



Mehr als Reden: Embodiment im Coaching

Wolfgang Tschacher

Eingegangen: 15. November 2025 / Angenommen: 28. November 2025
© Springer Fachmedien Wiesbaden GmbH, ein Teil von Springer Nature 2026

Zusammenfassung Mit dem Begriff „Embodiment“ verbindet sich eine neue Orientierung in den Humanwissenschaften, die körperliche Prozesse für ein besseres Verständnis von Kognition und psychischem Erleben berücksichtigt. Diese neue Perspektive betont die Bedeutung körpersprachlicher Aspekte auch in der sozialen Interaktion, bei der sich Personen miteinander regelmäßig synchronisieren hinsichtlich ihrer körperlichen Ausdrucksbewegungen und physiologischen Aktivierung. Interpersonelle Synchronie tritt ebenso in der therapeutischen Allianz wie im Coaching auf und wurde mit prosozialem Affekt, Empathie und damit höherer Beziehungsqualität assoziiert gefunden. Die Anwendung dieser Befunde in der Praxis darf allerdings nicht mechanisch erfolgen, sondern unter Beachtung der Echtheit helfender Beziehungen.

Schlüsselwörter Embodiment · Embodiment-informiertes Coaching · Facial feedback · Interpersonelle Synchronie

✉ Prof. em. Dr. Wolfgang Tschacher
Egelgasse 33, 3006 Bern, Schweiz
E-Mail: wolfgang.tschacher@unibe.ch

More than just talking: embodiment in coaching

Abstract The concept “embodiment” represents a novel orientation within the social and human sciences, which emphasizes the relevance of bodily processes for a better understanding of cognition and experience. This orientation, the ‘corporeal turn’, applies also to social interactions, as individuals generally synchronize with respect to their facial and postural expressions as well as their physiological activations. Such interpersonal synchrony likewise arises in the context of the therapeutic alliance, in coaching and counselling. In such contexts, synchrony was found associated with prosocial affect, empathy and thus higher quality of relationships. Such findings, however, should not be transferred into practice linearly; applications must still heed the authenticity of helping relationships.

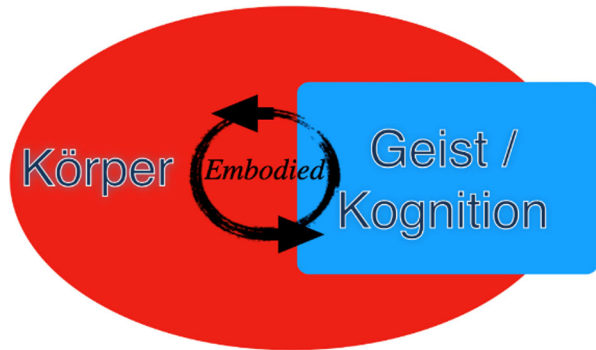
Keywords Embodiment · Embodiment-informed coaching · Facial feedback · Interpersonal synchrony

1 Die Wende zur verkörperten Kognition

In der akademischen Psychologie hatte sich in den 1960er-Jahren eine „kognitive Wende“ vollzogen, ein Paradigmenwechsel, der durch die zunehmende Kritik am Behaviorismus und an einer reinen Verhaltenspsychologie angestoßen wurde (Neisser 1974). Der alleinige Fokus auf Stimulus-Response-Abfolgen und Belohnungen für motorisches Verhalten hatte sich für den Gegenstand der Psychologie als unzureichend erwiesen. Denken, Entscheiden und bewusstes Erleben wurden daraufhin rasch (wieder) in den Kanon der Psychologie aufgenommen. In einem ganz ähnlichen Prozess hat sich in den letzten Jahrzehnten in der Kognitionswissenschaft und Psychologie allmählich die Ansicht durchgesetzt, dass auch Kognition und inneres Erleben nicht vollständig verstanden werden können, wenn der Körper einer kognizierenden Person unberücksichtigt bleibt. Diese neuerliche „Embodiment-Wende“ vollzieht sich seit einiger Zeit in verschiedenen Wissenschaftsdisziplinen, die sonst teilweise eher voneinander isoliert arbeiten.

Zum einen wurde Embodiment zu einem neuen Trend im Bereich der künstlichen Intelligenz (KI) und Informatik, nachdem es in diesem Feld nicht gelungen war, intelligente Maschinen auf Basis der klassischen (kognitivistischen) KI zu bauen und zu programmieren (Pfeifer und Scheier 1999), was zu einer „KI-Eiszeit“ führte. Dies resultierte in einer Fokussierung auf Robotik (d. h. auf verkörperte künstliche Akteure) und einem erneuten Interesse an neuronalen Netzen und Deep Learning. Diese Entwicklung war folgenreich, wie wir am gegenwärtigen KI-Boom sehen. In der Kognitionswissenschaft allgemein signalisierte die Betonung der verkörperten Kognition eine Abkehr von der *symbol systems hypothesis* des Geistes (Newell 1980). Weiterhin, und etwa zur gleichen Zeit, tauchte die verkörperte Kognition auch auf der Agenda der Sozialpsychologie auf (Cacioppo et al. 1993; Niedenthal et al. 2005) und schließlich auch in der klinischen Psychologie (Koole und Tschacher 2016) sowie im Bereich von Beratung und Coaching (Storch et al. 2006; Tschacher und Storch 2017). Schließlich spielen Aspekte der Verkörperung sogar in verschiedenen Dis-

Abb. 1 Embodiment: bidirektionale Interaktion zwischen Geist und Körper



ziplinen der Geisteswissenschaften eine zunehmend wichtige Rolle (der „*corporeal turn*“ gemäß Alloa et al. 2012). Die körperliche Konstitution des Geistes war zwar bereits zu Beginn des 20. Jahrhunderts von phänomenologischen Philosophen wie Edmund Husserl, Martin Heidegger und Maurice Merleau-Ponty postuliert worden (Fuchs 2016), kommt aber erst in der Gegenwart voll zum Zug. Der Bezug auf die Körperlichkeit des Menschen ist heute ein breites soziokulturelles Phänomen, das zum Teil auch erklärt, dass Fitnesszentren, Yoga, TaiChi und Achtsamkeitspraktiken in die Mitte der Gesellschaft gerückt sind.

