

SINN FINDEN UND VERKÖRPERN

Logotherapie & Embodiment

Theresa Verdin, Bakk.rer.nat.

DIPLOMARBEIT
für den Abschluss der Ausbildung
zur Diplomierten Lebens- und Sozialberaterin
an der Europäischen Akademie für Logotherapie - Universität



Jahrgang 2023–2026

Klagenfurt am Wörthersee, am 24.09.2025

„Der Geist ist wie der Wind
und der Körper wie der Sand:
Wenn du wissen willst, wie der Wind weht,
kannst du auf den Sand schauen.“

Bonnie Bainbridge Cohen
(Ismeta, 2024).

Eidesstattliche Erklärung

Ich, Theresa Verdin, versichere hiermit, dass ich die vorliegende Arbeit ohne fremde Hilfe und ohne Benutzung anderer als der angegebenen Quellen und Hilfsmittel angefertigt und die den benutzten Quellen wörtlich oder inhaltlich entnommenen Stellen als solche kenntlich gemacht habe.

Diese Arbeit wurde in gleicher oder ähnlicher Form noch keiner anderen Stelle als Prüfungsleistung vorgelegt.



Theresa Verdin, Bakk.rer.nat.

Klagenfurt am Wörthersee, am 24.09.2025

Gender-Erklärung

Zur besseren Lesbarkeit wird in dieser Diplomarbeit das generische Maskulinum verwendet. Die gewählten Personenbezeichnungen beziehen sich gleichermaßen auf alle Geschlechter (LGBTQIA+).

INHALTSVERZEICHNIS

MOTIVATION ZUM THEMA	4
2 PERSPEKTIVEN, 3 DIMENSIONEN	5
Logotherapie und Embodiment	5
Körper, Geist und Seele	6
Die geistige, noetische Dimension	6
Die psychische, seelische Dimension	6
Die somatische, physische Dimension	7
REDEN ALLEIN REICHT NICHT	8
Das Körper-Geist-Problem	8
Embodiment: Warum reden allein nicht reicht	8
Der Mensch steht in Beziehung und ist somit embodied	9
Psychologische Forschung und Embodiment in der Beratung	10
Der Prozess der Entfremdung vom Körper	12
Die verloren gegangene Einheit wiederfinden	13
BEWEGLICHKEIT BRINGT SINN	16
Leben ist Bewegung, Bewegung ist Leben	16
Beweglichkeit bringt Sinn	17
Körperausdruck als Realisierung von Sinn	17
In den Flow kommen	18
SINNVERKÖRPERTE LEBENSBERATUNG	21
Expressive Arts Therapy: Tamalpa Life/Art Process©	21
Ein Anwendungsbeispiel aus eigener Praxis	24
SCHLUSSWORT	27
LITERATURVERZEICHNIS	29

MOTIVATION ZUM THEMA

Mein Ausbildungsschwerpunkt liegt in der Logotherapie und Existenzanalyse. Viktor Emil Frankl bringt in dieser Lehre die geistige Dimension auf die Bühne, wo sie voller Stolz ihre Trostmacht demonstrieren darf. Ich teile die positive Weltanschauung dieser Philosophie und die sinn- und wertorientierte Gesprächsführung ist zentrale Grundlage meiner Beratertätigkeit.

Ich komme aber nicht umhin, den Körper auch auf die Bühne zu holen, und kann nicht anders, als dem Körper mehr als nur physiologische Prozesse zuzuschreiben. Der Kopf braucht seinen Körper! In meinen Beratungen sollen Körper und Geist gleichwertig nebeneinander stehen.

Schließe ich meine Erfahrungen aus persönlichen Lebenskrisen, an denen ich wachsen durfte, mit ein, so fehlt mir noch eine wichtige Komponente für eine gute Beratung: Bewegung. Denn Bewegung ist Leben und Leben ist Bewegung. Ich denke dabei sowohl an die körperliche Aktivität als auch an ein „Geistig-ins-Tun-Kommen“.

