

---

# Embodiment und seine Bedeutung für das Coaching

Maja Storch und Julia Weber

## Inhalt

1	Einleitung .....	1
2	Fallbeispiel .....	2
3	Wissenschaftlicher Hintergrund von Embodiment .....	3
4	Embodiment in der Coachingpraxis .....	8
5	Offene Fragen .....	10
	Literatur .....	10

---

### Zusammenfassung

Embodiment bedeutet wörtlich übersetzt Verkörperung. Im wissenschaftlichen Sprachgebrauch bezeichnet dieser Begriff den Einbezug des Körpers in wissenschaftliches Denken. Eine zentrale Annahme der Embodiment-Ansätze ist die Wechselwirkung (Bidirektionalität) von körperlichem und psychischem Geschehen. Jede Kognition, jede Emotion und jeder Affekt hat eine sensomotorische Komponente. Dieser Beitrag stellt theoretische Grundannahmen vor und diskutiert die Konsequenzen für die Coachingpraxis.

---

### Schlüsselwörter

Embodiment • Charisma • Selbstmanagement • Zürcher Ressourcen Modell

---

M. Storch (✉) • J. Weber

Spin-off der Universität Zürich, Institut für Selbstmanagement und Motivation Zürich ISMZ, Zürich, Schweiz

E-Mail: [maja.storch@ismz.ch](mailto:maja.storch@ismz.ch); [julia.weber@ismz.ch](mailto:julia.weber@ismz.ch)

© Springer-Verlag Berlin Heidelberg 2015

S. Greif et al. (Hrsg.), *Handbuch Schlüsselkonzepte im Coaching*, Springer Reference Psychologie, DOI 10.1007/978-3-662-45119-9\_10-1

## 1 Einleitung

*Embodiment* bedeutet wörtlich übersetzt Verkörperung. Im wissenschaftlichen Sprachgebrauch bezeichnet dieser Begriff den Einbezug des Körpers in wissenschaftliches Denken. Eine zentrale Annahme der Embodiment-Ansätze ist die Wechselwirkung (Bidirektionalität) von körperlichem und psychischem Geschehen (Liepelt et al. 2012). Nach Barsalou (2009, 2015) hat jede Kognition, jede Emotion und jeder Affekt eine sensomotorische Komponente. In einem Übersichtsartikel über den Stellenwert des Embodiment-Ansatzes in der aktuellen sozialpsychologischen Forschung beschreiben Meier et al. (2012) diesen Ansatz mit dem knappen Satz: „[...] all comprehension involves bodily simulation“ (Meier et al. 2012, S. 4). Jede Einsicht, jedes Verstehen setzt voraus, dass der Inhalt dessen, was verstanden werden soll, körperlich simuliert wurde. Diese Aussage ist äußerst folgenreich, denn sie zieht nach sich, dass dem Körper eine wichtige Rolle bei der Verarbeitung von Informationen zugebilligt wird. Sogar ein so abstraktes Konzept wie der mathematische Begriff der Unendlichkeit hat einen sensomotorischen Anteil, wie Lakoff und Nuñez (2000) zeigten. Embodiment-Ansätze betrachten den Menschen als Einheit von Leib und Geist. Körperliches und Psychisches wirken permanent aufeinander ein und sind untrennbar miteinander verbunden. Unsere Handlungen, unser Urteilsvermögen, die Art und Weise, wie und was wir entscheiden, die Stimmungslage und die Gefühlsbewertung von Situationen – all dies ist aufs engste an unsere sinnlich-motorischen Eindrücke gekoppelt.

Wenn man diesen Gedanken konsequent weiterdenkt, ergeben sich weitreichende Auswirkungen auf die psychologische Praxis. Alle Ansätze von Coaching, die sich darauf beschränken, sich mit dem Klienten zusammzusetzen und zu sprechen, vernachlässigen eine wesentliche Komponente psychischer Ganzheit und sind daher, was ihre Wirksamkeit anbetrifft, von vornherein und ohne Not eingeschränkt und unvollständig.

---

## 2 Fallbeispiel

Ein Pfarrer meldet sich für ein Coaching an. Es gehe ihm um seine Ausstrahlung, erklärt er in der ersten Sitzung. Er habe sich von einigen Mitgliedern des Pfarrgemeinderates, denen er eine gute Einschätzung zutraue und auch genug freien Geist, um dem Herrn Pfarrer auch etwas Kritisches zurückzumelden, ein Feedback über seine Arbeit geben lassen. Dabei kam heraus, dass er zwar eine gute Arbeit leiste, was Kreativität und Ideen für die Seelsorgeeinheit betrifft, dass sich die verschiedenen ehrenamtlichen Gruppierungen von ihm gut unterstützt fühlen und dass zwischen ihnen ein vertrauensvolles und weitgehend offenes Gesprächsklima herrscht.

