Evangelische Hochschule Nürnberg

Studium der Sozialen Arbeit

Bachelorthesis

zur Erlangung des akademischen Grades

„Bachelor of Arts“

Embodiment-basiertes Arbeiten als sozialpädagogische Fachkraft

Von Nathalie Schrodi

Erstgutachter: Prof. Dr. phil. Heinz-Peter Olm

Zweitgutachterin: Jutta Jäger M.A.

Abgabetermin: 02. August 2019

„Ich höre und vergesse.

Ich sehe und erinnere mich.

Ich tue und verstehe“

von Konfuzius

zitiert nach Feldenkrais (1990, S. 20)

Zusammenfassung

Diese Thesis behandelt verschiedene Aspekte des Themas ‚Embodiment-basiertes-Arbeiten als sozialpädagogische Fachkraft'. Es wird auf die Bedeutung des Körpers im Laufe der Geschichte bis hin zur Gegenwart dargestellt und die aktuelle Bewegungs- und Gesundheitssituation in Deutschland beleuchtet. Die Embodiment-Perspektive, die die Wechselwirkung zwischen Körper und Psyche in den Mittelpunkt stellt, wird aus dem theoretischen Blickwinkel hinsichtlich Funktionsmechanismen und neurobiologischer Grundlagen beschrieben. Außerdem werden drei Möglichkeiten des Praxistransfers – das Basis-Embodiment, das Zürcher Ressourcen Modell und die Embodied Communication – vorgestellt und ein Grundlagenverständnis für Soziale Arbeit und die Anforderungen in diesem Tätigkeitsbereich geschaffen. Um den Bezug zwischen Embodiment und Soziale Arbeit zu schaffen, wird eine Praxisforschung zur Positionierung dieses Ansatzes im sozialen Bereich durchgeführt. Abschließend werden Einsatzmöglichkeiten von Embodiment im Arbeitsalltag einer sozialpädagogischen Fachkraft beschrieben und ein Fazit zu dem Gesamtthema gezogen.

Abstract

This thesis covers various aspects of the topic 'Embodiment-based practices as social worker'. The current and historic meaning of the human body is pointed out and the recent situation of physical activity and health in Germany is shown. The interdependency between body and mind – Embodiment – is described from a theoretical perspective with emphasis on the neurobiological mechanisms. Furthermore, three possible applications – basic Embodiment, the Zürcher Ressourcen Modell and Embodied Communication – are introduced and a fundamental understanding for social work, including the requirements in this field, is given. To create a connection between Embodiment and social work, a practical research about the view on this approach in the social field was carried out. Finally, possible applications for everyday work as a social worker are described and an overall conclusion to the topic of this thesis is made.

Inhaltsverzeichnis

Zusammenfassung II

Abstract II

1. Einleitung 1

2. Körper 3

2.1. Geschichtliche Entwicklungen 3

2.2. Verständnis des Körpers 4

2.3. Gesundheit und Aktivität 6

3. Embodiment 8

3.1. Wurzeln des Embodiment-Gedankens 8

3.2. Begriffsklärung Embodiment 9

3.2.1. Feedbackprozesse 10

3.2.2. Neurobiologische Grundlagen 12

3.3. Praxistransfer 15

3.3.1. Basis-Embodiment 15

3.3.2. Selbstmanagement 17

3.3.2.1. Grundlagen des Selbstmanagement 17

3.3.2.2. Zürcher Ressourcen Modell 18

3.3.3. Embodied Communication 22

4. Verständnis von Sozialer Arbeit 25

4.1. Begriffsbestimmung der Sozialen Arbeit 25

4.2. Anforderungen an sozialpädagogische Fachkräfte 26

4.3. Selbstschutz in der Berufsethik der Sozialen Arbeit 29

5. Erhebung eines Meinungsbildes zu Embodiment 30

5.1. Entwicklung der Praxisforschung 30

5.2. Durchführung des Seminars 32

5.3. Auswertung der Daten 33

5.3.1. Direktfeedback 33
5.3.2. Methodik der Auswertung 34
5.3.3. Auswertung des Feedbackbogens 35
5.3.3.1. Quantitative Auswertung 35
5.3.3.2. Qualitative Auswertung 36
5.4. Forschungsqualität und weitere Verwertung der Forschung 39
6. Umsetzung von Embodiment als Sozialpädagoge 40
7. Fazit 43
Literaturverzeichnis VI
Anhang XII

Abkürzungsverzeichnis

AG = Arbeitgeber

AN = Arbeitnehmer

DBSH = Deutscher Berufsverband für Soziale Arbeit e.V.

DEGS = Studie zur Gesundheit Erwachsener in Deutschland

EC = Embodied Communication

GG = Grundgesetz

IFSW = International Federation of Social Workers

PT = Gesundheits- und Pflegemanagement

PP = Pflegepädagogik

ZRM = Zürcher Ressourcen Modell

Tabellenverzeichnis

Tabelle 1: Durchschnittsnote in Abhängigkeit vom Alter (S. 36)

Tabelle 2: Durchschnittsnote in Abhängigkeit von der Übungshäufigkeit (S. 36)

1. Einleitung

Die Verbindung von Körper und Psyche gab es schon immer und wird es auch immer geben, doch erst in den letzten Jahrzehnten rückt sie weiter in das Zentrum der Aufmerksamkeit verschiedener wissenschaftlicher Disziplinen. Diese greifen auf die Theorie und Praxis von Embodiment zurück – ein Ansatz zum Verständnis der Wechselwirkung zwischen Körper und Psyche (Schettgen 2018, S. 62). Der Wechsel vom Kognitivismus[1] zum Embodiment hat weitreichende Folgen, auch für die Soziale Arbeit (Storch und Tschacher 2015, S. 125). Die Psychologin Maja Storch, eine der bekanntesten Vertreterinnen des Embodiments, weist darauf hin, dass die kognitive Verarbeitung besser funktioniert, wenn der Körper mitagiert (Storch 2015a, S. 132). Dieser Zusammenhang ist auch für die Soziale Arbeit von großem Interesse: Wenn Sozialpädagogen hinsichtlich ihres eigenen Körpers Empowerment erfahren, kann dies die Basis für eine weitreichende Aufwertung ihrer Arbeits- und Lebensqualität sein. Der eigene Körper ist eine immer zur Verfügung stehende Ressource, die genutzt werden kann, um berufliche wie private Situationen ganzheitlich wahrzunehmen und zu bewältigen, ohne auf komplexe kognitive Techniken zugreifen zu müssen.

Diese Thesis beschäftigt sich mit den Möglichkeiten des Embodiment-basierten Arbeitens als sozialpädagogische Fachkraft, wobei der Nutzen für die Sozialarbeiterin selbst im Fokus steht und die Anwendungsmöglichkeiten mit Klienten explizit ausgeklammert bzw. nur am Rande erwähnt werden. Dazu folgt zuerst ein Kapitel über den menschlichen Körper, welche Rolle er über die Jahrhunderte gespielt hat, was wir heute unter dem Begriff Körper verstehen und wie sich die aktuelle körperliche Gesundheitslage in Deutschland zeigt. Es schließt der Einstieg in das Thema Embodiment an, wozu die geschichtlichen Wurzeln und die theoretische Grundlage des Embodiments inklusive drei verschiedene Möglichkeiten des Praxistransfers dargestellt werden. Um den Bezug zur Sozialen Arbeit zu schaffen, wird eine Begriffsbestimmung dieser Profession erarbeitet, die durch die Anforderungen an die Sozialarbeiter und die Aufgabe des Selbstschutzes ergänzt wird. Da keine aussagekräftige Literatur zum eigenen Nutzen von Embodiment für Sozialarbeiterinnen gefunden wurde, wird diesem Thema im Rahmen einer Praxisforschung nachgegangen. Es wird unter Studierenden im sozialen Bereich ein Meinungsbild zu Embodiment erhoben, um nachfolgend Umsetzungsmöglichkeiten von Embodiment-Techniken für Sozialarbeiter darzustellen. Das Fazit fasst nochmals die Kapitel zusammen, bewertet die Ergebnisse der Auseinandersetzung

[1] Def. Kognitivismus: „ein Teilgebiet […] der Psychologie, die sich mit der Informationsverarbeitung und den höheren kognitiven Funktionen des Menschen beschäftigt, wobei sie […] menschliches Verhalten nicht durch Umweltbedingungen, sondern durch kognitive Prozesse erklärt“ (Stangl 2019).

mit dem Thema dieser Arbeit und gibt einen Ausblick auf die mögliche Bedeutung von Embodiment für Einzelpersonen und die Gesellschaft.

Um das Lesen zu vereinfachen, wurde auf eine gendergerechte Sprache verzichtet und jeweils zufällig eine der möglichen Geschlechtsbezeichnungen gewählt. Dabei dürfen sich immer alle Geschlechter angesprochen fühlen.

2. Körper

Der eigene Körper ist für viele ein zwiespältiges Thema: Er ermöglicht die Interaktion mit der Umwelt, beschränkt diese aber auch. Zwischen Potential und Hindernis – welche Rolle spielt der Körper im mitteleuropäischen Alltag? Um diese Frage zu klären, wird zunächst auf die Geschichte des Körperbegriffs eingegangen. Es folgt das aktuelle Verständnis des Körpers in Hinblick auf die Unterscheidung von Leib und Körper und Fakten zum heutigen Gesundheit- und Aktivitätszustand der deutschen Gesellschaft schließen das Kapitel ab.

2.1. Geschichtliche Entwicklungen

Der Begriff des Körpers ist einem ständigen Wandel über die Zeit unterworfen. Bereits im antiken Griechenland stellten sich Menschen die Frage, wo die Seele im Körper zu verorten sei (Balz 2015, S. 107). Damals war es allgemeiner Konsens, dass Leib und Seele eine Einheit bildeten (Hammer 2015, S. 52). Die Schönheit des Körpers und die Bildung der Seele galten als anstrebenswert und nur in Kombination zu erreichen (ebd.). Mit Sokrates und Platon trat eine Wende dieses Verständnisses ein: Der Körper stellte nun das Gefängnis der Seele dar. Der vollkommene Geist sollte über den schwachen Körper verfügen, da dieser anfällig für Krankheiten sei (ebd., S. 52–53). Die Römer erweiterten diese Ansicht und taten z.B. Schwitzen als unerwünscht ab, wodurch Athletik, welche im antiken Griechenland für Kraft und Gesundheit stand, zu Sklaventätigkeit degradiert wurde (ebd., S. 53–54). Im Mittelalter wurde der Körper durch die Kirche zum Ort der Sünde umgedeutet, der die unsterbliche Seele in sich bindet (ebd., S. 55). Lediglich im Rittertum wurde Körperlichkeit als wichtig und legitim bewertet (ebd., S. 54), ansonsten galten geistige Fähigkeiten wie Rechnen, Schreiben und Lesen als schicklich (ebd.). Umso mehr der Körper im Alltag verdrängt wurde, desto offener wurden Gefühle und Körpererleben auf Tanzfesten oder in Badehäusern ausgelebt (ebd., S. 55). Aber auch dies ging im Laufe der Humanisierung und Aufklärung in eine kühlere Beziehung zum Körper über, da die geistigen Künste, die Vernunft und die Selbstbeherrschung noch mehr in den Vordergrund rückten (ebd., S. 55). René Descartes´ bekannter Ausspruch „Cogito, ergo sum“ – „Ich denke, also bin ich“ – symbolisierte den Zeitgeist deutlich (ebd., S. 57): Der Geist regierte und der Körper war lediglich Mittel zum Zweck. Eine erste Gegenbewegung ging von Jean-Jacques Rousseau aus, der in der Kindererziehung auf die natürliche Entwicklung anhand freier Bewegungsmöglichkeiten pochte (ebd.). Dies wurde jedoch bereits wenige Jahre später rationalisiert und dem Leistungsprinzip unterworfen, wodurch nicht mehr die freie Entwicklung, sondern der Erfolg

im Mittelpunkt stand (ebd., S. 58–59). Die Wahrnehmung des Körpers war im 19. Jahrhundert in Deutschland zwiespältig: Einerseits als funktionale Einheit für die Gemeinschaft in Form von Militärdienst und industrieller Arbeit, andererseits als Persönlichkeitsteil, der auf der Idee des Individuums basiert (Huster 2015, S. 63). Daraus entwickelte sich im Lauf des folgenden Jahrhunderts das Turnen als Ausdruck einer aggressiven, männlichen Körperlichkeit für den Freiheitskampf (ebd., S. 64–66). Als Tarifverträge und Sozialversicherungen die Menschen absicherten, wurde Sport immer mehr als Freizeitbeschäftigung gesehen, was sich auf die Idee eines erhabenen Übermenschen zuspitzte (ebd., S. 67). Der Erste Weltkrieg wirkte diesem Verständnis jedoch entgegen, da der menschliche Körper, egal wie gestählt, den industriellen Waffen unterlegen war (ebd., S. 69). In der Nachkriegszeit wurde erneut mehr Wert auf den Geist gelegt und die Idee der olympischen Spiele als friedliche Bühne des Kräftemessens zwischen den Ländern wieder etabliert (ebd., S. 71). Zur Zeit der Weimarer Republik war Sport eine gemeinsame, friedliche Freizeitaktivität geworden (ebd., S. 73). Allerdings kam während dem Nationalsozialismus die Vorstellung des starken und gesunden Übermenschen wieder auf, was Rassentrennung und Euthanasie nach sich zog (ebd., S. 73–74). Nach dem Sturz dieses Regimes lebten die meisten Menschen am Existenzminimum und körperliche Ertüchtigung musste erst wieder neu positioniert werden (Huster 2015, S. 75–76).

Heute ist der Körper durch die Grundrechte – Art. 1 (1) GG „die Würde des Menschen ist unantastbar“ – geschützt. Trotzdem ist es unbestreitbar, dass die sozioökonomische Situation die Entwicklungschancen des Individuums, körperlich wie anderweitig, stark beeinflussen. In der Körperpsycho- und der Gestalttherapie wird der Körper schon lange praktisch involviert (Geuter 2015a, S. 101), aber auch weitere Therapiebereiche, wie die Verhaltenstherapie, und andere Wissenschaften, wie die Kognitionsforschung, sehen sich dem aktuellen ‚Body-Turn‘, der Hinwendung zur Bedeutung des Körpers im Alltag, gegenüber (Geuter 2015b, S. 7–8).

2.2. Verständnis des Körpers

Das aktuelle Körperverständnis geht weg von der Trennung von Psyche und Körper und hin zu ganzheitlichen Ansätzen. Der französische Philosoph Merleau-Ponty wirkte mit seiner Ansicht der Dialektik zwischen Körper und Geist dieser Spaltung ebenfalls entgegen. „Der Körper ist Bewusstsein und der Körper versteht“ (Heggdal 2012, S. 139). Er spricht dem Körper Intelligenz zu, da er die Wahrnehmung „intuitiv und vorbewusst deutet und in sich aufnimmt“ (Heggdal 2012, S. 139). Auch Sigmund Freud, der das Unbewusste erforschte, sah Körper und Geist als Einheit an, wobei der gelebte Leib das Bewusstsein spiegelt und der triebgesteuerte Körper das Unbewusste (Cremonini 2012, S. 182).

Was nun die Unterscheidung zwischen Leib und Körper ist, findet man in der Literatur unter dem Schlagwort ‚Leibphänomenologie'. Dabei wird der Körper als der physische Gegenstand verstanden (Wendler 2015, S. 92), der nach dem deutschen Philosoph Martin Heidegger auf rein materieller Ebene seine quantitativen Grenzen hat (Espinet 2012, S. 61). Er ist der „biologische Organismus, […][die] Grundlage aller Lebensprozesse" (Petzold 2007, S. 103) und von uns objektivierbar, sprich zerleg- und analysierbar (Wendler 2015, S. 91). Der Begriff des Leibes hingegen ist schwerer abzugrenzen. Früher wurde dieses Wort genutzt, um zu beschreiben, „wo der Körper Teil der Person ist, und somit des Selbst" (Storch und Kuhl 2012, S. 56). Wir sind erst durch den Leib Teil dieser Welt (Wendler 2015, S. 92) und können als zeitlich und räumlich gebundene Subjekte leben, lernen und in Beziehung treten (Petzold 2007, S. 104). Unser Leib stellt unseren „lebensweltlichen Erfahrungsmodus" dar (Rölli 2012, S. 159). Der Mensch ist auf Dialog ausgelegt, weswegen er auch in Relation zu anderen, in Zwischenleiblichkeit, existiert (Heggdal 2012, S. 34; Wendler 2015, S. 92). Zusammenfassend gesagt: „Die Leibphänomenologie bezeichnet als Leib den von innen wahrgenommenen, subjektiv empfundenen Körper und behält den Begriff Körper für den von außen wahrgenommenen, objektivierbaren Körper vor" (Geuter 2015b, S. 11).

Ein weiterer Punkt, der Aufmerksamkeit bedarf, stellt die philosophische Unterscheidung von ‚Leib sein' und ‚Körper haben' dar. Dabei werden ‚Haben' und ‚Sein' als grundlegende Lebenseinstellungen verstanden, welche alles – Gedanken, Gefühle, etc. – beeinflussen (Fromm 1976, S. 33). Im Habenmodus stehen Dinge im Mittelpunkt und in der Gesellschaft geht es darum, wer wie viel besitzt (Fromm 1976, S. 29). Der Seinsmodus hingegen konzentriert sich auf individuelle Erlebnisse in Interaktionen mit anderen Menschen und das Gestalten des Lebens (Fromm 1976, S. 89–90). Der Mensch an sich steht dabei im Mittelpunkt der Gesellschaft (Fromm 1976, S. 29). Ein veranschaulichendes Beispiel stellt der Umgang mit Wissen dar: Der Besitz von Wissen bezeichnet das Ansammeln von Büchern und Auswendiglernen von Fakten. Wer hingegen weise ist, der hat sich mit dem Wissen auseinandergesetzt und produktive Erkenntnis gewonnen (Fromm 1976, S. 47). Nur das existentielle Haben ist nicht im Konflikt mit dem Seinsmodus, da hier nur das Notwendige besessen wird (Fromm 1976, S. 88). Genauso ist es auch mit dem Körper: Man sollte ihn nicht als Gegenstand sehen, sondern als das eigene Sein verstehen.

Eine endgültige Begriffsbestimmung des Körper zu finden, ist fast unmöglich, da der Körper aufgrund seines Facettenreichtums nicht zur Gänze in Worte fassbar ist und wohl auch bleiben wird (Grüny 2012, S. 246–247). Weder eine rein materialistische Sicht – die Psyche

besteht aus Neuronen und ist auch nur Körper – noch eine rein idealistische – erst die Psyche konstruiert unsere Umwelt – sind sinnvoll, weswegen Embodiment die Wechselwirkung zwischen zwei qualitativ verschiedenen Teilen – Körper und Psyche – in den Mittelpunkt stellt (Storch und Tschacher 2010, S. 163). Im weiteren Verlauf wird zum leichteren Verständnis nur der Begriff des Körpers genutzt, wobei jedoch auch der Leib gemeint ist. Im konkreten Lebensalltag kann nicht zwischen biologischem Körper und subjektivem Leib unterschieden werden, da beide Einfluss auf die Geschehnisse nehmen.

2.3. Gesundheit und Aktivität

Die Studie ‚DEGS' des Robert-Koch-Instituts stellt eine epidemiologische Untersuchung der Gesundheit Erwachsener in Deutschland dar, wobei für diese Arbeit die zwei Schwerpunkte gesundheitsbezogene Lebensqualität und körperliche Aktivität von besonderem Interesse sind (Ellert und Kurth 2013; Krug et al. 2013). Dazu wurden von 2008 bis 2011 Informationen mittels Befragungen, Untersuchungen und Tests von insgesamt 8152 Menschen zwischen 18 und 79 Jahren gesammelt (Krug et al. 2013, S. 765). Etwa die Hälfte der Teilnehmenden war bereits 10 Jahre zuvor schon bei diesem Monitoring vertreten, wodurch eine Längs- und Querschnittanalyse möglich war (ebd.). Die Ergebnisse der Studie sind weitreichend und werden nachfolgend nur punktuell und themenspezifisch dargestellt.

Als Grundlage für den Schwerpunkt der körperlichen Aktivität bietet sich die Empfehlung der World Health Organization (WHO) an, welche besagt, dass sich Erwachsene mindestens 2,5 Stunden pro Woche körperlichen Aktivitäten mit mäßiger Intensität widmen sollten (Staiger 2015, S. 21), bzw. mindestens 75 Minuten bei hohem Anstrengungsgrad (Krug et al. 2013, S. 765). Dabei ist als körperliche Aktivität jede Bewegung des Muskel- und Skelettsystems zu verstehen, die den Kalorienverbrauch anhebt (Staiger 2015, S. 21–22). Mäßige Intensität ist an Schwitzen und einer Erhöhung der Atemfrequenz inklusive Herzschlag erkennbar (Krug et al. 2013, S. 766). Hinsichtlich der körperlichen Aktivität geben 37% der Männer und 32% der Frauen an, auf genug Bewegung zu achten, wobei tatsächlich lediglich 25% der Männer und 15% der Frauen die empfohlene Aktivitätszeit der WHO von 2,5h/Woche erreichen (Krug et al. 2013, S. 767). Dabei ist festzustellen, dass ein hoher sozialer Status mit einem vermehrten Achten auf genügend Bewegung korreliert, in der tatsächlichen Aktivitätszeit allerdings keine Unterschiede feststellbar sind (ebd.). Dies wird damit erklärt, dass Menschen mit niedrigem sozialen Status zwar weniger bewusst Bewegung suchen, aber in ihrem Arbeitsalltag vermehrt körperlichen Tätigkeiten nachgehen (Krug et al. 2013, S. 769).

Die gesundheitsbezogene Lebensqualität ist „als multidimensionales Konstrukt […][zu verstehen], welches körperliche, emotionale, mentale, soziale und verhaltensbezogene Komponenten des Wohlbefindens und der Funktionsfähigkeit aus der subjektiven Sicht der Betroffenen abbildet“ (Ellert und Kurth 2013, S. 643). Dabei wird nicht nur die objektive Einschätzung des Fachpersonals genutzt, sondern die Bewertung des Betroffenen fließt maßgeblich mit ein. Ähnliche Trends sind in den Ergebnissen zu beobachten: Die Männer schätzen ihre Gesundheit in allen abgefragten Dimension besser ein als die Frauen (Ellert und Kurth 2013, S. 647). Außerdem ist eine Korrelation zwischen einer gering eingeschätzten, gesundheitsbezogenen Lebensqualität und einem niedrigen sozialen Status festzuhalten (ebd.).

Im Vergleich zu der Vorgängerstudie aus dem Jahr 1998 werden jedoch positive Entwicklungen sichtbar: Die Zahl der Menschen, die auf genügend Bewegung achten und die derer, die tatsächlich genug Bewegung haben, ist deutlich angestiegen (Krug et al. 2013, S. 768–769). Zudem sind heute besonders ältere Menschen gesünder und sportlicher, was auf eine besser ausgebaute Angebotsinfrastruktur für Menschen im Alter zurückgeführt werden kann (Krug et al. 2013, S. 769; Ellert und Kurth 2013, S. 648).

Trotzdem ist die Entfernung zu einer guten Gesundheits- und Bewegungssituation groß und die Ursachen dafür facettenreich. Im Makro-Umfeld erschweren z.B. der sozioökonomische Status, sowie die Tatsache, dass fast jeder Erwachsene heutzutage ein Auto besitzt, ein gesundes Bewegungspensum (Cavill et al. 2010, S. 25). Im Mikro-Umfeld wiederum ist festzuhalten, dass immer mehr alltägliche, körperliche Tätigkeiten im Haushalt von Maschinen, wie einem Saugroboter, abgenommen werden (Cavill et al. 2010, S. 26). Das Individuum selbst ist oftmals träge und hat in der heutigen, schnelllebigen Welt das Gefühl, gar keine Zeit für Sport zu haben (Cavill et al. 2010, S. 27). Zu wenig Bewegung ist einer der größten Risikofaktoren für eine erhöhte Mortalität, weswegen die präventive Bewegungsförderung eine der wichtigsten Aufgaben der öffentlichen Gesundheitsfürsorge darstellt (Krug et al. 2013, S. 765). Es gibt nachweislich sehr viele positive Folgen von ausreichend Bewegung. Die „Studien des Robert-Koch-Institutes (RKI) konstatieren […] eine für das Erwachsenenalter positive Wirkung von körperlicher Aktivität, um das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Adipositas und Muskel-Skelett-Erkrankungen zu reduzieren“ (Staiger 2015, S. 21). Außerdem führt körperliche Aktivität zu einem besseren physischen Selbstkonzept (Staiger 2015, S. 29), mehr sozialen Beziehungen, einer Senkung der Kriminalitätsrate und es besteht zudem eine Korrelation zwischen genügend Bewegung und weiterem Gesundheitsverhalten (Cavill et al. 2010, S. 20).

3. Embodiment

Nach der Auseinandersetzung mit dem Begriff des Körpers im letzten Kapitel wird nun in die Thematik Embodiment eingestiegen. Zuerst werden die Wurzeln des Embodiment-Gedankens beleuchtet, woran eine Begriffsklärung anschließt. Danach wird die zugrundliegende Theorie des Zusammenspiels von Körper und Psyche erklärt und ein neurobiologisches Grundverständnis von Embodiment geschaffen. Um die Theorie greifbarer zu machen, folgt die Vorstellung drei Arten des Praxistransfers: Das Basis-Embodiment, das Zürcher Ressourcen Modell – eine Selbstmanagementtechnik – und die Embodied Communication.

3.1. Wurzeln des Embodiment-Gedankens

Die Anfänge der Psychologie, aus welcher der Embodiment-Gedanke stammt, sind in der Philosophie zu finden, von welcher sie sich jedoch bald abspaltete, um sich ausschließlich der Beschäftigung mit psychischen Phänomenen zu widmen (Balz 2015, S. 104–105). Das kognitive Paradigma, welches das menschliche Gehirn als Computer verstand, war in der Psychologie lange populär, wurde jedoch Mitte der 19.Jahhunderts durch Ansätze, die eine Verbindung von Körper, Gehirn und Umwelt zugrunde legten, erweitert (Storch und Tschacher 2015, S. 118; Gallagher 2012, S. 321). Besonders die Beobachtung von Effekten wie Emergenz[2] und Selbstorganisation[3] sorgte z.B. in den Kognitionswissenschaften zu einem Umdenken, da das Computermodell des menschlichen Geistes dem nicht gerecht wurde (Gallagher 2012, S. 320). In Folge dieser Wende gedieh die neurobiologische Erforschung des Gehirns und in der Sozialpsychologie wurden zahlreiche Experimente zur Beziehung von Körper und Psyche unternommen (Storch und Tschacher 2015, S. 118). Es ergaben sich verschiedene Definition der Verbindung von Körper und Psyche (Balz 2015, S. 107):

- „Finalitätsperspektive“ = „Körperliche Veränderung als Resultat psychologischer Prozesse“
- „Kommunikationsperspektive“ = „Körper als Medium innerpsychischer Prozesse“
- „Feedbackperspektive“ = „Körper als situatives Feedback über psychische Prozesse“
- „Ressourcenperspektive“ = „Körper als Voraussetzung psychologischer Prozesse“

[2] Def. Emergenz: „Auftreten neuer, nicht voraussagbarer Qualitäten beim Zusammenwirken mehrerer Faktoren“; „Annahme einer Entwicklung der Dinge nicht nur durch kontinuierliche Steigerung, sondern auch durch das Wirksamwerden neuer Gesetzmäßigkeiten bei zunehmender Komplexität“ (Brockhaus Enzyklopädie Online).

