

Die Entdeckung der Achtsamkeit

KÖRPERORIENTIERTES COACHING



Foto: image source

Ein Ziehen im Bauch, ein Kloß im Hals, ein Kribbeln im Rücken – all das gibt Aufschluss über Gedanken und Gefühle, die einen in bestimmten Situationen begleiten. Diese somatischen Marker können Coaches als Ausgangspunkt für Verhaltensänderungen des Klienten nutzen.

Preview: ► Zusammenhänge: Emotionen, Körpersignale, Reaktionen ► Der Körper als Bühne: Bedeutung und Nutzen somatischer Marker ► Praxis: Die Arbeit des Coaches mit somatischen Markern – ein Beispielfall ► Herausforderung: Die Schulung der Selbstwahrnehmung

■ Die Anliegen von Klienten beinhalten immer den Wunsch nach irgendeiner Form von Veränderung. Aber welche Bedingungen braucht es, damit im Coaching Veränderung tatsächlich stattfinden kann? Wie wichtig Emotionen für Selbststeuerung und persönliche Wirkung sind, ist inzwischen unbestritten. Was weniger bekannt ist: Die Handlungstendenzen, die im Gehirn wirken, werden fortwährend von Emotionen bestimmt. Und diese handlungssteuernden Emotionen und Impulse drücken sich in Körpersignalen aus, die jedoch meist unbewusst bleiben.

Im Coaching kommt es darauf an, diese Körpersignale bewusst zu machen. Denn sie verschaffen dem Coachee Zugang zu seinen Gefühlen und somit zu seiner Verhaltenssteuerung. Bei allen Themen, die mit Selbststeuerung und persönlicher Wirkung zu tun haben, kann Coaching wesentlich substanzieller und wirksamer werden, wenn der Körper ins Vorgehen einbezogen wird.

Dies gilt besonders für die Arbeit mit automatisierten Reaktionen und gewohnheitsmäßigen Verhaltensmustern des Coachees. So etwas kennt jeder: Ein provokanter Satz, ein bestimmter Tonfall oder abfälliger Gesichts-

ausdruck lässt in Sekundenbruchteilen eine weitgehend automatisierte Reaktion ablaufen. Ein empfindlicher Punkt ist getroffen, und man reagiert spontan, z.B. abwehrend, erklärend, mauernd oder kämpferisch – fast ohne Möglichkeit, steuernd einzugreifen.

Ein typisches Beispiel gibt das Coaching von Jochen Scholl*. Scholl leitet ein hoch aufgehängtes Projekt in einem Automobilkonzern. Sein Ehrgeiz, sein analytischer Verstand und seine ruhige, freundliche Art haben Scholl bereits mit 32 Jahren zu hohem Ansehen bei Kollegen und Vorgesetzten und zu seiner jetzigen verantwortungsvollen Aufgabe verholfen. Scholl sucht einen Coach auf, weil er in seinem Projekt an Grenzen stößt und sich zunehmend frustriert und hilflos fühlt.

Teuflich: Immer dieselbe Situation – immer dieselbe Reaktion

Auslöser für Scholls Situation sind ein paar Kollegen, die immer wieder Termine oder Vereinbarungen nicht einhalten. Wenn Scholl die Kollegen in der Projektsitzung auf die gemeinsame Verabredung hinweist, weichen sie aus: „Das habe ich anders in Erinnerung ...“, „Ja, darüber haben wir diskutiert, aber es war nicht fest vereinbart ...“ Scholl befürchtet, an Autorität zu verlieren. Ihn stört es zunehmend, dass er in diesen Situationen jedes Mal alles sachlich noch mal erklärt, immer freundlich bleibt und nicht in der Lage ist, „mal auf den Tisch zu hauen“. Erschwerend kommt hinzu, dass er in dem

Kreis einer der Jüngsten ist. Er vermutet, dass seine sachliche Reaktion wie Schwäche wirkt. Sein Anliegen im Coaching ist, emotionaler und deutlicher aufzutreten.

