

Thomas Fuchs Carla van Kaldenkerken

Verkörperter Gedächtnis,
zwischenleibliche Interaktion und
nachhaltige Veränderungen. Welche
Anregungen hat die
Verkörperungstheorie für die
Supervisionspraxis? Interview mit
Thomas Fuchs geführt von Carla van
Kaldenkerken

supervision
Mensch Arbeit Organisation

ZEITSCHRIFT FÜR BERATERINNEN UND BERATER

Verkörperter Beratung
Embodiment und Supervision

Verkörperter Beratung
Embodiment und Supervision

Verkörperter Beratung Embodiment und Supervision	Verkörperter Beratung Embodiment und Supervision	Verkörperter Beratung Embodiment und Supervision
Verkörperter Beratung Embodiment und Supervision	Verkörperter Beratung Embodiment und Supervision	Verkörperter Beratung Embodiment und Supervision
Verkörperter Beratung Embodiment und Supervision	Verkörperter Beratung Embodiment und Supervision	Verkörperter Beratung Embodiment und Supervision

Psychosozial-Verlag

Supervision

Mensch Arbeit Organisation

Band 3 (2018), Seite 12–18

Psychosozial-Verlag



Impressum

supervision - Mensch Arbeit Organisation

www.zeitschrift-supervision.de

Herausgegeben durch Prof. Dr. Winfried Münch und
Prof. Dr. Wolfgang Weigand

Erscheint viermal im Jahr

ISSN 1431-7168

Vertrieb durch den Psychosozial-Verlag

Verkörperertes Gedächtnis, zwischenleibliche Interaktion und nachhaltige Veränderungen

Welche Anregungen hat die Verkörperungstheorie für die Supervisionspraxis?

Interview mit Thomas Fuchs (TF)

Geführt von Carla van Kaldenkerken (CvK)

CvK – Intro: Sie haben sowohl in Medizingeschichte als auch in Philosophie zum Thema: *Leib, Raum, Person. Entwurf einer phänomenologischen Anthropologie* promoviert. Habilitiert in Psychiatrie und Philosophie, haben sie seit 2010 die Karl Jaspers-Professor für Philosophische Grundlagen der Psychiatrie und Psychotherapie inne.

Mit Ihrem Buch *Das Gehirn – ein Beziehungsorgan* haben Sie ein Grundlagenwerk geschrieben, das eine hilfreiche Orientierung über die unterschiedlichen Konzepte der Neurowissenschaften gibt, sich auf die philosophischen Wurzeln der Körper-Leib-Dimension bezieht und einen theoretischen Rahmen bietet, in den die Erkenntnisse der Neurobiologie, der Entwicklungspsychologie und der Psychiatrie eingebettet werden können. Als Supervisorin ist für mich die Verkörperungsperspektive eine Aufforderung, die Beratung stärker vom Leib aus zu begreifen. Wieviel Neurobiologie muss ich dafür verstehen?

TF: Ich würde gern vorwegschicken, dass die Bedeutung dieses Konzepts des Gehirns als Beziehungsorgan nicht unmittelbar für Berater und Beraterinnen einsichtig ist. Ein Gutteil davon kann man als eine Verständigung darüber verstehen, wie viel Neurobiologie ich eigentlich als Berater und Beraterin brauche. Ehrlich gesagt nicht so viel, um das vorweg zu nehmen.

Da die Neurobiologie aber eine Leitwissenschaft für alle psychologischen Disziplinen geworden ist, glaubt man als Psychotherapeut, Psychiater oder Berater, heutzutage nicht ohne die Neurobiologie auszukommen. Doch so interessant viele Zusammenhänge da zweifellos sind, gerade vor dem Hintergrund eines Verkörperungsparadigmas, sollte man nicht überschätzen, wie viel Neurobiologie tatsächlich erforderlich ist. Denn da taucht dann sehr schnell das Problem auf, dass man die gängigen und sehr gut etablierten Begriffe der menschlichen Selbstverständigung über Psychisches, über Erleben und über Intersubjektivität ständig in neurobiologische Begriffe übersetzen

möchte. Das wäre aber eine Verengung, von der ich ehrlich gesagt nicht sehr viel halte. Was nützt es, wenn ich anstatt: »Ich habe Angst« oder: »Ich bin betroffen und traurig über dieses Geschehen« sage: »Meine Amygdala ist in den letzten Monaten hyperaktiv geworden und bringt mich dauernd dazu, Angst zu haben«, oder wenn ich meine Trauer in Begriffe der Hyperaktivität des Gyrus cinguli übersetze – damit ist ja gar nichts gewonnen. Vor einer Neurobiologisierung unserer Sprache möchte ich entschieden warnen, denn mit dieser Perspektive geht eine Art Verdinglichung oder Selbstentfremdung einher. Trotzdem hat es seinen guten Sinn, über das Gehirn und seine Rolle bei all diesen Prozessen nachzudenken. Obwohl ich dieses ganze Buch geschrieben habe und das auch sehr spannend und wichtig finde, brauchen Sie als Berater und Beraterin nicht ständig an das Gehirn zu denken.

