

InKonstellation Coachingakademie
Systemische Coachinausbildung
Oktober 2023 – Juli 2024
Frankfurt am Main

**„Wenn der Körper ohnehin schon hier ist,
dann sollten wir ihn auch nutzen“**

**- Impulse zur Integration von Körper und Geist im
systemischen Coaching auf Grundlage der Embodiment-Theorie**

Eine Ausarbeitung von Hannah Fachinger
Mai 2024

Themenbereiche: Persönlichkeitsentwicklung,
Coaching Tools und Methoden

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung.....	3
2. Was bedeutet Embodiment?	4
3. Embodiment im systemischen Coaching	7
3.1. Anregung zur körperlichen Selbstwahrnehmung über Fragetechniken	8
3.2. Embodiment im systemischen Coaching – Positive Auswirkungen	9
4. Eigene Gedanken zur Bedeutsamkeit von Bewegung und Achtsamkeit.....	10
4.1. Embodiment und Selbstmanagement – Zürcher Ressourcenmodell (ZRM)	12
5. Fazit.....	14
6. Weitere Impulse zur eigenen Recherche	15
7. Literatur.....	16

1. Einleitung

*„Was gibt es Wichtigeres, als sich selbst zu fühlen?“
(Merlin Lang, Movement-Lehrer)*

Einmal angenommen, mir wäre diese Frage vor einigen Jahren gestellt worden, dann hätte ich darauf mit hoher Wahrscheinlichkeit keine Antwort gehabt. Als mein Movement-Lehrer¹ Merlin Lang diese Frage kürzlich stellte, war für mich die Antwort klar: nichts. Es gibt nichts Wichtigeres, als sich selbst zu fühlen, denn dies bildet die Grundlage dafür, ein ganzheitliches Leben zu führen, in dem sowohl Körper als auch Geist² ihre Wertschätzung erfahren.

Wie komme ich zu dieser eindeutigen und schnellen Antwort? Die Erklärung hierfür liegt begründet in meiner eigenen Vita, insbesondere in meinem Erleben der letzten Jahre. Hier erhielt ich durch meinen Körper auf unangenehme Weise das Feedback, dass er sich mehr Spüren und Verbundenheit wünscht. Mein Körper war zur stillen Teilhaberin in meinem Leben geworden, ohne aktive Einbeziehung meiner Gefühle und meines körperlichen Erlebens. In einem langen Prozess, in dem ich sowohl mental als auch körperlich arbeitete, habe ich immer mehr lernen dürfen, (wieder) mit mir in Kontakt zu kommen und meinen Körper als Weggefährtin mit einer positiven Absicht mir gegenüber zu erleben. Neben meiner Achtsamkeitspraxis hat hierbei in den letzten Jahren insbesondere meine Bewegungspraxis dazu beigetragen, mich selbst besser kennen zu lernen – sowohl geistig/kognitiv als auch körperlich/emotional. Durch AcroYoga, Movement, Handstandpraxis und die Stille der Meditation ist mein Körper zu einem Kompass geworden, der mir – sofern ich achtsam lausche – aufzeigt, was ich brauche oder loslassen darf.

In der heutigen Zeit sind dieses Körperbewusstsein und das „In-Kontakt-mit-sich-sein“ bei vielen Menschen nicht (mehr) vorhanden. Weder innehalten und (sich) bewusst spüren noch ausreichende Bewegung und Körperlichkeit sind regelmäßige Praktiken im Alltag vieler Menschen. Verstärkt wird diese geringe Körperwahrnehmung vermutlich auch durch die ansteigende Digitalität, sitzende Tätigkeiten im Beruf sowie ein hohes Maß an Stress in verschiedenen Lebensbereichen. Umso wertvoller erscheint es mir – in meiner Haltung als Coach sowie als Privatperson – mich mit diesem Thema näher auseinanderzusetzen, um sowohl meine Bewegungs- und Achtsamkeitspraxis kontinuierlich zu pflegen als auch mein Wissen als Coach so zu erweitern, dass ich ganzheitlich mit

¹ Movement-Culture: Ins Leben gerufen durch Ido Portal, versteht sich Movement als sportliche sowie ganzheitliche Lebensphilosophie, bei der es darum geht, sich selbst über Bewegung zu entdecken und ein Leben lang, auch spielerisch, durch Bewegung zu lernen. Der Fokus ist hierbei, die Bewegungsfähigkeit unseres Körpers sowie eine achtsame Verbindung zu unserem Körper zu entwickeln

² Je nach wissenschaftlicher Disziplin wird für den Begriff „Geist“ ein anderer Begriff verwendet, zum Beispiel Verstand, Denken, das kognitive System, Gehirn, Psyche. Ich beschränke mich in dieser Hausarbeit auf den Begriff „Geist“.

meinen Klientinnen³ arbeiten kann, sodass diese Körper und Geist regulieren lernen können. Denn eine gute Beziehung zu sich selbst trägt langfristig zu einem hohen psychologischen Wohlbefinden, Resilienz und einem bewussten, wertebasierten Leben bei.

