

Autorin: Ingrid Huber

Matr.-Nr. 08971034

Embodiment in Bildung und Beratung

Somatische Methoden, ihre Wirkung und mögliche Implikationen für nachhaltige
Entwicklung beim Individuum und in der Gesellschaft

Masterarbeit

zur Erlangung des akademischen Grades eines
Master of Science
im Rahmen des Universitätslehrganges
Psychosoziale Beratung

Wissenschaftliche Begutachterin: Univ.-Doz.ⁱⁿ DDr.ⁱⁿ Barbara Friehs

Karl-Franzens-Universität Graz
und UNI for LIFE



Graz, Oktober 2019

Ehrenwörtliche Erklärung

Ich erkläre ehrenwörtlich, dass ich die vorliegende Arbeit selbstständig und ohne fremde Hilfe verfasst, andere als die angegebenen Quellen nicht benutzt und die den Quellen wörtlich oder inhaltlich entnommenen Stellen als solche kenntlich gemacht habe. Die Arbeit wurde bisher in gleicher oder ähnlicher Form keiner anderen inländischen oder ausländischen Prüfungsbehörde vorgelegt und auch noch nicht veröffentlicht. Die vorliegende Fassung entspricht der eingereichten elektronischen Version.

4. Oktober 2019

Ingrid Huber

Abstract (Deutsch)

Die vorliegende Masterthese beleuchtet den Stellenwert von Embodiment in Bildungs- und Beratungsprozessen. Dabei versucht sie, das Wesen und die Wirkung von Embodiment im Kontext von kulturellem Wandel zu betrachten und die offene Frage zu stellen, ob mit dem Einbeziehen der körperlich-sinnlichen Ebene ein Beitrag zu einem zukunftsfähigen Miteinander von Mensch und Ressourcen geleistet wird. In den Grundlagen wird dargestellt, wie sich mit dem kulturgeschichtlichen Wandel des Menschenbildes auch das Körperbild verändert hat. Hier werden Begrifflichkeiten wie Leib, Soma und Embodiment eingeführt. Seit etwas mehr als hundert Jahren werden Methoden im Gesundheitsbereich, in Erziehung und künstlerischem Schaffen entwickelt und angewandt, die als somatische Methoden bewusste Körperwahrnehmung in den Mittelpunkt stellen. Auf welchen wissenschaftlichen Grundlagen diese Methoden beruhen und welche Mittel und Modalitäten sie sich bedienen, soll Gegenstand dieser Arbeit sein. Integrative Körperarbeit (IKA) wird dabei als exemplarisches Beispiel herausgegriffen und mit ihren Wurzeln und Mitteln als Beratungsmethode und Weg der Persönlichkeitsentwicklung im somatischen Feld vorgestellt. Nach einem Exkurs zum Thema Nachhaltigkeit aus den Blickwinkeln von Ethik, Philosophie, Spiritualität und Bildung ist die Rolle von Embodiment Gegenstand der Forschung. Es wird gefragt, welchen Beitrag somatische Methoden im Allgemeinen und Integrative Körperarbeit im Besonderen für die persönliche Gesundheit, die kommunikativen Fähigkeiten, die soziale Kompetenz und ein wachsendes ökologisches Bewusstsein leisten können.

Abstract (English)

This masterthesis illuminates the value of embodiment in the field of counselling and education. It sheds light on the nature and impact of embodiment in the context of cultural shifts, and examines the question whether embodied self-awareness can contribute to a sustainable life for humanity. The first part of this work attempts to illustrate how the understanding of being human and the conception of body/soma has changed in the course of cultural history. Concepts, like the German word „Leib“, soma, and embodiment are introduced. Various approaches in health education, in pedagogy, and in the arts, have been developed during the past hundred years using body awareness as their central method of practice. This thesis covers the theory and practice of somatic approaches, presenting a variety of methods with their common tools and modalities. Integrative Körperarbeit (IKA) is introduced as a method of somatic counselling and somatic education. The reader learns about the origins, internal reference points and practical tools used by IKA. After presenting different points of view regarding the topic of sustainability, this thesis focuses on the role that embodiment plays within a comprehensive movement towards a more sustainable life. Ultimately, how can Integrative Körperarbeit in particular, and the field of Somatics in general, contribute to a culture of personal health, enhanced communication, social competence, and a growing ecological consciousness?

Inhaltsverzeichnis

Abbildungsverzeichnis	7
Einleitung	8
1 Körperbegriff und Methoden im geschichtlich-kulturellen Wandel.....	12
1.1 Der Mensch im holistischen Weltbild	12
1.2 Dualismus: Trennung von Körper und Geist.....	13
1.3 Der Leib: die „dritte Dimension“	14
1.3.1 Die Phänomenologie des Leibes	14
1.3.2 Leibtherapien	16
1.3.3 „Körper“ und „Leib“ im Sprachgebrauch.....	18
1.4 Soma und Somatics	18
1.5 Embodiment	20
1.5.1 Kritische Anmerkung zum Gebrauch des Begriffs „Embodiment“ im Kontext der Kognitionswissenschaften	21
1.5.2 Embodiment als Kontinuum von innerer und äußerer Wahrnehmung	22
1.6 Resümee und Ausblick	25
2 Grundlagen, Praxis und Wirkweisen des Embodiment	27
2.1 Wissenschaftliche Grundlagen somatischer Lern- und Entwicklungsprozesse.....	27
2.1.1 Epigenetik	27
2.1.2 Psycho-Neuro-Endokrino-Immunologie (PNEI).....	28
2.1.3 Neuroplastizität	29
2.1.4 Polyvagaltheorie	30
2.2 Wahrnehmung im Zentrum	31
2.2.1 Wahrnehmung schafft Bewusstheit, Bewusstheit schafft Wahrnehmung	31
2.2.2 Körperbewusstsein und Wahrnehmung in der Entwicklungspsychologie.....	33
2.2.3 Komponenten der Wahrnehmung	35

2.2.3.1	Exterozeption.....	35
2.2.3.2	Interozeption.....	36
2.2.3.3	Kinästhetik	37
2.2.3.4	Soziale Wahrnehmung oder Neurozeption	37
2.2.3.5	Felt sense und Intuition.....	39
2.3	Modalitäten und Mittel somatischer Methoden in der Praxis	40
2.3.1	Die Modalitäten	41
2.3.2	Die Mittel	43
2.4	Mittel des Embodiment und ihre Wirkweisen	44
2.4.1	Berührung, Bewegung und Wahrnehmung	45
2.4.2	Atem und Stimme	47
2.4.3	Beziehung	49
2.4.4	Sprache und Denken	51
2.4.5	Innere Bilder.....	52
3	Embodiment in der psychosozialen Beratung, exemplarisch dargestellt anhand der Methode Integrative Körperarbeit (IKA)	53
3.1	Wurzeln und Entwicklung der Methode	53
3.2	Merkmale der Methode.....	55
3.2.1	Leiborientiert	55
3.2.2	Prozessorientiert.....	56
3.2.3	Momentorientiert.....	57
3.2.4	Ressourcenorientiert.....	58
3.2.5	Integrativ	60
3.3	Merkmale der Kunden-Praktiker-Beziehung	61
3.3.1	Innere Haltung des Praktikers, veranschaulicht anhand dialogischer Kernfähigkeiten.....	61
3.3.1.1	Generatives Zuhören	62
3.3.1.2	Weg des Lernenden	62
3.3.1.3	In der Schwebe halten – Verlangsamen	63
3.3.1.4	Radikaler Respekt	63
3.3.2	Resonanzbeziehung	64

3.3.2.1	Embodiment von persönlichem Raum und persönlicher Grenze als Wirkfaktor	64
3.3.2.2	Spiegelneurone und Resonanz.....	65
3.3.2.3	Somatische Resonanz.....	66
3.3.2.4	Zusammen etwas Neues schaffen.....	68
3.4	Mittel und Methodik	69
3.4.1	Berührung	69
3.4.1.1	Qualität und Stellenwert der Berührung in IKA	69
3.4.1.2	Berührung als präzise, nonverbale Kommunikation.....	70
3.4.2	Körperorientierte Gesprächsführung.....	71
3.4.2.1	Phasen einer IKA-Gesprächsführung	71
3.4.2.2	Die fünf Interventionen der IKA-Gesprächsführung	71
3.4.3	Interaktionen des Somatic Coaching	72
3.4.3.1	Coaching im Gehen	73
3.4.3.2	Einen Schritt machen.....	73
3.4.3.3	Einen Schritt zurücktreten.....	74
3.4.3.4	Die Achterschleife.....	74
3.4.3.5	Bauch, Herz und Hirn	75
3.4.3.6	Ganzleibliche Repräsentation	76
3.4.4	Gewahrseinsübungen	76
4	Embodiment in der psychosozialen Beratung als Beitrag zu nachhaltiger Entwicklung für Individuum und Gesellschaft	78
4.1	Beiträge zur Nachhaltigkeit aus Ethik, Spiritualität und Philosophie	78
4.1.1	Kritische Gedanken zum Begriff „nachhaltige Entwicklung“ bei Leonardo Boff	78
4.1.2	Tiefenökologie.....	81
4.1.3	Philosophische Hinweise zur Ökologie	82
4.2	Kriterien nachhaltiger Entwicklung in Beratung und Bildung bei Peter Busch.....	83
4.2.1	Dimensionen einer nachhaltigen Entwicklung.....	83
4.2.2	Offene Lernprozesse als Grundlage für eine ökologische Beratung und Therapie	85

4.2.3	Modell einer ökologisch ausgerichteten psychosozialen Beratung.....	86
4.3	Embodiment, persönliche Entwicklung und Gesundheit.....	87
4.3.1	Fühlen und Denken differenzieren und miteinander verbinden...	88
4.3.2	In Kontakt mit sich selbst kommen, sein und bleiben.....	90
4.3.3	Selbstregulation	91
4.3.4	Resilienz	92
4.3.5	Selbstfürsorge	93
4.3.6	Selbstwirksamkeit und Selbstkohärenz.....	94
4.4	Embodiment, Kommunikation und soziales Verhalten.....	95
4.4.1	Leibliches Fundament für Beziehungsfähigkeit.....	95
4.4.2	Embodiment und kritisches Denken.....	96
4.4.3	Embodiment in der sprachlichen Kommunikation	98
4.4.3.1	Gewaltfreie Kommunikation (GFK)	98
4.4.3.2	Der Dialog und das Zwischenmenschliche	99
4.4.4	Social Somatics	101
4.5	Embodiment, ökologisches Bewusstsein und Handeln	103
4.5.1	Mikrokosmos und Makrokosmos.....	103
4.5.2	Eco-Somatics und Naturtherapie	105
4.5.3	Die Dimensionen von Schönheit und Tod	107
5	Forschungsdesign.....	110
5.1	Forschungsziele und Forschungsfragen.....	110
5.2	Qualitative Sozialforschung und das Leitfadeninterview als empirisches Erhebungsinstrument.....	112
5.3	Erstellung und Beschreibung des Interviewleitfadens	113
5.4	Auswahl und Zugang zur Stichprobe	114
5.5	Durchführung und Ablauf der Erhebung	115
5.6	Transkription der Interviews.....	116
5.7	Die Auswertung: Qualitative Inhaltsanalyse.....	117
6	Auswertung und Diskussion der Ergebnisse	120
6.1	Zusammenfassung der Ergebnisse des Kurzfragebogens	120
6.2	Persönliche Gesundheit und Entwicklung	121

6.2.1	Praxis des Zentrierens	121
6.2.2	Erhöhte Selbstwahrnehmung im Alltag	122
6.2.2.1	Selbstfürsorge.....	122
6.2.2.2	Bewusstwerdung im Dialog mit dem Körper	124
6.2.2.3	Selbstwahrnehmung und Schmerzen	126
6.2.2.4	Selbst-Beziehung.....	128
6.2.3	Leibliches Erleben der eigenen Stärken und Fähigkeiten	128
6.2.4	Persönliches Gefühl von Sicherheit	130
6.2.5	Umgang mit unvorhergesehenen Ereignissen	131
6.2.6	Fähigkeit, Neues zu integrieren	132
6.3	Kommunikative Fähigkeiten und soziale Kompetenz	134
6.3.1	Entwicklung der Kommunikation innerhalb von Beziehungen...	134
6.3.1.1	Generatives Zuhören	135
6.3.1.2	Äußerung von eigenen Wahrnehmungen, Gefühlen und Bedürfnissen.....	136
6.3.2	Fähigkeit, zwischen eigenen und fremden Gefühlen und Stimmungen zu differenzieren	137
6.3.3	Häufigkeit von und Umgang mit Konflikten	139
6.3.4	Leibliches Erleben von Gemeinschaft und Kooperation im eigenen Organismus.....	140
6.3.5	Erleben von Gemeinschaft und Kooperation in äußeren Systemen	142
6.3.6	Innere Einstellung zu aktuellen gesellschaftspolitischen Themen	144
6.4	Ökologisches Bewusstsein und Handeln.....	147
6.4.1	Persönliche Beziehung zur Natur und ihren Ressourcen.....	147
6.4.2	Innere Einstellung gegenüber dem Ideal des unbegrenzten Wachstums	149
6.4.3	Das Prinzip „Weniger ist mehr“ und seine Bedeutung im Erleben der Befragten.....	150
6.4.3.1	Innere Wahrnehmung	150
6.4.3.2	Konsumverhalten.....	151
6.4.4	Innere Einstellung zu Tod und Vergänglichkeit	153

7	Resümee	155
7.1	Ergebnisse der Forschungsfragen.....	155
7.2	Schlussgedanken	157
	Literaturverzeichnis	159
	Internetquellen.....	166
	Anhang	168

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Wechselwirkung Körper–Psyche	21
Abbildung 2: Möbiusschleife.....	24
Abbildung 3: Rad der Wahrnehmung	33
Abbildung 4: Dimensionen einer nachhaltigen Entwicklung nach Stoltenberg und Michelsen	84
Abbildung 5: Merkmale verkörperter Selbstwahrnehmung	90

Einleitung

In einer Gesellschaft, in der Leistungsdenken, Objektivierbarkeit und fortschreitende Digitalisierung das Leben der Menschen prägen, soll darüber nachgedacht werden, inwiefern leibliches Bewusstsein einen gesundheitsfördernden Faktor für das Individuum und die Gesellschaft darstellen könnte.

Die moderne, globalisierte Gesellschaft zu Beginn des 21. Jahrhunderts bewegt sich auf einen notwendigen Wandel zu. Das kartesianische Weltbild wirkt auf sämtlichen Ebenen des Lebens, in Politik, Wirtschaft, Forschung, Medizin, Bildung und Gesellschaft. Das verstandesorientierte Zerlegen von ganzheitlichen Prozessen in ihre Einzelteile hat die letzten Jahrhunderte geprägt und zu einer Fragmentierung der Lebenswelten geführt.

Um die Bedeutung der Fragmentierung zu illustrieren, benutzte der Physiker David Bohm das Beispiel einer Uhr, die zu einem Haufen willkürlicher Einzelteile zertrümmert wird:

„Diese Fragmente sind etwas ganz anderes als die *Teile*, aus denen die Uhr sich ursprünglich zusammensetzte. Die Teile stehen in einer integralen Beziehung zueinander, was zu einem funktionsfähigen Ganzen führt. Die Fragmente hingegen haben keine wesenhafte Beziehung zueinander. Gleichmaßen neigen die generischen Denkprozesse des Menschen dazu, die Welt auf fragmentarische Art und Weise wahrzunehmen, etwas auseinanderzureißen, was nicht wirklich voneinander getrennt ist.“ (Bohm 2014, 9; Hervorheb. im Orig.)

Die Fragmentierung führt zu einer gewissen Distanzierung von den natürlichen Abläufen in der Natur oder im Organismus des Individuums. Die persönliche Gesundheit scheint eine Frage von bloßer Funktionsfähigkeit der „Maschine Körper“ zu sein. Auch die Ernährung wird zu etwas Abstraktem: Lebensmittel werden „produziert“ und landen in Plastik verpackt in Einkaufskörben. Dass Lebensmittel in Abhängigkeit von Bodenbeschaffenheit und klimatischen Bedingungen wachsen, wird von vielen Menschen ausgeblendet. Dass die Ressourcen der Böden und die klimatischen Bedingungen auf Dauer keine Selbstverständlichkeit sind, wird der Menschheit in den letzten Jahren schmerzlich bewusst.

Fragmentierung führt auch dazu, dass sich Menschen – vor allem in der westlichen Welt – isoliert fühlen. Das Fehlen von Zugehörigkeit und dem intuitiven Wissen um die eigenen Wurzeln reduziert die Empathiefähigkeit des Einzelnen und von Gruppen gegenüber Fremdem.

Politik und Wissenschaft sind aufgerufen, globale Lösungen für globale Probleme vorzuschlagen. Die große Herausforderung besteht darin, dass diese Lösungen nur dann grundsätzlichen Wandel bewirken können, wenn sie das Ineinandewirken der wirtschaftlichen, sozialen, mobilen und gesundheitlichen Lebensbereiche berücksichtigen. Dafür braucht es komplexes Denken und Handeln in größeren Zusammenhängen. Eine weitere Herausforderung besteht darin, dass jeder und jede Einzelne angefragt sein wird, diesen Wandel von einer isolierten Selbstwahrnehmung zu einem inklusiven, vernetzten Denken und Handeln mitzuvollziehen.

Die vorliegende Arbeit versucht aufzuzeigen, wie Lern- und Entwicklungsmethoden, die den lebendigen Leib einbeziehen, einen möglichen Schlüssel für ein „verkörpertes“ Verständnis von natürlichen Zusammenhängen bieten. Im Fall der psychosozialen Beratung geschieht dies nicht in Form einer theoretischen Vermittlung, sondern anhand eines aktuellen, individuellen Anliegens. Menschen, die psychosoziale Beratung in Anspruch nehmen, sind für gewöhnlich an einer Wegkreuzung ihres Lebens oder in einer Krise, die nach Veränderung verlangt. Hier bietet sich an, den Ist-Zustand als sinnliche Realität wahrzunehmen, natürliche Ressourcen und natürliche Grenzen zu erforschen und dem im wahrsten Sinne des Wortes „organischen“ Entwicklungsweg zu folgen. Im besten Fall wirkt psychosoziale Beratung auch bildend in dem Sinne, dass Menschen im Beratungskontext neue Erfahrungen machen, neue Zusammenhänge erkennen und sich neue Wahrnehmungs- und Verhaltensweisen „einverleiben“, um sie nachhaltig zur Verfügung zu haben.

Die Autoren des Buches „Embodiment“ bemerken in ihrem Vorwort:

„Bis auf wenige Ausnahmen (...) hat der Mensch als Gegenstand der akademisch-wissenschaftlichen Psychologie in der heutigen Zeit keinen Körper. Er verfügt über Denkprozesse, Intelligenz, und Informations-

verarbeitungskapazität. Ihm widerfahren Affekte, Emotionen und Stimmungen. Er hat sogar unbewusste Motivlagen und Bedürfnisse – aber einen Körper hat er nicht.“ (Storch [u. a.] 2010, 7)

Sie verlangen durchaus provokant: „Jede Fachperson, die Menschen berät, therapiert oder erforscht, ohne den Körper mit einzubeziehen, sollte eine Erklärung für dieses Manko abgeben müssen.“ (ebd.)

Inwiefern körperorientierte und damit ganzheitliche Beratung einen – wenn auch kleinen – Beitrag zum Bewusstseinswandel leisten kann, ist Gegenstand dieser Masterarbeit. Somatische Ansätze in Körperbildung und künstlerischem Schaffen werden in Europa und den USA seit ca. hundert Jahren entwickelt und praktiziert. Schriftliche Dokumentation und Kategorisierung haben bisher in eher geringem Maße stattgefunden, wissenschaftliche Forschung gibt es kaum.

Die vorliegende Masterthese legt zuerst die Wirkweise von verkörperter Wahrnehmung dar, beschreibt die methodischen Interventionen und konkretisiert sie dann anhand der Methode „Integrative Körperarbeit“. Hier verfolgt die Masterarbeit auch das Ziel, Integrative Körperarbeit als relativ junge Methode vorzustellen, ihre Wurzeln aus einer Tradition von somatischen Methoden darzulegen und ihre Wirkweise in einem bestehenden Feld von Beratung und Bildung zu verorten. Anschließend soll der Blick gehoben und zu einer offenen Frage hin geweitet werden: Kann dieser Ansatz ein Weg zu mehr Nachhaltigkeit nicht nur im Umgang mit der persönlichen Gesundheit, sondern auch im sozialen und friedlichen Miteinander, im Umgang mit den Ressourcen dieses Planeten sein?

In *Kapitel 1* werden die Begriffe „Körper“, „Leib“, „Soma“ und „Embodiment“ und ihre Zuordnungen zu den jeweiligen Weltbildern im geschichtlich-kulturellen Wandel erklärt. Damit soll eine Bewusstheit für den Zusammenhang zwischen Sprache und Menschenbild geweckt werden.

Kapitel 2 ist den wissenschaftlichen Grundlagen gewidmet, die Entwicklungs- und Wahrnehmungsprozessen unterliegen. Danach werden die Methodik und Wirkweisen beschrieben, deren sich somatische Methoden bedienen. Die Verfasserin

dieser Arbeit hat den Versuch gemacht, die Mittel zu sammeln und vorzustellen, die gemeinsame Nenner der unterschiedlichen existierenden Methoden sein können.

In *Kapitel 3* wird anhand der Methode Integrative Körperarbeit (IKA) exemplarisch dargestellt, welche konkreten Interventionen der leiborientierten Beratung/Bildung zur Anwendung kommen und welche Wirkung eine dialogische, resonanzbasierte, leiborientierte Haltung in der Kunden-Praktiker-Beziehung hat.

In *Kapitel 4* werden zuerst unterschiedliche Haltungen zum Begriff „Nachhaltigkeit“ beleuchtet. Stimmen aus Ethik, Philosophie, Spiritualität, Bildung und Beratung kommen zu Wort, werden miteinander verglichen und in Bezug zu leiblichen Wahrnehmungsprozessen gesetzt. Anschließend werden Benefits von somatisch orientierter Methodik für die psychosoziale Gesundheit des Individuums, für Kommunikationskompetenzen, für soziales und ökologisches Bewusstsein und Handeln aus bestehender Literatur gesammelt. Diese sind die Basis für die empirische Forschung, innerhalb derer die Verfasserin dieser Arbeit die nachhaltige Wirkung von Embodiment durch die Methode Integrative Körperarbeit zur Überprüfung in den Mittelpunkt stellt.

Kapitel 5 beschreibt das Forschungsdesign, ausgehend von den Forschungsfragen über die Erstellung des Interviewleitfadens bis hin zur Kategorienbildung und inhaltsanalytischen Auswertung.

Kapitel 6 ist der Auswertung und Diskussion der Ergebnisse der transkribierten Interviews gewidmet. Dabei werden Bezüge zu Sachverhalten hergestellt, die bereits in Kapitel 4 auf Basis der Literaturrecherche präsentiert wurden.

In *Kapitel 7* findet sich das Resümee der vorliegenden Forschungsarbeit.¹

¹ Es sei hier noch angemerkt, dass der Verfasserin dieser Arbeit der Gebrauch von gendergerechter Sprache ein Anliegen ist. Im Text verwendet sie die Pluralform mit Schrägstrich und im Singular abwechselnd die weibliche und die männliche Form. Immer sind das jeweils andere Geschlecht und transsexuelle Personen mitgemeint.

1 Körperbegriff und Methoden im geschichtlich-kulturellen Wandel

Zu Beginn dieser Arbeit soll ein Überblick darüber gegeben werden, wie sich die Perspektive auf den Körper im Lauf der Menschheitsgeschichte gewandelt hat. Bestehende Welt- und Menschenbilder sind der Hintergrund, aus dem sich Sprache und die Verwendung von Begrifflichkeiten herausbilden. Die Entwicklung in Bezug auf die Semantik von „Körper“, „Leib“ und „Soma“ wird dargestellt und existierenden philosophischen, therapeutischen und pädagogischen Methoden zugeordnet.

1.1 Der Mensch im holistischen Weltbild

Indigene Kulturen rund um den Erdball hatten ein holistisches Verständnis der Welt, in der sie existierten. Mensch und Natur waren miteinander als ein unteilbares Ganzes verflochten. In den frühen Kosmologien wurden die natürlichen Elemente von Erde, Wasser, Feuer und Luft als die Komponenten des Lebens gesehen, aus denen alles, einschließlich des menschlichen Körpers, erschaffen war. (vgl. Johnson 2018, 87)

Auf diesen Grundkomponenten des Lebendigen basieren auch antike und traditionelle Methoden der Heilkunst. Hippokrates, der lange als der Begründer der westlichen Medizin galt, entwickelte im 5. Jahrhundert vor Christus eine Theorie, gemäß derer physische und psychische Krankheit durch ein Ungleichgewicht der Elemente entstehen. Mediziner in Griechenland, Rom und in der islamischen Welt übernahmen diese Theorien. Ebenso die indische Medizin des Ayurveda und die Philosophie der traditionellen chinesischen Medizin sehen bis heute den lebendigen menschlichen Organismus als einen Mikrokosmos der ihn umgebenden Welt, eingebettet in die Kräfte der Natur, untrennbar verbunden mit dem funktionellen Ganzen. (vgl. ebd.)

1.2 Dualismus: Trennung von Körper und Geist

Philosophen im antiken Griechenland wie Sokrates, Plato und Aristoteles trennten den Geist vom Körper und der sinnlichen-belebten Natur. Sie waren der Ansicht, dass allein durch den Geist die Wahrheit der Existenz erkannt werden könne. Die körperlich-sinnlichen Wahrnehmungen galten als für den Erkenntnisgewinn ungeeignete, unverlässliche Instrumente. Diese Perspektive beeinflusste die jüdische und christliche Theologie sowie spätere philosophische Schulen. (vgl. ebd.)

„Der Körper enthält nichts, was dem Geist zugerechnet werden könnte. Und der Geist enthält nichts, was zum Körper gehörig wäre.“ (Descartes, zit. in Cerny 2018, 34) Mit diesem Postulat legte der französische Wissenschaftler und Philosoph René Descartes (1596–1650) in der Zeit der Aufklärung den Grundstein dafür, dass bis heute in Wissenschaft, Bildung und Politik der Kognition und Rationalität eine übergeordnete Rolle zugeschrieben wird. Der Körper ist eine vom Geist zu unterscheidende Einheit, von der nicht mehr als ein – möglichst unbemerktes – optimales Funktionieren verlangt wird. Subjektives Erleben, Emotionen und sinnliche Wahrnehmung liegen im Bereich des Irrationalen und damit Bedeutungslosen.

Im 20. Jahrhundert schreibt der Neurowissenschaftler Antonio Damasio über diese tiefe Spaltung im menschlichen Denken:

“This is Descartes’ error: the abyssal separation between body and mind, between the sizable, dimensioned, mechanically operated, infinitely divisible body stuff on the one hand, and the unsizable, undimensioned, unpush-pullable, nondivisible mind stuff (...) the separation of the most refined operations of the mind from the structure and operation of a biological organism.“ (Damasio, zit. in de Brujin 2012, 143f)

Dieses Gedankengut der Trennung von Geist und Körper wirkt im Begriff „Körper“, der in unserer Zeit nicht nur in der Alltagssprache, sondern auch in der Medizin verwendet wird, um die menschliche Physis und ihre fundamentalen Lebensfunktionen zu bezeichnen. Dieser Körper wird vermessen, beobachtet, kategorisiert, statistisch verglichen. Das Wort „Körper“ leitet sich vom lateinischen *corpus* ab, das „Leib“ und „Körper“, aber auch „Leichnam“, „Leiche“ und „Fleisch“ bedeutet.

(vgl. Frag Cäsar, URL: <https://www.frag-caesar.de/lateinwoerterbuch/corpus-uebersetzung.html> [05.02.2019])

Noch Ende des 18. Jahrhunderts schreibt der Verfasser eines Synonyma-Lexikons, dass der Begriff „Körper“ für leblose Dinge gebraucht werde. Wir kennen geometrische, physikalische, mechanische Körper und abstrakte Körper wie den „Lehrkörper“, „Fremdkörper“ oder die „Körperschaft“. (vgl. Stejskal 2017, 7) Lebendiges hingegen wird in der deutschen Sprache über viele Jahrhunderte lang mit dem Wort „Leib“ bezeichnet. Diesem Begriff widmet sich der nächste Absatz.

1.3 Der Leib: die „dritte Dimension“

Das Wort „Leib“ leitet sich vom althochdeutschen (8. Jh.) Wort *līb* ab, das gleichbedeutend mit „Leben“ oder „Lebensweise“ ist. (vgl. Duden, URL: <https://www.duden.de/rechtschreibung/Leib> [05.02.2019]) Es bezeichnete bestimmte Körperteile wie den Rumpf, den Bauch oder den Magen, aber auch den ganzen lebendigen Menschen. Im modernen Sprachgebrauch mutet „Leib“ als Synonym für den „Körper“ überhöht und veraltet an. In gewissen Redewendungen wird der Ausdruck aber noch verwendet: „mit Leib und Seele bei der Sache sein“, „sich etwas ganz und gar einverleiben“, „Leib und Leben aufs Spiel setzen“ oder „etwas am eigenen Leib erfahren“. All diese Redewendungen drücken aus, dass die Person zur Gänze in das Geschehen involviert ist. Es gibt keine Anteile, die unbeteiligt wären.

1.3.1 Die Phänomenologie des Leibes

Zu Beginn des 20. Jahrhunderts begründete Edmund Husserl die Phänomenologie. Anstatt die Natur und den Menschen als vermessbare Objekte zu behandeln, wollte er sich mit dieser Philosophie „der Welt, wie sie in ihrer gefühlten Unmittelbarkeit erfahren wird, zuwenden“ (Abram 2012, 56). Er erkannte: „Der Körper, dieses geheimnisvolle, facettenreiche Phänomen, scheint das eigene Bewusstsein ständig zu begleiten und sogar dessen Sitz innerhalb des Erscheinungsfeldes zu sein.“ (ebd., 57) Husserl behielt allerdings die Vorstellung eines transzendentalen

Selbst bei, das letztendlich trennbar ist von den Phänomenen, über die es nachdenkt und die es als gegeben voraussetzt.

Der Philosoph Maurice Merleau-Ponty (1908–1961) radikalisierte Husserls Phänomenologie:

„Wenn eben dieser Körper meine Präsenz in der Welt ist, wenn allein der Körper mir ermöglicht, in Beziehung zu anderen Präsenzen zu treten, wenn ich ohne diese Augen, ohne diese Stimme, ohne diese Hände unfähig wäre, andere Dinge und Wesen zu sehen, zu schmecken, zu ertasten oder von ihnen berührt zu werden – wenn also ohne diesen Körper keine Erfahrung möglich wäre – so wäre der Körper selbst das wahre Subjekt der Erfahrung.“ (ebd., 65)

Hier setzt Merleau-Ponty an, indem er das Subjekt - das erfahrende „Selbst“ – als körperlichen Organismus identifiziert.

Aus diesen Erkenntnissen heraus formulierte Merleau-Ponty seinen Leibbegriff. „Leib“ ist für ihn die vermittelnde Instanz zwischen Geist und Körper, er nennt ihn „die dritte Dimension“. Neben den Sinnesorganen, die die Umwelt wahrnehmen, braucht es – nach Merleau-Ponty – einen Sinn, der diese Einzelwahrnehmungen zusammensetzt. Das ist der „Leib“, ein Medium, das die Welt strukturiert und Orientierung bietet, ein Medium des „Zur-Welt-Seins“, wie er es nannte. (vgl. Gugutzer 2013, 75f)

In seiner Sichtweise ging er noch weiter und postulierte, dass der Leib nicht nur das Instrument der Wahrnehmung, sondern untrennbar von der ihn umgebenden Welt sei. Durch die „Interkorporalität“ ist der Mensch, der Leib ist, immer verwoben mit seiner sozialen und kulturellen Umwelt sowie mit den Gegebenheiten der Natur. (vgl. Johnson 2018, 89) Diese Perspektive ist der philosophische Beitrag zur ökologischen Sichtweise, die in Kapitel 4 dieser Arbeit weiter thematisiert werden soll.

1.3.2 Leibtherapien

Im 20. Jahrhundert entstanden im deutschsprachigen Raum Ansätze von Therapie und Selbsterfahrung, die explizit den Leib und das Leiberleben in den Mittelpunkt stellten. Nach dem Jahrhundert der industriellen Revolution mit stark beschleunigter Entwicklung von Technik, Wissenschaften und Produktivität gab es eine neue Sehnsucht nach Natur und Naturverbundenheit. Aus der Jugendbewegung dieser Zeit entstanden reformpädagogische Ansätze, die Freikörperkultur, ein neues Bewusstsein für Gesundheit durch Bewegung, neue Formen des Tanzes und der Therapie. (vgl. Moscovici 1989)

Ohne auf ihre einzelnen Methoden einzugehen, seien hier Pionierinnen des 20. Jahrhunderts und Vertreterinnen der Atem- und Leibtherapien genannt: Elsa Gindler, Gerda Alexander, Marianne Fuchs, Ilse Middendorf, Clara Schaffhorst und Hedwig Andersen. (vgl. ebd.)

Der Psychologe und Psychotherapeut Karlfried Graf Dürckheim (1896–1988) unterscheidet „den Körper, den ich habe“ von „dem Leib, der ich bin“. Seine Methode heißt „Personale Leibtherapie“ (früher: Initiatische Leibarbeit). Über die „Arbeit am Leibe“ schreibt er in seinem Buch „Hara“:

„Ihre [der Leibarbeit, Anm. der Verf.] Bedeutung (...) kann freilich erst dann sichtbar werden, wenn die heillose Trennung von Körper und Seele überwunden wird, die immer noch das Feld der Erziehung und der Therapie beherrscht, und an die Stelle des Begriffs eines Körpers, den der Mensch ‚hat‘, das Wissen um den Leib tritt, der man *ist*. Erst dann auch können all die in Tanz, Gymnastik und Sport enthaltenen Möglichkeiten zur Förderung des inneren Menschen und seiner personalen Reife erkannt werden.“ (Dürckheim 1991, 104; Hervorheb. im Orig.)

Dürckheim hat selbst 10 Jahre in Japan verbracht und dort Zen-Buddhismus studiert und praktiziert. Er ist von östlichen Philosophen stark beeinflusst worden. In „Hara“ zitiert er Sato Tsuji:

„Der Mensch ist nur in seiner niedrigsten Dimension ein Dingkörper. Er ist zugleich in der nächst höheren Dimension ein Fleischkörper ... Als Leibkörper aber ist er ein Körper, der einen selbständigen Geist trägt und mit die-

sem eine unlösbare Einheit bildet. Der Leibkörper ist das Gefäß des Weges, und der Lehrweg vom Leibkörper ist die Lehre von dem immer nur mit dem ganzen Leib zu verwirklichenden Weg.“ (ebd., 210)

Mit „Weg“ ist hier der Weg der spirituellen Übung und des spirituellen Wachstums gemeint.

Die „Integrative Bewegungs- und Leibtherapie“ nach Hilarion Petzold (*1944) integriert auf der Grundlage der Gestalttherapie (nach Fritz Perls) verschiedene Ansätze therapeutischer und pädagogischer Art. Als Ausgangspunkt des therapeutischen Handelns sieht Petzold den Leib, die Grundlage aller Lebensprozesse, „da der Leib keine abstrakte Kategorie ist, sondern leibhaftiges In-der-Welt-Sein und In-der-Welt-Handeln“ (Petzold, zit. in Frohne 1981, 108). Der Leib ist relational, er weist aus, dass wir als menschliche Wesen Koexistierende sind. Unser Leib ist Wahrnehmungsleib, als Träger eines Leibgedächtnisses ist er Zeitleib, als der Leib, der Rollen verkörpert, ist er „social body“. Petzold spricht sogar von einem Arbeitsleib (der dafür geschaffen ist, Dinge in die Hand zu nehmen und zu gestalten) und dem Corps ésthétique, dem Leib der in seiner Schönheit in der Kunst dargestellt wird. (vgl. Petzold 1996, 298f)

Darüber hinaus sieht Petzold den Leib als ein Organ der Erkenntnis:

„Der wahrnehmende und erkennende Leib, der ‚informierte Leib‘ (Petzold 1970c) ist Subjekt und Objekt der Information und Erkenntnis zugleich, d.h. im Leib koinzidieren Sein und Erkenntnis. Der Leib, der wahrnimmt, speichert in kognitiven (...) Prozessen das Wahrgenommene. Ohne die perzeptiven und zerebralen Aktivitäten des Leibes wird Erkenntnis nicht möglich. Er ist nicht nur ihr Apriori (Apel 1985), *Leib ist Erkenntnis*.“ (ebd., 297; Hervorheb. im Orig.)

Als weitere Vertreter von Methoden, die in Mitteleuropa bekannt wurden, können Moshé Feldenkrais, Rudolf Konrad und F. M. Alexander genannt werden. Sie sehen ihre Zugänge nicht als Therapieformen, sondern als Lernwege mit heilsamer Wirkung. Diese Positionierung haben mehrere Methoden des Embodiment gemeinsam, wie in der vorliegenden Arbeit noch zu lesen sein wird.

1.3.3 „Körper“ und „Leib“ im Sprachgebrauch

Die Verfasserin dieser Arbeit entschließt sich, im weiteren Text bevorzugt das Wort „Leib“ zu verwenden, da es die dem Kontext der ganzheitlichen Persönlichkeitsbildung und psychosozialen Beratung am besten entsprechende Bezeichnung darstellt. Sie erlaubt sich aber, den Begriff „Körper“ ebenfalls zu gebrauchen, da er im allgemeinen Sprachverständnis der gängigere ist. Die Verwendung beider Begriffe mag ein Abbild der sich überlappenden Weltbilder sein, die in der heutigen Zeit gleichermaßen wirksam sind. Hierzu äußert sich Nobelpreisträger Werner Heisenberg: „Die Spaltung hat sich in den auf Descartes folgenden Jahrhunderten tief im menschlichen Geist eingenistet. Es wird noch viel Zeit vergehen, bis sie durch eine wirklich andersartige Haltung gegenüber der Wirklichkeit ersetzt werden wird.“ (Heisenberg, zit. in Cerny 2018, 36)

Auch Kurt Richter erkennt, dass der etablierte Sprachgebrauch die Trennung von Körper und Geist immer wieder von Neuem aufrechterhält. Er versucht sich mit einem eigenen Begriff, dem „Körper-Selbst“. „Das Selbst repräsentiert das lebendige Prinzip, dessen materielle Grundlage der Körper ist.“ (Richter 2011, 158)

1.4 Soma und Somatics

Nicht nur in Europa, auch in anderen Ländern der westlichen Welt entstanden im 20. Jahrhundert neue, leiborientierte Methoden. Eine wichtige Rolle für die Verbreitung spielte die Zeit des Nationalsozialismus und des 2. Weltkriegs, da einige Pionierinnen und Pioniere sowie Vertreter/-innen der ersten Schülergeneration emigrieren mussten. (vgl. Eddy 2017 und Moscovici 1989)

Die Verfasserin dieser Arbeit möchte den Blick in die USA lenken, wo es inzwischen ein breitgefächertes Spektrum an Methoden gibt, die unter dem Namen „Somatics“ zusammengefasst werden.

Thomas Hanna (1928–1990), ein Philosoph und früherer Schüler von Moshé Feldenkrais, schrieb in den 1970er Jahren das Buch „Bodies in Revolt: A Primer in Somatic Thinking“. Hanna verwendete den Begriff „Soma“, das aus dem Griechi-

schen kommt und gleichgesetzt werden kann mit „Leib“: „A soma is any individual embodiment of a process, which endures and adapts through time, and it remains a soma as long as it lives. The moment that it dies it ceases to be a soma and becomes a body.“ (Hanna, zit. in Eddy 2017, 5)

Die Merkmale, die „Soma“ im Gegensatz zu „Body“ kennzeichnen:

1. Es handelt sich um den Körper in seiner Ganzheit und Lebendigkeit („the body of life“).
2. Der menschliche Körper ist kein gleichbleibendes Objekt, sondern ein Prozess von Veränderung und Anpassung.
3. Mit „individual embodiment“ ist gemeint, dass es sich bei „Soma“ um den von innen gefühlten und subjektiv erlebten Körper handelt. Hanna geht sogar noch weiter: „The living body is able to be aware of itself.“ (Hanna, zit. in ebd.). Dazu mehr in Absatz 1.5 über Embodiment.

Hanna definierte in seinen Schriften „Somatics“ als das Feld, in dem das „Soma“ erforscht wird. Wie viele seiner Kolleg/-inn/-en forschte und praktizierte Thomas Hanna mit dem Ziel zu verstehen, wie lebendige Körper sich selbst regulieren, wie Menschen durch gezielte Aufmerksamkeitsschulung ihre Wahrnehmung erweitern und dadurch Bewegung bzw. Verhalten aktualisieren können. Das nannte er „Somatic Education“. (vgl. ebd., 6)

„Somatic Education“ ist mehr als ein Weg, um physische Haltung und Bewegung positiv zu beeinflussen. Vielmehr gründen alle Gedanken und abstrakten Konzepte in Leiberfahrungen. Die subjektive, gefühlte Erfahrung des Körpers bildet ein wichtiges Fundament für menschliche Kognition und Sprache sowie für Emotionen und ihren Ausdruck.

Es ist auffallend, dass mehrere Vertreter/-innen der Somatics-Strömung sich mit östlichen Philosophien und Meditationspraktiken beschäftigten. So wird dem menschlichen Verstand in den meisten Ansätzen eher eine Rolle des aufmerksamen Beobachters in einer akzeptierenden Grundhaltung als der einer Kontroll- und Führungsfunktion zugeteilt. Dies ermöglicht Praktizierenden, mit Gedanken und

Emotionen anders umzugehen, nicht automatisch aus eingelernten Mustern heraus zu reagieren oder sich selbst kognitiv zu steuern. Aus der beobachtenden, akzeptierenden Haltung heraus entsteht im gegenwärtigen Moment die Möglichkeit, auf im Körper vorhandene, aber bis dato ungenützte Ressourcen zurückzugreifen. (vgl. ebd., 261ff)

Das Gewahrsein im Leib und für den Leib ist die Basis für unterschiedliche Methoden im Feld von Pädagogik, Therapie, Beratung, Tanz, Sport, Gesundheitsförderung und Kunst. Es gibt „Somatic Dance“, „Somatic Arts“ und „Somatic Fitness“. Weiters gibt es den leiborientierten Zugang in Beratung und Therapie unter den Bezeichnungen „Somatic Counselling“ und „Somatic Psychology“, der inzwischen an vielen Universitäten in den USA in eigenen Studiengängen belegt werden kann. (vgl. ebd., 142) In den letzten Jahren entstand in der Somatics-Szene in den USA eine leiborientierte Form des Schreibens, bezeichnet als „Somatic Writing“. (vgl. Johnson 2018, 13) Im Dezember 2018 fand in New York City das erste Annual Somatic Writing Symposium statt.

Fast 30 verschiedene somatische Methoden versammeln sich im 1988 gegründeten Dachverband ISMETA – International Somatic Movement Education and Therapy Association –, die vor allem Ausbildungsstätten und Praktizierende in den USA und Europa vereint. (vgl. ebd., 92 und URL: <https://ismeta.org> [12.04.2019])

Die Adjektive „somatisch“ und „leiborientiert“ werden im weiteren Sprachgebrauch dieser Masterarbeit synonym verwendet.

1.5 Embodiment

Der Begriff „Embodiment“ hat in der englischen Sprache ursprünglich variierende Bedeutungen wie „Einverleibung“, „Aufnahme“, „Personifizierung“, „Eingliederung“ oder „Inbegriff“. (vgl. LEO, URL: <https://dict.leo.org/englisch-deutsch/embodiment> [12.04.2019]) Im Praxisfeld der Somatic Education im englischsprachigen Raum hat „Embodiment“ eine spezifische Konnotation bekommen. Es entspricht einerseits dem Prozess der Bewusstwerdung im Leib durch Bewegung, Atmung und

Aufmerksamkeit.² Andererseits meint Embodiment auch die Wirkung bzw. das Ergebnis dieser Lern- und Bewusstwerdungsprozesse: eine bewusste, lebendige Präsenz im eigenen Leib. (vgl. Hartley 1989, 305)

1.5.1 Kritische Anmerkung zum Gebrauch des Begriffs „Embodiment“ im Kontext der Kognitionswissenschaften

Die Verfasserin dieser Arbeit, die selbst langjährige, intensive Ausbildungen in Somatic Education in den USA besucht hat, möchte einen kritischen Kommentar zum Gebrauch des Wortes „Embodiment“ im deutschsprachigen Raum im Kontext von Psychologie und Kognitionswissenschaften äußern. Als Beispiel sei das Buch „Embodiment“ von Storch, Cantieni, Hüther und Tschacher (2011) genannt. Der Untertitel dieser Publikation heißt: „Die Wechselwirkung von Körper und Psyche verstehen und nutzen“.

Wie im Untertitel angedeutet, wird beim Lesen dieses Buches klar, dass die Autor/-inn/-en vom dualistischen, kartesischen Menschenbild ausgehen. Körper und Psyche unterscheiden sich voneinander. Eine Abbildung im Buch zeigt, dass die Psyche im Kopf des Menschen verortet wird und der Körper dem Rest des Menschen entspricht (siehe Abbildung 1).

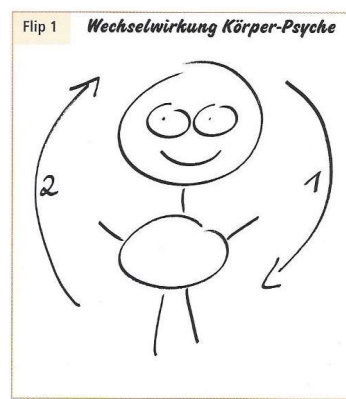


Abbildung 1: Wechselwirkung Körper–Psyche

Quelle: Storch [u. a.] 2011, 136

² Die Mittel des Embodiment werden detailliert in Kapitel 2 beschrieben.

Die Wechselwirkung wird durch Pfeile veranschaulicht, wobei die Nummerierung der Wirkungspfeile für sich spricht: Nummer 1 stellt die Wirkung des „Kopfes“ auf den Körper dar, Nummer 2 – und damit „zweitrangig“ – ist die Wirkung des Körpers auf die Psyche.³

Die Wechselwirkung von Körper und Psyche wird anerkannt, im Modell der Autor/-inn/-en jedoch vorrangig für Selbstmanagement und Selbstoptimierung genutzt. Die Wortwahl lässt zuweilen eher an Selbstmanipulation denken. So lauten Überschriften im Kapitel von Maja Storch: „Eine erwünschte psychische Verfassung mit Embodiment erzeugen“ (ebd., 65) oder „Eine unerwünschte psychische Verfassung mit Embodiment loswerden“ (ebd., 63) und „Das Auftauchen einer unerwünschten psychischen Verfassung mit Embodiment präventiv verhindern“ (ebd., 67). In der praktischen Ausführung des im Buch beschriebenen Embodiments geht es fast ausschließlich um die Wirkung von aufrechter oder weniger aufrechter Körperhaltung auf das eigene Selbstbewusstsein und die eigene Gefühlsstimung.

