

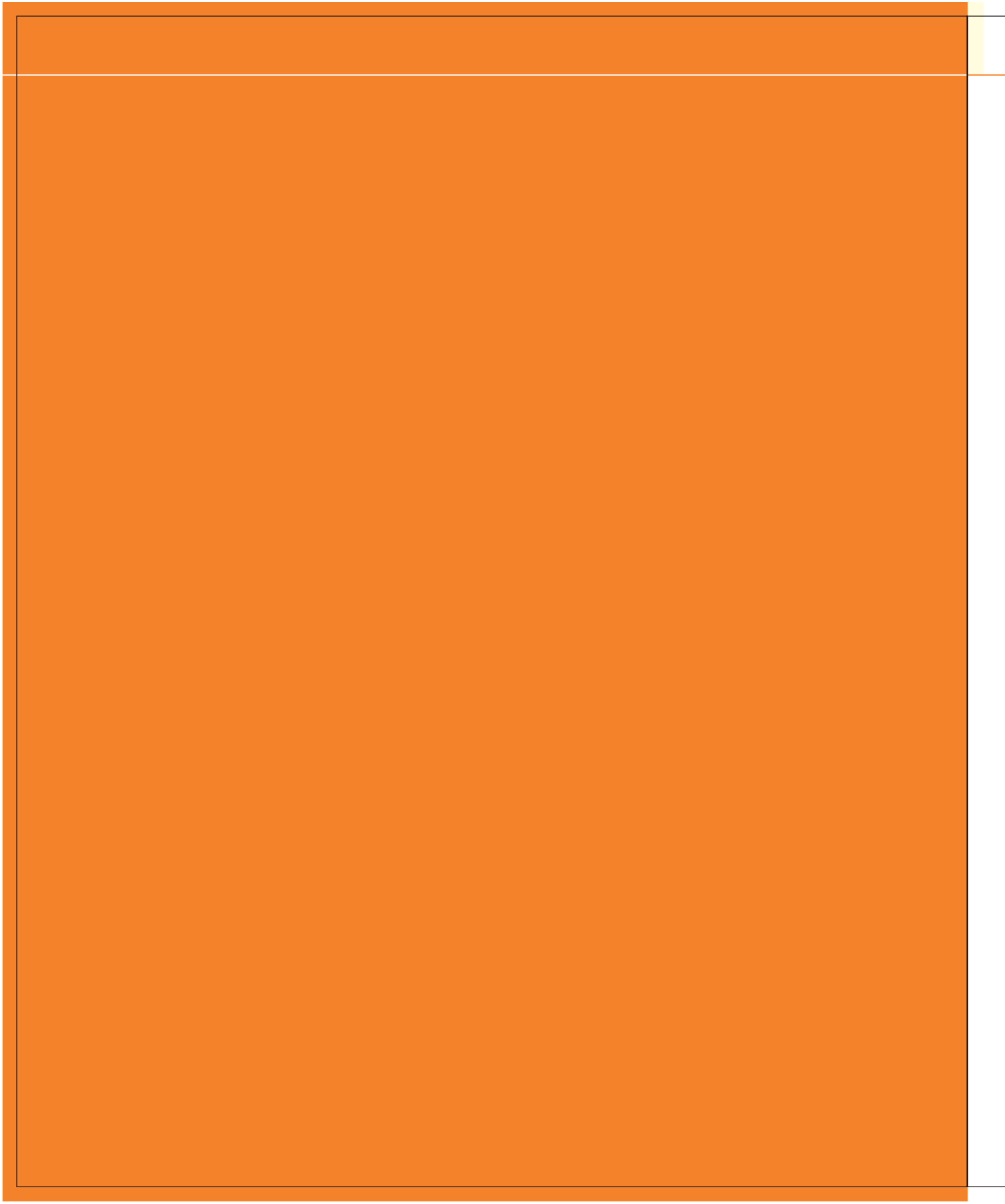
5

Maja Storch

Embodiment im Zürcher Ressourcen Modell (ZRM)

Aus: Storch et al. (2010, 2. Aufl). Embodiment. Bern: Huber

In diesem Kapitel aus dem Buch "Embodiment" befindet sich die Beschreibung des Impulsreferates und des Embodiment-Aufbaus in der Makroversion. Diese Beschreibung ist die verbindliche aktuelle Fassung, die für die Kurse benutzt wird. Im Lehrgang wird diese Variante geübt.



5.1

Theoretische Grundlagen

Das *Zürcher Ressourcen Modell* 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 (Storch & Krause, 2007). Das ZRM-Training versteht sich als psychoedukatives Verfahren, das Menschen darin unterrichtet, wie sie ihre Handlungssteuerung optimieren und ihre intrinsische Motivation für die Zielerreichung aktivieren können. Das *Zürcher Ressourcen Modell* beruht auf wissenschaftlich abgesicherter Theoriebildung, das ZRM-Training wird bei verschiedenen Klientengruppen laufend auf seine Wirksamkeit untersucht. Auf der Internet-Seite 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 wie auch in pädagogischen Kontexten oder für betriebswirtschaftliche Themen als Coaching-Tool genutzt werden. Das ZRM-Training ist als störungsunspezifische, allgemeinspsychologische Psychoedukation konzipiert, 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 kriegen. 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 angedeutet, einen Ressourcenansatz, denn Ressourcenaktivierung gilt als einer der wesentlichen Wirkfaktoren erfolgreicher Psychotherapie (Gassmann & Grawe, 2006). Was ist unter «Ressourcen» zu verste-

hen? 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, 2002). Von Hurrelmann (1991), von Hornung und Gutscher (1994) sowie von Gutscher, Hornung und Flury-Kleuber (1998) liegen jedoch brauchbare Modelle vor, um den Ressourcenbegriff zu präzisieren und das Zusammenspiel von personalen, im Individuum 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 (2002a).

