegenwärtig bedeutsames Thema anbahnen und die Suche nach einem geeigneten Ausdruck des individuellen Anliegens – i. S. von Focusing – erleichtern. Denn die Emotional Effector Patterns bieten möglicherweise einen direkteren Zugang an, als eine allmähliche Erschließung eines persönlichen Themas allein durch die Begegnung im Gespräch.

Im Falle, dass aus Sicht der Klient\*innen zu intensive bzw. zu belastende Situationen entstehen, kann der gezielte Einsatz der Muster in schwächerer Ausprägung zur Regulierung verhelfen bzw. das Step-Out genutzt werden, um einen emotionalen Zustand zu neutralisieren (Lara, 2008).

Die Anwender\*innen begleiten bei dem Prozess des Emotionsausdruckes wie auch bei der Suche nach dem Felt Sense und nach einer gegenwärtig stimmigen Symbolisierung. Die Steuerung des Vorganges liegt allein bei den Klient\*innen. Wenn Klient\*innen eine für sie gegenwärtig stimmige Bedeutung einer Wahrnehmung gefunden und in eine Symbolisierung im verbalen Ausdruck überführt haben, mit dem gegenwärtig Gefundenen zufrieden sind und für diesen Moment innehalten möchten, kann mit den Fragen geschlossen werden, was jetzt gebraucht, gekonnt und gewollt ist. Auf diese

Weise wird ein Fortschreiten im Sinne des carrying forward (Gendlin, 2004) angebahnt.

Bei jedem Schritt kann erneut in die Emotionsarbeit übergeleitet werden, wenn die Suche nach dem Bedeutungsgehalt und dem stimmigen Ausdruck eines im eigenen Inneren wahrgenommenen Themas dies aus Sicht der Klient\*innen sinnvoll erscheinen lässt. Die Ebene des Emotionsgeschehens, die angesprochen wird, kann somit an den aktuellen Bedarf angepasst werden. Damit ist auch möglich, die Dimensionen des persönlichen Erlebens im Wechsel in den Blick zu nehmen, je nach Berührtheit und Bereitschaft der jeweiligen Person.

Diese Beweglichkeit und Anpassungsfähigkeit der Vorgehensweise an die gegebene Situation kann den persönlichen Entwicklungsprozess fördern. Sowohl die Mittel, mit denen gearbeitet wird, als auch die Ebene, auf der dem Anliegen nachgegangen wird und die Intensität des Austausches zwischen Anwender\*innen und Klient\*innen lassen sich dem in der jeweiligen Situation offenbar werdenden Bedarf der Klient\*innen fließend angleichen.

### 3.3. Die Resonanzfähigkeit des interagierenden Leibes nutzen

Während die Emotional Effector Patterns den Weg zur emotionsgeleiteten Arbeit öffnen, begleitet das durch Focusing vermittelte Spüren nach dem Felt Sense die Suche nach gegenwärtig feststellbarer Bedeutung.

Beide Wege führen in die Tiefe leiblichen Geschehens, in die Begegnung von gedachten und gefühlten Inhalten im körperlich wahrnehmbaren Erfahrungsfeld. Die Wahrnehmungsfähigkeit für diese Bereiche im Zwischenfeld zwischen sensorischem, emotionalem und kognitivem Wahrnehmen und Verarbeiten kann durch körpertherapeutische Übungen erleichtert und erweitert werden.

In vielen Bereichen, die körperorientierte Anwendungen nutzen, um Balance, Informationsfluss und letztlich harmonisches Zusammenwirken von Körper, Seele und Geist zu unterstützen (wie z. B. Feldenkrais, Yoga, Reiten, Kampfsport), wird vermittelt, dass die entspannte Aufrichtung der Wirbelsäule in ihrer gesamten Länge, aus dem freitragenden Becken heraus, bei etwa schulterbreitem Stand mit durchlässigen Knien, eine günstige Körperhaltung ist. Sie ermöglicht – in Kombination mit geeigneter Atmung – sowohl eine Entspannung als auch eine wache Wahrnehmungs- und Reaktionsfähigkeit des Körpers (detailliert beschrieben z. B. bei Cantieni, 2006, S. 101ff.).

