

## Embodiment systemisch betrachtet

### Theoretische Reflexion des Embodiment-Ansatzes vor dem Hintergrund systemischen Denkens

Nicole Rosenau

#### Zusammenfassung

*Die Welt erschließt sich uns nicht nur über Kognitionen, sondern auch über den Körper und die Bewegung. In der Begegnung nehmen wir zuerst unseren Körper und den unseres Gegenübers wahr, sodass sich die Relevanz des handelnden Körpers vor allem auch in sozialen Situationen zeigt. In diesem Artikel werden erste Ideen dargestellt, wie die Theorien des Embodiment-Ansatzes sich in die Systemische Beratung und Therapie integrieren lassen.*

#### 1 Einleitung

*Wo auch immer ein Individuum sich befindet  
und wohin auch immer es geht,  
es muß seinen Körper dabei haben.  
(Goffmann, zit. nach Niekrenz & Witte (2011), S. 7)*

Alles was wir tun, jedes Handeln und jede Interaktion geschieht mit Hilfe unseres Körpers. Die Bewegung des Körpers ist zunächst auch erst einmal ein Ausdrucksmittel der Kommunikation, da ist sich die Wissenschaft und Forschung noch relativ einig. Vor allem im Kindesalter wird die explorative, kommunikative, aber zunehmend auch emotionale Funktion der Bewegung in Förderkonzepte integriert. Das bedeutet, dass zunehmend dem Kind Freiräume gegeben werden, um intensive emotionale Zustände wie Neugier, Spannung, Aufregung, Wut und Ärger zu erleben und diese natürlichen Gefühle in seinen Bewegungen zum Ausdruck zu bringen. Bewegungserfahrungen sind unmittelbar auf den Körper bezogen. Die Welt erschließt sich das Kind über den Körper und die Bewegung, sodass im Sinne eines Dialoges die räumlich-dingliche Welt mit den personalen Bezügen des Kindes in Einklang gebracht wird (Fischer, 2009). Die Form des Lernens über Bewegung im Kleinkindalter wird in der Literatur gut und ausreichend thematisiert und in der Praxis umgesetzt. Doch mit zunehmendem Alter wird der Bewegung als aktiver Lernprozess, als aktiver Dialog mit der Umwelt, immer weniger Beachtung geschenkt. Ich frage mich warum dem so ist, wenn wir doch heute davon ausgehen, dass wir ein Leben lang lernen. Die Missachtung der Körperwahrnehmung im theoretischen Diskurs spiegelt sich in unserer Gesellschaft wider. Es ist ganz normal in Seminaren zu sitzen und meist stundenlang in ungünstiger Haltung dem

Vortrag zuzuhören, doch wenn Übungen zu Körperempfindungen oder Körpererfahrungen angeboten werden, erleben wir es oft als peinlich. Menschen lernen in Selbstbewusstseins-Trainings ihre Einstellung zu verändern, lernen aber gleichzeitig nicht, wie diese neu gewonnene Einstellung auch verkörpert wird. Jetzt könnte man sagen, mit der Veränderung der Einstellung verändert sich auch unsere nonverbale Körpersprache, doch wessen Körper ein Leben lang in eine ängstliche Haltung hineingewachsen ist, wird wohl eher nicht nur Kraft der Gedanken zu einem anderen Menschen. Warum fällt es Menschen so schwer sich um ihren Körper zu kümmern?

Embodiment wird hier als Verkörperung einer konkreten Emotion in einem Individuum und als habituelle Niederschlag von Lebenserfahrung im Körper verstanden (Tschacher in Storch et al., 2006). Dieser Ansatz soll im nachfolgenden Aufsatz aus einem systemischen Blickwinkel näher betrachtet werden und dann wird versucht einen Nutzen bzw. Möglichkeiten der Anwendung für die Beratung herauszuarbeiten.

## 2 Das Konzept Embodiment

Das Gehirn und der Körper sind untrennbar miteinander verbunden. Das eine ohne das andere funktioniert nicht. Diese Beziehung war schon immer da und hat sich im Verlauf unseres Lebens ständig weiterentwickelt. Wenn sich eines von beiden verändert, muss sich durch die Wechselwirkung auch das andere verändern. Alle Signale vom Körper, die im Gehirn ankommen, führen zum Aufbau eines Musters. Je öfter die Signale wiederholt werden, desto nachhaltiger wird das entstandene Erregungsmuster. Im Laufe des Aufwachsens kann es sein, dass die in Beziehungen gemachten Erfahrungen des Kindes nicht mehr zu den bisherigen Mustern passen, z. B. durch Begrenzung des Bewegungsdranges. „Der Impuls, den ganzen Körper einzusetzen, um das eigene Befinden auszudrücken, der bei kleinen Kindern noch vorhanden ist, wird später mehr oder weniger deutlich unterdrückt.“ (Hüther in Storch et al., 2006, S. 88). Ohne es zu merken, entfernen wir uns so von dem, was unser Denken und Fühlen ursprünglich geprägt hat, die eigene Körpererfahrung. Diese Erfahrung machen alle Kinder aus dem starken Bedürfnis nach Zugehörigkeit und Anerkennung heraus. Eine der bedeutsamsten Erkenntnisse der Hirnforschung ist die, dass unser Gehirn lebenslang lernen kann. Unser Erleben wird von uns selbst und von den Erfahrungen, die wir in Beziehungen machen, ständig neu kreiert. Die Informationen, die zu einer Veränderung der Erregungszustände im Gehirn führen können, muss der Mensch mit all seinen Sinnen machen. Für wirkliche Veränderungen reichen nicht nur verbale Erkenntnisse. Das, was wir üblicherweise als Lernen bezeichnen, würde laut Hüther zu keiner nachhaltigen Veränderung führen. So sieht er eine tiefe innere Berührung als Voraussetzung für eine gelingende Neuregelung an, was bedeutet, dass Änderungen möglich sind, wenn wir unseren Körper wiederentdecken (Hüther in Storch et al., 2006).