Auch die Thematik der Motivation – die für Selbstmanagement-Techniken deswegen von zentraler Bedeutung ist, weil Menschen sich in ihrem Rahmen aus sich selbst heraus motivieren müssen – kann neurobiologisch gefasst werden. Die Neuropsychologen Berntson und Cacioppo stellten dies in einem kürzlich erschienenen Artikel mit dem 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 neuronalen 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 verbunden ist. Das *Zürcher Ressourcen Modell* erzeugt diese motivierte Verfassung mit einem neuartigen Zieltyp, den so genannten *Haltungszielen*, welche

sich nicht nur auf die bewusste Ebene der Informationsverarbeitung beziehen, sondern auch unbewusste Ebenen des psychischen Systems gezielt aktivieren. Um solch ein Haltungsziel zu entwickeln, benötigt man Wissen über 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 Gedanken- gut mit den Überlegungen des Hirnforschers Damasio (1994, 2001) zu verbinden. Das macht ihren Ansatz interessant und zeitge- mäß. Bucci (2002) entwarf die *Multiple Code Theory* in der Absicht, die alte psychoanaly- tische Idee, dass sich das psychisches System aus mehreren Teilsystemen aufbaut (z.B. bei Freud Es, Ich und Über-Ich), im Rahmen ak- tueller Erkenntnisse der Hirnforschung neu zu formulieren. Die *Multiple Code Theory* geht davon aus, dass Information vom Menschen grundsätzlich in zwei Arten von Codes wahr- genommen und verarbeitet werden kann: in *vorsymbolischer (körperlicher)* und in *symboli- scher* Form. Die symbolische Form hat zwei

Ausprägungen, die *symbolisch verbale (Buch- staben/Worte)* und die *symbolisch nonverbale (Bilder)*. Der Mensch verfügt nach Bucci also über insgesamt 3 Varianten der Informations- verarbeitung. Zwei Varianten verarbeiten Symbole, eine Variante kommt ohne Symbole aus und bezieht sich ausschließlich auf kör- perliche Empfindungen.

Die drei Systeme sind miteinander über einen Vorgang verbunden, den Bucci den *referen- tiellen Prozess* nennt. Gesundes psychisches Funktionieren basiert darauf, dass diese drei Systeme gut zusammenarbeiten. Psychische Krankheit beruht auf einer Unterbrechung der Verbindung zwischen diesen drei Systemen und den daraus folgenden nicht hilfreichen Versuchen, mit dieser Unterbrechung umzu- gehen. Das Ziel von psychologischer Arbeit be- steht darin, die Dissoziation zwischen den drei Systemen zu reparieren und die Verbindung wiederherzustellen. Im Folgenden bespreche ich die einzelnen Elemente von Buccis Theorie der Reihe nach.

Symbolische Codes (verbal und nonverbal): Den symbolisch verbalen Code kann man einfach auch «Worte» nennen. Unsere Sprache ist in diesem Sinne ein symbolischer Code, der aus Worten besteht. Symbolisch nonverbale Codes

Informations-Codes



Abbildung 5.1: 3 Informationscodes nach Bucci (2002)

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 vielmehr in allen Sinnesmodalitäten entstehen. Zusätzlich zu den visuellen Bildern verfügen wir auch über auditive, taktische, kinästhetische, gustatorische und olfaktorische «Bilder» und natürlich über innere Filme, in denen mehrere dieser Sinneseindrücke kombiniert auftauchen können.

Vorsymbolischer Code: Vorsymbolische Informationsverarbeitung geschieht in motorischer, somatisch-viszeraler und sensorischer Form, wie zum Beispiel in Form von Tönen, Gerüchen oder Empfindungen. Sie begleitet unser gesamtes Leben als eine Art «Online-Informationsverarbeitung». Sie geschieht nicht in Worten oder Bildern. Sie hilft uns, unsere Körperzustände 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 Bewusstseinsschwelle, also unbewusst ab und hat eine parallele Verarbeitungsform, das heißt, sehr viele unterschiedliche Dinge können gleichzeitig bearbeitet werden. Die Welt der vorsymbolischen Informationsverarbeitung ist die Welt des Unbewussten. Der Hirnforscher Damasio hat über diese Art der Informationsverarbeitung zahlreiche Bücher 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, ist eine Art Bindeglied erforderlich. Dieses Bindeglied wird in der Theorie von Bucci, wie gesagt, der *referentielle Prozess* genannt; dieser ist also ein Verbindungsprozess. Die direkt erfah-

renen körperlichen und sensorischen Eindrücke, die das vorsymbolische System aufnimmt, brauchen so etwas wie eine *Übersetzungshilfe*, um in einen abstrakten, verbalen Code übertragen 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 zufriedengeben, 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.