Die angestrebte gesamtleibliche Grundhaltung wird auch als Zentrierung bezeichnet (vgl. z. B. Barbarino, 2020). Kräfte, Wahrnehmungsmöglichkeit und Reaktionsfähigkeit werden entspannt und konzentriert bereitgestellt, in einer

Körperhaltung, die die Dimensionen des Denkens, des Fühlens und der Handlungsfähigkeit ausbalanciert. So wird im EAE in Kombination mit dem Step-Out aus der emotionalen Neutralität heraus wieder in eine innere Haltung entspannter Wahrnehmungs- und Reaktionsbereitschaft zurückgefunden (Lara, 2008).

Aus der inneren und äußeren, gesamt-leiblichen Balance heraus werden im EAE Bewegungen nach dem sog. Katsugen undo genutzt: Noguchi (1985) war der Anschauung, dass Lebewesen Grundtypen von Bewegung ausführen, die aus verschiedenen Dehnungen, Beugungen, Drehungen entlang der Körperachse und um diese herum bestehen. Im EAE werden Übungen von Noguchi eingesetzt, um zu erleben, welche Art von Bewegung unserem Leibgeschehen in der gegenwärtigen Situation wohltut, zur Balance beiträgt und die Selbstwahrnehmung fördert. Werden hierbei aus dem gegenwärtig wahrgenommenen Bedarf heraus entstehende Bewegungen angeboten, wird dies im EAE angenommen. Solche spontanen Bewegungen werden als körperlicher Ausdruck des aktuellen Erlebens der gegenwärtig verlaufenden persönlichen Prozesse begrüßt.

EAE setzt zudem – ebenfalls nach Noguchi (ebd.) – Yuki ein, eine einfache Form von Energiearbeit. Dem Begriff „Energiearbeit“ (vgl. z. B. Endler, 2016) haftet hierorts gelegentlich noch ein esoterischer Beigeschmack an. Es soll versucht werden, ein eher bodenständiges Verständnis zu vermitteln: Menschen leben und erfahren sich in Interaktion. Insofern wird das Vermögen, ein Gegenüber wahrzunehmen und mit ihm in Austausch zu treten, durch Yuki angeregt und belebt. Diese Form der Energiearbeit bedarf keiner Einweihung oder Ausbildung, sondern nutzt die jedem Menschen eigene Ausstrahlung. EAE geht von dem Menschen als lebendigem und interagierendem Leibwesen aus. Menschen interagieren mittels Sprache, Mimik, Körperausdruck und nicht zuletzt mit dem, was als Ausstrahlung bezeichnet wird. Menschen werden für einander auch durch die Energie, die sie ausstrahlen, wahrnehmbar. Wenn eine Mutter ihrem Kind die Hand auf die Stirn legt oder dessen Hand hält, wenn ein Mensch dies mit einem anderen tut, wird etwas im Gegenüber bewirkt. Wir wissen durch die biochemischen Aspekte der Bindungsforschung, dass körperliche Nähe bei vielen Wirbeltieren, u. a. beim Menschen, zur Oxytocin-Ausschüttung führt und das Wohlbefinden steigert. Dies wurde auch für den Blickkontakt mit vertrauten Wesen nachgewiesen (vgl. Julius u. a. 2014) und zeigte sich nicht nur beim Anblick konkreter Personen, sondern auch, wenn Fotos nahestehender Menschen oder geliebter Tiere vorgelegt wurden (ebd.).

Der Effekt, durch Berührung mit den Händen Wohlbefinden hervorzurufen und zu unterstützen, wird u. a. auch für das Verhalten in Pflegesituationen beschrieben (vgl. Specht-Tomann &

Tropper, 2011). Die Möglichkeit, durch Zuwendung und leichte Berührung gegenseitig Wohlbefinden auszulösen und zugleich mit der Wahrnehmung des Gegenübers die Selbstwahrnehmung anzuregen, wird im Yuki genutzt durch gegenseitiges Auflegen der Hände, z. B. auf die Schultern. Körperkontakt als Mittel, Energie zwischen zwei Menschen zu übermitteln, öffnet eine andere Ebene der Interaktion und ermöglicht, vertieft in Resonanz zu gehen. Sowohl die eigenleibliche Erfahrung – wenn ich z. B. spüre, welche Wirkung es hat, wenn ich meine Hand auf meinen Solarplexus oder auf meinen Bauch lege – als auch die Erfahrung zwischenleiblicher Resonanz sind Bausteine in der Arbeit mit Experiencing Alba Emoting und können erlebensorientierte persönliche Entwicklungsprozesse begleiten und unterstützen.

