

Körper und Bewegung als Ressource nutzen (ZRM & Embodiment)

1 Einleitung

Der Schweizer (Ur)Pädagoge Heinrich Pestalozzi (1746-1827) formulierte schon vor über 200 Jahren, dass das übergeordnete Anliegen jedes erzieherischen Handelns sein muss, „den Menschen zu stärken“ und ihn dazu zu befähigen, „sich selbst helfen zu können“. Sein Hauptfokus richtete sich auf die schulische Bildung und Erziehung. Er postulierte einen ganzheitlichen Bildungsansatz, den er mit „Kopf, Herz und Hand“ umschrieb. Dieses Postulat kann schon als frühe Reaktion auf die damals vorherrschende und bis heute in einzelnen „Köpfen“ verankerte Utopie aus dem Zeitalter der Aufklärung verstanden werden, wonach die individuellen und gesellschaftlichen Anforderungen ausschließlich mit dem „Kopf“ bzw. „mit dem nackten Verstand“ zu bewältigen seien. Aus dieser „kopflastigen“ Überzeugung heraus entstand der Intelligenzbegriff als Bezeichnung für sämtliche kognitiven Fähigkeiten des Menschen. In den letzten paar Jahrzehnten hat sich der Intelligenzbegriff – auch unter dem Einfluss der Neurowissenschaften – auf weitere Dimensionen der menschlichen Fähigkeiten ausgeweitet: emotionale, spirituelle, körperliche (somatische) ... Intelligenz. Dies ist Ausdruck von wissenschaftlich fundierten Erkenntnissen, dass u. a. emotionale und körperliche Zustände unser Denken wesentlich beeinflussen, sowohl negativ wie positiv. Das Pestalozzi-Modell eines ganzheitlichen Menschenbildes („Kopf-Herz-Hand“) kann heute mit *kognitiver-emotionaler-somatischer Intelligenz* umschrieben werden.

Die drei „Intelligenzbereiche“ (Abb. 2) bilden eine untrennbare Einheit, die durch neuronale Netzwerke gebildet wird. In diesen Netzwerken sind alle unsere bisherigen Lebenserfahrungen gespeichert. Sie bestimmen wesentlich unser alltägliches Denken, Fühlen und Handeln. Mit dem Fokus auf unseren Körper gerichtet, heißt das, dass im ganzen Körper etwas passiert, wenn wir etwas denken und etwas fühlen. Und umgekehrt kann das Denken und Fühlen mit körperlichen Zustandsveränderungen und Aktivitäten beeinflusst werden.

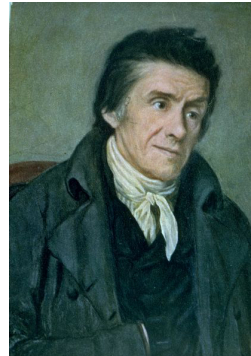


Abb. 1. Heinrich Pestalozzi
(1746-1827).

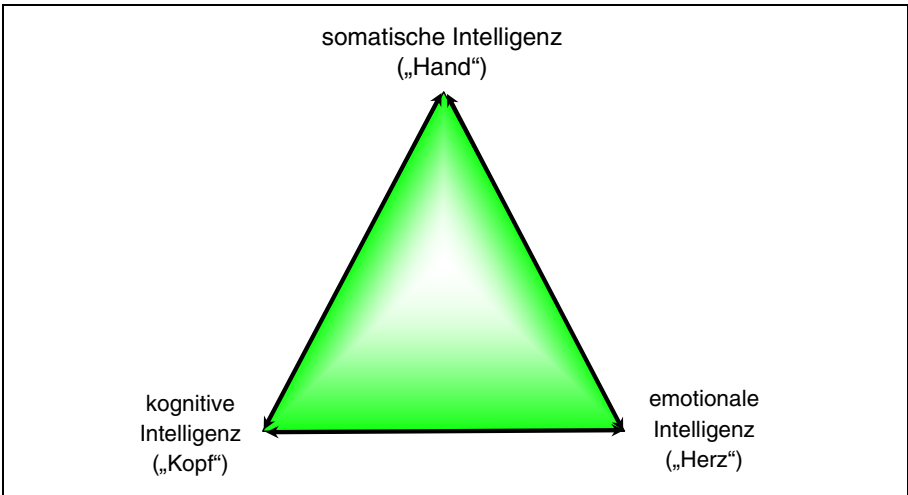


Abb. 2.