Diese Bedeutsamkeit der Verbindung von Körper und Geist beschäftigt Wissenschaftler und Philosophinnen schon seit vielen Jahrhunderten. Mittlerweile findet sich dieser Diskurs vermehrt in Form von Forschung, theoretischen Ansätzen und wissenschaftlichen Erkenntnissen auch im Hinblick auf systemisches Coaching, Beratung und Psychotherapie wieder. Im Rahmen dieser Ausarbeitung beschränke ich mich auf das Konzept des Embodiment⁴ und eine mögliche Integration im systemischen Coaching. Embodiment wird zunächst erläutert, um dann eine mögliche Integration von Embodiment und systemischem Coaching aufzuzeigen. Weiterhin werde ich mögliche systemische Fragestellungen anbieten, welche im Coachinggespräch eingesetzt werden können, um auch den Körper verstärkter in den Blick zu nehmen. Darüber hinaus werde ich meine Gedanken, basierend auf meinen Erfahrungen zur Bedeutsamkeit von Achtsamkeit und Bewegung, teilen und kurz auf das Zürcher Ressourcenmodell eingehen. Abschließend werde ich in einem Fazit meine Schlussfolgerungen aus der eigenen Auseinandersetzung mit diesem Thema ziehen.

Insgesamt erhebt diese Ausarbeitung keinen Anspruch auf Vollständigkeit, sondern soll viel mehr Impulse und Anregungen geben, sich selbst mit dem eigenen Körpererleben sowie Spüren auseinanderzusetzen und die eigene Coachingarbeit dahingehend zu bereichern, dass ein Bewusstsein gegeben ist, den Menschen in seiner Gesamtheit von Körper und Geist zu sehen. Um eine weitere Recherche zu erleichtern, nenne ich am Ende dieser Ausarbeitung weitere Theorien beziehungsweise Methoden, in denen es um Körperarbeit geht.

2. Was bedeutet Embodiment?

Bevor ich näher auf die Embodiment-Theorie eingehen werde, möchte ich an dieser Stelle, in Anlehnung an Storch und Theiss zu einem Selbsttest einladen. Stelle dir hierfür eine Situation vor, in der du starke unangenehme Gefühle, wie zum Beispiel Ärger, Trauer, Wut, Frustration, Enttäuschung, gespürt hast. Versetz dich ganz in diese Situation: Was hast du gesehen? Was hast du gehört und gerochen? Wer war möglicherweise an der Situation beteiligt? Was hast du gedacht? Wenn du zurück

³ In der vorliegenden Ausarbeitung wird sowohl die männliche als auch die weibliche Form im Wechselmodell verwendet. Hierbei wird beliebig zwischen den Formen gesprungen.

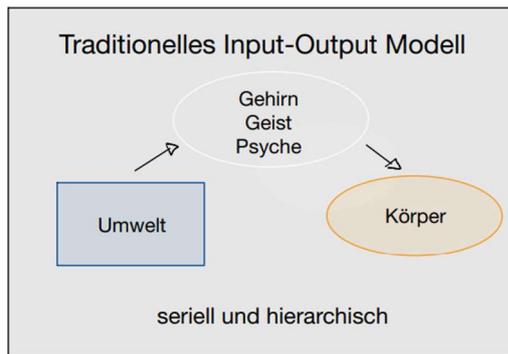
⁴ Es sei an dieser Stelle anzumerken, dass es bisher noch kein allgemein anerkanntes, umfassendes theoretisches Konzept zu Embodiment gibt. Ich beziehe mich in meiner Ausarbeitung primär auf Dr. Maja Storch und ihre Arbeiten.

im Erleben aller Einzelheiten bist, wie nimmst du deinen Körper dann wahr? Gibt es Veränderungen in Körperstellen, der Atmung oder dem Herzschlag?

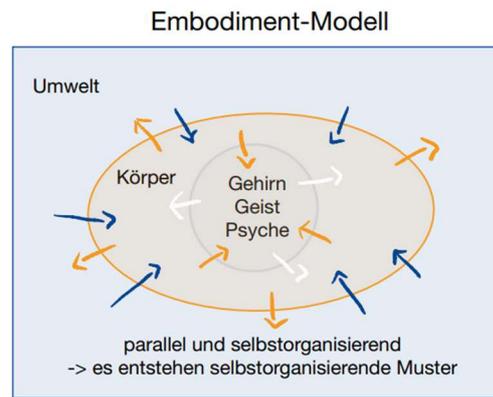
Stelle dir nun eine Situation vor, in der du von angenehmen Gefühlen erfüllt warst. Bade ganz in diesem Erleben von Gefühlen, wie zum Beispiel Freude, Stolz, Dankbarkeit, und spüre dich in dieses Erlebnis hinein. Wie nimmst du jetzt deinen Körper wahr? Fühlst du Weite, Leichtigkeit oder ein Kribbeln im Bauch?

Mit großer Sicherheit gab es in beiden Situationen einen Unterschied in deinem körperlichen Erleben. Die Auswirkungen, welche ein psychisches Erleben auf den Körper hat, sind vielen Menschen bekannt. Wenn sich Ärger, Freude oder Traurigkeit zeigen, so spiegelt sich das im eigenen Körper wider, ganz unabhängig davon, wie klar eine Person das wahrnimmt und spürt. Das heißt, ein äußerer Einfluss der Umwelt nimmt Einfluss auf unseren Geist und wirkt sich zum Beispiel in Form einer Reaktion oder eines Verhaltens auf unseren Körper aus (Storch et al.). Diese Theorie des traditionellen Input-Output Modells (siehe Bild 1) entwickelte sich auch aus den Annahmen von René Descartes, einem französischen Philosophen des 16./17. Jahrhunderts, der die Unterscheidung in *res cogitans* (die denkende Sache/Geist) und *res extensa* (die ausgedehnte Sache/ Körper) prägte. Damit stellte er einen Dualismus her, in dem unserem Geist eine große Bedeutsamkeit zugesprochen, der Körper hingegen vernachlässigt wurde.