CvK: Es wirkt entlastend, wenn Sie vor dieser Überbewertung warnen. Was aber sollten aus Ihrer Sicht Berater und Beraterinnen wissen und in ihr Beratungskonzept integrieren?

TF: Ein Aspekt der Verkörperungstheorie oder des Verkörperungsprinzips, den ich für jede Therapie oder Beratung im Sinne einer auf Veränderung angelegten Intervention doch zentral wichtig finde, ist der Begriff des verkörpererten Gedächtnisses. Beratung zielt ja immer auf Veränderungen ab, die sich irgendwann in die Lebenspraxis und in die Gewohnheiten eines Menschen einschreiben. Veränderung und veränderte Praxis hat mit veränderten Erfahrungen und Verhaltensweisen zu tun, und nur auf diese Weise verändern sich auch Gehirnstrukturen.

Anhaltende und nachhaltige Lernprozesse kommen nicht allein durch Einsicht und auch nicht durch Aha-Momente zustande – so wichtig sie sind – sondern dadurch, dass neue Verhaltensweisen und Interaktionsformen eingeübt und damit zur Gewohnheit werden. Das geschieht nicht über bewusste, sondern weitgehend über implizite, nebenbei ablaufende Veränderungen, die habitualisiert oder »eingewohnt« werden. Das Prinzip dafür ist nicht das bewusste Erinnerungsgedächtnis, sondern das nur randbewusste oder unbewusste Körpergedächtnis, in dem all unsere Bereitschaften, Fähigkeiten, Dispositionen – seien sie ungünstiger oder günstiger Art – verankert sind.

Dieses verkörperte Gedächtnis sollten wir als Therapeuten und Berater kennen und darüber Bescheid wissen, dass es nicht so sehr die bewussten Erinnerungen sind, die ein Mensch reproduzieren kann, sondern vielmehr das, was er lebt, was er in seiner selbstverständlichen, alltäglichen Form des Lebensvollzugs verkörpert hat. Das ist natürlich auch in entsprechenden Gehirnstrukturen verankert. Wir denken bei Gedächtnis meist in erster Linie an solche Gedächtnisspuren, die bewusst produziert werden können und die vom Gehirn gespeichert werden. Das verkörperte Gedächtnis ist aber etwas, was gar nicht alleine im Gehirn lokalisiert werden kann, sondern was den Organismus und den Körper als Ganzen prägt, was nur vom ganzen Organismus wieder wachgerufen, wieder aufgerufen werden kann. Das wäre aus meiner Sicht ein wichtiger Unterschied, oder eine wichtige Erkenntnis, die man bei der Betrachtung des Gehirns im Zusammenhang mit dem Körper gewinnen kann.

Die zweite wichtige Bedeutung, die das Verkörperungskonzept für die Beratungssituation und überhaupt für jede intersubjektive Situation hat, ist die zwischenleibliche Interaktion. Wir kommunizieren mit anderen auf einer präverbalen, rand- oder unbewussten Ebene, also ganz grundlegend, ohne uns dessen bewusst zu sein, weil wir gewöhnlich die verbale, explizite Interaktion im Fokus haben. Das ist die zwischenleibliche Interaktion, die man mit Begriffen wie Resonanz, Aufeinander-abgestimmt-Sein oder »attunement« (Einstimmung) der beteiligten Körper oder Leiblichkeiten beschreiben kann. Diese Dimension sollte man sich in der Beratungssituation immer wieder vergegenwärtigen.

CvK: Diese zwischenleibliche Interaktion erleben wir zwar als Synchronie oder – im ungünstigen Fall – als Unstimmigkeit im Kontakt, doch machen wir uns die Bedeutung und Wirksamkeit nicht immer bewusst und nutzen sie in der Beratung nicht.