[3] Def. Selbstorganisation: „Vorgang zur Entstehung von Ordnung und Komplexität aus einem System selbst heraus“ (Brockhaus Enzyklopädie Online), wobei nichts vorprogrammiert ist oder von außen eingegeben wird (Storch und Tschacher 2016, S. 45–46).

Der Bedeutung des Körpers wurde in der Psychotherapie lange vernachlässigt (Storch und Tschacher 2015, S. 121) und trotzdem beeinflusste sie den Therapieverlauf maßgeblich durch körperliche Prozesse wie das Maß der Synchronie zwischen Therapeut und Klient (Storch und Tschacher 2010, S. 166–168), worauf in Kapitel 3.3.3 vertieft eingegangen wird. Inzwischen ist das Verständnis von Kognitionen ohne Einbezug des Körper nicht mehr denkbar, da der Körper als Vermittler zwischen Psyche und Umwelt verstanden wird und den Input sowie die Reaktion darauf erst durch seine physische Gestalt ermöglicht (Gallagher 2012, S. 325).

Der Embodiment-Gedanke hat seinen Ursprung in der Körperpsychotherapie, in welcher die Idee der „körperlichen Verankerung […] subjektiver, insbesondere emotionaler Erfahrungen" (Schettgen 2018, S. 62) zu verorten ist (ebd.). Das „methodische Vorgehen bei Embodiment-basierten Ansätzen [stammt jedoch nicht nur aus der Körperpsychotherapie, sondern auch] aus der Praxis verschiedener Methoden-, Körperwahrnehmungs-, Bewegungsschulen, dem Tanz, fernöstlicher Bewegungs- und Kampfkunsttraditionen und der Achtsamkeitspraxis" (van Kaldenkerken 2018, S. 9). Im folgenden Kapitel wird deshalb genauer beschrieben, was Embodiment genau ist und über welche Mechanismen es funktioniert.

3.2. Begriffsklärung Embodiment

Als Embodiment wird der Ansatz bezeichnet, der die Auffassung vertritt, dass der Mensch ein Zusammenspiel von Körper, Psyche und Umwelt ist (van Kaldenkerken 2018, S. 5). Alle Teile beeinflussen sich gegenseitig, wobei in erster Linie die Wechselwirkung von Körper und Psyche bzw. Kognition, den Begriff der ‚embodied cognition' und schließlich den des ‚Embodiment' geprägt haben (Hauke et al. 2017, S. 50), weswegen auch von der Bidirektionalität zwischen psychischen und körperlichen Inhalten gesprochen wird (Storch et al. 2018, S. 19). „Diese Embodiment-Perspektive berücksichtigt die Tatsache, dass die Psyche stets im Körper eingebettet ist, wodurch alle Kognitionen, Emotionen und Handlungen des Individuums, oft implizit und unterschwellig, beeinflusst werden" (Storch und Tschacher 2015, S. 118). Mit dieser Sicht auf den Menschen muss Embodiment interdisziplinär verstanden werden: „Der Geist (zuständig: Philosophie und Psychologie) ist in den Körper (zuständig: Biologie) eingebettet und tritt in Beziehungen und Kommunikation (zuständig: Sozialwissenschaften) zu einem anderen Geist" (Storch und Tschacher 2016, S. 31). Gehirn und Körper sind nicht nur durch den Hals verbunden, sondern stellen eine „untrennbare funktionelle Einheit" dar (Hüther 2015, S. 75), weswegen Lernen, Verhalten und Erleben als ganzkörperliche Prozesse zu verstehen sind, die durch Psyche, Köper und Umwelt beeinflusst werden (Storch und Tschacher 2015, S. 119). Das bedeutet im Rückschluss für die Praxis

beispielsweise, dass durch die bewusste Gestaltung einer bestimmten Körperhaltung (Muskelspannung, Stellung der Körperteile zueinander, Mimik, etc.) die Gefühlslage und somit auch der weitere Verlauf einer Situation beeinflusst werden kann (Storch 2015b, S. 62). Der Körper ist nicht nur der Ort, an dem unsere Gefühle ausgedrückt werden, sondern auch der Ansatzpunkt, um unsere Gefühle bewusst zu beeinflussen und zu verändern (ebd., S. 37).

Den Begriff Embodiment kann man als ‚Verkörperung' übersetzen, allerdings sollte dies eher vermieden werden. Embodiment bezeichnet zwar durchaus das Verkörpern von psychischen Inhalten, aber eben auch die entgegengesetzte Richtung – das in den Körper Aufnehmen von externen Inhalten, eine ‚Einkörperung' (Schettgen 2018, S. 62–63). Aufgrund dieser Übersetzungsunschärfe wird in dieser Arbeit weiterhin bei dem englischen Begriff verblieben.

3.2.1. Feedbackprozesse

Wie dieses wechselseitige Zusammenspiel zwischen Körper und Psyche funktioniert, wird in diesem Kapitel genauer analysiert. Der Schwerpunkt liegt hier in der Kommunikation vom Körper in Richtung der Psyche, da dies die Embodiment-Perspektive ausmacht. Diese Rückmeldeprozesse werden in Body-Feedback und Facial-Feedback unterteilt.

Zuerst werden die Rückmeldeprozesse aus dem Körper genauer betrachtet. Bereits 1982 stellten John Riskind und Carolyn Gotay die Theorie auf, dass die Stimmung und dadurch auch die Handlungen eines Menschen durch seinen Körper beeinflusst werden können (Storch 2015b, S. 44–45). Die Basis dafür bildet das Leibgedächtnis, welches „eine Art Auszug, eine Art Extrakt […] typisch wiederkehrende[r] Erfahrungen [ist], die jetzt angesichts einer aktuellen Situation in uns mitschwingen, sozusagen nachklingen, und uns das Gefühl geben: So ähnlich wird sich das anfühlen" (Fuchs und van Kaldenkerken 2018, S. 17). Die Rückmeldung des Körpers über die aktuelle Körperhaltung wird automatisch mit dieser „inkorporierten Biographie" (Kurzke und Neubauer 2010, S. 16–17) abgeglichen, interpretiert und insoweit verwertet, dass dadurch die Gefühle, Gedanken und Handlungen verändert werden können (Storch 2015b, S. 44–45). Sabine Stepper ging 1992 noch einen Schritt weiter und bewies, dass allein die Körperhaltung ohne zusätzliche Kognitionen die Emotionen beeinflusst, welche dadurch nach Belieben betreten und verlassen werden können (ebd., S. 47–49). „Durch Body-feedback [sic!] können Emotionen erzeugt werden […]. Durch gezielten Einsatz unserer Skelettmuskulatur, die der willentlichen Kontrolle gut zugänglich ist, können wir unsere Emotionen beeinflussen, welche der willentlichen Kontrolle normalerweise nur bedingt zugänglich sind (außer man hat ein Leben lang meditiert und kann

Ärger mental blitzschnell in Liebe umwandeln, wie das zum Beispiel dem Dalai Lama gelingt)“ (ebd., S. 49).

Ein anschauliches Experiment dazu führte Jens Föster 2003 durch (ebd., S. 56–59): Die Probanden wurden in zwei Gruppen aufgeteilt und gebeten, eine politische Sendung anzuschauen, währenddessen die Muskelspannung in ihren Armen gemessen werden sollte. Gruppe 1 sollte dazu mit den Handflächen von unten gegen den Tisch vor ihnen drücken und Gruppe 2 von oben. Sie wurden angewiesen eine leichte Anspannung in den Armen zu halten, wobei jedoch kleine Pausen gestattet waren. Zudem wurde kommentarlos eine Schüssel mit Keksen auf den Tisch gestellt. Als Cover-Story[4] wurde ihnen erzählt, dass man erforschen wolle, ob das Anschauen der Sendung etwas an ihrem Muskeltonus verändere. Tatsächlich wurde jedoch nach der Durchführung des Experiments die Anzahl der verbliebenen Kekse gezählt. Dabei hatte Gruppe 1 dreimal so viele Kekse gegessen wie Gruppe 2. Die Erklärung dafür liefert das Body-Feedback: Das von unten gegen den Tisch Drücken ist eine Annäherungsbewegung, ein Entgegennehmen und mit einem positiven Affekt[5] verbunden. Das von oben gegen den Tisch drücken ist jedoch eine Vermeidungsbewegung, eine Abwehr von Gefahr und mit einem negativen Affekt gekoppelt. Somit war Gruppe 2 auch hinsichtlich des Kekskonsums in Abwehrhaltung und Gruppe 1 im Annäherungsverhalten (ebd.). Aber warum dieser Aufwand? „Das Keksexperiment ist […] für die Praxis deswegen nützlich, weil […] [damit] wissenschaftlich nachgewiesen wurde, dass eine verhältnismäßig kleine körperliche Intervention in der Lage ist, komplette menschliche Verhaltenssequenzen zu beeinflussen“ (ebd., S. 59). Außerdem wurde im Zuge solcher Experimente herausgefunden, dass das Einnehmen einer Körperhaltung das Empfinden der entsprechenden Emotion ermöglicht, gleichzeitig aber auch eine unpassende Emotion verunmöglicht (ebd., S. 50).

In diesem Absatz werden die Rückmeldeprozesse der Gesichtsmuskulatur, das Facial-Feedback, näher betrachtet (Storch 2015b, S. 39). Die Funktionsweise ist hier die gleiche wie beim Body-Feedback: bestimmte Gesichtsausdrücke sind mit den dazugehörigen Emotionen in einem neuronalen Netz gespeichert und werden somit auch zusammen aufgerufen (ebd., S. 40). Dazu haben Strack, Martin und Stepper 1988 ein anschauliches Experiment durchgeführt (ebd., S. 40–43): Die Versuchspersonen wurden diesmal in drei Gruppen aufgeteilt und

[4] Def. Cover-Story: „eine falsche, aber plausible Erklärung für den Sinn und Zweck einer Untersuchung oder eines Experiments gegenüber den Vpn [Versuchspersonen]. Dahinter verbirgt sich die Absicht, den Einfluss von Hinweisen aus der exp. Situation zu kaschieren oder zumindest einzuschränken“ (Wirtz 2019).

[5] Def. Affekt: Das vorbewusste Bewertungssystem des Menschen schätzen Situationen nach ihrer Tauglichkeit zur Erreichung des Ziels des psychobiologischen Wohlbefindens ein und ist dual (positiv und negativ) ausgeprägt, wobei beide Affektrichtungen gleichzeitig vorliegen können (Storch und Krause 2017, S. 49–52).

bekamen mehrere Aufgaben, wie Linien ziehen, Punkte verbinden und Comics nach Lustigkeit bewerten. Dabei sollte Gruppe 1 den Stift in der nicht dominanten Hand halten, Gruppe 2 den Stift nur mit den Zähnen berühren und Gruppe 3 den Stift mit den Lippen führen, ähnlich einem Kuss-Mund. Als Cover-Story wurde erzählt, dass die Auswirkungen des Ausführens von Tätigkeiten mit ungewohnten Körperteilen untersucht werden sollten, wie es für Menschen mit körperlicher Behinderung alltäglich ist, tatsächlich steht jedoch die Bewertung der Comics im Fokus. Gruppe 1 empfand diese als mittelmäßig witzig, Gruppe 2 bewertete sie als sehr witzig und Gruppe 3 fand sie eher langweilig und unlustig. Erklärt werden kann dies mit dem Facial-Feedback: Gruppe 2 hatte während der Übung durch das Halten des Stiftes mit den Zähnen unbewusst die Lachmuskulatur verwendet und somit einen eher positiven Affekt erzeugt, wobei Gruppe 3 die Übungen gezwungenermaßen mit einem verkniffenen Gesichtsausdruck durchführte und somit einen eher negativen Affekt hervorgerufen hatte. Die Gruppe 1 war lediglich die Kontrollgruppe, die auch das Mittelmaß darstellte (ebd.). Die Idee der Beeinflussung der Stimmung durch den Gesichtsausdruck ist im Volksmund in Aussagen wie „Lachen macht glücklich“ schon länger etabliert, allerdings ist hierbei zu beachten, dass diese Ergebnisse aus Experimenten sehr wenig mit dem Alltag zu tun haben, da alle anderen Variablen, die im Alltag miteinwirken, im Setting des Experiments systematisch entfernt wurden (ebd., S. 404).

3.2.2. Neurobiologische Grundlagen

Über welche neurobiologischen Mechanismen die im letzten Kapitel beschriebenen Experimente funktionieren, wird nachfolgend erklärt. Die Macht der Gedanken wurde lange Zeit überschätzt und dem Körper nur wenig bis kein Mitspracherecht eingeräumt. Umso erstaunlicher ist es, wie groß die Auswirkungen des Körpers auf die Psyche doch sind, weswegen vielen dieses Umdenken nicht leicht fällt (Hüther 2015, S. 75–76). Um die Thematik auch kognitiv zugänglich und verständlich zu machen, wird deshalb in diesem Kapitel die neurobiologische Grundlage zu Embodiment erklärt. Die grundlegenden Mechanismen und Zusammenhänge sollen die wissenschaftliche Basis der Theorie bilden, wobei dies ausschließlich zum Verständnis dienen soll und nicht zur ‚Neurobiologisierung‘ der Thematik (Fuchs und van Kaldenkerken 2018, S. 12), da in dieser Arbeit der Körper und nicht der Kopf im Mittelpunkt steht.

Das Gehirn wird in den Neurowissenschaften als selbstorganisiertes System verstanden, dessen Ziel der Erhalt bzw. die Herstellung der psychobiologischen Gesundheit und des Wohlbefindens ist (Storch und Krause 2017, S. 36). Bei dem Heranreifen eines Menschen im

Mutterleib entwickeln sich der Körper und das zentrale Nervensystem in wechselseitiger Abhängigkeit und die einzelnen Zellen spezialisieren und vernetzen sich in gegenseitiger Abstimmung (Hüther 2015, 82-83, 87). „Von Anfang an findet Lernen im Gehirn […] durch Nutzung und Übung der entsprechenden Körperfunktionen statt“ (ebd., S. 83). Das bedeutet, dass sich motorische und sensorische Bahnen verbinden und sich die wichtigsten Verschaltungsmuster durch „nutzungsabhängige Stabilisierung“ herauskristallisieren (ebd., S. 83–84). Dadurch entstehen innere Muster über die Beschaffenheit des eigenen Körpers, welche als Körperrepräsentationen bezeichnet werden und später für die Bewegungssteuerung von zentraler Bedeutung sind (ebd., S. 84). Aufgrund dieser natürlich gewachsenen Verschaltung von Psyche und Körper, leben Kinder Emotionen mit dem ganzen Körper aus, was jedoch durch Nachahmung der Erwachsenen, die als Modell dienen, in zurückhaltendere Formen übergeht (ebd., S. 88). „Die frühe Kindheit ist dabei geprägt von einem Bemühen um Kontrolle möglicher unwillkürlicher Körperlichkeit“ (Kurzke und Neubauer 2010, S. 16–17). Die Orientierung an der eigenen Körper- und Sinneswahrnehmung wird zugunsten des Bedürfnisses nach Zugehörigkeit aufgegeben und eine neue, unnatürliche Art des Umgangs mit dem Körper erlernt (Storch und Krause 2017, S. 88).

Ein weiterer wichtiger Begriff ist das ‚neuronale Netz‘, welches die „Bereitschaft zur Aktivierung ganz bestimmter neuronaler Erregungsmuster“ (Storch und Krause 2017, S. 43–44) bezeichnet. Jede Erfahrung wird multicodiert auf verschiedenen Sinnesebenen abgespeichert (Hüther 2015, S. 92). Diese Einzelinformationen sind wie ein Netz miteinander verbunden und werden gemeinsam abgerufen (ebd.). Dabei ist eine Nervenzelle mit bis zu 10.000 anderen verbunden (Mühlebach 2018, S. 37). Wenn man eine Rose sieht, werden z.B. Farbe, Geruch, Form, das aktuelle Gefühl, etc. in einem neuronalen Netz abgespeichert. Wenn später ein Rosenduft wahrgenommen wird, kann es sein – je nachdem wie stark diese Verbindungen gebahnt sind – dass man die Situation der Entdeckung der Rose wieder detailreich vor Augen hat, da das entsprechende neuronale Netz aktiviert wurde. Im Alltag ist aber nicht nur ein einziges Netzwerk aktiv, sondern viele parallel und hierarchisch, um den Anforderungen des Lebens gerecht zu werden (Storch und Krause 2017, S. 48–49). Wissen abzurufen bedeutet, ein ganzes neuronales Netz aufzurufen, in welchem die gelernten Fakten, aber auch sensorische Informationen, Emotionen und motorische Details gespeichert sind (ebd., S. 45). Umso häufiger diese synaptischen Verbindungen aktiviert werden, desto stabiler und leichter sind sie aufrufbar, was auch als Hebbsche Plastizität bezeichnet wird - das Gehirn passt sich strukturell an die (Nicht-) Nutzung an (ebd., S. 40). Kurz gesagt: „Neuronale

Plastizität […] bezieht sich auf erfahrungsabhängige strukturelle und funktionelle Veränderungen neuronaler Netzwerke“ (ebd., S. 68).

Im Embodiment wird genau auf diese Mechanismen im Gehirn zurückgegriffen. Wenn man die Informationen auf nur einer Ebene eines neuronalen Netzes ändert, so hat das „automatisch entsprechende Auswirkungen auf die in anderen Bereichen generierten Aktivierungsmuster, auf die sinnliche Wahrnehmung, die Affekte und Gedanken“ (Hüther 2015, S. 93). Das heißt, dass Veränderung möglich ist, wenn man alte Muster, wie z.B. unsere alltägliche Körperhaltung, verlässt und man dadurch das gesamte neuronale Netz zur Anpassung zwingt (ebd., S. 92). Allerdings fällt es meist schwer, auch nur kleine Änderungen durchzuführen, da alles miteinander verbunden und uns zur Gewohnheit geworden ist (ebd., S. 93–94). Verbildlicht kann man den Körper mit seiner Haltung als Haus ansehen. Hat jemand ein schiefes Körperhaus, so ist die gesamte Inneneinrichtung darauf abgestimmt. Wird das Haus nun aufgerichtet, so passt das Innenleben plötzlich nicht mehr, da dies nun schief steht (ebd.). Der Person mit dem schrägen Körperhaus muss es ein wichtiges, tiefsitzendes Bedürfnis sein, eine bessere Körperhaltung haben zu wollen, um tatsächliche Veränderungen zu bewirken (ebd., S. 95). Insgesamt ist der Körper ein guter Ansatzpunkt, um Verhalten zu modifizieren, da er bewusst zugänglich ist und durch seine enge Verbindung zur Psyche diese mit verändern kann (ebd., S. 97). „Alles, was im Körper passiert, führt, wenn es über längere Zeit fortbesteht, zu entsprechenden Anpassungen der davon betroffenen neuronalen Regelkreise und synaptischen Verbindungen“ (Hüther 2015, S. 78).

Die sogenannten somatischen Marker sind ein weiterer wichtiger Bestandteil der Psyche. Sie sind festgeschriebene affektive Bewertungen von Objekten und Subjekten, wobei die Bewertung von den bisherigen Erfahrungen abhängt (ebd., S. 56). „Die Gehirne bewerten Erfahrungen und speichern diese zusammen mit der Bewertung ab. Kommen sie in eine ähnliche Situation, greifen sie auf diesen Erfahrungsschatz zurück und passen ihr Verhalten entsprechend an“ (Mühlebach 2018, S. 36). Sie wirken hemmend bzw. motivierend auf die Wahlmöglichkeiten des Umgangs mit der Situation und beeinflussen somit meist eher unbewusst das Verhalten (Storch und Krause 2017, S. 56).

Verhalten wird grundlegend von Gefühlen und vom Verstand beeinflusst, weswegen auch von der „Zwei-Prozess-Theorie“ gesprochen wird (Storch und Krause 2017, S. 115). Ein gutes Beispiel ist das Autofahren: Als Fahrschüler ist das Fahren noch sehr anstrengend und muss bewusst gesteuert werden, aber nach 20 Jahren Fahrerfahrungen laufen die Prozesse wie von selbst ab (ebd., S. 65–66). Dabei wird zwischen dem expliziten Prozess, der bewusst gesteuert

wird, dadurch aber energieaufwendig und störanfällig ist, und dem impliziten Prozess, der unbewusst stattfindet, energieeffizienter ist, aber nur in bekannten Situationen adäquat arbeiten kann ohne bewusst verarbeitet zu werden, unterschieden (ebd.). 96-98% unseres Verhaltens kann das implizite System steuern, für die restlichen 2-4% wird jedoch das explizite benötigt, da hier bewusst Entscheidungen reflektiert und getroffen werden müssen (Hauke et al. 2017, S. 21). Explizite Verhaltenssteuerung wurde durch Wiederholungen zu impliziter, bei welcher der Begriff des Leibgedächtnisses bzw. des emotionalen Erfahrungsgedächtnisses wichtig ist. Die Auswirkungen davon sind teils bewusst, teils unbewusst, wobei besonders die unbewussten Inhalte stärkeren Einfluss ausüben, da nicht aktiv gegen sie gesteuert werden kann (Storch und Krause 2017, S. 60–64).

3.3. Praxistransfer

Um eine Brücke zwischen Theorie und Praxis zu schlagen, werden in diesem Kapitel verschiedene Anwendungsansätze von Embodiment vorgestellt. Zuerst wird auf das Basis-Embodiment eingegangen, welches eine gesunde Körperhaltung thematisiert. Darauf folgt eine Einführung in Embodiment-basiertes Selbstmanagement anhand des Zürcher Ressourcen Modells. Die Embodied Communication bildet den Schluss und geht auf die körperliche Dimension von Interaktion ein. Die Anleitungen zu den *kursiv gedruckten Methoden* sind im Anhang zu finden.

3.3.1. Basis-Embodiment

Im Kontext des Basis-Embodiment ist mit dem Begriff Embodiment ein bestimmter Körperausdruck gemeint. Jede Emotion hat ihren ganz eigenen körperlichen Ausdruck und jeder Körperausdruck hat dazugehörige Gefühle (Storch 2015b, S. 44–45; Cantieni 2015, S. 106). Das *Basis-Embodiment* stellt den natürlichen ‚Vitaltonus[6]' dar – die ‚entspannte Aufspannung', die eine spontane Reaktionsbereitschaft ermöglicht (Cantieni 2015, S. 101). Sie ist die „anatomisch sinnvolle [Körper-]Haltung mit der höchsten Freiheit für Knochen, Gelenke, Muskeln, Sehnen, Bänder, Nerven" (ebd., S. 115), aus der sich jede Emotion entwickeln kann und die gleichzeitig vor Haltungsschäden und Abnutzungserscheinungen schützt (ebd.). Die entspannte Aufspannung ist angeboren, geht aber durch Imitationslernen verloren. Der Körper verändert sich und Emotionen werden durch die Prozesse des Body-Feedbacks schwerer erlebbar (Cantieni 2015, S. 101–103). Jakob Levy Moreno spricht in

[6] Def, Vitaltonus = Grundtonus = „Bezeichnung für die «Vitalspannung» der gesunden Muskulatur am aufgespannten Körper" bzw. „dynamische Grundspannung, die vor Lebendigkeit vibriert" (Storch et al. 2015, S. 160).

diesem Zusammenhang von dem erneuten Erlernen der Spontanität durch ein gutes Basis-Embodiment, da der Zugang zu den Gefühlen wieder ermöglicht wird (Storch 2015b, S. 70–72). Die richtige Haltung kann lebenslang wieder erlernt werden (ebd., S. 104) und bringt Freiheit für Körper und Psyche mit sich (ebd., S. 125).

Die skeletthaltende Muskulatur ist der Ansatzpunkt bei der Umsetzung des Basis-Embodiments (Cantieni 2015, S. 116): Durch einen aktiven Grundtonus dieser Muskeln kann sich die Wirbelsäule in ihrer natürlichen S-Form halten, wodurch einer Einklemmung des Rückenmarks vorgebeugt wird (ebd.). Außerdem werden die Gelenke durch eine muskuläre Haltung geschont, da der Gelenkspalt wieder frei wird (ebd.). Der Torso richtet sich auf, indem der höchste Punkt des Körpers nach oben zieht und das Steißbein nach unten (ebd.). Diese Aufspannung wird durch tiefes Atmen erleichtert, weswegen viele Techniken der Entspannung auch gezielt auf die Atmung zugreifen (ebd.). In der Gewöhnungsphase müssen zuerst die Gelenke mobilisiert, die Muskeln gedehnt und die Knochen wieder in die richtige Haltung geschoben werden. Das ist natürlich anstrengend und kann anfangs Schmerzen hervorrufen, da der Körper diese Nutzung nicht mehr gewohnt ist (ebd.).

Um diese natürliche Haltung dauerhaft einzunehmen, bedarf es jedoch mehr als kognitives Wissen über die Anatomie und die Vorteile (Cantieni 2015, S. 121–122). Die neue Körperhaltung muss gewollt und positiv bewertet werden, damit sie auch immer wieder gerne hergestellt wird (ebd.). Hilfreich ist es, diese Neuerung in ein neuronales Netz einzubinden, welches bewusst wie unbewusst aktiviert wird und die Stellung des Körpers überprüft bzw. neu justiert (ebd., S. 122). Auf die Veränderung und dauerhafte Aneignung von Verhaltensweisen wird im Kapitel 3.3.2.2. noch detaillierter eingegangen.

Cantieni schließt ihre Ausführungen wie folgt ab: „Egal, welche therapeutische Arbeit Sie machen, geben Sie sich oder Ihren Patientinnen/Patienten, Klientinnen/Klienten, Schülerinnen/Schülern Zeit zum Spüren und Fühlen und das Gespürte und Gefühlte im Körper zu verankern“ (2015, S. 124). Um eine nachhaltige Veränderung zu bewirken, muss jeder Schritt – von der Bestandsaufnahme am Anfang bis zur Feinjustierung am Ende – durch die Feedbackprozesse des Körpers individuell gespürt und eingeordnet werden.

