

Positionen

Relevanz des Verkörperungsdiskurses für Supervision und Coaching

Carla van Kaldenkerken

Beiträge zur Beratung
in der Arbeitswelt

Herausgegeben von
Stefan Busse, Rolf Haubl,
Silja Kotte und Heidi Möller

3 / 2019

Carla van Kaldenkerken

Relevanz des Verkörperungsdiskurses für Supervision und Coaching

Einleitung

Der Körper ist unser Zentrum, mit dem wir spürend, wahrnehmend und tätig unser Leben gestalten. Er ist die Bühne unserer Gefühle und die Basis unserer Lebensvollzüge, ohne dass wir davon viel bemerken. Erst mit starken positiven und negativen Gefühlen, mit Krankheit oder basalen Bedürfnissen tritt der Körper in Erscheinung und aus dem latenten Hintergrunderleben heraus. Wenn uns bedeutsame Situationen bewegen und berühren, bringen wir das sowohl präverbal als auch in Redewendungen zum Ausdruck. *„Da wird mir warm ums Herz, da zittern mir die Knie oder der Streit ist mir auf den Magen geschlagen.“* Welche Bedeutungen und Bewertungen geben wir diesen Botschaften und wie stark vertrauen wir auf die „Weisheit des Körpers“? Folge ich meiner Intuition, vertraue ich auf meine Sinne und ist das sogenannte Bauchgefühl wirklich frei von Irrtum oder übergebe ich die Kontrolle an sensorische Apps und externe Bewertungen? Der Umgang mit diesen Fragen ist sowohl individuell als auch kulturell verschieden. Dementsprechend kontrovers ist auch die Diskussion, wie viel „Körper“ in der berufsbezogenen Beratung sinnvoll ist.

Das kartesianische Verständnis des Geist-Körper-Dualismus scheint Einstellungen und Bewertungen in der Arbeitswelt noch stark zu prägen. Vernunft und Sachlichkeit werden prämiert, Emotionen und Körper sind Privatsache und gehören in die Lebenswelt und bei Problemen in die Therapie. Formulierungen wie *„Bitte bleiben Sie doch sachlich“* suggerieren eine Trennung von Emotionen und Inhalt, die nicht möglich ist. Marga

Löwer-Hirsch überlegt, ob die Tatsache, dass „in der Supervisionsliteratur so selten über den Körper und seinen Ausdruck gesprochen wird, vielleicht sogar in der Supervision selbst“ (Löwer-Hirsch 2012, S. 123) als Tabu zu werten sein könnte. Trotzdem macht sich der Körper als Bühne der Gefühle und als Medium und Mittler zur Welt so eindeutig bemerkbar. Wir merken so deutlich, wie Sachinhalte Gefühle aktivieren, wie der Blickkontakt, die Stimmlage, die Gestik und Mimik ein emotionales Echo hinterlassen und veränderte Haltungen und Bewegungen einen Stimmungswandel initiieren können. Supervisor*innen und Coaches könnten diese Hinweise noch viel besser nutzen.

Die Erkenntnisse der neurowissenschaftlichen Forschung haben für das sogenannte Embodiment-Paradigma einen wichtigen Beitrag geleistet und die Rolle des Körpers in dem gesamten Geschehen von Denken, Fühlen und Handeln hervorgehoben. Das untrennbar miteinander verbundene, zirkuläre, sich wechselseitig beeinflussende Geschehen zwischen Psyche/Geist, Körper/Leib und Umwelt stellt die tief verwurzelte Vorstellung vom Körper-Geist-Dualismus in Frage. Die Forschungsergebnisse der letzten 20 Jahre haben als „Konzept der grundlegenden Leiblichkeit oder Verkörperung aller menschlicher Erfahrungen auch Einzug in die Soziale und Emotionspsychologie gehalten.“ (Fuchs 2014, S. 13) In den Referenzwissenschaften von Supervision und Coaching, der Soziologie, der Psychotherapie, der Pädagogik, den Kognitions-, Emotions- und Kommunikationswissenschaften ist Embodiment als wissenschaftlicher Begriff für eine konzeptionelle Neuorientierung eingeführt und steht für

wissenschaftliche Diskurse, die seit einigen Jahrzehnten eine systematische Integration der Kategorie „Körper“ in ihre Konzeptionen verfolgen.

