Embodiment im Coaching

Die Weisheit des Körpers im systemischen Coaching-Prozess

Abschlussarbeit im Rahmen der Ausbildung zum Systemischen Coach bei der InKonstellation GmbH

Verfasserin:
Rachel Valerie Hinz

vorgelegt am 01.05.2026

Inhalt

1. Einleitung 3
2. Theoretische Grundlagen: Was ist Embodiment? 3
3. Embodiment im systemischen Kontext 4
4. Embodiment in der Coaching-Praxis 5
   4.1 Körperorientierte Methoden im Überblick 5
   4.2 Die Haltung des Coaches: Verkörperte Präsenz 6
   4.3 Grenzen und ethische Aspekte körperorientierter Arbeit 6
5. Eigene Erfahrungen mit Embodiment im Rahmen der Coaching-Ausbildung 6
   5.1 Das Setting: Timeline-Coaching und Tetralemma online 6
   5.2 Eigene Erfahrung als Coachee: Was der Körper weiß 7
   5.3 Erfahrung als Coach: Die Schwierigkeit des Zugangs 7
   5.4 Reflexion: Was mir diese Erfahrungen als Coach mitgegeben haben 8
6. Fazit 8
   6.1 Brücke zwischen Theorie und Praxis 8
   6.2 Was Embodiment für Coaching bedeutet 9
   6.3 Ausblick: Wie es weitergeht 9
7. Literaturverzeichnis 10

1. Einleitung

Beim ersten Modul meiner systemischen Coaching-Ausbildung kam ich mit dem Timeline-Coaching in Berührung. Bei dieser Methode wird eine imaginäre Zeitlinie auf dem Boden ausgelegt, anhand derer man sich bewegt: in die Vergangenheit, in die Gegenwart und in die Zukunft. Was mich dabei so überraschte, war nicht die Methode selbst, sondern was mit mir geschah, als ich die verschiedenen Positionen einnahm.

Als ich an bestimmten Meilensteinen stand und über sie sprach, meldete sich mein Körper mit einer Deutlichkeit, die ich nicht erwartet hatte. Noch während ich versuchte, das Erlebte in Worte zu fassen, war es bereits körperlich präsent – als Enge in der Brust, als veränderte Atmung, als eine Art Schwere, die sich ganz ohne bewusste Entscheidung einstellte. Der Körper erinnerte sich, bevor der Verstand die Erinnerung einordnen konnte.

Kurz darauf stand ich als Coach virtuell meiner Coachee gegenüber und beobachtete sie auf ihrer Zeitlinie. Dabei wurde ein ganz anderes Muster deutlich: Ihr fiel es sichtlich schwerer, sich auf ihre Gefühle einzulassen. Obwohl die körperlichen Signale da waren – eine veränderte Haltung, ein kurzes Zögern – schien der Zugang nach innen verschlossen. Als Coach spürte ich die Spannung zwischen dem, was ihr Körper zeigte und dem, was sie in der Lage war, zuzulassen.

Diese doppelte Erfahrung – die eigene körperliche Berührtheit als Coachee und die beobachtete Verschlossenheit meines Gegenübers – legte für mich den Grundstein für eine Auseinandersetzung, die mich seither begleitet: Was genau geschieht im Körper während eines Coaching-Prozesses und welche Rolle spielt dieses körperliche Erleben für die Wirksamkeit der Arbeit? Der Begriff, unter dem diese Phänomene in Wissenschaft und Praxis diskutiert werden, lautet **Embodiment** – die Idee, dass Denken, Fühlen und Handeln untrennbar mit dem Körper verwoben sind und nicht ohne ihn verstanden werden können.

Diese Arbeit unternimmt den Versuch, dieses Konzept theoretisch zu fundieren und mit meinen Erfahrungen aus der systemischen Coaching-Ausbildung zu verbinden. Dabei leitet mich die Frage: Welchen Beitrag leistet die bewusste Einbeziehung körperlicher Prozesse für die Tiefe und Wirksamkeit systemischer Coaching-Arbeit?

Die vorliegende Arbeit ist keine rein akademische Abhandlung. Sie ist auch ein persönliches Dokument einer Lernreise – einer Reise, die am ersten Ausbildungswochenende begann, auf einer imaginären Linie auf dem Boden.