Wo er noch Optimierungsbedarf habe, das scheinen seine Predigten zu sein. Es liegt nicht an den Inhalten, die er dort anspreche, die seien durchwegs interessant und aktuell, so der Tenor. Es liegt an seiner Ausstrahlung. Irgendwie gelinge es ihm nicht, den Kirchenraum mit Energie zu füllen. Er wüsste nicht, wie er das besser ausdrücken soll, ohne sich allzu esoterisch und schamanisch anzuhören. Aber so ein

Zelebrant in der Messe, der müsse ja ein gewisses Charisma verströmen, er stelle ja sozusagen den Draht nach oben dar. Und wenn er sich selbstkritisch betrachte, dann müsse er zugeben, dass ihm die Predigten schon immer der eher unangenehme Teil seines Aufgabenbereichs waren. Er interessiere sich für Gott mehr aus der Kontemplation heraus, er spreche lieber mit zwei Personen und fühle sich wohler mit kleinen Gruppen. In der Psychologie würde man ihn wohl als introvertiert bezeichnen. Nun gehöre aber das Predigen nun mal zum Berufsbild des Pfarrers dazu und dafür möchte er sich jetzt gerne coachen lassen.

Das Ansinnen des Pfarrers ist typisch für eine Vorgehensweise im Coaching, die Embodimentarbeit erforderlich macht. Die Ausstrahlungsthematik wird von Führungskräften ebenfalls angesprochen. Auch Politiker haben hier oft Coachingbedarf. Sämtliche Berufe, die es erforderlich machen, dass man sich auf einer Bühne gut fühlt und einen Raum voll Menschen packen und begeistern kann, sind von dieser Fähigkeit tangiert.

Schauen wir uns zunächst den wissenschaftlichen Hintergrund der Embodiment-Ansätze an und verfolgen danach das konkrete Vorgehen im Coaching mit dem Pfarrer, der besser predigen möchte.

---

### 3 Wissenschaftlicher Hintergrund von Embodiment

Wie Price et al. (2012) in einem rezenten Übersichtsartikel darstellen, zeigen Studien zum Embodiment, dass die experimentelle Manipulation von Körpervariablen wie Gesichtsausdruck, Handbewegungen, Körperhaltungen und Körperbewegungen Einfluss haben auf

- Affekte und Emotionen,
- motivationale Prozesse,
- Gehirnaktivität,
- den Startle-Reflex,
- neuroendokrine Vorgänge und
- Einstellungen und Bewertungen.

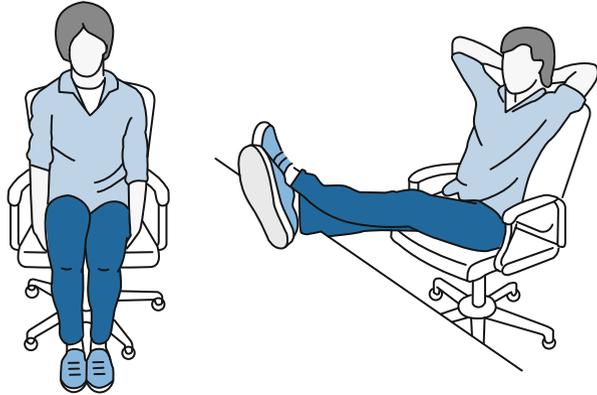
Bei Slepian et al. (Im Druck) wird gelistet, dass der Geruch von Fischöl (Lee und Schwarz 2012) englischsprachige Personen misstrauisch macht (*this smells fishy* bedeutet so viel wie *hier stimmt etwas nicht, das kommt mir verdächtig vor*), das Anziehen eines Laborkittels (Adam und Galinsky 2012) die Aufmerksamkeit erhöht und das Drücken eines harten Balles (Slepian et al. 2012), bei US-Bürgern dazu führt, dass man Gesichter eher als Republikaner denn als Demokraten einschätzt. Im selben Artikel berichten die Autoren, dass das Anlegen von formeller Kleidung (wie zu einem Bewerbungsgespräch) zu einem abstrakten kognitiven Informationsverarbeitungsstil führt. Lobel (2015) erläutert in ihrem sehr lesenswerten populärwissenschaftlichen Buch eine Fülle von Experimenten, die in ihrer Gesamtheit eine überwältigende Fülle an Erkenntnissen liefern, welche den Embodimentansatz eindeutig unterstützen.

Die Körperarbeit im Coaching kann unter zwei Aspekten betrachtet werden – einem gedächtnistheoretischen und einem selbstregulatorischen Aspekt. Aus gedächtnistheoretischer Sicht ist die Körperarbeit eine Methode, durch eine breite Informationsspur ein wohladaptives neuronales Netz möglichst nachhaltig zu bahnen, um es leichter aktivierbar zu machen. „Die Stärke einer Gedächtnisspur kann als Funktion der Menge der miteinander gekoppelten Informationen aufgefasst werden. Je mehr Informationen miteinander gekoppelt werden, desto höher ist die Gedächtnisstärke“ (Jäncke 2013, S. 704). Der Gedächtnispsychologe Engelkamp (1997, 1998) hat sich in seiner multimodalen Gedächtnistheorie mit dem sogenannten *Tu-Effekt* befasst. Der Tu-Effekt bezieht sich auf empirisch gut abgesicherte Ergebnisse zum Erinnern eigener Handlungen. „Hierzu wurden den Versuchspersonen Listen von einfachen, unverbundenen Handlungsphrasen – wie <die Haare kämmen>, <das Marmeladenglas aufdrehen>, <den Draht krumm biegen>, <den Schirm schließen> etc. – vorgelesen und sie wurden gebeten, sich diese zu merken. Im Mittelpunkt stand dabei folgender Vergleich: Eine Gruppe von Versuchspersonen hörte sich diese Sätze nur an, und eine andere Gruppe führte die beschriebenen Handlungen aus. Diese zweite Gruppe erinnerte sehr viel mehr Phrasen als die erste Gruppe“ (Engelkamp 1997, S. 11). Engelkamp erklärt diesen Unterschied mit dem Umstand, dass im Falle der Handlungsausführung eine zusätzliche Enkodierung der Information stattfindet. Diese Enkodierung betrifft die sensorisch-motorische Ebene.

