

Applied Embodiment und das Konzept der Leiblichkeit in Beratung, Supervision und Coaching

Renate Schwarz

Zusammenfassung: Applied Embodiment und das Konzept der Leiblichkeit in Beratung, Supervision und Coaching

Embodiment und der Aspekt der Leiblichkeit sind für ein Modell biopsychosozialer Beratung von zentraler Bedeutung. Der Aspekt der Leiblichkeit ist in Literatur, Theorie und Forschung marginal repräsentiert. Für die Integrative Therapie, die Kreative Leibtherapie und Körperpsychotherapie sowie die Tanz- und Bewegungstherapie liegen diesbezüglich theoretische Konzepte und empirische Untersuchungen vor. Auch die Soziologie hat sich dem Phänomen der Körperlichkeit bzw. Leiblichkeit in Bezug auf soziales Handeln zugewandt. Da sich Beratung, Supervision und Coaching immer im leiblichen Dasein sowohl des oder der Beratenen als auch der Beraterin bzw. des Beraters realisieren, werden nachfolgend einige Aspekte von Embodiment und Leiblichkeit beleuchtet und auf eine Supervisionssitzung angewandt.

Schlüsselwörter: Embodiment, Konzept der Leiblichkeit, Selbst- und Fremdwahrnehmung, Zwischenleibliche Kommunikation

Abstract: Applied embodiment. The body in counselling, supervision and coaching

In reference to the model of bio psychosocial counselling, embodiment and the lived body are important components that remained largely unexplored. In the literature, theoretical approaches and research on embodiment are underrepresented, though, for Integrative Therapy, creative body therapy, and dance movement therapy theoretical approaches and empirical research is available. Sociologists focused on the phenomenon of embodiment in the context of social action. Counselling, supervision, and coaching always occur on the bodily level of the counsellor and as well as the person being counselled. Therefore, in this article some aspects of embodiment are presented and applied to a supervision session.

Keywords: embodiment, bodily concept, self- and stranger consciousness, body-between communication

Ohne Körper können wir nicht kommunizieren. Genauer – ohne Leib können wir nicht kommunizieren. Alles was wir tun, denken, fühlen, wollen, geschieht mit unserem Leib. „...immer ist der Leib das selbstverständliche Medium unserer Existenz“ (Fuchs, 2008, S. 17). Der Leib als der belebte und bewegte Körper ist die Grundlage und Ausgangsbasis unseres Seins. Er ist auch die Grundlage unseres professionellen Tuns, jeder Beratung, jeder Intervention, jeder Methode und unserer professionellen Haltung. Die Beratenden, unabhängig von ihrem Anliegen, hoffen auf Veränderung und Verbesserung ihrer Situation, sind leibliches Gegenüber in der Beratungssituation. Der Aspekt des leiblichen Seins in der biopsychosozialen Beratung, Supervision und im Coaching wird nur selten in seiner Bedeutsamkeit betrachtet. Gerade in der biopsychosozialen Beratung geht es um mehr als Soma, den Körper als biologischen Organismus bezogen auf Gesundheit und Krankheit. Es geht um den „belebten und bewegten Leib, der wir sind“ (Merleau-Ponty, 1966, S. 234). Thomas Fuchs' Forschungen werfen ein neues Bild auf den Leib, als den im Raum Seienden (2000) und im Dialog mit dem „Gehirn als Beziehungsorgan“ (2013) Stehenden. Fuchs stellt auch eine explizite Beziehung zwischen „Leib und Lebenswelt“ (Fuchs, 2008) her, was ja für die biopsychosoziale Beratung, wie sie vor allem in der Klinischen Sozialarbeit realisiert wird, von tragender Bedeutung ist.

Dieser Artikel hat zum Ziel, den Aspekt des leiblichen Seins als Praxis des Applied Embodiment in Beratungssituationen zu beleuchten und einige handlungsrelevante Aspekte herauszuarbeiten.

Das Konzept der Leiblichkeit (Petzold, 2006) und die nachfolgenden Ausführungen zur Neuen Phänomenologie als Leibphilosophie (Schmitz, 2003) beleuchten aus unterschiedlichen Perspektiven den Aspekt der Leiblichkeit. Das Konzept des Embodiment (Koch, 2011; Storch, Cantieni, Hüther & Tschacher, 2006) fokussiert Leiblichkeit auch für die Beratung und die klinische Anwendung z. B. im Rahmen der Tanz- und Bewegungstherapie.

Das Konzept der Leiblichkeit

Was ist unter den Begriffen Leib und Leiblichkeit zu verstehen? Zunächst unterscheidet sich der Begriff Leib von dem des Körpers.