3.3.2. Selbstmanagement

Gefühle und Affekte sind Funktionsmechanismen, die den Menschen stark in seinem Handeln beeinflussen, weswegen ein reflektierter und kompetenter Umgang mit ihnen von großer Bedeutung für das Leben ist. Wer reflektiert mit seinen Gefühlen umgeht, kann es auf zwischenmenschlicher, aber auch auf karrieretechnischer Ebene weit bringen. Dabei gilt es jedoch nicht, sich selbst zu manipulieren oder zu verstellen, sondern ein gutes, individuelles Selbstmanagement zu entwickeln, um Angelegenheiten wie Stress, Überforderung und Streit gut handhaben zu können. Der hier vorgestellte Ansatz wählt wieder den Zugang über den Körper. Dazu werden zuerst Grundlagen von Selbstmanagement beschrieben und darauf aufbauend das Zürcher Ressourcen Modell[7] als eine mögliche Methode dargestellt.

3.3.2.1. Grundlagen des Selbstmanagement

Embodiment ermöglicht es, unerwünschte Emotionen zu verlassen, angenehme Emotionen zu erzeugen und unerbetenen psychischen Verfassungen insgesamt vorzubeugen (Storch 2015b, S. 63–67). Die Grundlage für die Steuerung unserer Gefühle bildet das Leibgedächtnis bzw. die Wechselwirkung zwischen Körper und Psyche. Der Ablauf eines solchen Selbstmanagementprozesses ist immer gleich (ebd., S. 66–67): Zuerst wird präzise definiert, was man erreichen möchte und was dieser Veränderungswunsch bedeutet. Dies wird in eine „ganz persönliche, hochindividuelle Form“ (ebd., S. 66) des Körperausdrucks überführt, da jeder Mensch Emotionen auf seine eigene Art äußert. Wenn das geschafft ist, muss ein dieses neue Embodiment stützendes, authentisches, neuronales Netzwerk entwickelt werden. Dabei ist eine Kopplung „an persönliche, bereits vorhandene Gedächtnisinhalte“ (ebd., S. 67) zentral, damit es in unseren Alltag eingebunden werden kann (ebd., S. 66–67). Ein detaillierterer Ablauf eines solchen Prozesses wird im Nachfolgenden dargestellt. Diese Embodiment-basierte Art des Selbstmanagements eröffnet viele Möglichkeiten, da „Sie [dadurch] die Freiheit [haben,] selbst zu entscheiden, welche psychische Verfassung sie haben möchten. Solange Sie sich selbst unwissentlich über ein unerkanntes Embodiment in eine resignative Stimmung hineinmanövriert haben, hatten Sie diese Wahlfreiheit nicht“ (ebd., S. 72). Storch warnt aber auch davor „ab sofort den ganzen Tag nur noch als hochdynamisches Energiebündel auf einer Woge des Lachens durch den Alltag zu surfen“ (ebd., S. 71), da auch negative Gefühle wichtig sind und ausgelebt werden müssen (ebd.).

[7] Achtung: Es heißt nicht Züricher, sondern Zürcher Ressourcen Modell.

3.3.2.2. Zürcher Ressourcen Modell

„Das Zürcher Ressourcen Modell (ZRM) ist die theoretische Basis für das ZRM-Training, ein manualisiertes Selbstmanagement-Training“ (Storch und Tschacher 2010, S. 168), „das Klienten hilft, Absichten in Verhalten umzusetzen“ (Storch et al. 2018, S. 21) und somit ihr Leben bewusst gestalten zu können. In dieser Arbeit ist nur ein kleiner Einblick in dieses Modell möglich, weswegen auf das Buch „Selbstmanagement – ressourcenorientiert – Grundlagen und Trainingsmanual für die Arbeit mit dem Zürcher Ressourcen Modell“ von Maja Storch und Frank Krause als Vertiefungslektüre verwiesen wird.

Das Rubikon-Modell von Heinz Heckenhauser, sowie die Erweiterung zum Rubikon-Prozess durch Klaus Grawe, sind in der Motivationspsychologie beim zielrealisierenden Verhalten zu verorten (Storch und Krause 2017, S. 87–89). Es stellt die „handlungsleitende Basistheorie“ (ebd., S. 114) des ZRM dar, wobei deutliche Abwandlungen vorgenommen wurden (ebd.), weswegen hier das ZRM und nicht das Rubikon-Modell dargestellt wird. Das daraus entstandene ZRM-Training ist ein „psychoedukatives Verfahren, das Menschen darin unterrichtet, wie sie ihre Handlungssteuerung optimieren und ihre intrinsische Motivation für die Zielerreichung aktivieren können“ (Storch 2015a, S. 129). Es ist störungsunspezifisch und für jede Zielgruppe geeignet, die ihr Verhalten in irgendeiner Weise verändern möchte (ebd.). In diesem Modell wird ein breiter, neurobiologischer Ressourcenbegriff verwendet, der „alles, was wohladaptive neuronale Netze aktiviert und entsprechende Ziele fördert“ (Storch 2015a, S. 129), als Ressource bezeichnet. Die Multiple Code Theory von der Psychoanalytikerin Wilma Bucci ist zentral für die Funktionsweise des ZRM (ebd., S. 130–132): Es gibt zwei Arten von Codes, vorsymbolisch und symbolisch, mit welchen das Gehirn arbeitet. Die vorsymbolische Informationsverarbeitung bezieht sich auf die motorischen, sensorischen und somatisch-viszeralen Körperempfindungen, welche unbewusst durch den Körper selbst verarbeitet werden und z.B. als Intuition bewusst werden (ebd.). Die symbolischen Informationen unterteilen sich in verbal, womit Worte und Sprache gemeint sind, und nonverbal, welche von den Sinnesorganen stammen (ebd.). Der referentielle Prozess ist das Bindeglied zwischen diesen verschiedenen Code-Arten und fungiert als Übersetzungshilfe zwischen ihnen (ebd.). „An jedem Wort hängt ein Bild und an jedem Bild hängt ein Gefühl“ (ebd., S. 131). Auf dieses Wissen wird im ZRM-Training aufgebaut und versucht alle Code-Arten zu bedienen, um die gewünschte Veränderung „in einem dynamischen neuronalen Netz multicodiert“ (Storch 2015a, S. 132) zu hinterlegen (ebd., S. 131–132) .

Nachfolgend werden die fünf Schritte des Zürcher Ressourcen Modells mit einem Praxisbeispiel erklärt.

Im ersten Schritt wird das Thema festgelegt, welches später bearbeitet werden soll (Storch und Krause 2017, S. 114). Es wird mit Hilfe eines *projektiven Verfahrens mit Bildkarten* der Zugang zu den persönlichen Ressourcen gefunden, indem die Teilnehmer nach positiven somatischen Markern[8] suchen (ebd., S. 123–124). Dabei wird davon ausgegangen, „dass der Mensch die meisten Ressourcen, die er zur Lösung seiner Probleme benötigt, selbst in sich trägt“ (Storch und Tschacher 2010, S. 169). Über die Bilder wird das Unbewusste angesprochen, welches die dazugehörige affektive Bewertung abruft und somit auch das passende neuronale Netz (Storch und Krause 2017, S. 123–124). Z.B. wird das Bild eines ausbrechenden Vulkans ausgewählt, da es automatisch ein Lächeln hervorruft ohne, dass darüber nachgedacht werden musste. Danach wird die Methode des *Ideenkorbes* verwendet, um möglichst viele Assoziationen und Ideen zu dem Bild zu sammeln (ebd., S. 124–125). Die Teilnehmerin soll zu jeder Idee in ihrem Korb eine *Affektbilanz* ziehen und nur jene behalten, welche einen stark positiven Affekt auslösen (ebd., S. 126–128). Mit dem Vulkanbild werden in einer Gruppe alle möglichen Assoziationen gesammelt und die Besitzerin des Bildes nur notiert sich solche, dir ihr besonders gut gefallen. Danach sind dann z.B. vor Energie strotzen, Selbstbewusstsein, rot/schwarz, ohne Zögern, etc. in ihrem Ideenkorb. Das bildet nun den Grundstein für ein neues, stark positives, neuronales Netz, mit welchem weitergearbeitet wird (Storch und Krause 2017, S. 139).

Die Formulierung eines handlungswirksamen Mottoziels erfolgt in Schritt zwei (ebd., S. 140). Dazu wird auf ein konkretes Ziel verzichtet und ein allgemeines, situationsübergreifendes Haltungsziel angestrebt, da somit die intrinsische Motivation gefördert wird. Dieses sogenannte Mottoziel wird verstärkt als zum eigenen Selbst gehörend empfunden (Storch 2015a, S. 133–134). Kennzeichen für diese Art von Zielen sind die bildhafte Sprache, die Formulierung im Präsens und das Beschreiben einer Haltung statt eines Verhaltens (Storch und Krause 2017, S. 143). Außerdem muss das Ziel drei Kernkriterien erfüllen: Es muss ein Annährungs- statt ein Vermeidungsziel sein, das gewünschte Verhalten muss im eigenen Kontrollbereich liegen und es muss einen stark positiven Affekt auslösen (ebd., S. 149–158). Zu dem Beispiel könnte das Mottoziel lauten: ‚Mein Vulkan sprüht rote Funken‘, was neutral betrachtet vielleicht zu vage und realitätsfern ist, jedoch ganz individuell als passend und sinnstiftend erlebt wird. Es muss von jeder Teilnehmerin selbst entwickelt werden, da es

[8] Definition dazu siehe Kapitel 3.2.2

dadurch automatisch in ein neuronales Netz eingebettet ist, wo Emotionen, Denkstil und Handlungsabsichten als Grundlage dienen (Storch 2015a, S. 136). Durch diese Einbindung in ein multicodiertes Netz kann die Vigilanz[9] zur Zielerreichung genutzt werden, da sie unbewusst nach passenden Gelegenheiten für die Umsetzung des Mottoziels sucht (Storch und Krause 2017, S. 143). Am Ende von Schritt zwei ist mit dem Mottoziel die motivationale Basis für konkretes Handeln gelegt (Storch 2015a, S. 135).

Der dritte Schritt dreht sich um das Erstellen eines zielunterstützenden Ressourcenpools und wird auch präaktionale Phase genannt, da hier Vorbereitungen zur Erhöhung der Auftrittswahrscheinlichkeit des erwünschten Verhaltens getroffen werden (Storch und Krause 2017, S. 158). Um die alten Verhaltensmuster aufzubrechen und das neue neuronale Netz zu stärken, werden Erinnerungshilfen zur Unterstützung herangezogen (ebd., S. 159). Dabei wird zwischen zwei Arten unterschieden: Beim ‚Priming' wird durch die unbewusste Wahrnehmung eines Hinweisreizes das neuronale Netz immer wieder aktiviert, ausgebaut und dadurch stressresistenter erlernt (ebd., S. 160–165). Werden Ressourcen als Zielauslöser verstanden, wird bei der bewussten Wahrnehmung des Reizes das neue Verhalten angewandt (ebd., S. 166–167). Im Ressourcenpool sollte vorzugsweise jeder Ressourcentyp vertreten sein: Bilder, Gerüche, Farben, Gegenstände, Gefühle, aber auch das Mottoziel, soziale Ressourcen und ein entsprechendes *Embodiment zum* bzw. *der verkörperte Ausdruck des Mottoziels* (Storch 2015a, S. 135; Storch und Krause 2017, S. 158-159, 178). Das Vulkanziel könnte z.B. durch rote Kleidung, einen Vulkan als Bildschirmhintergrund am PC, Kerzen, etc. in den Alltag eingebunden werden. Das Embodiment dazu könnte vielleicht eine nach oben gestreckte Körperhaltung darstellen, die sich eindrucksvoll nach außen präsentiert. Wie das genau im Einzelfall aussieht, ist sehr individuell. Die körperlichen Ressourcen funktionieren über das bewusst gestaltete Body-Feedback und den ‚Tu-Effekt', der besagt, dass man sich an etwas leichter erinnern kann, wenn man es nicht nur gedacht, sondern auch wirklich getan hat (Storch und Krause 2017, S. 166–169). „Wenn das individuelle neuronale Netz ausgeformt ist, kann der Körper erfolgreich als Steuerungsinstrument eingesetzt werden, denn ein gut gelerntes neuronales Netzwerk ist multicodiert und kann von jedem seiner Knotenpunkte aus aktiviert werden" (Storch und Tschacher 2010, S. 171).

Die Planung des Einsatzes der Ressourcen findet in Schritt vier statt. Dazu werden drei Situationstypen unterschieden: Typ A stellen leichte Situationen dar, in denen das gewünschte Verhalten ohne weitere Vorbereitung umgesetzt werden kann (Storch und Krause 2017, S.

[9] Def. Vigilanz: „die Fähigkeit der Daueraufmerksamkeit und Reaktionsbereitschaft gegenüber bestimmten, unregelmäßig und selten auftretenden Reizen" (Brockhaus Enzyklopädie Online).

186–187). Typ B hingegen wird als schwer zu bewältigen eingestuft, ist aber vorhersehbar und der Ressourceneinsatz kann im Voraus geplant werden (ebd., S. 187–191). Typ C bezeichnet schwere Situationen, die spontan auftreten (ebd., S. 191). Diese Situationen können erst nach sehr viel Übung und einem gut etablierten neuronalen Netz bewältigt werden (ebd.). Außerdem sind *Wenn-Dann-Pläne* sehr nützlich, da durch die Verknüpfung von Hinweisreiz und dazugehörigem Verhalten Automatismen installiert werden, welche das Unbewusste ansprechen (Storch und Krause 2017, S. 179, 184-185). Bezogen auf das Vulkanziel bedeutet dies, dass Bilder, bzw. Gegenstände in passender Farbe entsprechend am Arbeitsplatz, oder wo sie als Erinnerungshilfe benötigt werden, platziert werden. Außerdem wird eine Mikro-Version des Embodiments, eine kleinere und unauffälligere Bewegung, entwickelt, um es auch im Alltag ausführen zu können ohne Aufmerksamkeit zu erregen.

Als fünfter und letzter Schritt wird der Transfer in den Alltag vorbereitet, da das neue Wissen und Verhalten bisher nur in dem verständnisvollen Umfeld der Trainingsgruppe geübt wurde und nicht unter normalen Bedingungen des täglichen Lebens (Storch und Krause 2017, S. 197). Z.B. kann für das Vulkanziel die beste Freundin oder eine gute und vertrauenswürdige Arbeitskollegin kurz über ZRM aufgeklärt und gebeten werden, ebenfalls Erinnerungshilfen für das Vulkanziel zu positionieren und in herausfordernden Situationen auch aktiv darauf hinzuweisen. Die sozialen Ressourcen werden in zwei Typen unterteilt: Bei den personalen sozialen Ressourcen handelt es sich um die „Fähigkeit des Individuums, soziale Ressourcen aufzubauen, sie als solche zu erkennen und zu nutzen“ (ebd., S. 196). Allein das Wissen über die Verfügbarkeit von sozialer Unterstützung wirkt sich schon positiv aus (ebd.). Die sozialen Ressourcen der Umwelt wiederum beziehen sich auf „das Vorhandensein, die Verfügbarkeit und die Effizienz von sozialen Netzwerken und sozialer Unterstützung“ (ebd.). Dabei sind die strukturelle Qualität, die angibt, wie viele Verbindungen es zu anderen Personen und Gruppen gibt, und die funktionelle, die beschreibt, wie hoch die Zufriedenheit mit dem stattfindenden emotionalen Austausch ist, von Bedeutung (ebd., S. 201–202). Bisherigen ZRM-Trainingsgruppen empfanden es als sinnvoll, sich in dieser Gruppe wieder zu treffen, da im normalen Umfeld wenig Wissen über Embodiment und das ZRM vorhanden sind und das zwischenmenschliche Aufarbeiten des Gelernten nur schwer möglich ist (ebd.).

„Im ZRM wird […] die Verbindung von Coaching, Beratung und Therapie mit Prämissen des Embodiment realisiert“ (Storch und Tschacher 2015, S. 120). Es gibt keine allgemeingültigen Schablonen für den Körperausdruck von Gefühlen (ebd.). Jeder Mensch interagiert durch seine Biographie anders mit seinem Körper und muss im Selbstmanagement individuell

lernen, mit sich selbst gut umzugehen (Storch et al. 2018, S. 20). Dieses Kennenlernen des eigenen Körpers und seines Ausdrucks ist besonders zu Beginn sehr zeitintensiv. Es lässt sich schlussfolgern, dass dies den Transfer in den Arbeitsalltag erschwert, besonders wenn ein hohes Arbeitspensum vorliegt und der Arbeitgeber (AG) keine Unterstützung in Form von Zeit und Geld für entsprechende Fortbildungen und Übungen bereitstellt. Außerdem stellt die Handlungskrise noch eine unausgereifte Stelle des ZRM dar (Storch und Krause 2017, S. 104–107). Handlungskrisen bezeichnen Rückschläge, Veränderung der Lebenssituation oder unerwartete Hindernisse, die das Mottoziel und somit das neue Verhaltensmuster hinterfragen und irrelevant werden lassen (ebd.). Für den Umgang damit fehlt noch die wissenschaftliche Basis, weswegen es noch nicht in das Modell eingearbeitet wurde (ebd.). Trotzdem stellt das ZRM auch jetzt schon ein umsetzbares Konzept zu Selbstmanagement dar.

3.3.3. Embodied Communication

Ein weiteres Praxistransfer aus dem Embodiment ist die Embodied Communication (EC). Die Frage „In welcher Weise kann Embodiment die soziale Kopplung zwischen Individuen klären helfen?“ (Storch und Tschacher 2016, S. 32) ist mit EC zu beantworten, welches die „Kommunikation auf Basis der synchronisierten Embodiment der beteiligten Personen“ (Storch und Tschacher 2016, S. 62) bezeichnet.

Das weithin bekannte Sender-Empfänger-Modell wird in der EC abgelehnt, weil dabei der Körper komplett ausgeklammert wird, was zwar zu der veralteten Computer-Metapher passt, jedoch nicht zu dem neuen Verständnis der Wechselwirkung zwischen Psyche und Körper (Storch und Tschacher 2015, S. 120). Konkrete Kritikpunkte sind, dass von einer fixen Aussage und einer Richtung der Kommunikation ausgegangen wird (Storch und Tschacher 2016, S. 57–61). Aus Sicht der EC gibt es keine Aussage, die übermittelt wird, sondern eine gemeinsame Resonanz über die gleichzeitig in beide Richtungen kommuniziert wird (Storch und Tschacher 2015, S. 120). Da sich der Körper mit dem des Gesprächspartners unterhalb der Bewusstseinsgrenze synchronisiert, gibt es auch keine bewusste Kontrolle über das Gesendete (ebd.). Daraus schließt sich jedoch kein Ausgeliefert-Sein in der Kommunikation mit dem Gesprächspartner, sondern lediglich, dass Kommunikation nicht rein kognitiv kontrolliert werden kann und nur im Wechselspiel von Körper und Psyche beeinflussbar ist. Die Vorstellung, dass es keine Botschaft gibt, wird jedoch kritisch gesehen, da dadurch zu viel Gewicht auf die Art der Kommunikation – das Wie – gelegt und der Inhalt – das Was – komplett vernachlässigt wird.

Theoretische Grundlage für EC stellt die Synergetik dar, die durch den Physiker Hermann Haken als interdisziplinäre Theorie entwickelt wurde (Storch und Tschacher 2016, S. 45). Sie besagt, dass Systeme sich selbst organisieren und Muster bilden – sich also synchronisieren –, wenn sie unter Strom gesetzt werden bzw. wenn Randbedingungen auf sie einwirken (ebd.) Es wird auch von einem offenen System gesprochen (ebd., S. 48): Verändern sich die Randbedingungen, also die Umwelt, verändert sich auch das Muster (ebd., S. 48–49). Der Körper beeinflusst diese Musterbildung entscheidend, da er die primäre Randbedingung menschlicher Kommunikation darstellt (Storch und Tschacher 2016, S. 47).

Synchronie ist in vielen Wissenschaftsbereichen unter Begriffen wie Imitation, Mimikry oder soziale Ansteckung zu finden (Storch und Tschacher 2016, S. 64). Die Theorie der EC besagt, dass die wesentliche Botschaft über Synchronisation bzw. Desynchronisation der Embodiments der Beteiligten vermittelt wird (Storch und Tschacher 2015, S. 120), wobei Synchronie einen positiven Affekt auslöst (Storch und Tschacher 2016, S. 65). In einem guten Gespräch sollte eine mittlere Synchronie angestrebt werden, damit ein gutes Einfühlen möglich ist, aber beim Gesprächspartner nicht das Gefühl aufkommt, nachgeäfft zu werden (Storch und Tschacher 2016, S. 67). Dieses mittlere, natürliche Synchronie-Level wirkt sich zudem positiv auf die Beziehungsqualität aus (Storch und Tschacher 2010, S. 165–166) und ist der Grund, warum man sich mit manchen Menschen auf Anhieb gut versteht: Die Embodiments der Personen passen gut zusammen und synchronisieren sich leicht.

Aus der Theorie der EC heraus wird nun gewinnbringende Verhaltensmöglichkeiten mit negativen Affekten dargestellt. Der Umgang mit positiven Gefühlen folgt im nächsten Absatz. Bei negativen Affekten ist – je nach Ausprägung – eine andere Umgangsform angebracht. Schwach negative Gefühle sollten nach Storch und Tschacher ignoriert werden, da das Ausdiskutieren jeder Kleinigkeit anstrengend ist und den Fokus unnötigerweise auf das Negative legt (2016, S. 72–76). Ist der Affekt jedoch stärker ausgeprägt, stellt Ignoranz häufig keine Option mehr dar – hier wird über die Methode des *Wunderrades* mit dem Selbst[10] gearbeitet. Es werden in einem ruhigen Moment mindestens fünf verschiedene Handlungsoptionen zum Umgang mit dem negativen Gefühl erarbeitet, da das Selbst ab drei Wahlmöglichkeiten aktiv werden kann und die Situation adäquat löst (Storch und Tschacher 2016, S. 76–80). Bei einem sehr starken negativen Affekt wird als erste Reaktion oft ein gefühlsbetonter Streit – in einer Metapher nach Storch und Tschacher gesprochen ein „Pizzawerfen“ – begonnen, was die Situation jedoch verschlimmert und deswegen

[10] Def. Selbst: ein „Funktionssystem der menschlichen Psyche“; durch „parallele Informationsverarbeitung [wird] situationsadäquat“ agiert, ohne bewusste Denkprozesse zu benötigen (Storch und Tschacher 2016, S. 77).

schnellstmöglich abgebrochen werden sollte (Storch und Tschacher 2016, S. 82–88). Danach wird ein Metagespräch notwendig, wobei möglichst neutral über die Anliegen und Gefühle der Beteiligten gesprochen und besonders aufmerksam zugehört werden sollte (ebd.). Dazu ist zuerst ein Rückzug nötig, um die selbst eingebrachten Anteile im Streit zu analysieren - eine *Analyse der eigenen Pizza* vorzunehmen (ebd., S. 89–99). Dabei wird diese zerlegt, analysiert und bewertet, um eine Lösung zu finden (ebd.). Es gibt aber auch andere Arten, mit Ärger umzugehen, z.B. den überlegten und strategischen Pizzawurf, da auch negative Gefühle ausgelebt werden dürfen (ebd., S. 110–115). Dabei ist es jedoch ratsam, seine Pizza zuvor zu untersuchen, um mögliche Konsequenzen, die daraus resultieren könnten, einzuschätzen (ebd.). Die Blutgrätsche ist ein weiterer möglicher Umgang mit negativen Affekten und bezeichnet den abrupten Abbruch des Gesprächs oder den rabiaten Themenwechsel, indem die Interaktion mit Gewalt in eine andere Richtung gelenkt wird, ohne auf die eigentliche Aussage des Gesprächspartners einzugehen (ebd., S. 128–129, 135). Eine letzte und konträre Umgangsmöglichkeit stellt das *AAO-Geschenk* dar, auf welches jedoch erst im nächsten Abschnitt eingegangen wird (ebd., S. 135).

Wenn ein eigener positiver Affekt auftritt und man jemandem etwas Gutes tun möchte, gibt es zwei Möglichkeiten: Hilfe beim Mindern des negativen Affekts des anderen oder Verstärken eines positiven Affekts (Storch und Tschacher 2016, S. 117–121). Dazu ist es wichtig, dass das Gegenüber sich verstanden fühlt und durch Synchronie ein positiver Affekt ausgelöst wird (ebd., S. 121–122). „Das *AAO-Geschenk* ist hinreichend, um optimale Randbedingungen für Stimmigkeitsgefühl und gelingende Selbstorganisation zu schaffen“ (Storch und Tschacher 2015, S. 124). Der Vorteil dieser Methode ist, dass sie auch ohne Übung authentisch angewandt werden kann, da mit dem Körper und nicht dem Verstand gearbeitet wird (Storch und Tschacher 2016, S. 147–148). Es ist jedoch wichtig, dass dieses Geschenk nur gemacht wird, wenn man das selbst auch möchte, da es sonst unecht ist und auch so vom Gegenüber wahrgenommen wird (ebd.). AAO steht für Aufmerksam sein – achtsame Wahrnehmung der Situation und Affekte der Beteiligten –, Augen auf – sich zu Zwecken der Synchronisation ungezwungen anschauen – und Ohren auf – Zuhören und Einfühlen ohne etwas von sich einzubringen –, wodurch der andere sich vollkommen wahrgenommen und verstanden fühlt (Storch und Tschacher 2015, S. 124–125, 2016, S. 123–131).

4. Verständnis von Sozialer Arbeit

Um die Theorie des Embodiments auf sozialpädagogische Fachkräfte zu beziehen, sollte ein allgemeines Verständnis von Sozialer Arbeit vorhanden sein. Dazu wird in den nächsten drei Unterkapiteln eine Begriffsbestimmung inklusive offizieller Definition der Sozialen Arbeit beschrieben, das besondere Anforderungsprofil an Fachkräfte im Bereich der Sozialen Arbeit dargestellt und der Selbstschutz in den ethischen Richtlinien der Sozialen Arbeit beleuchtet.

4.1. Begriffsbestimmung der Sozialen Arbeit

Um den Begriff der Sozialen Arbeit bestimmen zu können, werden zuerst die Aufgaben der Sozialen Arbeit erklärt, anschließend die Spezifika dargestellt, welche sie von anderen Wissenschaften abgrenzt und zuletzt auf eine Definition der Sozialen Arbeit eingegangen.