Mein Blick in Richtung Körperausdruck und Kunst kann das Bild einer für mich stimmigen und ganzheitlichen Beratung vervollständigen. Ich bilde mich laufend im Bereich Embodiment weiter und bin dabei mit einer Schule in Kontakt gekommen, die sich dem Körperausdruck durch freien Tanz sowie dem kreativen, geistigen Ausdruck durch Malen, Schreiben, Bewegen und Performen widmet. Ich stelle sie im Schlusskapitel dieser Arbeit vor.

Die Kombination der genannten Zugänge und Theorien entspricht dem Weg, den ich als Lebensberaterin gehen möchte, um beim Klienten echte Veränderung zu bewirken und ihn zum Regisseur seines Lebens werden zu lassen. Es geht mir darum, Menschen aus ihrer körperlichen Entfremdung herauszubegleiten, sodass ihr Geist im Körper wieder eine Heimat findet und sich in aller Freiheit entfaltet.

Die vorliegende Diplomarbeit dient mir als theoretische und wissenschaftlich fundierte Grundlage für meine Praxis. Ich verbinde die Sichtweise der Logotherapie mit jener der Embodiment-Theorie und führe aus, warum nach neuen wissenschaftlichen Erkenntnissen reden allein nicht ausreicht. Dem Leser wird eine Idee davon mitgegeben, wie die Verknüpfung von Körper und Geist in der Bewegung beziehungsweise in der Lebensberatung gelingen kann.

2 PERSPEKTIVEN, 3 DIMENSIONEN

Wie eingangs erwähnt, arbeitet die vorliegende Arbeit die Verbindungen und möglichen Verknüpfungswege zweier unterschiedlicher Theorien heraus. Es sind dies die Logotherapie und Existenzanalyse nach Viktor Emil Frankl und das sogenannte Embodiment-Konzept. Dazu werden im ersten Schritt beide Perspektiven mit ihren relevanten Aspekten kurz skizziert.

Logotherapie und Embodiment

In der Logotherapie ist die geistige (noetische) Dimension *der* Mittelpunkt, denn mit ihrer Hilfe kann der Mensch zu seiner Leiblichkeit und Befindlichkeit frei Stellung beziehen. Somit setzt man im Gespräch vorwiegend in dieser Geistigkeit an, wobei trotzdem nicht auf die anderen beiden Dimensionen – Körper und Seele – vergessen wird. Es geht vielmehr darum, mithilfe geistiger Kräfte psychische, (psycho-)somatische und geistige Veränderungen zu bewirken. Aus Viktor Frankls Perspektive stellt es sich demnach so dar, dass eine ganzheitliche Beratung dann stattfindet, wenn man in die noetische Dimension vordringt (vgl. Lukas, 2023, S. 23f.).

In den letzten Jahren hat sich in der wissenschaftlichen Landschaft viel getan und das belebt und erneuert vor allem den Blick auf die körperliche Dimension. Berühmte wissenschaftliche Vertreter des Embodiment konstatieren, dass für eine ganzheitliche Beratung reden allein nicht ausreicht. Der Körper muss miteinbezogen werden (vgl. Storch & al., 2010, S. 8). Denn der Körper sammelt alle sinnlich-motorischen Eindrücke und noch bevor der Verstand etwas entziffern kann, hat der Körper mit allen Sinnen erfasst und wahrgenommen. Erst danach fasst der Verstand das Erlebte in Worte. Körper und Geist befinden sich im ständigen Austausch und müssen daher als Einheit betrachtet werden (vgl. Storch et al., 2021, S. 11f.).

Zwischen diesen beiden Theorien liegen nicht nur viele neue Forschungserkenntnisse, sondern auch die Verwendung der einzelnen Begrifflichkeiten unterscheidet sich. Daher folgt eine Beschreibung der drei Dimensionen Körper, Seele und Geist nach Viktor E. Frankl. Diesen wird das Embodiment-Gedankengut gegenübergestellt, um die Gemeinsamkeiten und Unterschiede zu beleuchten.

Die geistige, noetische Dimension

In der Logotherapie wird die geistige Ebene als jene Dimension verstanden, durch die der Mensch erst als Mensch sichtbar wird. Unser Werteverständnis, ethisches Empfinden (Gewissen), sachliches und künstlerisches Interesse, schöpferisches Gestalten sowie die Liebe, Religiosität und Intentionalität sind alle im Geist (Nous) angesiedelt. Das Menschlichste am Menschen sind sein Werteverständnis und seine Sehnsucht nach Sinn. Die Logotherapie betrachtet den Geist ungleich dem Verstand und der Intelligenz (vgl. Lukas, 2023, S. 22).

