



HEINRICH-HEINE-UNIVERSITÄT DÜSSELDORF

KUBUS-Workshop
Kommunikationstraining
Holger Schlafhorst

Hausarbeit

Essay zum Thema: Führen und umsetzen oder die Macht der Intention

vorgelegt von:

Student: Alexander Steiner

Studiengang: Betriebswirtschaftslehre (Master)

Fachsemester: 2

Matrikelnummer: 2436083

Geburtsdatum: 30.09.1992

Adresse: Am Grünen Weg 37, 40667 Meerbusch

Telefon-Nr.: +49 152 33753213

E-Mail: Alexander.Steiner@Uni-Duesseldorf.de

Meerbusch, 01.09.2016

1 Einleitung.....	1
2 Psychische und physische Veränderungen durch die Übungen der Tango Therapie.....	2
3 Fazit.....	4
4 Literaturverzeichnis.....	I

1 Einleitung

„Durch den Aufbau und die Verbesserung der Gehirnfunktionen, unterstützt durch Bewegung der Musik, entsteht mehr Mobilität und neue, körperliche Fähigkeiten können erlangt werden. Des Weiteren verbessert sich meist der seelische Zustand und das allgemeine Erscheinungsbild um etwa 2 Punkte auf einer Punktskala von 1 - 10“ (vgl. Schlafhorst 2016, S.1).

Die Fakten der Tango Therapie von Frau Schlafhorst klingen auf ihrer Website vielversprechend. Im Rahmen des Kubus Kurses Kommunikationstraining durfte ich persönlich in den Genuss kommen, mir selbst ein Bild von ihrer tänzerischen Methode zu machen. Die Frage dieses Essays lautet also, ob die Tango Therapie nach sechs Stunden Seminar überhaupt etwas in mir auslöste und ob Frau Schlafhorsts Ziel, meine unbewussten Intentionen und Bedürfnisse bewusst zu machen, gelingen sollte.

Gollwitzer definiert die Intention aus der psychologischen Perspektive als „verbindlicher Entschluß für ein bestimmtes Handlungsziel, markiert einen zentralen Übergang auf dem Weg vom Wünschen zum Handeln“ (vgl. Gollwitzer 1996, S. 287-312). Die Intention fängt also dort an, wo aus einem Bedürfnis bzw. einem Wunsch, die Transformation in eine konkrete Handlung stattfindet. Da dies laut Frau Schlafhorst unbewusst abläuft, war es das Ziel unserer sechstündigen Seminarsitzung diese unbewussten Vorgänge bewusst zu machen und ein Gespür für die eigenen Bedürfnisse, die als Wünsche, die aus dem Empfinden eines Mangelzustands resultieren, zu entwickeln (vgl. Springer Gabler 2016). Ob dieses Ziel erreicht wurde und ob die Tango Therapie ebenfalls mein Wohlbefinden beeinflusst und verändert hat soll der folgende Essay thematisieren.

2 Psychische und physische Veränderungen durch die Übungen der Tango Therapie

Die erste Übung der Tango Therapie bestand aus dem Nachtanzen der einfachen Schritte des argentinischen Tangos. Nach der Dual Process Theory bestehen alle menschlichen Vorgänge aus zwei unterschiedlichen Prozessen. Einmal dem kognitiven, bewussten und eher anstrengenden Prozess und einem emotionalen Prozess, der als unbewusst und schnell empfunden wird (vgl. Evans 1989; Wason & Evans 1975).

