

**FORSCHUNGSBERICHTE  
DER  
ABTEILUNG  
FÜR  
PSYCHOTHERAPIE**

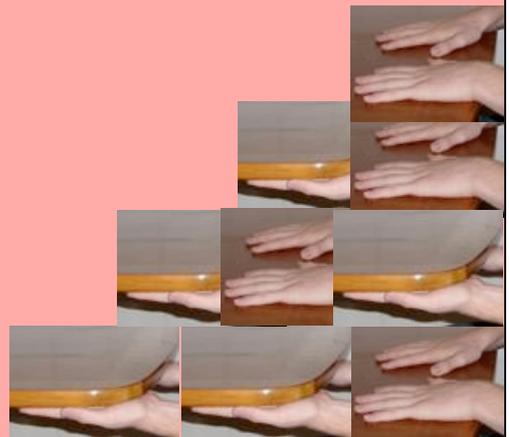
UNIVERSITÄRE PSYCHIATRISCHE DIENSTE BERN



W. Tschacher und M. Storch

**Vom Embodiment-Konzept zur  
körperzentrierten Psychotherapie**

NR. 09-1



# **Vom Embodiment-Konzept zur körperzentrierten Psychotherapie**

Wolfgang Tschacher und Maja Storch

(in überarbeiteter Version zur Veröffentlichung vorgesehen in: A. Künzler, C. Böttcher, R. Hartmann, M.-H. Nussbaum (Hrsg.): Körperpsychotherapie. Heidelberg: Springer.)

Prof. Dr. phil. Wolfgang Tschacher  
Universitäre Psychiatrische Dienste Bern  
Abteilung für Psychotherapie  
Laupenstrasse 49  
CH-3010 Bern, Schweiz  
tschacher@spk.unibe.ch

Dr. phil. Maja Storch  
Institut für Selbstmanagement und Motivation  
Universität Zürich  
Scheuchzerstrasse 21  
CH-3006 Zürich, Schweiz  
storch@wb.uzh.ch

**Abstract.** Wir vertreten die Ansicht, dass Psychologie unter dem Gesichtspunkt des Embodiment betrieben werden sollte, da die Psyche stets in einen Körper eingebettet ist. Es wird zunächst erläutert, was unter dem Embodiment-Konzept in der Psychologie zu verstehen ist und welche Belege für seine Bedeutung vorhanden sind. Für die wichtige Rolle von Embodiment bei vielen psychologischen Fragen gibt es inzwischen zahlreiche wissenschaftliche Befunde, die wir im Überblick anführen. Embodiment hilft bei der Beantwortung der Frage, wie situationsangepasste Musterbildung in der Psyche zustande kommt, wie Denken und zielgerichtetes Handeln, Fühlen und Wahrnehmen charakterisiert sind. Im Anschluss wenden wir uns der Erweiterung auf Fragen der Interaktion, insbesondere auch der psychotherapeutischen Interaktion, zu. Hierzu gibt es einerseits Studien aus der Sozialpsychologie (zu Imitation, Ansteckung, Synchronie, Bewegung, Positur, Gestik). Zunehmend zeigt sich auch, dass die Körperebene in der psychotherapeutischen Interaktion bereits dann eine grosse Rolle spielt, wenn es sich um nicht-körperzentrierte Therapie handelt. Häufig sind die Einflüsse des Körpers auf den Therapieprozess unbewusst und implizit vorhanden. Am Beispiel des Zürcher Ressourcen Modells (ZRM) wird illustriert, wie man den Körper auch explizit in die Therapie und Beratung einbeziehen kann.

## 1. Einleitung

Die klinische Psychologie und Psychotherapie hat im ersten Jahrhundert ihres Bestehens bereits viele Wendungen und Volten hinter sich gebracht. Wenn wir allein nur die grossen Wellenbewegungen berücksichtigen, die die moderne Psychotherapie seit dem ausgehenden 19. Jahrhundert charakterisiert, finden wir eine geradezu klassische Abfolge von dialektischen Gegensätzlichkeiten.

Betrachtet man die Psychoanalyse Sigmund Freuds, der die Psychotherapie als akademisches Feld begründete, sehen wir folgendes therapeutisches Setting: ein auf der Couch relativ immobilisierter Analysand und ein ausserhalb seines Blickfeldes sitzender Therapeut diskutieren vergangene seelische Konstellationen und die sich dazu ergebenden Assoziationen. Dieses Material aktualisiert sich in der Therapeut-Patient-Beziehung als Übertragung. Das Augenmerk liegt also deutlich auf dem verbalen Austausch und den kognitiven Deutungen der Inhalte und Symbole im Rahmen der „Redekur“ Freuds.

Ganz anders die psychologische Verhaltenstherapie, die nach Jahrzehnten psychoanalytischer Dominanz an Bedeutung gewann: den Behavioristen galt nur das als wissenschaftlich gültig, was auch objektiv messbar war. Psychische Prozesse seien nur subjektiv beobachtbar und daher als wissenschaftliche Konstrukte ungeeignet. Physikalische Stimuli und motorische oder physiologische Reaktionen rückten ins Zentrum auch in der Therapie, die damit zum „Training“ eines körperlichen Verhaltens wurde, eben Verhaltenstherapie statt „Psycho“-therapie oder „Psycho“-analyse.

Die grosse Gegenbewegung gegen das behavioristische Verständnis wiederum war zunächst eine blosse Ergänzung der Verhaltenstherapie um den Bereich der „verdeckten“ Stimuli und Reaktionen. Aus dem verdeckten Konditionieren wurde die kognitive Verhaltenstherapie und kognitive Therapie. Sehr bald ging es hauptsächlich um „beliefs“, um kognitive Auffassungen und Konstrukte, die, zu Hierarchien gegliedert, als funktional oder dysfunktional angesehen werden konnten. Diese Neuorientierung fand innerhalb der akademischen Psychologie statt, die eine „kognitive Wende“ weg vom Behaviorismus vollzogen hatte (Miller, Galanter & Pribram, 1960). Der Gedanke, das Konzept, das kognitive

Schema waren wieder primär geworden, die Körperlichkeit der Personen in der Therapiesitzung war nur noch Randbedingung im sokratischen Dialog.

Wie man sieht, spielte „der Körper“ eine sehr unterschiedliche Rolle bei diesen drei globalen psychotherapeutischen Strömungen. In der Psychoanalyse herrschte das Primat der unbewussten und bewussten psychischen Prozesse, und somatische Reaktionen wurden psychologisch gedeutet. In der Verhaltenstherapie bekannte man sich zum Gegenteil: im Zentrum standen die körperliche und physiologische Aktivität. In der kognitiven Therapie war dann erneut die Kognition im Zentrum. Es liegt daher nahe zu prognostizieren, dass das Pendel der Körperlichkeit wieder in die andere Richtung schwingen sollte, und in der Tat hat diese „Wende der kognitiven Wende“ längst begonnen.

Seit Jahren ist denn auch zu beobachten, wie sich die kognitiv orientierten Therapieansätze unter Einbezug nichtkognitiver Aspekte reformieren. Häufig geht die Reform in die Richtung, Aspekte der Emotionalität der am Therapieprozess Beteiligten mehr zu berücksichtigen, wie etwa bei denjenigen behavioralen Therapien, die Konzepte wie Achtsamkeit und Emotionsregulation übernahmen (Dialektisch-behaviorale Therapie nach Linehan, 1993, Schematherapie nach Young, Klosko & Weishaar, 2003). Auch entstehen Ansätze zu einer „Allgemeinen Psychotherapie“, die alle belegten Wirkmechanismen zu integrieren sucht, gleichgültig aus welchen Therapieschulen sie stammen mögen (Grawe, 1998). Im sogenannten third-wave approach der Verhaltenstherapie (Hayes, Follette & Linehan, 2004) werden Haltungen und Auffassungen übernommen, die bislang im Bereich der humanistischen Psychotherapieschulen relativ unakademisch und forschungsfrem entwickelt worden waren, dies allerdings bereits seit Mitte des 20. Jahrhunderts (Kriz, 2007). Hinzu kommen Elemente der systemischen Ansätze (von Schlippe & Schweitzer, 1996), die von kognitiv-behavioralen Theoretikern aufgenommen wurden und zur kontextuellen bzw. konstruktivistischen Perspektive in der kognitiven Verhaltenstherapie führten (Mahoney, 2006). Fast allen diesen Erweiterungen der Psychotherapie ist gemein, dass sie die Bedeutung der Körperlichkeit implizit oder explizit mehr betonen als in der kognitiven Therapie bislang üblich. Michael Mahoney drückte dies in einem Vortrag im Rahmen eines Kongresses (ICCP 2005 in Göteborg) vor kognitiven Verhaltenstherapeuten einmal so aus: „You may wonder how the body comes into psychotherapy. Well, if you look very closely, it comes into therapy right under the head.“

Achtsamkeitsübungen und der Fokus auf das Hier-und-Jetzt erfordern den Einbezug und das Erleben des Körpers. Die Fokussierung auf die Emotion und Emotionsregulation führen zur Wahrnehmung autonomer körperlicher Prozesse und des nonverbalen Verhaltens. Insgesamt also wird derzeit die kognitive Verhaltenstherapie zunehmend „humanistischer“ und betont zunehmend die Aspekte des unmittelbaren Erlebens. Erleben und In-der-Welt-Sein aber implizieren, dass man sich des Körpers bewusst ist, mit und durch den man „erlebt“. Die Forderung, dem Körper seinen Platz in der Psychotherapie einzuräumen, ist daher natürlich keine Erfindung der kognitiven Verhaltenstherapie. Die ersten körperpsychotherapeutischen Schulen entstanden gewissermassen als lokale Abspaltungen innerhalb der Psychoanalyse ab den 30er Jahren des 20. Jahrhunderts durch Wilhelm Reich (Vegetotherapie) und später Fritz Perls (Gestalttherapie), Jakob Moreno (Psychodrama) und deren zahlreiche Schüler und Nachfolger.

Wenn der Körper in der Psychotherapie stärker gewichtet werden soll, stellt sich die Frage, wie dieses Ziel mit einer allgemeinen Theorie in der Psychologie vereinbar ist. Nach unserer Auffassung müsste dies eine Theorie des „Embodiment“ sein (Storch, Cantieni, Hüther & Tschacher, 2006). Entsprechende Ansätze werden seit einiger Zeit in den Kognitionswissenschaften mit einem Fokus auf „embodied cognition“ diskutiert (Tschacher & Scheier, 1999). An die Beschreibung dieser Theorie werden wir eine Diskussion anschliessen, wie sich Embodiment auf die soziale Interaktion auswirkt, denn dies ist essentiell für ein Verständnis der therapeutischen Interaktion. Abschliessend wollen wir am

Beispiel des Zürcher Ressourcenmodells zeigen, wie sich der Embodimentansatz in einem Psychotherapieverfahren umsetzen lässt.

## 2. Embodiment

Embodiment ist ein Anglizismus, für den es keinen geeigneten deutschen Fachbegriff gibt. „Inkarnation“ ist als Terminus bereits permanent an die Theologie vergeben, „Verkörperung“ oder „Körperlichkeit“ sind zu unspezifisch klingende Begriffe, obwohl sie den Kern dessen gut trafen, was in der Kognitionswissenschaft unter „embodied cognition“ gemeint ist: die Auffassung, dass ohne Bezug auf den Körper psychische und kognitive Konstrukte unzureichend spezifiziert sind. Wir wollen mit dem Begriff Embodiment ausdrücken, dass Psychologie im Bewusstsein betrieben werden sollte, dass die Psyche immer in einem Körper eingebettet ist (Storch et al., 2006). Erst auf dem Hintergrund des Embodiment wird nach unserer Überzeugung eine vollständige Theorie der Psychologie möglich.

Embodiment betrifft offensichtlich ein Grundlagenproblem der Philosophie, Psychologie und der Kognitionswissenschaften insgesamt: das sogenannte Leib-Seele-Problem. Die Frage, wie man den Zusammenhang zwischen „Leib“ (also Körper, Materie, Gehirn) und „Seele“ (also Kognition, Psyche, Denken) verstehen soll, ist ein fundamentales philosophisches Problem, das sich durch die gesamte Geschichte der Philosophie hindurch zieht. Auch in der zeitgenössischen Debatte, in der die Philosophie des Geistes durch psychologische und neurowissenschaftliche Forschung erweitert wird, ist dieses Problem weitgehend ungelöst (Beckermann, 2001). Wir wollen deshalb an dieser Stelle nicht auf diese Grundlagenfragen eingehen, sondern konkreter fragen, inwiefern Embodiment in der Psychologie von praktischer Bedeutung sein kann.