Leiblichkeit ist die grundlegende Weise des menschlichen Lebens – insofern der Leib nicht als Körperding, sondern als *Zentrum räumlichen Existierens* aufgefasst wird, von dem gerichtete Felder von Wahrnehmung, Bewegung, Verhalten und Beziehung zur Mitwelt ausgehen. Leiblichkeit in diesem umfassenden Sinn transzendiert den Leib und bezeichnet dann das in ihm verankerte Verhältnis von Person und Welt, bis hin zu ihren sozialen und ökologischen Beziehungen. (Fuchs, 2000, S. 15)

In dieser dichten Definition wird also von der Leiblichkeit als dem grundlegenden menschlichen Sein in der Welt gesprochen. Mit seinen Sinnesorganen nimmt der Mensch die Welt und ihre Phänomene, die Erscheinungen, Dinge und seine Mitmenschen wahr. Dies prägt in reziproker Weise das Bewegen, Verhalten und die Beziehung zu anderen Menschen. Dieses leibliche In-der-Welt-Sein prägt aber nicht nur die Beziehungen zwischen Menschen, sondern der Mensch ist eingebettet in seine gesamte Umwelt und Lebenswelt mitsamt den ökologischen und sozialen Beziehungen.

Das *Konzept der Leiblichkeit* innerhalb der Integrativen Psychotherapie ist zurückzuführen auf Hilarion G. Petzold (Waibel, Petzold, Orth & Jakob-Krieger, 2009, S. 3). Das Konzept wurde entwickelt für die psychophysiologische Leib- und Bewegungstherapie. Es wird ausgegangen von einem Menschenbild, dem neben einem Apriori der Sozietät ein Apriori des Leibes zugrunde liegt. Der Mensch wird verstanden als „... Leib-Subjekt in der Lebenswelt, das bedeutet, er ist ein Körper-Seele-Geist-Subjekt in Kontext und Kontinuum und steht in der lebenslangen Entwicklung einer souveränen und schöpferischen Persönlichkeit“ (Petzold, 2009, S. 35). Der „integrative“ Leibbegriff (Petzold, 2006, S. 103) beinhaltet dementsprechend ein Menschenbild, das den Menschen als „Leib in der Lebenswelt“ (Petzold, 2006, S. 103) sieht. Der Körper als biologischer Organismus ist zwar materielle Grundlage, aber der Mensch in seiner Leiblichkeit wird hier verstanden als ein Zusammenspiel von „materieller und transmaterieller Wirklichkeit“ (Petzold, 2006, S. 103).

- „Leib ist in ganz wesentlicher Weise mit der Idee der *Lebendigkeit* konnotiert, die immer eine bewegte ist: *Leben ist Bewegung, Bewegung ist Leben*“ (Petzold, 2006, S. 104).
- Der Begriff Leib ist mit den Aspekten *Zeit* und *Raum* verbunden. Die Lebenszeit des Menschen ist begrenzt und realisiert sich in einem bestimmten Raum, jeweils an einem bestimmten Ort.
- Leib ist verbunden mit *Subjekthaftigkeit* und *Personalität*. Die Einmaligkeit eines Menschen ist verbunden mit der Einmaligkeit seines Leib-Seins. Das „Leibsubjekt“ ist aber nicht isoliert zu sehen, sondern immer in Zusammenhang mit anderen Menschen. „Das Leibsubjekt lebt in Zwischenleiblichkeit“ (Petzold, 2006, S. 103), es ist ein Wesen, das in Gemeinschaft mit anderen lebt.
- Der Mensch ist in seinem Leib-Sein sowohl ein individuelles als auch ein soziales Wesen. Die zwischenmenschliche Beziehung wird in diesem Modell somit zu einem zentralen Bezugspunkt. „Mensch wird man nur durch den Mitmenschen in Zwischenleiblichkeit und Mitbewegung...“ (Waibel et al., 2009, S. 5).
- Der „embodied mind“ als „verkörperter leibgewordener Geist der Person, des Subjektes“ (Petzold, 2006, S. 104) ist ein weiteres Merkmal eines Konzeptes der Leiblichkeit. Der Leib ist somit ein beseelter Körper in Beziehung, der in die Lebenswelt eingebunden ist - „the embedded body-mind of human subjects“ (Petzold, 2006, S. 104).

Der Mensch ist so gesehen ein materiell-transmaterielles Leib-Subjekt in seiner je gegebenen Lebenswelt. Das bedeutet, dass er sich als Körper-Seele-Geist Subjekt in lebenslanger Entwicklung, hin zu einer souveränen und schöpferischen Persönlichkeit entfaltet (siehe auch Petzold, 2009). Hier sind Parallelen zum Beratungsansatz der Personenzentrierung festzumachen. Carl Rogers' Modell der Persönlichkeit (Rogers, 1961) geht von der „Aktualisierungstendenz“ des Menschen aus, der dem Menschen innewohnenden Kraft zur Weiterentwicklung. Mit der „organismischen Bewertung“ wird vom inneren Erleben des gesamten Organismus ausgegangen, was dem Leibaspekt sehr nahe kommt.

Neue Phänomenologie als Leibphilosophie

Für die Phänomenologie bildet das, was uns in der Wahrnehmung, im Bewusstsein und im Erleben erscheint, den Ausgangspunkt jeglichen Wissens. Diese Strömung der Philosophie seit 1900 geht zurück auf Edmund Husserl.

