

Embodiment

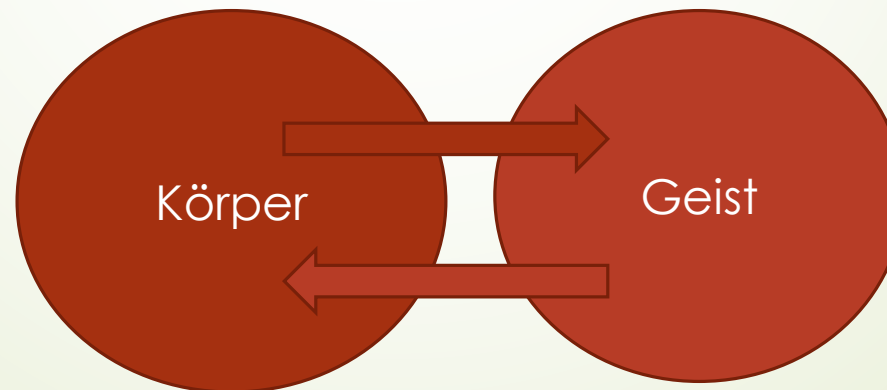
MIT dem Körper arbeiten

Veronika Kiffmann MSc BSc BSc,

Psychologin (MSc), Musiktherapeutin (BSc), Embodiment Practitioner,
psycho-energetische Praxis (niederländische Ausbildung)

Embodiment

- „embodiment“ bedeutet „Verkörperung“
- Begriff aus der neueren Kognitionswissenschaft
- seit 1990 eigenständiges Forschungsfeld (auch: „embodied cognition“, „somatic psychology“)
- Wechselseitige Beziehung zwischen Körper und Geist (Gehirn)
- Geist / Gehirn und Körper wiederum sind in die restliche Umwelt eingebettet.

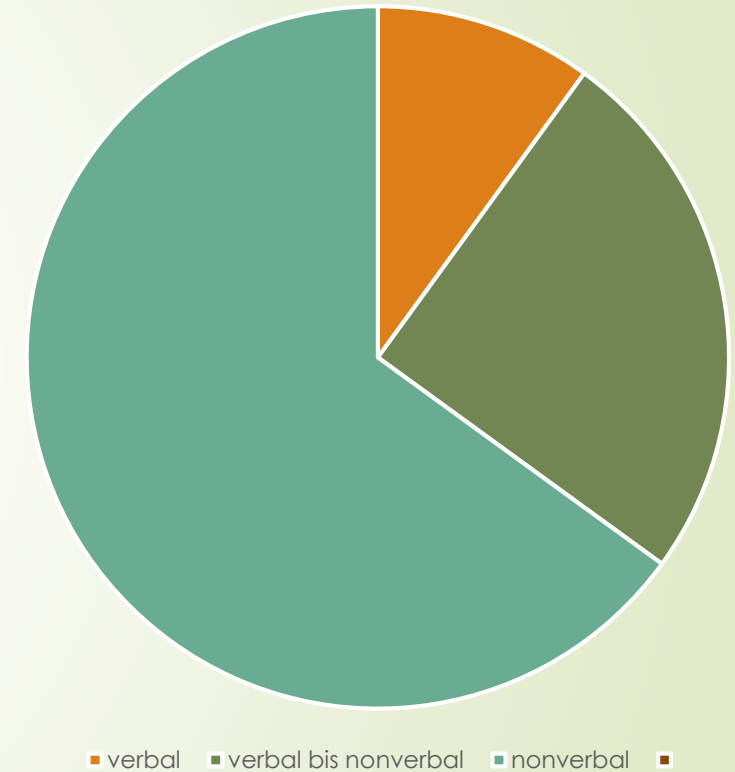


Anteile in der Kommunikation

- **Verbal**
- **Non-verbal**

Anteile in der Kommunikation

- **Verbal** (Inhalt): ca. 10 – 35 % (22,5 mw)
- **Non-verbal** (sog. „Körpersprache“)
 - Gestik
 - Mimik
 - Stimme: Stimmlage, Sprechmelodie, Timbre, Atem,
 - Körperhaltung, und –bewegung
 - Muskeltonus (Anspannung)
 - Kleidung
 - Abstand
 - Blickkontakt
 - Kontext



