

MBEP = mindfulness based emotional processing

Felt Sense Aufmerksamkeit bei der emotionalen Heilung

Leitung: Dr. Robert Weisz (USA)

Sprache: Englisch mit deutscher Übersetzung

Termin: voraussichtlich Herbst 2021

Ort: Wien

Voraussetzungen: siehe [Organisatorisches >> Voraussetzungen](#)

Inhalte

[Video - Interview mit Robert Weisz über MBEP](#) auf Youtube

Informationen zu MBEP: [What is MBEP?](#)

Achtsamkeitsbasierte emotionale Verarbeitung ist ein körperzentrierter Ansatz, der die immanente emotionale Verarbeitung im Gehirn aktiviert. Dieses Verarbeiten wird von dem/r Klienten/in und dem/r Therapeuten/in durch die achtsame Lenkung der Felt Sense-Aufmerksamkeit des/r Klienten/in in Bezug auf dessen somatische Wahrnehmungen aktiviert und aufrechterhalten. Die emotionale Verarbeitung des/r Klienten/in wird durch die aufeinander eingestimmte Beziehung zwischen TherapeutIn und KlientIn ermöglicht, gelenkt und unterstützt. Die achtsamkeitsbasierte emotionale Verarbeitung ist eine praktische, nützliche Methode, um grundsätzliches emotionales Verarbeiten einzuleiten und zu fördern. Sie kann ohne Schwierigkeiten in bestehende therapeutische Methoden integriert werden.

Die achtsamkeitsbasierte emotionale Verarbeitung nützt die dem Gehirn und dem Nervensystem zugrunde gelegte Fähigkeit, emotionale Erfahrungen und Erinnerungen durch Konzentration und die Stimulation der Funktionen der rechten Hirnhälfte zu verarbeiten. Die rechte Gehirnhälfte ist Sitz des Körpergefühls, des Einfühlungsvermögens, des emotionalen Erfahrens, des impliziten emotionalen Gedächtnisses und der non-verbalen Kommunikation. Emotionale Heilung setzt daher in der rechten Hirnhälfte an.

In der achtsamkeitsbasierten emotionalen Verarbeitung wird die emotionsbasierte somatische Verarbeitung von den kognitiven, analytischen und kritischen Funktionen der linken Gehirnhälfte separiert und dadurch entkoppelt. Ist die Fähigkeit der rechten Hirnhälfte zur impliziten, emotionsbasierten Verarbeitung angeregt und unterstützt, kann das kognitive, rationale, sprachbasierte Verständnis der linken Gehirnhälfte hinzugezogen werden, um den Heilungsprozess in der Folge zu vervollständigen.

Eine der zwei Hauptkomponente der achtsamkeitsbasierten emotionalen Verarbeitung ist der achtsame Fokus der nicht bewertenden, versorgenden Aufmerksamkeit, sowohl des/r Klienten/in als auch des/r Therapeuten/in, auf die somato-sensorische Wahrnehmung eines emotionalen Problems oder einer Erinnerung des/r Klienten/in. Die zweite Komponente ist eine fein eingestimmte (= attuned) therapeutische Beziehung. Diese schafft die Basis einer therapeutisch-zwischenmenschlichen und neurobiologischen Unterstützung (= dual attunement) mit der Bereitschaft des/r Klienten/in, während des

somatisch/emotionalen Prozesses präsent zu bleiben.

Die professionelle und einführende Unterstützung durch den/die Therapeuten/in ermöglicht eine tiefe, non-kognitive emotionale Verarbeitung, während gleichzeitig Störungen durch geistige Evaluierung und Beurteilung minimiert werden. Die emotionale Verarbeitung erfolgt über das „fühlende Hirn“, nicht über das „denkende Hirn“. Die konzentrierte Aufmerksamkeit des „beobachtenden Hirns“ auf die sensorischen Wahrnehmungen des Körpers treibt dabei die emotionale Verarbeitung voran.

Die achtsamkeitsbasierte emotionale Verarbeitung baut auf einer Interaktion zwischen konzentrierter Aufmerksamkeit und innerer Wahrnehmung auf: Dort wo die Aufmerksamkeit hinwandert, sammelt sich Energie und wo Energie hinströmt, entfaltet sich Wahrnehmung.

Das Zentrum der achtsamen Felt Sense-Aufmerksamkeit liegt im dorsolateralen präfrontalen Kortex im Gehirn (= PFC), wo diese Steuerungsprozesse ausgehen. Felt Sense-Aufmerksamkeit lenkt die bewusste Aufmerksamkeit auf die somatische, sensorische Wahrnehmung des Körpers. Es bewirkt eine Aktivierung von Prozessen der rechten Hirnhemisphäre, die verwandt sind mit: emotionalem Gedächtnis, Körpergefühl, Einfühlungsvermögen und affektiven Erfahrungen.

Wenn diese Prozesse durch Konzentration der Aufmerksamkeit auf somatische Wahrnehmung aktiviert werden, werden sie in einer Weise stimuliert, dass eine emotionale Verarbeitung generiert und gefördert wird, welche emotionsbasiert ist und nicht auf Kognition beruht. Die emotionale Heilung läuft auf einem intrinsischen (= von innen her kommenden) Niveau ab.

Das Aufeinander-Einstimmen zwischen Therapeuten/in und Klient/in erlaubt dem/r Therapeuten/in, den/die Klienten/in implizit und explizit auf mehrere Arten zu unterstützen:

1. Bei der Steigerung der achtsamen Konzentration auf seine/ihre sensorischen Wahrnehmungen als die körpereigene Manifestierung des intrinsischen emotionalen Prozesses;
2. Beim Schutz der emotionalen Verarbeitung vor der Tendenz, die emotionale Wahrnehmung zu intellektualisieren;
3. Als Quelle der mitfühlenden, fürsorglichen Akzeptanz und als Unterstützung der sich entwickelnden emotionalen Prozesse und Wahrnehmungen des/r Klienten/in;
4. Bei der vorsichtigen Lenkung des Aktivierungs-/ Stimulationsgrades im Klienten/ in der Klientin, um ein effektives und sicheres Level an intrinsischer emotionaler Verarbeitung aufrecht zu erhalten;
5. Um den/r Klienten/in Felt Sense-Aufmerksamkeit zu lehren und diese zu formen.

Die achtsamkeitsbasierte emotionale Verarbeitung kann einfach und elegant in jede therapeutische Vorgehensweise und jeden therapeutischen Ansatz eingegliedert werden. Sie ist eine herausragende, nahtlos funktionierende Möglichkeit, die therapeutische Interaktion von der kognitiven „Sprechtherapie“ auf die somatische emotionale Verarbeitung zu verlagern. Die achtsamkeitsbasierte emotionale Verarbeitung ermöglicht es, die für die emotionale Heilung nützlichsten Funktionen der rechten und linken Gehirnhälfte in der Therapie zu nutzen.