Wie erklärt man sich den Zusammenhang zwischen den drei Codes und ihren Welten?

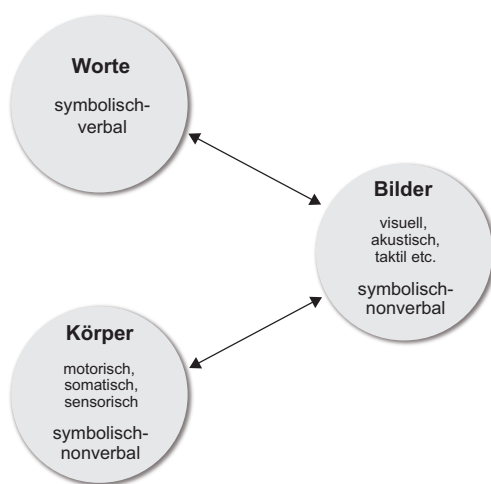


Abbildung 5.2: Der Arbeitsweg des referentiellen Prozesses

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 mit unmittelbaren Erinnerungen an entsprechende Situationen verbunden, in denen die Körpererlebnisse aufgetaucht sind. Dies erzeugt die Welt der Bilder. Lesen und Schreiben, die Welt der Worte, sind menschheitsgeschichtlich 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 Theo-

rien des Embodiment befassen sich mit der Verkörperung von Wissen, das heißt dem Anteil, den der Körper an der Informationsverarbeitung hat. Im Rahmen des Embodiment-Ansatzes geht man davon aus, dass jedes Wort, jeder Satz, jede Idee, die dem Gehirn als Input gegeben wird, auf den drei von Bucci genannten Ebenen Aktivität auslöst und dass diese drei Ebenen einander wiederum wechselseitig beeinflussen können (Barsalou, 2008). In der Sprache der Hirnforschung heißt das: Die Information zu einem Wort ist in einem dynamischen neuronalen Netz multicodiert.

Hauk et al. (2004) konnten etwa 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 – wie der Mathematik –, von denen man bisher immer geglaubt hatte, dass sie der reinen Welt des Geistes entstammten, können bildhafte und verkörperte Elemente identifiziert werden (Lakoff & Núñez, 2000). Kinder, denen erlaubt war, beim Lösen einer Mathematikaufgabe zu gestikulieren, waren erfolgreicher als Kinder, denen dies nicht erlaubt war. Über die Gesten, so die Autoren, wird implizites, unbewusstes Wissen auf Körperebene aktiviert, das dann der Kognition dabei hilft, eine Lösung zu finden (Broaders et al., 2007). Während man früher davon ausging, dass es im Gehirn so etwas wie ein «Bedeutungszentrum» gebe, das den Worten ihre Bedeutung verleiht, weiß man heute, dass die Bedeutung von Worten in einem dynamischen Prozess über neuronale Netze erzeugt wird. Unter dem schönen Titel «Swinging into thought» publizierten Thomas & Lleras (2009) kürzlich eine Studie, die zeigen konnte, dass passende Körperbewegungen die kognitive

Problemlösefähigkeit verbessern, indem sie auf der Körperebene die Problemlösung simulieren. Das Oberstübchen «schaltet» besser, wenn der Körper in entsprechender Bereitschaft ist.

Wissenschaftlich gesehen, gibt es zurzeit gute Gründe, davon auszugehen, dass wir immer, wenn wir Sprache und abstrakte Zeichen benutzen, das ursprüngliche Erleben teilweise auch körperlich simulieren. Das Fachwort hierfür heißt «perceptual simulation» – was man ungefähr mit «Simulation der Wahrnehmungsebene» übersetzen kann. Bereits wenn das Gehirn nur mit einem einzigen Wort gefüttert wird, erzeugt es dazu ein komplettes inneres Theater, so als würde alles, was in ihm zu diesem Wort an Erinnerungen und an genetisch vorgegebenem Wissen gespeichert ist, gerade wirklich erlebt. All diese Vorgänge geschehen selbstverständlich weitgehend unbewusst, innerhalb von wenigen Millisekunden.

Was bedeutet dies 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: Erst ein Bild suchen, dann in einem zweiten Schritt zu dem Bild die passenden Worte erarbeiten, aus diesen Worten ein Haltungsziel bauen und dieses Sprachgebilde, das ja ursprünglich aus der Bilderwelt stammt, mit den daran gekoppelten Gefühlen aus der Körperwelt «auf Maß schneiden». Dieses Vorgehen ist in Storch (2008) ausführlich erläutert.

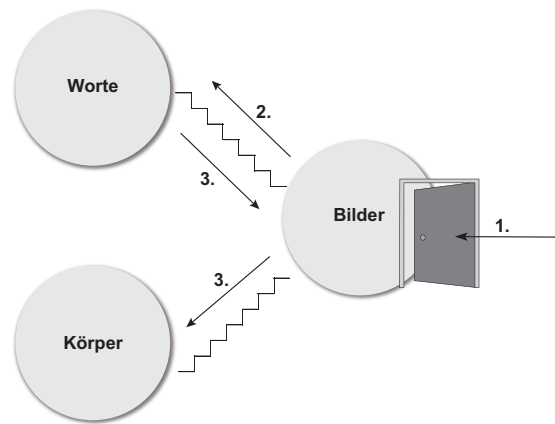


Abbildung 5.3: Der Übersetzungsprozess zwischen Wort, Bild und Körper im ZRM

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 müssten, 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 (Storch, 2009a).