### 2.1 Echte Intelligenz erfordert Embodiment

Der hier vorgestellte Embodiment-Ansatz von Maja Storch, Benita Cantieni, Gerald Hüther und Wolfgang Tschacher ist aus der Zusammenarbeit der vier verschiedenen Disziplinen entstanden, den Kognitionswissenschaften, der Psychologie, der Neurobiologie und der Körperarbeit. Übereinstimmend mit dem systemischen Denken gehen sie davon aus, dass Intelligenz immer eingebettet in einen Kontext ist. Intelligenz braucht einen Körper und eine Umwelt. Bei der Embodiment-Theorie wird zugrunde gelegt, dass Kognition durch die Körperzustände und Gefühle beeinflusst und durch die Umwelt situiert wird. Diese Zusammenhänge geschehen nicht einseitig, sondern als zirkulärer Prozess. Der Körper bzw. auch die Umweltsituationen können als Kontrolle auf die Kognition einwirken und verursachen so die Bildung von Mustern. Die Grundannahmen der Embodiment-Theorie sind folgende: Nur über die Interaktion des Systems mit der wirklichen Welt kann eine Information wirklich verstanden werden, diese Interaktion erfordert zwingend einen Körper, auf den sind Symbole und Denken insgesamt angewiesen und Embodiment liefert das Grundwissen für die Herausbildung von Mustern (Tschacher in Storch et al., 2006). Was wohl jedem noch einleuchtend erscheint, ist der Zusammenhang, bei dem Gefühle, Emotionen und die geistige Verfassung den Körperausdruck bestimmen. Man denkt oder will etwas, hat Gefühle und Ideen und dies alles wird dann in Mimik, Gestik und körperliches Verhalten umgesetzt. Jedoch die Idee, dass der Körperausdruck und die Körperhaltung umgekehrt Kognition und Emotion beeinflussen, dürfte uns befremdlich erscheinen. Gerade dies wurde aber in Experimenten nachgewiesen. So wurde beispielsweise die Bedeutung der Körperhaltung auf die Emotionslage untersucht und festgestellt, dass Versuchspersonen, die eine gekrümmte Haltung einnahmen, ein weniger positives Selbstbild hatten als die Personen mit der aufrechten Haltung. Aus diesem Grunde plädierten Riskind und Gotay schon 1982 dafür, die Rolle der Körperhaltung stärker zu beachten. „Das Studium der selbstregulatorischen Rolle von Körperhaltungen kann eine Tendenz ausgleichen, die im Moment bei vielen Theoretikern zu verzeichnen ist. Diese Tendenz besteht darin, davon auszugehen, dass zentralnervöse kognitive Prozesse die einzigen Determinanten von Motivation und Emotion sind. Die Anzeichen mehren sich, dass die Reaktionen von Menschen auf Stimuli oftmals eine Integrationsleistung aus körperlichen und kognitiven Reaktionen darstellen. Falls dies wirklich der Fall sein sollte, dann muss ein breit angelegtes Verstehen von menschlicher Motivation und Emotion vermutlich nicht nur die zentralnervösen kognitiven Prozesse berücksichtigen, sondern auch das Feedback, das aus der Körperhaltung der Person selbst resultiert.“ (in Storch, 2006, S. 47). Embodiment im hier dargestellten Sinne hat nichts mit den Körpersprache-Techniken zu tun. Das Antrainieren von Mimik und Gestik bringt keine authentische Körpersprache hervor. Das bewusste Einsetzen bestimmter Muskelpartien, um eine Emotion auszudrücken, funktioniert nach diesem Verständnis nicht, denn für die erfolgreiche Regulation von Emotionen muss der gesamte Körper eingesetzt werden und nicht nur bestimmte Muskeln.

Die Bedeutung von Embodiment auf die persönliche Verfassung kann nur funktionieren, wenn man eine ganz persönliche, hochindividuelle Form dafür entwickelt, wie ein Körper diese Art der Emotion umsetzen kann. Für die Hirnforschung gehören die Handlungsabsicht, die dazugehörigen Gefühlslagen und Denkstile sowie der passende Körperausdruck zu ein und demselben neuronalen Netzwerk. Solch ein Netzwerk muss für geplante Veränderungen erst einmal neu erschaffen werden und nur dann, wenn dieser Vorgang Schritt für Schritt erarbeitet und selbst gestaltet wird, kann dies gelingen (Storch, 2006).

## 2.2 Mit Embodiment eine erwünschte Verfassung erzeugen

Jeder Mensch kennt Tätigkeiten, die einem besonders Spaß machen, bei denen wir aufblühen. Welche Rolle spielt dabei Embodiment? Dies soll hier am Beispiel des Joggens erklärt werden. Zu Beginn des Joggings drehen sich die Gedanken oft noch um das Laufen, die körperliche Verfassung oder um den Weg, der bergan führt, dabei muss man pausenlos auf das Terrain achten. Irgendwann joggt es sich fast von alleine, man denkt nicht mehr über die Schritte nach, die man macht. Es entsteht ein Zustand des „In-der-Welt-Seins“, ein Verschmelzen von Tätigkeit und Bewusstsein. Dieser Zustand wird auch als „Flow“ (Handlungsfluss) bezeichnet. Eine Folge aus dem Flow ist ein positiv erlebter Zustand, ein Glückszustand. Für einige Zeit nur im Körper und in der Situation zu leben kann demnach positive Gefühle hervorrufen. Die Begründer des Embodiment-Konzeptes beschreiben bestimmte Voraussetzungen für die Entstehung des Handlungsflusses: das Ziel der Tätigkeit wurde selbst gesetzt, man hat Kontrolle über die Tätigkeit und kann sie mit einiger Anstrengung auch meistern (Tschacher in Storch et al., 2006).