Langandauernde belastende psychische Zustände, wie z. B. übergroßer Stress, können sich in psychosomatischen Symptomen äußern, häufig im Bauch (Verdauungstrakt). Positive psychische Zustände, wie z. B. Verliebtheit, können mit „Kribbeln im Bauch“ oder mit „warmem Bauch“ wahrgenommen werden. Dies mag erklären, warum die Gefühle heute sprachlich häufig dem Bauch zugeschrieben werden (Bauchgefühl). Die nachfolgenden Ausführungen basieren auf der Erkenntnis und dem Fokus, dass *der Kopf* das *denkt* und *der Bauch* das *fühlt*, was, wie und wohin *der Körper lenkt* (Abb. 3). Viele körpertherapeutische Methoden und einige v. a. aus dem asiatischen Raum „importierte“ Sportarten und Körperaktivitäten basieren auf diesem Motto. Die folgenden Ausführungen beschränken sich auf Bereiche, die sich in Selbstmanagementtrainings und in Beratungs- und Coachingsettings mit dem Ziel „Hilfe zur Selbsthilfe“ bewährt haben.

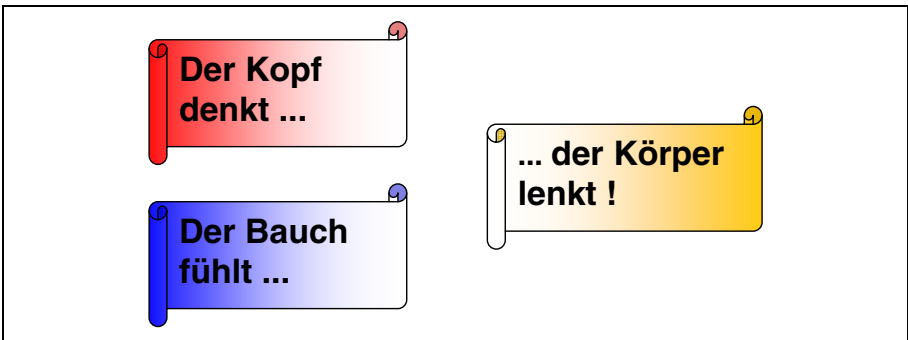


Abb. 3.

2 Zürcher-Ressourcen-Modell (ZRM®) und Embodiment

Das Zürcher-Ressourcen-Modell (Storch & Krause, 2006) ist eine seit vielen Jahren erfolgreich angewandte und wissenschaftlich gut erforschte Selbstmanagementtrainingsmethode (siehe www.zrm.ch). Eine wesentliche Phase dieser fünfstufigen Methode beinhaltet die Generierung eines individuellen, bedürfnis- und zielspezifischen Ressourcenpools. Ein wichtiger Bereich der möglichen Ressourcenpalette, die für persönliche Entwicklungs- und Veränderungsziele genutzt werden können, ist der eigene Körper. In diesem können viele individuelle Perlen entdeckt werden, mit denen persönliche Ziele besser umgesetzt werden können. Körperressourcen können als Antreiber für zieldienliches Handeln wirken, wenn sie aus zielimaginierten Zuständen abgeleitet bzw. generiert werden. Das will heissen, dass Personen, die sich mental in einen aus dem ZRM-Training oder dem ZRM-Coaching hergeleiteten Zielerreichungszustand versetzen und darin positive somatische Marker (positive körperliche Empfindung, Körperstellung, Bewegungen) wahrnehmen, diese später als Ressource für zielrealisierendes Handeln gut nutzen können. Weil der Körper ja wie oben beschrieben unmittelbar mit dem Denken und Fühlen vernetzt ist und weil wir ihn immer und jederzeit verfügbar haben, bietet er eine grosse Quelle für gewolltes Handeln.