2. Theoretische Grundlagen: Was ist Embodiment?

Der Begriff Embodiment ist im deutschsprachigen Raum nicht einfach zu übersetzen – und diese Übersetzungsschwierigkeit ist selbst bereits aufschlussreich. „Verkörperung“ trifft den Kern nur annähernd. Präziser wird es, wenn man die deutschsprachige Unterscheidung zwischen **Körper** und **Leib** heranzieht: Der Körper ist der objektive, von außen betrachtbare physische Organismus – der Körper, den ich *habe*. Der Leib hingegen ist der gelebte, von innen erfahrene Körper – der Leib, der ich *bin* (Merleau-Ponty, 1945/2015). Embodiment meint genau diese zweite Dimension: das Körpersein als Grundbedingung jeder menschlichen Erfahrung. Diesen philosophischen Ansatz beschreibt Maurice Merleau-Ponty in seinem Hauptwerk *Phänomenologie der Wahrnehmung* (1945/2015). Wahrnehmung geschieht nicht nur im Kopf, sondern durch den ganzen Leib. Für das Coaching ergibt sich daraus eine unmittelbare Konsequenz: Jede Arbeit am Menschen ist unvollständig, wenn sie den Körper außen vorlässt.

Was die Philosophie intuitiv erfasste, hat die Neurowissenschaft empirisch untermauert. Im Forschungsfeld der **Embodied Cognition** konnte gezeigt werden, dass kognitive Prozesse untrennbar mit körperlichen Zuständen verbunden sind – der Körper formt aktiv, was wir denken und fühlen (Tschacher & Storch, 2012).

Antonio Damasio hat mit seiner Theorie der **somatischen Marker** belegt, dass Entscheidungen wesentlich durch körperliche Signale gesteuert werden. Menschen, deren Zugang zu körperlichen Gefühlsempfindungen durch Hirnschäden unterbrochen ist, können trotz intakter Intelligenz keine sinnvollen Entscheidungen mehr treffen – ein Befund, der das Bild des rein rationalen Entscheiders grundlegend erschüttert (Damasio, 1994/2004).

Stephen Porges hat mit der **Polyvagaltheorie** erklärt, wie das autonome Nervensystem den Körper in verschiedene Bereitschaftszustände versetzt – von sicherem sozialem Engagement über Kampf-und-Flucht bis hin zu Erstarrung (Porges, 2011/2017). Für das Coaching bedeutet das: Der Zustand des Nervensystems eines Coachees ist keine Nebenbedingung, sondern eine zentrale Variable der Arbeit.

Emotional bedeutsame Erfahrungen werden nicht nur kognitiv gespeichert, sondern hinterlassen Spuren im Körper: in Muskelspannungen, Atemmustern und vegetativen Reaktionen (Levine, 2010/2011). Eng damit verbunden ist das Konzept des impliziten Wissens – Michael Polanyi brachte es auf den Punkt: „We know more than we can tell“ (Polanyi, 1966, S. 4). **Eugene Gendlin** hat dieses Phänomen im Konzept des **Felt Sense** weiterentwickelt: ein vages, ganzheitliches körperliches Empfinden, das sich bei aufmerksamer Zuwendung zu differenziertem Wissen entfalten kann (Gendlin, 1978/1998).

A. D. Craig (2009) hat gezeigt, dass das Hirnareal Insula körperinterne Zustände wie Herzschlag, Atemqualität oder Wärme kontinuierlich verarbeitet und damit die Grundlage für das bildet, was wir als „Gefühl“ erleben. Interozeption ist also nicht einfach „Körper spüren“ – es ist der neurologische Mechanismus, über den körperliches Erleben überhaupt bewusst zugänglich wird. Das verbindet Damasio und Gendlin auf einer neurowissenschaftlichen Ebene.

Für das Coaching ergibt sich daraus eine fundamentale Erweiterung: Nicht nur das, was ein Coachee sagt und denkt, trägt zur Veränderung bei – sondern auch das, was sein Körper weiß, zeigt und bereit ist loszulassen.