Verkörperung wird gemeinhin als bidirektionale (wechselseitige, reziproke) Interaktion zwischen Geist und Körper definiert, in Abb. 1 kreisförmig dargestellt. Bidirektionalität bedeutet, dass zum einen motorisches Verhalten, nonverbale Körpersprache und physiologische Aktivierung Ausdruck und Folge mentaler und emotionaler Prozesse sind, wie allgemein bekannt ist; zum anderen und zusätzlich werden mentale Prozesse jedoch auch durch körperliches Verhalten beeinflusst, ja geprägt, was oft weniger offensichtlich ist. Die erste Richtung der Beeinflussung, vom Geist hin zum Körper, ist in der Regel einer Person ohne weiteres bewusst, während die zweite Richtung, vom Körper zum Geist, oft implizit und außerhalb des Bewusstseins handelnder Personen stattfindet.

Der Effekt des *facial feedback* illustriert diese Bidirektionalität. Zum Beispiel lächeln wir ja offensichtlich deswegen, weil wir einen positiven Affekt erleben und Freude empfinden; die Freude kann jedoch auch auftreten, wenn man aus anderen Gründen lächelt, wie Ekman (2004) berichtete: Während der Entwicklung seines berühmten Kodiersystems des emotionalen Gesichtsausdrucks (FACS: *facial action coding system*) hatten er und sein Kollege unzählige Male lächeln müssen, um herauszufinden, welche Muskeln im Gesicht am Lächeln beteiligt sind. Sie stachen dann teilweise sogar Elektroden in die Haut, um die Muskelaktivität zu messen, was unangenehm war. Das Ergebnis war, so berichtete Ekman, dass bei beiden Forschern die entsprechende fröhliche Emotion dem Gesichtsausdruck dennoch nachfolgte. Der Effekt wird als *facial feedback* bezeichnet, weil die aus beliebigem, nicht freudvollem Grund erfolgte Aktivierung der Lachmuskeln das Gefühl der Freude auslösen kann oder die Freudeempfindung zumindest erleichtert.

Ein berühmt gewordenes Experiment (Strack et al. 1988) instruierte unter einem Vorwand Versuchspersonen zunächst, einen Schreibstift mit den Lippen oder den Zähnen zu fixieren („wie kann man schreiben, wenn die Schreibhand in Gips

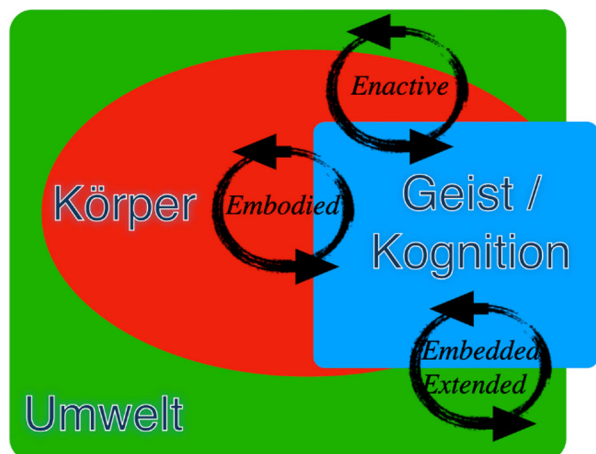
liegt?“); danach wurde gebeten, unabhängig von der Aufgabe rasch noch die Witzigkeit einiger Cartoons einzuschätzen. Das Ergebnis war, dass die Probanden, die den Stift mit den Zähnen hielten und die damit die mit Lachen verbundene Gesichtsmuskulatur aktiviert hatten, die Cartoons deutlich witziger fanden. Dieser beiläufig inszenierte Test des *facial feedback* konnte zunächst in mehreren Wiederholungsexperimenten anderer Universitäten nicht mit dem gleichen Ergebnis repliziert werden, was aber offenbar am störenden Einfluss der Videoaufzeichnungen lag, die Strack und Mitarbeiter nicht durchgeführt hatten. Spätere Experimente ohne Video und mit naiven Versuchspersonen bestätigten den vorhandenen, wenn auch schwachen Effekt von *facial feedback* in diesem experimentellen Paradigma (Noah et al. 2018).

Es gibt Hinweise darauf, dass dieser Effekt bei der medikamentösen Therapie der Depression wirksam eingesetzt werden kann. Lokale Injektionen mit der „Schönheitsdroge“ Botulinum (Botox) mindern die Faltenbildung im Gesicht durch die Beeinflussung der Gesichtsmuskulatur. Der experimentelle Einsatz als Antidepressivum führt zu einer veränderten Mimik durch Muskelentspannung und damit zu einem weniger negativen Gesichtsausdruck, was die zirkuläre Interaktion zwischen Geist und Körper („Embodied“ in Abb. 1) zugunsten einer Hebung der Depressivität unterbrechen kann (Stark et al. 2023). Ein weiterer Hinweis auf Bidirektionalität entstand in der Forschung zu emotionalen Gangmustern: Typische Gangarten, wie z. B. gebeugter Oberkörper und geringe vertikale Bewegung beim Gehen, sind einerseits die Folge trauriger Gemüthsstimmung, wie systematische Erhebungen im Alltag zeigten (Adolph et al. 2021); in der Gegenrichtung entstand depressiv-trauriges Denken andererseits auch in Experimenten, bei denen die entsprechende traurige Gangart auf dem Laufband per Feedback erzeugt wurde (Michalak et al. 2015).