Weil automatisierte Verhaltensweisen im Gehirn vor allem emotional kodiert sind, ist es nur begrenzt wirksam, im Coaching mit primär kognitiven und verbal orientierten Verfahren an einer Verhaltensänderung zu arbeiten. Wesentlich für Veränderungen ist, dassentsprechende emotionale Zentren einen gewissen Erregungsgrad brauchen. Größere emotionale Beteiligung bewirkt die Ausschüttung neuroplastischer Signalstoffe, durch die neue synaptische Verknüpfungen gebildet werden. Da viele Klienten jedoch eher mental ausgerichtet sind, braucht ein Coach Einfühlungsvermögen, Menschenkenntnis und ein breites Repertoire, um dem Klienten zu helfen, sich seiner Emotionen bewusst zu werden, und diesen Bewusstwerdungsprozess sicher zu steuern.

Hilfreich für den Coach sind hier vor allem körperpsychotherapeutische Methoden. Sie beruhen auf der Annahme, dass wichtige Erfahrungen mit Emotionen und den sie begleitenden Körperzuständen verknüpft und auch so gespeichert sind – was die Forschung inzwischen bestätigt. So hat der amerikanische Neurophysiologe Antonio Damasio z.B. herausgefunden: Das Erfahrungsgedächtnis verarbeitet eine äußere Begebenheit vor dem Hintergrund bewusster wie unbewusster Erfahrungen und drückt dann über ein Körpersignal aus, wie es vor diesem Hintergrund die gegenwärtige neue Begebenheit

* Name geändert

So bezieht der Coach den Körper ein

Wer als Coach den Körper des Coachees als Schlüssel zu dessen Weisheit und als Türöffner zu Erkenntnissen und Verhaltensänderungen nutzen will, kann dies in jeder Phase eines Coachings tun:

1. Phase: Kontakt aufbauen und Zugang finden

- ▶ Körpersignale beobachten – nach Spuren des gegenwärtigen Erlebens suchen
- ▶ Das gegenwärtige Erleben empathisch ansprechen
- ▶ Die Aufmerksamkeit des Coachees auf dessen Körpersignale, Empfindungen und dessen Erleben lenken

2. Phase: Zielklärung und Kontrakt

- ▶ Die angestrebte Veränderung, d.h. den Körperzustand beim Erreichen des Ziels, fühlbar werden lassen
- ▶ Körpersignale (somatische Marker) als Messkriterien für die Zielerreichung herausarbeiten
- ▶ Körperempfindungen und Emotionen als Sensor für mögliche Barrieren auf dem Weg zum Ziel einbeziehen

3. Phase: Ist-Zustand erforschen

- ▶ Durch Accessing-Fragen (Accessing = Zugang verschaffen) das gegenwärtige Erleben auch auf der körperlichen Ebene vertiefen und Zusammenhänge erforschen
- ▶ Die Achtsamkeit des Coachees für seinen Körper erhöhen, ihn z.B. auf Atmung und Körperhaltung aufmerksam machen
- ▶ Den inneren Ablauf und die während einer automatischen Reaktion auftretenden Körpersignale in Zeitlupe erforschen

4. Phase: Prozessarbeit

- ▶ Die Wahrnehmung für Körpersignale schärfen, die von verschiedenen Teilen einer Persönlichkeit ausstrahlen („der Macher“ in mir fühlt sich..., „der Trotzkopf“ in mir...)
- ▶ Bewusstes Verstärken von Körperausdrücken („Formen Sie Ihre Lippen bewusst zu diesem Schmolzmund, vielleicht noch etwas stärker als sonst“)
- ▶ Persönlichkeitsteile konkret benennen und den Coachee in einen Dialog mit ihnen treten lassen
- ▶ Arbeit an der Selbstregulierung (z.B. mentale Stärkung)
- ▶ Inneres Erleben und Verhalten körperlich erfahrbar machen, mit beidem experimentieren, es körperlich veranschaulichen

5. Phase: Transfer und Abschluss

- ▶ Den erreichten Zustand körperlich explorieren
- ▶ Das Ergebnis körperlich verankern
- ▶ Transferhilfen auf körperlicher Ebene mitgeben (z.B. Wahrnehmungs-/ Atemübungen)
- ▶ Körperliche Signale (somatische Marker) als Erinnerungshilfen definieren

Wichtig: Es geht nicht darum, dass der Coach eigene Vorstellungen von Veränderungsmöglichkeiten verfolgt, sondern sich leiten lässt von der Weisheit des Klienten – also auch von der Weisheit von dessen Körper. Die richtige Bedeutung der Körpersignale kann nur der Klient selber entdecken.