Auch ein weiterer Punkt sollte gleich zu Beginn angesprochen werden. Embodiment bedeutet nicht einfach, dass alle psychischen Vorgänge letztlich körperlich-neuronale Vorgänge seien, oder gar dass Psychologie durch Neurobiologie zu ersetzen sei. Es hiesse das Kind mit dem Bade ausschütten, wenn man die Frage, wie die Psyche durch den Körper beeinflusst wird, mit der Behauptung beantworten wollte, Psyche sei nichts anderes als eben Körper. Wie auch immer das Leib-Seele-Problem zu lösen wäre, wir halten es jedenfalls für sinnvoll, von zwei unterscheidbaren Bereichen, dem des Körpers und dem der Psyche, auszugehen. Wir halten keine der eliminatorischen Positionen, weder die materialistische („der Geist ist reduzierbar auf neuronale Prozesse“) noch die idealistische („die materielle Welt ist durch den Geist konstruiert“), für befriedigend. Mit anderen Worten, wir vertreten hier eine in gewissem Sinne dualistische Position, derzufolge es zwei qualitativ unterschiedene Bereiche gibt, eben den Bereich des Psychischen und den Bereich der Materie. Wie der ontologische Status der beiden Bereiche ist, gehört wieder zu den schwierigen Fragen (den „hard questions“ gemäss Chalmers, 1996) in der Leib-Seele-Debatte, die wir nicht anschneiden wollen. Aber nur unter der Voraussetzung der zwei unterschiedlichen Bereiche Psyche und Körper macht es überhaupt Sinn, sich mit Embodimentfragen auseinander zu setzen.

Wenn man diese naheliegende „dualistische“ Voraussetzung macht, stellt man fest, dass die psychologische Forschung ebenso wie die Alltagspsychologie sich überwiegend mit der Frage befassen, wie psychische Faktoren zu (körperlichem) Handeln führen oder solches Verhalten beeinflussen können. Nehmen wir ein Beispiel aus der Psychopathologie und klinischen Psychologie: Depression. Dem üblichen kognitiv-psychologischen Vorgehen entspricht es, Theorien über Auslöser und Ursachen für depressive Zustände zu untersuchen. Im Rahmen der kognitiven Therapie nach Beck (1999) kommen dafür Denkfehler wie beispielsweise „Übergeneralisierung“ in Frage. Eine andere psychotherapeutische Tradition

würde etwa die Angst vor oder die Erfahrung von Verlusten als ätiologisch wichtig für eine spätere Depression einstufen. Auf einer solchen Basis (über die sich die verschiedenen Lehrmeinungen nur teilweise einig sind) würde sich dann das Syndrom der Depression ausbilden, das sich aus einer Anzahl von affektiven, körperlichen und behavioralen Einzelsymptomen zusammensetzt. Die Depression findet dann, als letztes Glied einer angenommenen Kausalkette, ihren Ausdruck in der Erscheinung einer auch nonverbal niedergeschlagen wirkenden Person mit charakteristischer Körperhaltung, Mimik, Gestik, Stimmlage und motorischer Verlangsamung. Diese angenommene Abfolge ist die typischerweise in der Psychologie und Psychiatrie reflektierte: eine Reihe von Ursachen und Reizen wird psychisch verarbeitet, daraus entsteht ein Verhalten und/oder ein Emotionszustand, welcher sich verbal und nonverbal im Körper ausdrückt. Hierfür steht nach klassischer Auffassung die Sequenz S-O-R (Stimulus – Verarbeitung im *Organismus* – Reaktion). Die körperliche Reaktion, der körperliche Gefühlsausdruck, das körperliche Verhalten sind damit als Resultate psychischer Prozesse anzusehen.

Unter der Berücksichtigung von Embodiment kann man nun die Frage stellen, ob diese ganze Abfolge nicht auch umgekehrt vonstatten gehen kann. Und tatsächlich gibt es eine grosse und wachsende Zahl von Befunden in der psychologischen Forschung, die dies zeigen. Wenn auf irgendeine Weise allein schon der entsprechende Ausdruck in Körperhaltung, Mimik oder Gestik realisiert wird, kann sich die depressive psychische Verarbeitung wie von selbst einstellen, auch wenn es „eigentlich“ gar keine Basis in Form von vorangegangenen Denkfehlern oder Verlusten gegeben hat. Es gibt eine Reihe von Studien besonders in der Sozialpsychologie, in denen diese und ähnliche Prozesse demonstriert wurden (Niedenthal et al., 2005). Diese Studien belegen die Wirkung des Embodiment immer in derselben Weise: Es wird eine Körperhaltung oder Muskelanspannung erzeugt, die üblicherweise mit dem Ausdruck von bestimmten Emotionen und Affekten gekoppelt ist. Im Experiment wird dieser Körperzustand aber unbemerkt oder unter einem Vorwand hervorgerufen – den Versuchspersonen ist die Fragestellung also verborgen. Dann wird untersucht, ob sich dennoch diejenigen psychischen oder emotionalen Veränderungen einstellen, die zum verdeckt erzeugten Körperzustand passen.

Eine berühmt gewordene Studie (Strack, Martin & Stepper, 1988) manipulierte unter einem Vorwand die muskuläre Anspannung der Gesichtsmuskeln von Versuchspersonen. Es galt, einen Schreibstift mit dem Mund zu führen und damit Worte auf Papier zu schreiben. Wenn der Stift zwischen die Zähne genommen wird, werden die für Lächeln zuständigen Muskeln (m. zygomaticus, Jochbeinmuskel) im Gesicht aktiviert. Diese Aktivierung führte bei den Versuchspersonen dazu, dass sie Cartoons als signifikant lustiger einschätzten als wenn sie den Stift mit den Lippen führten (was zur Entspannung der zygomaticus-Muskulatur führt). Man kann dies auf eine Art Körperfeedback oder „facial feedback“ (Ekman, 2004) zurückführen.

Ein ähnlicher Wirkmechanismus scheint bei Studien vorzuliegen, bei denen die Muskeln des Armes differenziell aktiviert wurden (Abb. 1). Man kann hierbei zwischen der Beuge- und der Streckmuskulatur unterscheiden; erstere ist mit Annäherung gekoppelt (wie dann, wenn man einen Gegenstand oder eine Person an sich presst), letztere mit Vermeidung („Zurückstossen“). Die Muskelaktivierung kann nun dadurch hervorgerufen werden, dass Versuchspersonen mit der Handfläche von oben auf eine Tischfläche pressen (Streckmuskeln aktiviert) oder von unterhalb der Tischplatte nach oben pressen (Beugemuskeln aktiviert), beidesmal im Rahmen einer neutralen Instruktion. In Experimenten fand man entsprechend heraus, dass unbekannte chinesische Schriftzeichen unter der Beugebedingung, also unter der körperlichen Annäherungsaktivierung, positiver eingeschätzt wurden als unter der Vermeidungsbedingung (Cacioppo, Priester & Berntson, 1993). Die beiden körperlichen Bedingungen wurden dabei ohne Bezug auf irgendeine emotionale Bewertung den Versuchspersonen neutral als „isometrische Übungen“ instruiert. Neben der Beeinflussung

affektivbezogener Einstellungen liessen sich auch Verhaltensweisen auf dem Weg des Körperfeedbacks unbemerkt manipulieren, etwa die Menge der Nahrungsaufnahme (Förster, 2003).



Abb. 1. Aktivierung verschiedener Muskelgruppen des Arms. links: Beugemuskeln aktiviert (Embodiment für "Annäherung"). rechts: Streckmuskeln aktiviert (Embodiment für "Vermeidung")

Was kann man aus diesen empirischen Befunden schliessen? Es scheint nicht nur zuzutreffen, dass der Körper sprichwörtlich „Spiegel der Seele“ ist – auch der umgekehrte Fall ist möglich: die Seele dient gewissermassen als Spiegel des Körpers. Psychische Vorgänge finden stets in einer körperlichen Einbettung statt, und können daher nur unzureichend als reine Informations- oder Symbolverarbeitungsprozesse angesehen werden. Genau dies wurde aber oft als gangbare Grundlagentheorie in der Psychologie vorausgesetzt (Newell & Simon, 1972; Fodor, 1983; Anderson, 2001). Die Folgen einer solchen, das Embodiment berücksichtigenden Neuorientierung in der Psychologie sind daher umfassend. Sie reichen von einem Verständnis der Kognition als „embodied cognition“ bis hin in Anwendungsfelder wie die der künstlichen Intelligenz und Informatik (embodied cognition als Grundlage der modernen Robotik, Pfeifer & Scheier, 1999) und der Psychotherapie (Storch & Krause, 2007). Folgerungen für die allgemeine Psychologie wurden in Tschacher & Scheier (2003) theoretisch ausgeführt. Wir werden uns in Abschnitt 4 und 5 eingehend mit den konkreten Folgerungen für die Psychotherapie auseinandersetzen.

### 3. Embodiment und Interaktion

Wir hatten bisher das Augenmerk auf die Beeinflussung psychischer Prozesse des Individuums durch Embodiment gerichtet. Man konnte zeigen, dass es mehrere Aspekte der Psyche sind, die durch die körperliche Ebene – oft unbemerkt – moduliert werden. Vor allem fand man hierbei eine Beeinflussung affektiver Prozesse durch spezifische Muskelaktivierungen, durch Körperhaltung (Positur) sowie durch die Mimik. Einflüsse auf Einstellungen und Bewertungsprozesse konnten ebenso aufgezeigt werden. Schon allein diese Auswirkungen der körperlichen Variablen auf psychische Prozesse im Individuum legen es nahe zu vermuten, dass Embodiment auch in der sozialen Interaktion eine Rolle spielen muss, denn Bewertungen und Einstellungen sind ja offensichtlich zugleich die Grundlage sozialer Bewertungen und sozialer Einstellungen, und Affekte wirken auf soziales Handeln. Dies ist

nun auch der Fall, und ist etablierter Gegenstand der Sozialpsychologie. Ein Forschungsfeld in diesem Kontext, bei dem der Zusammenhang von Embodiment und sozialer Interaktion besonders augenfällig und zudem direkt und objektiv beobachtbar ist, ist die soziale Synchronisation oder Synchronie.

Was ist mit Synchronie gemeint? Wenn zwei oder mehr Individuen in Kontakt miteinander treten, werden sie wechselseitig Umwelt füreinander. Interagierende Individuen bilden insofern ein neues System, und dabei entsteht eine neue Ebene der Beschreibung, nämlich die Interaktionsebene. Wenn zuvor jedes Individuum für sich beschreibbar war (durch die Benennung von affektiven, kognitiven und behavioral-körperlichen Zuständen), so ist nach der Bildung eines sozialen Interaktionssystems eine Beschreibung der *gekoppelten* affektiven, kognitiven und behavioral-körperlichen Zustände sinnvoll. Eine interessante Frage ist nun, ob es auf dieser neuen Systemebene, der Interaktionsebene, zu einer Erhöhung von Komplexität kommt oder zu einer Komplexitätsreduktion. Nach unserer Definition würde man immer dann, wenn Komplexitätsreduktion erfolgt, von Synchronisation bzw. Synchronie sprechen.

Synchronisation ist ein Kernphänomen in der Systemtheorie und Komplexitätstheorie. In der systemtheoretischen Terminologie belegt das Auftreten von Synchronie, dass aufgrund von Musterbildungsprozessen die Selbstorganisation eines komplexen Systems stattgefunden hat. Solche systemischen Prozesse sind in umfassenden theoretischen Entwürfen in den Naturwissenschaften (Haken, 1990), in der Biologie (Kelso, 1995), Soziologie (Luhmann, 1984) und der Psychologie (Tschacher, 1997) beschrieben worden. Synchronisation im Individuum hat etwa ausserordentliche Bedeutung als "motorische Koordination" immer dann, wenn ein Individuum sich bewegt und daher seine einzelnen Muskeln geeignet koordiniert werden müssen (siehe mehrere einschlägige Kapitel in Tschacher & Dauwalder, 2003). Dieses systemtheoretische Feld der "Koordinationodynamik" hat mittlerweile den Rang einer wichtigen Theorie innerhalb der Sport- und Bewegungswissenschaften erhalten. Wir interessieren uns aber hier, mit dem grossen Privileg einer in beiden Feldern identischen Hintergrundtheorie, für körperliche Synchronisation nicht innerhalb eines Individuums, sondern innerhalb eines sozialen Interaktionssystems.

Die soziale Synchronisation des körperlichen bzw. motorischen Verhaltens ist besonders in der Biologie offensichtlich, sobald es zu grösseren Zusammenschlüssen von Individuen einer Spezies kommt. Staatenbildende Insekten wie etwa Ameisen oder Bienen zeigen hochgradig synchronisiertes Verhalten beim Nestbau oder bei der Beschaffung von Futter. Auch höhere Tiere wie Fische, Meeressäuger und Vögel bewegen sich in sozialen Verbänden (sogenannten Schulen oder Schwärmen) auffallend synchron. Wie aber steht es mit der sozialen Synchronie beim Menschen, dem doch so sehr auf seine Individualität und Selbstkontrolle bedachten Säugetier? Hier sind die Synchronisationen nicht so offensichtlich, wenn man einmal massenpsychologische Phänomene oder "Zwangsordnungen" wie etwa militärische Formationen ausnimmt.