#### 4. Fragen

Aus hiesiger Sicht sind insbesondere folgende zwei Fragen an die Methode naheliegend.

##### 4.1. *Methodenverknüpfung trotz abweichender Menschenbilder?*

Ist es sinnvoll (und statthaft), die unterschiedlich gegründeten Methoden Alba Emoting und Focusing zu vereinen, deren Menschenbilder und die Interessenrichtungen einander eher entgegenstehen?

Wiltshko (2005, S. 199) meinte, Focusing sei eine „Basis für jede Form der Psychotherapie und zugleich ein Mittelpunkt und eine Drehscheibe für alle Methoden, die einem Menschen helfen können“. Alba Emoting wurde seinerzeit mit dem Ziel entwickelt, die Ausdrucksmöglichkeiten von Schauspieler\*innen zu verbessern (vgl. Bloch, 2017). Mit diesen Ausrichtungen sollte in beiden Fällen kein Absolutheitsanspruch hinsichtlich wissenschaftlicher Paradigmen begründet sein. Trotz unterschiedlicher Merkmale und unterschiedlicher Zugänge zum Menschen liefern demnach beide Ansätze keine zwingenden Gründe, die gegen eine Zusammenfügung ihrer Elemente sprechen.

Lara (2013) steht zudem mit der Anbindung an das Menschenbild Merleau-Pontys (1974) und einer Methode, die mit dem Zusammenwirken der verschiedenen Ebenen menschlichen Erlebens arbeitet, m. E. mitten im Feld des Embodiment, das aus jüngeren kognitiv-verhaltenspsychologischen und neurowissenschaftlichen Erkenntnissen entwickelt wurde (ausführlich vgl. z. B. Koch, 2013). Trotz unterschiedlicher Schwerpunktsetzungen in verschiedenen Ausrichtungen innerhalb des Embodiment-Ansatzes darf wohl relativ übereinstimmend die Idee als grundlegend angesehen werden, dass das

Geist-Seele-Leib-Wesen Mensch in Prozessen ständigen wechselseitigen Austausches der verschiedenen Erlebensebenen des eigenen Organismus existiert (vgl. z. B. Tschacher, 2006, S. 31f.), und sich in ebenfalls wechselseitigem Austausch mit seinen sozialen, historischen und ökologischen Umgebungsbedingungen befindet (vgl. z. B. Petzold, 2009). Nach Gallagher (2013/2005, S. 186) bedeutet dies für die Arbeit mit jedwedem Erleben: „embodiment is reflected in all aspects of experience“.

Diese Sicht legt für die Befassung mit Emotion nahe, sowohl die Perspektive von außen (beim Emotionsausdruck ansetzend) als auch die Betrachtung der Innenseite (der Seite des subjektiven Erlebens während einer Emotion) nicht als Entweder-oder-Entscheidung zu werten, sondern die Möglichkeit des Sowohl-als-auch wahrzunehmen. Auch hier bietet sich an, die Wechselseitigkeit zu sehen und beide Betrachtungsmöglichkeiten zu nutzen um damit Erkenntnismöglichkeiten wie auch zugleich die Zugangsweisen zum Menschen zu erweitern.

Auch aus der Embodiment-Perspektive erscheint m. E. die Verknüpfung von Alba Emoting mit Elementen des Focusing sowohl vertretbar als auch sinnvoll.

Laras (2007; 2013) Anwendung des „Kreuzens“ (vgl. Gendlin, 2016, S. 104f.) sehr unterschiedlich gegründeter Ansätze zur Entwicklung von EAE dürfte sich demnach in das Gesamtbild, das die hier angelegten Blickwinkel entwerfen, fruchtbar einfügen.