Prof. Dr. Dr. **Thomas Fuchs**, promoviert in Medizingeschichte und in Philosophie zum Thema: *Leib, Raum, Person. Entwurf einer phänomenologischen Anthropologie*. Habilitiert in Psychiatrie und Philosophie und seit 2010 Karl Jaspers-Professor für Philosophische Grundlagen der Psychiatrie und Psychotherapie Heidelberg.
www.thomasfuchs.uni-hd.de
thomas.fuchs@med.uni-heidelberg.de

Carla van Kaldenkerken siehe Seite 5

TF: Über die Resonanzen, die sich durch Stimme und Gestik und über Synchronisierungen vermitteln und die weitgehend unbewusst ablaufen, wird ein Großteil der eigentlichen Wirksamkeit von Gesprächen und Psychotherapie transportiert. Diese Synchronisierungen lassen sich empirisch relativ gut nachweisen, etwa über entsprechende Videoanalysen. In einer gut ablaufenden Beratungs- und Therapiesituation laufen Synchronisierungen der Bewegungen ab, die Wirkungsquantitäten sind gewissermaßen aufeinander abgestimmt. Ramseyer und Tschacher (2011, 2014) haben das in der Bewegungsanalyse von Psychotherapien gut gezeigt.

CvK: Sie sagten zu Beginn, dass nachhaltige Veränderungen nicht durch Einsicht allein zustande kommen, sondern dass die neuen Verhaltensweisen und erwünschten Interaktionsformen eingeübt und habitualisiert werden müssen. Heißt das, dass nachhaltige Veränderungen nur erreicht werden, wenn man sich die Veränderung handelnd, tätig erarbeitet? Ist dann das Probehandeln von Situationen, das Einnehmen und Anknüpfen von Haltungen, die mit der zukünftigen Szene schon verknüpft werden, notwendiges Repertoire für gelingende Veränderung?

TF: Je mehr man in der Beratungssituation in das Einüben oder zumindest Erproben von Haltungen oder Handlungsansätzen kommt, desto eher wird sich das dann auch konkret verankern und im Handlungszusammenhang niederschlagen.

Das Verkörperungsparadigma besagt ja, dass eigentlich auch alle sprachlichen Interaktionen letztlich Vorbereitungen und Andeutungen von Handlungen sind. Schon alle Verben, die wir benutzen, sind ja nicht bloße abstrakte, sondern ganz konkrete Tätigkeitswörter, weil die entsprechenden Tätigkeiten beim Sprechen ebenso wie beim Verstehen neurobiologisch schon angedeutet und aktiviert sind und auch empfunden werden. Das Sprachzentrum und das prämotorische Areal stehen in einer engen Verbindung miteinander, und die entsprechenden Handlungen werden sozusagen immer schon mit vorbereitet. Die verbale Interaktion ist immer schon unterlagert von möglichen Handlungsanweisungen oder Handlungsansätzen. Denken ist also in diesem Sinne – und Sprechen erst recht –, wie Freud es mal genannt hat, ein Probehandeln. Das ist ganz unterschwellig und lässt sich steigern, indem man Möglichkeiten für zukünftige Handlungen durch Probehandeln und Körperhaltungen vorwegnimmt.

CvK: Könnte man sich so die Transferwirkungen von sprachlichen Affirmationen erklären? Dabei werden die erarbeiteten Vorsätze als attraktive Ziel- und Ressourcensätze visualisiert und man spricht sie sich über mehrere Wochen täglich mehrmals laut vor.

TF: Ja, durchaus. Die Zusammenhänge zwischen Sprache und Körper sind viel inniger, als man denkt. Die Sprache ist eine multimodale Form der Vergegenwärtigung von möglichen Handlungen. Mit der Sprache werden die verschiedenen Bewegungsmöglichkeiten und die verschiedenen Sinne schon mit aktiviert. Sprache ist kein abstraktes Symboldenken, das dann irgendwann mal dazu führt, dass ein Befehl an die Motorik gesandt wird. Das wäre die frühere Vorstellung: Das ganze kognitive System hat eine sense-think-act-Struktur. Es gibt aber kein lineares Nacheinander von der kognitiven Verarbeitung eines Inputs zum Output als Auftrag an die Motorik, Handlung umzusetzen. Schon das Wahrnehmen ist immer schon auf die Bewegung ausgerichtet. Bereits mit dem Sehen eines Gegenstands werden schon die möglichen Aktionen mitaufgerufen und mitvorbereitet, die mit dem Gegenstand möglich wären. Also wenn ich eine Zange sehe, dann sehe ich die Zange schon als etwas, was man greifen oder handhaben könnte. Die entsprechenden Neuronen, die diese Handlung vorbereiten, werden schon aktiviert. Die Wahrnehmung ist also bereits auf Handlung ausgerichtet, wobei auch die dann erfolgende Kognition oder Überlegung sozusagen schon in die Handlung vorausfließt, sie vorwegnimmt.