„man kann nicht nicht kommunizieren“ – Paul Watzlawick

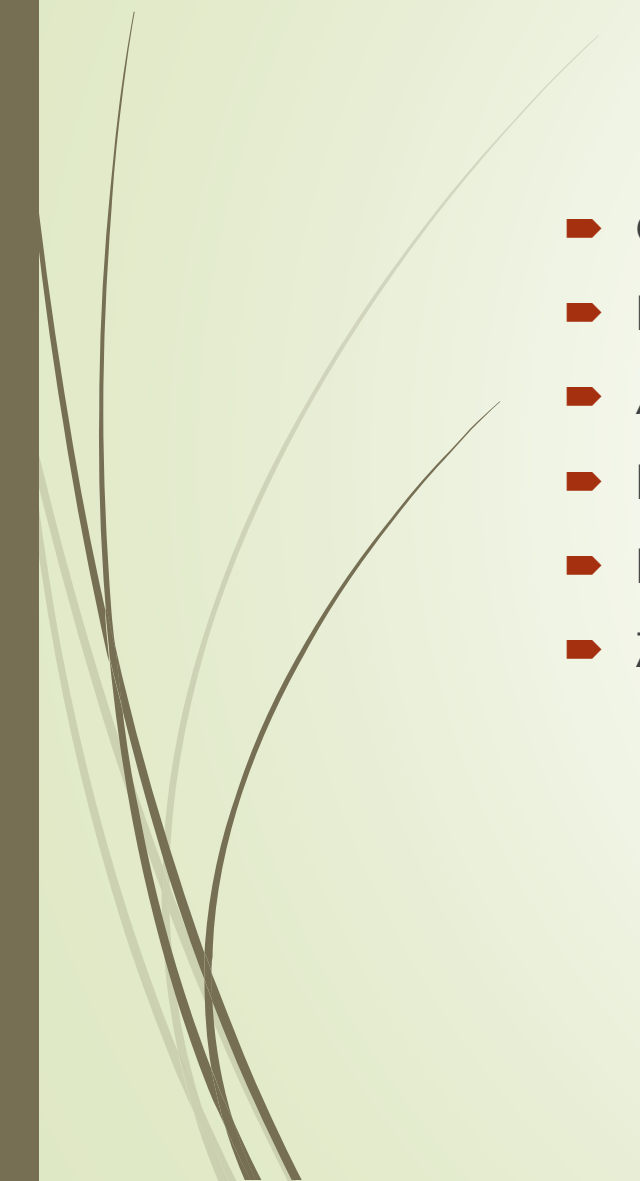


Warum ist das so?

- Warum „zählt“ der körperliche Ausdruck mehr ?
- Weil es Spiegelbild ist für
 - unsere Persönlichkeit
 - unsere Erfahrungen
 - unsere Stimmung
 - unsere Gefühle



Übersicht

- Geschichte des Embodiments
 - Beispiele aus der Embodiment Forschung
 - Arbeit mit der Körpersprache
 - Das Stress-system
 - Flowmomente
 - Zusammenfassung
- 

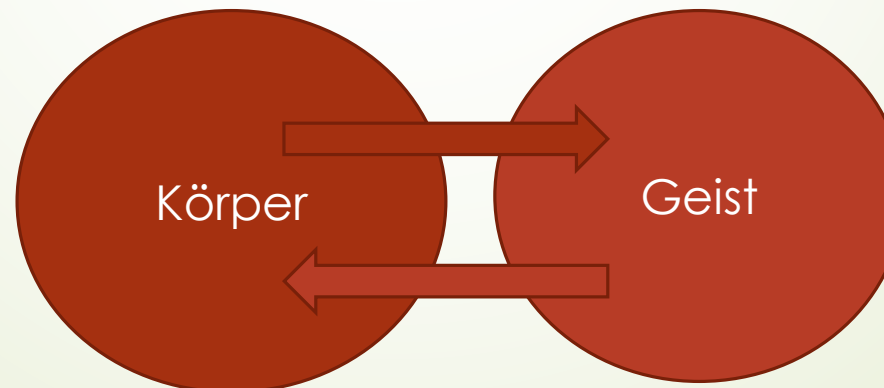


Wie ist Embodiment entstanden?

