

**Betrachtung des Begriffs Haltung in verschiedenen Kontexten:**  
**innere Haltung - äußere Haltung**

Abschlussarbeit der Ausbildung zum systemischen Coach

InKonstellation

Vorgelegt am: 3.10.2021

Von: Melanie Bühring

## **Inhaltsverzeichnis**

Executive Summary .....	3
1. Einleitung und persönliche Motivation .....	4
2. Definitionen des Begriffes Haltung in verschiedenen Kontexten.....	4
3. Innere Haltung – äußere Haltung .....	8
4. Kritische Betrachtung und Diskussion .....	11
5. Fazit.....	12
Literaturverzeichnis .....	13

## **Executive Summary**

Der Begriff Haltung kann für die äußere Körperhaltung und für die innere Haltung, im Sinne einer Lebenseinstellung, verwendet werden. Er taucht in vielen Lebensbereichen auf. In dieser Arbeit wird die Bedeutung der Haltung im gesundheitlichen Sinne, im Tanz und im Coaching betrachtet. Es werden Gemeinsamkeiten beleuchtet und die wechselseitige Verbindung von innerer und äußerer Haltung aufgezeigt. Die Körperhaltung beeinflusst unser psychisches Erleben ebenso wie dieser Prozess auch umgekehrt erfolgt. Die Embodiment-Perspektive, in der der Mensch als Einheit von Körper und Psyche gesehen wird, und die Möglichkeiten dieser Sichtweise für die Anwendung im Coaching, werden herangezogen.

## **1. Einleitung und persönliche Motivation**

Das Thema Haltung hat sehr viele Facetten und begegnet uns in vielen verschiedenen Zusammenhängen. Als Sportlehrerin, Übungsleiterin im Rehabilitationssport, Pilates-Trainerin, Yoga-Kursleiterin und vor allen Dingen als Tänzerin, spielt die Haltung des Körpers für mich persönlich und im beruflichen Kontext seit mehr als dreißig Jahren eine bedeutende Rolle.

Als Führungskraft, aber auch in jeder Begegnung des Alltags, ist meine innere Haltung ein ganz wesentlicher Aspekt meines Handelns. Im Coaching ist die Haltung des Coaches von großer Bedeutung für den Prozess.

Ich möchte in dieser Arbeit verschiedene Definitionen von Haltung in unterschiedlichen Kontexten zusammentragen und Zusammenhänge beleuchten. Darüber hinaus interessiert es mich, wie die innere und die äußere Haltung in Zusammenhang stehen und auf welche Weise diese Verbindung sich darstellt.

## **2. Definitionen des Begriffes Haltung in verschiedenen Kontexten**

### **Haltung im Coaching**

Die professionelle Haltung ist der Kernaspekt des systemischen Handelns<sup>1</sup>. Sie bestimmt, mit welcher Einstellung wir Menschen begegnen, an Dinge herangehen und uns Herausforderungen stellen.

Im systemischen Prozess besteht für den Coach die Haltung des Nichtwissens, so dass vom Klienten eigenständig neues Wissen entwickelt werden kann.<sup>2</sup> Er wird nicht mit Ratschlägen abgespeist, sondern entwickelt aktiv neue Ideen und Gedanken. Der Coach ist außerdem interessiert am System des Klienten und wird im Prozess in dieses System eingebunden. Er agiert voller Vertrauen in das Gegenüber, so dass häufig im Verlauf dieses Vertrauen zu einem zunehmenden Selbstvertrauen des Klienten wird.

---

<sup>1</sup> vgl. Barthelmess, 2016, S.9

<sup>2</sup> vgl. Barthelmess, 2016, S. 34f

Manuel Barthelmess betont insbesondere die Begegnung auf Augenhöhe.<sup>3</sup> Der Coach stellt sich nicht als Allwissender über seinen Klienten. Ihm ist es wichtig anzuregen, statt zu steuern und dabei immer neutral zu bleiben.<sup>4</sup>

Sonja Radatz beschreibt zwei unterschiedliche Arten der Haltung im Coaching.<sup>5</sup> Die Gucklochhaltung stellt metaphorisch die Sicht durch das Schlüsselloch einer geschlossenen Tür dar. Der vor dieser geschlossenen Tür stehende Betrachter (hier der Coach), steht außerhalb des Geschehens, das so nicht mit ihm in Verbindung steht. In dieser Haltung ist der Coach ein neutraler Beobachter, der objektiv berät.