CvK: Wir haben uns jetzt mit Aspekten beschäftigt, von denen Sie sagen, dass sie relevant für die Beratung sind. Ich würde noch einmal kurz auf die Neurowissenschaften kommen. Ihre Beschreibung der zirkulären Kausalität finde ich sehr nützlich. Die Wechselwirkungen von innerleiblichen Prozessen mit den zwischenleiblichen Resonanzen und Beeinflussungen werden mir damit klarer. Inspirierend finde ich, dass ich in dieser Zirkularität an jeder Stelle intervenieren kann. Ich kann auf die Synchronisation von Bewegungen achten, kann mit einer Veränderung der Körperhaltung oder Bewegung Stimmungen anregen oder die Atmosphäre verändern.

TF: Ja, ich kann die zirkulären Prozesse betrachten, die innerhalb meines eigenen Organismus ablaufen, indem ich z. B. an bestimmte Dinge denke und gleichzeitig die geeigneten Körperreaktionen oder Resonanzen mit hervorrufe oder umgekehrt, da solche Resonanzen oder körperlichen Zustände ja bestimmte Assoziationen und Gedanken nahelegen. Also hier habe ich es schon mit

Kreisprozessen zu tun, in die ich intervenieren kann. Oder ich denke an die zirkulären Prozesse, die zwischen meinem Organismus und der Umwelt und insbesondere natürlich auch zwischen mir und anderen Menschen ablaufen. Auch da habe ich es fortwährend mit Interaktionskreisen zu tun, in denen es ja keinen Anfang und kein Ende gibt, sondern in denen sich diese Prozesse spiralförmig fortsetzen. In jedem Fall sind es Prozesse, die ich aus einer systemischen Perspektive betrachten kann, weil sie ja nicht linear von den Ursachen zur Wirkung, sondern immer in Feedback- und Feedforward-Schleifen ablaufen.

Das Schöne ist, dass durch ein Konzept solcher Interaktionsschleifen zugleich klar wird, dass, wo immer ich diese Intervention setze, sie durch die fortlaufenden zirkulären Prozesse weitergetragen wird. Und um noch einmal auf das Gehirn zurückzukommen: Das Gehirn ist eben in meinem Verständnis ein zentrales Resonanz- oder Transformationsorgan für all diese zirkulären Prozesse. Diese laufen sozusagen immer durch das Gehirn hindurch und werden dann in den Körper oder in weiteren Aktionen in die Umgebung vermittelt. Insofern lohnt sich der Blick auf das Gehirn. Aber gleichzeitig kann man auch darauf vertrauen, dass Kreisprozesse fortlaufen und dass eine Intervention an dieser oder jener Stelle – sei es durch eine Einsicht vermittelt, durch eine Handlung oder durch eine Körperhaltung – sich eben doch immer wieder auf all die anderen Dimensionen mit auswirkt. Das wäre eine Lehre aus der zirkulären Kausalität, wie Sie es genannt haben.

CvK: Auch wenn Sie vor einer Überbewertung der Neurobiologie warnen, sind mir einige Informationen für meine Beratungstätigkeit mittlerweile unverzichtbar. Nehmen wir Menschen in Krisen. Das Wissen über die physiologischen Vorgänge und die Verfasstheit von Menschen in Ausnahmesituationen hat wesentliche Implikationen für die Art und Weise, wie ich die Leute dann anspreche und welche Sprache und körperlichen Interventionen ich nutze.

TF: Natürlich machen die biologischen Erkenntnisse deutlicher klar, dass die Möglichkeiten, sich selbst zu bestimmen, sich in Ruhe zu entscheiden, eine Sache ausreichend zu durchdenken und erst dann zur Handlung zu

kommen, in gewissem Maße an eine neutrale Mittellage des emotionalen Systems gebunden sind. Was Sie Krise nennen, wäre ja eine Art Alarmsituation des ganzen Organismus, in dem die affektiven Reaktionen so dominieren und so überschießend ablaufen, dass sie es eben nicht mehr zulassen, dass ich zu meinem Zustand kritische Distanz behalte. Das können Sie in entsprechenden Arealen des Gehirns nachweisen und zeigen, wie z. B. die Amygdala überreagiert. Das Wissen darüber kann dann helfen, die Situation als eine einzuschätzen, in der der Betreffende nicht mehr die Freiheit hat, sich so zu regulieren und sich von seiner Situation zu distanzieren, dass ich ihm jetzt noch ein besonnenes Handeln zutrauen kann. Da muss ich andere Mittel einsetzen, noch mehr reden hilft dann nicht. Man muss erst versuchen, den Mittellagezustand herzustellen, der die affektiven Reaktionen in einem halbwegs grünen Bereich hält, so dass wieder besonnenes Überlegen möglich ist. Wenn das nicht gelingt, sind körperliche und emotionale Interventionen wichtiger und hilfreicher als verbale.