In der Embodiment-Theorie wird dies anders gedacht und ein neues Konzept entwickelt, sodass der „geköpft Körper“ (Storch) wieder ganzheitlich betrachtet und auch der Körper als wichtiges Erfahrungsinstrument einbezogen wird. Unter Embodiment (deutsch: Verkörperung) wird verstanden, „dass der Geist [...] mitsamt seinem Organ, dem Gehirn, immer im Bezug zum gesamten Körper steht. Geist/Gehirn und Körper wiederum sind in die restliche Umwelt eingebettet“ (Storch et. al), welche auch Einfluss auf Körper und Geist nimmt (siehe Bild 2). Folglich wird von einer Wechselwirkung ausgegangen, bei der in einem „stetigen Kreislauf in beide Richtungen“ (Zimmermann), auch Bidirektionalität genannt, sowohl der Geist Auswirkungen auf körperliches Erleben hat als auch das Körpererleben sich auf den Geist auswirken kann. ‘



(Bild 1: Storch / Life lessons)



(Bild 2: Storch / Life lessons)

Diese Annahme, dass sowohl unser Geist Auswirkungen auf unseren Körper hat als auch der Körper auf den Geist, wurde in zahlreichen Studien belegt (zum Beispiel Stepper 1992 oder Weisfeld und Beresford 1982)⁵. Diese empirischen Befunde bestärken die Bedeutsamkeit unseres körperlichen Erlebens, denn „Körperliches und Psychisches wirken permanent aufeinander und sind untrennbar miteinander verbunden“ (Storch und Theiss). Es handelt sich also nicht um eine Einbahnstraße – Umwelt zu Geist zu Körper -, sondern um beständigen Gegenverkehr in der Verbindung von Umwelt, Körper und Geist, bei dem „psychische Vorgänge [...] also stets in einer körperlichen Einbettung“ (Storch und Theiss) stattfinden. Letztlich wird also angenommen, dass wir ein sich selbstorganisierendes System sind, welches in ständiger Interaktion mit der Umwelt ist. Dabei passiert auch viel, was der Geist nicht mitbekommt.

Dieses Wissen führt zu einer veränderten Sichtweise, bei der unser Körper als Erfahrungsinstrument viel mehr Beachtung in Psychotherapie, Beratung und Coaching finden muss. Das bedeutet nicht zwangsläufig, dass das bloße Einnehmen einer gewissen Körperhaltung zu einem höheren psychologischen Wohlbefinden oder der Lösung von Problemen führt; auch dies zeigten Studien. Es geht vielmehr darum, dass „individuelle körperliche Ausdrücke und Haltungen Beachtung, Würdigung und ggf. Veränderung erfahren“ (Zimmermann). Darüber hinaus kann für eine Selbstwahrnehmung sensibilisiert werden, was wiederum positive Auswirkungen auf Veränderungsprozesse, den Umgang mit psychischen/körperlichen Erkrankungen oder das eigene Selbstbewusstsein haben kann.

Nachfolgend möchte ich auf diese Aspekte näher eingehen und aufzeigen, wie bereits kleine Veränderungen in der Praxis - sowohl in der eigenen Praxis als auch in der Tätigkeit als Coach – Auswirkungen haben können.

⁵ In dieser Ausarbeitung wird nicht im Detail auf die Studienergebnisse eingegangen. Diese können zum Beispiel bei Storch et al. nachgelesen werden (ab Seite 43).

3. Embodiment im systemischen Coaching

Die theoretischen Erklärungen zu Embodiment zeigen bereits, wie bedeutsam die Körperarbeit im Coachingprozess ist. Zugleich stellt sich möglicherweise die Frage, wie die praktische Umsetzung und Anwendung von Embodiment den Coachingsprozess bereichern kann. An dieser Stelle möchte ich betonen, dass ich nur einzelne Aspekte aufgreife, in welcher Form Körperarbeit das systemische Coaching unterstützen kann. Da ich selbst noch in den Anfängen meiner Coaching-Tätigkeit stehe, fokussiere ich hierbei vor allem Aspekte, welche ich bereits jetzt umsetzen kann.

Zunächst verstehe ich das Embodiment-Konzept als eine Form der eigenen Haltung im systemischen Coaching. Dies findet sich auch bei Zimmermann wieder, denn „das Einbeziehen des Embodimentansatzes bedeutet für die Coachingarbeit vorrangig eine grundsätzliche Haltung, in der Körper und Geist zusammengedacht werden“. Somit geht es darum, auf integrative Weise zu arbeiten, sodass Geist, Körper und emotionales Erleben gleichwertig im Coachingprozess beachtet werden. Geschieht dies nicht, sondern wird vor allem auf kognitiver Ebene (Geist) gearbeitet, so wird der Körper als Wissender, Erfahrungsspeicher und Ressource außer Acht gelassen. Diese Haltung unterstrich auch Timo Schlage in unserem Ausbildungsmodul zur Hypnosystemischen Therapie, denn „wenn der Kopf keine Antworten mehr hat, dann hilft nur das Gefühl (der Körper)“. Durch eine integrative Herangehensweise kann also davon ausgegangen werden, dass jeder Erkenntnisgewinn, jede Veränderung oder jeder Schritt auf dem Weg zum eigenen Ziel besser fühlbar und somit nachhaltig umsetzbar wird, wenn man den Körper auch am Prozess teilhaben lässt und ihn auch in die Lösungsgestaltung und -umsetzung einbindet.

Was kann dieses Wissen noch für eine konkrete Coachingsitzung bedeuten? Storch sagt hierzu: „Embodiment geht immer und überall. Da, wo ein Mensch mit einem Körper ist, da kann man Embodiment machen“. Hierbei kann zum einen mit somatischen Markern – wahrgenommen durch die Klientin und/oder den Coach – gearbeitet werden (siehe Kapitel 4), mit Fragentechniken (siehe Kapitel 3.1) oder auch in Form des Züricher Ressourcenmodells (siehe Kapitel 4.1.).