Die Internationale Föderation der Sozialarbeiter (IFSW) zählt zu „den Kernaufgaben des Sozialarbeitsberufs […] die Förderung des sozialen Wandels, die soziale Entwicklung, der soziale Zusammenhalt, sowie die Stärkung und Befreiung der Menschen“ (IFSW). Dazu bedarf es einer kritischen Reflexion der aktuellen Strukturen, um Mechanismen der Unterdrückung oder Privilegierung einzelner Gruppen aufzudecken, und Strategien, die zur Beseitigung dieser strukturellen Ungleichheiten, aber auch zur Überwindung von individuellen Hindernissen, beitragen (ebd.). Die Soziale Arbeit solidarisiert sich mit den Benachteiligten und vertritt in ihrem Namen das „Mandat zum sozialen Wandel“ (ebd.), um Bedingungen zu schaffen, die es allen ermöglichen, ein menschengerechtes und erfülltes Leben zu führen (ebd.). Dabei ist sie ein praktischer Beruf, sowie eine akademische Disziplin, die die Bedeutung jeglicher Faktoren anerkennt, die die Entwicklung und das Wohlbefinden positiv wie negativ beeinflussen können, sei es der sozioökonomische Status, die Kultur, die Persönlichkeit o.a. (ebd.).

Galuske beschreibt fünf Merkmale, die Spezifika der Soziale Arbeit darstellen (2013, S. 40–51). Das erste ist die Allzuständigkeit, die die geringe Spezialisierung bezeichnet, wodurch Abgrenzungsprobleme gegenüber anderen Professionen entstehen (Galuske 2013, S. 40–41). Dieser Begriff soll nicht implizieren, „dass alles ein sozialpädagogisches Problem ist, sondern dass es eine enorme und diffuse Bandbreite von Problemen gibt, die prinzipiell zum Gegenstand Sozialer Arbeit werden können“ (ebd., S. 42). Dies führt direkt zum nächsten Spezifikum, dem Imageproblem (ebd., S. 44). Die fachlichen Kompetenzansprüche bei lebenspraktischer Unterstützung von Klientinnen wird oftmals von Laien angezweifelt, wodurch ein ständiger Rechtfertigungsdruck entsteht (ebd.). Die „Fehlende Monopolisierung

von Tätigkeitsfeldern“ (ebd., S. 43) stellt ein weiteres Merkmal dar, denn Sozialarbeiter arbeiten meist im multiprofessionellen Kontext mit Ärzten, Pflegern, Laien, etc. zusammen (ebd.). Die letzten zwei Spezifika zielen auf die Abhängigkeit von Anderen ab: Erstens ist das Ergebnis sozialpädagogischer Arbeit wesentlich von der Klientin abhängig, da sie die Co-Produzent ist, und zweitens kann Soziale Arbeit nur im Rahmen der staatlichen Steuerung agieren, da der Staat Auftrag sowie Mittel zur Umsetzung bereitstellt (ebd., S. 49–51).

Die Definition der Sozialen Arbeit ist ein schwieriges Unterfangen, da, wie schon beim Merkmal der Allzuständigkeit besprochen, das Gebiet der Tätigkeiten sehr weit ist und jedes Land eine eigene Gesetzeslage, Kultur, Geschichte, etc. hat (Deller und Brake 2014, S. 13). Möchte man eine internationale Definition, an die Ausbildungsstandards gekoppelt sind, entwickeln, muss diese einerseits präzise genug sein, um die Soziale Arbeit gut abzugrenzen, andererseits aber auch offen genug, damit möglichst viele Länder diese Definition mittragen können (DBSH 2016). Der IFSW konnte einen Kompromiss finden, den 116 Staaten unterschrieben, wobei es den landesspezifischen Verbänden in die Hände gelegt wurde, diese Definition zu spezifizieren, falls dies notwendig sei (ebd.). Der Deutsche Berufsverband für Soziale Arbeit e.V. (DBSH) veröffentlichte folgende Definition: „Soziale Arbeit fördert als praxisorientierte Profession und wissenschaftliche Disziplin gesellschaftliche Veränderungen, soziale Entwicklungen und den sozialen Zusammenhalt sowie die Stärkung der Autonomie und Selbstbestimmung von Menschen. Die Prinzipien sozialer Gerechtigkeit, die Menschenrechte, die gemeinsame Verantwortung und die Achtung der Vielfalt bilden die Grundlage der Sozialen Arbeit. Dabei stützt sie sich auf Theorien der Sozialen Arbeit, der Human- und Sozialwissenschaften und auf indigenes Wissen. Soziale Arbeit befähigt und ermutigt Menschen so, dass sie die Herausforderungen des Lebens bewältigen und das Wohlergehen verbessern“ (DBSH 2016).

4.2. Anforderungen an sozialpädagogische Fachkräfte

In diesem Kapitel wird auf verschiedene Kompetenztypen eingegangen, die eine Fachkraft braucht, um dem Auftrag der Sozialen Arbeit gerecht zu werden. Danach wird die Online-Studie zum Thema „Berufliche Belastungsfaktoren psychosozialer Fachkräfte“ von Christina Dahl, Psychologin und Betriebswirtin, vorgestellt.

Um gute Soziale Arbeit leisten zu können und das Ziel der „Vermeidung, Aufdeckung und Bewältigung sozialer Probleme“ (DBSH 2009, S. 2) zu erreichen, bedarf es laut Geißler drei verschiedener Kompetenztypen bei den Fachkräften: Der instrumentellen, der reflexiven und

der sozialen (Geißler und Hege 2001, S. 227–233). Bei der instrumentellen Kompetenz handelt es sich um Fachwissen und die Kenntnis bzw. den professionellen Einsatz von Methoden und Verfahren, um die Klientinnen zu unterstützen (ebd., S. 227). Es lässt sich schlussfolgern, dass diese Kompetenz im Studium besonders viel Förderung erfährt, da Fachwissen und das Wissen über Strategien im Umgang mit Klienten leicht in größtenteils theoretische Veranstaltungen einzubinden sind. Die praktische Umsetzung wird zwar in Seminaren getestet, findet aber erst im Arbeitsalltag ihre Vollendung. Die reflexive Kompetenz ist die persönliche Fertigkeit, „die eigene Entwicklung in ihren prägenden Spuren nicht zu [..] verleugnen, sondern sie in das berufliche Handeln zu integrieren“ (ebd., S. 229). Soziale Arbeit geschieht in zwischenmenschlicher Interaktion, wodurch automatisch auch persönliche Anteile des Sozialarbeiters das Geschehen beeinflussen (ebd.). Die Persönlichkeit der Fachkraft darf mitschwingen, jedoch nur in einem professionellen und selbstreflektierten Rahmen, um die Qualität der Beratung nicht zu verringern (ebd.). Beeinflussen solche Prozesse unbewusst das Geschehen, kann das negative Folgen haben (ebd.). Die soziale Kompetenz beschreibt „die Fähigkeit, sich auf die Klienten mit ihren Bedürfnissen und Anforderungen einzustellen bzw. einzulassen, über die Situation und deren Bedingungen selbst nachdenken zu können und sich nicht in ihr zu verfangen“ (ebd., S. 232). Dabei sind Empathie und Rollendistanz zwei wichtige Fertigkeiten, um in der aktuellen Situation selbstreflektiert handeln zu können (ebd., S. 232–233).

Nicht nur verschiedenste Kompetenzen werden Sozialarbeiterinnen abverlangt, sondern auch der Umgang mit schwierigen Menschen, Themen und Arbeitsbedingungen. Durch die heutige Beschleunigungsdynamik in sämtlichen Lebensbereichen stoßen immer mehr Menschen an ihre Grenzen und haben psychische wie physische Ausfallerscheinungen (van Kaldenkerken 2018, S. 4). Christina Dahl hat sich hierzu im Rahmen einer Studie mit dem Thema „psychische Beanspruchung von Fachkräften im psychosozialen Arbeitsfeld“ (2016, S. 30) beschäftigt, da besonders in diesem Tätigkeitbereich Stress – derzeit einer der größten gesundheitlichen Risikofaktoren – und Burnout allgegenwärtig sind (ebd., S. 30). Aufbauend auf die berufsunspezifische Einteilung von Barthold und Schütz aus dem Jahr 2010, definiert Dahl fünf Kategorien an Belastungsfaktoren als Grundlage ihrer Forschung im psychosozialen Arbeitsfeld (ebd., S. 30–31). Die Studienteilnehmer bekamen eine Liste von 54 verschieden Belastungsfaktoren, von denen sie jene markieren sollten, die sie persönlich als Belastung erleben (ebd., S. 31). Nachfolgend werden die Ergebnisse anhand der Kategorieneinteilung aufgezeigt:

1. Die Arbeitstätigkeit kann quantitativ oder qualitativ überfordern. In der Studie zeigte sich z.B., dass über 90% der Studienteilnehmer durch viel Verantwortung, hohe Erfordernisse an Konzentration, komplizierte Aufgaben und viele administrative Tätigkeiten belastet sind, wobei letzteres als besonders aufreibend bewertet wird (ebd., S. 31).
2. Arbeitsbedingungen und -organisation können sich schädlich auf die Fachkräfte auswirken. Hier wird der Personalmangel als am kräftezehrendsten eingestuft, wonach Zeitdruck, sowie ein hohes Arbeitspensum folgen. Aber auch häufige Tätigkeits-unterbrechungen, wenig Lohn und geringe finanzielle Möglichkeiten werden als strapaziös erlebt (ebd., S. 32).
3. Die Arbeitsumgebung und -mittel, wie Lärm oder Ausstattung, werden in der Studie verhältnismäßig selten als Belastung genannt – nur etwa die Hälfte der Befragten geben diese an. (ebd., S. 32).
4. Auch die sozialen Bedingungen und Führung werden im Vergleich zu anderen Belastungsfaktoren relativ selten genannt, wobei jedoch drei Faktoren in Hinblick auf die Führungskraft auffallen: Wenig Unterstützung, ungenaue Anweisungen und mangelnde Anerkennung von Leistungen werden von ca. 60% als Belastung angegeben (ebd., S. 32)
5. Die Arbeit mit Klienten bzw. Patienten setzt hingegen fast jedem Befragten, rund 91%, zu. Dabei werden ein zu geringes Zeitkontingent für die Klienten und Widersprüche zwischen dem Auftrag der Institution und dem Wunsch des Klienten als wesentlich belastender bewertet als z.B. geringer Handlungsspielraum oder schwierige Klientinnen, die sich demotiviert und unkooperativ verhalten (ebd., S. 32).

Zusammenfassend kann festgestellt werden, dass es keinen Faktor gibt, der als Hauptbelastung bezeichnet werden kann, sondern dass es sich um ein Zusammenspiel vieler verschiedener Faktoren handelt (ebd., S. 33). Es geben 54% der 925 Teilnehmenden an, sich von mindestens 10 der 54 zur Auswahl stehenden Faktoren gleichzeitig belastet zu fühlen, und noch 22% von mindestens 20 (ebd., S. 33). Außerdem geben nur 7% an, dass ihr Privatleben überhaupt nicht unter der Arbeit leidet (Dahl 2016, S. 32).

4.3. Selbstschutz in der Berufsethik der Sozialen Arbeit

Zur Berufsethik der Sozialen Arbeit gibt es eine Fassung der IFSW und eine des DBSH. Der Schwerpunkt wird in dieser Arbeit auf die Ausführungen des DBSH gelegt und die der IFSW nur punktuell angeschnitten, jedoch von keinem der beiden eine vollständige Übersicht gegeben, da dies den Rahmen dieser Arbeit übersteigen würde. Es wird stattdessen explizit auf die Punkte eingegangen, die mit dem Thema ‚Embodiment-basiertes Arbeiten als sozialpädagogischen Fachkraft' konvergieren.

Nach der Berufsethik des DBSH sind die wichtigsten Bezugspunkte der Sozialen Arbeit Teilhabe und Partizipation, Vielfalt und Diversität sowie gegenseitige Toleranz für unterschiedliche Lebensentwürfe (Greune et al. 2014, S. 24). Dabei sollen die Grundprinzipien der Achtung der Klientenautonomie, der Gerechtigkeit und der Solidarität jederzeit umgesetzt werden (ebd., S. 5). Die berufsethischen Prinzipien unterteilt der DBSH in sieben Komplexe[11]: allgemeine Grundsätze, Handeln im eigenen Berufsfeld, Handeln gegenüber Menschen, Handeln gegenüber Berufskolleg*innen, Haltung gegenüber anderen Professionen, Haltung gegenüber Arbeitgeber*innen und Organisation und Handeln in der Öffentlichkeit (ebd., S. 33–34). Für diese Arbeit ist besonders ein Punkt unter dem Handeln im eigenen Berufsfeld interessant, der Folgendes besagt: „Die Professionsangehörigen verpflichten sich, im Rahmen der Selbstsorge die eigenen Ressourcen zu erhalten. Durch Selbstreflexion und kollegiale Beratung werden eigene Grenzen wahrgenommen und beachtet" (ebd., S. 33). Die Selbstfürsorge und Selbstreflexion sind aus ethischer Sicht Pflichten jedes einzelnen Sozialpädagogen, um sich selbst gesund zu erhalten und sinnvoll mit seinen Ressourcen und auch Grenzen umgehen zu können. Die IFSW definiert einen ähnlichen Punkt in ihrer Berufsethik, wobei dort mehr Wert darauf gelegt wird, dass die Sozialarbeiterin sich selbst zu schützen hat, um ihre Arbeitskraft für die Gesellschaft zu erhalten (ebd., S. 33). Unabhängig von den Gründen dahinter besagen jedoch beide Ausführungen der Berufsethik der Sozialen Arbeit, dass Selbstfürsorge eine berufliche und private Aufgabe der sozialpädagogischen Fachkraft ist. Wie sie diese mithilfe von Embodiment umsetzen kann, wird in Kapitel 6. näher erläutert. Zuvor soll in einer Praxisforschung die Einstellung zu Embodiment untersucht werden, um daraus Schlussfolgerungen für die Nutzung im Berufsalltag zu ziehen.

[11] Die Komplexe wurden wörtlich vom DBSH übernommen, jedoch zugunsten der Lesbarkeit nicht einzeln in „" gesetzt. Aufgrund dessen wurde auch die gendergerechte Sprache des DBSH übernommen.

5. Erhebung eines Meinungsbildes zu Embodiment

Nachdem ausführlich auf Embodiment als Theorie und Praxisansatz und ein Grundverständnis von Sozialer Arbeit eingegangen wurde, soll in diesem Teil eine empirische Erhebung zur Frage „Was halten zukünftige Fachkräfte im sozialen Bereich von Embodiment?“ umgesetzt werden. Diese Praxisforschung folgt dem 12-Schritte-Plan von Joachim König (2016), wobei sie sich thematisch in die Entwicklung der Praxisforschung, die Durchführung der Seminareinheit und die Auswertung des Feedbacks gliedert.

5.1. Entwicklung der Praxisforschung

Zuerst müssen die Ziele der Forschung festgelegt werden, um eine zielführende Gestaltung des Vorhabens zu gewährleisten (2016, S. 30–32). Mit dieser Praxisforschung soll eine punktuelle Erprobung von Embodiment umgesetzt werden, um – so wie es der Ansatz selbst besagt – aus dem Bereich des rein Kognitiven heraus in die praktische Erfahrung hinein zu treten. Es wird nach Einführung in die Thematik abgefragt, ob diese Theorie inklusive der Methodik eine gefühlte Legitimität besitzt und ob sie als innovative Technik in den Arbeitsalltag im sozialen Bereich eingebunden werden kann bzw. sollte.

Die Rahmenbedingungen für die Umsetzung müssen erfasst und gegebenenfalls angepasst werden, damit produktiv gearbeitet werden kann (ebd., S. 34–36). Die infrastrukturellen Gegebenheiten sehen wie folgt aus: Das Seminar „Gruppen- und Teamentwicklung“ von Prof. Dr. Heinz-Peter Olm hat am Freitag, den 23. Mai 2019 eine ganztätige Veranstaltung, in der die Seminareinheit zu Embodiment nach der Mittagspause stattfinden kann. Es steht der ausreichend große Raum S 0.3 in der Evangelischen Hochschule Nürnberg bereits 1,5 h vor Beginn der Seminareinheit zur Verfügung. Die Einheit dauert 90 Min und wird mit 15 bis 20 Teilnehmern durchgeführt, wobei der Großteil davon dem weiblichen Geschlecht angehören wird. Es wird von einer neutralen Einstellung der Teilnehmerinnen zu Embodiment ausgegangen, da dieser Ansatz noch relativ unbekannt ist. An Material bedarf es wenig: ein Handout und ein Feedbackbogen pro Teilnehmer, Flipchart-Papier und -Marker, sowie Methodenbildkarten mit den unterschiedlichsten Motiven. An Kompetenz hinsichtlich des Themas steht die Autorin dieser Arbeit als Leitung der Seminareinheit zur Verfügung, wobei Prof. Dr. Olm zusätzlich anwesend sein wird.

Die Bestimmung des Gegenstandes der Forschung grenzt ein, was untersucht werden soll und was nicht (ebd., S. 39–41). Das Thema dieser Arbeit ist ‚Embodiment-basiertes Arbeiten als sozialpädagogische Fachkraft‘, welches für die Forschung noch weiter eingegrenzt wird. Es

soll von im sozialen Bereich Studierenden erhoben werden, ob der Ansatz des Embodiments eher Zuspruch, Akzeptanz oder sogar Ablehnung erfährt. Es werden keine repräsentativen Aussagen, sondern qualitative Meinungen festgehalten, um den möglichen Nutzen dieses Ansatzes für Sozialarbeiter zu erforschen.

Nun wird das Forschungsdesgin festgelegt, nach dem weiter vorgegangen werden soll (ebd., S. 42–45). Für diese Erhebung wird ein Seminar zum Thema Embodiment mit Theorie-Inputs, praktischen Übungen und Hausaufgaben entwickelt. Das Feedback der Teilnehmerinnen wird via Fragebogen mit offenen und geschlossenen Fragen gesammelt und ausgewertet, wobei Methoden der qualitativen und der quantitativen Forschung genutzt werden. Erwartungen hinsichtlich der Ergebnisse tendieren dazu, dass der Ansatz für viele bisher unbekannt ist, beim Kennenlernen jedoch Zuspruch erfährt.

Die Operationalisierung ist aktuell noch relativ grob, da sich die Forschung eher im qualitativen Sektor bewegt und dadurch zieloffen sein soll (ebd., S. 49–51). Da es aber auch quantitative Elemente gibt, ist eine grundlegende Beschreibung möglich. Der Gegenstand der Erhebung ist die Bewertung des Embodiment-Ansatzes, die sich in verschiedene Dimensionen mit jeweils mehreren Indikatoren einteilen lässt:

- Nützlichkeit: Reflektiertheit, Kontaktgestaltung, Psychohygiene, etc.
- Umsetzbarkeit: Fortbildungskosten, Zeit, Raum, Akzeptanz des AG, etc.
- Interesse: weiterführend, passive Akzeptanz, aktiver Zuspruch, aktive Ablehnung, etc.

Zum Messen werden Skalen und Kriterien definiert, die für das Forschungsinteresse bedeutend sind (ebd., S. 53). Hier wird bei den geschlossenen Fragen auf Skalen mit einer geraden Anzahl an Optionen gesetzt, um einerseits den Einschätzungen der Teilnehmer einen Rahmen vorzugeben und andererseits die Tendenz zur Mitte zu vermeiden. Die offenen Fragen sind qualitative Fragen, aus deren Antworten jedoch erst in der Auswertungsphase Kategorien gebildet werden können.

Als nächstes wird die Informationsquelle festgelegt und beschrieben (ebd., S. 59–62). Die Teilnehmer der Veranstaltung „Gruppen- und Teamentwicklung“ von Prof. Dr. Olm sind aus dem vierten Semester der Studiengänge „Gesundheits- und Pflegemanagement“ (PT) und „Pflegepädagogik“ (PP). Sie werden als Zielgruppe für das Embodiment-Seminar festgelegt, da sie im sozialen Bereich tätig waren, sind oder sein werden und zeitgleich verfügbar sind. Das heißt, die Stichprobe ist einerseits relativ willkürlich, unterliegt jedoch der Auflage, dass

die Teilnehmerinnen beruflich aus dem sozialen Bereich stammen müssen. Dabei ist jedoch bewusst, dass keine Repräsentativität geschaffen werden kann.

Im nächsten Schritt wird die Methode der Datenerhebung festgelegt und entwickelt (König 2016, S. 67–71). Es wird zuerst ein Seminar zu Embodiment mit Theorie-Input, praktischen Übungen und Hausaufgaben durchgeführt und eine kurze mündliche Feedbackrunde gemacht. Nach ein bis zwei Wochen, in denen die Hausaufgaben gemacht werden können, wird ein ausführliches Feedback per standardisiertem und anonymisierten Fragebogen eingeholt. Beim Layout, der Fragenformulierung und den Antwortmöglichkeiten wird auf die Ausführungen von Monika Chilla zurückgegriffen (2016, S. 97–101). Es werden vier verschiedene Fragentypen verwendet (ebd., S. 96–97): Einstellungsfragen mit einer Einschätzung anhand einer Skala, Überzeugungsfragen mit der Aufforderung Vor- und Nachteilen aufzuzählen, Verhaltensfragen, bei denen angegeben werden soll, wie oft ein bestimmtes Verhalten in einem bestimmten Zeitraum ausgeführt wurde und Fragen nach demographischen Merkmalen. Der Aufbau des Fragebogens folgt ebenfalls Chillas Vorschlägen (ebd., S. 93–96): Das Anliegen dieser Praxisforschung wird nochmals erläutert und auf Rahmenbedingungen wie Anonymität, Freiwilligkeit und Rücklauftermin hingewiesen. Es wird zudem eine Kontaktadresse für Rückfragen angegeben. Die Fragen selbst werden thematisch von allgemein zu spezifisch gegliedert mit einer leichten Frage zu Beginn. Zuletzt folgen die demographischen Fragen und ein Dankeschön für die investierte Zeit (ebd.).

5.2. Durchführung des Seminars

In der Datenerhebung wird die Durchführung des Seminars inklusive Austeilen der Feedbackbögen beschrieben (König 2016, S. 76–78). Die Einheit beginnt mit einer Begrüßung und Vorstellung der Autorin dieser Arbeit. Sie klärt über die Idee des Seminars auf: Es sollen Theorie und Übungen zu Embodiment vermittelt werden, um danach ausgehend von dem Feedback Schlussfolgerungen für die Bachelorarbeit ziehen zu können. Die Wichtigkeit des Rücklaufs der Fragebögen wurde mehrfach betont und es wurde um Offenheit gebeten, da die bewusste Auseinandersetzung mit dem eigenen Körper für viele ungewohnt ist. Der inhaltliche Ablauf folgt größtenteils dem Aufbau in Kapitel 3. und ist ausführlich im Anhang zu finden – Handout und Fragebogen inklusive. Am Ende des Seminars wurde eine kurze mündliche Reflexionsrunde durchgeführt, welche stichpunktartig festgehalten wurde. Aufgrund der gelungenen ersten Umsetzung wurde das Seminar am darauffolgenden Tag mit einer anderen Gruppe wiederholt. Beide Male waren je ca. 15 Teilnehmer anwesend, wovon etwa 90% weiblich waren. Der Rücklauf der Feedbackbögen

gestaltete sich jedoch sehr schleppend. Schlussendlich wurde trotzdem eine Fallzahl von elf Bögen (n = 11) erreicht, was knapp einem Drittel der Teilnehmer entspricht und somit überdurchschnittlich gut ausfällt.

5.3. Auswertung der Daten

Nach König erfolgt nun die Analyse der erhobenen Daten (2016, S. 79–80). Der Feedbackbogen, der im Anhang als Original und in codierter Form vorliegt, besteht aus geschlossenen und offenen Fragen, die quantitativ bzw. qualitativ ausgewertet werden müssen. In diesem Kapitel werden zuerst die mündlichen Rückmeldungen am Ende der Seminareinheiten aufgearbeitet, anschließend die Methodiken der Auswertung dargestellt und zum Schluss das Datenmaterial nach dem entsprechenden Verfahren ausgewertet.

5.3.1. Direktfeedback

Am Ende der Seminareinheit wurden die Teilnehmer in einer kurzen Rückmelderunde gebeten, eine erste Einschätzung zum Seminar vorzunehmen. Zur Person der Autorin wurde bei beiden Treffen angemerkt, dass sie engagiert, authentisch und kompetent wirkt, jedoch manchmal etwas zu schnell spreche und beim ersten Treffen zu wenig visualisiert wurde, was bis zum zweiten Treffen jedoch verbessert wurde. Die praktischen Übungen kamen sehr gut an und auch die theoretischen Grundlagen wurden gut verstanden. Die Umsetzung im Alltag wurde bei beiden Treffen als schwierig eingestuft, jedoch auch anerkannt, dass bei tatsächlichem Einsatz einen großen Mehrwert entsteht. Besonders das AAO-Geschenk und das Basis-Embodiment wurden als hilfreich und ansprechend beschrieben. Das Feedback von Prof. Dr. Olm, der ebenfalls an dem Seminar aktiv teilnahm, viel positiv aus, weswegen gleich am folgenden Tag ein zweiter Termin arrangiert wurde.

Die Autorin selbst reflektierte beide Treffen direkt im Anschluss daran. Bei beiden Gruppen funktionierte der zeitliche Ablauf sehr gut und dem Embodiment-Ansatz wurde mit Interesse begegnet, wobei in der zweiten Gruppe nach Einschätzung der Autorin dem Thema gegenüber etwas mehr Skepsis vorhanden war. Sie sahen den Transfer in den Arbeitsalltag als größeres Problem an, als die erste Gruppe, die sogar motiviert hinsichtlich eines Transfers in das private Umfeld war. Die Mitarbeit beider Gruppen war hoch und sie erkannten den großen Mehrwert dieses Ansatzes an.

Insgesamt kann behauptet werden, dass die Seminareinheit ein voller Erfolg war und alle Beteiligten etwas über sich und ihren Körper lernen konnten.

5.3.2. Methodik der Auswertung

Es wird mit der Auswertungsmethode der geschlossenen Fragen begonnen, wonach geklärt wird, wie mit den offenen Fragen zu verfahren ist. Es sei nochmals darauf hingewiesen, dass dies eine Forschung mit geringer Fallzahl zur Erhebung eines Stimmungsbildes ist und deshalb die Auswertung bündig gehalten wird. Die beiden grundlegenden Rohdatenmatrizen inklusive aufbereiteter Zahlen sind im Anhang zu finden.