CvK: Das bedeutet, dass die unbewusste, präverbale und leibliche Dimension in der Beratung eine sehr große Rolle spielt, und viele Wirkungen in der Beratung auf dieser impliziten, nichtsprachlichen und teil- oder unbewussten Ebene stattfinden. Was Sie sagen, unterstellt gute Gründe, der leiblich-körperlichen Dimension in der Beratung mehr Beachtung zu schenken. In unseren Beratungskontexten wird die Sachlichkeit als Abwesenheit von leiblich-emotionalem Empfinden aber sehr prämiert. Das Geschehen soll unterhalb der Halswirbelsäule aufhören. Wie kann ich die Verkörperung auch in der berufsbezogenen Beratung mehr in den Fokus nehmen, ohne in die Nähe der Therapie zu geraten?

TF: Da vergisst man, dass Menschen nicht nur Agenten in einem System sind, die man irgendwie modifiziert, sondern sich auch in einem verkörperten Sinne in der Situation befinden, mit all ihren Motiven, Gefühlen und emotionalen Zuständen. Für Sie als Beraterin kann ein wichtiger Weg darin bestehen, eben nicht am Hals aufzuhören, sondern immer wieder auf diesen körperlichen oder leiblichen Zustand zurückzukommen. Da gibt es ja mittlerweile auch gute Techniken wie z. B. die Achtsamkeit. Über die Wahrnehmung von Körperempfindungen kann ich wieder zur Ruhe kommen und starke Affekte können durch eine achtsame Wahrnehmung an unmittelbarer Impulskraft verlieren.

Umgekehrt können Gedanken auf einer abstrakten und rationalen Ebene durch die Resonanz in der eigenen Leiblichkeit für mich bedeutsam werden. Es ist sinnvoll, in Beratungssituationen immer wieder auf ein inneres Spüren zurückzukommen und das »Spürgefühl« anzusprechen, das darüber Auskunft gibt, ob und wie man tatsächlich beteiligt ist. Das geht alles über leibliche Resonanz. Diese mit zu bedenken, mit zu beachten kann sehr wirkungsvoll für die Beratungssituationen sein.

CvK: Man kann ja schon von einem Achtsamkeits-Boom sprechen, auch in Unternehmen. Wenn ich Menschen in Beratungen durch die Stärkung ihres Spürsinn und der Achtsamkeit für sich und andere befähige, ihre körperlichen Signale ernster zu nehmen und für mehr Integration und Stimmigkeit zu sorgen, befähigt sie das ja auch zu mehr Selbstbestimmung. Wird es dann für die Kunden nicht schwerer, der eigenen somatischen Wahrnehmung zuwider zu handeln? Ich verstehe meinen Beruf als Befähigung zur Freiheit, zu mehr Freiheit im Handeln oder Denken. Wenn Unternehmen das Achtsamkeitsthema aufgreifen, kann es ja auch zur weiteren Selbstoptimierung missbraucht werden.

TF: Jede Organisation, gerade auch in ökonomischen Zusammenhängen, wird dazu neigen, die Methoden der Selbstoptimierung zu nutzen, um den Gesamtoutput zu optimieren. Das wird man nie vermeiden können, diese Gefahr besteht immer. Dass etwas, was Menschen in Organisationszusammenhängen hilft, sich besser zu verstehen und besser arbeiten zu können, dann wiederum von der Organisation genutzt und oft verdreht oder verfälscht wird, um den Output zu steigern, das ist ein grundlegendes Dilemma.

CvK: Ich vermute, dass Menschen, die ihre Körperempfindungen und Gefühle wahrnehmen und entschlüsseln können und diese Informationen in Überlegungen und Entscheidungen einfließen lassen, stimmige, zufriedenstellende und nachhaltige Entscheidungen treffen können. Sie beschreiben in ihrem Buch in dem Kapitel »Verkörperte Freiheit« einen Entscheidungsprozess, der sich für mich wie ein Supervisionsprozess liest und in dem der Körper und die Stimmigkeit eine zentrale Rolle spielen.