2 Die Bedeutung von Embodiment in der sozialen Interaktion

Nun finden ja natürlich alle Geist-Körper-Interaktionen stets in einer Umwelt statt. Wie in Abb. 2 schematisch dargestellt, erweitern sich die möglichen zirkulär-kau-

Abb. 2 Schematische Darstellung des Ansatzes der 4E-Kognition



salen Interaktionen dadurch erheblich. Der neue Ansatz der „4E-Kognition“ in der Kognitionswissenschaft (Newen et al. 2018; vgl. auch Gallagher 2021) reflektiert diese aktuelle Ebene der Diskussion, die den Aspekt „Embodied“ um die Interaktionen „Enactive“, „Embedded“ und „Extended“ erweitert hat. Dieser Ansatz (Abb. 2) betrachtet Geist/Kognition zusätzlich als *Embedded* (eingebettet in die Affordanzen der Umwelt) und *Extended* (der Geist wird erweitert um Werkzeuge und Informationen, die die Umwelt bereitstellt). *Enactive* verweist auf den Einbezug des Geistes in beständige sensumotorische Schleifen, die mit der Umwelt abgeglichen werden (vgl. *embodied inference* nach Friston 2011) gemäß der vorbestehenden Tradition des Enaktivismus (Varela et al. 1992).

In jüngerer Zeit hat das Konzept der interpersonellen Synchronie Einzug in die Forschung der Sozialwissenschaften gehalten (Tschacher et al. 2014), und hier verbinden sich Selbstorganisationstheorie und die Embodiment-Wende miteinander. Allgemein werden Synchronisationsprozesse in einer Vielzahl komplexer Systeme beobachtet, seien sie materieller (Nicolis und Prigogine 1977), biologischer (Rodriguez et al. 1999) oder sozialer Natur (Grammer et al. 1998). Synchronisation bedeutet, dass zuvor unabhängige Komponenten eines komplexen dynamischen Systems in eine globale Musterbildung eingefügt werden, d.h. diese Komponenten werden zunehmend miteinander gekoppelt. „Komponenten“ können dabei die körperlichen Prozesse von Teilnehmern eines sozialen Interaktionssystems sein. Synchronisationsereignisse treten typischerweise in Kontexten auf, in denen Muster in einem komplexen System durch einen Prozess der Selbstorganisation emergent entstehen (Tschacher und Haken 2019; Haken und Schiepek 2006). Interpersonelle Synchronie ist nun ein Beispiel für einen enaktiven Embodiment-Prozess gemäß Abb. 2 insofern, als bei Synchronie Geist, Körper und Umwelt verknüpft werden: Ein körperlicher Prozess (motorisch, physiologisch) einer Person A koordiniert sich mit dem einer anderen Person B (B befindet sich also in der sozialen Umwelt von A), wobei das Ausmaß dieser Koordination auf die Kognition beider Personen einwirkt (also den Geist betrifft).

Die Einwirkung der Synchronie auf Geist/Kognition der sich synchronisierenden Personen hat sich für die wahrgenommene Qualität und das Erleben einer sozialen Interaktion als bedeutend erwiesen. Synchronisierte Interaktionen waren in Studien oft mit prosozialen Gefühlen und positivem Affekt verknüpft (Chartrand und Lakin 2013; Mogan et al. 2017) und waren ausgeprägter zwischen Personen, die sich besser kannten (Dirker et al. im Druck; Hale et al. 2020). Der Synchronie-Effekt wird auch gelegentlich als „Mimikry“ bezeichnet, als emotionale Ansteckung von Personen durch die Körperhaltung und den Emotionsausdruck beobachteter anderer Personen (Palumbo et al. 2017; Prochazkova und Kret 2017). Diese Ansteckung erfolgt automatisch, ohne gewollt sein zu müssen: Lachen steckt an!

Eine gewollte, sich auf diese Tendenz zur Selbstorganisation und zur Synchronie stützende Anwendung dieser Zusammenhänge sind die eingespielten Lacher bei manchen Fernsehproduktionen, insbesondere bei komödienhaften Sitcoms wie etwa der US-Serie „The Big Bang Theory“. Jeweils nach Pointen und komischen Szenen wird akustisch ein künstlicher *laugh track* eingeblendet, der dazu dienen soll, die Szenen als noch lustiger erscheinen zu lassen. Diese Intervention der Sitcom-Regie beruht folglich auf enaktiven Prinzipien des Embodiment: Das Lachen in der TV-

Sendung (Umwelt) verstärkt durch Synchronisierung (Mimikry, Ansteckung) die Lachtendenz beim Publikum zuhause (Körper) und damit (*embodied*) deren erlebte Erheiterung (Geist).

3 Embodiment in Coaching und Therapie

Die „Implikationen des Embodiment“ (Tschacher und Bergomi 2011) betreffen alle Bereiche der Sozialwissenschaften, und Belege für bidirektionale Einflüsse zwischen mentalen Zuständen und körperlichen Zuständen sind in der gesamten Psychologie zu finden, zunehmend auch in der Psychotherapieforschung. Psychotherapie bedeutet nicht nur Sigmund Freuds Psychoanalyse oder die kognitiv-verhaltenstherapeutische Umstrukturierung von Kognition; vielmehr beinhaltet der Prozess der Psychotherapie auch den Austausch auf nonverbaler Ebene zwischen Therapeuten und Klienten. Entsprechend schlussfolgerten Tschacher et al. (2017, S. 750): „(...) psychotherapy is less of Freud’s ‘talking cure’ (...) than is tacitly assumed by many psychotherapy researchers, and may be more about embodied synchronization with a ‘talking core’. In addition to insight and other cognitive change factors, dynamically coordinated bodily movements significantly contribute to therapy effectiveness.“

Interessanterweise war das Setting der klassischen Psychoanalyse – Analytiker sitzend am Kopfende der Couch mit liegenden Patienten – so festgelegt, dass keine Körperbewegung, kein Ausdrucksverhalten zum Tragen kommen sollte. Embodiment und körperliche Synchronie als Grund für die Übertragungsprozesse, auf denen die psychoanalytische Theorie beruht, sollten damit weitgehend ausgeschlossen werden. Anders gelesen zeigt sich darin die vermutete oder befürchtete Wirksamkeit der über den Körper vermittelten 4E-Kognition.