Unterstützung erfährt dieser gedächtnispsychologische Ansatz aus der Forschung zum Thema *autonomous agents* (Pfeifer 1995; Pfeifer und Bongard 2007). Mit diesem Begriff werden Roboter bezeichnet, die in der Lage sind, selbstständig zu handeln. Die Konstrukteur/innen von *autonomous agents* basteln zum Beispiel kleine Roboter, die Fußball spielen können oder die lernen, selbstständig Müll einzusammeln. Beim Versuch, Maschinen entsprechend zu programmieren, hat sich herausgestellt, dass die Lernprogramme ohne sensomotorisches Feedback nicht erfolgreich sind. So kam es, dass ausgerechnet die Welt der Informatik und der Maschinen einen Ansatz unterstützt, der das menschliche Gedächtnis mit den Bewegungen des menschlichen Körpers in Zusammenhang setzt. Dieser Forschungsansatz gehört zum Themenbereich der *Embodied Cognitive Science*. Ein ausführlicher Überblick findet sich bei Tschacher und Scheier 2001, sowie bei Tschacher 2010. Gedächtnis wird in dieser Tradition aufgefasst als „ein aktiver, kreativer Akt des gesamten Organismus, der auf sensomotorisch-affektiven Koordinationsprozessen [...] beruht“ (Leuzinger-Bohleber 2001, S. 81). Information, die nachhaltig im Gedächtnis gespeichert ist, hat immer auch eine körperliche Komponente. Erst das Embodiment, die Verkörperung einer Information, ermöglicht zuverlässiges Erinnern. „Erinnern ist abhängig von [...] einem ganzheitlichen, <embodied>, sensomotorisch-affektiven und kognitiven Geschehen in und zwischen Personen“ (Leuzinger-Bohleber 2001, S. 83) (Abb. 1).

Der zweite Aspekt, unter dem Körperarbeit im Coaching einen wichtigen Stellenwert einnehmen sollte, besteht darin, dass sensomotorische Stimuli Einfluss haben können auf Stimmungen, Einstellungen und Informationsverarbeitungsprozesse (Übersicht bei Slepian 2015). Im Rahmen der Forschungen zu diesem Themenbereich induziert man zum Beispiel experimentell veränderte Körperhaltungen

**Abb. 1** Die zwei  
Haltungsbedingungen im  
Experiment vom Park  
et al. (2013)



bei den Versuchspersonen und prüft anschließend, ob Menschen ihre Umwelt bzw. sich selbst in unterschiedlicher Haltung unterschiedlich wahrnehmen. Unter dem Vorwand, die Ergonomie von Arbeitsmöbeln zu testen, brachte Stepper (1992) ihre Versuchspersonen durch verschiedene Möbelarrangements zum Beispiel in eine gekrümmte und in eine aufrechte Position. Ergebnis ihrer Untersuchung war, dass die Personen, die ein Lob in aufrechter Haltung empfangen, mehr Stolz auf ihre Leistung empfanden als Personen, die ein Lob in gekrümmter Haltung empfangen. Aus den Arbeiten des Emotionsforschers Ekman (1992) weiß man, dass Menschen, die man durch ein Versuchsarrangement zum Aktivieren der für das Lachen zuständigen Muskelgruppen im Gesicht bringt, nach einiger Zeit über eine Stimmungsaufhellung berichten. Bei Ekman heißt dieses Phänomen facial feedback. Man nimmt an, dass das Gehirn in einem Rückmeldeprozess die Veränderungen der Gesichtsmuskulatur wahrnimmt und im Nachhinein die dazu passenden Emotionen erzeugt. Wir haben diese Forschungen an anderer Stelle ausführlich dargestellt (Storch und Krause 2014; Storch et al. 2010).