Ein weiterer Aspekt, der unterstützend wirken kann und häufig noch wenig Beachtung findet, ist das „Priming“. Hierbei geht es darum, auch die Umwelt mitzudenken, denn wie in Kapitel 2 aufgezeigt, besteht nicht nur eine Wechselwirkung zwischen Körper und Geist, sondern auch mit der Umwelt. Dieses Wissen kann dahingehend eingesetzt werden, indem Gegenstände der Außenwelt genutzt und integriert werden, sodass die Klientin daran erinnert wird, dass es ein Thema gibt, welches bearbeitet werden möchte und Aufmerksamkeit bedarf. Ein Beispiel hierfür kann es sein, dass sich ein Klient mehr Gelassenheit im Umgang mit schwierigen Kunden wünscht. Mal angenommen, der Klient

verknüpft mit Gelassenheit das Sitzen am Meer. Dieses Wissen kann dann verwendet werden und in Form von *primes* in seine Umwelt eingebaut werden. Hierbei bietet sich alles an, was die Vorstellung für den Klienten aktiviert: ein Bild vom Meer, die Farbe Blau, das Geräusch von Wellenrauschen, das Wort Meer zu lesen. Es geht darum, die Wechselwirkung der Umwelt auf Körper und Geist zu nutzen, indem diese Hinweisreize im Umfeld, an das Ziel erinnern und das Zielnetzwerk, hier die Gelassenheit im Umgang mit schwierigen Kunden, aktivieren.

„Embodiment kann auch en passant und in kleiner Dosierung angeregt werden. Wenn es gelingt, auch nur ein einziges Element des Körpergeschehens zu verändern, z.B. die Atmung oder die Kopfhaltung, ist schon viel gewonnen. Denn man kann davon ausgehen, dass diese Veränderung sich über selbstorganisierende Prozesse auch auf den gesamten Körper übertragen lässt.“ (Storch et al).

3.1. Anregung zur körperlichen Selbstwahrnehmung über Fragetechniken

Wenn es darum geht, das körperliche Erleben und die Selbstwahrnehmung des Klienten bewusster in den Coachingprozess einzubeziehen, so kann dies auch über Fragetechniken erfolgen. Systemische Fragen stellen bereits Interventionen dar und lösen bei der Klientin Reflexionsprozesse und damit mögliche Veränderungen aus. Hierbei gilt es stets im Blick zu haben, welcher Zugang für die jeweilige Klientin der richtige ist. Der Weg kann hierbei eher über den Geist und dann den Körper erfolgen oder umgekehrt, also über das Körpererleben hin zum Geist. So können letztlich beide Systeme (Geist und Körper) angesteuert werden und eine Verbindung begünstigt werden.

Nachfolgend sind einige Impulse zu systemischen Fragen aufgelistet, welche den Körper stärker in den Prozess einbinden. Auch wenn dies eher eine Art *Embodiment en passant* ist, so zeigt dies erneut die Haltung eines Coaches, ganzheitlich zu denken und die Wechselwirkung von Körper, Geist und Umwelt mitzudenken. Meiner Ansicht nach bedürfen diese Fragen keiner weiteren Ankündigung beim Coachee, sondern können an geeigneten Stellen in den Coachingprozess integriert werden.

Impulse für mögliche Fragen:

- Wie beeinflusst Ihre Atmung Ihre momentane Gefühlslage?
- Was passiert in Ihrem Körper, wenn Sie bewusst auf Ihre Atmung achten?
- Wie könnten Sie Ihre Atmung nutzen, um in herausfordernden/von Ihnen als stressig erlebten Situationen ruhiger zu bleiben?
- Welche Emotionen könnten durch eine Veränderung Ihrer Atmung ausgelöst oder verstärkt werden?

- Welche Veränderungen könnten Sie in Ihrer Atmung vornehmen, um mehr Entspannung oder Energie zu erfahren?
- Welche körperlichen Aktivitäten oder Bewegungsübungen könnten Ihnen helfen, Ihre Gedanken zu klären oder sich besser zu spüren?
- Welche Orte/Umgebungen/Personen inspirieren Sie dazu, sich körperlich zu bewegen und neue Energie zu tanken?
- Einmal angenommen, Ihr Körper könnte Ihnen eine Nachricht senden – welche Bewegungen oder Handlungen würde Ihr Körper Ihnen empfehlen / was würde Ihr Körper Ihnen empfehlen?
- Mal angenommen, Ihr Körper würde einen ganzen Tag lang „den Ton angeben“ können – wie würde er als Verbündete:r den Tag gestalten?
- Wie könnten Sie Ihre aktuelle Herausforderung durch körperliche Aktivität oder Bewegung angehen?
- Welche Bewegung(en) könnte(n) Ihnen helfen, Ihre Einstellung oder Stimmung zu verändern, wenn Sie sich in einer schwierigen Situation befinden?
- Welche körperlichen Gewohnheiten könnten Sie entwickeln, um sich mehr in Einklang mit Ihren Werten zu fühlen?
- Welche körperlichen Gewohnheiten könnten Sie entwickeln, die Sie in Ihrer Zielerreichung (hier: Ziel der Sitzung nennen) unterstützen?
- Sie sagten mir, dass Sie sich mehr innerliche Ruhe wünschen und sich weniger aufregen möchten. Welche Personen, egal ob tot oder lebendig, fällt Ihnen ein, die tiefe Ruhe ausstrahlt(e)? Welche Körperhaltung verbinden Sie mit dieser Person? Wie bewegt(e) sich diese Person? Möchten Sie einmal ausprobieren, diese Haltung einzunehmen? Was löst das in Ihnen aus?
- Welcher Gegenstand kann Ihnen im Alltag helfen, sich daran zu erinnern, das von Ihnen gesetzte Ziel (hier: Ziel der Sitzung/ gewünschte Verhaltensänderung oder Ähnliches nennen) wie geplant (zum Beispiel Tageszeit, Häufigkeit) umzusetzen? [Diese Frage soll den Umweltaspekt aufgreifen. Je nach Coachingthema muss diese Frage entsprechend angepasst werden.]