- manchmal kommt es zu folgendem Problem: Nach (vielen) Jahren Psychotherapie
 - alles (kognitiv) verstanden
 - Umsetzung in den Alltag gelingt nicht
- Kriegsveteranen ziemlich „therapieresistent“
- Grund: Körper bleibt im „alten Modus“
Körper zu wenig eingebunden in die Therapie
Achtung: manchmal verändert sich der Körper automatisch mit, manchmal aber auch nicht

Embodiment

- „embodiment“ bedeutet „Verkörperung“
- Begriff aus der neueren Kognitionswissenschaft
- seit 1990 eigenständiges Forschungsfeld (auch: „embodied cognition“, „somatic psychology“)
- Wechselseitige Beziehung zwischen Körper und Geist (Gehirn)
- Geist / Gehirn und Körper wiederum sind in die restliche Umwelt eingebettet.





Embodiment als „neuer“ Ansatz?

- In der westlichen Wissenschaft
Computeranalogie:
das Gehirn steuert alle Prozesse,
der Körper gibt „nur Feedback“
 - Leistungsoptimierung ist möglich
- Frühere oder parallele Ansichten:
 - Yoga Tradition
 - TCM,
 - „Leib-Seele“ Problem der Philosophie,
 - körperorientierte Therapieformen (Cranio-sacral, Osteopathie, Physiotherapie, Feldenkrais, Alexander Technique))

PEANUTS

So stehe ich,
wenn ich
deprimiert
bin.



© 1960 United Feature Syndicate, Inc.

Wenn du deprimiert bist, ist es
ungeheuer wichtig, eine ganz
bestimmten Haltung einzunehmen ...



Das Verkehrteste, was du tun
kannst, ist aufrecht und mit
erhobenem Kopf dazustehen,
weil du dich dann
sofort besser fühlst.



Wenn du also etwas von deiner
Niedergeschlagenheit haben willst,
dann musst du so dastehen ...



Peanuts 1960 United Feature Syndicate, Inc.



Embodiment Experimente

- Wer auf einem Podest steht, ist bei der Beurteilung anderer Menschen milder gestimmt.
- 



Embodiment Experimente

- Wenn uns jemand dazu bringt, eine Zeit lang mit dem Kopf zu nicken, stimmen wir auch zu kritischen Themen leichter mit Ja, als wenn wir vorher den Kopf geschüttelt hätten.

