

WARUM BRAUCHEN WIR EMBODIMENT?

Wir möchten uns verändern, etwas Neues lernen und uns weiterentwickeln, haben aber oft Schwierigkeiten mit der Praxis. Theorien werden zwar verstanden, aber irgendwie kann der Körper die Inhalte nicht umsetzen. Wir können nicht fühlen und empfinden, was wir lernen. Das lässt sich in vielen Weiterbildungskontexten beobachten.

Das geschieht, wenn wir uns nur mit theoretischem Wissen beschäftigen und keine körperlichen Lernprozesse integrieren. Veränderung und Transformation brauchen nämlich nicht nur neue Ideen, sondern auch neue Gefühle, Empfindungen und neue Strukturen im Nervensystem. Lernen geht nicht nur durch den Kopf, sondern immer auch durch den Körper.

Wir können uns in Weiterentwicklung nicht hineindenken, wir können uns nur in sie hineinentwickeln. Deshalb brauchen wir Theorie und Embodiment.

7 GUTE GRÜNDE FÜR EMBODIMENT

1.) Jede Erfahrung ist eine körperliche Erfahrung.

Es gibt keinen Moment im Leben, den wir nicht in unserem Körper erfahren. Kognitionswissenschaftliche Forschungen zeigen, dass alle Wahrnehmungs- und Denkprozesse körperlich organisiert und umgesetzt werden. Wahrnehmung, Denken, Verstehen und Erkenntnis vollziehen sich im Körper. Deshalb ist es eine wissenschaftlich logische und kluge Schlussfolgerung, sich in Fortbildungen auch mit dem Körper und Embodiment zu beschäftigen und die psychosomatische Wechselwirkung zwischen Denken und Körper zu thematisieren und erfahrbar zu machen.

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

Es gibt theoretisches Wissen (KNOWLEDGE), und es gibt verkörpertes, praktisch umsetzbares Wissen (KNOWING). Diese beiden Wissensformen lassen sich nicht einfach auseinander ableiten. Sie entstehen und entwickeln sich in verschiedenen Lernräumen. Sie können sich beispielsweise *Knwoledge* über Klavierspielen oder Diversitätskompetenzen aneignen, das heißt aber noch nicht, dass Sie dann auch das *Knowing* haben, tatsächlich Klavier spielen oder souverän mit Diversität umgehen zu *können*. Der Körper lernt anders als das Denken und braucht körperbewusste Lernräume. 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 auch etwas können. Inhalte, die nicht verkörpert sind, d.h. nicht gefühlt, empfunden und im Nervensystem aktiviert werden können, sind noch keine Fähigkeiten. Wenn wir kein *Knowing* von etwas haben, ist es keine Kompetenz. Embodiment *Knowing* und damit wirkliches Können und Glaubhaftigkeit.

4.) Gruppenprozesse sind soziale Körperprozesse.

Im sozialen Miteinander hören wir nicht nur auf die Worte, die wir miteinander sprechen und konzentrieren uns auch nicht nur auf kognitive Inhalte. Wir lesen Mimik und Gestik, riechen Gefühle und spüren Stimmungen. Körpersysteme kommunizieren immer nonverbal miteinander und interagieren durch komplexe sozial-neuronale Netzwerke in unserem Gehirn und Nervensystem. Das heißt: Soziale Interaktion ist eine zutiefst verkörperte Dynamik! Wenn Facilitator*innen die Embodiment-Ebene ihrer Arbeit ernst nehmen und Körperinteraktion und nonverbale Kommunikation bewusst integrieren, eröffnen sich völlig neue Arbeitsmöglichkeiten, Transformationswege und Entwicklungspotentiale.

5.) Transformation braucht strukturelle und körperliche Veränderung.

Es reicht nicht aus, Strukturen im Außen zu verändern. Transformation, Weiterentwicklung 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 Ideen, Strukturen und Systeme zu gewöhnen. Wenn wir uns nicht um körperliche Lernprozesse kümmern, nehmen wir ‚alte‘ Muster und Verhaltensweisen mit in neue Lebensmöglichkeiten - und dann können wir am Ende nicht umsetzen und verwirklichen, was wir uns wünschen.

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

Unser Nervensystem ist voller Erinnerungen und Geschichten. Man nennt diese neuronalen Strukturen und Muster „Verkörperte Narrative/ *Embodied Narratives*“ (Rae Johnson). Sie bilden sich im Verlauf der eigenen Biografie oder werden in Familien über Generationen hinweg transgenerational vererbt.

Diese Geschichten erzählen von Erfahrungen, die Menschen gemacht haben. Der Körper spiegelt die Umwelt wider, in der er aufgewachsen ist und lebt - persönliche Erfahrungen, Umwelteinflüsse und politische Systeme und Gesellschaftsformen. Er spiegelt wider, ob die Würde von Menschen gewahrt wurde und sie in Freiheit leben konnten, oder ob sie unterdrückt, diskriminiert und verfolgt wurden. Wir können in unserem Nervensystem und Muskelspiel spüren, welches Leben wir und unsere Vorfahren gelebt haben. Diese

verkörperten Narrative wirken sich unmittelbar auf Wahrnehmungs- und Empfindungsmöglichkeiten, Verhalten, Handlungen und auf unser Lebensgefühl aus. Wir brauchen körperbewusste Erfahrungsräume, in denen wir mit Hilfe von Embodiment diese Muster reflektieren und mit ihnen umgehen lernen können.

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

Embodiment erweitert unsere Wahrnehmungs- und Erkenntnismöglichkeiten.

Das Körpersensorium nimmt subtile 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 nonverbal von Körpersystem zu Körpersystem kommuniziert und auch ‚nur‘ im Körper wahrgenommen.

Je mehr wir uns mit Embodiment beschäftigen und unser Körpersensorium entwickeln, desto besser können wir diese wichtigen Informationen wahrnehmen, sie reflektieren und 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.

Ihre Ansätze beruhen auf der Erkenntnis:

Wir fühlen, was wir denken - und wir denken, was wir fühlen.