In den letzten Jahren widmen sich zahlreiche Forscherinnen und Forscher mit einfallsreichen experimentellen Designs immer differenzierter dieser Thematik. Schneider et al. (2013) befassten sich mit der Wechselwirkung von Psyche und Körper. Sie konnten zeigen, dass Versuchspersonen, die eine Ambivalenz empfinden, dazu neigen, mehr Hin-und-her-Bewegungen auf einem Wii-Balance Board zu produzieren. Hierzu teilten sie die Versuchspersonen in zwei Gruppen. Die Versuchspersonen beider Gruppen wurden auf einem Wii-Balance Board positioniert, das für ihre neutrale Körperhaltung kalibriert wurde. Während sie auf dem Balance Board standen, bekamen beide Gruppen auf einem 150 cm entfernten Bildschirm einen Artikel zu lesen, in welchem ein Mindestlohn für jugendliche Arbeitnehmende gefordert wurde. Gruppe eins und Gruppe zwei lasen unterschiedliche Varianten dieser Thematik. Im einen Artikel wurde Pro und Contra dieser Thematik diskutiert (Ambivalenzinduktion), im anderen Artikel wurden nur die positiven Aspekte des Mindestlohns aufgeführt. Beide Artikel hatten die gleiche Textlänge. Gemessen wurde die Anzahl der Seitbewegungen, welche die Versuchspersonen ausführten. Die Gruppe, die den Artikel mit Pro und Contra gelesen hatte, zeigte signifikant

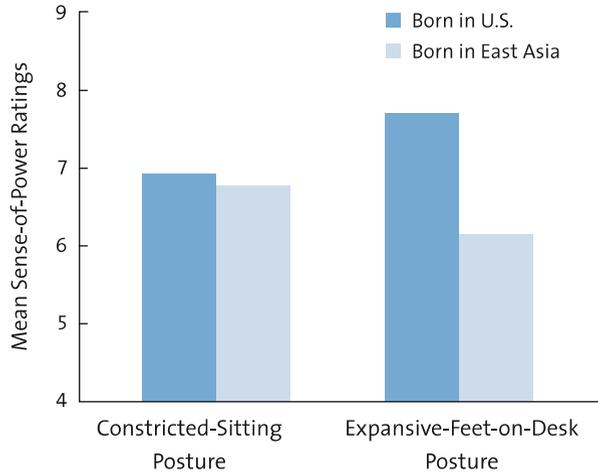
mehr Seitbewegungen während des Aufenthaltes auf dem Balance Board als die Gruppe mit dem eindeutigen Artikel.

Angesichts der dargestellten Forschungsergebnisse liegt es nahe, körperliche Rückmeldeprozesse zum Selbstmanagement einzusetzen. Wenn sich ein Kursteilnehmer zum Ziel gesetzt hat, sicher und selbstbewusst aufzutreten, gelingt ihm dies besser, wenn er sich eine Körperhaltung erarbeitet, die diese innere Haltung unterstützt. Einstellungen und Stimmungen über Veränderungen der Körperhaltung zu beeinflussen, hat den Vorteil, dass die Körperhaltung auch unter hohem Stress willkürlich beeinflussbar bleibt. Ob man aufrecht oder mit eingesunkenen Schultern dasitzt, kann man leicht selbst beobachten und auch im größten Prüfungsstress ist man noch in der Lage, die Schultern zurückzunehmen und die Atmung bewusst zu verändern. Während es vielen Menschen insbesondere in Drucksituationen schwerfällt, ihre Stimmungen und Gefühle direkt zu verändern, gelingt es jedem, die Körperhaltung so zu optimieren, dass sich über die entsprechenden Rückmeldeprozesse die dazu passende Stimmung erzeugen lässt. Die Körperarbeit stellt also in der Perspektive des Selbstmanagement eine wichtige Technik dar, um die eigenen Gefühle zu steuern. Die Fähigkeit zur Affektregulation ist nach Kuhl (2001) sowie Storch und Kuhl (2013) eine zentrale Kompetenz zur Erhaltung von psychischer Gesundheit (siehe auch den Beitrag von Kuhl in diesem Band).

Inzwischen konnte man zeigen, dass Körperhaltung nicht nur Stimmung und Einstellung beeinflusst; auch Informationsverarbeitungsprozesse lassen sich hierdurch ändern. Der Zusammenhang von Körperhaltung und Informationsverarbeitung wird argumentativ folgendermaßen belegt: Stimmungen, Affekte und Emotionen dienen als Bewertungsquelle und Informationsträger über die Zu- oder Abträglichkeit einer Situation (Überblick bei Gohm und Glöckner 2002; Schwarz 2003). Weil Stimmungen, Affekte und Emotionen die Einschätzung des Gehirns von aktuellen Situation wiedergeben und das Gehirn die Aufgabe hat, die optimalen Strategien für die jeweilige Situation bereitzustellen, werden je nach Stimmungslage unterschiedliche Informationsverarbeitungsprozesse aktiviert (Überblick bei Kuhl 2010).

