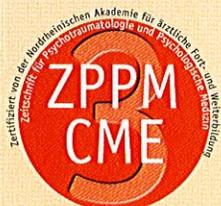
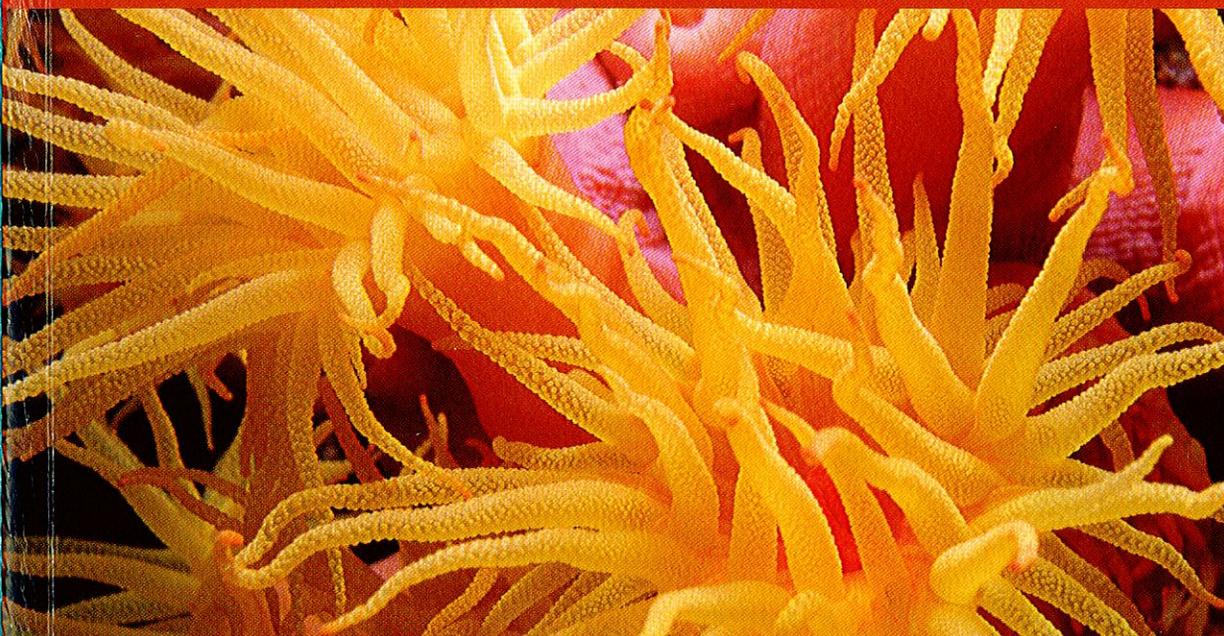


| Jg.5 | 2007 | Heft 2

ZPPM

**Zeitschrift für Psychotraumatologie
Psychotherapiewissenschaft
Psychologische Medizin**

ZPPM | Jg. 5 | 2007 | Heft 2



Themenschwerpunkt

**Unterwegs zur
Psychotherapiewissenschaft
als eigenständige Disziplin
Teil 1: Beiträge zur Psychodynamik**

herausgegeben von
Gottfried Fischer



www.asanger.de

REZENSIONEN

Maja Storch, Benita Cantieni, Gerald Hüther & Wolfgang Tschacher (2006). *Embodiment. Die Wechselwirkung von Körper und Psyche verstehen und nutzen*. Bern: Hans Huber. ISBN-10: 3-456-84323-2, ISBN-13: 978-3-456-84323-0. 164 Seiten, 26,95 €.

Im Vorwort bezeichnen die vier Autoren ihr Buchprojekt als Wagnis: Vereint habe sie die Empörung und der Zorn, hinzu seien aber gekommen die Freude am Aufbruch, die Neugier auf Entdeckungen, der Wunsch nach einem umfassenderen Verständnis. Gegenstand von Embodiment ist die These der neueren Kognitionswissenschaft, nach der Intelligenz einen Körper benötigt. Allgemeiner formuliert, geht es um die bislang vermutlich unterschätzte Wechselwirkung zwischen Psyche und Körper. Als Grund für ihre „energiegeladene, Gefühlsmischung“ geben die Vertreter aus Kognitionswissenschaften, Psychologie, Neurobiologie und Körperarbeit die Tatsache an, dass „der Körper im öffentlichen Bewusstsein nicht den Stellenwert hat, der ihm zukommt.“

Dem Körper in seinen Wechselwirkungen mit Geist und Gehirn nicht nur mehr Aufmerksamkeit zu geben, sondern diese Zusammenhänge auch in ihrer Faszination darzustellen, ist den Autoren – wie ich meine – sehr gut gelungen. Wurde der Mensch lange Zeit als Reiz-Reaktions-Maschine behandelt, das Denken nach der „kognitiven Wende“ in der wissenschaftlichen Psychologie wieder salonfähig, durfte der wissenschaftlich geprüfte Mensch nach der „affektiven Revolution“ sogar Gefühle haben. Den Durchbruch aber brachte eigentlich erst die Hirnforschung: Der Körper gewinnt über sie eine gleichberechtigte Position als Mitgestalter von psychischen Prozessen: Psychische Zustände drücken sich im Körper aus („nonverbal“), Gleiches gilt aber auch in umgekehrter Richtung: Körperzustände beeinflussen psychische Zustände – um diese Gleichberechtigung geht es den Autoren,

deshalb „der Zorn und die Empörung;“ dass „der Mensch als Gegenstand der akademisch-wissenschaftlichen Psychologie in der heutigen Zeit keinen Körper“ hat.