Die erste Übung des Tangos zielte daher eher auf die kognitiven Prozesse der Teilnehmer ab, da sich jeder zuerst einmal die Tanzschritte merken und verinnerlichen sollte. Da dies nach kurzer Zeit aber bereits mehr als passabel klappte sollte die nächste Übung darauf ausgerichtet sein, die Bewegungen eines Partners zu spiegeln bzw. seine eigenen Bewegungen spiegeln zu lassen. Diese beiden Übungen beanspruchten meine Konzentration enorm, da ich nicht nur auf die Bewegungen meines Partners achten musste, sondern die Bewegungen zeitnah spiegelverkehrt imitierte. Dies bewies sich bereits als die erste kognitive Hürde aber auch das Lernen der Tanzschritte inklusive der lateinamerikanischen Rhythmen löste bei mir erst geistige An- aber anschließend enorme Entspannung und Glücksgefühle aus. Ich war spätestens jetzt wach und meine geistige Konzentration dem Thema Tango Argentino gewidmet.

Die anschließende Übung zielte das erste Mal darauf ab, eine Intention nicht nur wahrzunehmen, sondern sie in eine konkrete Handlung zu überführen. Dazu sollten wir Teilnehmer mit drei unterschiedlichen Partnern die vorher erlernten Schritte als Paar tanzen. Der eine Partner sollte führen und der zweite Partner wurde dementsprechend geführt. Am Anfang überwog ein Gefühl von Anspannung und es lief bei meinem Partner und mir eher wie ein deutscher Bulldozer, als ein leichtfüßiger amerikanischer Tango Tänzer. Aber nach zwei bis drei Minuten wurden wir beide sicherer und man merkte am eigenen Leib, dass man in der Musik und im Tanz lockerer wurde. Das Gefühl der Konzentration und Anspannung wich dem Gefühl von Schweben und Spaß an der Musik und der Bewegung.

Als führende Person registrierte ich schnell an der Reaktion meines Partners, dass ich nur an mein Ziel kam, nämlich die Umsetzung meiner Intention in eine konkrete Handlung, durch eine Spannung im Körper und einem notwendigen Enthusiasmus meines Körpers und Geistes. Mit der Zeit wichen die Kollusionen zwischen meinem Partner und mir einem vertrauten Wir-Gefühl. Das fühlte sich sehr gut an und ich merkte, wie ich vom ersten über den zweiten und dritten Partner sicherer

wurde. Es hatte etwas von Macht, den Partner genau da hin zu führen, wo man ihn auf der Tanzfläche sehen bzw. stehen haben wollte. Die Rolle des Geführten sagte mir aber in dieser Übung mehr zu, da manche männliche Teilnehmer noch nicht so leicht zu führen waren und ich meine anfängliche Unsicherheit in dieser Rolle besser überspielen konnte.

Als dritte Übung kam nun die emotionale Komponente der Dual Process Theory hinzu. Wir Kursteilnehmer sollten nun nicht mehr nur Tanzschritte mit dem Partner in einer gewissen körperlichen Distanz durchführen, sondern sollten außerdem durch eine offene Haltung auch die Körpernähe des Partners spüren. Die Aufgabe war es nun den Partner durch Impulse aus dem Oberkörper unsere Intention des Richtungswechsels nicht nur mitzuteilen, sondern ihn ebenfalls in die von uns gewünschte Richtung zu steuern. Die neue Tanzhaltung war am Anfang sehr ungewohnt, da andere Aspekte, wie der Körpergeruch oder die Wärme des Partners hinzukamen. Der Moment des Tanzes wurde noch intensiver und privater, sodass mein Gehirn kognitiv und emotional sehr stark beansprucht war. Als führende Person musste ich nun viel stärker mit meinem Oberkörper signalisieren, wo die Tanzreise hingehen soll und auch als geführte Person empfand ich eine neue Intimität und Wärme mit meinen drei Tanzpartnern. Es ging dabei darum sich seiner gedanklichen Intention erst einmal bewusst zu werden und sie dann aber auch umzusetzen, wo der Richtungswechsel konkret hingehen sollte.

