

Maja Storch, Benita Cantieni, Gerald Hüther, Wolfgang Tschacher, Embodiment. Die Wechselwirkung von Körper und Psyche verstehen und nutzen. Verlag Hans Huber, Nachdruck der 2. erweiterten Auflage 2011.

ISBN: 978-3-456-84837-2

Dass Körper und Geist irgendwie zusammengehören dürfte jedem einigermaßen klar sein. In welcher gegenseitigen Abhängigkeit die beiden Seiten des eigentlich untrennbaren stehen, erfährt der Leser in diesem Werk. Und kann lernen, wie eine bewusst veränderte Körperhaltung sich positiv auf das Denken und Handeln auswirkt.

Vier Fachleute aus Psychologie, Neurologie, Kognitionswissenschaft und der Körperarbeit mit größtenteils universitärem Hintergrund als Professoren und Dozenten, informieren gut nachvollziehbar über den Einfluss der Körperhaltung auf das Empfinden und damit die Leistungsfähigkeit des Menschen. Dazu verwenden sie sehr anschauliche Berichte über (psychologische) Experimente. Ebenfalls ausgesprochen hilfreich für das Verständnis sind die reichlich vorhandenen Abbildungen.

Professor Wolfgang Taschner beleuchtet den Zusammenhang von Intelligenz und Glück unter Berücksichtigung von Forschungen zur Künstlichen Intelligenz. Demnach ist es bisher nicht gelungen, einen Computer/Roboter zu schaffen, der das autonome menschliche Denken und Empfinden adäquat widerspiegelt. Ein Blick in die Geschichte dieser „Wissenschaft“ bringt manch skurrile Anekdote ans Tageslicht – beispielsweise der erste „Schachcomputer“, der sich eine versteckte Person zu Hilfe nahm. Mit dem Blick auf die Wahrnehmungsphänomene beim Menschen kommt er schließlich zu dem Schluss, dass die Subjektivität des Menschseins von der Künstlichen Intelligenz – entgegen früherer Annahmen – nicht nachgebildet werden kann. Diese Subjektivität ist aber entscheidend für die Intelligenz und das Glück des Menschen.

Die Dozentin Maja Storch geht intensiv auf spannende psychologische Experimente ein. Damit kann sie zeigen, wie unterschiedliche Körperhaltungen zu unterschiedlichen Empfindungen beitragen. So trägt ein quer zwischen den Zähnen festgehaltener Stift zu einer positiven Stimmung bei, weil er in den Muskeln das Lächeln simuliert. Zumindest zeigt die Statistik eine vermehrte positive Veränderung bei den Versuchsteilnehmern auf. Allerdings sind die Experimentanordnungen in der Regel keine probaten Mittel für die Alltagsanwendung, wie man bei dem quergetragenen Stift leicht selbst erkennen kann. Dennoch könnten die Ergebnisse der psychologischen Forschung durchaus übertragen werden. Das genannte Beispiel deutet darauf hin, dass selbst ein künstlich herbeigeführtes Lächeln auf den ganzen Körper wirkt und im Geist eine positive Veränderung herbeiführt. In leichter, manchmal sogar launiger Sprache ist dieses Kapitel geschrieben und macht somit Freude beim Lesen.

Professor Gerald Hüther nähert sich dem Thema Embodiment von der Neurologie her. Hier geht es um Botenstoffe des Körpers, um die Entwicklung des Gehirns unter Berücksichtigung der Ausreifung neuronaler Verschaltungsmuster im Laufe der Evolution. Die Bedeutung des Stammhirns, der limbischen Systeme und der Großhirnrinde und ihr Zusammenwirken werden verständlich dargestellt. Hüther beschreibt die (gesellschaftlich begründete) Auseinanderentwicklung von Körper und Psyche und die Notwendigkeit, die ursprüngliche und eigentlich auch normale Einheit wieder herzustellen. Dazu ist Embodiment eine wichtige Grundlage: Die Wiederentdeckung des Körperbewusstseins.

Schließlich Benita Cantieni, wie eine gute Körperhaltung eingenommen werden kann. Fußstellung, Armdrehung, Beckenstellung, Rückenhaltung und Kopf werden in 9 Schritten betrachtet. Welche Auswirkungen das auf die Durchblutung hat, sollen farbige Infrarotaufnahmen von unterschiedlichen Körperhaltungen der Autorin belegen. Für den Laien sind die unterschiedlichen Farbflecken nicht immer leicht nachvollziehbar. Auch die bereits erwähnte 9schrittige Anleitung

zu einer guten Grundhaltung ist aus dem Buch heraus nicht einfach zu erlernen. Ein Seminar scheint diesbezüglich doch sinnvoller.

Als Bonbon bietet die vorliegende erweiterte 2. Auflage ein Kapitel von Maja Storch, in dem sie über die Embodimentarbeit im Zürcher Ressourcen Modell (ZRM) berichtet. Das Besondere dieses Selbstmanagement-Trainings ist die ganzheitliche Betrachtung des Menschen, wie der im Namen erwähnte Ressourcenansatz bereits vermuten lässt. Das Thema Embodiment findet darin zum Beispiel durch die (körperliche) Darstellung von Handlungszielen seinen Ort, nicht durch deren Formulierung. So werden dann auch individuelle Bewegungen und Gesten überlegt, die diese Haltung zum Ausdruck bringen und im Alltag geübt werden. Dabei wird auch berücksichtigt, dass die Imaginationen und Übungen auch im beruflichen Alltag angewendet werden können, ohne sich zum Clown zu machen.

Das Buch wird mit einem allgemeinen und anatomischen Glossar und einem ausführlichen Literaturverzeichnis abgerundet.

Wer verstehen will, warum Körper und Seele nicht getrennt voneinander betrachtet werden können und sollen, zum Beispiel in der Veränderungsarbeit im Coaching und Training, der findet hier wertvolle Informationen. Wer Körperübungen sucht, die für das Denken unterstützende wirken, wird allerdings eher enttäuscht.