



„Akademische Verkörperung“ - eine Tagung über „Embodiment“: Eindrücke (und Bilder) eines Laien

„Wo, bitte geht's hier zur Herbstakademie?“ Ich bin nämlich neu hier, sowohl im Psychologischen Institut, als auch im Thema „Embodiment“, und muss mich erst noch orientieren. „Gleich hinter dem Bunsen-Denkmal, durch das erste Gebäude hindurch, dann über den gepflasterten Hof und dahinter in die ‚Alte Anatomie‘“. Der große Hörsaal aktiviert verstaubte Erinnerungen an Universitätsbetrieb: Ansteigende Holzklappstuhlreihen, eingeritzte Inschriften in den zugehörigen Klappstischen, ein Rednerpult, Linoleumboden und Leinwand, Tafel und Kreidespuren - schlagartig „verkörpern sich“ fast vergessene Studiererfahrungen wieder. Und schon ist der erste Kontakt mit „Embodiment“ zustande gekommen. Äußere Eindrücke und innere Ausdrücke, Erinnerungen, körperliche Empfindungen, Gedanken und Gefühle reichen sich die Hand.



Einige der Teilnehmer waren sich schon am Vortag begegnet, zur intensiven Einstimmung in einem der beiden „Pre-Conference“-Seminare, „Body Narratives“ bei Christine Caldwell aus Boulder, Colorado, oder „Mindfulness and Body Awareness“ bei Zeno Kupper aus Bern. Danach kam man schon leichter bei einem Drink und schöner Aussicht vom „Sky Tower“ auf das nächtliche Heidelberg mit dem einen oder der anderen ins Gespräch.

Mit dem Hörsaal betritt man zugleich eine Art „Word Cloud“, eine Begriffswolke, bei der „Embodiment“ nur die Spitze des Eisbergs ist. Bei den 40 im Programmheft angekündigten Vorträgen und 14 Posterbeiträgen sollen speziell der Einfluss von Körper und Bewegung auf unsere sozialen Beziehungen, Emotionen, Gedächtnis und Gesundheit beleuchtet werden - auf der Basis der Disziplinen von Systemtheorie und Synergetik, Phänomenologie und Kognitionsforschung, Klinischer und Sozialpsychologie, sowie der Arbeitsfelder Mindfulness, Tanz- und Bewegungstherapie, systemischer Perspektiven, Erziehungswissenschaft, Anthropologie und der Forschung an Dynamischen Systemen.

Zwischendrin geht es um Motologie, Piaget, Erik Erikson, „grounded cognition“, „bodyfulness“ und „somatophobia“, „amodal“ vs. „juicy representation“, „multiple codes“, „affectability“, „enkinesthesia“, „chronesthesia“ und weitere kaum mit einfachen Worten übersetzbare Fachbegriffe.



Ich kannte bisher nur einige Arbeiten aus der „Priming“-Forschung von John Bargh und Kollegen, von der Gunther Schmidt andernorts einmal erzählt hatte, vieles zu Metaphern und ein bisschen was über „somatische Marker“ à la Maja Storch, sowie ein wenig über „somatic experiencing“ in der Traumatherapie nach Peter Levine. Ich war also gespannt auf die Vielzahl möglicher Horizonterweiterungen.



Die drei Veranstalter eröffneten den Tag mit Grußworten: Wolfgang Tschacher aus Bern skizzierte kurz den Weg von den bisherigen 16 „Herbstakademien“ zu dieser numehr 17.



Sabine Koch aus Heidelberg stand nur hier im Foto „unter Strom“;



vor Ort führte sie in aller Ruhe kurz in die räumliche Orientierung konzeptueller Metaphern ein (wo oben, rechts und vorne mit „gut“, „Erfolg“ und „Zukunft“ korrelieren, unten, links und hinten mit den Gegenbegriffen dazu).

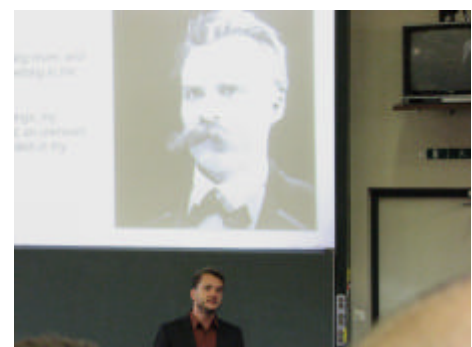
Auch Thomas Fuchs aus Heidelberg sprach nur fotografisch gesehen „durch die Blume“, ansonsten ganz direkt zu den etwa 100 Teilnehmern.