Der Kieler Philosoph Hermann Schmitz, auch bezeichnet als „Philosoph des Leibes“ (Gugutzer, 2012, S. 34), hat seine „Neue Phänomenologie des Leibes“ (Schmitz, 2012) zwischen 1964 und 1980 entwickelt. Neu ist hierbei, dass der Leib als Phänomen in den Fokus gerückt wird. Der Leibbegriff ist ein „pathischer“ (Schmitz, 2012, S. 38), d. h. Leiblichkeit bedeutet, von etwas betroffen zu sein, „leiblich ist das, was affektiv nahe geht, was spürbar ergreift. In diesem Sinne ist das *leiblich-affektive Betroffensein* der Dreh- und Angelpunkt, von dem aus die Neue Phänomenologie die Fülle menschlicher Lebenserfahrung philosophisch zu erschließen versucht“ (Schmitz, 2012, S. 38).

Zentrale Aspekte von Schmitz' Leibphilosophie sind (Schmitz zit. nach Gugutzer, 2012, S. 34-38):

1. Der Leib wird verstanden als ein „*sich spürender Leib*“. Der Leib ist entgegen der abendländischen Tradition weder Körper noch Seele, sondern „eine eigenständig, räumlich ausgedehnte Entität“. Die Dualität zwischen Körper und Seele wird hiermit aufgegeben. „Das innerleibliche Spüren ist nach Schmitz von einer latent stets gegenwärtigen, antagonistischen Dynamik bestimmt, nämlich durch ein Pendeln zwischen den Polen von ‚Engung‘ und ‚Weitung‘“ (Fuchs, 2000, S. 77).
2. Die „*leibliche Kommunikation*“ (Schmitz, 2003) ist die grundlegende Form von Wahrnehmung, bei der mindestens zwei Partner beteiligt sind. Die „binnenleibliche Kommunikation“ (Gugutzer, 2012, S. 35) ist als Interaktion immer auf mindestens zwei Partner ausgelegt, der Andere wird am eigenen Leib gespürt. „Leibliche Kommunikation ist die ‚Quelle der Du-Evidenz‘ (Schmitz, 2003, S. 40)“ (Gugutzer, 2012, S. 35).

3. Ein weiterer zentraler Begriff ist für Schmitz der der *Atmosphäre*. „Schmitz bezeichnet Atmosphären als *Gefühle* beziehungsweise Gefühle als Atmosphären, die räumlich ergossen sind und als leiblich ergreifende Mächte wirken (können) ... Gefühle befinden sich außerhalb, zwischen, über, neben Menschen, aber nicht im Innern von Menschen“ (Gugutzer, 2012, S. 35). Gefühle werden hier entgegen gängiger Gefühlstheorien nicht „als bloß subjektive, private Zustände des Erlebens“ (Fuchs, 2000, S. 79) verstanden, sondern als Atmosphären, die den Menschen umgeben und am eigenen Leib spürbar werden (siehe auch Fuchs, 2000). „Gefühle sind etwas Objektives, die zu einer subjektiven Tatsache werden, sofern der Einzelne sie nicht bloß wahrnimmt, sondern spürbar von ihnen ergriffen wird“ (Gugutzer, 2012, S. 35).
4. Schmitz entwickelt eine eigene Raumtheorie. Er entfernt sich von dem naturwissenschaftlichen Verständnis von Raum, der konkreten Anordnung von durch Flächen begrenzter Körper an Orten. Der ursprüngliche Raum ist der „*leibliche Raum*“. „Der leibliche Raum ist von den Strukturen der leiblichen Dynamik (eigener Leib) und leiblicher Kommunikation (mehrere Leiber) bestimmt“ (Gugutzer, 2012, S. 36).
5. „*Situationen*“ ist ein weiterer zentraler Begriff bei Schmitz. „Leibliche Dynamik und leibliche Kommunikation sind die wichtigsten Quellen von Situationen“ (Schmitz, 2012, S. 47). Das Besondere der Situation ist ihre „binnendiffuse Bedeutsamkeit“ (Schmitz, 2009, S. 32). Vieles wird in leiblicher Kommunikation berücksichtigt, ohne einzeln hervortreten (siehe auch Schmitz, 2009). Eine Situation ist nicht in ihren einzelnen Bestandteilen fassbar, sondern zeigt sich als ein diffuses Ganzes, aus dem einzelne Aspekte analytisch hervorgehoben werden können.
Der Mensch ist immer eingebunden in Situationen. Das können „persönliche Situationen“ wie Arbeitslosigkeit oder „gemeinsame Situationen“ wie die Muttersprache sein (siehe auch Gugutzer, 2012). Gespräche als Situationen erhalten dadurch Bedeutsamkeit, dass es sich in einem Gespräch immer um etwas „dreht“. Entscheidend in Gesprächen ist, „welche Bedeutsamkeit darin zum Besprechen oder Beschweigen ansteht“ (Schmitz, 2012, S. 49) und das, was in der zwischenleiblichen Kommunikation implizit oder explizit zur Sprache kommt.
6. Der Begriff *Subjektivität* wird von Schmitz neu interpretiert. Subjektivität ist immer leiblich, eine „subjektive Tatsache“. „Subjektiv ist eine Tatsache, wenn mir diese leiblich-affektiv nahe geht, ich von einer Sache spürbar betroffen bin. Eine subjektive Tatsache ist etwas, das mir deutlich macht, dass es um mich geht, worin mich niemand ersetzen kann“ (Gugutzer, 2012, S. 38). Schmitz übt mit seiner Subjektivitätstheorie Kritik an der vorherrschenden Philosophie und Naturwissenschaft, die davon ausgeht, dass es keine subjektiven, sondern nur objektive Tatsachen gibt (siehe auch Gugutzer, 2012).