Body turn, somatische Wende, Paradigmawechsel oder Perspektivenerweiterung und Integration

Hat der Verkörperungsdiskurs tatsächlich den Stellenwert eines Paradigmawechsels, wie einige Autor*innen behaupten, oder ist es nur eine vorübergehende Modewelle? Die Diskussion ist nicht einfach zu führen, denn so vielfältig der persönliche und kulturelle Umgang mit dem eigenen Körper ist, so different sind die Einstellungen, welche Aufmerksamkeit dem körperlichen/leiblichen Geschehen in der Beratung geschenkt werden sollte. Der Körper wird häufig noch als Trägermasse für unseren Geist gedacht und behandelt. Und obwohl Supervisor*innen häufig mit körperlichen und leiblichen Aspekten, mit Übertragungs- und Resonanzphänomenen, mit starken Gefühlen und körperlich sich manifestierenden beruflichen Überlastungssituationen zu tun haben, hat der Körper in den Veröffentlichungen einen eher untergeordneten Stellenwert. Der Aufschrei „Mein Körper gehört mir“ und die Unterstellungen von Grenzverletzungen durch mehr Aufmerksamkeit für das Körpergeschehen in der Beratung scheint von Descartes *Cogito ergo sum* geleitet sein. Wenn Beratung die Rolle übernehmen soll, Emotionen zu beruhigen und zur Sachlichkeit zurückzukehren, wie Auftraggeber und Kunden den Anlass der Beratung gelegentlich beschreiben, steht die Vorstellung im Hintergrund, wir könnten kognitive, emotionale und körperliche Dimensionen voneinander trennen.

Von dieser Warte aus betrachtet mag der Einbezug des Körpers in die Beratung die Qualitäten einer Wende aufweisen. Für andere sind die Diskurse nicht neu. Die Fragestellung zum Verhältnis von Körper und Geist und die Bedeutung des Körpers bei der Erkenntnisgewinnung sind durchgehend Gegenstand philosophischer Reflexionen, insbesondere in den Schriften der (Leib-)Philosophen Merleau-Ponty, Waldenfels, Schmitz, Böhme und Fuchs. Supervisoren nutzen Methoden und Theorien, wie z. B. die Arbeiten von Moreno und das Psychodrama, die Aufstellungsarbeit mit seinen Wurzeln bei V. Satir und Elemente der Gestalttherapie u. v. a. m., in denen der Körper und das leibliche Erleben eine große Rolle spielen. Die Inspirationen und Wurzeln dieser körperintegrierten Interventionen gehen auf den Einfluss von Elsa Gindler und ihren Schülerinnen zurück, die zu den Pionieren der Körperwahrnehmungsschulen zählen. Fritz Pearls, Otto Fenichel, Wilhelm Reich, George Downing, Ruth Cohn, Virginia Satir, Jacob Moreno und Fritz Pearls u. a. hatten alle direkt oder über ihre Schülerinnen, insbesondere Charlotte Selver (sensitiv awareness), mit der Arbeit von Gindler Kontakt. In der konzentrativen Bewegungstherapie von Stolze verbinden sich die Ideen Gindlers mit einer psychoanalytischen Konzeption.

Es gibt also eine lange Tradition, viele Wurzeln, Väter und Mütter und eine umfangreiche Praxis, die den Körper mit beleuchtet und in die Beratung mit einbezieht. Alle diese Ideen bekommen Rückenwind und Bestätigung durch die Neurowissenschaften für ihre praxisbasierte Forschung. Zum Teil ist es schwer zu ertragen, dass andere

Wissensgebiete ihre Themen entdecken, ohne sich auf sie zu beziehen, und so tun, als würden sie gerade etwas grandios Neues (er-)finden. Es geht m. E. weder um eine Wende, auch nicht um ein besonders aktives, bewegtes und körperliches Vorgehen, und noch weniger um die unmittelbare Übertragung körperpsychotherapeutischer Verfahren, sondern um das grundlegende Verständnis, dass unsere Handlungen, Gedanken, Gefühle, Situationsbewertungen in fortlaufenden Wechselwirkungen (Bidirektionalität) mit physiologischen, motorischen und psychischen Prozessen und der Umwelt verbunden sind, und um eine systematische Integration der Kategorie „Körper“ in die Konzepte berufsbezogener Beratung.

Wissenschaftliche Hintergründe

Können sich eigentlich soziale Situationen spiegeln, gibt es Resonanz und Mitgefühl, wenn die Beteiligten im Beratungssystem keine eigenen Erfahrungen mit ähnlich gelagerten Themen haben? Verändern kulturelle Unterschiede die Arbeit mit Spiegelungsphänomenen? Was sind die Erklärungen, dass sich im Rollenspiel eine fast identische Situation abbildet und in Aufstellungen Stellvertreter Sätze sagen, die ähnlich auch in der „Original-Situation“ geäußert wurden? Wie erklären wir uns Mitgefühl, Resonanz, Phänomene wie Sekundärtraumatisierungen und körperliche Synchronie von Gesprächspartnern in guten Gesprächen?