##### 4.2. *Praktischer Nutzen von EAE?*

Wenn es Sara Blochs Alba Emoting und Eugene Gendlins Focusing gibt, warum braucht es Sergio Laras EAE?

Wie im Laufe dieser kurzen Darstellung in Erinnerung gerufen wurde, sind Alba Emoting und Focusing für sich betrachtet auf entgegengesetzte Perspektiven ausgerichtet und zeigen demzufolge je eigene, ganz verschiedene Ausschnitte der Wirklichkeit. Durch die Verknüpfung der Möglichkeiten, die beide Ansätze einbringen, dürfte sich ein insgesamt anderes, vielfältigeres Bild offenbaren.

Wenn die Möglichkeiten der Arbeit mit dem Emotionsausdruck gemeinsam mit den Möglichkeiten angewendet werden, die die Kontaktaufnahme mit dem inneren Erleben und die Suche nach dem Felt Sense eröffnen, so dürfte sich ein breiteres Feld ergeben als mit der Beschränkung auf den Rahmen, den eine dieser beiden Perspektiven allein bieten kann. Zumal die eingeflochtenen Elemente beider Ansätze in EAE verwoben sind mit und unterstützt werden durch Übungen zur Weckung und Stärkung zwischenleiblicher Resonanz, was Erkenntnis- und Wirkungsrahmen ebenfalls erweitern kann.

Auch erlaubt der dem Embodiment innewohnende Grundsatz der miteinander verbundenen Ebenen und ihrer Wechselwirksamkeit – wie bereits angesprochen –, von der parallelen

Zugangsmöglichkeit über verschiedene Ebenen auszugehen. Nicht jede Erlebnisebene eines Menschen ist immer gleich gut ansprechbar. Es mag während eines Emotionsausdruckes ein Etwas an einer Stelle des Körpers fühlbar werden. Dieses Etwas kann symbolisiert werden durch einen Gedanken, der zu einem Gefühl überleitet, das vielleicht durch den Ausdruck einer anderen Emotion klarer erfasst werden kann usw. Bestandteil von EAE ist das Angebot, zwischen Perspektiven zu wechseln. Dies bietet die Chance, Möglichkeiten zu erweitern und zusätzliche Zugänge zu einem Menschen und seinem Anliegen zu öffnen. Schon allein deshalb ist m. E. *Experiencing Alba Emoting* eine sinnvolle Entwicklung.

Finke (2010, S. 1) legte dar, dass Rogers' klientenzentrierter Ansatz zugleich ein erlebniszentrierter sei, „da das Erleben des Patienten als ein unmittelbarer [...] Vorgang im Zentrum der therapeutischen Aufmerksamkeit“ stehe. Dieser Aspekt wird mit EAE aufgenommen und in seiner Bedeutung als Mittel, dem Anliegen der Klient\*innen näherzukommen, hervorgehoben. Hinsichtlich der Nutzungsmöglichkeiten für die Förderung persönlicher Entwicklungsprozesse bietet EAE eine Ergänzung (nicht nur) für den Person- bzw. Klientenzentrierten Ansatz, weil die verschiedenen Elemente, die in EAE kombiniert sind, den Menschen auf unterschiedlichen Ebenen seines Organismus ansprechen können.

Lara (2007; 2013) hat aus meiner Sicht Gendlins *carrying forward* – von Gendlin (2004, S. 146) u. a. wie folgt beschrieben: „*Experiencing* [...] is inherently a process of carrying forward“ – im EAE auf eigene Weise adaptiert. In der Humanistischen Psychologie ist die – in den eigenen Reihen kontrovers diskutierte (ausführlich hierzu z. B. Höger, 2006, S. 39ff.) – Annahme zentral, dass dem lebendigen Organismus die Tendenz zur Aktualisierung innewohnt (vgl. Wild, 1975, S. 64), und dass diese Tendenz der Erhaltung wie auch der Entfaltung des Organismus dient (vgl. Höger, 2006, S. 41ff.).