Es existiert dennoch (und vielleicht gerade darum) mittlerweile eine beachtliche Literatur zu sozialen Musterbildungen im Kontext des Embodiment. Die Befunde sind besonders deshalb interessant, da es sich häufig um das implizite und spontane Auftreten von Synchronie handelt, also um körperliche Imitationen und Spiegelungen, *ohne* dass diese von den beteiligten Personen so intendiert oder auch nur wahrgenommen würden. Wir haben es also anscheinend mit Prozessen zu tun, die analog zu den in Abschnitt 2 beschriebenen sozialpsychologischen Experimenten sind, bei denen ein spezifisches Embodiment den Versuchspersonen unbemerkt und neutral instruiert wurde. Wenn Synchronie ohne bewusste Intention zustande kommt, kann man eher davon ausgehen, dass es sich um ein der Interaktion zugrundeliegendes Merkmal handelt, das nicht Teil eines Handlungsplans einer instrumentell (inter-)agierenden Person ist. Ich beziehe mich im Folgenden wiederholt auf die von Ramseyer (2008) erarbeitete Übersicht der einschlägigen Forschung.

Im Bereich der Mutter-Kind-Interaktion wurden Synchronisationsprozesse auf verschiedenen Ebenen untersucht. Meltzoff & Moore (1983) fanden beispielsweise Imitationsverhalten bereits bei neugeborenen Säuglingen, die das mimische Verhalten ihrer Mütter nachahmten. Isabella & Belsky (1991) konnten replizieren, dass interaktionelle Synchronie zwischen Säugling und Mutter in Zusammenhang mit Bindungsstilen (attachment styles) gesehen werden kann. Reziprokes und zeitlich gut abgestimmtes Interaktionsverhalten – also synchronisierte Interaktion – war deutlich gekoppelt mit einer sicheren Bindung.

In der sozialpsychologischen Forschung wurde der sogenannte Chamäleoneffekt beschrieben (Chartrand & Bargh, 1999), also das unbewusste Mimikry von nonverbalen Verhalten in Interaktionssituationen. Wenn ein Interaktionspartner das Verhalten seines Gegenübers beobachtet, steigt automatisch und unwillkürlich die Auftretenswahrscheinlichkeit dieses Verhaltens bei ihm selbst. Zugleich fanden die Autoren, dass Mimikry den Ablauf von Interaktionen und die Sympathie zwischen den Interaktionspartnern befördert. Hier zeigen sich wieder die Zusammenhänge von Synchronie mit der Qualität von Beziehungen, sei es die Enge der Bindung zwischen Mutter und Kind, oder allgemeiner Sympathie, Empathie, Rapport in Gruppen (van Baaren et al., 2003) oder therapeutische Allianz (Ramseyer, 2008). Dies ist offensichtlich auch der Grund für Verhaltenssynchronisationen im Bereich des Balzverhaltens bei Tieren und bei Flirtinteraktionen zwischen Menschen (van Straaten et al., 2007; wobei Synchronisation bei gemischten Dyaden nicht immer gefunden wurde: Grammer, Kruck & Magnusson, 1998, die eine soziobiologische Perspektive vertreten).

Die Fülle der emotionalen und behavioralen Reaktionen auf interaktionelle Synchronie kann sich jedoch umkehren, wenn die Imitation bewusst wird. Der Verdacht des "Nachäffens" erzeugt u.U. grosse Reaktanz. Imitation, Mimikry, kurz Synchronie ist also eine wirkmächtige Embodiment-Variable in der sozialen Interaktion – solange sie im Verborgenen wirkt.

Eine andere Bezeichnung für Synchronie in sozialen Systemen ist die der sozialen "Ansteckung": Es ist – zumeist anekdotisch – gut belegt, dass emotionale Zustände ansteckend sind, d.h. imitiert werden. Dies trifft auf längerfristige Stimmungen zu, aber auch auf affektives Ausdrucksverhalten wie Lachen, Weinen, oder Äusserungen von Ekel. Sprichwörtlich ist die Ansteckung bei einer speziellen Klasse von teils physiologisch bedingtem, teils nonverbal-kommunikativem Verhalten, dem Gähnen. Dass Menschen in vielerlei Hinsicht von affektivem Ausdrucksverhalten ansteckbar sind, wird in den unterschiedlichsten Situationen genutzt – man kann dies stets im Zusammenhang mit Synchronie sehen. Claqueure in Theatern verdanken zum Beispiel ihre Tätigkeit dieser menschlichen Neigung zur Synchronisation im Bereich des affektiven Ausdrucks; klatscht zunächst einmal eine Person zum geeigneten Zeitpunkt, setzt auch in aller Regel automatisch der allgemeine Applaus ein. Die Welle ("la ola") in Sportarenen, bei der sich Zuschauer aufeinander abgestimmt erheben, ist ebenfalls ganz im Sinne der Synchronie im menschlichen Sozialverhalten beschreibbar (Farkas, Helbing & Vicsek, 2002). Schliesslich kennen viele Fernsehkonsumenten das Format der Sketchsendungen und sitcom-Komödien, bei denen als Tonspur das Lachen eines nicht vorhandenen Publikums eingespielt wird, der sogenannte laugh track. Ansteckung illustriert die alltäglich eintretende Wirkrichtung der "Seele als Spiegel des Körpers", die charakteristisch für Embodiment ist.

#### 4. Embodiment und Psychotherapie

Wenn Synchronie ein wichtiges Phänomen in der sozialen Interaktion darstellt, wäre es erstaunlich, wenn dies keine Implikationen für psychotherapeutische Interaktion haben sollte. Wenden wir uns also der psychotherapeutischen Interaktion zu. Hierzu gibt es einerseits Befunde, dass sich im Laufe von Therapien die Synchronisation des dyadischen Therapiesystems verstärkt. Auf der Basis der kognitiven Einschätzungen des Therapieverlaufs, die aus Stundenbogendaten gewonnen wurden, fanden wir entsprechend klare Hinweise auf Synchronisation im Verlauf von Psychotherapien, etwa indem die Dimensionalität bzw. Komplexität mit verschiedenen statistischen Parametern wiederholt geschätzt wurde. In Tschacher und Grawe (1996) wurde diese "Selbstorganisation in Therapieprozessen" erstmals postuliert und empirisch aufgezeigt, und der Effekt konnte seither im Grundsatz von anderen Forschergruppen (Dohrenbusch & Scholz, 2004) sowie an Prozessdaten in umfangreichen weiteren Stichproben repliziert werden (Tschacher, Ramseyer & Grawe, 2007). Es gibt daher starke Belege für zunehmende Synchronisation im Verlauf dyadischer Psychotherapien. Es handelte sich überwiegend, aber nicht ausschliesslich, um Therapien, die nach dem Graweschen Modell einer allgemeinen Psychotherapie – mit Elementen aus der kognitiven Verhaltenstherapie und der Schematherapie – durchgeführt wurden. Abb. 2 zeigt die Verläufe der Synchronie in 28 unterschiedlichen Therapien der Stichprobe in Tschacher, Scheier & Grawe (1998). Die stetige Zunahme der Synchronie war in dieser Stichprobe im Mittel hochsignifikant, es gibt aber auch Ausnahmen in Gestalt von Therapien, die entweder einen umgekehrt U-förmigen, nichtlinearen Verlauf aufwiesen oder gar Synchronieabnahme.

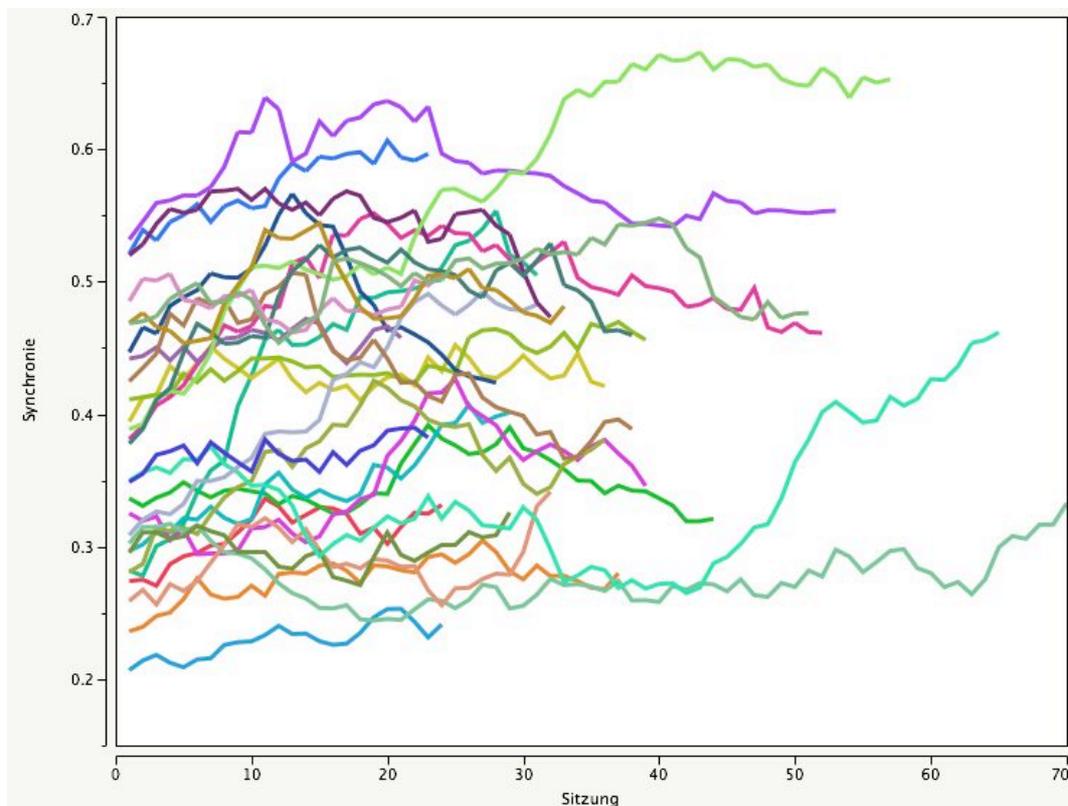


Abb. 2. Darstellung der mit der Zahl der Sitzungen in der Regel zunehmenden Synchronie in 28 Therapieverläufen unterschiedlicher Dauer. Die Synchronie wurde aus den nach jeder einzelnen Sitzung von Therapeuten und Patienten ausgefüllten Stundenbögen errechnet

Die Embodimentperspektive in der Interaktionsforschung zeigt sich in der motorischen und nonverbalen Synchronisation, wie wir in den vorangegangenen Abschnitten ausgeführt hatten. Die Analyse nonverbalen Verhaltens hat eine lange Tradition in der Psychotherapieforschung und reicht bis in die Arbeit Sigmund Freuds zurück, der Imitation und Empathie mit Identifikationsprozessen in Verbindung brachte. Eine Mehrzahl der Psychotherapeuten würde mit Sicherheit aufeinander abgestimmtes nonverbales Verhalten als Indikator einer guten Therapiebeziehung ansehen (Schefflen, 1965). Eine kritische Übersicht der publizierten Studien hinterlässt allerdings den Eindruck, dass Literatur zur Synchronie in der Psychotherapie meist in Form anekdotischer oder deskriptiver Veröffentlichungen vorliegt. Wenn überhaupt (quasi-) experimentelle Studien durchgeführt wurden, handelte es sich in der Regel um Therapieanaloge, für die Studenten eingeschlossen wurden. Deshalb steht ein repräsentativer und ökologisch valider Nachweis des Phänomens nonverbaler Synchronie in Psychotherapie weiterhin aus (Ramseyer & Tschacher, 2008).

Eine kontrollierte und randomisierte Studie wurde jedoch inzwischen von Ramseyer (2008) durchgeführt. Eine grosse Anzahl von auf Video aufgezeichneten Psychotherapiesitzungen wurde aus einer noch weit grösseren Datenbank (Grawe & Braun, 1994) randomisiert ausgewählt. Von allen Psychotherapien existierten dabei neben den Aufzeichnungen auch standardisierte Erhebungen des Therapieerfolgs und der Therapiebeziehung. Ramseyer entwickelte ein computerisiertes Verfahren, mit dessen Hilfe das Ausmass der motorischen Bewegung von Patienten und Therapeuten gemessen werden konnte (MEA: Motion Energy Analysis). Dieses Verfahren ist in Abb. 3 illustriert.