Den ersten Plenarvortrag hält Lawrence Barsalou (Atlanta) über „situated conceptualization“ und „grounded cognition“. Aspekte alltäglicher Situationen, also Selbstwahrnehmung, andere handelnde Personen, Objekte, Handlungen, mentale Zustände, Umgebungen werden wahrgenommen, konzeptualisiert, gespeichert und dabei zu Konzepten und Schemata verdichtet. Konzepte entstehen dabei „emergent“, aus überlappenden Aktivitäten von Nervennetzwerken im Gehirn. Nachher

reicht ein Teilaspekt um das ganze Netzwerk zu aktivieren, also eine komplexe Situation umfassend wieder abzurufen und so Erinnerungen und aktuelle Wahrnehmungen miteinander zu verschränken (Der Hammer in der Werkzeugkiste erinnert sofort auch wieder an den Schmerz im linken Daumen ... A propos: ob der Fingernagel wohl deshalb so heiß ist, weil er dabei ebenso getroffen wird wie die anderen Nägel? ;-). Auch soziale Situationen und Begriffe spiegeln sich so im Licht bzw. „Farbton“ früherer Erfahrungen und damit verbundener Gefühle wider.

Sascha Topolinski (Würzburg) ergänzt nahtlos und Nietzsche zitierend, wie stark vermeintlich getrennte amodale Speicherung, sensorische Muster und motorische Schemata interferieren. Zum Fremd-Worte lernen brauchen wir das motorische Schema der Aussprache-Simulation, und sei es nur in Gedanken. Kaugummikauen stört dabei, Knetgummi kneten dagegen nicht. Strichförmige Handbewegungen vorher





beeinflussen, dass einem nachher Bilder von van Gogh besser gefallen, punktförmige Bewegungen erhöhen die Vorliebe für Seurat und seinen „pointillistischen“ Stil.



Bei Thomas Fuchs kommen dann Affekte („zentripetal“ orientiert) und Emotionen („zentrifugal“) zur Sprache: Wie Absichten, Handlungstendenzen und Bedeutungsgebungen gerade auch im Zweipersonensystem mit dem Körper in Resonanz gehen, was proximale und distale Eindrücke unterscheidet und wie beeinträchtigte körperliche Affizierbarkeit („bodily affectability“) Störungen von Gefühl und Persönlichkeit begünstigt.

Nach den Plenarvorträgen und dem Mittagsbüffet stellen einen die parallelen Workshopreihen vor die Qual der Wahl. Ich ziehe „distant, dark & sweet“ der Alternative „clean, moral & rigid“ vor.

Bei Janina Steinmetz (Köln) geht's um Nähe und Distanz und darum, wie entsprechende Handbewegungen - körpereinwärts oder -auswärts - die Selbsteinschätzung von Stärke im Vergleich zu anderen Personen verändern.



Anna Steidle (Stuttgart) beschreibt wie Helligkeit, sogar nur die auf einem Foto, eher für Fokus auf Detail, Unterscheidung und Analyse sorgt, düstere Beleuchtung dagegen eher auf Nähe und Inklusion hin orientiert - und wie beides auch Auswirkungen auf moralisches, normorientiertes Verhalten haben kann.

Jens Hellmann (Münster) ergänzt mit der Unterscheidung zwischen „idiomatischen“ und „konzeptuellen“ Metaphern und Experimenten zum Verhältnis von Geschmacksempfinden (süß vs. neutral) und Gerechtigkeitsempfinden in Form von (mehr oder weniger) Rachegehlüsten. „Rache ist süß“ - stimmt tatsächlich, irgendwie.



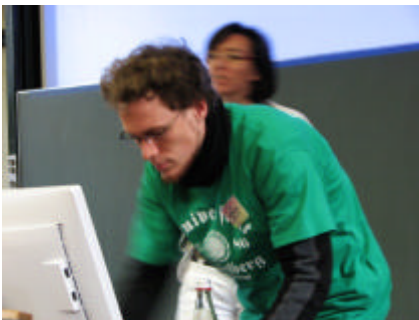
Von den süßen Stückchen der Kaffeepause geht es nahtlos zu den beiden parallelen Postersessions. Interessierte Zuhörer erwartet ein abwechslungsreiches Themenspektrum: von Augenbewegungs- und Gangmustern über alltägliche Energiebalance und die Verkörperung von Ambivalenz bis zur Psychologie der Umarmung.