Diese Unterscheidung wurde in einem Zweig der Forschung untersucht, die sich mit dem Thema «Ziele» befasst; hier werden ver-

schiedene Zieltypen danach kategorisiert, ob sie eher konkret und spezifisch oder eher abstrakt und allgemein formuliert sind. (Einen Überblick gibt Emmons, 1996.) Die Absicht, selbstbewusster aufzutreten, würde sich, konkret formuliert, zum Beispiel in einem Ziel wie dem folgenden 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, und zwar klar und selbstbewusst.» Allgemein formulierte Ziele haben 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 diese als «unstillbar». Unstillbar ist dieser Zieltypus insofern, als Identitätsziele ihre Gültigkeit und ihren richtungsweisenden Charakter unter Umständen ein ganzes Leben lang behalten können. Dieser Zieltypus und seine Auswirkungen auf die intrinsische Motivation haben bisher zu wenig Beachtung gefunden. Kuhl (2001) kritisiert an der traditionellen Motivationsforschung, dass sie sich zu wenig um diesen Typus des umfassenden persönlichen Ziels kümmere, in Bezug auf den er von «life goals» spricht (S. 277).

Die Möglichkeiten, wie Ziele formuliert werden können, lassen sich in einem Koordinatensystem abbilden.

Ziele lassen sich einmal danach kategorisieren, ob sie situationsspezifisch oder situationsübergreifend formuliert sind. «Ich möchte in meiner praktischen Fahrprüfung ruhig und konzentriert sein» wäre ein ausgesprochen situationsspezifisches 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 von derartigen Zielen geben Kursteilnehmer und -teilnehmerinnen typischerweise

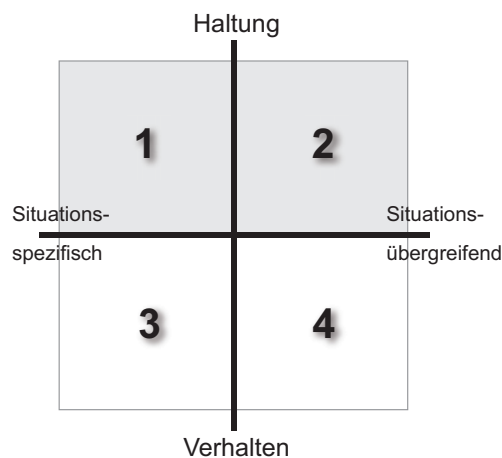


Abbildung 5.4: Zieltypen

mit «immer» an. Sie gelten situationsübergreifend und bei den meisten Menschen auch weit in die Zukunft hinein, unter Umständen ein Leben lang. Ein erwachsener Kursteilnehmer, der schon viele Jahre *Zen* praktizierte, hat im Rahmen eines ZRM-Trainings das situationsübergreifende Ziel «Ich bin» formuliert. 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 Verhaltensweisen 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 Harald auf dem Pausenhof das nächste Mal wieder blöd kommt, atme ich dreimal tief durch, bevor ich antworte», stellt auf der *Verhaltensebene* eine mögliche Konkretisierung dieses *Haltungsziels* dar. In den meisten psychotherapeutischen Verfahren, die

sich explizit mit dem Thema «Ziele formulieren» befassen, wird empfohlen, die Ziele der KlientInnen unbedingt so schnell wie möglich zu konkretisieren. Die Zielformulierungen bewegen sich daher bei herkömmlichen Methoden meistens in den Quadranten 3 oder 4, je nachdem, ob ein situationsspezifisches 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 KlientInnen muss dies gar nicht explizit gefordert werden, da diese 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 PsychotherapeutInnen zu Beginn der Arbeit zu hören bekommen. Warum eine 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 wird – insbesondere dann, wenn sie schwierig sind – 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 alltagssprachlich den *bewussten Verstand* nennt. Zur Erzeugung von intrinsischer Motivation werden jedoch starke positive Gefühle benötigt (Seo et al., 2004). Diese jedoch entspringen wiederum nicht dem bewussten Verstandessystem, sondern dem Bewertungssystem des unbewusst arbeitenden Extensionsgedächtnisses. 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 Vor-

sätze (Kuhl & Strehlau, 2009). Die realistische, konkrete Verhaltensebene wird im Verlauf des ZRM-Trainings natürlich auch bearbeitet, aber erst in der Phase der präaktionalen Vorbereitung, nachdem die motivationale Basis gesichert ist. Ein ausführliches Fallbeispiel zum Thema Lerncoaching findet sich bei Storch (2009b).

Typische ZRM-Haltungsziele sehen folgendermaßen aus:

- 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 lasse mein Licht strahlen und fülle damit den Raum (Ausstrahlungs-Thema).

