

Embodiment – Körper und Geist im ständigen Dialog

Gute Embodiment-Praxis dank Psychomotorik

Cornelia M. Kopelsky

1. Zuerst lernt der Körper sprechen, dann der Verstand

Die Natur hat es so vorgesehen, dass der menschliche Verstand über somatische Bewegungen, sensomotorische Wahrnehmungs- und Erfahrungsprozesse in vielfachen Bezügen zur Umwelt lernt – ein Leben lang. Zuerst lernt der Körper sprechen, dann der Verstand und später kann der eine nicht ohne den anderen weder reden noch handeln, geschweige denn sein. Wie alles Leben mit Bewegung beginnt und gedeiht, entwickeln und verfeinern sich Intelligenz und Sprache des Körpers mittels Bewegung und drücken sich mit zunehmender Verfeinerung der Grob- und Feinmotorik durch Gestik, Mimik, Körperhaltung, Stimme und Atmung gezielt aus.

Der Körper erwirbt bereits vor der verbalen Sprachfähigkeit eine Kommunikationskompetenz, mit der er auf Informationen aus seinem inneren und äußeren Leben reagieren und diese verarbeiten kann. Es ist der Körper mit seinen Bewegungs- und Umwelterfahrungen, der die im Gehirn angelegten Nervenzellen vermehrt, miteinander verschaltet, zu neuronalen Verflechtungen formt und zur Weiterentwicklung vorantreibt, sodass sich Kognitionen wie bewusstes Wahrnehmen, Fühlen, Denken, Sprechen und Handeln bilden und wachsen können. Alles Denken, Tun und emotionales Erleben

ereignet sich immer als sensomotorische Koordination im Gesamtkonzept des handelnden Menschen. Und es ist auch beim erwachsenen Menschen der Körper mit seinem „Bauchgefühl“, der längst vor dem Verstand weiß, was für ihn gut oder schlecht ist. Noch bevor das Bewusstsein ein emotionales Ereignis erkennt, bewerten und verbalisieren kann, ist im Körper bereits ein neurobiochemischer Prozess in Gang gekommen, der erste physische Reaktionen auslöst und diese körpersprachlich bewegt zum Ausdruck bringt.

Wenn also der Verstand dem Körper folgt, brauchen mentale und emotionale Aktivitäten körperliche Struktur- und Funktionssysteme, die menschliches Denken und Verhalten neuronal steuern können. Umgekehrt ist der Körper auf Kognitionen angewiesen, um seine Strukturgestalt, Wahrnehmungs-, Regulations- und Steuerungssysteme auszubilden, anzupassen, zu aktualisieren und zu differenzieren. Anders gesagt: Körper und Geist sind unzertrennlich und wirken wechselseitig. Das ist in bewegungspädagogischen und therapeutischen Fachkreisen nichts Neues, sondern seit Jahrzehnten die Grundidee, somatisches Lernen durch bewusste Körper- und Bewegungsbildung zu unterstützen, um das Urwissen des Körpers verstehen und nutzen zu können (vgl. Kopelsky 2015). Die noch junge wissenschaftliche Embodiment-Forschung bestätigt heute die wirksame Anwendung

jeder pädagogischen und therapeutischen Körper- und Bewegungsarbeit, die den Menschen als Körper-Geist-Seele-Einheit fördern und heilen will (Abb. 1).



Abb. 1: Bewegungserlebnisse sind Körper-, Umwelt- und Seelenerlebnisse.

2. Embodiment vom theoretischen Ansatz zur praktischen Anwendung

Embodiment heißt grob übersetzt Verkörperung, Formgebung, auch Beinhaltung und Vereinigung. Kognitionswissenschaftler setzten vor gut 15 Jahren diesen Begriff ein und umschrieben damit ihren neuen Denkansatz, wonach alles Geistige, also Bewusstsein, Verstand, Denkvermögen,