Der Erkenntnisfortschritt in und durch die neurowissenschaftliche Forschung scheint unbestritten und regt die Frage an, ob „wissenschaftlich fundierte

Beratung ohne Wissen um Neuroplastizität, die Funktion des Stressverarbeitungssystems, des Selbstberuhigungssystems [...] auskommen“ (Möller 2019, S. 293) kann. Berater sollten sich von diesem Wissen anregen lassen und ihre Konzepte überprüfen, aber nicht als alleinige Begründung für eine körperintegrierende Beratungskonzeption heranziehen. Dafür ist das „angebotene Wissen [...] weit weniger revolutionär und zum Teil sogar zweifelhaft und wissenschaftlich fragwürdig.“ (Voigt 2019, S. 340 f.)

Es macht einen großen Unterschied, ob wir Wahrnehmung als interne Abbildung im Gehirn oder als Beziehung eines verkörperten Subjekts zu seiner Umwelt verstehen. Die Argumentation der verkörperten Neurowissenschaften verortet das Denken und Bewusstsein nicht isoliert im Gehirn, sondern immer in einem lebendigen und mit der Umwelt vernetzten Organismus.

Die Zusammenfassung wesentlicher Forschungsergebnisse des Embodimentdiskurses von Storch, Tschacher und Weber (2018) zeigt, dass Emotionen, motivationale Prozesse, Gehirnaktivitäten und Wahrnehmungen, Einstellungen und Bewertung untrennbar und unbewusst von mimischen und gestischen Ausdrucksbewegungen und Körperhaltungen beeinflusst sind. Viele Experimente belegen den Einfluss dieser Körpervariablen auf die Wahrnehmung und Bewertung. Riskind zeigte, wie eine aufrechte und gebeugte Körperhaltung die Erinnerung von positiven und negativen Lebensereignissen beeinflusst. Botoxinjektionen in die Stirnmuskulatur erschweren das Verstehen von kritischen Informationen. Kritisches zu verstehen, wird nämlich von

einem leichten Stirnrunzeln begleitet. (Havas u. a. 2010) Experimente von Zhong & Leonardelli (2006) zeigten das auch für soziale Situationen. Menschen erlebten die Raumtemperatur kälter, wenn sie vorher in einer sozialen Situation ausgeschlossen wurden. Auch bei der erweiterten Körperlichkeit (Kleidung und Schmuck) lassen sich ähnliche Effekte beobachten. So zeigten Adam & Galinsky (2012), dass sich die Aufmerksamkeit der Probanden erhöhte, wenn sie sich einen Laborkittel anzogen.

4 **Die interdisziplinäre Perspektive im Embodimentdiskurs**

Supervision beleuchtet einen Fall oder ein Thema immer mehrdimensional aus den Perspektiven der Person mit ihren Aufgaben und Verantwortungen in ihren sozialen und beruflichen Bezügen. So ist berufliches Handeln notwendigerweise interdisziplinär und wir beziehen uns auf Theorien von Organisationen, Gruppen, der Person, auf Lerntheorien und nun auch auf die Neurowissenschaften für die komplexe Reflexion beruflicher Themen. Die Vertreter der Verkörperungsdiskurse in den Referenzwissenschaften schauen ebenso neugierig über den Tellerrand, weil ein umfassendes Verständnis der zirkulären Verbindung von Körper, Geist und Umwelt nur über den interdisziplinären Austausch möglich ist. Die Zergliederung von Wissen und die „Zuständigkeiten“ der Philosophie und Psychologie für Geist/Psyche, der Biologie und Medizin für den Körper und die Sozialwissenschaften für das interpersonale und organisationale Geschehen werden von Vertretern der Embodiment-Theorie verlassen und „so treffen wir heute schon auf interes-

sante Mischwesen unter diesen Forschern [...], also auf zunehmende Interdisziplinarität in diesem Feld“ (Storch/Tschacher 2014, S. 27). Sichtbar wird der interdisziplinäre Forschungskontext in dem Sammelband „Embodiment – Ein innovatives Konzept für Entwicklungsforschung und Psychoanalyse“ (2013), den Marianne Leuzinger-Bohleber, Robert Emde und Rolf Pfeifer herausgegeben haben. Dem Philosophen, Psychiater und Psychotherapeuten Thomas Fuchs gelingt diese interdisziplinäre Auseinandersetzung in seinem Buch „Das Gehirn – ein Beziehungsorgan“ (2017) durch die Verbindung von Erkenntnissen der Neurobiologie, der Entwicklungspsychologie und Psychiatrie. Auch Hilarion Petzold ist hier als Pionier der Verkörperungstheorie, als Begründer einer psychophysiologischen Leib- und Bewegungstherapie und mit einer umfangreichen Veröffentlichungspraxis zu nennen.