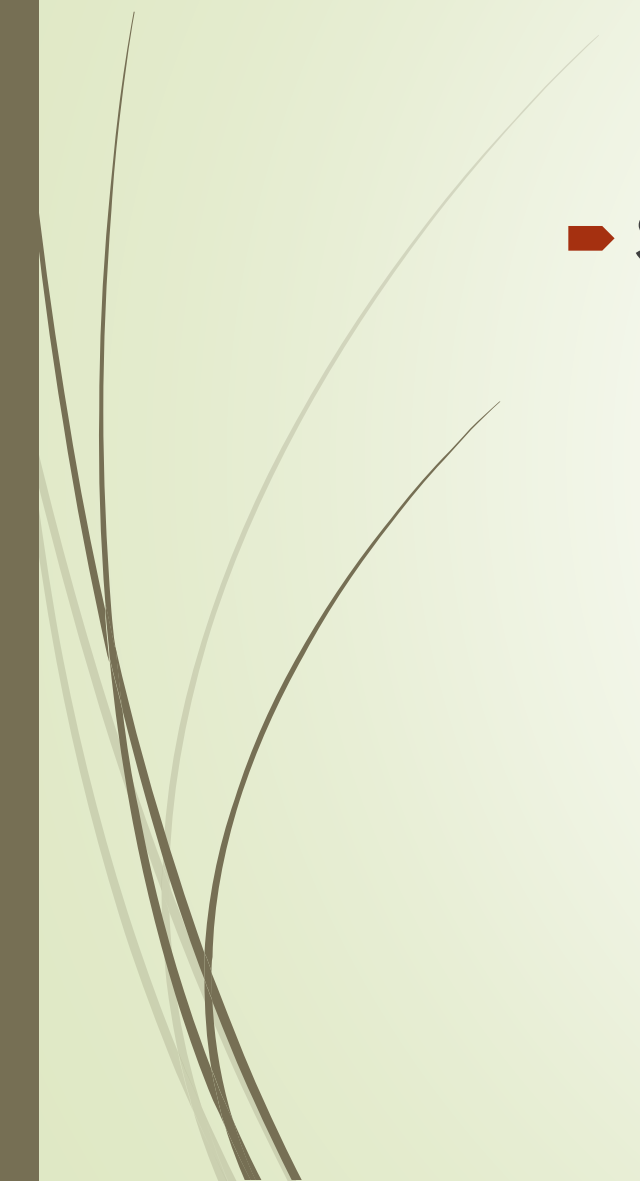


Embodiment Experimente

- Wer häufig mit Botox seine Gesichtsmuskeln lähmt, verliert zunehmend die Fähigkeit Gesichtszüge anderer zu lesen, baut also emotionale Intelligenz ab.



Embodiment Experimente



- Stift zwischen den Zähnen vs. Lippen oder neutral
 - glücklich und traurig machende Situationen werden schneller verstanden
 - wenn die Körperhaltung Gelesenem “matcht”, verstehen wir die Inhalte von Sätzen schneller

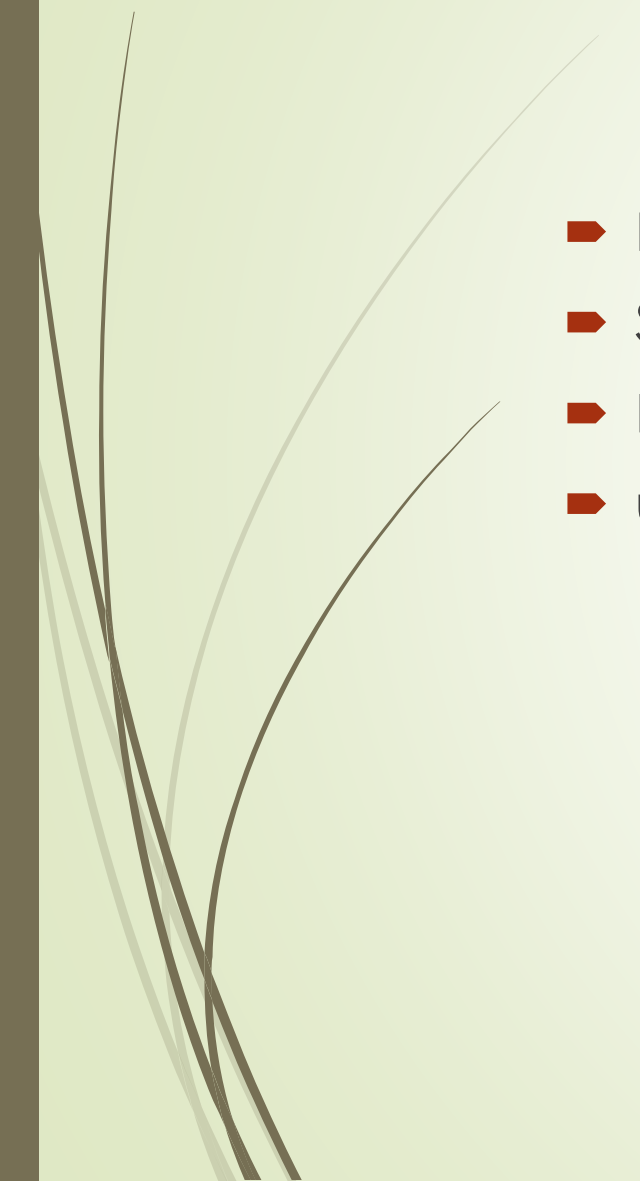


Embodiment Experimente

- Wenn wir mit den Händen einige Sekunden lang von oben nach unten auf eine Tischplatte drücken (geh-weg Bewegung), greifen wir signifikant weniger zu Keksen als wenn wir mit den Händen von unten nach oben (komm-her Bewegung) gedrückt haben.