Auch in einer Umfrage im Jahr 2010 unter Psychotherapeuten und Psychotherapieforschern, in der Zusammenhänge zwischen allgemeinen Wirkfaktoren und etablierten Therapietechniken analysiert wurden, zeigte sich die Vernachlässigung von Embodiment-Faktoren und körpertherapeutischen Techniken. Die Umfrage erbrachte als ein Ergebnis, „(...) dass die in der Literatur wiederholt beschriebenen allgemeinen Wirkfaktoren nicht das ganze Spektrum therapeutischer Wirkprozesse abdecken. In der neueren Kognitionswissenschaft zunehmend beachtete ‚Embodiment‘-Prozesse beispielsweise werden in der Psychotherapieforschung bislang kaum thematisiert“ (Pfammatter und Tschacher 2016, S. 11). Dasselbe gilt für psychopathologische Erkrankungen: Schizophrenie-Spektrum-Störungen sind durch bestimmte psychomotorische Anomalien gekennzeichnet (Tschacher et al. 2017), sodass Schizophrenie als eine Desembodiment-Störung aufgefasst werden kann (Fuchs und Schlimme 2009; Martin et al. 2016). Die langjährige Fokussierung allein auf die kognitiven Defizite bei psychopathologischen Erkrankungen erscheint heute schlicht als einseitig, weil die psychomotorischen Aspekte psychiatrischer Störungen unterschätzt werden.

In der Gegenwart zeigt sich, dass die Forschung zur Psychotherapie sich tiefgreifend dahin verändert hat, dass nunmehr der Fokus zunehmend deutlich auf das Embodiment in der therapeutischen Beziehung gerichtet ist. Die vergangenen beiden Dekaden erbrachten eine Hinwendung zur Forschung bezogen auf die Bewegungs-

und physiologische Synchronie zwischen Therapeuten und Klienten. Die zeigt sich in einer zunehmenden Zahl von Meta-Analysen und Übersichtsarbeiten (Kleinbub 2017; Wiltshire et al. 2020; Atzil-Slonim et al. 2023; Jennissen et al. 2024; Gregorini et al. 2025) zum Thema der therapeutischen Synchronie. In Studien, die das signifikante Auftreten von Synchronie gegenüber Zufall oder Pseudosynchronie testeten, war überwiegend ein klarer Beleg für das Phänomen der Synchronie gefunden worden. Die Frage, ob Synchronie mit dem Ergebnis der jeweiligen Therapien oder mit der therapeutischen Allianz und Empathie in Beziehung steht, ist dagegen noch nicht vollständig geklärt.

Eine frühe Arbeit (Ramseyer und Tschacher 2011) erbrachte signifikante Assoziationen zwischen dem Ausmaß der Bewegungssynchronie und dem Therapie-Outcome sowie positiven Veränderungen der Symptomatik und der therapeutischen Beziehung. Die therapieförderliche Funktion von Synchronie wurde gleichfalls auch für physiologische Synchronie gefunden (Tschacher und Meier 2020, 2023; Coutinho et al. 2025; Tschacher et al. 2025). Theoretische Überlegungen wie auch die Befunde der Sozialpsychologie (Prochazkova und Kret 2017) lassen einen positiven

Abb. 3 Beispiel einer power pose durch die Begründerin Amy Cuddy (Copyright: Erik Hersman, Orlando, CC BY 2.0 <<https://creativecommons.org/licenses/by/2.0/>>, via Wikimedia Commons)



Zusammenhang von Synchronie auch für die Psychotherapie erwarten, wenngleich die empirische Sachlage dies (noch) nicht eindeutig stützt.

Im Coaching ist Synchronie seit den Arbeiten der Gründer des neurolinguistischen Programmierens (NLP) ein Thema (Grinder und Bandler 1981). Die NLP-Techniken *pacing* und *leading* bezeichneten Aspekte der nonverbalen Synchronie, bevor Synchronie ein quantitatives Thema der empirischen Forschung wurde. Diese Techniken sollten dazu dienen, Trancezustände zu etablieren und dadurch therapeutische Wirkungen zu erzielen. Allerdings blieb seitens der NLP jeglicher Versuch aus, diesen Zusammenhang in wissenschaftlichen Studien nachzuweisen.

Power posing ist eine weitere Methode mit Bezug zum Embodiment, mit einer zum *facial feedback* analogen Funktionsweise. Die Hypothese war hier, dass das Einnehmen gewisser Körperhaltungen, die erhöhte Selbstwirksamkeit ausdrücken (Abb. 3), zu tatsächlich erhöhter Selbstwirksamkeit und erlebter Energetisierung führen würde (Carney et al. 2010). Damit handelt es sich um eine Art *posture feedback*. Die ursprüngliche Annahme, dass diese Technik durch hormonelle Veränderungen im Körper wirke, konnte allerdings nicht repliziert werden.

Es stellt sich die Frage, ob und wie diese im Zusammenhang mit der Embodimentperspektive diskutierten Prozesse, die durch die Synchronieforschung und im Zusammenhang mit *facial feedback* und *power posing* vorgeschlagen werden, in der Praxis von Psychotherapie und Coaching zur Anwendung kommen können.

Daneben kommen noch weitere, gewissermaßen konventionelle Techniken in Betracht. Dies sind die Techniken aus der behavioristischen Tradition der Verhaltenstherapie, die einen klaren Körperbezug aufweisen: unter anderem Bio-Feedback, Rollenspiel, Muskelrelaxationsmethoden und Desensibilisierung. Diese verhaltenstherapeutischen Interventionen sind sämtlich gut untersucht und gelten als evidenzbasiert. Weiterentwicklungen der Verhaltenstherapie, ihre sog. Dritte Welle, haben Techniken aus der buddhistischen Achtsamkeitstradition integriert und sich damit weitere körpernahe Verfahren erschlossen (Heidenreich und Michalak 2003; Hayes et al. 2004).

Darüber hinaus wurden im Rahmen systemtherapeutischer Ansätze verschiedene embodiment-nahe Verfahren entwickelt, wie die Aufstellungsarbeit der Familientherapie (Kleve 2011). Die Inszenierungen im Psychodrama haben Ähnlichkeit mit systemischen Aufstellungen und können an Beratungskontexte in der Pädagogik oder im Rahmen von betrieblichen Organisationen angepasst werden. Auch aus der psychoanalytischen Tradition entwickelten sich verkörperte Techniken wie etwa die Bioenergetik. Die Gestalttherapie verwendet die Technik des leeren Stuhls als den Körper einbeziehende Technik im Einzelsetting. Zur Übersicht über die verschiedenen, mehr oder weniger empirisch belegten Techniken der verschiedenen Therapieverfahren siehe Kriz (2023).