3.2. Embodiment im systemischen Coaching – Positive Auswirkungen

In meiner eigenen Erfahrung, welche ich bisher in meinen Übungscoachings sammeln durfte, haben sich die hier genannten Aspekte bereits bewährt und zu einem anderen Erleben bei meinen Klienten geführt. Durch einen passenden Einsatz der genannten Fragen im Coachingprozess, die Bewusstwerdung für das körperliche Erleben (im aktuellen Zustand oder einer anderen Situation) oder auch den Einsatz von Priming für eine Unterstützung auf dem Weg zum eigenen Ziel, haben meine Klientinnen die Erkenntnisse der Sitzung auf einer anderen – ganzheitlichen – Ebene für sich wahrgenommen und damit arbeiten können. Diese Auseinandersetzung hat mir somit bereits an dieser Stelle in meiner Tätigkeit geholfen, meine eigene Haltung zu reflektieren und verstärkt den Körper in

den Coachingprozess zu integrieren, ganz im Sinne des Titels, dass wir, wenn der Körper ohnehin schon hier ist, ihn auch nutzen sollten.

Abschließend möchte ich deshalb an dieser Stelle auf nachfolgende Zusammenfassung von Zimmermann (Bild 3) verweisen, welche die positiven Auswirkungen des Einsatzes von Embodiment im systemischen Coaching zeigt.

Körperorientiertes oder Embodied Coaching...

- ... fördert Selbsterleben und Selbstbewusstsein; Fähigkeit, sich selbst zu spüren und ein Gefühl für sich selbst (und Emotionen und Gefühle) zu entwickeln
- ... fördert Kontaktfähigkeit: Verbindung zu sich selbst macht es möglich, mit der Außenwelt in Kontakt zu treten
- ... bietet eine Grundlage für Selbstregulation und Selbstermächtigung
- ... bietet eine Grundlage für Selbstheilungsprozesse
- ... fördert die Fähigkeit, Signale wahrzunehmen und (früher) Situationen zu verändern
- ... hilft, sich auf das Hier und Jetzt zu fokussieren (z.B. durch Achtsamkeitspraktiken)
- ... schafft Handlungsoptionen und Wahlmöglichkeiten
- ... fördert den Zugang zur Intuition und zum eigenen Bauchgefühl
- ... fördert neue Bewegungs-, Handlungs- und Denkmuster und damit neue neuronale Verknüpfungen im Gehirn
- ... fördert eine Kongruenz zwischen Körper, Fühlen und Denken.

(Quellen: Geuter 2019; Jakob-Krieger u. Waibel 2009; Storch u. Weber 2015.)

(Bild 3 Zimmermann)

4. Eigene Gedanken zur Bedeutsamkeit von Bewegung und Achtsamkeit

In der Praxis bedeutet Embodiment, dass wir uns unserer körperlichen Empfindungen bewusstwerden und sie nutzen, um unser Selbst zu managen, tief(er)gehende Einsichten zu gewinnen oder Veränderungen herbeizuführen. Diese Bewusstwerdung im Alltag kann zum Beispiel durch körperliche Bewegung, Atemübungen oder Achtsamkeitspraktiken unterstützt werden, die darauf abzielen, die Verbindung zwischen Körper und Geist zu stärken.

An dieser Stelle möchte ich deshalb auf die Bedeutsamkeit von Bewegung und Achtsamkeit im eigenen (Er)Leben eingehen. Für mich persönlich bedeutet Bewegung nicht bloß Sport zu treiben, sondern mich dabei besser kennen zu lernen: Ich nehme meine Grenzen wahr, ich spüre, an welchen Körperstellen Enge oder Weite ist, ich nehme verschiedene Gefühlserlebnisse wahr. Meine Achtsamkeitspraxis in Form von formeller Meditation unterstützt dieses Erleben in Bewegung, da ich sowohl meinen Geist schule als auch meine Wahrnehmung im körperlichen (Er)Spüren verfeinere.

Darüber hinaus unterstützen Bewegung und Achtsamkeitspraktiken im Allgemeinen körperliches und psychisches Wohlbefinden, unterstützen den Stressabbau und können folglich die Lebensqualität erhöhen. Insgesamt bin ich der Überzeugung, dass die genannten Aspekte die Wahrnehmungsfähigkeit einer Person für das eigene emotionale Erleben verbessern, sodass der Zugang zum „Sich-Spüren“ erleichtert und verbessert werden kann.