Die Haltung ist in den seltensten Fällen vererbt, sondern selbst gemacht. Laut Embodiment hat nun aber die Haltung des Menschen eine bedeutsame Wirkung auf die Emotionen. Jedes Verharren in einer Haltung friert somit auch die dazu gehörenden Emotionen ein. Beispielsweise ein Mensch, dessen Körper in Resignation erstarrt ist, verhält sich selbst beim Ausdrücken von Freude resigniert. Er kann keinen Unterschied mehr spüren (Cantiini in Storch et al., 2006). Durch das Feedback, welches der Körper dem Gehirn gibt, können folglich emotionale Zustände ausgelöst werden. Das bedeutet, durch gezielten Einsatz unserer Muskulatur, welche durch unseren Willen gut zugänglich ist, können wir Emotionen beeinflussen, welche durch unseren Willen nur bedingt empfänglich sind. Maja Storch schildert den Einfluss motorischer Abläufe auf die Einstellung, die Menschen bezüglich bestimmter Themen haben. In einem Experiment wurden dazu Studenten mittels einer Cover-Story, dazu gebracht sechs Minuten mit dem Kopf zu nicken bzw. den Kopf zu schütteln. Die Kontrollgruppe führte keine Bewegung des Kopfes aus. Alle Studenten hatten vor Beginn des Experimentes eine deutliche Contra-Einstellung zum Thema Studiengebühren. Die Ergebnisse daraus sehen schematisch dargestellt so aus:

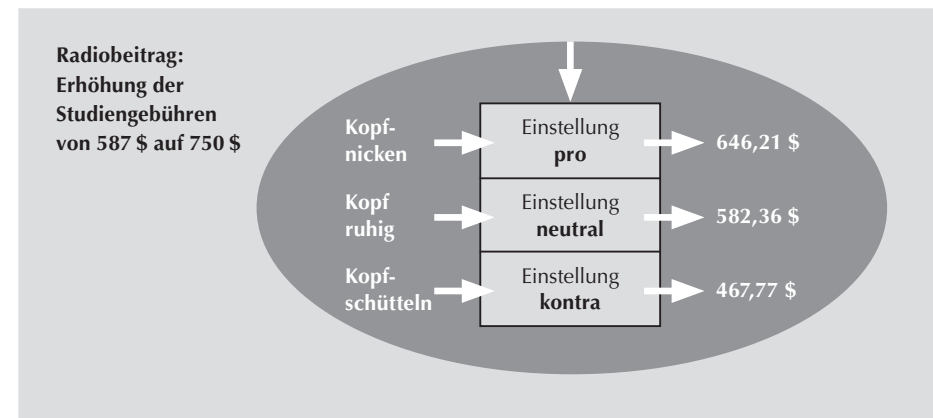


Abbildung 1

Quelle: Storch (2006), S. 52

Die Studie zeigte, dass die auf der Ebene des Body-feedbacks gegebene Pro-Information das Gehirn der Studenten dazu gebracht hat, einer Erhöhung der Studiengebühren zuzustimmen, obwohl sie selber davon massiv betroffen wären. Zusätzlich brachte die Studie zum Ausdruck, dass die Studenten, die mit dem Kopf schüttelten, in ihrer ablehnenden Haltung noch verstärkt wurden. Storch beschreibt aus diesen Annahmen folgende Konsequenzen. Idealerweise sollten der Körperausdruck und das psychische System konsistent sein. Dies ist für die persönliche Ausstrahlung besonders wichtig. Sie führt das Beispiel Selbstwert an. Oft besteht der Wunsch, sich selbstbewusster zu zeigen. Solange jedoch der Körper Selbstbewusstsein nicht ausstrahlt, kann man sich mit bewussten Aktivitäten mehr schaden als nützen. Denn unser kognitives System muss dann zwei inkonsistente Informationen verarbeiten, damit riskiert man die Leistungsfähigkeit unseres Systems erheblich einzuschränken. Ein Mensch, dessen Körperausdruck nicht mit seinen bewussten Einstellungen übereinstimmt, wird, laut Storch, ganz real fehleranfälliger. Die Lernerfahrung, die daraus resultiert, verringert eher das Selbstbewusstsein (Storch, 2006).

## 2.3 Körperwissen in Soziologie

Für mein Verständnis annähernd ähnliche Positionen werden in aktuellen wissenschaftlichen Publikationen der Soziologie bezogen. Übereinstimmend mit den hier dargestellten Haltungen gehen sie davon aus, dass soziale Konstituierungsprozesse immer auch den Körper beeinflussen, verändern und modellieren und somit auch eine explizite Einflussnahme auf den Körper besteht. In vielen wissenschaftlichen Diskursen wird der Körper als Objekt