Das Ziel von Schmitz'

Modernitäts- und Vernunftkritik ... ist ..., darauf hinzuweisen, dass die Menschen wieder die Fülle des gegenwärtigen Lebens bewusst wahrnehmen, erleben und kultivieren. Anstelle der modernen üblichen Zukunftsfixierung einerseits, der Vergangenheitsorientierung andererseits gelte es, im Hier-und Jetzt zu leben und zu lernen, sich auf den Augenblick einzulassen. (Gugutzer, 2010, S. 166)

Ein weiteres Konzept, das den Körper, bzw. den Leib vor allem für den Bereich der Tanz- und Bewegungstherapie (Koch, 2011), aber auch für Supervision und Coaching (siehe auch Storch & Krause, 2007) fokussiert, ist das seit einigen Jahren entwickelte Konzept des Embodiment.

Das Konzept des Embodiment

Das Konzept des Embodiment (Koch, 2011; Storch et al., 2006) greift Aspekte phänomenologischer Konzepte (Fuchs, 2000; Gallagher, 2005; Petzold, 2006; Schmitz, 2003. u. a.) auf und eröffnet Anschlussmöglichkeiten zum interdisziplinären Diskurs in den Kognitions- und Neurowissenschaften (Damasio, 1994; Clark, 1997; Gallese, 2001; Fuchs, 2010, u. a.).

Welche Rolle spielt der Körper beim Denken, Fühlen, Handeln und Wollen? Welche Beziehung besteht zwischen Denken einerseits und dem Körper und der Umwelt andererseits (siehe auch Tschacher, 2006)? Das sind Fragen, die die Embodiment-Forschung seit Jahren beschäftigen. Embodiment kann, von Sabine Koch für die Tanz- und Bewegungstherapie umfassend weiterentwickelt, wie folgt definiert werden:

Embodiment bezeichnet Leibphänomene, bei denen dem Körper als lebendigem Organismus, seinen Bewegungen und Funktionen sowie der Interaktion von Leib und Umwelt eine zentrale Rolle im Rahmen der Erklärungen von und den Wechselwirkungen mit Denken, Wahrnehmen, Lernen, Gedächtnis, Intelligenz, Problemlösen, Affekt, Einstellung und Verhalten zugewiesen wird. (Koch, 2011, S. 22)

Als Konzept kann Embodiment dementsprechend so verstanden werden, dass der Geist, d. h. der Verstand, das Denken, das kognitive System und die Psyche mitsamt seinem Organ, dem Gehirn, immer in Bezug zum gesamten Körper steht. Geist/Gehirn und Körper wiederum sind in die restliche Umwelt eingebettet. „Das Konzept Embodiment behauptet, dass ohne diese zweifache Einbettung der Geist/das Gehirn nicht arbeiten kann“ (Tschacher, 2006, S. 15). Auch Petzold spricht in seinem biopsychosozialen Modell für die Integrative Bewegungstherapie vom Leib als zum einen im Körper „embodied“ und zum anderen in der Lebenswelt „embedded“ (Petzold, 2006, S. 104).

Embodiment kann als Theorie, Konzept, Perspektive vielfältig in Beratung, Supervision und Coaching integriert oder als Basis zugrunde gelegt werden. Embodiment Konzepte finden bereits in der Integrativen Leibtherapie (Petzold, 2006), in der Tanz- und Bewegungstherapie (Koch, 2011; Koch & Fischman, 2011), in der Kreativen Leibtherapie (Baer, 2012), der Psychopathologie (Fuchs & Schlimm, 2009), in der Soziologie (Gugutzer, 2012), in der Elementarpädagogik (Wolf, 2012) Anwendung. Die Stärken in den therapeutischen und beraterischen Ansätzen liegen auf dem wechselseitigen „In-den Körper-spüren“ und „Handlungserproben“, welches einerseits im strukturierten Vorgehen zur gezielten Entwicklung von Handlungspotentialen wie z. B. beim Züricher Ressourcen Modell (Storch & Krause, 2007) und andererseits im freien Vorgehen, wie durch Bewegungsimprovisation der Tanztherapie (Baer, 2012), erschlossen werden kann.

