

Was ist Embodiment?

© Carla van Kaldenkerken 2018

»Ein Mensch mit einem schüchternen, unterwürfigen und gehemmten Körperausdruck wird es als nahezu unmöglich empfinden, in seinem Handeln auf einmal eine kühne, widerständige und bestimmende Körperhaltung einzunehmen. Dies wäre aber notwendig, um die sozialen Strukturen in Frage zu stellen, die über somatische Gewohnheitsbildungen Minderwertigkeitsgefühle bis in Mark und Bein einprägen, was wiederum geistige und nicht bloß körperliche Folgen hat.« (Richard Shusterman, Körper-Bewusstsein. 2012)

Ist Embodiment (Verkörperung) eine neue Modewelle oder alter Wein in neuen Schläuchen? Ist es Esoterik oder ein neues Paradigma in der Beratung? Gibt es einen body turn auch in den berufsbezogenen Beratungsformaten? Bei genauer Betrachtung ist es das alles und noch anderes mehr.

Methodisch greifen Supervisor*innen auf ein großes Repertoire zurück, das Körperempfindungen, Körperwahrnehmung und den Körper im Raum, in Bewegung und Ausdruck nutzt und integriert. In wechselnden Gewändern und unter verschiedenen Namen wurden ähnliche Phänomene früher schon entdeckt, Interventionen entwickelt, die heute im Repertoire vieler Supervisor*innen zu finden sind. Der Einfluss von Elsa Gindler ist dabei vermutlich wesentlich größer, als die Quellenangaben der Begründer unserer methodischen Wurzeln vermuten lassen. Fritz Pearls, Otto Fenichel, Wilhelm Reich, George Downing, Ruth Cohn u.v.a. hatten alle direkt oder indirekt über ihre Schüler*innen mit der Arbeit von Gindler Kontakt. Charlotte Selver, eine Gindler-Schülerin, war lange Jahre Lehrerin und einflussreiche Persönlichkeit in Esalen, wo u.a. Virginia Satir, Jacob Moreno und Fritz Pearls über längere Zeit lehrten, lebten und entwickelten.

Wissenschaftliche Zugänge lassen sich unter der Überschrift *Verkörperungsparadigma* zusammenfassen. Diese Verkörperungsperspektive wird in den Emotionswissenschaften, Kognitions- und Neurowissenschaften, Kommunikationswissenschaften, der Pädagogik, Psychotherapie und auch in der Soziologie in je eigener Weise beforscht. Da sich Supervisor*innen auf diese Wissensgebiete beziehen, sollten sich Supervisor*innen damit beschäftigen.

Neu ist nicht nur die neurowissenschaftliche Rückendeckung für die nonverbalen, körperlich wirkenden Interventionen; wirklich neu ist das Verständnis für die Wechselwirkungen und zirkulären Verbindungen von Körper, Geist und Umwelt. Unser Gehirn denkt eben nicht alleine. Verhalten, Handeln, Denken, Empfinden, Entscheiden sind unmittelbar mit physiologischen und motorischen Prozessen verbunden.

Verkörperte oder embodimentorientierte Beratung ist nicht gleichzusetzen mit erlebnisaktivierenden oder nonverbalen Interventionen. Der Verkörperungsdiskurs verändert das Beratungsverständnis grundsätzlich und legt die zusätzliche Perspektive nahe, vermehrt auf die körperlich/leiblichen Phänomene zu achten, die sowieso fortlaufend im Beratungsprozess passieren und diese achtsam und respektvoll für das Verstehen, die Reflexion, Intervention und den Transfer in die Praxis zu nutzen. Die verkörperte Sprache, das Körpergedächtnis, die

Was ist Embodiment?

© Carla van Kaldenkerken 2018

zwischenleibliche, nichtsprachliche Interaktion und embodimentbasierte Interventionen für nachhaltigere und stabilere Veränderungen spielen dabei eine zentrale Rolle.

Für die Arbeit in Konflikten und Krisen geben uns die Ergebnisse aus den Neurowissenschaften unübersehbare Hinweise für die Vorfahrt von körperlichen Interventionen. Belastende Erlebnisse und biografische Erfahrungen sind affektiv und vegetativ körperlich so tief verankert, dass eine primär kognitive und verbal orientierte Arbeitsweise nicht oder schwerer wirksam werden kann. Auch wenn Supervisor*innen nicht therapeutisch arbeiten, haben wir es in den Beratungen gelegentlich mit Menschen zu tun, die in biografische, brisante und destabilisierende Musterwiederholungen geraten, die wir nicht therapeutisch bearbeiten können und wollen. Einfache körperliche Interventionen ermöglichen hier die Auflösung solcher Überlappungen, Reaktivierungen und Muster.

Carla van Kaldenkerken

Was ist Embodiment?

© Carla van Kaldenkerken 2018



Embodiment und Supervision

Überblick, Ansätze und Relevanz für Supervision

Carla van Kaldenkerken

Neurowissenschaftliche Forschungsergebnisse haben ein Neuverständnis von Bewusstsein, Unbewusstem und der Verkörperung von Erfahrungen und Biografie angeregt und die non-verbale, körperlich wirkenden Interventionen in ein neues Verhältnis zu dem kognitiv-sprachlichen Vorgehen gesetzt. Embodimentorientierte Beratung wird dabei nicht gleichgesetzt mit erlebnisaktivierenden Methoden, sondern in diesem Beitrag als eine zusätzliche Perspektive und als ein Beratungsverständnis skizziert. Der Artikel beginnt mit Beobachtungen über die vermehrte Aufmerksamkeit für den Körper, beschreibt die Relevanz der Verkörperungsperspektive für Supervision und vertieft zwei praktische Überlegungen zum Einsatz körperlicher Interventionen in der Supervision.