Gedächtnis, Lernfähigkeit, Verhalten und Emotionen, auf das Engste mit körperlichen Strukturen und Funktionen sowie deren Umweltbezug verknüpft ist. Diese Theorie löste das alte, weitverbreitete Denkmuster ab, die Ratio sei reine Kopfsache, wobei das Gehirn als Denkorgan diene. Der Körper, der mit dem Gehirn eine untrennbare funktionelle Einheit bildet, steht nunmehr in seiner Ganzheit im wissenschaftlichen Blick, wird nicht mehr fragmentiert, sondern als Leib betrachtet. In Beziehung zur Umwelt offenbaren sich Gedanken und Gefühle, das Leben schlechthin, leibhaftig in somatischer Gestalt. „Ohne Anatomie [...] können Gefühle nicht existieren; Gefühle haben eine somatische Architektur“, befand der Körpertherapeut Stanley Keleman schon vor mehr als 30 Jahren (Keleman 1992).

Inzwischen ist Embodiment zum interdisziplinären Begriff für die dichte Verflechtung von Regelkreisen zwischen Mensch und Umwelt geworden. So wird Embodiment als dynamisches, sich ständig anpassendes Spiel biopsychosozialer Interaktionen verstanden, was sich dank moderner Hirnforschung neurobiologisch erklären lässt. Psychologische Erfahrungen definieren Embodiment als einen Prozess, in dem der Mensch sich selbst durch seine Körperlichkeit oder Leiblichkeit gewahr wird, oder als Einfluss- und Prägefaktor körperlichen Empfindens auf mentales und psychisches Erleben. Auch intelligentes Verhalten ist durch die leibseelische Beziehung zur Umwelt in das Wechselspiel eingebettet, ist „embodied“! Zur Verdeutlichung dieses Ansatzes wird echte menschliche Intelligenz gern mit den Rechenfähigkeiten eines Computers und der künstlichen Intelligenz eines Roboters verglichen. Der Computer als geschlossenes System denkt und rechnet mit den Mustern und Programmen, die er kennt. Unbekanntes ignoriert er. Ein Roboter ist durch Fühler und Sensoren mit der Umwelt verbunden, kann dadurch intelligenter reagieren,

reicht aber bei Weitem nicht an das heran, was menschliche Intelligenz ausmacht. Ein Roboter ist seelenlos. Ihm fehlt die Leidenschaft, die Lust, die Neugier, die Freude, mit individueller Wissbegierde und Qualität zu lernen, zu konstruieren, zu gestalten. Es fehlt ihm an Zuversicht und Mut, Nutzen und Risiken abzuwägen, und gleichzeitig an mulmigem Bauchgefühl und Zögern, gewagtes Handeln kritisch zu überdenken, auch an angemessener Angst, sich vor Gefahr zu schützen (vgl. Storch et al. 2015).

Allen Ansätzen der Embodiment-Theorie gemein ist das Verständnis, dass der Leib als gelebter und erlebter Körper Initiator und Mustergeber für menschliches Verhalten ist (Abb. 2). Der Körper gibt vor, wie ein Mensch wahrnehmen, Informationen verarbeiten und handeln kann. Denn der Körper ist die erste Erfahrungswelt des Menschen und Bewegung das Medium, sich diese Welt zu erschließen.



Abb. 2: Dieser Junge fährt mit Leib und Seele auf seinem Wellenbrett. Er hat Kontakt zu sich selbst, zum Brett und zum Ziel. Seine Körperspannung ist eutonisch, er verlässt sich auf seine Körpererfahrung. Die Armmuskeln sind im Bereitschaftstonus und können auf Gleichgewichtsveränderungen angemessen reagieren.



Abb. 3: Seine Körpersprache lässt auf die Hektik der modernen Geschäftswelt schließen.

Bewegung ist auch das Medium, Embodiment zu praktizieren bzw. pädagogisch und therapeutisch mit dem Ziel anzuwenden, das Selbstmanagement nach den individuellen Potenzialen des Körpers bestmöglich auszurichten und zu gestalten. Haltungs- und Bewegungsübungen werden methodisch so angeboten, dass sie Emotionen auslösen, um diese bewusst wahrnehmen, benennen und unterscheiden zu können. Dabei wird zunächst eine Auseinandersetzung mit körperlichen Reaktionen und Empfindungen initiiert. Im weiteren Vorgehen entwickelt sich eine Bereitschaft, mehr und mehr über die enge Verbindung körperlicher und emotionaler Ausdrucksmuster erfahren zu wollen.

