

WARUM BRAUCHEN WIR EMBODIMENT?

Wir möchten uns weiterentwickeln, etwas Neues lernen oder uns verändern, haben aber oft Schwierigkeiten mit der Praxis. Theorien werden zwar verstanden, aber irgendwie machen Gefühlsleben und Nervensystem nicht mit. Uns Körper kann die Veränderung nicht umsetzen. Das lässt sich in vielen Weiterbildungskontexten beobachten.

Das passiert, wenn wir uns nur mit theoretischem Wissen beschäftigen und die Lernprozesse des Körpers ignorieren. Veränderung und Transformation brauchen nämlich nicht nur neue Ideen, sondern auch neue Gefühle, Empfindungen und andere neuronale Bahnen im Nervensystem. Lernen geht nicht nur durch den Kopf, sondern immer auch durch den Körper. Wir brauchen Theorie, Embodiment-Lernprozesse und angewandte interaktive Praxis.

7 GUTE GRÜNDE FÜR EMBODIMENT

1.) Jede Erfahrung ist eine körperliche Erfahrung.

Es gibt keinen Moment in unserem Leben, den wir nicht in unserem Körper erfahren. Kognitionswissenschaftliche Forschungen zeigen, dass alle Wahrnehmungs- und Denkprozesse körperlich organisiert und umgesetzt werden. Denken, Verstehen und Erkenntnis gehen nur mit dem Körper zusammen. Deshalb ist es eine logische und kluge Schlussfolgerung, sich mit Embodiment zu beschäftigen und die psychosomatische Wechselwirkung zwischen Denken und Körper zu reflektieren und bewusst zu gestalten.

2.) Es gibt einen Unterschied zwischen KNOWLEDGE und KNOWING.

Es gibt theoretisch-kognitives Wissen/ KNOWLEDGE, und es gibt verkörpertes, praktisch anwendbares Wissen/ KNOWING. Diese beiden Wissensformen leiten sich nicht einfach auseinander ab. Sie entwickeln sich und entstehen in verschiedenen Lernräumen.

Sie können sich beispielsweise theoretische Informationen über Klavierspielen oder Diversitätskompetenzen aneignen, das heißt aber noch nicht, dass Sie dann auch tatsächlich Klavier spielen oder in Ihrem Gefühlsleben souverän mit Diversität umgehen können. Der Körper lernt anders als das Denken. Er braucht körperbewusste Lernprozesse. Dann kann aus Theorie auch langsam Praxis werden.

3.) Kompetenz braucht Embodiment.

Das Wort „Kompetenz“ kommt aus dem Lateinischen und bedeutet „Eignung“ und „Fähigkeit“. Wir nennen Menschen dann kompetent, wenn sie nicht nur etwas wissen, sondern es auch können. Kompetenz ist eine Form von Praxis. Inhalte, die nicht verkörpert sind, also nicht gefühlt, empfunden und im Nervensystem aktiviert werden können, sind keine Fähigkeiten. Fortbildungen, die Embodiment integrieren ermöglichen ganzheitliche Kompetenzentwicklung.

4.) Gruppenprozesse sind verkörperte Prozesse.

Im sozialen Miteinander hören wir nicht nur auf die Worte, die wir miteinander sprechen. Wir konzentrieren uns nicht nur auf kognitive Inhalte. Wir lesen Mimik und Gestik, riechen Gefühle und spüren Stimmungen. Körpersysteme kommunizieren nonverbal miteinander und interagieren durch komplexe sozial-neuronale Netzwerke im Gehirn. Soziale Interaktion ist immer verkörperte Dynamik. Wenn Facilitator*innen diese Embodiment-Ebene ihrer Arbeit ernst nehmen, Körperinteraktion und nonverbaler Kommunikation ernst nehmen und integrieren, eröffnen sich völlig neue Arbeitsmöglichkeiten und Entwicklungspotentiale.

5.) Transformation braucht strukturelle und körperliche Veränderung.

Es reicht nicht aus, Strukturen im Außen zu verändern. Transformation, Veränderung und eine ‚bessere Welt‘ können nicht einfach eingefordert, befohlen oder diktiert werden. Gefühle und Empfindungen lassen sich nicht zwingen. Sie können nur behutsam transformiert werden, indem wir den Körper in Veränderungsprozesse miteinbeziehen und ihm durch Embodiment ermöglichen, sich langsam an neue Strukturen und Systeme zu gewöhnen. Wer wir uns nicht auch um Verkörperungsprozesse kümmern, nehmen wir ‚alte‘ Muster und Verhaltensweisen mit in neue Lebensmöglichkeiten und können diese nicht wirklich praktisch umsetzen. In Veränderung können wir uns nicht hineindenken, wir können uns nur hineinentwickeln.

6.) Die Informationen in unserem Nervensystem beeinflussen unsere Möglichkeiten.

Unser Nervensystem ist voller Erinnerungen und Geschichten. Man nennt diese neuronalen Strukturen „Verkörperte Narrative/ *Embodied Narratives*“ (Rae Johnson). Sie beeinflussen Wahrnehmung, Empfindungsmöglichkeiten, Verhalten und Lebensgefühl. Einige dieser neuronalen Muster werden im Verlauf der eigenen Biografie gebildet, andere übernehmen wir epigenetisch von unseren Familien - sie sind transgenerational. Und wieder andere werden von den politischen Systemen und Gesellschaften geformt, in denen wir leben.

Unser Körper spiegelt die Umwelt wider, in der wir aufwachsen und leben. Er spiegelt wider, ob die Würde von Menschen gewahrt wurde und sie sich frei entfalten und bewegen konnten, oder sie unterdrückt und diskriminiert wurden. Wir erkennen an den Verhaltensmöglichkeiten unseres Körpers, ob wir in Frieden und Sicherheit leben, oder ob

wir Krieg und Verfolgung erfahren? Der verantwortungsvolle Umgang mit diesen gespeicherten Erinnerungen braucht Körperarbeit und Embodiment.

7.) Der Körper weiß Dinge, die das Denken nicht weiß.

Embodiment erweitert unsere Wahrnehmungs- und Erkenntnismöglichkeiten.

Das Körpersensorium nimmt Informationen wahr, die dem Denken verschlossen bleiben. Wir spüren, wenn etwas nicht stimmt, wenn bei Teilnehmenden eines Workshops Begeisterung und Freude aufkommt oder sie unaufmerksam werden. Diese Körperinformationen sind zu komplex, als dass sie rational-analytisch entschlüsselt werden könnten. Sie werden von Körpersystem zu Körpersystem kommuniziert und nur im Körper wahrgenommen. Je mehr wir uns mit Embodiment beschäftigen und je besser wir unser Körpersensorium entwickeln, desto mehr können wir von diesen feinen subtilen Signalen wahrnehmen, reflektieren in unsere Arbeit integrieren.

ÜBER MIRA WEINRICH

Mira Weinrich arbeitet als Embodiment-Supervisorin, Körpertherapeutin, Praktische Philosophin und Dozentin. Sie erforscht die psychosomatische Wechselwirkung zwischen Denken und Körper. Für den methodischen Umgang damit hat sie den MIND*BODYWORK-Ansatz, das Embodiment-Programm TALK WITH IT und zu mehreren Themen EMBODIMENT-Workshops entwickelt. Ihre Ansätze basieren auf neuro- und kognitionswissenschaftlichen Forschungen, Hawaiianischer Körperarbeit, Philosophischer Praxis-Methoden und auf über 15 Jahren praktischer Arbeitserfahrung.