Schlüsselwörter: Embodiment, Leiblichkeit, Phänomenologie, Resonanz, verkörperte Neurowissenschaft, Körperwahrnehmung, Handlungsfähigkeit

Results of neuroscience research inspired a new understanding of consciousness, subconsciousness and the embodiment of experience and biography and put nonverbal-bodily interventions in a new relation to the cognitive-verbal process. Embodiment-oriented consulting is not simply an experience activating method, but an additional perspective and understanding of consulting. The article starts with observations about the increased attention for the body, describes the relevance of the embodiment perspective for supervision and highlights two practical considerations for the indication of bodily interventions in supervision.

Key words: Embodiment, corporeality, phenomenology, resonance, embodied neuroscience, somatics, capacity to act

Die vermehrte Aufmerksamkeit für den Körper – Beobachtungen

In vielen beruflichen Kontexten wurde und wird der Körper so behandelt, als wäre er ausschließlich die Trägermasse für unser Gehirn. Sachlichkeit wird als Abwesenheit von Emotionen prämiert, körperliche Empfindungen werden als lästige Begleitmusik schwieriger Situationen ignoriert und emotionale Ausbrüche und körperliche Zusammenbrüche individualisiert. Wir schaffen immer mehr, werden schneller und effizienter, wir stehen vor hochkomplexen Anforderungen mit der Erwartung andauernder Verfügbarkeit und bemerken den Körper oft erst, wenn er sich mit Beschwerden meldet. Supervisor_innen werden immer häufiger Zeugen der Grenzen dieser Beschleunigungsdynamik und die daraus resultierenden Überforderungen werden immer häufiger zum Thema der Beratungen (vgl. Rosa, 2013). Die Beschäftigung mit

Was ist Embodiment?

© Carla van Kaldenkerken 2018

den Arbeitsbedingungen, dem Organisationskontext und der gesellschaftlichen Dimension »guter Arbeit« drängt sich in den Vordergrund als Rahmenbedingung für Gesundheit und Qualität.

So wundert es nicht, dass sich immer mehr Menschen der Wiederentdeckung der Leiblichkeit mit Achtsamkeitsschulungen, Entspannungstechniken, Tai-Chi, Feldenkrais und anderen Verfahren zuwenden, um sich selbst spürend zu erleben, die eigenen Bedürfnisse bewusster zu fühlen, den Kontakt zu sich und anderen zu fördern und sich gesund zu erhalten (für eine Übersicht dieser Schulen und Techniken siehe Johnson, 2012).

Die Beschäftigung mit dem Körper wird für Unternehmen unausweichlich, da sie angesichts der demografischen Entwicklung auf bis zum Rentenalter gesunde, leistungsfähige Mitarbeiter_innen angewiesen sind. Die zunehmende Erschöpfung und Erkrankung von Teammitgliedern aufgrund arbeitsbezogener Belastung durch Arbeitsverdichtung, Konflikte und Überlastung im Zusammenspiel mit der demografischen Entwicklung bringt Unternehmen stärker in Mitverantwortung für eine stabile Gesundheit der Mitarbeiter_innen.

Supervision und Coaching werden häufig angefragt, wenn die Emotionen hochkochen, wenn der Körper nicht mehr mitspielt und die Beratung die Rolle übernehmen soll, das »Funktionieren« wieder herzustellen, die Emotionen zu beruhigen und zur »Sachlichkeit« zurückzukehren. Die Prämierung im Umgang mit Emotionen in beruflichen Kontexten ist immer noch die kognitive Rationalität. Handlungsfähigkeit lässt sich aber nur bedingt wiederherstellen, ohne die körperlichen Dimensionen einzubeziehen.

Ein weiterer Anlass für die Beschäftigung mit dem Körper in der Beratung ist sicher auch, dass das sprachliche und kognitive Interventionsrepertoire gelegentlich an Grenzen gerät und Supervisor_innen sich suchend in anderen Methodenschulen und Verfahren umschaun und Anregungen integrieren. Gerade Methoden für Kriseninterventionen (mit den vielen nicht-sprachlichen Interventionen) und einige Verfahren der Psychotherapie weisen dem Körper, dem »Körperwissen« und dem Embodiment (Verkörperung) eine zentrale Stellung im Diagnose- und Interventionsrepertoire zu.

Außerdem schaffen die Ergebnisse der verkörperten Neurowissenschaften mehr Verständnis für die Wechselwirkungen der innerleiblichen und zwischenleiblichen Vorgänge und ihrer zirkulären Verbindungen mit dem Kontext. Dieser Wissenszuwachs hat ein Neuverständnis von Bewusstsein, Unbewusstem und der Verkörperung von Erfahrungen und Biografie angeregt und **die neurowissenschaftliche Rückendeckung für handlungsorientierte und erlebnisaktivierende Verfahren setzt die nonverbalen, körperlich wirkenden Interventionen in neues Verhältnis zu dem kognitiv-sprachlichen Vorgehen.**

Was bedeutet Embodiment?