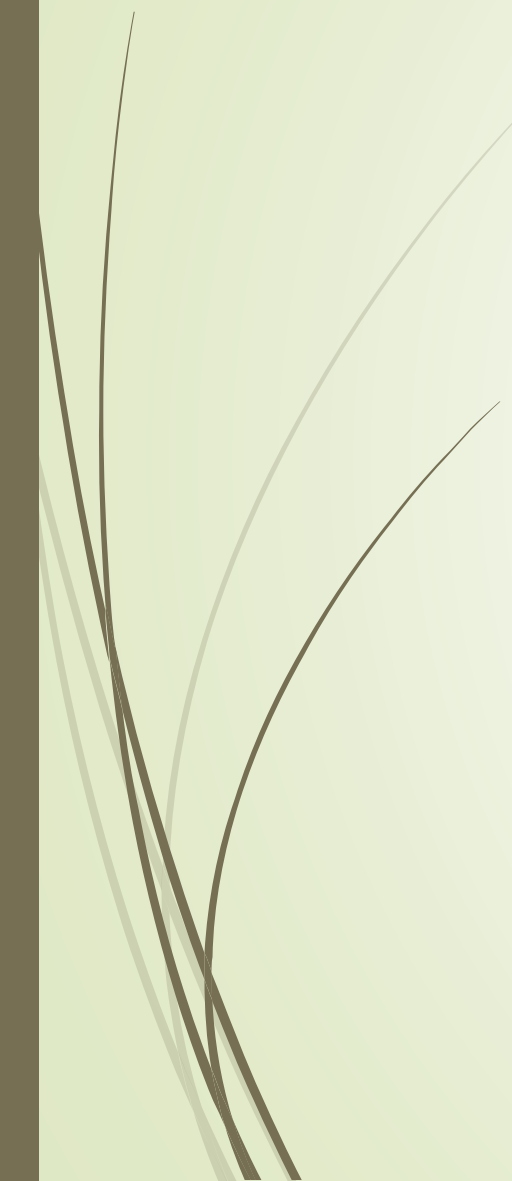


Anwendung Embodiment

- Körpersprache in die Therapie integrieren
 - Stresssystem verstehen und die Fähigkeiten des Körpers nutzen
 - Flowmomente kreieren
 - und viele mehr
- 



Übung



- Nehmen Sie wahr wie Sie in diesem Moment da sitzen
 - Versuchen Sie nichts zu ändern,
 - sondern nur zu registrieren
 - In welcher Position befindet sich ihr Körper
 - Wo in ihrem Körper sind Sie angespannt / entspannt
 - Wie ist die Haltung der Arme, Beine, des Kopfes ...
 - Wie ist ihre Atmung (flach, oberflächlich, tief ...)
 - Wie ist ihr Blick (weich, hart, fokussiert, klar, ...)
 - Ist diese Position gewohnt/ungewohnt?
- Ungewohntes ausprobieren

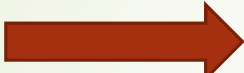
Arbeit mit der Körpersprache

1. Durch frühere Erfahrungen haben wir **Glaubenssätze** über uns und die Welt gebildet und sind dazu passende **Verhaltensmuster** entstanden.
2. Diese Muster sind verkörpert.
Sie spiegeln sich in unserer **Körpersprache** wieder:
wie wir gehen, stehen, sprechen, atmen ...
Vor allem wenn es um Themen geht, die uns geprägt haben, erkennt man das deutlich.
Dann spricht man und bewegt man sich immer ähnlich (oft starr).
Durch das Aussprechen eines wichtigen Satzes wird das oft klarer.
3. Die Körpersprache **wirkt** auf unsere Umwelt ein, auf unser Gegenüber.



Arbeit mit der Körpersprache II

4. UND der Körper sendet unserem Gehirn Signale, die diese **Muster bestätigen**



Wenn ich meine Glaubenssätze und Verhaltensmuster ändere, sollte ich auch auf meinen Körper achten und **neue Körperhaltungen** finden.



Im therapeutischen Prozess gilt es darum den **Körper mit einzubeziehen**

Arbeit mit der Körpersprache III

Beispiel :

Der Glaubenssatz „*ich schaff es nicht mich abzugrenzen*“

- dazugehörige Körpersprache: Körperhaltung gebeugt, Stimme leise, gepresst, Atem stockend, Blick wandernd

Psychotherapeutische Arbeit bringt neue Erfahrungen, Einsichten, Gefühle usw.