Die Autorin: Ingeborg Dietz ist seit 1990 als selbstständige Trainerin, Coach und Ausbilderin tätig. Nach einigen Jahren Vertriebs- und psychotherapeutischer Arbeit hat sie sich spezialisiert auf Persönlichkeitsentwicklung und die Entfaltung von emotionaler Intelligenz. Zusammen mit Kollegen des Heidelberger Beraterkreises leitet sie Trainings und die Coaching-Ausbildung „Psychologie der Veränderung – emotional intelligent coachen“. Kontakt: www.dietz-training.de

bewertet. Der Prozess, der sich im Kopf abspielt, ist einem dabei gar nicht bewusst. Doch man kann sich die Körperreaktion bewusst machen – sie verschafft einem dann den Zugang zur eigenen Innenwelt, zu unbewussten Anschauungen und Gefühlen.

Der Körper ist die Bühne für Emotionen

Damasio bezeichnet den Körper als „Bühne der Emotionen“ und nennt die Veränderungen auf dieser Bühne „somatische Marker“, weil sie körperlich (soma) markieren, was die emotionale Auswertung äußerer und innerer Reize ergeben hat. Positive somatische Marker sind z.B. ein angenehmes Kribbeln im Bauch oder das Gefühl, die Brust weite sich, negative Symptome sind z.B. ein Kloß im Hals oder ein flaes Gefühl im Magen.

Wie arbeitet ein Coach nun mit dieser Sprache des Körpers? Im Beispiel von Jochen Scholl schlägt der Coach vor, sich eine typische Situation innerlich herzuholen und sie wie in Zeitlupe ablaufen zu lassen. Er bittet den Klienten, dabei genau auf seinen Körper zu achten und – auch während des Sprechens – mit der Wahrnehmung nach innen gerichtet zu bleiben.

Coach: „Lassen Sie sich in diese Situation eintauchen... insbesondere in den Moment, wo einer dieser Kollegen so eine typische Aussage bringt. Lassen Sie sich den Gesichtsausdruck von Herrn X sehen und bemerken Sie dann, was genau in Ihnen passiert. Was können Sie körperlich wahrnehmen?“

Klient: „Da zieht sich etwas zusammen. Ich kann es nicht fassen, dass der so reagiert.“

C: „Was passiert noch, bleiben Sie bei dem Gefühl.“

K: „Im Bauch, da braut sich was zusammen.“

C: „Was für eine Gefühlsqualität schwingt da mit?“

K: „Das ist eine richtige Wut. Die spüre ich sonst nicht so deutlich!“

C: „O.K., bleiben Sie bitte bei dieser Wut, nicht verändern, einfach noch ein bisschen deutlicher wahrnehmen... Was passiert als Nächstes?“

K: „Irgendetwas in mir lehnt den Ärger ab. Wie eine Stimme, die sagt: „Lass dich nicht provozieren. Das bringt doch eh nichts.“ Scholl schaut den Coach sehr erstaunt an und fährt dann fort: „Ja genau, und in der Situation fange ich dann an, den Leuten zu erklären, was wir verabredet hatten. Es ist fast so, das spüre ich jetzt deutlich, wie wenn ich mich rechtfertige. Fühlt sich ziemlich defensiv an! Ohne Grund!“

C: „Da scheint es also eine Stimme, einen Persönlichkeitsteil in Ihnen zu geben, der sich erklären muss.“

K: „Ja, stimmt. Das kenn ich gut.“

C: „Wo spüren Sie denn das im Körper?“

K: „Interessant... ich bin mit meiner Energie mehr im Kopf, spüre meinen Körper nicht mehr.“