Die wissenschaftlichen Hintergründe des Embodimentansatzes und die Definition sind in dem Beitrag von Storch, Tschacher und Weber in diesem Heft auf dem aktuellsten Stand nachzulesen. Eine knappe Erklärung und Ergänzung sollte für das Verständnis dieses Beitrags ausreichen.

Im Englischen haben wir mit Embodiment einen doppeldeutigen Begriff. Embodiment wird mit Verkörperung übersetzt und bildet mit dem Begriff nicht ganz eindeutig all die Phänomene und Erklärungen ab, die wir fassen wollen, wenn wir uns mit dem Körper und dem Leib in der

Was ist Embodiment?

© Carla van Kaldenkerken 2018

Beratung und in Organisationen beschäftigen. Die deutsche Sprache bringt mit der Differenzierung »Körper« und »Leib« auch die Fähigkeit von Menschen zum Ausdruck, sich ins Selbstverhältnis zum subjektiv gespürten Leib zu setzen, Abstand zum Erleben zu nehmen, ohne sich zu verlassen. Ich bin mein Leib und habe, fühle, spüre meinen Körper und erlebe beides zugleich (Plessners »Exzentrische Positionalität« [1982]). Der Leibbegriff ist aus unserem alltäglichen Sprachgebrauch fast verschwunden und scheint sogar gelegentlich negativ konnotierte Assoziationen zu provozieren. Diese Zweiseitigkeit und der Leibbegriff der Phänomenologie (Merleau-Ponty, 1966; Schmitz, 2011; Petzold, 2007; sowie Fuchs in diesem Heft) eröffnet für das Verständnis eines körperorientierten Beratungsansatzes wichtige Perspektiven und kann hier nur erwähnt werden (ansonsten sei auf das Interview mit T. Fuchs verwiesen).

Embodiment ist in der Psychologie, Psychotherapie und den Kognitionswissenschaften als wissenschaftlicher Begriff für eine konzeptionelle Neuorientierung eingeführt. Die seit der Aufklärung vorherrschende Trennung von Körper und Geist blendete das Leibliche nicht nur aus, sondern wertete es auch ab. Das Embodiment- oder Verkörperungsparadigma stellt diese tief verwurzelten Vorstellungen wieder vom Kopf auf die Füße, indem das Zusammenspiel von Psyche/Geist, Körper/Leib und Umwelt als untrennbares, zirkuläres, sich wechselseitig beeinflussendes Geschehen betrachtet wird. Der Leib ist an allen kognitiven und emotionalen Vorgängen beteiligt und umgekehrt. In dem Dreiklang von Umwelt, Körper und Geist ist das Gehirn ein Beziehungsorgan, das vermittelt und nicht steuert (vgl. Fuchs, 2017).

Embodiment und Supervision

Wir können (auch mit unserem Körper) nicht Nicht-Kommunizieren. Watzlawick hatte mit dieser Aussage bereits den Körper und den nonverbalen Ausdruck im Blick. Unsere leibliche Wahrnehmung und der unmittelbare nonverbale Ausdruck sind schneller als die bewusste Wahrnehmung. Die Entdeckungen des neuronalen Spiegelsystems von Rizzolatti & Sinigaglia (2008) zeigen eindrücklich die zwischenleibliche Verbindung und verkörperte Wahrnehmung. Wir können uns dem spontan entstehenden Impuls, in Beziehung zu gehen und/oder zu kommunizieren, nicht entziehen. Es passiert laufend, dass wir in körperlicher Resonanz mit dem Gegenüber sind, sowohl in Mitgefühl als auch in Abwehr und Abwendung.

Embodimentorientierte Beratung lässt sich als Verständnis oder Perspektive verstehen, den Kunden in seiner körperlich-psychisch/geistigen Gesamtheit mit den Wechselwirkungen im Beratungssystem und dem Kontext zu verstehen und zu beraten. Sie sollte nicht gleichgesetzt werden mit erlebnisaktivierenden Methoden. Embodimentbasierte Beratung nutzt zwar körperliche Interventionen, doch wird das leibliche Erleben, die körperliche Wahrnehmung, das Erleben der Zwischenleiblichkeit nicht nur für methodische Sequenzen, sondern im gesamten Beratungsgeschehen genutzt.

Die sehr unterschiedlichen Beiträge in diesem Heft machen das breite Spektrum deutlich, in dem der Embodimentansatz in Supervision und Coaching umgesetzt werden kann. Bei genauerer Betrachtung stehen die Umsetzungsideen der Verkörperungstheorie ziemlich unvermittelt nebeneinander und beziehen sich noch wenig aufeinander.

In verschiedenen Kulturen, methodischen Schulen, in therapeutischen, künstlerischen und medizinischen Berufen sind wirksame körpereinbeziehende Methoden und Bewegungsinterventionen unabhängig voneinander entstanden. In wechselnden Gewändern und mit anderen

Was ist Embodiment?

© Carla van Kaldenkerken 2018

Namen sind ähnliche Phänomene entdeckt und Interventionen kreiert worden, ohne voneinander zu wissen. Manche Entwicklungen beziehen sich auf methodische Verfahren, andere entwickeln aus der Verkörperungsperspektive interessante Ideen, die hier kurz skizziert werden und in den Artikeln des Hefts vertieft werden.