und Gegenstand sozialen Handelns angesehen. Das Wissen über den Körper wird betont, anstatt nach dem Wissen des Körpers zu fragen. Anke Abraham hinterfragt diese Position. So plädiert sie dafür, den Körper als eigenständiges System zu denken (Abraham, 2011). Der Körper, so ihre These, kann sowohl auf individueller Ebene als auch auf der gesellschaftlichen Ebene ein heilsam begrenzender Ratgeber sein. Wenn wir die Grenzen und Widerstände überhören, so vergeben wir nicht nur Wachstumschancen, sondern werden auch zusehends gefühlloser den Signalen unseres Körpers gegenüber und somit oft auch abhängiger von Experten. „Eine echte Emanzipation, also die Gewinnung von Freiheit, Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen, kann uns nicht gelingen (...), wenn wir uns vom Körper emanzipieren, den Körper biotechnologisch aufrüsten und immer ‚besser‘ und immer ‚perfekter‘ machen wollen, sondern nur dann, wenn wir in Verbindung mit unserem Körper sind und uns in enger Tuchfühlung mit seiner Endlichkeit, Verletzlichkeit und Unvollkommenheit auf den Weg machen, an Grenzen zu stoßen und in diesen Begegnungen reifer und freier werden.“ (Abraham, 2011, S. 48)

Vor allem auch Goffmann verdankt die Soziologie zahlreiche körpersoziologische Erkenntnisse. Als wesentliche Erkenntnis aus seinen Interaktionsforschungen beschreibt er die *körperliche Präsenz* mindestens zweier Akteure. Er postuliert, wenn sich zwei Menschen begegnen, begegnen sich zuerst zwei Körper. Die Wahrnehmung des anderen Körpers und die Wahrnehmung des eigenen Körpers sowie dessen Empfindungen haben unmittelbaren Einfluss auf Beginn und Fortgang der Interaktion. Goffmann vergleicht die körperliche Selbstdarstellung im Alltagsleben mit Theaterspielen. Die soziale Welt ist unsere Bühne, auf der wir gemeinsam ein Stück inszenieren. Wir spielen, je nach Situation, unterschiedliche Rollen, die anderen tun dies ebenfalls. Jeder Akteur ist dabei bemüht nicht aus seiner Rolle zu fallen. Die Haltung steht hierbei für den körperlichen Ausdruck, der zur Aufrechterhaltung gemeinsam konstruierter Wirklichkeiten beiträgt. Die Inkongruenz von gefühlter Rolle und Körperdarstellung bezeichnet Goffmann als „Eindrucksmanipulation“ (Gugutzer, 2010). Seine Ausführungen verdeutlichen die Relevanz des sichtbaren, handelnden Körpers in sozialen Situationen. Entgegen der Theorien des Embodiment-Ansatzes stellt er aber den Körper als ein bloßes Ausdrucks- und Ausführungsmedium bereits existierender Erwartungen dar. Dass der Körper aber nicht nur diese kommunikative Qualität hat, sondern sie zugleich auch ist, wird beim Embodiment angesprochen. Dennoch können wir die Annahmen des Embodiment und die Ansichten der Soziologie zum Wissen des Körpers und zum Wissen durch den Körper als durchaus kongruent bezeichnen. Die Wissenschaftler, welche für Embodiment eintreten, gehen gleichwohl in ihren Thesen noch einen entscheidenden Schritt weiter, indem sie behaupten, dass echte Intelligenz Embodiment erforderlich macht. Das Denken allein ist kein geeignetes Instrument, um sich in der Welt zurechtzufinden. Gerald Hüther bekräftigt, je komplexer die Welt wird, desto mehr versagt das rationale Denken beim Erfassen von komplexen Zusammenhängen, sodass sinnvolle Entscheidungen

erschwert werden. Er postuliert, dass wir eine Zeit lang denken und handeln können, was wir wollen, doch um glücklich und zuversichtlich leben zu können, sollten wir in der Lage sein zu empfinden (Hüther in Storch et al., 2006). Vergleicht man die Überzeugungen im Embodiment mit den narrativen Strömungen der Systemischen Therapie und Beratung, so sollte man im beratenden Kontext nicht nur darauf achten, welche Geschichten die Familien erzählen, sondern auch welche „Geschichten“ uns die Körperbewegungen, die Körperhaltung und die in der Interaktion gezeigten Bewegungen des Körpers verraten. Sprache kann somit als ein Werkzeug des Ausdrückens angesehen werden, jedoch nicht als einziges Werkzeug des Menschen. „Symbolverarbeitung auf sprachlicher Basis ist nicht das Wesen der Intelligenz, sondern nur ihr Werkzeug.“ (Tschacher in Storch et al., 2006, S. 28) Für die Therapie und Beratung kann die Deutung der Körperbewegungen ein nützliches zusätzliches Instrument darstellen und das nicht nur bei Kongruenz von Bewegung und Sprache, sondern gerade auch bei Inkongruenz des Geistes und des Körpers. Nicht nur die Bewegungen des Einzelnen können dabei Ideen liefern, sondern vielleicht gerade auch die in der Interaktion gezeigten Bewegungsmuster.