Die Haltung, die hinter der Präsentation der wissenschaftlichen Erkenntnisse oder auch der praktischen Umsetzung von Embodiment nach Storch und Cantieni zu scheinen steht, lässt ein Verständnis von Leibphilosophie als bewusst gelebte Lebendigkeit vermissen. Die geistige Haltung von Machbarkeit und Kontrolle über den Körper steht im Vordergrund. „Wenn das individuelle neuronale Netz dann erschaffen wurde, kann der Körper erfolgreich als Kontrollpartner eingesetzt werden, (...)“ (ebd., 67)

1.5.2 Embodiment als Kontinuum von innerer und äußerer Wahrnehmung

Was ist nun Embodiment? Die Verfasserin dieser Arbeit möchte Modelle vorstellen, die versuchen, das Paradigma des Dualismus zu überwinden. Embodiment kann demnach ein Beitrag zur Bewusstseinsentwicklung sein.

³ Dies widerspricht den neuesten neurobiologischen Erkenntnissen, wonach die nervlichen Verbindungen des autonomen Nervensystems, das die inneren Organe versorgt, weitaus mehr sensorische Bahnen aufweisen als motorische (siehe Kapitel 2, Absatz 2.2.3).

Nach Fritz Perls (1893–1970), dem Mitbegründer der Gestalttherapie, kann das Dilemma nicht nur in einer Trennung zwischen Körper und Psyche bestehen, sondern in den gedanklichen Aktivitäten, die sich mit Vergangenheit und Zukunft statt mit dem gegenwärtigen Moment beschäftigen. Durch Bewusstheit (Awareness) bekommt die Realität ein Aktualitätsgefühl. (vgl. Frohne 1981, 53f)

Laut John O. Stevens, einem Kollegen von Fritz Perls, bezieht sich die bewusste Wahrnehmung auf drei Ebenen des Erlebens (vgl. Stevens 2017, 15):

1. Bewusstheit in Bezug auf das Selbst (Innen)
2. Bewusstheit in Bezug auf die Welt (Außen)
3. Bewusstheit in Bezug auf das, was dazwischen liegt, die „intermediäre Zone“, die eine Person oft daran hindert, mit sich selbst oder mit der Welt in Kontakt zu sein

Frohne schreibt darüber:

„Die dritte Art von Bewußtheit ist in der Regel das Ergebnis der Wahrnehmungsprozesse, die sich auf das Innen und das Außen beziehen. (...) Oft jedoch verhindert das Denken, Erklären, Interpretieren, etc. eine Bewußtheit, die real ist. (...) Dies geschieht z.B. durch Fixierungen, durch Festhalten und Anklammern an vergangenen Erlebnissen und Zukunftsträumen, die mit dem Moment und der Gegenwart nichts zu tun haben; durch Vorstellungen über wie etwas zu sein hat; (...) durch Reden über Gefühle, ohne daß diese erlebt wurden, etc.“ (Frohne 1981, 53)

Wenn Wahrnehmungen dieser intermediären Zone auf den gegenwärtigen Moment und das leibliche Erleben bezogen werden, werden die Wahrnehmungen real. Innen und Außen verschränken sich, sie stimmen überein.

Der Vorgang des In-Bezug-Setzens und Aktualisierens ist die Essenz der körperorientierten Gesprächsführung, wie sie z. B. in der Integrativen Körperarbeit eingesetzt und in dieser Arbeit beschrieben wird. Hier möchte die Verfasserin dieser Arbeit erneut auf die akzeptierende Grundhaltung hinweisen: Es geht nicht darum, Gedanken, Vorstellungen und Gefühle zu vermeiden, zu verurteilen oder zu verändern. In dem Moment, wo sie jedoch in Bezug zum Leib und zum gegenwärtigen

gen Erleben gesetzt werden, bekommen sie ihren Platz innerhalb der Gesamtheit, sie können sich integrieren.

Bonnie Bainbridge Cohen (*1943), Begründerin der Methode „Body-Mind Centering“ (BMC) beschreibt den Prozess von Embodiment als durchlässige Kommunikation zwischen dem inneren und äußeren Erleben. (vgl. Cohen 1993, 1) Zur bildlichen Verdeutlichung dieses Vorgangs verwendet sie die Möbiusschleife⁴ (siehe Abbildung 2).

SENSING, FEELING, AND ACTION

The Experiential Anatomy of
Body-Mind Centering



Bonnie Bainbridge Cohen

Abbildung 2: Möbiusschleife

Quelle: Cohen 1993, inneres Deckblatt

Zu den Eigenschaften der Schleife gehört, dass es weder ein Oben und Unten noch Innen und Außen gibt. Das vermeintlich Innere der Schleife geht in ein Außen über, das sich wiederum nach innen dreht, und so weiter. Die inneren Bewegungen und Wahrnehmungen des Körpers werden durch Ausdruck und Bewegung zu äußeren Wahrnehmungen und wieder zu inneren. Susan Aposhyan schreibt im Vorwort zu Cohen: „BMC merges the conceptual and experiential, shifting between observing and embodying. From this union arises an understanding,

⁴ Das verschlungene Band entsteht, wenn man einen längeren Streifen entlang der Längsachse um 180 Grad dreht und die beiden Enden zusammenklebt. Das Band fasziniert Mathematiker/-innen, Philosoph/-inn/-en und Künstler/-innen. (vgl. experimentis. Physik für alle, URL: <https://www.experimentis.de/experimente-versuche/mechanik/moebiusband-moebiuschleife-tricks/> [12.04.2019])

from the inside out and the outside in, of how an individual is doing or being *anything*, (...).“ (Aposhyan, in: Cohen 1993, vii; Hervorheb. im Orig.)

Bonnie Bainbridge Cohen legt kein besonderes Augenmerk auf die Vorgänge in der von Perls benannten „intermediären Zone“, in denen Denken, Planen, Phantasien, Vorurteile etc. angesiedelt sind. Körperliche Blockaden bezeichnet sie als „Mind watching itself“ (ebd.), damit meint sie den Verstand, der sich selbst beobachtet. Sie verortet Bewusstsein in allen Geweben und Zellen des Körpers und lädt dazu ein, den Verstand in den Hintergrund und offene Wahrnehmung für das „bodily mind“ in den Vordergrund kommen zu lassen:

„Embodiment is the cells' awareness of themselves. It is a direct experience; there are no intermediary steps or translations. There is the fully known consciousness of the experienced moment initiated from the cells themselves. In this instance the brain is the last to know. There is complete knowing. Out of this embodiment process emerges feeling, thinking, witnessing, understanding.“ (ebd.)

Findet sich hier der „Leib“ nach Merleau-Ponty wieder, das Medium des „Zur-Welt-Seins“? Das Leibphänomen wird auch in der Aussage des amerikanischen Literatur- und Mythologieprofessors Joseph Campbells veranschaulicht, in der er Bezug nimmt auf die Frage nach dem Sinn des Lebens und sie in der unmittelbaren Resonanz zwischen der inneren und äußeren Realität beantwortet sieht. In der Erfahrung von Lebendigkeit sieht er die Erfahrung von Glückseligkeit. Diese Erfahrung kann durch Embodimentprozesse ermöglicht werden.

„People say that what we're all seeking is a meaning of life. I don't think that's what we're really seeking. I think that what we're seeking is an experience of being alive, so that our life experiences on the pure physical plane will have resonances with our own innermost being and reality, so that we actually feel the rapture of being alive.“ (Campbell, in: Johnson 2018, 89)

1.6 Resümee und Ausblick

Angesichts der vorherrschenden gesellschaftlichen Probleme lässt sich berechtigt fragen, ob Embodiment eine Luxusbeschäftigung für eine kleine Gruppe von Menschen ist, die das Privileg haben, sich mit Bewusstseinsbildung zu beschäftigen.

Oder ist Embodiment eine naturgegebene, inhärente Ressource, auf die jeder lebendige Mensch zurückgreifen kann und die wiedererinnert werden sollte? Der Somatics-Forscher Rae Johnson meint dazu: „(...) it is not conceived of as a return to some idealized, natural, or ‚authentic‘ state of connection with our corporeal selves.“ (Johnson 2018, 96f) Er meint, es handle sich nicht um eine Bewegung „zurück zur Natur“. „Rather, this integration of somatic experience (...) should be viewed as a cultivation of a capacity for deeper and richer forms of consciousness.“ (ebd.) Johnson beruft sich damit auf Thomas Hanna, der Embodiment als „Evolution des Soma“ bezeichnet hat. Die Entwicklung von sogenannten somatischen Kompetenzen sei „a new territory for us as a species, not a reclaiming of old ground“ (ebd.).

2 Grundlagen, Praxis und Wirkweisen des Embodiment

2.1 Wissenschaftliche Grundlagen somatischer Lern- und Entwicklungsprozesse

In den vergangenen Jahrzehnten gab es in der medizinischen Grundlagenforschung Entdeckungen, die das Verständnis über die Zusammenhänge von Körper, Geist und Umwelt sowie ihre Bedeutung für die Gesundheit erheblich veränderten. Was die Pionierinnen und Pioniere der Leibarbeit vor ca. 100 Jahren in ihrer praktischen Arbeit als wirksam fanden und was die Leibphilosophen in der Phänomenologie beobachteten, ist nun medizinisch erforscht und beschrieben. Diese Erkenntnisse geben eine nachvollziehbare Basis zu der Frage, wie und warum somatische Lern- und Entwicklungsprozesse wirken. Im Folgenden sollen ausgewählte Sachverhalte überblicksmäßig dargestellt werden.

2.1.1 Epigenetik

In den 40er Jahren des vergangenen Jahrhunderts erforschten Biologen zum ersten Mal molekulare Mechanismen, durch die Genaktivität aus der Umgebung gesteuert wird. Das daraus entstandene Fachgebiet der Epigenetik beobachtet, dass das Verhalten, die Fähigkeiten und der Gesundheitszustand eines Menschen nicht allein durch die vererbten Gene bestimmt werden. Vielmehr werden durch Prägungen, Erziehung, Gefühle, Stress, Ernährung, förderliche oder schädigende Umwelteinflüsse bestimmte Gene an- oder abgeschaltet. (vgl. Lipton 2007, 25f)

Der Biologe Bruce Lipton beschreibt, dass die Gesundheit und das Überleben einer Zelle nicht im Voraus durch die Gene programmiert sind, sondern von ihrer Fähigkeit abhängen, dynamisch auf Veränderungen in ihrer Umgebung zu reagieren. Dafür wird eine funktionierende Membran mit Rezeptor- und Effektormolekülen benötigt. (vgl. ebd., 84f) Die Rezeptoren in der Zellmembran setzen Umweltinformationen in das Verhalten des Organismus um. Lipton spricht hier von einem intelligenten, resilienten Verhalten der Zellen. (vgl. ebd., 90)

Der Neurobiologe und Arzt Joachim Bauer postuliert, dass Gefühle, Ereignisse und Lebensstile sich als steuernde Wirkfaktoren auf die Aktivität der menschlichen Gene auswirken. „Alles, was wir geistig tun, seelisch fühlen und in Beziehungen gestalten, findet seinen Niederschlag in körperlichen Strukturen.“ (Bauer 2002, 8)

Relevant für das Feld von Beratung und Coaching ist, dass die Verminderung von Stress, die bewusste Gestaltung der Lebensumgebung und ein konstruktiver Umgang mit Gefühlen die Gesundheit auf zellulärer Ebene direkt beeinflussen und fördern können.

2.1.2 Psycho-Neuro-Endokrino-Immunologie (PNEI)

Zellen und Gene reagieren nicht als singuläre Strukturen, sondern sind funktional eingebettet in neurologische Netzwerke. Die neurologischen Netzwerke wiederum sind Mittler zwischen allen Geweben, Organen und funktionalen Systemen des gesamten Organismus. Erst in den letzten zwei Jahrzehnten des 20. Jahrhunderts entstand der Forschungszweig der Psycho-Neuro-Immunologie, der im gegenwärtigen Jahrhundert noch um den Bereich der Endokrinologie (= Lehre des Drüsen- und Hormonsystems) erweitert wurde.

Im Bereich der Krebsforschung konnten Wissenschaftler/-innen die Wirkungen von psychischen Zuständen auf das Immunsystem nachweisen:

„Diese Studien zeigen das Zusammenspiel zwischen Gedanken, Emotionen, Lebenssituationen und immunologischen Prozessen auf und dass Wahrnehmungen und innere Vorstellungen chemische Wirkungen im Körper hervorrufen, indem Neurotransmitter (Botenstoffe) von den Nervenzellen erzeugt und deren Information direkt von den weißen Blutkörperchen als Bestandteile des Immunsystems über entsprechende Rezeptoren angenommen werden.“ (Koppe 2005, 32)

Die Studien der PNEI machen deutlich, wie eng verwoben Psyche und Körper zusammenwirken. Durch verkörperte Selbstwahrnehmung und die Visualisierung von inneren Bildern können innere körperliche Vorgänge beeinflusst werden:

„Die neuronalen Bahnen, die uns erlauben, unsere inneren Körperzustände wie Empfindungen und Emotionen wahrzunehmen, sind auf das engste verknüpft mit neuronalen Bahnen zur Regulation von Körperprozessen, die die mentale und körperliche Gesundheit aufrechterhalten.“ (Fogel 2009, 37)

2.1.3 Neuroplastizität

Die gesamte frühkindliche Entwicklung beruht auf Lernprozessen, in denen neurologische Verschaltungen etabliert und durch Wiederholung gesichert werden. Jeder Lernschritt dient als Fundament für weitere Entwicklungsschritte. Dazu gehören Prägungen und Lernen auf sensomotorischer, emotionaler und vegetativer Ebene. Nicht nur Fertigkeiten wie Rollen, Robben, Kriechen, Stehen und Gehen sind Errungenschaften von Lernprozessen, auch emotionales Erleben in sozialen Kontakten, das Gefühl von Bindung und Sicherheit, Reaktionen von Stress oder Entspannung werden als Grundlagen gelernt, auf die sich ein Mensch in jeder weiteren Lebenssituation bezieht. Mittels Koppelung von Erregungsmustern aus verschiedenen Sinneskanälen werden die vielfältigen Ebenen des Erlebens und Handelns durch assoziative Bereiche im Gehirn miteinander verschaltet. (vgl. Hüther, in: Storch [u. a.] 2011, 92)

Im Laufe der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts gaben Forschungen immer mehr Aufschluss über die plastische Formbarkeit des Gehirns und aller neuronalen Verschaltungen, selbst weit in das Erwachsenenalter hinein. Diese Formbarkeit betrifft wiederum nicht nur motorische Fertigkeiten, sondern auch sensorische und emotionale Vorgänge im Körper. Die Hirnforschung zeigt:

„dass wir uns zu jedem Zeitpunkt unseres Lebens auch neu konstruieren können, indem wir irgendeines dieser alten motorischen, sensorischen oder affektiven Muster verlassen, also anders zu sehen, zu fühlen oder zu handeln beginnen, als bisher. Und wenn es gelingt, auf einer dieser Ebenen ein neues Muster auszubilden, so werden alle anderen Ebenen davon gleichsam ‚mitgezogen‘.“ (ebd.)

Trökes und Knothe heben noch einmal hervor, dass auch emotionale Erfahrungsmuster mit neuen Erfahrungen überschrieben werden können:

„Da unser Gehirn sich immer seinen Nutzungsbedingungen anpasst, bewirkt jeder – in diesem Fall positive – Lernschritt durch die spezifische Aktivierung der Neuromodulatoren eine Veränderung der Beziehungsmuster (der synaptischen Verschaltungen) und durch die dadurch initiierte Gen-Expression nachhaltige strukturelle Veränderungen des Gehirns.“ (ebd., 230)

Somatische Methoden bieten die Werkzeuge, über mehrere Kanäle – den sensorischen, motorischen, affektiven, imaginativen oder sprachlichen – in den etablierten Mustern Veränderung zu bewirken oder neue Nervenverschaltungen zu bilden. Und – wie Prof. Hüther sagt – dabei „alle anderen Ebenen mitzuziehen“.

2.1.4 Polyvagaltheorie

Die Polyvagaltheorie, die der amerikanische Wissenschaftler Stephen Porges etablierte, informiert über instinktive Verhaltensweisen in Stresssituationen. Das menschliche autonome Nervensystem bewertet eine Situation über Neurozeption als sicher, gefährlich oder sogar lebensbedrohlich (siehe auch Punkt 2.2.3.4) und reagiert darauf mit Totstellen, Flucht, Angriff oder sozialer Interaktion in Verbundenheit. Obwohl diese Reaktionen von Natur aus unbewusst sind, ist es möglich, sie zu beobachten, zu benennen und bewusst ihre Regulierung zu fördern – auch hier gilt die Neuroplastizität. Die Therapeutin Deb Dana setzt die Erkenntnisse der Polyvagaltheorie in der Praxis mit Klient/-inn/-en um: „Als äußerst beruhigend können wir die Tatsache verstehen, daß die Flexibilität autonomer Reaktionen über längere Zeit formbar bleibt.“ (Dana 2018, 130)

Besonders relevant sind diese Erkenntnisse in der Beratungsarbeit mit Personen in Bezug auf den Umgang mit Stress – auch traumabedingtem Stress – und in der Aktualisierung von autonomen Reaktionen in privaten und beruflichen Beziehungen. Lebenslanges Lernen auf allen Ebenen ist möglich. Menschen haben die neurologischen Voraussetzungen dafür, Eigenverantwortung für ihre Gesundheit zu übernehmen. (Selbst-)Wahrnehmung und Bewusstheit sind die Instrumente, die im folgenden Absatz im Detail beschrieben werden.

2.2 Wahrnehmung im Zentrum

2.2.1 Wahrnehmung schafft Bewusstheit, Bewusstheit schafft Wahrnehmung

In der Beschäftigung mit deutsch- und englischsprachiger Literatur zum Thema der vorliegenden Arbeit fällt der Verfasserin auf, dass es wiederholt Unschärfen in der Übersetzung der Begriffe Wahrnehmung (*perception*) und Bewusstheit (*awareness*) gibt. Hinter der Übersetzungsunschärfe liegt auch eine Unschärfe im sinn-gemäßen Gebrauch der Begriffe.

„Wahrnehmung ist eine physiologische Aktivität, bei der zuerst Informationen von Sinnesorganen empfangen und aufgenommen werden. Anschließend werden diese im Gehirn mit in der Vergangenheit gemachten Erfahrungen und daraus entstandenen Konstrukten und Schemata verglichen und ausgewertet. Sinnesreize gelten als objektiv, die Wahrnehmung als subjektiv.“ (Lexikon der Ergotherapie, URL: www.ergotherapie.org [14.02.2019])

Was in dieser Definition angedeutet, aber wenig deutlich beschrieben wird: es gibt niemals die reine körperliche Empfindung eines Sinnesreizes, sondern es gibt immer ein Sich-Beziehen mit einer emotionalen Färbung, ein individuelles Maß an Annehmen oder Ablehnen der Empfindung. Das ist entscheidend für unsere innere Balance, für unser Wohlergehen. Es ist aber auch entscheidend in allen Beziehungen, in Kommunikation und Interaktion. (vgl. Fogel 2013, 35f)

Wahrnehmungsvorgänge bleiben im Alltag weitgehend unbewusst. Im Kontext der somatischen Methoden werden sie aktiv bewusst gemacht. Empfindungen, Gefühle und Emotionen werden differenziert und benannt. In dem Sinn ist „Wahrnehmung“ ein Mittel der praktischen Arbeit mit Klient/-inn/-en. Gleichzeitig entsteht durch diesen bewussten Akt der Wahrnehmung mehr „Bewusstheit“ für das, was im Moment geschieht, im Englischen: *awareness*. (vgl. Eddy 2017, 15)

H. Petzold verwendet den englischen Ausdruck *awareness* in der Integrativen Bewegungstherapie: „Ausgangspunkt (...) ist die ‚Awareness‘, die wache Ausrichtung des ‚totalen Sinnesorgans‘ Leib auf das, was in mir und um mich herum vor sich

geht. Diese Ausrichtung (...) ist immer ein Sich-in-Beziehung-setzen.“ (Petzold 1996, 440)

Begriffe, die für diese Art der Bewusstheit in somatischen Methoden geprägt wurden, sind u. a. „Kinetic Awareness“ (Elaine Summers), „Somatic Awareness“ (Bonnie Bainbridge Cohen u. a.), „Somatic Literacy“ (Rae Johnson) oder „Embodied Self-Awareness“ (Alan Fogel).

Es soll noch eine zusätzliche begriffliche Differenzierung gemacht werden: *consciousness* oder „Bewusstsein“ ist laut Duden der von der Psychologie verwendete Begriff für „die Gesamtheit aller jener psychischen Vorgänge, durch die sich der Mensch der Außenwelt und seiner selbst bewusst wird“ (Duden, URL: <https://www.duden.de/rechtschreibung/Bewusstsein> [19.02.2019]). „Bewusstheit“ ist hingegen die Bezeichnung, die im Kontext einer konkreten Handlung oder Wahrnehmung verwendet wird. (vgl. ebd.)

Die Verfasserin dieser Arbeit hat den Versuch gemacht, das kontinuierliche Ineinandergreifen von Sinnesreizen, Wahrnehmung, Bewusstheit und (Un-)Bewusstsein grafisch darzustellen (siehe Abbildung 3).

Die Wahrnehmung steht im Zentrum des Bildes. Sie steht im Zentrum des kontinuierlichen Verlaufs von Veränderungsprozessen im Leben. Damit sind innerleibliche Vorgänge und Vorgänge in der Umwelt gemeint. Diese sind durch das Äußere des Rades dargestellt, das sich ständig weiterdreht. Im somatischen Lernen oder in einer Beratungssituation kann die wahrnehmende Aufmerksamkeit auf die Aspekte Berührung, Bewegung, Atmung, Ausdruck, innere Bilder oder das Gegenüber gerichtet sein. In diesen Momenten entsteht Bewusstheit für einen Atemzug oder die momentane Körperhaltung oder eine Berührung an einer bestimmten Körperstelle. Es sind dies Momente, in denen der Klient innehält, wahrnimmt und benennt, die Lebensprozesse strömen weiter. Ein nächster Moment bringt neue Wahrnehmungen, aus dem Innenleben oder aus der Umwelt. Diese Wahrnehmungen können bewusst gemacht werden oder eher im Bereich des Unbewussten bleiben. Je mehr ein Mensch „embodied“ ist, desto deutlicher und durchgehender

wird die „Bewusstheitslinie“ und desto stärker ausgeprägt ist das Zentrum des Rades, das dem „Lebensrad“ inneren Halt gibt.

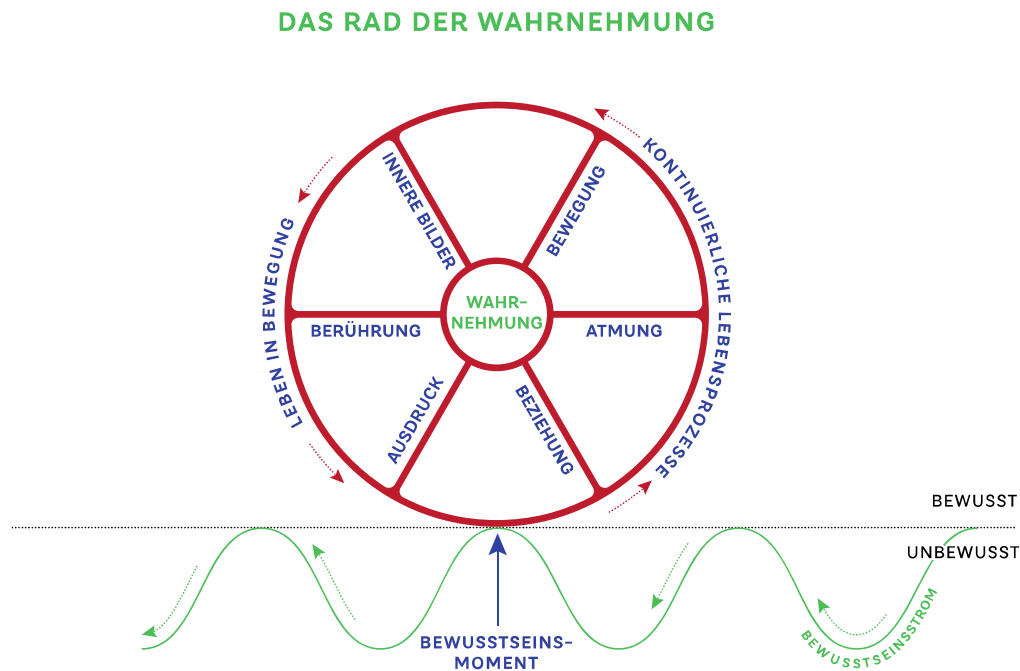


Abbildung 3: Rad der Wahrnehmung

Quelle: Huber 2019

2.2.2 Körperbewusstsein und Wahrnehmung in der Entwicklungspsychologie

Bevor die vielfältigen, dem Menschen zur Verfügung stehenden Wahrnehmungskanäle vorgestellt werden, soll der Vollständigkeit halber auf Begrifflichkeiten eingegangen werden, die in der Entwicklungspsychologie verwendet werden.

- *Körperbewusstsein*: Wahrnehmung des eigenen Körpers und wichtiges Fundament für das Selbstbewusstsein. Ein gesundes Körperbewusstsein ist der Schlüssel zur Erkennung der eigenen motorischen Fähigkeiten und zur Erkennung des eigenen Aktionsrahmens. Das Körperbewusstsein setzt sich aus drei wesentlichen Funktionen zusammen: Körperschema, Kör-

perimago und Körperbegriff. (vgl. Lexikon der Ergotherapie, URL: www.ergotherapie.org/2010/11/01/koerperbewusstsein/ [14.02.2019])

- *Körperschema*: Das Körperschema ist ein weitgehend unbewusstes physiologisches Konstrukt, das aus der Integration der taktilen, propriozeptiven, vestibulären, visuellen und akustischen Informationen besteht. Es ermöglicht die Orientierung im Raum sowie die Orientierung am eigenen Körper (z. B. links/rechts, vorne/hinten, oben/unten). Es steht für automatische Anpassungsleistungen im Bewegungsapparat, für Körperbeherrschung und die Fähigkeit, Gegenstände zu manipulieren. Es ändert sich ständig in Abhängigkeit der Lernerfahrungen und vermittelt auf der anderen Seite eine Konstanz von „So bin ich“. (vgl. Blakeslee 2009, 38f)
- *Körperbild (oder Körperimago)*: Das Körperbild repräsentiert die Vorstellungen, Überzeugungen, Sichtweisen und Haltungen zum eigenen Körper und stellt eine bewusstere Wahrnehmung des eigenen Körpers dar als das Körperschema. Das Körperimago wird beeinflusst von sensomotorischen Funktionen, kommunikativen Fähigkeiten, Wahrnehmung, geistigem Fassungsvermögen, emotionaler Entwicklung und sozialer Anpassung. (vgl. Frostig 1999, 44ff)
- *Körperbegriff*: faktische Kenntnis über den Körper bzw. über einzelne Körperteile und deren Funktionen, z. B. das Wissen, dass der Körper ein Herz für die Blutversorgung hat oder eine Nase zum Riechen (vgl. Lexikon der Ergotherapie, URL: <https://www.ergotherapie.org/2010/11/01/koerperbegriff> [14.02.2019])

Somatische Methoden tragen mit ihren Mitteln und Modalitäten zur Ausbildung und Weiterentwicklung von Körperbewusstsein, Körperschema, Körperimago und Körperbegriff bei. Dennoch möchte die Verfasserin dieser Arbeit hinterfragen, ob hinter den oben angeführten Begriffsdefinitionen die Annahme einer Trennung zwischen dem Körper und dem nicht-leiblichen, beobachtenden Bewusstsein liegt. Ist hier die Rede eher vom „Körper, den ein Mensch hat“ oder – im Gegensatz – von einem „Leib, der ich bin“?

Alan Fogel, ein Körpertherapeut, der sich intensiv mit den neurologischen Grundlagen von verkörperter Selbstwahrnehmung beschäftigt hat, weist darauf hin, dass „*der Geist Teil des Körpers ist und der Körper einen eigenen Geist hat*“ (Fogel 2013, 39; Hervorheb. im Orig.). Darüber hinaus betont er, dass der Körper ein dynamisches, sich ständig veränderndes System ist:

„Es ist sinnvoller, sich den Körper als einen *Prozess* vorzustellen und nicht als ein *Gebilde* von Zellen und Organen. Zellen sind immer lebendig und verändern sich. Flüssigkeiten und elektrische Impulse bewegen sich immer in ihrem Inneren und zwischen den Zellen.“ (ebd., 38; Hervorheb. im Orig.)

Es stellt sich die Frage, ob sich in Psychologie und Pädagogik der Leibbegriff oder das Verständnis von „Soma“ zu den bestehenden Begriffen dazugesellen und sich mit ihnen verbinden kann.

2.2.3 Komponenten der Wahrnehmung

Im Folgenden sollen die Komponenten von Wahrnehmung dargelegt werden, auf die sich somatische Methoden stützen und die unsere verkörperte Selbstwahrnehmung umfassen.

2.2.3.1 Exterozeption

Bei *Exterozeption* handelt es sich um die Aufnahme und Verarbeitung von Sinnesreizen aus der Um- und Außenwelt. Es werden Fernsinne (Hören und Sehen) von Nahsinnen unterschieden. Bei letzteren kommt es zum unmittelbaren Körperkontakt: Schmecken, Riechen⁵, Tasten.

Für das Leibbewusstsein hat der Tastsinn einen besonderen Stellenwert. In der Haut sind eine Vielzahl von Nervenendigungen und Tastkörperchen eingelagert, die unterschiedlichste Reize aufnehmen. So gibt es Nervenendigungen für Schmerz-, Wärme- und Kälteempfindung und für die Registrierung von feinsten Berührung bei der Bewegung der Haare. Eingekapselte Körperchen ermöglichen

⁵ Riechen wird in manchen Quellen auch den Fernsinnen zugeteilt.

uns das Unterscheiden von rauen, glatten, spitzen, stumpfen Oberflächen sowie das Empfinden von Druck oder Vibration. (vgl. Kahle 1991, 296ff)

2.2.3.2 Interozeption

Interozeption nimmt ihren Anfang bei den Ergorezeptoren, die zuständig sind für die Wahrnehmung des inneren Zustandes verschiedener Körpergewebe. (vgl. Fogel 2013, 41) Für gewöhnlich bleibt ein Großteil dieser Wahrnehmungen im Bereich des Unbewussten, außer jemand leidet unter Krankheit und Schmerzen.

Leibarbeit schult und fördert das Bewusstsein für Empfindungen der inneren Organe, auch genannt *Viszerozeption*. Dies sind zum Beispiel der Herzschlag, die Atembewegung, Druck oder Dehnung im Darmtrakt. Weiters gehört zur Interozeption das Gefühl von Hitze, innerem Zittern oder Vibrieren, Hunger, Durst und das Bedürfnis nach frischer Luft. (vgl. Johnson 2018, 93) Emotionen, die durch die Ausschüttung von Hormonen entstehen, sind begleitet von inneren Empfindungen, man denke an die „Schmetterlinge im Bauch“, an ein Angstgefühl, das von Enge im Hals oder Atemnot begleitet ist, an Sehnsucht, die als Ziehen oder Zug wahrgenommen wird. (vgl. Fogel 2013, 35)

Die Interozeption scheint eine große Bedeutung für das Überleben und Funktionieren des Organismus zu haben. Wissenschaftler/-innen, die sich während der vergangenen Jahrzehnte mit dem sogenannten Bauchhirn (oder dem enterischen Nervensystem = Nervennetze in der Wand des Verdauungstraktes) beschäftigten, fanden heraus, dass die neuronalen Verbindungen zum Gehirn zu 90 Prozent aus afferenten Fasern bestehen. Das bedeutet, dass die Reizleitung aus dem Darm zum Gehirn eine größere neuronale Aktivität darstellt als die umgekehrte Richtung, in der Informationen vom Gehirn zum Darm geleitet werden. (vgl. DocCheck Flexikon, URL: <https://flexikon.doccheck.com/de/FlexiEssay:Bauchgehirn> [12.04.2019]) Ein ähnliches Verhältnis von afferenten und efferenten Fasern gibt es im Nervennetz, das das Herz umgibt. Für Wissenschaftler/-innen widerlegen diese Erkenntnisse die Annahme vom alles kontrollierenden Gehirn und Geist.

Vielmehr scheinen die physiologischen Vorgänge im Körperinneren die mentalen Vorgänge zu formen.

2.2.3.3 Kinästhetik

Essentiell für die Selbstwahrnehmung ist der *kinästhetische Sinn* oder Bewegungssinn. Der kinästhetische Sinn kombiniert und koordiniert Reize aus dem Gleichgewichtsorgan im Innenohr mit der *Propriozeption*. (vgl. Eddy 2017, 14)

Die propriozeptiven Rezeptoren befinden sich in Muskelspindeln, Sehnen und Gelenken. Sie ermöglichen eine Wahrnehmung der Stellung der Gelenke, ohne dass wir den Sehsinn zu Hilfe nehmen müssen, und geben Auskunft über das Ausmaß an Muskelkraft, das wir in bestimmten Bewegungen aufbringen. Das bedeutet, es gibt einen Sinn für Anstrengung bzw. Mühelosigkeit während einer Haltung oder Bewegung. (vgl. Juhan 1987, 245ff)

Einen eigenen Aspekt der Propriozeption stellt die *Gravizeption* dar. (vgl. Eddy 2017, 134) Darunter versteht man die bewusste Wahrnehmung des eigenen Gewichtes, das sich durch die Wirkung der Schwerkraft auf unseren Körper ergibt.

2.2.3.4 Soziale Wahrnehmung oder Neurozeption

Die Verfasserin dieser Arbeit möchte Wahrnehmungsphänomene, die im zwischenmenschlichen Verhalten eine Rolle spielen, als *soziale Wahrnehmung* bezeichnen. Zu einem großen Teil bleiben diese Wahrnehmungen unbewusst. Dazu gehört die emotionale Ansteckung, die Menschen unbewusst Mimik, Gesten, Körperhaltung oder Stimmung eines Gegenübers übernehmen und nachahmen lässt. Das intuitive Einschätzen einer Situation in Bezug auf ihre Gefährlichkeit oder Sicherheit, das intuitive Vorausahnen, was eine Person demnächst tun wird und das intuitive Verstehen, wie sich eine Person fühlt, zählen zu diesen sozialen Wahrnehmungsfähigkeiten. Die neurologische Basis für diese Phänomene sind die Spiegelneurone im Gehirn. (vgl. Bauer 2006, 11ff) „Spiegelneurone stellen einen gemeinsamen sozialen Resonanzraum bereit“ (ebd., 106), in dem Menschen Em-

pathie empfinden, Mitgefühl aufbringen, soziale Zugehörigkeit bzw. Isolation erleben.

Erst vor wenigen Jahren wurden weitere neuronale Netzwerke entdeckt, die aktiv werden, wenn Menschen über sich selbst nachdenken, wenn sie auf Haltungen, Intentionen, Ideen und Gedanken anderer Menschen reagieren, wenn sie Selbst von Nicht-Selbst unterscheiden. Diese Netzwerke werden Selbst-Systeme genannt und befinden sich im ventromedialen präfrontalen Cortex des Stirnhirns, im hinteren Teil der Großhirnrinde, der als posteriorer cingulärer Cortex bezeichnet wird, und seitlich an der äußeren Oberfläche des Gehirns. Die neuronalen Selbst-Systeme tragen bei zur Identitätsbildung und zum „Selbstverständnis“ einer Person. (vgl. Bauer 2019, 75ff)

Der Mediziner Stephen Porges (*1945) hat erforscht, dass auch unser vegetatives Nervensystem einen „sozialen Aspekt“ hat. Er differenziert drei Modi des Vagusnervs. Die ersten beiden sind für die entwicklungsgeschichtlich älteren Reaktionsmuster auf Gefahr verantwortlich, dem Totstellen und der Mobilisierung durch Angriff oder Flucht. Der sogenannte „ventrale Vagus“ fördert ein Gefühl von Sicherheit, sozialer Verbundenheit und unterstützt unser soziales Verhalten inklusive unserer Mimik und unseres Stimmklangs. (vgl. Dana 2018, 20ff)

Porges unterscheidet zwischen der Wahrnehmung (Perzeption), die mit einem gewissen Maß an Gewahrsein verbunden ist, und der sogenannten „Neurozeption, die in Reaktion auf bestimmte Hinweisreize den autonomen Zustand verändert, ohne daß dies bewußt wird“ (ebd., 47). Bevor das Gehirn versteht und einem Erlebnis einen Sinn zuschreibt, hat das autonome Nervensystem (ANS) die Situation schon mit Hilfe der Neurozeption eingeschätzt und eine Reaktion eingeleitet. (vgl. ebd., 47f)

Der Psychologe Daniel Siegel stellt in seinem Buch „Das achtsame Gehirn“ das Gehirn als das soziale Organ des Körpers dar. Er hat erforscht, wie sichere Bindungen unser Wohlbefinden fördern. In seinem interpersonellen, neurobiologischen Ansatz untersucht er, wie Signale aus Körper und Gehirn mit anderen Men-

schen in Beziehungen, Familien und Gesellschaften interagieren. (vgl. Siegel 2017, 65ff) Im mittleren präfrontalen Cortex verortet er folgende Funktionen bzw. Fähigkeiten neuronaler Integration: Ausgeglichenheit des vegetativen Nervensystems, abgestimmte Kommunikation mit anderen Menschen, emotionale Ausgeglichenheit, Reaktionsflexibilität, Empathie, Angstmodulation, Intuition und Moral. (vgl. ebd., 69ff)

Schon der Leibphilosoph Merleau-Ponty hat Mitte des letzten Jahrhunderts die Rolle des Leibes in der Interaktion mit anderen Lebewesen beschrieben und sie „Interkorporealität“ genannt.

Unter Punkt 3.3.2.3 wird die leibliche Form von bewusster Wahrnehmung eines Gegenübers als somatische Resonanz beschrieben.

2.2.3.5 Felt sense und Intuition

Der Begründer der Methode „Focusing“, Eugene Gendlin (1926–2017), hat den Begriff „Felt sense“ geprägt und diesen Sinn als „embodied, nonverbal inner knowledge“ beschrieben. (vgl. Johnson 2018, 94) Dieser gefühlte Sinn ist keine klare Emotion und keine eindeutige Sinneswahrnehmung, sondern ein Gefühl, das zuerst weitgehend unbewusst und eher undeutlich ist. Es ist nicht unmittelbar mit Sprache zu beschreiben, sondern braucht die offene, erforschende Aufmerksamkeit des Menschen, um seine innewohnende Bedeutung oder Botschaft ins Bewusstsein zu bringen. „A felt sense is the body's sense of a particular problem or situation.“ (Gendlin 1981, 10)

Nach Gendlin handelt es sich um eine umfassende Wahrnehmung einer Person oder Situation, aus der nach und nach die einzelnen Komponenten erfühlt werden. Die Praktikerin Ann Wieser Cornell äußert sich in Gendlins Buch „Focusing“:

„(...) that what is vague and unclear, yet bodily felt, actually has more practical value than all the clear, well-articulated thoughts we may be thinking, and is the direct source of creativity, emotional healing and appropriate response to new circumstances.“ (Wieser Cornell, in: ebd.)

Da Gendlin der Einzige ist, der dieser Art von Wahrnehmung einen Namen gegeben hat, versucht die Verfasserin dieser Arbeit, Parallelen zu diesem Phänomen des vorsprachlichen Gefühls bei anderen Autor/-inn/-en zu finden. Gestalttherapeut Kurt Richter (1943–2009) schreibt unter der Überschrift „Der sprachlose Raum“:

„Der sprachlose Raum ist also keineswegs ausdruckslos. Die Erzählweisen des Körpers (K.F. Richter u. B. Schulze, 1993) sind sehr differenziert und nur einer geschulten Wahrnehmung zugänglich. (...) Interessant ist nun die Frage, wie es möglich ist, auch jenseits der Sprache mit dem Leib zu kommunizieren. Zum einen geht es dabei um die Kommunikation mit dem sogenannten Unbewussten (...), zum anderen aber auch um die Erreichbarkeit der körperlichen Sphäre.“ (Richter 2011, 73)

Hilarion Petzold spricht von Erfahrungen propriozeptiver und atmosphärischer Art:

„(...) insbesondere das Selbsterleben, die *Leibinseln*, die Vorläufer des Körperschemas, das ganzheitliche Erfassen von Situationen, wie es vor allem für die Funktionsmodalität der rechten Hemisphäre kennzeichnend ist.“ (Petzold 1996, 350; Hervorheb. im Orig.)

Bei Daniel Siegel ist hierzu ein Beitrag zum Begriff „Intuition“ zu finden:

„Intuition scheint das Registrieren des Inputs aus den informationsverarbeitenden neuronalen Netzwerken zu beinhalten, die unsere inneren Organe umgeben, zum Beispiel Herz, Lungen und Darm. Die Weisheit des Körpers ist also mehr als eine poetische Metapher.“ (Siegel 2017, 70)

Sie sei ein neuronaler Mechanismus, der um die Hohlorgane herum stattfindet und durch den wir einen tiefen Zugang zum Wissen unseres Körpers erlangen. Der entsprechende Input wird im Gehirn registriert und beeinflusst dann unsere Schlussfolgerungen und Reaktionen.

2.3 Modalitäten und Mittel somatischer Methoden in der Praxis

Im folgenden Absatz werden Aspekte der praktischen Arbeit mit Embodiment vorgestellt. Dazu ist es notwendig, die beteiligten Personen in ihren Rollen zu benennen. Manche der somatischen Methoden sehen sich als Beratungsmethoden, so-

mit heißen die Ausübenden Berater oder Beraterin. Andere Methoden stellen Lernprozesse in den Mittelpunkt, hier ist eher die Bezeichnung Praktiker oder Praktikerin (im Englischen: *practitioner*) passend. Beide Bezeichnungen werden im folgenden Text abwechselnd und synonym füreinander verwendet. Die ratsuchende bzw. lernende Person wird Klient oder Klientin genannt, da dies die gebräuchlichste Form sowohl im Deutschen als auch Englischen ist.⁶

2.3.1 Die Modalitäten

Richard Strozzi Heckler, amerikanischer Körpertherapeut und Aikidolehrer, unterscheidet drei Modalitäten im Feld der Körperarbeit: „*working on the body, working with the body, and working through the body*“ (Heckler 1984, 15; Hervorheb. im Orig.):

- Unter *Arbeit am Körper* versteht er Massage, Chiropraktik, Akupunktur, Physiotherapie etc., die auf die Heilung von physischen Symptomen abzielen, um Patient/-inn/-en ein schmerzfreies Leben in einem funktionierenden Körper zu ermöglichen. (vgl. ebd.)
- *Arbeit mit dem Körper* umfasst Methoden, die Atem-, Achtsamkeits- und Bewegungsübungen einsetzen, mit dem Ziel Stress zu reduzieren, Emotionen zu regulieren oder Bewegungsabläufe müheloser zu gestalten.
- In der *Arbeit durch den Körper* steht die innere Erfahrung des Menschen im Mittelpunkt: „(...) we are moving toward the most essential part of ourself through the body“ (ebd., 16). Heckler beobachtet die Persönlichkeit und den individuellen Ausdruck des Menschen in der Art der Bewegung, in der Gestik, in der Haltung und im Klang der Stimme. „To work energetically is to work with the context of our life and not only the content.“ (ebd., 17) Der ganze Mensch in seinem Lebenskontext und in seiner Lebensweise ist gemeint und angesprochen. Heckler gibt ein Beispiel – anstatt zu sagen: „Entspanne deinen Nacken!“, würde die Anleitung heißen: „Entspanne dich in deinem Nacken!“

⁶ In der Integrativen Körperarbeit wird statt Klient der Name „Kunde“ oder „Kundin“ verwendet (dazu mehr in Kapitel 3, Absatz 3.2).

Ebenfalls eine Unterscheidung in drei Modalitäten macht Hilarion Petzold in der Leib- und Bewegungstherapie: *übungszentriert-funktional*, *erlebniszentriert-agogisch*, *konfliktzentriert-aufdeckend*.

- „Die übungszentrierte Modalität hat zum Ziel, vorhandene Defizite zu beheben, zu mindern oder zu kompensieren.“ (Petzold 1996, 410)
- „Die erlebniszentrierte Modalität hat zum Richtziel, noch nicht erschlossene Potentiale des Patienten/Klienten zu fördern und zu entwickeln, ihm alternative Erlebnis- und Handlungsmöglichkeiten zu erschließen.“ (ebd., 411)
- „Die konfliktzentriert-aufdeckende Modalität hat als Richtziele, Störungen und traumatisches Material aufzudecken, bewußt zu machen und durchzuarbeiten.“ (ebd., 414)

Embodiment in der psychosozialen Beratung kann „Arbeit mit dem Körper“ beinhalten, kann also übungszentriert sein. Manchmal ist es wertvoll, den Klienten zu einer Atem- oder Bewegungsübung anzuleiten, sodass er lernt, mit sich selbst in Kontakt zu kommen, sich zu sammeln, sich zu öffnen, entspannter oder präsenter zu werden. Automatisierte Muster im autonomen Nervensystem können durch Übung umgelernt werden. Die Übungen geben dem Klienten ein Werkzeug in die Hand, mit dem er in Alltagssituationen selbstständig - unabhängig von der Beraterin – etwas Konkretes und unmittelbar Wirksames für seine Weiterentwicklung tun kann. Die Übungen werden individuell abgestimmt und immer wieder den Bedürfnissen des Klienten entsprechend adaptiert.

Die Kernmodalität von leiborientierter Beratung liegt in der „Arbeit durch den Körper“. Durch Berührung, Bewegung und verbale Anleitung wird der Klient angeregt, sich selbst wahrzunehmen und in Bezug auf sein Beratungsanliegen in der Leiberfahrung Lösungen und Antworten zu entdecken. Bis dahin unbewusste Ressourcen werden benannt. Die Vorgehensweise ist fragend, lauschend, explorierend, ergebnisoffen. Durch individuelle, neue Erfahrungen entdeckt der Klient neue Denk- und Verhaltensweisen. Hier kann von erlebniszentriertem Vorgehen gesprochen werden. (vgl. Richter 2011, 114)

Es sei angemerkt, dass die Arbeit mit und durch den Körper das Potential für heilsame Wirkung hat. Obwohl nicht explizit korrigierend „am Körper“ gearbeitet wird, können mit Übungen, Musterunterbrechungen und neuen Erfahrungen akute und chronische Symptome erleichtert oder behoben werden.

Arbeit am Leib – sei es durch Berührung, bewusste Atmung oder Bewegung – trägt auch das Potential in sich, das Leibgedächtnis anzusprechen, denn Leib ist immer Ausdruck all dessen, was ein Mensch erlebt hat und was im „memorativen Leib“ (Petzold 1996, 351) gespeichert ist. So ist es möglich, in der Prozessbegleitung auf konfliktbesetzte oder traumatische Erinnerungen zu stoßen. In diesem Fall ist Klarheit und Trennschärfe der Beraterin gefordert.

Kurt Richter benennt zwei Hauptrichtungen von „Tiefung“ (Richter 2011, 117), die zu unterscheiden und bewusst zu wählen sind. Das „Tiefen als regressive Absenkung“, das den Klienten in frühere Wirklichkeiten zurückführt, ist ein Kennzeichen von eindeutig therapeutischem Vorgehen. Im Kontext von Beratung und Coaching ist das „Tiefen als Vergegenwärtigen“ zu wählen, mit dem Erinnerungen in das Hier und Jetzt der Beratungssituation gehoben, vergegenwärtigt und bearbeitet werden. (vgl. ebd.)