Nach Storch et al. (2006) kann unter *Embodiment* etwas vereinfacht alles Körpergeschehen (Körperzustände, -ausdruck, -haltung, -spannung, -stellungen, -bewegungen ...) verstanden werden, welches aus kognitiven und emotionalen Zuständen heraus stattfindet. Die Wechselwirkung von Kognitionen und Emotionen mit diesem Körpergeschehen ist je zirkulär-kausal. Das heisst, sie beeinflussen sich je gegenseitig so, dass das Körpergeschehen sowohl als Indikator wie auch als Treibstoff, als Antreiber oder als Motivator für zielgerechtes Handeln wirken kann. Aus der praktischen Erfahrung in ZRM-Trainings und in körperorientierten Coachingsequenzen lassen sich drei Embodiment-Hauptformen ableiten (siehe Abb. 4).

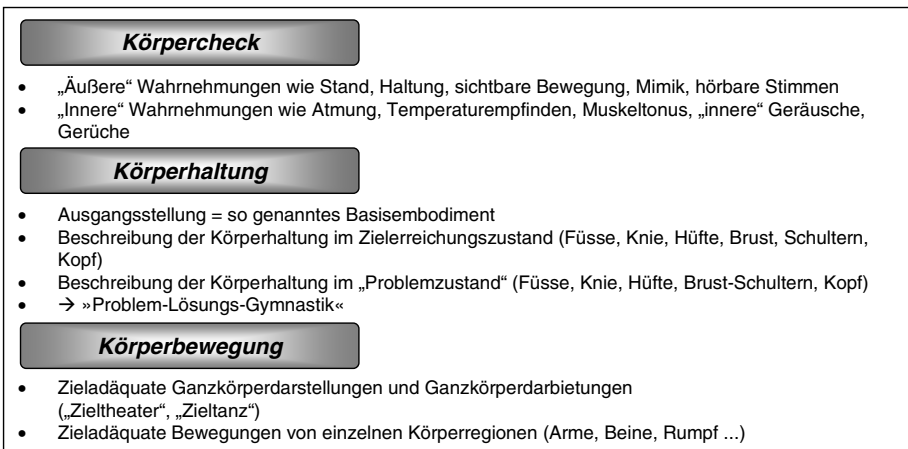


Abb. 4.

Allen ist gemeinsam, dass die Personen während des gesamten Prozesses im Zielerreichungszustand sind. Sie imaginieren sich selber in diesen Zustand oder werden durch eine Zweitperson (z. B. Coach) dorthin geführt. Anschließend checken sie in diesem Zustand ihren Körper durch und nutzen angenehme, positive Wahrnehmungen, Beschreibungen und Bewegungen.

Aus diesen so genannten Makro-Elementen können anschließend Mikro- oder Hilfs-Elemente generiert werden, mit denen – wie die Erfahrung zeigt und wie auch wissenschaftlich bestätigt ist – dieselben Treibstoff-, Antreiber-, Motivationswirkungen für zielrealisierendes Handeln erzielt werden können.

Die „Embodiment-Arbeit“ ist hochindividuell und basiert auf hoher Eigenverantwortung. Die Selbst-Wahrnehmung, Selbst-Beschreibung und Selbst-Darstellung von Körpergeschehen setzen eine große Körpersensibilität voraus. Sie sind nicht jedermanns und jederfraus Sache!

Basis-Embodiment fördert diese Sensibilität und verbessert die Aufmerksamkeitsfokussierung auf das momentane Körpergeschehen.