(Leider habe ich verpasst, ob dabei Umarmungen tatsächlich gründlich geübt wurden ...)





Der Wechsel zwischen Themen und Räumen erlaubt einen kurzen Stopp in der Nachmittagssonne, mit Bewegung im Gehen und Stehen oder Kaffee und Gespräch auf den Treppenstufen.



Bei der zweiten Workshopreihe des Tages sind dann nicht nur mein „Body & Brain“ allmählich erschöpft. Auch die Computer lassen nach; jedenfalls ist der Technikexperte öfter gefragt auszuhelfen.

Schade, dass der nicht auch die Vortragstechnik gleich mit verbessern helfen kann! Denn wenn zur Tageszeit noch dazukommt, dass jemand seinen Vortrag fast ohne jeglichen Blickkontakt zum Auditorium vom Blatt abliest, wird mein Verstehen schnell überfordert, und meine Geduld gleich mit. Schade eigentlich, denn „Trauma, Kohärenz, Körpergedächtnis“ klang interessant. Bei „Beyond the Social Brain“ ist meines dann tatsächlich schon ein bisschen „jenseits“ (von Gut & Böse) und nicht einmal die „Phenomenology of Desire“ lässt mich noch anderes als Feierabend ersehnen. Let's call it a day.



Der zweite Tag beginnt mit - Joggen im Wald, außerhalb des Tagungsprogramms. Der Körper hat Nachholbedarf an Bewegung, und das morgendliche Feldenkraisangebot scheint mir nicht genug davon zu versprechen.



Im ersten Plenarvortrag beschreibt Wilma Bucci aus New York die Mehrebenen-Interaktion in Therapiegesprächen („multiple code“), mit „verbal-symbolischen“ (Sprache), „nonverbal-symbolischen“ (Erinnerungen, Bilder) und „subsymbolischen“ (motorischen und sensorischen) Anteilen. Schon einfache kognitive Prozesse setzen sich aus vielen Teilschritten zusammen: Wahrnehmung, aktives Spiegeln, Aktivierung motorischer und emotionaler Nervenetze, Antizipation der Handlung des anderen, Vorbereitung

einer Antwort, Einschätzung der Konsequenzen verschiedener Handlungsmöglichkeiten, und bei Wiederholungen die Entwicklung von Handlungsschemata, die in der nächsten Situation mal mehr, mal weniger gut passen.



Nach dem Bewegungsmangel von gestern sitze ich heute auf der Galerie. Die hat nur eine Stuhlreihe und macht so Platzwechsel zwischendurch leichter. Außerdem gibt sie guten Überblick: von hier aus entdecke ich heute zwei der Menschen unter den Zuhörern, denen ich wichtige Teile meiner begrenzten Vorkenntnisse verdanke: Maja Storch und Gunther Schmidt.



Von hier aus ist auch eine besondere Art der „Beobachtung zweiter Ordnung“ leicht: das Fotografieren eines Fotografen ...

Im zweiten Plenum des Tages referiert Christine Caldwell über „Bodyfulness“. Der Begriff ist ihre eigene Wortschöpfung, in Anlehnung an mindfulness, heartfulness und andere aktive „Erfülltheits-Zustände“. Die Naropa-Universität in Boulder, an der sie arbeitet, ist der Achtsamkeitspraxis insofern besonders verbunden, als sie 1974 von dem buddhistischen Lehrer Chögyam Trungpa Rinpoche gegründet wurde und diesem spirituellen Ansatz weiterhin nahesteht. Die verbreitete, oft schaminduzierte Körperfeindlichkeit westlicher Kulturen („somatophobia“) führt zu Folgeschäden, denen mit „bodyfulness“ begegnet wird. Studien zeigen vielfältige Wirkungen weit über persönliches Wohlbefinden hinaus. Besonders gefällt mir eine deutsche Studie: Training von Therapeuten in Achtsamkeitsmediation führte dazu, dass deren Klienten - die selbst gar nicht an diesem Training teilgenommen hatten - messbar profitierten.