3. Embodiment im systemischen Kontext

Systemisches Coaching basiert auf der Grundannahme, dass Menschen nicht isoliert betrachtet werden können, sondern stets eingebettet sind in Beziehungen, Rollen und Kontexte – in Systeme. Der Fokus richtet sich dabei klassischerweise auf kommunikative Muster, Glaubenssätze, Beziehungsdynamiken und soziale Wirklichkeitskonstruktionen (von Schlippe & Schweitzer, 2012). Der Körper taucht in dieser Perspektive jedoch häufig nur am Rand auf – als Träger der Person, nicht als eigenständiger Teil des Systems.

Aus einer Embodiment-Perspektive lässt sich dieser blinde Fleck korrigieren: Der Körper ist nicht nur in einem System präsent, er ist selbst ein aktiver Teil davon. Er trägt die Geschichte des Systems in sich – familiäre Muster, berufliche Prägungen, kulturelle Normen – und reproduziert sie in Haltung, Gestik, Atem und Tonus (Storch et al., 2017).

Kulturelle Prägungen bestimmen dabei nicht nur, *was* als körperlich angemessen gilt, sondern auch, *wie viel* Zugang zum eigenen Körper überhaupt als normal oder wünschenswert erlebt wird. In Kulturen mit starker Körper-Geist-Trennung – etwa westlich-rationalistisch geprägten

Kontexten – ist der Weg zum körperlichen Erleben oft weiter als in Kulturen, in denen Körper und Erleben weniger scharf getrennt werden. Auch Geschlechterrollen sind hier von Relevanz: Die gesellschaftliche Erwartung, Gefühle zu kontrollieren oder nicht zu zeigen, ist für viele Menschen – insbesondere Männer in westlichen Kontexten – tief körperlich eingeschrieben und zeigt sich in chronischen Muskelspannungen, flacher Atmung oder eingeschränkter Gestik (Storch et al., 2017). Wenn im systemischen Coaching also nach Mustern gefragt wird, lohnt es sich, auch den Körper als Zeugen dieser Muster zu befragen.

Besondere Bedeutung gewinnt in diesem Zusammenhang das Konzept der Resonanz. Es beschreibt die Fähigkeit, auf das Gegenüber nicht nur kognitiv, sondern auch körperlich zu reagieren – ein Phänomen, das neurowissenschaftlich durch die Forschung zu Spiegelneuronen untermauert wird (Rizzolatti & Craighero, 2004). Coaches, die ihre eigene Körperwahrnehmung kultivieren, können diese Resonanz als Informationsquelle nutzen: Was spüre ich in meinem Körper, während ich diesem Menschen zuhöre? Welche Qualität hat meine eigene Atmung, meine Anspannung, mein Kontaktgefühl? Die körperliche Selbstwahrnehmung des Coaches wird so zu einem diagnostischen Instrument im systemischen Prozess.

Zugleich stellt diese Dimension eine praktische Herausforderung dar. Nicht jeder Coachee ist gleichermaßen bereit oder in der Lage, sich auf körperliche Wahrnehmungen einzulassen – wie ich es in meinem ersten Ausbildungs-Modul selbst erfahren habe. Aus systemischer Sicht ist auch diese Zurückhaltung bedeutsam: Sie kann auf Schutzstrategien hinweisen, auf kulturelle Prägungen oder auf ein Nervensystem, das gerade keinen sicheren Raum für Öffnung wahrnimmt (Porges, 2011/2017). Der systemisch arbeitende Coach respektiert diese Grenze – und arbeitet, wenn möglich, behutsam an den Bedingungen, unter denen Öffnung möglich werden kann.

4. Embodiment in der Coaching-Praxis

4.1 Körperorientierte Methoden im Überblick

Die praktische Umsetzung von Embodiment im Coaching bedient sich verschiedener Methoden, die den Körper nicht als Begleiterscheinung des Gesprächs behandeln, sondern als aktiven Zugang zur Erfahrung des Coachees.

Beim **Focusing** nach Eugene Gendlin (1978/1998) steht im Mittelpunkt die Hinwendung zum *Felt Sense* – jenem diffusen körperlichen Empfinden, das entsteht, wenn man einer Frage oder Situation achtsam nachspürt. Im Coaching kann Focusing eingesetzt werden, wenn ein Coachee „nicht weiterkommt“ oder wenn die kognitive Analyse allein keine neuen Perspektiven öffnet.