3 Basis-Embodiment

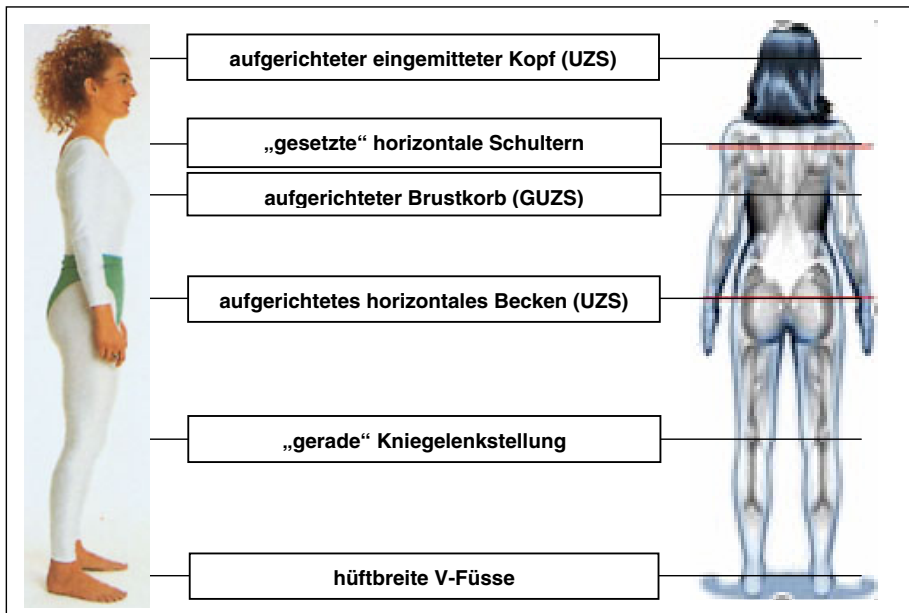


Abb. 5. (Quelle: www.ismz.ch, www.cantienica.com)

4 Embodiment und Bewegung+Sport

Embodiment hilft einerseits, unmittelbar und schnell aus einer schlechten Stimmung bzw. aus einem ungeliebten Zustand herauszukommen, weil das entsprechende Körpergeschehen unwillkürlich und willkürlich zielenriches Handeln bewirkt. Andererseits hilft es, eine gute Stimmung bzw. ein geliebter Zustand lange aufrecht zu erhalten.

Mit Bewegungs- und Sportaktivitäten kann einerseits die allgemeine Befindlichkeit präventiv positiv beeinflusst werden. Sie eignen sich auch ausgezeichnet, Belastungserfahrungen und schlechte Stimmungen reflexiv zu analysieren und zu verarbeiten (Abb. 6).

<p><i>Embodiment wirkt unmittelbar</i></p> <ul style="list-style-type: none">• Basis-Embodiment• „STEHungen“, „GEHungen“ statt SITZungen• Fingerspitzen und Hände reiben statt Faust ballen• O-Mund statt Lippen pressen• Augen rollen statt Stirne runzeln• <p><i>Bewegung+Sport wirkt präventiv und reflexiv</i></p> <ul style="list-style-type: none">• Körperliche Alltagsarbeiten, z. B. Gartenarbeit• Bewegte Übergänge im Alltag, z. B. Arbeitsweg mit dem Velo• Sport mit anschl. Erholung, z. B. Sauna• „Plauder-Sport, z. B. Nordic-Walking•

Abb. 6.

Literatur

- Etrillard, S. T. (2006). *Prinzip Souveränität*. Paderborn: Junfermann.
- Kehr, H. M. (2002). *Souveränes Selbstmanagement*. Weinheim, Basel: Beltz.
- Martens, J. U. & Kuhl, J. (2005). *Die Kunst der Selbstmotivierung* (2. Aufl.). Stuttgart: Kohlhammer.
- Schmidt, G. (2005). *Einführung in die hypnosystemische Therapie und Beratung*. Heidelberg: Carl-Auer.
- Storch, M., Cantieni, B., Hüther, G. & Tschacher, W. (2006). *Embodiment – Die Wechselwirkung von Körper und Psyche verstehen und nutzen*. Bern: Hans Huber.
- Storch, M. & Krause, F. (2006). *Selbstmanagement ressourcenorientiert* (4. Aufl.). Bern: Hans Huber.
- Storch, M. & Riedener, A. (2007). *Ich pack's! Selbstmanagement für Jugendliche*. Bern: Hans Huber.