TF: Der Prozess der Entscheidung und (im Falle von Beratung) auch die Unterstützung von Entscheidungen haben ganz wesentlich damit zu tun, dass etwas, was anfänglich nur sehr global, diffus und undifferenziert erlebt und empfunden wird, im Prozess der Klärung und Entscheidung nach und nach an Differenziertheit gewinnt. Einzelne Motive, Empfindungen oder Gefühle können arti-

kuliert, das heißt in Sprache gebracht werden. Das ganze Geflecht an Motiven Empfindungen, Gefühlen, Hoffnungen, und Erwartungen gewinnt an Deutlichkeit. Mögliche Alternativen werden als »Probearbeiten« innerlich vorweggenommen, so dass sich in einem abschließenden Schritt eine Entscheidung treffen lässt, die mit einem Gefühl von Stimmigkeit verbunden ist. Es handelt sich also um einen recht kompliziert zu beschreibenden Prozess, der ein anfänglich diffuses in ein zunehmend geklärtes Erleben überführt, um dieses in eine Entscheidung münden zu lassen, die wiederum mit einer gespürten Stimmigkeit, einem Kongruenzerleben, verbunden sein sollte, um tragbar zu sein.

CvK: Sie erwähnten zu Beginn des Interviews die große Bedeutung des Körpergedächtnisses und dass Verhaltensveränderungen durch die Einübung und Habitualisierung neuer Verhaltensweisen und Interaktionsformen zur Gewohnheit werden. Die Vorwegnahme des zukünftigen Handelns hat dann ja einen großen Stellenwert.

TF: Es gibt einen schönen Begriff aus der Psychologie der Entscheidung von Hans Thomae, der hat das die »Vorahnung« genannt. Vorahnung heißt »Vorahnung« und ist zugleich ähnlich der »Nachahnung«. Nur ahme ich nicht etwas von früher nach, sondern ich nehme etwas vorweg in einer »vorwegnehmenden Nachahnung«. Ich probiere aus, wie sich etwas anfühlen wird und wie es sich für mich anfühlt, wenn ich es in der Vorstellung vorwegnehme. Diese Vorahnung, ein Kunstwort, das ich da ganz glücklich finde, kann mir helfen, die Stimmigkeit für mich herauszufinden. Natürlich muss das irgendwann in einen Entschluss münden oder in eine Vorstellung, wie ich das machen, realisieren und verwirklichen möchte. Dieser Entschluss hat seinerseits wiederum eine gewisse Bedeutung, weil jede Therapie und Beratungssituation zu dem Punkt kommen muss, an dem der Klient sich darüber klar wird, was jetzt das Wichtige ist, was er realisieren möchte, und die Realisierung an Ernsthaftigkeit gewinnt und nicht nur im Spekulativen verbleibt. Deswegen ist der Entschluss der buchstäbliche Abschluss des Prozesses, der auch notwendig ist, um zur Veränderung zu führen. Dem muss man auch nochmal besonderes Gewicht, besondere Beachtung geben.

Ich nenne das »verkörperte Freiheit«, weil hier Freiheit nicht als etwas gedacht wird, bei dem ein rationaler Geist oder Wille irgendwie eine Entscheidung trifft und diese sozusagen über den Körper verfügt oder gegen die Impulse und Affekte durchsetzt. In dem skizzierten Prozess der Verständigung und der Einbeziehung des ganzen leiblichen Geschehens treffen wir keine verkopften Entscheidungen, die am Ende nicht halten, nicht nachhaltig sind, sondern wir versuchen, Entscheidungen mit möglichst unserer ganzen Person zu treffen – und dazu gehört eben ganz zentral die Leiblichkeit.

CvK: Ich bin gedanklich wieder bei meinen Supervisionskunden, die diese Stimmigkeit eben häufig nicht erleben. Wenn man dem eigenen Stimmigkeitsempfinden fortlaufend zuwider handeln muss, geht das ja auch auf die Gesundheit. Das hieße doch für Organisationen, dass sie dies wesentlich stärker berücksichtigen sollten, wenn sie an der Gesunderhaltung ihrer Mitarbeiter interessiert sind.

TF: Das stimmt. Wobei eben diese leibliche Resonanz, im Sinne übrigens der von Antonio Damasio beschriebenen »somatischen Marker« – das ist ja eigentlich das gleiche Konzept –, mir am besten darüber Auskunft gibt, ob diese gedachten und überlegten Möglichkeiten oder Entscheidungsoptionen auch mit meinem Gefühl, mit meinem Spüren, mit meinem intuitiven Sinn für meine Möglichkeiten übereinstimmen. Das wäre sozusagen das Wechselverhältnis zwischen einem expliziten, überlegten Sinn für das, was ich tun möchte, was möglich ist, und einem mehr intuitiven Spürsinn, einem impliziten Sinn für das, was für mich affektiv, leiblich, stimmig erscheint. Und das in einen Dialog, in eine Wechselbeziehung zu bringen, das wäre die Beschreibung eines gelungenen Entscheidungsprozesses, oder vielleicht auch eines Beratungsprozesses.