Der Einsatz von erlebnisaktivierenden, körperlichen Interventionen ist bewährte Praxis von Supervision, um tieferes Verstehen und neue Erfahrungen zu ermöglichen und für die Reflexion zu nutzen. In der Körperpsychotherapie bereits umfassender integriert, werden neuerdings auch Körperübungen aus den Körperwahrnehmungsschulen (wie Gindler, Selver, Feldenkrais u.a.) sowie Übungen aus den fernöstlichen Bewegungs- und Kampfkunsttraditionen (z.B. Tai-Chi) und der Achtsamkeitspraxis auf die arbeitsweltliche Beratung übertragen.

Supervision zielt in der Regel auf veränderte Praxis ab. Verändertes Handeln geht mit der Veränderung von »Gewohnheiten« einher, die neuronal stabil gebahnt und habituell verankert sind. Wenn Menschen hartnäckige Gewohnheiten verändern wollen, brauchen sie stimmige, attraktive, körperliche Erfahrungen von verändertem Verhalten. Die sinnliche Vorwegnahme des zukünftigen Handelns, das Probehandeln und die verkörperte Haltung als Anker für den Transfer in die Praxis beachten die Rolle des Körpergedächtnisses für Lern- und Veränderungsprozesse.

Heftige Emotionen schränken die Fähigkeit zur komplexen Reflexion ein. Körperliche Interventionen unterstützen wirkungsvoll die Emotionsregulation und Wiederherstellung der Handlungs- und Reflexionsfähigkeit als Voraussetzung dafür, Gefühle mit mehr Ruhe und Distanz diagnostisch nutzen zu können und auf ihre Bedeutung hin zu klären. Anregungen aus der Körperpsychotherapie, der Traumatherapie und den Achtsamkeitskonzepten lassen sich auf arbeitsweltliche Beratung übertragen, ohne in therapeutische Themen tiefer einzusteigen. Hier verweise ich auf das Interview mit Michael Bohne.

Der folgende Vorschlag orientiert sich für die Auswahl der Beratungsformate und/oder Interventionen an der emotionalen und körperlichen Verfasstheit der Kunden. Er gibt den eigen- und zwischenleiblichen, nonverbalen, körperlichen Phänomenen mehr Aufmerksamkeit und nutzt die Wechselwirkung von körperlichem und geistig/psychischem Geschehen mit dem Kontext aktiv für den Beratungsprozess. Die Embodimentperspektive macht zudem klar, dass Interventionen durch die fortlaufenden zirkulären Prozesse an jeder Stelle gesetzt und durch die zirkuläre Verbundenheit im Ganzen wirksam werden können.

Die Vorfahrtsregel für körperliche Interventionen

Die Ergebnisse aus den Neurowissenschaften geben unübersehbare Hinweise für die Vorfahrt von körperlichen Interventionen

Belastende Erlebnisse und biografische Erfahrungen sind affektiv und vegetativ körperlich so tief verankert, dass eine primär kognitive und verbal orientierte Arbeitsweise nicht oder schwerer wirksam werden kann. Auch wenn wir nicht therapeutisch arbeiten, haben wir es in arbeitsweltlichen Beratungen gelegentlich mit Menschen zu tun, die in biografische, brisante und destabilisierende Musterwiederholungen geraten, die wir nicht therapeutisch bearbeiten können und wollen. Einfache körperliche Interventionen ermöglichen hier die Auflösung solcher Überlappungen, Reaktivierungen und Muster. Zentrierungsübungen, die Ausrichtung auf die Atmung, das Klopfen und PEP (Prozess- und Embodimentfokussierte Psychologie) sind Elemente einer solchen ersten Hilfe für Krisen. Berührungen, außer den Selbstberührungen beim

Was ist Embodiment?

© Carla van Kaldenkerken 2018

Klopfen, gehören nicht in die Kategorie körperlicher Interventionen in arbeitsweltlicher Beratung.

Für die Einschätzung, wann wir es mit Menschen in einem guten Reflexionszustand oder mit Menschen in Krisen zu tun haben, schöpfen wir aus der Erfahrung, der persönlichen Einschätzung und unserer Intuition. An der Haltung, dem Gesichtsausdruck und der Stimmlage lässt sich erkennen, ob jemand in einem Problem-, Konflikt- oder Katastrophenzustand steckt. Die zwischenleibliche Resonanz gibt ergänzende Auskunft über die Verfassung. Für die Auswahl kognitiver und/oder körperlicher Angebote haben wir das *step-Modell Niveaus der Handlungsfähigkeit* (van Kaldenkerken, 2014) um die Embodiment- Dimension und körperliche Diagnostik erweitert. Das Modell beschreibt sieben Ebenen, die mit körperlich-emotionalen Verfassungen und sprachlichen Fähigkeiten und Einschränkungen verbunden sind, die die Handlungs-, Sprach- und Denkfähigkeit stark verändern und mit unterschiedlichen Interventionen beantwortet werden. Die zu- und abnehmende Handlungsfähigkeit wird über sieben Ebenen (Sensation, Selbstverständlichkeit, Aufgabe, Problem, Konflikt, Katastrophe, Auflösung) phänomenologisch, die neurovegetativen Prozesse einbeziehend, beschrieben. Diese Systematik klärt die Vorfahrtregel für körperliche Interventionen für die Niveaus Konflikt und Katastrophe. Für die Beratung ergibt sich folgende Relevanz:

Die für Supervision notwendige Reflexionsfähigkeit, Kreativität, die dialogischen Qualitäten in der Kommunikation und komplexe Nachdenklichkeit sind nur möglich, wenn wir uns sicher fühlen und in entspannter, gelassener körperlicher Verfassung sind. Supervision braucht diese »emotionale Mittellage«, wie Thomas Fuchs das im Interview nennt. Hier haben verbal orientierte Verfahren ihre größte Wirksamkeit. Auch erlebensaktivierende, emotionsvertiefende und erkundende Methoden sowohl in assoziierter als auch dissoziierter Position, sprachliche und gedankliche Erkundungen von handlungsleitenden Motiven, Bedürfnissen und Werten, gedankliches Vorwegnehmen und Probehandeln gelingen hier gut.

Doch überall da, wo heftige Gefühle das Denken einschränken, automatisierte Stressreaktionen unser Verhalten steuern und geplantes Handeln nicht mehr gelingt, gilt die Vorfahrtregel für körperliche oder körperlich begleitete Interventionen. Das Erleben von Hilflosigkeit, Ohnmacht, Angst beeinträchtigt die Reflexionsfähigkeit und das zielgerichtete Handeln. Heftige Emotionen sind aus dem Stammhirn aktiviert und über den kognitiven Zugang durch Gespräche, gute Ratschläge, Reflektion schwer erreichbar. Starke Gefühle drängen auf Beseitigung. Vorwürfe, Beschwichtigung, Selbstvorwürfe, Altersregression, Ablenkung und Ignorieren sind Beispiele von unmittelbaren Handlungsimpulsen. Mit körperlich begleiteten Interventionen gelingt es gut und meist schneller, diese primären Impulse zu beruhigen, zu suspendieren und zu untersuchen. Die Gefühle, Gedanken und Handlungsimpulse können dann Gegenstand der Reflexion werden.

Hocheskalierte Konflikte erleben und benennen die Beteiligten häufig als Katastrophe. Sie verlieren gelegentlich ihre Handlungsfähigkeit in einem Maße, in dem sie ihre Interessen nicht mehr vertreten können. Hier sind echte Not und Stress im Spiel. Die beteiligten neurovegetativen Erregungsprozesse sind hochgradig autonom. Das Handeln wird aus dem »Reflexsystem für Gefahrenabwehr« mit Angriff, Flucht und Paralyse aktiviert und ist rational-sprachlich über die »Vernunft« nicht zugänglich, geschweige denn zu kontrollieren und zu beherrschen. Hier gilt die Vorfahrtregel für körperliche Interventionen.

Was ist Embodiment?

© Carla van Kaldenkerken 2018

Ein Beispiel

Ein Team mit sechs Mitarbeiter_innen einer Pflegestation wünscht Supervision, um einen zurückliegenden Konflikt aufzuarbeiten und die frühere gute Zusammenarbeit wiederherzustellen. Das Team ist in zwei Regionalteams aufgeteilt. Der Konflikt entspannt sich um eine Kollegin A, die das Team bereits wieder verlassen hat. Ein Mobbing-Vorwurf steht noch im Raum und der Wunsch zur Aufarbeitung dieser Eskalation wird von allen geteilt.

Die aufklärende Rückschau gelingt in der Einschätzung der Supervisorin gut. Ein Umschalten auf das Format Mediation scheint nicht notwendig, da die Bearbeitung in einer nachdenklichen Atmosphäre möglich ist und die Mitarbeiter_innen mit der vom Mobbingvorwurf betroffenen Teamkollegin (Kollegin B) wohlwollend und aufmerksam umgehen. Die Aufarbeitung der Ereignisse klärt zugleich einige Themen, die die generelle Kooperation im Team betreffen, und führt zu konkreten Verabredungen für die Zukunft.

In der dritten Sitzung werden die Auswirkungen des Mobbingvorwurfs auf die aktuelle Teamsituation von Kollegin B erneut und heftig thematisiert. Vorwürfe gegenüber ihren Kolleg_innen, eine passive Sprache, Weinen und Bewertungen machen ihre innere Not deutlich. Die Situation eskaliert innerhalb weniger Minuten. Vorwürfe und Gegenvorwürfe wechseln sich ab, deutliche emotionale Erschütterung und Selbstberuhigungsversuche durch das Verlassen des Beratungsraums folgen.

Die Supervisorin stoppt die inhaltliche Klärung und bietet eine körperliche Intervention zur Selbstberuhigung an. Sie erläutert die Klopftechnik mit PEP und findet große Zustimmung. Eine Beruhigung aller gelingt. Kollegin B kann mithilfe des Klopfens emotional Abstand gewinnen und die Überlappung mit einer existenziell hochdramatischen Szene aus ihrer Vergangenheit erkennen. Deutlich wird für Kollegin B, dass die Erfahrung aus der schwierigen Zusammenarbeit mit Kollegin A noch nicht gelöst ist und sich in der Kooperation mit Kollegin C zu wiederholen beginnt. Mit einer Einzelsitzung für Frau B für eine weitere Arbeit mit PEP sind alle einverstanden.