Weiterhin führt dies auch dazu, dass sogenannte somatische Marker stärker wahrgenommen werden können, wenn eine feine(re) Verbindung von Körper und Geist besteht. Somatische Marker sind körperliche Empfindungen oder Reaktionen, die mit emotionalen Erfahrungen verbunden sind und als positiv oder negativ abgespeichert werden. Sie dienen als Hinweise oder Signale darauf, in welcher Gefühlslage ein Mensch sich gerade befindet, und können dabei subtil oder offensichtlich sein. Kurz gefasst entstehen somatische Marker durch die Wechselwirkung zwischen unserem Nervensystem und unseren emotionalen Reaktionen. Beispiele für somatische Marker sind ein schneller Herzschlag bei Angst oder Aufregung, ein Knoten im Magen bei Anspannung, erhöhte Muskelspannung bei Stress oder auch ein warmes, entspanntes Gefühl bei Zufriedenheit. Dabei ist zu erwähnen, dass sich somatische Marker bei jeder Person individuell und somit anders äußern, denn die verknüpften Erlebnisse, Empfindungen und Bewertungen sind verschieden. Es hat sich gezeigt, dass somatische Marker einen hohen Einfluss auf Entscheidungen, Selbstregulation oder Entscheidungsfindungen haben. Sie stellen eine Verbindung zum Unbewussten dar, welches in Veränderungsprozesse – und somit auch in Coachingprozesse – integriert werden, um nachhaltig und ganzheitlich zu arbeiten. Dieses Wissen macht sich auch das Zürcher Ressourcenmodell zunutze, auf welches ich in Kapitel 4.1. kurz eingehen werden.

Des Weiteren können somatische Marker auch im Coachingprozess hilfreich sein, da sie auch äußerlich sichtbar sein können. Ein starkes Augenzwinkern, hochgezogene oder angespannte Schultern, eine zusammengesunkene Körperhaltung, ein starkes Schwitzen – all dies sind somatische Marker, bei denen sich emotionales Erleben und Körperreaktionen zeigen. Als Coach ist es von Bedeutung diese Wahrnehmung in den Prozess zu integrieren, sodass der Coachee zum einen in seiner Selbstwahrnehmung unterstützt werden kann und zum anderen auch andere (neue) körperliche Muster aufbauen kann, die förderlich im Hinblick auf sein Ziel sind. Es geht somit erneut darum, diesem wichtigen Erfahrungsinstrument – unserem Körper – mehr Bedeutung zu schenken. Wichtig ist an dieser Stelle zu betonen, dass meine Gedanken zu Bewegung, Erleben und Achtsamkeit sich nicht nur auf den Coachee beziehen. Auch als Coach ist es, meiner Wahrnehmung nach, wichtig, sich in Bewegung oder Achtsamkeit zu erleben und eine eigene Praxis zu entwickeln. Denn wenn ich als

Coach in guter Verbindung zu mir bin, dann kann ich sowohl mein Gegenüber sehr fein wahrnehmen als auch mich selbst besser spüren und im Coachingprozess mein Empfinden im Blick haben.

Insgesamt lässt sich somit festhalten, dass es unumstritten ist, dass Achtsamkeitspraktiken und Bewegung die Selbstwahrnehmung des Menschen begünstigen. „Erst die Selbstwahrnehmung befähigt uns zur Selbstregulation, zu einer aktiven Handlungsfähigkeit und damit zur Selbstermächtigung anstelle eines passiven Reagierens. Dafür bietet der Körper eine kraftvolle Ressource, die wir nicht nur immer bei uns haben, sondern die wir gleichsam sind.“ (Zimmermann)

4.1. Embodiment und Selbstmanagement – Zürcher Ressourcenmodell (ZRM)

In den vorherigen Kapiteln wurde bereits die Bedeutsamkeit der Selbstwahrnehmung durch körperliche Bewusstheit in Verbindung mit Bewegung und Achtsamkeit herausgestellt. Abschließend soll in diesem Zusammenhang kurz auf das Zürcher Ressourcenmodell (ZRM), entwickelt Anfang der 90er Jahre von Maja Storch und Frank Krause, eingegangen werden, welches sich diese Erkenntnisse im Rahmen der Selbstregulation bzw. des Selbstmanagements zunutze macht.⁶

„Mit dem Begriff Selbstmanagement bezeichnet man in der Psychologie die Fähigkeit eines Menschen, seine Gefühle und Gedanken, seine Handlungen und seine Reaktionen auf die Umwelt in gewünschter Weise zu steuern“ (Storch und Theiss). Das ZRM versteht sich hierbei als „psychoedukatives Verfahren, das Menschen darin unterrichtet, wie sie ihre Handlungssteuerung optimieren und ihre intrinsische Motivation für die Zielerreichung aktivieren können“ (Storch et al). Denn oftmals setzen sich Menschen Ziele und erreichen diese einfach nicht. Nach systemischer Haltung trägt der Mensch jedoch alle Ressourcen bereits unbewusst in sich, die er zum Erreichen der eigenen Ziele benötigt. Ziel des Trainings ist es somit, diese Ressourcen bewusst zu machen – sie zu entdecken und zu nutzen; die Embodiment-Theorie unterstützt hierbei.

Das Training gliedert sich in verschiedene Phasen zur Stärkung der Selbstmanagementkompetenzen, wobei im Rahmen dieser Ausarbeitung nur auf die Vernetzung mit dem Embodiment-Ansatz eingegangen wird. Dieser kommt in der präaktionalen Vorbereitungsphase zum Einsatz, wenn sich der Klient einen Ressourcenpool aufbaut, um sein persönliches Motto-Ziel zu erreichen.⁷ Weitere

⁶ Bedeutsam ist hierbei, dass das Modell sowohl wissenschaftlich in seiner Theorie begründet ist und regelmäßig auf seine Wirksamkeit getestet wurde und wird. Auf der Website des ZRM können diese Wirksamkeitsstudien nachgelesen werden.

⁷ Im ZRM werden Motto-Ziele gesetzt. Diese sind in bildhafter oder metaphorischer Sprache formuliert, sodass ein Zugang zum Unbewussten geschaffen wird. Ein Übertrag in die realistische, konkrete Verhaltensebene erfolgt im Laufe des Trainings, aber erst nachdem die Motivation gefestigt ist.

Informationen zum Ablauf des Modells sowie ein Online-Tool können kostenfrei auf der ZRM-Website eingesehen und genutzt werden.