Park et al. (2013) haben hierzu eine wichtige Grundlagenstudie geliefert. Ihre Arbeit betrifft die Frage, ob die Auswirkungen von Körperpositionen auf das psychische Erleben universell gleich sind oder ob man hier mit kulturellen Unterschieden rechnen muss. Diese Frage ist für den Einsatz von Embodiment-Techniken für das Selbstmanagement außerordentlich bedeutsam. In der Schulung von Selbstmanagement-Techniken werden oft bestimmte Körperhaltungen empfohlen als seien sie Kochrezepte mit Gelinggarantie. Einige der neueren Untersuchungen zum Einfluss von Power-Posen auf neuroendokrinologische Vorgänge (Testosteron) und die Handlungsbereitschaft gehen in ihren Empfehlungen in die Richtung, eine Power-Pose einzunehmen, wenn man sich in eine kraftvolle und risikobereite Stimmung versetzen will (Carney et al. 2010). Die Ergebnisse von Carney et al. konnten in einer rezenten Studie zwar nicht repliziert werden (Ranehill et al. 2015) – dieser Ansatz, mit Embodiment zu arbeiten, soll jedoch an dieser Stelle ausführlicher besprochen werden, da zahlreiche Angebote in der praktischen Körperarbeit mit dieser Art der Imitation arbeiten.

**Abb. 2** Durchschnittliche Werte auf der *Sense of Power Scale* (Hunag et al. 2011) als eine Funktion von kulturellem Hintergrund und Haltungs-Bedingung



Folgt man den Argumenten von Barsalou (2009, 2015), dann ist solch ein pauschal imitierendes Vorgehen auf jeden Fall falsch, denn die Bedeutung einer Pose wird durch die individuelle Erfahrung erzeugt und die daran gekoppelte Simulation von Körperverfassungen, ist immer abhängig von dem, was ein Individuum an Werten, kulturellen Normen und persönlichen Erinnerungen verinnerlicht hat. Park et al. (2013) untersuchten diesen Effekt.

Unter dem Vorwand, die Ergonomie von Bürostühlen zu testen, wurden Versuchspersonen, die in den Vereinigten Staaten und Versuchspersonen, die in Ostasien geboren waren, randomisiert in zwei verschiedene Posen gebracht (64 Männer, 42 Frauen, 61 davon aus den Vereinigten Staaten, 45 aus Ostasien): Einmal in eine expansive Power-Pose und einmal in eine zurückgenommene Sitzhaltung. Diese Sitzhaltung musste drei Minuten beibehalten werden, anschließend füllten die Versuchspersonen die *Sense of Power Scale* (Huang et al. 2011) aus, die das individuelle Gefühl für Kraft und Macht erhebt. Die Teilnehmenden mussten hierbei auf einer Skala von 1 (gar nicht) bis 11 (sehr stark) angeben, wie sehr die folgenden Begriffe auf ihre momentane Stimmung zuträfen: in control, in charge, powerful, dominant, weak (umgepolt), dependent (umgepolt) und powerless (umgepolt) (Abb. 2).

Park et al. (2013) konnten zeigen, dass Power-Posen bei Vertretern von Ostasiatischen Kulturen das Gefühl von Kraft nicht nur nicht auslösten, sondern sogar schwächten! Die Autoren/innen führen diesen Effekt darauf zurück, dass durch die Power-Pose bei Personen aus dem ostasiatischen Kulturkreis ein Konflikt mit dem ostasiatischen Wertesystem erzeugt wird, dass eher darauf abzielt, sich als Mitglied einer Gemeinschaft einzufügen und nicht darauf, als Einzelperson zu brillieren. Eine Power-Pose erzeugt darum eine Inkonsistenz im psychischen System der ostasiatischen Versuchspersonen, was wiederum zu einem Gefühl der Schwäche führt.

Der Schluss aus diesem Experiment für das Selbstmanagement ist eindeutig: Wenn im Coaching das persönliche Embodiment entwickelt wird, gibt es *keinerlei* Vorgaben! Ein Embodiment, dass einer Person nach fremden Normen aufgepöppelt

wird, kann nicht nur nicht wirksam sein, sondern, wie das obige Experiment zeigt, sogar schädliche Wirkung entfalten.

---

## 4 Embodiment in der Coachingpraxis

Wie kann es gelingen, jemandem zu einem Embodiment zu verhelfen, das die Absicht, die er geäußert hat, unterstützt, ohne den Coachee zu einer Imitation zu zwingen? Das Vorgehen, das im Folgenden geschildert wird, orientiert sich am Training zum Zürcher Ressourcen Modell ZRM (Storch und Krause 2014), einem ressourcenaktivierenden Selbstmanagement-Training, bei dem die Embodimentarbeit einen festen Platz einnimmt.

Zu Beginn dieser Arbeit wird mit Hilfe einer ressourcenaktivierenden Bildkartei (Krause und Storch 2010) ein Bild vom Coachee ausgewählt, das hinsichtlich der geäußerten Absicht positive somatische Marker aufweist (Storch und Krause 2014). Zu diesem Bild wird mittels eines für das ZRM-Training entwickelten Brainstormingverfahrens, dem Ideenkorb, ein so genanntes Motto-Ziel entwickelt.