Auch Johannes Michalak (Hildesheim) arbeitet mit „mindfulness“ (e.g.: „MBCT, mindfulness based cognitive therapy“) und der Wechselwirkung zwischen körperlicher Bewegung und Stimmung. Genauer gesagt: zwischen Depression und der Art, wie sich jemand im Gehen bewegt. Depressiv diagnostizierte Patienten lernen Achtsamkeitsübungen zu kombinieren mit Bewegung und Biofeedback - und nehmen damit Einfluss auf ihr depressive Empfinden und Verhalten.



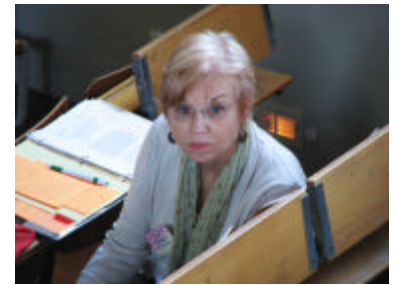
Besonders wenig wußte ich vorab über Tanztherapie - also nichts wie hin zur Session



zu diesem Themenkreis. Diana Fischman aus Buenos Aires verbindet in ihrem Vortrag Konzepte aus der Tanz- und Bewegungstherapie (von Rudolf Laban und seiner Schülerin Irmgard Bartenieff) mit dem „enactive approach“ (von Thompson, Varela & Rosch) und „the meaning of the body“ (von Mark Johnson), und vergleicht die reine Aufmerksamkeit des Buddhismus mit der „Epoché“ Husserl'scher Phänomenologie.

Sharon Goodill (Philadelphia)

verlängert diesen Brückenschlag von der Tanztherapie (Claire Schmais) in Richtung Systemtheorie der 70er Jahre (Albert Schefflen, George Engel) und der auf Mikro- und Makroebene sich gleichenden („isomorphen“) Muster und Rhythmen.



Zwischen den Workshops ist nochmal Zeit zum Durchschnaufen und zu kurzen Gesprächen in der Sonne ...

... - sowie für einen kräftigen Applaus für die Organisatoren und ehrenamtlichen Helfer, ohne die die ganze Veranstaltung nicht hätte stattfinden können.



Die nächste Session kombiniert klinische Themen mit Wahrnehmung und Bewegung. Bei schizophren diagnostizierten Patienten fanden Anne Giersch (Strasbourg) eine veränderte Zeitwahrnehmung und Zeno Kupper (Bern) verringerte Bewegung und Expressivität.

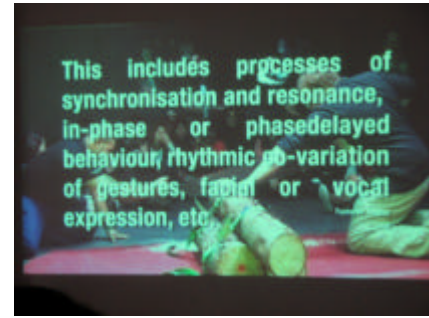
Laura Galbusera (Heidelberg) kombinierte Videoaufnahmen mit computergestützten Analysen (MEA, „motion energy analysis“), die interaktive Synchronisierung von Bewegungen zeigte.



Bei der letzten Workshop-Session des Tages geht es nochmal um interaktive Wahrnehmung. Barbara Pieper und Daniel Clendin (München / Bern) stellen dazu einige interaktive Aufgaben an die Teilnehmer - so kommt wenigstens durch Wechsel der Sitzplätze noch ein bisschen echte, körperliche Bewegung ins Programm.



Bei Martin Dornberg (Freiburg) hatte der Titel auf weitere Bewegung hoffen lassen - aber das Experiment mit der echten Zweipersonen-Baumsäge wird dann doch nur als Video vorgestellt und mit Antonovkys „Salutogenese“-Logik verknüpft.

