



## Was ist Embodiment?

Philosophie und Weisheitstraditionen haben sich stets mit dem Körper beschäftigt, sowohl positiv fördernd als auch negativ ablehnend. Für den „geköpften“ Körper steht Descartes Satz *Cogito ergo sum* (ich denke, also bin ich), aus dem Alonso Cortés machte, *moveo ergo sum* (Ich bewege mich, also bin ich). John Locke (1632- 1704) auf der anderen Seite, betonte die Bedeutung der Sinne für das Denken. Von ihm stammt der Satz: *Der Verstand erwächst aus den Sinnen*.

Die Philosophie des Abendlandes war im Mainstream ausgesprochen körperfeindlich. Die seit der Aufklärung bewusste Trennung von Körper und Geist hatte zur Folge, dass das Leibliche ausgeblendet und abgewertet wurde und versucht wurde, Körperempfinden zu beherrschen.

Wenn Menschen denken, fühlen und handeln tun sie dies aber nicht als körperlose Wesen. Unser Geist ist in unserem Körper eingebettet und der wiederum im Austausch mit der Umwelt. Der Neurobiologe Gerald Hüther sagt, dass kein Gehirn ohne den Körper funktionieren kann. Denken und Fühlen sind mit Körper und Handeln unmittelbar verbunden. Erfahrungen, Lernen und Entwicklung sind unmittelbar mit körperlichem Erleben verknüpft. Sowohl die gedankliche, als auch die praktische Trennung von Körper und Geist schränkt die Möglichkeiten beim Lernen, in der Beratung, im beruflichen Handeln und im Leben überhaupt ein.

Hüther knüpft an die Überwindung der Trennung von Körper und Geist die Hoffnung, dass die Wahrnehmung und die Achtsamkeit für unser Körperempfinden und damit unser Gespür für das, was zu uns gehört, was wir brauchen und was uns wichtig ist, uns stärkt als autonome, souveräne und authentische Persönlichkeiten durch das Leben zugehen.

Die Wirkung von Körperhaltung und Bewegung auf unsere Gefühle und Gedanken wird in der Beratung, soweit ich Einblick nehmen kann, wenig genutzt. Angeregt durch die neuere Gehirnforschung rückt die Erkenntnis zunehmend mehr ins Blickfeld von Beratern, dass der Körper als Bühne der Gefühle (Damasio) und umgekehrt als Möglichkeit auf Gefühle und mentale Prozesse, Wohlbefinden und Gesundheit Einfluss zu nehmen, eine wichtige Rolle spielt. Psychisches Erleben hat körperliches Geschehen zur Folge. Das ist sogar unabhängig davon, ob es durch ein äußeres oder inneres Ereignis (mentales Erleben, was das Gehirn aber nicht unterscheidet) ausgelöst oder als bewusster oder unbewusster Vorgang geschieht. Die vermutete Abfolge von Ursache und Wirkung besteht darin, dass sowohl psychisches Erleben ein bestimmtes Körpergeschehen hervorbringt, als auch körperliche Aktivitäten psychische Effekte zur Folge haben.

Embodiment verstehe ich nicht als körperbetonte, methodische Interventionen, sondern als Beachtung dessen, was sowieso fortlaufend immer passiert. Wir können auch mit unserem Körper nicht Nicht-Kommunizieren. Die Verbindung von Geist, Körper und Umwelt stärker in die Aufmerksamkeit zunehmen, sie bewusster wahrzunehmen und das zu nutzen, was sowieso passiert, ist mein Verständnis von Embodiment.

Viele therapeutische Verfahren, Selbstfürsorge- Konzepte und Achtsamkeitstrainings nutzen den Körper, um auf die mentalen und emotionalen Prozesse Einfluss zu nehmen. Über Handeln, körperliche Aktivitäten, regelmäßiges Tun, Rituale, Übungen werden wiederum psychische und physische Reaktionen ausgelöst, die auf Befinden und Einstellungen Einfluss nehmen. Dies in der Beratung stärker einzubeziehen, macht eine vertiefte und nachhaltigere Arbeit möglich. Systemische Beratung verfolgt mit der Ressourcenorientierung diese Idee, meist allerdings nur auf der mentalen Ebene. Die Ergänzung durch die körperliche Dimension entfaltet dabei noch mehr Wirkung.

Eigenes körperliches Empfinden als Beraterin wird in diesem Sinne als Resonanzphänomen verstanden und gibt i. d. R. Auskunft über die Verfassung eines System (Eskalationsniveaus bei Konflikten, aber auch Kooperations- und Kommunikationsqualität) oder der beteiligten Personen, selbstverständlich hypothetisch. Achtsamkeit für die eigene Verfassung, die Wahrnehmung körperlicher Phänomene, eine geschulte und gestreute Aufmerksamkeit für sich und die anderen hilft, um zwischen der eigenen und der fremden Emotionalität unterscheiden zu können und die eigene Verfasstheit für diagnostische Zwecke zu nutzen.

Die achtsame Wahrnehmung für sich selber ist die Basis der Selbstfürsorge und eigene Arbeitsfähigkeit. Die eigene Handlungsfähigkeit sollte, egal mit welchem Eskalationsniveau ich es zu tun habe, immer als Aufgabe oder höchstens als Problem wahrgenommen werden. Nur wenn ich als Beraterin handlungsfähig bin, mich von den beteiligten Akteuren und dem Konfliktgeschehen nicht anstecken lasse, kann ich wirksam werden. Körperliche Reaktionen geben dazu Hinweise und über den Körper kann ich Einfluss auf die eigene Handlungsfähigkeit nehmen.

Die Beeinflussungsmöglichkeit über den Körper kann durch körperliches Handeln, mentale Vorstellungen und über die Körperhaltung initiiert werden. Durch den gezielten Einsatz unserer Skelettmuskulatur, die der willentlichen Kontrolle gut zugänglich ist, können wir unsere Emotionen beeinflussen. Die Arbeit mit dem Körper ist ein direkter und verhältnismäßig leicht zu erlernender Weg der Emotionsregulation. So können wir über die mentalen Vorstellungen, über tatsächlich körperliches Tun und Handeln, über die Körperhaltung und über die Mimik direkt Einfluss nehmen. Das kann in Form von regelmäßigen Übungen, durch Interventionen in der Beratung und konkretes Handeln geschehen.