#### 2.4 Gesundes Embodiment

Wie können wir in unseren anatomischen Ursprungsbauplan zurückfinden? Kann das, was durch Erlerntes zu Fehlhaltungen und Körperschäden geführt hat, wieder rückgängig gemacht werden? Die Wissenschaftler der Embodiment-Theorie sind sich darin einig, dass solange der Mensch lebt und nicht am Bewegungsapparat operiert ist, unser Gehirn den ursprünglichen Bauplan wieder reanimieren könnte. Wichtig wäre es dabei, seine natürliche Leichtigkeit wiederzufinden. Den eigenen Körper zu bewohnen sollte zu einer sinnlichen Freude werden. Benita Cantieni (2006) bekräftigt, dass das Zurückfinden in den „Vitaltonus“ kinderleicht gelingen kann. Gesunde Kinder machen es von Natur aus, die Knochen und Gelenke in die ursprünglich optimale Anordnung bringen und sie dann in der Muskulatur zu befestigen. Die Muskulatur der Wirbeltiere ist so vernetzt und verwoben, dass sie durch Zug und Gegenzug erst voll aktiviert wird. Auf den Menschen bezogen bedeutet das, wenn sich der höchste Punkt am Kopf nach oben ausrichtet und der niedrigste Punkt am Becken nach unten, so liegen der Torso und alle Gelenke frei und sind bereit sich zu bewegen. Cantieni erläutert die Prinzipien einer anatomisch guten Haltung, in der kein Knochen einen benachbarten Knochen beeinträchtigt oder behindert und bei der jedes Gelenk seine natürliche Freiheit zur Verfügung hat. Alle skeletthaltenden Muskeln sind bereit sich jeder Situation und Bewegung anzupassen. Zunächst beschreibt Cantieni (2006) die Schritte, die zum Aufbau der von der Natur vorgesehenen Leichtigkeit dienlich sind. Dazu gehören die Füße ausrichten, das Becken aufrichten, die Wirbelsäule aufspannen, den Kopf hoch, den Beckenboden aktivieren, die Schultern setzen und vertikal denken. Die eigentliche Arbeit besteht im Anschluss darin, die neue Haltung mit angenehmen und schönen Gefühlen zu

verbinden. Nur das gute Gefühl und das Verlangen, dieses Gefühl wieder zu erleben, wird uns motivieren die gute Haltung wieder einzunehmen. Mit Fragen zu den Gefühlen und die Konstruktion von inneren Bildern während der Übungen verhilft sie den Menschen dazu, mit ihren Körpern in einen inneren Dialog zu gehen. Entscheidend ist es, die neue bzw. alte Anatomie nachhaltig und leicht im Gehirn zu speichern. Der Körper ist formbar, solange wir leben. „Was durch Haltung verformt werden kann, kann durch Haltung wieder geformt werden.“ (Cantieni in Storch et al., 2006, S. 125)

### 3 Die Bedeutung für die Praxis

Bisher wurden hier die Ideen des Embodiment-Ansatzes dargestellt, doch wie kann uns ein solches Verständnis der Zusammenhänge zwischen Körperbewegung und Einstellung in der Beratung weiterhelfen? Wie viele Wege gibt es, (s)ein Leben zu verändern? Was kann ich dazu beitragen, dass Menschen ihre Kraft und Emotionen wieder spüren und somit beflügelt den Raum verlassen? Was uns als systemische Berater wohl am wichtigsten erscheint, ist die Frage nach der Nützlichkeit für die Adressaten unserer Arbeit. Auch wünschen sich wohl die meisten Berater, die Ergebnisse guter Gespräche „haltbarer“ zu machen. Embodiment könnte eine nützliche sowie auch nachhaltige Methode sein, gemeinsam mit den Klienten Veränderungen zu erzeugen. Für einige unserer Klienten könnte die Implementierung von Embodiment in die Beratung ein Weg sein, sich wieder zu spüren. Entgegen dem Sprichwort „Der Körper ist Spiegel der Seele“ soll hierbei versucht werden, durch bewusstes Einnehmen eines Körperausdrucks und Körperhaltung die Kognition und Emotionen zu bestimmen, nach dem Motto „Die Seele als Spiegel des Körpers“ (Tschacher in Storch et al., 2006). Den Körper nicht mehr wie eine Maschine anzusehen, die entweder vergessen oder unterdrückt oder nur trainiert und operiert wird, ist mein Anliegen der Verknüpfung mit der Systemischen Beratung. Die Methode des Embodiment erinnert sehr an das personenzentrierte Arbeiten. Wenn auch die Entstehung der „Fehlhaltung“ auf bisher Erlebtes zurückgeführt wird, so kann jedoch zum Herstellen der optimalen Ursprungshaltung nur personenbezogen und sehr individuell gearbeitet werden. Im Systemischen allerdings werden Symptome nicht als Eigenschaft einer Person angesehen, sondern als zirkuläre Folge der Interaktionen in Beziehungen und nach eben diesen Interaktionen wird geschaut. Dennoch gibt es gerade auch in dem systemischen Arbeiten viele körperorientierte Verfahren, wie z. B. die Aufstellung, die Skulptur-Arbeit oder auch das Psychodrama.<sup>1</sup> Gerade auch das Spüren der Emotionen wird im systemischen Arbeiten als sehr wichtig erachtet. Der Körper bietet hierfür eine Vielzahl von Möglichkeiten, die erfahrbar werden lassen, was intellektuell noch nicht zugänglich ist.

1) Das Psychodrama ist wohl eher eine Methode, die aus der Psychotherapie stammt. Inzwischen ist die Methode aber auch in der Systemischen Familientherapie etabliert.

### 3.1 Bewusstheitsrad

Wienands hat sich auch schon daran versucht, körperorientierte Konzepte in die Systemische Therapie und Beratung einzubauen. Er stützt sich dabei mit seinen Ideen auf das Gedankengut von Wilhelm Reich. Der Mensch ist demnach ein energetisches System, welches physische Blockaden bildet, wenn Emotionen dauerhaft verleugnet werden. Diese Blockaden können sich im Körper in der Haltung, Bewegung, Mimik, Gestik, Atmung und Stimmung manifestieren. Selbst Virginia Satirs Kommunikationshaltungen (anklagend, beschwichtigend, rationalisierend, ablenkend) sollen durch Reichs Körperpsychotherapie inspiriert worden sein (Wienands, 2010). Der aktuelle Trend innerhalb der Psychotherapie in Richtung einer Körper-, Emotions- und Erlebnisorientierung entspricht auch den aktuellen neurobiologischen Forschungen, mit denen Hüther argumentiert. Damit das Gehirn langfristig Informationen speichern kann, müssen sie anhand von Erfahrungen bestätigt werden. Im besten Falle von positiv erlebten Ereignissen und nicht nur emotional positiv erlebt, sondern mit dem ganzen Körper erlebt, wie z. B. ein Kribbeln im Bauch, der Drang, sich bewegen zu wollen, ein allgemeines körperliches Wohlbefinden und so weiter.