2.3.2 Die Mittel

Die tragenden Elemente von somatischen Lern- und Erfahrungsprozessen sind⁷:

- *Berührung*: orientierunggebend-anleitende oder lauschend-begleitende Berührung durch die Praktikerin; Selbstberührung des Klienten; Berührung durch Gegenstände wie Bälle, Schwämme, Sand- und Bohnensäckchen, Decken, Tücher, dem Boden oder der Sitzfläche eines Stuhls
- *Bewegung*: in konkreten Übungen angeleitet oder spielerisch explorierend; im Gehen im Raum oder in der Natur; mit Hilfsmitteln wie großen Gymnastikbällen etc.; in Ruhepositionen wie Stehen, Sitzen oder Liegen; in analo-

⁷ Vgl. dazu auch Eddy 2017, Fogel 2013, Johnson 1995, Brooks 1989, Cohen 1993, Johnson 2018, Frohne 1981, Koppe 2005, Moscovici 1989, Feldenkrais 1978, Pallaro 1999, Storch [u. a.] 2011, Dana 2018.

gen Interaktionen zu spezifischen Beratungsthemen; Bewegung und Tanz als emotionales Ausdrucksmittel

- *Atem und Stimme*: Atem wird bewusst gemacht durch Beobachtung der Atembewegung; angeleitete Atemübungen zur Verlängerung der Ausatmung oder Vertiefung des Atemraums; Atem als Mittel, um bestimmte Körperstellen bewusster wahrzunehmen; Atem als Träger der Stimme: auch Töne wie Brummen, Summen, Seufzen etc. werden eingesetzt, um Atmung zu verstärken, den Energiefluss anzuregen und Körperbereiche besser wahrzunehmen; Atem und Stimme als emotionale Ausdrucksmittel
- *Beziehung*: einige Methoden benennen die für den Entwicklungsprozess essentielle Rolle der Praktikerin als Beobachterin, Gegenüber und Witness (= Zeugin)⁸
- *Sprache*: Sprache wird eingesetzt, um Wahrnehmungen zu benennen; wenn Wahrnehmungen sprachlich benannt werden, kommen Veränderungsprozesse im Körpergewebe in Gang; Sprache als emotionales Ausdrucksmittel
- *Innere Bilder*: innere Bilder, eventuell auch persönliche Erinnerungen, kommen spontan ins Bewusstsein des Klienten, sie werden verbal geäußert; innere Bilder werden von der Praktikerin angeboten, um Embodimentprozesse zu unterstützen; anatomische Abbildungen können verwendet werden, um die innere Wahrnehmung von Körperstrukturen zu erleichtern

Nicht jede der somatischen Methoden verwendet alle hier angeführten Mittel. Allen gemeinsam ist die zentrale Stellung von Wahrnehmungsprozessen, wie in Punkt 2.2 dargestellt wird. Mehr über die zugrundeliegenden Wirkweisen der Mittel ist unter Punkt 2.4 zu lesen.

2.4 Mittel des Embodiment und ihre Wirkweisen

Die Mittel des Embodiment in der praktischen Arbeit berufen sich auf fundamentale Lebensvorgänge. Es sind die Bausteine psychischer, motorischer, mentaler und

⁸ Dazu mehr unter Punkt 2.4.3.

sozialer Entwicklung, die das Lebendig-Sein in einem Leib ausmachen. Aus Bewegung und Berührung, aus zwischenmenschlichem Kontakt, aus Atemvorgängen, Stimme und Sprache wurden und werden in den somatischen Methoden spezifische praktische Interventionen entwickelt. Die Bedeutung und Wirksamkeit der beratenden, therapeutischen und pädagogischen Interventionen liegt in den Lebensprozessen selbst.

2.4.1 Berührung, Bewegung und Wahrnehmung

Berührung, Bewegung und Wahrnehmung sind Vorgänge, die neurophysiologisch nicht voneinander zu trennen sind. Es sind Vorgänge, die ineinander verschränkt vom Zeitpunkt der Empfängnis an Wachstum und Lernen ermöglichen. Schon bevor sich das Nervensystem des Fötus entwickelt, schon in der Phase der ersten zellulären Aktivität, berühren sich die sich teilenden Zellen, reagieren auf Kontakt, bewegen sich und bekommen neue Berührungsreize. Die Basis für den sogenannten sensomotorischen Funktionskreis ist gelegt. (vgl. Hartley 2004, 95)

In weiterer Folge bilden sich drei Keimscheiben, aus denen sämtliche Gewebe des Körpers entstehen. Haut und Gehirn bilden sich beide aus dem Ektoderm, sie haben denselben embryologischen Ursprung. Die Bedeutung, die sich für die Entwicklung daraus ergibt: die Stimulation des Tastsinns durch die Berührung mit der Gebärmutterwand, dem Fruchtwasser und durch die fötale Selbstberührung stößt die Ausschüttung eines Wachstumshormons im Gehirn an und legt ein erstes neuronales Konzept der Körperlichkeit des Fötus an. (vgl. Grunwald 2017, 30ff) Damit ist das Körperschema gemeint, „eine neuronale Abbildung unserer dreidimensionalen Daseinsart“ (ebd., 42). Grunwald schreibt:

„Ohne Tastsinn könnten wir nicht leben (...) wir wüssten nicht einmal, dass wir existieren. (...) In jeder Millisekunde eines Tages können wir unser körperliches Dasein mit Gewissheit empfinden. Unser Tastsinn hält im Hintergrund den Geist unseres Körpers zusammen. (...) Wir denken uns nicht selbst, sondern wir fühlen uns.“ (ebd., 10)

In weiterer Folge bildet sich über den Tastsinn auch eine neuronale Abbildung der Welt, die wir berühren und – sowohl haptisch als auch kognitiv – „begreifen“.

Berühren und Berührtwerden gelten als Nahrung für die motorische, emotionale und kognitive Entwicklung des Säuglings und Kleinkindes. Sie bleiben darüber hinaus ein Leben lang von essentieller Bedeutung für die psycho-soziale und physiologische Gesundheit eines jeden Menschen. Achtsame Berührung in gegenseitigem Einverständnis und sicherem Rahmen hat unmittelbare Wirkung auf Nerven- und Gewebetonus sowie auf die Ausschüttung von stress- und angstmindernden Hormonen wie Serotonin und Oxytocin. Im privaten wie im professionellen Kontext trägt Berührung Wesentliches zum Embodiment, zu verkörperter Selbstwahrnehmung bei.

Zurück zur embryonalen Entwicklung: Bemerkenswert ist, dass im entstehenden neuronalen Netzwerk des Fötus diejenigen Nerven zuerst myelinisieren, die für Überleben und Wachstum am essentiellsten sind. Myelinisierung ist der Vorgang, bei dem die Nerven von einer fetthaltigen Hülle umgeben werden, die die Leitfähigkeit des Nervs beschleunigt und effektiver macht. (vgl. Hartley 2004, 95)

Die Nerven, die für Bewegung und die Koordination von Bewegung in Bezug zur Schwerkraft zuständig sind, reifen zuerst. Sensorische Bahnen reifen erst später. Das impliziert, dass zuerst Bewegung nötig ist, um sensorische Information über diese Bewegung oder einen dadurch entstehenden Berührungskontakt zu bekommen. Durch Bewegung entstehen die ersten Wahrnehmungen, und diese legen die Basis für alle weiteren Wahrnehmungsprozesse. (vgl. Cohen 1993, 115)

Der sensomotorische Funktionskreis beschreibt die ineinandergreifende, parallele Aktivität von Sinnessystemen mit dem motorischen System. Die Aufnahme eines Sinnesreizes geht über in die Verarbeitung durch die Wahrnehmung (die den Sinnesreiz emotional einfärbt und ihn mit weiteren Erregungsmustern koppelt), darauf folgen eine Vorbereitung im motorischen System und eine Handlung in Bewegung. Durch diese Bewegung gibt es eine neue sensorische Rückmeldung, eine neue Wahrnehmung, eventuell eine neue emotionale Antwort, und der Kreislauf beginnt von Neuem. (vgl. ebd., 114)

Welche Bedeutung hat dieser Zusammenhang für das Embodiment? Im Normalfall bleibt die Aktivität dieses Funktionskreises unbewusst. Vor allem bei Haltungen und in Bewegungen, die schon vor langer Zeit eingeübt und durch Nachahmung und Ausprobieren gelernt und anschließend automatisiert wurden. „Ab diesem Zeitpunkt ‚verkörpern‘ wir ein solches Muster, was bewirkt, dass es vollautomatisch immer wieder reproduziert werden kann, ohne dass das Gehirn auch nur einen Moment des Bewusstseins dazu beisteuern müsste.“ (Trökes 2009, 235) Erst wenn es zu Störungen kommt, wenn körperliche oder seelische Schmerzen auftreten, werden wir gezwungen, unsere Aufmerksamkeit hinzuwenden.

Eine Möglichkeit, die eingespielten Kreisläufe zu unterbrechen, besteht im Tun von etwas Neuem, etwas anderem als dem Bekannten. (vgl. ebd.) Der propriozeptive Sinn wird wach, wenn wir spielerisch eine neue Sitzhaltung einnehmen oder die Zähne mit der linken statt mit der rechten Hand putzen. In angeleiteten Übungen oder im eigenen spielerischen Tun kann der Klient mit neuen Bewegungen neue sensorische und emotionale Erfahrungen machen, die ihm einen neuen Blick auf die eigene Situation oder neue Erkenntnisse schenken können.

Der Körpertherapeut Dean Juhan weist darauf hin, dass ein neuer sensorischer Reiz konditionierte muskuläre Muster unterbrechen kann. Er sagt: „Until the body *feels* something different, it cannot *act* differently. (...) Muscular conditions can change only when feeling states change.“ (Juhan 1987, 162; Hervorheb. im Orig.) Das bedeutet, dass mit achtsamer Berührung neue Selbstwahrnehmung ermöglicht wird, die wiederum das gewohnte Bewegungsverhalten ändert. Oder dass durch die Arbeit mit inneren Bildern, die bestimmte Gefühlsqualitäten transportieren, eine Anpassung im Muskeltonus hervorgerufen wird oder dass ein Klient sein Sehen und Hören völlig neu erlebt.

2.4.2 Atem und Stimme

So wie Bewegung, Berührung und Wahrnehmungskreisläufe zum lebendigen Leib gehören, gehört auch der Atem dazu. Atem bleibt meist unbewusst und passt sich

den jeweiligen körperlichen Tätigkeiten an. Atem kann jedoch auch ins Zentrum der Aufmerksamkeit und Bewusstheit gerückt werden.

Die Atmung ist nicht nur eine abstrakte Metapher, sondern ein realer, leiblich spürbarer Vorgang, der Menschen die Existenz von polaren Kräften und Rhythmen bewusst macht. Jedes Einatmen braucht die vorhergehende Ausatmung, auf jede Einatmung muss wieder ein Ausatmen folgen. (vgl. Frohne 1981, 27)

Die Atmung gibt uns einen Ur-Rhythmus vor, der für größere Rhythmen in der Natur wie Tag und Nacht, Sommer und Winter, Ebbe und Flut, Geborenwerden und Sterben steht. Aber auch für polare Vorgänge im menschlichen Organismus wie Wachsein und Schlafen, Essen und Verdauen, Informationen aufnehmen und sie integrieren, Anspannen und Entspannen oder im sozialen Bereich als Kontakt und Rückzug, Führen und Folgen, Ich und Du, Verschmelzung und Trennung etc. Das Gewahrsein für die Atmung fördert ein ganzleibliches Begreifen und Annehmen dieser polaren Gegebenheiten. (vgl. ebd.)

Berührung, Bewegung und innere Bilder regen zu vertiefter Atmung und der Nutzung vernachlässigter Atemräume im Körper an. Frei fließende Atmung verändert unmittelbar den Tonus im Gewebe und erhöht die Spürfähigkeit. Angespannte, gehaltene Körperstellen sind einerseits unbeweglich, sie schwingen in der rhythmischen Atemwelle nicht mit, andererseits ist an diesen Körperstellen die Wahrnehmungsfähigkeit eingeschränkt. Für Klient/-inn/-en sind diese Körperbereiche wie „blinde Flecken auf der inneren Landkarte“. Mit dem bewussten Einatmen nimmt der Klient diese Bereiche ganz bewusst als persönlichen, inneren Leibraum ein. (vgl. Höller-Zangenfeind 2007, 44)

„Es sei (...) darauf hingewiesen, wie außerordentlich sensibel die Atmung auf Zustände von Sicherheit und Bedrohung reagiert und wie sie neurophysiologisch mit deren biologischen Verhaltensantworten verbunden ist.“ (Fogel 2013, 217) Alan Fogel dokumentiert Ergebnisse psychophysiologischer Forschung, die gezeigt haben, dass es über die Atemwahrnehmung zur Aktivierung des parasympathischen Systems kommt. Schmerz, Angst und Depression werden reduziert. Vor

allein die verlängerte und verlangsamte Ausatemphase stimuliert den Vagusnerv, wodurch das körperliche und psychische Wohlbefinden verbessert wird. (vgl. Dana 2018, 142)

Die Einatmung steht für das Aufnehmen von sauerstoffangereicherter Luft, aber auch von sinnlichen Eindrücken. Mit dem Ausatmen gibt der Körper Kohlendioxid aus dem Stoffwechsel wieder ab, gleichzeitig ist das Ausatmen aber auch das Medium für menschlichen Ausdruck. Mit dem Ausatmen geschieht Äußerung in Form von Tönen, Geräuschen, Sprache oder Gesang. „Töne, Stimme und Sprache entwickeln sich als Mittel der Kommunikation mit sich selbst und als Fähigkeit, sich mit Personen und der Umwelt in Beziehung zu setzen.“ (Höller-Zangenfeind 2007, 75)

Unter Punkt 2.4.4 ist mehr über den Einsatz von Sprache in der somatischen Arbeit zu lesen. Hier sei darauf hingewiesen, dass Töne wie Seufzen, Stöhnen, Summen und Brummen in der Körperarbeit eingesetzt werden, um Emotionen einen vorsprachlichen Ausdruck zu verleihen, um Spannung abzubauen und die Atmung zu vertiefen, um Resonanzräume im Körper zu erschließen und Gewebetonus zu verändern. Die eigenen, durch die Stimme erzeugten Vibrationen werden von den Faszien im Körper weitergeleitet und wirken wie eine innere Massage für die Organe. (vgl. Löwe 2006, 388)

2.4.3 Beziehung

„Unsere Sinnesorgane sind nach außen gerichtete Fühler am Ende neuraler Stiele. Sie sind tief im Gehirn zu dem besonderen und ursprünglichen Zweck verwurzelt, uns mit der Welt zu verbinden. Unser Gehirn ist bei der Geburt nicht völlig ausgeformt. Es wartet auf den Dialog, ganz besonders auf den mit anderen Menschen, um damit zelluläres Wachstum und inter-neuronale Verbindungen anzuregen. Wir entwickeln uns in und durch Beziehungen. Jede neue Beziehungserfahrung gibt uns eine andere Gelegenheit des Bewegens, Wahrnehmens und Fühlens, auf tiefere, kreativere und erfülltere Art und Weise.“ (Fogel 2013, 17)

Alan Fogel beschreibt, wie sich verkörperte Selbstwahrnehmung in erster Linie durch zwischenmenschliche Beziehung während der ersten drei Lebensjahre ent-

wickelt. Hier bildet sich das Fundament für den Umgang mit sich selbst und gelingende Annäherung an andere Menschen. Auch im weiteren Verlauf des Lebens wirkt die zwischenmenschliche Beziehung als Feld für Wachstum, Veränderung und Erkenntnis.

Martin Buber postuliert in seiner Philosophie des „Ich und Du“, dass Menschen für sich alleine nicht existieren können. Für ihn ist wesentlich, was sich zwischen den Menschen abspielt. Und er sagt, in diesem Dazwischen existiere der „Geist der Erkenntnis“. (vgl. Benesch 2011, 70)

Im Englischen gibt es den Ausdruck *facilitator* für eine Person, die anderen Menschen Lernprozesse ermöglicht. Ein Facilitator ist jemand, der Vorgänge für andere Menschen „erleichtert“. In somatischen Methoden erleichtert die Beraterin Selbstwahrnehmung, nicht in direkter Weise, sondern aus einer dialogischen Haltung heraus (siehe Kapitel 3, Absatz 3.3) und mit ganzleiblicher Präsenz.

„This mutual sense of conscious physical presence – of a living, breathing, feeling, moving, human being in full embodied awareness with another human being – is a striking feature of somatic education (...) Through this relational embodied engagement, as well as the strategic use of somatic techniques for exploring the felt sense and behaviors of the body, a renewed relationship to the bodily self and (by extension) to the environment becomes possible.“ (Johnson 2018, 95f)

Aus der Beziehung von Beraterin und Klient heraus entsteht eine neue Beziehung des Klienten zu sich selbst. „Selbstwahrnehmung ist im Wesentlichen verbunden mit der Wahrnehmung von anderen.“ (Fogel 2013, 14)

„Authentic Movement“ (entwickelt von Mary Starks Whitehouse und Janet Adler) ist eine somatische Methode, bei der eine Person (der Klient) mit geschlossenen Augen inneren Bewegungsimpulsen folgt. Die Beobachterin (oder Praktikerin) wird „Witness“ genannt. Sie ist die „Zeugin“ für das Geschehen, für die inneren Regungen und den äußerlich sichtbar gemachten Ausdruck des Sich-Bewegenden. Als Zeugin bringt sie eine spezifische Präsenz ein, sie schafft einen Raum, in dem sich der Bewegende sicher und gesehen fühlt. Dadurch wird eine besondere Qua-

lität und Tiefe von Erleben ermöglicht. Im Laufe des Beratungsprozesses verkörpert der Klient die Fähigkeit zur Zeugenschaft – und damit zu wacherer Bewusstheit – in sich selbst.

2.4.4 Sprache und Denken

Leiborientierte Methoden stellen das körperlich-sinnliche Erleben, die Erfahrung im Hier und Jetzt in den Mittelpunkt. Diese Erfahrungen müssen und sollen aber nicht im Bereich des Unbewussten oder Sprachlosen bleiben. Wenn möglich werden verbale und nonverbale Dimension integriert. „Sprache ist in der Lage, Gefühle, innere Geschehnisse, komplexe Situationen oder Zusammenhänge in eine individuelle Ausdrucksform (...) zu bringen.“ (Richter 2011, 298) Und eine Erfahrung ist dann integriert, wenn sie auch ausgedrückt werden kann. (vgl. Hartley 2012, 145)

Aufgabe der Beraterin bzw. der Praktikerin ist, darauf zu achten, dass Denken und Sprache des Klienten nicht losgelöst von der leiblichen Realität sind. Alan Fogel meint dazu: „Das Denken über das Selbst – ich nenne es die begriffliche Selbstwahrnehmung – ist nicht dasselbe wie das Fühlen des Selbst in der verkörperten Selbstwahrnehmung.“ (Fogel 2013, 9) Durch gezielte Fragen unterstützt die Beraterin den Klienten bei der Selbstwahrnehmung, beim Finden von adäquaten Worten, um Wahrnehmungen zu beschreiben, und dabei, die Wahrnehmungen in einen größeren Sinnzusammenhang einzubetten.

Dem begleiteten Embodimentprozess liegt die Erkenntnis zugrunde, dass Denken und Sprechen ganzleibliche Prozesse sind. „Nicht das Gehirn denkt, sondern der mit Haut und Gliedern erlebende Mensch, als Ganzes.“ (Kükelhaus, zit. in Konrad 1984, 284)

„Thinking is one type of activation of the brain, generally involving the cortex. Thinking from a somatic perspective is also a metaphor for the use of the entire nervous system – the neurological information exchange from the body's cells along the pathways within the brain and spinal cord as well as the nerves of the body. From this perspective, the entire body is a network for information exchange (Juhan 1987) – a thinking body. Cellular in-

telligence is yet another layer of consciousness that is employed by some somatic leaders.“ (Eddy 2017, 16)

2.4.5 Innere Bilder

„Das Vorstellungsbild ist eine der Hauptursachen für Krankheit und Gesundheit, es ist das älteste und wichtigste Hilfsmittel im Heilungsprozeß.“ (Achterberg, zit. in Richter 2011, 206) Die Ärzte Carl Simonton und Jeanne Achterberg erforschten bereits in den 1980er Jahren die Wirkung von Vorstellungsbildern auf körperliche Vorgänge und nutzten diese in der Krebstherapie. (vgl. Koppe 2005, 33)

Imagination ist nicht nur ein geistiger Vorgang, sondern erfasst auch Gehör-, Geruchs-, Geschmacks-, Bewegungs-, Tast- und Orientierungssinn. Imagination ist eine Art Vermittlungsinstanz. Durch sie treten kognitive Funktionen mit den Emotionen und körperlichen Vorgängen in eine Kommunikation. „Auch die normalerweise als unzugänglich geltenden Körperfunktionen lassen sich durch die Kraft der Imaginationen beeinflussen, zum Beispiel Funktionen des autonomen oder vegetativen Nervensystems und das Immunsystem.“ (Richter 2011, 205) In den somatischen Methoden werden vorrangig Bilder in den Prozess miteinbezogen, die aus den Wahrnehmungen von Klient und Praktikerin im Hier und Jetzt entstehen. Bonnie Bainbridge Cohen hat in ihrer Arbeit den Begriff „Somatization“ geprägt. Das ist eine für eine Gruppe oder Einzelperson angeleitete „Wahrnehmungs- und Bewegungsreise“, die sich auf anatomische oder physiologische Bilder beruft. Im Unterschied dazu benützt eine Visualisation eher Bilder aus der Natur, der Fantasiewelt oder dem Alltagsleben. In einer Somatization stellen sich die Klient/-inn/-en die Bilder nicht nur vor, sondern „verkörpern“ sie. (vgl. Hartley 2004, 100)

Kapitel 2 hat allgemeine Grundlagen und Zusammenhänge beschrieben, die für Wahrnehmungsprozesse und somatische Methoden gelten, im nun folgenden Kapitel soll das Augenmerk auf eine ausgewählte Methode, die Integrative Körperarbeit, gelegt werden.

3 Embodiment in der psychosozialen Beratung, exemplarisch dargestellt anhand der Methode Integrative Körperarbeit (IKA)

Da im empirischen Teil dieser Masterarbeit Personen befragt werden, die sich ein Jahr lang intensiv mit der Methode Integrative Körperarbeit beschäftigt haben, soll hier ein näherer Einblick gewährt werden. Im ersten Teil dieses Kapitels (Absätze 3.1 bis 3.3.) wird aufgezeigt, inwiefern die Methode in ihrer Herangehensweise Merkmale der Leiborientierung in sich trägt und wie der Berater in seiner Rolle Embodiment nützt. Im zweiten Teil (Absatz 3.4) sollen die konkreten Mittel der Methode beschrieben werden.

3.1 Wurzeln und Entwicklung der Methode

Integrative Körperarbeit (IKA) ist aus der 20-jährigen Zusammenarbeit von Anton Stejskal und Ingrid Huber entstanden. Seit 2008 trägt die Methode ihren jetzigen Namen und wird seitdem in jährlichen Lehrgängen unterrichtet. IKA wird von Praktiker/-inne/-n in Einzelarbeit angeboten oder fließt als Zusatzkompetenz in pflegerischen, therapeutischen, beratenden und pädagogischen Arbeitsfeldern ein.

Integrative Körperarbeit positioniert sich als Methode zwischen den Berufsfeldern Therapie, Somatic Education und Beratung. Diese Verortung ergibt sich aus den Wurzeln, die zum einen im manualtherapeutischen Ansatz der cranio-sacralen Osteopathie liegen. Es gibt in dieser von Medizinern seit Ende des 19. Jahrhunderts entwickelten Therapieform einen biomechanischen Ansatz, der zur Erleichterung von körperlichen Symptomen manipulative Techniken einsetzt. Schon William Garner Sutherland (1873–1954) begründete als Weiterentwicklung den biodynamischen Zweig der Methode, der die Fähigkeit des Organismus zu Selbstorganisation in den Vordergrund stellt und diese Selbstorganisation aus einer „lauschenden“ Haltung heraus – dem sogenannten Ecoute-Ansatz – initiiert und begleitet. (vgl. Huber/Stejskal 2018, 6 und Löwe 2006, 16ff)

3 Embodiment in der psychosozialen Beratung, exemplarisch dargestellt anhand der Methode Integrative Körperarbeit (IKA)

Integrative Körperarbeit stützt sich auf diese biodynamischen Prinzipien und grenzt sich gleichzeitig von therapeutischem Vorgehen ab, indem sie explizit nicht an und mit pathologischen Symptomen arbeitet. Sie adressiert den ganzen Menschen und vor allem seine gesunden Anteile, die zu Selbstorganisation fähig sind. (vgl. Löwe 2006, 58ff)

Eine zweite Wurzel von IKA ist die oben beschriebene Methode Body-Mind Centering, positioniert im Feld von Somatic Education und Somatic Therapy. (vgl. Eddy 2017, 111ff) Eine große Stärke von IKA liegt in der Anregung von Lernprozessen, die unmittelbar initiiert werden, sobald ein Mensch berührt wird, sich bewegt und sich dabei bewusst wahrnimmt. Diese Prozesse stehen vollwertig für sich als Körper- und Bewusstseinsbildung. Sie fördern und bereichern Menschen in unterschiedlichsten Lebenssituationen.

Durch die Zusammenarbeit von Anton Stejskal und Ingrid Huber wurde die Gesprächsführung, die in die Berührung und die somatischen Lernprozesse einfließt, ein immer wichtigerer Aspekt der Begleitung. Ansätze, aus denen die beiden Gründer schöpfen, sind der Dialog nach Bohm und Buber sowie die Logopädagogik nach Viktor Frankl und das systemische Coaching. Verwandte Methoden sind der Personzentrierte Ansatz nach Carl Rogers, die Integrative Leib- und Bewegungstherapie nach Petzold und weitere therapeutische bzw. beratende Methoden, die die Verbindung von Leibbewusstheit und Sprache ins Zentrum stellen. (vgl. Benesch 2011, Bohm 2014, Frankl 2010, Petzold 1996, Richter 2011, Rogers 2003, Stevens 2017)

In einem weiteren Entwicklungsschritt entstand aus der körperorientierten Gesprächsführung das „Somatic Coaching“ mit eigenen kreativen Interaktionen zu spezifischen Themen, die in Absatz 3.4.3 näher beschrieben werden.

Durch die verstärkte Verbindung von Körper, Leib und Sprache entwickelte sich Integrative Körperarbeit über die Jahre hinweg auf organische Art und Weise zu einer Beratungsmethode, die die Werkzeuge hat, Menschen in Selbsterfahrung, Selbstreflexion und in der Bewältigung von belastenden Lebenssituationen zu be-

gleiten. (vgl. Bitzer-Gavornik 2016, 19ff) Es ist Lebens- und Sozialberater/-inne/-n vorbehalten, die Methode innerhalb ihres Gewerbes zu nützen. IKA-Praktiker/-innen, die diesen Gewerbeschein nicht besitzen, legen ihren Arbeitsschwerpunkt auf den Bildungsaspekt von Integrativer Körperarbeit. Im Weiteren seien die Personen, die IKA ausüben, als „Praktiker“ bzw. „Praktikerin“ bezeichnet.

3.2 Merkmale der Methode

3.2.1 Leiborientiert

Es mag selbstredend erscheinen, dass eine Methode, die sich Integrative Körperarbeit nennt, Leiborientierung als Merkmal trägt. Zwei Bedeutungen dieser Leiborientierung sollen im Folgenden differenziert werden.

Zum einen ist damit die methodische Vorgehensweise gemeint: Der Praktiker leitet die Kundin (siehe Erklärung zu dieser Bezeichnung unter Punkt 3.3) gezielt an, ihre Aufmerksamkeit auf die eigene Atmung oder auf ausgewählte Körperstellen zu richten. Gefühle und Gedanken, die auftauchen, werden in der leiblichen Realität verortet. Die Kundin folgt ihren inneren gespürten und gefühlten (Bewegungs-)Impulsen. (vgl. Eddy 2017, 17)

Zum anderen liegt in der Funktionsweise des lebendigen Organismus selbst die biologische Grundlage für die weiteren hier aufgezählten Merkmale der Methode. Ein lebendiger, biologischer Organismus zeichnet sich durch kontinuierliche Stoffwechsel-, Wachstums-, Bewegungs- und Zerfallprozesse aus, die in jedem Moment eine neue chemische und physikalische Realität erzeugen. Dabei nützen diese Lebensprozesse alle Ressourcen, die zur Verfügung stehen, passen sich resilient den sich verändernden inneren und äußeren Gegebenheiten an und geschehen innerhalb einer höchst komplexen Vernetzung der organischen, neuronalen, hormonellen, flüssigen und bewegungsmechanischen Systeme. (vgl. Fogel 2013, 38)

Diese Vorgänge sind ganzleibliche Phänomene, die die Basis für die methodische Vorgehensweise der Begleitung von Kund/-inn/-en bilden.

3.2.2 Prozessorientiert

Das Wort Prozess wird vom lateinischen *procedere* hergeleitet, das „vorwärtsgehen“ bedeutet, aber auch „Fortschritte machen“, „tiefer eindringen“ und „vorankommen“. (vgl. Langenscheidt, URL: <https://de.langenscheidt.com/lateindeutsch/procedere> [12.04.2019])

Es gehört zum Menschenbild der IKA, dass jedes menschliche Wesen von der Empfängnis bis zum Sterben ein sich entwickelndes und entwicklungsfähiges Wesen ist. Hier sei betont, dass diese Entwicklung auf seelischer, mentaler, physiologischer, spiritueller und sozialer Ebene gleichzeitig und ineinandergreifend verläuft. (vgl. Cohen 2018, 1)

Krankheiten, Schmerzen, Schicksalsschläge und Krisen können als Widerstände, Herausforderungen oder Unterbrechungen in den natürlichen Lebensprozessen gesehen werden. In solch einer Phase kann sich ein Mensch für eine gewisse Zeitspanne lang Hilfe holen. Diese Zeitspanne kann als Beratungsprozess bezeichnet werden. Innerhalb eines Beratungsprozesses gibt es dann die Prozessbegleitung innerhalb jeder einzelnen Einheit. Prozessorientierte Hilfestellung lenkt den Blick von den Widerständen oder belastenden Zuständen hin zu den inhärenten unterstützenden Kräften, die das „Vorankommen“ ermöglichen. (vgl. Koppe 2005, 62ff)

Moshé Feldenkrais beschreibt dieses Prinzip so:

„(Diese) statische Art die Dinge zu betrachten macht Besserung zu einem langwierigen (...) Prozeß, und ich für meinen Teil glaube, sie beruht auf falschen Annahmen, denn im Gebäude eines Menschen lassen sich weder schadhafte Ziegel flicken noch fehlende ersetzen. Das Leben eines Menschen ist ein ununterbrochener Vorgang; und nicht die Veranlagung oder Eigenschaften, die einer hat, sondern die Art des Vorgangs ist es, die der Verbesserung bedarf.“ (Feldenkrais 1978, 58)

Feldenkrais fährt fort, dass die Rolle des Praktikers ist, den Vorgang – also den Prozess – so zu begleiten, dass „er fließend wird und sich selbst ausgleicht. Je klarer einer die Grundlagen des Vorgangs versteht, desto besser wird sein Ergebnis sein“ (ebd.).

Der Psychotherapeut Kurt Richter weist auf das Zusammenwirken von abgestecktem Arbeitsrahmen, angebotenen Impulsen und Prozessverlauf hin:

„Der Arbeitsrahmen sollte so abgesteckt sein, dass er einerseits der Dynamik der am Prozess beteiligten Kräfte genügend Entfaltungsraum bietet, zugleich aber die gewünschte Richtung des Prozesses (Heilung, Problemlösung, Kompetenzerwerb etc.) unterstützt und die dazu notwendigen strukturellen Impulse und Interventionen bereitstellt.“ (Richter 2011, 100)

IKA-Praktiker haben ein Verständnis von seelisch-körperlichen Prozessen und haben Werkzeuge, um einen Prozess in Gang zu halten. In Resonanz mit der Kundin gewinnt ein Praktiker die Wahrnehmung dafür, ob die Kundin eine Äußerung zurückhält, durch die Palpation mit den Händen bekommt er Information darüber, ob Gewebe gehalten und angespannt ist, mit den Augen kann die Atembewegung oder die gesamte Körperhaltung beobachtet werden. Zum Beispiel kann eine angehaltene Atmung ein Ausdruck eines Stopps oder eines Widerstands sein. Der Hinweis darauf und die Einladung, den Atem fließen zu lassen, ermöglicht das „Voranschreiten“. Eine Folge davon ist eine Veränderung im Gewebetonus oder der Ausdruck einer Gefühlsregung oder das Aussprechen von Gedanken, die zum Thema gehören.

Beobachten, fragen, benennen lassen, wieder beobachten, wenn nötig anleiten, begleiten, wieder benennen lassen, Zeit für Spüren und Nachwirken geben ... – das ist der Rhythmus von Interaktionen, die den Prozess im Fluss sein lassen. (vgl. Huber/Stejskal 2018, 4f)

3.2.3 Momentorientiert

In der griechischen Mythologie gibt es zwei Götter, denen zwei unterschiedliche Zeitqualitäten zugeordnet sind. Chronos wird mit der linearen Zeit in Verbindung

gebracht. Das ist die Zeit, die einen Verlauf hat und in der Prozesse sich kontinuierlich entwickeln. „Kairos hingegen meinte die Gunst der Stunde, den besonderen, entscheidenden, kritischen Augenblick, eine Art imaginäre Zeit, einen Sprung.“ (kairos, URL: <http://www.kairos.at/kairos.php> [29.01.2019])

In der Integrativen Körperarbeit wird dem „rechten Moment“, der immer der Moment der Gegenwart ist, eine Schlüsselstellung eingeräumt. Wenn der Praktiker den Eindruck hat, die Kundin verliert sich in der Beschreibung von Erlebnissen, die sie in der Vergangenheit hatte und versucht, das Erlebte kognitiv zu erklären oder einzuordnen, lädt er wiederholt dazu ein, das Erzählte im gegenwärtigen Moment in Bezug zum Körper zu setzen. (vgl. Richter 2011, 84)

In der Körperarbeit oder im Gespräch tauchen natürlicherweise Erinnerungen an eindrückliche Erlebnisse aus der biografischen Vergangenheit auf. Der gemeinsame Blick richtet sich dann darauf, wie das vergangene Erlebnis im Hier und Jetzt und vor allem im Körper wirkt. In der leiblichen Gegenwart können die durch Erfahrung gebildeten Muster auf neuronaler oder zellulärer Ebene verändert werden. (vgl. Hartley 2012, 145) Die Vergangenheit kann nicht verändert werden, aber die Art und Weise, wie eine Kundin mit ihrer Biografie umgeht. Der entscheidende Schritt voran oder das erleichternde Loslassen geschieht immer „mit Kairos“, im Jetzt.

Die Beraterin Astrid H. Kreszmeier nennt die Zeitqualität des Kairos die „vertikale Zeit“ oder den „opportunen Moment“, in dem sich Heilungsschritte ergeben. „Ein opportuner Moment ermöglicht eine Zeitreise, bei der die Gleichzeitigkeit des Ganzen so präsent bleibt, dass neue Sinnbezüge und damit tief greifende Perspektivenwechsel möglich sind.“ (Kreszmeier 2008, 55)

3.2.4 Ressourcenorientiert

„Ressourcen sind eine konstante und verlässliche Präsenz im Körper, mentale Bilder oder als sicher, stabil und unterstützend empfundene Umgebungen.“ (Fogel

2013, 21) Ressourcenorientierung ist ein Merkmal, das IKA mit einigen anderen Methoden der Beratung oder Pädagogik teilt.

So achtet der Praktiker in der Begleitung auf Schlüsselwörter und Bilder, die die Kundin von sich aus erwähnt. Das können Hinweise auf stärkende Eigenschaften, belebende Aktivitäten, Fähigkeiten zu entspannen, wohltuende Bilder und individuelle Symbole sein. (vgl. Schlippe/Schweitzer 1997, 98) Wenn die Kundin diese von sich aus anspricht, greift der Praktiker sie auf, erinnert im Laufe des Prozesses immer wieder daran und lädt dazu ein, sie in Bezug zum körperlich-sinnlichen Erleben zu setzen.

An dieser Stelle sei eine Art der Ressourcenorientierung vorgestellt, die typisch für die Nutzung des Embodiment in der Prozessbegleitung ist. Leiborientierte Ressourcen sind zum Beispiel:

- die Atmung, die immer zur Verfügung steht und sowohl Ausdehnung und Entfaltung fördert als auch leibliches Loslassen darstellt (vgl. Eddy 2017, 134)
- der Bezug zur Schwerkraft; das Gewährsein zur tragenden und unterstützenden Qualität des Schwerkraftfeldes zu lenken, verhilft zu einem Gefühl von Stabilität und Sicherheit (vgl. ebd.)
- Kontakt fördert Präsenz und Orientierung im Moment. Die Kundin kann bewusst den Kontakt zum Boden, zur Berührungsfläche mit Liege oder Sessel oder zu den Händen des Praktikers wahrnehmen. Hier wird die eigene Grenze, aber auch die eigene Form deutlich spürbar (vgl. Grunwald 2017, 63ff)
- Weiters können alle Gewebe des Körpers und ihre Eigenschaften als Ressourcen bewusst gemacht und verkörpert werden (vgl. Hartley 2012, 179ff): Knochen als das dichteste Gewebe mit stabilisierender Tragkraft, Organe als weiche, volumengebende Unterstützung aus dem Innenraum, Faszien als alles-verbindende Beweglichkeit etc.

3.2.5 Integrativ

Dem Absatz über die integrative Vorgehensweise und Wirkung von IKA sei ein Zitat von Dean Juhan aus dem Buch „Bone, Breath & Gesture“ vorangestellt:

„Every part of us is continually undergoing dynamic changes from liquid sol states to solid gel states and back again as we grow, move, learn, and age, and no single part ever changes its state without sending reverberations out to all the other parts. Our organic life is an interconnectedness (...). If we can genuinely affect one level of this interaction, then through it we can reach many levels (...).“ (Johnson 1995, 361)

Das Zitat verdeutlicht die Vernetztheit, auf der alles Lebendige basiert. Nicht nur innerhalb des Organismus, auch mit der dinglichen, sozialen und natürlichen Umwelt spielen sich alle Vorgänge vernetzt ab.

Integrative Körperarbeit macht den Versuch, den Menschen in seiner „Inter-connectedness“ zu sehen, den Blick für Zusammenhänge zu öffnen und möglichst vielen Ebenen des Seins eine Stimme zu geben. Die Methode bietet Werkzeuge, um Kommunikation und Verbindungen in der Körper-Geist-Seele-Einheit wiederherzustellen. Dadurch werden Teile (gemeint sind sowohl Persönlichkeitsanteile als auch Körperbereiche oder Gefühle), die isoliert vom Ganzen waren, integriert und Teile, die nicht mehr miteinander kommunizieren, wieder in Kontakt zueinander gebracht.

Die Verfasserin dieser Arbeit stimmt im „Versuch, die Zusammenhänge zu sehen“ mit Hilarion Petzold überein, der den Begriff „Ganzheitlichkeit“ in seinen Schriften zur Integrativen Therapie auf kritische und behutsame Art und Weise reflektiert:

„(...) sehen wir (...) das **Ganze** und das **Viele** als gegeben, **Ganzheitlichkeit** hingegen als ein Ideal, das es anzustreben gilt – theoretisch wie praktisch –, durch das man sich dem Ganzen mit unterschiedlicher Intensität *nähert*, ohne es je vollständig zu *erreichen*. (...) Ganzheitlichkeit erfordert die Wertschätzung des Fragmentes, des Teiles, des Teilzieles.“ (Petzold 1996, 180; Hervorheb. im Orig.)

Er warnt vor dem hohen Anspruch auf Ganzheitlichkeit, warnt vor Unwägbarkeiten und Fehlerquellen, erinnert an Mehrperspektivität und Zufriedenheit mit den vor-

läufigen kleinen Schritten, „(...) jenem Puzzlespiel des Lebens, das uns immer wieder das beglückende Gefühl gibt, ‚ein Stück‘ erreicht zu haben und in ihm etwas von der ‚Atmosphäre des Ganzen‘ und vom ‚Reichtum des Vielen‘ zu erspüren“ (ebd., 181).

3.3 Merkmale der Kunden-Praktiker-Beziehung

„Es gibt keine Methode, es gibt nur Achtsamkeit.“ (Krishnamurti, zit. in Hartkemeyer 2016, 117) Diese Worte stammen vom indischen Philosophen Jiddu Krishnamurti. Sie sollen diesem Absatz vorangestellt sein, in dem es um die Beziehung zwischen IKA-Praktiker/-innen und Kund/-inn/-en geht.

Ein Merkmal drückt sich schon in der Wortwahl „Kunde“ bzw. „Kundin“ aus. Kunde wird verstanden als jemand, der sich kundig macht. Es wird angenommen, dass es sich um eine Person handelt, die sich in Bezug auf bestimmte Fragestellungen aus eigener Initiative Beratung und Hilfe sucht, um diese dann eigenverantwortlich umzusetzen.⁹

3.3.1 Innere Haltung des Praktikers, veranschaulicht anhand dialogischer Kernfähigkeiten

Ein essentieller Lerninhalt in der Ausbildung ist die innere Haltung der Achtsamkeit. Welche Qualitäten mit dieser inneren Haltung gemeint sind, kann mittels der „Dialogischen Kernfähigkeiten“ (ebd.) anschaulich dargestellt werden. IKA bezieht sich auf den Dialog als eine Gesprächsform, die von David Bohm und Martin Buber erforscht wurde und die als Dialogprozess in unterschiedlichen Schulen weiterentwickelt und unterrichtet wird.

⁹ Der Ausdruck „Klient“ kommt vom lateinischen *cliens*, das ist der Abhängige, der Hörige. (vgl. PONS, URL: <https://de.pons.com/übersetzung/latein-deutsch/cliens> [12.04.2019])

3.3.1.1 Generatives Zuhören

Eine Kernfähigkeit des Dialogs – und jedes IKA-Beraters – ist das sogenannte „generative Zuhören“. Dafür muss der Zuhörende wache Aufmerksamkeit aufbringen. Bohm beschreibt: „Vielmehr handelt es sich bei dieser Aufmerksamkeit vom Wesen her um eine entspannte, nicht-urteilende Neugier, deren Hauptaktivität es ist, alles so unbefangen und klar wie möglich wahrzunehmen.“ (Bohm 2014, 11)

Einerseits sind Wachheit und Konzentration erforderlich, um die Fakten, die ein Gegenüber äußert, wahrzunehmen. Um wirklich in menschlichen Kontakt mit dem Gegenüber zu kommen, ist Empathie beim Zuhören unerlässlich. Sie lässt den IKA-Praktiker die Realität aus der Perspektive des anderen sehen und kann dessen Lebensumstände mitempfinden. Durch die somatische Resonanz fühlt er mit, was verbal nicht gesagt wird, was aber zwischen den Zeilen an Stimmungen und Gefühlen mitschwingt. (vgl. Richter 2011, 84) So ist das Zuhören selbst ein aktiver, leiblicher Prozess.

Ein Raum intensiver Aufmerksamkeit und offener Präsenz wird geschaffen, so dass der Redende die Möglichkeit bekommt, Dinge zu sagen, die ihm selbst noch nicht bewusst waren. „Konzentriertes und offenes Zuhören (...) kann dazu führen, etwas zuvor Unsichtbares sichtbar zu machen, etwas Neues entstehen zu lassen, zu generieren...“ (Hartkemeyer 2016, 125)

3.3.1.2 Weg des Lernenden

Zu einer der sogenannten 12 dialogischen Kompetenzen, wie sie von Michael Benesch formuliert werden, gehört der „Weg des Lernenden“. (vgl. Benesch 2011, 110ff) Er schreibt: „Der Dialog verlangt (...) explizit die Bereitschaft zum ständigen Lernen. Das Expertentum ist ein Feind der dialogischen Grundhaltung. (...) Die Routine ist ein Feind der dialogischen Grundhaltung.“ (ebd., 90f) Daran erinnert eine innere Haltung aus dem Zen-Buddhismus, die sich „Anfänger-Geist“ nennt. Zen-Meister Suzuki sagt: „Im Anfänger-Geist gibt es viele Möglichkeiten, im Geist des Experten nur wenige.“ (Suzuki 2001, 22)

Selbstverständlich soll der Praktiker seine Kompetenzen verinnerlicht haben und aus seiner Erfahrung schöpfen. Dennoch kann er versuchen, einen „frischen Blick“ aus einer inneren Haltung von Interesse und Neugier am anderen zu üben.

3.3.1.3 In der Schwebe halten – Verlangsamen

Der eben genannte „frische Blick“ ermöglicht dem IKA-Praktiker das für den Dialog typische „In-der-Schwebe-Halten“. Der Praktiker vermeidet, seine eigene Meinung vorzubringen, vorschnell Rat anzubieten oder nach Lösungen zu suchen. Denn hierin besteht die Gefahr, dass diese der Vorerfahrung und dem Lebensentwurf des Praktikers entsprechen und nicht dem individuellen Prozess der Kundin. Um Raum zu schaffen für wirklich neue Erfahrungen und Erkenntnisse der Kundin, ist es unerlässlich, gedankliche innere Weite und genügend Zeit – die dialogische Kernfähigkeit der „Verlangsamung“ – anzubieten. „In-der-Schwebe-Halten“ ist tatsächlich eine leibliche Leistung, die der Praktiker aufbringt, um verfrühtes Festmachen „aus-zu-halten“. (vgl. ebd., 129)

Gleichzeitig schenkt das Verlangsamen der Kundin Zeit für Interozeption, für das Erforschen des Felt Sense (siehe Kapitel 2, Absatz 2.2.3.5). „Verkörperter Selbstwahrnehmung setzt die Verlangsamung unseres begrifflichen Geistes voraus, so dass er sich von seinem kontinuierlichen Strom der Bewertungen und Zeitplanungen erholen kann.“ (Fogel 2013, 43)

3.3.1.4 Radikaler Respekt

Eine weitere dialogische Kernfähigkeit nennt Hartkemeyer „Radikaler Respekt“ (ebd., 121). Die respektvolle Haltung dem anderen gegenüber ist keine förmliche, oberflächliche. Mit „radikal“ ist gemeint „an die Wurzel gehend“ oder „bis zu den Wurzeln reichend“. Der Praktiker ist leiblich selbst verwurzelt. Er respektiert die Herkunft, die Lebensgeschichte, den individuellen Weg der Kundin. Es ist ihm bewusst, dass er seine Kompetenzen und seine Begleitung anbieten kann, dass die Kundin aber in ihrer Freiheit und auf ihre Art die Impulse aufnehmen wird. „Radikaler Respekt“ ist die Basis dafür, dass im Beratungsprozess manipulierendes Einflussnehmen so weit wie möglich vermieden wird.

3.3.2 Resonanzbeziehung

Anton Stejskal, einer der Begründer der Methode IKA, äußert bei Informationsveranstaltungen und im Unterricht wiederholt: „Nicht die Methode, sondern ihr als Praktizierende seid das wirkende und wirksame Element in Integrativer Körperarbeit“.