Die andere von Radatz beschriebene Haltung bezeichnet sie in Bezug auf von Foerster als Teil-der-Welt-Haltung. „Wir sind Teil des sozialen Systems, das wir beschreiben; und indem wir handeln, beeinflussen wir stets das gesamte soziale System, an dem wir teilnehmen und teilhaben.“<sup>6</sup> Als Teil eines Systems sind wir nicht hilflos, sondern können selber Einfluss nehmen – oder das System verlassen. In dieser systemischen Sichtweise ist der Coach Teil des sozialen Systems, in dem er mit seinem Coachee interagiert.<sup>7</sup>

## **Haltung im Tanz**

Der Bereich Tanz umfasst ein weites Feld verschiedener Tanzrichtungen. Ich werde mich im Folgenden auf den Paartanz beziehen und hier den Fokus besonders auf die Lateinamerikanischen und die Standardtänze richten.

Bei den Lateinamerikanischen Tänzen bewegen sich beide Partner mit etwas Abstand voneinander.<sup>8</sup> Erst dieser ermöglicht es den Tanzenden, verschiedene Knie- Hüft- und Drehbewegungen durchzuführen. Der Abstand liefert also Bewegungsfreiheit. Trotzdem ist die Verbindung durch die Tanzhaltung oder durch jeweils eine gefasste Hand vorhanden. Diese Verbindung ermöglicht es, dass gemeinsam Bewegungen ausgeführt werden, die allein in dieser Form nicht möglich wären. Die Haltung

---

<sup>3</sup> vgl. Barthelmess, 2016, S. 14

<sup>4</sup> vgl. Barthelmess, 2016, S.31

<sup>5</sup> vgl. hier und im Folgenden Radatz, 2010, S. 18f.

<sup>6</sup> Radatz, 2010, S. 18

<sup>7</sup> vgl. Radatz, 2010, S. 18

<sup>8</sup> vgl. hier und im Folgenden Krombholz/Leis-Haase, 1999, S. 12f.

ermöglicht gemeinsame Bewegungsabläufe und Dynamiken, die ein Partner allein nicht ausführen und erleben kann.

Führen und Folgen sind häufig verwendete Begriffe im Tanzsport. Entgegen der allgemein bestehenden Sichtweise ist es nicht so, dass der Herr allein die Führungsaufgabe übernimmt. Vielmehr handelt es sich um ein Zusammenspiel von Impulsen, die gesetzt und aufgenommen werden, um daraus einen neuen Impuls entstehen zu lassen und neue Energie freizusetzen.

Diese Aspekte gelten auch für die Haltung im Standardtanzen. Hier sind die Tanzenden durch ständigen Körperkontakt miteinander verbunden.<sup>9</sup> „Das stellt hohe Anforderungen an Balance, Körperhaltung und wechselseitige Führung, durch die eine völlig aufeinander abgestimmte, harmonische Paarbewegung entstehen soll.“<sup>10</sup> In dieser Haltung liegt die Herausforderung, aber auch die Chance für gemeinsame Balance, wechselnde Körpergeschwindigkeiten, Drehungen und komplizierte Schritte.<sup>11</sup> Die Tanzenden sind durch die Haltung eng verbunden und können durch das Sich-Einlassen auf den Partner, das Aufnehmen der Impulse, den gezielten Einsatz von Energie und auch durch gegenseitige Rücksichtnahme interagieren.

### **Haltung im Hinblick auf den Bewegungsapparat bzw. die Körperhaltung**

Eine gute, aufrechte Körperhaltung zeichnet sich dadurch aus, dass die Muskeln, die für die aufrechte Haltung sorgen, in einer guten Balance zueinander stehen.<sup>12</sup> Durch vermehrtes Sitzen, Stehen und einseitige Belastung durch die Arbeit, werden einige Muskeln kaum beansprucht und so nicht stark genug trainiert. Die Bauchmuskulatur ist hier ein gutes Beispiel. Auch einseitige sportliche Belastung kann zu muskulären Dysbalancen und einer ungünstigen Haltung führen.