Insbesondere die körperorientierte Psychotherapie nutzt damit eine Energieressource, um die Homöostase leibseelischen Wohlergehens wieder herzustellen und zu stabilisieren. Besonders Menschen mit hohen Stressbelastungen, zum Beispiel bei Burnout, nehmen zwar ihre Erschöpfung, Schlafstörungen, körperliche Trägheit, Muskelverspannungen oder Kopfschmerzen als äußerst belastend wahr, können sich aber oft die Gründe ihrer Beschwerde(n) nicht erklären und ihnen deswegen auch nicht vorbeugen, sie mildern oder abstellen (Abb. 3). Da

vermeintlich negative Gefühle wie Ärger, Wut, Traurigkeit oder Angst nicht zu ihrer emotionalen Überlebensstrategie gehören, lassen sie sie nicht zu. Embodiment-Übungen können durch angeleitete Einstellungen bestimmter Körperhaltungen, Atemrhythmen, Gesten und Gesichtsausdrücken diese und andere wichtige Emotionen aktivieren und körperlich spürbar darstellen, anhand derer Patienten eine Steuerbarkeit ihrer Gefühle und Handlungsreaktionen erfahren und den kognitiv-behavioralen Umgang erlernen. Beim Anleiten von Embodiment-Übungen besteht das methodische Vorgehen im Wesentlichen aus Vormachen, Imitation und Korrektur durch den Therapeuten.

Der Therapeut sollte daher über ein eigenes gesundes Embodiment verfügen, mit dem er psychophysische Unter- oder Überreaktionen, die während einer Emotionsaktivierung bei Patienten auftreten können, erkennen und gegebenenfalls darauf ausgleichend einwirken kann (vgl. Hauke & Dall’Occhio 2015).

3. Psychomotorische Embodiment-Praxis

Embodiment zu praktizieren, bedeutet Körperarbeit an und mit den Emotionen an dem, was den Menschen innerlich bewusst oder unbewusst bewegt und an dem, was der Körper von innen nach außen zum Ausdruck bringt, was er sozusagen „er-innert“. Daraus leitet sich eine verantwortungsvolle und auf Achtsamkeit beruhende Methodik einer jeden Embodiment-Praxis ab. Andernfalls würden die Aufmerksamkeitslenkung auf den Körper und die Sensibilisierung für die Signale und Botschaften des Körpers nicht gelingen. Es genügt nicht, einfach nur bestimmte Muskeln anzuspannen und eine bestimmte Körperhaltung einzunehmen, um eine unerwünschte Befindlichkeit loszuwerden und ein neues emotionales Muster herzustellen, das glücklicher macht. Eine tief

begründete Traurigkeit wird sich nicht durch Aktivierung der Aufrichtemuskelatur in kurzer Zeit in Heiterkeit verwandeln.

Jeder Erwachsene kann mal gute Miene zu bösem Spiel machen. Das aber bewirkt keinen nachhaltigen Einklang psychosomatischer Kräfte. Ein Schauspieler, der das funktionelle Muskelspiel zum Ausdruck unterschiedlichster Emotionen und Charaktere professionell beherrscht, setzt sich vor allem mit seiner Rolle auseinander, versetzt sich in die Gefühlswelt des zu mimenden Charakters, er „embodiert“ dessen Verhaltensmuster. Erst dann kann er Gangbild, Körperhaltung und Tonlagen der Stimme einer anderen Person annehmen und ihre Charakternuancen überzeugend verkörpern. Ein guter Regisseur ermutigt seine Schauspieler, nicht eine andere Person zu spielen, sondern diese zu sein.

