

# Strahlen aus sich selbst

Maja Storch, Schweizer Psychotherapeutin, Coach und Autorin, erklärt, warum echtes Embodiment mit einem aufgesetzten Lächeln nichts zu tun hat.

INTERVIEW: Kirsten Commenda // FOTO: Bruno Arnold

**W**as versteht man unter Embodiment? Maja Storch: Embodiment ist der in der Wissenschaft gängige Ausdruck für „Verkörperung“. Gemeint ist damit die Wechselwirkung zwischen psychischem und körperlichem Geschehen. Das psychische Erleben ist in den Körper eingebettet.

*Das Körper, Geist und Seele untrennbar sind, wissen fernöstliche Traditionen schon seit Jahrtausenden. Warum gab es gerade in unserem Kulturkreis eine Tendenz zur Trennung?*

Das hängt mit der Aufklärung zusammen, mit dem Leib-Seele-Dualismus, bei dem die materielle Substanz als von der geistigen getrennt und ihr untergeordnet gesehen wird. Diese Sichtweise haben wir mit der Muttermilch aufgesogen und verinnerlicht. In der westlichen Schulmedizin fehlt, im Gegensatz zur Traditionellen Chinesischen Medizin und zum Ayurveda, der psychische Aspekt weitestgehend. Geht der Körper kaputt, wird er repariert wie eine Maschine. Da werden Nieren transplantiert, als würde man ein Ersatzteil einbauen. Die moderne Wissenschaft zeigt jedoch, dass die Vorstellung, psychische Prozesse hätten nichts mit dem Körper zu tun, völlig falsch ist.

*Im Embodiment geht man davon aus, dass man durch Arbeit mit dem Körper relativ schnell und einfach Emotionen*

*regulieren kann. Ist es nicht mühsam, körperliche Gewohnheiten, die oft schon Jahrzehnte lang bestehen, zu verändern? Das Schwierigste daran ist, sich dieser Gewohnheiten bewusst zu werden. Es kann schon sein, dass man Hilfe von einem Profi braucht, um zu erkennen, was sich eingeschlichen hat. Aber es dann zu ändern ist verblüffend einfach, und die Erfolge zeigen sich innerhalb kürzester Zeit. Ich brauche zum Beispiel nur auf den Atem zu achten – und immer, wenn er flach ist, wenn ich nach vorne zusammenklappe und den Bauch einquetsche, hebe ich mein Brustbein an und richte mich auf. Dann muss man natürlich am Ball bleiben, um nachhaltig etwas zu verändern.*



Maja Storch und viele andere Wissenschaftler erforschen, warum und wie die Psyche im Körper wohnt.

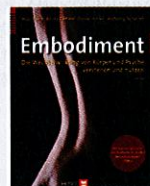
*Das heißt, durch eine einfache Haltungstechnik ändere ich meine Gefühle?*

Nein, denn eine solche Technik wäre nicht vom gesamten Körperlich-Seeleischen getragen, sondern wäre ein verstandgesteuertes, roboterhaftes Embodiment. Das Ergebnis ist dann zum Beispiel das scheußlich unechte Passfotogrinßen, das sicher keinen Effekt auf die Stimmung hat. Echtes, authentisches Embodiment wird aus dem Selbst heraus geschaffen. Wenn ich mit verschiedenen Menschen zum Thema „Selbstbewusstsein“ arbeite, wird das zwar bei allen in Richtung körperlicher Aufrichtung gehen, aber der psychische Vorgang kann ganz unterschiedlich sein – der eine stellt sich einen stolzen Berggorilla vor, die andere hat ein inneres Bild von einem sich öffnenden Lotus.

*Vielen Menschen trauen sich nicht, sich authentisch durch den Körper auszudrücken, etwa beim Tanzen.*

Meine private Vermutung ist, dass das mit der Amtskirche zusammenhängen könnte, die den Körper als Pfuhl der Sünde vermittelt. Unsere Heiligen waren oft körperlich gepeinigte Märtyrer, Jesus wird ans Kreuz genagelt dargestellt. Im Gegensatz dazu sitzt Buddha auf einer Lotusblüte, und der hinduistische Gott Ganesha labt sich an Pralinen.

Ausgelassen tanzen tut man vielleicht in Afrika oder in Südamerika, aber nicht bei uns in Österreich, Deutschland oder der Schweiz. Da haben wir noch etwas aufzuholen. ✱



Maja Storch, Benita Cantieni, Gerald Hüther, Wolfgang Tschacher:  
**Embodiment.**  
Die Wechselwirkung von Körper und Psyche verstehen und nutzen.  
Verlag Hans Huber,  
Euro 29,95