Der Pfarrer wählt sich für seine Absicht *Predigen mit mehr Charisma* das Bild von einem Bergsteiger, der einen Gipfel erklommen hat und seine Arme jubelnd in den Himmel streckt. Sein Motto-Ziel zu diesem Bild lautet: *Himmlisches Jauchzen erfüllt meine Brust*. Mit diesem Motto-Ziel verbindet er ein Gefühl von großer Freude. Das himmlische Jauchzen gibt ihm die Haltung, ein Sprachrohr höherer Mächte zu sein. *So, wie das Pfingstfeuer über die Apostel gekommen ist, so fährt das himmlische Jauchzen in mich hinein. Es redet dann aus mir heraus, spontan und fröhlich. Es ist nicht mehr der kleine Erdenwurm, der sich damit abzappelt, die Kirchenbesucher zu begeistern, sondern es ist etwas Höheres, Mächtigeres als ich. Das gibt mir einerseits große Gelassenheit, andererseits fühle ich mich dadurch sehr aktiviert und vitalisiert.*

Aus dem Bild in Verbindung mit dem Motto-Ziel erarbeitet sich der Pfarrer jetzt sein individuelles Embodiment für seine Predigtsituation. Während des Aufbaus eines Embodiment steht der Coach in einem Winkel von 45 Grad in einer Entfernung, die den Leibraum des Coachees angemessen berücksichtigt, neben dem Coachee. Er bedient sich während des gesamten Embodimentaufbaus einer Technik, die aus dem Psychodrama kommt und *Doppeln* genannt wird. Damit ist gemeint, dass sich der Coach wie ein Doppelgänger des Coachees benimmt und das gesamte Körpergeschehen des Coaches spiegelt. Hierzu gehört die anatomische Haltung genauso wie der Muskeltonus, der Atemrhythmus oder die Blickrichtung. Auch nach Imaginationen kann gefragt werden. Durch Synchronieprozesse, wie sie im Zuge einer Embodied Communication (Storch und Tschacher 2015) entstehen können, ist es wahrscheinlich, dass im Coach, der aufmerksam doppelt, ähnliche Gefühle entstehen, wie der Coachee sie hat. Oftmals tauchen bei dieser Art der Arbeit im Coach auch innere Bilder oder Ideen für neue Bewegungsimpulse auf, die er dem Coachee im Sinne des Ideenkorbs als Vorschlag schenken kann.

Die Embodiment-Arbeit beginnt mit der Frage: Welches Körpergeschehen löst das Motto-Ziel im Coachee aus? Hierzu ist es hilfreich, wenn der Coachee und der

Coach das Motto-Ziel ein paarmal miteinander besprechen, so dass sich die neue innere Haltung im Körper manifestieren kann. Erarbeitet wird zunächst eine so genannte Makroversion, das ist eine Figur oder ein Bewegungsablauf, der an eine Tai-Chi-Übung erinnert.

Der Pfarrer hat als ersten, unmittelbaren Impuls für das Embodiment seines Motto-Ziels, die Arme nach oben gestreckt, eine Bewegung des Empfangens. Als Folge der Veränderung der Armhaltung wird sein Stand breitbeiniger und seine Atmung reicht tief in den Bauch hinab. Ein Lächeln breitet sich auf seinem Gesicht aus. Auf die Frage nach inneren Bildern antwortet er, dass er sich gerade vorstelle, in einem Lichtfeld zu stehen, das vom Himmel komme und ihn durchflute. Auf die Frage hin, ob sich mit diesem Embodiment an seinem Stil, zu predigen, ändern würde, antwortet er: *Ich spüre eine zweifache Wirkung. Einmal macht mich dieses Embodiment stabiler. Ich fühle mich sicher, das hängt vermutlich mit dem breitbeinigen Stehen zusammen. Und dann bewirkt die Freude, die sich mir durch den himmlischen Lichtstrom vermittelt, eine innere Heiterkeit, die mich auf eine ganz angenehme Art zur Plaudertasche macht. Es ist ein Gefühl, als ob die Worte von selbst aus mir herausprudeln. Das ist ein Riesenunterschied zu meiner bisherigen Verfassung. Es fühlt sich großartig an!*

Wir haben für diesen Artikel extra das Beispiel eines Seelsorgers mit starkem christlichem Glauben gewählt, um zu demonstrieren, dass ein Embodiment sich engstens an die vorhandenen Erfahrungen und Wertvorstellungen des Klienten anzupassen hat. Für einen Menschen ohne den festen Glauben wäre solch eine Embodiment völlig absurd. Wenn das Embodiment maßgeschneidert auf die Psyche des Coachee erfolgt, kann durch diese Körperarbeit mit großer Effizienz die erwünschte Handlungsbereitschaft unterstützt werden.

Da es nun für den Pfarrer aus unserem Beispiel nicht ratsam ist, während seiner Predigt die Arme in die Höhe zu strecken, haben wir im Anschluss an die Makroversion noch ein Micro-Movement erarbeitet. Das Micro-Movement orientiert sich in seiner spezifischen Ausformung der Situation, in der es angewendet werden soll. Im Fall der Predigt steht der Pfarrer hinter einem Rednerpult, die Kirchengemeinde kann nicht sehen, was er mit seinen Beinen macht. Von daher bietet es sich an, den breitbeinigen Stand während der Predigt zu übernehmen. Durch eine allgemeine Aufrichtung des Körpers und ein leichtes Anheben des Kopfes gelingt es dem Pfarrer, die Imagination des himmlischen Lichtes aufzurufen, das ihn durchflutet und ihn zu seinen Worten inspiriert.