Embodiment als Konzept für Beratung, Supervision und Coaching

Für Beratung, Supervision und Coaching steht eine Einbeziehung von Embodiment und Leiblichkeit als Theorie, Konzept und Praxeologie noch weitgehend aus. Ausgangspunkt einer am Embodiment orientierten Beratung ist die *Selbst- und Fremdwahrnehmung* der Beraterin bzw. des Beraters. Die eigene Wahrnehmung wird in den Beratungsprozess miteingebracht. Beim Wahrnehmen des eigenen Zustandes und der sozialen Situation in der Beratung sind Spüren, Fühlen und Denken als drei Wahrnehmungselemente beteiligt (siehe auch Pieper & Clénin, 2010). Ausgehend von der eigenen Wahrnehmung wird das verkörperte Gegenüber wahrgenommen. Dieser „Doppelaspekt der Wahrnehmung“ (Pieper & Clénin, 2010, S. 271) oder „Doppelaspekt des Lebewesens bzw. der Person“ (Fuchs, 2008, S. 357) kann für die Beratung unter bewusster Anwendung als Beratungsprinzip genutzt werden. Die Aufmerksamkeit wird dann sowohl auf die eigenen körperlich-leiblichen Phänomene gerichtet als auch auf die des Beratenen. Beides wirkt reziprok und kann zur *„zwischenleiblichen Wahrnehmung“* (Fuchs, 2008, S. 31) werden. Fuchs spricht in diesem Zusammenhang von der *„Sozialität des Leibes“* (Fuchs, 2008, S. 31) und der Fähigkeit, Perspektiven anderer zu übernehmen, was Resonanz und Empathie voraussetzt. Es gibt keine Wahrnehmung an sich. Jede Selbstwahrnehmung ist per se schon ein sozialer Akt. Wie sich selbst wahrgenommen wird, hängt von dem ab, was eine Person fähig ist, in der Gegenwart eines Gegenübers wahrzunehmen. Wahrnehmen, sich selbst, eine zwischenmenschliche Situation, eine Atmosphäre oder ein Gegenüber setzt voraus, mit der Aufmerksamkeit ganz im Hier-und-Jetzt zu sein. Ein gängiger Begriff hierfür ist die *Achtsamkeit*, die volle leiblich-körperliche Präsenz voraussetzt (siehe auch Kabat-Zinn, 1990). Was zählt ist der aktuell erlebte Augenblick in einer Beratungssituation, die ungeteilte Aufmerksamkeit für sich und das Gegenüber.

In einem an Embodiment orientierten Beratungskonzept haben wir es mit einer Situation der „Zwischenleiblichkeit“ (Fuchs, 2008) zwischen mindestens zwei Personen und somit mit „zwischenleiblicher Kommunikation“ (Schmitz, 2003) zu tun. Das „Soziale Zwischen“ (Gugutzer, 2012, S. 95) wird durch die physische Anwesenheit der Individuen getragen und geformt. „Die sichtbare und aktive Körperlichkeit von Menschen ist für das soziale Mit- und Gegeneinander nicht minder wesentlich wie deren passiv-spürbare Leiblichkeit“ (Gugutzer, 2012, S. 95) und kann zu sozialen Missverständnissen oder eben zum gegenseitigen Verstehen führen. Idealerweise entsteht in der Beratungssituation neben einem sprachlichen auch ein „zwischenleiblicher Bewegungsdialog“ (Gugutzer, 2012, S. 110). Der Beratungsprozess ist in der Regel ein Prozess mit offenem Ausgang. Vor allem in Supervision und Coaching ist das Ergebnis auch bei ziel- und lösungsorientiertem Vorgehen offen. Führen und Folgen, Geben und Nehmen, Nähe und Distanz sind Aspekte, die in der Beratung eine Rolle spielen und den Prozess voranbringen können. In einer an Embodiment orientierten Beratung ist der jeweils Andere am eigenen Leib zu spüren, sei es durch „leiblich-affektives“ Betroffensein (Schmitz, 2012), durch das Gehörte oder leiblich in der Resonanz Wahrgenommene.

Beratung findet immer in einem vorgegebenen Raum und einer vorgegebenen Zeit statt. Auch Online-Beratung ist an Raum und Zeit gebunden. Der „leibliche Raum“ in der Beratung ist geprägt durch die leibliche Dynamik der Anwesenden und deren leibliche Kommunikation. Es entstehen Zwischenräume, Leerräume, Räume, die von Gefühlen, Denken, Wollen, Erkenntnis oder Perspektivenwechsel erfüllt sind. Auf der Methodenebene können durch Herstellen von und Arbeiten mit „Bedeutungsräumen“ (Baer, 2012, S. 147-158) von Problemen, Fragen und Betroffenheit, Lösungsansätze und neue Handlungsmuster gefunden werden. Arbeiten mit Bedeutungsräumen ist immer ein konkret körperlich-leibliches Handeln in Bewegung.

Die nachfolgend skizzierte Case-Study soll veranschaulichen, wie durch einige der genannten Aspekte eines an Embodiment orientierten Beratungskonzeptes der Prozess und die Interventionen in einer Supervisionssitzung gestaltet werden können.

Case-Study – Applied Embodiment in einer Supervisionssitzung

Frau M. ist Kunst- und Musiktherapeutin und arbeitet sowohl in einer Psychosomatischen Klinik als auch in eigener Praxis. Seit längerem nimmt sie in etwa zweimonatigen Abständen eine Supervisionssitzung in Anspruch. Die nachfolgend skizzierte Sitzung fand nach mehreren vorangegangenen Supervisionen statt.