Das quantitative Vorgehen bei geschlossenen Fragen wird in drei Schritte gegliedert: Codierung der Antworten, Ausfüllen der Datenmatrix und Auswerten der gesammelten Daten (Ottmann 2016, S. 182–183). Die Informationen aus den Fragebögen werden aufbereitet und tabellarisch dargestellt (ebd., S. 187). Die Antwortmöglichkeiten sind als Nominalskalen mit drei Optionen – eine Wertung im Vergleich zu den anderen Antwortmöglichkeiten ist nicht möglich – oder Ordinalskalen mit vier Optionen[12] – die Antwortmöglichkeiten können in eine Rangordnung gebracht werden – gestaltet (Moser 2015, S. 141). Fehlende Werte können zu einer Verzerrung der Ergebnisse führen, jedoch muss hier nicht darauf geachtet werden, da es keine Fehlwerte gibt (Ottmann 2016, S. 185). Bei der Auswertung der vorliegenden Forschung wird hauptsächlich mit absoluten Zahlen gearbeitet, da sonst, aufgrund der geringen Fallzahl, Einzelstimmen zu viel Gewicht bekommen würden (ebd., S. 187–188). Die Lagemaße Modalwert, Median und arithmetisches Mittel wurden berechnet und sind neben anderen aufbereiteten Werten in der quantitativen Datenmatrix im Anhang zu finden (Ottmann 2016, S. 190–191; Moser 2015, S. 138–139). Streuungsmaße sind nicht anwendbar, da keine metrischen Merkmale abgefragt wurden, wodurch das Maß zwischen den Einzelwerten nicht bestimmbar ist (Moser 2015, S. 141), lediglich die genutzte Spannweite der Antwortmöglichkeiten ist feststellbar (Ottmann 2016, S. 192).

Für die offenen Fragen wurden eine qualitative Rohdatenmatrix und ein Kategoriensystem erstellt, welche ebenfalls im Anhang zu finden sind. Bei dieser Art der Auswertung ist darauf zu achten, dass zwischen Analyse und Interpretation strikt getrennt werden muss, um trotz der Indexikalität[13] der menschlichen Sprache den wissenschaftlichen Standards der Forschung zu entsprechen (Kruse 2014, S. 182). Die hier genutzte Methode, die Inhaltsanalyse nach Philipp Mayering, sieht eine schrittweise Verallgemeinerung und Bildung von Kategorien vor. (Rechberg 2016, S. 264–267). Dabei wird eine induktive Kategorienbildung verfolgt, was bedeutet, dass die Kategorien ausschließlich am Textmaterial gebildet werden (Kuckartz

[12] Sehr gut (codiert 1), gut (codiert 2), weniger gut (codiert 3), gar nicht (codiert 4).
[13] Def. Indexikalität: Die Bedeutung eines Wortes wird erst in Zusammenspiel mit anderen Worten eindeutig bestimmbar (Kruse 2014, S. 671).

2016, S. 72–78). Zudem wird nach Patricia Cole offen codiert, das heißt, die Kategorien werden während des Lesens verändert, gestrichen oder neu hinzugefügt (Moser 2015, S. 149). Nach dem Kategorisieren folgt das Strukturieren, wobei Kategorien unter Überbegriffen zusammengefasst werden (Rechberg 2016, S. 264–267). Die offenen Fragen in dem genutzten Fragebogen sind stark strukturiert, weshalb eine Quantifizierung der Kategorien möglich ist (ebd., S. 267). Daraus können jedoch lediglich Hypothesen abgeleitet werden, da davon ausgegangen werden muss, dass nie alle Gedanken zu einer Frage festgehalten werden (ebd.).

5.3.3. Auswertung des Feedbackbogens

In der Auswertung wird keine vollständige Erfassung der Aussagen angestrebt, sondern der Schwerpunkt auf Aussagen im Zusammenhang mit dem Ziel der Forschung gelegt (Rechberg 2016, S. 267–268). In diesem Fall bedeutet das, inwieweit die Theorie inklusive Methodik eine gefühlte Legitimität besitzt und ob sie als innovative Technik in den Arbeitsalltag im sozialen Bereich eingebunden werden kann bzw. sollte. Für das bessere Verständnis wird darum gebeten, sich vorab mit den Rohdatenmatrizen vertraut zu machen.

5.3.3.1. Quantitative Auswertung

Die Beantwortung der quantitativen Fragen wird zuerst beschrieben: Die Fragen zur Umsetzbarkeit der Übungen während des Seminars und der Verständlichkeit des Embodiment-Ansatzes wurden zu fast gleichen Teilen mit „sehr gut“ bzw. „gut“ bewertet, wohingegen die Einschätzung hinsichtlich der zukünftigen Nutzung hauptsächlich mit „weiß nicht“ beantwortet wurde. Eine Stimme verneinte letztere Frage sogar. Die Übungen für Zuhause wurden von den meisten ein- bis dreimal in der Woche durchgeführt, wobei alle außer einer Teilnehmerin angaben, nach dem Seminar dazu auch motiviert gewesen zu sein. Dabei ist jedoch zu beachten, dass die Antworten aufgrund der sozialen Erwünschtheit durchaus verfälscht sein könnten. Demographisch ist festzuhalten, dass ausschließlich Frauen den Feedbackbogen ausgefüllt zurückgegeben haben, wovon acht der Teilnehmerinnen 20-30 Jahre und drei über 30 Jahre alt sind.

Die Interpretation dieser quantitativen Daten stellen Hypothesen der Autorin dieser Thesis dar, da aufgrund des eingegrenzten Forschungsumfanges keine repräsentativen Aussagen getroffen werden können. Es scheint so, als wäre der Ansatz durchaus als sinnvoll wahrgenommen worden, jedoch auch als im (Arbeits-)Alltag schwer umzusetzen. Dazu wurde die Durchschnittsnote abhängig vom Alter der Teilnehmerinnen berechnet, wobei 1,0 ausschließlich sehr gute Bewertungen bedeutet und 4,0, dass der Ansatz gar nicht als sinnvoll oder hilfreich wahrgenommen wurde. Die Rückmeldungen fallen insgesamt sehr positiv aus

und die schlechtesten Durchschnittsnoten stellt zweimal die Note 2,2 dar, wodurch der Ansatz trotzdem noch als eher gut eingestuft wurde. Die Bewertungen der über 30-Jährigen sind erkennbar positiver ausgefallen, als die der zwischen 20- und 30-Jährigen. Dies könnte eventuell darauf zurückzuführen sein, dass bei den Älteren der bewusste Umgang mit dem eigenen Körper aufgrund von ersten Abnutzungserscheinungen bereits mehr in den individuellen Fokus gerückt ist oder diese Personengruppe bereits mehr Erfahrungen im Berufsleben gemacht hat und deshalb sensibler gegenüber Ansätzen zur Verbesserung dieses Arbeitsalltages ist.

Durchschnittsnote[1] in Abhängigkeit vom Alter:

20-30 Jahre	1,9
>30 Jahre	1,5

Tabelle 1: Durchschnittsnote in Abhängigkeit vom Alter

Eine weitere Korrelation kann festgestellt werden, wenn man die Durchschnittsnote in Abhängigkeit von der Übungshäufigkeit betrachtet: Wer mehr geübt hat, bewertet den Embodiment-Ansatz besser. Dieser Zusammenhang kann in zwei Richtungen interpretiert werden: Entweder der Ansatz wird kognitiv für sinnvoll und erfolgsversprechend gehalten, weswegen viel geübt wird oder es wird nach den ersten Übungen körperlicher Nutzen erfahren, weswegen der Ansatz danach kognitiv als sinnvoll bewertet wird.

Durchschnittsnote in Abhängigkeit von der Übungshäufigkeit:

1/Woche	1,9
2-3/Woche	1,5

Tabelle 2: Durchschnittsnote in Abhängigkeit von der Übungshäufigkeit

5.3.3.2. Qualitative Auswertung

Bei der Auswertung der qualitativen Daten ist darauf hinzuweisen, dass Mehrfachnennungen durch eine Person möglich sind. Nachfolgend werden die drei Bereiche Erfahrungen, Meinung und Einsatz des Ansatzes mit ihren Kategoriensystemen beschrieben und interpretiert, wozu zuvor die Sichtung der Rohdatenmatrix im Anhang empfohlen wird.

Die Antworten auf die Frage nach den Erfahrungen mit dem Körper bei den Übungen wurden in sechs Überbegriffe kategorisiert: Bewusstsein über unnatürliche Körperhaltung, Schwierigkeit mit Körperübungen, Vorteile der bewussten Arbeit mit dem Körper, Zusammenhang von Körper und Psyche, Achtsamkeit gegenüber dem Körper und Bedeutung der Körpersprache. Dabei wurde das Bewusstwerden bzw. -sein der eigenen unnatürlichen Körperhaltung von

fünf der elf Personen genannt. Zwei beschrieben dies sachlich (6A)[14], eine bezog es auf ihre Sozialisation (10A) und zwei bewerteten ihr Verhalten mit Worten wie „Wie krumm und schief ich doch immer da stehe/sitze“ (4B). Fünf Personen gaben an, Schwierigkeiten mit den Körperübungen gehabt zu haben, wobei zwei mit der kognitiven Steuerung der Bewegungen Probleme hatten, da es z.B. außerordentlich viel Konzentration bedarf (10A). Zwei weitere Personen hatten Probleme mit dem Körper selbst, weil es anstrengend sei, bestimmte Haltungen einzunehmen (9B). Fünf Personen nannten außerdem Vorteile des Basis-Embodiment wie Gesundheit, Wohlfühlen und neuer Erkenntnis über Körperteile (2B, 8B, 11A). Das Verständnis vom Zusammenspiel von Körper und Psyche wurde von vier Personen als neue Erfahrung (7A) genannt, die Achtsamkeit gegenüber dem Körper und seinen Bedürfnissen von drei Personen (8B). Auch der Bedeutung von Körper-sprache zollten zwei Personen ihre Anerkennung (4A). Zusammenfassend kann behauptet werden, dass sowohl positive als auch negative Erfahrungen gemacht wurden, in den Antworten jedoch eher eine positive Grundstimmung vorherrscht. Besonders die negativeren Erfahrungen können größtenteils darauf zurückgeführt werden, dass ungewohnte Übungen vorgestellt wurden, die nicht dem alltäglichen Verhalten entsprechen und bei denen sich der Körper mit seinen Muskeln, Sehnen, etc. erst an diese Neuerungen gewöhnen muss. Auffällig ist, dass bei den quantitativen Fragen angegeben wurde, dass die Umsetzung der Übungen gut bis sehr gut geklappt hat, was in Widerspruch mit den Erfahrungen von Problemen mit Körper und kognitiver Steuerung steht. Allerdings kann aufgrund dieser beiden Aussagen davon ausgegangen werden, dass die Übungen vielleicht nicht ganz einfach waren, aber trotzdem gut umgesetzt werden konnten.

Die Frage nach der persönlichen Meinung zur Umsetzbarkeit von Embodiment im sozialen Bereich wurde hauptsächlich positiv mit dem Nutzen dieses Ansatzes beantwortet. Dabei wurde eine Unterscheidung in die drei Überbegriffe Nutzen der Übungen, Nutzen für Personen und Skepsis vorgenommen. Die Kategorie Nutzen der Übungen, die zwei Personen nannten, bezieht sich auf den möglichen Einsatz des AAO-Geschenks und der Achtsamkeit gegenüber dem eigenen Körper im Alltag. Aber auch ganz allgemein wurde „mehr Körpergefühl“ (8C) und besseres Einschätzen von Emotionen bei sich und anderen (1C, 8C) als nützliche Auswirkungen genannt. Außerdem bestätigten sieben Teilnehmerinnen den Nutzen für Sozialpädagogen, Klienten und Privatpersonen, da es laut ihnen wichtig und hilfreich sei, ein Bewusstsein für sich und seinen Körper zu haben (8C, 11C). Drei Personen äußerten auch Skepsis und Bedenken an dem Ansatz, da sie die Tauglichkeit und

[14] Quellenangabe als Zellenreferenz aus der Tabelle „Qualitative Rohdatenmatrix“ im Anhang.

Umsetzbarkeit im Alltag infrage stellen: „Als Gedankenstütze sinnvoll, aber als tägliches und dauerhaftes Konzept fraglich“ (7C). Ähnlich wie bei den Erfahrungen mit Embodiment gibt es wieder einzelne, nachvollziehbare Bedenken, dennoch scheint grundsätzlich eine positive Meinung über den Ansatz zu herrschen.

Bei der Frage zu Chancen und Hindernissen beim Einsatz von Embodiment werden die drei Kategorien Kompetenzen, Hindernisse und Unternehmen unterschieden. Neun der elf Teilnehmerinnen nannten verschiedene Kompetenztypen, die aus Embodiment entstehen bzw. durch Embodiment gestärkt werden können:

- soziale Kompetenzen, z.B. „lernen zuzuhören und das [sic!] einem jemand aufmerksam zuhört (Depressive, Burnout)“ (6D) oder „Offener und ruhiger Umgang mit Mitmenschen“ (1D)
- persönliche Kompetenzen, z.B. „Ruhiger, gelassener, glücklicher werden“ (5D) oder „Positiver Effekt auf Stress/Coping im Alltag“ (9D)
- körperliche Kompetenzen, z.B. „Mehr Körpergefühl dadurch mehr Wohlbefinden“ (8D) oder „Verbesserung der Haltung (Körper)“ (10D)

Von zehn Personen wurden aber auch verschiedene Hindernisse benannt. Die Trägheit des Menschen und der ständige Zeitdruck werden von fünf Personen genannt, denn „eingespielte Mechanismen sind schwer zu durchdringen“ (1E) und „Sich die zeit [sic!] auch wirklich für gewisse Übungen zu nehmen“ (4E) fällt schwer. Außerdem wird von zwei Teilnehmerinnen auch die Möglichkeit zur Manipulation befürchtet (8E, 3E). Hinsichtlich der betrieblichen Einsatzmöglichkeiten sind Vor- wie Nachteile festzuhalten: Einerseits kann man so die „Mitarbeitergesundheit fördern“ (2D), was drei Personen genannt haben, andererseits bedarf es auch ausreichender Schulungen für den Einsatz von Embodiment, was zwei Personen im Fragebogen zu bedenken gaben. Es sind Chancen wie auch Hindernisse in den Rückmeldungen vertreten: Embodiment schult einerseits viele verschiedene Kompetenzen, dafür muss aber auch Zeit in die Übungen gesteckt werden. Wie bzw. ob dieser Ansatz beruflich anwendbar ist, hängt stark von der Führung ab. Initiativ kann auf Vorteile und Nutzen dieses Ansatzes hingewiesen und sich engagiert werden, solange die Leitungsebene die Durchsetzung nicht unterstützt, wird es jedoch schwer diesen Ansatz beruflich zu nutzen. Dies bedeutet jedoch nicht, dass Embodiment nicht privat eingesetzt werden kann.

5.4. Forschungsqualität und weitere Verwertung der Forschung

Vor der Bewertung der Forschung (König 2016, S. 83–85), soll nochmal das Ziel aufgegriffen werden: Es sollte ein Meinungsbild eingefangen werden, ob Embodiment potentiell in der Sozialen Arbeit professionell einsatzfähig ist. Nachfolgend werden die allgemeinen Gütekriterien nach Hug und Poschenik auf die Forschung angewandt (2010, S. 93–98).

Die Objektivität dieser Forschung ist relativ gering, da die Bewertung des Embodiment-Ansatzes nur auf dem Seminar gründet, das die Forscherin selbst durchgeführt hat (ebd., S. 94). Dadurch wurden die Befragten automatisch in ihren Angaben beeinflusst, auch wenn die Fragebögen anonym sind (ebd.). Die Reliabilität, die „die Genauigkeit, mit der ein bestimmtes Merkmal durch eine Methode gemessen wird“ (ebd.), angibt, ist kritisch einzuschätzen, da die Bewertung vom Verlauf des Seminars abhängt, welches wiederum von der Verfassung der Teilnehmer und der Autorin beeinflusst ist (ebd., S. 94–95). Gut schneidet die Validität, die Gültigkeit der eingesetzten Methoden, ab, da das Ziel der Abbildung einer Meinung durch den Fragebogen gut erreicht werden konnte (ebd., S. 95). Die Transparenz des Forschungsunternehmens wird als sehr hoch eingeschätzt, da zu jedem Zeitpunkt klar reflektiert und kommuniziert wurde, was das Ziel und das Vorgehen zu dessen Erreichung ist (ebd.). Die Indikation, die „möglichst optimale Passgenauigkeit des methodischen Vorgehens“ (König 2016, S. 85), ist angemessen. Im Nachhinein würde der Großteil der Forschung gleich aufgebaut werden, jedoch eine Variation der Fragebögen stattfinden. Der Rücklauf der Fragebögen gestaltete sich schwierig, weswegen bei einer erneuten Durchführung an dieser Stelle Veränderungen vorgenommen werden würden: Es gäbe einen Fragebogen direkt am Ende der Seminareinheit, den dadurch (fast) alle Teilnehmer ausfüllen würden. Zum Einholen des Feedbacks zur Umsetzung zuhause müsste noch ein anderer Weg erwogen werden. Das Kriterium der Reflexivität ist hingegen sehr gut zu werten, da bewusst mit den Zielen und Grenzen dieser Forschung umgegangen wurde (Hug et al. 2010, S. 96), weswegen auch die Diskussion der Limitation in ausreichendem Maße stattgefunden hat (ebd., S. 97). Die Methodenbreite ist für das Forschungsvorhaben absolut ausreichend, da verschiedene Methodiken aus der quantitativen und qualitativen Forschung kombiniert wurden, um das Ziel zu erreichen (ebd.).

Die Beschreibung der Verwertung der Ergebnisse bildet den Abschluss der Praxisforschung (König 2016, S. 88). Die Ergebnisse dieser Forschung werden ausschließlich in dieser Bachelorarbeit verwertet, allerdings könnten sie als Grundlage für weitere Forschungen hinsichtlich der Möglichkeiten von Embodiment in der Sozialen Arbeit angesehen werden.

6. Umsetzung von Embodiment als Sozialpädagoge

Um einen Transfer in den Arbeitsalltag zu erleichtern, sollen hier die praktischen Vorteile von Embodiment in Verbindung mit passenden Methoden und Situationsbeispielen, bezogen auf Sozialpädagoginnen im Privat- sowie Berufsleben, aufgezeigt werden. Dies stellt eine exemplarische Aufzählung dar, da die Einsatzmöglichkeiten individuell sehr weitgefächert sein können – je nach Umgebungsbedingungen und eigenen Ressourcen.

„Körperliche Intervention unterstützt wirkungsvoll die Emotionsregulation und Wiederherstellung von Handlungs- und Reflexionsfähigkeit als Voraussetzung dafür, Gefühle mit mehr Ruhe und Distanz diagnostisch nutzen zu können und auf ihre Bedeutung hin zu klären“ (van Kaldenkerken 2018, S. 6–7). Die Möglichkeit der Beeinflussung von Gefühlen über „ein geschickt gewähltes Embodiment“ (Storch 2015b, S. 62) wurde auch von den Teilnehmerinnen in der vorangegangenen Erhebung genannt, woraus sich schließen lässt, dass die bewusste Gefühlssteuerung von vielen als interessant und hilfreich bewertet wird. Dazu sind das Basis-Embodiment, das Selbstmanagement mit dem ZRM und die EC einsetzbar. Die Umsetzungen im Arbeitsfeld der Sozialen Arbeit sind weitgefächert: Da diese Methoden sowohl im Vorfeld, als auch in Akutsituationen genutzt werden können, sind sie zur Vor- und Nachbereitung, sowie zur Durchführung von Beratungsgesprächen, Freizeitangeboten uvm. einsetzbar. Im Umgang mit Klientinnen, besonders mit psychisch kranken Menschen, ist es sinnvoll oder auch notwendig sich und seine Emotionen bewusst zu reflektieren bzw. zu steuern, um nicht unprofessionell zu handeln. Außerdem können, wie in Kapitel 3.3.2 und 3.3.3 gezeigt, durch diese Embodiment-basierten Methoden ganzheitlich Beziehungen gestärkt und Konflikte umgangen oder gelöst werden. Um dies gekonnt umsetzen zu können, bedarf es jedoch Schulungen – wie das ZRM-Training – und viel Übung. Für eine dauerhafte Nutzung dieses Ansatzes ist Unterstützung durch den Arbeitgeber sehr wichtig, da es eines gewissen Geld- und Zeitaufwandes bedarf, um wirkungsvoll Embodiment zu praktizieren.

Ein weiterer Vorteil von Embodiment ist die Förderung der Gesundheit. Vereinfacht auf die in dieser Arbeit beschriebenen Methoden bezogen, sorgt das Basis-Embodiment für körperliches und das Selbstmanagement für psychisches Wohlbefinden. „Eine Körperkultur, die Haltungs- und Bewegungsqualität anstelle gesellschaftlicher Leistungs- und Konkurrenzideale betont, ergreift nolens volens[15] Partei für die Potentiale aufseiten der Subjektive“ (Schettgen 2018, S. 64). Wer sich alltäglich bewusst mit seinem Körper auseinandersetzt und dadurch auch Selbstschutz praktiziert, kann „ruhiger, gelassener [und]

[15] Def. nolens volens: „gezwungenermaßen, notgedrungen, unfreiwillig, zwangsläufig“ (Duden 2019b).

glücklicher werden“ (5D). Der AG sollte sich an diesem Weg zur Herstellung und Erhaltung von Gesundheit des Arbeitnehmers (AN) beteiligen, da dies eine beidseitige Aufgabe ist. Dennoch besteht keine komplette Abhängigkeit von dieser Unterstützung, da auf eigenen Wunsch auch ohne die Mitwirkung des AG, Embodiment praktiziert werden kann, jedoch mit mehr Hindernissen durch den nötigen Zeit- und Geldaufwand.

Der Körper kann außerdem zur Reflexion auf verschiedenen Ebenen genutzt werden. Durch „Embodiment bzw. emanzipatorische Körperarbeit [kann man sich] von gesellschaftlichen Zwängen [hinsichtlich des Körpers] befreien“ (Schettgen 2018, S. 65), da Körperbewusstsein mit der Reflexion gesellschaftlicher Inkorporationen einhergeht und eine eigene Meinung gebildet und ggf. auch eine Veränderung angestoßen wird (ebd., S. 64). Um diese Reflexion über den Körper durchführen zu können, ist das Wissen und Beherrschen des Basis-Embodiment grundlegend, aber auch Selbstmanagement spielt eine entscheidende Rolle, um sich in dessen Prozess über Inkorporationen und soziale Zwänge bewusst zu werden. Im Arbeitsalltag kann dies bei jeder bewussten Reflexion genutzt werden, oder durch das eigene Bauchgefühl – ein Körperfeedback – ein Reflexionsprozess angeregt werden. Da die Soziale Arbeit auch den politischen Auftrag der „gesellschaftliche[n] Veränderungen [und] soziale[n] Entwicklungen“ (DBSH 2016) hat, sollten die Institutionen diesem folgen und ihre sozialpädagogischen Mitarbeiter diese Art der Reflexion mit dem Körper ermöglichen bzw. sie dabei unterstützen.

Ein weiterer Vorteil von Embodiment-basiertem Arbeiten ist die Ganzheitlichkeit des Ansatzes, da nicht nur der Klient, sondern auch die Sozialpädagogin ganzheitlich zu betrachten ist. In der Supervision z.B. können Konflikte im Team oder mit Klienten besser bearbeitet werden, wenn nicht nur kognitiv, sondern auch körperlich interveniert wird (Storch et al. 2018, S. 19). Durch ein ganzheitliches Verständnis von Arbeit kann auch ein ‚Flow-Erleben‘ auftreten, bei dem eine Einheit von Körper, Bewusstsein und Tätigkeit entsteht (Tschacher 2015, S. 27). Mihaly Csikszentmihalyi hat den Begriff ‚im Flow sein‘ maßgeblich geprägt und Parallelen zu uralten Praktiken der aktiven Meditation beschrieben (ebd.). Um „im Flow“ zu sein und ganzheitlich arbeiten zu können, bedarf es eines guten Körperbewusstseins, welches durch reflektierten Umgang mit dem Körper im Alltag jederzeit trainiert werden kann.

Durch den Prozess der körperlichen Klärung können auch Entscheidungen gut und stimmig getroffen werden, ohne die Angelegenheit zu „zerdenken“ (Fuchs und van Kaldenkerken 2018, S. 16). Dazu ist die Technik der Vorahmung hilfreich: Man ahmt etwas

vorwegnehmend nach und spürt hin, welche Gefühle dabei aufkommen (ebd.). Man tut so, als hätte man sich für eine Variante entschieden und fühlt nach, ob es stimmig ist. Dadurch kann nach einem Kongruenzerleben[16] gesucht und ggf. die Entscheidung entsprechend angepasst werden. In einem Interview spricht Thomas Fuchs, Doktor in Medizingeschichte und Philosophie, von „verkörperter Freiheit“ (Fuchs und van Kaldenkerken 2018, S. 17). Das bedeutet, dass der Kopf nicht über den Körper hinweg bestimmt, sondern nur ganzheitlich eine stimmige Entscheidung getroffen werden kann (ebd.). Für einen solchen Prozess können das Basis-Embodiment und die Techniken vom ZRM angewandt werden.

Ein letzter Vorteil von Embodiment stellt die Verbesserung der Kommunikation dar. Hierfür können die Methoden und das Wissen aus der EC sehr nützlich sein. Körperliches Spiegeln stellt einen Versuch der Kontaktaufnahme dar und unterstützt dabei, empathisch zu agieren (van Kaldenkerken 2018, S. 9). Dies kann innerhalb eines Teams, gegenüber einem Klienten, aber auch im privaten Umfeld hilfreich sein, um ein gutes Synchronie-Level zu erreichen und besser zusammenarbeiten zu können (ebd., S. 10). Welche Technik aktuell passend ist – das AAO-Geschenk oder doch eher ein strategisch geplanter Pizzawurf – muss in jeder Situation individuell abgewogen werden. Auf jeden Fall kann in jeder Kommunikationssituation auf das Wissen der EC zurückgegriffen werden. Eine entsprechende Schulung dazu ist hilfreich, jedoch nicht zwingend erforderlich, da z.B. das AAO-Geschenk nach Angaben der Autoren ohne Übung authentisch eingesetzt werden kann (Storch und Tschacher 2016, S. 148).

Alle in Kapitel 3.3 vorgestellten Methoden können in bestimmten Situationen des Alltags angewandt werden, es bedarf jedoch Übung zu erkennen, wann welche angebracht ist und wie man diese sinnvoll umsetzt. Hier wurde nur eine kleine Auswahl an Möglichkeiten beleuchtet. Wer sich aktiv mit Embodiment auseinandersetzt, wird noch viele weitere passende Gelegenheiten zur Umsetzung finden. Außerdem fördert die Auseinandersetzung mit Embodiment die eigene Selbstkenntnis in psychischer wie physischer Weise. Wer die Denk- und Funktionsweise von Embodiment verstanden und verinnerlicht hat, kann sich selbst wesentlich besser wahrnehmen und reflektieren. Dadurch werden Kompetenzen wie Selbstfürsorge und das Erkennen von Grenzen gestärkt, was der Gesundheit von Körper und Psyche zugutekommt und somit auch der Arbeit als Sozialarbeiter.

[16] Kongruenz = Übereinstimmung, Deckung (Duden 2019a).