Die hier skizzierten Prinzipien der Embodiment-Praxis finden sich in vielen Konzepten der Bewegungspädagogik als deren wesentliche Grundlage wieder. Die Alexander-Technik, die Arbeit nach Elsa Gindler, die Feldenkrais-Pädagogik, die Franklin-Methode® und nicht zuletzt die Psychomotorik, um nur einige Beispiele zu nennen, verfügen über wirksame Praktiken, den Menschen auf Wege zu bringen und zu begleiten, auf denen er sich der bildenden und ordnenden Kräfte seines lebendigen Organismus bewusst wird. Die eigene Körperlichkeit als Gesundheitsressource zu erfahren, schafft Vertrauen in die Selbstwirksamkeit, lehrt den achtsamen Umgang mit sich selbst, fördert Resilienz, verfeinert und festigt sowohl motorische als auch kognitive, psychische und soziokulturelle Kompetenzen (vgl. Kopelsky 2014).

3.1 Wenn der Körper leidet ...

Die Psychomotorik wirft einen sehr differenzierten Blick auf das Embodiment

eines Menschen, um die Körperarbeit gezielt nach Befindlichkeits- und/oder Beschwerdebildern und den daraus entstehenden Bedürfnissen auszurichten. So wie der Körper die Seele widerspiegelt, ist auch die Seele der Spiegel des Körpers. Wenn der Körper beispielsweise unter wiederkehrenden Gelenk- und Rückenschmerzen und unter funktionsmotorischen Störungen leidet, empfindet der betroffene Mensch nicht nur Einschränkung seiner Beweglichkeit, Verlust an Muskelkraft und Haltungsvermögen. Es entstehen auch mentale Beschwerdebilder, die ihm Steifheit, Verkrampfung, Anspannung, schwere Traglast, äußere wie innere Haltlosigkeit und/oder Hilflosigkeit vor Augen halten. Er fühlt sich blockiert, leistungsunfähig, verlassen und machtlos, ist frustriert, zieht sich resigniert zurück und nimmt Schon- oder Schutzhaltungen ein. Seine Stimmung ist bedrückt. Zur Lösung dieser physisch-psychischen Energieblockade bietet sich nach den Grundsätzen der Psychomotorik nur eine Körperarbeit an, die sozusagen gleichzeitig „zweigleisig“ auf psychischer und motorischer Ebene verfährt. Anhand eines aus den Bedürfnissen gewählten Themas können Ressourcen entdeckt werden, mit denen sich die verfestigten Beschwerdebilder aufbrechen und Bilder der Entlastung und Leichtigkeit schrittweise erarbeiten lassen (vgl. Uebele 2009).

„Last (aus-)halten, Last abgeben“ kann ein solches Arbeitsthema sein. Zum Einstieg kann angeboten werden, durch Probieren – nicht durch Üben – herauszufinden, wie sich das Gewicht des eigenen Körpers in Beziehung zur Umwelt verhält:

- In bequemer Rücken- oder Seitenlage auf dem Boden (oder auf einer festen Matratze) spüren Sie nach und nach die Körperstellen auf, die mit dem Boden einen engen Kontakt eingehen und nehmen anschließend die gesamte Auflage des Körpers wahr. Der Atem fließt ruhig.

- Wie fühlt sich das an? Liegen Sie bequem? Oder sollten Sie Ihre Lage so verändern, dass Sie das Gewicht Ihres Körpers an den erspürten Kontaktstellen an den Boden abgeben können? Lassen Sie sich in den Boden sinken, um eine gute Unterstützung für Ihren Körper zu erreichen. Schenken Sie sich Zeit zum Probieren, und den Atem ruhig fließen lassen.
- Wenn Sie eine für sich bequeme Lage gefunden haben, versuchen Sie, Ihren Körper dem Boden anzuvertrauen, lassen Sie sich vom Boden annehmen. Spüren Sie, wie der Boden Sie trägt, wie er Gewicht (Last) von Ihrem Körper nimmt.
- Sie können/dürfen loslassen, der Boden trägt und hält Sie ...
- Genießen Sie eine Weile oder so lange Sie möchten, getragen und gehalten zu werden ...

Wird dieses einfache Angebot als körperliche Wohltat empfunden, kann mit dem gewählten Thema weitergearbeitet werden. Offenbar ist ein Weg gefunden worden, die körperliche und gedankliche Schwere zu entlasten. Die Aufmerksamkeitslenkung bewirkt zunächst eine muskuläre Entspannung und damit ein körperliches Wohlfühl, was hilft, die Gedanken zu ordnen und sich zu konzentrieren.