Gendlin hat m. E. diesen allgemeinen Grundsatz mit der Idee des *carrying forward* auf die Ebene des Individuums übertragen und individuell erfahrbar gemacht: Der lebendige Organismus interagiert mit seiner Umwelt und bildet Implikationen aller gesamtleiblichen Erfahrungen ab. Entsprechend dem Bedarf, weitere Erfahrungen zu integrieren, suchen diese bereits implizierten Inhalte nach Erweiterung, indem sie danach streben, in ihrer Komplexität wahrgenommen zu werden (vgl. Gendlin, 2004, S. 130ff.) und sich durch Symbolisierung auszudrücken. Das vorher Implizierte wird in nun erweiterter Version – erneut und verändert – symbolisiert (vgl. ebd.). „Voranzetragen ist ein Geschehen, das das Implizieren in einer Weise ändert, wie es sich selbst verändert impliziert hat“ (Gendlin, 2016, S. 119).

Lara (2007) hat mit EAE eine weitere Möglichkeit entwickelt, die anthropologische Grundannahme (eines in

vielfältigen Bezügen interagierenden Geist-Seele-Leib-Wezens) und deren individuelle Zuordnung (des sich im Sinne des *carrying forward* beständig in allen Lebensbezügen neuorientierenden und weiterentwickelnden Lebewesens) in eine praktische Nutzung im Alltag zu überführen. Anwender\*innen können mit EAE durch den Einsatz einander ergänzender Mittel flexibel auf die aktuellen Bedürfnisse von Klient\*innen eingehen. Daraus können sich neue Aspekte erschließen, für Anliegen im Spektrum zwischen Problemklärung, der Erkundung von Lösungsmöglichkeiten und der Einübung von Verhaltensanpassungen.

Finke (2010) hat sich für Offenheit gegenüber einer Anwendungsvielfalt ausgesprochen, auf der Basis der von Grawe et al. (2001) erhobenen allgemeinen therapeutischen Wirkfaktoren („...ubiquitäre Wirkfaktoren...“ [ebd., S. 713]).

Auch Tausch hatte in seinem Beitrag über seine Lern- und Lehrgeschichte in der zu seinem 80. Geburtstag erschienenen Festschrift für die Zukunft der Psychotherapie eine Entwicklung hin zu einer multimodalen „Kombination verschiedener psychotherapeutischer Verfahren je nach dem Klienten und seiner individuellen Ansprechbarkeit“ (2001, S. 36) gesehen. Insbesondere betonte er, eine Kombination verhaltenstherapeutischer mit gesprächstherapeutischen Vorgehensweisen sowie Entspannungsverfahren sei sinnvoll, sodass es ermöglicht würde, sowohl auf Kognitionen als auch auf Emotionen einzugehen (vgl. ebd.). Tausch meinte, dass sich die „erweiterte Bedeutung von klientenzentriert mehr auswirken“ (ebd., S. 37) würde, bei einem multimodalen Vorgehen aus Gesprächstherapie „in Kombination mit Verhaltenstherapie, Stressverminderung und Entspannung“ (ebd.).

EAE erlaubt einen sehr direkten Zugang zur vorliegenden Bedarfslage der jeweiligen Person, indem am aktuellen emotionalen Geschehen angesetzt wird als dem Ort direkter, individueller, existenzieller Betroffenheit. Die Suche nach dem *Felt Sense*, unterstützt durch Übungen zur zwischenleiblichen Resonanz, überführt das emotional wahrgenommene Anliegen über die gefühlte Bedeutung und deren sprachliche Symbolisierung in einen gegenwärtig stimmigen Gehalt. Hieran knüpfen schließlich die Fragen nach Brauchen, Können und gegenwärtigem Wollen an. Damit formulieren Klient\*innen einen Ausgangspunkt, von dem aus sie ihr Anliegen und erste Umsetzungsrichtungen sehen, sodass eine individuelle Verhaltensorientierung in den Blick treten kann.

Im Sinne der von Finke (2016, S. 174) ins Auge gefassten Vielfalt möglicher Anwendungen wie auch eines an Therapie-stadien angepassten Wechsels zwischen Interventionsschritten und der von Tausch (2001) in seinem Zukunftsausblick entworfenen Perspektive lässt sich Laras Ansatz einer multimodal ansetzenden Methode als sinnvolle Ergänzung auffassen.