Leib-Sein und Körper-Haben: ein Exkurs

Embodiment-Konzeptionen geben übereinstimmend dem Körper einen besonderen Stellenwert, beschäftigen sich mit der Körper-Geist-Umwelt-Verbundenheit und unterstellen z. T. völlig selbstverständlich, dass klar wäre, was genau mit *Körper* gemeint ist. „Die Ausdrücke ‚Leib‘ und ‚Körper‘ bilden ein sprachliches Kapital, das man nicht einfach verschleudern sollte, indem man von ‚Körper‘ spricht, wenn man den ‚Leib‘ meint.“ (Waldenfels 2000, S. 15) Helmuth Plessners Unterscheidung von Körper und Leib und seine Konzeption der exzentrischen Positionalität beschreibt diese Doppelheit von Leib (Sein) und Körper (Haben) als

zwei prinzipielle „Ordnungen“ der Stellung in der Welt, positioniert in einem Zentrum-Außenwelt-Verhältnis. Mit der sprachlichen Unterscheidung zwischen dem Körper (den wir haben) und dem Leib (der wir sind) kommt die Fähigkeit des Menschen zum Ausdruck, sich ins Selbstverhältnis zum subjektiv gespürten Leib zu setzen, Abstand zum Erleben zu nehmen, ohne sich zu verlassen. Die meisten unserer Lebensvollzüge, unser Denken und Handeln vollziehen sich für uns unbemerkt und selbstverständlich in Form von Gewohnheiten und Routinen. Wenn alles so ist, wie es sein soll, bleibt unsere Alltagspraxis als latentes somatischen Hintergrunderleben (Damasio 1995, 2004) unbemerkt. Erst bei Abweichungen und Störungen des Gewohnten tritt der Körper, bzw. die Körperempfindungen, aus diesem leiblichen Hintergrunderleben heraus und wird bewusst wahrgenommen. „Zum Körper wird der Leib daher vor allem in den Störungen des gewohnten Lebensvollzugs“ (Fuchs 2015, S. 148) wie z. B. bei schwierigen Aufgaben, bei Konflikten, bei Müdigkeit und Erschöpfung, schwerwiegenden Lebensereignissen, Schmerzen und ganz einfach, wenn Grundbedürfnisse nach Nahrung, Erholung, Zuwendung usw. nicht befriedigt werden. Für die Beratung ist diese Unterscheidung hilfreich, weil das unterschiedliche Erleben von Körper-Haben und Leib-Sein überhaupt erst Bewusstsein schafft. So werden Probleme und Konflikte immer zuerst an Veränderungen in unserer Körperlandschaft bemerkt. Erst die Differenz zwischen dem latenten leiblichen Hintergrunderleben und den körperlichen Wahrnehmungen von Miss- oder Wohlempfindungen schafft Bewusstsein.

Das subtile Geschehen von wechselseitiger Beeinflussung in der Beratung

In der Beratung richtet sich die größere Aufmerksamkeit auf die verbale, explizite Interaktion. Trotzdem wir sind auf einer unterschwelligten, präverbalen Ebene miteinander verbunden. Es wirkt wie ein gut abgestimmter Paartanz, wenn die Gesprächspartner in einem angeregten Gespräch ihre Körperbewegungen unbewusst imitieren und sich Gesten, Mimik, Stimmmodulation und Körperhaltungen angleichen. Die Fähigkeit, sich aufeinander einzustellen, einzuschwingen und intuitiv zu verstehen, mitzufühlen und in emotionale Resonanz und spontanes Verstehen mit anderen Menschen zu kommen, wird in den ersten Lebensjahren mit Hilfe des Körpers erlernt und als „frühkindliches Beziehungswissen“ im „Leibgedächtnis“ gespeichert. Auf einer präverbalen, unterschwelligten Ebene vollzieht der Leib Bewegung, Mimik und sogar auch Bewegungsabsichten mit und errahnt sogar das mögliche weitere Geschehen. Mit der Entdeckung des neuronalen Spiegelsystems von Rizzolatti & Sinigaglia (2014) lassen sich Resonanz- und Früherkennungsvorgänge erklären, und neben den kommunikativen und zwischenmenschlichen Aspekten verstehen wir heute besser, warum Rollenspiele, Aufstellungen und ähnliche Beratungsmethoden so eindrucksvoll funktionieren.

Dieses Resonanzgeschehen wirkt über die Verbindung zweier Kreisläufe von innerleiblicher und zwischenleiblicher Resonanz. In einer systemischen Interaktionsdynamik verknüpft sich das vertikale, innerleibliche Resonanz-

geschehen horizontal auf der zwischenleiblichen Ebene mit dem des Gegenübers und bildet die Basis für leibliche Empathie und soziales Verstehen.