7. Fazit

Das Ziel dieser Arbeit war es, den Nutzen von Embodiment für sozialpädagogische Fachkräfte zu erforschen. Dazu wurden zuerst die theoretischen Grundlagen über den menschlichen Körper, Embodiment und die Soziale Arbeit geschaffen, um darauf aufbauend eine Praxisforschung durchzuführen. Es wurde ein vielschichtiges Meinungsbild zu Embodiment erhoben, woraus konkrete Möglichkeiten der Umsetzung im sozialarbeiterischen Alltag hervorgingen. Am Ende ist die Position von Embodiment in der Sozialen Arbeit für die Autorin geklärt: Embodiment ist ein vielversprechender Ansatz in der Sozialen Arbeit, aber auch in jedem anderen Fachgebiet und im Privatleben. Es ermöglicht defizitäre Entwicklungen – egal ob im körperlichen, sozialen oder psychischen Sinne – vorzubeugen oder zu beheben. Allerdings fehlt es noch an spezifischer Literatur bzw. Forschung hinsichtlich des Nutzens für Sozialarbeiterinnen. Das Verstehen der Ausdruckform des Körpers und die Wahrnehmung und das Annehmen des eigenen Körpers sind wichtige Bestandteile einer ganzheitlich angelegten Arbeit als Fachkraft (Kurzke und Neubauer 2010, S. 16–17). Nicht nur erkrankte Menschen, sondern gerade auch die gesunden sollten sich mit ihrer Körperlichkeit auseinandersetzen, um ihre Gesundheit zu erhalten und die Ressource Körper für sich nutzbar zu machen, statt ihn als Last sehen. Eine weitere Verbreitung von Embodiment und eine insgesamt körperfreundlichere Haltung in der Gesellschaft wären wünschenswert, da darin viel Potential für eine Verbesserung der Lebensqualität liegt: Selbstreflexion, Erkennen von persönlichen Grenzen, Achtsamkeit gegenüber dem eigenen Körper, Vorbeugung von Haltungsschäden, Verbesserung der Kommunikation und Weiterentwicklung der Persönlichkeit sind nur Beispiele für den Nutzen von Embodiment für Sozialarbeiterinnen, aber auch für jeden anderen Menschen. Erst wenn das Bewusstsein für die Bedeutung des Körpers geschärft ist, kann das Ziel einer Gesellschaft, die den Körper in seiner allgegenwärtigen Rolle wahrnimmt, anerkennt und zu nutzen weiß, erreicht und der Körper wie die Psyche ein bewusster Teil des alltäglichen Lebens werden.

Literaturverzeichnis

Balz, Hans-Jürgen (2015): Die Körperlichkeit in der Psychologie. Zugänge, Modelle und "blinde Flecken". In: Michael Wendler und Ernst-Ulrich Huster (Hg.): Der Körper als Ressource in der Sozialen Arbeit. Grundlegungen zur Selbstwirksamkeitserfahrung und Persönlichkeitsbildung. Wiesbaden: Springer VS, S. 103–120.

Brockhaus Enzyklopädie Online (Hg.): Emergenz (Wissenschaftstheorie). Online verfügbar unter https://brockhaus.de.evhn.idm.oclc.org/ecs/permalink/9A312A42F83C91FD87FBC995841AEA50.pdf, zuletzt geprüft am 03.06.2019.

Brockhaus Enzyklopädie Online (Hg.): Selbstorganisation (Naturwissenschaften). Online verfügbar unter https://brockhaus.de.evhn.idm.oclc.org/ecs/permalink/56ED4228CFDA73391593B1F0B684A2FC.pdf, zuletzt geprüft am 03.06.2019.

Brockhaus Enzyklopädie Online (Hg.): Vigilanz (Psychologie). Online verfügbar unter https://brockhaus.de.evhn.idm.oclc.org/ecs/permalink/AC888D779C21AD0CA3647D1B532BDFDD.pdf, zuletzt geprüft am 05.07.2019.

Cantieni, Benita (2015): Wie gesundes Embodiment selbst gemacht wird. In: Maja Storch, Benita Cantieni, Gerald Hüther und Wolfgang Tschacher (Hg.): Embodiment. Die Wechselwirkung von Körper und Psyche verstehen und nutzen. 3. Nachdruck der 2., erweiterten Auflage. Bern: Huber, S. 99–126.

Cavill, Nick; Kahlmeier, Sonja; Racioppi, Francesca (Hg.) (2010): Bewegung und Gesundheit in Europa: Erkenntnisse für das Handeln. Österreich: Weltgesundheitsorganisation Regionalbüro Europa.

Chilla, Monika (2016): Standardisierte Befragung. In: Joachim König (Hg.): Praxisforschung in der Sozialen Arbeit. Ein Lehr- und Arbeitsbuch. 1. Auflage. Stuttgart: Verlag W. Kohlhammer (Grundwissen Soziale Arbeit, Band 18), S. 93–101.

Cremonini, Andreas (2012): Sigmund Freud - Der gelebte vs. der phantasmatische Leib. In: Emmanuel Alloa (Hg.): Leiblichkeit. Geschichte und Aktualität eines Konzepts. 1. Aufl. Stuttgart, Tübingen: UTB GmbH; Mohr Siebeck, S. 178–193.

Dahl, Christina (2016): Belastungsfaktoren und erlebte Belastung im psychosozialen Arbeitsfeld. In: *Forum sozial* (4), S. 30–33.

DBSH (Hg.) (2009): Grundlagen für die Arbeit des DBSH e.V. Berufsbild. Online verfügbar unter https://www.dbsh.de/profession/berufsbilder/sozialarbeiter-in-sozialpaedagog-in.html, zuletzt geprüft am 24.06.2019.

DBSH (Hg.) (2016): Deutschsprachige Definition Sozialer Arbeit des Fachbereichstag Soziale Arbeit und DBSH. Online verfügbar unter https://www.dbsh.de/profession/definition-der-sozialen-arbeit/deutsche-fassung.html, zuletzt geprüft am 24.06.2019.

Deller, Ulrich; Brake, Roland (2014): Soziale Arbeit. Grundlagen für Theorie und Praxis. Opladen: Budrich (UTB, 3778).

Duden (Hg.) (2019a): Kongruenz. Synonyme. Online verfügbar unter https://www.duden.de/node/81899/revision/81935, zuletzt geprüft am 07.07.2019.

Duden (Hg.) (2019b): nolens volens. Synonyme. Online verfügbar unter https://www.duden.de/rechtschreibung/nolens_volens, zuletzt geprüft am 29.07.2019.

Ellert, U.; Kurth, B. M. (2013): Gesundheitsbezogene Lebensqualität bei Erwachsenen in Deutschland: Ergebnisse der Studie zur Gesundheit Erwachsener in Deutschland (DEGS1). In: *Bundesgesundheitsblatt, Gesundheitsforschung, Gesundheitsschutz* 56 (5-6), S. 643–649.

Espinet, David (2012): Martin- Heidegger - Der leibliche Sinn von Sein. In: Emmanuel Alloa (Hg.): Leiblichkeit. Geschichte und Aktualität eines Konzepts. 1. Aufl. Stuttgart, Tübingen: UTB GmbH; Mohr Siebeck, S. 52–67.

Feldenkrais, Moshé (1990): Die Feldenkraismethode in Aktion. Paderborn: Junfermann.

Fromm, Erich (1976): Haben oder Sein. Die seelischen Grundlagen einer neuen Gesellschaft. Stuttgart: dta.

Fuchs, Thomas; van Kaldenkerken, Carla (2018): Verkörpertes Gedächtnis, zwischenleibliche Interaktion und nachhaltige Veränderungen. In: *Supervision* 36 (3), S. 12–18.

Gallagher, Shaun (2012): Kognitionswissenschaften - Leiblichkeit und Embodiment. In: Emmanuel Alloa (Hg.): Leiblichkeit. Geschichte und Aktualität eines Konzepts. 1. Aufl. Stuttgart, Tübingen: UTB GmbH; Mohr Siebeck, S. 320–333.

Galuske, Michael (2013): Methoden der sozialen Arbeit. Eine Einführung. Unter Mitarbeit von Karin Bock und Jessica Fernandez Martinez. 10. Auflage. Weinheim, Basel: Beltz Juventa (Grundlagentexte Sozialpädagogik/Sozialarbeit).

Geißler, Karlheinz A.; Hege, Marianne (2001): Konzepte sozialpädagogischen Handelns. Ein Leitfaden für soziale Berufe. 10., aktualisierte Aufl., (27. - 29. Tsd.). Weinheim: Beltz (Beltz-Edition sozial).

Geuter, Ulfried (2015a): Körpererleben und Selbsterleben. Grundlagen der Körperpsychotherapie. In: *Familiendynamik* 40 (2), S. 94–104.

Geuter, Ulfried (2015b): Körperpsychotherapie. Grundriss einer Theorie für die klinische Praxis. Berlin: Springer (Psychotherapie).

Greune, Thomas; Maus, Friedrich; Schumacher, Thomas Prof. Dr.; Lohwasser, Christian; Gosejacob-Rolf, Hille; Krämer, Ingrid et al. (2014): Berufsethik des DBSH. Ethik und Werte. In: *Forum sozial* (4), S. 5–27. Online verfügbar unter https://www.dbsh.de/profession/berufsethik/berufsethik-des-dbsh.html, zuletzt geprüft am 24.06.2019.

Grüny, Christian (2012): Theodor W. Adorno - Soma und Sensorium. In: Emmanuel Alloa (Hg.): Leiblichkeit. Geschichte und Aktualität eines Konzepts. 1. Aufl. Stuttgart, Tübingen: UTB GmbH; Mohr Siebeck, S. 145–259.

Hammer, Richard (2015): "Mens sans in corpore sano": Die Bedeutung des Körpers von der klassischen Antike bis zur Aufklärung. Soziale Leitbilder. In: Michael Wendler und Ernst-Ulrich Huster (Hg.): Der Körper als Ressource in der Sozialen Arbeit. Grundlegungen zur Selbstwirksamkeitserfahrung und Persönlichkeitsbildung. Wiesbaden: Springer VS, S. 51–60.

Hauke, Gernot; Lohr, Christina; Pietrzak, Tania (2017): Strategisches Coaching. Emotionale Aktivierung durch Embodimenttechniken. Paderborn: Junfermann Verlag.

Heggdal, Kristin (2012): Bodyknowledging. Körpererkenntnis zur Förderung von Krankheitsbewältigung, Wohlbefinden und Gesundheit. 1. Auflage. Bern: Verlag Hans Huber.

Hug, Theo; Poscheschnik, Gerald; Lederer, Bernd (2010): Empirisch forschen. Die Planung und Umsetzung von Projekten im Studium. 1. Aufl. Konstanz: UVK Verlagsgesellschaft mbH (UTB Schlüsselkompetenzen, 3357).

Huster, Ernst-Ulrich (2015): Der Körper zwischen Instrumentalisierung und Selbstbestimmung. Leitbilder im 19. und 20. Jahrhundert. In: Michael Wendler und Ernst-Ulrich Huster (Hg.): Der Körper als Ressource in der Sozialen Arbeit. Grundlegungen zur Selbstwirksamkeitserfahrung und Persönlichkeitsbildung. Wiesbaden: Springer VS, S. 61–80.

Hüther, Gerald (2015): Wie Embodiment neurobiologisch erklärt werden kann. In: Maja Storch, Benita Cantieni, Gerald Hüther und Wolfgang Tschacher (Hg.): Embodiment. Die

Wechselwirkung von Körper und Psyche verstehen und nutzen. 3. Nachdruck der 2., erweiterten Auflage. Bern: Huber, S. 73–98.

IFSW (Hg.): Globale Definition von Sozialarbeit. Online verfügbar unter https://www.ifsw.org/de/what-is-social-work/global-definition-of-social-work/, zuletzt geprüft am 24.06.2019.

König, Joachim (2016): Praxisforschung in zwölf Arbeitsschritten: Handlungswissen im Überblick. In: Joachim König (Hg.): Praxisforschung in der Sozialen Arbeit. Ein Lehr- und Arbeitsbuch. 1. Auflage. Stuttgart: Verlag W. Kohlhammer (Grundwissen Soziale Arbeit, Band 18), S. 29–92.

Krug, S.; Jordan, S.; Mensink, G. B. M.; Müters, S.; Finger, J.; Lampert, T. (2013): Körperliche Aktivität : Ergebnisse der Studie zur Gesundheit Erwachsener in Deutschland (DEGS1). In: *Bundesgesundheitsblatt, Gesundheitsforschung, Gesundheitsschutz* 56 (5-6), S. 765–771.

Kruse, Jan (2014): Qualitative Interviewforschung. Ein integrativer Ansatz. Weinheim, Basel: Beltz Juventa.

Kuckartz, Udo (2016): Qualitative Inhaltsanalyse. Methoden, Praxis, Computerunterstützung. 3. Aufl. Weinheim, Basel: Beltz Juventa.

Kurzke, Christian; Neubauer, Gunter (2010): Der Körper - unbeachtet in der Pädagogik? Impulse für eine geschlechterbewussste Körperpädagogik. In: *corax - Magazin für Kinder- und Jugendarbeit* (3), S. 16–17.

Moser, Heinz (2015): Instrumentenkoffer für die Praxisforschung. Eine Einführung +Online-Material. 6., überarb. und erg. Aufl. Freiburg im Breisgau: Lambertus.

Mühlebach, Adrian (2018): Vom Autopiloten zur Selbststeuerung. Alexander-Technik in Theorie und Praxis. 2., aktualisierte und ergänzte Auflage. Bern: Hogrefe.

Ottmann, Sebastian (2016): Quantitative Datenauswertung: Anwendungswissen. In: Joachim König (Hg.): Praxisforschung in der Sozialen Arbeit. Ein Lehr- und Arbeitsbuch. 1. Auflage. Stuttgart: Verlag W. Kohlhammer (Grundwissen Soziale Arbeit, Band 18), S. 180–256.

Petzold, Hilarion G. (2007): Der »informierte Leib«: »embodied und embedded«. ein Metakonzept für die Leibtherapie. In: Gustl Marlock und Halko Weiss (Hg.): Handbuch der Körperpsychotherapie. 1., korrigierter Nachdruck. Stuttgart: Schattauer, S. 100–118.

Rechberg, Karl-Hermann (2016): Qualitative Datenauswertung: Anwendungswissen. In: Joachim König (Hg.): Praxisforschung in der Sozialen Arbeit. Ein Lehr- und Arbeitsbuch. 1.

Auflage. Stuttgart: Verlag W. Kohlhammer (Grundwissen Soziale Arbeit, Band 18), S. 257–274.

Rölli, Marc (2012): Philosophische Anthropologie im 19.Jahrhundert. Zwischen Leib und Körper. In: Emmanuel Alloa (Hg.): Leiblichkeit. Geschichte und Aktualität eines Konzepts. 1. Aufl. Stuttgart, Tübingen: UTB GmbH; Mohr Siebeck, S. 149–161.

Schettgen, Peter (2018): Der Weg entsteht beim Gehen. Zur Rolle des Körpers in Veränderungs- und Entwicklungsprozessen. In: *Familiendynamik* 43 (1), S. 58–66.

Staiger, Tobias (2015): Der Körper - eine Ressource: materielle und immaterielle Verteilung von Lebenschancen. In: Michael Wendler und Ernst-Ulrich Huster (Hg.): Der Körper als Ressource in der Sozialen Arbeit. Grundlegungen zur Selbstwirksamkeitserfahrung und Persönlichkeitsbildung. Wiesbaden: Springer VS, S. 15–34.

Stangl, Werner (2019): Kognitivismus. Online Lexikon für Psychologie und Pädagogik. Online verfügbar unter https://lexikon.stangl.eu/187/kognitivismus/, zuletzt geprüft am 05.07.2019.

Storch, Maja (2015a): Embodiment im Zürcher Ressourcen Modell (ZRM). In: Maja Storch, Benita Cantieni, Gerald Hüther und Wolfgang Tschacher (Hg.): Embodiment. Die Wechselwirkung von Körper und Psyche verstehen und nutzen. 3. Nachdruck der 2., erweiterten Auflage. Bern: Huber, S. 127–142.

Storch, Maja (2015b): Wie Embodiment in der Psychologie erforscht wurde. In: Maja Storch, Benita Cantieni, Gerald Hüther und Wolfgang Tschacher (Hg.): Embodiment. Die Wechselwirkung von Körper und Psyche verstehen und nutzen. 3. Nachdruck der 2., erweiterten Auflage. Bern: Huber, S. 35–72.

Storch, Maja; Cantieni, Benita; Hüther, Gerald; Tschacher, Wolfgang (Hg.) (2015): Embodiment. Die Wechselwirkung von Körper und Psyche verstehen und nutzen. 3. Nachdruck der 2., erweiterten Auflage. Bern: Huber.

Storch, Maja; Krause, Frank (2017): Selbstmanagement - ressourcenorientiert. Grundlagen und Trainingsmanual für die Arbeit mit dem Zürcher Ressourcen Modell. 6., überarbeitete Auflage. Bern: Hogrefe (Praxis Psychologie).

Storch, Maja; Kuhl, Julius (2012): Die Kraft aus dem Selbst. Sieben PsychoGyms für das Unbewusste. 1. Aufl. Bern: Huber.

Storch, Maja; Tschacher, Wolfgang (2010): Embodiment und Körperpsychotherapie. In: A. Künzler, C. Böttcher, R. Hartmann und M.-H. Nussmann (Hg.): Körperzentrierte Psychotherpie im Dialog. Heidelberg: Springer, S. 161–176.

Storch, Maja; Tschacher, Wolfgang (2015): Embodiment und Kommunikation. Der Körper im Fokus von Beratung und Therapie. In: *Familiendynamik* 40 (2), S. 118–127.

Storch, Maja; Tschacher, Wolfgang (2016): Embodied communication. Kommunikation beginnt im Körper, nicht im Kopf. 2., erweiterte Auflage. Bern: Hogrefe.

Storch, Maja; Tschacher, Wolfgang; Weber, Julia (2018): Embodiment in Coaching und Training. In: *Supervision* 36 (3), S. 19–24.

Tschacher, Wolfgang (2015): Wie Embodiment zum Thema wurde. In: Maja Storch, Benita Cantieni, Gerald Hüther und Wolfgang Tschacher (Hg.): Embodiment. Die Wechselwirkung von Körper und Psyche verstehen und nutzen. 3. Nachdruck der 2., erweiterten Auflage. Bern: Huber, S. 11–34.

van Kaldenkerken, Carla (2018): Embodiment und Supervision. Überblick, Ansätze und Relevanz für Supervision. In: *Supervision* 36 (3), S. 4–11.

Wendler, Michael (2015): Körper(lichkeit) in unterschiedlichen Fachdiskursen. ein Desiderat. In: Michael Wendler und Ernst-Ulrich Huster (Hg.): Der Körper als Ressource in der Sozialen Arbeit. Grundlegungen zur Selbstwirksamkeitserfahrung und Persönlichkeitsbildung. Wiesbaden: Springer VS, S. 81–102.

Wirtz, Markus Antonius (Hg.) (2019): Cover Story. Dorsch - Lexikon der Psychologie. Online verfügbar unter https://m.portal.hogrefe.com/dorsch/cover-story/, zuletzt geprüft am 11.06.2019.

Anhang

A. Methoden XIII

I. Methode des Basis-Embodiment XIII

II. Methoden zum ZRM XVI

III. Methoden zu EC XVIII

B. Planung Praxisforschung XX

C. Ablauf Seminareinheit XXIII

D. Handout Seminareinheit XXIV

E. Feedbackbogen XXIX

I. Feedbackbogen Original XXIX

II. Feedbackbogen codiert XXXI

F. Direktfeedback XXXIII

G. Quantitative Forschung XXXIV

I. Quantitative Rohdatenmatrix XXXIV

II. Quantitative Auswertung XXXV

H. Qualitative Forschung XXXVII

I. Qualitative Rohdatenmatrix XXXVII

II. Qualitatives Auswertung - Kategoriensystem XLII

A. Methoden

Nachfolgend werde die Methoden des Basis-Embodiment, des Zürcher Ressourcen Modell und der Embodied Communication einzeln beschrieben.

I. Methode des Basis-Embodiment

Nach Cantieni (2015):

„Leichtfüßig stehen“ (ebd., S. 116–117):

- Arme hängen lassen
- Füße leicht V-förmig und hüftbreit auseinander
- Gewicht auf Großzehengrundgelenk und Ferse
- Quergewölbe liegt leicht auf, Längsgewölbe angehoben, Fußaußenseite liegt locker auf

→ Wirkung: knöchernes Becken unten schmal und oben weit, entlastet Kreuzbeingelenke/Lendenwirbel

„Knie auf Achse“ (ebd., S. 117):

- Knie leicht gebeugt und gerade über dem Sprunggelenk
- Kniescheiben zeigen gerade aus

→ Entlastung des Scharniergelenks Knie, Optimierung der Beinachse

„Das aufgerichtete Becken“ (ebd., S. 117–118):

- Sitzbeinhöcker (Sitzknochen) nach unten zeigend und in die Mitte ziehen
- Beckenbodenmuskulatur nach oben zum Kreuzbeingelenk ziehen
- Gewicht liegt mittig auf beiden Beinen
- Unterstützende Atmung: leicht offener Mund, Zungenwurzel an den Gaumen, Beim Atmen Kronenunkt nach oben ziehen → Aufspannen des Torsos = Ausdehnung des Zwerchfells und der Lungenflügel
- Unterstützende Atmung: Mund leicht geöffnet, Zungenwurzel nach hinten oben an den Gaumen ziehen. Beim Einatmen Sitzbeinhöcker zusammenziehen, den Atmen durch die Wirbelsäule nach oben fließen lassen und beim Kronenpunkt ausatmen und noch größer werden

→ Aktivierung der autochthonen Rückenmuskulatur durch Zug-Gegenzug, durch Vernetzung und Streckung alle Rückenmuskeln in Grundtonus

„Vernetzung am Bauch“ (ebd., S. 118):

- Bauchnabel zum Brustbein ziehen
- Schambein zu den Füßen ziehen

→ Vernetzung von Bauch- und Rückenmuskulatur

„Vernetzung der Hüft- und Beinmuskulatur“ (ebd., S. 118):

- Zusammenziehen der Sitzbeinhöcker
- Muskulatur der Oberschenkel zieht nach hinten/außen
- Muskulatur der Unterschenkel zieht nach vorne/innen
- Unterstützende Atmung: durch den ganzen Körper von Fuß bis Kopf atmen und dabei wachsen

→ Zug und Gegenzug stabilisieren den aufrechten Gang, Unterstützt reibungslose Gelenkbewegung, Achtung: X-/O-Beine sind nicht erwünscht

„Die Wirbelsäule aufspannen“ (ebd., S. 118–19):

- Kronenpunkt zieht nach oben
- Scham-/Steißbein ziehen nach unten
- Schultern nach unten/außen entspannen

→ Dehnung des Schlüssel- und Brustbeins, Aktivierung der gesamten, autochthonen Rückenmuskulatur

„Der Brustkorb richtet sich nach dem Rücken“ (ebd., S. 119):

- Brustkorb über den Becken zentriert
- Kronenpunkt zieht hoch
- Scham-/Steißbein zieht runter
- Unterstützende Atmung: Entsprechend der muskulären Verbindungen von linke Sitzbeinhöcker diagonal durch den Körper zur rechten Schulter und andersherum

→ Aktivierung der gesamten autochthonen Rückenmuskulatur

„Arme und Schultern lieben die Freiheit“ (ebd., S. 119–120):

- Arme seitlich am Körper anwinkeln
- Ellenbogen herunterziehen
- Kronenpunkt nach oben ziehen
- Muskulatur des Oberarms nach außen drehen ohne den Arm zu bewegen
- Unterarm nach innen drehen ohne Bewegung des Armes

- Unterstützende Atmung: ins Brustbein einatmen, durch beide Schultern ausatmen und diese entspannen, dann nur rechts, bzw. links

→ Zug und Gegenzug, Handgelenke und Finger sind frei

„Kopf schwebt auf dem Hals“ (ebd. S. 120):

- Kronenpunkt nach oben dehnen
- Schultern entspannen
- Mund leicht geöffnet
- Ohren nach hinten/oben ziehen (wenn möglich)
- Kinn im rechten Winkel zum Atlas/Kopfträger/oberster Wirbel
- Unterstützende Atmung (einatmen → ausatmen):
    - 3x Kinnspitze links → „Hinterkopfecke“ rechts und zurück
    - 3x Atlas links → Geheimratsecke rechts und zurück
    - 3x Kinnspitze → Kiefergelenke
    - 3x Amorbogen/Lippengrübchen → Schläfen
    - 3x Nasenwurzel → Geheimratsecken

<u>Schnelldurchlauf:</u>

1. Füße in V-Form, Gewicht auf Großzehengrundgelenk und Ferse
2. Knie über dem Sprunggelenk nach vorne und entspannen
3. Becken ausrichten: Scham-/Steißbein und Sitzbeinhöcker nach unten dehnen
4. Kronenpunkt zur Decke
5. Sitzbeinhöcker Richtung Damm richten
6. Beckenbodenmuskulatur Richtung Kreuzbein richten ohne Anspannen der Schließmuskeln
7. Außenrotation der Oberschenkel bewusst halten
8. Bauchnabel zum Brustbein ziehen
9. Schultern nach außen/unten entspannen
10. Oberarmmuskeln nah außen
11. Kopf hoch
12. Hals/Nacken entspannen
13. Lächeln

II. Methoden zum ZRM

Ressourcenaktivierende Bildkarten (Storch und Krause 2017, S. 123–124):

Es handelt sich dabei um ein projektives Verfahren. Dazu werden Bildkarten mit möglichst unterschiedlichen Motiven (Landschaften, Menschen, Maschinen, Emotionen, Tiere, …) ausgelegt. Die Teilnehmerinnen sollen sich die Bilder in aller Ruhe anschauen und nach einem positiven somatischen Marker suchen. Das Bild mit dem stärksten positiven Affekt wird an sich genommen und damit weitergearbeitet.

Ideenkorb (Storch und Krause 2017, S. 124–125):

Der Ideenkorb ist eine Methode um Input zu einem Thema zu erhalten. Dazu werden die Personen des eigenen Umfeldes gefragt, was für Assoziationen und Ideen sie zu einem Thema oder einem Bild haben. Die eigenen sowie du fremden Ideen werden im Ideenkorb, der imaginär oder auch real sein kann, zusammengetragen und die Besitzerin des Ideenkorbes entscheidet, welche in ihr einen positiven somatischen Marker aktivieren. Diese Ideen bleiben im Korb und andere, die schwächere oder negative Affekte auslösen, werden wieder aussortiert. Auf diesem Weg generiert man eine große Ansammlung an subjektiv passendem Input zu einem Thema. Die Subjektivität des Auswahlverfahrens ist besonders wichtig, da es nicht um objektiv ‚richtige' Bewertungen geht, sondern um die ganz individuelle Wahrnehmung.