Die Arbeit mit PEP im Einzelsetting beruhigt und löst die berufliche Szene von den biografischen, traumatischen und verkörperten Erfahrungen im Umgang mit Grenzüberschreitungen. Im weiteren Verlauf wird ein attraktives und stimmiges Zielbild für zukünftige Situationen und eine konkrete Gesprächsvorbereitung mit Kollegin C entwickelt. Die Supervisorin leitet Frau B dabei an, eine stimmige, ressourcenvolle und stärkende Körperhaltung zu entwickeln, um mit dieser Körperhaltung eine Szene, wie sie sich in Zukunft mit Frau C zutragen könnte, in verschiedensten Variationen probierhalber zu »spielen«. Die körperlichen Reaktionen in den jeweiligen Szenen werden auf Stimmigkeit »befühlt« und geprüft, und es wird ein Leitsatz, eine Affirmation für diese Szene entwickelt. Das Einnehmen der Körperhaltung sollte in zukünftigen schwierigen Situationen das geübte Handeln mit aufrufen. Für eine externale Erinnerung an diese Körperhaltung, als Kopplung mit dem Kontext, sucht sich Kollegin B eine dem Zielbild ähnliche Postkarte aus, die sie sich vor der nächsten Dienstbesprechung im Sitzungszimmer an die Pinnwand hängt.

Frau B. berichtet in der nächsten Supervisionssitzung von ihrer Einzelarbeit und findet den Mut, den zurückliegenden Konflikt mit der persönlichen Dimension aus ihrer Biografie zu erklären, Wünsche für die Kooperation anzuschließen und mit Frau C in

Was ist Embodiment?

© Carla van Kaldenkerken 2018

eine faire, respektvolle Aussprache zu kommen. Die sehr unterschiedlichen Erwartungen an die Zusammenarbeit sowie die große Unterschiedlichkeit im Konfliktverhalten und den Kommunikationsgewohnheiten konnten für das ganze Team gut aufgegriffen und bearbeitet werden.

Weitere praktische Überlegungen

Im Lichte der Embodimentforschung gewinnen bekannte Grundsätze und Methoden der Supervision nicht nur Bestätigung, sondern auch neue Bedeutung. Wie bereits skizziert, ist das methodische Vorgehen der meisten embodimentbasierten Ansätze aus der Praxis verschiedener Methoden-, Körperwahrnehmungs- und Bewegungsschulen, dem Tanz, fernöstlichen Bewegungs- und Kampfkunsttraditionen und der Achtsamkeitspraxis entstanden und auf die sensomotorische Selbsterfahrung und Erkundung, die aktive Veränderungsvorbereitung und auf Handlungsexperimente übertragen worden. Wir haben es hier in großen Teilen mit Traditionen und Parallelentdeckungen unter verschiedenen Namen zu tun, die noch keine gemeinsame Sprache und wenig Austausch haben. Spannend wäre ein Austausch über die Unterschiede und Gemeinsamkeiten der dahinterliegenden Konzepte z.B. von Begriffen wie Körperwissen, felt sense, Intuition, implizites Wissen oder Körpergedächtnis. Welche Gemeinsamkeiten finden wir in den Erklärungen von Zwischenleiblichkeit, Spiegelneuronen, morphogenetischem Feld oder repräsentierender Wahrnehmung? Die Praxis und die Erklärungen zum körperlichen Spiegeln, dem Doppeln, Pacen und Leaden variieren ähnliche Aktivitäten unter verschiedenen Namen. Mit der Verkörperungsperspektive werden diese Methoden aber nicht mehr nur für die methodische Szene genutzt. Mit dem Verständnis und der Berücksichtigung der zirkulären und sich fortlaufend beeinflussenden Verbundenheit von körperlichem und geistigem Geschehen und der Umwelt lassen sich die Wirkfaktoren von Beratungsinterventionen neu bewerten, systematisieren, weiterentwickeln und wirkungsvoller nutzen. Ein unauffälliges Doppeln, in dem Zusammenhang passender als körperliches Spiegeln etikettiert, lässt sich auch unbemerkt im Gespräch nutzen. Über das körperliche Nachempfinden von Haltung, Bewegungsmustern, kleinen körperrhythmischen Bewegungen, Atemtiefe u.a. kann ich, im Gespräch unbemerkt, Kontakt anbieten, Sicherheit schaffen und Stimmungen nachempfinden.

In einem solchen Verständnis kann z.B. auch der Raum als Umwelt des Beratungsgeschehens noch stärker als Intervention gestaltet werden. Wenn wir uns klar machen, dass Leiblichkeit auch immer Räumlichkeit und Leibgedächtnis immer auch Raumgedächtnis ist, wird Raum nicht nur eine wirkungsvolle Umgebung, sondern auch Intervention. Dabei geht es nicht um die Blumen in der Mitte eines Stuhlkreises und die Raumgestaltung als Wirkfaktor für das Empfinden von Vertrautheit, Sicherheit und Offenheit – so wichtig das auch sein mag. Der Raum als Resonanzrahmen bietet noch wesentlich mehr Möglichkeiten, als nur die Arbeit mit Bodenankern, Zeitlinien und anderen Markierungen. Die Wirkfaktoren von Nähe und Distanz und dem Winkel der Ausrichtung zueinander sind durch die die Aufstellungsarbeit bekannt geworden (siehe auch Kleve in diesem Heft). Diese Wirkungen haben wir aber nicht nur in den methodischen Szenen, sondern in jedem Kontakt und in jedem Gespräch. So wirken z.B. Sitzpositionen stärker als man ahnt; sie beeinflussen den Kontakt und werden je nach Person, Kultur, Anlass und Verfasstheit der beteiligten Personen verschieden erlebt und bewertet. Experi-

Was ist Embodiment?

