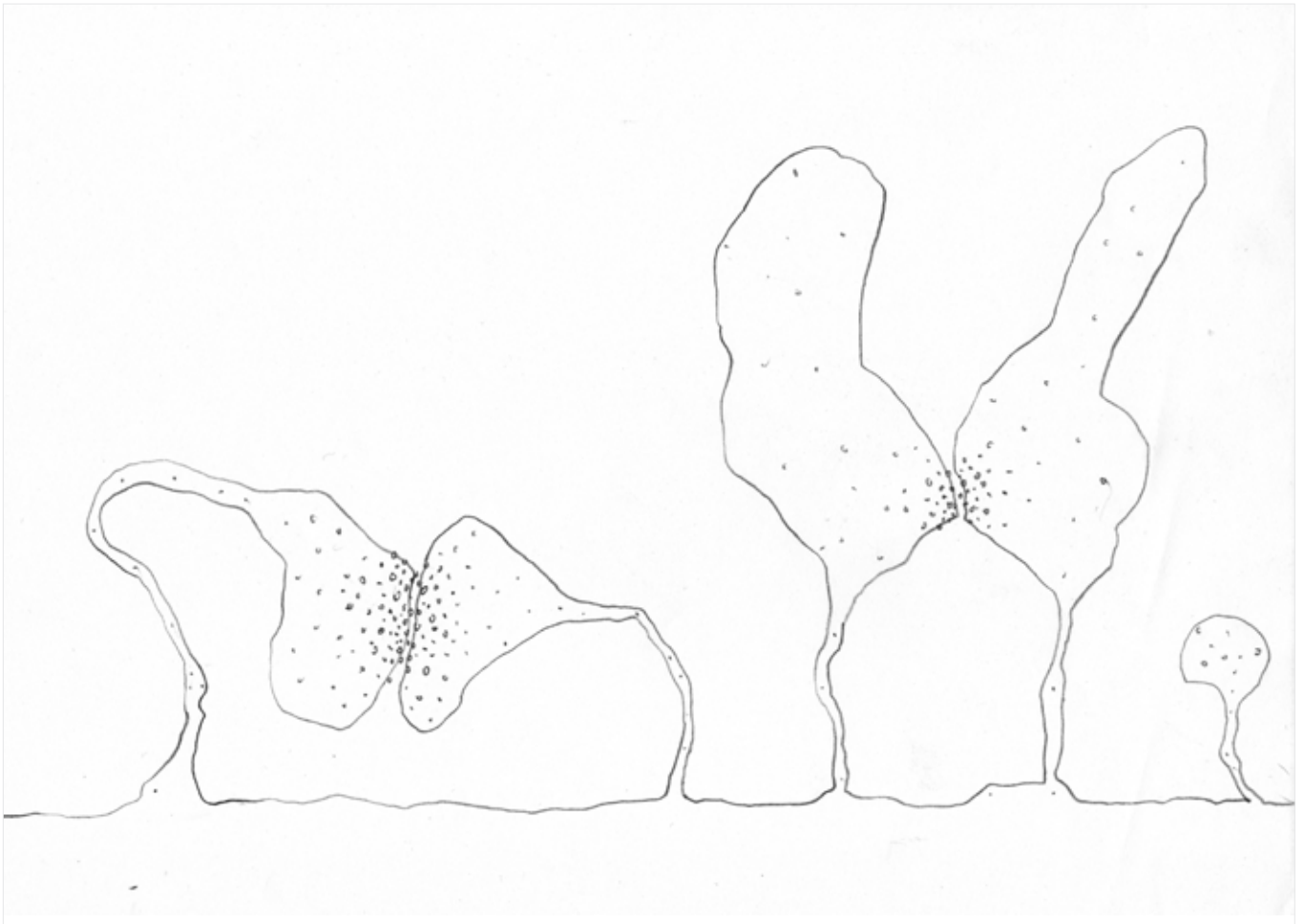


# Medienforum



Stefanie Klemp, »Baumwesen«

## Embodiment

### Oder wie man sich selbst aufrichten kann

Die Zeit der Aufklärung und die Aussage des Philosophen Descartes ›Ich denke, also bin ich.‹ sollen ursächlich daran beteiligt gewesen sein, dass wir in unserem Denken und Handeln unseren Kopf vom Körper ›abgetrennt‹ haben. Daraus resultierend betrachten wir unseren Körper häufig als Vehikel, dessen Aufgabe



lediglich darin besteht, unseren Kopf – genauer gesagt unser Gehirn – durch die Gegend zu tragen. In den letzten Jahren wächst jedoch zunehmend die Erkenntnis, dass Gehirn und Körper in enger Verbindung miteinander stehen. ›Embodiment‹ lautet der Begriff für dieses Phänomen, mit dem sich die Psychologin Maja Storch, die Körpertherapeutin Benita Cantieni, der Neurobiologe Gerald Hüther und der Psychologe Wolfgang Tschacher in ihrem Buch ›Embodiment – Die Wechselwirkung von Körper und Psyche verstehen und nutzen‹ befassen