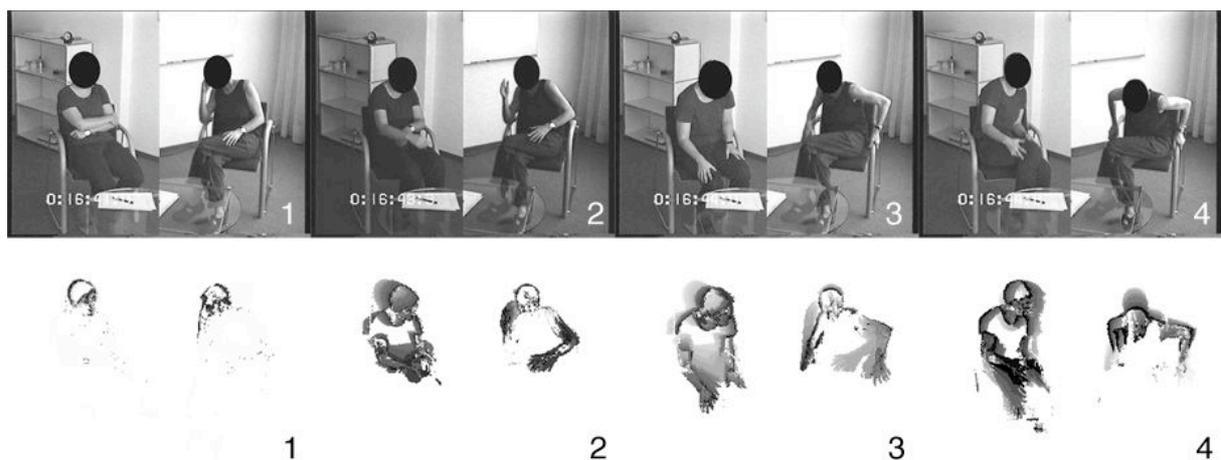


Abb. 3: Illustration von MEA (Motion Energy Analysis). Es wird quantifiziert, welche Pixel einer Videosequenz (obere Zeile, links jeweils Patientin, rechts jeweils Therapeutin) sich durch motorische Bewegungen der abgebildeten Personen verändern (untere Zeile: nur die sich verändernden Pixel sind dargestellt). Auf Basis der MEA kann die Bewegungsenergie und die Synchronie (d.h. die korrelierte Bewegungsenergie) berechnet werden. Abbildung verändert aus Ramseyer (2008) entnommen

Mit MEA im Rahmen dieser Studie konnte nun, unseres Wissens nach erstmals, stringent nachgewiesen werden, dass motorische Synchronie in Psychotherapien vorhanden ist, denn diese auf Bewegungsenergie basierende Variable war einerseits objektiv erhoben worden und konnte andererseits gegen Artefakte und zufällig zustande kommende Pseudoubereinstimmungen zwischen Interaktionspartnern signifikant abgehoben werden. Neben diesem strengen Nachweis des Phänomens an sich belegte Ramseyer zusätzlich, dass die bereits in der Literatur vermuteten Zusammenhänge gestützt werden können. Die Zusammenhänge der Synchronie mit den Fragebogenerhebungen zeigten, dass Synchronie

mit der Beziehungsqualität assoziiert ist. Patienten mit sicherer Bindung wiesen höhere Synchronie in der MEA aus. Ungünstige Profile des Interaktionsinventars IIP, das kommunikative Eigenschaften des Patienten einschätzt, gingen mit niedrigen Synchroniewerten zusammen: Insbesondere abweisende, selbstunsichere und introvertierte Eigenschaften waren negativ mit den Synchronisationskennwerten korreliert. Schliesslich war auch das Ausmass der Erreichung der Therapieziele mit der motorischen Synchronisation verknüpft.

Angesichts der genannten Belege kann man schlussfolgern, dass Embodiment in der psychotherapeutischen Interaktion bereits dann schon eine fundamentale Rolle spielt, wenn es sich um nicht-körperzentrierte Therapie handelt. Der Körper kommt also (unbewusst) zu seinem Recht auch in der rein kognitiven Therapie, was uns aus theoretischen Gründen und aus der praktischen Erfahrung in anderen Disziplinen nicht verwundert (Storch et al., 2006). Die Befundlage ist aber im Bereich der Psychotherapieforschung noch sehr verbesserungsbedürftig. Das mag auch daran liegen, dass ausgerechnet die Körperpsychotherapieansätze seit Wilhelm Reichs Zeiten einen ausgesprochenen Hang zu esoterischen Spekulationen aufwiesen (und -weisen?), und von dieser Einstellung her leider bisher kaum wissenschaftliche Belege der Wirksamkeit und der Wirkmechanismen lieferten.

Am Beispiel des Zürcher Ressourcen Modells wollen wir abschliessend aufzeigen, wie man den Körper auch explizit in die Therapie und Beratung einbeziehen kann.

## **5. Embodiment im Zürcher Ressourcen Modell (ZRM)**

### **5.1. Theoretische Grundlagen**

Das Zürcher Ressourcen Modell (ZRM) ist die theoretische Basis für das ZRM-Training, ein manualisiertes Selbstmanagement-Training, das Anfang der 90er Jahre von Frank Krause und Maja Storch für die Universität Zürich entwickelt wurde. Das ZRM-Training versteht sich als psychoedukatives Verfahren, das Menschen darin unterrichtet, ihre Handlungssteuerung zu optimieren und ihre intrinsische Motivation für die Zielerreichung zu aktivieren. Das Zürcher Ressourcen Modell beruht auf wissenschaftlich abgesicherter Theoriebildung, das ZRM-Training wird laufend auf seine Wirksamkeit bei verschiedenen Klientengruppen untersucht. Auf der Webseite [www.zrm.ch](http://www.zrm.ch) finden sich unter dem Link „Wirksamkeitsstudien“ entsprechende Informationen.

Das ZRM-Training eignet sich für die Arbeit mit Jugendlichen und Erwachsenen, für den Einsatz in Gruppen genauso wie im Einzelsetting. Es kann sowohl im Rahmen von Psychotherapien ambulant und stationär verwendet werden, als auch in pädagogischen Kontexten oder für betriebswirtschaftliche Themen als Coaching-Tool. Das ZRM-Training ist konzipiert als störungsunspezifische, allgemeinspsychologische Psychoedukation, die es Menschen ermöglicht, ihre Ziele in Handlung umzusetzen, egal, ob es sich um das Ziel handelt, die Hausaufgaben täglich zu erledigen, selbstbewusster aufzutreten, oder die Work-Life-Balance in den Griff zu bekommen. Die Tatsache, dass das ZRM-Training nur einen formalen Rahmen vorgibt und dass die Inhalte von den Klienten frei eingebracht werden können, macht es universell einsetzbar.

Das Zürcher Ressourcen Modell verfolgt, wie im Namen schon ausgedrückt, einen Ressourcenansatz, weshalb wir zunächst auf dieses zentrale Konzept näher eingehen. Die Ressourcenperspektive in der Psychotherapie hat zahlreiche Vorläufer in der humanistischen Psychologie mit ihrem festen Glauben an das positive Veränderungspotential im Menschen – siehe etwa die Konzepte von Jakob Levy Moreno, Carl Rogers oder auch von Carl Gustav Jung. Einhergehend mit einer verstärkten Beachtung dieses Konzepts zu Beginn der achtziger

Jahre begann sich das Augenmerk der Forschung vermehrt von der Pathogenese zur Salutogenese zu verschieben. In der Psychotherapie und im Coaching fand die Ressourcenperspektive begeisterte Aufnahme. Davon ausgehend, dass der Mensch die meisten Ressourcen, die er zur Lösung seiner Probleme benötigt, selbst in sich trägt, helfen Therapeuten und Berater, diese Ressourcen zu entdecken und zu entwickeln. Die Rolle der Therapeuten ist dabei die eines Wegbegleiters oder einer Prozesshelferin. Ressourcenaktivierung gilt als einer der wesentlichen Wirkfaktoren erfolgreicher Psychotherapie (Gassmann & Grawe, 2006).

Was ist unter "Ressourcen" zu verstehen? In den Sozialwissenschaften wurde der Begriff Ressource von Badura (1981) eingeführt. Der Begriff wird aktuell etwas inflationär gebraucht und nicht immer präzise definiert (Schiepek & Cremers, 2003). Von Hornung und Gutscher (1994) liegt jedoch ein Modell vor, um den Ressourcenbegriff zu präzisieren und das Zusammenspiel von personalen, im Individuum liegenden Ressourcen und sozialen, in der Umwelt liegenden Ressourcen genauer zu klären. Im Zürcher Ressourcen Modell verwenden wir einen *neurobiologischen Ressourcenbegriff*. Demnach gilt als Ressource alles, was wohladaptive neuronale Netze aktiviert und entsprechende Ziele fördert. Eine ausführliche Begründung des neurobiologischen Ressourcenbegriffs im ZRM findet sich bei Storch & Krause (2007) sowie bei Storch (2002).

Auch die Thematik der Motivation, die für Selbstmanagement-Techniken deswegen von zentraler Bedeutung ist, weil Menschen sich hierbei aus sich selbst heraus motivieren müssen, kann neurobiologisch gefasst werden. Die Neuropsychologen Berntson und Cacioppo stellten dies in einem kürzlich erschienen Artikel mit dem illustrativen Titel: „The neuroevolution of motivation“ zusammenfassend dar. Sie schreiben: „Motivation is not a property of the nervous system; it is a construct designed to organize or account for complex psychological and behavioral manifestations or outputs of neural systems“ (2008, S. 192). Mit anderen Worten: Der Begriff „Motivation“ wurde erfunden, um eine ganz bestimmte Verfassung von neuralen Systemen zu beschreiben. Es handelt sich hierbei, so weiss man aus der Motivationspsychologie, um eine Verfassung, in der ein Ziel nachhaltig verfolgt wird und die in den optimalen Fällen auch noch mit positiven Gefühlen einhergeht. Das Zürcher Ressourcen Modell erzeugt diese motivierte Verfassung mit einem neuartigen Zieltyp, den sogenannten Haltungszielen, welche sich nicht nur auf die bewusste Ebene der Informationsverarbeitung beziehen, sondern auch unbewusste Ebenen des psychischen Systems gezielt aktivieren sollen. Um solch ein Haltungsziel zu entwickeln, benötigt man Wissen über den Zusammenhang von Sprache und deren Verarbeitung auf unbewussten Ebenen des psychischen Systems. Die Theorie von Wilma Bucci hat diese Thematik in eine gute Struktur gebracht.

## **5.2 Die Theorie von Wilma Bucci**

Bucci ist Psychoanalytikerin und hat erfolgreich versucht, psychoanalytisches Gedankengut mit den Überlegungen des Hirnforschers Antonio Damasio (1994, 2004) zu verbinden. Das macht ihren Ansatz interessant und zeitgemäss. Bucci entwarf ihre Multiple Code Theory in der Absicht, die alte psychoanalytische Idee, derzufolge sich das psychische System aus mehreren Teilsystemen aufbaut (z.B. bei Freud Es, Ich und Über-Ich), im Rahmen aktueller Erkenntnisse der Hirnforschung neu zu formulieren. Die Multiple Code Theory geht davon aus, dass Information vom Menschen grundsätzlich in zwei Arten von Codes wahrgenommen und verarbeitet werden kann: in vorsymbolischer (körperlicher) und in symbolischer Form. Die symbolische Form hat zwei Ausprägungen, die symbolisch verbale (Buchstaben/Worte) und die symbolisch nonverbale (Bilder). Der Mensch verfügt nach Bucci also über insgesamt drei Varianten der Informationsverarbeitung. Zwei Varianten verarbeiten

Symbole, eine Variante kommt ohne Symbole aus und bezieht sich ausschliesslich auf körperliche Empfindungen (siehe Abb. 4).

## Informations-Codes



Abb. 4: Die Informationscodes nach Bucci

Die drei Systeme sind miteinander über einen Vorgang verbunden, den Bucci den referentiellen Prozess nennt. Gesundes psychisches Funktionieren basiert darauf, wie gut diese drei Systeme zusammenarbeiten. Psychische Krankheit beruht auf einer Unterbrechung der Verbindung zwischen diesen drei Systemen und den daraus folgenden nicht hilfreichen Versuchen, mit dieser Unterbrechung umzugehen. Das Ziel von Psychotherapie besteht daher darin, die Dissoziation zwischen den drei Systemen zu reparieren und die Verbindung wieder herzustellen. Im Folgenden werden wir diese einzelnen Elemente von Bucci's Theorie der Reihe nach besprechen.

### *Symbolische Codes (verbal und nonverbal):*

Den symbolisch verbalen Code kann man einfach auch „Worte“ nennen. Menschliche Sprache ist in diesem Sinne ein symbolischer Code, der aus Worten besteht. Symbolisch nonverbale Codes können auch vereinfacht als „Bilder“ bezeichnet werden. Wichtig ist, dass man nicht nur das Sehvermögen meint, wenn man in diesem Sinn von Bildern spricht. Bilder können in allen Sinnesmodalitäten entstehen. Ausser den visuellen Bildern haben wir auch auditive, taktile, kinästhetische, gustatorische und olfaktorische „Bilder“ und natürlich innere Filme, in denen mehrere dieser Sinneseindrücke kombiniert auftauchen können.