Als Intelligenz wiederum bezeichnet Wolfgang Tschacher, einer der führenden Embodiment-Vertreter im deutschsprachigen Raum, eine Eigenschaft der Kognition, genauer das Denkvermögen. Wenn man im Embodiment allgemein vom Geist spricht, dann meint man gleichermaßen den Verstand, das Denken, das kognitive System, die Psyche und das dem Geist zugehörige Organ, nämlich das Gehirn (vgl. Storch & al., 2010, S. 15).

Die psychische, seelische Dimension

Die psychische Ebene des Menschen ist in der Logotherapie die Sphäre der seelischen Phänomene, wie die Gestimmtheit, die Befindlichkeit, (Trieb-)Gefühle, Instinkte, Begierden und Affekte. Hinzu gesellen sich noch die sozialen Prägungen und erworbenen Verhaltensmuster sowie die intellektuellen Begabungen des Menschen (vgl. Lukas, 2023, S. 22). Zusammenfassend lässt sich sagen, dass die Psyche als Dimension der Emotion und Kognition verstanden wird. Die Kognition wird dabei als Teil des Gehirns und seiner biologischen Funktion betrachtet und deshalb nicht der geistigen Dimension zugeordnet (vgl. Schechner & Zürner, 2018, S. 41). Das sogenannte Psychophysikum beschreibt die untrennbare Verbindung zwischen Körper und Psyche und wird in der Logotherapie dem Noetischen gegenübergestellt.

In der Embodiment-Literatur hingegen wird die Psyche als Teil des Geistes definiert. Gleichzeitig aber schreibt Wolfgang Tschacher von der Wechselwirkung zwischen Gehirn, Geist und Psyche, wodurch die Psyche zumindest eine eigenständige Erwähnung findet (vgl. Storch & al., 2010, S. 15). Maja Storch, ebenfalls eine führende Embodiment-Vertreterin im deutschsprachigen Raum und Psychologin, beschreibt die Psyche kurz und bündig als die „innere Gesamtheit“ (Storch et al., 2021, S. 12). Eines

jedenfalls wird durchgängig, eindeutig und ähnlich dem Psychophysikum Viktor Frankls formuliert, nämlich dass Körper, Geist und Psyche untrennbar miteinander verbunden sind und in ständiger Wechselwirkung zueinander stehen.

Die somatische, physische Dimension

Der Körper, die sogenannte somatische oder physische Dimension, ist für Viktor Frankl jene Ebene, in der sich alle leiblichen Phänomene abspielen. Dies umfasst die biologisch-physiologischen Körperfunktionen mit den zugehörigen chemischen und physikalischen Prozessen sowie das organische Zellgeschehen (vgl. Lukas, 2023, S. 21f.).

Aus Perspektive des Embodiment ist der Körper weit mehr als nur jener Teil, der mit motorischen Reaktionen und einem bestimmten Verhalten auf Reize und Ereignisse aus der Umwelt reagiert. Das körperliche Geschehen wird als die sensomotorische Komponente eines jeden Gedankens und eines jeden Gefühls betrachtet, wobei mit *Körpergeschehen* einzelne motorische Aktionen genauso wie Bewegungsabläufe oder sogar ganze Verhaltenssequenzen gemeint sind (vgl. Storch & al., 2010, S. 39).

In einem Punkt sind sich beide Theorien einig: Körper, Gehirn, Geist und Psyche sind untrennbar miteinander verbunden und stehen in ständiger Wechselwirkung zueinander. Es gibt keine vermittelnde Hauptzentrale, sondern alle Ebenen stehen gleichwertig nebeneinander. Viktor Frankl fand bekanntlich die Worte „Einheit trotz Mannigfaltigkeit“.

Ab hier werden nun die Begriffe *Geist*, *Psyche* und *Seele* synonym verwendet. Der *Körper* wird diesen gegenübergestellt, da es dem gesamten Thema dienlich ist. Wenn es einer genaueren Differenzierung bedarf, wird dies an betreffender Stelle gesondert erklärt und ausgeführt.