4 Diskussion

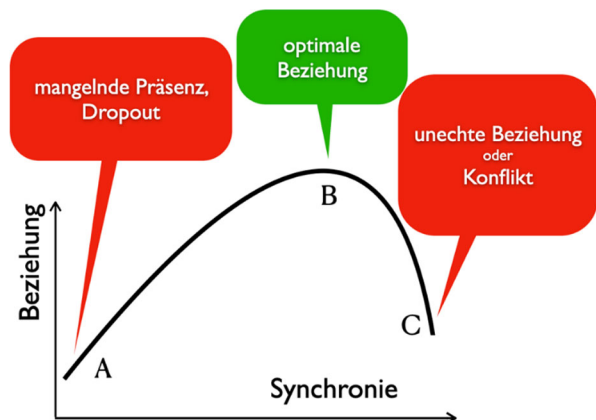
Der Einbezug des Körpers in die Psychotherapie und in das Coaching ist keine zeitgenössische Erfindung. Wie wir in der Aufzählung oben gesehen haben, existieren körperbasierte Methoden in der Psychotherapiegeschichte seit langem, seit der

Körperpsychotherapie nach Wilhelm Reich (1933), dem Psychodrama nach Jacob Moreno (1959), entwickelt ebenfalls in den 1930er-Jahren, der Gestalttherapie nach Fritz Perls (1969) ab den 1940er-Jahren und der Systemtherapie und Familientherapie (Minuchin 1977). Alle diese Psychotherapieschulen haben ihre jeweils eigenen Theorien entwickelt, meist in Abgrenzung von der Psychoanalyse nach Sigmund Freud, im Falle der Gestalttherapie ausgehend von der Gestaltpsychologie des frühen 20. Jahrhunderts. Die Embodiment-Perspektive ist dagegen im Wesentlichen eine Entwicklung aus der akademischen Psychologie und Kognitionswissenschaft heraus, bei der therapeutische Anwendungen nicht die Hauptmotivation darstellten. Ähnlich wie bei der kognitiven Wende dreißig Jahre zuvor entstand nun aus der wahrgenommenen Vernachlässigung des Körpers durch die kognitivistisch gewordene Wissenschaft die Embodiment-Wende, der „*corporeal turn*“.

Nach der kognitiven Wende der 1960er-Jahre hatte sich rasch die Kognitive Verhaltenstherapie (KVT) entwickelt, und diese bestimmte innerhalb weniger Jahre die (akademisch unterstützte) Therapiepraxis. Es stellt sich damit die Frage, ob uns analoge Entwicklungen nun auch basierend auf der zunehmenden Akzeptanz der 4E-Kognition bevorstehen. Wird es in Zukunft eine embodied KVT, eine eKVT, und ein eCoaching geben? Ich meine, dass die wissenschaftlichen Befunde, die für das Embodiment des Geistes sprechen, zumindest eine embodiment-informierte Psychotherapie und ein embodiment-informiertes Coaching erbringen sollten. Es stehen dem aber einige Hindernisse im Weg.

Zunächst einmal scheint es so, dass die gegenwärtige Psychotherapietheorie, auch wenn sie das herkömmliche Schulendenken der Zeit vor Grawe (1998) zugunsten eines Konzepts allgemeiner Wirkfaktoren hinter sich gelassen hat, reformiert und erweitert werden sollte. Die Wirkfaktoren umfassen kognitive, affektive und behavioral-bewältigungsbezogene Faktoren sowie den zentral wichtigen Faktor der therapeutischen Allianz (Meier et al. 2022; Tschacher und Bannwart 2021, dort Abb. 3), aber es fehlt noch ein Wirkfaktor, der die konkreten körperlichen Aspekte in der therapeutischen Interaktion erfasst. Die Synchronieforschung hat wiederholt gezeigt, dass Synchronie nicht einfach nur ein Teilaspekt des Allianzfaktors, der the-

Abb. 4 Nichtlineare Funktion:
Beziehung = $f(\text{Synchronie})$



therapeutischen Beziehung, ist. Wir kommen in diesem Zusammenhang auf die oben erwähnte uneinheitliche Befundlage des Embodiment in der Therapie zurück.

Vermutlich sind die unklaren Befunde der Meta-Analysen zum Teil durch den nichtlinearen Zusammenhang zwischen Synchronie und Interaktionsqualität der Beziehung Therapeut/Coach-Klient begründet (Abb. 4). Hohe Synchronie bedeutet nicht unbedingt immer hohe Qualität. Es ist eine schlichte Wahrheit, dass auch Konflikt und Kompetition in einer Beziehung zu hoher Synchronie führen (Tschacher et al. 2023). Konflikte sind auch in therapeutischen und beraterischen Beziehungen nicht ungewöhnlich, sie können sogar durchaus auch zielführend sein, aber dennoch mit negativem Affekt gekoppelt sein und die Beziehung belasten.

Ein denkbarer Praxistransfer von interpersoneller Synchronie könnte nun darin bestehen, dass Therapeuten/Coaches die Synchronie nur dann bewusst steigern, wenn kein Konfliktthema vorhanden ist. Auch dies jedoch taugt nicht als generelle Richtlinie für therapeutisch optimales Handeln. Der Grund dafür ist die Gefahr, dass die gewollt-synchrone Beziehung unecht und „gemacht“ wirken kann (Grammer 1995). Grammer begründete diese Gefahr aus biologisch-evolutionärer Sicht damit, dass hohe Synchronie ein Signal für Partnerschaft und Paarbildung ist und damit eine hohe Sensitivität für Täuschungsversuche besteht. Synchronie schlägt deshalb um in negativen Affekt, wenn man sich „nachgeäfft“ fühlt, das heißt, eine ansonsten beziehungsfördernde Synchronie als absichtliche Mimikry verdächtigt wird. Dieselbe Problematik entsteht beim Einsatz von *facial feedback* und *posture feedback* im Interaktionsprozess.