Ungleich ausgeprägte Muskeln (muskuläre Dysbalancen) sorgen für Fehlhaltungen, die zu Schmerzen und Erkrankungen des Bewegungsapparates führen können. Rückenschmerzen sind wohl die häufigsten Beschwerden in diesem Zusammenhang.

---

<sup>9</sup> vgl. Krombholz/Leis-Haase, 1998, S. 10f.

<sup>10</sup> Krombholz/Leis-Haase, 1998, S. 10f.

<sup>11</sup> vgl. Krombholz/Leis-Haase, 1998, S. 11

<sup>12</sup> vgl. Boger et. al., 2012, S. 54f.

Eine gute körperliche Haltung erfordert Bewegung. Jedes starre Verharren, auch in einer aufrechten Position, ist für den Körper schädlich. Gut ist eine wechselnde, sich verändernde Belastung, indem man zum Beispiel abwechselnd im Sitzen und im Stehen arbeitet sowie ein präventives Training beispielsweise durch funktionelle Gymnastik. Insgesamt zeigen diese Beispiele deutlich, dass man aktiv an der eigenen Haltung arbeiten muss.

## **Coaching als Tanz**

Sonja Radatz vergleicht systemisches Coaching mit einem Tanz zwischen Coach und Coachee in dem beide als gleichwertige Partner über das Parkett fliegen, sich im Rhythmus der Musik wiegen und geschickt Hindernissen ausweichen, indem der Coach Fragen stellt und der Klient die passenden Lösungen entwickelt.<sup>13</sup> Es gibt keinen Klugen, der versucht den Dummen über die richtigen Schritte zu belehren. Vielmehr führt der eine Partner über Fragen, während der andere über die Figuren führt, die er auf dem Tanzparkett bildet. „Beide Partner passen sich im Idealfall laufend aneinander an - in Form, Dynamik, Ausführung und nonverbalem Ausdruck.“<sup>14</sup> Dieser Tanz ist etwas, worauf man sich einlassen muss, so Radatz.<sup>15</sup> Man kann ihn nicht bis ins Detail planen, denn jeder Schritt bringt eine neue Ausgangslage für den folgenden Schritt, an die man sich immer wieder flexibel anpassen muss. Aus dieser Sichtweise heraus ergibt sich für Radatz die Haltung, die sie dem systemischen Coaching zugrunde legt. Als wertschätzender Partner, der offen und flexibel, als Prozessexperte auf Augenhöhe mit dem Klienten zusammenarbeitet.

Auch Manuel Barthelmess bezieht sich in der Beschreibung des Coachings auf den Tanz. Aus seiner Sicht ist es so, dass der Coach als Experte für den Prozess sich als „...Teil des Tanzes sieht, den er mit dem Klienten gemeinsam aufführt. Somit ist er gleichzeitig Führer und Geführter.“<sup>16</sup>

---

<sup>13</sup> vgl. Radatz, 2010, S. 14

<sup>14</sup> Radatz, 2010, S.14

<sup>15</sup> vgl. Radatz, 2010, S. 14

<sup>16</sup> Barthelmess, 2016, S. 35

### **3. Innere Haltung – äußere Haltung**

#### **Psyche und Körper beeinflussen sich wechselseitig**

Zwischen innen und außen - Psyche und Körper - besteht eine enge Verbindung.<sup>17</sup> So zeigt sich zum Beispiel das psychische Erleben in der Körperhaltung: Wissenschaftler analysierten in einer Studie, dass High-School-Absolventen sich, nach dem Erhalt der sehr guten Abschlussnote, selbstbewusst aufrichteten. Absolventen mit den schlechtesten Noten sanken in ihrer Haltung zusammen und Absolventen mit mittlerem Ergebnis blieben in ihrer Haltung unverändert.