Somatic Experiencing nach Peter Levine (2010/2011) wurde ursprünglich für die Traumaarbeit entwickelt, findet aber zunehmend auch im Coaching Anwendung. Für den Coaching-Kontext sind dabei vor allem die Grundprinzipien relevant: die Orientierung im Hier und Jetzt, das Pendeln zwischen Aktivierung und Beruhigung, und die Stärkung der Körperwahrnehmung als Ressource.

Körperbezogene Aufstellungsarbeit verbindet systemische Strukturaufstellungen mit embodimentorientierten Elementen. Durch das *physische Einnehmen verschiedener Positionen* – für Personen, Rollen oder innere Anteile – werden Dynamiken erfahrbar, die sich sprachlich oft nur schwer erfassen lassen (Sparrer, 2009). Das Timeline-Coaching und die Arbeit mit dem Tetralemma lassen sich als spezifische Formen dieser räumlich-körperlichen Arbeit verstehen: Zeitliche Strukturen und Entscheidungspositionen werden nicht nur gedacht, sondern

körperlich eingenommen – und lösen dadurch Reaktionen aus, die über das kognitiv Zugängliche hinausgehen (Varga von Kibéd & Sparrer, 2005).

4.2 Die Haltung des Coaches: Verkörperte Präsenz

Embodiment im Coaching beschränkt sich nicht auf Methoden – es beginnt mit der Haltung des Coaches selbst. Richard Strozzi-Heckler (2014) beschreibt diese Qualität als *embodied presence*: die Fähigkeit, mit dem ganzen Körper zuzuhören und zu antworten, nicht nur mit dem Verstand. Diese Präsenz ist ansteckend – sie lädt den Coachee implizit ein, ebenfalls in Kontakt mit sich zu kommen, ohne dass dies explizit thematisiert werden muss.

Die Kultivierung verkörperter Präsenz ist daher keine Zusatzqualifikation, sondern ein zentrales Element der Coach-Entwicklung. Sie erfordert regelmäßige Selbstreflexion und Körperwahrnehmungsübungen – und die Bereitschaft, den eigenen Körper als Resonanzinstrument ernst zu nehmen (Storch et al., 2017).

4.3 Grenzen und ethische Aspekte körperorientierter Arbeit

Körperorientierte Arbeit kann tiefliegende Erfahrungen aktivieren, die therapeutische Begleitung erfordern. Die Grenze zwischen Coaching und Therapie wird hier besonders relevant – und muss bewusst gehalten werden (Loth, 2019). Insbesondere bei Coachees mit traumatischen Vorerfahrungen kann das Einladen in körperliche Wahrnehmung destabilisierend wirken. Ein Coachee, der erstarrt oder sich zurückzieht, signalisiert, dass sein System überfordert ist – und braucht in diesem Moment Sicherheit, nicht Vertiefung (Porges, 2011/2017).

Ethisch verantwortungsvolles Embodiment-Coaching bedeutet daher: informierte Zustimmung einholen, die Signale des Coachees kontinuierlich wahrnehmen und respektieren – und klar wissen, wann eine Weiterleitung an therapeutische Fachkräfte angezeigt ist.

5. Eigene Erfahrungen mit Embodiment im Rahmen der Coaching-Ausbildung

5.1 Das Setting: Timeline-Coaching und Tetralemma online

In meiner Coaching-Ausbildung lernte ich u. a. die Methoden „Timeline“ und „Tetralemma“ kennen. Beide Methoden wurden im Online-Format durchgeführt – d. h. meine Übungspartnerin und ich saßen jeweils bei sich zu Hause, hatten unsere Karten bzw. Zettel beschriftet und die jeweilige Coachee hatte diese vor sich ausgelegt. Eine geteilte räumliche Struktur existierte nicht. Und dennoch entfalteten beide Methoden eine erstaunliche körperliche Wirkung.