CvK: Was könnte Führungskräfte überzeugen, für ihre Entscheidungsfindung neben Kennzahlen und Analysen eigene Körperempfindungen und Gefühle in den Entscheidungsprozess mit einzubeziehen? Ich erlebe eine große Sehnsucht vieler Menschen, mehr darauf zu achten, sich selbst mit ihren Gefühlen und Motiven vollständiger wahrzunehmen und diese in Entscheidungen einzubeziehen.

TF: Also, was da vielleicht helfen kann, ist ein Gedanke, den ich ja am Anfang ins Spiel gebracht habe: der des Leibgedächtnisses. Man kann es sehr überhöht ausdrücken, indem man jetzt von der Weisheit des Körpers spricht. Ich tue das nicht so gerne, doch meint der Begriff etwas Richtiges, nämlich dass das Leibgedächtnis eine Art Extrakt von Erfahrungen bildet, die wir in wiederkehrenden Interaktionen mit ähnlichen Situationen schon gemacht haben. Das Leibgedächtnis ist also eine Art Auszug, eine Art Extrakt solcher typisch wiederkehrenden Erfahrungen, die jetzt angesichts einer aktuellen Situation in uns mitschwingen, sozusagen nachklingen, und uns das Gefühl geben: So ähnlich wird sich das wieder anfühlen. Also das, was ich vorhin als Vorahmung beschrieben habe, beruht auf einem Fundus von Erfahrungen, die ich mit solchen Situationen gemacht habe. Das ist das, was man Intuition, siebten Sinn oder das Gespür nennt, die ein erfahrener Mensch in einer bestimmten Situation hat. Und darauf rekurriert dieser Spürsinn, dieses Gefühl von Stimmigkeit. Das ist eben eine nicht beliebige, sondern aufgrund der persönlichen Geschichte entwickelte Erfahrung, ein Fundus von Erfahrungen, der sich hier meldet und der befragt werden kann. Das wäre der Gedanke des Leibgedächtnisses.

CvK: Ich möchte noch auf einen letzten Aspekt Ihrer Konzeption kommen, die mir gute Erklärungen für das Überforderungserleben einiger meiner Kunden liefert, die von außen an sie gerichteten Erwartungen an die von ihnen auszufüllende Rolle und die eigenen Wünsche, Motive und Bedürfnisse in Einklang zu bringen. Der Doppelaspekt von Leiblichkeit und Körperlichkeit beschreibt zwei Richtungen des Selbsterlebens, die in Ambivalenz, Polarisierung oder Konflikte geraten können und Anliegen in Supervisionen werden.

TF: Es macht den Doppelaspekt von Leiblichkeit und Körperlichkeit aus, dass wir im Kontakt mit anderen sozusagen immer wieder in Ambivalenz geraten. Körper wäre in diesem Fall das Körperbild, body image, also das, was von außen wahrgenommen wird, was wir aber auch versuchen, in einer bestimmten Rolle, in einer bestimmten Form der Selbstdarstellung bis hin zur Selbstinszenierung, nach außen zu zeigen. Wir sind uns des Gesehen-Werdens von anderen immer mitbewusst. Jetzt ist dieser Außenaspekt aber natürlich immer in einem gewissen Konflikt mit der primären Leiblichkeit, mit dem, wie mir gerade zumute ist, wie ich mich gerade verhalten würde, »wie ich wäre, wenn ich endlich mal dazu käme«.

Diese beiden Aspekte oder Richtungen des Selbsterlebens geraten immer wieder in einen gewissen Konflikt miteinander, und die Aufgabe der Integration besteht darin, sich in seinen Verhaltensformen, auch in seinen Rollen, doch möglichst weitgehend selbst zur Geltung zu bringen und zu realisieren – sonst besteht die Gefahr der Entfremdung. Man darf das nicht idealisieren, es ist auch umgekehrt nicht so, dass es ein reines, natürliches Wesen gibt, das man eigentlich ist und das durch irgendwelche Außenbilder und Rollen verfälscht, überlagert oder überdeckt wird. Aber es gibt diese Hin-und-her-Bewegung zwischen dem, wie mir zumute ist, und was meine Antriebe, Motive und Impulse sind, und dem, was ich versuche in einer modifizierten Form auch zu realisieren. Wenn ich zu sehr im Außenaspekt bin, geht mir dieses Eigene verloren. Dann bin ich sozusagen fremdbestimmt, und es besteht die Gefahr der Selbstentfremdung.