### *Vorsymbolischer Code:*

Vorsymbolische Informationsverarbeitung geschieht in motorischer, somatisch-viszeraler und sensorischer Form, zum Beispiel mit Tönen, Gerüchen oder Empfindungen. Sie begleitet unser gesamtes Leben als eine Art Online-Informationsverarbeitung. Sie geschieht nicht in Worten oder Bildern. Sie hilft, Körperzustände wie Hunger oder Müdigkeit wahrzunehmen, Auto zu fahren, oder dabei, auf andere Menschen instinktiv adäquat zu reagieren. Diese Art der Informationsverarbeitung funktioniert nach eigenen Regeln, die sich von den Regeln der symbolischen Informationsverarbeitung unterscheiden. Sie läuft unterhalb der Bewusstseinschwelle, also unbewusst ab und weist eine parallele Verarbeitungsform auf, das heisst, sehr viele unterschiedliche Dinge können gleichzeitig bearbeitet werden. Die Welt der vorsymbolischen Informationsverarbeitung spielt sich im Unbewussten ab. Teile davon können bewusst werden, vieles aber nicht. Niemand weiss zum Beispiel, wie es sich anfühlt, wenn Haare wachsen oder wenn sich weisse Blutkörperchen bilden. Die Arbeit des Darmes ist zum Teil bewusste wahrnehmbar, die Arbeit der Milz nicht. Damasio hat über diese Art der Informationsverarbeitung an zahlreichen Stellen in seinen Büchern geschrieben.

*Der referentielle Prozess:*

Die drei Systeme, das symbolisch verbale, das symbolisch nonverbale und das vorsymbolische, haben unterschiedliche Inhalte und unterschiedliche Verarbeitungsprinzipien. Damit sie miteinander in Verbindung gebracht werden können, braucht es eine Art Bindeglied. Dieses Bindeglied wird in der Theorie von Bucci der referentielle Prozess genannt. Der referentielle Prozess ist also ein Verbindungsprozess. Die direkt erfahrenen, körperlichen und sensorischen Eindrücke, die das vorsymbolische System aufnimmt, brauchen so etwas wie eine Übersetzungshilfe, um in einen abstrakten, verbalen Code übersetzt werden zu können. Die Schwierigkeiten einer solchen Übersetzung werden deutlich, wenn man einmal versucht, einen Vorgang, einen Geschmack oder eine Empfindung in Worte zu fassen, die man noch nie vorher erlebt und/oder in Worte gefasst hat. Man muss dann um Worte ringen, nach Worten suchen oder sich mit unklaren Beschreibungen zufrieden geben, von denen man manchmal das Gefühl hat, dass andere sie nicht verstehen können.

Bei der Übersetzung der körpernahen Codes des vorsymbolischen Systems in das abstrakte Sprachsystem spielt das Bildersystem – symbolisch nonverbal – eine Schlüsselrolle. Bilder sind der Dreh- und Angelpunkt im Informationsfluss zwischen vorsymbolischen Codes und symbolisch verbalen Codes, zwischen der Welt des Körperlichen, Unbewussten und der Welt des bewussten Verstandes, der über Worte und Sprache verfügt. Dies ist eine der Kernaussagen von Buccis Theorie. Vom körperlich-unbewussten Bereich in den Sprachbereich kommen wir über das Bildersystem. Es ist vermittelnde Übersetzungshilfe. Eine direkte Verbindung vom unbewussten vorsymbolischen System zum bewussten symbolisch-sprachlichen System besteht nicht. Diese Aussage gilt natürlich auch umgekehrt. Wer das Unbewusste erreichen will, und mit seinen Überlegungen von der bewussten Verstandesebene aus startet, braucht als Übersetzungshilfe die Bilderwelt. Von der Bilderwelt aus wird das Unbewusste aktiviert, sie ist das Einlasstor in unbewusste Gefilde. Mit einfachen Worten ausgedrückt kann man sich Buccis Theorie so merken: An jedem Wort hängt ein Bild und an jedem Bild hängt ein Gefühl.

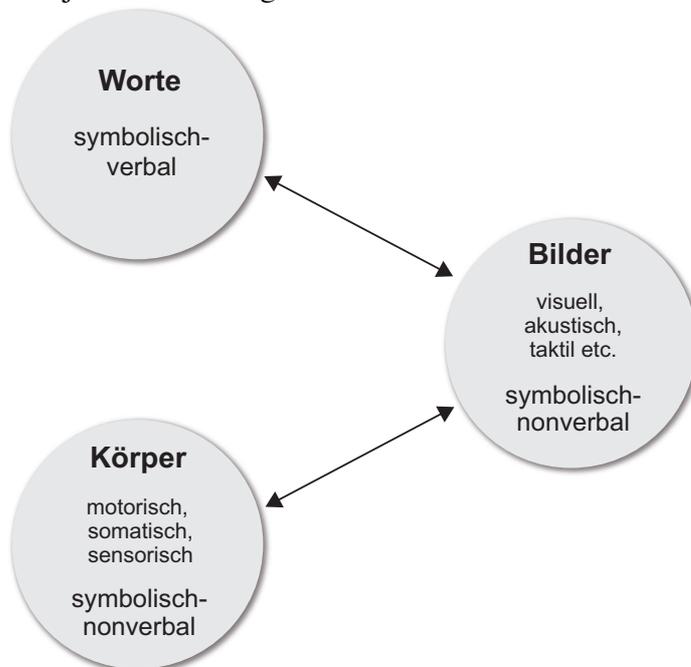


Abb. 5: Der Arbeitsweg des referentiellen Prozesses

Wie erklärt man sich nun den Zusammenhang zwischen den drei Codes und ihren Welten? Körpergefühle und daran gekoppelte Emotionen sind evolutionär „ältere“ Signal- und Aktivierungssysteme, die auch in den evolutionär „älteren“ Teilen des Gehirns angesiedelt sind. Diese Körperebene wiederum ist verbunden mit unmittelbaren Erinnerungen an entsprechende Situationen, in denen diese Körpererlebnisse aufgetaucht sind. Dies erzeugt die Welt der Bilder. Lesen und Schreiben, die Welt der Worte, sind menschengeschichtlich gesehen sehr viel jüngere Entwicklungen, die als Abstraktion vom unmittelbaren Erleben und Geschehen zusätzlich gelernt werden. Evolutionär gesehen erklärt man sich das Entstehen eines verbalen Symbol-Codes mit dem Vorteil, dass über weite Distanzen ausser Sicht- und Reichweite kommuniziert werden kann. Wenn ich kein Wort für „Hammer“ habe, muss ich auf den Hammer zeigen, wenn ich einen haben will. Wenn ich ein Wort dafür habe, kann ich von der Leiter aus rufen: „Bring mir mal den Hammer“ und bekomme ihn dann.

Die Gedanken von Bucci haben wissenschaftlich gesehen deutliche Berührungspunkte mit der Thematik des „Embodiment“. Die Theorien des Embodiment sind ein relativ junger Wissenschaftsbereich, der sich mit der Verkörperung von Wissen befasst, d.h. dem Anteil, den der Körper an Informationsverarbeitung hat. Im Rahmen des Embodiment-Ansatzes geht man davon aus, dass jedes Wort, jeder Satz, jede Idee, die dem Gehirn als Input gegeben werden, auf den drei von Bucci genannten Ebenen Aktivität auslöst und dass diese drei Ebenen sich wiederum wechselseitig beeinflussen können (Barsalou, 2008; Storch et al., 2007). In der Sprache der Hirnforschung bedeutet das: Die Information zu einem Wort ist multicodiert in einem dynamischen neuronalen Netz.

Hauk et al. (2004) konnten zum Beispiel zeigen, dass Worte für Aktionen verschiedener Körperteile, wie zum Beispiel „Lecken“, „Greifen“, oder „Kicken“, jeweils die entsprechenden Areale im motorischen Cortex aktivieren, welche auch die realen Aktionen von Zunge, Fingern oder Beinen steuern. Für Gerüche wurde ähnliches gefunden. Wenn man das Wort ZIMT liest, wird dadurch Aktivität im olfaktorischen Cortex erzeugt und das Gehirn ruft Erinnerungen an Zimtgeruch ab (González et al., 2006). Sogar in Wissensbereichen, von denen man bisher immer geglaubt hatte, dass sie der reinen Welt des Geistes entstammen, wie die Mathematik, können bildhafte und verkörperte Elemente identifiziert werden (Lakoff & Nuñez, 2000). Während man früher davon ausging, dass es so etwas wie ein „Bedeutungszentrum“ im Gehirn gebe, das den Worten ihre Bedeutung verleiht, weiss man heute, dass die Bedeutung von Worten in einem dynamischen Prozess über neuronale Netze erzeugt wird.

Wissenschaftlich gesehen gibt es zur Zeit gute Gründe, davon auszugehen, dass wir immer, wenn wir Sprache und abstrakte Zeichen benutzen, das ursprüngliche Erleben teilweise auch körperlich simulieren. Man spricht hier von „perceptual simulation“ – was man mit „Simulation der Wahrnehmungsebene“ übersetzen kann. Schon wenn das Gehirn nur mit einem einzigen Wort gefüttert wird, erzeugt es dazu ein komplettes inneres Theater, so als würde alles, was im Gehirn zu diesem Wort an Erinnerungen und an genetisch vorgegebenem Wissen gespeichert ist, gerade wirklich erlebt. All diese Vorgänge geschehen weitgehend unbewusst, innerhalb von wenigen Millisekunden.

Was bedeutet dies im Selbstmanagement und in der Psychotherapie für den Bau von Zielen, die intrinsische Motivation hervorrufen sollen? Ziele, die das unbewusste System in eine handlungswirksame Stimmung bringen können, müssen aus Worten bestehen, die starke und eindeutige Bilder erzeugen, an die wiederum starke und eindeutig gute Gefühle in der Welt des Körpers gekoppelt sind. Und weil man starke und eindeutige Bilder braucht, steigt man in diese Arbeit am besten gleich auf der Bildebene ein und nicht auf der Sprachebene. Die sicherste Reihenfolge für den Bau von motivierenden Zielen heisst daher im ZRM: Erst ein Bild suchen, dann in einem zweiten Schritt zu dem Bild die passenden Worte erarbeiten, aus diesen Worten ein Handlungsziel bauen und dieses Sprachgebilde, das ja ursprünglich aus

der Bilderwelt stammt, mit den daran gekoppelten Gefühlen aus der Körperwelt auf Mass schneiden (Abb. 6). Dieses Vorgehen ist in Storch (2008) ausführlich erläutert.

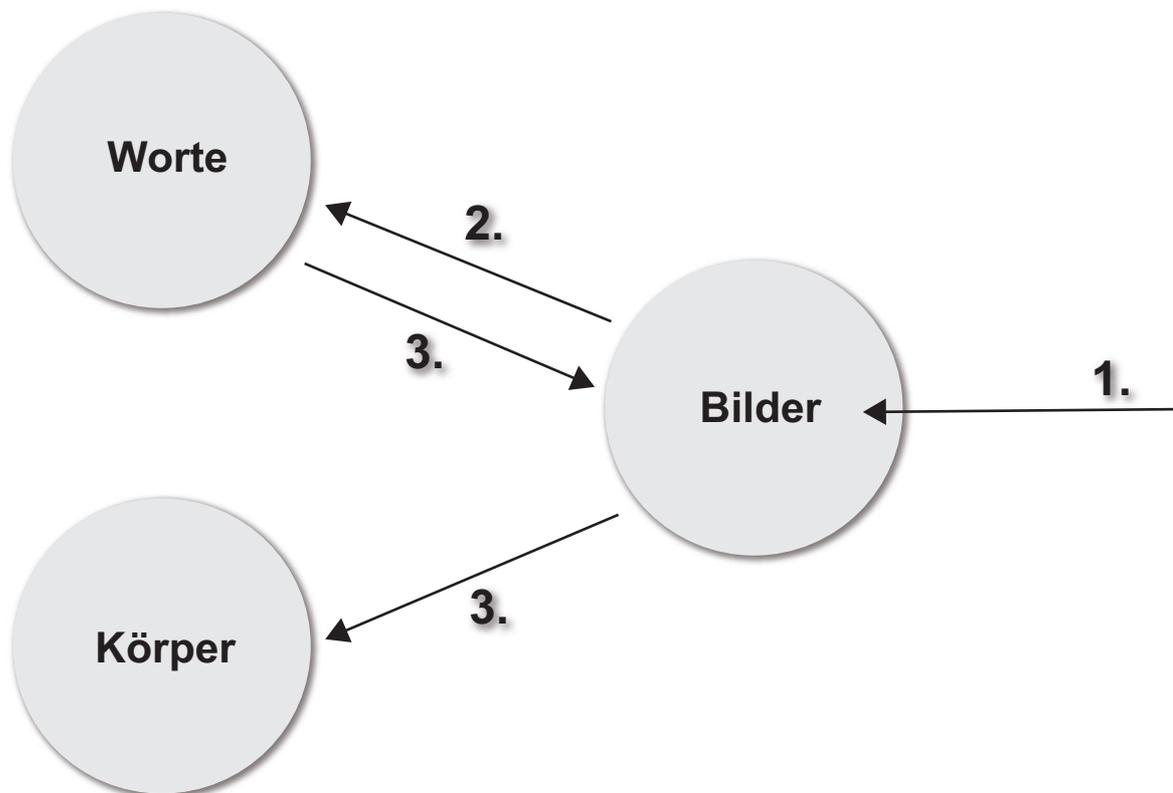


Abb. 6: Der Aufbau von Haltungszielen im ZRM-Training

### 5.3 ZRM-Haltungsziele

Eine gängige Lehrmeinung zur Zielformulierung, auf die wir bei unseren Weiterbildungsveranstaltungen immer wieder treffen, ist die, dass Ziele konkret formuliert werden müssen, um handlungswirksam zu werden. Diese Lehrmeinung speist sich aus zwei Quellen. Zum einen aus der Tatsache, dass es in der Vergangenheit die Verhaltenstherapie war, die sich mit konkreten Vorsätzen befasst hat, die in Handlung überführt werden sollten. Und zum anderen aus der Arbeits-, Betriebs- und Organisationspsychologie, wo Locke und Latham mit ihren Untersuchungen zur überlegenen Wirksamkeit von konkreten Zielen im Vergleich zu unklaren „do your best“-Zielen grossen Einfluss auf die goal-setting-Theorie ausgeübt haben (Überblick bei Latham, 2007). Im ZRM-Training wird zur Erzeugung von intrinsischer Motivation mit einem anderen Zieltypus gearbeitet, nämlich nicht mit konkreten, sondern mit allgemeinen Zielen. Diese Unterscheidung wurde untersucht in einem Zweig der Forschung zum Thema „Ziele“, welche verschiedene Zieltypen danach kategorisiert, ob sie eher konkret und spezifisch oder eher abstrakt und allgemein formuliert sind (für einen Überblick siehe Emmons, 1996).