Damit Resonanz überhaupt geschehen kann, braucht es mindestens zwei eigenständige Entitäten (oder mehr, wie z. B. in einer Gruppe), die sich gegenüberstehen und zusammen schwingen können. Ein isoliertes, einzelnes Instrument erzeugt zwar Klänge, erzeugt aber keine Resonanz, wenn es keine Zuhörer gibt oder wenn es keinen anderen instrumentalen Klangkörper gibt, der in Schwingung versetzt werden kann. (vgl. Bossinger/Eckle 2010, 21ff)

Ebenso ist Resonanz nicht gegeben, wenn zwei Menschen in ihrer Begegnung die Tendenz haben, miteinander zu verschmelzen, in Konfluenz zu gehen. (vgl. Lexikon der Gestalttherapie, URL: <http://www.gestalttherapie-lexikon.de/konfluenz.htm> [22.01.2019]).

3.3.2.1 Embodiment von persönlichem Raum und persönlicher Grenze als Wirkfaktor

Damit der Praktiker ein klares, resonanzfähiges Gegenüber für seine Kundin sein kann, verkörpert er seinen eigenen Raum und seine eigenen Grenzen. Dieses Verkörpern ist kein einmaliger Vorgang, der dann für die Zukunft als gegeben gilt. Vielmehr ist Embodiment ein dynamischer Vorgang, eine tägliche Praxis, eine Sammlung im Moment, ein wiederholtes Sich-Reflektieren und Sich-Aktualisieren.

In der Integrativen Körperarbeit wird unterschieden zwischen dem Innenraum, der Haut als physischer Grenze, dem Außenraum (auch Kinesphäre¹⁰ genannt) und der feinstofflichen Grenze dieses Außenraums.

¹⁰ „A kinesphere is a concept developed by movement analyst Rudolph Laban that describes an imaginary bubble of space extending around a person in which their movements occur.“ (Johnson 2018, 42)

Der Innenraum ist das Innere des Leibes mit all seinen organischen Funktionen, leiblichen Innenbewegungen und der Interozeption. Auf geistiger Ebene ist dieser Innenraum ein Rückzugsraum, ein Ort der Innenschau oder der Stille.

Die Haut ist einerseits Schutzhülle, die den Innenraum vom Außenraum deutlich abschließt und trennt. Andererseits ist sie nach außen gewandt auch Wahrnehmungsorgan der Welt und das größte Organ für Kontaktaufnahme. (vgl. Anders/Weddemar 2002, 36ff)

Der Außenraum wird erlebt als der persönliche Raum des Menschen, als ein Freiraum, Entfaltungsraum und Spielraum. Es ist dies der Ort, wo ein Individuum angemessene Nähe bzw. angemessene Distanz zu Mitmenschen erlebt. Daraus ergibt sich die äußere Grenze, die sich in bestimmten Situationen klar und deutlich – sogar als „Distanziertheit“ – zeigt, die aber auch weich und offen werden kann im Umgang mit vertrauten Menschen und in einer sicheren Umgebung.¹¹

Wenn der Praktiker seine eigenen Räume und Grenzen immer wieder reflektiert und aktuell verkörpert, ist er fähig, die Räume und Grenzen eines Gegenübers klar wahrzunehmen. Dieses Embodiment stellt die Basis dafür dar, Eigen- und Fremddynamiken voneinander unterscheiden zu können.

3.3.2.2 Spiegelneurone und Resonanz

Resonanz geschieht für gewöhnlich unbewusst. Spätestens seit der Erforschung der Spiegelneurone ist deutlich geworden, dass Resonanz ein Phänomen ist, das das Überleben der tierischen und menschlichen Spezies sichert. Die Spiegelneurone bieten Menschen das neurobiologische Werkzeug für Lernen durch Nachahmung, und sie schaffen die Basis dafür, einschätzen zu können, was ein Gegenüber demnächst tun wird – und ob dieses Gegenüber freundlich oder feindlich gesinnt ist. (vgl. Bauer 2006)

¹¹ In den 60er Jahren des vergangenen Jahrhunderts prägte der Anthropologe Edward T. Hall den Begriff der „Proxemik“ und bestimmte im sozialen Verhalten von Menschen vier Distanzzonen: Intimzone 0–60 cm, persönliche Zone 60–150 cm, soziale Zone 150–400 cm, öffentliche Zone ab 400 cm. Hall beschreibt, dass diese Privatsphäre individuell und kulturell unterschiedlich ist. (vgl. Linker, in: SCHULEkonkret 5/2011, 6; URL: <http://www.sinnwerk.ch/hintergruende.htm> [12.04.2019])

„Resonanz heißt: Etwas wird zum Schwingen oder Erklingen gebracht. Die Fähigkeit des Menschen zu emotionalem Verständnis und Empathie beruht darauf, dass sozial verbindende Vorstellungen nicht nur untereinander ausgetauscht, sondern im Gehirn des jeweiligen Empfängers auch aktiviert und spürbar werden können.“ (ebd., 17)

Bauer spricht von inneren Vorstellungen und Gefühlen, die im Empfänger zu einer Resonanz, also zum Erklingen, gebracht werden können.

3.3.2.3 Somatische Resonanz

In den somatischen Methoden wird das Resonanzphänomen als etwas Ganz-Leibliches beschrieben. Nicht nur Gefühlsstimmungen und Bilder können wahrgenommen und bewusst gemacht werden. Über die „Somatische Resonanz“ erhält der Praktiker an seinem eigenen Leib auch Informationen zu Haltung und Tonus, zu Bewegungsdynamiken und zu spezifischen Körperstellen, die momentan schmerzhaft oder durch Unfall bzw. Operation beeinträchtigt sind.

Linda Hartley erwähnt in ihrem Buch „Somatic Psychology“, dass es der amerikanische Körperpsychotherapeut Stanley Keleman war, der den Ausdruck „Somatic Resonance“ eingeführt hat:

„[He] first introduced the term *somatic resonance* to signify that this responsive rapport is sourced in the biological and energetic core of each partner in the relationship. We are always, inevitably but usually unconsciously, receiving somatic messages from others. (...) The somatic (...) therapist develops conscious awareness of the somatic as well as emotional responses she has to her client. Being able to feel and respond to another's somatic expression enables us to contact her core experience (...).“ (Hartley 2004, 206; Hervorheb. im Orig.)

Die Autorin spricht weiters an, dass schon Wilhelm Reich dieses Phänomen als „Vegetative Identifikation“ benannt hat. (vgl. ebd.)

Rae Johnson nennt das Prinzip „Kinesthetic Empathy“:

„If *kinesthetic* refers to the sense that perceives bodily position, weight, or movement, and if *empathy* is defined as the identification with and under-

standing of another's situation, feelings, and motives, then *kinesthetic empathy* pursues that understanding physically rather than cognitively, allowing the somatic educator to cultivate compassion at the body level.“ (Johnson 2018, 95; Hervorheb. im Orig.)

Bonnie Bainbridge Cohen spricht von „Cellular Resonance“. Ihr ist die Differenzierung zwischen Resonanz auf der Ebene des Nervensystems und der auf zellulärer Ebene besonders wichtig. Sie sieht das Nervensystem als das System, das neu aufgenommene Informationen mit vergangenen Erfahrungen oder Informationen vergleicht, wiedererkennt, demnach bewertet und einordnet. Die Empfänglichkeit für Wahrnehmungen auf zellulärer Ebene ist ein Offensein für subtile Schwingungen, Reaktionen und Veränderungen, ähnlich einem meditativen Geisteszustand. Linda Hartley, selbst ausgebildet bei Bonnie Bainbridge Cohen, beschreibt diesen Prozess folgendermaßen:

„Allowing our mind to settle into this kind of awareness might also reveal insights, as the cells appear to be the physical ‚carriers‘ of memory, knowledge, and what we often refer to as intuitive knowing. Intuitive insight, (...) is the result of a complex receiving and processing of information through many channels, which occurs beyond the threshold of conscious awareness.“ (Hartley 2004, 100f)

Nicht unerwähnt soll bleiben, dass Somatische Resonanz in zwei Richtungen geschieht und wirkt. Einerseits kann der Praktiker sich dadurch auf die Kundin einschwingen und Informationen empfangen. Andererseits nimmt auch die Kundin non-verbale Informationen des Praktikers auf. (vgl. Bossinger/Eckle 2010, 21ff)

Es darf davon ausgegangen werden, dass Erfolgs- und Leistungsdruck des Praktikers oder ein übertriebenes Anerkennungsbedürfnis ebenso eine Wirkung in der Kunden-Praktiker-Beziehung haben werden wie die innere Haltung des generativen Zuhörens, des „Radikalen Respekts“ oder das Üben des „Anfängergeists“ (siehe Absatz 3.3.1). Daraus wird nachvollziehbar, warum die Selbstreflexion des Praktikers, seine persönliche Entwicklung und sein eigenes Embodiment essentiell für die Kunden-Praktiker-Beziehung sind und in dieser wirken.

Authentizität des Praktikers schafft bei der Kundin Vertrauen, sich authentisch zeigen und ausdrücken zu dürfen. Auf somatischer Ebene wirken eine tiefe und freie Atmung oder eine aufgerichtete Haltung des Praktikers in positivem Sinne „ansteckend“ auf die Atmung und Haltung der Kundin.

3.3.2.4 Zusammen etwas Neues schaffen

Bohm und Buber haben zu ihrer Zeit den Begriff Resonanz noch nicht verwendet. Es ist anzunehmen, dass der Prozess im „Zwischenmenschlichen“ (Buber 2014, 271ff), in einem gemeinsamen Resonanzfeld geschieht. Bohm beschreibt die Bewegung, die in diesem Feld entsteht, als Fluss:

„Dialog kommt von dem griechischen Wort *dialogos*. *Logos* heißt ‚das Wort‘ oder auch ‚Wortbedeutung, Wortsinn‘. Und *dia* heißt ‚durch‘ – nicht ‚zwei‘. (...) Die Vorstellung oder das Bild, (...) ist das eines freien Sinnflusses, der unter uns, durch uns hindurch und zwischen uns fließt. (...) Diese Einsicht ist etwas Neues, das zu Beginn möglicherweise gar nicht vorhanden war.“ (Bohm 2014, 32f; Hervorheb. im Orig.)

Der kreative Akt, der laut Bohm durch diesen „freien Sinnfluss“ entsteht und den er für den Prozess in Gruppen beschrieben hat, ist ident mit dem kreativen Prozess, der in einer IKA-Sitzung zwischen Praktiker und Kundin entstehen kann.

„In einem Dialog versuchen also die Gesprächsteilnehmer nicht, einander gewisse Ideen oder Informationen *mitzuteilen*, die ihnen bereits bekannt sind. Vielmehr könnte man sagen, daß die beiden *etwas gemeinsam machen*, das heißt, daß sie zusammen etwas Neues schaffen.“ (ebd., 27; Hervorheb. im Orig.)

Das Neue entsteht in der Begegnung der zwei beteiligten Personen (Berater und Kundin), die beide ihre Lebensrealitäten und Wahrnehmungen einbringen, ein gemeinsames Resonanzfeld schaffen und daraus schöpfen. Es ist kennzeichnend für ein Resonanzfeld, aus dem Neues entstehen kann, dass es einen veränderten Bewusstseinszustand ermöglicht. Das Alltagsbewusstsein wird erweitert um einen assoziativen Zugang zu unbewussten oder überbewussten Gefühlen, Erinnerungen und Bildern. (vgl. Hartley 2004, 51f)

3.4 Mittel und Methodik

Die Mittel und Modalitäten, die in Kapitel 2 ausführlich vorgestellt wurden, sind die Mittel, die in der Methode Integrative Körperarbeit zur praktischen Anwendung kommen. Nachdem diese Mittel in Kapitel 2 in ihrer generellen Wirkweise beschrieben wurden, die für jede somatische Methode Gültigkeit hat, sollen an dieser Stelle besondere Merkmale und Details der Praxis von IKA geteilt werden.

3.4.1 Berührung

Professionelle, achtsame Berührung ist Kern und Wurzel von Integrativer Körperarbeit. Wie in Absatz 3.1 erwähnt, stützt sich IKA dabei auf eine lange Tradition von Berührungskunst und –wissenschaft aus dem Feld der cranio-sacralen Körperarbeit und dem Body-Mind Centering. Aus diesen Methoden nützt IKA überlieferte Techniken. Dadurch, dass sich Praktiker/-innen mittels der Somatischen Resonanz zu den relevanten Körperstellen führen lassen, entstehen in der individuellen IKA-Einheit jeweils neue Griffe und Techniken.

Zur Klärung sei hier angemerkt, dass die Kund/-inn/-en stets bekleidet sind, dass der Intimbereich ausgespart wird und die Berührung meist im Liegen auf einem Massagetisch, manchmal aber auch im Sitzen oder Stehen ausgeführt wird.

3.4.1.1 Qualität und Stellenwert der Berührung in IKA

In der IKA wird Berührung genützt, um Kommunikation zwischen Praktiker und Kundin zu etablieren, ebenso initiiert sie die innerleibliche Kommunikation in der Kundin. Berührung dient als zentrales Mittel, um Selbstwahrnehmung zu fördern. Außerdem wirken in der Art der Berührung die dialogischen Aspekte des Zuhörens, des Fragen-Stellens, der Verlangsamung und des „Radikalen Respekts“.

Weitere Qualitäten der IKA-spezifischen Berührung sind: begleitend, Raum gebend, Halt gebend. Dadurch ermöglicht sie die eigenständige Äußerung des Leibes, unabhängig vom Intellekt oder dem Bewusstsein der Kundin. Dazu Marion

Rosen: „Mit der Berührung entsteht ein Bewusstsein in den Körperzellen, das das intellektuelle Wissen umgeht.“ (Rosen, zit. in Fogel 2013, 204)

Alan Fogel schreibt:

„Der Schlüssel zu all diesen Berührungsinterventionen ist die Art der Berührung. (...) In der sanften, lauschenden, sicheren (...) Berührung liegt das Potenzial, die verkörperte Selbstwahrnehmung durch Aktivierung der biologischen Antworten des Engagements zu fördern (...). Über das parasympathische Nervensystem, das zusammen mit der verkörperten Selbstwahrnehmung durch die Berührung aktiviert wird, bietet sich Gelegenheit zur Schmerzreduktion und Regeneration.“ (ebd., 203f)

3.4.1.2 Berührung als präzise, nonverbale Kommunikation

Die beiden Gründer der Methode haben in den Jahren des gemeinsamen Forschens Fragen ins Gewebe formuliert, die nonverbal gestellt werden und die nonverbale Kommunikation mit der berührten Körperstelle initiieren, vertiefen, klären und im Prozess halten. Praktiker/-innen sind geschult, die „Antworten“ des Gewebes mit den Händen wahrzunehmen und zu begleiten. Bei diesem Vorgang bekommt der Leib die Gelegenheit, sich zu äußern, gehaltene Erinnerungen, Bewegungen und Gefühle auszudrücken und loszulassen. Wie in Absatz 3.4.2 aufgezeigt, werden diese „Geschichten“ zusätzlich auch auf verbaler Ebene erzählt, manchmal bleiben sie jedoch auch im „sprachlosen Raum“ (Richter 2011, 73).

Folgende Fragen ins Gewebe haben sich als wirksam erwiesen (vgl. Huber/Stejskal 2018, 8f):

- *Initialfragen*: Wo ist die richtige Stelle? Was ist die richtige (Druck-) Intensität? Welches Gewebe spricht?
- *Prozessfragen*: Gibt es eine Bewegung? Gibt es eine Bewegungsrichtung? Welche Bewegung liegt darunter? Kann sich diese Stelle der Schwerkraft überlassen? Atmet das Gewebe hier? Gibt es eine zweite Stelle, die dazu gehört?
- *Klärungsfrage*: Worum geht es JETZT?

Zusätzlich zu den fragenden, lauschenden, begleitenden Berührungen an einzelnen Körperstellen gibt es die sogenannten *integrierenden Berührungen*, die wiederum innerleibliche Kommunikation und Integration anregen.

3.4.2 Körperorientierte Gesprächsführung

Die Verfasserin dieser Arbeit hat in Absatz 2.4.4 die Wirkweise von körperorientierter Gesprächsführung dargelegt. Sprache hat in der Integrativen Körperarbeit die Aufgabe von Äußerung und Integration ganzleiblicher Vorgänge. Während der Praktiker über die Berührung auf der körperlichen Ebene zuhört und kommuniziert, tut er das gleichzeitig über die verbale Ebene. Das ermöglicht eine Verschränkung von leiblichem Prozess, emotionalem Ausdruck und Bewusstwerdung in der Kundin.¹²

3.4.2.1 Phasen einer IKA-Gesprächsführung

In der körperorientierten Gesprächsführung achtet der Praktiker auf einen klaren Ablauf, der mit einer Themenklärung beginnt und daraufhin eine Phase der Exploration einleitet, in der das Thema in seiner Vielfalt erforscht und gleichzeitig differenziert wird. An einem Wendepunkt spricht die Kundin ein Schlüsselwort aus, wandelt sich die Gefühlsstimmung oder äußert sich die Kundin leiblich durch Aufatmen, Seufzen, eine Veränderung der Mimik oder einen Bewegungsausdruck. Die Sitzung endet mit einer Zusammenfassung, dem Transfer in den Alltag und einem deutlichen Abschluss. (vgl. ebd.)

3.4.2.2 Die fünf Interventionen der IKA-Gesprächsführung

Fünf Interventionen prägen die Gesprächsführung in der IKA (vgl. ebd., 2ff):

- *Raum geben und Raum halten*: Dies ist ein leiblicher Vorgang, der einen Bogen über die gesamte Sitzung spannt. Der Raum, den der Praktiker gibt und hält, ist ein Raum, der Sicherheit und Vertrauen schafft, der ausreichend Zeit gibt für Exploration, der genügend Weite und Freiheit schenkt,

¹² Vgl. dazu auch Absatz 4.3.1 dieser Arbeit, in dem über die Verschränkung von begrifflicher und verkörperter Selbstwahrnehmung informiert wird.

damit Neues möglich wird. Ebenso ist es ein Raum, der durch präsenten Kontakt charakterisiert ist, das heißt, Praktiker und Kundin sind weder zu nah noch zu distanziert.

- *Zuhören:* Das generative Zuhören ist eine der dialogischen Kernfähigkeiten (wie in Absatz 3.3.2.1 ausgeführt).
- *Benennen:* Beim Benennen geht es um die direkte verbale Äußerung einer leiblichen Wahrnehmung, im Sinne einer „Für-Wahr-Nehmung“. Essentiell ist die Unterscheidung gegenüber einem verbalen Erklären, Interpretieren oder Reflektieren. Es geht hier nicht um die Formulierung oder Umsetzung von Erkenntnissen. Das ist ein späterer Schritt in der Abschlussphase der Sitzung. Das Benennen ist Teil der Explorationsphase, es gehört zur Sammlung, in der alle Ebenen „zu Wort kommen“. Ebenso hat es den Effekt von „Informationen herunterladen“, von Vergegenwärtigung und Tiefung im Prozess.
- *Verbale Anleitung:* Integrative Körperarbeit fungiert als Körperbewusstseinsbildung. So gibt es im Laufe einer Sitzung immer wieder Momente, in denen der Praktiker die Kundin einlädt, die Aufmerksamkeit zu bestimmten Körperstellen zu richten, sich der Atmung oder des Wirkens der Schwerkraft bewusst zu sein.
- *Fragen:* Neben dem Zuhören ist auch die fragende Haltung typisch für den IKA-Praktiker. Hier findet sich das dialogische Prinzip „Weg des Lernenden“ (siehe auch Absatz 3.3.1.2). Zudem nützt der Praktiker konkrete Fragen, die so wie die verbale Anleitung die Selbstwahrnehmung der Kundin wecken und lenken. Drei Grundfragen sind: „Was spüren Sie am Körper? Welches Gefühl ist gerade da? Haben Sie dazu einen Gedanken/ein Bild/eine Erinnerung?“ Aus dem Fragen, Benennen und der verbalen Anleitung heraus ergeben sich oft innere Bilder, die ein Ausdruck des Prozesses sind oder einen Zugang zum leiblichen Erleben eröffnen.

3.4.3 Interaktionen des Somatic Coaching

Nach einigen Jahren der Berührungsarbeit mit begleitendem Gespräch entstanden in IKA-Sitzungen von Anton Stejskal und Ingrid Huber wiederholt Situationen, in

denen sie die Kund/-inn/-en nicht berührten, sondern diese über Fragen und Anleitungen in Kontakt mit dem Körper brachten, was deutliche physische Veränderungen zur Folge hatte und Klarheit bei emotionalen oder mentalen Anliegen brachte.

Nach und nach entwickelten Stejskal und Huber die sogenannten Interaktionen des Somatic Coachings. Es seien hier ausgewählte Beispiele angeführt:

3.4.3.1 Coaching im Gehen

Gehen ist unmittelbarer Ausdruck davon, ob und wie Menschen im Leben fortschreiten, wann sie stehen bleiben, den gewohnten Weg verlassen oder sich für neue Richtungen entscheiden. (vgl. Milz 1992, 152ff) Im „Coaching im Gehen“ geht die Kundin mit ihren Fragestellungen, sie wird begleitet vom Praktiker, der nicht nur in somatischer Resonanz mit der Kundin ist, ihr zuhört und sie mit verbaler Fragestellung anleitet. Der Praktiker beobachtet auch, welchen Weg die Kundin nimmt, er beobachtet die Art des Gehens und gibt der Kundin Feedback, wenn der Weg oder die Art des Gehens möglicherweise Ausdruck des Themas und der gleichzeitigen verbalen Äußerungen ist. Die städtische oder natürliche Umgebung bietet einen zusätzlichen, bereichernden Resonanzraum. (vgl. Huber/Stejskal 2018, 11)

Gehen ist darüber hinaus eine Form von Integration auf leiblicher Ebene. Wenn eine Kundin mit einer neuen Erkenntnis bzw. Entscheidung ins Gehen kommt, wird diese leiblich verinnerlicht, die Kundin macht sie sich „zu eigen“.

3.4.3.2 Einen Schritt machen

Diese Interaktion bietet sich an, wenn eine Kundin in Bezug auf eine Lebenssituation „ansteht“ und nicht weiß, welcher der nächste stimmige Schritt ist. Die Kundin steht im Raum mit angemessenem Platz für Schritte vor sich und formuliert ihr Thema. Der Praktiker stellt Fragen zu momentanen Empfindungen am Körper, zu Gefühlen und Gedanken. Die Kundin nimmt wahr und benennt. Wenn der innere, leibliche Impuls zu einem Schritt nach vorne da ist, folgt die Kundin diesem Impuls. Anschließend gibt es neue Wahrnehmungen, neue Fragen, bis wieder eine

Information zurückgelassen werden kann und es zu einem nächsten Schritt kommt. Am Schluss kommt die Kundin in einen Gehfluss, wenn alle gehaltenen Informationen benannt und zurückgelassen sind. Im „Jetzt“ ist die Kundin wieder in ihrer eigenen Bewegungs- und Gestaltungsfähigkeit und geht in ihre Zukunft. (vgl. ebd.)

3.4.3.3 Einen Schritt zurücktreten

Dies ist eine hilfreiche Interaktion in Lebenssituationen, in denen die Kundin den Überblick verloren hat, sich getrieben bzw. überfordert fühlt, sich in einer „Sackgasse“ befindet. Die Kundin steht und hat genügend Raum hinter sich. Aus dem Zustand, in dem sie sich befindet, tritt sie einen (oder mehrere) Schritt(e) zurück. Durch diesen gewonnenen Abstand von der betreffenden Situation gewinnt sie einen neuen Blick (oder Überblick) über die Situation. Sie hat die Möglichkeit, inzuhalten und sich an ihren Freiraum zu erinnern. Sie kann die angemessene Distanz zum Problem erfühlen und ihre Verantwortung klar definieren. Der Schritt zurück kann auch eine tiefgehende Rückbesinnung sein, eine Kontaktaufnahme mit den eigenen Wurzeln oder Ressourcen. (vgl. ebd., 12)

3.4.3.4 Die Achterschleife

Diese Interaktion ist entstanden zum Thema „Wie kann die Kundin im Alltag polare Aktivitäten ins Gleichgewicht bringen, um in einem gesunden Lebensrhythmus zu leben?“ Beispiele dafür sind: Bewegung und Ruhe, Essen und Verdauen, Wachsein und Schlafen, Informationen aufnehmen und sie umsetzen/kreativ tätig sein, Aufmerksamkeit im Außen oder im Innen. (vgl. Frohne 1981, 27ff)

Der Praktiker schreibt ein Paar dieser polaren Aktivitäten auf zwei Zettel, legt sie im Abstand von ca. drei Metern am Boden auf und bittet die Kundin, um die Zettel herum eine liegende Acht zu gehen. Dabei ist es wichtig, dass die Kundin sich auf dieser Achterschleife „gehen lässt“, sich vom Körper führen lässt in Bezug auf Gehtempo, Gehrichtung, vollständige Acht oder auch nur in Kreisen um einen Zettel. Es kann auch vorkommen, dass es dazwischen Stopps auf dem Weg gibt. Während des Gehens lässt der Praktiker die Kundin benennen, was da ist. Meist

kommt es nach einer Weile des Gehens und Benennens zu einem flüssigen Gang auf der Acht.

Diese Form kann auch für (scheinbar) gegensätzliche Qualitäten verwendet werden, die in Verbindung oder Gleichgewicht kommen sollen. Beispiele können sein: Geben und Nehmen, Entwicklung und Sicherheit, Pflicht und Freude/Erfüllung etc. (vgl. Huber/Stejskal 2018, 14)

3.4.3.5 Bauch, Herz und Hirn

Diese Interaktion beruft sich auf jüngere wissenschaftliche Forschung zur Rolle des enterischen Nervensystems und des Herzmagnetfeldes (siehe Absatz 2.1.3.5). Sie ist geeignet für:

- innere Konflikte bezüglich eines Themas; hin- und hergerissen sein; Diskrepanz zwischen Bauchgefühl, Herzenswunsch und Verstandesdenken
- die Verbindungsebenen innerhalb einer (Liebes-)Beziehung; gibt es ein Zentrum oder mehrere, in denen mit dem Partner oder der Partnerin keine Resonanz oder Dissonanz besteht?

Es liegen Moderationskarten für Bauch, Herz und Hirn in einigem Abstand voneinander am Boden. Auf jedem Feld stehend spürt die Kundin, wie sie mit dieser Körperregion in Resonanz mit dem Thema geht. Das benennt sie. Dann geht die Kundin zwischen diesen Feldern hin und her, immer im Gehen bleibend. Als besondere Variante kann sie vorwärts hin und rückwärts her gehen. Das stellt noch intensivere Verbindungen im Körper her. Während des Gehens kann die Kundin wieder ihre Empfindungen beobachten und benennen. Oder sie geht einfach und bleibt im Bewegungsfluss. Es ist gut, diese Interaktion draußen zu machen oder in einem großen Raum, damit wirklich Platz für den Geh-Fluss ist.

Haben sich auch Strukturen gemeldet, die die Körperzentren verbinden, z. B. Kehlkopf und Zwerchfell? Dann bleibt die Kundin wieder auf den einzelnen Feldern stehen und benennt, was sich verändert hat in Bezug auf das ursprüngliche Thema. Wie hat sich der Blick auf das Anliegen verändert? Was hat sich inte-

griert? Was ergibt sich, wenn die unterschiedlichen Stimmen miteinander sprechen? (vgl. ebd., 16)

3.4.3.6 Ganzleibliche Repräsentation

Diese Interaktion ist zur Differenzierung und Klärung von Persönlichkeitsanteilen oder Rollen geeignet und wird zur ganzleiblichen Entscheidungsfindung verwendet. Über Fragen und Anleitungen kommt die Kundin in Kontakt mit sich selbst. Dabei hat der Praktiker das Augenmerk auf bestimmte Kriterien gerichtet, die er der Kundin als Fragen anbieten kann und Selbstwahrnehmung und Selbstäußerung fördern:

- Wie ist Ihr Kontakt zum Boden? (sicher, unsicher, verwurzelt, wackelig, warm, hart etc.)
- Wie ist Ihre Aufrichtung? (ich stehe aufgerichtet, ich bin zusammengesunken, gerade zu stehen fühlt sich schwer an etc.)
- Wie ist Ihre Atmung hier und jetzt? (angehalten, tief, flattrig, ich bekomme keine Luft, ich kann durchatmen etc.)
- Wie ist Ihr Blick? Wohin schauen Sie? Was sehen Sie?
- Wie nehmen Sie Ihren Raum wahr? Wo/wie ist Ihre Grenze?
- Was machen Ihre Hände?

Hinzu kommen Fragen, die sich auf das jeweilige Thema oder die spezifische Situation beziehen. (vgl. ebd., 15) Abschließend ein Zitat von Angelika Koppe, die selbst eine Form von körperorientiertem Coaching entwickelt hat:

„Auch zukünftige Strategien und Aktionen können im Dialog mit dem Körper durch bewusst geführte Kommunikation überprüft werden. Diese Vorgehensweise wird vom Coachee als effektiv und nachhaltig erlebt. *Effektiv*, weil der Körper direkt und absolut präzise seine Kommentare spricht. *Nachhaltig*, weil die einzelnen Schritte durch den Körper beurteilt und in seinem Wissen verankert werden.“ (Koppe 2005, 35; Hervorheb. im Orig.)

3.4.4 Gewährseinsübungen

Eine vorrangige Zielsetzung von Integrativer Körperarbeit ist es, Kund/-inn/-en in ihrer Selbstbewusstheit und bei ihrer Selbstermächtigung zu unterstützen. So ist

Anleitung zur Selbstwahrnehmung und Selbstfürsorge Teil der Prozessbegleitung (siehe dazu auch die Absätze 4.3.5 und 4.3.6).

Übungen, die der Praktiker der Kundin als „Hausübung“ empfiehlt, entstehen aus dem konkreten Anliegen und dem gemeinsamen Prozess. Es sind Übungen, die die Leibbewusstheit erhöhen, und sie beinhalten (vgl. Huber/Stejskal 2018, 2):

- das Beobachten der eigenen Atmung
- den Bezug zur Schwerkraft
- das Gewahrsein für den eigenen Raum und die eigenen Grenzen
- die Bewusstheit für die spezifische Qualität der körpereigenen Gewebe
- die Selbstberührung
- Übungen für die Aufrichtung, Erdung, Beweglichkeit, Körperspannung oder –entspannung

„Achtsamkeit“ ist ein Ausdruck, der in den vergangenen Jahren in aller Munde zu sein scheint. Den Begründern der Integrativen Körperarbeit ist es ein Anliegen, Achtsamkeit als Gewahrsein zu verstehen. In ihrem Skriptum schreiben sie:

„In der Integrativen Körperarbeit ist uns wichtig, dass wir Achtsamkeit nicht ausschließlich mit ‚vorsichtig, sanft und rücksichtsvoll sein‘ gleichsetzen. Achtsamkeit bedeutet für uns

- Wachheit und Klarheit über das zu haben, was ist.
- Äußere Gegebenheiten und innere, menschliche Reaktionen zuerst einmal wahrzunehmen und anzuerkennen, wie sie sind.
- Sie in einem zweiten Schritt zu benennen. Im Stillen für sich selbst oder auch hörbar für ein Gegenüber.
- Zu beobachten, was sich verändert, wenn ich nach dem Anerkennen und Benennen innehalte und die Situation in Bezug zu mir, zu meiner ‚Mitte‘ setze.
- Im Umgang mit anderen ist es meist so, dass sich durch mein Innehalten und Nicht-sofort-Reagieren schon Einiges ändert. Ein ‚Problem‘ ist vielleicht nicht mehr so problematisch. Oder es wird klar, worum es eigentlich geht, was zu sagen oder wie zu handeln ist.“ (ebd.)

Gewahrseinsübungen sind Übungsmöglichkeiten sowohl für die Kund/-inn/-en als auch für die Praktiker/-innen selbst, um ihre eigene innere Haltung zu üben und zu pflegen, wie in Absatz 3.3.2.1 beschrieben.

4 Embodiment in der psychosozialen Beratung als Beitrag zu nachhaltiger Entwicklung für Individuum und Gesellschaft

Die ersten drei Kapitel der vorliegenden Masterarbeit hatten Begrifflichkeiten, Grundlagen und konkrete Interventionen des Embodiment zum Inhalt. Im vierten Kapitel und dem anschließenden empirischen Teil sollen spezifische, leiborientierte Beratungsprozesse in einen größeren Zusammenhang gestellt und auf ihre Nachhaltigkeit hin überprüft werden.

4.1 Beiträge zur Nachhaltigkeit aus Ethik, Spiritualität und Philosophie

4.1.1 Kritische Gedanken zum Begriff „nachhaltige Entwicklung“ bei Leonardo Boff

In seinem Buch „Zukunft für Mutter Erde“ setzt sich Leonardo Boff, brasilianischer Professor für Theologie und Ethik, kritisch mit dem Begriff der „nachhaltigen Entwicklung“ auseinander. Dieser Ausdruck wurde vom Brundtland-Bericht („Our Common Future“) der Weltkommission für Umwelt und Entwicklung an die UNO aus dem Jahr 1987 geprägt und fand bei der Konferenz der Vereinten Nationen für Umwelt und Entwicklung im Juni 1992 in Rio de Janeiro Eingang in alle offiziellen Dokumente von internationalen Organisationen, nationalen Regierungen und sogar in Leitbilder von Unternehmen. (vgl. Boff 2012, 23)

Leonardo Boff sieht in dem Begriff zwei sich widersprechende bzw. sich gegenseitig aufhebende Konzepte: einerseits die *Kategorie Entwicklung*, die aus dem Bereich der vorherrschenden politischen Ökonomie – dem Kapitalismus und Neoliberalismus – stammt und sich durch Konsumismus, ständige Produktionssteigerung und Gewinnmaximierung auszeichnet. Andererseits die *Kategorie Nachhaltigkeit*, die aus dem Bereich der Biologie und Ökologie stammt. Boff weiter:

„Sie gibt die Tendenz der Ökosysteme zu einem dynamischen Gleichgewicht, zur Kooperation und Koevolution wieder und entspricht der wechselseitigen Abhängigkeit von allen mit allen anderen, die die Integration einer jeden, auch der allerschwächsten Seinsform gewährleistet.“ (ebd., 197)

Die UN-Deklaration über die Rechte der Völker auf Entwicklung aus dem Jahr 1992 begreift „Entwicklung“ in einer umfassenden Perspektive:

„Entwicklung ist der umfassende wirtschaftliche, gesellschaftliche, kulturelle und politische Prozess, der die ständige Verbesserung des Wohlbefindens der gesamten Bevölkerung und eines jeden Einzelnen auf der Grundlage ihrer aktiven, freien und relevanten Beteiligung an der Entwicklung und der gerechten Verteilung der aus ihr hervorgehenden Güter anstrebt.“ (ebd., 199)

Aber inwieweit sind in dieser Deklaration die ökologischen Voraussetzungen – und auch Begrenzungen – berücksichtigt? Der streng theoretisch-begrifflichen Ebene nach wäre „nachhaltige Entwicklung“ eine Täuschung, eine Falle (vgl. ebd., 198). Deswegen fordert Leonardo Boff, dass im Sinne der Erd-Charta die Rechte der Erde und aller ihrer Ressourcen von der UNO anerkannt werden.

Boff meint, es sei entscheidend wichtig, zwischen *Wachstum* und *Entwicklung* zu unterscheiden. Hier macht er einen Vergleich mit Lebensprozessen der Biologie: er meint, „*Wachstum* verfolgt die Strategie der Krebszellen, die aus dem umfassenden System des Organismus ausscheren, (...) und in unkontrollierter Weise wuchern (...).“ (ebd., 200; Hervorheb. im Orig.) *Entwicklung* hingegen entspräche der Strategie des Embryos, der wächst, jedoch innerhalb des Ganzen, das jedem Organ seinen Platz zuweist. Diese Art von Entwicklung sei nachhaltig, denn sie stehe im Gleichgewicht mit allen Faktoren und geschehe nach Maßgabe der notwendigen Energie und in notwendigen Zeiträumen, gesteuert durch Hormone im Rahmen eines harmonischen Wachstums.

Eine weitere im Buch genannte Definition von Nachhaltigkeit entspricht einer Grundfähigkeit von leiblichem Leben, der Selbstorganisation: „Die Nachhaltigkeit lebt von einem dynamischen Gleichgewicht, das offen ist für die Integration von Neuem und für die Fähigkeit, das Chaos in neue Ordnungen zu verwandeln. Ilya

Prigogine spricht in diesem Zusammenhang von dissipativen Strukturen.“ (ebd., 25)

Boff fordert mit Dringlichkeit ein neues Paradigma des Zusammenlebens von Natur, Erde und Mensch, eine neue Ethik. Die ursprüngliche Bedeutung des griechischen Wortes *Ethos* gewinne an Aktualität, es bedeutet „menschliche Bleibe“ (ebd., 27). Es bezeichnet den Lebensraum, den Menschen einnehmen, sei es der eigene Leib, den Wohnraum, bewirtschaftetes Land oder das gemeinsame große Haus, den Planeten Erde.

Als Ideal nennt Boff eine „nachhaltige Lebensweise“, die gut für die Erde als lebendigen Großorganismus mit allen zugehörigen Lebensformen ist. Die Herausforderung sieht er darin, ein nachhaltiges persönliches Leben zu entwerfen. „Ein solches Leben zeichnet sich durch seine Fähigkeit zu seiner biologischen, psychischen, familiären und spirituellen Selbsterhaltung aus.“ (ebd., 201)

Er betont, dass die Voraussetzung, um persönlich ein nachhaltiges Leben zu führen, darin bestünde, ein psychisches Gleichgewicht aufrechtzuerhalten, „das die Übereinstimmung mit sich selbst gewährleistet und damit dazu beiträgt, die ethische und spirituelle Dimension des Lebens zu entfalten“ (ebd., 201). Ebenso fördere dieses psychische Gleichgewicht die Fähigkeit, sich anderen – auch Fremden – gegenüber zu öffnen und Kooperation zu kultivieren.

Nach Leonardo Boff kann geschlossen werden, dass psychosoziale Beratung und alle Formen von Menschen- und Herzensbildung ein Beitrag zu nachhaltiger Lebensweise sein können und sein müssen. Sich dabei auf den Leib als das Medium des „Zur-Welt-Seins“ zu stützen, mit seiner Interkorporalität, die besagt, dass Menschen mit ihrer sozialen und natürlichen Umwelt verwoben sind (siehe Kapitel 1, Absatz 1.3.1), bestärkt diese These.

4.1.2 Tiefenökologie

Vom Standpunkt der Tiefenökologie aus gesehen ist die Grundhaltung des Anthropozentrismus die Wurzel der ökologischen Krise. Der Mensch sieht sich getrennt von der restlichen Biosphäre, über den anderen Kreaturen stehend, alles andere auf der Welt ist von relativem Wert und nur insofern von Bedeutung, als es den Interessen des Menschen dient. (vgl. Boff 2012, 76)

Arne Naess (1912–2009), von dem die Idee der Tiefenökologie ursprünglich stammt, benennt zwei Elemente: die *biosphärische Gleichheit*, in der jedes Lebewesen und jedes Ökosystem ein unveräußerliches Daseinsrecht hat, das nicht von der Nützlichkeit für die Menschheit abhängt. Und zweitens die *Selbst-Verwirklichung*, die für ihn bedeutet, dass Menschen mit der gesamten Ökosphäre zutiefst verbunden sind. Alle Menschen, alle Organismen werden als „Knotenpunkte im biosphärischen Netz oder Feld intrinsischer Beziehungen“ (Naess, zit. in ebd., 75) betrachtet. *Selbst-Verwirklichung* beschreibt er als tiefe Empathie und als das Mitgefühl, das die Menschen mit allen Lebewesen verbindet.

Boff nimmt in der Beschreibung der Tiefenökologie Bezug auf den menschlichen Körper. Unser eigener Körper sei in Wahrheit eine symbiotische Gemeinschaft: „Andere Organismen wie etwa Hefepilze und Bakterien in unserem Darm, die uns helfen, unsere Nahrung zu verstoffwechseln, und die wichtige Vitamine erzeugen, machen fast die Hälfte unseres Trockengewichts aus.“ (ebd., 78) Heute weiß die Wissenschaft, dass es im menschlichen Körper zahlenmäßig mehr Bakterien gibt als menschliche Zellen, die die Körpergewebe bilden. Boff weiter:

„Es gibt keine ‚Umwelt‘ ausserhalb von uns. Wie tauschen beständig Materie mit unserer Umgebung aus, atmen Sauerstoff ein und nehmen Wasser und Nährstoffe auf, die einstmals Teil anderer Kreaturen waren. (...) Alle anderen Lebewesen sind ‚unsere Beziehungen‘.“ (ebd., 78)

Arne Naess forderte eine neue Definition davon, was es heißt, Mensch zu sein. Die anthropozentrische Perspektive müsse sich in eine biozentrische bzw. ökozentrische verwandeln. „Eine solche Umorientierung muss weit über die Ebene der bloß verstandesmäßigen Akzeptanz hinausgehen, sie muss jede Facette un-

seres Seins und Handelns durchdringen.“ (ebd., 79) Die Verfasserin dieser Arbeit fügt hinzu: Sie muss uns in Leib und Seele durchdringen.

4.1.3 Philosophische Hinweise zur Ökologie

Um Leib und Seele geht es auch den Philosophen, die sich mit der Phänomenologie des Leibes beschäftigen. Der Philosoph Edmund Husserl schreibt von der Erde als unserer „Urheimat“ und unserer „Urhistorie“. Die Erde ist für ihn „verborgene Tiefe der Lebenswelt“, er bezeichnet sie als „Arche Erde“ und gemeinsamen Stammboden aller relativen Lebenswelten. (vgl. Abram 2012, 63) „(...) jeder kulturell konstruierte Zeitbegriff setzt unsere Tiefengeschichte als fleischliche, auf einer einzigen Erde Zugeseiende voraus.“ (ebd.)

In Bezug auf die menschliche Wahrnehmung hat Husserl Abstand genommen von dem üblichen Gegensatz zwischen subjektiver und objektiver Realität und den Begriff der Intersubjektivität eingeführt. Die von der modernen Welt allgemein unterstellte objektive Wirklichkeit ist für Husserl keineswegs ein stabiles, jeder Erfahrung zugrundeliegendes Fundament, sondern lediglich ein theoretisches Konstrukt. (vgl. ebd., 59)

„Die ‚wirkliche Welt‘, in der wir uns wiederfinden (...) ist also kein bloßes ‚Objekt‘, keine unveränderliche, gegebene Größe (...) sondern eine Matrix verflochtener Sinneseindrücke und Wahrnehmungen, ein kollektives Erfahrungsfeld, das aus einer Vielzahl verschiedener Blickwinkel heraus erlebt wird.“ (ebd.)

Die wachsende Erkenntnis Husserls in Bezug auf die Bedeutung des Körpers und der Sinne führte ihn zu einer ursprünglicheren, leiblicheren Dimension, die er als „intersubjektive Welt des Lebens“ oder „Lebenswelt“ bezeichnete. „Sie ist keine private, sondern eine kollektive Dimension – das gemeinsame Feld unseres Lebens und der damit verschränkten anderen Leben (...).“ (ebd., 60)

Die Verschränkung aller Lebewesen mit der menschlichen Wahrnehmung und Erkenntnis beschreibt auch der deutsche Philosoph und Biologe Andreas Weber in seiner „Schöpferischen Ökologie“. Seine Werke legen nahe, dass ökologisches

Verständnis und Handeln aus der individuellen leiblich-sinnlichen Wahrnehmung heraus generiert werden. (vgl. Weber 2014)

4.2 Kriterien nachhaltiger Entwicklung in Beratung und Bildung bei Peter Busch

Der Beratungswissenschaftler Peter Busch geht in seinem Buch „Ökologische Lernpotenziale in Beratung und Therapie“ der Frage nach, inwiefern nachhaltiges Bewusstsein und Handeln im Kontext von Beratung und Bildung thematisiert werden sollte.

4.2.1 Dimensionen einer nachhaltigen Entwicklung

Im Leitbild der nachhaltigen Entwicklung bezieht Busch sich ebenfalls auf den Brundtland-Bericht der Weltkommission für Umwelt und Entwicklung. Er zählt folgende Anforderungen an Nachhaltigkeit auf (siehe auch Abbildung 4):

- die Befriedigung menschlicher Bedürfnisse bei garantierter *intragenerationeller* Gerechtigkeit (Ausgleich zwischen Arm und Reich, Süd und Nord)
- die Befriedigung menschlicher Bedürfnisse unter Beachtung der *intergenerationellen* Gerechtigkeit (Bedürfnisse zukünftiger Generationen)
- die Zusammenführung von oft gegensätzlich und unabhängig diskutierten Bereichen: *Ökologie, Ökonomie, Soziales* (vgl. Busch 2011, 51)

„Diesen Dimensionen der Nachhaltigkeit wird Gleichrangigkeit zugesprochen und sie sollen integrativ betrachtet werden. Die Retinität, die Vernetzung der verschiedenen Bereiche, spielt eine zentrale Rolle.“ (ebd., 52)¹³

Als vierte Dimension einer nachhaltigen Entwicklung sollte gemäß der Bildungswissenschaftler Stoltenberg und Michelsen (vgl. ebd., 52f) die *Kultur* betrachtet werden, da durch das Leitbild „Nachhaltigkeit“ auch unsere Lebensform, Wertvorstellungen, das Bildungssystem, technische Errungenschaften und unser kultureller Hintergrund kritisch reflektiert und verändert werden müssen. (vgl. ebd., 52)

¹³ lat. *rete*, das Netz; in der Nachhaltigkeitsdiskussion wird Retinität meistens im Sinne von Gesamtvernetzung benutzt

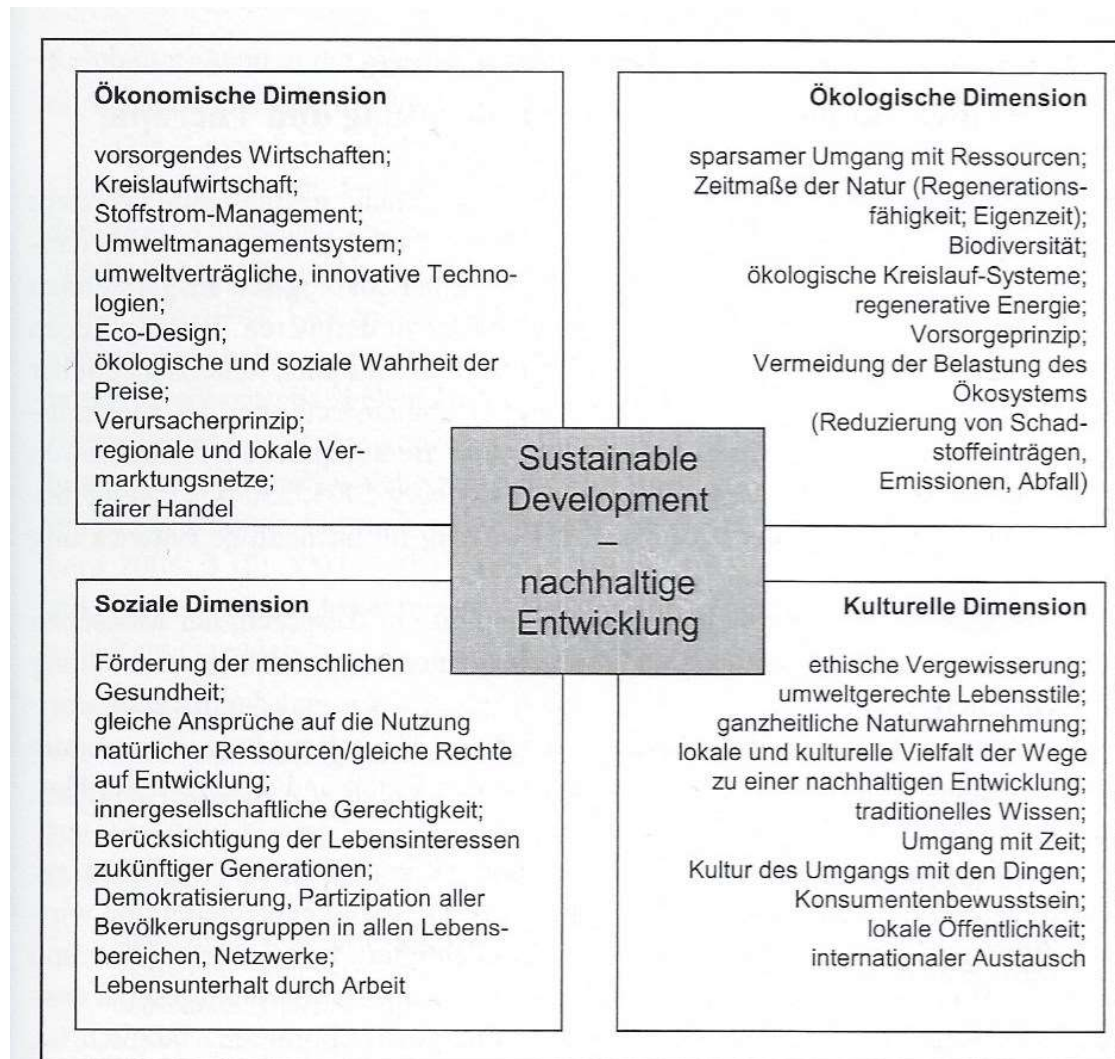


Abbildung 3: Dimensionen einer nachhaltigen Entwicklung
(Stoltenberg & Michelsen 1999: 45 f.)