Im Rahmen des ZRM-Trainings ist es bedeutsam, dass sich die Klientin ein individuelles Embodiment im Hinblick auf das Motto-Ziel aufbaut. Denn „damit ein Embodiment seine Wirkung als Methode des Selbstmanagements entfalten kann, ist es unerlässlich, dass der Mensch die Verfassung, die er gerne erlangen möchte, bildhaft als Motto-Ziel definiert und sich zu diesem Vorhaben dann das entsprechende Embodiment selbst erarbeitet“ (Storch et al.). An dieser Stelle kann es hilfreich sein, dass die Klienten über wissenschaftliche Studien der Körperarbeit informiert werden, denn bis heute ist es für viele Menschen noch eine Herausforderung, den Körper aktiv ins Erleben einzubeziehen. Der Hintergrund zur Kreation eines individuellen Embodiment bezogen auf ein Motto-Ziel (zum Beispiel „Ich starte durch und packe an“ – berufliches Thema) ist der, dass die Hirnforschung zeigt, dass „Handlungsabsicht, die dazugehörigen Gefühlslagen und Denkstile sowie der passende Körperausdruck zu ein und demselben neuronalen Netzwerk“ (Storch et al.) gehören. Im Zuge dessen muss für das Embodiment ein neues Netzwerk geschaffen werden, da es bisher nicht zum Handlungsrepertoire gehörte. Sofern dies erfolgt, kann das Ziel ganzheitlich(er) verfolgt werden – auf körperlicher und geistiger Ebene.

An dieser Stelle, und auch während des gesamten ZRM-Trainings, spielen auch die bereits genannten somatischen Marker eine wichtige Rolle. Diese sind die körperlichen Signale, welche sich aus dem Erfahrungsgedächtnis speisen, und eine Situation in Bruchteilen als angenehm/gut oder unangenehm/schlecht bewerten. Da dieses System ununterbrochen im Einsatz ist, sollte sich dies zunutze gemacht werden. Im Rahmen des ZRM bedeutet dies, dass anhand von angenehm erlebten somatischen Markern zum Beispiel unbewusste Bedürfnisse erkannt werden können. Zugleich kann das Nutzen von positiven somatischen Markern zur Motivationssteigerung genutzt werden und dadurch auch das Lernen/die Veränderung/die Entwicklung begünstigt werden. Um ein Ziel zu erreichen, ist Motivation nötig. An dieser Stelle greift somit erneut die Bedeutsamkeit des „Sich-Spürens“, da durch das feine Spüren und Wahrnehmen der somatischen Marker ganzheitlich gearbeitet wird.

Auf den detaillierten Aufbau des Embodiment im Rahmen des ZRM-Trainings wird an dieser Stelle nicht eingegangen. Dieser kann im Buch „Embodiment“ (siehe Literaturliste) detailliert nachgelesen werden. Entscheidend ist, dass am Ende dieses Prozesses ein persönliches und stimmiges Embodiment erarbeitet wurde, welches die Klientin in ihrer Zielerreichung unterstützt. Hierfür möchte ich erneut die wissenschaftlichen Erkenntnisse betonen, die aufzeigen, wie Umwelt-Körper-Geist in dauerhafter Wechselwirkung stehen und sich gegenseitig bedingen (Kapitel 2). Das erarbeitete Embodiment wird

dann zunächst regelmäßig trainiert, sodass ein neues neuronales Netzwerk geschaffen werden kann. Dies wiederum führt zu einer anderen/neuen Wechselwirkung zwischen Körper und Geist. Wenn der Klient sich nach einer Übungsphase sicher fühlt, kann das Embodiment in einer realen Situation eingesetzt werden. Über die Zeit hinweg bildet sich dann ein neues neuronales Netzwerk, unterstützt durch angenehme somatische Marker im körperlichen Erfahrungsgedächtnis, welches bezogen auf das Motto-Ziel die Zielerreichung begünstigt und somit zu Handlungsfähigkeit und Selbstwirksamkeit führt.

Ogleich dieser kurze Einblick in das ZRM-Training nicht bei weitem der Fülle dieses Konzepts gerecht werden kann, so wird dennoch deutlich, wie wichtig die Körperarbeit auch hierbei ist. An dieser Stelle schließt sich somit der Kreis. Denn die Erkenntnisse zur Wechselwirkung von Umwelt-Körper-Geist, zu den somatischen Markern, Embodiment, Bewegung und Achtsamkeit finden sich in diesem Training zum Selbstmanagement, und damit einhergehend zur Selbstwirksamkeit, Zufriedenheit und Entscheidungsfähigkeit alle wieder.

5. Fazit

Den Impuls zu meiner Auseinandersetzung mit der vorliegenden Thematik haben unter anderem die Worte meines Movement-Lehrers Merlin Lang mit seinen Worten über die Bedeutsamkeit des „Sich-Spürens“ gegeben. Mir persönlich hat das Eintauchen in die Thematik und die Auseinandersetzung mit verschiedenen Ansätzen der Körperarbeit erneut verdeutlicht, wie wichtig die Integration unseres Körpers ist. Mich bewegen, spüren, innehalten – all dies begünstigt die Verbindung zu meinem Körper und meinem (Er)Leben. Hierbei geht es für mich einerseits darum, diese Aspekte und dieses Wissen ins Coaching einfließen zu lassen. Damit einhergehend kann diese Haltung auch meine Coachees dahingehend anregen, ihre eigene Körperarbeit und -verbundenheit zu reflektieren. Andererseits geht es mir auch darum, meine eigene Praxis zu stärken, im Wissen, wie stark unser körperliches Erleben uns, unsere Entscheidungen und damit unser Leben beeinflusst.