Am Anfang der Supervisionssitzung nahm ich wahr, dass Frau M. angespannt und verletztlich war, ihr Gesichtsausdruck wirkte angestrengt, ihr Oberkörper war fest und gehalten, ihre Bewe-

gungen ruckartig, die Augen wanderten unruhig hin und her. Etwas schien sie heute besonders zu belasten (*Fremdwahrnehmung*). Ihre Anspannung konnte ich sofort am eigenen Leib spüren. Dies löste ein Gefühl von Stress in mir aus, sodass ich mich etwas in mich zusammenzog und unwillkürlich tiefer in meinen Sessel sank (*eigenleibliche Wahrnehmung / Selbstwahrnehmung*). Ich nahm an, dass, falls wir sofort auf der verbalen und kognitiven Ebene einsteigen würden, ein Konglomerat an Problemen bearbeitet werden müsste, dass Gedankengänge in dieser nervösen Stimmung springen würden, und es sowohl für Frau M. als auch für mich anstrengend werden könnte, einen problematischen Aspekt zu fokussieren und zu einer Lösung zu führen. So entschloss ich mich, Frau M. den Einstieg in unsere Supervision nonverbal gestalten zu lassen. Ich machte ihr den Vorschlag, eine Moderationskarte für ihre momentane Gefühlslage, bzw. ihr erlebtes Problem als Bild darzustellen und in einem zweiten Schritt eine Karte dafür zu gestalten, was am Ende der Sitzung idealer Weise anders sein sollte. Sie sagte: „Mit dieser Aufgabe treffen Sie mich mitten ins Herz“, und begann zu malen. Die zwei Karten legte sie dann auf den Boden vor sich hin. Frau M. war die ganze Zeit konzentriert und nachdenklich, ich sah und nahm wahr, dass sie emotional und kognitiv aktiv war.

An dieser Stelle des Prozesses war es uns gelungen, in eine Phase *zwischenleiblicher Kommunikation* einzutauchen, und ich entschied mich, weiterhin nonverbal vorzugehen. So bot ich ihr an, eine dritte Moderationskarte zu gestalten, die verdeutlichen sollte, was in der *Zwischenzeit*, im Zwischenraum zwischen der ersten und zweiten Karte geschehen müsste, sodass der gewünschte Zustand am Ende der Sitzung eingetreten sein würde. Sie malte eine Spirale mit offenem Ausgang und eine gelbe Sonne mit vier Strahlen. Der Spannungszustand ihres Körpers veränderte sich sichtlich in Richtung Entspannung, auch ich konnte eine leichte Entspannung in mir wahrnehmen und entschied mich, auf der nonverbal, symbolisch verkörperten Ebene zu bleiben. Ich fragte, was das Gemalte für sie bedeute. „Ein wohlwollender Blick“, antwortete sie spontan. Zur weiteren Konkretisierung fragte ich Frau M., was denn der nächste Schritt sein könnte, diesen „wohlwollenden Blick“ zu realisieren. Sie nahm ein Blatt, faltete es mehrmals und riss einen Teil ab, auf den sie einen Pfeil von einem Kreis ausgehend malte und legte das Blatt oberhalb der Sonne auf den Boden. Das sei der Blick in die Zukunft, kommentierte sie. Es kamen noch Pfeile mit dem Blick in die Vergangenheit und ein Blick, der gleichzeitig nach vorne und nach hinten gerichtet war, hinzu. Ich fragte: „Gibt es noch einen vierten wohlwollenden Blick, es gibt ja auch vier Strahlen, die von der Sonne ausgehen?“ Daraufhin nahm die Supervisandin eine runde Karte, bemalte sie gelb und legte sie oberhalb in einem gewissen Abstand zu den anderen Karten. „Das ist sozusagen ein mentaler Blick, ein Blick von außen, ein Blick mit einer ganz anderen Perspektive“, kommentierte sie.

Ich bat Frau M., sich in die Nähe dieser Karte zu stellen, den Blick von außen auf das Gestaltete zu richten und ihre körperlichen Reaktionen dabei wahrzunehmen. Beim Stehen an dieser Karte veränderte sich sofort ihr Gesichtsausdruck, die Augen beruhigten sich, sie ließ die Anspannung

in den Schultern fallen, und ein Lächeln ging über ihr Gesicht. Ich nahm ein leichtes Kribbeln in der Magengegend wahr und wurde neugierig (*zwischenleibliche Wahrnehmung* und *Resonanz*). Was ist in Frau M. geschehen, welche Gedanken hatte sie, was hat es ihr ermöglicht, durch das Aufstehen und das Stehen an einem anderen Platz (*Ver-Raumung*), einen „wohlwollenden Blick“ von außen einzunehmen? Welche *leibliche Erfahrung* hatte sie gemacht, um die zuvor als problematisch erlebte Situation neu zu beurteilen und körperlich neu zu erfahren? Welches *handlungsrelevante, implizite leibliche Wissen* war aktiviert worden? Und mit welcher Intervention konnte Frau M. unterstützt werden, dieses *verkörperte Wissen* explizit und für sie erfahrbar werden zu lassen?

Da die neue Erfahrung noch nicht verankert war, hielt ich es für kontraproduktiv, wenn Frau M. an ihren alten Sitzplatz zurückkehren würde. Ich bot ihr an, ihren Sessel zu nehmen und ihn an den Platz im Raum zu stellen, an dem sie diesen „wohlwollenden Blick von außen“ auf die Situation einnehmen konnte. Sie setzte sich auf den Sessel in der neuen Position, meinte, er müsse noch etwas weiter nach hinten, rückte ihn dann so weit nach hinten, wie es die Raumgröße zuließ und setzte sich in den Sessel, sichtlich genießend und mit Blick auf „die problematische Situation“. Hier ginge es ihr gut, meinte sie, und ich konnte dieses Gut-Gehen in mir selbst erleben. Ein *Now-Moment* (Stern, 1998, S. 302), ein Resonanz-Raum, in dem Beraterin und Beratene Ähnliches zu erfahren schienen, war entstanden.