## 5. Schlussbemerkung

Mit EAE öffnen sich die ausübenden Personen dem Prozess, der gegenwärtig in ihrem Inneren abläuft. Und sie öffnen sich für den Prozess, der im Austausch zwischen Klient\*in und Begleiter\*in verläuft. Hierbei ist der in beständigen Entwicklungsprozessen stehende Mensch Ausgangspunkt, Adressat und Zentrum, als lebendiges und multilateral interaktives Lebewesen.

Langer (2001) sagte, bei dem existenzpsychologischen Begriff „Sein“ gehe es „um etwas, das wir in jedem Moment konkret wahrnehmen können; um den uns bei jedem Lebensschritt begleitenden Energiefluss, um lebensbegleitende Momentaufnahmen davon, wie es uns gerade ergeht, wie wir gerade zu anderen Lebewesen stehen und was uns unsere nähere und weitere Umgebung gerade bedeutet“ (ebd., S. 124).

Bei der Arbeit mit EAE wird Emotion in der Art und in dem Maße erlebt, wie es dem Praktizierenden gegenwärtig möglich ist. Durch den Moment des Emotionserlebens teilt sich etwas über das gegenwärtige Innenleben einer Person mit, es wird etwas darüber erfahren, was gegenwärtig nach Beachtung sucht. Die Annäherung an die persönliche Bedeutung, die nach Ausdruck drängt, wird über die Erschließung des Felt Sense durch (u. a.) verbale Symbolisierung gefördert. Die leiblichen Wahrnehmungs- und Ausdrucksmöglichkeiten einer Person sollen vertieft werden: mittels Übungen zur Zentrierung, zur Balancierung der individuellen Kräfte und durch Stärkung der Möglichkeiten einer Person, sich zu spüren und in Resonanz zu gehen – mit sich selbst und mit einem Gegenüber. Dieser erlebensorientierte Weg vermag die interagierenden Klient\*innen und Anwender\*innen darin zu unterstützen, in ihrer lebendigen Lerngeschichte voranzuschreiten und Lösungen für gegenwärtige Bedarfslagen zu finden.

Die Anwendung der Methode EAE setzt eine Qualifikation für die Arbeit mit Menschen voraus, in psychologischen, medizinischen oder pädagogischen Bereichen. Experiencing Alba Emoting kann in mehreren Stufen erlernt werden, auf der jeweiligen fachlichen Grundlage aufbauend und diese ergänzend: zur Selbstanwendung, zur Anwendung für eigene Klient\*innen oder Patient\*innen und schließlich zur Ausbildung von Anwender\*innen.

Ein wichtiger Aspekt sollte aus meiner Sicht herausgestellt werden: EAE zu erlernen, veranlasst die Anwender\*innen, sich selbst einem Prozess zu öffnen. Durch Verknüpfung von EAE mit der fachlichen Basis der Anwender\*innen, finden diese zu einem eigenen Verständnis von EAE. Die individuelle Ausformung von EAE entwickelt sich mit dem jeweiligen Anliegen und den jeweiligen Klient\*innen, die in der Anwendung begegnen, laufend weiter. EAE liefert ein Handwerkszeug und die individuelle Adaption von EAE durch die Anwender\*innen

bietet den Nährstoff. So können Rahmenbedingungen entstehen, in denen lebendige Begegnung geschieht und individuelle wie interaktive Prozesse begünstigt werden. EAE soll also m. E. kein einschnürendes, geschlossenes Konzept sein, sondern Anregung bieten, eine große Vielfalt an Möglichkeiten zu erfahren und umzusetzen.

Jede/r Anwender\*in von EAE nimmt daran teil, das Spektrum von Anwendungsgründen zu gestalten und die Anwendungsarten in einem lebendigen Prozess weiter zu entfalten.