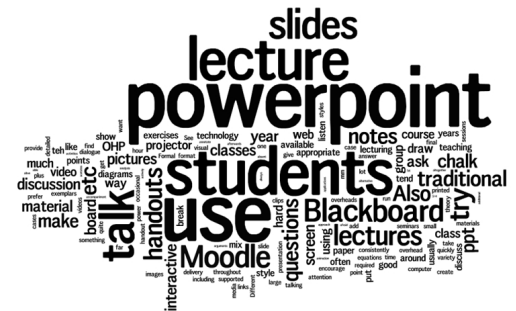


Abends gab es Anleitung und Gelegenheit zum Tanzen, am nächsten Morgen wieder ein Feldenkrais-Angebot. Begrüßenswert aus körperlicher Sicht fand ich auch, dass in den Kaffeepausen nicht nur Salz- & Süßgebäck, sondern auch reichlich Obst bereitstanden

Zugleich kam es mir doch schon fast symptomatisch vor, dass selbst auf einer Tagung ausgerechnet über „Embodiment“ alles was mit realer, eigener körperlicher Bewegung zu tun hatte, so konsequent an den Rand des Programms geschoben - sprich: „marginalisiert“ - wurde. Schade eigentlich, dass sich die Vorstellung, lernen finde am besten in Form von Sitzen und Schweigen statt, so hartnäckig (sic) hält.

Vielleicht hätte ich aus manchem an sich spannenden Thema mehr mitgenommen, wenn schon während der Workshops und Vorträge mehr Interaktion und „Lernen in Bewegung“ praktikierbar gewesen wäre.

Auch für Wissenschafts-Referenten könnte der Spruch „Es gibt noch viel zu lernen (kognitiv) - packen wir's (embodied) an!“ ganz wortwörtlich beherzigenswert sein: - damit wir es besser „begreifen“ können!



Elisabeth Oberzaucher (Wien) kann die Plausibilität dieser Vermutung auch empirisch belegen: Mehr Bewegung bei jemand, der etwas erläutert, und die Gelegenheit für den Zuhörer, eigene Bewegungen darauf zu synchronisieren, erleichtern das Verstehen und verringern die Notwendigkeit und das Bedürfnis für klärende Nachfragen!

Dass körperliche Signale auch viel über die Ehrlichkeit der Botschaft aussagen, führt gleich anschließend zu einer lebhaften Diskussion zwischen Referentin und Co-Veranstalter.



Auch sonst bringt der abschließende dritte (halbe) Tag noch einmal neue Themen und weitere Highlights: Synergetik, Stadtplanung, innere Uhren & Synchronisierungen.

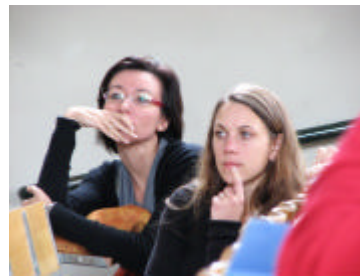
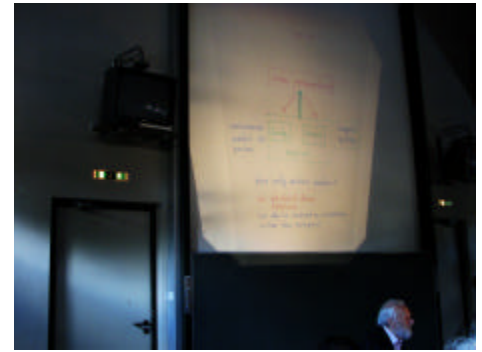


Hermann Haken, der 1927 geborene Begründer der Synergetik, ist körperlich inzwischen mit zwei Stöcken als Gehhilfen unterwegs, geistig aber unverändert höchst beweglich und präsent. Seine Einführung in Ordner- und Kontrollparameter, kritische Fluktuationen und Phasenübergänge in Systemen, Muster und Bifurkationen schafft selbst Ordnung in diesem Denkansatz.



Zugleich zeigt sich, dass unsere Wahrnehmung und unser Gehirn selbst besser verstehbar werden, wenn man sie als synergetische, d.h. komplexe, offene, adaptive Systeme beschreibt.

Sein Beitrag zeigt auch, dass die Lebendigkeit eines Vortrags nicht von der Technik abhängt: Mit altmodischen, überwiegend handgeschriebenen Overheadfolien schafft er maximale Aufmerksamkeit und anschließend lebendige Diskussion der Zuhörer.



Übrigens: Am gleichen Abend wird Luc Ciompi in einem Referat über kollektive Gefühle wieder auf die Synergetik von Herrn Haken verweisen - aber das ist dann schon eine andere Veranstaltung (nämlich die DGSF-Jahrestagung in Freiburg) und soll ein andermal erzählt werden ...