Die Zusammenhänge von psychischem Erleben und Körpergeschehen erleben wir täglich: Der Ärger, den wir innerlich erleben, zeigt sich zum Beispiel äußerlich in einer gerunzelten Stirn. In der Embodiment-Perspektive wird davon ausgegangen, dass dieser Einfluss auch andersherum besteht und somit die gerunzelte Stirn als körperliches Geschehen der Psyche Ärger signalisiert.

In der Definition von Maja Storch und Wolfgang Tschacher „...beschreibt [Embodiment] eine Verbindung zwischen Körper und Geist, auf der Prozesse immer zweiseitig ablaufen. In der Verbindung zwischen Körper und Geist herrscht Gegenverkehr.“<sup>18</sup>

In Untersuchungen zeigte sich, dass Menschen in einer aufrechten Körperhaltung deutlich länger eine frustrierende Aufgabe durchhalten als Menschen in gekrümmter Haltung. Die Körperhaltung hat hier einen direkten Einfluss auf das psychische System.<sup>19</sup> „Die Studien weisen darauf hin, dass eine aufrechte Körperhaltung sich grundsätzlich positiv auf geistige Prozesse auswirkt.“<sup>20</sup>

In einem anderen Experiment konnte gezeigt werden, dass die Körperhaltung die Emotionslage direkt beeinflussen kann: Personen, die beim Erhalt eines fiktiven Lobes aufrecht saßen, waren deutlich stolzer auf ihr gutes Ergebnis als die Menschen, die ihr Lob in gekrümmter Haltung erhielten. Die aufrechte Haltung sorgt dafür, dass das positive Erleben verstärkt wird.

---

<sup>17</sup> vgl. hier und im Folgenden Storch, Theiss, 2018

<sup>18</sup> Storch, Tschacher, 2016, S. 35

<sup>19</sup> vgl. Storch, Theiss, 2018

<sup>20</sup> Reichwein, 2012, S. 48

Zusammenfassend kann man sagen: Unser Körper zeigt wie ein Spiegel den emotionalen und psychischen Ausdruck. Sind wir zum Beispiel niedergeschlagen, so sieht man es unserer Haltung und Mimik an. Die oben beschriebenen Ergebnisse machen allerdings deutlich, dass diese Beziehung auch in der entgegengesetzten Richtung besteht: Unserer Psyche ist auch der Spiegel unseres Körpers. „Psychische Vorgänge finden also stets in einer körperlichen Einbettung statt.“<sup>21</sup> Unsere Haltung beeinflusst unser psychisches Erleben.

In der Embodiment-Perspektive wird der Mensch als Einheit von Körper und Psyche betrachtet. Beides wirkt permanent aufeinander und ist untrennbar verbunden.

### **Der Einfluss gezielt gewählter Körperhaltungen**

Auf der Basis dieser Aussage zur gegenseitigen Beeinflussung von Körper und Psyche, wurde untersucht, inwiefern das gezielte Einnehmen von Körperhaltungen positive Wirkungen erreichen kann.<sup>22</sup> Es zeigte sich, dass das Einnehmen von machtvollen Posen, sogenannten „power poses“, zu hormonellen Veränderungen führt, die ein dominantes und selbstwirksames Auftreten der Person wahrscheinlicher machen. Bei diesen Ergebnissen ist zu berücksichtigen, dass die Bedeutung einer Pose durch individuelle Erfahrungen entsteht.<sup>23</sup> Die Wirkung einer bestimmten Pose ist also von den persönlichen Werten, Erfahrungen und dem Kulturkreis abhängig, in dem man lebt oder aufgewachsen ist. Die oben beschriebenen machtvollen „Power-Posen“ lösten bei Menschen aus dem ostasiatischen Kulturkreis kein Gefühl von Macht aus, sondern schwächte sie sogar. Es ist also von großer Bedeutung verschiedene Körperhaltungen und ihre Wirkung ganz individuell zu betrachten und nicht pauschal anzuwenden.

