

EMBODIMENT – EINE ANNÄHERUNG

Cornelia Hammer

Die unterschiedlichen Ebenen des Verständnisses von Embodiment werden beleuchtet und unterschieden. Cornelia Hammer ist autorisierte Lehrerin für ZAPCHEN, in dem Embodiment eine Grundlage der Übungsweise ist.

Embodiment – Verkörperung – ein Thema, das uns psychotherapeutisch Tätigen auf vielfache Weise begegnet. Jetzt war es auch Thema auf der wunderbaren Tagung der DG-E auf Sylt 2015. Die verschiedenen Anregungen dort haben mich bewogen, hier noch einmal eine Annäherung an das Verständnis von „Embodiment“ zu versuchen und wenn es gelingt, etwas zur Klärung des Begriffs beizutragen.

In unserer westlichen Kultur geht die Vorstellung, dass Körper und Geist getrennt sind und quasi getrennte Welten bilden (von denen die eine Welt: „der Geist“ - die andere Welt: „den Körper“ beherrscht) weit zurück. Meist wird der Ursprung in der christlichen Körperfeindlichkeit gesehen. Ursprünge finden sich aber bereits im Übergang von der Jäger/Sammlergesellschaft zur Ackerbaugesellschaft. Der Übergang von der eng mit der Natur verbundenen Jäger- und Sammlergesellschaft (zu nehmen, was die Natur uns bietet) hin zur ersten Kontrolle und Beherrschung der Natur im Ackerbau bildet die Grundlage der Veränderung des Körperverständnisses. Auch der Körper wird zu einem zu kontrollierenden und zu beherrschenden Gebiet. So hat sich ein Paradigma entwickelt, in dem der Körper gewissermaßen als ein Anhängsel des Verstandes (der manchmal als Geist bezeichnet, manchmal ganz mit dem Gehirn gleichgesetzt wird) gesehen wird. Und unser Verständnis davon, wer wir sind, wer „Ich“ ist, orientiert sich an diesem Paradigma.

Diese Sichtweise des Körpers bildet sich nun nicht nur im Bild des Menschen in der Medizin, sondern auch in der Psychotherapie ab und wird selbst in der Fitness-/Diät-/Gesundheitsbewegung deutlich sichtbar. Immer wieder erscheint unser Körper als das „Ding“, von dem wir (im tieferen Verständnis) „getrennt“ sind und das wir auf vielfältige Weise dazu bringen wollen gut zu funktionieren. Aus dieser Sicht fällt selbst unser Körper in quasi getrennte Bereiche auseinander, die scheinbar isoliert funktionieren. Es geht um einzelne Organe oder auch um einzelne Körperbestandteile, wie z.B. Muskeln, Sehen, Bindegewebe oder um isolierte Körpersysteme, wie Immunsystem oder Herz-Kreislauf etc.

Dem setzt die Embodiment-Bewegung nun ein erstes neues Verständnis des Körpers entgegen. Dabei gibt es – aus meiner Sicht – sehr unterschiedliche Betrachtungsweisen, die in der relativ jungen Bewegung noch munter durcheinanderpurzeln.

Zunächst gibt es die einfache Einbeziehung des Körpers in Konzepte, die bisher lediglich mental/kognitiv ausgerichtet waren. Wir erkennen an, dass das, was in unserem Geist geschieht, Auswirkungen auf unseren Körper hat und umgekehrt. Es taucht eine Ahnung auf, dass womöglich körperliche Prozesse unsere Befindlichkeit beeinflussen (manchmal mehr als uns lieb ist) und mentale und emotionale Prozesse sich in körperlichen Prozessen „gespiegelt“ wiederfinden lassen. Von der Vorstellung der möglichen Kontrolle des Körpers durch den Verstand (oder hier auch den mental/emotionale Geist) gehen wir über zu einem ersten Verständnis eines Wechselspiels, eines Austauschs, einer gegenseitigen Beeinflussung. In dieser Betrachtungsweise bleiben Körper und Geist

weiterhin getrennt, interagieren aber (wobei die Interaktion häufig nebulös und manchmal fast magisch erscheint).

Dies geht überlappend über in eine Betrachtungsweise, die dem Körper eine „eigene Weisheit“ zubilligt. Wir bemühen uns darum, Wege zu finden zur Weisheit unseres Körpers einen Zugang zu entwickeln, sie zu verstehen, darauf zu hören. Dabei übersetzen wir die auftauchenden Sensationen in Bilder und Worte. Wir symbolisieren und machen die Körperweisheit unseren Emotionen und unserem Verstand zugänglich.

In diesem Vorgehen entsteht zunächst die Ahnung (und hier und da die Gewissheit), dass Körper und Geist nicht so getrennt existieren, wie wir es uns in unserem Selbstbild vorstellen. Die Welt unseres Körpers öffnet sich als sinnhafter Lebensprozess, der (weit über Funktionieren oder Nicht-funktionieren hinaus) teilhat am Lebens-Sein.