5.4

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, um das erwünschte neuronale Netz zu aktivieren und zu trainieren. Neben anderen Techniken (siehe Storch & Krause, 2007) spielt beim Aufbau des Ressourcenpools das Embodiment des Haltungsziels eine entscheidende Rolle. Embodiment in diesem Sinn hat nichts mit den Körpersprache-Techniken zu tun, die mancherorts

gelehrt werden. Wenn man den Menschen in einer Art «To-do»-Liste antrainiert, wie sie zu lächeln haben, dass sie die Arme nicht vor der Brust verschränken dürfen, um nicht verschlossen zu wirken, oder dass sie mit der Faust energisch auf das Rednerpult schlagen müssen, um Durchsetzungsfähigkeit ausstrahlen, dann erreicht man in den allermeisten Fällen das Gegenteil von dem, was man beabsichtigt hat. Der Mensch wirkt unecht, die Körpersprache automatenhaft. Denkt man zum Beispiel an das Lächeln vieler Rezeptionsangestellter im Hotel, so wird deutlich, dass dieses falsch antrainierte Lächeln keine selbst-erzeugte, motivational gut verwurzelte, gefühlbasierte Einstellung zum Ausdruck bringt bzw. verkörpert, sondern lediglich muskulär antrainiert und aufgesetzt ist.

Damit ein Embodiment seine Wirkung als Methode des Selbstmanagements entfalten kann, ist es unerlässlich, dass der Mensch die Verfassung, die er gerne erlangen möchte, bildhaft als Haltungsziel definiert und sich zu diesem Vorhaben dann das entsprechende Embodiment selbst erarbeitet. Aus Sicht 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. Nur dann, 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. Im ZRM-Training werden darum vom Coach, von der Psychotherapeutin, von der Leitung und der Gruppe lediglich Angebote gemacht, die ausprobiert werden können; die letzte Entscheidung darüber, was zum persönlichen Embodiment gehören soll, obliegt ganz alleine der Person, um deren Embodiment es gerade geht.

5.4.1

Der Aufbau des Embodiments im ZRM-Training

Der Aufbau des individuellen Embodiments erfolgt im ZRM-Training in mehreren Schritten, begleitet von Impulsreferaten mit einfachen Zeichnungen auf einem Flipchart. Das Vorgehen wird anhand eines Gruppensettings beschrieben und dort, wo es nötig wird, um kleine Änderungen ergänzt, welche die Arbeit im Einzelsetting betreffen. Als Erstes werden die Klientinnen und Klienten mit der Theorie des Embodiment vertraut gemacht.

Hierzu wird ein Flipchart mit einem Strichmännchen und zwei Pfeilen, die für die Wechselwirkung zwischen körperlichen und psychischen Vorgängen stehen, gezeigt. Für Wechselwirkung Nummer eins, vom Psychischen zum Körperlichen, wird das Experiment von Weisfeld und Beresford (1982) erläutert, das in Kapitel 2.1 dargestellt ist. Abbildung 2.1, die Skala zur Erfassung des Grades, in dem der Körper, aufgerichtet ist, kann hierzu kopiert werden und während des Referates neben den Pfeil für Wechselwirkung Nummer eins plat-

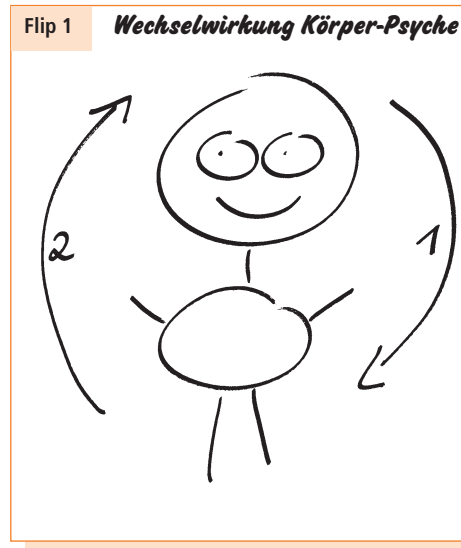


Abbildung 5.5: Flipchart: Die Wechselwirkung zwischen Körper und Psyche

ziert werden. Im Anschluss daran wird Wechselwirkung Nummer zwei erläutert, anhand des Experimentes zum «Facial Feedback» von Strack, Martin und Stepper (1988) aus Kapitel 2.2.1. Man kann die unterschiedlichen Positionen des Stifts im Kurs mit den Teilnehmenden direkt ausprobieren, um sie die körperlichen Auswirkungen der Aktivierung von unterschiedlichen Gesichtsmuskeln selbst erleben zu lassen. Im Anschluss an diese kleine Übungssequenz wird das Themenfeld zum Bereich «Body Feedback» erweitert. Hierzu wird das Experiment von Stepper (1992) aus Kapitel 2.2.2 über den Zusammenhang zwischen der Sitzhaltung und dem Erleben von Stolz ausführlich geschildert. Für die Vorbereitung auf die Körperarbeit ist es nach unserer Erfahrung für viele Klientinnen und Klienten hilfreich, wenn sie auch intellektuell nachvollziehen können, warum sie mit dem Körper aktiv werden sollen. In der Kultur der westlichen Welt ist es leider nach wie vor so, dass viele Personen die Körperarbeit im Bereich der ihnen peinlichen Esoterik ansiedeln und erst überzeugt werden müssen, warum sie sich auf dieses unbekannte Terrain vorwagen sollten. Die Einführung mit einem sachlichen, wissenschaftlich untermauerten Referat hilft hierbei ganz enorm.