Die Absicht beispielsweise, selbstbewusster aufzutreten, würde sich in einem konkret formulierten Ziel äussern: „Bei der nächsten Kollegienversammlung stelle ich den Antrag, dass auf dem Schulfest eine live-Band spielt.“ Dieselbe Absicht, allgemein formuliert, könnte so aussehen: „Ich vertrete meine Meinung, klar und selbstbewusst.“ Allgemein formulierte Ziele haben nun aus psychologischer Sicht mehrere Vorteile. Sie werden stärker als zum eigenen Selbst gehörend erlebt als abstrakt formulierte Ziele. Sie sind ausserdem typischerweise mit starken Emotionen verbunden (McClelland et al., 1989). Gollwitzer

(1987) bezeichnet diesen Zieltypus als „Identitätsziele“ und beschreibt sie als „unstillbar“. Unstillbar ist dieser Zieltypus deswegen, weil Identitätsziele ihre Gültigkeit und ihren Richtung weisenden Charakter unter Umständen ein ganzes Leben lang behalten können. Dieser Zieltypus und seine Auswirkungen auf die intrinsische Motivation hat bisher zu wenig Beachtung gefunden. Kuhl (2001) kritisiert an der traditionellen Motivationsforschung, dass sie sich zu wenig um diesen Typus des umfassenden persönlichen Ziels kümmert, den er „life goals“ nennt (S. 277). Die Möglichkeiten, wie Ziele formuliert werden können, lassen sich in einem Koordinatensystem abbilden (Abb. 7).

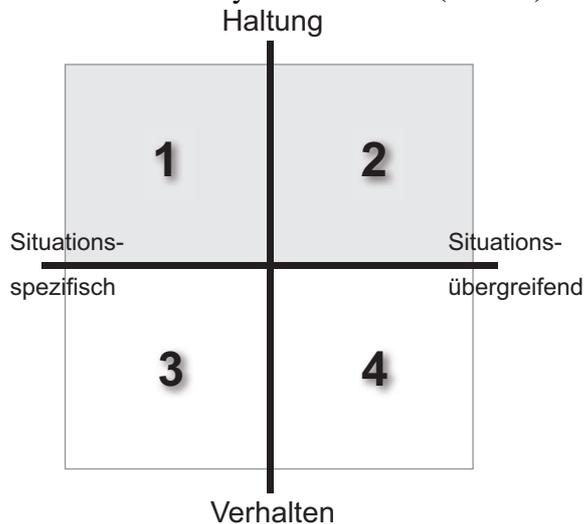


Abb. 7: Zieltypen

Ziele lassen sich gemäss Abb. 7 einmal danach kategorisieren, ob sie situationspezifisch oder situationsübergreifend formuliert sind. „Ich möchte in meiner praktischen Fahrprüfung ruhig und konzentriert sein“ wäre ein ausgesprochen situationspezifisches Ziel, das sich nur auf eine halbe Stunde des gesamten menschlichen Lebens bezieht. „Ruhig und gelassen gehe ich Herausforderungen an“ ist am anderen Ende dieses Kontinuums angesiedelt. Den Geltungsbereich derartiger Ziele geben Kursteilnehmende typischerweise mit „immer“ an. Er gilt situationsübergreifend und bei den meisten Menschen auch weit in die Zukunft hinein, unter Umständen ein Leben lang. Ein erwachsener Kursteilnehmer, der bereits viele Jahre Zen praktiziert hatte, formulierte im Rahmen eines ZRM-Trainings etwa das situationsübergreifende Ziel „Ich bin“. An diesem Beispiel wird unmittelbar deutlich, welchen umfassenden Charakter Ziele entwickeln können, wenn sie am situationsübergreifenden Pol angesiedelt sind.

Ziele lassen sich ausserdem danach kategorisieren, ob sie als Haltungsziel oder als Verhaltensziel formuliert sind. Ziele auf der Haltungsebene beschreiben in einer allgemeinen Formulierung eine bestimmte innere Verfassung, welche zwar bestimmte Verhaltensweise zur Folge hat, diese aber in der Zielformulierung selbst nicht thematisiert. „Ich bin die Ruhe selbst“ wäre ein solches Haltungsziel, das eine Haltung beschreibt, mit der ein Kursteilnehmer in bestimmten Situationen (oder immer) an die Welt herangehen möchte. „Wenn mir das nächste Mal auf dem Pausenhof Harald wieder blöd kommt, atme ich dreimal tief durch, bevor ich antworte“ stellt auf der Verhaltensebene eine mögliche Konkretisierung dieses Haltungszieles dar. In den meisten psychotherapeutischen Verfahren, die sich explizit mit dem Thema „Zielformulieren“ befassen, wird empfohlen, die Ziele der Klienten unbedingt so schnell wie möglich zu konkretisieren. Die Zielformulierungen bewegen sich daher bei herkömmlichen Methoden meistens im Quadranten 3 oder 4, je nachdem, ob ein situationspezifisches oder ein situationsübergreifendes Ziel formuliert wurde.

Im ZRM-Training gehen wir einen anderen Weg. Die Ziele werden, um Motivation zu erzeugen, als allgemeine Haltungsziele und nicht als konkrete Verhaltensziele formuliert. Bei den meisten Klienten muss dies gar nicht explizit gefordert werden, da sie ohnehin das, was ihnen am Herzen liegt, zunächst als Haltungsziel formulieren. „Ich möchte endlich mal wieder Freude im Leben haben“ oder „Ich möchte selbstbewusster werden“ sind typische Zielformulierungen, die Psychotherapeuten zu Beginn der Arbeit zu hören bekommen.

Warum intrinsische Motivation mit konkreten Zielen nicht gelingen kann, erläutert das funktionsanalytische PSI-Modell des Motivationspsychologen Kuhl (2001; Koole & Kuhl, 2003; Martens & Kuhl, 2004). Durch das Befassen mit konkreten Verhaltenszielen, insbesondere dann, wenn sie schwierig sind oder scheinen, wird ein System des Gehirns aktiviert, das mit der Verminderung positiver Gefühle verbunden ist. Kuhl nennt dieses System das Absichtsgedächtnis. Es ist an einen rationalen, denkbetonten Funktionsmodus gekoppelt. Dieser Funktionsmodus entspricht dem, was man in der Alltagssprache den bewussten Verstand nennt. Zur Erzeugung von intrinsischer Motivation werden jedoch starke positive Gefühle benötigt (Seo et al., 2004). Diese wiederum jedoch entspringen nach Kuhl nicht dem bewussten Verstandessystem, sondern dem Bewertungssystem des unbewusst arbeitenden Extensionsgedächtnisses. Dies ist ein neuronal extrem ausgedehntes System, das Erfahrungen holistisch speichert und dabei auch mit körperlichen Komponenten ausstattet. Und dieses unbewusste System wird durch bildhafte, metaphorische und schwelgerische Formulierungen (oft an der Grenze zum Kitsch) eher angeregt als durch trockene, realistische und konkrete Vorsätze. Die realistische, konkrete Verhaltensebene wird im Verlauf des ZRM-Trainings natürlich auch bearbeitet, aber erst in der späteren Phase der präaktionalen Vorbereitung, nachdem die motivationale Basis gesichert ist.

Typische ZRM-Haltungsziele können sehr unterschiedlich ausformuliert sein. Im nachfolgenden Kasten sehen Sie einige Beispiele:

Mein Vulkan sprüht rote Funken (Selbstbewusstseins-Thema) Ich atme im Fluss des Lebens (Stressmanagement-Thema) Ich starte durch und packe an (Arbeits-Thema) Ich wende mich der Sonne zu (Affektregulations-Thema) Ich steuere das Schiff meines Lebens und bin der Kapitän (Selbstwirksamkeits-Thema) Ich öffne mich der Männerwelt (Partnersuche) Ich stelle mein Licht auf den Scheffel und fülle damit den Raum (Ausstrahlungs-Thema)
--

### **5.3 Die Arbeit mit Embodiment im ZRM-Training**

Für die Umsetzung der individuellen Handlungsabsicht, die als Haltungsziel in Sprache gefasst wurde, bauen sich die Teilnehmenden in der Phase der präaktionalen Vorbereitung einen persönlichen Ressourcenpool auf. Der Ressourcenpool stellt eine individuelle Sammlung von Möglichkeiten dar, das erwünschte neuronale Netz zu aktivieren und zu trainieren. Neben anderen Techniken (siehe Storch & Krause, 2007) spielt beim Aufbau des Ressourcenpools das Embodiment des Haltungszieles eine entscheidende Rolle. Da wir uns in diesem Kapitel speziell der Bedeutung von Embodiment widmen, wollen wir dies hier weiter ausführen.

Embodiment in diesem Kontext hat nichts mit den Körpersprache-Techniken zu tun, die mancherorts gelehrt werden. Wenn man Klienten in einer Art to-do-Liste antrainiert, wie sie zu lächeln haben, dass sie die Arme nicht vor der Brust verschränken dürfen, oder dass sie mit der Faust energisch auf das Rednerpult schlagen müssen, um entschlossen zu wirken, erreicht man in den allermeisten Fällen das Gegenteil dessen, was man beabsichtigt hat: die Person wirkt unecht, die Körpersprache automatenhaft. Denkt man zum Beispiel an das Lächeln vieler Angestellter an Hotelrezeptionen, so wird deutlich, dass falsch antrainiertes Lächeln

nicht Verkörperung einer selbst erzeugten, motivational gut verwurzelten und gefühlsmäßig basierten Einstellung ist, sondern lediglich muskulär aufgesetzt.

Damit ein Embodiment seine Wirkung als Methode des Selbstmanagements entfalten kann, ist es unerlässlich, dass eine Person die Verfassung, die sie gerne haben möchte, bildhaft als Handlungsziel definiert und sich zu diesem Vorhaben dann das entsprechende Embodiment selbst erarbeitet. In der Sprache der Hirnforschung gehören die Handlungsabsicht, die dazugehörigen Gefühlslagen und Denkstile sowie der passende Körperausdruck zu ein- und demselben neuronalen Netzwerk. Solch ein neuronales Netzwerk muss für ein Embodiment, das bisher nicht zum eigenen Handlungsrepertoire gehörte, erst neu erschaffen werden. Dies geschieht, indem man die Verkörperung der Handlungsabsicht Schritt für Schritt erarbeitet, ähnlich, wie Schauspieler sich ihre Rollen erarbeiten. Michail Cechov beschreibt diesen Vorgang in seiner Schulungsschrift „Die Kunst des Schauspielers“ folgendermaßen: „Die von der Vorstellungskraft erweckten schöpferischen Sinne durchdringen den Körper und plastizieren ihn gewissermaßen von innen heraus“ (2004, S. 24). Moreno, der Erfinder der psychotherapeutischen Methode des Psychodrama, spricht davon, dass die neue Rolle einem Menschen „ins Fleisch dringen und sein Handeln von innen heraus bestimmen“ muss (zit. n. Petzold, 1982, S. 86). Nur wenn dieser Vorgang selbst gestaltet wurde, existiert ein echt individuelles neuronales Netzwerk, denn es wurde an persönliche, bereits vorhandene Gedächtnisinhalte gekoppelt. Und nur dann wirkt das neue Handeln authentisch und nicht antrainiert.