Für mich kam als erste Idee der Verknüpfung von Embodiment und Systemischer Beratung das Bewusstheitsrad von Virginia Satir in Betracht. Das Bewusstheitsrad ist eine Feedback-Methode, bei der es darum geht, Klarheit über unser Selbstbild zu erhalten. Wir können dabei die unterschiedlichsten Dinge sichtbar machen. Dazu möchte ich ganz kurz den Begriff „Bewusstheit“ beleuchten. Alles, was wir wahrnehmen, kann uns auch bewusst werden, d. h., man kann sich sowohl seiner Sinneswahrnehmungen (Sehen, Hören, Riechen, Schmecken, Fühlen) bewusst werden als auch seiner Gedanken, Gefühle, Bedürfnisse, Haltungen und Handlungen. Weiterhin kann man sich auch seiner Körperhaltung und seiner Körperbewegungen bewusst werden. Dieses Mittel des Sich-bewusst-Machens steht uns zu jeder Zeit zur Verfügung. Je mehr nun die eigene Bewusstheit fortschreitet, umso mehr dürfte es gelingen sich und andere besser wahrzunehmen. Dies kann zu eindrucksvollen Veränderungen in der Interaktion und Kommunikation führen. Da es in der Arbeit mit dem Bewusstheitsrad vorrangig darum geht, Gefühle und die Gefühle hinter dem Gefühl zu benennen, könnte man dort meines Erachtens einige Elemente durch die Arbeit mit dem Körper ersetzen. Dies möchte ich anhand der Abbildung 2 erläutern.

Zunächst fragen wir nach dem, was wir wahrgenommen haben, danach schauen wir auf die Art und Weise, wie wir die von den Sinnen gelieferten Dinge interpretieren. Als nächster Schritt wird darauf geachtet, welche Gefühle dabei in uns ausgelöst werden und wie sie unseren Selbstwert beeinflussen. Anschließend sehen wir uns an, welche Absichten, Wünsche oder Ziele wir an uns selbst oder an andere haben, um dann abschließend auszumachen, welche vergangenen oder aktuellen Handlungen daraus resultieren. Im systemischen

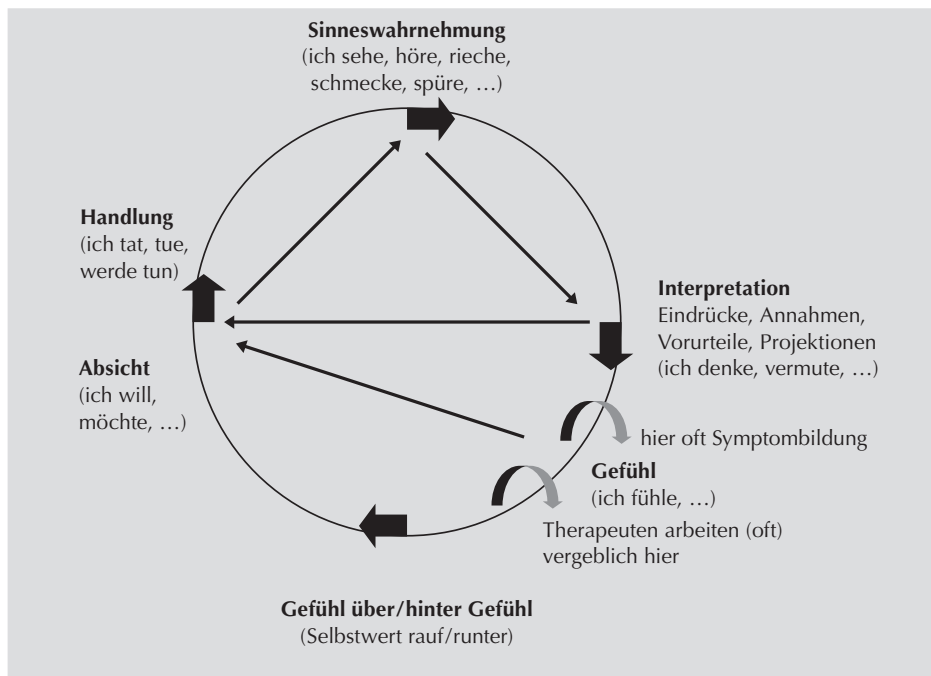


Abbildung 2

Quelle: Materialien des IF Weinheim; nach: Miller, Sherod u. a., 1979;