© Carla van Kaldenkerken 2018

mente mit der Gestaltung von Nähe und Distanz, dem Ausrichtungswinkel in den Sitzpositionen, mit wechselnden Orten im Raum für einzelne Beratungsphasen oder mit Markierungen für Themen, Ambivalenzen u.a. zeigen ausdrucksstarke und eindrucksvolle Wirkungen.

Neuere Studien (vgl. auch Storch, Tschacher & Weber in diesem Heft) bestätigen nicht nur, dass motorische Aktivitäten, Körperhaltungen und Bewegungen Gefühle, Erinnerungen und Stimmungen beeinflussen, sondern dass sich durch sie auch Einstellungen und Informationsverarbeitung verändern können. Die Herstellung einer guten Arbeitsbeziehung erfolgt nicht primär über sprachliche Angebote, sondern über die körperliche Resonanz. Vertrauen, Kontakt und Sicherheit werden als die Wirkfaktoren einer guten Arbeitsbeziehung beschrieben. Den »guten Draht« im Gespräch kann man nicht nur spüren, er zeigt sich in sichtbarer und messbarer Synchronie. In der Beratungsinteraktion sind wir über die zwischenleibliche Resonanz fortlaufend und von uns meist unbemerkt mit anderen verbunden. »Wir nehmen andere immer schon als »unseresgleichen« wahr, weil unser Leib in jeder Interaktion ihre Mimik, Gestik und ihre Bewegungsintention unterschwellig mitvollzieht« (Fuchs, 2017, S. 207). So gleicht sich z.B. in Gesprächssituation der Pulsschlag an oder es werden Muskeln aktiviert, die für die Bewegungen zuständig sind, die mein Gesprächspartner gerade macht. Auch das emotionale Echo der Gefühlsqualitäten meines Gegenübers fühle ich leiblich. Ein guter, stimmiger Kontakt ist eine Art Synchronisation zwischen zwei oder mehr Gesprächspartnern und zeigt sich in einer körperlich-nonverbalen Synchronisation von Sprachmelodie, Lautstärke, Gestik, Mimik und Körperhaltung. Unser Körper ist immer dabei, reagiert unmittelbar und schneller als die bewusste Wahrnehmung. Mit dieser zwischenleiblichen Wahrnehmung, mit diesem »Mitgefühl«, erschließen sich emotionale Bedeutungen, lassen sich Hypothesen erfühlen, der Kontakt lässt sich bewusst herstellen oder auch unterbrechen, man kann die Verbindung prüfen und über nonverbale Bewegungsvorschläge veränderte Körperhaltungen initiieren.

Der Verkörperungsdiskurs macht auch auf die enge Verbindung von Sprache und Körper aufmerksam. Sprache ist keine abstrakte Kodierung, die top-down Handlung aktiviert. Alle sprachlichen Interaktionen sind mit motorischen Handlungsbereitschaften verknüpft, eine Art audio-motorische Kopplung. Spracherwerb wird begleitet von körperlichen Handlungen und Gebrauchs-, Zeige- und Ausdrucksgesten, die sich mit zunehmender Sprachkompetenz zurückbilden, aber in kleinen motorischen Muskelaktivitäten unsere sprachliche Interaktion immer noch begleiten. So lassen sich mit einer präzisen, aktiven und auf Handlung ausgerichteten Sprache Optionen vorwegnehmen, motorisch aktivieren und mit all den neuronalen, chemischen, gedanklichen und affektiven Folgen »vorahmen«, wie es Thomas Fuchs im Interview in diesem Heft nennt.

Zwei Nachgedanken zum Schluss

Über die Willensfreiheit und die Möglichkeiten freier Entscheidungen wird viel diskutiert. Wenn wir uns die komplexen Wechselwirkungen von Biografie und Erfahrungen, Gedanken und Bewertungen, Gefühlen und all den körperlichen Begleiterscheinungen vergegenwärtigen, ist nachvollziehbar, dass viele unserer Entscheidungsprozesse nicht wirklich frei sind. Sich wirklich frei entscheiden zu können bedeutet, sich frei zu machen von Routinen und spontanen Handlungen. Das ist in einer Arbeits- und Lebenswelt, die mit Arbeitsverdichtung, beruflichem Multitasking und knappen Ressourcen mit den Grenzen der leiblichen Eigenzeiten in

Was ist Embodiment?

© Carla van Kaldenkerken 2018

Konflikte gerät, nicht einfach. Supervision ist genau der Ort, an dem – unter Einbezug körperlicher Wahrnehmung und mithilfe erlebnisaktivierender Methoden – Affekte und Impulse auf dahinterliegende Motive, Werte, latente Steuerungsprogramme und Bedürfnisse reflektiert und die biografisch gewachsenen, automatisierten Gewohnheiten bewusster werden können. Dafür braucht es eine sichere, vertrauensvolle Arbeitsbeziehung, ein achtsames Erkunden und das Zurückstellen von Handlungsimpulsen, um kognitive, affektive und intuitive Momente zu beleuchten, zu reflektieren und Raum für die Entwicklung von Wahlmöglichkeiten zu schaffen.