Jeder Eindruck aus der äußeren Welt, jede wiederbelebte Erinnerung und Erfahrung geht mit körperlich-emotionalen Reaktionen einher. Der Körper tritt aus dem latenten Hintergrunderleben heraus, unterbricht die „Routine“ und informiert über die Qualitäten und Relevanzen der Eindrücke. Die eigenleibliche Resonanz ist unmittelbar körperlich mit Bewegungsimpulsen verknüpft, die wiederum in rudimentären Handlungsbewegungen zum Ausdruck kommen. In der verkörperten sozialen Interaktion werden Mimik, Gestik, Haltung und die Andeutungen von Bewegungen wieder zum Eindruck für das Gegenüber und bilden ein Wechselspiel von sich gegenseitig beeinflussenden Ein- und Ausdrücken. Diese zirkulären, rückgekoppelten, inner- und zwischenleiblichen Feedback- und Feedforwardverbindungen und das damit fortlaufende, sich wechselseitig beeinflussende Resonanzgeschehen ist in mehrerlei Hinsicht interessant für die Beratung:

1. Vertrauen, Kontakt und Sicherheit werden übereinstimmend als die wichtigsten Wirkfaktoren einer guten Arbeitsbeziehung in der Therapie und Beratung beschrieben. Ein guter, stimmiger Kontakt ist eine deutlich sichtbare Synchronie zwischen zwei oder mehreren Gesprächspartnern und wird sehr wesentlich von dem präverbalen Geschehen in einer Anfangssituation bestimmt.
2. Dieser nonverbale Kontakt lässt sich bewusst unterstützen oder auch unterbrechen. Mit dem körperlichen Spiegeln lässt sich der „Draht“

prüfen und über die zwischenleibliche Resonanz lassen sich emotionale Qualitäten erspüren und als Hypothesen nutzen.

3. Die unterschwellig mitlaufenden Ausdrucksbewegungen können explizit in der Beratung aufgegriffen werden und die kleinen, latenten Begleitbewegungen auf ihren Informationsgehalt untersucht werden.
4. Das Wissen über die eigen- und zwischenleibliche Verbundenheit und die „gegenseitige emotionale Ansteckung“ erklärt uns die Eskalationsdynamiken, besonders in Konflikten und Krisen. Die Ansteckung lässt sich aber auch „umdrehen“ und die Zuversicht und das Zutrauen des Beraters vermittelt sich über die Stimmmodulation, die Körperbewegungen und den Blick (wenn es echt und wirklich gemeint ist). Einem „echten“ Lächeln kann man sich nicht entziehen, so erhöht sich u. a. das Endorphin-Level mit den entsprechenden innerleiblichen, zirkulären Rückkopplungen.
5. Durch diese Interaktionsschleifen können Interventionen an jeder Stelle ansetzen und durch die zirkuläre Verbundenheit im Ganzen wirksam werden. Wann man mit Bottom-up- oder Top-down-Techniken arbeitet, hat wesentlich mit der Verfassung des Beteiligten zu tun, wie später ausgeführt wird.

Verkörperte Sprache

Die körperlichen Ausdrucksbewegungen und die affektiv-somatischen Bewertungen können wir sehen, durch die zwischenleibliche Resonanz spüren, und in der Sprache und bildhaften Redewendungen hören: „*Da ist mir das Herz in die Hose gerutscht. Das schnürt*“

mir die Brust zu. Da stockt mir der Atem. Da springt mein Herz vor Freude.“ In der Sprache drücken sich situationsbegleitende Körperempfindungen und intuitive Handlungsbereitschaften aus. Einfache, anschauliche Sprachbilder erleichtern uns die Erklärung und Beschreibung komplizierter und abstrakter Phänomene. Lakoff und Johnson sehen in den körperlich begründeten Sprachbildern den Schlüssel zu unserem Weltverständnis und unserer Orientierung in der Welt. Sie behaupten, „dass Metaphern partiell unsere Vorstellungen und Orientierungen im Alltag strukturieren und dass sich diese Struktur in unserer Umgangssprache niederschlägt.“ (Lakoff, Johnson 2018, S. 59) Auch dabei spielt der Körper keine unerhebliche Rolle. Das Sprachzentrum und das prämotorische Areal stehen in einer engen Verbindung miteinander. Mithilfe des Körpers lernen wir, uns in der Welt zu orientieren. Der Körper ist die Basis für die Orientierung im Raum und in der Welt. Wir lernen zu unterscheiden zwischen oben und unten, nah und fern, hinten und vorne, rechts und links, innen und außen, Enge und Weite. Das sind die zentralen und ausreichenden Begriffe, die den Orientierungsrahmen für das „In-der-Welt-Sein“ darstellen, sich in der Sprache ausdrücken und Auskunft über Einschätzungen und Absichten geben.