→ Dies führt zu einem **neuen Glaubenssatz** „*ich darf mich abgrenzen*“

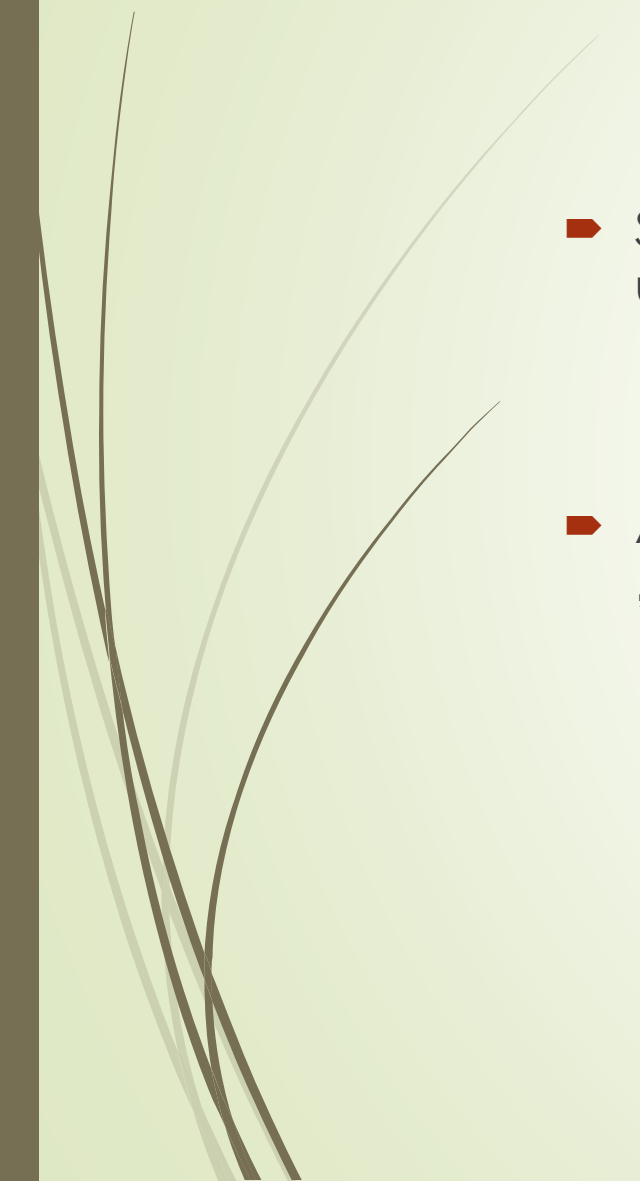
- Wenn ich diesen Satz ausspreche, wie authentisch klinge ich? Wie fühlt sich mein Körper an? Bin ich entspannt oder angespannt? Wie ist meine Haltung?
- In Folge kann ich reflektieren, was mich noch daran hindert, meine Haltung korrigieren usw., bis alles zusammenpasst und sich „stimmig“ anfühlt

→ Neuer Glaubenssatz wird nun auch körperlich GEFÜHLT,
die Stimme vermittelt Klarheit, alles passt zusammen