Sich selbst und andere besser verstehen

Arbeiten wird dann nach dem ersten Durchlauf geschaut, welche Möglichkeiten der Interpretation wir noch haben. Es werden neue ressourcenorientierte Sichtweisen eröffnet. Mit diesen neuen Sichtweisen werden die Gefühle und das, was es mit unserem Selbstwert macht, neu befragt, d. h., der Klient hat nun die Möglichkeit, mit seiner veränderten Interpretation der Wahrnehmung auch die dazugehörigen Gefühle zu entdecken. Wo kann nun aber die Arbeit mit dem Körper ansetzen? Meines Erachtens eignet es sich sehr gut bei den Fragen nach Gefühlen und Selbstwert auch die körperlichen Empfindungen abzufragen. Wie fühlt sich der Rücken, die Schultern, der Hals an? Sind die Zähne zusammengebissen? Hängt der Kopf? Steht der Bauch vor? Wie stehen die Beine zueinander? Sind die Knie durchgedrückt? Diese und andere Fragen können in der Gesprächsführung sehr gut verankert werden. Ebenso kann man bei der Frage nach dem Selbstwert schauen, ob die abgefragte Körperhaltung dem Klienten eher Kraft gibt oder ob sie ihm eher die Kraft nimmt. In der zweiten Runde, in der der Klient seine Interpretationen verändert, haben wir wieder die Möglichkeit, durch die

abgefragte Körperhaltung zu verdeutlichen, wie sich Haltung und Bewegung auf Emotionen und Empfinden auswirken. Nehmen wir kurz ein Beispiel – die Wahrnehmung: du bist laut. Die erste Interpretation, die uns in den Sinn kommt, wäre etwas wie: du bist aggressiv, du bist nervig etc. Die dazugehörigen Gefühle oder auch Körperwahrnehmungen signalisieren Abwehr, Abscheu oder Ähnliches. Deutet man jedoch diese Wahrnehmung anders, wie etwa: du wirst nicht gehört oder gesehen, so werden die Körperwahrnehmungen sich verändern, eventuell die Züge weicher werden, der Körper weniger angespannt sein oder mehr Ruhe verspürt. Wie auch immer, es wird sicherlich ein Unterschied zu *spüren* sein und mit diesem Unterschied können wir weiterarbeiten. Alles in allem kann ich mir sehr gut vorstellen körperorientierte Fragen in die Arbeit mit dem Bewusstseinsrad einzubauen. Ich würde mich aber scheuen dies anzuwenden, wenn ich das Gefühl hätte, einen „reinen Verstand-Menschen“ vor mir zu haben. So denke ich, wird es mein Gefühl entscheiden, ob ich das Verfahren in der Situation als nützlich empfinde oder nicht.

### 3.2 Geschichten, die uns Bewegungen erzählen

White, einer der Mitbegründer des narrativen Ansatzes, beurteilt die Welt als eine Welt der Geschichten. Aus der Betrachtung dessen, wie Menschen über sich und ihre Umwelt erzählen, werden ihre Werte, Themen und Bedürfnisse sichtbar. Jede Familie bzw. jedes System prägt die eigenen Bedeutungen und Sinnzusammenhänge. So haben die Geschichten, die sich in Familien erzählt werden, eine enorme Kraft. Sie können einerseits einen Menschen bestärken und aufleben lassen, andererseits können sie aber auch die Geschichte des ewigen Verlierers erzählen. Viele Menschen, die Hilfe in Beratung oder Therapie suchen, sind der Meinung, ihre Probleme seien ihre Wesenszüge, die Wesenszüge der anderen oder die Wesenszüge ihrer Beziehungen. Genau diese Annahmen aber lassen sie noch tiefer in das Problem versinken. „Das Problem lebt von seinen Auswirkungen. Man kann sagen, das Problem bedarf seiner Auswirkungen, um zu überleben.“ (White/Epston, 2006, S. 80). White (2010) entwickelte in seinem Ansatz die problemexternalisierende Kommunikation, „dadurch können Menschen ihre persönliche Identität losgelöst von ihrem Problem erfahren; das Problem wird problematisiert und nicht die Person.“ (S. 20). Werden die negativen Zuschreibungen von der Person gelöst, kann diese sich von ihren einengenden Ideen befreien und somit auch alternative Handlungsoptionen betrachten. White versuchte demzufolge in seiner therapeutischen Praxis die Betroffenen zu ermutigen, sich Gedanken über das Problem und dessen Einfluss auf ihr Leben zu machen. Nur so kann es gelingen, dass Menschen ihre subjektiven Gewissheiten erkennen und sich davon lösen können.

In der Einleitung hatte ich bereits schon dafür plädiert, die Bewegung als aktiven Dialog mit der Umwelt auch im Erwachsenenalter in den Fokus unserer Aufmerksamkeit zu nehmen. Nun kann, angelehnt an White, gefragt werden: Welche Geschichten erzählen uns die

Bewegungen der Familien, welche Körperhaltung zeigen sie in Interaktionen oder welchen Körperausdruck zeigen sie bei Emotionen, wie Wut, Trauer, Freude etc.? Psychisches Erleben findet laut den Ansätzen des Embodiment seinen Niederschlag im äußerlich sichtbaren Körpergeschehen. Dementsprechend können Körperhaltungen Ausdruck für eine momentan empfundene Situation sein, also eher einmalig eingenommen werden, z. B. wenn es aktuell einen Anlass dafür gibt, wie Stolz bei einem gerade gewonnenen Rennen. Die Körperhaltung Stolz kann aber auch dauerhaft eingenommen werden, wie bei einem Nachkommen eines Adelsgeschlechtes, dann ist die Haltung Ausdruck der Gesamtpersönlichkeit. Das bedeutet nicht nur aktuell stattgefundenere Ereignisse der Außenwelt können die Körperhaltung beeinflussen, auch Situationen der Innenwelt können den Körperausdruck entscheidend verändern. Die Form des Einbindens von Embodiment in die narrative Beratung kann nun durch Hinterfragen der Körperhaltung bzw. des Körperausdrucks des Klienten erfolgen. In der Regel machen wir eine bestimmte Situation für unser Körpergeschehen verantwortlich. Zum Beispiel runzele ich die Stirn, weil mich das Gespräch nervt. Wir könnten aber stattdessen auch die Frage stellen: Kann es sein, dass ich genervt bin, weil ich die Stirn runzele? Das Körpergeschehen ist in diesem Fall Auslöser des psychischen Erlebens (Storch, 2006). Der Vorteil dieser Denkweise liegt auf der Hand, das Körpergeschehen ist leichter veränderbar. So könnten wir versuchen mit dem Body-feedback, den Signalen des Körpers an die Psyche, zu arbeiten. Durch die Betrachtung der gesamten Körperhaltung können Rückschlüsse auf das psychische Erleben gezogen und verändert werden. Folglich wird es für uns als Berater noch unwichtiger, nach den Problembeschreibungen zu fragen, sondern viel bedeutender ist es eine als wohltuend empfundene veränderte Bewegung wiederholt anzubieten, damit die Musterbildung im Gehirn erfolgen kann.