Wir stehen damit vor einem gewissen Dilemma, was den Transfer von Embodiment-Ergebnissen in die Praxis angeht. Eine lineare direkte Verwendung manch neuer Befunde kollidiert offensichtlich mit dem Wirkfaktor der Authentizität und Kongruenz (Rogers 1951) und steht embodiment-informierter Psychotherapie und Coaching im Wege. Der Transfer von Embodiment in die Praxis wird daher wohl kaum in Form fixer Guidelines und Manuale erfolgen können. Es erscheint mir aber sinnvoll zu sein, Therapeuten und Coaches mit den Ergebnissen, Methoden und auch Beschränkungen der Embodiment-Forschung vertraut zu machen. Es gibt eine lange Liste von offenen Fragen, und beobachtbare Bewegungssynchronie kann ein Zeichen von Rapport oder von Kompetition sein – der Kontext entscheidet. Ebenso ist Körpersprache nicht eindeutig lesbar und noch weniger in der sozialen Interaktion einsetzbar, auch wenn dies die zahlreichen Ratgeber auf dem Buchmarkt versprechen: „Der Körper lügt nicht!“, „verräterische Gesten erkennen“, „wirksame Signale setzen“ ...

Viele der sich in Interaktion einstellenden Synchronien sind ohnehin nicht beobachtbar, dies gilt für kardiale Synchronien und die Synchronie der Hautleitfähigkeit. Die Synchronie der Atmung durch *pacing* und *leading* aufzubauen, um Rapport zu erlangen, wie es einst das NLP vorschlug, gehört mit ziemlicher Sicherheit in den Bereich der Körpersprache-Mythologie, ebenso wie die vermeintlich inhaltliche Bedeutung der Augenbewegungen.

Was bleibt an anwendbarem Embodiment-Wissen? Es ist sicher richtig, dass es für viele Anwendungsfragen noch zu früh ist, weil die Forschung im Gang ist; es ist sicher auch richtig, dass dies keine sehr befriedigende Antwort ist. Meine persönliche Schlussfolgerung beim gegenwärtigen Stand der Dinge ist daher: Mit

sozialer Interaktion Arbeitende sollten bewusst beobachten, welche körperlichen Synchronien, Feedbacks, Augenkontakte und Blickverhalten sie wahrnehmen. Diese Beobachtungen sind abhängig von der Situation und von der Person gegenüber, und es macht Sinn, diese Abhängigkeit zu erfassen. Weiterhin ist Aufmerksamkeit an sich bereits ein therapeutischer Wirkfaktor als Voraussetzung für die Einfühlung in andere Menschen. Außerdem kann körpersprachliches Verhalten anderer Personen auch dadurch beeinflusst werden, dass man das eigene Körperschema und die eigene Positur optimiert, anstatt durch absichtsvolle Synchronie Einfluss nehmen zu wollen, mit den oben erwähnten möglichen Nebenwirkungen. Man überlässt dem Gegenüber die Wahl der Synchronie-Option.

Literatur

- Adolph, D., Tschacher, W., Niemeyer, H., & Michalak, J. (2021). Gait patterns and mood in everyday life: a comparison between depressed patients and non-depressed controls. *Cognitive Therapy and Research*, 45, 1128–1140. <https://doi.org/10.1007/s10608-021-10215-7>.
- Alloa, E., Bedorf, T., Grüny, C., & Klass, T.N. (Hrsg.). (2012). *Leiblichkeit: Geschichte und Aktualität eines Konzepts*. Tübingen: Mohr Siebeck.
- Atzil-Slonim, D., Soma, C.S., Zhang, X., Paz, A., & Imel, Z.E. (2023). Facilitating dyadic synchrony in psychotherapy sessions: systematic review and meta-analysis. *Psychotherapy Research*, 33(7), 898–917. <https://doi.org/10.1080/10503307.2023.2191803>.
- Cacioppo, J.T., Priester, J.R., & Berntson, G.G. (1993). Rudimentary determinants of attitudes. II: Arm flexion and extension have differential effects on attitudes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65(1), 5–17.
- Carney, D.R., Cuddy, A.J., & Yap, A.J. (2010). Power posing: brief nonverbal displays affect neuroendocrine levels and risk tolerance. *Psychological Science*, 21(10), 1363–1368. <https://doi.org/10.1177/0956797610383437>.
- Chartrand, T.L., & Lakin, J.L. (2013). The antecedents and consequences of human behavioral mimicry. *Annual Review of Psychology*, 64, 285–308. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-113011-143754>.
- Coutinho, J.F., Penttonen, M., Tourunen, A., Seikkula, J., Peräkylä, A., Tschacher, W., & Kykry, V.-L. (2025). Electrodermal and respiratory synchrony in couple therapy in distinct therapeutic subsystems and reflection periods. *Psychotherapy Research*, 35, 207–222. <https://doi.org/10.1080/10503307.2023.2294886>.
- Dirker, D., Tschacher, W., & Stukenbrock, A. Participant familiarity increases movement synchrony in dyadic and quartet conversations. *Frontiers in Psychology*, . . submitted.
- Ekman, P. (2004). *Gefühle lesen*. Heidelberg: Spektrum Akademischer Verlag.
- Friston, K.J. (2011). Embodied Inference: or “I think therefore I am, if I am what I think”. In W. Tschacher & C. Bergomi (Hrsg.), *The Implications of Embodiment—Cognition and Communication* (S. 89–125). Exeter: Imprint Academic.
- Fuchs, T. (2016). *Das Gehirn – ein Beziehungsorgan. Eine phänomenologisch-ökologische Konzeption* (5. Aufl.). Stuttgart: Kohlhammer.
- Fuchs, T., & Schlimme, J.E. (2009). Embodiment and psychopathology: a phenomenological perspective. *Curr Opin Psychiatry*, 22(6), 570–575. <https://doi.org/10.1097/YCO.0b013e3283318e5c>.
- Gallagher, S. (2021). The 4Es and the 4As (Affect, Agency, Affordance, Autonomy) in the meshed architecture of social cognition. In I.M.D. Robinson & L.E. Thomas (Hrsg.), *Handbook of embodied psychology: thinking, feeling, and acting* (S. 357–379). Cham: Springer.
- Grammer, K. (1995). *Signale der Liebe: die biologischen Gesetze der Partnerschaft*. München: Deutscher Taschenbuch Verlag.
- Grammer, K., Kruck, K.B., & Magnusson, M.S. (1998). The courtship dance: patterns of nonverbal synchronization in opposite-sex encounters. *Journal of Nonverbal Behavior*, 22(1), 3–29. <https://doi.org/10.1023/A:1022986608835>.
- Grawe, K. (1998). *Psychologische Therapie*. Göttingen: Hogrefe.
- Gregorini, C., De Carli, P., Parolin, L.A.L., Tschacher, W., & Preti, E. (2025). Potential role of nonverbal synchrony in psychotherapy: a meta-analysis. *Counselling and Psychotherapy Research*, 25(1), e12885. <https://doi.org/10.1002/capr.12885>.