In Heidelberg werden als nächste Juval Portugalli (Tel Aviv, IL) und Egbert Stolk (Delft, NL) aktiv, die zuvor noch eher zurückhaltend-beobachtend auf der Galerie zu sehen waren. Jetzt berichten sie sehr lebendig über Prozesse der Stadtplanung und die Rolle, die Emotionen (und damit Embodiment) dabei spielen. Zugleich erweitert sich der der Begriff Embodiment hier auf alle Arten von Artefakten: Bauten, womöglich auch künstlerische Objekte, Skulpturen; das alles sind ja Verkörperungen interner Vorstellungen und mehr oder weniger intuitiver Konzepte, Ideen, Bilder, Visionen. Kunsttherapie, metaphorisches Kneten, Töpfern, ... -

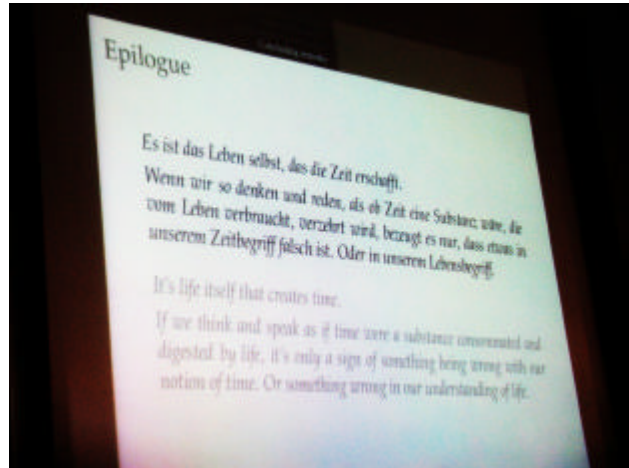


auch hier geht es zunächst nicht um den menschlichen Körper, aber immerhin um menschlichen Ausdruck mit Hilfe physischer Körper, und dann auch wieder um den Eindruck, den diese äußeren Gestalten (sic) im inneren Erleben erzeugen und hinterlassen. Der Mensch als „homo faber“ empfindet nicht nur „embodied“, sondern er „embodiet“ auch seine Empfindungen. Nicht nur Wahrnehmung und Handlung bilden eine Einheit, sondern darüberhinaus wird auch noch kreative Produktion im Gehirn in den gleichen „SIRN“, den gleichen „synergetic inter-representational networks“ prozessiert. So wie das Gehirn vom Körper umgeben und beeinflusst wird, ist auch der Körper von der Natur wie auch von unseren eigenen Artefakten umgeben und beeinflusst - die Rückmeldeschleifen werden weiter und noch komplexer integriert.



Teile solcher Designvorgänge sind „chronästhetisch“, nutzen die Fähigkeit, uns imaginativ in der Zeit beliebig vorwärts und rückwärts zu bewegen. Während Planung von heute aus vorwärts denkt, springt Design erst zum gewünschten Resultat und entwickelt von dort aus in der Zeit „rückwärts“ gehend Details und eine Planung. (So wie lösungsfokussierte Therapie übrigens auch ...).

Mehr über die Wahrnehmung und Verarbeitung von Zeit, über ihren Ort, ihre Perspektive, ihre Ordnung, ihre Ausdehnung in der „psychologischen Zeit“ und über Modelle innerer „Uhren“ und deren Zusammenhang mit dem Handeln berichtet Jiri Wackermann (Freiburg). Die psychologische Zeit wird nicht durch unser Leben „verbraucht“ - sondern überhaupt erst erzeugt.



Wolfgang Tschacher erweitert die Perspektive in seinem abschließenden Vortrag noch einmal auf Zweipersonensysteme. Videogestützte Bewegungsanalysen (MEA, „motion energy analysis“) lässt Synchronisierungen von Bewegungsmustern deutlicher und quantifizierbar werden und definiert zugleich ein messbares Zeitfenster des „Jetzt“ als die Zeit synchroner Beeinflussung: 4,5 Sekunden ist diese Zeitfenster „breit“.