Abbildung 4: Dimensionen einer nachhaltigen Entwicklung nach Stoltenberg und Michelsen

Quelle: Busch 2011, 53

Die Verfasserin dieser Arbeit möchte vorschlagen, dass Embodiment in Beratung und Bildung für die soziale und kulturelle Dimension der nachhaltigen Entwicklung einen Beitrag leisten kann. Einen Beitrag, der indirekt eine Veränderung des Verhaltens bewirken und damit auch auf die ökologische und ökonomische Dimension Einfluss nehmen würde.

4.2.2 Offene Lernprozesse als Grundlage für eine ökologische Beratung und Therapie

Peter Busch formuliert die Notwendigkeit neuer, zeitgemäßer Beratungsstrategien und stellt offene Lernprozesse als zentrale Wirkweisen erfolgreicher Beratung in den Mittelpunkt. Er versteht darunter:

„(...) dass es besonders für Klienten in Beratung und Therapie wichtig ist, nicht nur das Wissen zu erwerben, welches sie befähigt, immer wieder neu zu lernen, sondern auch zu integrieren, dass Lernen an und für sich ein permanenter evolutionärer Prozess ist.“ (ebd., 64)

Unter anderem beruft sich Busch auf transformative Lernprozesse, die Kognition und Affekte koppeln (im Sinne des Schweizer Luc Ciompi, Psychiater und Autor):

„Es kann angesichts eines gravierenden ökologischen Wandels und einer damit einhergehenden veränderten Wahrnehmung der gesamten Biosphäre (...) ein reflexives Lernen für die Bewältigung zukünftiger Lebensaufgaben als Orientierung und Maßstab für permanente Entwicklungsprozesse nicht mehr ausreichen.“ (ebd., 123)

Der bewusste Umgang mit der Nichtplanbarkeit und der Ungewissheit zukünftiger Handlungsschritte, Lebensentwürfe etc. ver helfe langfristig zu einer klareren Gestaltung der Wirklichkeit. Es werde zunehmend wichtiger, die Bedeutung der Affekte in der Vernetzung mit der Kognition für die Gestaltung des Alltags und der für jeden Menschen offenen Zukunft anzuerkennen. (vgl. ebd., 123)

Die systemisch-konstruktivistische Perspektive interpretiere Lernen als eine Tätigkeit, die ein lebendes Wesen benötigt, um seine Selbstorganisation in der bestehenden (und sich ständig wandelnden) Umwelt fortsetzen zu können. Aus dieser Perspektive hat Lernen und Entwicklung eine grundlegende Bedeutung für:

- die Selbstreferenz: Lernen ändert das autopoietische Individualsystem des Menschen
- den bio-psycho-sozialen-ökologischen Kontextbezug: Lernen hat direkte oder indirekte Auswirkungen auf das körperliche System sowie auf Psyche und Bewusstsein und das gesellschaftliche und ökologische System

- den Praxisbezug: Lernprozesse erhöhen oder reduzieren die Komplexität und haben Orientierungsfunktion (vgl. ebd., 124)

Als eine Grundlage für Selbstlernkompetenz nennt Peter Busch Erkenntnisse aus der Neuro- und Soziobiologie, die besagen, dass Gene und Zellen kommunikativ, kooperativ und kreativ sind. „Was lebende Systeme von den Einzelementen, aus denen sie bestehen, unterscheidet, ist fortwährende molekulare Kooperation und Kommunikation nach innen und außen.“ (Bauer, zit. in ebd., 133) Es wird ausgeführt, dass Entwicklungsschübe in der Evolution in Zusammenhang mit Umweltstressoren stehen und jeweils eine Komplexitätserhöhung mit sich bringen. Weiters beschreibt Joachim Bauer, dass genomische Entwicklungsschübe eine Vielzahl neuer Gene und Genkombinationen hervorbrächten, die weit über das hinausgehen, was zum besseren Überleben unmittelbar notwendig wäre, die sich aber zu einem späteren Zeitpunkt als nützlich erwiesen. (vgl. ebd., 135).

Daraus schließt er, dass Evolution mehr als „survival of the fittest“ bedeutet. Vielmehr setzt jeder Entwicklungsschritt enormes kreatives Potential frei.

Peter Busch nützt diese neurobiologischen Grundlagen als Narrativ für Veränderungsmöglichkeiten des Klienten, als Anregung, neue Verhaltensmuster und Handlungsoptionen zu erproben. (vgl. ebd., 138) Integrative Körperarbeit nützt diese Grundlagen nicht nur als Narrativ, sondern kann über Berührung, Atmung und neue Bewegungsmuster das (Neu-)Lernen auf zellulärer Ebene ermöglichen.

4.2.3 Modell einer ökologisch ausgerichteten psychosozialen Beratung

Peter Busch führt in seinem Modell einer ökologisch ausgerichteten psychosozialen Beratung vier Hauptzielsetzungen an, die durch prozesshaftes, integrierendes Lernen erreicht werden:

1. Partizipationskompetenz
2. Retinitätskompetenz
3. Gestaltungskompetenz
4. Bewertungskompetenz

Zu jeder dieser Kompetenzen nennt er Grundvoraussetzungen, die im Laufe der psychosozialen Beratung bearbeitet werden können. Dazu gehören: die Fähigkeit zu Selbstreflexivität und reflexivem Lernen, zu Selbstorganisation, Willensbildung, Interaktion und Motivation. (vgl. ebd., 61ff)

Er räumt ein, dass in seinem Modell die Entwicklung in Bezug auf Emotion, Kognition und ökologisches Verhalten im Mittelpunkt steht, dass der ökologische Umgang des Individuums mit den eigenen Energien jedoch nicht thematisiert wird; er nennt hier als Beispiele die Work-Life-Balance, Stärken-Schwächen-Analyse oder das individuelle Weltbild. (vgl. ebd., 260) Hier plädiert die Verfasserin dieser Arbeit für ein Hinzunehmen von leiborientierten Interaktionen, die ermöglichen, ökologisches Wissen und Verhalten zu integrieren und zu verkörpern.

4.3 Embodiment, persönliche Entwicklung und Gesundheit

In diesem Absatz soll ein Blick darauf geworfen werden, welche Wirkungen somatische Methoden und Embodiment-Prozesse für das Individuum haben. In dem darauffolgenden Absatz 4.4 wird es um die kommunikativen und sozialen Fähigkeiten und anschließend in 4.5 um das ökologische Bewusstsein und Verhalten gehen. Es ist der Verfasserin dieser Arbeit bewusst, dass diese Lebensbereiche nicht voneinander zu trennen sind. Das Individuum ist niemals nur Individuum, sondern immer eingebunden in sein soziales und ökologisches Umfeld. Insofern wirken die getrennt beschriebenen Bereiche und Wirkungen immer ineinander und füreinander. Ebenso möchte die Verfasserin erwähnen, dass die Reihenfolge der Beschreibung eine abstrakt gewählte ist. Leben beginnt durch Kontakt (Empfängnis) und reift in der „ökologischen Umgebung“ eines Mutterleibes, das Ich-Bewusstsein des Individuums entsteht in der Entwicklung erst nach Jahren durch menschliche Bindung und sensorische Erfahrungen mit der Umwelt. Insofern sind die Bezüge von Individuum, Gegenüber und Welt nicht linear, sondern zirkulär oder dreidimensional vernetzt.

An den Beginn sei ein Zitat des Psychologen Donald Bakal gestellt, der in Alan Fogels Buch über Selbstwahrnehmung und Embodiment zu Wort kommt:

„Körperliche Wahrnehmung nimmt eine Vorreiterrolle ein (...) und repräsentiert einen Weg, der Individuen wirklich in ihrem Bemühen stärkt, Gesundheit zu pflegen und wiederzuerlangen. Körperliche Wahrnehmung begründet eine eigene oder immanente Weisheit, die Menschen über ihre eigene psychobiologische Gesundheit haben. (...) Körperliche Wahrnehmung repräsentiert den nächsten Schritt in der Evolution holistischer Gesundheitsfürsorge.“ (Bakal, zit. in Fogel 2013, 20)

Fogel hat in seinem Buch aktuelle Forschungsergebnisse aus den Neurowissenschaften, den humanen Entwicklungswissenschaften, der Psychologie und den Gesundheitswissenschaften zusammengefasst. Er betont:

„Psychophysiologische Gesundheit beruht auf der Fähigkeit, die Zustände des Körpers achtsam wahrzunehmen und zu beobachten. Dieses führt zu Aktivierung von stärkenden neurobiologischen Antworten einschließlich autonomer, immunologischer und endokriner Reaktionen.“ (ebd., 19)

4.3.1 Fühlen und Denken differenzieren und miteinander verbinden

„Thought that is not connected to feeling at all is not connected to reality.“ (Feldenkrais 1990, 44)

Körpertherapeut Alan Fogel macht eine detaillierte Unterscheidung zwischen Fühlen und Denken, er nennt das eine die *verkörperte Selbstwahrnehmung* und das andere die *begriffliche Selbstwahrnehmung* (vgl. Fogel 2013, 28):

- *verkörperte Selbstwahrnehmung*: existiert vor der Sprache und braucht keine Sprache um sich auszudrücken; ist konkret, im gegenwärtigen Augenblick gelebt; basiert auf Empfinden, Fühlen Handeln; ist spontan, kreativ, offen für Veränderung (vgl. ebd.)
- *begriffliche Selbstwahrnehmung*: basiert auf Sprache und Symbolen; ist rational, logisch, erklärend; ist abstrakt, überwindet den gegenwärtigen Augenblick (vgl. ebd.)

Fogel erläutert, dass verkörperte Selbstwahrnehmung selbstregulierte persönliche Alternativen eröffne, mittels des Erlebens eigener innerer Empfindungen, Emotionen, Bewegungen, Verbindungen und Grenzen. In Abwesenheit von begrifflicher Interpretation könnten sie direkt gefühlt werden. Das wiederum bringe Klarheit in

die begriffliche Selbstwahrnehmung und erhöhe die Fähigkeit, sich selbst zu verstehen und Lebensentscheidungen zu treffen, die von den eigenen Empfindungen und Emotionen unterstützt werden. Diese Entscheidungen seien folglich authentisch und im Einklang mit dem Selbst. (vgl. ebd., 250)

In der englischen Sprache steht ein Begriff zur Verfügung, den die deutsche nicht hat: *the mind*. Das „mind“ umfasst das Denken, den Verstand, aber auch das Bewusstsein und das Verhalten, die Imagination. Der Körpertherapeut und Autor De-an Juhan fragt sich, wie man auf das „mind“ einwirken könne und weist auf seine Entstehungsweise hin: „tactile stimulation“.

„It is the touching of the body's surfaces against external objects and the rubbing of its own parts together which produce the vast majority of sensory information used by the mind to assemble an accurate image of the body and to regulate its activities. (...) Movement is the unifying bond between the mind and the body, and sensations are the substance of that bond.“ (Juhan 1987, xxv).

Juhan stellt das „mind“ auch mit dem Nervensystem und seiner Leistung, alle Gewebe und Organe zu einem Organismus zu ordnen, gleich. Sinneseindrücke wiederum organisierten zu einem Großteil das „mind“. „They do not simply give the mind material to organize; they are themselves a major organizing principle.“ (ebd., xxvi) Juhan hebt die Verwobenheit zwischen „sensory feelings“ und „mental feelings“¹⁴ hervor. Es sei nicht immer leicht, zwischen den beiden zu unterscheiden, da sie keine klar trennbaren Phänomene seien. „They constantly condition and influence one another to such a degree that it simply becomes an academic abstraction to contemplate the nature of one without the other.“ (ebd., xxvii)

Bonnie Bainbridge Cohen entwickelte aus ähnlichen Gedanken und Wahrnehmungen heraus den Begriff des „body-mind“. Sie sieht „body“ und „mind“ als zwei getrennte Erscheinungsformen und sieht das „body-mind“ als etwas eigenes Drittes. Findet sich hier wieder der „Leib als dritte Dimension“ der Phänomenologen?

¹⁴ Bemerkenswert ist hier der Ausdruck „mental feelings“, den die deutsche Sprache so nicht kennt.

Findet sich hier wieder die Forderung nach einem nächsten evolutionären Schritt der Wahrnehmung, in dem Körper und Leib, Denken und Fühlen eins werden?

4.3.2 In Kontakt mit sich selbst kommen, sein und bleiben

Alan Fogel stellt eine ausführliche Sammlung der Merkmale zur Verfügung, die zu beobachten sind, wenn verkörperte Selbstwahrnehmung gelingt und gelebt wird (siehe Abbildung 5).

Tab. 8-1 Merkmale erholsamer verkörperter Selbstwahrnehmung (nach: Ogden et al. 2006; Rogers 1961; Siegel 2003; van der Hart et al. 2006; Winnicott 1971).

Offensein für verkörperte Selbstwahrnehmung	• die Entdeckung „allen Reichtums, der innen lebt“ (Rogers 1961, S. 112) • die Fähigkeit, aufzunehmen, zu fühlen und zu erfahren, was im Selbst ohne Unterdrückung vorhanden ist • die Fähigkeit, Schmerz zu tolerieren und im subjektiven emotionalen Augenblick zu bleiben
Vertrauen in verkörperte Selbstwahrnehmung	• spüren, dass die eigenen Erfahrungen vertrauenswürdig sind • die Fähigkeit, positive und negative Gefühle, Annehmlichkeiten und Schmerzen als Diagnostikum für die laufende Situation und als verlässliche Information zu nutzen, um an dieser zu lernen und Entscheidungen zu treffen • die Fähigkeit, Vergügen zu finden und positive Emotionen zu tolerieren
Ausgleich von Nähe und Distanz	• mit Zutrauen zum Selbst, um Entscheidungen unabhängig von sozialen Erwartungen zu treffen • Abgleich der begrifflichen mit der verkörperten Selbstwahrnehmung • die Klarheit von Verbindungen und Grenzen • Sicherheit von Bindungen • die Fähigkeit, andere adäquat als Ressourcen zu nutzen
Bereitschaft, im Prozess zu sein	• das Gefühl, dass man nicht statisch, sondern immer in einem <i>Prozess des Werdens</i> ist • die Fähigkeit, sich in Zuständen kreativen Engagements und normaler Absorption sicher zu fühlen • die Fähigkeit, Ansprüche und Erwartungen <i>loszulassen</i> und über sich selbst zu <i>lachen</i> • die Entwicklung von Spiritualität in Form von <i>Akzeptanz</i> der eigenen Grenzen und Stärken und denen von anderen • die Fähigkeit, sich selbst und anderen zu <i>verzeihen</i> • <i>Mitgefühl</i> für andere und Akzeptanz anderer ohne diese zu unterdrücken • <i>Mitgefühl</i> für den Zustand der Gesellschaft • <i>Dankbarkeit</i> für das, was auch immer passiert und was einem gegeben wird

Abbildung 5: Merkmale verkörperter Selbstwahrnehmung

Quelle: Fogel 2013, 251

Er sammelt die Wirkungen unter folgenden Punkten:

- Offensein für verkörperte Selbstwahrnehmung
- Vertrauen in verkörperte Selbstwahrnehmung
- Ausgleich von Nähe und Distanz
- Bereitschaft, im Prozess zu sein

Um mit sich in einen wahrhaftigen Kontakt zu kommen, benötigt es auch ein Loslassen von Ansprüchen und Erwartungen an sich selbst bzw. an andere. Fogel dazu: „Ein Festhalten an Erwartungen an sich selbst, an Vorstellungen, wie andere zu sein haben und wie sie sich verhalten sollen, ist ein Festhalten, das sich in Muskelanspannung äußert und dem Körper Stress bereitet.“ (ebd., 253) Für das Loslassen, die Akzeptanz und das Vertrauen benötigen Kund/-inn/-en einen guten Zugang zu ihren Ressourcen und eine Sicherheit in Bindungen. Wenn die grundsätzliche Bereitschaft vorhanden ist, werden diese Aspekte im Embodiment allerdings auch gefördert und entwickelt.

4.3.3 Selbstregulation

Aus der klaren Selbstwahrnehmung entsteht die Fähigkeit zur Selbstregulation, eine Fähigkeit, die unabdingbar ist in zwischenmenschlichen Kontakten und die notwendig ist in einer Zeit, in der diverse Stressfaktoren das Leben vieler Menschen bestimmen. Martha Eddy konstatiert: „Somatic education gives us tools to recognize stress symptoms, and to investigate the underlying causes of the stress symptoms.“ (Eddy 2017, 221) Fein abgestimmte Anpassung ist möglich, wenn es einen hohen Grad an Selbstbewusstheit und guten Kontakt mit sich selbst gibt.

Diese Anpassungsfähigkeit kann eingeschränkt sein, wenn Personen in der Vergangenheit traumatische Erfahrungen hatten. (vgl. Dana 2018, 42) Die Neurozep-
tion des autonomen Nervensystems (ANS) hat dann die Tendenz, Situationen als unsicher einzustufen. Darauf reagiert das Nerven- und Hormonsystem mit Stress. Behutsames und begleitetes Embodiment bewirkt ein Umlernen im ANS, erhöht die Aktivität des ventralen Vagus und damit die Regulationsfähigkeit des Systems. (vgl. ebd., 20f)

Das bestätigt Eddy:

„This somatic embodiment process is also a tool for calming the nervous system in the face of anxiety, fear, anger, stress or trauma – a big part of twenty-first century life. (...) The opportunity to move somatically with awareness of one's body from within can be contemplative and deeply healing.“
(Eddy 2017, 16)

Die Definition von Selbstregulation durch verkörperte Selbstwahrnehmung lautet bei Alan Fogel (vgl. Fogel 2013, 297):

- im subjektiven emotionalen Augenblick mit den eigenen Emotionen zurechtkommen
- das Fühlen und gleichzeitige Steuern einer Emotion
- eigene Bedürfnisse und Gefühle zeigen wie Annäherung oder Rückzug
- ein Weg, Kontrolle zu erlangen und zu entscheiden, was es dafür braucht – zum Beispiel ein wenig leichter atmen oder neue Bewegungsfähigkeit entdecken

Aus dem Feld der Somatics gibt es noch kaum klinische Forschungsergebnisse, aber im Bereich der Achtsamkeitsmeditation wurden zahlreiche Studien durchgeführt, in denen nachgewiesen wurde, dass das regelmäßige Üben von Interozeption die Selbstregulation verbessert, was sich in reduzierter Herzfrequenz-, Blutdruck- und Metabolismusrate zeigt, ebenso in verbesserter Immun- und Verdauungsfunktion. (vgl. ebd., 270)

4.3.4 Resilienz

Als viertes Merkmal nennt Alan Fogel in Abbildung 5 unter den Kriterien verkörperter Selbstwahrnehmung: „Die Bereitschaft, im Prozess zu sein“. Dies impliziert, dass somatisches Lernen ein „Prozess des Werdens“ ist (vgl. ebd., 251), ein ständiges Sich-Einlassen auf neue Erfahrungen im eigenen Leib. Klient/-inn/-en üben die Kunst, im Moment zu sein und auch akzeptieren zu können, dass ein nächster Moment vollkommen Neues und Anderes bringen kann. Während Klient/-inn/-en eine erhöhte Fähigkeit zu Selbstreflexion und Selbstregulation erlangen, wächst

ihre Kapazität, mit gewissen Unsicherheiten und offenen Fragen des Lebens umgehen zu können. (vgl. ebd., 253)

Typisch für somatische Methoden ist, dass die Resilienz auf mehreren Ebenen zunimmt. Gewebe werden weicher und durchlässiger, die Atmung freier, der Bewegungsspielraum wird erweitert, die sprachliche oder emotionale Ausdrucksfähigkeit verbessert. Ida Rolf (die Begründerin des Rolfing, 1896–1979) ist der Ansicht, dass es sowohl in der Psychotherapie bzw. Beratung als auch bei Personen, die über den Körper arbeiten, um angemessene Beweglichkeit geht. Rigidität kann sich auf körperlicher Ebene manifestieren, aber auch auf mentaler und emotionaler Ebene, wenn Menschen sich innerlich nicht von vergangenen Erlebnissen lösen können. (vgl. Juhan 1987, xxiv-xxv)

4.3.5 Selbstfürsorge

Somatische Methoden können, wie in Absatz 2.3.2 dargestellt, die übungszentrierte Modalität nutzen. Das heißt, es ist möglich, dem Klienten während einer Einheit Körperwahrnehmungsübungen zu zeigen und ihm als Übung für den Alltag nahe-zulegen. Das tägliche Üben, eventuell zu einer festgelegten Zeit im Tagesablauf oder in bestimmten Alltagssituationen, wird zu einer persönlichen Praxis, die dem Klienten hilft, regelmäßig die Aufmerksamkeit auf sich und seine Wahrnehmungen im gegenwärtigen Moment zu richten. Je nach Anliegen können dies Übungen für die Atmung, die Aufrichtung, den guten Bodenkontakt, den eigenen Raum, die eigenen Grenzen oder eine spezifische Bewegung bzw. Selbstberührung sein. (vgl. Huber/Stejskal 2018)

Das regelmäßige Üben und die Einheiten mit der körperorientierten Beraterin erhöhen und verfeinern die Interozeption des Kunden. Dadurch gewinnt er einen besseren Zugang zu seinen eigenen Bedürfnissen, z. B. in Bezug auf:

- Nahrung und Essen (wie oft, was, wie viel?)
- Bewegung und Sport (welche Art, wie viel, wo sind die Belastungsgrenzen?)
- Regeneration, Schlaf und Entspannungszeiten

Er lernt, inneren Impulsen zu folgen oder gegebenenfalls auch zu widerstehen. In diesem Sinne wirkt eine lebendige Selbstwahrnehmung als Suchtprävention. Ebenso lernt er, Spannungszustände wieder zu lösen und selbstständig mit Anspannung oder Schmerzen umzugehen. So wird der Kunde autonom in seiner Selbstwahrnehmung und seinen Entscheidungen in Bezug auf die eigene Gesundheit.

Bei Martha Eddy heißt es:

„Awareness of the body and listening to its cues supports bodily and psychological health. It is this very same awareness that can support life-long movement. It informs therapeutic processes for rehabilitation and it also guides a lifestyle that can prevent the accumulation of stress and lack of resiliency to trauma.“ (Eddy 2017, 222)

4.3.6 Selbstwirksamkeit und Selbstkohärenz

Aus gelingenden Entwicklungsprozessen und der Selbstfürsorge entsteht ein Gefühl der Selbstwirksamkeit: „Das Gefühl von Urheberschaft der eigenen Handlungen. Es beinhaltet ein Gefühl von Willenskraft, das einer Handlung vorausgeht, und das propriozeptive Feedback, das während der Handlung stattfindet.“ (Fogel 2013, 297) Kund/-inn/-en erlangen mehr Bewusstheit für ihr eigenes leibliches Vermögen. Sie können sich selbst realistischer einschätzen, wissen, was sie sich zutrauen können und wo bzw. wann sie eigene Grenzen respektieren wollen (oder müssen).

Dean Juhan hebt hervor, dass Körperarbeit Menschen dazu befähigen kann, mit Krisen eigenständiger umzugehen. Durch mehr Bewusstheit für sich selbst erkennt die Person Möglichkeiten für Alternativen. Im Wiedererlangen von Selbst-Ermächtigung kann sie unterscheiden, in welcher Situation sie Resilienz und Hingabe benötigt und in welcher eigenverantwortliches, aktives Handeln adäquat ist. „It can be instrumental in putting a large measure of our lives back into our own hands.“ (Juhan 1987, xxxi)

Nicht zuletzt wächst durch Embodiment und die Wachheit für Sinneswahrnehmungen auch das persönliche Gefühl von Kohärenz und Sinnhaftigkeit. Charles Brooks schreibt im Buch „Sensory Awareness“ (über die Methode seiner Frau Charlotte Selver):

„In unserer Arbeit erfahren wir allmählich, daß wir mit Hilfe der Bewußtheit zu dem, was wir angehen und was wir tun, eine sinnvolle Verbindung ermöglichen können, deutlich unterscheidbar von der ‚blinden‘, ‚gefühllosen‘ oder mechanischen Art, in der wir so häufig mit unserer Umwelt umgehen. Wir erkennen, daß Klarheit der Wahrnehmung allem Verstehen (...) zugrundeliegt.“ (Brooks 1979, 20)

Auch Alan Fogel versteht unter Selbstkohärenz ein leibliches Phänomen, nämlich die Empfindung, ein nichtfragmentiertes körperliches Ganzes mit Grenzen und einem Ort integrierter Handlung zu sein. (vgl. Fogel 2013, 297) An dieser Stelle sei noch einmal an Merleau-Ponty erinnert: neben den Sinnesorganen, die die Umwelt wahrnehmen, braucht es – nach Merleau-Ponty – einen Sinn, der die Einzelwahrnehmungen zusammensetzt. Das ist der „Leib“, ein Medium, das die Welt strukturiert und Orientierung bietet (vgl. Kapitel 1, Absatz 1.3.1) und durch Sinnlichkeit Sinn schafft.

4.4 Embodiment, Kommunikation und soziales Verhalten

In Absatz 4.3 wurde schon erwähnt, dass die Wirkung von Embodiment im Individuum immer auch eine Wirkung auf die Beziehungen des Individuums ist. Ausgewählte Aspekte sollen hier beleuchtet werden.

4.4.1 Leibliches Fundament für Beziehungsfähigkeit

Die Aspekte des leiblichen Fundaments für Beziehungen und Beziehungsfähigkeit wurden in dieser Arbeit schon beschrieben, sie sollen hier erinnert werden. Leiborientierte psychosoziale Arbeit kann sich auf dieses Fundament berufen, wenn bei Individuen die Kontaktfähigkeit dauerhaft oder im Fall von Krisen- und Krankheitszeiten eingeschränkt ist.

Berührung ist die erste und basalste Form der Kontaktaufnahme, die eine Person nicht nur mit dem Gegenüber, sondern auch mit sich selbst in Kontakt bringt. Die Qualität von achtsamer, bewusst eingesetzter Berührung kann die Qualität des Selbsterlebens und der Kontaktaufnahme zu anderen tiefgehend verändern. (vgl. Huber 2018)

Wenn in der Begleitung direkte Berührung mit den Händen nicht möglich oder passend ist, kann die Aufmerksamkeit auf die Berührung mit dem Möbelstück gerichtet werden, auf dem der Kunde sitzt, oder mit der Matte, auf der der Kunde liegt, oder mit einer Decke, die den Kunden umhüllt.

Kräfte, die immer wirken und mit denen wir als Menschen immer in Kontakt und Beziehung stehen, sind die Schwerkraft der Erde oder die Luft, die wir atmen. Die Bewusstheit für den Kontakt mit diesen basalen Kräften kann für Menschen sammelnd, orientierend und klärend wirken.

Ein weiteres, ständig wirkendes und doch meist unbeachtetes Phänomen ist die leibliche und emotionale Resonanz, die durch das Feuern der Spiegelneurone entsteht. Ihre Aufgabe ist, dass wir als Menschen Bindungen eingehen und uns nonverbal verstehen können, sie sind die Basis für empathisches Verhalten. Der Nachteil ist jedoch, dass Menschen in ihrer Wahrnehmung eigene mit fremder Stimmung (und fremden Impulsen) verwechseln können. Dadurch entstehen Missverständnisse und emotionale Belastungen.

Durch die Praxis leiblicher Selbstwahrnehmung nimmt die Klarheit für eigene Bedürfnisse und Gefühle zu. Menschen können ihre eigenen Grenzen wieder spüren sowie zwischen Selbst und Nicht-Selbst unterscheiden. (vgl. Fogel 2013, 187ff)

4.4.2 Embodiment und kritisches Denken

In den vergangenen Jahrzehnten legte die Neurowissenschaft ein Augenmerk auf das Erforschen von Empathie und die Frage, was Menschen verbindet und in Kooperation leben lässt. Mindestens ebenso wichtig für das gelingende Zusammen-

leben erscheint aber die Frage: Was lässt Menschen eigenständig und kritisch denken bzw. handeln?

Thomas Kampe, ein Feldenkraislehrer und Choreograph, beleuchtet die Arbeit von Moshé Feldenkrais – einem Pionier in somatischer Methodik – im Kontext der Nachkriegszeit und in Bezug auf zeitgenössische Schriften zu Pädagogik und Philosophie. Kampe postuliert, dass die Beschäftigung mit der Feldenkraismethode eine Form von kulturellem Widerstand sein kann. (vgl. Whatley [u. a.] 2015, 80)

Feldenkrais selbst habe gesagt: „A society of men and women with greater awareness of themselves will, I believe, be one that will work for the human dignity of its members rather than primarily for the abstract collective notion of human society.“ (Feldenkrais, zit. in ebd., 80) Feldenkrais habe sich damit ganz klar auf die Wirkweise des totalitären Naziregimes bezogen. Sein Zeitgenosse Theodor Adorno forderte, dass Erziehung Autonomie und eigenständiges Denken fördern müsse: „The single genuine power standing against the principle of Auschwitz is autonomy ... the power of reflection, of self-determination, of not cooperating.“ (Adorno, zit. in ebd., 81)

Kampe forscht und schreibt darüber, wie durch die Feldenkrais-Methode „embodied criticality“ und „embodied questioning“ entwickelt werden können. Anstatt von außen gelenkt und bewertet zu werden, lernen Schüler/-innen durch die erhöhte Eigenwahrnehmung, sich auf ihre Empfindungen und Gefühle zu verlassen. Dadurch, dass alltägliche Bewegungsmuster in Frage gestellt, in ihren minutiösen Bestandteilen wahrgenommen und wieder neu im Bewegungsfluss integriert werden, entsteht eine Praxis – und Kultur – des Hinterfragens und Immer-wieder-Überprüfens von Gewohnheiten. (vgl. ebd., 77)

Das wären Fähigkeiten, die sozialen Wandel in Richtung größerer Eigenständigkeit und Freiheit ermöglichen. Fähigkeiten, die Menschen Integrität und Mut zu Widerstand verleihen.

4.4.3 Embodiment in der sprachlichen Kommunikation

Es wurde beschrieben, wie wirkungsvoll die Koppelung von innerleiblicher Wahrnehmung und verbaler Äußerung in der körperorientierten Gesprächsführung ist. In diesem Absatz soll dargelegt werden, wie diese Vorgehensweise auch im zwischenmenschlichen Kontakt Klarheit und ein verständnisvolles Miteinander fördert. Methoden, die sich auf die Fähigkeit der Eigenwahrnehmung stützen, um Kommunikation zwischen Menschen zu fördern und zu kultivieren, sind die „Gewaltfreie Kommunikation“ nach Marshall Rosenberg und der Dialog nach Bohm und Buber.

4.4.3.1 Gewaltfreie Kommunikation (GFK)

Der amerikanische Psychologe Marshall B. Rosenberg (1934–2015) stellt durch seine Methode Werkzeuge zur Verfügung, die Menschen helfen, ohne Vorwürfe, Verurteilungen, Drohungen, Kritik und Erniedrigung miteinander zu kommunizieren. Er führt Menschen an die Wurzel ihrer Äußerungen und Handlungen. Dabei üben sie, in wahrhaftigen Kontakt mit ihren eigenen Gefühlen und Bedürfnissen zu gehen, diese sehr differenziert zu beschreiben und auszudrücken. Das ist ein leiblicher Vorgang. Auf der Basis von Präsenz und Wahrhaftigkeit mit sich selbst formulieren Menschen als nächsten Schritt ihre Bitten, Feedback oder Wertschätzung für das Gegenüber. Dafür wird Empathie benötigt und dabei wird Empathie vertieft. Den Vorgang der gegenseitigen Einfühlung beschreibt Rosenberg als ein leibliches Geschehen:

„Welchen Beweis gibt es, daß wir der anderen Person die richtige Einfühlung gegeben haben? Zum einen erlebt ein Mensch, der volles Mitgefühl und Verständnis für alles bekommen hat, was in ihm vorgeht, ein Gefühl der Erleichterung. Wir können uns dieses Phänomens bewußt werden, wenn wir entsprechendes Nachlassen der Anspannung in unserem eigenen Körper bemerken.“ (Rosenberg 2013, 124)

Im Menschenbild der Gewaltfreien Kommunikation klingt der Leibbegriff der Phänomenologen bzw. der Blick auf den Menschen als soziales Wesen bei Petzold an. So geht die GFK davon aus, dass:

- alles, was ein Mensch jemals tut, ein Versuch ist, Bedürfnisse zu erfüllen
- es für alle Beteiligten förderlicher ist, Bedürfnisse durch Kooperation statt durch Konkurrenz zu erfüllen
- es Menschen von ihrer Natur her Freude bereitet, zum Wohlergehen anderer beizutragen, wenn sie das freiwillig tun können (vgl. Rosenberg 2013, inneres Deckblatt):

4.4.3.2 Der Dialog und das Zwischenmenschliche

In Kapitel 3, Absatz 3.3.1 wurden Merkmale des Dialogs und ihre Wirkungen in der Kunden-Praktiker-Beziehung beschrieben. Der sogenannte Dialogprozess wird vorrangig in Gruppen genutzt, um Konflikte zu lösen oder gemeinsam zu grundsätzlich neuen Lösungen und Entwicklungen zu kommen. Ähnlich wie die GFK fordert und fördert diese Gesprächshaltung die Präsenz des Sprechenden und des Zuhörenden. „Verlangsamen“, „generatives Zuhören“, „aus dem Herzen sprechen“, „die Wurzeln offenlegen“ und „den Beobachter beobachten“ sind die Kernfähigkeiten, die die Beteiligten von der begrifflich-kognitiven Orientierung in die leibliche Selbstwahrnehmung bringen. (vgl. Benesch 2011, 110)

Wie die GFK geht auch der Dialog davon aus, dass Menschen von Natur aus kooperieren und sich gegenseitig mit Wohlwollen begegnen wollen, dass das gemeinsame Menschsein zu den Grundbedürfnissen gehört:

„In den Worten Martin Bubers ist das Fundamentale der menschlichen Existenz **„das Zwischenmenschliche“**(sic!). Die Entfaltung dieser zwischenmenschlichen Sphäre, das Dialogische, kann seinen Ausdruck weder im einen Gesprächspartner noch im anderen oder in beiden finden, sondern alleine in deren zwischenmenschlichem Austausch.“ (ebd., 77; Hervorheb. im Orig.)

Erwähnenswert ist, dass im Jahre 2015 der Friedensnobelpreis an das tunesische „Quartett für den nationalen Dialog“ ging. Nach der Revolution des Arabischen Frühlings in Tunesien bemühten sich Vermittler um eine pluralistische Demokratie in dem nordafrikanischen Land mittels des Dialogs als Gesprächsform. (vgl.

Frankfurter Allgemeine, URL: www.faz.net/aktuell/politik/ausland/tunesisches-quartett-fuer-den-nationalen-dialog-erhaelt-friedensnobelpreis-13847465.html
[22.04.2019])

Die Verfasserin dieser Arbeit möchte ein Zitat von Charles Brooks (Sensory Awareness) anschließen, das ebenfalls vermittelt, dass Leibarbeit das Potential hat, gemeinschaftsbildend und friedensstiftend zu wirken:

„Schon bei sehr kurzer gemeinsamer Arbeit an der Sinnes-Wahrnehmung entwickelt sich in der Gruppe eine Achtung und Sympathie füreinander, die man sonst selten antrifft. Wir arbeiten nämlich an unserer gemeinsamen Menschlichkeit, d.h. an den Eigenschaften, die älter sind als unsere vielen divergierenden Kulturen.“ (Brooks 1979, 212)

Zu den Gefühlen, die zwischenmenschliche Verbundenheit schaffen und festigen, gehören Mitgefühl, Akzeptanz, Liebe, Dankbarkeit, Hingabe und Vergebung. Es wurde erforscht, dass Personen, die lange Erfahrung mit verkörperter, meditativer Selbstwahrnehmung haben, diese Qualitäten vermehrt spüren und leben können. (vgl. Fogel 2013, 271ff)

Ein weiteres Zeichen für gute Verbundenheit mit sich selbst und mit anderen ist die Qualität des Humors: „Die Forschung zeigt, dass Humor mit der Fähigkeit verbunden ist, enge interpersonale Beziehungen und sichere Bindungen zu gestalten, mit verbessertem Mitgefühl für andere und mit emotionaler Selbstwahrnehmung.“ (ebd., 254)

In Absatz 4.3.6 wurde die Selbstkohärenz als sinnhaftes Erleben genannt. Kohärenz entsteht auch zwischen Menschen, die aufeinander eingestimmt sind und miteinander schwingen, sei es in einer gemeinsamen Aufgabe oder in gemeinsamem Spiel/Singen/Tanzen etc., sie erleben im Miteinander einen tiefen Sinn, auf den hin sie ausgerichtet sind.

4.4.4 Social Somatics

Dieser Absatz soll den „Social Somatics“ gewidmet sein, die in den USA ein florierendes, wachsendes Feld von Forscher/-inne/-n, Pädagog/-inn/-en, Therapeut/-inn/-en und sozialen Aktivist/-inn/-en darstellen. Den Vertreter/-inne/-n ist es ein Anliegen, dass somatische Methoden nicht nur im Bereich von Selbsterfahrung und Nabelschau bleiben, sondern in Aktivitäten für den sozialen Wandel münden.

Kultureller Kontext, persönliche und geteilte Werte sowie soziale Strukturen beeinflussen das Wohlbefinden und die Gesundheit des/der Einzelnen. Social Somatics erforschen diese Zusammenhänge und behandeln Themen wie Ungleichheit, Ungerechtigkeit und Gewalt. Sie thematisieren die Tatsache, dass Selbsterfahrungs-Seminare, Einzelbehandlungen in Körperarbeit, Coaching und psychosoziale Beratung vorrangig von Personen in Anspruch genommen werden, die die finanziellen Mittel dafür haben. Finanziell benachteiligte Personen sind von diesem gesundheitsfördernden Angebot für gewöhnlich ausgeschlossen. Auch hier versuchen Social Somatics Lösungen und Angebote zu finden.

Fragen, die die Forscher/-innen bewegen, sind: Wie unterstützen die Prinzipien des Embodiments das „Community Building“? Wie kann Demokratie leiblich gelebt werden? Wie verbessert das Wissen um Embodiment Arbeitsverhältnisse?

Ausbildungsprogramme für Somatics organisieren Praktika in Schulen, Museen, Kliniken, Gefängnissen etc. für ihre Studierenden. Es wird versucht, Subventionen zu generieren, um Leibarbeit für Überlebende von Folter, Krieg und anderen traumatischen Erlebnissen anbieten zu können. In Schulen werden leiborientierte Programme angeboten, die präventiv gegen Mobbing, Essstörungen und Drogenmissbrauch wirken.

Eine ausführliche Sammlung und Beschreibung von Aktivitäten im Feld der Social Somatics bietet das Kapitel „Conscious Action and Social Change: ‚Social Somatics‘“ in Martha Eddys Buch „Mindful Movement. The Evolution of the Somatic Arts and Conscious Action“ (siehe Literaturverzeichnis).

Ebenfalls eine reichhaltige Quelle an Forschungsergebnissen bietet Rae Johnsons Arbeit „Embodied Social Justice“. Als intersexuelle Person selbst betroffen von Ausgrenzung hat er/sie (tätig in Sozialarbeit und somatischer Bewegungstherapie) erforscht, wie soziale Unterdrückung verkörpert wird und wie die Folgen von Machtmissbrauch, Rassismus, Trauma und Ausgrenzung durch „embodied critical learning“ transformiert werden können.

„Despite the embodied wounds inflicted through unjust and inequitable power relations, the participants in my research (...) still experience their bodies as important sources of knowledge and power. By reconnecting to the breathing, beating hearts of ourselves and aligning with the sensitivity and vulnerability of our flesh, we can embody a different kind of strength.“ (Johnson 2018, 132)

Im Nachwort des Buchs „Embodied Social Justice“ räumt er/sie ein, dass es weiterhin Bemühungen geben muss, Unterdrückung auf systemischer und gesellschaftspolitischer Ebene zu beenden, dass diese Bemühungen aber unterstützt werden von Bewusstheit auf alltäglicher, mikro-sozialer Ebene.

„What does that mean for those of us who are exploring a somatic stance as a form of social activism? For me, reclaiming the felt experience of my body is a political act in a postmodern world that commodifies bodies as tools and assets (...). In cultivating my intimate kinesphere, I claim some space in a social world that often pushes me to the margins.“ (ebd., 131)

Im Anhang des Buches findet sich eine beachtliche Anzahl von Ausbildungsprogrammen die Embodiment, Einsatz für soziale Gerechtigkeit, Leadership und Friedensarbeit in sich vereinen.¹⁵

¹⁵ Für interessierte Leser/-innen sollen die Ausbildungsprogramme zur weiteren Recherche angeführt werden: Embodied Liberation (www.embodiedliberation.com), Embodied Social Justice (www.embodiedsocialjustice.com), Embody Deep Democracy (www.embodydeepdemocracy.com), Generative Somatics (www.generativesomatics.org), Interplay (www.interplay.org), Moving On Center (www.movingoncenter.org), Embody Peace (www.embodypeace.wordpress.com), Leadership Embodiment (www.embodimentinternational.com).

4.5 Embodiment, ökologisches Bewusstsein und Handeln

„Und so steht am Anfang aller Übung der Versuch, den in der Hypertrophie seines rationalen Geistes gefangenen Menschen im vollen Sinn des Wortes wieder zu *erden*.“ (Dürckheim 1991, 104; Hervorheb. im Orig.)

In Absatz 4.2.3 wurde dargelegt, welche ethischen, philosophischen, pädagogischen und spirituellen Bestrebungen es in Richtung einer ökologischen Lebensweise gibt. In der Tiefenökologie ist diese Lebensweise eine leibliche. Die Lebendigkeit von Menschen, ihre Gefühle und ihr Eingebundensein in eine lebendige Welt sind ineinander verschränkt. Dieser Absatz möchte auf den Körper und die Umwelt als Mikro- und Makrokosmos eingehen und jüngere methodische Entwicklungen erwähnen.

4.5.1 Mikrokosmos und Makrokosmos

Linda Hartley, Praktizierende der Methode Body-Mind Centering und somatische Psychologin, beschreibt in ihrem Buch „Somatic Psychology“, wie Menschen in ihrem Organismus Prinzipien verkörpern, die in größeren sozialen wie ökologischen Gemeinschaften ihr Abbild haben. „So too, in the subtle processes endlessly occurring within the membranous boundary of our skin, we find a microcosm of the universe, and also of the social and political systems existing within our world.“ (Hartley 2004, 166)

Physiologische Prozesse wie Wachstum und Verfall, Ernährung, Fortpflanzung, Organisation, Transport, Kommunikation und Verteidigung geschehen in unserer inneren Welt ebenso wie in der äußeren, im ökologischen Gleichgewicht unseres Planeten. In der einzelnen Zelle finden wir wiederum einen Mikrokosmos des menschlichen Gesamtorganismus. Die DNA ist Träger von persönlichem Potential, aber auch von Informationen, die unsere ganze Spezies und ihre Evolution ausmachen. Jede einzelne Zelle hat Grundfunktionen, die sie mit allen teilt, jedoch gibt es auch Spezialisierungen. Eine große Diversität an Zellen ermöglicht, dass der Organismus Gewebe und Organe mit unterschiedlichen Aufgaben bildet. Jede Zelle, jedes Organ hat eine spezifische Rolle im Organismus, einen festen Platz, einen Sinn und einen einzigartigen Beitrag für das Ganze. Die Membran der Zel-

len, die Muskeln, Knochen, das Immunsystem, die Körperflüssigkeiten etc. werden in ihrer Eigenart „embodied“. Jedes dieser Gewebe hat auch einen zugehörigen psychologischen Aspekt und auch diesem Ausdruck wird Raum gegeben.

In der Praxis des Body-Mind Centering werden die verschiedenen Gewebe (bis zur zellulären Ebene) kontaktiert, am eigenen Leib erkundet und miteinander in Beziehung gebracht, um Kommunikation im Körper zu fördern und dynamisches Gleichgewicht zu erinnern bzw. wiederherzustellen. Dies erhält die Gesundheit des Individuums, es gilt gleichermaßen für den Erhalt einer Gemeinschaft, Nation und auch das Zusammenleben auf dem Globus. (vgl. ebd., 167)

Bonnie Bainbridge Cohen, die Begründerin von Body-Mind Centering, lädt in einem Interview mit Martha Eddy dazu ein, die menschliche Koexistenz mit der natürlichen Welt anhand des Atems zu erleben:

„The process of attending to self and also communing and caring for others extends to caring for the earth. One direct link is that of breathing. (...) people are reminded that the process of exhaling is humanity's gift back to plant life. The interdependency between humans and plants is experienced through this nurturing exchange and can extend to other physiological functions as well.“ (Bainbridge Cohen, in: Eddy 2017, 261)

Dazu David Abram: „Machen wir uns wieder mit unserem atmenden Körper vertraut, beginnt auch die wahrgenommene Welt, sich zu verändern und zu wandeln.“ (Abram 2012, 81)

Für Emilie Conrad-D'aoud (1934–2014), die Begründerin der Methode „Continuum“, ist Wasser das Element, das die menschliche Existenz mit der größeren Umgebung der Erde und darüber hinaus verbindet:

„We are in a resonant stream. The connection between what is being expressed in the climate and what is going on with humans cannot be separated. Fluids in our planet, in our galaxy, in our body (...) all the fluids of different densities (...) are resonating with the galaxy.“ (Conrad, zit. in ebd., 258)

Sie lädt zur Kommunikation mit unserer natürlichen Lebensumgebung ein:

„(...) The planet speaks to us through movement. We don't need to have an opinion or answer but rather to participate, listen, (...), be quiet (...) and be open to the outcome and new pathways for self-regulation to help counteract our hybridization as humans.“ (ebd.)