In der nächsten Übung von Frau Schlafhorst sollten wir unsere Intentionen des Wirkens auf andere Menschen als Erstes selbst benennen. Ich nannte Begriffe wie Authentizität, Ehrlichkeit und Kompetenz, da mir diese Eigenschaften auf der zwischenmenschlichen Ebene besonders wichtig sind. Es war am Anfang sehr ungewohnt solche Intentionen bewusst auszusprechen, da ich mir sonst nicht viele Gedanken darüber mache, wie ich wirken möchte, sondern es eher einfach mache, ohne mich groß oder zu lange dies zu hinterfragen.

Der zweite Teil der Übung bestand darin mit drei Partnern zu tanzen, die mir alle ein Feedback zu meiner Wirkung in dem jeweiligen Tanz gaben. Ich wurde für meine Gradlinigkeit und meine Körperspannung gelobt, was mich auch noch Stunden nach dem Seminar freut aber ich wurde von einem Kursteilnehmer als nicht ganz fokussiert beurteilt, was mich ebenfalls nachdenklich stimmte. Da ich ein sehr ehrgeiziger Mensch bin ärgerte es mich sehr, dass ich in dem Moment nicht zu 100 Prozent auf die Aufgabe fokussiert wirkte. Ich kann daher sagen, dass mir auch diese Aufgabe meine Intentionen bewusst machte und mich auch ebenfalls kognitiv und vor allem emotional, auch nach dem Ende des Seminars, beanspruchte.

Die letzte Übung der Tango Therapie von Frau Schlafhorst bestand darin einen Partner aus der neunköpfigen Gruppe mit verschiedenen Intentionen zum Tanz aufzufordern. Als Intentionen standen

freundlich, kokett, ernst, dominant und schüchtern zur Verfügung. In der ersten Runde entschied ich mich meinen Partner mit einer freundlichen Intention zum Tanz aufzufordern. Ich versuchte charmant zu sein und sympathisch zu lachen, damit sich mein Partner gut fühlte und gerne mit mir Tanzen wollen würde. Die Intention deckte sich laut dem Feedback der anderen Teilnehmer mit meinem Verhalten. Als zweite Intention wählte ich die schüchterne Variante aus. Ich versteckte dazu meinen Kopf hinter meiner Schulter und steckte meinem Partner nur zaghaft die Hand entgegen. Auch der Tanz war eher unsicher und wenig selbstbestimmt. Auch hier klappte die Transformation der Intention in die Handlung sehr gut.

Ich wurde aber genauso zweimal zum Tanz aufgefordert, nämlich einmal freundlich und ein zweites Mal dominant. In beiden Situationen war mir die Intention des Partners schon frühzeitig bewusst aber ich reagierte anders auf beide Verhaltensweisen. Während ich die freundliche Art sehr charmant fand und daher gerne mit meinem Partner tanzte, gefiel mir die dominante Art weniger, da es mir eine Spur zu aggressiv war. Darüber hinaus bestätigte sich aber auch meine Auffassung in der Beobachtung der Umsetzung der verschiedenen Intentionen des Aufforderns zum Tanz bei meinen Kurskollegen. Ich empfand eine freundliche, charmante Intention bzw. Umsetzung des Aufforderns als die am besten geeignete Intention, während ich eine dominante bzw. kokette Intention als weniger angebracht verspürte.

Auch bei dieser Übung wurde mir die eigentlich unbewusste Intention bewusst und über die Reflexion, nicht nur meines, sondern auch des Verhaltens der anderen Kursteilnehmer, konnte ich mir der verschiedenen Intentionen bewusst werden. Diese Übung war sehr stark emotional geprägt, da es viel Spaß machte und Gelächter über die teilweise skurrilen Situationen ausbrach.

Alle Übungen an sich beanspruchten mich daher kognitiv und emotional sehr unterschiedlich aber alle auf ihre eigene Art und Weise ließen mich auch noch Stunden nach dem Seminar über meine Intentionen und auch Handlungen in den vorherigen Stunden nachdenken.