Im Anschluss an das Referat über den Stolz erfolgt ein kleines Live-Experiment. Man bittet die Klienten zunächst, sich aufrecht hinzusetzen und den Blick geradeaus zu richten. Während diese Körperhaltung beibehalten wird, sollen die Klienten versuchen, sich unglücklich und deprimiert zu fühlen. Da diese Gefühlslage durch das Body-Feedback, 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 Body-Feedbacks deutlich. Wenn man die Klienten bittet, sich gekrümmt hinzusetzen und den Blick zu senken, fällt es schwer, sich selbstbewusst, stolz und optimistisch zu fühlen. Anhand dieses Selbstexperiments wird die

Wechselwirkung zwischen Körper und Psyche unmittelbar erlebbar. Als Konsequenz für das eigene Selbstmanagement ergibt sich aus dieser *ersten Einführung* in das Thema «Embodiment», dass für das eigene ZRM-Haltungsziel auch das entsprechende Embodiment zur Verfügung stehen muss, damit das gesamte biopsychische System das erwünschte neuronale Netz aktiviert.

In einem *zweiten Schritt* wird erklärt, dass die Embodiment-Arbeit im ZRM-Training zunächst eine Makroversion erarbeitet, aus der dann ein Micro-Movement abgeleitet wird. Der Ablauf wird auf einem Flipchart visualisiert.

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, 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, für die Makroversion auch auffällige und ungewöhnliche Bewegungs- oder Haltungsformen auszuprobieren.

Flip 2

Ablauf Embodiment

- ***Makroversion***
(intim, Privatgymnastik)
- ***Micro-Movement***
(öffentlich, situationsbezogen)

Abbildung 5.6: Flipchart: Ablauf Embodiment

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 Body-Feedback in eine erwünschte Stimmungslage hineinarbeiten.

Aus dieser Makroversion können dann kleine *Micro-Movements* abgeleitet werden, die speziell für das zielrealisierende Handeln in der Öffentlichkeit entwickelt werden. Ziel der *Micro-Movements* ist es, das neue, erwünschte neuronale Netz zu aktivieren, ohne dass der Einsatz dieser Bewegungen von anderen Menschen beobachtet werden kann. Es ist unmittelbar einleuchtend, dass ein *Micro-Movement* darum genau an die Situation angepasst sein muss, in der eine Person ihr Embodiment abrufen will. Eine Führungskraft, die ihr Embodiment sitzend in einer Teamsitzung ak-

tivieren will, muss sich ein anderes *Micro-Movement* überlegen als ein Golfspieler im Wettkampf oder als eine Lehrerin, die vor der Klasse steht. Pro Person können auch ohne weiteres für verschiedene Situationstypen unterschiedliche *Micro-Movements* entwickelt werden. Sobald dieses zweistufige Vorgehen für alle Teilnehmenden klar ist, kann mit dem Aufbau der Makroversion begonnen werden.

Die Abfolge der Übungssequenzen, in denen das Makro-Embodiment aufgebaut wird, ist auf einem Flipchart dargestellt, wird am Beispiel des Haltungsziels einer Person aus dem Kreis der Teilnehmenden erläutert und als Handout abgegeben. Für diese Übung empfiehlt sich eine Kleingruppe, bestehend aus 4 bis 6 Personen.

Zu Beginn der Übung schreiben alle Gruppenmitglieder ihre Haltungsziele in großer Schrift auf ein Flipchartpapier, jede Person hat da-

Flip 3

Vorgehen Embodiment-Aufbau für die Makroversion

Kognitiver Einstieg: 5 Minuten

- ***Rollen verteilen: Nr. 1 ist «dran», Nr. 2 Zeitwache und Protokoll, jeder sollte im Lauf der Übung mal Nr. 1 und mal Nr. 2 gewesen sein.***
- ***Nr. 1: Flip mit Haltungsziel aufhängen/ Bild aufhängen.***
- ***Gemeinsam: Zahl der Elemente festlegen, Reihenfolge festlegen.***

Körperlicher Ideenkorb: 10 Minuten

- ***Alle aufrichten.***
- ***Alle in Bewegung.***
- ***Ideenkorb: Nr. 1 bestimmt, was Nr. 2 ins Protokoll aufnimmt.***
- ***Nr. 1 darf den LEAD übernehmen, wenn «warm» geworden.***
- ***Nr. 2 weist auf das Ende des Zeitbudgets hin.***