Im Abschlussplenum diskutieren die verbleibenden Teilnehmern unter der Moderation der Veranstalter noch einmal interessiert über das, was man die zentralen „5M“ dieses Kongresses nennen könnte: „Movement, Mind, Metaphor, eMbodiment & eMotion“. Der vermeintlich flapsige, zugleich doch hintersinnige Spruch: „Wie kann ich wissen, was ich denke, bevor ich höre, was ich sage?“ erweitert sich in meiner eigenen „Bodyfulness“ um eine weitere Schicht: „Wie kann ich wissen, was ich denke, bevor ich meine eigenen Gesten und andere Körperreaktionen wahrnehme?“



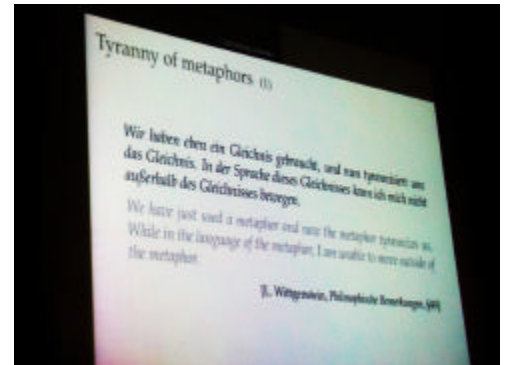
Es ist wohl kein Zufall, dass im Englischen „the body“ auch für „den Kern“, „das Wesentliche“, oder „das Zentrale“ einer Sache oder einer Theorie steht: Embodiment ist für unser Erleben einfach zentral.



Dass Metaphern eine wichtige Brücke zwischen Bildern und Sprache schlagen, hatte ich schon länger für die eigene Beratungsarbeit und die Ausbildung von Beratern genutzt (s. u.a. „*Sprach-Salto aus der Sackgasse*“.

Metaphern als Werkzeuge für Supervision und Beratung“; in: OSC; Organisationsberatung, Supervision, Coaching: Vol. 17/3; bei SpringerLink unter <http://bit.ly/ekbEzB>).

Davor, dass man Metaphern nachher nur schwer wieder los wird, hatte schon Wittgenstein gewarnt ... Hier noch besser wahrnehmen zu lernen, wie sehr Embodiment die Brücke zwischen Metaphern und Körper verbreitert, war für mich eine willkommene Horzonterweiterung.



Was ich mir von einer nächsten Tagung erhoffen würde, wäre eine weitere Ausdehnung von Zwei- auf Mehrpersonensysteme, insbesondere auf das, was wohl in der Aufstellungsarbeit (Familien-, Organisations-, Körper- und andere Aufstellungsformate) passiert. An fast gleicher Stelle fand ja im Frühjahr eine „Systemische Forschungstagung“ statt, deren einer Schwerpunkt eine randomisiert-kontrollierte Studie zu Familienaufstellungen war. Aber auch das ist eine andere Geschichte - und wurde schon anderweitig erzählt (<http://tinyurl.com/8afegj3> oder auch http://www.systemmagazin.de/berichte/schenck_rituale_heidelberg_2012.php.)

Nach Tagungsende schlage ich bei Wikipedia & co. zur Abrundung noch einige Begriffe nach, die mir neu gewesen waren: Die „construal level theory“ z.B. stammt von Yaacov Trope (New York) & Nira Liberman (Tel Aviv), 2010. Die „facial feedback hypothesis“ wurde mit den Bleistift-im-Mund-Experimenten von Strack, Martin & Stepper (1988) begründet, bei dem der Stift längs zwischen den Lippen andere Einstellungen begünstigt als quer zwischen den Zähnen, sozusagen ein Lächeln simulierend. „Chronesthetic states“ bezeichnen die unterscheidbaren Zustände je nach dem, ob jemand über ein Ereignis in der Vergangenheit, Gegenwart oder Zukunft nachdenkt. Dazu passt Jiri Wackermann's „klepsydraic clock“: die zurückgeht auf „Klepshydra“ (griech. für „Wasserdiebin“), eine Art Uhr, die die verflossene (sic) Zeit mit dem sinkenden bzw. wachsenden Wasserstand in zwei verbundenen Behältern misst.

Wie doch die Zeit vergeht - meine eigene „grounded cognition“ wendet sich anderen Themen zu und mein „Body“ inclusive „Brain“ machen sich auf den Weg: zur nächsten Tagung, in Freiburg, die gleich mit o.g. Vortrag von Luc Ciompi beginnt ...



© Klaus Schenck, Oktober 2012