REDEN ALLEIN REICHT NICHT

Das Körper-Geist-Problem

Schon die antiken Philosophen machten sich Gedanken über die Beziehung zwischen dem menschlichen Geist und dem Körper. Am Leben zu sein, bedeutete in der alten Welt gleichzeitig eine Seele, einen Geist zu haben. Etwa 1000 Jahre später spricht René Descartes seinen berühmten Satz „Cogito ergo sum“ („Ich denke, also bin ich“) und prägt damit unsere abendländische Perspektive bis heute. Seit Descartes leben wir hauptsächlich in unserem Kopf und haben den Teil, der sich in Richtung Boden erstreckt, unseren Körper, vor allem im Beratungskontext nahezu vergessen. Nur langsam wird diese Sichtweise wieder aufgebrochen.

Postmoderne Vertreter der diversen wissenschaftlichen Richtungen (Philosophie, Psychologie, Neurobiologie, Kognitionswissenschaft), die sich mit dem Körper-Geist-Problem auseinandersetzen, sind überwiegend den Materialisten zuzuordnen. Sie gehen davon aus, dass sowohl das biologische als auch das geistige Leben auf das Physische zurückzuführen sind, wobei sich heute genauso wie damals die Frage nach den Zusammenhängen stellt. In der heutigen Forschung widmet man sich beispielsweise dem Zusammenhang zwischen dem Geistigen (meint hier: Gefühle, Erinnerungen, Entscheidungen und Überlegungen) und vom Gehirn gesteuerten Prozessen im Körper (vgl. Pichler, 2013, S. 53ff.).

Aktuell boomt die Neurowissenschaft und das hat zur Folge, dass die seit jeher geführte Diskussion über den Zusammenhang von Körper und Geist wieder neu entflammt. Körper meint hier „Leib“, also Materie, Körper und Gehirn. Geist meint hier „Seele“, also Psyche, Bewusstsein, Denken und Kognition (Kognition als die vielfältigen Prozesse des Denkens). Neuere wissenschaftliche Fragen drehen sich etwa um den Stellenwert des Bewusstseins (vgl. Storch & al., 2010, S. 16).

Es kann auch heute das Körper-Geist-Problem nicht gelöst werden, aber es lassen sich Details präziser definieren und somit auch diskutieren. Das Embodiment-Konzept kann als ein Teilaspekt dieser uralten philosophischen Frage betrachtet werden und wird im nächsten Abschnitt genauer vorgestellt.

Embodiment: Warum reden allein nicht reicht

Im wissenschaftlichen Sprachgebrauch wird mit dem Begriff *Embodiment* (wörtlich übersetzt „Verkörperung“) das Einbeziehen des Körpers in das wissenschaftliche Denken bezeichnet. Embodiment wurde dabei nicht von einer konkreten Person

„erfunden“, sondern ist ein Zugang, der sich seit geraumer Zeit in den unterschiedlichen Wissenschaftsdisziplinen etabliert. Embodiment ist eine „konzeptuelle Neuorientierung der Psychologie und Kognitionswissenschaften“ (Tschacher et al., 2014, S. 57).

Der Mensch steht in Beziehung und ist somit embodied

Es gibt viele Wege, um zu definieren, wodurch der Mensch zum Menschen wird oder wodurch er sich von anderen Tieren oder einem Computer unterscheidet. Viktor Frankl war überzeugt davon, dass dies über die geistige Dimension zu beantworten ist. KI-Forscher wählen die Intelligenz als zentrales Unterscheidungsmerkmal, denn bis heute gibt es keinen Computer und kein Programm, die nur annähernd mit menschlicher Intelligenz konkurrieren können. So geht man davon aus, dass der tiefere Grund für das eigentliche Versagen künstlicher Intelligenz der ist, dass intelligentes Denken immer *in Beziehung* steht. In Beziehung mit der Informationsverarbeitung – also dem Denken – auf der einen Seite und dem Körper und der Umwelt auf der anderen Seite. Diese Beziehung wird als „Embodiment“ bezeichnet. Also ein *Verkörpertheitsein der* Intelligenz sowie die zusätzliche Einbettung in Umwelt-Situationen und soziale Beziehungen.