Die Methode Body-Mind Centering macht Parallelen zwischen der ontogenetischen Entwicklung (des einzelnen Menschen) und der phylogenetischen Entwicklung (durch alle Stadien der Evolution) bewusst. Nach der Empfängnis und ersten Zellteilung durchläuft der Embryo Stadien der Entwicklung, die Lebewesen in der Erdgeschichte durchlaufen haben. Das „Spinal Pattern“ entspricht der Fortbewegung der Fische, das „Homologous Pattern“ derjenigen der Amphibien, „Homolateral Movement“ sind die Bewegungsmuster der Reptilien, der Fortbewegung auf allen Vieren (vieler Säugetiere) folgt die „Brachiation“, Fortbewegung der Affen in den Bäumen, und schließlich der freie Stand und Gang auf zwei Beinen, den die menschliche Spezies erreicht hat.

All diese Bewegungsmuster können zu jeder Zeit erinnert und ausgeführt werden, was psycho-physio-therapeutische Wirkung hat und eine Änderung der Wahrnehmung bewirkt. (vgl. Cohen 2018) In der Verkörperung und Integration dieser Bewegungsmuster liegen wesentliche Bausteine für die Bildung von Körperschema und Körperbild, für den Zugang zu zielgerichteter Handlung in Verbindung mit klarer Wahrnehmung. (vgl. ebd.) Wenn sich Kund/-inn/-en auf den Bezug zur Erdgeschichte einlassen, wird das Embodiment der phylogenetischen Bewegungsmuster als sehr ressourcenstärkend und kraftvoll erlebt. „Erdend“ im wahrsten Sinne des Wortes.

4.5.2 Eco-Somatics und Naturtherapie

Um das Jahr 2008 entstand in den USA der Begriff „Eco-Somatics“. Er bezeichnet zum einen die Auseinandersetzung von somatischen Methoden mit Umweltproblemen. Durch Tanzperformances und andere Performance-Aktivitäten wie die jährlichen Global Water Dances (www.globalwaterdances.org) oder den Life/Art Pro-

cess von Anna Halprin wird auf die Dringlichkeit aufmerksam gemacht, für die Natur Sorge zu tragen und die Zerstörung zu beenden. Zum anderen nützen Eco-Somatics und verwandte Methoden wie Eco-Psychology oder Eco-Therapy die Naturerfahrung als Impulse für persönliche Entwicklung mit gleichzeitiger Bewusstmachung der Einheit von Mensch und natürlicher Welt.¹⁶ (vgl. Eddy 2017, 257ff)

Im deutschsprachigen Raum gibt es ebenfalls Institutionen, die Beratung, Therapie und Bewusstseinsarbeit in Verbindung mit der Natur erforscht haben und praktizieren. Astrid H. Kreszmeier ist mit Hans-Peter Hufenus in der Schweiz tätig und stellt in ihrem Buch „Systemische Naturtherapie“ ihre Arbeit vor, die sich aus systemischer Aufstellungsarbeit, erlebnispädagogischen Ansätzen und Naturkosmologien zusammengefügt hat. Sie beschreibt ihre Arbeit als Prozessgestaltung *in* der Natur, *mit* der Natur und *durch* die Natur.

Kreszmeier widmet einen Absatz der Rolle des Körpers im naturtherapeutischen Setting. Hier nimmt der Körper zwar keinen zentralen Platz in der Fragestellung ein, trotz allem ist er mehr als im Alltag oder in den geschlossenen Räumen einer Beratungspraxis präsent, zum einen dadurch, dass Naturräume eine Vielzahl an sinnlichen Reizen bieten und zum anderen dadurch, dass der Körper „ganz konkret, ganz sinnlich, ganz selbstverständlich“ (Kreszmeier 2008, 47) gebraucht wird.

„Er wird nicht trainiert, er wird nicht ruhiggestellt, nicht überwunden, nicht energetisiert, nicht in besondere Stellungen gebracht, er wird nichts mehr und nichts weniger als einfach ‚gebraucht‘.“ (ebd.) In einer Zeit, in der es für einen Großteil der Menschen nicht mehr selbstverständlich ist, sich täglich mehrere Stunden außerhalb von geschlossenen Räumen aufzuhalten, stellen Feuerholz suchen, einen Rucksack tragen, einen Weg durchs Dickicht suchen, einen steilen Abhang überwinden wirksame Interventionen dar, die eine Person in ihrem Embodiment tiefgreifend beleben. (vgl. ebd.)

¹⁶ Auch an dieser Stelle seien zur weiteren Lektüre Kontaktadressen im Internet genannt: The Earth Medicine Alliance (www.earthmedicine.org), Nature of Soul (www.natureofsoul.com), Earthways (www.earthways.org), The Green Earth Foundation (www.greeneearthfound.org), Bioneers Forum (www.bioneers.org).

Nicht zuletzt kann der Mensch die Natur nur verstehen und sich zu ihr in Bezug setzen, wenn er sie sinnlich und konkret erlebt. Durch ein ausgetrocknetes Flussbett zu wandern, einen durch Überschwemmung zerstörten Uferabschnitt zu sehen, einen verwesenden Tierkadaver zu finden oder sich an einem Strauch mit reifen Beeren zu erfreuen, macht Ökologie zu einer Lebensrealität. „Begreifbarer“ als eine Zeitungsnachricht oder ein wissenschaftlicher Bericht.

Hilarion Petzold hat mit Kolleg/-inn/-en im Jahr 2019 das Buch „Neue Naturtherapien“ herausgegeben. Das Handbuch stellt Theorie, Praxis und wichtige Anwendungsbereiche der in jüngster Zeit entstandenen Naturtherapien wissenschaftlich fundiert und methodisch-konkret vor. Alle Methoden beziehen sich auf ein „biopsychosozialökologisches Menschenbild“ (Petzold 1965, 2016) und stützen sich auf eine „integrative, ökopsychosomatische Praxis“ (Petzold/Sieper 2012). Es darf davon ausgegangen werden, dass Embodiment im Sinne eines Kontinuums von innerer und äußerer Wahrnehmung (vgl. Absatz 1.5.2) in allen naturgestützten Methoden angeregt wird.

4.5.3 Die Dimensionen von Schönheit und Tod

Die Arbeit mit dem Leib und seiner Bezogenheit zur Natur vermag den Menschen mit dem Numinosen, dem Transpersonalen und Transzendenten in Berührung zu bringen. Die Verfasserin dieser Arbeit möchte zwei Aspekte an den Schluss der theoretischen Ausführungen stellen, die ihr im Kontext von ökologisch ausgerichteter Bildung und Beratung wesentlich erscheinen.

Martha Myers in einem Interview mit Martha Eddy: „Somatic study does something to the nervous system (...) it wires you into a kind of sensitivity to those around you, animals, humans and flora. There is also something aesthetic – yes, the aesthetic, the search for harmony (...).“ (Myers, in: Eddy 2017, 45) In diesem Zitat spricht Tanzpädagogin Martha Myers den Sinn für Schönheit an, der durch Embodiment lebendig wird.

Astrid Kreszmeier nennt diesen Sinn eine Steuerungs- und Hilfskraft im naturorientierten Prozess. „Dabei beziehen wir uns allerdings nicht auf äußere Klischees oder Ideale von ‚Schönem‘, sondern auf eine Qualität, die sich selbst und das sie Umgebende in lebendiger Harmonie erlebt.“ (Kreszmeier 2008, 50) Weiter führt sie aus, dass die Schönheit, um die es hier geht, ein originäres, auf jedes Individuum und jeden Moment abgestimmtes „Ereignis“ sei. Der Sinn für Schönheit könne, wenn er von klischeehaften Schablonen befreit sei, zu einer Art Orientierungssinn werden, der Menschen dazu ver helfe, dass sie sich in einem Naturraum so bewegen und platzierten, dass die Umgebung zur nährenden Heilkraft werde, die tiefe menschliche Bedürfnisse stillt. „Wir entwickeln ein Know-how dafür, wo wir hingehören, was wir brauchen und wie wir wirken können.“ (ebd.) Das Sehen und Erleben der Ästhetik von Landschaften scheine eine tiefe Resonanz im Menschen zum Klingen zu bringen, „die außerhalb menschlich konstruierter Normen liegt“ (ebd.).

Biologe und Philosoph Andreas Weber postuliert in seiner „Schöpferischen Ökologie“: „Schönheit ist Heilung“ (Weber 2014a, 230). Und weiter:

„In der Schöpferischen Ökologie, die dem Lebendigen seine Form und seine Geschichte verleiht, bestehen niemals allein körperliche Bezüge. Alle Bezüge betreffen immer die Subjektivität. Sie tragen Bedeutung – Gefühl. Das aber heißt: Die Gesundheit – das Gedeihen, die Heilung – eines Ökosystems hat eine ebenso seelische wie körperliche Dimension. Das ist vielleicht die wichtigste Botschaft angesichts der Umweltzerstörung. Wir zerstören Seele. Es liegt nahe, dass die Gesundheit einer Landschaft ihre Schönheit ist. Die schöne Natur ist fast immer die – mehr oder weniger – heile Natur, und oft sprechen Ökosysteme umso stärker unseren Sinn für Ästhetik an, je ursprünglicher sie sind und je vielfältiger ihre Verflechtungen sich entwickelt haben.“ (ebd.)

Der Sinn für Schönheit ist nach Weber auch der den Menschen gegebene Sinn für Gleichgewicht und Gesundheit, sogar der Sinn für das Ethische.

Er gibt aber zu bedenken, dass die Schönheit und der ethische Wert sich nicht immerwährend von ihrer strahlenden Seite zeigen, „sondern umhüllt von der Melancholie der Sterblichkeit“ (ebd.). „Gesundheit – Heilung – zu ermöglichen heißt, die Ökologie weiter schöpferisch sein zu lassen. Dazu gehört auch die Erschütte-

rung. Denn Leben ist nicht das universelle Gute schlechthin.“ (ebd., 228) Zum Gleichgewicht in der Natur gehöre auch die Tatsache, dass ein Leben vergehen müsse, um anderes Leben entstehen zu lassen. Zu den ökologischen Gesetzmäßigkeiten gehören auch das Sterben, Verwelken, der Verzicht, der Abschied, der Schatten, die Dunkelheit.

Weber zitiert in seinem Buch „Lebendigkeit. Eine erotische Ökologie“ den englischen Philosophen Alan Watts:

„Im Großen und Ganzen feiert sich die westliche Kultur in der Illusion, dass das Gute ohne das Böse existieren könne, Licht ohne Dunkel, und Vergnügen ohne Schmerz – und das gilt sowohl für ihre christliche wie für ihre weltlich-technologischen Epochen.“ (Watts, zit. in Weber 2014b, 73)

Im Angesicht der momentanen Situation der Erde komme der Moment, sich vom Glauben an ein Leben ohne Tod zu verabschieden.

Warum steht nun der Tod am Ende eines Absatzes über Embodiment und Ökologie? Könnte es sein, dass sich wirklich ökologisches Bewusstsein nur dann entwickelt, wenn Menschen das Sterben als Teil des Lebens verinnerlicht haben? Zum Phänomen des Sterbens gehört nicht nur der Tod selbst, sondern auch die Begrenztheit von Ressourcen, das Wahrnehmen von Grenzbereichen, der untrügliche Sinn für ein „Stopp“ im rechten Moment, die Akzeptanz von Nacht am Ende eines Tages. Könnte es sein, dass Menschen durch die „Verkörperung der Sterblichkeit“ auch einen Sinn für das „Es ist genug“ entwickeln? Dieser Sinn scheint verloren in einer Gesellschaft, die unbegrenztes Wachstum, Gewinnsteigerung und Selbstoptimierung als ihre Ideale teilt.

5 Forschungsdesign

In der vorliegenden Arbeit wird die Wirkung von Leiborientierung in Beratung und Bildung erforscht. Nachdem im theoretischen Teil die Grundlagen und Wirkweisen der somatischen Methoden ausführlich dargestellt wurden, ist das Ziel der empirischen Erhebung, Erfahrungen mit der praktischen Umsetzung im Alltag zu sammeln und zu beleuchten.

An dieser Stelle sei darauf hingewiesen, dass die vorliegende Studie keinen Anspruch auf Repräsentativität erhebt. Sie soll zeigen, welche Methoden für eine derartige Untersuchung eingesetzt werden können und inwiefern diese sinnvoll sind, um die Forschungsfragen zu beantworten. Aufgrund der zeitlichen Einschränkung der Studie konnte keine vergleichende Befragung im Sinne eines „Vorher – Nachher“ durchgeführt werden. Es gab auch keine Kontrollgruppe von Personen, die mit der untersuchten Methode Integrative Körperarbeit nicht in Berührung gekommen waren. Zudem handelt es sich bei der Größe der Stichprobe um eine nicht repräsentative Anzahl an befragten Personen. Trotz der Einschränkungen der Erhebung führt sie zu Ergebnissen und zeigt klare Tendenzen auf.

5.1 Forschungsziele und Forschungsfragen

Uwe Flick betont, dass ein Schritt, von dem der Erfolg qualitativer Forschung wesentlich abhängt, die Formulierung der Fragestellung sei. Dieses Problem stelle sich nicht nur am Anfang, wenn die Studie konzipiert wird, sondern in verschiedenen Phasen des Prozesses, in der Auswahl der Forschungsmethode, bei der Auswahl der untersuchten Gruppe, in den konkreten Fragen eines Leitfadeninterviews etc. (vgl. Flick 2012, 132)

Die Verfasserin dieser Arbeit hat sich entschieden, aus dem gesamten Feld der somatischen Methoden, die Embodiment zum Inhalt und Ziel haben, Integrative Körperarbeit als eine konkrete Methode herauszugreifen und zu beforschen. Von dieser Methode ausgehend, möchte sie mit den Befragten ergründen, welche Wir-

kung die Umsetzung des Gelernten im Umgang mit der persönlichen Gesundheit hat. Daraus ergibt sich die erste Forschungsfrage:

- Inwiefern fördert Embodiment durch Integrative Körperarbeit die persönliche Entwicklung und das ganzheitliche Wohlbefinden des/der Einzelnen?

Da Menschen in ihrem Leben, Handeln und Erleben keine isolierten Einzelwesen sind, da persönliche Veränderung immer auch Konsequenzen für die beteiligten Systeme mit sich bringt, interessierte die Verfasserin auch, inwiefern sich das soziale Verhalten oder der Bezug zu anderen Menschen durch die Beschäftigung mit der Methode Integrative Körperarbeit geändert hatte:

- Inwiefern fördert Embodiment durch Integrative Körperarbeit die kommunikativen Fähigkeiten und die soziale Kompetenz?

Aufgrund der Brisanz von aktuellen Fragen in Bezug auf das Leben und Überleben auf dem Planeten Erde, hat sich die Verfasserin entschieden, zu beleuchten, ob eine Änderung im ganzleiblichen Wahrnehmen und Verhalten den Bezug zu den lebenserhaltenden Ressourcen der Erde ebenfalls verändert. Von Interesse waren dabei einerseits die innere Haltung, andererseits aber auch konkrete Entscheidungen und Handlungen. Daraus ergab sich die dritte Forschungsfrage:

- Inwiefern beeinflusst Embodiment durch Integrative Körperarbeit ökologisches Bewusstsein und Handeln?

In allen vorbereitenden Überlegungen und in allen drei Fragestellungen ist der Aspekt der Nachhaltigkeit impliziert. Dieser Aspekt ist zum einen der beforschten Methode (Integrative Körperarbeit) inhärent. Sie versteht sich nicht als eine Methode, die kurzfristige Lösungen durch kurzfristige Verhaltensänderung anbieten möchte. Leiborientierung ist immer ein Zugang, der Integration auf allen Ebenen fördert und ermöglicht. Wenn neues Erleben und neue Verhaltensweisen integriert sind, sind sie dem Menschen zugehörig und dadurch auch nachhaltig verinnerlicht. Die Frage nach dieser Verinnerlichung (oder Embodiment) liegt im Zentrum

dieses Forschungsprozesses. Zum anderen wird im aktuellen gesellschaftspolitischen Diskurs immer wieder Nachhaltigkeit gefordert. Damit ist eine Bewusstheit für ökologische Zusammenhänge und ein entsprechendes Handeln gemeint. Die dritte der Forschungsfragen stellt zur Diskussion, ob innere Nachhaltigkeit auch äußeres nachhaltiges Verhalten mit sich bringt bzw. bringen kann.

5.2 Qualitative Sozialforschung und das Leitfadeninterview als empirisches Erhebungsinstrument

Für die vorliegende Erhebung wurde der Zugang der qualitativen Forschung gewählt, die von anderen Leitgedanken als die quantitative Forschung bestimmt ist. Während bei letzterer die klare Isolierung von Ursache und Wirkung, die Messbarkeit von Phänomenen und die Verallgemeinerung von Ergebnissen in allgemein gültigen Gesetzen im Zentrum steht, berücksichtigt die qualitative Forschung die Komplexität von Realität und Phänomenen, sieht die Forscherin in ihrer Subjektivität als Bestandteil der Erkenntnis und versucht subjektive Aussagen mit Theorie zu verbinden. (vgl. Flick 2015, 23ff)

Der Psychotherapeut und Autor Udo Baer schreibt: „Thema ist in der Sozialforschung der interviewte Mensch, sein Leben, seine Erinnerungen usw.“ (Baer 2018, 181) „In allen Untersuchungsschritten gilt es zu beachten, dass der Untersuchungs-Gegenstand Menschen bzw. deren Lebensäußerungen sind.“ (ebd., 180) Also müssten in der Untersuchungsweise deren Subjektivität und individuelle Einzigartigkeit respektiert werden, fährt Baer fort. Es darf und kann folglich nicht nach Allgemeingültigkeiten oder nach „Gesetzen“ gesucht werden, vielmehr nach Häufungen und Mustern, die für viele, aber nie für alle Menschen zutreffen können.

Das halbstandardisierte leitfadengestützte Interview wurde als die für das Forschungsthema adäquate Methode gewählt.

„In der qualitativen Forschung sucht man die Konstruktionen von Welt, die Haltungen, Handlungen und Interaktionen zu Grunde liegen, zu rekonstruieren.“

ren. Interviews werden deshalb häufig eingesetzt, erhält man doch auf diesem Weg einen Zugang zum Forschungsfeld, zu den interessierenden Personen und ihren Konstruktionen von Sinn und Bedeutungen, die wiederum ihr Handeln steuern.“ (Friebertshäuser/Langer 2013, 437)

Dem halbstandardisierten Interview liegt ein vorgefertigter Interviewleitfaden zugrunde, mit dessen Hilfe man Wissen, Annahmen und persönliche Sichtweisen des Gegenübers zu bestimmten Themen herauszufinden versucht. (vgl. Hug/Poscheschnik 2010, 103f. Das Interview enthält einen strukturierenden Aspekt, indem der Leitfaden das Interview steuert und anhand konkreter Fragestellungen bestimmte Themenbereiche abdeckt.

Auf sogenannte offene Fragen können die Interviewten mit ihrem unmittelbar verfügbaren Wissen antworten. „Zusätzlich werden theoriegeleitete, hypothesenorientierte Fragen gestellt, die an der wissenschaftlichen Literatur zum Thema orientiert sind bzw. auf den theoretischen Vorannahmen des Forschers beruhen.“ (Flick 2015, 203f) Flick beschreibt einen dritten Fragetypus, die Konfrontationsfragen, in denen die bis dahin vom Befragten beschriebenen Zusammenhänge kritisch hinterfragt werden. (vgl. ebd.)

5.3 Erstellung und Beschreibung des Interviewleitfadens

Bei der Erstellung des Interviewleitfadens wurde versucht, das Gespräch anhand der Fragen auf die Themenbereiche zu fokussieren, die Gegenstand der Forschung sind. Gleichzeitig sollten die Fragen nicht zu einengend sein, vielmehr als Erzählimpulse wirken, um „dem Interviewten einen möglichst großen Spielraum zur Einbringung seiner Sichtweisen einzuräumen“ (Flick 2015, 201). Es war beabsichtigt, die Befragten einzuladen, ihrem individuellen Erleben nachzuspüren, es auszudrücken und es aus einem ungewohnten Blickwinkel zu betrachten.

Wie in Kapitel 2, Absatz 2.4.4 dieser Arbeit dargelegt, verwendet die Methode Integrative Körperarbeit leiborientierte Sprache als Mittel. Es war der Verfasserin dieser Arbeit ein Anliegen, diese Art des Sprechens, das im leiblichen Erleben gründet, zu initiieren. Daraus entstand die Aufforderung am Beginn des aufge-

zeichneten Gesprächs, sich Zeit zu nehmen und im Kontakt mit der eigenen Leiblichkeit zu sein.

Die Fragen des Leitfadens sollten die Themenkreise der drei Forschungsfragen abdecken. Hierbei wurde ein Augenmerk darauf gelegt, die vorher im Theorieteil bearbeiteten Aspekte nicht zu abstrakt, sondern alltagsnah zu formulieren.

Wie äußern sich die in Kapitel 4 formulierten Schlagworte „Selbstregulation“, „Resilienz“, „Selbstkohärenz“ im alltäglichen Leben? Welche Aspekte gehören zu Gesundheit und subjektivem Wohlbefinden? Während es hierzu allgemeine Annahmen aus dem Feld von Beratung, Psychologie und Gesundheitsfürsorge gibt, unter denen es auszuwählen und zu sortieren galt, war es in Bezug auf die Forschungsfragen 2 und 3 eine größere Herausforderung, die Fragen so zu formulieren, dass sie auf einen Leibbezug hin abzielen. Es stellten sich die Fragen:

1. Haben Gemeinschaftssinn und Kooperationsfähigkeit eine leibliche Komponente?
2. Hat Leistungsoptimierung oder im Gegensatz dazu maßvolles Verhalten eine leibliche Grundlage? Inwiefern spielt leibliche Resonanz eine Rolle im Umgang mit Mitmenschen oder mit der Natur?

Der gesamte Interviewleitfaden ist im Anhang dieser Masterarbeit einzusehen.

5.4 Auswahl und Zugang zur Stichprobe

Zur Auswahl der Stichprobe wurden folgende Überlegungen angestellt: Um die Umsetzung und Wirkung der Prinzipien von Integrativer Körperarbeit zu erforschen, war es notwendig, dass die Befragten die Methode an sich erlebt und sich mit ihr auseinandergesetzt hatten. Um eine möglichst vergleichbare Ausgangsposition der Beteiligten zu gewährleisten, wurden als Grundgesamtheit Personen genommen, die den einjährigen Lehrgang in Integrativer Körperarbeit in der näheren Vergangenheit abgeschlossen hatten. Es handelte sich um die drei Lehrgangsgruppen, die im Frühjahr 2019, im Herbst 2018 und im Herbst 2017 ihren Abschluss hatten, insgesamt 42 Personen. Während des Lehrgangs bekamen die

Teilnehmer/-innen ca. 30 Sitzungen in Integrativer Körperarbeit unter Supervision in der Unterrichtszeit, dazu kamen 8 bis 15 Sitzungen im Rahmen von Peergroup-Treffen. Zudem gehörte zum Lehrgang praktisches Selbststudium in Form von Körperachtsamkeitsübungen.

Die Verfasserin dieser Arbeit hatte die Absicht, sowohl Männer als auch Frauen in die Befragung einzubeziehen. Der Prozentsatz an Männern im Lehrgang war allerdings sehr gering und es war nicht möglich, mit den wenigen in Frage kommenden männlichen Teilnehmern einen Interviewtermin zu vereinbaren. So waren die acht Befragten ausschließlich Frauen. Alter und Beruf wurden im Kurzfragebogen erhoben, spielten aber bei der Stichprobenbestimmung keine Rolle.

Letztendlich war bei der Auswahl der acht Personen terminliche und örtliche Machbarkeit ausschlaggebend. Es wurden Personen angeschrieben, die in der Nähe des Bildungshauses Puchberg in Oberösterreich oder in der Nähe des Praxisraums in Graz wohnten bzw. deren Zuhause für die Interviewerin gut erreichbar waren. Die Personen, die sich zu einem von der Interviewerin vorgegebenen Termin zur Verfügung stellen konnten, gehörten zur Stichprobe.

5.5 Durchführung und Ablauf der Erhebung

Die Datenerhebung wurde zwischen Mitte Mai und Mitte Juni 2019 durchgeführt. Die acht Interviews fanden im Bildungshaus Schloss Puchberg (einem der Ausbildungsorte für Integrative Körperarbeit), in einem Praxisraum für Körperarbeit in Graz und bei zwei Befragten zuhause statt. Es wurde darauf geachtet, dass es sich für die Befragten um vertraute Orte handelt, an denen ein längeres Gespräch in ruhiger Atmosphäre möglich war.

Vor dem aufgezeichneten Gespräch wurden die Teilnehmerinnen gebeten, einen Kurzfragebogen auszufüllen, in dem neben den Personendaten zu Alter, Geschlecht und Beruf erfragt wurde, wie lange der Abschluss des Lehrgangs für Integrative Körperarbeit zurückliegt und welche Arten von Sport, Meditation und/oder Körperarbeit die Befragten in ihrem Alltag praktizieren. Damit sollte er-

hoben werden, ob und inwieweit die Befragten Aufmerksamkeit auf ihre körperliche, geistige und seelische Gesundheit legen, auch außerhalb der Methode Integrative Körperarbeit.

Für die Transkripte der Interviews wurde mit den Interviewpartnerinnen vereinbart, dass diese nicht namentlich genannt werden und dass garantiert ist, dass das aufgezeichnete Material an keine dritten Personen weitergeben wird, es nur für den wissenschaftlichen Zweck bei der Erstellung dieser Arbeit verwendet und danach umgehend vom Aufnahmegerät gelöscht wird. Allen Interviewpartnerinnen ist die vollste Anonymität ihrer Teilnahme durch generierte Codes für die Interviews gewährleistet.

Vor Beginn des aufgezeichneten Gesprächs wurden die Teilnehmerinnen über den Ablauf informiert und ihnen die drei Themenkreise vorgestellt, zu denen Fragen gestellt werden würden.

5.6 Transkription der Interviews

Die Transkription bezeichnet die Transformation eines verbal erhobenen Materials in einen schriftlichen Text, welcher dann die Basis für eine interpretative Auswertung darstellt. (vgl. Mayring 2002, 89) Es existieren unterschiedlich genaue Transkriptionssysteme. Beim wörtlichen Protokollieren wird das verbal erhobene Material vollständig transkribiert. Flick beschreibt es allerdings als sinnvoll, nur so genau zu transkribieren, wie es für die Fragestellung notwendig ist. (vgl. Flick 2012, 379f)

Die Detailliertheit des Transkripts wird also durch das Ziel und die Fragen des Forschungsvorhabens bestimmt. Da im Rahmen der vorliegenden Arbeit nicht sprachliche Färbungen – es handelt sich nicht um linguistische Forschung –, sondern die Inhalte des Gesprächs im Vordergrund standen, wurde bei der Transkription eine Übertragung vom Dialekt in das normale Schriftdeutsch vorgenommen. (vgl. Mayring 2002, 89ff)

Nach folgenden Transkriptionsregeln wurde vorgegangen (vgl. Kuckartz 2008, 27ff):

- die Interviewerin wurde als „I“ bezeichnet
- die Befragten bekamen die Kürzel „B01“ (erstes Interview) bis „B08“ (achtes Interview)
- das Material wurde geglättet, indem Füllwörter wie „ähm“ und „mhm“ aus dem Material entfernt wurden, sofern sie nicht inhaltlich relevant sind
- (...) bezeichnet eine längere Pause im Redefluss
- unterstrichene Wörter machen eine Betonung sichtbar
- „...“ kennzeichnet ein Zitat innerhalb des Gesprochenen
- nonverbale Lautäußerungen oder begleitende Gesten werden in Klammern beschrieben, z. B.: (lacht)

5.7 Die Auswertung: Qualitative Inhaltsanalyse

Als Auswertungsmethode des transkribierten Materials wurde die qualitative Inhaltsanalyse gewählt. Die qualitative Inhaltsanalyse wurde als Erweiterung der quantitativen Inhaltsanalyse im deutschen Sprachraum vor allem von Philipp Mayring entwickelt und steht vermittelnd zwischen der quantitativen und qualitativen Forschungslogik. So zeichnet die qualitative Inhaltsanalyse ein stark theorie- und regelgeleitetes Vorgehen aus. (vgl. Mayring 2015, 50ff) Die Analyse und Interpretation der Interviews wird in einzelne Schritte zerlegt und folgt einem zuvor festgelegten Ablauf – dies macht das Vorgehen übersichtlich, für andere nachvollziehbar und intersubjektiv überprüfbar. Im Zentrum der qualitativen Inhaltsanalyse steht die Entwicklung eines Kategoriensystems, das wie ein „Suchraster“ dazu dient, aus der Fülle des Interviewmaterials diejenigen Aspekte herauszufiltern, die für die Beantwortung der Forschungsfrage relevant sind. (vgl. ebd., 52)

Angewandte Techniken der qualitativen Inhaltsanalyse sind:

- Einbettung des Materials in den Kommunikationszusammenhang
- systematisches, regelgeleitetes Vorgehen
- Kategorien im Zentrum der Analyse
- Gegenstandsbezug statt Technik

- Theoriegeleitetheit der Analyse
- Gütekriterien

Für das konkret praktische Vorgehen entwirft Mayring ein „allgemeines inhaltsanalytisches Ablaufmodell“ (Mayring 2015, 61), das alle Tätigkeiten der qualitativen Inhaltsanalyse systematisch gliedert und eingängig erläutert. Das Ablaufmodell umfasst folgende Schritte:

- Festlegung des Materials
- Analyse der Entstehungssituation
- formale Charakterisierung des Materials
- Festlegung der Analyserichtung (sozio-kultureller Hintergrund, Wirkung ...)
- theoretische Differenzierung der Fragestellung
- Bestimmung der Analysetechnik (Zusammenfassung, Explikation oder Strukturierung)
- Definition der Analyseeinheiten (Kodier-, Kontext-, Auswertungseinheit)
- Durchführung der Materialanalyse/Analyseschritte mittels Kategoriensystem
- Zusammenstellung der Ergebnisse und Interpretation
- Anwendung der inhaltsanalytischen Gütekriterien

In der vorliegenden Arbeit wurden sowohl Zusammenfassung, Explikation als auch Strukturierung als Analysetechniken verwendet. In der Zusammenfassung wird das Material stellenweise so reduziert, dass die wesentlichen Inhalte erhalten bleiben und durch Abstraktion überschaubarer werden. In der Explikation wird in der Analyse zusätzliches Material herangezogen, um die Textstelle zu erläutern und auszudeuten. Das geschah mittels Inhalten aus der Theoriebildung im ersten Teil der Masterarbeit. Die Strukturierung filtert bestimmte Aspekte aus dem Material, die vorher festgelegten Ordnungskriterien entsprechen oder das Material aufgrund bestimmter Ordnungskriterien einschätzen. (vgl. ebd., 67)

Innerhalb dieser Analysetechniken gibt es wiederum zwei Möglichkeiten zur Kategorienbildung: die deduktive Vorgehensweise, in der Textstellen zu vorher festgelegten Kategorien zugeordnet werden, sowie die induktive Vorgehensweise, durch

die sich Kategorien aus konkreten Aussagen im Text entwickeln. Beide Vorgehensweisen wurden in der Inhaltsanalyse angewandt.

Die Inhaltsanalyse mit ihrem sehr systematischen Vorgehen eignet sich besonders für eine Umsetzung am Computer. Verwendet wurde MAXQDA, ein häufig eingesetztes Programm, das Anfang der 1990er-Jahre von Udo Kuckartz entwickelt wurde und das Folgendes ermöglicht (vgl. Mayring 2015, 118):

- gleichzeitiges Verwalten der Texte eines Projektes mit schnellem Zugriff auf jedes einzelne Dokument
- Ordnen der Texte in Form von Subgruppen
- Definition von Kategorien und Konstruktion eines Kategoriensystems
- Zuordnung von Kategorien zu markierten Textabschnitten
- Gruppierung von Kategorien zu Hierarchien und Netzwerken
- visuelle Darstellung von Kategorienzuordnungen

Im Anhang dieser Arbeit befindet sich die Tabelle mit dem entwickelten Kategoriensystem.

6 Auswertung und Diskussion der Ergebnisse

Dieses Kapitel befasst sich mit der Darstellung und Interpretation der Ergebnisse aus den geführten Leitfadeninterviews. Die einzelnen Absätze sind nach dem Kategoriensystem aufgebaut, welches im Anhang ersichtlich ist. In den einzelnen Absätzen wird auf die formulierten Fragestellungen Bezug genommen, die im Interviewleitfaden beschrieben sind, der sich ebenfalls im Anhang befindet.

In der Klammer hinter den Zitaten wird die befragte Person mit einer Nummer angegeben (z. B. B01, B02 etc.), dahinter folgt die Zeilenzahl des Zitats bzw. die Zeilen, über die sich das Zitat erstreckt.

6.1 Zusammenfassung der Ergebnisse des Kurzfragebogens

Die befragten Personen waren acht Frauen im Alter zwischen 32 und 56 Jahren. Beruflich sind die Teilnehmenden im Feld von Sozialpädagogik, Pädagogik, Energetik und in medizinischen Berufen (Krankenpflege, Physiotherapie, biomedizinische Analytik) tätig.

Drei Frauen haben den Lehrgang im Frühjahr 2019 abgeschlossen, drei im Herbst 2018 und zwei im Herbst 2017.

Die Hälfte der Befragten bewegt sich täglich in Form von Radfahren und Gehen/Wandern, die andere Hälfte gibt an, zwei- bis dreimal pro Woche in Bewegung zu sein. Es wurden Laufen, Tanzen und Authentic Movement als Bewegungsarten angegeben.

Die meisten Interviewten teilten mit, nach dem Lehrgang eher selten eine Behandlung in Integrativer Körperarbeit zu bekommen. Jedoch haben alle eine persönliche Übungspraxis, in der sie Stille, Atmung, Bewegung, Zentrierung und Selbstwahrnehmung nützen. Diese Praxis steht ihnen täglich zu regelmäßigen Übungszeiten oder jederzeit nach Bedarf zur Verfügung.

Es kann zusammengefasst werden, dass Bewegung, Selbstwahrnehmung und eine hohes Maß an Bewusstheit für die eigene Befindlichkeit zum alltäglichen Leben der Befragten gehören.

6.2 Persönliche Gesundheit und Entwicklung

Der erste Fragenblock widmete sich dem persönlichen Erleben der Befragten in Bezug auf ihre eigene Gesundheit, Selbstwahrnehmung und Selbstfürsorge. Sie wurden gefragt, ob sich ihr Umgang mit sich selbst durch die Beschäftigung mit Integrativer Körperarbeit verändert hat.

6.2.1 Praxis des Zentrierens

Alle Befragten wurden zu Beginn des Interviews gebeten, sich Zeit für ihre „Zentrierung“ zu nehmen. Dieser Begriff wird für einen Moment der Sammlung verwendet, der in der Integrativen Körperarbeit praktiziert wird.

Dann wurden die Teilnehmerinnen aufgefordert, ihre Vorgehensweise zu beschreiben. Zum einen hat das Zentrieren einen Aspekt der geistigen Sammlung – die Aufmerksamkeit wird ins Hier und Jetzt geholt, die Präsenz erhöht. Zum anderen passiert ein leibliches Gewahrsein, das bei den einen ein bewusster Bodyscan ist, bei anderen entsteht eine gefühlte Verbindung zwischen oben und unten wie von selbst. Fast alle Befragten nannten den Kontakt ihrer Füße zum Boden als den ersten Schritt, von einem Gefühl der Erdung geht es nach oben in eine entspannte Aufrichtung und ein Gewahrsein ihrer Mitte. Dadurch wird auch der Atem bewusst oder ein durchgehendes Fließen gespürt. Das Zentrieren dient als ein Moment des Innehaltens im Alltag zur Orientierung. Es ist der Ausgangspunkt für Selbst- und Fremdwahrnehmung.

Im Anschluss wurden die Interviewten eingeladen, die Fragen des Interviewleitfadens aus dieser ganzleiblichen Präsenz heraus zu beantworten.

6.2.2 Erhöhte Selbstwahrnehmung im Alltag

Ein Zitat des Psychologen Donald Bakal, das im vierten Kapitel bereits angeführt wurde, sei an den Beginn dieses Absatzes gestellt, da sich in der Erhebung deutlich erwiesen hat, dass die Selbstwahrnehmung bei den Befragten „eine Vorreiterrolle“ einnimmt:

„Körperliche Wahrnehmung nimmt eine Vorreiterrolle ein (...) und repräsentiert einen Weg, der Individuen wirklich in ihrem Bemühen stärkt, Gesundheit zu pflegen und wiederzuerlangen. Körperliche Wahrnehmung begründet eine eigene oder immanente Weisheit, die Menschen über ihre eigene psychobiologische Gesundheit haben. (...) Körperliche Wahrnehmung repräsentiert den nächsten Schritt in der Evolution holistischer Gesundheitsfürsorge.“ (Bakal, zit. in Fogel 2013, 20)

Ohne Ausnahme kann festgestellt werden, dass sich die Selbstwahrnehmung der Interviewten in Bezug auf ihre eigene körperlich-seelische Verfassung durch Integrative Körperarbeit erhöht und verfeinert hat. Bemerkenswert scheint der Verfasserin dieser Arbeit, dass es allen Befragten gelingt, diese Wahrnehmungsfähigkeit auch im Alltag ein- und umzusetzen. Verkörperte Selbstwahrnehmung bleibt nicht theoretisch und beschränkt sich nicht auf Zeiten der Meditation oder Stille. Sie wird in den unterschiedlichsten Lebensbereichen konstruktiv genutzt und ist damit im wahrsten Sinne des Wortes integriert. Hierzu zwei Beispiele aus den Interviews:

„Es hat sich die Zeit verändert. Nämlich, dass ich mir Zeit dafür nehme, und es nicht eine große Sitzung irgendwo sein muss, sondern dass es die vielen Momente dazwischen sind, und dieses Innehalten auch im Alltag begonnen hat.“ (B01, Z. 58-61)

„Ich nehme den Körper sicher bewusster wahr, auch die Empfindungen. Ich höre auch vielmehr darauf. Und das Ganze geht schon viel schneller. (...) Es geht auch oft so nebenbei, dass ich bemerke, was gerade ist.“ (B08, Z. 28-31)

6.2.2.1 Selbstfürsorge

Wie die Erhebung zeigt, steigt mit der Selbstwahrnehmung unmittelbar auch die Fähigkeit zur Selbstfürsorge. Im Besonderen die individuelle Selbstfürsorge, die in

der jeweiligen Lebenssituation spontan entsteht – im Gegensatz zu routinemäßig absolvierten Übungen:

„Ich habe einen wesentlich bewussteren Umgang mit meiner eigenen Gesundheit. Ich schaue wesentlich früher und rascher auf meine Bedürfnisse. (...) Wenn sich meine Bedürfnisse melden, hat sich da ein ganz klares Wissen aufgetan, was es da jetzt braucht. Durch dieses Wissen kommt ein, ich empfinde es so: ein Genießen.“ (B07, Z. 19-24)

Interessant erscheint, dass Selbstfürsorge nicht vorrangig mit dem Zuführen von Nährendem zur eigenen Bedürfniserfüllung assoziiert wird, sondern dass das Bewahren von Bestehendem – der eigenen Ruhe, Kraft, Grenzen – genannt wird. Hier finden sich Parallelen zur Frage nach dem Prinzip des „Weniger ist mehr“, das in Punkt 6.4.3 dargelegt wird.

Eine Befragte beschreibt Selbstfürsorge als „Raum halten“. Sie erzählt, dass sie früher bei Gefühlsausbrüchen ihrer Kinder schnell in die Hilflosigkeit und Hektik geschlittert ist, mit dem Drang, etwas tun zu müssen – nun ist es ihr möglich, ihren Raum zu halten und somit ruhig zu bleiben. (vgl. B04, Z. 79-83)

Für mehrere der Interviewten gehört zur wachsenden Selbstfürsorge die Fähigkeit, ihre eigenen Belastungen und Grenzen wahrzunehmen und entsprechend zu reagieren. In gewissen Situationen Nein sagen zu können, anstatt sich selbst zu überfordern: „Das gehört für mich auch zur Selbstfürsorge: dass man für sich selbst auch sorgt, indem man seine Grenzen bewusster wahrnimmt und sie artikuliert. Das geht jetzt viel leichter für mich.“ (B01, Z. 124-127)

Eine weitere Frau beschreibt zum Stichwort Selbstfürsorge, wie sich ihr Umgang mit Leistungsdruck verändert hat:

„Mein Körper hat da so eine Gegenreaktion. Wenn viel kommt, werde ich langsamer, da wird der Körper langsamer. (...) Ich könnte dann ja selbst Druck geben, wenn der Körper langsamer wird. Das tue ich dann aber nicht. Da kann ich dann Stopp sagen und eine Möglichkeit finden, um die Belastung zurückzunehmen.“ (B08, Z. 63-76)

Es kann sehr deutlich beobachtet werden, dass die Teilnehmenden bewusster und selbstverantwortlicher mit ihren eigenen Ressourcen, mit ihrer Zeit und ihrem Engagement umgehen. Hierfür ein direktes Beispiel: „Es gibt auch nicht mehr dieses Flattrige, dieses ‚Das muss ich und das muss ich und ich muss die Welt retten‘. Das hat sich alles erledigt. Ich muss die Welt nicht retten.“ (B05, Z. 41-43)

Ein wesentlicher Punkt der Selbstfürsorge ist die Kommunikation mit dem Leib. Wie die Befragten dies (er-)leben, sei im folgenden Absatz beschrieben.

6.2.2.2 Bewusstwerdung im Dialog mit dem Körper

Neben dem Wahrnehmen der eigenen Grenzen wird eine Vielzahl an Situationen genannt, in denen die Befragten die Zeichen und Botschaften ihres Körpers hören, mit ihnen in Dialog treten und sie für Entscheidungen bzw. Veränderungen nützen. Ein Beispiel: „Sehr elementar ist für mich das Zuhören, meinem Körper zuhören, nicht gleich handeln (...) Sondern wirklich innehalten. Einfach zuhören ohne die Antwort haben zu wollen. (...) Das macht sehr ruhig.“ (B02, Z. 39-45)

Die Frau beschreibt, dass im Falle von körperlichen Schmerzen oder Ängsten das Innehalten und Beobachten hilft, wodurch innere Weite und Leichtigkeit entstehen, Symptome sich plötzlich verflüchtigen oder nicht mehr so wichtig sind. (vgl. ebd., Z.59-61). Dieselbe Frau fährt fort, dass sie die Eigenwahrnehmung auch nützt, um ganz bewusst ihr Verhalten zu ändern:

„Beispiel Küche: wenn ich koche und merke ‚Wah, ich bin unter Spannung‘, dann sage ich mir ‚Du kannst ja auch locker Zwiebel schneiden!‘ (...) Dass ich mich dafür entscheide, dass es locker und leicht sein darf, obwohl ich es trotzdem erledige. (...) Ich erledige es anders, mit einer anderen Körperhaltung, mit mehr Leichtigkeit.“ (ebd., Z. 167-175)

Als wirksam wird die bewusste nonverbale Kommunikation mit eigenen Empfindungen in Form von Fragen beschrieben: „Auch beim Schlafen. Ich brauche keine Medikamente fürs Einschlafen mehr. Weil wenn was auftaucht, habe ich wieder den Satz: ‚Worum geht es jetzt?‘. Und man kriegt eine Antwort.“ (B05, Z. 50-52)

Die Antworten auf derartige Fragen an den eigenen Leib werden unterschiedlich wahrgenommen: „Es ist so ein inneres Wissen, das auftaucht.“ (B04, Z. 150)

Für eine Interviewte hat sich eine präzise Form der Kommunikation entwickelt. Sie nennt ein paar Stellen, die sie als ihre Kommunikationsstellen empfindet. Eine Stelle links im Bauchraum, ihr Herzraum und der Bereich des Solar Plexus: „Die Zeigestelle meldet sich, wenn etwas wirklich wichtig, drängend ist. (...) Diese Stelle meldet sich, wenn es wirklich an der Zeit ist, da hinzusehen.“ (B07, Z. 52-56)

Als Empfindungen nennt sie Aufregung, Unruhe oder Traurigkeit. Wenn sie diese Empfindungen beachtet und weiterfragt, was das Thema dazu in der momentanen Lebenssituation sei, bekommt sie mehr Informationen, erklärt sie.

„Und dann gibt es auch ein Ja oder Nein. Das ist sehr klar. Das ist seit der IKA so, das hat es vorher bei mir nicht gegeben, ein Ja oder Nein, das aus dem Körper kommt. Das ist total klar, auch schon mit Kopfnicken.“ (ebd., Z. 78-81)

Eine weitere Befragte beschreibt ihr „innerliches Alarmsystem“ folgendermaßen:

„Wenn ich merke, dass meine Schultern nach vorne fallen, wenn ich vorgebeugt bin, wenn das passiert, dann habe ich meistens zu wenig für meine Zentrierung getan. Und wenn ich dann drauf schaue, merke ich, dass ich da zu viel im Kopf bin. (...) Auch bei den Füßen merke ich das, wenn ich nach außen zu kippen anfangen. (...) Das sind Zeichen, wo ich merke, irgendwas lässt mich in ein altes Muster fallen. (...) Wenn ich mir bewusst mache, worum es geht, zeigt mein Körper mir das, dann kann ich wieder viel leichter aufrecht stehen. Da geht das dann fast von selbst.“ (B06, Z. 177-214)

Die Grundprinzipien des Dialogs nach Bohm und Buber können hier im alltäglichen Umgang der Befragten mit sich selbst beobachtet werden. „Generatives Zuhören“, „in der Schweben halten“ und „der Weg des Lernenden“ erzeugen in den Frauen eine gelebte Präsenz, die sie Selbstverantwortung übernehmen lässt, die ihre Entscheidungen klarer macht und ihre Lebensqualität erhöht.

6.2.2.3 Selbstwahrnehmung und Schmerzen

Dem Thema Schmerzen soll ein eigener Kategoriepunkt zugeordnet werden, da sich herausstellte, dass alle Befragten einen neuen Umgang mit körperlichen Symptomen für sich gewonnen hatten. Unerwartet war das Ergebnis, dass sich bei den meisten nicht nur der Umgang damit geändert hatte, sondern dass vorher chronische Schmerzen ganz verschwunden waren.

„Psychophysiologische Gesundheit beruht auf der Fähigkeit, die Zustände des Körpers achtsam wahrzunehmen und zu beobachten. Dieses führt zu Aktivierung von stärkenden neurobiologischen Antworten einschließlich autonomer, immunologischer und endokriner Reaktionen.“ (Fogel 2013, 19)

Zu den neurobiologischen Antworten auf verkörperte Selbstwahrnehmung, die Fogel im Zitat nennt, gehört offensichtlich auch Schmerzaufkommen und Schmerzempfinden.