C: „Bleiben Sie dabei... lassen Sie sich genau spüren: Wie fühlt es sich an, während Sie sich erklären?“

K: „Da ist noch was... das bemerke ich sonst gar nicht. Im Bauch spüre ich so was Mulmiges, nur ein Hauch, ganz diffus...“

C: „O.K., ist das an der Oberfläche oder tiefer innen im Bauch?“

K: „Hmm, eher tief, irgendwie weit entfernt.“

C: „Dieses mulmige, diffuse Gefühl im Bauch, ist das von

der Empfindung her eher hart oder weich?“

K: „Weich, aber ich spüre auch so ein Zusammenziehen dabei.“

C: „Und schwingt da gefühlsmäßig etwas mit? Wie fühlen Sie sich mit diesem Zusammenziehen?“

K (langsam sprechend): „Irgendwie besorgt ... vielleicht auch etwas unsicher.“

C: „Also, ein Persönlichkeitsteil in Ihnen fühlt sich unsicher?“

K: „Ja genau. So in Frage gestellt.“

Wesentlich ist das Aufspüren der somatischen Marker

„Zusammenziehen“ scheint hier ein wichtiger somatischer Marker zu sein – gleich zu Beginn der Exploration tauchte er auf und später wieder. So bittet der Coach Herrn Scholl noch mal, zu dem Moment zurückzukehren, wo er den provozierenden Satz hört – und dabei noch bewusster auf die erste körperliche Reaktion, dieses Zusammenziehen, zu achten. Als Scholl die Situation ein zweites Mal innerlich durchspielt, erkennt er, dass mit dem Zusammenziehen gleich eine Verunsicherung einhergeht. In der Besprechung mit dem Coach wird ihm der Ablauf noch bewusster: Zuerst spürt er einen Anflug

Vorteile des körperorientierten Coachings

- ▶ Die **Achtsamkeit und Sensibilität für innere Prozesse** kann leicht und schnell über die Wahrnehmung des Körpers und des Atems hergestellt werden. Wenn der Coachee beim Körper verweilt und für Körperempfindungen achtsamer wird, werden Gefühle deutlicher spürbar.
- ▶ Über den Körper kann das **gegenwärtige Erleben vertieft** und dadurch die **Bedeutung** von verdeckten oder unbewussten Zusammenhängen erkannt werden.
- ▶ Die Erhöhung der Körperwahrnehmung ist entscheidend für eine bessere **Selbstwahrnehmung**.
- ▶ Eine gute Selbstwahrnehmung ist die Basis für **Selbstregulierung und Selbstführung**.
- ▶ Körpersignale können ein wesentliches **Frühwarnsystem** sein, um **automatische Reaktionen** zu bemerken und zu beeinflussen.
- ▶ Wenn eine Person eine körperliche Vorstellung von einem **Zielzustand** hat und diesen differenziert fühlen kann, ist eine Entwicklung zum Zielzustand hin viel wahrscheinlicher.
- ▶ Der **Transfer von Erkenntnissen und Ergebnissen** aus dem Coaching wirkt nachhaltiger, wenn diese auch körperlich verankert werden – z.B., wenn sie verknüpft sind mit einer Körperhaltung, einer Geste, dem Atemmuster.

von Unsicherheit, gefolgt von Ärger – und dann werden beide Gefühle unterdrückt von dem „Erklärer“ in ihm. Die Argumentation des „Erklärers“ ist aber wirkungslos, weil sie unemotional hervorgebracht wird und defensiv klingt – gefärbt von dem unsicheren, sich in Frage stellenden Persönlichkeitsteil in Scholl.