In einem nächsten Schritt können auch im Sitzen, Stehen und Gehen kleine Bewegungsmuster probiert werden, um zum Beispiel Arme, Beine und Kopf als Teilgewichte des Körpers zu erfahren. Das gibt Aufschluss darüber, wie der Körper mit Änderung seiner Muskelspannung auf Gewichtsverlagerungen reagiert und wie die Schwerkraft für die Entlastung des Körpers genutzt werden kann. Beim Probieren wiederholte Schlüsselwörter wie „Boden“, „Gewicht abgeben“ und „tragen lassen“ unterstützen dabei die Wahrnehmung der Körperempfindun-

gen. Gleichzeitig werden auf mentaler Ebene die damit verbundenen Emotionen positiv wahrgenommen.

Das unter Anleitung und durch körperliche Erfahrungen entstandene konzeptuelle Wissen kann nun mit anspruchsvolleren Bewegungsmustern und unter Anwendung von mentalen Bildern zu einem – wenn man so will – Trainingsprogramm ausgebaut werden. Methodisch wichtig ist das prozesshafte Lernen mit dem Ziel, komplexe und individuell geeignete Praktiken zu finden sowie die Energiefülle der Gefühle und der Körperempfindungen bewusst wahrnehmen, ordnen und gesundheitsförderlich nutzen zu können.

„Wer seinem Körper (nur) mechanisch ausgeführte Bewegungen abverlangt, kann auf Dauer keine Geschmeidigkeit erreichen. [...] Mit Hilfe von Imagination können wir kraftvoll auf Körper und Geist einwirken, ungeahnte Energien frei werden lassen und spielerisch beweglich sein.“
(Franklin 1998)

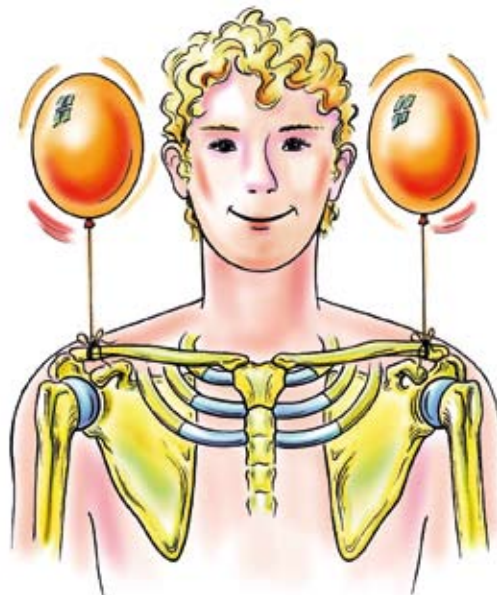


Abb. 4: „Schwebende Schlüsselbeine“, ein imaginäres Angebot: „Wir stellen uns vor, dass die Schlüsselbeine von Ballonen getragen werden, die mit einem feinen Faden an ihren äußeren Enden angebunden sind. Die Arme hängen, die Schlüsselbeine schweben.“ (Franklin 2011)

Unter diesen Gesichtspunkten und ganz im Sinne der Embodiment-Theorie können dann auch funktionsmotorische Probleme gelöst werden. Wenn die Alltagslast beispielsweise allzu schwer auf den Schultern liegt, kann unter anderem die mentale Vorstellung von schwebenden Schlüsselbeinen psychosomatische Entlastung bringen (Abb. 4).

3.2 Psychomotorische Begleitung der kindlichen Embodiment-Entwicklung

Embodiment entsteht mit Beginn der sensomotorischen Entwicklung im Mutterleib. Bereits hier entwickeln Erregungs- und Reaktionsmuster Bilder, die der weiteren strukturellen, funktionellen und regulierenden Organisation von Körper und Gehirn dienen. „Zum Zeitpunkt der Geburt verfügt jedes Kind daher schon über einen beträchtlichen Schatz an inneren Bildern.“ (Hüther, 2014) Diese Bilder bilden die Grundlage der Körperintelligenz, werden als körperliches Urwissen gespeichert, sind reproduzierbar und werden mit neu hinzukommenden Bildern sensomotorisch und emotional in



Abb. 5: Der körperliche Vorgang des Stillens stillt nicht nur den Hunger, sondern auch das Bedürfnis nach Nähe und Geborgenheit. Stillen und gestillt zu werden ist für Mutter und Kind ein leibseelisches Erlebnis.

allen leiblichen Struktur- und Funktionssystemen vernetzt.