Achtsame (Körper-)Wahrnehmung und geteilte Aufmerksamkeit stärken zudem die Fähigkeit des/der Beraters/in, eigene Handlungsimpulse suspendieren zu können, um die jeweilige körperlich-leibliche Verfasstheit diagnostisch zu nutzen und auch die Ratsuchenden dabei zu unterstützen, eine »Lücke« zwischen Wahrnehmen und Handeln zu schaffen. Die Ruhe, die diese Lücke schafft, ermöglicht es erst, Alternativen zu kreieren, zu prüfen und Neues zu ermöglichen. »Indem wir uns zunächst nur spielerisch mit den wahrgenommenen Möglichkeiten identifizieren, sie gleichsam leiblich »anprobieren«, gewinnen wir die Freiheit der Stellungnahme und der Wahl« (Fuchs, 2017, S. 262).

Unser Körper und unser Gehirn brauchen in ihrem Zusammenspiel Bedingungen für die Gesunderhaltung, die häufig nicht mehr gegeben sind. Wir haben fundierte Belege, dass der Leib/Körper nicht unendlich optimierbar ist und die Neuroplastizität unseres Gehirns Grenzen hat. Unser Leib ist »konservativ« und die Eigenzeiten des Leibes können nicht beschleunigt werden, ohne dass wir Schaden nehmen (vgl. Fuchs, 2015). Angenommen, die Aussage stimmt, dass die Neuroplastizität unseres Gehirns und die Eigenzeiten des Leibes mit der gesellschaftlichen und arbeitsweltlichen Beschleunigungsdynamik nicht in Passung zu bringen und diese Widersprüche nicht weiter kompensierbar sind, vor welchen Herausforderungen stehen dann Unternehmen und auch Berater_innen? Kann die Wachstums- und Optimierungslogik weiterverfolgt werden, ohne dass die Menschen weiter Schaden nehmen?

Diese politische Dimension scheint im Verkörperungsdiskurs noch wenig beachtet und weist auf die fehlende Verbindung zu anderen Wissensgebieten hin. Der überwiegende Teil der Embodimentveröffentlichungen fokussiert die Person in ihrer zirkulären Verbundenheit mit anderen Menschen. Der weitere Kontext wird als Element im zirkulären Geschehen zwar mitgedacht, spielt aber häufig nur als Einflussfaktor und für den nachhaltigen Transfer von neuem Verhalten eine Rolle. Als Supervisor_innen haben wir über die Dreieckskontrakte einen Standard und ein Vorgehen für gestaltete Rückkopplungsprozesse in die Organisation und könnten Hinweise für die Synchronisation der jeweiligen Eigenzeiten von Mensch und Organisation geben.

Literatur

- Bohne, M. (Hrsg.). (2013). *Klopfen mit PEP. Prozess- und Embodimentfokussierte Psychologie in Therapie und Coaching*. Heidelberg: Carl-Auer.
- Fuchs, T. (2017). *Das Gehirn – ein Beziehungsorgan. Eine phänomenologisch-ökologische Konzeption* (5. Auflage). Stuttgart: Kohlhammer.
- Fuchs, T. (2015). Körper haben oder Leib sein. *Gesprächspsychotherapie und Personenzentrierte Beratung*, Heft 3, 147–153.
- Gugutzer, R. (2015). *Soziologie des Körpers*. Bielefeld: transcript Verlag.
- Johnson, D. H. (Hrsg.). (2012). *Klassiker der Körperwahrnehmung. Erfahrungen und Methoden des Embodiment*. Bern: Hans Huber Verlag.

Was ist Embodiment?

© Carla van Kaldenkerken 2018

- Marlock, G. & Weiss, H. (2006). *Handbuch der Körperpsychotherapie*. Stuttgart: Schattauer.
- Merleau-Ponty, M. (1966). *Phänomenologie der Wahrnehmung*. Berlin: De Gruyter.
- Petzold, H. (2007). *Integrative Supervision, Meta- Consulting, Organisationsentwicklung*. Wiesbaden: VS Verlag
- Plessner, H. (1982). *Mit anderen Augen. Aspekte einer philosophischen Anthropologie*. Stuttgart: Reclam.
- Porges, S. (2018). *Die Polyvagal-Theorie und die Suche nach Sicherheit*. Lichtenau/Westfalen: G.P. Probst Verlag.
- Rizzalotti, G. & Sinigaglia, C. (2008). *Empathie und Spiegelneurone: die biologische Basis des Mitgefühls*. Berlin: Suhrkamp.
- Rosa, H. (2013). *Beschleunigung und Entfremdung*. Berlin: Suhrkamp.
- Schmitz, H. (2011). *Der Leib*. Berlin: De Gruyter.
- Singer, T. & Ricard, M. (2015) *Mitgefühl in der Wirtschaft*. München: Albrecht Knaus Verlag.
- Storch, M. (2017). Wie Embodiement in der Psychologie erforscht wurde. In M. Storch, B. Cantieni, G. Hüther & W. Tschacher (Hrsg.), *Embodiment. Die Wechselwirkung von Körper und Psyche verstehen und nutzen*. Bern: Hans Huber.
- van Kaldenkerken, C. (2014). *Wissen was wirkt. Modelle und Praxis pragmatisch-systemischer Supervision*. Hamburg: tredition.