Der Spracherwerb ist mit präverbalen Aktivitäten verbunden. Ein Kind lernt die Bedeutung von Gegenständen, Situationen mithilfe von begleitenden, körperlichen Aktivitäten. Durch den Handlungszusammenhang von Bewegung, Gegenstand und Wort verknüpfen sich Motorik und Sprache. Auch selbstbezogene und interpersonelle Aussagen wie Gefühle und Wünsche

werden durch den Bezug von Ausdrucks- und -mimik mit der verbalisierten Gefühlsqualität verknüpft. Die begleitenden Gebrauchs-, Zeige- oder Ausdrucks- und -mimik werden zwar immer kleiner und durch den symbolischen Gehalt der Sprache ersetzt, doch werden die leiblichen Resonanzen beim Hören, Sprechen oder Denken immer mitaktiviert und damit die möglichen Handlungen durch kleine motorische Aktivitäten vergegenwärtigt. Sigmund Freud hat das Denken als „inneres und experimentelles Probedenken“ bezeichnet (Freud 1933), und die Verkörperungsperspektive ergänzt jetzt, dass der Körper auch bei kognitiven Vorgängen die möglichen Handlungen körperlich schon mitvollzieht. Dieser subtile Prozess lässt sich mit Inszenierungen und Probehandlungen intensivieren und damit auch stärker festigen.

Die Raumorientierungen oben und unten, nah und fern, eng und weit, innen und außen ergeben sich aus der Funktion unseres Körpers in der Umwelt und lassen sich den basalen Grundbewegungen zuordnen, dem Annähern und Öffnen, dem Entfernen und Verschließen, der Abwendung und der Abwehr. „Jetzt wird es aber eng für mich“ drückt die Bedrohung aus, und die Erleichterung/Öffnung lassen sich in Aussagen wie „Endlich kann ich wieder richtig durchatmen“ erahnen. „Das gibt mir Auftrieb und ich bin in Hochstimmung“ kommt in einer aufrechten und offenen Körperhaltung zum Ausdruck. Die Wahrnehmung von Zeit wird räumlich repräsentiert. Die Vergangenheit liegt hinter uns im Rücken und die Zukunft vor uns und drückt sich in Metaphern aus. „Können wir das Kapitel nicht hinter

uns lassen und wieder nach vorne schauen?“ Das ist sehr vereinfacht skizziert und auch hier ist Achtung geboten, denn diese Raummetaphern lassen sich nicht generalisieren und sind kulturell verschieden.

Umgang mit heftigen Emotionen und Krisen

Supervision beschreibt sich als Format für die individuelle und soziale Selbstreflexion von Fachkräften und Führungskräften zu beruflichen Fragen, deren besondere Qualität im reflexiven Bearbeitungsmodus beruflicher Themen liegt. Komplexe Nachdenklichkeit und die Entwicklung von Handlungsoptionen für gute, freie und nachhaltige Entscheidungen sind nur möglich, wenn sich das emotionale System in einer neutralen Mittellage befindet. Ein Kennzeichen hierfür ist die Fähigkeit, sich zu sich selbst ins Verhältnis stellen zu können.

Beschleunigung (Rosa 2013), ein hoher Entscheidungsdruck bei knapper Zeit und steigender Verantwortung, Ungewissheit und Unsicherheit bilden eine Art Grundtonus in vielen Bereichen der Arbeitswelt und auch der Lebenswelt. Das führt zu einem Stresserleben, das physiologisch die Reflexionsfähigkeit einschränkt, die wir aber für die komplexe Nachdenklichkeit in der Supervision brauchen.

In Konflikten und Krisen verlieren die betroffenen Personen gelegentlich ihre Handlungsfähigkeit in einem Maße, dass sie nicht mehr klar denken, geschweige denn ihre Interessen artikulieren und vertreten können. Nimmt die Anspannung und gefühlte Bedrohung zu, geraten sie in einen physiologischen „Alarmzustand“, in dem kein Repertoire

mehr für soziales Verhalten zur Verfügung steht. (Porges 2018). Die Person ist nicht mehr in der Lage, zu diesem Zustand in Distanz zu treten, geschweige denn das Geschehen und sich selbst reflexiv und kritisch zu betrachten. Das intensiviert sich noch in hochskalierten Konflikten. Hier spricht Porges von einem physiologischen Zustand des *shutdown*, in dem die Betroffenen funktional *immun* für soziale Interaktionen sind. Dann hilft reden nicht und es ist gut zu wissen, dass die betroffene Person überhaupt nicht mehr besonnen handeln kann, zu keinem Perspektivenwechsel in der Lage ist und die Emotionen häufig nicht gut allein regulieren können.