Die Art und Weise, wie ein Mensch zu Intelligenz und Expertise gelangt, unterscheidet sich ganz klar von der, wie ein regelgeleiteter Computer funktioniert. „Wahre Experten haben ihr Wissen sprichwörtlich *verkörpert*: Experten ‚fühlen‘, wenn sie richtig liegen, und ‚sehen‘ einen guten Lösungsweg“ (Storch & al., 2010, S. 14).

Kognition ist ein Sammelbegriff, der alle unterschiedlichen Prozesse des Denkens zusammenfassen möchte. Dies umfasst vieles, unter anderem Wahrnehmen, Erkennen, Planen, Problemlösen, Erinnern. Intelligenz ist das Denkvermögen, also eine Eigenschaft der Kognition. Sie beschreibt die Fähigkeit, sich kognitiv auf Neues einzustellen und etwa neue Sinnzusammenhänge zu erfassen und herzustellen. Was man in der Forschung klar herausgefunden hat, ist, dass Kognition und Intelligenz als reine Kopfgeburt nicht funktionieren können. Es braucht einen Körper.

„Embodied“ bedeutet also, dass Denkprozesse immer in Wechselwirkung mit dem Zustand des Körpers stattfinden. Wobei mit *Körperzuständen* Körperspannung, Körperhaltung und Körperausdruck gemeint sind und sogar Gefühle (Emotionen, Affekte) miteinschließen.

Durch Körperzustände und Gefühle ist Kognition also embodied und durch die Umwelt ist sie situiert. Unser Denken ist demnach ohne unseren Körper und ohne unsere Umwelt nicht möglich. Unser Denken und unsere Gefühle hängen eng mit unserem Körperausdruck zusammen. Maja Storch beschreibt den Körper als eine Bühne für Gefühle und Verstand (vgl. Storch & al., 2010, S. 7). Das hat Viktor Frankl auch schon erkannt und unter seinem bekannten Begriff „Psychophysikum“ zusammengefasst und beschrieben.

Psychologische Forschung und Embodiment in der Beratung

Wenn wir denken, handeln und fühlen, dann tun wir das niemals ohne unseren Körper. Meist wird man es uns ansehen, wie es uns gefühlsmäßig geht. Auch die Persönlichkeit eines Menschen lässt sich an seinem Körperausdruck ablesen. Dabei ist es nicht so, dass immer zuerst die Psyche auf den Körper einwirkt, sondern es gilt als wissenschaftlich erwiesen, dass dies auch umgekehrt erfolgt. Das Körpergeschehen kann genauso die Ursache für ein psychisches Erleben sein. Mithilfe unserer Skelettmuskulatur, die der willentlichen Kontrolle gut zugänglich ist, können wir unsere Emotionen beeinflussen. Das bedeutet, dass wir mittels gezielter Körperarbeit beispielsweise Emotionsregulation erlernen können. Durch die richtige Körperposition, die Kontraktion bestimmter Muskeln sowie geeignete Atemrhythmen lassen sich ganz bestimmte Emotionen erzeugen. Aber es ist noch weitaus mehr möglich. Man kann sogar Einfluss auf die Einstellung, die jemand zu einem bestimmten Thema hat, ausüben. Ist jemand strikt gegen etwas, kann man trotzdem seine Zustimmung erhalten, indem man ihn dazu bringt, mit dem Kopf zu nicken (vgl. Storch & al., 2010, S. 37ff.).

Was bedeuten all diese wissenschaftlichen Erkenntnisse nun für die Beratung? Maja Storch, Psychologin und Wissenschaftlerin, findet klare Worte: „Zu jeder intellektuell entwickelten Strategie gehört das entsprechende Embodiment, wenn sie erfolgreich sein soll“ (Storch & al., 2010, S. 63). Denken wir an Emotionsregulation: gerade derjenige, der mit seinen Gefühlen arbeiten will, muss auch lernen, wie er mit seinem Körper arbeitet. Nehmen wir als Beispiel die Wut. Sie sitzt immer auch im Körper und aus dem muss sie auch wieder heraus. Dazu würde man nun ein Embodiment wählen, das dem Embodiment der Wut entgegengesetzt ist. Denn aus der Forschung weiß man, dass ein Gefühl, das keine zu ihm passende Verkörperung erfährt, sich nicht aufrechterhalten lässt. So könnte man im Falle der Wut beispielsweise eine gelassene