Auch während der vorsprachlichen Phase in der frühen Kindheit gehen alle Sinnes- und Körpererfahrungen durch Berührung und Bewegung mit emotionalen Erlebnissen einher und sind von großem prägenden Einfluss auf das spätere Körperbild, das der Mensch von sich haben wird (Abb. 5). „Dies wird in der regelkreisartigen psychomotorischen Einheit von Wahrnehmen, Erleben und Bewegen deutlich, indem jeder Bereich Einfluss auf den anderen nimmt und unter dessen Wirkung wiederum reagiert, das heißt, neu agiert.“ (Wunsch 2012)

Da psychomotorische Praxis grundsätzlich die Förderung des Wahrnehmens nicht auf einen neurophysiologischen Prozess reduziert, sondern gleichwertig den emotionalen Bereich einbezieht, kann sie die Embodiment-Entwicklung des Kindes wirksam begleiten (vgl. Fischer, 2012). Es ist von enormer Bedeutung, wie ein Säugling

von seinen Bezugspersonen berührt, gehalten, getragen, gefüttert und gewickelt wird, um sich körperlich anwesend und seelisch geborgen fühlen zu können. In der Regel haben Eltern dafür einen natürlichen Instinkt. Unsicher werden Eltern, wenn ihr Kind durch Krankheit oder Behinderung in der Entwicklung beeinträchtigt ist. Umso wichtiger ist jetzt die psychomotorische Aufgabe, den Eltern entsprechende Anleitungen zu geben, um die Embodiment-Entwicklung ihres Kindes unterstützen zu können. Zudem ist eine psychomotorische Körperarbeit für die Bezugspersonen selbst angezeigt, wenn deren Körperlichkeit unzureichend oder gestört ist.

Das Vorbild von Bezugspersonen ist sehr prägend (Abb. 6). Schon der Säugling macht sich ein Bild vom Gesicht seiner Mutter. Indem er es immer wieder betrachtet, lernt er es als das Gesicht der Mutter kennen und zuzuordnen. Recht schnell versteht er ihr Mimikspiel und lernt es nachzuahmen. Damit beginnt eine weitere Phase der sensomotorischen Entwicklung: Verhaltenslernen vom Vorbild durch Beobachten und Nachahmung. Im dritten, vierten Lebensjahr kann

ein Kind bereits so viele gespeicherte Verhaltensvorbilder abrufen, dass es Bewegung, Körperhaltung, Mimik und Gestik von ihm bewunderter Personen wie Eltern oder Geschwister imitieren kann.

Wahrnehmen und Bewegen sind auch im Vorschulalter noch sensomotorisch geprägt, sodass alles Erlebte vor allem im sozialen Umfeld durch Bewegung zum Ausdruck kommt und durch Rollenspiele verarbeitet wird. Es entstehen neue Kompetenzen, die mit den bereits vorhandenen Fähigkeiten und Fertigkeiten im neuronalen Netz verdichtet werden. Im Rollenspiel zeigen sich auch die Bedürfnisse des Kindes an Bewegungsimpulsen, an motorischen Reizen und körperlichen Berührungen, die es zur Entfaltung seiner Körperlichkeit und Ausdruckskraft braucht (vgl. Böckermann 2015).