## Literatur

- Barbarino, M. (2020). *Zentrierung. Eine effektive Körpertechnik zur Selbstregulation*. Springer.
- Bloch, S. (2017). *Alba Emoting: A scientific Method for Emotional Induction* (2. Aufl.). Eigenverlag (Orig. erschienen: 2002).
- Cantieni, B. (2006). Wie gesundes Embodiment selbst gemacht wird. In M. Storch, B. Cantieni, G. Hüther & W. Tschacher (Hrsg.), *Embodiment. Die Wechselwirkung von Körper und Psyche verstehen und nutzen* (S. 99–125). Verlag Hans Huber.
- Damasio, A. R. (2013). *Ich fühle, also bin ich. Die Entschlüsselung des Bewusstseins* (10. Aufl.). Ullstein.
- Ekman, P. (1992). Are there basic Emotions? *Psychological Review* 99(3), 550–553.
- Ekman, P. & Friesen, W. V. (1978): *Facial Action Coding System: A Technique for the Measurement of Facial Movement*. Consulting psychologists Press.
- Endler, J. (2016). *Energiearbeit. Grundlagen und Erscheinungsweisen einer Interventionsform des holistischen Milieus*. [Masterarbeit, Universität Wien]. Verfügbar unter: [rw-ktf.univie.ac.at/fileadmin/user\\_upload/i\\_religionswiss/Energiearbeit\\_-\\_Grundlagen\\_und\\_Erscheinungsweisen\\_einer\\_Interventionsform\\_des\\_holistischen\\_Milieus\\_Johannes\\_Endler\\_2016\\_.pdf](http://rw-ktf.univie.ac.at/fileadmin/user_upload/i_religionswiss/Energiearbeit_-_Grundlagen_und_Erscheinungsweisen_einer_Interventionsform_des_holistischen_Milieus_Johannes_Endler_2016_.pdf)
- Finke, J. (2010). *Gesprächspsychotherapie. Grundlagen und spezifische Anwendungen* (4. Aufl.). Thieme.
- Gallagher, S. (2013). *How the Body shapes the Mind*. Clarendon Press.
- Gendlin, E. (2016). *Ein Prozess-Modell* (2. Aufl.). Verlag Karl Alber.
- Gendlin, E. (2005). *Focusing. Selbsthilfe bei der Lösung persönlicher Probleme* (5. Aufl.). Rowohlt (Orig. erschienen: 1978).
- Gendlin, E. (2004). The new phenomenology of carrying forward. *Continental Philosophy Review*, 37(1), 127–151. Verfügbar unter: [previous.focusing.org./gendlin/docs/gol\\_2228.html](http://previous.focusing.org./gendlin/docs/gol_2228.html)
- Grawe, K., Donati, R. & Bernauer, F. (2001). *Psychotherapie im Wandel. Von der Konfession zur Profession* (5. Aufl.). Hogrefe.
- Hauke, G. & Dall'Occhio, M. (2015). *Emotionale Aktivierungstherapie (EAT). Embodimenttechniken im Emotionalen Feld*. Schattauer.
- Höger, D. (2006). Klientenzentrierte Persönlichkeitstheorie. In J. Eckert, E.-M. Biermann-Ratjen & D. Höger (Hrsg.), *Gesprächspsychotherapie. Lehrbuch für die Praxis* (S. 37–72). Springer.
- Julius, H., Beetz, A., Kotrschal, K., Turner, D. C. & Uvnäs-Moberg, K. (2014). *Bindung zu Tieren. Psychologische und neurobiologische Grundlagen tiergestützter Interventionen*. Hogrefe.
- Koch, S. (2013). *Embodiment. Der Einfluss der Eigenbewegung auf Affekt, Einstellung und Kognition. Empirische Grundlagen und klinische Anwendungen* (2. Aufl.). Logos Verlag.
- Kotrschal, K. (2015). *WolfHund Mensch. Die Geschichte einer jahrtausendealten Beziehung* (2. Aufl.). Piper.