Aus einer Embodiment-Perspektive ist dieses Setting interessant: Es zeigt, dass die verkörperte Wirkung dieser Arbeitsformen nicht zwingend an einen gemeinsamen physischen Raum gebunden ist. Die ausgelegten Karten bzw. Zettel genügten, um räumliche Strukturen zu schaffen, die der Körper als real erlebte. Dies deckt sich mit Befunden zur enaktiven Kognition, wonach der Körper räumliche und symbolische Strukturen als handlungsrelevant verarbeitet, auch wenn sie nicht physisch greifbar sind (Varela, Thompson & Rosch, 1991/2016).

Was das Online-Setting veränderte, war weniger die Tiefe des Erlebens als die Bedingungen der Begleitung: Als Coach konnte ich körperliche Signale meiner Coachees nur ausschnittsweise wahrnehmen – das, was der Bildschirm zeigte. Meine eigene Resonanz war dadurch eingeschränkter, meine Präsenz musste sich stärker auf das stützen, was ich sehen und hören konnte.

Dies unterstreicht, dass verkörperte Präsenz im Online-Coaching eine besonders bewusste Kultivierung erfordert. Der Coach muss aktiver hinschauen, gezielter nachfragen und die eigene Körperwahrnehmung als inneres Instrument noch bewusster einsetzen, da äußere

Signale nur begrenzt verfügbar sind (Strozzi-Heckler, 2014). Zugleich zeigen die Erfahrungen aus dem Ausbildungsmodul, dass Embodiment-Methoden auch im digitalen Raum wirken können – wenn die strukturellen Voraussetzungen stimmen und der Rahmen ausreichend Sicherheit bietet.

5.2 Eigene Erfahrung als Coachee: Was der Körper weiß

Als ich in der Rolle des Coachee an meiner Zeitlinie arbeitete, begann ich die Meilensteine meiner Vergangenheit der Reihe nach zu betreten. Was dann geschah, überraschte mich in seiner Unmittelbarkeit: An bestimmten Stationen meldete sich mein Körper, noch bevor ich wusste, was ich sagen würde. Eine Schwere, eine veränderte Atmung, eine Enge – körperliche Reaktionen, die sich einstellten, ohne dass ich sie herbeigerufen hatte.

Eine ähnliche, aber in ihrer Qualität andere Erfahrung machte ich bei der Arbeit mit dem Tetralemma. Diese Methode stellt fünf Grundpositionen zur Verfügung – beispielsweise „Das Eine“, „Das Andere“, „Beides“, „Keines von beidem“ sowie „All dies nicht und auch das nicht“, die als Zettel auf dem Boden ausgelegt werden und die man körperlich einnimmt. Als ich die verschiedenen Positionen betrat, bemerkte ich deutliche körperliche Signale: einen instabilen, unsicheren Stand bei manchen Zetteln, ein Kribbeln oder eine Wärme im Körper bei anderen. Mein Körper schien zu wissen, welche Position ihm vertraut war und welche nicht – welche ihm Halt gab und welche ihn ins Wanken brachte.

Was mich dabei herausforderte, war die Übersetzung dieser körperlichen Empfindungen in Sprache. Ich konnte das Kribbeln beschreiben, den instabilen Stand benennen – aber was diese Signale emotional bedeuteten, welches Gefühl dahinterstand, das blieb zunächst vage. Der *Felt Sense* war vorhanden (Gendlin, 1978/1998), aber der Schritt vom körperlichen Empfinden zur emotionalen Sprache wollte sich nicht ohne Weiteres vollziehen. Dies war eine für mich neue Erfahrung: Ich hatte geglaubt, Gefühle gut benennen zu können – und bemerkte nun, dass körperliches Spüren und emotionales Verbalisieren zwei verschiedene Fähigkeiten sind, die sich nicht automatisch bedingen.

Was ich dort erlebte, lässt sich mit dem Konzept der Interozeption beschreiben: der Fähigkeit, körperinterne Signale nicht nur zu empfangen, sondern sie auch ins Bewusstsein zu überführen und in Bedeutung zu übersetzen (Craig, 2009). Diese Fähigkeit ist nicht selbstverständlich – sie variiert individuell und ist trainierbar.