- Grinder, J., & Bandler, R. (1981). *Trance-formations. Neuro-linguistic programming and the structure of hypnosis*. Moab: Real People Press.
- Haken, H., & Schiepek, G. (2006). *Synergetik in der Psychologie. Selbstorganisation verstehen und gestalten*. Göttingen: Hogrefe.
- Hale, J., Ward, J. A., Buccheri, F., Oliver, D., & Hamilton, A. F. (2020). Are you on my wavelength? Interpersonal coordination in dyadic conversations. *Journal of Nonverbal Behavior*, 44(1), 63–83. <https://doi.org/10.1007/s10919-019-00320-3>.
- Hayes, S. C., Follette, V. M., & Linehan, M. (Hrsg.). (2004). *Mindfulness and acceptance: expanding the cognitive-behavioral tradition*. Guilford.
- Heidenreich, T., & Michalak, J. (2003). Achtsamkeit („Mindfulness“) als Therapieprinzip in Verhaltenstherapie und Verhaltensmedizin. *Verhaltenstherapie*, 13(4), 264–274.
- Jennissen, S., Huber, J., Ditzen, B., & Dinger, U. (2024). Association between nonverbal synchrony, alliance, and outcome in psychotherapy: systematic review and meta-analysis. *Psychotherapy Research*. <https://doi.org/10.1080/10503307.2024.2423662>.
- Kleinbub, J. R. (2017). State of the art of interpersonal physiology in psychotherapy: A systematic review [Mini Review]. *Frontiers in Psychology*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.02053>.
- Kleve, H. (2011). *Aufgestellte Unterschiede: systemische Aufstellung und Tetralema in der Sozialen Arbeit*. Heidelberg: Carl Auer.
- Koole, S. L., & Tschacher, W. (2016). Synchrony in psychotherapy: a review and an integrative framework for the therapeutic alliance. *Frontiers in Psychology*, 7, 862. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.00862>.
- Kriz, J. (2023). *Grundkonzepte der Psychotherapie* (8. Aufl.). Weinheim: Beltz.
- Martin, L. A., Koch, S. C., Hirjak, D., & Fuchs, T. (2016). Overcoming disembodiment: the effect of movement therapy on negative symptoms in schizophrenia—A multicenter randomized controlled trial. *Frontiers in Psychology*, 7, 483. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.00483>.
- Meier, D., Tschacher, W., Moggi, F., Frommer, A., Küttel, L., & Pfammatter, M. (2022). Allgemeine Wirkfaktoren der Psychotherapie empirisch konzeptualisieren: Die Faktorenstruktur des Wochenenerfahrungsbogens (WEB). *Psychiatrische Praxis*, 49, 262–270. <https://doi.org/10.1055/a-1673-3867>.
- Michalak, J., Rohde, K., & Troje, N. F. (2015). How we walk affects what we remember: Gait modifications through biofeedback change negative affective memory bias. *J Behav Ther Exp Psychiatry*, 46, 121–125. <https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2014.09.004>.
- Minuchin, S. (1977). *Familie und Familientherapie. Theorie und Praxis struktureller Familientherapie*. Freiburg: Lambertus.
- Mogan, R., Fischer, R., & Bulbulia, J. A. (2017). To be in synchrony or not? A meta-analysis of synchrony's effects on behavior, perception, cognition and affect. *Journal of Experimental Social Psychology*, 72, 13–20. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2017.03.009>.
- Moreno, J. L. (1959). *Gruppenpsychotherapie und Psychodrama*. Stuttgart: Thieme.
- Neisser, U. (1974). *Kognitive Psychologie*. Stuttgart: Klett. engl. Orig. 1967
- Newell, A. (1980). Physical symbol systems. *Cognitive Science*, 4, 135–183.
- Newen, A., De Bruin, L., & Gallagher, S. (Hrsg.). (2018). *The Oxford handbook of 4E cognition*. Oxford University Press.
- Nicolis, G., & Prigogine, I. (1977). *Self-organization in nonequilibrium systems: from Dissipative structures to order through fluctuations*. New York: Wiley.
- Niedenthal, P. M., Barsalou, L. W., Winkielman, P., Krauth-Gruber, S., & Ric, F. (2005). Embodiment in attitudes, social perception, and emotion. *Personality and Social Psychology Review*, 9(3), 184–211.
- Noah, T., Schul, Y., & Mayo, R. (2018). When both the original study and its failed replication are correct: feeling observed eliminates the facial-feedback effect. *J Pers Soc Psychol*, 114(5), 657–664. <https://doi.org/10.1037/pspa0000121>.
- Palumbo, R. V., et al. (2017). Interpersonal autonomic physiology: a systematic review of the literature. *Personality and Social Psychology Review*, 21, 99–141. <https://doi.org/10.1177/1088868316628405>.
- Perls, F. (1969). *Gestalt therapy verbatim*. Lafayette: Real People Press.
- Pfammatter, M., & Tschacher, W. (2016). Klassen allgemeiner Wirkfaktoren der Psychotherapie und ihr Zusammenhang mit Therapietechniken. *Zeitschrift für Klinische Psychologie und Psychotherapie*, 45(1), 1–13. <https://doi.org/10.1026/1616-3443/a000331>.
- Pfeifer, R., & Scheier, C. (1999). *Understanding Intelligence*. Cambridge: MIT Press.
- Prochazkova, E., & Kret, M. E. (2017). Connecting minds and sharing emotions through mimicry: a neuro-cognitive model of emotional contagion. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 80, 99–114. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2017.05.013>.