Im folgenden Beispiel handelt es sich um eine Frau, die vor dem IKA-Lehrgang unter massiven Regelschmerzen gelitten hat. Ihre Erkenntnis ist:

„(...) weil mir überhaupt nicht bewusst war, wie viel da (in Bezug auf Schmerzen, Anm. der Verfass.) ‚selbstgemacht‘ ist. (...) wo es mich überrascht hat, dass das wirklich alles ich bin, dass das alles ich mache.“ (B06, Z. 77-81)

Sie beschreibt, wie sie mit den Schmerzen anders umgehen kann:

„Mit gewissen Übungen, vor allem ohne Bewertung. Je mehr ich in die Bewertung reinfalle, desto mehr ist dann ja die Wahrnehmung weg. (...) Wie gut sich das anfühlt, wenn man drauf kommt, wie viel man selber machen kann. Dass man nicht für alles unmittelbar Hilfe braucht. (...) Die Selbstverantwortung ist halt anders.“ (ebd., Z. 88-98)

Eine andere Frau sagt:

„Bevor ich angefangen habe mit IKA, habe ich unter verschiedenen körperlichen Beschwerden gelitten, war von meiner Mobilität her eingeschränkt, habe zum Großteil auch den Sport nicht mehr ausüben können – das hat

sich nun geändert. Ich kann wieder Sport betreiben, mache das mit Leidenschaft und gern und mit Spaß.“ (B07, Z. 38-42)

Eine weitere 56-jährige Befragte berichtet, dass sie seit einem Jahr schmerzfrei ist, dass sie völlig ohne Schmerzmittel und andere Medikamente auskommt, was in Anbetracht ihrer gesundheitlichen Vorgeschichte nicht als selbstverständlich genommen werden kann. Sie nützt vorrangig die Kommunikation mit ihrem Leib, wenn es Symptome gibt: „Wenn der Puls mal rauffährt, frage ich wieder: ‚Was willst du mir sagen?‘ Und dann geht das rasch wieder runter. Organisch wurde nichts gefunden, also habe ich nur so damit arbeiten können.“ (B05, Z. 105-107)

Eine 37-jährige Interviewte hatte aufgrund einer angeborenen Hüftfehlstellung ihr ganzes Leben lang fast täglich Schmerzen im Bewegungsapparat und zusätzlich seit dem 10. Lebensjahr Schwindelanfälle. Beides ist durch ihr erhöhtes Körperbewusstsein verschwunden, sagt sie. „Seit einem Jahr habe ich das nicht mehr. Das macht eine ganz andere Lebensqualität.“ (B04, Z. 37-45)

Die innere Einstellung gegenüber Schmerzen hat sich geändert: „Wenn Schmerz da ist, dann ist der nicht mehr nur negativ. Sondern das sehe ich jetzt als Zeichen: ‚Ah, der Körper will da gerade vielleicht wo hinweisen.‘“ (B01, Z. 77-79) Eine weitere Interviewte äußert: „Schmerz ist nun durchaus etwas Positives, ein Zeichen der Kommunikation. (...) Und es muss nicht immer ein Lösungsansatz parat sein. (...) Da ich sehr viele chronische Beschwerden habe, ist es für mich leichter geworden.“ (ebd., Z. 92-97)

Die Kollegin beschreibt, dass ein verstauchter Knöchel sie zu einem neuen „Miteinander“ aufgefordert hat: „Ich war dann total verlangsamt und das war gar nicht so schlecht. Durch das langsame Gehen habe ich bemerkt, was für ein Tempo ich eigentlich sonst habe. Es war ein bewusstes Umgehen mit dem.“ (B08, Z. 42-46)

Die Ergebnisse in Bezug auf das Thema Schmerzen und Schmerzempfindung weckt das Interesse der Verfasserin dieser Arbeit, diesen Sachverhalt in einer größeren Studie zu beleuchten. Aus repräsentativen Ergebnissen könnte ein konkretes Angebot für Schmerzpatient/-inn/-en entwickelt werden, das auch in Arzt-

praxen und Gesundheitszentren einer breiteren Personengruppe zugutekommen würde.

6.2.2.4 Selbst-Beziehung

Die erhöhte Selbstwahrnehmung im Alltag führt zu einer veränderten emotionalen Beziehung der Einzelnen zu sich selbst. Der Umgang mit den eigenen Befindlichkeiten ist achtsamer (vgl. B06, Z. 37), eigene Schwächen werden liebevoller (vgl. B04, Z. 63) und gütiger (vgl. B01, Z. 98) betrachtet und angenommen. Auch Humor sich selbst gegenüber wird genannt: „Ich ertappe mich dabei, wie alte Muster und Gedanken kommen (...) und es führt zu einem Lachanfall mir selbst gegenüber. (...) Dadurch ist eine gewisse Leichtigkeit zurückgekommen. Nicht alles sofort so ernst nehmen.“ (B06., Z. 36-45)

Bei mehreren Befragten wird Leichtigkeit als Qualität genannt, auch mehr Gelassenheit, Selbstsicherheit (vgl. B03, Z. 41) und Selbstvertrauen (vgl. B06, Z. 123). Sie nennen höhere Eigenverantwortung als Ergebnis ihrer Entwicklung, die aber nicht mit Strenge und Schwere erlebt wird, sondern als eine Form von Selbstbestimmtheit, die Druck nimmt und Klarheit bringt. (vgl. B05, Z. 129-136) Weitere Qualitäten sind: „Dankbarkeit, noch mehr Dankbarkeit für meinen Körper“ (B03, Z. 91), Zufriedenheit in sich/mit sich selbst (vgl. B01, Z. 89) und Genussfähigkeit (vgl. ebd., Z. 134).

Die emotionale Grundstimmung, die die Befragten für sich erreicht haben, steht für eine positive Lebenseinstellung, die auch durch geringere Abhängigkeit von äußeren Bedingungen gekennzeichnet ist. Insofern kann angenommen werden, dass erhöhte Selbstwahrnehmung auch eine Form von Suchtprävention darstellt. Darüber hinaus unterliegt eine wohlwollende Selbst-Beziehung den Beziehungen mit anderen Menschen, wirkt somit präventiv in Bezug auf Konflikte und Gewalt.

6.2.3 Leibliches Erleben der eigenen Stärken und Fähigkeiten

Nach den Fragen zum Umgang mit Schmerzen, Belastungen und Druck war der Verfasserin dieser Arbeit wichtig, auch nach einem leiblichen Erleben von Stärken

und Ressourcen zu fragen, denn die eigene Selbstwirksamkeit ist eine Basis dafür, Krisen meistern zu können (siehe Kapitel 4, Absatz 4.3.6). Die Frage schien ungewöhnlich für die Interviewten zu sein, es gab jedoch von allen eine spontane Antwort.

Zwei der Frauen beschreiben die Wahrnehmung einer körperlichen Kraft. Eine von ihnen spürt ihre Kraftquellen im Unterleib: „Von da kommt es, diese Kraft, die aufsteigen darf.“ (B02, Z. 193-195) Eine andere Befragte hat ihre Beine während des IKA-Lehrgangs zum ersten Mal als stark erlebt – was für sie nicht selbstverständlich ist, wie sie erzählt, weil sie viel mit chronischen Krankheiten beschäftigt ist. (vgl. B01, Z. 183-186) Außerdem fällt ihr im Zusammenhang zu dieser Frage auf, dass sie mit Lob besser umgehen kann. Früher hat sie Lob immer abgewehrt und mit einer körperlichen Reaktion, dem Rotwerden, darauf reagiert – nun kann sie ihre eigenen Fähigkeiten und ein Lob dafür besser annehmen, erzählt sie. (vgl. ebd., Z. 190-204) „Da finde ich, hat sich etwas getan, wie die Stärken, auch das Positive, Platz finden und mehr Raum bekommen.“ (ebd., Z. 208-209)

Drei der Interviewten nennen auf diese Frage hin ein leibliches Erleben von Leichtigkeit, Durchlässigkeit und Beweglichkeit. Eine Aussage dazu: „Da bin ich so im Tun und gleichzeitig ist es nicht anstrengend, es geht so leicht und mit einer Freude.“ (B06, Z. 223-224) Und eine weitere: „Wenn mir die Kraft ausgeht, dann hat das für mich immer mit Enge und Starre zu tun. Sonst ist es offen und leicht und beweglich und das spüre ich dann auch in der Bewegung.“ (B04, Z. 118-120) Die Leichtigkeit in der Bewegung ist begleitet von einer lustvollen, fröhlichen Stimmung und einer Verbundenheit mit sich selbst. (vgl. B03, Z. 135-137)

Drei Befragte sehen ihre eigene Wahrnehmungsfähigkeit als Ausdruck ihrer Stärke. Eine Frau erklärt: „Es ist eine Art inneres Wissen, das ich am Körper spüre. Es wird etwas weich. Oder es prickelt oder es kommt etwas ins Fließen.“ (B04, Z. 167-168) Und eine weitere: „Das ist eigentlich ein Bauchgefühl bei mir. (...) Ich bin schon stark, aber in dem Sinn, dass ich für mich herausfinden kann, was mir gut tut und was nicht.“ (B05, Z. 142-147)

Dieses Ergebnis war für die Verfasserin dieser Arbeit unerwartet. Anstatt konkrete Eigenschaften zu benennen, die für die jeweilige Befragte typisch sein könnten, stehen das Embodiment von Präsenz, Resonanzfähigkeit und Resilienz im Vordergrund. Der eigene Leib wird als Wahrnehmungsinstrument erlebt, die Wahrnehmungen zeigen sich in somatischer Resonanz – darin liegt das Gefühl der Selbstwirksamkeit. Aus dieser Selbstwirksamkeit heraus stehen den Befragten offenbar die in der jeweiligen Lebenssituation nötigen Fähigkeiten zur Verfügung. Im Kontakt mit der eigenen Flexibilität bleiben sie handlungsfähig – und das gibt ein Gefühl von Selbstsicherheit.

6.2.4 Persönliches Gefühl von Sicherheit

Neben dem bewussten Erleben der eigenen Stärken ist auch das Gefühl von Sicherheit eine wesentliche Basis, um mit unvorhergesehen Ereignissen, Stress oder Krisen umgehen zu können. Die folgende Frage widmete sich dem individuellen Erleben von Sicherheit.

Die Hälfte der interviewten Frauen kann spontan ein Sicherheitsgefühl beschreiben, das sie kennen und das ihnen zur Verfügung steht:

„Ja, das erlebe ich. (...) Das Gefühl von Sicherheit ist eine Ruhe in mir. Und eine berührende Freude. Das ist ein großartiges Gefühl. Es ist ‚daheim‘. Und es ist in mir.“ (B07, Z. 119-122)

„Dann spüre ich, mir kann überhaupt nichts passieren. (...) Es ist anders als die Freude, es ist eher erdverbunden, geht eher nach unten. Nicht schwer, sondern tragend. (...) Wenn man auf der Erde liegt und eins wird mit der Erde, so spürt sich das dann an.“ (B08, Z. 131-135)

„(...) Gut verankert sein. Auch wenn ich überzeugt bin oder begeistert bin von etwas, dann stehe ich einfach gut da und habe diese Freude daran.“ (B03, Z. 147-148)

Die andere Hälfte der Befragten fühlt oder fühlte sich oft unsicher, hat aber Möglichkeiten gefunden, ein Gefühl ganzleiblicher Sicherheit in sich zu wecken und zu erinnern.

Eine Person beschreibt das Zentrieren als ihren Anker, der ihr auch in turbulenten Zeiten Sicherheit gibt, der ihr Zeit gibt, mit sich in Kontakt zu sein, bevor sie in eine schwierige Situation geht. (vgl. B01, Z. 229-237) Eine andere braucht die Verbundenheit nach unten und nach oben, das stabilisiert sie, erst dann breitet sich in ihr Klarheit und Sicherheit aus. (vgl. B05, Z. 175-179) Eine Befragte erzählt, dass sie in Momenten von Überforderung die Gesamtheit ihres Körpers verlässt, der sich dann leblos anfühlt. Dann aber:

„Wenn ich ganz in meinem Körper bin, (...) dann fühle ich mich so verschmolzen, wo ich liege oder wo ich mich bewege und gehe. Das ist etwas ganz Weites. Da habe ich das Gefühl, der Körper nimmt einen unendlich großen Raum ein, der so leicht und weich ist. (...) Es ist etwas Lebendiges da. Da ist ein Prickeln überall.“ (B04, Z. 213-220)

Je nach biographischer Vorerfahrung ist das Gefühl von Sicherheit eine Ressource, die selbstverständlich zur Verfügung steht oder eine Ressource, die erarbeitet werden muss. Für letzteres bietet Integrative Körperarbeit methodische Zugänge in der Begleitung von Menschen. Auf neurologischer Ebene können Stress- oder Traumareaktionen nach und nach umgelernt werden, so dass in herausfordernden Situationen das Gefühl von Sicherheit vermehrt präsent bleibt.

6.2.5 Umgang mit unvorhergesehenen Ereignissen

Das Gefühl von Sicherheit oder Unsicherheit ist Ausdruck eines Grundtonus im autonomen Nervensystem. Dieser Grundtonus bestimmt, wie gut Menschen mit Stress und unvorhergesehenen Ereignissen umgehen können. In den Absätzen 4.3.3 und 4.3.4 im vierten Kapitel wurde dargelegt, wie Selbstregulation und Resilienz aus erhöhter verkörperter Selbstwahrnehmung heraus entstehen.

In Absatz 4.2.2 wird die Ansicht von Peter Busch vorgestellt, der für eine nachhaltige, ökologische Beratung plädiert – wie der bewusste Umgang mit der Nichtplanbarkeit und der Ungewissheit zukünftiger Handlungsschritte, Lebensentwürfe etc. langfristig zu einer klareren Gestaltung der Wirklichkeit verhilft. So war es von Interesse, wie die Befragten sich in Bezug auf dieses Thema selbst wahrnehmen und welche Ressourcen ihnen zur Verfügung stehen.

Aus den Antworten lassen sich zwei Hauptaspekte herausfiltern, die in überraschenden Situationen hilfreich sind. Das eine ist das Timing: die Befragten nehmen sich Zeit, sagen „Stopp“, fordern Zeit ein, treten einen Schritt zurück, warten ab, um den Überblick zu gewinnen. Das zweite ist die Fähigkeit, mit sich selbst in Kontakt zu bleiben bzw. nach einem Schreckmoment wieder in Kontakt mit sich selbst zu kommen. Um in der Atmung zu bleiben, um den Kontakt zum Boden nicht zu verlieren, um sich selbst zu berühren, um leiblich zu spüren, was in der Situation zu tun ist.

„Am wirksamsten ist diese Achtsamkeit, dass es mir überhaupt bewusst ist, das ist das wichtigste Werkzeug. (...) Wenn mir das bewusst wird, was da in mir passiert, fällt es mir schon viel leichter, da wieder auszusteigen.“ (B04, Z. 256-265)

Zwei Frauen teilen mit, dass sie das aufgrund der Lebensumstände in der näheren Vergangenheit öfter üben mussten und deswegen eine neue Sicherheit auch im Umgang mit den plötzlichen Veränderungen bemerken konnten. Als Beispiel: „Da tue ich mir mittlerweile viel leichter mit dem Loslassen von dem, wie ich es mir vorgestellt habe.“ (B06, Z. 247-248) Das erhöhte Körperbewusstsein, das sie durch die Körperarbeit gewonnen hat, spielt dabei eine große Rolle, bemerkt eine Interviewte. (vgl. B07, Z. 151-153)

6.2.6 Fähigkeit, Neues zu integrieren

In der Fortsetzung wurden die Interviewten eingeladen zu beschreiben, wie es ihnen gelingt, sich auf Neues einzulassen und es zu integrieren. Die Frage stützt sich auf eine Definition von Nachhaltigkeit, die bei Leonardo Boff zu finden ist und die in Kapitel 4 genannt wurde: „Die Nachhaltigkeit lebt von einem dynamischen Gleichgewicht, das offen ist für die Integration von Neuem und für die Fähigkeit, das Chaos in neue Ordnungen zu verwandeln.“ (Boff 2012, 25)

Eine Befragte beschreibt einen interessanten Prozess: Früher hat sie von sich gesagt, dass sie Neuem gegenüber sehr offen ist, weil sie dieses Bild von sich hatte. Durch Integrative Körperarbeit hat sich die Antwort verändert, da sie nun leiblich

spürt, dass sie sich schwer tut – sie vermisst oft das Grundgefühl von Sicherheit. Sie sieht dennoch eine kontinuierliche Weiterentwicklung bei sich und hat den Eindruck, dass es ihr immer öfter gelingt, sich auf Lebendigkeit einzulassen. (vgl. B04, Z. 239-267)

Eine andere Frau beschreibt die Begegnung mit dem Neuen und die Integration als Prozess: „Ich kann mich ziemlich schnell auf neue Situationen einstellen, aber das nachhaltige Integrieren, das braucht bewusste Auseinandersetzung.“ (B08, Z. 171-172) Auf die Frage hin, ob sie dafür Werkzeuge habe, sagt sie:

„Das, was ich mache, ist dieses Schritt für Schritt schauen: Was ist jetzt und was kann ich jetzt machen? (...) In kleinen Schritten sich vorarbeiten. Das ist das Werkzeug. (...) Was kann ich tun mit dem, was jetzt gerade ansteht? Immer das Erste, das Kleinste, das Einfachste. Im Nachhinein gesehen ist der Brocken bewältigt.“ (ebd., Z. 188-203)

Einige Frauen erzählen, dass sie Neuem gegenüber positiv gestimmt sind, zum Teil, weil sie auch neue Ressourcen haben, damit umzugehen:

„Ich bin sicher viel offener als früher. Der letzte Schritt, das Trauen, dass man was tut – da hat mich oft etwas zurückgehalten. (...) Es gibt doch nichts Schöneres als was Neues! (...) Meistens ist es so, dass das Neue was Schönes bringt.“ (B06, Z. 261-265)

„Es ist leichter geworden, mich Neuem zu stellen, weil ich ein bisschen mehr auf dieses ... Bauchgefühl höre.“ (B01, Z. 255-257)

„Das ist, was ich mir ziemlich nachhaltig aus IKA mitgenommen habe. Wo ich einfach merke, ich trete einen Schritt zurück, warte einmal ein bisschen und fange an, nicht nur kognitiv das durchzudenken, sondern auch: was sagt denn mein Leib, mein Körper dazu?“ (ebd., Z. 288-291)

Da gewohnte Abläufe und Lebensverhältnisse für Menschen auf vielen Ebenen stabilisierend wirken, gehören Veränderungen jeglicher Art zu den größten zu überwindenden gesellschaftlichen Hürden in einem Nachhaltigkeit fördernden Systemwandel. Offen ist, inwiefern psychosoziale Beratung hier einen Beitrag leisten kann. Vermutlich müsste die Bereitschaft für Flexibilität vor allem mit jungen Menschen im Erziehungssystem bewusst kultiviert und zum Thema gemacht werden.

6.3 Kommunikative Fähigkeiten und soziale Kompetenz

Im zweiten Fragenblock standen soziales Erleben und Verhalten im Mittelpunkt. Die Befragten wurden eingeladen, darüber zu sprechen, ob und wie sich Kommunikation in Beziehungen durch Integrative Körperarbeit geändert hatte. Dabei zeigten sich erhöhte Wahrnehmung und Selbstwahrnehmung wiederum als die wirksamen Faktoren. Weiters interessierte, ob es eine leibliche Basis für das Erleben von Gemeinschaft oder Kooperationsfähigkeit gibt.

6.3.1 Entwicklung der Kommunikation innerhalb von Beziehungen

Die Kommunikation mit anderen Menschen hat sich bei den Befragten durchwegs zum Positiven verändert. Zwei Personen äußern, dass sie nun freier und offener auf andere (vor allem Unbekannte) zugehen (vgl. B03, Z. 181), dass die Kommunikation mit wenig vertrauten Menschen leichter und ungezwungener geworden ist. In gleichem Maße, wie sie sich öffnen können, spüren sie auch den Zeitpunkt klarer, wann sie sich zurückziehen und ein Gespräch nicht führen wollen, das im Moment nicht stimmig scheint, geben sie an. (vgl. B04, Z. 296) Zudem sagen sie, dass die Gespräche tiefergehender sind und Small Talk weniger geworden ist.

Eine Interviewte teilt mit, dass sich Kommunikation für sie grundlegend verändert hat. Als Beispiel gibt sie die Beziehung zu ihrem Mann an, mit dem sie eine „neue Kommunikationsebene entdeckt“ hat, ein Verstehen ohne Worte, eine neue Harmonie, die das gemeinsame Leben großartig verändert hätte. (vgl. B07, Z. 174-177) Sie spricht auch über die Veränderung ihres Sexuallebens. „Es ist ein Entfernen aus der Körperlichkeit, es hat schon was damit zu tun, aber eigentlich geht es um etwas ganz anderes (...) es geht um eine Verbindung.“ (ebd., Z. 192-199).

Die Verfasserin dieser Arbeit hat sich beim Erstellen des Interviewleitfadens dazu entschieden, Veränderungen in der Sexualität durch die Beschäftigung mit Körperarbeit nicht in den Leitfaden aufzunehmen, da es den Umfang der Erhebung gesprengt hätte. Es wäre interessant, das Thema „Körperbewusstsein und Sexualität“ in einer eigenen Forschungsarbeit zu beleuchten.

Im Folgenden werden einzelne Kommunikationsaspekte präsentiert.

6.3.1.1 Generatives Zuhören

Was für alle befragten Personen wichtig geworden ist, ist das Zuhören. Deshalb soll es einen eigenen Kategorienpunkt einnehmen. In Kapitel 3 unter Absatz 3.3.1 wurde das „Generative Zuhören“ als eine Kernfähigkeit der dialogischen Haltung vorgestellt. Zusammen mit dem „Radikalen Respekt“, dem In-der-Schwebe-Halten und der Unvoreingenommenheit eines „Lernenden“ ergibt sich eine Qualität des Zuhörens, die dem Gegenüber Raum gibt für seine/ihre Äußerung, dem Aussprechen seiner/ihrer Wahrnehmungen und Wahrheit. Stille wird im Gespräch zugelassen. Der Ausgang des Gesprächs ist offen.

All diese Aspekte werden in der Aussage dieser Interviewten erwähnt:

„Ein riesen Punkt, den ich mir mitgenommen habe aus IKA, ist das Zuhören. Da hat sich sicher viel verändert. Ich merke, dass das Gegenüber da ganz anders reagiert. Auch in der Beziehung zu meinem Freund, den ich oft stundenlang reden lasse, (...) ohne dass ich meines da großartig dazugebe. Das ist ihm zuerst gar nicht aufgefallen, wie viel er sich selbst beantwortet im Reden. Und wie angenehm das für ihn ist, nicht ständig unterbrochen zu werden.“ (B06, Z. 270-276)

„Es ist jedenfalls eine ganz andere Kommunikation, seitdem ich auch anders zuhöre, nicht nur den gesprochenen Wörtern, sondern das Gesamte beobachten kann. Und dass ich nicht sofort mit dem Gesagten in Resonanz gehen muss.“ (ebd., Z. 282-285)

Eine andere Frau erzählt:

„Das Zuhören ist sehr elementar geworden. Ich muss nicht immer gleich kommentieren oder etwas dazu sagen. (...) Ich rede sehr gerne, somit ist es schon auch eine Herausforderung für mich, aber es ist schön, nicht so viel zu reden, mehr Stille, Pause, mehr zuzuhören. (...) Die Wertschätzung hat dann einen großen Stellenwert.“ (B02, Z. 252-265)

Ein weiteres Beispiel:

„Die Kommunikation ist weicher und anders geworden. (...) Was ich früher oft hatte: ich war von meiner Sache so überzeugt oder von meiner Meinung – das war eigentlich kein Zuhören, sondern Manipulation. (...) Jetzt ist es für mich immer neu. Ich lasse mich draußen.“ (B05, Z. 246-251)

Das „Generative Zuhören“ benötigt als Voraussetzung ein gewisses Maß an innerer psychischer und emotionaler Stabilität. Wenn diese gegeben ist, kann das Zuhören als außerordentlich wirksames Mittel in Kommunikationsprozessen eingesetzt werden. Die in dieser Studie Befragten „verkörpern“ diese Fähigkeit auf lebendige Art und Weise.

6.3.1.2 Äußerung von eigenen Wahrnehmungen, Gefühlen und Bedürfnissen

Weitere essentielle Kernfähigkeiten des Dialogs und der Gesprächsführung in Integrativer Körperarbeit sind das Benennen, „aus dem Herzen sprechen“, „die Wurzeln offenlegen“ (siehe Kapitel 3, Absatz 3.3.1). Damit ist die Äußerung von Wahrnehmungen und Gefühlen gemeint, so wie sie im Moment sind. Das Bewusstmachen und Äußern von Bedürfnissen, erleichtert es einem Gegenüber, sich einzufühlen und Gefühlsregungen nachzuvollziehen: „Der andere kann ja nicht in meinen Kopf reinschauen, der weiß ja nicht, warum ich was machen möchte. Also braucht es halt noch ein paar Gespräche.“ (B05, Z. 293-294)

In den Interviews kam sehr deutlich zur Sprache, wie die Teilnehmerinnen dies in ihrem Alltag und in ihren Beziehungen üben und welche Wirkung dieses klare Benennen mit sich bringt. Eine Frau gibt an: „Meine Kommunikation ist auf jeden Fall klarer geworden. Ich sage wesentlich klarer, was ich brauche und was ich will. Und ich spüre auch wesentlich klarer, was mein Gegenüber braucht...“ (B07, Z. 203-205) Eine weitere: „Ich kann meine Bedürfnisse klarer artikulieren und durch dieses klare Artikulieren werden (...) ganz viele Missverständnisse vorgebeugt.“ (B01, Z. 301-304)

Zur Sprache kommt, dass durch klarere Stellungnahme und Ehrlichkeit manche Kommunikation auch schwieriger wird. Freundinnen, Freunde und Partner/-innen sind irritiert durch das veränderte Verhalten, Konflikte entstehen oder Freundschaften lösen sich auf. Eine Interviewte erzählt: „Manches ist schwieriger gewor-

den. Weil manche Menschen nicht verstehen, warum ich da jetzt nicht mehr mit-tue. Da kommt vielleicht sogar die Unterstellung: Dir ist eh alles egal! Nur weil ich nicht so ins Leid mitgehe.“ (B06, Z. 304-306) Eine weitere gibt an: „Die Klarsicht macht es schwieriger. Wenn man Sachen so klar sieht, ist der Umgang mit einem selbst schon schwieriger.“ (B05, Z. 313-315) Dennoch erleben die Befragten auf längere Sicht mehr Leichtigkeit, mehr Tiefe und mehr Lebendigkeit in ihren Beziehungen.

Rückblickend auf den Unterpunkt 6.2.6, „Fähigkeit, Neues zu integrieren“, scheint die Fähigkeit, jeden Moment die eigenen Bedürfnisse bzw. Wahrnehmungen zu artikulieren, eine Schlüsselkompetenz darzustellen. Durch die verbale Äußerung werden Gefühle, Stimmungen und Wahrnehmungen in der jeweiligen Situation konkret. Diese Transparenz kann im Kontakt mit der Umwelt, bei der Gestaltung von Beziehungen oder bei notwendigen Entscheidungen unmittelbar unterstützend wirken.

6.3.2 Fähigkeit, zwischen eigenen und fremden Gefühlen und Stimmungen zu differenzieren

In Kapitel 4 wird das leibliche, biologische Fundament für Empathie und Beziehungsfähigkeit beschrieben (Absatz 4.4.1). Es wird erwähnt, dass für gelingende Beziehungen wichtig ist, dass Menschen sich nicht nur einfühlen, sondern auch deutlich abgrenzen können. Das stellt sich unter anderem in der Fähigkeit dar, eigene Gefühle von denen anderer Menschen unterscheiden zu können.

Zwei Personen berichten von einer deutlichen Verbesserung in Bezug auf dieses Differenzierungsvermögen. Sie bemerken, wenn gewisse Gefühlsregungen, die sie haben, nicht ihre eigenen sind. Die nonverbale Frage an sich selbst, „Ist das meines?“, schafft Klarheit. (vgl. B01, Z. 328) Eine Interviewte erklärt:

„Ich bin da offensichtlich ein Schwamm und nehm mir ganz viel, dann bin ich aber auch nicht durchlässig und das ist dann in mir drin. Das hat sich total verändert. Das fällt mir viel leichter, das zu erkennen, wenn etwas von jemandem anderen ist.“ (B04, Z. 344-347)

Die Hälfte der Befragten räumt ein, dass sie in Bezug auf diese Differenzierung noch im Lernprozess ist. Eine Befragte hat für sich erkannt, dass sie lange Zeit nur versucht hat wahrzunehmen, wie es anderen geht – um sich anpassen zu können, „damit alles harmonisch wird“ (B06, Z. 309-311). Vor allem, sagt sie, wenn sie selbst nicht mit sich im Reinen ist, wäre die Gefahr groß, dass sie sich mitreißen lässt von den Problemen und Stimmungen anderer. Wenn sie Zeit für sich hat, ist es ihr möglich, die Wahrnehmungen zuzuordnen und wieder herzugeben. (vgl. ebd., 324-329)

Weitere Aussagen:

„Das muss ich noch lernen. Manchmal kann ich mich nicht so gut davor schützen, vor allem, wenn es nahestehende Personen sind.“ (B03, Z. 201-203)

„Das ist nach wie vor schwierig, aber ich bin viel reflektierter, so dass ich – wenn es irgendwie komisch wird – mich frage, ist das jetzt vom Anderen oder ist das meins? Das gelingt mir nicht immer gleich in der Situation, aber oft danach. Danach nachzuspüren, was war da?“ (B02, Z. 282-285)

Eine Interviewte erkennt selbstkritisch, dass sie aus der Wahrnehmung der schlechten Stimmung anderer heraus oftmals in Aktionismus gerät; dass sie glaubt, sie müsse eine Diskussion beginnen und penetrant nachfragen: „Da habe ich noch Übungsbedarf. (...) Ich habe da einen guten Spruch gelesen, der ganz auf mich zutrifft: ‚Nicht mein Zirkus und nicht meine Affen!‘ Darum geht’s. Das gelingt mal mehr, mal weniger.“ (B05, Z. 303-312)

Bei der Auswertung der Interviews wurde deutlich, dass die Fähigkeit, zwischen eigenen und fremden Stimmungen bzw. Gefühlen zu unterscheiden, eine hohe Wahrnehmungskompetenz erfordert. Zudem erfordert der Umgang mit diesen zwischenmenschlichen Wahrnehmungen Ehrlichkeit sich selbst gegenüber und den Mut, anderen gegenüber Stellung zu beziehen. Im besten Fall entwickelt sich darauf aufbauend die Kompetenz, konstruktiv mit Konflikten umgehen zu können.

6.3.3 Häufigkeit von und Umgang mit Konflikten

Alle an der Erhebung Beteiligten bezeugen einen anderen Umgang mit Konflikten. Dabei werden unterschiedliche Aspekte genannt:

„Es ist jetzt durchaus so, dass ich nicht mehr so Angst vor Konflikten habe. (...) Also, dass ein Konflikt nicht nur etwas Schlechtes ist.“ (B01, Z. 340-343)

„Manchmal sind Konflikte ganz reinigend, wo sich Neues auftut, dass etwas geklärt wird. Vielleicht war ich eher konfliktscheuer, weil ich zurückhaltender war. Dass ich es jetzt eher anspreche.“ (B03, Z. 205-207)

„Ich glaube, dass ich es mir mehr zugestehe, laut sein zu dürfen, wütend sein zu dürfen, ohne schlechtes Gewissen, das ist der springende Punkt.“ (B04, Z. 300-302)

Während in diesen Aussagen erhöhte Konfliktbereitschaft zum Ausdruck kommt, beschreibt eine andere Interviewte ein verändertes Timing. Sie hatte früher die Tendenz, Verletzungen und Ärger lange mit sich herumzutragen und dazu zu schweigen. Sie gibt an, dass sich die Zeitspanne vor einem Konflikt nun verändert hat, dass sie sehr schnell ihr Befinden äußert und damit der Konflikt schneller da und auch sehr schnell wieder vorbei ist. (vgl. B04, Z. 308-335)

Eine weitere Person beschreibt, dass sich die Herangehensweise innerhalb von Konflikten geändert hat: „Wir kommen schneller auf den Punkt in einem Streitgespräch oder es läuft ruhiger ab. Ich denke mehr darüber nach, was ich sage.“ (B07, Z. 216-219) Und später äußert sie: „Das ist auch so in Konfliktsituationen in der Arbeit. Vielleicht verlasse ich dann auch einfach mal den Raum und sammle mich, dann komme ich wieder und wir schauen, was es noch braucht. Es ist ruhiger.“ (ebd., Z. 237-240)

Angesprochen auf die Häufigkeit von Konflikten beschreiben drei Befragte, dass es in nahen Beziehungen nun durchaus mehr davon gibt. Das hätte damit zu tun, dass sie ihre eigenen Gefühle schneller und ungebremschter äußern, die Stellungnahme ihres Gegenübers einfordern und Bedürfnisse klarer artikulieren. Eine Frau beschreibt eine stürmische Zeit in ihrer Partnerschaft, eine Art von „Erstver-

schlimmerung“, dann aber Beruhigung und Klärung: „So gut wie jetzt ist es noch nie gelaufen.“ (B01, Z. 305) Andere beschreiben einen kontinuierlichen Prozess, der aber nicht nur belastend gesehen wird: „Ich finde das ja eher positiv, weil es dann lebendiger ist. Und es gibt ja auch Werkzeuge, um damit umzugehen. Man könnte schon sagen, das geht mehr in die Tiefe ...“ (B08, Z. 253-255)

In Bezug auf die Systeme, in denen Konflikte vorkommen, gibt es gegensätzliche Berichte. Eine Dame sagt, dass sie in der Beziehung mit ihrem Mann beide sehr gefordert sind, aber „was Konflikte in meiner Herkunftsfamilie angeht, ist es wesentlich leichter. Es hat sich sehr harmonisiert und ich kann mich gut distanzieren von so alten Geschichten.“ (B02, Z. 274-277) Eine andere beschreibt hingegen, dass es in der Partnerschaft weniger Konflikte gibt, nach außen hin eher mehr: „Der Reibungspunkt nach draußen ist ein ganz anderer. Das ist schon extrem. Der Bekanntenkreis hat sich komplett geändert.“ (B05, Z. 337-341)

Insgesamt kann festgestellt werden, dass Konflikte von allen Befragten besser gemeistert und durchaus als fruchtbar – im Sinne von klärend – gesehen werden und dass sie besser als Teil von Beziehungen integriert werden können.

6.3.4 Leibliches Erleben von Gemeinschaft und Kooperation im eigenen Organismus

Nach den Fragen zur Kommunikation mit einzelnen Menschen interessierte in der Erhebung, ob es ein leibliches Erleben von Gemeinschaft gibt. Zuerst wurden die Teilnehmerinnen zu innerleiblicher Kooperation im Organismus befragt. Die Antworten dazu waren vielfältig. Es zeigte sich eine Bandbreite von konkretem leiblichen Erleben, über Gefühlsbetontheit, bis zu inneren Vorstellungsbildern und einer inneren Gewissheit, die wenig Worte braucht: „Selbstverständlich. Ja, ich fühle mich in mir vernetzt. Das ist ganz klar.“ (B07, Z. 247-249)

Eine der Befragten beschreibt sich als kopflastig und räumt ein, dass sie sich selbst dabei ertappt, wie sie innerhalb ihres Körpers intervenieren möchte, um Verbindungen herzustellen. Was ihr dann hilft, ist die Hände bei sich selbst auf

eine Körperstelle zu legen, bewusst im Vertrauen zu sein und eher lauschend zuzuschauen, beschreibt sie weiter. (vgl. B02, Z. 298-318)

Eine Interviewte erlebt dieses Thema mit emotionaler Berührtheit, sie nennt Dankbarkeit und Staunen: „Zusammenspiel im Körper? Das ist was Großartiges und Wunderbares! (...) Es gibt so was Selbstverständliches. Nur der Atem. Der Lebensfluss in mir. Es ist alles da.“ (B03, Z. 223-231)

Die Hälfte der Befragten hat zu diesem Thema ein direktes körperliches Erleben. Als Beispiel diese Aussage:

„Meine Wahrnehmung ist anders geworden. Die Zusammenhänge sind nun spürbarer. Auch über größere Bereiche im Körper. (...) Auch wenn man sich es nicht vorstellen kann, aber es gibt einen Zusammenhang im Körper. (...) Wenn zum Beispiel im Knie was ‚auslöst‘ und man merkt, dass sich dann zum Beispiel im Kreuz was tut, was verändert. Dass alles voll zusammenhängt und miteinander arbeitet.“ (B06, Z. 345-352)

Zwei Frauen nennen das Tanzen als Mittel, die Qualität von Miteinander im Körper zu spüren. Im Tanzen sind für sie sowohl die Qualitäten der einzelnen Körpergewebe – Knochen, Faszien, Flüssige Bewegungen – als auch ihr Zusammenspiel erlebbar. Sie beschreiben, wie sich damit Alltagsbewegungen, z. B. das Gehen, verändern:

„Als wenn da ein anderer Schwung, eine andere Geschmeidigkeit da ist. Oder Anmut. (...) Ich genieße es, wenn ich so durch die Gänge schwebe.“ (B08, Z. 264-278)

„Wenn ich Übungen aus Pilates oder Yoga mache (...) dann fühlt sich das viel starrer an, da bin ich viel im Kopf. Wenn ich einen Drüsentanz mache, spüre ich, es kriegt so ein Eigenleben in der Bewegung, etwas Dynamisches, Geschmeidiges. Da spüre ich, dass sich Dinge verbinden, Gewebe verbinden oder gerade alles in Bewegung ist miteinander.“ (B04, Z. 376-381)

Eine Befragte, die eine naturwissenschaftliche Ausbildung mit Anatomiestudium hat, beschreibt, wie ihr theoretisches Wissen, das sich tendenziell eher mit der Funktionsweise einzelner Organe befasst, durch den IKA-Lehrgang bereichert

worden ist. Sie meint, sie hat erleben dürfen, wie „eigentlich alles eins ist, das miteinander wirkt“. Das hat bei ihr unglaubliches Staunen, Faszination und Ehrfurcht hervorgerufen:

„Das sind alles Erlebnisse, die prägen. Das körperliche Erfahren und dieses Leibliche, das ist wie ein Gravurenstein. Und das Lernen, das kognitive, das ist wie Schreiben auf Papier und da bleicht irgendwann die Tinte. Das körperliche Erleben und Erfahren ist einfach so viel vielschichtiger und tiefergehend.“ (B01, Z. 369-395)

In der Analyse dieser Antworten zeigt sich die vielschichtige Wirkung von Leibarbeit, die nicht nur vermag, den Blick auf die Ganzheit eines Menschen zu richten, sondern diese auch erlebbar zu machen. Mit Ganzheit ist hier die Integration aller Teile gemeint. Wie in Kapitel 1 dieser Arbeit beschrieben, hat Merleau-Ponty formuliert, dass der Leib der Sinn sei, der die Einzelwahrnehmungen zusammensetzt. (vgl. Gugutzer 2013, 75f) Die Antworten der Befragten lassen nachvollziehen: in dem Moment, wo „Leib“ wirkt oder – in anderen Worten – Integration geschieht, sind die Einzelteile, die miteinander kooperieren, nicht mehr im Zentrum des Gewahrseins, sondern das Prinzip der Kooperation selbst. Gleichzeitig ist dieses Prinzip in der Interkorporalität des Leibes mit seiner soziokulturellen Umwelt gültig und wirksam. (vgl. Johnson 2018, 89) Davon zeugen die Antworten der Interviewten zum nun folgenden Thema.

6.3.5 Erleben von Gemeinschaft und Kooperation in äußeren Systemen

Ausgehend von den eben beschriebenen innerleiblichen Erfahrungen wurden die an der Erhebung Teilnehmenden danach gefragt, ob dieses Erleben eine Bedeutung für den Blick auf oder das Erleben von Gemeinschaft im Außen hat. Die Antworten ergaben zusammengekommen ein umfassendes Bild. Mehrere Aspekte wurden genannt, die die Grundlage von funktionierender Gemeinschaft darstellen können.

Eine Befragte nennt als für sie wesentlich, dass sie ihren eigenen Raum spüren kann und eine gute Wahrnehmung für ihre eigene Stabilität und Lebendigkeit hat. Sie erklärt, dass sie dadurch einerseits eine deutliche Grenze hat, in der sie sich

geschützt fühlt, andererseits ist ihre Hülle aber auch durchlässig – beides bildet für sie die Basis für eine gute Verbindung zu anderen Menschen, zu einem Beziehungsgeflecht, in dem sie sich als Individuum erlebt. (vgl. B03, Z. 238-261)

Eine Interviewte nennt Resonanz als wirkendes Prinzip in Gruppen, das sie deutlich erlebt – die Fähigkeit eines Einzelnen, in einer Gruppe die Stimmung zu beeinflussen und etwas anzustoßen, „weil man ja ständig in Beziehung ist.“ (B08, Z. 288-299) Eine weitere Interviewte gibt an: „Die Herangehensweise ist da ganz anders, wie ich das anschau. Worum geht es da eigentlich? Was wollen die Menschen? Sind sich die Menschen überhaupt einig?“ (B06, Z. 361-364)

Hier wird als wichtig erachtet, dass eine Gruppe von Menschen eine gemeinsame Ausrichtung hat und gemeinsame Werte teilt.

„Wenn das schon nicht das Gleiche ist oder in einem Rahmen ist, der für alle passt, entstehen viele Konflikte und Reibungspunkte. Wo es dann oft nur noch um diese Reibungspunkte geht und nicht mehr um das, was die Gemeinschaft eigentlich miteinander erreichen möchte.“ (ebd., Z. 375-379)

Es gibt auch eine Beschreibung, die sehr klar die Synchronizität von innerem und äußerem Erleben – auch geistiger und körperlicher Ebene – zum Ausdruck bringt:

„Ich habe das Gefühl, je beweglicher mein Körper wird, umso beweglicher wird mein Geist. Wenn ich das (Bewegung am Morgen, Anm. der Verfass.) mache, bevor ich außer Haus gehe, dann merke ich, (...) da kriegen auch die Kontakte, die ich habe, etwas Geschmeidiges. Das sind dann die Tage, wo sich nette Gespräche ergeben. (...) Ich merke, dass mit jeder Sperre im Körper, die weich wird oder wegfällt, ich dann in auch in meinem Denken offener und geschmeidiger, flexibler werde. Somit hat es für mich einen Zusammenhang.“ (B04, Z. 392-400)

Es gibt ein zweites Beispiel für die Parallelen im inneren und äußeren Erleben bei einer Befragten, die von Vernetzung und dem Gefühl der Verbundenheit spricht. Jedes System, dem sie zugehörig ist und sich verbunden fühlt, hat eine eigene Qualität, die sie spüren und differenzieren kann, sagt sie. „Es gibt eine Familienvernetzung, eine IKA-Vernetzung, Naturvernetzung und da gibt es Unterschiede. (...) Familie fühlt sich anders an als Arbeitskollegen.“ (B07, Z. 262-271)

In einem Beitrag wird Kommunikation als das Prinzip in den Mittelpunkt gestellt, das Kooperation ermöglicht. Kommunikation in Form von Sprache, aber auch nonverbale Kommunikation in Form von Resonanz oder in Form von Kommunikation zwischen Zellen, Nachbarzellen, Organen, Geweben. Diese Interviewte sieht Vernetzung und Kooperation in einem großen Kontext, „das was im Körper passiert und auch zwischenmenschlich, kulturell, sozial und in der Natur.“ (B01, Z. 419-421)

Abschließend das Beispiel einer Befragten, die – angeregt durch die Fragestellung – eine klare Empfindung vom „Ineinandergreifen der Systeme“ hat. (vgl. B02, Z. 329) Sie erklärt, dass sie alles miteinander verbunden und eine innwohnende Ordnung in diesem Ineinandergreifen sieht. „Das erlebe ich als sehr positiv, dass alles seinen Lauf nimmt und seine Dynamik hat. (...) Was auch immer das Große ist, das da Ausgleich schafft, Ordnung schafft.“ (ebd., Z. 331-340)

Bei der Zusammenfassung der Aussagen zu diesem Thema kann festgestellt werden, dass es zum einen ein Bewusstsein für Vernetzung und Interdependenz in Gemeinschaften gibt und zum anderen auch konkrete Fähigkeiten genannt werden, die durch leiborientierte Arbeit geschult werden: Empathie, Resonanzfähigkeit, Abgrenzung und Durchlässigkeit, Zusammenhänge zwischen innerleiblichem Erleben und der Qualität von Kommunikation im Außen.

Die Ergebnisse laden dazu ein, weiter erforscht und in der Praxis umgesetzt zu werden. Die Verfasserin dieser Arbeit denkt zum Beispiel an Angebote für Jugendliche sowie für Teams und Projektgruppen. Von Interesse wäre, ob sich die Aspekte von gelingender Gemeinschaft, die sich in dieser Befragung ergeben haben, auch für eine größere Anzahl an Personen als relevant erweisen.

6.3.6 Innere Einstellung zu aktuellen gesellschaftspolitischen Themen

„What does that mean for those of us who are exploring a somatic stance as a form of social activism? For me, reclaiming the felt experience of my body is a political act in a postmodern world that commodifies bodies as tools and assets (...). In cultivating my intimate kinesphere, I claim some

space in a social world that often pushes me to the margins.“ (Johnson 2018, 131)

Ausgehend von Rae Johnsons Zitat aus Kapitel 4 wurde der Blick anhand der nächsten Frage auf aktuelle Themen gelenkt. Als Anstoß zur Stellungnahme wurden soziale Gerechtigkeit, Friede und Migration genannt.

Diese Befragte beschreibt in ihrer Erfahrung, was Rae Johnson „a somatic stance as a form of social activism“ nennt:

„Wenn ich mich jetzt eng und klein mache, dass das dann ja auch Auswirkungen auf das Gesamte hat. Was den Weltfrieden angeht, zum Beispiel. Wenn ich eine gewisse Sperre habe und mich, was Integration angeht, auch sträube, dann ist mir bewusst, dass meine Haltung – z. B. sich eng und klein zu machen – auch auf andere übertragen wird. Das ist eine große Verantwortung, die ich trage und spüre. Die nicht leicht ist im Täglichen umzusetzen.“ (B02, Z. 351-356)

Die Antwort einer anderen Interviewten über ihr Erleben:

„Also im Körper gerade mit ganz viel Energie und Kribbeln. Da passiert etwas Aktives. In Aktion treten. Was tun dafür. (...) Ich kann fast nicht still sein (...) das braucht Aktion von mir. Da fühlt sich der Körper an, es ist etwas zu tun.“ (B01, Z. 428-438)

Dennoch räumt sie ein, dass es nicht darum geht, eine politische Partei zu gründen, es brauche keine großen Aktionen: es geht darum, auf das Miteinander zu schauen – auch in der unmittelbaren Nachbarschaft – und um das Schaffen von Aufmerksamkeit bei Einzelnen. (vgl. ebd., Z. 445-453)

Drei der Befragten geben spontan an, bewusst nicht mit den negativen Seiten der Berichterstattung in Resonanz zu gehen, sondern ihre Aufmerksamkeit auf Alternativen zu richten. Drei andere geben zu, in Resonanz mit den genannten Themen ihre Machtlosigkeit und damit einhergehend Schwere, Traurigkeit, Wehmut und Wut zu spüren.