5.3 Erfahrung als Coach: Die Schwierigkeit des Zugangs

In meinen Coaching-Einheiten durfte ich zwei sehr unterschiedliche Muster beobachten – und damit zwei verschiedene Seiten des Embodiment-Spektrums kennenlernen.

Beim Timeline-Coaching begleitete ich eine Coachee, der es sichtlich schwerfiel, sich auf ihre inneren Empfindungen einzulassen. Wenn ich sie einlud, bei einer Station innezuhalten und wahrzunehmen, was sich zeigte, antwortete sie häufig mit Erklärungen, Einordnungen, sachlichen Beschreibungen – der Kopf übernahm, bevor der Körper zu Wort kommen konnte. Als Coach versuchte ich, durch die Distanz des Online-Settings hindurch zu erspüren, was in ihr vorging, und bemerkte in mir eine Unsicherheit: „Dränge ich zu sehr? Wann ist Zurückhaltung angemessen, wann lade ich sie ein, länger auf ihren Körper und ihre Gefühle zu hören?“

Ob diese Zurückhaltung eine persönliche Schutzstrategie war, eine kulturelle Prägung oder beides, ließ sich im Moment nicht unterscheiden – und ist vielleicht auch gar nicht entscheidend. Was zählte, war die Tatsache, dass ihr System gerade keinen Zugang anbot. Aus systemischer Sicht ist aber genau das eine Information: Körperliche Verschlossenheit ist nie nur

individuell, sie erzählt immer auch etwas über den Kontext, in dem ein Mensch groß geworden ist.

Bei der Tetralemma-Arbeit mit einer anderen Übungspartnerin erlebte ich das genaue Gegenteil. Sie nahm die verschiedenen Positionen ein und beschrieb spontan und differenziert, was in ihr aufstieg – Gefühle, Bilder, innere Zustände. Ich konnte als Coach beobachten, wie ihr Körper auf die einzelnen Zettel reagierte: eine veränderte Haltung hier, ein kurzes Aufatmen dort, ein Innehalten, das von sich aus Bedeutung trug. Ihr Zugang zum körperlichen Erleben war offen und fließend – die Verbindung zwischen Körpersignal und emotionalem Ausdruck schien für sie selbstverständlich.

Diese Gegenüberstellung – eine Coachee, die den Körper eher umgeht, eine andere, die ihn mühelos liest – hat mir deutlich gemacht, wie individuell die Fähigkeit zur Körperwahrnehmung ist. Storch et al. (2017) sprechen in diesem Zusammenhang von unterschiedlich ausgeprägter interozeptiver Sensitivität – der Fähigkeit, körperinterne Signale wahrzunehmen und zu interpretieren. Diese Fähigkeit ist kein Persönlichkeitsmerkmal, das feststeht, sondern eine Kompetenz, die sich durch Aufmerksamkeit und Übung entwickeln lässt.

5.4 Reflexion: Was mir diese Erfahrungen als Coach mitgegeben haben

Die verschiedenen Rollen und Begegnungen in diesen genannten Ausbildungseinheiten haben mein Verständnis von Coaching auf mehreren Ebenen verändert.

Als Coachee habe ich erfahren, dass körperliches Erleben und emotionale Sprache nicht dasselbe sind. Ich konnte spüren – aber nicht immer benennen. Diese Erkenntnis hat mich überrascht und gleichzeitig bereichert: Sie hat mir gezeigt, dass ich in meiner eigenen Entwicklung als Coach nicht nur lernen muss, den Körper anderer wahrzunehmen, sondern auch meine eigene Verbindung zwischen Körperempfindung und Gefühlsausdruck zu vertiefen. Der Weg von der körperlichen Empfindung zur emotionalen Sprache ist für mich ein persönliches Entwicklungsfeld.

Als Coach habe ich gelernt, dass Embodiment-Arbeit keine einheitliche Methode ist, die für alle gleich funktioniert – sondern eine Einladung, die unterschiedlich angenommen wird. Manche Coachees kommen über den Körper unmittelbar in Kontakt mit ihrem Erleben, andere brauchen zunächst den kognitiven Rahmen. Die Aufgabe des Coaches ist nicht, den Körper des Coachees zu öffnen, sondern die Bedingungen zu schaffen, unter denen er sich öffnen kann – wenn er es möchte (Strozzi-Heckler, 2014).