Insgesamt zeigt diese impulsgebende Ausarbeitung somit, wie vielfältig systemisches Coaching und Bewegung beziehungsweise Embodiment verbunden werden können. Durch Bewegung, Achtsamkeitspraxis oder Embodiment-Techniken können Klienten ihre körperlichen Empfindungen und Reaktionen intensiver wahrnehmen. Diese körperliche Wahrnehmung hilft wiederum, sich bewusster zu werden und klarer die eigenen Gefühle und, damit verbunden, Bedürfnisse zu erkennen. Dies kann auch zur Folge haben, dass Klientinnen neue Handlungsoptionen erkunden sowie ihre Fähigkeit zur Selbstregulierung stärken können. Das kann einen größeren Handlungsspielraum im eigenen Leben ermöglichen.

Weiterhin wird durch die Integration von Embodiment-Techniken ein ganzheitlicher Ansatz gefördert. Es hat sich gezeigt, dass nachhaltige Veränderungen im eigenen Leben nicht nur auf rationaler Ebene erfolgen können, sondern auch den Körper mit einbeziehen müssen. Zugleich kann dies die Ressourcenorientierung im systemischen Coaching stärken. Ressourcen, welche als ein Schlüssel zur Lösung von Herausforderungen gesehen werden, können auch durch Bewegung aktiviert, erinnert und genutzt werden. Auch dies kann nachhaltige Veränderungen, Lösungsansätze oder neue Perspektiven begünstigen. Somit können neue Wege gefunden werden, um eigene Ziele zu erreichen und das eigene Potenzial zu entfalten.

Abschließend, ganz im Sinne der systemischen Theorie: Was kannst du in den nächsten 48 Stunden umsetzen, um die hier erlangten Impulse - „Sich-Spüren“, Bewegung, Achtsamkeit, Embodiment – umzusetzen, sei es in deinem privaten Umfeld, im beruflichen Kontext oder in deiner Tätigkeit als Coach?

6. Weitere Impulse zur eigenen Recherche

Beim Eintauchen in die Thematik habe ich gemerkt, wie viele Theorien und wie viel Wissen es bezüglich der Körperarbeit im systemischen Kontext bereits gibt. Dies machte die Entscheidung für mich herausfordernd, nur einzelne Aspekte als Impulse und Grundlagen für diese Arbeit auszuwählen, um diese in Verbindung mit meinen eigenen Erfahrungen und Gedanken darzulegen. Um durch diese Arbeit auch mögliche Ansatzpunkte für eine weitere Recherche zu bieten, möchte ich an dieser Stelle noch weitere Konzepte nennen, welche die Bedeutsamkeit unseres körperlichen Erlebens fokussieren, sodass wir nicht als „geköpfter Körper“ (Storch) durch unser Leben gehen, sondern als ganzheitliche, spürende Wesen.

Weitere Impulse (ohne Anspruch auf Vollständigkeit):

- Hypnosystemische Therapie/ hypnosystemischer Ansatz
- Somatic Experience
- Feldenkrais
- Polyvagaltheorie
- Sexological Bodywork

7. Literatur

- Maja Storch, Benita Cantieni, Gerald Hüther, Wolfgang Tschacher. *Embodiment. Die Wechselwirkung von Körper und Psyche verstehen und nutzen*. 4. überarbeitete Auflage. Bern: Hogrefe, 2022.
- <https://www.coaching-magazin.de/coaching-tools/methoden/embodiment-und-emotionen-im-coaching> (zuletzt aufgerufen am 06.05.2024)
- <https://books.google.de/books?hl=de&lr=&id=b3L5EAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT258&dq=embodiment+und+coaching+&ots=uCN6S8eUR9&sig=jyFD5hit9IE676gTqUfzFctbaIA#v=onepage&q=embodiment%20und%20coaching&f=false>(zuletzt aufgerufen am 06.05.2024)
- <https://drblaschka.de/embodiment-neue-ansatze-fuers-coaching/#:~:text=Im%20Embodiment%20Coaching%20nutzen%20wir,Wechselwirkungen%20zwischen%20K%C3%B6rper%20und%20Psyche.> (zuletzt aufgerufen am 06.05.2024)
- https://www.youtube.com/watch?v=r4QPD6nVtUc&list=PLqCldsCD--Jhfbs_2kZU-PuCVXp_-ExXR&index=3 (zuletzt aufgerufen am 06.05.2024)
- https://www.youtube.com/watch?v=ynCvUtL-qLo&list=PLqCldsCD--Jhfbs_2kZU-PuCVXp_-ExXR&index=7(zuletzt aufgerufen am 06.05.2024)
- <https://www.idoport.com/culture/>(zuletzt aufgerufen am 06.05.2024)
- https://www.dak.de/dak/gesundheit/koerper-seele/persoенliche-entwicklung/movement-culture_18424(zuletzt aufgerufen am 06.05.2024)
- <https://www.zukunftsinstitut.de/zukunftsthemen/movement-culture-die-wiederentdeckung-des-koerpers>(zuletzt aufgerufen am 06.05.2024)
- <https://www.selfapy.com/magazin/schmerzen/embodiment>(zuletzt aufgerufen am 06.05.2024)
- <https://zrm.ch/>(zuletzt aufgerufen am 06.05.2024)
- <https://www.mein-ressourcencoach.de/files/106/zuercher-ressourcen-modell-hartmut-neusitzer-ressourcencoach.pdf>(zuletzt aufgerufen am 06.05.2024)
- <https://www.convenientstyle.de/blogs/convenientstyler/priming-effekt-kleidung>(zuletzt aufgerufen am 06.05.2024)