„Die psychologische und neurobiologische Wirksamkeitsforschung stellt fest, dass es keine Interventionsform gibt, die bei allen Klienten gleich gut wirkt. Dies bedeutet, dass der Coach in der Lage sein muss, die Befindlichkeit des Klienten, die Art und Stärke der Belastungen, die Persönlichkeit und die vorhandenen Ressourcen zu erkennen. Auf dieser Grundlage entscheidet der Coach, welche Interventionen er anwendet.“ (Roth 2018a)

Befindlichkeit, Art und Stärke der Belastung und die Unterscheidung der Ebenen Problem, Konflikt und Krise (van Kaldenkerken 2014) muss ein Berater einschätzen können und neben den reflexionsunterstützenden auch ein methodisches Repertoire für den Umgang mit brisanten und heftigen Emotionen und Krisen haben. Körperliche Interventionen unterstützen dann *bottom-up* wesentlich schneller und wirkungsvoller die Emotionsregulation und Wiederherstellung der Handlungs- und Reflexionsfähigkeit als Voraussetzung für Supervision.

Es gibt eine Vielzahl an Möglichkeiten, die unmittelbare Impulskraft von starken Emotionen zu reduzieren. Einfache körperliche Interventionen wie Zentrierungsübungen, die Ausrichtung auf die Atmung oder bifokale Techniken (bekannt aus der Traumatherapie) sind Elemente einer solchen ersten Hilfe für Krisen. Der Body Scan, beruhigende Atem- und Selbstberührungstechniken führen die Betroffenen auf ihre eigene leibliche Wahrnehmung, zentrieren und beruhigen. Hier sei ausdrücklich betont, dass Berührungen tabu sind und der Grundsatz guter Beratung gilt, dass jeder Methodeinsatz nur mit Zustimmung der Beteiligten erfolgt.

Nachhaltige Verhaltensänderungen

Nachhaltiges, verändertes Handeln kommt nicht allein durch kognitive Einsichten zustande, weil die Veränderung von Handlungsgewohnheiten neuronal stabil gebahnt und habituell verankert sind. Die Vorwegnahme des zukünftigen Handelns, das Probehandeln und die verkörperte Haltung als Anker für den Transfer in die Praxis beachten die Rolle des Körpergedächtnisses für Lern- und Veränderungsprozesse. Jede gut simulierte Szene ist eine „echte“ Szene und eine neue, veränderte Erfahrung, die sich ins Körpergedächtnis umso besser einschreiben kann, je häufiger die alternativen Verhaltensweisen erlebt werden. Jeder, der mit den verschiedenen Aktionsmethoden, mit dem szenischen Spiel, der psychodramatischen Inszenierung, dem Rollenspiel, Rollenspielvignetten und Aufstellungen arbeitet, kennt die starke Wirkung, deren Wirkung mit der Embodimentperspektive verständlicher wird.

Kritische Betrachtungen

Mit Titeln wie „Zauberformel Embodiment – Wie du mit 10 simplen Körperübungen deine Stimmung verbesserst“ oder „Kopf hoch, denn das verbessert deine Stimmung sofort“ werden allerdings Übungen, Selbsthilfetechniken und Weiterbildungen angeboten, die die Erkenntnisse aus der Embodimentforschung auf leicht konsumierbare „Tools“ verflachen. Versuche, allein mit „positiven“ Posen oder Ausdrucksbewegungen unsere Emotionen und Bewertungen direkt zu beeinflussen, sind nicht nur extrem vereinfacht, sondern auch unseriös. „Folgt man jedoch den Argumenten von Barsalou (2009, 2015), dann ist ein solches pauschal imitierendes Vorgehen nicht sinnvoll, denn die Bedeutung einer Pose wird erzeugt durch die individuelle Erfahrung und die daran gekoppelte Simulation von Körperverfassungen, ist also immer abhängig von dem, was ein Individuum an Werten, kulturellen Normen und persönlichen Erinnerungen gespeichert hat.“ (Storch/Tschacher/Weber 2018, S. 20)

Das Buch von Joachim Bauer „Warum ich fühle, was du fühlst“ hat die Entdeckung der Spiegelneuronen vermutlich bekannter gemacht als die Veröffentlichungen von Rizzolatti und Gallese selbst. Es entsteht „dabei allerdings die Suggestion einer irrtumsfreien Wahrnehmung.“ (Haubl 2018, S. 34) In den frühen Interaktionen der ersten Lebensmonate werden Beziehungserfahrungen verinnerlicht und soziale Verhaltensbereitschaften angelegt, die Teil des impliziten Gedächtnisses werden. „Ich verstehe, was ich kenne“ wäre möglicherweise passender, um zu erklären, warum wir manche Emotionen, kulturelle Unterschiede und Bewertungen trotz

Spiegelneuronen nicht nachvollziehen können. Resonanz, Empathie und Mitgefühl sind nur möglich, wenn sich sogenannte vorgebahnte Handlungsbereitschaften aktivieren können.