Die Embodiment-Entwicklung des Kindes ist ein natürlicher, sich innerhalb der Gesamtentwicklung vollziehender Prozess, der im Rahmen einer psychomotorischen Förderung nach pädagogischen Prinzipien begleitet werden kann. Dabei hängt das Vorgehen von der Methodik der eigentlichen



Abb. 6: Embodiment ist wie Lachen und Weinen „ansteckend“ durch Spiegelung des Verhaltens eines Vorbilds.

psychomotorischen Förderung ab. Im Allgemeinen können räumliche und materielle Angebote unterbreitet werden, die dem Kind ermöglichen, sich nach eigenen Bedürfnissen und seinen motorischen Fähigkeiten entsprechend zu bewegen und sich in unterschiedlichen Qualitäten zu spüren. Das können Bewegungsmuster sein wie zum Beispiel: sich in Tücher wickeln, durch enge Röhren kriechen und krabbeln, sich in Höhlen verstecken, sich gegen den Boden oder eine Wand stemmen, sich in Kissen kuscheln, die Sprossenwand hoch- und runterklettern. Von nicht unwesentlicher Bedeutung aber ist das Vorbild der körperlichen Präsenz der Therapeutin oder des Therapeuten. „Die Aufgabe der Begleitperson ist es dann, ‚nur‘ zu begleiten, zu sehen, zu fühlen, zu verstehen, evtl. die Kinder zu spiegeln und zu vertrauen, dass sie genau das spielen, was sie gerade in dem Moment in diesem Bewegungsmuster erfahren oder ausdrücken möchten.“ (Böckermann 2015)

Literatur:

Böckermann, U. (2015): Im eigenen Körper erleben, was Kinder spielen – Embodiment und Body-Mind-Centering® nehmen körperlich-mentale Prozesse in den Blick. In: TPS – Theorie und Praxis der Sozialpädagogik, Evangelische Fachzeitschrift für die Arbeit mit Kindern. Ausgabe 6. Seelze: Friedrich.

Fischer, K. (2011): Konzept und Wirksamkeit der Psychomotorik in der Frühförderung. In: Fachzeitschrift „Frühförderung interdisziplinär“. Ausgabe 1. München: Ernst Reinhardt.

Franklin, E. (1998): Locker sein macht stark – Wie wir durch Vorstellungskraft beweglich werden. München: Kösel.

Franklin, E. (2011): Entspannte Schultern, gelöster Nacken. München: Kösel.

Hauke, G. & Dall'Occchio, M. (2015): Emotionale Aktivierungstherapie (EAT) – Embodimenttechniken im Emotionalen Feld. Stuttgart: Schattauer.

Hüther, G. (2014): Die Macht der inneren Bilder – Wie Visionen das Gehirn, den Men-

schen und die Welt verändern. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.

Keleman, S. (1992): Verkörperte Gefühle – Der anatomische Ursprung unserer Erfahrungen und Einstellungen. München: Kösel.

Kopelsky, C. M. (2014): Achtsamkeit und Resilienz. In: GymNess – Zeitschrift für Gesundheit und Bewegung. Heft 1. Gebenstorf: Berufsverband für Gesundheit und Bewegung, BGB Schweiz (Hrsg).

Kopelsky, C. M. (2015): Ideokinese – Balsam für die Körper-Geist-Seele-Einheit. In: Praxis der Psychomotorik. Ausgabe 3. Dortmund: verlag modernes lernen.

Storch, M., Cantieni, B., Hüther, G. & Tschacher, W. (2015): Embodiment – Die Wechselwirkungen von Körper und Psyche verstehen und nutzen. Bern: Hans Huber.

Uebele, C. (2009): Psychomotorische Rückenarbeit in Prävention und Therapie – Bewegte Psychosomatik als Lösungsansatz für psychophysische Blockaden. In: Gymnastik – Zeitschrift für ganzheitliche Körper- und Bewegungsarbeit. 13. Ausgabe. Celle: Pohl.

Wunsch, H. (2012): Beweggründe – Bewegende Botschaften. In: Gymnastik – Zeitschrift für ganzheitliche Körper- und Bewegungsarbeit. 24. Ausgabe. Celle: Pohl.

Die Autorin:



Cornelia M. Kopelsky

Freie Fachautorin
Beraterin für betriebliches Gesundheitsmanagement und Personal-Trainings
Feckweilerbruch 28, 55765 Birkenfeld
www.CMKopelsky.de

Stichwörter:

- Embodiment
- Kognition
- Körpersprache/-wahrnehmung