- Langer, I. (Hrsg.). (2001). *Menschlichkeit und Wissenschaft. Festschrift zum 80. Geburtstag von Reinhard Tausch*. GWG Verlag.
- Lara, S. (2013). *Explorando la persona del psicólogo, su si mismo, a través de sus relatos vivenciales, acercamiento desde la teoria Humanista-Experiencial*. [Doctoral Thesis, Universidad de Chile]. Verfügbar unter: [previous.focusing.org/es/TESIS\\_SERGIO%20\\_6\\_AGOSTO\\_Documento\\_final\\_27\\_de\\_enero.pdf](http://previous.focusing.org/es/TESIS_SERGIO%20_6_AGOSTO_Documento_final_27_de_enero.pdf)
- Lara, S. (2008). *El Step out: Una posible herramienta para trabajar en psicoterapia experiencial y en la psicoterapia*. Manuscrito non publicado.
- Lara, S. (2007). Contribuciones: Desde Alba emoting hacia una variante experiencial. In S. Bloch, (Ed.), *Surfeando a la Ola Emocional* (S. 228–234). Uqbar.
- Low, P., Koch, C., Panksepp, J. Reiss, D. Edelmann, D. & van Swinderen, D. (2012). *The Cambridge Declaration on Consciousness*. Francis Crick Memorial Conference [accessed on 7 July 2022].
- Merleau-Ponty, M. (1974). *Phänomenologie der Wahrnehmung* (6. Aufl., Nachdruck). Walter de Gruyter & Co.
- Noguchi, H. (1985). *Order, Spontaneity and the Body*. Zensei.
- Neumann, R. (2014). Emotionstheorien. In M. A. Wirtz (Hrsg.), *Dorsch – Lexikon der Psychologie* (17. Aufl.) (S. 471–472). Verlag Hans Huber.
- Petzold, H. G. (2009). *Körper-Seele-Geist-Welt-Verhältnisse in der Integrativen Therapie. Der „informierte Leib“, das „psychophysische Problem“ und die Praxis*. Verlag Petzold & Sieper.
- Philippot, P. & Blairy, S. (2010). Respiratory feedback in the generation of emotion. *Cognition and Emotion*, 9, 605–627. Verfügbar unter: [www.researchgate.net/publication/232965660](http://www.researchgate.net/publication/232965660)
- Puca, R. M. (2014). Emotionen. In M. A. Wirtz (Hrsg.), *Dorsch – Lexikon der Psychologie* (17. Aufl.) (S. 464–465). Verlag Hans Huber.
- Rogers, C. R. (1973). *Entwicklung der Persönlichkeit*. Klett-Cotta (Original erschienen 1961: *On becoming a person. A therapist's view of psychotherapy*. Houghton Mifflin).
- Schachter, St. & Singer, J. E. (1962). Cognitive, social and physiological determinants of emotional state, *Psychological Review*, 69, 379–399.
- Specht-Tomann, M. & Tropper, D. (2011). *Hilfreiche Gespräche und heilsame Berührungen im Pflegealltag* (4. Aufl.). Springer.
- Storch, M.; Cantieni, B.; Hüther, G. & Tschacher, W. (2006). *Embodiment. Die Wechselwirkungen von Körper und Psyche verstehen und nutzen*. Verlag Hans Huber.
- Tausch, R. (2001). Über mich selbst. In I. Langer (Hrsg.), *Menschlichkeit und Wissenschaft. Festschrift zum 80. Geburtstag von Reinhard Tausch* (S. 23–49). GWG Verlag.
- Theßen, L. (2017). *Mit Atemübungen zum Gefühlsausdruck. Wahrnehmung und Regulation der Emotionen in der Psychotherapie*. Springer.
- Tschacher, W. (2006). Wie Embodiment zum Thema wurde. In M. Storch et al. (Hrsg.), *Embodiment. Die Wechselwirkungen von Körper und Psyche verstehen und nutzen* (S. 11–34). Verlag Hans Huber.
- Wathan, J.; Burrows, A. M.; Waller, B. M. & McComb, K. (2015). EquiFACS: The Equine Facial Coding System. *Plos ONE* 10(8). doi.org/10.1371/journal.pone.013738
- Wild, A. (1975). Die Persönlichkeit von Rogers und die Ziele des psychotherapeutischen Handelns. In Gesellschaft für wissenschaftliche Gesprächspsychotherapie (Hrsg.), *Die klientenzentrierte Gesprächspsychotherapie* (S. 61–71). Kindler.
- Wiltschko, J. (2005). Nachwort zur Taschenbuchausgabe Focusing und Focusing Therapie. In E. Gendlin, *Focusing. Selbsthilfe bei der Lösung persönlicher Probleme* (5. Aufl.) (S. 193–208). Rowohlt.