Das Makro-Embodiment sollte täglich trainiert werden. Je öfter das Makro-Embodiment geübt wird, umso stärker wird das neuronale Netz und umso zuverlässiger funktioniert das Erzeugen der erwünschten inneren Haltung. Das Micro-Movement wird dann eingesetzt, wenn die Situation es erfordert.

## 5 Offene Fragen

Trotz der erfreulichen Entwicklung, den ganzen Menschen mitsamt seinem Körper ins Blickfeld zu nehmen, sieht Koch (2011) noch Lücken. Sie kritisiert, dass die klinische Psychologie und die Gesundheitswissenschaften bisher die Embodiment-Ansätze kaum rezipiert haben. Dies, obwohl Annäherungs- und Vermeidungsbewegungen nachgewiesenermaßen eine grundlegende Dimension von Motivation darstellen (Neumann 2003, zit. n. Koch 2011, S. 6).

Tschacher et al. (2012, 2013, 2014) untersuchen an der Universität Bern schon seit einigen Jahren, inwiefern die körperliche Synchronisierung der Bewegungen konkreten Einfluss auf den Erfolg von psychotherapeutischen Interaktionen hat. Ihre Untersuchungen lassen sich mit Gewinn auch auf pädagogische oder psychoedukative Kontexte übertragen. Embodiment ist ein relativ junges Forschungsfeld. Es ist zu wünschen, dass sich viele junge Wissenschaftler/innen für diese Thematik begeistern!

---

## Literatur

- Adam, H., & Galinsky, A. D. (2012). Enclothed cognition. *Journal of Experimental Social Psychology, 48*, 918–925.
- Barsalou, L. (2009). Simulation, situated conceptualization, and prediction. *Philosophical Transactions of the Royal Society, 364*, 1281–1289.
- Barsalou, L. W. (2015). Situated conceptualization: Theory and application. In Y. Coello & H. M. Fischer (Hrsg.), *Foundations of embodied cognition*. East Sussex: Psychology Press.
- Beilock, S., & Goldin-Meadow, S. (2012). Gestures change thought by grounding it in action. *Psychological Science, 21*, 1605–1610.
- Carney, D., Cuddy, A., & Yap, A. (2010). Power posing: Brief nonverbal displays affect neuroendocrine levels and risk tolerance. *Psychological Science, 21*, 1363–1368.
- Ekman, P. (1992). Facial expressions of emotion: New findings, new questions. *Psychological Science, 3*, 34–38.
- Engelkamp, J. (1997). *Das Erinnern eigener Handlungen*. Göttingen: Hogrefe.
- Engelkamp, J. (1998). *Memory for actions*. Hove: Psychology Press.
- Gohm, C. L., & Clore, G. L. (2002). Affect as information: An individual differences approach. In L. Feldman-Barrett & P. Salovey (Hrsg.), *The wisdom in feeling. Psychological processes in emotional intelligence* (S. 89–113). New York: Guilford Press.
- Hoffmann, J., & Engelkamp, J. (2013). *Lern- und Gedächtnispsychologie*. Heidelberg: Springer.
- Huang, L., Galinsky, A., Gruenfeld, D., & Guillory, E. (2011). Powerful postures versus powerful roles: Which is the proximate correlate of thought and behavior? *Psychological Science, 22*, 95–102.
- Jäncke, L. (2013). *Lehrbuch Kognitive Neurowissenschaften*. Bern: Huber.
- Koch, S. (2011). *Embodiment. Der Einfluss von Eigenbewegung auf Affekt, Einstellung und Kognition*. Berlin: Logos.
- Krause, F., & Storch, M. (2010). *Ressourcen aktivieren mit dem Unbewussten. Manual und Material für die Arbeit mit der ZRM-Bildkartei*. Bern: Huber.
- Kuhl, J. (2001). *Motivation und Persönlichkeit. Interaktionen psychischer Systeme*. Göttingen: Hogrefe.
- Kuhl, J. (2010). *Lehrbuch der Persönlichkeitspsychologie. Motivation, Emotion und Selbststeuerung*. Göttingen: Hogrefe.