- ✓ man gewinnt an Glaubhaftigkeit für sich selbst und die anderen



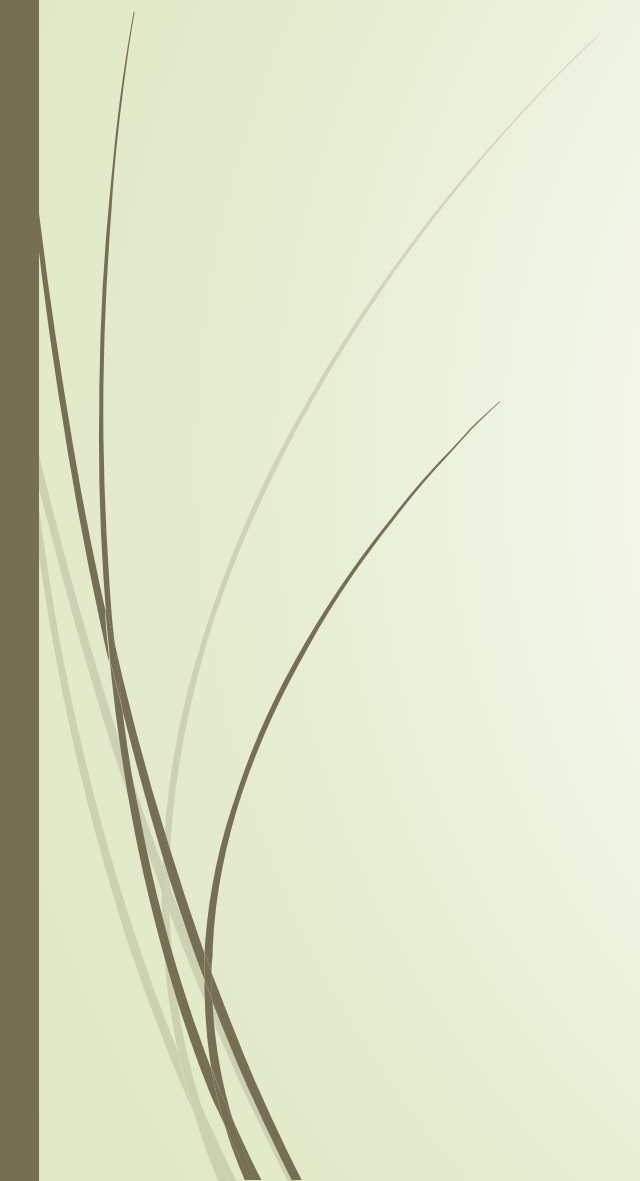
Das Stresssystem



- Stress löst in uns eine körperliche Reaktion und Anspannung aus
 - Sympathikusaktivierung
- Ab einem gewissen Level wird es „unerträglich“ (Gefahr) und wir möchten
 - die Flucht ergreifen
 - kämpfen (schimpfen, streiten)
 - und wenn beides nicht möglich ist: erstarren wir



Das Stresssystem



- auch Tiere kennen dieses Stresssystem

wenn die Gefahr abgeklungen ist schüttelt sich das Tier

- gründlich von Kopf bis Fuß
- Danach ist das Tier wieder entspannt und „frei“ von der vorherigen Erfahrung
 - der Stress im Körper wurde abgebaut

- Youtube: impala escapes death & shakes off stress



Was macht unser Körper mit dem Stress?

- diese natürliche Reaktion ist auch in uns angelegt
- aber die meisten Menschen geben dem (unbewusst) keinen Raum
- im Alltag überwiegt das (weiter) Funktionieren müssen
- wir funken mit Übungen dazwischen, weil wir das damit einhergehende Gefühl oder die Stimmung nicht aushalten
- das Anspannungsmuster bleibt im Körper und wird in den Hintergrund gedrängt
- das Anspannungsmuster sendet ab diesem Moment regelmäßig Signale ans Gehirn, die den Stress aufrecht erhalten



Die Fähigkeit des Körpers

**In der Embodimentforschung hat man entdeckt,
dass der Körper die Fähigkeit hätte, sich von Stress und
Anspannungsmustern zu befreien**

Der Körper hätte die Fähigkeit Gefühle zu verarbeiten
und meist sendet er Signale was er braucht (z.B. Streßabbau, Entspannung,
Erholung)

ABER er bekommt weder ZEIT noch RAUM dafür

- das Hirn überwiegt (Energie geht ins Denken statt ins Fühlen und Bewegen)
- alte Denkmuster überlagern die natürlichen Verarbeitungsvorgänge (sich Gefühle und Gedanken nicht erlauben)
- oft spürt man den Körper gar nicht mehr (Abspaltung)
- man übt sich Körperbewegungen ein, die zu starr sind



Was hilft?

- Achtsamkeit: wieder mit den Sinnen fühlen und **im Körper präsent** sein
 - das kann **anfangs herausfordernd** sein, weil man dann wieder mehr spürt (und unangenehme Gefühle aushalten lernen muss)
 - langfristig erweitert es die Fähigkeit Gefühle zu fühlen und zu verarbeiten
 - dadurch steigert es die Resilienz
- Körperliche Methoden die helfen Stress abzubauen und Strategien um sich im Alltag mit dem Körper zu verbinden:
 - Schütteln,
 - Ausstreichen,
 - Stimmübungen,
 - Somatic Experiencing,
 - Massagen,
 - freies Bewegen u.v.m.



Was hilft?

