



Ausbildung „Körperorientiertes Coaching“

Kurzeinblick-
genaues Curriculum auf Anfrage
Ersterstellung Unterlagen
Köln OKTOBER 2008
Ausbildung in Köln 2009

Grundlagen

Die Grundlagen für diese Arbeit sind:

- Ableitungen aus der Hakomi- Methode von Ron Kurtz*
- Das Modell der „Verkörperten Gefühle“ nach Stanley Keleman**
- die Modelle von M. Feldenkrais und Thomas B. Hanna „Somatics“***
- Body Wisdom Theatre (unsere Eigenentwicklung nach dem Method Acting von Lee Strasberg Konstantin Stanislawskis) ****

*Die Hakomi-Methode kombinierte westliche Psychotherapie und systemische Theorie mit östlicher Philosophie und körperzentrierten Techniken. Kurtz verbindet in Hakomi fünf Prinzipien: innere Achtsamkeit, Gewaltfreiheit, Selbstorganisation, Einheit und die Körper-Geist-Einheit

Das Prinzip der Körper-Geist-Einheit postuliert eine kontinuierliche Wechselwirkung zwischen Körper und Geist. Die Annahme dass der Mensch ein Organismus ist, in dem alle geistigen, seelischen und körperlichen Prozesse untrennbar miteinander verbunden sind, spielt in allen Körperpsychotherapiemethoden eine grundlegende Rolle und erfährt durch neuere Neurobiologische Forschungsergebnisse von Antonio R. Damasio und von Gerhard Roth Unterstützung.

**Die Formative Psychologie ist im evolutionären Prozess verankert, durch den das Leben fortwährend Serien von Formen bildet: von der Geburt, durch die Reife hindurch bis zum hohen Alter. Bei der Geburt wird jeder Person ein biologisches und emotionales Erbe mitgegeben. Teil dieses Erbes ist der Drang ein persönliches Leben, einen persönlichen Körper zu formen – eine innere Form zu schaffen, so dass wir diejenigen werden, die wir gemeint sind zu sein. Dieses kann nur durch willentliche muskulär/kortikale Einflussnahme erfüllt werden. Hierdurch werden wir Mitschöpfer unserer eigenen Entwicklung. Das Ziel formativer Übung besteht darin, den Alltag zum Üben zu nutzen, präsent zu sein und ein erwachsenes Selbst und eine erwachsene Realität zu schaffen. Nur wenige Menschen wissen, dass ihre somatisch-emotionale Präsenz Ergebnis eines komplexen Organisierens ist, das üblicherweise unbewusst verläuft. Die Methode der formativen Übung – Verkörperungsübung genannt – ist dazu bestimmt, die Sequenzen des Organisierens und Desorganisierens somatisch-emotionaler Formen deutlich und beeinflussbar zu machen. In der Arbeit geht es nicht lediglich darum, mit den alten Strukturen vertraut zu werden und zu lernen, wie wir diese desorganisieren können, vielmehr geht es ebenfalls darum, für den Umgang mit gegenwärtigen und zukünftigen Situationen über ein Handwerkszeug zu verfügen. Ein solches Handwerkszeug ist die Verkörperungsübung, die dabei hilft unser Verhalten zu ändern, alte somatische Traumata umzuorganisieren und somatische Lösungen für Probleme zu formen.

***Somatics ist die zusammenfassende Bezeichnung für Methoden und Verfahren, die über Körperwahrnehmung versuchen, das Strukturelle wahrzunehmen: Welche aktuelle oder vergangene Emotion, Erfahrung oder Erinnerung lösen in mir welche Formen von körperlicher Verformung oder Verzerrung aus?

In Amerika vertreten inzwischen viele Fachärzte im des psychosomatischen Schwerpunktes die These, dass viele körperliche und seelische Beschwerden entstehen die durch Wahrnehmung, Kontemplation und Integration wieder verändert werden können. Sehr genau beschreibt diesen Aspekt Thomas B. Hanna in seinen Buch "Lebendig sein - ein Leben lang". Übungen mit passiver und aktiver Wahrnehmung meines eigenen Körpers und seiner Vergangenheit sind Teil der Somatics- Übungen im Coaching- Training.