Scholl kommt zu einer wichtigen Erkenntnis: „Ich glaube, wenn ich mich nicht so unsicher fühlen würde, würde ich meinen Ärger eher zeigen. Weil ich mich in der besagten Situation in Frage stelle, nach dem Motto „Vielleicht hast du's nicht klar genug ausgedrückt“, – was mir bislang so nicht bewusst war –, fühlt es sich nicht angemessen an, ärgerlich zu werden. Obwohl es vernünftig betrachtet absolut richtig wäre.“

Diese Art, das Erleben zu erforschen, stammt aus der Hakomi Psychotherapie und wird „Accessing“ (Zugang schaffen) genannt. Die Fragen haben primär den Zweck, Klienten achtsamer sich selbst gegenüber werden zu lassen, beim spontan auftretenden Erleben zu verweilen und so genau wie möglich den Körper sowie gegenwärtige Gefühle, Gedanken und Impulse wahrzunehmen und näher

zu erforschen. Dieses Vorgehen erschließt oft erstaunlich leicht und schnell die Bedeutung, die eine bislang unbewusste Reaktion für eine Person hatte.

Die Marker signalisieren, was zu tun ist

Die dabei erfolgende Einbeziehung der somatischen Marker ist wichtig, weil diese dem Gehirn signalisieren, was gerade mehr oder weniger wesentlich für den Organismus ist. Angenehme Körpersignale bedeuten: „Weiter so!“ und unangenehme: „Nur weg hier!“ oder „Kämpfe!“ Negative somatische Marker können daher ein wichtiges Frühwarnsystem sein (vgl. zum Frühwarnsystem das Beispiel im Kasten unten). Die Wahrnehmung somatischer Marker hilft aber auch bei der Klärung eigener Ziele, neuer Ideen oder alternativer Vorgehensweisen, indem man prüft, „was der Körper dazu meint“. Für angestrebte Veränderungen sind positive somatische Markerrichtungsweisend und die Motivationsgrundlage: „Wenn ich das schaffe, dann wird es sich so und so (gut!) anfühlen!“

Im Beispiel von Jochen Scholl nutzt der Coach die somatischen Marker seines Klienten als Bezugspunkt für eine bessere Selbststeuerung, indem er den Coachee dazu bringt, sich noch intensiver in seine entscheidende Körperreaktion hineinzufühlen. Dazu bittet der Coach den Klienten zunächst, noch einmal zur Ausgangssituation zurückzukehren und sich dabei die „Knotenpunkte“, also

die relevanten Auslösemomente für dessen Verhalten, genauer zu betrachten: wo sich etwas im Leib zusammenzieht, der Klient sich unsicher fühlt, den sich aufbauenden Ärger im Bauch spürt und wo er bemerkt, dass er sich vom Körper abgeschnitten fühlt. Scholl sucht diese Momente innerlich auf und folgt der Anweisung des Coaches, sich die jeweiligen Körperreaktionen und Gefühlsqualitäten genauer einzuprägen.

Der Coach fragt den Coachee, welche dieser Empfindungen ihm in Zukunft als „Warnsignal“ dienen und ihn an ein anderes Verhalten erinnern könnte. Scholl: „Hm, wenn ich an meine Erkenntnis von vorhin denke, dann müsste ich bei dem Moment ansetzen, wo ich die Unsicherheit im Bauch bemerke.“ Der Coach bittet Scholl noch mal das Zusammenziehen und das Unsichere zu spüren und dabei zu verweilen, ohne etwas zu verändern. Scholl hat anfangs Mühe, dieses unangenehme Gefühl nicht sofort wegzuschieben, aber dann gelingt es ihm, diese Empfindungen mehr anzunehmen.

Der Coach fragt Scholl, wie der Körper daran Anteil nimmt, wie es sich also anfühlt, wenn Scholl seine negativen Empfindungen akzeptiert. Scholl: „Ich fühle mich mehr im Körper, irgendwie zentrierter.“ „O.K. – und wo genau im Körper spüren Sie das?“ „Im Bauch, der Atem fließt leichter und tiefer.“ Der Coach bittet Scholl, sich diese Körperempfindung jetzt als positiven Marker innerlich einzuprägen.

Mit Hilfe des Markers das neue Verhalten erproben

Dann fordert er ihn auf: „Beobachten Sie bitte in der Fantasie, wie Sie sich nun verhalten. Mit diesem Körpergefühl – wie entwickelt sich das Ganze jetzt weiter? Was ist anders als vorher?“ Scholl erkennt: Wenn er seine empfindsame Seite annimmt, bekommt er seine Gefühle mehr mit. Und interessanterweise muss er dem sich anbahnenden Konflikt nicht mehr ausweichen.