Affektbilanz (Storch und Krause 2017, S. 126–128):

In einer Affektbilanz wird herausgearbeitet welche Affekte ein Sachverhalt auslöst. Dazu werden zwei Skalen genutzt: Eine für den negativen Affekt von 0 bis -100 und eine für den positiven von 0 bis +100. Nachfolgend beschäftigt man sich mit dem Sachverhalt und erforscht, wie stark die beiden Affektrichtungen ausgeprägt sind und trägt sie in die Skalen ein. Dabei sind Kombination aus positiver wie negativer Bewertung absolut normal, da sehr vieles gute und schlechte Seiten mit sich bringt.

Embodiment zum Mottoziels (Storch 2015, S. 137–141):

Das Embodiment zu einem Mottoziel wird innerhalb der ZRM-Trainingsgruppe absolut individuell entwickelt. Dazu wird zuerst ein Makro-Movement erarbeitet, dass für Zuhause und nicht für die Anwendung in der Öffentlichkeit gedacht ist. Es besteht aus verschiedenen Bewegungen, ähnlich einer Yoga-Übung, die das Mottoziel verkörpern und durch Body-Feedbackprozesse die entsprechende Stimmung hervorrufen. Um herauszufinden, welches die subjektiv richtigen Bewegungen sind gibt es einen festen Ablauf: Es wird ein Flipchartpapier mit dem Mottoziel und der ressourcenaktivierenden Bildkarte gut sichtbar aufgehängt. Der

Einstieg findet kognitiv statt und es wir in der Gruppe überlegt, wie viele Teile die Bewegung wohl haben sollte und wie diese aussehen könnten. Danach bauen alle das Basis-Embodiment auf, setzen aus dieser Neutralhaltung in Bewegung und jedes Gruppenmitglied versucht individuell das Mottoziel zu verkörpern, wobei die Besitzerin selbst auch mitmacht und die Ideen anderer Teilnehmer aufgreift und ausprobiert. Findet sie für sich passende Bewegungen, werden diese von einem Protokollführer festgehalten. Danach wird das Micro-Movement entwickelt, das auf die Technik des Markierens zurückgreift. Diese „kommt aus dem zeitgenössischen Tanz und der Sportpsychologie. Darunter wird verstanden, dass ein komplexes und bedeutendes Bewegungsmuster in vereinfachter Form symbolisiert wird […] und so besser geübt und in den Alltag überführt werden kann“ (Storch und Tschacher 2015, S. 126). Im Falle des Selbstmanagements wird das Micro-Movement an die Situation, in der zielwirksam gehandelt werden soll, angepasst, damit es ohne Aufmerksamkeit zu erregen umgesetzt werden kann. Beide Movements sollten besonders in der Anfangsphase so oft wie möglich geübt werden, damit die Body-Feedbackprozesse auch in Stresssituationen greifen.

Wenn-Dann-Pläne (Storch und Krause 2017, S. 179–180):

Wenn-Dann-Pläne verknüpfen einen Hinweisreiz direkt mit einer Handlung. Diese Art der Formulierung involviert das Unbewusste, wodurch sofort ein Automatismus etabliert wird. Über die Vigilanz wird der Hinweisreiz auch ohne bewusste Suche oder Wahrnehmung bemerkt und das damit verbundene Verhalten abgerufen. Bei der Entwicklung solcher Wenn-Dann-Pläne gilt es nur zu beachten, dass der Satzbau dem Wenn-Dann-Schema entspricht und keine zu komplexen und ausführlichen Beschreibungen verwendet werden.

III. Methoden zu EC

Wunderrad (Storch und Kuhl 2012, S. 156–178; Storch und Tschacher 2016, S. 76–80):

Das Wunderrad stellt eine Vorbereitung von Handlungsoptionen für eine Situation dar, in der man akut nicht weiß, wie man sinnvoll agieren soll, bzw. in der man bisher immer gleich reagiert hat, dies aber nicht als zufriedenstellend erlebt.

Zur Erstellung eines Wunderrades sollte man sich aktuell in einer neutralen emotionalen Lage befinden, in der man gut kognitiv arbeiten kann. Nun wird überleg, wie man theoretisch anders agieren. Die Idee, die einen ansprechen und die man auch umsetzen möchte, werden in das Wunderrad eingetragen, bis mindestens fünf verschiedene Handlungsoptionen vorhanden sind. Aus diesen Möglichkeiten sucht das Selbst adäquat das individuell passenste Verhalten für die aktuellen Gegebenheiten heraus.

Analyse der eigenen Pizza (Storch und Tschacher 2016, S. 89–107):

Bei der Analyse der eigenen Pizza, also der eigenen Affektlage und des damit gekoppelten Verhaltens, werden mehrere Einzelschritte durchlaufen:

1. Die Affektlage vor der fraglichen Interaktion wird nochmals ins Gedächtnis gerufen
2. Die Affektstärke wird in positive und negative Richtung bewertet.
3. Danach wird die Situation in ihre Einzelteile zerlegt. Dazu wird jedes Thema, das in einem selbst oder zwischen den beiden Aufkam extra aufgeschrieben, bis man das Gefühl hat alle wichtigen Details gesammelt zu haben.
4. Diese Einzelteile werden nach ihrer subjektiven Relevanz in der Akutsituation geordnet.
5. Und nochmals einzeln mit einer Affektbilanz versehen.

Jetzt sollt dem Besitzer der Pizza klar geworden sein, was in ihm vorgegangen, was ihm dabei wichtig war, bzw. ist und warum er sich so verhalten wie, wie es eben der Fall war.

6. Der letzte Schritt ist die Lösungsplanung: Hier werden die Teile, die einem persönlich besonders wichtig sind betrachtet und geschaut, was man tun kann, um den dahinterstehenden Bedürfnissen gerecht zu werden. Es wird außerdem überlegt, wie man dem Interaktionspartner seine Sicht der Dinge mitteilen kann ohne, dass es in ein Pizzawerfen ausartet.

Fällt einem die Lösungsplanung alleine schwer, kann man hier auch die Methode des Ideenkorbes anwenden.

AAO-Geschenk (Storch und Tschacher 2016, S. 123–131, 2015, S. 124–125):

Dass AAO-Geschenk ist eine Technik des Zuhörens, wobei das AAO für „Aufmerksam sein“, „Augen auf“ und „Ohren auf“ steht. „Aufmerksam sein“ meint, dass die volle Aufmerksamkeit auf das Hier und Jetzt gerichtet werden soll. Dazu sollte zuerst die eigene Befindlichkeit bewusst erfühlt und dann der Fokus auf das Gegenüber mit seinen Affekten gelenkt werden. Der Punkt „Augen auf“ schließt daran an, indem betont wird, dass man den Gesprächspartner anschauen soll. Für die Synchronisation der Embodiment ist der optische Input von großer Bedeutung, wobei zwischen direkten Blickkontakt und peripherem Blickfeld gewechselt werden darf, da es natürlich sein soll. Mit „Ohren auf“ ist aktives Zuhören gemeint, allerdings ohne eigenen Input. Die meisten Menschen hören nur anfangs richtig zu und schweifen dann schnell in ihre eigenen Geschichten und Erfahrungen ab. Das soll auf jeden Fall verhindert und stattdessen komplett bei dem Gesagten des Gesprächspartners geblieben werden. Man muss keine Lösung parat haben und auch selbst nicht viel Sprechen. Es geht darum das Erzählte nachzuempfinden und emotional zu verstehen, worum es geht.

B. Planung Praxisforschung

1. Ziele (König 2016, S. 30–32)

Erprobung des Embodiment-Ansatzes innerhalb einer Studierendengruppe

Gefühlte Legitimation von Embodiment und Innovation und Entwicklung durch Feedback

2. Rahmenbedingungen (König 2016, S. 34–36)

Infrastruktur: Raum S 0.3, Seminar „Gruppen- und Teamentwicklung“ von Herr Prof. Dr. Olm, am 23.05.2019, etwa 1,5 Stunde, Teilnehmerzahl: ca. 15 + am 24.05.2019 nochmal mit ähnlicher Seminargröße

Material: Handouts, Flipchart, Flipchart-Marker, Bildkarten

Wissen/Kompetenz: Ich als Leitung der Seminareinheit, BA-Thema, Herr Prof. Dr. Olm als Rückendeckung

Compliance/Partizipation: grundsätzliches Interesse, da passendes Seminar, allerdings keine bekannten Berührungspunkte zu Embodiment

3. Bestimmung des Gegenstandes (König 2016, S. 39–41)

Embodiment-basiertes Arbeiten als sozialpädagogische Fachkraft

Frage: Zuspruch, Akzeptanz oder Ablehnung des Ansatzes durch zukünftig im sozialen Bereich tätige Studierende

4. Vorgehensweise/Design (König 2016, S. 42–45)

Seminareinheit mit Theorie-Input, Übungen als Hausaufgaben

Schriftlicher Feedbackbogen mit offenen und geschlossenen Fragen

Qualitative Forschung, da Meinung Einzelner abgefragt → Einzelfallanalyse

Vermutung: Embodiment noch sehr unbekannt, aber Zuspruch bei Kennenlernen

5. Operationalisierung (König 2016, S. 49–50)

Meinungsbild durch offene Fragen und Einschätzungen → noch sehr offen, da qualitativ

Gegenstand: Dimensionen (Indikatoren) → Bewertung des Embodiment-Ansatzes: Nützlichkeit (Reflektiertheit, neue Möglichkeit der Kontaktgestaltung, Psychohygiene), Umsetzbarkeit (Fortbildungskosten, Zeit, Raum, Akzeptanz des AG), Interesse (weiterführend, passive/aktive Suche danach)

6. Messen (König 2016, S. 53)

Offene Fragen ermöglichen freie Antworten

Skalen mit verschiedenen Optionen erleichtern Einschätzen

7. Informationsquelle (König 2016, S. 59–62)

Mischung willkürlich und bewusst: es wird die Gruppe genommen, die verfügbar ist, jedoch explizit aus dem sozialen Bereich stammend

Studierende Gesundheits- und Pflegemanagement (PT) + Pflegepädagogik (PP) im 4. Semesters → Seminar von Prof. Dr. Olm „Gruppen- und Teamentwicklung“

Bewusstsein über nicht vorhandene Repräsentativität

8. Methode der Datenerhebung (König 2016, S. 67–71)

Theorieteil mit Embodiment-Übungen + Hausaufgaben für die Teilnehmer
1-2 Wochen später Feedback per Feedbackbogen → schriftliche Befragungsmethode (anonym, standardisiert)
Aufbau des Fragebogens (Chilla 2016, S. 93–96):

- Kurze Wiederholung meines Anliegens, Versicherung der Anonymität und Freiwilligkeit, Rücklauftermin, Dank im Voraus, Kontaktadresse für Rückfragen
- Leichte Eröffnungsfrage
- Thematische Gliederung von allgemein zu spezifisch
- Demographische Fragen am Schluss

Verwendete Fragentypen (Chilla 2016, S. 96–97): Einstellungsfragen mit Skala, Überzeugungsfragen (Vor-/Nachteile), Verhaltensfragen (Verhalten A in Zeitraum X)

Layouts, Fragenformulierung und Antwortmöglichkeiten nach (Chilla 2016, S. 97–101)

9. Datenerhebung (König 2016, S. 76–78)

Information über Tätigkeit im Rahmen der Bachelorarbeit: Theorie und Übung, um danach Feedback zu bekommen

Bitten um Offenheit und Neugier für neue Thematik

Feedback als anonymisierte, standardisierter Fragebogen + eigene Reflexion + Einschätzung Herr Prof. Dr. Olm

10. Analyse der Daten (König 2016, S. 79–80)

Offene Fragen qualitativ: tabellarische Datenmatrix → konzentrieren und reduzieren die Informationen (zusammenfassen, Kategorien einführen)

Geschlossene Fragen mit Skalen quantitativ → Graphiken, statistische Kennwerte (Median, Durchschnitt, Streuung), deskriptiv

11. Beurteilung der Forschungsqualität (König 2016, S. 83–85)

Objektivität: relativ gering, da Verfasserin Anleiterin des Seminars und Forscherin

Reliabilität: kritisch, da Abhängigkeit von Seminarverlauf und Verfassung der Verfasserin und der Teilnehmer

Validität: gut, da Antworten zum Fragebogen Meinungen abbilden

Transparenz: sehr hoch, gut nachvollziehbar

Indikation: passende Methodik für Ziel, allerdings Abänderung der Feedback-Einholung

Reflexivität: sehr gut, da Bewusstsein und Ziel der niedrigen Forschungsstandards

Diskussion von Limitation: Grenzen der Forschung benennen

Triangulation: Methodenbreite absolut ausreichend für Vorhaben

12. Verwertung der Ergebnisse (König 2016, S. 88)

in Bachelorarbeit unter Auswertung und Umsetzungen für Sozialarbeiter

Rückmeldung aus erster Durchführung zur Verbesserung der zweiten

C. Ablauf Seminareinheit

Raum: EvHN, S 0.3

Zeit: am 23.05.2019 von 13.00 bis 14.30 Uhr (und 24.05.2019 von 10.00 bis 11.30 Uhr)

Rahmenveranstaltung: Seminar „Gruppen- und Teamentwicklung“ von Herr Prof. Dr. Olm

Zielgruppe: Seminarteilnehmer aus dem 4.Semester der Studiengänge Gesundheits- und Pflegemanagement (PT) + Pflegepädagogik (PP)

Zeit	**Dauer**	**Thema**	**Theorie**	**Praxis**	**Material**
13 Uhr	5 Min	Begrüßung	Vorstellung, mein Anliegen		Handout
13.05 Uhr	15 Min	Theorie Embodiment	Grundgedanken Experimente zur Veranschaulichung Neurologische Grundlagen		Flipchart, Flipchart-Papier, Permanent Marker
13.25 Uhr	10 Min	Einstieg	Körperfokus durch Achtsamkeit	Atem-Achtsamkeitsübung	
13.35 Uhr	40 Min	Nutzen von Embodiment (variabel je nach Verlauf)	Basis-Embodiment	Basis-Embodiment	
			Selbstmanagement mit ZRM	Ressourcenaktivierung	Bildkarten
			Embodied Communication	AAO-Geschenk	
14.15 Uhr	10 Min	Ausstieg	Neutralisierung	Neutral-Position (Achtsamkeitsübung)	
14.25 Uhr	5 Min	Verabschiedung	Danke, Hausaufgabe, Feedback		Feedbackbögen

D. Handout Seminareinheit

Gruppen- und Teamentwicklung bei Herr Prof. Dr. Olm 23.05.2019

4. Semester PT/PP

Referentin: Nathalie Schrodi

Embodiment-Workshop

Theorie

Grundgedanken:

Ursprung in der Körpertherapie

Definition Embodiment: Der Körper beeinflusst unterschwellig die Kognitionen und verändert dadurch das Erleben, Lernen und Verhalten

Body-Feedback = Rückmeldeprozess des Körpers an das psychische System

Facial-Feedback = Rückmeldeprozess der Gesichtsmuskulatur an das psychische System

Neurologische Grundlage:

Körper-Psyche-Verbindung entwickelt sich in der Schwangerschaft durch ständige Kommunikationsprozesse zwischen Nervensystem und Körper

Neuronales Netz = Wissen in Verbund (multicodiert) gespeichert

→ Wiederholung von bestimmten Situationen führt zu Verstärkung der zusammen abgerufenen, synaptischen Verbindungen

→ Oft genutzte Synapsen sind leichter aufrufbar = Hebbsche Plastizität

→ Veränderung auf einer Ebene des neuronalen Netzes = großes Veränderungspotential

→ ABER: Auch kleine Veränderung schwer, da in neuronalem Netz eingebunden

Nutzen von Embodiment

Basis-Embodiment:

Vitaltonus = = entspannte Aufspannung = natürliche Haltung, die spontane Reaktionsbereitschaft durch Nicht-Behinderung aller Wirbel, Gelenke, Muskeln, ... ermöglicht

Problem: Vitaltonus ist angeboren, aber geht durch Sozialisation verloren = unnatürliche Haltung wird normal

Selbstmanagement:

Durch Embodiment können unerwünschte Emotionen verlassen, erwünschte Emotionen erzeugt und unerwünschte psychische Verfassungen vorgebeugt werden.

Züricher-Ressourcen-Modell:

1. Schritt: Das Thema

Bei Ressourcenaktivierung wichtig: motivational stark besetzt + für das Selbstwertgefühl wichtig + leichter Zugriff

Subjektiv wichtiges Thema durch projektives Verfahren finden und mit Ideenkorb anreichern

2. Schritt: Vom Thema zum Ziel

Bedürfnis/Motiv → Mein Thema → Intention = handlungswirksames Ziel (Annäherungsziel + alleine umsetzbar + eindeutig wahrnehmbarer, positiver somatischer Marker)

3.Schritt: Vom Ziel zum Ressourcenpool

präaktionale Phase = Vorbereitungen zur Erhöhung der Auftrittswahrscheinlichkeit von gewünschtem Verhalten → Vorbereitung von Priming-Prozessen = Multicodierung, Erinnerungshilfen, Einbezug des Körpers

4.Schritt: Gezielter Einsatz der Ressourcen

Vorbereitung auf Situationstypen (einfach, erwartet schwer und spontan schwer)

5.Schritt: Integration und Transfer

Soziale Ressource = Planen der Nutzung von sozialem Rückhalt und Unterstützung

ACHTUNG: transaktionaler Moment = Übergang in Alltag wichtig

Ziel: Vom Wunsch zum Identitätsteil

Embodied Communication:

EC (Embodied Communication) = nicht Sender – Botschaft – Empfänger, sondern Kommunikation auf Basis der synchronisierten Embodiments der beteiligten Personen

Botschaften werden durch Synchronisation und Desynchronisation mitgeteilt → Resonanz und Dissonanz

Synchronie erzeugt einen positiven Affekt

Übung

Achtsamkeits-Atemübung: beobachtend, nicht wertend, hier und jetzt, 3-5 Minuten

- Aufrecht sitzen, nicht anlehnen, gerader Rücken
- Füße stehen fest auf dem Boden, Arme liegen locker auf den Oberschenkeln, Finger locker/nicht verschränkt, Kopf ausbalanciert/locker
- Augen zu oder auf den Boden vor Ihnen schauen
- 3x tief atmen zum Ankommen, danach fließen lassen, akzeptieren wie er kommt
- Aufmerksamkeit auf die Atmung lenken, spüren wo am deutlichsten spürbar Ankerpunkt, z.B. Bauchdecke, Nasenflügel, …
- Bei Ablenkung (Gefühle, Gedanken, ...) Aufmerksamkeit immer wieder zurück zum Ankerpunkt lenken
- Ende: Atmung wieder stärker/bewusster werden, Augen langsam öffnen und orientieren, Beine und Arme strecken

→ Ziel: Achtsamkeit = Spüren des Körpers, nicht in erster Linie Entspannung

Basis-Embodiment aufbauen: Vitaltonus herstellen, langsam, spürend

- „Leichtfüßig stehen“: Füße hüftbreit und leicht V-förmig, Gewicht auf Großzehengrundgelenk und Ferse, Fußballen und Fußaußenseite liegen entspannt auf
- „Knie auf Achse“: Knie sind leicht gebeugt und Kniescheiben zeigen gerade aus
- „Das aufgerichtete Becken“: Sitzbeinhöcker ziehen mittig nach unten (Gegenteil des Hohlkreuzes), Beckenbodenmuskulatur zieht nach oben zum Kreuzbeingelenk
- „Vernetzung am Bauch“: Bauchnabel zieht zum Brustbein ziehen, Schambein zu den Füßen ziehen (leichte Anspannung des Bauches)

- „Vernetzung der Hüft- und Beinmuskulatur“: Nochmals Augenmerk auf Beinmuskulatur und Hüftstellung, leichte Spannung spürbar
- „Die Wirbelsäule aufspannen“: Kronenpunkt zieht nach oben, Scham- und Steißbein ziehen nach unten, Schultern entspannen nach unten/außen, Dehnung des Schlüssel- und Brustbeins spürbar
- „Der Brustkorb richtet sich nach dem Rücken“: Brustkorb über den Becken zentriert, Kronenpunkt zieht hoch, Scham-/Steißbein zieht runter
- „Arme und Schultern lieben die Freiheit“: Arme hängen seitlich am Körper, Ellenbogen ziehen nach unten
- „Kopf schwebt auf dem Hals“: Kronenpunkt zieht nach oben dehnen, Schultern entspannen, Kinn im rechten Winkel zum entspannt gestreckten Hals

Schnelldurchlauf für den Alltag:

- Füße in hüftbreit V-Form, Ferse und Großzehengrundgelenk auf den Boden drücken
- Knie entspannen
- Becken ausrichten: Scham- und Steißbein nach unten dehnen
- Sitzbeinhöcker zusammenziehen
- Beckenbodenmuskulatur Richtung Kreuzbein richten
- Beinmuskulatur prüfen/ leicht anspannen
- Bauchnabel zum Brustbein ziehen
- Schultern nach außen/unten entspannen
- Arme nach unten ziehen
- Kronenpunkt zur Decke strecken

<u>Ressourcenaktivierung mit Bildkarten</u> (Einzelarbeit):

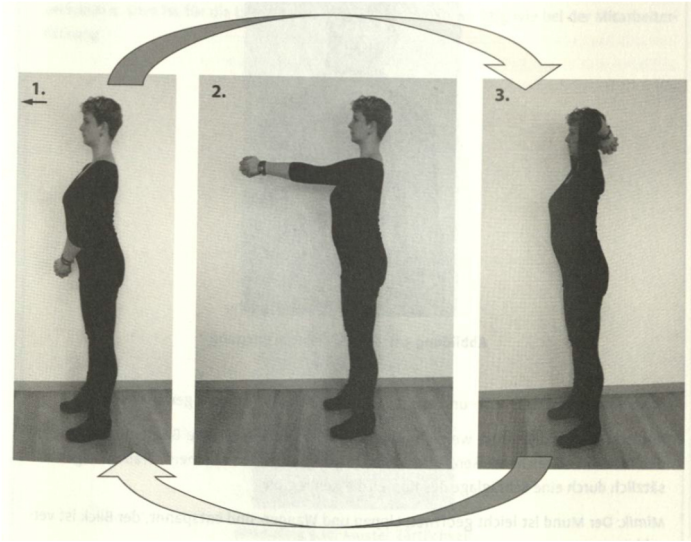
- in ZRM-Training Ziel bzw. gewünschte, positive Eigenschaft, die man gerne (stärker) hätte → Veränderungswunsch im Hintergrund
- Jeder sucht Bildkarte mit positivem somatischem Marker (Glücksgefühl, Lächeln, …), gerne auch Kombi aus zweien
- Was bedeutet Bildkarte im Bezug auf Änderungswunsch? Welche positiven Eigenschaften werden mit der Bildkarte verbunden?

AAO-Geschenk (2er-Gruppen) = kann ohne Übung authentisch und spontan angewandt werden, arbeitet mit dem Körper, nicht mit dem Verstand

- Aufmerksam sein = Situation achtsam wahrnehmen, sich nicht ablenken lassen, die eigenen Befindlichkeiten im Auge haben, sich dem anderen öffnen, den anderen beobachten, seine körperlichen Affekte wahrnehmen
- Augen auf = optischer Input ist für die Synchronisation zentral, sich gegenseitig anschauen, im stumpfen Dreieck zueinander sitzen, Wechsel von Augenkontakt zu peripherem Gesichtsfeld (angenehm und natürlich)
- Ohren auf = zuhören und einfühlen, wenig sprechen, man muss keine Lösung parat haben. Achtung: Einfühlen geht vor Verstehen

Neutral-Position als Ausstieg:

- Gleiche Betonung von Ein- und Ausatmung, Sinuswelle
- Hüftbreiter Stand, Knie leicht gebeugt, Steißbein zieht runter
- Blick gerade aus, neutrale Mimik
- Bewegung (langsam): Einatmen = 1, 2, 3 und Ausatmen = 3, 2, 1 → Synchronie von Atem und Bewegung



Hausaufgaben:

1. Körperfokus + AAO bei jeder Gelegenheit (mind. 1x täglich)
2. Basis-Embodiment 1x täglich aufbauen, so lange wie möglich halten
3. Feedbackbögen

Literatur:

Hauke, Gernot; Lohr, Christina; Pietrzak, Tania (2017): Strategisches Coaching. Emotionale Aktivierung durch Embodimenttechniken. Paderborn: Junfermann Verlag.

Storch, Maja; Krause, Frank (2003): Selbstmanagement - ressourcenorientiert. Grundlagen und Trainingsmanual für die Arbeit mit dem Zürcher Ressourcen Modell. 2., korrigierte Auflage. Bern, Göttingen, Toronto, Seattle: Huber (Praxis Psychologie).

Storch, Maja; Cantieni, Benita; Hüther, Gerald; Tschacher, Wolfgang (Hg.) (2015): Embodiment. Die Wechselwirkung von Körper und Psyche verstehen und nutzen. 3. Nachdruck der 2., erweiterten Auflage. Bern: Huber.

Storch, Maja; Tschacher, Wolfgang (2016): Embodied communication. Kommunikation beginnt im Körper, nicht im Kopf. 2., erweiterte Auflage. Bern: Hogrefe.

E. Feedbackbogen

Nachfolgend ist der Feedbackbogen erst in originaler Fassung und danach codiert zu finden.

I. Feedbackbogen Original

Feedback

Sie haben vor Kurzem an meiner Seminareinheit „Embodiment“ im Seminar „Gruppen- und Teamentwicklung“ von Herrn Prof. Dr. Olm teilgenommen und ich freue mich, dass Sie jetzt meinen Feedbackbogen ausfüllen.

Dies geschieht freiwillig, die erhobenen Daten sind anonym und werden ausschließlich im Rahmen meiner Bachelorarbeit verwendet. Die ausgefüllten Feedbackbögen sind spätestens zum 06.06.2019 bei Herrn Prof. Dr. Olm abzugeben.

Ich bedanke mich vielmals für Ihre Offenheit und Zeit für dieses Thema. Bei Rückfragen oder Onlineabgabe des Feedbackbogens können Sie mich unter folgender E-Mail-Adresse erreichen: schrodi-nathalie@t-online.de

1. Wie gut konnten Sie die Übungen umsetzen/nachvollziehen?

□ Sehr gut □ Gut □ Weniger gut □ Gar nicht

2. Wie weit haben sie den Ansatz des Embodiment verstanden?

□ Sehr gut □ Gut □ Weniger gut □ Gar nicht

3. Was konnten Sie bei den Übungen im Seminar bzw. Zuhause (Neues) über Ihren Körper erfahren?

Im Seminar:

_____

_____

_____

Zuhause:

_____

_____

_____

4. **Wie oft haben Sie die Übungen Zuhause durchgeführt?**

□ ≥Täglich □ 2- bis 3-mal pro Woche

□ Gar nicht □ 1-mal pro Woche

5. **Waren Sie nach dem Seminar motiviert, die Übungen Zuhause zu wiederholen?**

□ Ja □ Nein □ Weiß nicht

6. **Wie stehen Sie allgemein zur Umsetzung des Embodiment-Ansatzes im sozialen Bereich?**

_____

_____

_____

7. **Welche Chancen, bzw. Hindernisse sehen Sie beim Einsatz von Embodiment-Techniken?**

Chancen:

_____

_____

Hindernisse:

_____

_____

8. **Können Sie sich vorstellen, später mal mit diesem Ansatz zu arbeiten?**

□ Ja □ Nein □ Weiß nicht

9. **Welchem Geschlecht gehören Sie an?**

□ Weiblich □ Männlich □ Divers

10. **Wie alt sind Sie?**

□ <20 □ 20-30 □ >30

Vielen Dank!