- Lakoff, G., & Nuñez, R. (2000). *Where mathematics comes from. How the embodied mind brings mathematics into being*. New York: Basic Books.
- Lee, S. W. S., & Schwarz, N. (2012). Bidirectionality, mediation, and moderation of metaphorical effects: The embodiment of social suspicion und fishy smells. *Journal of Personality and Social Psychology, 44*, 1256–1269.
- Leuzinger-Bohleber, M. (2001). „... und dann – mit einem Male – war die Erinnerung da...“ (Proust). Aus dem interdisziplinären Dialog zwischen Psychoanalyse und Cognitive Science zum Gedächtnis. *Psychotherapie Forum, 9*, 71–85.
- Liepelt, R., Dolk, T., & Prinz, W. (2012). Bidirectional semantic interference between action and speech. *Psychological Research, 76*, 446–455.
- Lobel, T. (2015). *Du denkst nicht mit dem Kopf allein. Vom geheimen Eigenleben unserer Sinne*. Frankfurt: Campus.
- Macedonia, M., & Knösche, T. (2011). Body in mind: How gestures empower foreign language learning. *Mind, Brain, and Education, 5*, 196–211.
- Meier, B., Schnall, S., Schwarz, N., & Bargh, J. (2012). Embodiment in social psychology. *Topics in Cognitive Science, 1–12*.
- Park, L., Streamer, L., Huang, L., & Galinsky, A. (2013). Stand tall, but don't put your feet up: Universal and culturally-specific effects of expansive posture on power. *Journal of Experimental Social Psychology, 49*, 965–971.
- Pfeifer, R. (1995). Cognition – Perspectives from autonomous agents. *Robotics and Autonomous Systems, 15*, 47–70.
- Pfeifer, R., & Bongard, J. (2007). *How the body shapes the way we think. A new view of intelligence*. Cambridge: MIT Press.
- Price, T., Peterson, C., & Harmon-Jones, E. (2012). The emotive neuroscience of embodiment. *Motivation and Emotion, 3*, 27–37.
- Ranehill, E., Dreber, A., Johannesson, M., Leiberg, S., Sul, S., & Weber, R.A. (2015). Assessing the robustness of power posing: No effect on hormones and risk tolerance in a large sample of men and women. *Psychological Science online 1–4*.
- Schneider, I., Eerland, A., van Harrefeld, F., Rotteveel, M., van der Pligt, J., van der Stoep, N., & Zwaan, R. (2013). One way and the other: The bi-directional relationship between ambivalence and body movement. *Psychological Science, 24*, 319–325.
- Schwarz, N. (2003). Mood as information: 20 years later. *Psychological Inquiry, 14*(3–4), 296–303.
- Slepian, M. L. (2015). Disentangling multimodal processes in social categorization. *Cognition, 136*, 396–402.
- Slepian, M. L., Rule, N. O., & Ambady, N. (2012). Proprioception and person perception: Politicians and professors. *Personality and Social Psychology Bulletin, 38*, 1621–1628.
- Slepian, M. L., Ferber, S. N., Gold, J. M., & Rutchick, A. M. (Im Druck). The cognitive consequences of formal clothing. *Social Psychological and Personality Science*.
- Stepper, S. (1992). Der Einfluss der Körperhaltung auf die Emotion „Stolz“. Experimentelle Untersuchungen zur „Körper-Feedback“-Hypothese. Unveröffentlichte Dissertation, Universität Mannheim.
- Storch, M., & Krause, F. (2014). *Selbstmanagement – ressourcenorientiert. Grundlagen und Trainingsmanual für die Arbeit mit dem Zürcher Ressourcen Modell ZRM (5. Aufl.)*. Bern: Huber.
- Storch, M., & Kuhl, J. (2013). *Die Kraft aus dem Selbst. Sieben Psychogymns für das Unbewusste*. Bern: Huber.
- Storch, M., & Tschacher, W. (2015). *Embodied Communication. Kommunikation entsteht im Körper; nicht im Kopf*. Bern: Huber.
- Storch, M., Tschacher, W., Hüther, G., & Cantieni, B. (2010). *Embodiment. Die Wechselwirkung von Körper und Psyche verstehen und nutzen*. Bern: Huber.
- Topolinski, S., & Sparenberg, P. (2012). Turning the hands of time – Clockwise movements increase preference for novelty. *Social Psychology and Personality Science, 3*(3), 308–314.

- Tschacher, W. (2010). Wie Embodiment zum Thema wurde. In M. Storch, B. Cantieni, G. Hüther & W. Tschacher (Hrsg.), *Embodiment. Die Wechselwirkung von Körper und Psyche verstehen und nutzen* (S. 11–34). Bern: Huber.
- Tschacher, W., & Scheier, C. (2001). Embodied cognitive science: Concepts, methods and implications for psychology. In M. Matthies, M. Malchow & J. Kriz (Hrsg.), *Integrative systems approaches to natural and social dynamics* (S. 551–567). Berlin: Springer.
- Tschacher, W., Tomicic, A., Martinez, C., & Ramseyer, F. (2012). Formen der Synchronie in dyadischer Interaktion. In J. Witte & J. Petersen (Hrsg.), *Sozialpsychologie, Psychotherapie und Gesundheit* (S. 38–57). Lengerich: Pabst.
- Tschacher, W., Pfammatter, M., & Junghan, U. (2013). Psychotherapie. In W. Rössler & W. Kawohl (Hrsg.), *Soziale Psychiatrie. Das Handbuch für die psychosoziale Praxis* (Anwendung, Bd. 2, S. 290–304). Stuttgart: Kohlhammer.
- Tschacher, W., Junghan, U., & Pfammatter, M. (2014). Towards a taxonomy of common factors in psychotherapy – Results of an expert survey. *Clinical Psychology & Psychotherapy*. doi:10.1002/cpp.1822, online prepublication.