Signale verstärken – Unbewusstes erforschen

Somatische Marker (Körpersignale) können dazu führen, dass Unbewusstes ins Bewusstsein des Klienten gelangt. Ein geeignetes Vorgehen dazu ist, eine Körperempfindung oder einen Körperausdruck zu verstärken. Das Beispiel von Simone Fischer* zeigt, wie das gehen kann:

1. Beschreibung der Ausgangslage

Simone Fischer gerät häufiger in einen für sie unbefriedigenden Zustand, wenn jemand zugleich dominant und fordernd auftritt. Sie beschreibt es als eine „Abwehrhaltung“, in der sie sofort „zumacht“. Sie versteht nicht, warum das Verhalten der anderen Person sie so sehr provoziert und warum sie damit nicht souveräner umgehen kann.

2. Verstärkung des somatischen Markers

Der Coach bemerkt, dass die Klientin beim Erzählen ihre Lippen ganz subtil zu einem Schmolle Mund formt, macht sie darauf aufmerksam und bittet sie, diesen Ausdruck der Lippen nun ganz bewusst zu machen: Die Klientin soll langsam, achtsam und sehr präzise in diesen Ausdruck gehen und ihn sogar ein wenig übertreiben.

3. Entdecken weiterer Körpersignale

Während die Klientin dies tut, bittet der Coach sie, mit ihrer Wahrnehmung nach innen zu gehen und sehr genau zu beobachten, was noch auftaucht. Die Klientin bemerkt, dass sie auch die Brauen zusammenzieht. Und beim weiteren Verweilen in der bewussten Verstärkung spürt sie, dass sich etwas Ärger-

liches, ja fast Trotziges in ihr regt. Sie bemerkt, dass sich ihre Kopfhaltung verschiebt und sie aus dem Blickkontakt mit ihrem Gegenüber geht – als ob sie sich abkapseln oder abschotten würde.

4. Erkennen der Bedeutung

Der Klientin wird die Automatik, aber auch das innere Erleben, richtig bewusst, und sie hat auf einmal das Gefühl, hier etwas sehr Altem und Vertrauten auf der Spur zu sein. Denn sie fühlt sich wie die „unterlegene Kleine“ – deren einzige Macht gegenüber der älteren, dominanten Schwester das Abblocken war.

5. Verhaltensänderung

Auch der Zusammenhang, der für die Arbeit an der Veränderung relevant ist, wird der Klientin deutlich. Sie erkennt, dass sie sowohl innerlich wie auch körperlich aus dem Kontakt zum Gegenüber geht. Und dass sie, wenn sie den Blickkontakt hält, nicht in eine Abwehrhaltung gerät, sondern präsent bleiben kann. Diese Erkenntnis hilft ihr in zukünftigen Situationen: Wenn sich die Klientin den somatischen Marker einprägt, kann dieser für sie wie ein Frühwarnsystem wirken und sie veranlassen, dann ihrem Gesprächspartner gegenüber innerlich offen zu bleiben und auf Blickkontakt zu achten.

* Name geändert

In der Vorstellung probiert Scholl ein neues Verhalten aus, das sich wie von alleine aus dem anderen Zustand heraus entwickelt: Er sieht sich jetzt eher langsamer reagieren und, anstatt sich zu erklären, kann er seinen Ärger jetzt ansprechen: „Selbstverständlich haben wir das vereinbart! Es wundert mich sehr und ärgert mich auch, dass Sie sich an unsere Vereinbarung nicht gehalten haben.“ Punkt. Keine Erklärung, keine Rechtfertigung. Jetzt ist der andere dran. Das fühlt sich gut an!

Der nächste Schritt im Coaching ist, dass der Klient selbstständig – ohne begleitende Worte seitens des Coaches – das Geschehen und die neuen Reaktionen noch mal in Zeitlupe innerlich ablaufen lässt. Im Alltag kann der Coachee dann unmittelbar vor einer bevorstehenden Situation mental das neue Verhalten probieren – und so den Umsetzungserfolg steigern.