#### 4 Resümee

Die Abhandlung möchte ich ganz im Sinne der konstruktivistischen Sichtweise mit meinen eigenen subjektiv konstruierten Gefühlen und Meinungen beenden, die ich nach der Lektüre und einem Selbstversuch der Embodiment-Schritte empfunden habe. Zunächst ist mir das erste Mal die Bedeutung unserer Bewegungen in dem Projekt: „Body and Movement“ bewusst geworden. Schon innerhalb dieser Woche zeichnete sich ein regelrechtes Hochgefühl ab. Nun kann man behaupten, das gute Gefühl wäre auch so gekommen. Doch nachdem ich meiner Familie einige Übungen aus dem Projekt gezeigt habe und wir diese gemeinsam wiederholt haben, zeigte sich auch bei ihnen eine herrlich ausgelassene Stimmung. Diese Stimmung hielt auch die ganze Woche an, sowohl bei mir als auch bei meiner Tochter. In meinem Selbsttest der Embodiment-Schritte haben mich die Übungen sowie meine dazugehörigen inneren Bilder begeistert. Ich fühlte mich schon lange nicht mehr so wohl in meinem Körper. Ich glaubte ihn zu spüren und ihn zu hören. Gefühl nahm ich auch die Emotionen von anderen stärker wahr. Dies möchte ich kurz begründen. In der Zeit, in

der ich meine Abhandlung zum Thema Embodiment schrieb, fand die zweitägige Supervision im Rahmen des Studiums statt. Ich hatte selber keinen Fall einzubringen und das lag nicht nur an meinem kurz zuvor vollzogenen Arbeitsplatzwechsel, sondern vor allem an meiner positiven Grundstimmung. Dem ungeachtet gab es genügend zu besprechende Fälle. Ganz bei mir und meinem Körper zu sein half mir, mich erstaunlich sensibel in die Anliegen der anderen hineinzusetzen und somit für sie brauchbare Ideen hervorzubringen. Wenn ich nur bei einem Anliegen brauchbare Ideen hätte, so würde ich keinen weiteren Gedanken daran verschwenden. Tatsächlich gab es aber bei einer großen Anzahl der eingebrachten Fälle als hilfreich empfundene Ideen. Für mich stellt sich dabei die Frage, ob ein gesundes Embodiment auch die Sensibilität im Hinblick auf die empfundenen Emotionen des Interaktionspartners verbessern kann. Denn wenn dem so ist, dann sollten wir Embodiment in die Ausbildung der Berater und Therapeuten integrieren. Nur ein Berater, der sich selbst spürt, wird über die Fähigkeit verfügen die Körperhaltung, die Körperbewegung und nicht zuletzt die Emotionen seines Interaktionspartners zu spüren. So steht für mich eins fest, mein Beratungsraum kann und soll ein Ort sein, an dem die Klienten neue Erfahrungen sammeln können, ein Ort, der eine lebendige, verspielte und dynamische Interaktion möglich macht.

#### Literaturverzeichnis

- Abraham, A. (2011). Der Körper als heilsam begrenzender Ratgeber? Körperverhältnisse in Zeiten der Entgrenzung. In: Keller, R., Meuser, M. (Hrsg.) Körperwissen. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.
- Fischer, K. (2009). Einführung in die Psychomotorik. München, Basel: Ernst Reinhardt Verlag, 3. Auflage.
- Gugutzer, R. (2010). Soziologie des Körpers. Bielefeld: transcript Verlag, 3. Auflage.
- Niekrenz, Y., Witte, M. D. (Hrsg.) (2011). Jugend und Körper: Leibliche Erfahrungswelten. Weinheim und München: Juventa Verlag.
- Storch, M., Cantieni, B., Hüther, G., Tschacher, W. (2006). Embodiment. Die Wechselwirkung von Körper und Psyche verstehen und nutzen. Bern: Verlag Hans Huber.
- White, M. (2010). Landkarten narrativer Therapie. Heidelberg: Carl-Auer.
- White, M., Epston, D. (2006). Die Zähmung der Monster. Der narrative Ansatz in der Familientherapie. Heidelberg: Carl-Auer, 5. Auflage.
- Wienands, A. (2010). Einführung in die körperorientierte systemische Therapie. Heidelberg: Carl-Auer.

**Nicole Rosenau**, Jahrgang 1972, lebt mit ihrem Partner und ihren zwei 16 und 17 Jahre alten Kindern in Thüringen. Sie hat Soziale Arbeit und Systemische Beratung in Nordhausen studiert und arbeitet im Jugendamt im Bereich des Pflegekinder- und Adoptionswesens. Ihre Begeisterung liegt im Einbauen von Geschichten und anderen metaphorischen Techniken innerhalb der Beratung.