Abbildung 5.7: Flipchart: Vorgehen Embodiment für die Makroversion

nach ihr eigenes Flip. Die Kleingruppe einigt sich darauf, zu wessen Haltungsziel sie das Embodiment erarbeiten will (Nr. 1), und legt fest, wer die Protokollführung und die Zeitwa- che übernimmt (Nr. 2). Um lange Diskussio- nen zu vermeiden, kann die Kursleitung die Reihenfolge auch im Losverfahren festlegen. Zu Beginn der Embodiment-Arbeit wird das Haltungsziel-Flip der Person, die für diese Runde die Nr. 1 ist, zusammen mit dem Bild, anhand dessen das Haltungsziel entwickelt wurde, an eine Pinwand geheftet. Dann wird rein kognitiv-intellektuell gemeinsam über- legt, aus wie vielen Elementen das Embodi- ment voraussichtlich bestehen wird. Hierzu untersucht man das Haltungsziel. Die Eigen- tümerin des Bildes «Mein Vulkan sprüht rote Funken» vermutete zum Beispiel, dass die Vul- kan-Bewegung eine eruptive Bewegung von unten nach oben sei, während sie sich das Fun- kensprühen als weiträumigen Tanz durch den

Raum mit starken Bewegungen der Arme und der Finger vorstellte; ihr Haltungsziel bestand also aus zwei Embodiment-Elementen. Bei «Ich wende mich der Sonne zu» wurde hinge- gen vermutet, dass das Bild aus einem Element bestünde, nämlich aus einer Bewegung des Kopfes. Falls bei dieser Elementen-Analyse herauskommt, dass ein Embodiment vermut- lich aus mehreren Elementen besteht, dann wird auch noch schriftlich die Reihenfolge festgehalten, in der die Gruppe Ideen zu den einzelnen Elementen generieren soll. Die letzt- gültige Entscheidung darüber, zu wie viel Ele- menten die Gruppe in welcher Reihenfolge Ideen hervorbringen soll, bleibt der Nr. 1 überlassen.

Solch eine intellektuelle Vorbereitung ist immer dann hilfreich, wenn man es mit Klien- ten zu tun hat, deren Körperausdruck ge- hemmt ist und für die die Arbeit mit der Kör- perhaltung befremdlich oder sogar peinlich

Flip 4

Ich gehe meinen Weg, bin frei und grüße die Welt

3

2

1

Abbildung 5.8: Flipchart: Beispiel eines Haltungszieles, bei dem Elemente und deren Reihenfolge eingetragen wurden

wirken könnte – also für die meisten Personen aus unserem Kulturkreis. Ob dann später, wenn die Nr. 1 sich in der Bewegung «erwärmt» und spontanes Embodiment generiert, tatsächlich genau das herauskommt, was in der intellektuellen Analyse vermutet wurde, ist sekundär. Es geht hierbei nicht um *richtig* oder *falsch*, sondern lediglich darum, Klienten, die wenig Erfahrung in der Arbeit mit dem Körper haben, den Einstieg über ein vertrautes Medium, ihren Verstand, zu erleichtern. Nach Beendigung dieser Phase ist das Flipchart von Nr. 1 markiert, wie auf dem Beispiel in der Abbildung dargestellt. Oftmals ergibt sich aus der Arbeit mit dem Embodiment auch noch einmal eine Neuformulierung des Haltungsziels, da erst durch die Arbeit an der «Ver-Körperung» dieses Zieles die körperadäquate Reihenfolge von Gefühlslagen offenbar wird.

Im Einzelsetting werden im Anschluss an die Elementen-Analyse mit Hilfe der psychodramatischen Doppel-Technik die einzelnen Elemente körperlich umgesetzt. Die *Doppel-Technik* besteht darin, dass die Psychotherapeutin die Bewegungen des Klienten wie eine Doppelgängerin mitmacht; hierdurch entstehen Synchronie-Effekte (Tschacher & Storch, 2010). Hilfreich ist es auch, wenn die Therapeutin kleine und kleinste Veränderungen im Körperausdruck des Klienten sofort aufgreift, verbal und körperlich verdeutlicht und dazu auffordert, diese zu verstärken. In der Arbeit mit Gruppen kommt in dieser Phase der so genannte «Ideenkorb» zum Einsatz, eine Brainstormingstechnik, bei welcher der Klient von der Gruppe Vorschläge bekommt, aus denen er selbst aussuchen darf (Hellmann, 2007). Gruppen von 4 bis 6 Personen sind hierfür optimal.

Für die Gruppenarbeit ist es wichtig, dass sich zunächst alle Gruppenmitglieder aufrichten, wie es für sie angenehm ist, um ihr eigenes Alltags-Embodiment zu verlassen. Wenn genug Zeit besteht, kann man mit der Gruppe auch bereits von Beginn des Seminars an alle 1 bis 2 Stunden das Basis-Embodiment üben,

das Benita Cantieni in Kapitel 4 dargestellt hat. In Gruppen, bei denen diese Kenntnis nicht vorausgesetzt werden kann, genügt die Anweisung «angenehm aufrichten», um sie in eine halbwegs brauchbare körperliche Ausgangsposition zu bringen.