Den Auftakt macht Wolfgang Tschacher, der sich mit der Entwicklung und den – teilweise befremdlichen – Entwicklungen der Künstlichen Intelligenz (KI) beschäftigt. Es scheint unglaublich, dass amerikanische Psychiater ein Computerprogramm namens ELIZA zur Behandlung ihrer Patienten einsetzten. Tschacher zeigt auf, warum KI keine Zukunft hat und wie sich das Embodiment seinen Weg in unser Bewusstsein bahnte: ›Nichtsprachliche, unbewusste Prozesse auf der Basis einer von Gefühl, Körper und Situation angetriebenen und geformten geistigen Selbstorganisation bilden die Grundlage von Intelligenz. Das Scheitern der KI zeigte, dass man ohne diesen Unterbau keine ... Intelligenz ›programmieren‹ kann.‹

Maja Storch nimmt den Leser mit auf eine Reise durch die psychologische Forschung und vermittelt ihm einen spannenden Einblick in den Aufbau von Experimenten. Ziel dieser Versuche ist, dem Phänomen Embodiment näher zu kommen und zu entdecken, wie Körper und Geist miteinander in Verbindung stehen. In einem Fall ging es um den Zusammenhang von Körperhaltung und Durchhaltevermögen bei einer frustrierenden Aufgabe. Eine Versuchsgruppe musste zunächst in einer gekrümmten Haltung sitzen und anschließend geometrische Puzzles lösen. Eine weitere Versuchsgruppe erhielt die Anweisung, aufrecht zu sitzen und löste danach die gleichen Puzzles. Das Ergebnis: ›Gruppe 1, die 8 Minuten gekrümmt worden war, bearbeitete im Schnitt 10,78 Teilchen vor dem Wechsel zum nächsten Stapel, Gruppe 2, die vorher aufrecht gesessen war, hielt im Schnitt 17,11 Teilchen durch, also deutlich länger.‹ Am Ende der Reise ermuntert M. Storch den Leser, sein eigenes Embodiment zu trainieren, damit das entsprechende neuronale Netz im Gehirn gebahnt werden kann. Sie weist aber eindrücklich darauf hin, auch weiterhin Raum für vermeintlich negative Gefühle wie Trauer und Wut zu lassen

und das Phänomen nicht ›zur eigenen Daueroptimierung‹ zu missbrauchen.

Gerald Hüther plädiert dafür, dass wir ›die Intelligenz und die Kraft unserer Gefühle wieder erkennen, schätzen und nutzen lernen, um einen Ausweg aus dem Irrsinn unserer gegenwärtigen Lebenswelt zu finden, in den uns der Einsatz des nackten Verstandes geführt hat.‹ Er erläutert anschaulich die Zusammenhänge zwischen Körper und Gehirn, indem er unter anderem darauf hinweist, dass in unseren Organen Botenstoffe für unser Gehirn produziert werden und dass das Gehirn bereits beim Embryo durch das Training von Körperfunktionen lernt. Er beschreibt, wie wir als Kinder gedrillt werden, Körper und Gehirn voneinander zu trennen und welche Auswirkungen dies auf unser Verhalten und unsere Emotionen hat. Doch für jeden, der durch veränderte Körperhaltungen und Bewegungsmuster wieder mit seinem Körper in Verbindung kommt, ›besteht der Lohn der Anstrengung in einer Wiederentdeckung seiner eigenen Kompetenz, in einer neuen Haltung und einer neuen Gesinnung – und nicht zuletzt in einem Zuwachs an Selbstgefühl und Selbstvertrauen.‹

Wie das praktisch geht, erläutert Benita Cantieni, die zunächst anhand thermografischer Bilder die Zusammenhänge zwischen Körperhaltung und Wärmeverteilung im Körper aufzeigt. Anschließend lädt sie den Leser ein, selbst entsprechende Haltungen einzunehmen, seine Gefühle wahrzunehmen und aufzuschreiben. Und dann erhält er die Anleitung, wie er sich – über die entsprechende Stellung / Haltung von Füßen, Knien, Becken, Wirbelsäule, Brustkorb, Schultern, Armen und Kopf – ein gesundes Embodiment erzeugen und sich im tatsächlichen wie im übertragenen Sinne aufrichten kann.

Das Buch ist lesenswert, denn es bringt dem Leser ein spannendes Thema aus unterschiedlichen Perspektiven nahe. Abgerundet wird es durch einen Überblick, wie Embodiment mit dem Zürcher Ressourcenmodell umgesetzt werden kann, ein hervorragendes allgemeines und ein ausgezeichnetes anatomisches Glossar sowie eine umfangreiche Übersicht an Literatur und Internetadressen.

*Jola Horschig*

### **Embodiment – Die Wechselwirkung von Körper und Psyche verstehen und nutzen.**

*Maja Storch, Benita Cantieni, Gerald Hüther, Wolfgang Tschacher.*  
Verlag Hans Huber, Bern, 2010. 180 Seiten, gebunden.

ISBN 3456848374

ISBN-13: 978-3456848372

**29,95 €**