Schließlich hat mich die Beobachtung meiner Partnerin beim Tetralemma für etwas sensibilisiert, das ich vorher unterschätzt hatte: die Schönheit eines fließenden Zugangs zum körperlichen Erleben. Zu sehen, wie jemand eine Position betritt und sofort weiß, was sie fühlt – das hat in mir eine Sehnsucht geweckt, die ich als produktiv empfinde. Sie motiviert mich, meiner eigenen Körperwahrnehmung mehr Raum zu geben, nicht nur im Coaching, sondern im Alltag.

6. Fazit

6.1 Brücke zwischen Theorie und Praxis

Wissenschaftliche Konzepte können überzeugend klingen – und dennoch abstrakt bleiben, solange sie nicht erlebt worden sind. Die Erfahrungen aus der Ausbildung zum systemischen Coach haben mir etwas gegeben, das Lesen allein nicht geben kann: eine körperliche Referenz für das, was die Theorie beschreibt.

Damasios somatische Marker (1994/2004) waren für mich nach dem Timeline-Coaching keine Fußnote mehr, sondern eine Erfahrung, die ich kannte. Das Kribbeln und der instabile Stand beim Tetralemma hatten plötzlich einen Namen – und dieser half mir, die Erfahrung nicht nur zu erinnern, sondern zu verstehen. Umgekehrt half das theoretische Wissen, das Erlebte einzuordnen und ihm Bedeutung zu geben. Theorie und Erfahrung haben sich gegenseitig erhellt, in genau der zirkulären Weise, die das systemische Denken beschreibt (Bateson, 1972/1985).

Diese Wechselwirkung ist kein Zufall. Sie entspricht dem, was Storch et al. (2017) als Grundprinzip des Embodiment-Ansatzes beschreiben: Veränderung entsteht nicht durch Wissen allein, sondern durch die Integration von kognitivem Verstehen und körperlichem Erleben. Für die Ausbildung zur Coach bedeutet das, dass beide Ebenen gezielt angesprochen werden müssen – und dass Übungen wie Timeline-Coaching und Tetralemma nicht nur methodische Werkzeuge sind, sondern auch Lernräume für die eigene Entwicklung.

6.2 Was Embodiment für Coaching bedeutet

Diese Arbeit zeigt, dass Embodiment kein Randthema des Coachings ist, sondern eine Perspektive, die das gesamte Verständnis von Veränderung und Entwicklung berührt. Wenn Denken, Fühlen und Handeln untrennbar mit dem Körper verwoben sind – wie Philosophie, Neurowissenschaft und Psychologie übereinstimmend anführen – dann ist ein Coaching, das den Körper ignoriert, unvollständig. Es arbeitet nur mit einem Teil dessen, was ein Mensch ist.

Die theoretischen Grundlagen machen dabei deutlich, dass es nicht darum geht, den Körper als zusätzliches Werkzeug in den Coaching-Prozess einzubauen. Embodiment ist keine Methode, die man anwendet oder weglässt – es ist eine Grundbedingung menschlicher Erfahrung, die im Coaching entweder bewusst berücksichtigt oder unbewusst übergangen wird. Der Unterschied liegt in der Haltung des Coaches: in seiner Fähigkeit, verkörpert präsent zu sein, körperliche Signale wahrzunehmen und den Coachee behutsam einzuladen, dem eigenen Körperwissen zu vertrauen.

6.3 Ausblick: Wie es weitergeht

Embodiment ist für mich keine abgeschlossene Erkenntnis, sondern der Beginn einer Praxis. Konkret bedeutet das für meine weitere Entwicklung als Coach dreierlei:

Erstens möchte ich die eigene Körperwahrnehmung kontinuierlich schulen – durch Focusing-Übungen, durch Achtsamkeitspraxis und durch die bewusste Einladung, im Alltag und im Coaching auf körperliche Signale zu achten, bevor ich sie rationalisiere oder übergehe.

Zweitens möchte ich die Verbindung zwischen körperlichem Empfinden und emotionaler Sprache in mir weiterentwickeln. Der *Felt Sense* als Brücke zwischen Körper und Bedeutung (Gendlin, 1978/1998) ist ein Konzept, das mich nicht nur theoretisch, sondern persönlich beschäftigt – und das ich durch eigene Focusing-Praxis vertiefen möchte.