Um in der Realität auf die entscheidenden Knotenpunkte achten zu können, muss der Klient seine somatischen Marker genau kennen und eine gute Selbstwahrnehmung haben. Wenn die Wahrnehmungsfähigkeit eines Klienten eingeschränkt ist, kann es Teil des Kontraktes sein, die Körperwahrnehmung weiter zu entfalten – mit dem Ergebnis, mehr in der Gegenwart zu sein, sich besser beobachten und steuern zu können, und weniger von Automatismen vereinnahmt zu werden. Studien haben gezeigt, dass der Einzelaspekt, der am besten den Erfolg einer Psychotherapie vorhersagt, die Fähigkeit des

Klienten ist, gegenüber der eigenen Erfahrung präsent zu bleiben. Im Bereich des Coachings hat dies sicher dieselbe Relevanz.

Wichtig: Die Selbstwahrnehmung schärfen

Das Erforschen von Körpersignalen liefert Coach und Coachee eine Fülle von Informationen, wie es Worte allein kaum vermögen. Die Körpersprache drückt oft deutlicher aus, wie sich der Klient fühlt, als es diesem bewusst ist und auch als dessen Worte es mitteilen könnten. Spontane Gesten oder Mimik, die kurz auftauchen und gleich wieder vorbei sind, geben Auskunft über gegenwärtige Stimmungen und Emotionen. Länger andauernde und vor allem gewohnheitsmäßige Ausdrucksformen – Stimmqualität, charakteristische Gesichtsausdrücke, bestimmte Gesten oder spezielle Bewegungsmuster – können verinnerlichte und unbewusste Anschauungen des Klienten offenbaren.

Und darum ist es so wichtig, dass Klienten ihre Selbstwahrnehmung schärfen. Der Körperausdruck ist immer Ausdruck der eigenen Selbstorganisation, also eines komplexen inneren Prozesses. Und: Werden die Zusammenhänge erst einmal bewusst und verstanden, haben sie für den Klienten so gut wie immer etwas Logisch-Schlüssiges und geben ihm mehr Freiheit im Handeln.

Ingeborg Dietz ■

Service

Literaturtipps

- ▶ **Antonio R. Damasio: Ich fühle, also bin ich – die Entschlüsselung des Bewusstseins.** List Verlag, Berlin 2002, ISBN 3-548-60164-2, 9,95 Euro. In leicht verständlicher Sprache schreibt der weltweit bekannte Neurologe über die Rolle, die Emotionen im Bewusstseinsprozess spielen, und warum wir fühlen, was wir sind.
- ▶ **Ron Kurtz: Hakomi – eine körperorientierte Psychotherapie.** Kösel-Verlag, München, 2. Aufl. 2002, ISBN 3-466-34314-3, 22,50 Euro. Momentan nicht erhältlich, der Verlag plant einen Nachdruck. Die wichtigsten Grundprinzipien und Vorgehensweisen der Hakomi-Methode werden in diesem Buch, auch für Laien verständlich, praxisnah beschrieben.
- ▶ **Maja Storch: Das Geheimnis kluger Entscheidungen.** Goldmann Verlag, München 2005, ISBN 3-442-15271-2, 7,95 Euro. Das kleine, einfach und humorvoll geschriebene Buch beschreibt anhand vieler anschaulicher Beispiele, wie somatische Marker, Bauchgefühl und Überzeugungskraft zusammenwirken.
- ▶ Der Hogrefe Verlag, Göttingen, will im Herbst 2005 ein „**Handbuch der Körperpsychotherapie**“ herausgeben. In Zusammenarbeit mit den wichtigsten Vertretern der Körperpsychotherapie im In- und Ausland soll die Geschichte, Theorie, Methodologie und Praxis der Körperpsychotherapie dargestellt werden.

Linktipp

- ▶ **www.hakomi.de:** Website des Hakomi Institute of Europe, Heidelberg. Grundsätzliche Informationen über die körperorientierte, psychotherapeutische Methode Hakomi, Literaturhinweise und Termine von Ausbildungscurricula und Workshops zur Methode.