II. Feedbackbogen codiert

Legende:

Blau = Quantitative Auswertung

Grün = Qualitative Auswertung

1. **Wie gut konnten Sie die Übungen umsetzen/nachvollziehen?** (Umsetzung Übungen)

□ Sehr gut □ Gut □ Weniger gut □ Gar nicht

2. **Wie weit haben sie den Ansatz des Embodiment verstanden?** (Verständnis Ansatz)

□ Sehr gut □ Gut □ Weniger gut □ Gar nicht

3. **Was konnten Sie bei den Übungen im Seminar bzw. Zuhause (Neues) über Ihren Körper erfahren?** (Erfahrungen)

Im Seminar (Seminar):

_____

_____

_____

Zuhause (Zuhause):

_____

_____

_____

4. **Wie oft haben Sie die Übungen Zuhause durchgeführt?** (Übungshäufigkeit)

□ ≥Täglich (1) □ 2- bis 3-mal pro Woche (2)

□ Gar nicht (4) □ 1-mal pro Woche (3)

5. **Waren Sie nach dem Seminar motiviert, die Übungen Zuhause zu wiederholen?** (Motivation)

□ Ja (1) □ Nein (2) □ Weiß nicht (3)

6. **Wie stehen Sie allgemein zur Umsetzung des Embodiment-Ansatzes im sozialen Bereich?** (Meinung)

7. **Welche Chancen, bzw. Hindernissen sehen Sie beim Einsatz von Embodiment-Techniken?** (Einsatz)

Chancen (Chancen):

Hindernisse (Hindernisse):

8. **Können Sie sich vorstellen, später mal mit diesem Ansatz zu arbeiten?** (Anwendung Zukunft)

□ Ja (1) □ Nein (2) □ Weiß nicht (3)

9. **Welchem Geschlecht gehören Sie an?** (Geschlecht)

□ Weiblich (1) □ Männlich (2) □ Divers (3)

10. **Wie alt sind Sie?** (Alter)

□ <20 (1) □ 20-30 (2) □ >30 (3)

F. Direktfeedback

Zu mir/meiner Aufarbeitung:

1. Treffen: engagiert, gut vorbereitet, authentisch, verständlich, Wunsch nach mehr Visualisierung
2. Treffen: fachlich gut, sympathisch, Wunsch nach langsamerem Sprechen, Aufmerksamkeit auch auf stillen Teil der Gruppe

Zum Thema:

1. Treffen: praktische Übungen gut, großer Mehrwert bei Interesse, Umsetzung im Alltag möglich/schwierig, interessantes/tolles Thema
2. Treffen: AAO-Geschenk im Gesundheitssektor „voll cool“, Stress vs. Embodiment, Übung macht den Meister, AAO super, im Alltag hilfreich, drandenken schwer, Körper-Koordination schwierig, Basis-Embodiment am coolsten

Von Prof. Dr. Olm:

- sehr professionell
- gerne nochmal
- Sprechfokus mehr durch die Gruppe schweifen lassen

Von mir:

1. Treffen: guter zeitlicher Ablauf, Ansatz kam gut an, großes Interesse, Motivation es in Privatumfeld weiterzutragen vorhanden, interessierte/offene Gruppe
2. Treffen: skeptisch aber interessiert, sehen Schwierigkeiten im Arbeitsalltag, Mehrwert groß wenn normal geworden, Offenheit im Privatleben einzubinden

G. Quantitative Forschung

I. Quantitative Rohdatenmatrix

Tabelle:

Items →	Umsetzung Übung	Verständnis Ansatzes	Übungshäufigkeit	Motivation	Anwendung Zukunft	Geschlecht	Alter	Durchschnittsnote
Mögliche Werte → **Befragte Personen ↓**	[Sehr gut = 1; Gut = 2; Weniger Gut = 3; Gar nicht = 4]	[Sehr gut = 1; Gut = 2; Weniger Gut = 3; Gar nicht = 4]	[Täglich = 1; 2-3/Woche = 2; 1/Woche = 3; Gar nicht = 4]	[Ja = 1; Nein = 2; Weiß nicht = 3]	[Ja = 1; Nein = 2; Weiß nicht = 3]	[Weiblich = 1; Männlich = 2; Divers = 3]	[<20 = 1; 20-30 = 2; >30 = 3]	[Summe vorheriger Bewertungen : Anzahl der Bewertung; ohne demographische Daten]
1	1	2	2	1	3	1	3	1,8
2	2	1	3	1	3	1	2	2
3	2	1	2	1	1	1	3	1,4
4	2	2	3	1	3	1	2	2,2
5	2	2	2	1	1	1	2	1,6
6	1	2	3	3	2	1	2	2,2
7	2	1	3	1	3	1	2	2
8	1	1	2	1	1	1	2	1,2
9	2	2	2	1	3	1	2	2
10	1	1	2	1	1	1	3	1,2
11	2	1	2	1	3	1	2	1,8

II. Quantitative Auswertung

Items	Umsetzung Übung	Verständnis Ansatzes	Übungshäufigkeit	Motivation	Anwendung Zukunft	Geschlecht	Alter
Mögliche Werte	[Sehr gut = 1; Gut = 2; Weniger Gut = 3; Gar nicht = 4]	[Sehr gut = 1; Gut = 2; Weniger Gut = 3; Gar nicht = 4]	[Täglich = 1; 2-3/Woche = 2; 1/Woche = 3; Gar nicht = 4]	[Ja = 1; Nein = 2; Weiß nicht = 3]	[Ja = 1; Nein = 2; Weiß nicht = 3]	[Weiblich = 1; Männlich = 2; Divers = 3]	[<20 = 1; 20-30 = 2; >30 = 3]

Absolute Zahlen:

Antwort 1	4	6	0	10	4	11	0
Antwort 2	7	5	7	0	1	0	8
Antwort 3	0	0	4	1	6	0	3
Antwort 4	0	0	0	n.a.	n.a.	n.a.	n.a.

Prozentzahlen:

Antwort 1	36%	55%	0%	91%	36%	100%	0%
Antwort 2	64%	45%	64%	0%	9%	0%	73%
Antwort 3	0%	0%	36%	9%	55%	0%	27%
Antwort 4	0%	0%	0%	n.a.	n.a.	n.a.	n.a.

Lagemaße:

arithmetisches Mittel	1,6	1,5	2,4	1,2	2,2	1,0	2,3
Median	2	1	2	1	3	1	2
Modalwert	2	1	2	1	3	1	2

Spannweite:	1	1	1	2	2	0	1

Anwendung Zukunft abhängig von Verständnis Ansatz:

sehr gutes Verständnis	2,0
gutes Verständnis	2,4

Übungshäufigkeit abhängig von Umsetzung Übung:

Sehr gute Umsetzung	2,3
Gute Umsetzung	2,4

Durchschnittsnote abhängig von der Übungshäufigkeit

1/Woche	1,9
2-3/Woche	1,5

Durchschnittsnote abhängig vom Alter:

20-30 Jahre	1,9
> 30 Jahre	1,5

Durchschnittsnote ohne Übungshäufigkeit:

Fall 1	1,75
Fall 2	1,75
Fall 3	1,25
Fall 4	2
Fall 5	1,5
Fall 6	2
Fall 7	1,75
Fall 8	1
Fall 9	2
Fall 10	1
Fall 11	1,75

H. Qualitative Forschung

I. Qualitative Rohdatenmatrix[1]

Items → **Befragte Personen ↓**	Erfahrungen		Meinung (C)	Einsatz	
	Seminar (A)	Zuhause (B)		Chancen (D)	Hindernisse (E)
1	**B**asisembodiment: meine Körperhaltung ist fürchterlich; **e**rinnert mich an Beckenbodentraining/Rückbildungsgymnastik	**E**s ist schwer, den eig. Kopf so frei zu machen, dass man das AAO-Geschenk/Achtsamkeitsübungen gut machen kann	**G**erade das AAO-Geschenk könnte wertvoll sein für Unterricht in der Pflege zum Thema Kommunikation/die **A**chtsamkeits-Übung beim Thema Stressregulation	**O**ffener und ruhiger Umgang mit Mitmenschen/ **S**tärkung Selbstbewusstsein 1	**Z**u wenig Zeit; **e**ingespielte Mechanismen sind schwer zu durchdringen
2	**D**as man eigentlich die falsche Grundhaltung vom Körper hat.	**D**as die neu gelernte Grundhaltung des Körpers gelenkschonend ist.	**S**ehr interessantes Thema, **m**uss aber um umgesetzt werden zu können, erst noch mehr bekannt werden, z.B. durch Fortbildungen oder so.	**M**itarbeitergesundheit fördern	**D**ass es umgesetzt werden kann, vor allem wenn die Chef´s nicht mitziehen

[1] Die Einträge sind wörtliche Zitate aus den Fragebögen

3	**Z**usammenhang zwischen Gestik und Emotionen	-	**I**st eine hilfreiche Methode, auch fürs Selbstmanagement	**D**urch Training Selbstmanagement verbessern	**E**vtl. unecht wirken?
4	**W**ieviel unsere Körpersprache dem gegenüber vermittelt **S**ich bewusst eine kleine Auszeit nehmen	**W**ie krumm und schief ich doch immer da stehe/sitze	**B**ei ausreichend Schulungen sehe ich dem positiv entgegen	**B**ewusst den eigenen Körper wahrnehmen **D**as Miteinander durch bewusstes Zuhören stärken	**S**ich die zeit auch wirklich für gewisse Übungen zu nehmen
5	**H**altung beeinflusst das Selbstbewusstsein **P**ositive innere Ausstrahlung findet man bei Anderen/ wird spürbar ohne Worte	**H**altung beeinflusst das Selbstbewusstsein	**S**ehr gut Möglichkeit sich selbst zu regulieren und das **p**ositive auf Andere zu übertragen **I**ch sehe da sehr gute Chancen in der Pflege, die oft sehr belastet ist und an seine Grenzen stößt.	**R**uhiger, gelassener, glücklicher werden – **b**esser Arbeiten können	**B**edarf intensiver Einführung und **r**egelmäßige Übungen (Fortbildungen, Seminar, …)
6	**O**ft falsche Körperhaltung eingenommen vorher	**M**an fühlt sich geerdeter **F**ühlt sich gesünder an	**F**ür Patienten mit psychischen Erkrankungen kann ich mir die Übungen gut vorstellen	**S**ich geerdeter fühlen (Maniker, Borderliner), **l**ernen zuzuhören und das einem jemand	**B**ei Kindern evtl. schwer anzuwenden, da sie wenig Geduld haben

				aufmerksam zuhört (Depressive, Burnout)	
7	**E**influss des Körpers auf Stimmung	**W**ie anstrengend das umgewöhnen falscher Haltung ist	**A**ls Gedankenstütze sinnvoll, aber als tägliches und dauerhaftes Konzept fraglich	**S**timmung bewusst beeinflussen, **G**ute Haltung	**H**äufiger wiederholen sinnvoll, aber wird im Alltag vergessen
8	**W**ie angenehm richtiges stehen ist, **d**ass man allgemein mehr auf den Körper achten sollte, was er braucht/sagen will, **w**ie leicht man Emotionen „überlisten“ kann	**M**ehr auf den Körper hören (wird sehr oft ignoriert, da der Alltag sehr verstandesgesteuert ist), **a**uch hier wieder, dass richtige Stehen vor allem auf die Dauer sehr viel angenehmer ist **u**nd auch das Körpergefühl fördert	**S**owohl für Sozialpädagogen als auch mit Zielgruppen gut, **w**eil man lernt mehr Körpergefühl zu entwickeln (welche Emotion zeigt sich wie körperlich, wie fühlen sich die einzelnen Emotionen an, durch richtiges stehen bewusstes Achten auf den Körper), **w**as das allgemeine Wohlbefinden steigert (Einklang) **u**nd in bestimmten Situationen durch Bilder etc.	**M**ehr Körpergefühl dadurch mehr Wohlbefinden, **d**urch Wissen über Zusammenhang Körper-psyche bewusst veränderung von Emotionen möglich, **w**as vor allem bei manchen psychischen Erkrankungen sehr hilfreich ist, **M**an lernt nicht nur die eigenen Emotionen und	**D**urch Wissen Zusammenhang Körper-Psyche leichte Manipulation der Psyche möglich (z.B. ich überspiele Traurigkeit immer, indem ich mich hinsetze und so lange lächle, bis ich wirklich glücklich werde), **s**tändiges Überspielen jedoch auch nicht gut

			bewusstes hervorholen bestimmter Emotionen, was z.B. stressige Situationen entspannen kann	körperlichen reaktionen besser kennen **s**ondern kann auch die körperlichen Reaktionen von anderen leichter mit Emotionen verknüpfen und so leichte erkennen, dadurch besseres Umwelt-Verständnis	
9	**V**iel mir schwer an einem physischen Punkt gedanklich festzuhalten	**A**ufrechter Stehen ist unangenehm auf die Dauer	**F**ür interessierte Einzelne sicher eine gute Methode	**P**ositiver Effekt auf Stress/Coping im Alltag	**B**ewusstes zeit nehmen für die Übungen im Alltag schwer
10	**M**ein Körper ist ganz schön lange durch Sozialisation geschädigt worden. **I**ch benötige viel Konzentration für das Basis-Embodiment.	**B**eim Wandern habe ich bemerkt, wie wichtig die „Knie-auf-Achse"-Stellung im richtigen Lebe ist. **W**er mit durchgestrecktem Knie die berge runtergeht (und das machen viele, ich	**I**ch denke, es ist wichtig sich eine Selbstfürsorgestrategie zurechtzulegen, dass einem die Zeit dafür fehlt, darf keine Ausrede sein. **D**ieser Ansatz könnte bei mir im Beruf durchaus Anwendung finden.	**V**erbesserung der Haltung (Körper)	**M**ein eigener Schweinehund

		auch zu Beginn des Urlaubs) der holt sich einen Knieschaden.			
11	**D**ie natürliche Haltung fühlt sich ganz und gar nicht natürlich an; **I**ch habe eine Beckenbodenmuskulatur	**D**as Aufbauen dieser Haltung wird einfacher, wenn man das ganze öfter macht	**I**ch find es wichtig, sich selbst gut zu kennen, um anderen Menschen möglichst offen begegnen zu können und denke auch Embodiment kann hierbei helfen	-	-

II. Qualitatives Auswertung - Kategoriensystem

Erfahrungen (Seminar = A, Zuhause = B):

Überbegriff → Quantifizierung[2]	**Kategorie → Quantifizierung**	**Ankerbeispiel (Quelle**[3]**)**
Bewusstsein über unnatürliche Körperhaltung → 5 Personen	Falsche Körperhaltung (sachlich) → 2 von 5 Personen	„Das man eigentlich die falsche Grundhaltung vom Körper hat“ (2A) „Oft falsche Körperhaltung eingenommen vorher“ (6A)
	Schlechte Körperhaltung (emotional bewertend) → 2 von 5 Personen	„meine Körperhaltung ist fürchterlich“ (1A) „Wie krumm und schief ich doch immer da stehe/sitze“ (4B)
	Sozialisationsschäden → 1 von 5 Person	„Mein Körper ist ganz schön lange durch Sozialisation geschädigt worden“ (10A)
Schwierigkeit mit Körperübungen → 5 Personen	Probleme mit kognitiver Steuerung → 4 von 5 Personen	„Es ist schwer, den eig. Kopf so frei zu machen, dass man das AAO-Geschenk/Achtsamkeitsübungen gut machen kann“ (1B) „Wie anstrengend das umgewöhnen falscher Haltung ist“ (7B) „Viel mir schwer an einem physischen Punkt gedanklich festzuhalten“ (9A) „Ich benötige viel Konzentration für das Basis-Embodiment“ (10A)
	Probleme mit Körper → 2 von 5 Personen	„Wie anstrengend das umgewöhnen falscher Haltung ist“ (7B) „Aufrechter Stehen ist unangenehm auf die Dauer“ (9B)

[2] Teilnehmerzahl insgesamt: n= 11
[3] Quellenangabe als Zellereferenz aus der Tabelle „Qualitative Rohdatenmatrix“

	Ungewohntes Gefühl → 1 von 5 Person	„Die natürliche Haltung fühlt sich ganz und gar nicht natürlich an“ (11A) „Das Aufbauen dieser Haltung wird einfacher, wenn man das ganze öfter macht“ (11B)
Vorteile des Basis-Embodiment, bzw. der bewussten Arbeit mit dem Körper → 5 Personen	Gesundheit → 2 von 5 Personen	„Das die neu gelernte Grundhaltung des Körpers gelenkschonend ist“ (2B) „Beim Wandern habe ich bemerkt, wie wichtig die „Knie-auf-Achse“-Stellung im richtigen Lebe ist“ (10B) „Wer mit durchgestrecktem Knie die Berge runtergeht (und das machen viele, ich auch zu Beginn des Urlaubs) der holt sich einen Knieschaden“ (10B)
	Wohlfühlen → 2 von 5 Personen	„Man fühlt sich geerdeter“ (6B) „Fühlt sich gesünder an“ (6B) „Wie angenehm richtiges stehen ist“ (8A) „auch hier wieder, dass richtige Stehen vor allem auf die Dauer sehr viel angenehmer ist“ (8B) „und auch das Körpergefühl fördert“ (8B)
	Entdeckung des eigenen Körpers → 1 von 5 Person	„Ich habe eine Beckenbodenmuskulatur“ (11A)
Zusammenhang Körper-Psyche → 4 Personen		„Zusammenhang zwischen Gestik und Emotionen“ (3B) „Haltung beeinflusst das Selbstbewusstsein“ (5A, 5B)

	„Einfluss des Körpers auf Stimmung“ (7A) „wie leicht man Emotionen „überlisten“ kann“ (8A)
Bedeutung der Körpersprache → 2 Personen	„Wieviel unsere Körpersprache dem gegenüber vermittelt“ (4A) „Positive innere Ausstrahlung findet man bei Anderen/ wird spürbar ohne Worte“ (5A)
Achtsamkeit ggü. dem Körper → 3 Personen	„Sich bewusst eine kleine Auszeit nehmen“ (4A) „dass man allgemein mehr auf den Körper achten sollte, was er braucht/sagen will“ (8A) „Mehr auf den Körper hören (wird sehr oft ignoriert, da der Alltag sehr verstandesgesteuert ist)“ (8B)
Assoziation zu anderen Muskeltrainings → 1 Person	„erinnert mich an Beckenbodentraining/Rückbildungsgymnastik“ (1A)

Meinung (C):

Überbegriff → Quantifizierung	**Kategorie → Quantifizierung**	**Ankerbeispiel (Quelle)**
Nutzen der Übungen → 2 Personen	Nutzen von AAO-Geschenk → 1 von 2 Person	„Gerade das AAO-Geschenk könnte wertvoll sein für Unterricht in der Pflege zum Thema Kommunikation“ (1C)
	Nutzen von Achtsamkeitsübung → 1 von 2 Person	„könnte wertvoll sein für Unterricht in der Pflege […] Achtsamkeits-Übung beim Thema Stressregulation“ (1C)

	Allgemein → 1 von 2 Person	„weil man lernt mehr Körpergefühl zu entwickeln (welche Emotion zeigt sich wie körperlich, wie fühlen sich die einzelnen Emotionen an, durch richtiges stehen bewusstes Achten auf den Körper)“ (8C) „Weil man lernt […] was das allgemeine Wohlbefinden steigert (Einklang)“ (8C) „in bestimmten Situationen durch Bilder etc. bewusstes hervorholen bestimmter Emotionen, was z.B. stressige Situationen entspannen kann“ (8C)
Nutzen für Personengruppen → 7 Personen	Nutzen für Klienten → 2 von 7 Personen	„Für Patienten mit psychischen Erkrankungen kann ich mir die Übungen gut vorstellen“ (6C) „Sowohl für Sozialpädagogen als auch mit Zielgruppen gut, weil man lernt mehr Körpergefühl zu entwickeln (welche Emotion zeigt sich wie körperlich, wie fühlen sich die einzelnen Emotionen an, durch richtiges stehen bewusstes Achten auf den Körper)“ (8C)
	Nutzen für Fachkräfte → 4 von 7 Personen	„könnte wertvoll sein für Unterricht in der Pflege“ (1C) „Ich sehe da sehr gute Chancen in der Pflege, die oft sehr belastet ist und an seine Grenzen stößt“ (5C) „Sowohl für Sozialpädagogen als auch mit Zielgruppen gut, weil man lernt mehr Körpergefühl zu entwickeln (welche Emotion zeigt sich wie körperlich, wie fühlen sich die einzelnen Emotionen an, durch richtiges stehen bewusstes Achten auf den Körper)“ (8C)

		„Dieser Ansatz könnte bei mir im Beruf durchaus Anwendung finden“ (10C)
	Allgemein → 5 von 7 Personen	„Ist eine hilfreiche Methode, auch fürs Selbstmanagement“ (3C) „Sehr gut Möglichkeit sich selbst zu regulieren“ (5C) „das positive auf Andere zu übertragen“ (5C) „Für interessierte Einzelne sicher eine gute Methode“ (9C) „Ich denke, es ist wichtig sich eine Selbstfürsorgestrategie zurechtzulegen, , dass einem die Zeit dafür fehlt, darf keine Ausrede sein“ (10C) „Ich find es wichtig, sich selbst gut zu kennen, um anderen Menschen möglichst offen begegnen zu können und denke auch Embodiment kann hierbei helfen“ (11C)
Skepsis → 3 Personen		„muss aber um umgesetzt werden zu können, erst noch mehr bekannt werden, z.B. durch Fortbildungen oder so“ (2C) „Bei ausreichend Schulungen sehe ich dem positiv entgegen“ (4C) „Als Gedankenstütze sinnvoll, aber als tägliches und dauerhaftes Konzept fraglich“ (7C)
Interessantes Thema → 2 Personen		„Sehr interessantes Thema“ (2C) „Für interessierte Einzelne sicher eine gute Methode“ (9C)

Einsatz (Chancen = D, Hindernisse = E):

Kategorie → Quantifizierung	**Unterkategorie → Quantifizierung**	**Ankerbeispiel (Quelle)**
Kompetenzen → 9 Personen	Soziale Kompetenzen → 4 von 9 Personen	„Offener und ruhiger Umgang mit Mitmenschen“ (1D) „Das Miteinander durch bewusstes Zuhören stärken“ (4D) „lernen zuzuhören und das einem jemand aufmerksam zuhört (Depressive, Burnout)“ (6D) „durch Wissen über Zusammenhang Körper-psyche bewusst veränderung von Emotionen möglich, was vor allem bei manchen psychischen Erkrankungen sehr hilfreich ist“ (8D) „Man lernt nicht nur die eigenen Emotionen und körperlichen reaktionen besser kennen sondern kann auch die körperlichen Reaktionen von anderen leichter mit Emotionen verknüpfen und so leichte erkennen, dadurch besseres Umwelt-Verständnis“ (8D)
	Persönliche Kompetenzen → 7 von 9 Personen	„Stärkung Selbstbewusstsein“ (1D) „Durch Training Selbstmanagement verbessern“ (3D) „Ruhiger, gelassener, glücklicher werden“ (5D) „Sich geerdeter fühlen (Maniker, Borderliner)“ (6D) „Stimmung bewusst beeinflussen“ (7D) „durch Wissen über Zusammenhang Körper-psyche bewusst veränderung von Emotionen möglich, was vor allem bei manchen psychischen Erkrankungen sehr hilfreich ist“ (8D)

		„Man lernt nicht nur die eigenen Emotionen und körperlichen reaktionen besser kennen“ (8D) „Positiver Effekt auf Stress/Coping im Alltag“ (9D)
	Körperliche Kompetenzen → 4 von 9 Personen	„Bewusst den eigenen Körper wahrnehmen“ (4C) „Gute Haltung“ (7D) „Mehr Körpergefühl dadurch mehr Wohlbefinden“ (8D) „Verbesserung der Haltung (Körper)“ (10D)
Möglichkeiten in Unternehmen → 3 Personen		„Mitarbeitergesundheit fördern“ (2D) „besser Arbeiten können“ (5D) „Positiver Effekt auf Stress/Coping im Alltag“ (9D)
Hindernisse → 10 Personen	Trägheit des Menschen und Zeitmangel → 5 von 10 Personen	„Zu wenig Zeit“ (1E) „eingespielte Mechanismen sind schwer zu durchdringen“ (1E) „Sich die zeit auch wirklich für gewisse Übungen zu nehmen“ (4E) „Häufiger wiederholen sinnvoll, aber wird im Alltag vergessen“ (7E) „Bewusstes zeit nehmen für die Übungen im Alltag schwer“ (9E) „Mein eigener Schweinehund“ (10E)
	Manipulation → 2 von 10 Personen	„Evtl. unecht wirken?“ (3E) „Durch Wissen Zusammenhang Körper-Psyche leichte Manipulation der Psyche möglich (z.B. ich überspiele Traurigkeit immer, indem ich […] so lange lächle, bis ich wirklich glücklich werde)“ (8E) „ständiges Überspielen jedoch auch nicht gut“ (8E)

	Schulungsbedarf (in z.b. Unternehmen) → 2 von 10 Personen	„Dass es umgesetzt werden kann, vor allem wenn die Chef´s nicht mitziehen“ (2E) „Bedarf intensiver Einführung und regelmäßige Übungen (Fortbildungen, Seminar, …)“ (5E)
	Ungeduld → 1 von 10 Personen	„Bei Kindern evtl. schwer anzuwenden, da sie wenig Geduld haben“ (6E)

Erklärung

1. Ich versichere, dass ich die vorliegende Arbeit selbstständig verfasst habe.
2. Ich versichere, keine anderen als die angegebenen Quellen und Hilfsmittel benutzt und die Standards guten wissenschaftlichen Arbeitens eingehalten zu haben.
3. Die gesetzlichen Vorschriften zum Datenschutz und zum Schutz der Urheberrechte wurden von mir beachtet.
4. Ich bin damit einverstanden, dass meine Abschlussarbeit in die Bibliothek der Evangelischen Hochschule Nürnberg aufgenommen wird.
5. Ich bin damit einverstanden, dass meine Abschlussarbeit in digitaler Form öffentliche zugänglich gemacht wird.

_____ _____

Ort, Datum Unterschrift Nathalie Schrodi