Embodiment

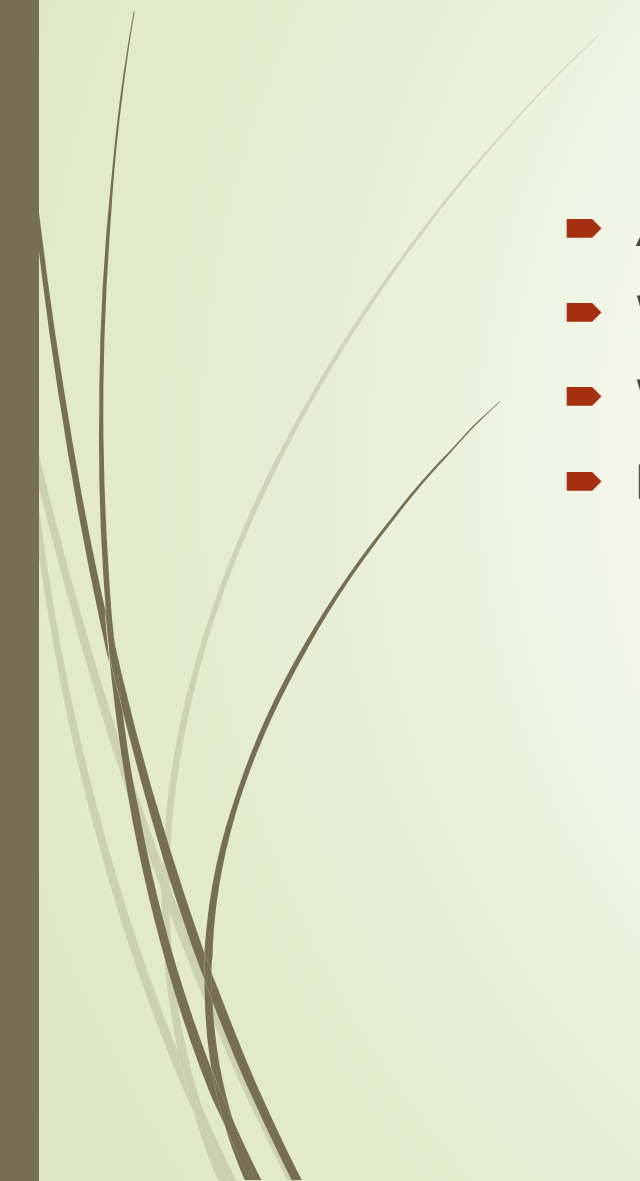
- alles, was aus dem Körper heraus frei entsteht
- spontan
- baut Stress und Anspannungsmuster ab
- langfristige Art einen natürlichen Haushalt mit dem eigenen Körper zu finden

Embodying

- bewusst gewählt / aus einem Konzept heraus
- mit einem Vorbild
- Übungen, die man lernen kann
- können das Nervensystem sehr gut beeinflussen
- können aber auch natürliche Prozesse überlagern



Was hilft?

- Anspannungsmuster spüren üben
 - Wo bin ich angespannt?
 - Will ich es jetzt ändern?
 - Bewegung / Atem zulassen
- 



Embodiment – Beispiel Flow I

- Beispiel Wandern im Hochgebirge:
 - man geht früh morgens los, anfangs müde, verschiedene Gedanken ...
Weg bergauf ist anstrengend, Zweifel ...
Aufpassen, dass man nicht stolpert, ein verträgliches Tempo finden
 - Und irgendwann geht es wie „**von selbst**“: man denkt nicht mehr nach,
wie man gehen soll. Ein Zustand entsteht, im Moment, im Körper,
Tätigkeit und Bewusstsein verschmelzen



Embodiment – Beispiel Flow II

- ein sog. „FLOW“-Moment: ein Handlungsfluss, **Körper und Geist im Einklang**
- entsteht auch vermehrt bei aktiven Meditationen, Yoga, Musizieren, Malerei, Kampfsportkunst, ...
- dies wird als Glückszustand erlebt
- als erfüllend
- sich neu entdecken

Zusammenfassung

- Körper, Stimme und Gefühl geben mir wichtige Signale wo ich im therapeutischen Prozess stehe.
- es zählt sich aus den Körper in den psychotherapeutischen Prozess einzubinden
- Wenn man dem Körper wieder lernt zu spüren und zu vertrauen, kann man mit Körperarbeit und Flow-momente dahin kommen, dass
 - Stress regelmäßig „ganz von allein“ abgebaut wird
 - man sich bewusster erlebt,
 - Gefühle leichter verarbeitet werden,
 - das spontane Handeln zunimmt,
 - man ein gesundes ausgeruht Sein erfährt