Drittens nehme ich aus dieser Arbeit eine klare Haltung mit: Embodiment-Arbeit erfordert Sicherheit, Geduld und Demut. Der Körper öffnet sich nicht auf Kommando – weder der eigene noch der des Coachees. Was ich als Coach tun kann, ist, einen Rahmen zu schaffen, in dem Öffnung möglich wird. Das ist, bei aller Bescheidenheit, vielleicht das Wesentlichste, was ein Coach tun kann.

Die imaginäre Linie auf dem Boden – ob im gemeinsamen Raum oder in zwei verschiedenen Zimmern ausgelegt – hat mich mehr gelehrt als ich erwartet hatte. Ich bin gespannt, wohin sie noch führt.

7. Literaturverzeichnis

Bateson, G. (1985). Ökologie des Geistes: Anthropologische, psychologische, biologische und epistemologische Perspektiven. Suhrkamp. (Originalwerk erschienen 1972)

Craig, A. D. (2009). How do you feel – now? The anterior insula and human awareness. *Nature Reviews Neuroscience, 10*(1), 59–70.

Damasio, A. (2004). Descartes' Irrtum: Fühlen, Denken und das menschliche Gehirn. List. (Originalwerk erschienen 1994)

Gendlin, E. T. (1998). *Focusing: Selbsthilfe bei der Lösung persönlicher Probleme*. Rowohlt. (Originalwerk erschienen 1978)

Levine, P. A. (2011). Sprache ohne Worte. Kösel. (Originalwerk erschienen 2010).

Loth, W. (2019). Auf dem Weg zu einer systemischen Praxis. Carl-Auer.

Merleau-Ponty, M. (2015). *Phänomenologie der Wahrnehmung*. De Gruyter. (Originalwerk erschienen 1945)

Polanyi, M. (1966). *The Tacit Dimension*. Doubleday.

Porges, S. W. (2017). *Die Polyvagal-Theorie: Neurophysiologische Grundlagen der Therapie*. Junfermann. (Originalwerk erschienen 2011)

Rizzolatti, G., & Craighero, L. (2004). The mirror-neuron system. *Annual Review of Neuroscience, 27*, 169–192.

Sparrer, I. (2009). Wunder, Lösung und System: Lösungsfokussierte systemische Strukturaufstellungen für Therapie und Organisationsberatung. Carl-Auer.

Storch, M., Cantieni, B., Hüther, G., & Tschacher, W. (2017). Embodiment: Die Wechselwirkung von Körper und Psyche verstehen und nutzen. Huber.

Storch, M., & Tschacher, W. (2014). Embodied Communication: Kommunikation beginnt im Körper, nicht im Kopf. Huber.

Strozzi-Heckler, R. (2014). The Art of Somatic Coaching: Embodying Skillful Action, Wisdom, and Compassion. North Atlantic Books.

Tschacher, W. (2006) Wie Embodiment zum Thema wurde. In: Storch M, Cantieni B, Hüther G, Tschacher W. (Hrsg.), *Embodiment. Die Wechselwirkung zwischen Körper und Psyche verstehen und nutzen* (S 11–34). Huber.

Tschacher, W., & Storch, M. (2012). Die Bedeutung von Embodiment für Psychologie und Psychotherapie. *Psychotherapie in Psychiatrie, Psychotherapeutischer Medizin und Klinischer Psychologie, 17*(2), 259–267.

Varga von Kibéd, M., & Sparrer, I. (2005). *Ganz im Gegenteil: Tetralemmaarbeit und andere Grundformen systemischer Strukturaufstellungen*. Carl-Auer.

Varela, F. J., Thompson, E., & Rosch, E. (2016). *Der mittlere Weg der Erkenntnis: Die Beziehung von Ich und Welt in der Kognitionswissenschaft*. Arbor. (Originalwerk erschienen 1991)

von Schlippe, A., & Schweitzer, J. (2012). *Lehrbuch der systemischen Therapie und Beratung I*. Vandenhoeck & Ruprecht.