### **Nutzung des Embodiment-Ansatzes im Coaching**

Die enge Verknüpfung von Körper und Geist und die wechselseitige Einflussnahme beider Faktoren ist im Coaching einsetzbar. Da Körperposen und Haltungen durch

---

<sup>21</sup> Storch, Theiss, 2018

<sup>22</sup> vgl. hier und im Folgenden Pullen, 2016, 4.1

<sup>23</sup> vgl. Storch, Weber, 2018, S. 7

individuelle Erfahrungen geprägt sind, ist es wichtig, im Coaching keine Vorgaben zu machen, sondern das persönliche Embodiment zu entwickeln.<sup>24</sup>

Hat sich ein Klient zum Beispiel als Ziel gesetzt sicherer und selbstbewusster aufzutreten, so kann er sich eine entsprechende Körperhaltung erarbeiten, die seine angestrebte innere Haltung unterstützt. Die Körperhaltung kann der Klient, im Gegensatz zu einer direkten Einwirkung auf die Gefühle, auch in Stresssituationen bewusst beeinflussen. So kann er zum Beispiel auch in einer angespannten Prüfungssituation wahrnehmen, ob er gerade oder gekrümmt sitzt und seine Atmung beobachten und verändern. Die dazugehörigen Rückmeldeprozesse sorgen für die entsprechende angestrebte Entspannung. Diese Form des Selbstmanagements kann im Coaching entwickelt werden und ermöglicht eine gezielte Steuerung der Emotionen.

Zur Erarbeitung eines individuellen Embodiments wird auf das Zürcher Ressourcen Modell verwiesen, einem ressourcenaktivierenden Selbstmanagement-Training, in dem die Embodimentarbeit einen großen Anteil hat.<sup>25</sup> Die Klienten trainieren in diesem Modell über Bewegungen und Haltungen dem Gehirn die zielführenden sensomotorischen Signale zu senden, um auf diesem Wege die gewünschten Emotionen und Denkweisen anzustoßen. Als Erstes wählt der Klient ein inneres Bild, das die beabsichtigte innere Haltung darstellt. Die Bildsprache dient als Brücke zwischen dem Unbewussten und dem Bewussten. Auf der Basis dieses inneren Bildes bildet der Coachee einen Satz, der sein persönliches Ziel beinhaltet. Im nächsten Schritt wird dann eine Körperhaltung erarbeitet, die aus Sicht des Klienten das Ziel bzw. das innere Bild darstellt. Je häufiger diese individuell erarbeitete Körperhaltung im Alltag eingenommen und die dazugehörige Stimmung erlebt wird, um so stärker ist die neue Verknüpfung, die entsteht und umso sicherer gelingt das Erzeugen der gewünschten inneren Haltung.<sup>26</sup>

---

<sup>24</sup> vgl. Storch, Weber, 2018, S. 6f

<sup>25</sup> vgl. hier und im Folgenden Reichwein, 2012, S. 50

<sup>26</sup> vgl. Storch, Weber, 2018, S. 9

#### **4. Kritische Betrachtung und Diskussion**

In der Betrachtung ist deutlich geworden, dass der Haltungsbegriff in ganz verschiedenen Zusammenhängen genutzt wird und zahlreiche Verbindungen bestehen. Eine gesunde Körperhaltung setzt voraus, dass man seinen Körper trainiert, seine Position immer wieder verändert und in Bewegung bleibt. So ist es auch in den anderen Kontexten. Sowohl im Tanz als auch im Coaching muss an der eigenen positiven Haltung gearbeitet werden. Sie entsteht nicht von allein und ist niemals starr, sondern immer in Bewegung und flexibel. Eine positive Haltung – im Inneren wie im Äußeren – ist anpassungsfähig, beweglich und offen.

Die Vergleiche zwischen Coaching und Tanz zeigen viele Parallelen auf. Beide Partner geben sich Raum, gehen aufeinander ein, geben sich gegenseitig Impulse und führen so den Ablauf Schritt für Schritt fort. Die Energie überträgt sich zwischen beiden Partnern und führt zu einem Wechselspiel, das keiner von beiden allein ausführen könnte.