Es ist durchaus möglich, in einer Rolle zu agieren und sich dabei ganz zuhause zu fühlen, dies als stimmig zu erleben. Ich nehme eine Rolle ein, bin mit ihr identifiziert – dann ist zwischen diesen beiden Polen meines Selbst eine Übereinstimmung. Es kann aber auch sein, dass dieser Außenpol meiner Identität zu stark von meinem Image bestimmt ist, von dem Bedürfnis zu gefallen oder angepasst zu sein, so dass ich mich dadurch meiner selbst entfremde. Aber in diesem Doppelaspekt sind wir als Personen auch immer in dieser Widersprüchlichkeit, die zu integrieren eine lebenslange Aufgabe ist.

CvK: Ich erlebe immer wieder, dass die Kontext- und Arbeitsbedingungen von Berufstätigkeit nicht gerade gute Resonanzräume darstellen, um Sinn, Selbstwirksamkeit und berufliche Zufriedenheit zu erleben. Wenn diese Kontextbedingungen mit den eigenen Berufs- und Lebensentwürfen und Bedürfnissen nicht in annähernde Übereinstimmung zu bringen sind und die Anpassung und Entfremdung zu groß wird, führt das zu Demotivierung, mangelnder Identifikation mit der beruflichen Aufgabe und Rolle und häufig auch zu Krankheit.

TF: Die Entfremdung, die da entsteht, geht natürlich auf Kosten von körperlichen Ressourcen, ist energieverzehrend und führt in der Tat zu Krankheitsprozessen. Also über längere Zeit an sich vorbei zu leben, ist ungesund.

Die Verkörperungstheorie macht auch deutlich, dass so etwas wie Resonanz nicht einfach im Einzelnen entstehen kann, sondern die Verbindung zu einem Umraum erfordert, der dazu passt. Und das muss ein Raum von Vertrautheit sein, in dem ich mich geborgen fühle, der aber auch genügend Spielraum und genügend Möglichkei-

ten für das zulässt, was ich mit Jürg Willi gerne »beantwortendes Wirken« nenne, was bedeutet, dass ich also mit meinen Aktionen, mit meinen Tätigkeiten auch wirklich auf eine Resonanz treffe.

Dafür kann ein Verkörperungsparadigma eine gute Grundlage liefern, denn die Leiblichkeit ist ja immer auch Räumlichkeit und das Leibgedächtnis ist immer Raumgedächtnis. Alles, was Gewohnheit ist, hat auch mit Wohnen zu tun. Es gibt ja, wenn man den Menschen wirklich leiblich versteht, gar keine Begrenzung auf den sichtbaren Körper, sondern der Leib ist immer schon mit Möglichkeiten des Umraums verknüpft, mit unsichtbaren intentionalen Fäden mit dem Raum verbunden, wie Merleau-Ponty das einmal genannt hat. Ich hatte ja schon gesagt, wenn ich einen Gegenstand betrachte, ist das schon ein Gegenstand möglicher Behandlung. Er ist mir schon »zuhanden«, wie Heidegger es bezeichnet hat. Das heißt, mein Selbsterleben hört ja nicht an der Grenze des Körpers auf. Und damit wird der Umraum, der Raum, in dem Resonanz stattfinden kann, eigentlich notwendiger Bestandteil eines Verständnisses der verkörperten Person.

Das »Zur-Welt-Sein« (so hat es Merleau-Ponty genannt) ist ein leibliches Zur-Welt-Sein. Ich kann den verkörperten Menschen gar nicht ohne seine jeweilige Umgebung denken, weil es sich immer um eine komplementäre Beziehung handelt, die zu besserer oder schlechterer Passung führen kann. Das Verkörperungsparadigma und das ökologische Paradigma sind, wie auch mein Buchtitel es ausdrückt, nicht voneinander zu trennen.

CvK: Vielen Dank für das interessante und anregende Gespräch. 🌿

LITERATUR

- Fuchs, T. (2017). *Das Gehirn – ein Beziehungsorgan. Eine phänomenologisch-ökologische Konzeption* (5. Auflage). Stuttgart: Kohlhammer.
- Merleau-Ponty, M. (1966). *Phänomenologie der Wahrnehmung*. Berlin: de Gruyter.
- Ramseyer, F. & Tschacher, W. (2011). Nonverbal Synchrony in Psychotherapy: Coordinated Body-Movement Reflects Relationship Quality and Outcome. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 79*(3), 284–295.
- Ramseyer, F. & Tschacher, W. (2014). Nonverbal synchrony of head- and body-movement in psychotherapy: different signals have different associations with outcome. *Frontiers in Psychology, 5*(979), 1–9.
- Thomae, H. (1985). *Konflikt, Entscheidung, Verantwortung. Ein Beitrag zur Psychologie der Entscheidung*. Stuttgart: Kohlhammer.