Einig sind sich alle, dass Veränderung nur passieren kann, wenn sie selbst als Individuen in ihrem eigenen Leben, Erleben und Handeln Verantwortung übernehmen und bewusste Entscheidungen treffen. Eine Interviewte sagt: „Ich kann für meinen Teil was machen. (...) Es heißt, dranbleiben und tun. Geben, was geht.“ (B07, Z. 308-310) Eine weitere stellt fest: „Ich komme immer mehr zu dem, dass es meine Geschichte ist, wie ich mein Leben gestalte. (...) Das sind so die ganz kleinen Details im Leben, wo ich merke, da ist mein Beitrag.“ (B04, Z. 413-416)

Vier Personen äußern, dass sich durch ihre persönliche Entwicklung der Wunsch und auch die Fähigkeit zu klarer Stellungnahme erhöht haben. Zum Beispiel: „Es hat sich schon verändert, dass ich mich anders positioniere, dass ich auch lauter werde, dass ich meinen Standpunkt sage, dass ich mich traue, das hat sich verändert in Bezug auf soziale Gerechtigkeit.“ (B04, Z. 425-427)

Hier möchte die Verfasserin ein weiteres Zitat von Rae Johnson hinzufügen: „By reconnecting to the breathing, beating hearts of ourselves and aligning with the sensitivity and vulnerability of our flesh, we can embody a different kind of strength.“ (Johnson 2018, 132)

In der vorliegenden Erhebung kann nicht über eindeutige Ergebnisse berichtet werden, die Leibarbeit und sozialen Aktivismus in direktem Zusammenhang sehen, aber von einer starken Tendenz in Richtung Eigenverantwortung und Bewusstheit in Bezug auf aktuelle gesellschaftliche Themen. Klar hat sich gezeigt, dass die befragten Personen sich von gesellschaftlichen Problemen berühren lassen, Mitgefühl zulassen und mit ihrer inneren Haltung Stellung nehmen. Sie tragen durch ihr Verhalten in ihrem persönlichen Lebensumfeld zu Antworten und Lösungen bei. Erhöhte Selbstwahrnehmung und Differenzierungsfähigkeit fördert kritisches Denken nicht nur im privaten Leben, sondern auch im weiteren soziokulturellen Kontext (vgl. Absatz 4.4.2).

6.4 Ökologisches Bewusstsein und Handeln

Im dritten Fragenblock wurde die Aufmerksamkeit auf noch größere Zusammenhänge gelenkt. Das Gewahrsein für die persönliche Gesundheit sollte ausgedehnt werden für ein gesundes Miteinander auf dem Planeten Erde. Wie ist der Umgang mit Ressourcen? Wie steht es mit der Achtsamkeit für die Natur? Wie ist die innere Einstellung in Bezug auf Wachstum, Reduktion und Vergänglichkeit?

6.4.1 Persönliche Beziehung zur Natur und ihren Ressourcen

Auf die Frage, ob die vertiefte Beschäftigung mit ihrer Leiblichkeit durch den IKA-Lehrgang den Bezug zur Natur verändert hat, antworten sieben von acht Befragten, dass die Natur schon immer ein wichtiges Element in ihrem Leben gewesen ist. Offen ist, ob man daraus rückschließen könnte, dass naturverbundene Personen eher die Tendenz haben, sich für leiborientierte Methoden oder einen bewussten Umgang mit ihrer eigenen Gesundheit zu interessieren. Dieser Zusammenhang kann hier nicht beantwortet, aber in einer weiteren Erhebung beleuchtet werden.

Einstimmig beschreiben die Interviewten jedoch, dass durch eine höhere Bewusstheit und Achtsamkeit für sich selbst das Erleben in der Natur intensiver geworden ist.

Bei manchen sind Empfindungen geweckt worden, die sie aus der Kindheit kennen, die aber in Vergessenheit geraten waren. Eine Befragte dazu: „Vielleicht hat es sich noch mehr verstärkt (...) die Freude dran, die Energie aus Mutter Erde, die war schon immer Lebenselixier.“ (B03, Z. 282-284) Eine weitere erklärt: „(...) Ich hab das dann aber eine Zeit lang weggeschoben, aber im Endeffekt ist es so: ich bin ein Naturkind und ich habe nur die Ressourcen der Natur.“ (B05, Z. 472-474)

Manche beschreiben, dass sie in eine direktere Kommunikation mit der Natur gehen als früher:

„Das war witzig, das Wahrnehmen von den Pflanzen einerseits, die mal ganz anders anschauen und gleichzeitig dieses Zentrieren und Bei-sich-Bleiben von IKA – das war eine voll schöne Kombination, das so in der Natur zu erleben.“ (B06, Z. 429-430)

Eine andere Befragte, die täglich spazieren geht, berichtet, dass sie nun eine andere Empfindung hat, wenn sie in den Wald eintritt. Sie fühlt sich mehr integriert in das Umweltsystem, als zugehörig und gleichwertig auch den Tieren und Pflanzen gegenüber. Sie sieht sich nicht nur als Beobachterin und Benutzerin der Natur, sondern mehr im Austausch mit ihr. (vgl. B02, Z. 375-386)

Die tiefe emotionale Verbundenheit mit der Natur wird als positive Ressource genutzt, zeigt sich bei manchen Befragten aber auch als schmerzvolles Mitgefühl:

„Mir tut das zum Beispiel irrsinnig weh, wenn jemand etwas wegschmeißt. Das ist, als ob mir jemand was tun würde. Das, was mit unserer Erde passiert, wie wenn mir jemand was antun würde. Das berührt mich total.“ (B08, Z. 386-388)

Eine Interviewte berichtet, dass sich ihr Blick und ihre Beziehung zur Natur grundlegend verändert haben, dass sie eine Verbundenheit und Dankbarkeit spürt für das, was sie sinnlich wahrnimmt. Sie teilt aber auch mit:

„Bei meiner Laufrunde in der Au sind Bäume abgeholzt worden. (...) Als ich die umgesägten Bäume gesehen habe, das war massiv. Ich war massiv traurig, ich habe stehen bleiben müssen, schauen müssen, atmen müssen ... So hätte ich das vor ein paar Jahren nicht gespürt.“ (B07, Z. 320-326)

Fünf der Befragten nehmen Stellung zum Umgang mit den Ressourcen. Als Beispiele seien hier angeführt:

„... dass ich mir im Umgang mit den Ressourcen noch mehr überlege ‚Was heißt denn das jetzt, wenn ich noch mehr Waschmittel wo reinschütte? Was heißt das denn jetzt, wenn ich das heiße Wasser laufen lasse? Nicht nur jetzt, sondern in weiterer Folge?‘ Das Weiterdenken hat wieder mehr Bedeutung gekriegt im Alltag.“ (B01, Z. 487-492)

„Was den Umgang mit Ressourcen betrifft, da wird mir immer mehr bewusst, auch in meinem Umfeld, wie viel Platz da noch wäre, um das anders

zu machen. Zum Beispiel Wasser besser nützen bevor man es wieder zurückgibt.“ (B06, Z. 438-441)

Insgesamt kann festgestellt werden, dass die Befragten eine starke und durch die Körperarbeit noch verstärkte Beziehung zur Natur und den Ressourcen haben. In ihren Aussagen drückt sich die von Edmund Husserl beschriebene „intersubjektive Welt des Lebens“ aus, es bestätigen sich die Postulate des Philosophen Andreas Weber, der nahelegt, dass ökologisches Verständnis und Handeln aus der individuellen leiblich-sinnlichen Wahrnehmung heraus generiert werden (vgl. Kapitel 4, Absatz 4.1.3).

Arne Naess, der die Tiefenökologie formulierte, forderte eine neue Definition des Menschseins, von der anthropozentrischen hin zu einer biozentrischen Perspektive (vgl. Kapitel 4, Absatz 4.1.2). Die in dieser Erhebung befragten Personen können als Vertreterinnen eines solchen Wandels bezeichnet werden.

6.4.2 Innere Einstellung gegenüber dem Ideal des unbegrenzten Wachstums

Die Beantwortung der Frage nach der inneren Einstellung gegenüber unbegrenztem Wachstum, Profitsteigerung etc. unterschied sich auffallend von der Beantwortung der anderen Fragen. Während sich die Befragten bei allen anderen Themen Zeit ließen, eine Antwort zu erfüllen, sie in Worte zu fassen, zu umschreiben und mit Beispielen zu belegen, fielen die Antworten zu dieser Frage eher kurz und bündig aus. Teilweise begleitet von einem rigorosen Tonfall oder einem Kopfschütteln. Als Beispiele seien hier genannt:

„Geht gar nicht! Aus.“ (B05, Z. 515)

„Für mich ist dieses Wachstum schon längst erschöpft und gesättigt. Für meine Leiblichkeit geht es eher um das Reduzieren auf das Wesentliche.“ (B02, Z. 403-405)

„Ich verstehe das eigentlich nicht, warum man so viel produziert, was kein Mensch braucht. Ich kann es nicht nachvollziehen. (...) Mein körperliches Verständnis fasst das einfach gar nicht, warum.“ (B08, Z. 406-413)

„Ich spüre, dass mir diese Entwicklung nicht gut tut, dass sie belastend ist, dass ich oft in mir zu mir sage: Genug ist genug.“ (B03, Z. 290-291)

Drei der Befragten räumen ein, dass sie ein Verständnis für den Wert von Fortschritt haben oder ein Verständnis für Menschen, die sich dem Leistungsdruck des Mainstreams unterwerfen – sie selbst aber haben sich bewusst für eine andere Lebensweise entschieden. Ihr eigenes Wohlbefinden hat eine höhere Wichtigkeit als die Anhäufung von materiellen Werten, betonen die Befragten. (vgl. B06, Z. 453) Sie plädierten für einen „bewussten Umgang mit Weiterentwicklung“ (B04, Z. 487) und ein bewusstes Konsumverhalten.

Es kann angenommen werden, dass die Interviewten ihre Grundeinstellung in Bezug auf diese Frage unabhängig von ihrer Beschäftigung mit Integrativer Körperarbeit für sich entwickelt haben. In den Antworten im Rahmen der vorliegenden Erhebung ist jedoch bemerkenswert, dass der Bezug zum eigenen leiblichen Erleben klar zu erkennen ist. Sensorische Wahrnehmung, emotionale Reaktionen und die rationale Ebene zeigen sich als integriert.

6.4.3 Das Prinzip „Weniger ist mehr“ und seine Bedeutung im Erleben der Befragten

Mit der folgenden Frage hatten die Teilnehmenden die Gelegenheit, ihr persönliches Erleben von bewusster Reduzierung zu beschreiben. Die Antworten beinhalten einerseits persönliche Gefühlsstimmungen, andererseits konkrete Änderungen im Konsumverhalten.

6.4.3.1 Innere Wahrnehmung

Eindrücklich war der Stimmungswechsel in den Interviewsituationen im Vergleich zur vorhergehenden Frage. Die Teilnehmenden nahmen sich jeweils lange Zeit, um die Qualität des „Weniger ist mehr“ innerlich wahrzunehmen. Dabei änderten sich Gesichtsausdruck und Körperspannung. Die Stimmung war spürbar, noch bevor die Befragten die Worte zu ihrer Wahrnehmung formulierten.

Einige Interviewte benennen ein Erleben von Entschleunigung: „(...) ein Zurücknehmen und Abwarten. (...) Langsamer. (...) Dieses ‚Zack, zack, zack‘ (...) das tut uns Menschen nicht gut, keinem Lebewesen, wenn es zu schnell ist.“ (B03, Z. 299-309) Im eben genannten Zitat ist das „Langsamer“ eine gesündere Lebensweise. Im Folgenden beschreibt die Befragte, wie Entschleunigung eine Änderung der Wahrnehmung mit sich bringt:

„‚Weniger ist mehr‘ ist einfach mal stehenzubleiben, bei dem, was jetzt halt grad so ist. (...) Den Dingen Zeit geben. Dem Wenigen, was jetzt ist, Zeit geben. Das wird dann viel. So würde ich dieses Prinzip verstehen.“ (B08, Z. 434-441)

Bei anderen steht die Ruhe im Vordergrund, die die Qualität des Erlebens erhöht:

„Je weniger draußen Lärm und Radau ist, umso mehr kann ich mir selbst geben, meinem Körper, meiner Wahrnehmung. Umso weniger brauche ich dafür, weniger Aufwand ist nötig. (...) Es geht mir einfach besser.“ (B06, Z. 464-471)

Eine der Befragten beschreibt eine höhere Wahrnehmungsintensität durch das „Weniger ist mehr“: „Da kommt eine Stille. Wenn es etwas beschreibt, dann ist das Stille. (...) Stille ist etwas Großartiges. In so einem Nichts kommt so viel. Das ist voll schön.“ (B07, Z. 358-371) Damit einhergehend erlebt sie auch das Gefühl der Dankbarkeit: „Eine intensive Verbindung mit allem. Durch dieses intensive Erkennen ist auch mehr Dankbarkeit da.“ (ebd., Z. 385)

Eine weitere Interviewte sagt, sie lernt durch dieses Prinzip ihrem Körper mehr zu vertrauen. (vgl. B02, Z. 414) Andere beschreiben die deutliche Erleichterung im Körper, die sie durch reduziertes Konsumverhalten erlebten.

6.4.3.2 Konsumverhalten

Ohne explizit danach gefragt worden zu sein, geben alle Interviewten Informationen zu ihrem Konsumverhalten. Ohne Ausnahme berichten sie von freiwilliger Reduzierung, die als befreiend erlebt wird. Es wird berichtet, dass Kleidung selbst genäht oder im Second-Hand-Laden gekauft wird. Dinge, die nicht mehr benötigt

werden, werden auf dem Flohmarkt verkauft, an andere Menschen verschenkt oder sie werden gar nicht erst gekauft. Einkaufen in einem Geschäft mit großer Auswahl wird als Überforderung erlebt. (vgl. B04, Z. 468)

Bezüglich des Kaufverhaltens wird bewusst gemacht, dass der Sinn für das wirklich Notwendige geschärft wird:

„Das Reduzieren wird immer mehr. (...) Vieles wird leichter, wenn man schaut: Was ist jetzt das Wichtige?“ (B08, Z. 423-428)

„Ja, also dieses immer mehr wollen ist, glaube ich, schon auch etwas Menschliches. Das durchaus sehr viel Platz in meinem Leben gehabt hat. (...) Jetzt ist es wie ein Stopp, ein von Außen betrachten und sich fragen: ‚Braucht es wirklich mehr? Was brauche ich wirklich um für mich glücklich zu sein?‘“ (B01, Z. 501-509)

In Bezug auf die bewusste Reduzierung fährt letztere fort: „Es fühlt sich einfach so befreiend an im Körper... ich fühle mich körperlich leichter dadurch. Und das ist eigentlich etwas ganz Einfaches. Das ist nicht kompliziert.“ (ebd., Z. 531-533)

Zwei Aussagen drücken sehr deutlich den Zusammenhang von guter Selbstwahrnehmung – oder sogar Selbsterkenntnis – und nachhaltigem Verhalten aus und geben damit eine direkte Antwort auf die dritte der Forschungsfragen:

„Wenn ich weiß, was ich brauche, und was im Moment das Richtige ist, dann brauche ich gar nicht mehr so viel von dem, weil ich mir das Richtige hole. Wenn ich aber nicht weiß, was ich brauche, dann muss ich ganz viel ausprobieren.“ (B04, Z. 507-510)

Eine andere Interviewte beschreibt Konsum per se als belastend. Sie meint, es hat etwas mit dem Druck zu tun, besser sein zu müssen und deswegen alles „zusammenzuraufen“. Im Konsum sieht sie sich als Nummer, als auswechselbare Ware. Im bewussten Leben des „Weniger ist mehr“ findet sie eine Ruhe, „ich darf ich sein“, und es gibt sie kein zweites Mal. Und: „Wenn ich mir meiner selbst bewusst bin, brauche ich keine Ersatzhandlungen. Und Konsum ist für mich Ersatzhandlung.“ (B05, Z. 525-540)

6.4.4 Innere Einstellung zu Tod und Vergänglichkeit

Am Ende von Kapitel 4 dieser Masterarbeit wurden Andreas Weber und Alan Watts zitiert, die ökologisches Bewusstsein mit dem Bewusstsein für Vergänglichkeit in Zusammenhang bringen. Dazu gehört, die Begrenztheit von Ressourcen anzuerkennen und einen Sinn für natürliche Kreisläufe wiederzugewinnen, die nicht nur mit Wachstum und Vermehrung, sondern auch mit Endlichkeit zu tun haben. Die Verfasserin dieser Arbeit interessierte sich beim Hinzufügen der Frage zum Interviewleitfaden, ob ein höheres Leibbewusstsein die innere Einstellung zu Sterben und Tod verändert. Diese Frage wurde durchwegs zustimmend beantwortet, sowohl bei Befragten, die sich schon länger mit dem Thema Tod auseinandergesetzt hatten, als auch bei Befragten, die dieses Thema bisher eher nicht beachtet oder gar vermieden hatten.

Die Interkorporalität (vgl. Merleau-Ponty in Kapitel 1, Absatz 1.3.1) wird folgendermaßen ausgedrückt:

„Zugehörigkeit zum großen Ganzen ist einfach da. Da kann ich nicht verloren gehen, auch wenn ich sterbe.“ (B03, Z. 317-318)

„Mich mehr wieder in das Gesamtgefüge Erde, Natur, einlassen können, dass ich ein Teil davon bin, mit dem Kommen und Gehen, Wachsen, Aufblühen und Verwelken, Vergehen und Sterben. (...) Das hat nun weniger Bedrohung für mich.“ (B02, Z. 426-440).

„... diese Verbundenheit ist für mich mit dem Tod nicht erledigt. Nicht einfach weg.“ (B06, Z. 485-486)

Das Vertrauen und die Sicherheit in die Lebensprozesse, zu denen der Sterbeprozess dazugehört, ist für die Befragten gewachsen. Auch das Vertrauen ins Loslassen und in Veränderungsprozesse:

„Im Endeffekt brauchst du das Sterben, um zu wachsen. Das ist in der Natur so und das ist bei uns so. (...) Es ist ein Kreislauf, nicht Schlimmes, nichts Tragisches.“ (B05, Z. 546-548)

„Vertrauensmäßig hat sich da sicher einiges verändert durch die IKA. (...) Also etwas Gewohntes, Vertrautes loslassen. Und etwas Neues ist dann immer auch eine neue Möglichkeit.“ (B08, Z. 470-478)

Drei weitere Interviewte bringen die inneren Veränderungen zu diesem Thema explizit mit den Prozessen durch die Körperarbeit in Verbindung. Eine Person drückt aus, dass das Thema Vergänglichkeit früher mit sehr viel Traurigkeit verbunden war, sogar mit Überforderung, da Vergangenes etwas Absolutes darstellt, das nicht mehr anders oder gut zu machen ist. Sie beschreibt, wie bei ihr mehr Vertrauen und Sicherheit gewachsen sind:

„...weil man sich doch sehr mit dem Leben beschäftigt in der IKA-Ausbildung. (...) So intensiv wie in diesem Kurs habe ich das vorher noch nie gemacht. Dann entwickelt man so ein bisschen eine andere Blickweise auf Leben und es ist nicht mehr so ein Unding, vergänglich zu sein. Es ist ein Prozess, der stattfindet, und in dem Sinn kommt mir vor, dass ich weniger Angst davor habe.“ (B01, Z. 567-577)

Eine Interviewte beschreibt, wie sie durch ihre erhöhte Achtsamkeit jeden Tag so viel mehr auskosten und in Fülle erleben kann, sodass es Auswirkungen darauf hat, wie sich Tod und Ableben bei ihr anspüren. (vgl. B04, Z. 530-539) Eine der Befragten beschreibt eine innere Entwicklung von der früheren Todessehnsucht mehr zur Lebendigkeit hin: „... dass ich jetzt mehr in meinem Körper bin als vorher, und gerne in meinem Körper bin, aus meinem Körper heraus agiere.“ (B07, Z. 392-397) Sie erzählt, dass die intensive Beschäftigung mit dem Wechselspiel zwischen Jenseits und Diesseits ihre Arbeit mit Menschen verändert hat (sie hat beruflich mit Schwerkranken und Sterbenden zu tun, Anm. der Verfass.) und dass diese Beschäftigung weiters die Sehnsucht nach dem Tod in eine Ressource verwandelt hat, „die ich sehr gerne im Leben verwende und die ich auch als Aufgabe sehe.“ (ebd., Z. 410-411)

Die letzte Frage des Interviews führte zu einer Wahrnehmung von Eingebettet-Sein. Die Teilnehmenden beschrieben klar ihre Zugehörigkeit zum großen System von Wechselbeziehungen, in dem sie sich getragen fühlen. Mit diesen Aussagen drücken sie das Wesen von Ökologie aus, weisen darüber hinaus durch ihre emotionale Berührtheit auf eine transzendente Komponente hin, die im menschlichen Erleben von Eingebunden-Sein spürbar wird. Es kann festgestellt werden, dass Integrative Körperarbeit das Potential hat, auch die zum Menschsein zugehörige geistige Ebene zum Resonieren zu bringen und zu integrieren.

7 Resümee

7.1 Ergebnisse der Forschungsfragen

An dieser Stelle soll zusammenfassend auf die Ergebnisse der Forschungsfragen eingegangen werden:

- Inwiefern fördert Embodiment durch Integrative Körperarbeit die persönliche Entwicklung und das ganzheitliche Wohlbefinden des/der Einzelnen?

In der Beantwortung dieser Frage möchte die Verfasserin dieser Arbeit auf die in Kapitel 4 unter 4.3 genannten Kriterien eingehen. Embodiment hat bei allen Befragten den Effekt, dass sie mit sich selbst in Kontakt sind und bewusst mit sich in Kontakt kommen können, wenn er im Alltag verloren geht. Sie können ihre eigenen körperlichen Empfindungen, Emotionen und Gedanken wahrnehmen, sie differenzieren, benennen und miteinander verbinden, um in ihrem Leben angemessene Entscheidungen zu treffen, die für sie selbst förderlich und authentisch sind.

Bei allen Interviewten kann durch das Embodiment eine erhöhte Bewusstheit für Möglichkeiten der Selbstfürsorge festgestellt werden. Auf diese Selbstfürsorge wird nicht nur in Form von gezielter Übungsroutine, sondern im Alltag innerhalb von Beziehungen und in herausfordernden Situationen zurückgegriffen.

Es kann die Tendenz zu vermehrter Selbstregulation und Resilienz im Erleben von unerwarteten, unangenehmen und herausfordernden Ereignissen gesehen werden. Sorgen und Ängste haben sich durch das Embodiment in mehr Vertrauen und Gelassenheit verwandeln dürfen. Ein für die Verfasserin überraschendes Ergebnis war das wiederholt genannte Verschwinden von chronischen Schmerzen. Ebenfalls herauszustreichen ist der veränderte Umgang mit Unwohlsein und Schmerzen, der mit sich bringt, dass sich die Befragten selbstbestimmter in Bezug auf ihr eigenes Wohlbefinden erleben. Selbstwirksamkeit und Selbstverantwortung sind gestiegen, begleitet von Gefühlen wie Leichtigkeit, Freude und Dankbarkeit.

- Inwiefern fördert Embodiment durch Integrative Körperarbeit die kommunikativen Fähigkeiten und die soziale Kompetenz?

Hier berichteten die Interviewten von mehr Klarheit in der Kommunikation durch das Embodiment. Sie nannten die klarere Wahrnehmung ihrer eigenen Bedürfnisse und die klarere Benennung der eigenen Empfindungen gegenüber Beziehungspartner/-inne/-n. Diese Klarheit bringt höhere Zufriedenheit, mehr Nähe und friedliches Zusammensein in den einen Beziehungen, führt aber auch zu mehr Konflikten bis hin zu Beziehungsabbrüchen mit anderen Menschen. Es kann festgestellt werden, dass sowohl die eine als auch die andere Konsequenz von den Befragten als positiv gesehen wird. Auch beschreiben die meisten, durch das Embodiment konfliktfähiger geworden zu sein.

Die klare Unterscheidung von eigenen und fremden Stimmungen wird nicht immer als selbstverständlich erlebt, die Befragten räumen jedoch ein, Werkzeuge zu haben, die ihnen hilfreich bei diesem ständigen Prozess sind.

Beeindruckend sind die Beschreibungen der Interviewten in Bezug auf die Frage nach dem Erleben von Kooperation/Kooperationsfähigkeit im eigenen Organismus und in äußeren Systemen. Embodiment scheint ein sehr konkretes Erleben von Verbundenheit und Vernetzung zu ermöglichen. Von inneren Impulsen zu klarer Stellungnahme in Bezug auf gesellschaftspolitisch brisante Themen werden berichtet. Dies weckt das Interesse der Verfasserin für weitere Forschung und Umsetzung in Gruppen – vor allem auch mit jungen Menschen.

- Inwiefern beeinflusst Embodiment durch Integrative Körperarbeit ökologisches Bewusstsein und Handeln?

Sehr deutlich zeigt sich, dass Embodiment die Wahrnehmung, die Verbundenheit und die Achtsamkeit gegenüber der Natur und ihren Erscheinungsformen verstärkt. Aus dem eigenen Bewusstsein für persönliche Ressourcen und Grenzen heraus entwickelt sich ein Sinn für Entschleunigung, Reduzierung und Einfachheit.

Reduziertes Konsumverhalten wird nicht als Verzicht, sondern als – sogar leiblich erlebte – Erleichterung wahrgenommen. Dabei hilft die verfeinerte Selbstwahrnehmung, Wesentliches von Unnötigem zu unterscheiden. Das Vertrauen in natürliche Prozesse, zu denen auch Loslassen und Vergänglichkeit gehören, ist bei den Befragten gestiegen. Die Wirkung von inneren Entwicklungsprozessen auf äußeres Verhalten und Handeln kann bei allen Beteiligten beobachtet werden.

7.2 Schlussgedanken

„Die Dinge, die wir sehen, (...) sind dieselben Dinge, die in uns sind. Es gibt keine Wirklichkeit als die, die wir in uns haben. Darum leben die meisten Menschen so unwirklich, weil sie die Bilder außerhalb für das Wirkliche halten und ihre eigene Welt gar nicht zu Worte kommen lassen.“ (Hesse, zit. in Paxino 2018, 229)

Am Ende dieser Masterarbeit über Embodiment begegnet der Verfasserin ein Zitat aus Hermann Hesses Werk „Demian“. Embodiment ist ein Weg, „die eigene Welt zu Worte kommen zu lassen“, nicht nur in Form von Sprache, sondern auch in der Form von Gefühlen, Atmung, Bewegung und Ausdruck in Handlungen.

In den Schlussgedanken steht wieder die Wahrnehmung im Zentrum. Wahrnehmung ist, was Wirklichkeit schafft und Wirksamkeit spürbar werden lässt. Wahrnehmung ist, was die äußere und die innere Wirklichkeit in einen Sinnzusammenhang und Austausch bringt. Dadurch entsteht die Fähigkeit, integrale Beziehungen von Teilen in einem funktionsfähigen Ganzen zu erkennen (vgl. Bohm, zitiert in der Einleitung dieser Arbeit). Ebenso die Fähigkeit von Menschen, sich selbst als Teil eines größeren Ganzen zu sehen.

Wahrnehmung im Sinne des Embodiment hat nicht den Anspruch, objektiv zu sein. Jedoch schlägt die Verfasserin dieser Arbeit vor, dass bewusste Wahrnehmung nicht allein subjektiv ist – wie im Zitat von Hesse angedeutet –, sondern intersubjektiv, wie von den Leibphilosophen beschrieben. Embodiment verstärkt die Fähigkeit von Menschen, in Resonanz zu sein und sich bewusst in Beziehung zu ihrer eigenen inneren Welt, aber auch zur Außen- und Umwelt zu setzen. Als Er-

gebnis dieser Arbeit darf behauptet werden, dass Embodiment bewusste Lebensgestaltung fördert.

Somatische Methoden sind noch lange nicht im Mainstream von Erziehung, Bildung, Beratung und Therapie angekommen, aber auf ihre Art leisten sie einen Beitrag zur von Leonardo Boff geforderten „neuen Ethik“ für das Zusammenleben von Natur, Erde und Mensch. Sie lassen Menschen „Ethos, die menschliche Bleibe[,]“ mit Leib und Seele erleben.

Literaturverzeichnis

Anzieu, D. (2016): Das Haut-Ich. 6. Aufl. Frankfurt/Main: Suhrkamp.

Abram, D. (2012): Im Bann der sinnlichen Natur. Die Kunst der Wahrnehmung und die mehr-als-menschliche Welt. Klein Jasedow: thinkOya.

Anders, W./Weddemar, S. (2002): Häute schon berührt? Körperkontakt in Entwicklung und Erziehung. 2. Aufl. Dortmund: Borgmann.

Baer, U./Baer-Frick, G. (2018): Das ABC der Gefühle. 9. Aufl. Weinheim Basel: Beltz.

Bauer, J. (2002): Das Gedächtnis des Körpers. Köln: Eichborn.

Bauer, J. (2006): Warum ich fühle, was du fühlst. Intuitive Kommunikation und das Geheimnis der Spiegelneurone. 18. Aufl. Hamburg: Hoffmann und Campe.

Bauer, J. (2019): Wie wir werden, wer wir sind. Die Entstehung des menschlichen Selbst durch Resonanz. München: Blessing.

Benesch, M. (2011): Psychologie des Dialogs. Wien: facultas wuv.

Bitzer-Gavornik, G. (Hrsg.): Lebens- und Sozialberatung in Österreich. 4. Aufl. Wien: facultas.

Blakeslee, S./M. (2009): Der Geist im Körper. Das Ich und sein Raum. Heidelberg: Spektrum.

Boff, L. (2012): Zukunft für Mutter Erde. Warum wir als Krone der Schöpfung ab danken müssen. München: Claudius.

Bohm, D. (2014): Der Dialog. Das offene Gespräch am Ende der Diskussionen. 7. Aufl. Stuttgart: Klett-Cotta.

Bossinger, W./Eckle, R. (Hrsg.) [o. J.]: Schwingung und Gesundheit. Neue Impulse für eine Heilungskultur aus Wissenschaft, Musik und Kunst. Battweiler: Traumzeit.

Brooks, C. V. W. (1979): Erleben durch die Sinne. 6. Aufl. Paderborn: Junfermann.

de Bruijn, Y. (2012): The Voice, the Body and the Brain. The Art of Resonance. Barneveld: Meth Medura Foundation.

Buber, M. (2014): Das dialogische Prinzip. 13. Aufl. Gütersloh: Gütersloher Verlagshaus.

Busch, P. (2011): Ökologische Lernpotenziale in Beratung und Therapie. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.

Cerny, F. A. (2018): Wir denken immer nur „die Hälfte“. Abschied vom mittelalterlichen Denken. [o. O.]: BoD – Books on Demand.

Cohen, B. B. (1993): Sensing, Feeling, Action. The Experiential Anatomy of Body-Mind Centering. Northampton: Contact Quarterly.

Cohen, B. B. (2018): Basic Neurocellular Patterns. Exploring Developmental Movement. El Sobrante: Burchfield Rose.

Dana, D. (2018): Die Polyvagal-Theorie in der Therapie. Den Rhythmus der Regulation nutzen. Lichtenau/Westfalen: Probst.

Dürckheim, K. Graf (1991): Hara. Die Erdmitte des Menschen. 15. Aufl. Bern, München, Wien: O. W. Barth.

Eddy, M. (2017): Mindful Movement. The Evolution of the Somatic Arts and Conscious Action. Chicago, Bristol: Intellect Ltd.

Feldenkrais, M. (1978): Bewußtheit durch Bewegung. Der aufrechte Gang. Frankfurt/Main: Suhrkamp.

Flick, U. (2012): Qualitative Sozialforschung. Eine Einführung. 5. Aufl. Reinbek/Hamburg: Rowohlt Taschenbuch.

Fogel, A. (2013): Selbstwahrnehmung und Embodiment in der Körperpsychotherapie. Stuttgart: Schattauer.

Frankl, V. E. (2010): Logotherapie und Existenzanalyse. Texte aus sechs Jahrzehnten. Weinheim und Basel: Beltz.

Friebertshäuser, B./Langer, A. (2013): Interviewformen und Interviewpraxis. In: Friebertshäuser, B./Langer, A./Prengel, A. (Hrsg.): Handbuch Qualitative Forschungsmethoden in der Erziehungswissenschaft. 4. Aufl. Weinheim und Basel: Beltz.

Frohne, I. (1981): Das Rhythmische Prinzip. Grundlagen, Formen und Realisationsbeispiele in Therapie und Pädagogik. Lilienthal: Eres.

Frostig, M. (1999): Bewegungserziehung. Neue Wege der Heilpädagogik. 6. Aufl. München: Reinhardt.

Gendlin, E. (1981): Focusing. London: Rider.

Gugutzer, R. (2013): Leib, Körper und Identität. Eine phänomenologisch-soziologische Untersuchung zur personalen Identität. Berlin: Springer.

Grunwald, M. (2017): Homo Hapticus. Warum wir ohne Tastsinn nicht leben können. München: Droemer.

Hartkemeyer, M., J. und T. (2016): Dialogische Intelligenz. Aus dem Käfig des Gedachten in den Kosmos gemeinsamen Denkens. Frankfurt/Main: Info3-Verlagsgesellschaft.

Hartley, L. (1989): Wisdom of the Body Moving. Berkeley: North Atlantic.

Hartley, L. (2012): Einführung in Body-Mind Centering. Die Weisheit des Körpers in Bewegung. Bern: Hans Huber.

Hartley, L. (2004): Somatic Psychology. Body, Mind and Meaning. London, Philadelphia: Whurr Publishers.

Heckler, R. S. (1993): The Anatomy of Change. A Way to Move Through Life's Transitions. Berkeley: North Atlantic Books.

Höller-Zangenfeind, M. (2007): Stimme von Fuß bis Kopf. 2. Aufl. Innsbruck: Studienverlag.

Huber, I. (2018): Skriptum zur Fortbildung „HerzensHände – die heilsame Kraft von achtsamer Berührung“. [unveröffentlicht].

Huber, I./Stejskal, A. (2018): Internes Lehrgangsskriptum zum Diplomlehrgang Integrative Körperarbeit. 11., nachbearb. Aufl. [unveröffentlicht].

Hug, T./Poscheschnik, G. (2010): Empirisch Forschen. Wien: Hutter & Roth.

Johnson, D. H. (Hrsg.): Bone, Breath & Gesture. Practices of Embodiment. Berkeley: North Atlantic Books.

Johnson, R. (2018): Embodied Social Justice. London, New York: Routledge.

Juhan, D. (1987): Job's Body. A Handbook for Bodywork. New York: Station Hill.

Kabat-Zinn, J. (2013): Gesund durch Meditation. Das große Buch der Selbstheilung mit MBSR. München: Knauer.

Kahle, W. (1991): Taschenatlas der Anatomie. Bd. 3: Nervensystem und Sinnesorgane. Stuttgart: Thieme.

Konrad, R. (1984): Erziehungsbereich Rhythmik. Entwurf einer Theorie. Regensburg: Gustav Bosse.

Koppe, A. (2005): Dein Körper ist ein weiser Coach. Körperorientiertes Coaching im Beruf. Würzburg: Diametric.

Kreszmeier, A. H. (2008): Systemische Naturtherapie. Heidelberg: Carl-Auer.

Kuckartz, U. (2008): Qualitative Inhaltsanalyse. Weinheim & Basel: Beltz Juventa.

Löwe, R. U. (2006): Craniosacrale Heilkunst. 2. Aufl. Bielefeld: Aurum.

Lipton, B. (2007): Intelligente Zellen. Wie Erfahrungen unsere Gene steuern. 4. Aufl. Burgrain: KOHA.

Mayring, P. (2002): Einführung in die qualitative Sozialforschung. Eine Anleitung zu qualitativem Denken. 5. Aufl. Weinheim, Basel: Beltz.

Mayring, P. (2015): Qualitative Inhaltsanalyse. Grundlagen und Techniken. 12. Aufl. Weinheim, Basel: Beltz.

Milz, H. (1992): Der wiederentdeckte Körper. Vom schöpferischen Umgang mit sich selbst. München: Artemis & Winkler.

Moscovici, H. K. (1989): Vor Freude tanzen, vor Jammer halb in Stücke gehn. Pionierinnen der Körpertherapie. Frankfurt/Main: Luchterhand.

Pallaro, P. (Hrsg.): Authentic Movement. Essays by Mary Starks Whitehouse, Janet Adler and Joan Chodorow. London: Jessica Kingsley Publishers.

Paxino, I. (2018): Brücken zwischen Leben und Tod. Begegnungen mit Verstorbenen. Stuttgart: Freies Geistesleben.

Petzold, H. G. (1996): Integrative Bewegungs- und Leibtherapie. Ein ganzheitlicher Weg leibbezogener Psychotherapie. 3. Aufl. Paderborn: Junfermann.

Petzold, H. G./Ellerbrock, B./Hömberg, R. (2019): Neue Naturtherapien. Bielefeld: Aisthesis.

Richter, K. F. (2011): Erzählweisen des Körpers. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.

Rogers, C. (2003): Client-Centered Therapy. Its Current Practice, Implications and Theory. London: Constable.

Rosenberg, M. B. (2013): Gewaltfreie Kommunikation. Eine Sprache des Lebens. 11. Aufl. Paderborn: Junfermann.

Schlippe, A. v./Schweitzer, J. (1997): Lehrbuch der systemischen Therapie und Beratung. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.

Siegel, D. J. (2017): Das achtsame Gehirn. 5. Aufl. Freiburg im Breisgau: Arbor.

Storch, M. [u. a.] (2011): Embodiment. Die Wechselwirkung von Körper und Psyche verstehen und nutzen. 2. Aufl. Bern: Hans Huber.

Stejskal, A. (2017): Integrative Körperarbeit – Entwurf einer leiborientierten Methode in der Psychosozialen Beratung. Graz, Univ., Masterthesis.

Stevens, J. O. (2017): Die Kunst der Wahrnehmung. Übungen der Gestalttherapie. 19. Aufl. Gütersloh: Gütersloher Verlagshaus.

Suzuki, S. (2001): Zen-Geist Anfänger-Geist. 10. Aufl. Berlin: Theseus.

Trökes, A./Knothe, B. (2009): Yoga-Gehirn. Wie und warum Yoga auf unser Bewusstsein wirkt. 2. Aufl. Frankfurt/Main: S. Fischer.

Weber, A. (2014a): Alles fühlt. Mensch, Natur und die Revolution der Lebenswissenschaften. Klein Jasedow: thinkOya.

Weber, A. (2014b): Lebendigkeit. Eine erotische Ökologie. München: Kösel.

Weizsäcker, V. von (1986): Der Gestaltkreis. Theorie der Einheit von Wahrnehmen und Bewegen. 4. Aufl. Stuttgart: Georg Thieme.

Whatley, S./Brown, N. G./Alexander, K. (Hrsg.): Attending to Movement. Somatic Perspectives on Living in this World. Axminster: Triarchy Press.

Internetquellen

Bechstein, M.: Praxis der Motopädie – Psychomotorik. URL:
http://www.mbechstein.de/reader_pm/theorie_themen/06_koerperkonzept.pdf
[12.04.2019]

DocCheck Flexicon, URL:
<https://flexikon.doccheck.com/de/FlexiEssay:Bauchgehirn> [12.04.2019]

Duden, URL: <https://www.duden.de/rechtschreibung/Bewusstsein> [19.02.2019]

Duden, URL: <https://www.duden.de/rechtschreibung/Leib> [05.02.2019]

experimentis. Physik für alle, URL: <https://www.experimentis.de/experimente-versuche/mechanik/moebiusband-moebiusschleife-tricks/> [12.04.2019]

Frag Cäsar, URL: <https://www.frag-caesar.de/lateinwoerterbuch/corpus-uebersetzung.html> [05.02.2019]

Frankfurter Allgemeine, URL: www.faz.net/aktuell/politik/ausland/tunesisches-quartett-fuer-den-nationalen-dialog-erhaelt-friedensnobelpreis-13847465.html
[22.04.2019]

ISMETA, URL: <https://ismeta.org> [12.04.2019]

kairos, URL: <http://www.kairos.at/kairos.php> [29.01.2019]

Langenscheidt, URL: <https://de.langenscheidt.com/latein-deutsch/procedere>
[12.04.2019]

LEO, URL: <https://dict.leo.org/englisch-deutsch/embodiment> [12.04.2019]

Lexikon der Ergotherapie, URL: www.ergotherapie.org [14.02.2019]

Lexikon der Ergotherapie, URL:

<https://www.ergotherapie.org/2010/11/01/koerperbegriff> [14.02.2019]

Lexikon der Ergotherapie, URL:

www.ergotherapie.org/2010/11/01/koerperbewusstsein/ [14.02.2019]

Lexikon der Gestalttherapie, URL: <http://www.gestalttherapielexikon.de/konfluenz.htm> [22.01.2019]

Linker, K. (2011): Von Nah- und Fernsinnen, gefühlten und gemessenen Distanzen. In: SCHULEkonkret 5/2011, 4-7, URL:

<http://www.sinnwerk.ch/hintergruende.htm> [12.04.2019]

PONS, URL: <https://de.pons.com/übersetzung/latein-deutsch/cliens> [12.04.2019]

Anhang

Kurzfragebogen

Interview Nr.:

Datum:

Ort:

Name:

Beruf:

Alter:

Geschlecht: ☐ m ☐ w

IKA-Lehrgang abgeschlossen:

☐ Herbst 2017 ☐ Herbst 2018 ☐ Frühjahr 2019

1) Bewegst Du Dich regelmäßig? ☐ ja ☐ nein

Wenn ja, wie oft?

☐ Sport wenn ja, welchen?

☐ Tanzen

☐ anderes

2) Hast Du eine regelmäßige Übungspraxis (z. B. Zentrierungsübungen aus der Integrativen Körperarbeit, Tai Chi, Yoga, Fünf Tibeter, MBSR....)? ☐ ja ☐ nein

Wenn ja, wie oft?

Wenn ja, welche?

3) Meditierst Du regelmäßig? ☐ ja ☐ nein

Wenn ja, wie oft?

Welche Art von Meditation?

4) Bekommst Du Einzelsitzungen in Integrativer Körperarbeit? ☐ ja ☐ nein

Wenn ja, wie oft?

Oder in einer anderen Form der Körperarbeit? Wenn ja, welche?

Leitfadeninterview

Sprechen aus der leiblichen Präsenz:

Du wirst eingeladen, die Fragen und Erzählimpulse aus einer guten verkörperten Selbstwahrnehmung heraus zu hören und zu beantworten. Nimm dir einen Moment in Stille, um in guten, ganzleiblichen Kontakt mit dir zu kommen. In der Integrativen Körperarbeit nennen wir das „Zentrieren“.

Magst du beschreiben, wie du das gerade gemacht hast? Und wie du dich jetzt selbst wahrnimmst?

Themenkreis 1: Persönliche Gesundheit und Entwicklung

- Was hat sich durch die Beschäftigung mit IKA im Umgang mit deiner eigenen körperlich-seelischen Gesundheit entwickelt?

Diese Frage wurde zuerst als offene Frage gestellt. Nach einer ersten Antwort wurde den Befragten folgende Tabelle angeboten, um bisher noch nicht genannte Aspekte zu erinnern und – wenn relevant – zu beschreiben. Nicht alle Unterpunkte wurden von jeder Befragten beantwortet.

Umgang mit ...:

... Leistungsdruck	... Schmerzen und Krankheit
... Sorgen und Ängsten	... körperlichen Belastungen und Grenzen
... zeitlichem Stress	... Essen, Trinken, Genussmitteln
... Selbstfürsorge	... Körperbild, Zufriedenheit mit d. eigenen Körper

- Wie gelingt es dir, Zeichen und Botschaften deines Körpers wahrzunehmen?
Inwiefern nützt du diese Wahrnehmungen in Entscheidungsprozessen?
- Wie nimmst du leiblich deine Stärken und Fähigkeiten wahr?
- Erlebst du ein Gefühl von Sicherheit in deinem Körper? Wenn ja, wie?
- Wie gelingt es dir, mit unvorhergesehenen Ereignissen umzugehen?
- Kannst du dich Neuem gegenüber öffnen und es integrieren?

Themenkreis 2: Kommunikative Fähigkeit und soziale Kompetenz

- Magst du erzählen, ob und wie sich durch die Beschäftigung mit IKA deine Beziehungen und deine Kommunikation mit anderen Menschen verändert haben?

Diese Frage wurde zuerst als offene Frage gestellt. Nach einer ersten Antwort wurde den Befragten folgende Tabelle angeboten, um bisher noch nicht genannte Aspekte zu erinnern und – wenn relevant – zu beschreiben.

Umgang mit ...:

... deinen eigenen Gefühlen und Bedürfnissen innerhalb einer Beziehung
... klarer Unterscheidung zwischen deinen Stimmungen/Gefühlen und denen der anderen
... Kommunikation. Ist die leichter oder schwieriger geworden?
... Konflikten. Gibt es mehr oder weniger davon?

- In Integrativer Körperarbeit hast du die verschiedenen Gewebe und Organe deines Körpers und ihr Zusammenspiel kennengelernt.
 - Wie erlebst du Gemeinschaft und Kooperation innerhalb deines Körpers? Kannst du das beschreiben?
 - Hat dies eine Bedeutung für dein Erleben von Gemeinschaft und Kooperation im Außen?
- Kannst du aus dem Embodiment heraus etwas sagen zu aktuellen gesellschaftspolitischen Themen wie sozialer Gerechtigkeit, Frieden, Migration? Wie erlebst du diese Themen?

Themenkreis 3: Ökologisches Bewusstsein und Verhalten

- Hat die Beschäftigung mit deinem lebendigen Leib deine Beziehung zur Natur und den Ressourcen der Erde verändert?
- Unsere westliche Gesellschaft hält unbegrenztes Wachstum, Gewinnsteigerung und Selbstoptimierung als ihre Ideale hoch.
 - Wie stehst du zu dieser Haltung aus dem Kontakt mit deiner Leiblichkeit heraus?
 - Ein Prinzip von Integrativer Körperarbeit ist: „Weniger ist mehr“. Wie erlebst du dieses Prinzip in deinem Körper? Welche Rolle spielt es für dich in deinem Leben?
- Hat die intensive Beschäftigung mit deinem lebendigen Körper deine Einstellungen zum Thema Vergänglichkeit, Sterben, Tod verändert bzw. bewusster gemacht?

Kategoriensystem

Hauptkategorie	Unterkategorie
Persönliche Gesundheit und Entwicklung	
	Praxis des „Zentrierens“
	Erhöhte Selbstwahrnehmung im Alltag • Selbstfürsorge • Bewusstwerdung im Dialog mit dem Körper • Selbstwahrnehmung und Schmerzen • Selbst-Beziehung
	Leibliches Erleben der eigenen Stärken und Fähigkeiten
	Persönliches Gefühl von Sicherheit
	Umgang mit unvorhergesehenen Ereignissen
	Fähigkeit, sich auf Neues einzulassen
Kommunikative Fähigkeiten und soziale Kompetenz	
	Entwicklung der Kommunikation innerhalb von Beziehungen • Generatives Zuhören • Äußerung von eigenen Wahrnehmungen, Gefühlen und Bedürfnissen
	Fähigkeit, zwischen eigenen und fremden Gefühlen und Stimmungen zu differenzieren
	Häufigkeit von und Umgang mit Konflikten
	Leibliches Erleben von Gemeinschaft und Kooperation im eigenen Organismus
	Erleben von Gemeinschaft und Kooperation in äußeren Systemen
	Innere Einstellung zu aktuellen gesellschaftspolitischen Themen

Ökologisches Bewusstsein und Handeln	
	Persönliche Beziehung zur Natur und ihren Ressourcen
	Innere Einstellung gegenüber dem Ideal des unbegrenzten Wachstums
	Das Prinzip „Weniger ist mehr“ und seine Bedeutung im Erleben der Befragten • Innere Wahrnehmung • Konsumverhalten
	Innere Einstellung zu Tod und Vergänglichkeit