Tanzpaare, die einander in der Tanzhaltung verkrampft festhalten, können sich nicht mehr empathisch auf den anderen einlassen und die Bewegung gemeinsam ausführen. Sie behindern sich und es entsteht kein „Gemeinsames über das Parkett schweben“. Genauso ist es im Coachingprozess. Auch hier ist die Haltung des interessierten, offenen Coaches von grundlegender Bedeutung für den erfolgreichen Prozess. Ein starres Vorgehen und das Abspulen eines festen Programmes sind undenkbar. Erst die Impulse des Gegenübers und die positive Kommunikationsbeziehung ermöglichen das Entwickeln der Lösung. Das setzt voraus, dass auch der Klient mit einer offenen Haltung in den Coachingprozess einsteigt.

Die Erkenntnisse aus den oben genannten Studien und die Untersuchungen zum Embodiment zeigen, dass der Körper und die Körperhaltung einen großen Einfluss auf unser Befinden haben.

Es ist fast nicht möglich mit gerunzelter Stirn, hochgezogenen Schultern und gekrümmtem Rücken positive Ideen zu entwickeln. Schon allein vor diesem und dem gesundheitlichen Hintergrund, sollten wir immer an einer aufrechten Haltung arbeiten. Die oben angeführten positiven Auswirkungen auf die mentale Ebene, die eine aufrechte Körperposition mit sich bringt, unterstützen diese Sichtweise.

So können wir einerseits unsere eigene Körperhaltung als Coach reflektieren und die Effekte nutzen. Der Embodiment-Ansatz im Coaching bietet allerdings weit darüber hinaus die Möglichkeit, neben den rein kognitiven Methoden auch den Körper einzubeziehen und das Gegenüber auf diese Weise ganzheitlich zu betrachten. Arbeiten wir als Coaches rein kognitiv, so blenden wir die immer bestehende Wechselbeziehung zwischen Körper und Geist aus und vernachlässigen die darin steckenden Möglichkeiten.

## **5. Fazit**

Die Beschäftigung mit der inneren und äußeren Haltung zeigt die Zusammenhänge von Körper und Geist und bestärkt in einer ganzheitlichen Sichtweise auf den Menschen. Die Verbindungen sind vielfältig und zeigen, dass Körper und Geist in ständiger Wechselwirkung stehen.

Auf mich wirken die benannten wissenschaftlichen Ergebnisse sehr nachvollziehbar und bereichernd. Ich kann mir den Einsatz dieser Erkenntnisse im Coaching sehr gut vorstellen - eigentlich kann ich sie mir aus dem Coaching nicht wegdenken.

## Literaturverzeichnis

Barthelmess, Manuel (2016): Die systemische Haltung. Was systemisches Arbeiten im Kern ausmacht, Göttingen

Borger, Maren et al. (2012): Grundlagenbuch Ausbildung. Basiswissen für Übungsleiter/innen und Trainer/innen, Frankfurt

Krombholz, Gertrude; Leis-Haase, Astrid (1999): Richtig Tanzen 1. Lateinamerikanische Tänze, München

Krombholz, Gertrude; Leis-Haase, Astrid (1998): Richtig Tanzen 2, München

Pullen, Julia C. (2016): Der Körper als Ressource in individuellen Veränderungsprozessen, in: Organisationsberatung, Supervision, Coaching, Wiesbaden, S. 285-296

Radatz, Sonja (2010): Einführung in das systemische Coaching, Heidelberg

Reichwein, Verena: Embodiment – Wie der Körper auf die Seele wirkt, in: Physiopraxis 4/2012, Stuttgart, S. 48-50

Storch, Maja; Theiss, Caroline: Embodiment: Wie Körperhaltung die Psyche beeinflusst, in: UGBforum 6/2018, [Embodiment: Wie die Körperhaltung die Psyche beeinflusst - UGB-Gesundheitsberatung](#), Aufruf 5.09.2021

Storch, Maja; Tschacher, Wolfgang (2016): Embodied Communication, Bern

Storch, Maja; Weber, Julia (2018): Embodiment und seine Bedeutung für das Coaching, in: Handbuch für Schlüsselkonzepte im Coaching, Berlin, S. 125-133