Im Anschluss daran setzen sich alle Teilnehmenden in Bewegung. Dieser Punkt ist sehr wichtig und muss von der Kursleitung gut beobachtet werden! Denn nichts verhindert die Entwicklung eines Embodiments wirksamer als eine Gruppe von Teilnehmenden, die vor einem Flipchart stehen und darüber nachdenken, wie man jetzt wohl sprühende Funken verkörpern könnte. Ein Embodiment entsteht immer nur aus der Körperarbeit und nicht durch das Benutzen des Verstandes! Darum setzen sich alle in Bewegung, auch wenn das Haltungsziel der Nr. 1 heißt: «Ich stehe fest verwurzelt wie eine Eiche», und man vermuten kann, dass dieses Embodiment im Stehen stattfindet. In einem solchen Fall geht man dann aus der Bewegung in den «verwurzelten Eichenstand» über. Aus der Bewegung heraus versuchen die Gruppenmitglieder, inklusive die Nr. 1, die einzelnen Elemente des Haltungsziels körperlich umzusetzen.

Um beim Beispiel des Vulkans 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 Nr. 1, die den Ideenkorb bekommt, probiert alle Varianten aus und wählt sich diejenigen Bewegungs- oder Haltungsformen aus, die ihr gut gefallen und die sich gut anfühlen. Wichtig hierbei ist, dass die Gruppenleitung «wie ein Schießhund» darauf achtgibt, dass nicht irgendein Besserwisser der Nr. 1 erzählt, wie das Embodiment eines Vulkans doch auszusehen habe. In diesen Fällen wird von der Kursleitung ganz strikt interveniert und darauf hingewiesen, dass der Vulkan der Nr. 1 gehört und dass sie ganz allein und am allerbesten weiß, wie ihr Vulkan sich für sie am besten anfühlt. Wenn

man physiotherapeutisch geschulte Menschen in der Gruppe hat, kann es auch vorkommen, dass solch ein Gruppenmitglied in bester Absicht sagt: «Du darfst die Knie nicht so durchdrücken, schau mal, so geht das mit der Lendenwirbelsäule»: Auch hier interveniert die Kursleitung – freundlich, aber streng. Bei der Verkörperung eines Haltungsziels geht es nicht um die physiotherapeutisch korrekte Haltung, sondern um einen ersten, liebevollen und möglicherweise aus physiotherapeutischer Sicht «falschen» körperlichen Ausdruck einer inneren Haltung. Auch der Teilnehmer, der frisch aus einem Sammy Molcho-Kurs kommt und die Nr. 1, die sich bei dem Element «... und spüre meinen Frieden» dafür entscheidet, die Arme vor der Brust zu verschränken und tief auszuatmen, entsetzt darauf hinweist, dass das Verschränken der Arme verschlossen wirke und deshalb ein absolutes «No-go» sei, wird von der Kursleitung in seinem missionarischen Eifer charmant, aber bestimmt gezügelt. Ein Mitglied der Gruppe protokolliert auf Anweisung von Nr. 1 deren 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. Das Embodiment von «Sanfte Wellen umschmeicheln mein Sein und wiegen mich im Blau» kann unter Umständen durch die Imagination eines Sandstrands und warmen Wassers, das bis zu den Knien reicht, gut unterstützt werden.

Als Folge der ZRM-Makro-Embodiment-Übung entsteht eine Sequenz von Bewegungen und/oder Gesten, die an eine Yogaübung oder eine Tai-Chi-Figur erinnert. Der Körper muss sich für die Umsetzung der Zielvorstellung erst erwärmen, darum beginnen die Embodiment-Übungen bei vielen Menschen, die im Körperausdruck nicht so erfahren sind, mit relativ kleinen Gesten. Die Aufgabe des Coaches oder der Kleingruppe ist es, dafür zu sorgen, dass

die Gesten in eine deutlicher ausgeformte Version vergrößert und im Ausdruck maximiert werden. Aus einem kleinen «... die Füße weiter auseinander nehmen» bei einem Baum-Embodiment wird dann bei der Maximierung ein richtig breiter Stand. Oftmals sind auch Körperbewegungen zu beobachten, die der Nr. 1 selber gar nicht bewusst sind. Auch hier ist die Aufgabe des Coaches und der Gruppe, genau zu beobachten und sofort Feedback zu geben, so dass diese Veränderungen aufgegriffen werden können.

Im Anschluss an die Körperarbeit werden die einzelnen Embodiment-Elemente aus dem Protokoll schriftlich in ein individuelles Arbeitsblatt übertragen und dann noch mit Farbstift in eine Figur eingezeichnet. Die Arbeitsblätter hierzu können kostenlos von der Internet-Seite www.zrm.ch heruntergeladen werden. Das Micro-Movement wird später aus der 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. Hier sitzt sie, 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 funkensprühende Fauchen des Vulkans durch bewusstes kehliges Ausatmen zu verkörpern (natürlich nur angedeutet, so dass niemand außer ihr diese Veränderung bemerkt).

Wenn die Teilnehmenden ein individuelles Embodiment für ihren Ressourcenpool entwickelt haben, müssen sie die Makroversion und den Einsatz des Micro-Movements natürlich auch trainieren, damit das entsprechende neuronale Netz im Gehirn immer 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 in realen Situationen, sobald sie sich einiger-

maßen sicher und wohl damit fühlen. Für das erste Mal sucht man sich eine mittelschwierige Situation aus, so dass man zwar herausgefordert wird, aber eine reale Erfolgswahrscheinlichkeit hat. Und dann kann man mit steigendem Schwierigkeitsgrad üben – so lange, bis

die Aktivierung des wohladaptiven neuronalen Netzes «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.