Hierzu betrachten wir intensiv die Einzelbereiche und Kreisläufe unserer Systeme, ob es Muskeln, Sehnen, Knochen, Nerven, Organe, Lymphe, Liquor oder Blutbahnen sind. Anhaltspunkte zu den Auswirkungen bestimmter emotionaler Zustände auf den Körper geben hier die TTM (Traditionelle tibetische Medizin), das Ayurveda- system und TCM und die modernen Formen der Körperarbeit.

**** Als Method Acting bezeichnete Lee Strasberg seine auf der Lehre Konstantin Stanislawskis beruhende Methode, die Schauspielerei zu erlernen. Es ist eine US-amerikanische Variante des Naturalismus im Schauspiel. Der Schauspieler arbeitet dabei mit Erinnerungen an eigene Erlebnisse und mit Entspannungstechniken. Strasberg definierte das Schauspielen nicht als Talent zur „Nachahmung“ oder „Exhibitionismus“, sondern als „Fähigkeit, auf imaginäre Stimuli zu reagieren“. Daher gliederte er den Schauspielunterricht in Entspannungs- und Erinnerungsübungen. Der Schauspieler solle sich vier Fragen stellen.

1. Wer er ist.
2. Wo er ist.
3. Was er dort tut (Handlung und Absicht).
4. Was geschehen ist, bevor er hierherkam (gegebene Umstände).

Durch Entspannungstechniken ist laut Strasberg die Konzentrationsfähigkeit zu steigern. Um zu einem innerlichen Erleben der gespielten Situationen zu kommen, sind Erinnerungen an eigene Erlebnisse zentral, die der gespielten Situation nahe kommen. Die Emotionen dürfen nicht flüchtig bleiben, sondern müssen beherrscht und wiederholbar gemacht werden. Dies geschieht im Wechselspiel zwischen bewusster Vorbereitung und unbewusster Spontaneität. Strasberg unterschied dazu drei Arten der Erinnerung:

1. Affective Memory ist das Wiedererleben einer vergangenen Erfahrung, ausgelöst durch einen Stimulus (dessen Entdeckung er dem Psychologen Théodule Ribot zuschrieb und mit Iwan Petrowitsch Pawlow und Sigmund Freud in Verbindung brachte). Diese Art Gedächtnis trainiert der Schauspieler, um Situationen wiederholbar zu machen (siehe bedingter Reflex).
2. Sense Memory ist die Erinnerung an eine Situation durch begleitende Sinneseindrücke, wie etwa das Geräusch des Regens oder Gerüche.
3. Emotional Memory ist die Erinnerung an komplexe Gefühle und damit die höchste Stufe des schauspielerischen Erinnerns, während sich Sense Memory eher auf einfache Wahrnehmungen wie Wärme oder körperlichen Schmerz bezieht.

Als Hindernis für den Schauspieler betrachtete Strasberg dessen Bewusstsein, vor einem Publikum zu stehen und sich (gesellschaftlich) verhalten zu müssen oder zu wollen. So verloren die Emotionen seiner Auffassung nach ihre Frische und Glaubwürdigkeit. Daher erfand er Übungen, die dem Schauspieler halfen, das Publikum zu vergessen und sich stärker auf sich selbst zu konzentrieren. Eine davon nannte er Private Moment. Dabei wird ein privates Verhalten (das für Strasberg nicht gleichbedeutend war mit dem bloßen Alleinsein) in Erinnerung gerufen und öffentlich wiederholt.

Ausbildung „Körperorientiertes Coaching“

Der Begriff „Körperorientiertes Coaching“ wird von uns verwendet, um zu verdeutlichen, dass Körpersprache und Körpersignale, intensivere und direktere Äußerungen, als der Raum der Kommunikation mit Worten, darstellen. In Bezug auf einen beruflich orientierten Beratungs- und Reflektionsprozess können wir die Körpersprache und ihre unterbewussten Impulse auf verschiedensten Ebenen durchleuchten.