Wenn das individuelle neuronale Netz ausgeformt ist, kann der Körper erfolgreich als Steuerungsinstrument eingesetzt werden, denn ein gut gelerntes neuronales Netzwerk ist multicodiert und kann von jedem seiner Knotenpunkte aus aktiviert werden. Ein Mensch, der Embodiment in dieser Weise benutzt, hat dann auch mehr geleistet als einfach nur einen neuen Körperausdruck gelernt, er hat sein gesamtes psychisches System um ein neues neuronales Netzwerk erweitert – ein Vorgang der Persönlichkeitsentwicklung. Man tut dann nicht nur so, als sei man z.B. freundlich, wie es manche Serviceangestellten tun, man ist freundlich. Und zwar auf die eigene Art, die der individuellen Persönlichkeit und dem individuellen Temperament angemessen ist. Für die eine Person ist die Ressource "Freundlichkeit" eine warmherzige, mütterliche Verfassung, für jemand anderen etwas Augenzwinkerndes mit Flirtanteilen dabei und für einen dritten Menschen eine Stimmungslage in Richtung schalkhaft-burschikos. Was genau zu einer Persönlichkeit passt, das kann letztendlich nur die Person selbst sich erarbeiten, kein anderer Mensch kann das so präzise wissen wie das Individuum selbst. Im ZRM-Training werden von der Leitung und der Gruppe entsprechend lediglich Angebote gemacht, die ausprobiert werden können.

Der Aufbau des individuellen Embodiments erfolgt im ZRM-Training in mehreren Schritten. Als erstes werden die Teilnehmenden bzw. der Patient mit der Theorie des Embodiment vertraut gemacht. Dies kann ohne komplizierte wissenschaftliche Terminologie anhand eines kleinen Experiments erfolgen. Man bittet den Klienten zunächst, sich aufrecht hinzusetzen und den Blick geradeaus zu richten. Während diese Körperhaltung beibehalten wird, soll der Klient versuchen, sich unglücklich und deprimiert zu fühlen. Da diese Gefühlslage durch das Körperfeedback, das die aufgerichtete Körperhaltung erzeugt, nicht unterstützt wird, fällt es schwer, negative Gefühle zu entwickeln. Auch umgekehrt, so der nächste Schritt des Experiments, wird der Effekt des Körperfeedbacks deutlich. Wenn man den Klienten bittet, sich gekrümmt hinzusetzen und den Blick zu senken, so ist es fast unmöglich, sich selbstbewusst und optimistisch zu fühlen. Anhand dieses Selbstexperimentes wird die Wechselwirkung zwischen Körper und Psyche unmittelbar erlebbar. Als Folge ergibt sich, dass für das Handlungsziel auch das entsprechende Embodiment erarbeitet werden muss, damit das gesamte bio-psychische System das wohladaptive neuronale Netz aktiviert.

Als zweites wird dem Klienten erklärt, dass die Embodiment-Arbeit im ZRM-Training zunächst eine "Makroversion" erarbeitet, aus der dann ein "Micro-Movement" abgeleitet wird.

Die Makroversion ist als eine Art Privatgymnastik zu verstehen, die nicht für die Öffentlichkeit gedacht ist. Diese Makroversion kann dann in kleine Einheiten überführt werden, die situativ passend und zugleich unbemerkt in der Öffentlichkeit ausgeführt werden können. Es ist wichtig, dieses Vorgehen zu Beginn der Embodiment-Arbeit zu erklären, um dem Klienten Mut zu machen, auch ungewöhnliche Bewegungs- oder Haltungsformen auszuprobieren. Als hilfreich erweist sich hierbei die Erklärung, dass es sich bei der Makroversion in der Regel um eine Abfolge von Bewegungen handelt, die an Yoga- oder Tai-Chi-Übungen erinnern. Mit Hilfe dieser individuellen Bewegungsabfolge kann sich der Klient dann bei Bedarf über Körperfeedback in eine erwünschte Stimmungslage hineinarbeiten.

Im dritten Schritt wird intellektuell überlegt, aus wie vielen Elementen das Embodiment voraussichtlich bestehen wird. Hierzu untersucht man das Haltungsziel. Die Eigentümerin von „Mein Vulkan sprüht rote Funken“ vermutete beispielsweise, dass die Vulkan-Bewegung eine eruptive Bewegung von unten nach oben sei, während sie sich das Funkensprühen als weiträumigen Tanz durch den Raum mit starken Bewegungen der Arme und der Finger vorstellte, ihr Haltungsziel bestand also aus zwei Embodiment-Elementen. „Ich wende mich der Sonne zu“ wurde hingegen als aus einem Element bestehend vermutet, nämlich einer Bewegung des Kopfes. Diese intellektuelle Vorbereitung ist immer dann nötig, wenn man es mit Klienten zu tun hat, deren Körperausdruck gehemmt ist und für die die Arbeit mit Körperhaltung befremdlich oder sogar peinlich wirken könnte. Ob sich dann später, wenn der Klient sich in der Bewegung „erwärmt“ und spontanes Embodiment generiert, tatsächlich genau das ergibt, was in der intellektuellen Analyse vermutet wurde, ist sekundär. Es geht hierbei nicht um richtig oder falsch, sondern lediglich darum, Klienten ohne viel Erfahrung in der Arbeit mit dem Körper den Einstieg über ein vertrautes Medium, ihren Verstand, zu erleichtern.

Im ZRM-Einzelsetting werden im Anschluss an die Elementen-Analyse mit Hilfe der psychodramatischen Doppel-Technik (dem "Doppeln") die einzelnen Elemente körperlich umgesetzt. Die Doppel-Technik besteht darin, dass die Psychotherapeutin die Bewegungen des Klienten wie eine Doppelgängerin bewusst mitmacht. Dabei entstehen die in Abschnitt 3 besprochenen Synchronie-Effekte, hier allerdings im Zusammenhang einer deklarierten und beiderseits abgesprochenen Imitation. Hilfreich ist es auch, wenn die Therapeutin kleine und kleinste Veränderungen im Körperausdruck des Klienten sofort aufgreift, verbal und körperlich verdeutlicht und dazu auffordert, dieselben zu verstärken.

In der Arbeit mit Gruppen kommt in dieser Phase der so genannte „Ideenkorb“ zum Einsatz, eine Brainstormingtechnik, bei welcher der Klient von der Gruppe Vorschläge bekommt, aus denen er selbst aussuchen darf (Hellmann, 2007). Gruppen von fünf Personen sind hierfür optimal. Alle setzen sich miteinander in Bewegung und versuchen, die einzelnen Elemente des Haltungszieles körperlich umzusetzen. Um beim oben genannten Vulkan-Beispiel zu bleiben: Ein Teilnehmer geht vielleicht in die Hocke und macht eine rasche Aufwärtsbewegung, während ein anderer sich breitbeinig hinstellt und mit einem fauchenden Geräusch die Arme nach oben wirft. Die Person, die den Ideenkorb bekommt, probiert alle Varianten aus und wählt sich die Bewegungs- oder Haltungsformen aus, die ihr gut gefallen und die sich gut anfühlen. Ein Mitglied der Gruppe protokolliert die Auswahl. Zusätzlich zur Körperarbeit können auch noch Imaginationen abgefragt werden. So liegt es zum Beispiel nahe, bei der Arbeit mit „Ich wende mich der Sonne zu“ danach zu fragen, ob es hilft, das Ziel körperlich umzusetzen, wenn man sich eine Sonne vorstellt. Im Anschluss an die Körperarbeit werden die einzelnen Embodiment-Elemente schriftlich festgehalten und dann noch in eine Figur mit Farbstift eingezeichnet (die entsprechenden Arbeitsblätter können von der Seite [www.zrm.ch](http://www.zrm.ch) heruntergeladen werden).

Das konkrete Micro-Movement wird später aus der so gewonnenen Makroversion abgeleitet. Hierzu entscheidet sich der Klient für eine Situation, in der er zielwirksam handeln möchte. Die Frau mit dem Vulkan-Ziel möchte ihr neues neuronales Netz in der nächsten

Teamsitzung ausprobieren. Dabei wird sie sitzen, also muss eine sitzende Variante entwickelt werden, die niemandem auffällt. Sie probiert verschiedene Möglichkeiten aus und entscheidet sich dann dafür, breitbeinig zu sitzen und das Funken sprühende Fauchen des Vulkans durch bewusstes kehliges Ausatmen zu verkörpern (natürlich nur angedeutet, so dass niemand ausser ihr diese Veränderung bemerkt).

Sobald die Teilnehmenden ein individuelles Embodiment für ihren Ressourcenpool entwickelt haben, müssen sie die Makroversion und den Einsatz des Micro-Movements trainieren, damit das entsprechende neuronale Netz im Gehirn zunehmend stabiler gebahnt wird. Das heisst, sie sollten über den Tag verteilt, wann immer es ihnen in den Sinn kommt, die entsprechenden Elemente von Körperhaltung und Atemtechniken ausführen. Sie üben den Einsatz ihres Embodiments dann zunehmend in realen Situationen, sobald sie sich hinreichend sicher und wohl damit fühlen. Für das erste Mal einer solchen Umsetzung sucht man sich eine mittelschwierige Situation aus, so dass man zwar herausgefordert wird, aber eine reale Erfolgswahrscheinlichkeit hat. Daraufhin kann man mit steigendem Schwierigkeitsgrad üben – solange bis die Aktivierung des wohladaptiven neuronalen Netzes überlernt und in Fleisch und Blut übergegangen ist. Das Gehirn und der Körper brauchen zwei Dinge: Zeit und Erfolge, um das neue neuronale Netz zu einem funktionstüchtigen, tragfähigen Flechtwerk wachsen zu lassen.

## **6. Abschliessende Bemerkungen**

Wir haben dieses Kapitel mit sehr allgemeinen Bemerkungen zu den historischen Wellenbewegungen der Psychotherapieentwicklung begonnen, und sind bei einer konkreten Form von Psychotherapie- und Beratungspraxis angelangt, die Embodiment gezielt einsetzt. Welche allgemeinen Folgerungen resultieren aus all dem? Wir erlauben uns hier einige Gedanken, unerschrocken darüber, dass sie etwas plakativ klingen mögen.

Wir haben feststellen können, dass Fortschritt keine geradlinige Angelegenheit ist, schon gar nicht in der Psychotherapie. Wirklicher Fortschritt würde für uns bedeuten, die anerkannten und wissenschaftlich wohluntersuchten Therapieverfahren um solche Komponenten zu erweitern und zu bereichern, die das Therapiesetting als Kontext für Embodiment deutlicher werden lassen. Nun sind ausgerechnet körpertherapeutische Ansätze in der Regel wissenschaftlich schlecht untersucht oder begaben sich aus vielerlei Gründen sogar in Abwehrhaltung gegen jegliche Verwissenschaftlichung. Allgemein liegen für körpertherapeutische und viele humanistische Verfahren wenig verlässliche Forschungsbefunde vor. Wohluntersucht sind bis in die Gegenwart hinein vor allem die verschiedenen kognitiv-behavioralen Methoden, in denen aber Embodiment keine explizite Rolle spielt. In unseren Augen besteht hier ein Mangel, der beiden Seiten und damit dem gesamten Unternehmen "Psychotherapie" schadet.

Betrachten wir die körpertherapeutisch-humanistische Seite: Wenn alle ethischen Richtlinien berücksichtigt sind, können wir keinen weiteren Grund akzeptieren, der Therapiepraxis vor wissenschaftlicher Reflektion und Überprüfung abzuschirmen erlaube. Auch prinzipielle Gründe werden hier nämlich vorgebracht: Ein häufiger Einwand ist der, dass schon die Tatsache der Beobachtung das Beobachtete reaktiv verändere, und daher Objektivierung unmöglich sei. Dieser und spezifischer formulierte andere Vorbehalte gegen eine Quantifizierung von Therapieprozessen müssen zwar eingehend diskutiert werden, aber diese Diskussion ergibt nach unserer Erfahrung immer Wege, die Bedenken gegen wissenschaftliche Durchleuchtung auszuräumen. Ein weiterer Punkt ist folgender: Wenn es im körpertherapeutischen Bereich heute noch Konzepte gibt, die sich wie Chi-Flüsse, Meridiane und Orgonenergie vollständig gegen Untersuchung immunisieren sollten, würden wir klar gegen die Schonung solcher Konzepte argumentieren. Die grosse Mehrzahl der

Fachterminologien in der Psychotherapie ist ohnehin Ornamentik, und es wäre eine dringend anstehende Aufgabe, diesen Begriffswirrwarr endlich zu lichten.