Frau M. resümierte ihre Erfahrung. Ihr war in dieser Sitzung klar geworden, dass sie bei anstehenden schwierigen Entscheidungen und bei „Erwartungen von außen“, den Druck verspürt, ihnen Folge leisten zu müssen. Erste Anzeichen für den Druck sind ein beschleunigter Herzschlag und ein beengendes Gefühl im Brustbereich, das den Atemrhythmus verkürzt. Während dieses Prozesses verliert sie gewohnheitsmäßig den Zugang zu ihrem *impliziten Wissen* und zu ihren Ressourcen. Die Folge dieses Handlungsmusters ist ein Zustand der Selbstentfremdung, fehlender eigenleiblicher Wahrnehmung und der Verlust der körpereigenen Energie. Ein Zustand der Müdigkeit bis hin zu Handlungsunfähigkeit setzt ein. Frau M. hatte am eigenen Leib erkannt, dass sie im Alltag kreative Freiräume braucht, um in ihrer Energie zu bleiben und eine für sie gute Distanz zu problematischen Situationen zu behalten.

Es wurde abschließend folgende konkrete Vereinbarung getroffen. Frau M. nahm sich vor, in der nächsten Zeit ihren Lieblingsring an der linken Hand zu tragen. Er sollte ihr in den Momenten als Anker dienen, in denen sich ihr Herzschlag beschleunigt und sich die Atmung verkürzt. Sie würde den Ring mit den Fingern der rechten Hand drehen und sich dabei auf ihren Atem konzentrieren und versuchen, dreimal bewusst tief ein- und auszuatmen. Hiervon erhoffte sie sich, den Automatismus „Erwartung, Druck, innere Ablehnung und Energieverlust“ zunächst stoppen zu können. Den nächstmöglichen zeitlichen Freiraum nach einer derartigen Krisenintervention wollte Frau M. des Weiteren für einen Spaziergang nutzen, um die Situation zu reflektieren und eine bewusste Entscheidung treffen zu können.

Die Case-Study zeigt, dass es während des Beratungsprozesses in einer *Sphäre der Zwischenleiblichkeit* für die Supervisandin möglich war, eine für sie passende Lösung für ihr Beratungsanliegen zu kreieren. Das Interaktionsgeschehen war geprägt vom bewussten Aufgreifen „eines meist unbemerkten leiblichen Eindrucks“ (Fuchs, 2013a, S. 10). Aus dem Spüren des Anderen am eigenen Leib entstand ein intuitives Verstehen (siehe auch Fuchs, 2013a), das in leiborientierte Interventionen überführt wurde. Dieses bewusste Hin-spüren und Einbeziehen des Leibes sowohl des Beratenden als auch des Beratenen ist allen Beratungssituationen nach dem Prinzip des „Applied Embodiment“ gemeinsam. Es kann zu erstaunlichen Lösungsansätzen und oftmals schnellen Änderungen führen, die ohne den Einbezug der zwischenleiblichen Resonanz nie in den bewussten Fokus gekommen wären.

Literatur

- Baer, U. (2012). *Kreative Leibtherapie. Das Lehrbuch*. Neukirchen-Vluyn: Semnos.
- Clark, A. (1997). *Being there. Putting brain, body, and world together again*. Cambridge/ Mass.: MIT Press.
- Damasio, A. (1994). *Descartes Irrtum. Fühlen, Denken und das menschliche Gehirn*. München: List.
- Fuchs, T. (2000). *Leib – Raum – Person. Entwurf einer phänomenologischen Anthropologie*. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Fuchs, T. (2008). *Leib und Lebenswelt. Neue philosophisch-psychiatrische Essays*. Kusterdingen: Die Graue Edition.
- Fuchs, T. (2010). *Das Gehirn – ein Beziehungsorgan. Eine phänomenologisch-ökologische Konzeption*. (3. Auflage). Stuttgart: Kohlhammer.
- Fuchs, T. (2013). *Das Gehirn – ein Beziehungsorgan. Eine phänomenologisch-ökologische Konzeption*. (4. Auflage). Stuttgart: Kohlhammer.
- Fuchs, T. (2013a). Das Gehirn – ein Beziehungsorgan. Die Neurowissenschaften und das Bild des Menschen. *feldenkrais zeit – Journal für somatisches Lernen*. Heft 12, 5-12.
- Fuchs, T. & Schlimm, J.E. (2009). Embodiment and psychopathology: a phenomenological perspective. *Current opinion in Psychiatry*, 22(6), 570-575.
- Gallagher, S. (2005). *How the body shapes the mind*. Oxford: University Press.
- Gallese, V. (2001). The “shared manifold” hypothesis. From mirror neurons to empathy. *Journal of Consciousness Studies* 8(5-7), 33-50.