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

Wie verstehen wir, wenn jemand "Ja" sagt und dabei den Kopf schüttelt? Wie erkennen wir, ob ein Verhandlungspartner oder Kollege wirklich nicht gesprächsbereit ist oder sein kann? Wie erkennen wir Blockade-Reaktionen unsere eigenen oder die des Gesprächspartners rechtzeitig?
Wie deutet man Kontaktsignale, Distanzverhalten, Revierspiele im Team, in der Führung, im Alltag?

Hierbei dürfen wir eines nicht vergessen: es geht nicht darum, eine Körpersprache ab- um- oder anzutrainieren. Das funktioniert nicht und führt schlimmstenfalls zu sogenannten Doppelsignalen, die im Arbeitsprozess selbst und auch in der Person, die es betrifft, Verwirrung und Verunsicherung stiften.

Bei „körperorientiertem Coaching“ geht es um die Wahrnehmungs- und Spürfähigkeit des eigenen Körpers und die Fähigkeit Impulse von außen, durch andere zu verstehen und nicht unterbewusst oder unbewusst zu agieren oder zu reagieren.

Wie wichtig Emotionen und damit verbundene Körperimpulse für Selbststeuerung und persönliche Wirkung sind, ist inzwischen unbestritten. Was weniger bekannt ist: Die Handlungstendenzen, die im Gehirn wirken, werden fortwährend von Emotionen bestimmt. Und diese handlungssteuernden Emotionen und Impulse drücken sich in Körpersignalen aus, die jedoch meist unbewusst bleiben.

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

Dies gilt besonders für die Arbeit mit automatischen Reaktionen und gewohnheitsmäßigen Verhaltensmustern des Coachees. So etwas kennt jeder: Ein provokanter Satz, ein bestimmter Tonfall oder abfälliger Gesichtsausdruck lässt in Sekundenbruchteilen eine weitgehend automatisierte Reaktion ablaufen. Ein empfindlicher Punkt ist getroffen, und man reagiert spontan, z.B. abwehrend, erklärend, mauernd oder kämpferisch - fast ohne Möglichkeit, steuernd einzugreifen.

In mehreren Schichten ist es möglich, damit zu arbeiten und auch die Herkunftsimpulse aufzufinden. Zu manchen Zeiten geht es nicht um akute Spannungslagen, sondern um aufgestaute Emotionen, die irgendwann am Arbeitsplatz zur Fehlern oder Konflikten führen.



Körpersprache

Unbewußte Signale des Körpers geben mehr Wahrheit preis als Worte. Körpersignale sind ehrlicher. Oft trauen wir unbewußt diesen Signalen mehr als den Worten. Umso wichtiger ist es, Körpersprache richtig zu deuten.

Was ist Körpersprache?

Arm- und Beinhaltung

Ausdruck der Augen

Ausdruck der Mundwinkel

Ausdruck der Hände

Auch Eigenschaften wie Körperfülle

Stimme

manche Details des Gesichts

sind Informationsquellen, aus denen man bis zu einem ungewissen Grade auf Charaktereigenschaften oder Stimmungen schließen kann. All das nennt man Körpersprache.

Entscheidungen und Verhalten werden nur zu einem kleinen Teil bewußt gesteuert. Das Unterbewußtsein treibt uns an und nicht Verstand oder Vernunft. Es sind Kleinigkeiten, die wir nicht benennen können und unserem Gefühl zuschreiben. Häufig sind es Signale, die wir bereits in frühester Kindheit zu deuten lernten. Die Körpersprache unserer Gesprächspartner steuert uns mit.

Wir lernen Körpersprache leichter und schneller, wenn wir zunächst die Beobachtung einzelner Signalquellen üben, etwa der Augenpartie, der Körperhaltung oder der Sprache der Hände. Für die praktische Anwendung ist aber der Gesamteindruck und die Situation unverzichtbar.

Wer sich der Körpersprache widmet, wird eine Menge über Persönlichkeit und Kommunikation lernen, über Verhalten, Aggressivität, Instinktverhalten oder Affektivität. Besonders interessant ist die Analyse einzelner Reaktionen und Verhaltensweisen. Dabei wird man sich einzelnen Körperteilen zuwenden, den Augen, dem Kopf, Mund, Nase, Augenbrauen, Schulterpartie und Oberkörper. Die Haltung von Beinen und Füßen beim Sitzen, die Haltung der Hand und der Finger, die sogenannten Hand-Gesicht-Gesten und die Hand-Hand-Gesten. Viele Details lassen eine Deutung zu. Die deutbaren Details von Gestik und Mimik sind enorm vielfältig. Hinzu kommt die Deutung von Reaktionen und Verhaltensweisen in Bezug auf soziale Situationen beim Telefonieren, bei einem Vortrag, ja selbst im Schlaf.