- Ramseyer, F., & Tschacher, W. (2011). Nonverbal synchrony in psychotherapy: coordinated body-movement reflects relationship quality and outcome. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 79(3), 284–295. <https://doi.org/10.1037/a0023419>.
- Reich, W. (1933). *Charakteranalyse*. Frankfurt: Fischer.
- Rodriguez, E., George, N., Lachaux, J.P., Martinerie, J., Renault, B., & Varela, F.J. (1999). Perception's shadow: long-distance synchronization of human brain activity. *Nature*, 397(6718), 430–433. <https://doi.org/10.1038/17120>.
- Rogers, C.R. (1951). *Client-centered psychotherapy*. Boston: Houghton Mifflin.
- Stark, S., Stark, C., Wong, B., & Brin, M.F. (2023). Modulation of amygdala activity for emotional faces due to botulinum toxin type A injections that prevent frowning. *Scientific Reports*, 13(1), 3333. <https://doi.org/10.1038/s41598-023-29280-x>.
- Storch, M., Cantieni, B., Hüther, G., & Tschacher, W. (2006). *Embodiment. Die Wechselwirkung von Körper und Psyche verstehen und nutzen*. Bern: Huber.
- Strack, F., Martin, L.L., & Stepper, S. (1988). Inhibiting and facilitating conditions of the human smile: a nonobtrusive test of the facial feedback hypothesis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 768–777.
- Tschacher, W., & Bannwart, B. (2021). Embodiment und Wirkfaktoren in Therapie, Beratung und Coaching. *Organisationsberatung, Supervision, Coaching*, 28(1), 73–84. <https://doi.org/10.1007/s11613-021-00690-y>.
- Tschacher, W., & Bergomi, C. (Hrsg.). (2011). *The implications of embodiment: cognition and communication*. Exeter: Imprint Academic.
- Tschacher, W., & Haken, H. (2019). *The process of psychotherapy: causation and chance*. Cham: Springer. <https://doi.org/10.1007/978-3-030-12748-0>.
- Tschacher, W., & Meier, D. (2020). Physiological synchrony in psychotherapy sessions. *Psychotherapy Research*, 30, 558–573. <https://doi.org/10.1080/10503307.2019.1612114>.
- Tschacher, W., & Meier, D. (2023). Embodiment in der therapeutischen Kommunikation. *Die Psychotherapie*, 68, 5–12. <https://doi.org/10.1007/s00278-022-00616-8>.
- Tschacher, W., & Storch, M. (2017). Grundlagen des Embodiment-Ansatzes in den Humanwissenschaften. *Motorik*, 40(3), 118–126. <https://doi.org/10.2378/mot2017.art20d>.
- Tschacher, W., Rees, G.M., & Ramseyer, F. (2014). Nonverbal synchrony and affect in dyadic interactions. *Frontiers in Psychology*, 5, 1323. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.01323>.
- Tschacher, W., Giersch, A., & Friston, K.J. (2017). Embodiment and schizophrenia: a review of implications and applications. *Schizophrenia Bulletin*, 43(4), 745–753. <https://doi.org/10.1093/schbul/sbw220>.
- Tschacher, W., Bannwart, B., & Storch, M. (2023). Interpersonelle Synchronie: die Dialektik von Empathie und Konflikt. *ZKM Zeitschrift für Konfliktmanagement*, 26, 14–18. <https://doi.org/10.9785/zkm-2023-260105>.
- Tschacher, W., Ribeiro, E., Gonçalves, A., Sampaio, A., Moreira, P., & Coutinho, J. (2025). Electrodermal synchrony of patient and therapist as a predictor of alliance and outcome in psychotherapy. *Frontiers in Psychology*, 16, 1545719. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1545719>.
- Varela, F., Thompson, E., & Rosch, E. (1992). *Der mittlere Weg der Erkenntnis: die Beziehung von Ich und Welt in der Kognitionswissenschaft – der Brückenschlag zwischen wissenschaftlicher Theorie und menschlicher Erfahrung*. Bern: Scherz.
- Wiltshire, T.J., Philipsen, J.S., Trasmundi, S.B., Jensen, T.W., & Steffensen, S.V. (2020). Interpersonal coordination dynamics in psychotherapy: A systematic review. *Cognitive Therapy and Research*, 44(4), 752–773. <https://doi.org/10.1007/s10608-020-10106-3>.

Hinweis des Verlags Der Verlag bleibt in Hinblick auf geografische Zuordnungen und Gebietsbezeichnungen in veröffentlichten Karten und Institutsadressen neutral.

Springer Nature oder sein Lizenzgeber (z.B. eine Gesellschaft oder ein*e andere*r Vertragspartner*in) hält die ausschließlichen Nutzungsrechte an diesem Artikel kraft eines Verlagsvertrags mit dem/den Autor*in(nen) oder anderen Rechteinhaber*in(nen); die Selbstarchivierung der akzeptierten Manuskriptversion dieses Artikels durch Autor*in(nen) unterliegt ausschließlich den Bedingungen dieses Verlagsvertrags und dem geltenden Recht.



Prof. em. Dr. Wolfgang Tschacher Psychologe und Professor emeritus, Universitätsklinik für Psychiatrie und Psychotherapie, Universität Bern. Arbeitsschwerpunkte sind quantitative Psychotherapieforschung und Forschung zu Embodiment, etwa Phänomenen wie der körperlichen Synchronie von interagierenden Personen. Weitere Interessengebiete sind Kunstpsychologie, ästhetisches Erleben und physiologische Prozesse. Forschung auf dem Hintergrund der Synergetik und Komplexitätstheorie.