Wie wenig „körperlose“ Denk-, Handlungs- und Therapieansätze länger haltbar sind, zeigt wissenschaftlich fundiert die Psychologin Maja Storch mit zum Teil sehr originellen Untersuchungsbefunden aus der Sozialpsychologie. Manches lässt einen schmunzeln, anderes erschrecken, wie sehr beispielsweise Körperhaltungen (gebückt oder aufrecht) Auswirkungen auf Urteile, Einstellungen, Emotionalität, Frustrationstoleranz u.a. haben können.

Der Kognitionswissenschaftler Wolfgang Tschacher erklärt warum die Embodiment-Perspektive erst jetzt in Psychologie und Psychotherapie Einzug hält, warum die Forschungen zur künstlichen Intelligenz scheitern mussten, warum „echte Intelligenz Embodiment erfordert.“ Bemerkenswert seine Aussage, „jede Fachperson, die Menschen berät, therapiert oder erforscht, ohne den Körper mit einzubeziehen, sollte eine Erklärung für dieses Manko abgeben müssen“ (S. 8).

Der renommierte Hirnforscher Gerald Hüther fragt sich, ob man die Arbeitsweise unseres Gehirns jemals wird verstehen können, wenn man es weiterhin losgelöst vom Körper betrachtet. In seiner unnachahmlich bildhaften Didaktik expliziert er neurobiologische Vorgänge musterbildender Prozesse und zeigt eindrucksvoll, welche zentralen Stellenwert die biologischen Verknüpfungen von Verstand, Gefühl und Körper für das menschliche Denken und Handeln haben – weshalb z.B. die allerersten komplexen Verschaltungsmuster, die im Gehirn entstehen, quasi „innere Bilder“ von Vorgängen sind, die im Körper ablaufen und sich auf der Basis von Nutzung verfestigen: „Durch ihre gemeinsame Geschichte sind Körper und Gehirn daher auf ähnlich untrennbare Weise miteinander verbunden, wie alles Lebendige, was sich

REZENSIONEN

miteinander entwickelt ... wenn sich eines von beiden verändert, muß das andere auf diese Veränderung reagieren“ (S. 87).

Bildhaft anschaulich geht er auch auf den Verlust der Verbindung zum eigenen Körper aus neurobiologischer Sicht ein und zeigt wie das Gehirn „als Baustelle“ und Struktur im Sinne eines lebendigen, sich selbst lebenslang verändernden Prozesses nach Herausforderung, Belastungen, auch Stress-Erfahrungen sucht: Änderungen sind lebenslang möglich und nötig, vor allem, wenn das Haus, in dem ein ahnungsloses Ich wohnt, windschief geworden ist.

Das Buch sollte „keine Kopfgeburt“ werden, weshalb sich Benita Cantieni als Vertreterin der Körperarbeit mit der „entspannt aufgespannten Grundhaltung“ von uns Wirbeltieren beschäftigt und beschreibt, wie schnell im Verlaufe der Sozialisation die aufrechte Haltung, der Bezug zu unserem Körper verloren geht und das eigene Haus in Schiefelage geraten kann. Exemplarisch werden sechs schiefe „Körperhäuser“, sechs schiefe Embodiments, anhand thermographischer Aufnahmen sichtbar gemacht: Von der „Gefühlshölle“ bis zum „wartenden Himmel“ wird auch dem Laien verständlich, wie Vorstellungsbilder Körperfunktionen, Blutfluß und Wärmeverteilung beeinflussen. Wie aber auch umgekehrt eine veränderte Körperwahrnehmung die psychische Befindlichkeit beeinflusst.

Und damit das Buch nicht nur keine Kopfgeburt ist, sondern auch zur Veränderung der eigenen Körperwahrnehmung dauerhaft anregt, sind sehr konkret einfach und klar Übungen dargestellt, um ein gesundes Embodiment selbst erzeugen zu können.

Bereichernd abgerundet wird das studienwerte Buch mit großer Relevanz für den therapeutischen und besonders psychotraumatologischen Bereich durch ein ausführ-

liches und gut verständliches allgemeines und anatomisches Glossar. Und vielleicht zeigt sich gerade in der Gestaltung und Kombination der unterschiedlichen Fachbereiche mit diesem Buch in eindrucksvoller Weise das, was die Autoren in den „Nachbemerkungen“ schreiben: Der ausschlaggebende Punkt zum Plan für ein solches Buch sei nicht bloß das Denken, entscheidend sei auch das Gefühl gewesen und ein organisches Wachstum als Gruppe: „Von daher ist dieses Buch eigentlich auf der Basis von lebendigem Embodiment entstanden. Vier Menschen haben sich über die Jahre kennen gelernt und miteinander dieses Thema entwickelt“ (S. 127).

Das Wagnis des wissenschaftlich fundierten Buchprojektes ist gelungen: Das anschaulich illustrierte Buch ist wissenschaftlich fundiert und spannend geschrieben. Es zeigt überfällige neue Wege auf, hat hohe Relevanz für die klinische Praxis, kann aber auch dem interessierten Laien zu neuer oder wiedergewonnener „Verkörperung“ dienen. Man kann auf weitere Zusammenarbeit gespannt sein.

Dipl.-Psych. Gerhard Wolfrum
Psychologischer Psychotherapeut,
Psychoanalytiker
St. Wolfgangplatz 9c
81669 München
E-Mail: gerhard.wolfrum@gmx.net