3 Fazit

Zusammenfassend lässt sich daher aus meiner Sicht festhalten, dass die anfängliche These von Frau Schlafhorst, dass sich der körperliche und mentale Zustand um zwei Punkte auf einer zehn Punkte Skala verbessern sollte, in meinem Fall zutraf. Alle Übungen lösten in mir unterschiedliche kognitive und emotionale Prozesse aus und ich ging mit einem Gefühl der Vitalität und geistiger Frische aus dem Seminar.

Ebenfalls fühlte ich mich nach ein paar Stunden deutlich sicherer im Umgang mit Menschen nicht nur im Gespräch, sondern darüber hinaus im Handeln, sodass ich sagen kann, dass die Tango Therapie eine verkörperlichte, emotionale Erfahrung, die Damasio in seiner Theorie der somatischen Marker als Emotion bezeichnet, auslöste (vgl. Damasio 1997). Auch in mir verbesserte sich mein körperlicher und emotionaler Zustand innerhalb der sechs Stunden, da ich mir meinen Intentionen immer bewusster wurde und es sich gut anfühlte diese zielgerichtet und erfolgreich, während des Tanzens, umzusetzen.

Auch einen Tag nach dem Seminar konnte ich durchaus feststellen, dass mich das Gelernte immer noch geistig beschäftigte und ich unbewusst sicherer im Umgang mit Menschen wurde. Die Tango Therapie brachte mich, neben dem Spaß, den wir in der Gruppe hatten, auch kognitiv und emotional weiter und keineswegs nur unterbewusst, sondern auch bewusst, kann man daher von einem großen Lernerfolg von Frau Schlafhorst Methode sprechen.

„Auch beim Geringsten, was wir absichtlich tun, z.B. kauen, ist das Allermeiste unabsichtlich“ (vgl. Nietzsche, 1880-1881). Auch dieser Satz von Friedrich Wilhelm Nietzsche verdeutlicht sehr gut, wie schwer es ist, unbewusste Prozesse, bewusst zu machen. Ich denke aber, dass mit der Tango Therapie ein erster Schritt gemacht werden kann, hin zu deutlich bewussteren Prozessen des Menschen.

4 Literaturverzeichnis

Damasio, Antonio R. (1997). *Descartes' Irrtum. Fühlen, Denken und das menschliche Gehirn*. München: List.

Quelle: <http://arbeitsblaetter.stangl-taller.at/GEHIRN/GehirnSomatischeMarker.shtml>

© [werner stangl]s arbeitsblätter Evans, J. St. B. T. (1989). *Bias in human reasoning: Causes and consequences*. Brighton, England: Erlbaum, zuletzt aufgerufen am 01.09.2016.

Gollwitzer, P. M. (1996). The volitional benefits of planning. In P. M. Gollwitzer & J. A. Bargh (Hrsg.), *The psychology of action. Linking cognition and motivation to behavior* (S. 287-312). New York: Guilford.

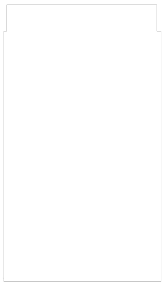
Nietzsche, Nachgelassene Fragmente. Frühjahr 1880 – Frühjahr 1881.

Schlafhorst, Simone (2016): *Neuro-motorisches Training- Tango Therapie*. Online verfügbar unter: http://www.tango-therapie.com/files/Flyer_gesamtseiten.pdf, zuletzt abgerufen am 31.08.2016.

Springer Gabler Verlag (Herausgeber), *Gabler Wirtschaftslexikon*, Stichwort: Bedürfnis, online im Internet: <http://wirtschaftslexikon.gabler.de/Archiv/57500/beduerfnis-v7.html>, zuletzt abgerufen am 31.08.2016.

Wason, P. C., & Evans, J. St. B. T. (1975). Dual processes in reasoning? *Cognition*, 3, 141–154.

Meerbusch, 01.09..2016



A. Steiner

Alexander Steiner