

Embodiment

Die Wechselwirkung von Körper und Psyche verstehen und nutzen, Maja Storch, Benita Cantieni, Gerald Hüther, Wolfgang Tschacher



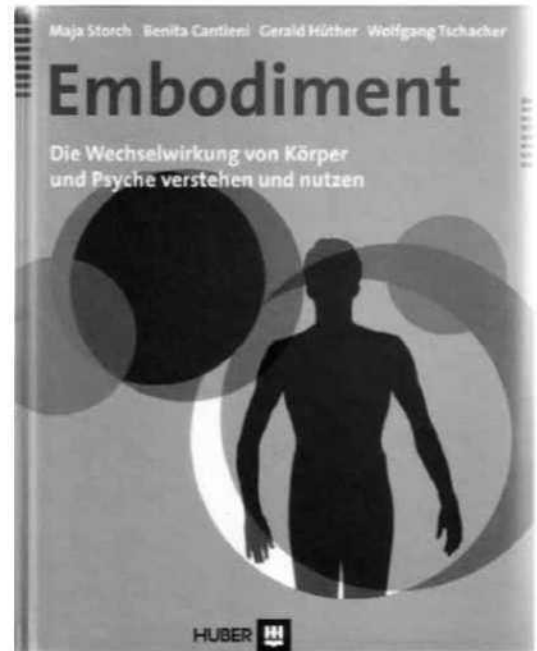
Michael Harth,
mh@harth.ch

Wer möchte nicht gerne eine tolle Ausstrahlung und ein grösseres Selbstwertgefühl? Reichen Tipps und Tricks aus irgendwelchen Zeitschriften aus? Was passiert, wenn ich innerlich JA zu einem grösseren Selbstwert sage, mein Körper aber «ooch nö, lieber nicht!» ausstrahlt? Damit eine solche selbst erzeugte Inkonsistenz erst gar nicht auftritt und wie Körper und Geist zueinander in Beziehung stehen, davon handelt dieses Buch.

Das Konzept, das sich mit der Wechselwirkung von Körper und Geist beschäftigt, nennt sich Embodiment. Embodiment (deutsch etwa «Verkörperung») hat als Grundthese, dass der Geist, das kognitive System mitsamt seinem organischen Gehirn immer in Bezug zum gesamten Körper steht. Geist/Gehirn und Körper wiederum sind in die Umwelt eingebettet. Diese zweifache Einbettung ist notwendig, damit das Gehirn intelligent arbeiten kann.

Die vier Autoren beleuchten im Buch jeweils ihr Fachgebiet: von der künstlichen Intelligenz zum Thema Embodiment, der wissenschaftlichen Erforschung dieser Verkörperung in der Psychologie, wie sich Embodiment neurobiologisch erklären lässt und schliesslich wie gesundes Embodiment selbst gemacht wird. Genau durch diese Mischung wird das Buch so interessant. Es beschreibt und erklärt zahlreiche wissenschaftliche Experimente rund um die Wechselwirkung von Körper und Geist und zeigt oftmals auch auf humorvolle Weise, ob und wie ein Alltagstransfer dieser Ergebnisse möglich ist.

Beim Facial feedback wird beschrieben wie lachrelevante Gesichtsmuskeln durch verschiedenes Halten eines Stiftes im Mund –



einmal mit den Lippen, ein anderes mal mit den Zähnen – unterschiedlich aktiviert werden und wie dadurch der Lustigkeitsfaktor der Versuchspersonen beeinflusst wird.

Ein anderes Beispiel belegt, dass es bei schwierigen Aufgaben und kniffligen Problemen besonders wichtig ist eine aufrechte Körperhaltung einzunehmen. Wir erzielen so eine grössere Ausdauer um uns mit anspruchsvollen Themenkomplexen zu beschäftigen, mögliche Frustrationen bleiben aus, verringern sich oder treten deutlich später auf. Nicht durch eine aufkommende Mutlosigkeit folgt eine gekrümmte Körperhaltung, sondern vielmehr resultiert aus der gekrümmten Körperhaltung gerade die Mutlosigkeit. Womit NLP schon lange arbeitet und wieso es u.a. auch deshalb so wirksam ist, wird in diesem Buch durch die beschriebenen wissenschaftlichen Experimente belegt: Die Wechselwirkung von Körperhaltung und Emotionen.

Kann man eine unerwünschte psychische

Verfassung mit Embodiment loswerden? Maja Storch, die Begründerin des Zürcher Ressourcen Modells, sagt ja. Gemäss dem Hirnforscher Damasio ist der Körper die Bühne der Gefühle. Folglich kann ein Gefühl, das nicht die passende Verkörperung erfährt nicht aufrechterhalten werden. Soll das Embodiment seine Wirkung als Methode des Selbstmanagements entfalten, so ist es unerlässlich, dass der Mensch die Verfassung, die er gerne haben möchte, präzise definiert und sich zu diesem Vorhaben dann das entsprechende Embodiment selbst erarbeitet. Schon Moreno, der Erfinder der Methode des Psychodramas ging davon aus, dass die neue Rolle einem Menschen «ins Fleisch dringen und sein Handeln von innen heraus bestimmen» muss. Nur dann, wenn dieser Vorgang selbst gestaltet wurde,

existiert ein individuelles neuronales Netzwerk, so dass das neue Handeln authentisch und nicht antrainiert wirkt.

Das Buch schliesst mit einem praktischen Teil. So kann der Leser, die Leserin austesten, durch welche Haltungselemente welche Art von Gefühlen entstehen können. Z.B durch Lippen zusammenpressen, Kopf hängen lassen und Oberkörper einsinken lassen, folgt eine resignierte und deprimierte Gefühlslage. Und welche Möglichkeiten gibt es, ein gesundes Embodiment aufzubauen? Hier hilft der Fragekatalog am Schluss des Buches, der sich vieler Metaphern bedient: «Die entspannten Schultern sind leicht wie Daunenfedern... Wie eine kleine Wolke» «Schwebt der Kopf auf dem Hals wie ein Ball auf einer Wasserfontäne?»