- Gugutzer, R. (2010). Soziologie am Leitfaden des Leibes. Zur Neophänomenologie sozialen Handelns am Beispiel der Contact Improvisation. In F. Böhle & M. Wehrich (Hrsg.), *Die Körperlichkeit sozialen Handelns. Soziale Ordnung jenseits von Normen und Institutionen* (S. 165-184). Bielefeld: transcript.
- Gugutzer, R. (2012). *Verkörperung des Sozialen. Neophänomenologische Grundlagen und soziale Analysen*. Bielefeld: transcript.
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: the program of the Stress Reduction Clinic at the University of Massachusetts Medical Center*. New York: Delta.
- Koch, S. (2011). *Embodiment. Der Einfluss von Eigenbewegung auf Affekt, Einstellung und Kognition. Empirische Grundlagen und klinische Anwendungen*. Berlin: Logos Verlag.
- Koch, S. & Fischman, D. (2011). Embodied Enactive Dance/Movement Therapy. *American Journal of Dance Therapy*, 33(1), 57-72.
- Merleau-Ponty, M. (1966). *Phänomenologie der Wahrnehmung*. Berlin: De Gruyter.
- Petzold, H.G. (2006). Der „informierte Leib“: „embodied and embedded“ – ein Metakonzzept für die Leibtherapie. In G. Marlock & H. Weiss (Hrsg.), *Handbuch der Körperpsychotherapie* (S. 100-118). Stuttgart: Schattauer.
- Petzold, H.G. (2009). Der „informierte Leib“. In Waibel, M.J. & Jakob-Krieger, C. (Hrsg.), *Integrative Bewegungstherapie. Störungsspezifische und ressourcenorientierte Praxis* (S. 34-35). Stuttgart: Schattauer.
- Pieper, B. & Clénin, D. (2010). Verkörperte Selbst- und Fremdwahrnehmung sozialen Handelns. Eine praktisch-theoretische Forschungsperspektive. In F. Böhle & M. Wehrich (Hrsg.), *Die Körperlichkeit sozialen Handelns. Soziale Ordnung jenseits von Normen und Institutionen* (S. 261-298). Bielefeld: transcript.
- Rogers, C. (1961). *On Becoming a Person*. Boston: Houghton.
- Schmitz, H. (2003). *Was ist Neue Phänomenologie?* Rostock: Koch.
- Schmitz, H. (2009). *Der Leib, der Raum und die Gefühle*. Bielefeld & Basel: Edition Sirius.
- Schmitz, H. (2012). *Kurze Einführung in die Neue Phänomenologie*. (3. Auflage). Freiburg: Karl Alber.
- Stern, D. (1998). The process of therapeutic chance involving implicit knowledge: some implications of developmental observations of adult psychotherapy. *Infant Mental Health Journal. Michigan Association for Infant Mental Health, Vol. 19(3)*, 300-308.
- Storch, M. & Krause, F. (2007). *Selbstmanagement – ressourcenorientiert. Grundlagen und Trainingsmanual für die Arbeit mit dem Züricher Ressourcen Modell (ZRM)*. (4. Auflage). Bern: Huber.

Storch, M., Cantieni, B., Hüther, G. & Tschacher, W. (2006). *Embodiment. Die Wechselwirkung von Körper und Psyche verstehen und nutzen*. Bern: Huber.

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

Waibel, M., Petzold, H.G., Orth, I. & Jakob-Krieger, C. (2009). Grundlegende Konzepte der Integrativen Leib- und Bewegungstherapie (IBT). In M.J. Waibel & C. Jakob-Krieger (Hrsg.), *Integrative Bewegungstherapie. Störungsspezifische und ressourcenorientierte Praxis* (S. 1-20). Stuttgart: Schattauer.

Wolf, B. (2012). *Bildung, Erziehung und Sozialisation in der frühen Kindheit*. Freiburg i. B.: Verlag Karl Alber.

Angaben zur Autorin

Prof.ⁱⁿ Dr.ⁱⁿ phil. Renate Schwarz ist Supervisorin DGsv, Sozialarbeiterin, Erziehungswissenschaftlerin und Tanztherapeutin HPG. Sie arbeitete mehrjährig als Sozialarbeiterin im Bereich Abhängigkeitserkrankungen und Sozialpsychiatrie, als selbständige Supervisorin im Gesundheits- und Sozialwesen und als Tanztherapeutin in eigener Praxis. Seit 2010 ist sie Professorin für Soziale Arbeit und seit 2012 Studiengangsleiterin des Masterstudiengangs Soziale Arbeit M. A. *Psychosoziale Beratung und Gesundheitsförderung* an der SRH Hochschule Heidelberg.

Kontakt: renate.schwarz@hochschule-heidelberg.de
renate.schwarz@hs-weingarten.de

Telefon: +49 (0) 6221 88-3269

Korrespondenzadresse:

Prof. Dr. phil. Renate Schwarz
SRH-Hochschule Heidelberg
Ludwig-Guttman-Straße 6
69123 Heidelberg
Deutschland

Zitationsempfehlung

Schwarz, R. (2015). Applied Embodiment und das Konzept der Leiblichkeit in Beratung, Supervision und Coaching. *Resonanzen. E-Journal für biopsychosoziale Dialoge in Psychotherapie, Supervision und Beratung*, 3(1), 52-64. Zugriff am 15.05.2015. Verfügbar unter <http://www.resonanzen-journal.org>