Die klare Trennung beginnt zu verschwimmen, wenn auch im Tiefenbewusstsein weiterhin „wir“ unseren „Körper“ befragen und damit implizit die Vorstellung der Trennung weiterführen.

Die Forschung der Psychoneuroimmunologie legt nahe, dass eine enge Verbindung zwischen körperlichen und emotional/mentalenen Prozessen besteht. Man müsste sagen, dass körperliche und emotionale, wie auch mentale Prozesse gewissermaßen Ausdruck einer einzigen Bewegung des Seins sind, die einmal eher von der einen Seite (Emotion, Erleben, Gedanken, Befindlichkeit), einmal mehr von der anderen Seite (Körperprozesse wie hormonelle Verarbeitung, Stressregulation, Darmtätigkeit etc.) angestoßen werden, aber nicht zu trennen sind.

An dieser Stelle wird es mit unserer Sprache schwierig, die schon aus ihrer Struktur heraus Getrenntheit und Dualität schafft und wenig Begriffe anbietet, die die Ganzheitlichkeit von Lebensprozessen beschreiben könnten. (Der hauptsächliche Ausdruck dafür ist eher der künstlerische Ausdruck.)

Zugang zu dieser Ebene des Embodiments als eines Verständnisses der engen Verbundenheit bis hin zur Einheit von Körper und Geist bieten uns Vorgehensweisen, die die Bewusstheit und Intelligenz des Körpers anerkennen.

In den Ursprüngen vieler Übungsweisen, die aus dem asiatischen Raum zu uns kommen, findet sich dieser Ansatz (Tai-Chi, QiGong, Yoga). Dabei verliert sich dieses Wissen häufig in der westlichen Kultur, wenn diese Übungsmethoden als Methode des „um-zu“ angeleitet werden. Da fällt dann manchmal das tiefe Wissen, das diesen Übungsweisen zugrunde liegt, dem Paradigma der Trennung von Körper und Geist in unserer westlichen Kultur zum Opfer und wieder geht es um „besseres Funktionieren“. Nicht ohne Grund sind die Ausbildungen für Anleiter und Lehrer in diesen Disziplinen lang und intensiv. Sie beinhalten ja das Aufbrechen und die Veränderung eines tiefsitzenden Konzeptes von Körper und Geist.

Aber zurück zum Embodiment. Wenn Embodiment bedeutet „so direkt wie möglich das Mysterium, Körper zu sein, der bewusst ist, und Bewusstheit, die Körper ist“(1) zu erforschen und es darum geht keine dieser Seiten zu vernachlässigen, dann ergibt sich eine völlig neue Herangehensweise.

Die Frage ist nicht mehr, wie befrage ich den Körper, sondern vielmehr, wie erschließt sich mir das Bewusstseinsfeld, das unser Körper/Geist-Sein ausmacht.

Wenn wir das verfestigte Selbstbild unseres Körpers auflösen und mehr der direkten Erfahrung folgen, dann wird unser Körper in unserem direkten Erleben als pulsierendes, vibrierendes

Energiefeld wahrnehmbar, das intelligent auf die Art und Färbung unserer Hinwendung antwortet und das in hohem Maße selbst-organisierend Information verarbeitet. (Die neuere Forschung weist uns z.B. deutlich darauf hin, dass die mitfühlende Hinwendung zu uns selbst einen heilenden Effekt hat.)

Hier entstehen „Arbeitsweisen“ oder „Übungsmethoden“, die es uns erlauben mit dem Körper in seiner Funktionsweise in ungewohnt direkter Verbindung zu sein und uns-als-Körper wohlwollend und hinwendend die Information anzubieten, die es ermöglicht, dass gewohnte Strukturen, die die Enge der Angst, der Depression, der Verspannung hervorrufen sich lockern und lösen.

(Aus der Übungsweise ZAPCHEN, die ich unterrichte, wäre das Summen in den Körper eine kraftvolle und zugleich einfache Möglichkeit dafür)(2).

Durchscheinend durch verfestigte verkörperte Gewohnheiten zeigen sich uns Offenheit und Raum in unserer Präsenz. Dann wird Embodiment zur Verkörperung des Wunders, das wir sind. Oder mit Reginald Ray: „Wenn wir mit unserem Körper arbeiten und beginnen unser Gewahrsein zu öffnen, wenn wir es der Erfahrung des Körpers erlauben, mit unserem bewussten Geist zu kommunizieren und sich uns auf direkte Weise mitzuteilen, dann entdecken wir in der Tat in den gewöhnlichen Kleinigkeiten unseres Lebens Intensität, Sinn, Fülle und Erfüllung.“(3)

Das allerdings entzieht sich (noch ?) unserem wissenschaftlichen Paradigma.

Literatur:

- 1) Henderson, Julie: Embodying Well-Being, AJZ Druck und Verlag Bielefeld, 3.Auflage 2010, S.18
- 2) Henderson, Julie: Das Buch vom Summen - The Hum-Book, AJZ-Verlag Bielefeld 2005
- 3) Ray, Reginald A. : Die Intelligenz des Körpers, Windpferd Verlagsgesellschaft, Oberstdorf 2010