Wenn von Körperwissen, der „Weisheit“ des Körpers, die Rede ist, wird in vielen Publikationen dem sogenannten „Bauchgefühl“ eine ähnliche irrumsfreie Wahrnehmung zugeschrieben. Die Intuition lässt sich als Zugang zu unserem impliziten Wissen, den verleblichten Erfahrungen und Handlungsroutinen verstehen und ist für die Problembewältigung oder Situationsgestaltung nicht immer funktional. Die Informationen des Körpers oder die erlebte (Un-)Stimmigkeit sind Hinweise auf Abweichungen, Erfahrungen und Gewohnheiten. Methodische Verfahren wie das Focusing (vgl. Gendlin 1998) unterstützen, der inneren Stimme zunächst zu lauschen und die Gefühle und Handlungsimpulse auf ihre Bedeutung hin zu entschlüsseln und für das zukünftige Handeln zu beachten.

Fazit

In dem Beitrag müsste deutlich geworden sein, dass der Verkörperungsdiskurs „nur“ eine zusätzliche Perspektive nahelegt und Konzepte und Theorien, auf die sich Supervision und Coaching beziehen, ergänzt. Die häufig formulierte Kritik, ob unter dem Label Embodiment nur alten Wein in neuen Schläuchen präsentiert wird, halte ich für beantwortet. Interessanter finde ich die Frage, wie sich die wissenschaftlichen Erkenntnisse und praktischen Beratungserfahrungen vor Kommerzialisierung und Banalisierung schützen lassen und wie man die Qualitätsunterschiede von Beratungsangeboten deutlich macht.



Autorin

Carla van Kaldenkerken, Dipl.-Sozialpädagogin, Supervisorin, Coach (DGSv), ist Ausbildungsleiterin der Weiterbildung Supervision und Coaching und geschäftsführende Gesellschafterin der Beratungsfirma *step Supervision – Coaching – Organisationsberatung – Konfliktmanagement*, www.step-beratung.de. Weiterhin ist sie Mediatorin und Ausbilderin für Mediation (BM®) sowie Organisationsberaterin. Sie hat Ausbildungen in systemischer Strukturaufstellung, Organisationsaufstellung, Psychodrama, NLP-Master, Dialogbegleitung, PEP® und Audruckstherapie (Knill), als Tanz-Bewegungspädagogin, Feldenkraislehrerin und Tangolehrerin.

Kontakt

vankaldenkerken@step-beratung.de

Literatur bei der Autorin

Impressum

Positionen sind ein Informationsdienst, der Forscher*innen, Berater*innen und andere Interessierte aus dem Bereich der Beratung in der Arbeitswelt mit aktuellen, praxisorientierten wissenschaftlichen Diskussionsbeiträgen bedient. Beabsichtigt ist eine engagierte subjektive Stellungnahme, begründet, aber nicht notwendig bereits in allen Einzelheiten abgesichert, durchaus provokant und auf kritische Erwidern angelegt.

Herausgeber*innen

Stefan Busse (Hochschule Mittweida), Rolf Haubl (Goethe-Universität Frankfurt/Main, Sigmund-Freud-Institut Frankfurt/Main), Silja Kotte (Universität Kassel), Heidi Möller (Universität Kassel)

ISBN 978-3-7376-0783-4
ISSN 1867-4992

Erscheinungsweise und Bezug

Positionen erscheinen mindestens zweimal jährlich in einer Auflage von ca. 4.600 Exemplaren im Verlag kassel university press GmbH, Diagonale 10, 34127 Kassel, info@upress.uni-kassel.de, www.upress.uni-kassel.de, Fax 0561-804 34 29.

Positionen kosten 5,00 Euro zzgl. Versandkosten je Einzelheft; sie sind in jeder Buchhandlung, beim Verlag und unter www.upress.uni-kassel.de erhältlich. *Positionen* können außerdem kostenfrei von www.upress.uni-kassel.de heruntergeladen werden.

Manuskripte

Manuskripteinsendungen sind willkommen und per Mail zu richten an Monika Rader, info@dgsv.de. Sie sollen einen Umfang von 30.000 Zeichen inklusive Leerzeichen nicht übersteigen. Manuskripte werden durch die Herausgeber*innen begutachtet und mit einfacher Mehrheit angenommen oder abgelehnt. Eine*r der Herausgeber*innen übernimmt die Betreuung des Textes bis zur Veröffentlichung.

Druck

BEUTIN MEDIEN Druck und Design

Gestaltung und Satz

Cskw, Berlin – www.cskw.de



Positionen werden gefördert durch die Deutsche Gesellschaft für Supervision und Coaching e.V. (DGSv), Köln

kassel
university
press