Die Kritik am Begriffsdschungel trifft ebenso die akademische Psychotherapieforschung, und wenn wir die Seite der "evidenzbasierten" Psychotherapien anschauen, sieht die Lage gleichermassen reformbedürftig aus. Es ist zwar eine Binsenweisheit, dass Therapeuten und Klienten (einschliesslich ihrer jeweiligen Körper) im selben Raum beisammensitzen, wenn Therapie stattfindet, und dass sie dabei gestikulieren, sprechen und Mimik zeigen. Ebenso wahr ist aber auch, dass Fragen des Embodiments, die etwa Bewegung und Körperhaltung, Stimmqualität und Prosodie, Gestik, Mimik und nonverbales Verhalten betreffen, in der Psychotherapieprozess-Forschung wissenschaftlich völlig unterrepräsentiert sind. Hier besteht also Nachholbedarf. Noch absurder erscheint uns, dass, bevor solche Fragen überhaupt angeschnitten werden, ein Teil der Therapieforschung sich der "Psychotherapie im Internet-Zeitalter", also dem therapeutischen "Kontakt" in virtuellen Umgebungen, mit Computer-Chatrooms und Avatar-Ersatzlösungen, zu widmen beginnt.

Unsere Haltung wäre damit ersichtlich: Die körperlichen Aspekte der konkret stattfindenden Therapien und Beratungen stellen bis heute weitgehend terra incognita dar, weshalb die Erforschung von Embodiment in der Psychotherapie eine dringende und lohnende Aufgabe ist. Eine weitere Aufgabe der künftigen Therapieforschung muss sein, verschiedene körperorientierte Interventionsmöglichkeiten systematisch, also kontrolliert und randomisiert, zu prüfen und zu evaluieren. Am Ende eines solchen Forschungsprogramms stünde dann eines Tages die Etablierung von Embodiment als Wirkmechanismus der Psychotherapie und Beratung, sowie auch als Lehrinhalt in künftigen Therapieausbildungscurricula.

## Literaturverzeichnis

- Anderson, J.R. (2001). *Kognitive Psychologie*. Heidelberg: Spektrum Akademischer Verlag.
- Badura, B. (1981). *Soziale Unterstützung und chronische Krankheit*. Frankfurt: Suhrkamp.
- Barsalou, L.W. (2008). Grounded cognition. *Annual Review of Psychology*, 59, 617-645.
- Beck, A.T. (1999). *Kognitive Therapie der Depression*. Weinheim: Beltz.
- Beckermann, A. (2001). *Analytische Einführung in die Philosophie des Geistes*. Berlin: de Gruyter.
- Berntson, G.G. & Cacioppo, J.T. (2008). The neuroevolution of motivation. In J.Y. Shah & Bucci, W. (2002). The referential process, consciousness, and the sense of self. *Psychoanalytical Inquiry*, 22 (5), 776-793.
- 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.
- Chalmers, D. (1996). *The conscious mind*. Oxford: Oxford University Press.
- Chartrand, T.L. & Bargh, J.A. (1999). The chameleon effect: The perception-behavior link and social interaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, (76), 893-910.
- Cechov, M.A. (2004, 1. Aufl. 1945). *Die Kunst des Schauspielers. Moskauer Ausgabe*. Stuttgart: Urachhaus.
- Damasio, A. (1994). *Descartes' Irrtum. Fühlen, Denken und das menschliche Gehirn*. München: List.
- Damasio, A. (2004). *Ich fühle, also bin ich. Die Entschlüsselung des Bewusstseins*. München: List.
- Dohrenbusch, R. & Scholz, O.B. (2004). Sind „selbstorganisierende“ Therapiesysteme erfolgreicher? *Zeitschrift für Klinische Psychologie und Psychotherapie*, 33, 300-307.

- Ekman, P. (2004). *Gefühle lesen*. Spektrum Akademischer Verlag.
- Emmons, R. (1996). Abstract versus concrete goals: Personal striving level, physical illness, and psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 62, 292-300.
- Farkas, I., Helbing, D., & Vicsek, T. (2002). Mexican waves in an excitable medium. *Nature*, 419, 131-132.
- Fodor, J. A. (1983). *The modularity of mind*. Cambridge MA: MIT Press.
- Förster, J. (2003). The influence of approach and avoidance motor actions on food intake. *European Journal of Social Psychology*, 33, 339-350.
- Gardner, W.L. (Eds.). *Handbook of motivation science* (pp 188-200). New York: Guilford.
- Gassmann, D. & Grawe, K. (2006). General change mechanisms: The relation between problem activation and resource activation in successful and unsuccessful therapeutic interaction. *Journal of Clinical Psychology and Psychotherapy*, 13, 1-11.
- Gollwitzer, P.M. (1987). Suchen, Finden und Festigen der eigenen Identität: Unstillbare Zielintentionen. In H.Heckhausen, P.M. Gollwitzer & F.E. Weinert (Hrsg.). *Jenseits des Rubikon. Der Wille in den Humanwissenschaften* (176-189). Berlin: Springer.
- González, J., Barros-Loscortales, A., Pulvermüller, F., Meseguer, V., Sanjuán, A., Belloch, V. & Ávila, C. (2006). Reading *cinnamon* activates olfactory brain regions. *NeuroImage*, 32, 906-912.
- 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.
- Grawe, K. (1998). *Psychologische Therapie*. Göttingen: Hogrefe.
- Grawe, K. & Braun, U. (1994). Qualitätskontrolle in der Psychotherapiepraxis. *Zeitschrift für Klinische Psychologie*, 23, 242-267.
- Haken, H. (1990). *Synergetik – eine Einführung. (Nichtgleichgewichts-Phasenübergänge und Selbstorganisation in Physik, Chemie und Biologie)*. Berlin: Springer.
- Hayes, S. C., Follette, V. M., & Linehan, M. (2004). *Mindfulness and acceptance: Expanding the cognitive-behavioral tradition*. New York: The Guilford Press.
- Hauk, O., Johnsrude, I., & Pulvermüller, F. (2004). Somatotopic representation of action words in human motor and premotor cortex. *Neuron*, 41, 301-307.
- Hellmann, L. (2007). Der Ideenkorb im ZRM-Training. Ein Vergleich zwischen Ideenkorb-Technik und Brainstorming. Seminararbeit am Lehrstuhl für Pädagogische Psychologie, Universität Zürich. (pdf als download auf [www.zrm.ch](http://www.zrm.ch))
- Hornung, R. & Gutscher, H. (1994). Gesundheitspsychologie: Die sozialpsychologische Perspektive. In P. Schwenkmezger und L. Schmidt (Hrsg.). *Lehrbuch der Gesundheitspsychologie* (S. 65-87). Stuttgart: Enke.
- Isabella, R. A., & Belsky, J. (1991). Interactional synchrony and the origins of infant-mother attachment: A replication study. *Child Development*, 62(2), 373-84.
- Kelso, J.A.S. (1995). *Dynamic patterns: The self-organization of brain and behavior*. Cambridge: MIT Press.
- Koole, S.L. & Kuhl, J. (2003). In search of the real self: A functional perspective on optimal self-esteem and authenticity. *Psychological Inquiry*, 14, 43-48.
- Kriz, J. (2007). *Grundkonzepte der Psychotherapie*. Weinheim: Verlagsgruppe Beltz.
- Kuhl, J. (2001). *Motivation und Persönlichkeit. Interaktionen psychischer Systeme*. Göttingen: Hogrefe.
- Lakoff, G. & Nuñez, R. (2000). *Where mathematics comes from. How the embodied mind brings mathematics into being*. New York: Basic Books.
- Latham, G. (2007). *Work motivation. History, theory, research, and practice*. Thousand Oaks: Sage.
- Linehan, M. (1993). *Cognitive-Behavioral treatment of borderline personality disorder*. New

- York: The Guilford Press.
- Luhmann, N. (1984). *Soziale Systeme: Grundriß einer allgemeinen Theorie*. Frankfurt: Suhrkamp.
- Mahoney, M.J. (2006). *Constructive psychotherapy: Theory and practice*. Guilford Press.
- Martens, J.U. & Kuhl, J. (2004). *Die Kunst der Selbstmotivierung*. Stuttgart: Kohlhammer.
- McClelland, D.C., Koestner, R. & Weinberger, J. (1989). How do self-attributed and implicit motives differ? *Psychological Review*, 96, 690-702.
- Meltzoff, A.N. & Moore, M.K. (1983). Newborn infants imitate adult facial gestures. *Child Development*, 54, 702-9.
- Miller, G.A., Galanter, E., & Pribram, K.H. (1960). *Plans and the structure of behavior*. New York: Holt, Rinehart, and Winston.
- Newell, A. & Simon, H.A. (1972). *Human problem solving*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- 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, 184.
- Petzold, H. (1982). Die sozialpsychiatrische Rollentheorie J.L. Morenos und seiner Schule. In H. Petzold & U. Mathias. *Rollenentwicklung und Identität. Von den Anfängen der Rollentheorie zum sozialpsychiatrischen Rollenkonzept Morenos* (S. 13-188). Paderborn: Junferman.
- Pfeifer, R. & Scheier, C. (1999). *Understanding intelligence*. Cambridge: MIT Press.
- Ramseyer, F. (2008). *Synchronisation nonverbaler Interaktion in der Psychotherapie*. In . Universität Bern: Dissertation.
- Ramseyer, F. & Tschacher, W. (2008). Synchrony in dyadic psychotherapy sessions. In S. Vrobel, O. E. Rössler, & T. Marks-Tarlow (Eds.), *Simultaneity: Temporal structures and observer perspectives*. (pp. 329-47). Singapore: World Scientific.
- Schefflen, A.E. (1965). Quasi-courtship behavior in psychotherapy. *Psychiatry*, 28, 245-57.
- Schiepek, G. & Cremers, S. (2003). Ressourcenorientierung und Ressourcendiagnostik in der Psychotherapie. In H. Schemmel & I. Schaller (Hrsg.). *Ressourcen. Ein Hand- und Lesebuch zur therapeutischen Arbeit* (147-194). Tübingen: dgvt Verlag.
- Seo, M, Feldman Barrett, L.F. & Bartunek, J.M. (2004). The role of affective experience in work motivation. *Academy of Management Review*, 29, 423-439.
- Storch, M. (2002). Die Bedeutung neurowissenschaftlicher Forschung für die psychotherapeutische Praxis, Teil I: Theorie. *Psychotherapie*, 7 (2), 1-27.
- Storch, M. (2008). Rauchpause. Wie das Unbewusste dabei hilft, das Rauchen zu vergessen. Bern: Huber.
- Storch, M. & Krause, F. (2007, 4. Aufl.). *Selbstmanagement-Ressourcenorientiert: Grundlagen und Trainingsmanual für die Arbeit mit dem Zürcher Ressourcen Modell (ZRM)*. Bern: Huber.
- Storch, M., Cantieni, B., Hüther, G., & Tschacher, W. (2006). *Embodiment*. 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(5), 768-77.
- Tschacher, W. (1997). *Prozessgestalten – die Anwendung der Selbstorganisationstheorie und der Theorie dynamischer Systeme auf Probleme der Psychologie*. Göttingen: Hogrefe.
- Tschacher, W. & Dauwalder, J. -. (2003). *The dynamical systems approach to cognition*. Singapore: World Scientific.
- Tschacher, W. & Grawe, K. (1996). Selbstorganisation in Therapieprozessen – die Hypothese und empirische Prüfung der 'Reduktion von Freiheitsgraden' bei der Entstehung von Therapiesystemen. *Zeitschrift Für Klinische Psychologie*, 25, 55-60.

- Tschacher, W. & Scheier, C. (1999). Der Ansatz der Embodied Cognitive Science: Konzepte, Methoden und Implikationen für die Psychologie. *Forschungsberichte der Universitären Psychiatrischen Dienste Bern, Nr.99-1*.
- Tschacher, W. & Scheier, C. (2003). Neue Entwicklungen in der Kognitionswissenschaft: Konzepte, Methoden und Implikationen für die Psychologie. *Zeitschrift Für Psychologie, 211*, 2-16.
- Tschacher, W., Ramseyer, F., & Grawe, K. (2007). Der Ordnungseffekt im Psychotherapieprozess: Replikation einer systemtheoretischen Vorhersage und Zusammenhang mit dem Therapieerfolg. *Zeitschrift für Klinische Psychologie und Psychotherapie, 36*, 18-25.
- Tschacher, W., Scheier, C., & Grawe, K. (1998). Order and pattern formation in psychotherapy. *Nonlinear Dynamics, Psychology and Life Sciences, 2*, 195-215.
- van Baaren, R. B., Holland, R. W., Steenaert, B., & van Knippenberg, A. (2003). Mimicry for money: Behavioral consequences of imitation. *Journal of Experimental Social Psychology, 39*, 393-398.
- van Straaten, I., Engels, R. C., Finkenauer, C., & Holland, R. W. (2007). Sex differences in short-term mate preferences and behavioral mimicry: A semi-naturalistic experiment. *Archives of Sexual Behavior, online*.
- von Schlippe, A. & Schweitzer, J. (1996). *Lehrbuch der systemischen Therapie und Beratung*. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Young, K., Klosko JS, & Weishaar (2003). *Schema therapy: A practioner's guide*. New York: Guilford.