Beispiel: "Fühle deinen Körper!"

F. ist Leiterin der Vertriebsseinheit in einem Konzern im Pharma- und Kosmetikbereich. Sie führt 14 Außendienstmitarbeiter. Es kommt immer wieder zu Spannungen zwischen den Wünschen der Zentrale und der Arbeitsweise der Außendienstmitarbeiter. In der Betrachtung stellten wir zuerst das Thema Spannung als körperliche Figur in den Raum, um der Wahrnehmung der Spannung mehr Deutlichkeit zu verleihen.

Anschließend fokussierten wir uns auf das Thema: Wo fühle ich mich hingezogen? Im dritten Schritt kamen wir (kurzgefasst) zum Thema Wertschätzung für die übergeordnete Instanz und zu der persönlichen Sicht- und Denkweise der weiblichen Führungskraft ("Ich kämpfe wie eine Löwin für meine Leute").

Wir entschlüsselten die einzelnen Aspekte dieser Aussage mit den "Zehn Prinzipien nach Michael Roach" und erfuhren, welche persönliche Sichtweise und Weltwahrnehmung von ihr aus hinter dem Ganzen stand. Durch Nachfragen und Reflektieren entstand ein verändertes Verständnis der eigenen Rolle im Unternehmenszusammenhang.

Damit veränderte sich das Spannungserleben im Körper, im Empfinden und in der Denkweise.

In dem 2 Tage nach unserem Treffen stattfindenden Gespräch mit dem Leiter des Vertriebs in der Zentrale löste sich das Problem einerseits durch das Wertschätzen- Können und Verstehen seiner Aufgabe und Sichtweise und die Wahrnehmung der eigenen Aufgabe. Diese Sichtweise veränderte andererseits auch die Anspruchshaltung der Mitarbeiter im Außendienst und führte zu deren Offenheit und dauerhafter Übernahme von Eigenverantwortung. Spannungen und Reibungen im mentalen und im körperlichen Bereich verschwanden und sind seither nicht mehr aufgetreten."

Hintergrund zum Beispiel "Fühle deinen Körper!"

Wie in einem erst einmal kaum sichtbaren Netz sind in unserem Leben Gedanken, Emotionen und Taten miteinander verwoben. Die Sichtweisen und Erfahrungen aus 2500 Jahren lassen uns feststellen, dass wir unsere Wirklichkeit durch unsere Wahrnehmung schaffen und damit für Fülle und Erfolg, für Mangel und Misserfolg persönlich verantwortlich sind, da unsere Gedanken, Emotionen, Worte und Taten Ursachen erschaffen, deren Wirkungen wir zeitverzögert später zurück erhalten.

Bei dieser Methode der "Verkörperung von Gefühlen" werden Wahrnehmungsmodelle des buddhistischen Vajrayana und Ansätze moderner Körperarbeit in Kombination verwandt, um sich der im Unterbewusstsein festgehaltenen Signale bewußt zu werden. Körperliche Beschwerden oder diffuse Gefühle sind Signale, die aus dem Unterbewusstsein auftauchen. Statt die Wirkungen für "bare Münze" zu nehmen wird Gewahrsein des Körpers als Mittel zur Veränderung eingesetzt.

Aus der Sicht des Vajrayana – Buddhismus (basierend auf den gleichen Prinzipien wie in der Yoga-Philosophie) gesehen, speichert unser gesamtes Zellgefüge jede Wahrnehmung, jede Handlung und jede innere Bewertung.

Daraus entsteht ein spezifisches persönliches Gefüge, welches sich im Lebenslauf verdichtet und bestimmte Ereignisse (Konkurs, Arbeitsplatzverlust, wirtschaftliche Fehlinvestitionen, destruktive Beziehungen, psychische und körperliche Symptome) hervorruft.