Heiterkeit verkörpern (vgl. Storch & al., 2010, S. 64). Wichtig ist, dass es hier keine allgemeinen Formeln gibt. Jeder Mensch ist einzigartig, ein Unikat, und so muss sich jeder sein individuelles Embodiment selbst erarbeiten. Das, was dabei herauskommt, kann bei verschiedenen Klienten sehr unterschiedlich aussehen, auch wenn sich natürlich trotzdem ähnliche Muster finden lassen (vgl. Storch & al., 2010, S. 66f.). In der Logotherapie sagt man sinngemäß, dass der Mensch, der das Problem hat, gleichzeitig auch die Lösung in sich trägt. Im Embodiment verhält es sich gleich. Der Berater begleitet den Klienten bei der Suche nach seiner *individuellen Verkörperung*, die Teil seines natürlichen Körperrepertoires ist. Lassen Sie mich noch ein Beispiel anführen. Denken wir an einen Klienten, der sicher und selbstbewusst auftreten möchte. Dies wird ihm nur dann gelingen, wenn er sich auch eine Körperhaltung und Bewegungsmuster erarbeitet, die die innere Haltung unterstützen. „Einstellungen und Stimmungen über Veränderungen der Körperhaltung zu beeinflussen, hat den Vorteil, dass die Körperhaltung auch unter hohem Stress willkürlich beeinflussbar bleibt“ (Tschacher et al., 2014, S. 59). Im Vorfeld ist eine detaillierte Auftragsklärung wichtig. Der Klient muss sich sein Ziel genauestens überlegen und im Detail beschreiben. Das ist deshalb so wichtig, weil man aus der Hirnforschung weiß, dass die Gefühlslagen, die Denkstile sowie die Handlungsabsicht und das dazu passende Embodiment zu ein- und demselben neuronalen Netzwerk gehören. Möchte sich der Klient also ein Embodiment erarbeiten, das gänzlich neu für ihn ist, dann muss de facto ein neues neuronales Netzwerk erschaffen werden. Dies kann nur gelingen, wenn man sich dem ganzen Vorgang individuell und im Detail, Schritt für Schritt, widmet. Auf diese Weise wird es an persönliche, bereits vorhandene Gedächtnisinhalte gekoppelt und nur so kann das neue Handeln authentisch sein und im Folgenden auch wirklich gelingen (vgl. Storch & al., 2010, S. 66).

Mit dem Wissen um Körper und Psyche und deren Wechselspiel erhält der Klient die Freiheit zu wählen, er wird zum Gestalter seines körperlichen Handelns. Er kann die Verfassung, in der er sich wiederfinden möchte, frei wählen. Dies ist eines der Grundelemente in der Philosophie von Viktor Frankl – die Freiheit eines jeden Menschen. Der menschliche Wille gewinnt also mithilfe von Embodiment-Methoden die Macht über den Körper (zurück), was in der Logotherapie als „Freiheit des Willens“ bezeichnet wird.

Im Beratungskontext kann auf diese Weise nachhaltige Persönlichkeitsentwicklung stattfinden.

Der Prozess der Entfremdung vom Körper

Wir sind eine Einheit. Alles hängt zusammen. Heute ist das neurowissenschaftlich nachgewiesen. Aber warum sind wir im Erwachsenenalter so entfernt von unserem eigenen Körper? Wie kommt es zu dieser Entfremdung? Ist René Descartes schuld? Ein Blick in die Neurowissenschaft liefert Antworten.

Von klein auf entwickeln sich unser Körper und unser Gehirn gemeinsam. Die erste und auch wichtigste Aufgabe des Gehirns besteht darin, Beziehungen herzustellen, aufrechtzuerhalten und diese zu gestalten. Das bleibt das ganze Leben so.

Die ersten Beziehungen, die unser Gehirn bedient, sind jene einfachen Regelkreise, die die Steuerung von Körpervorgängen betreffen und Organfunktionen koordinieren. Dabei gilt: je öfter benutzt, desto stabiler und fester sind sie. In einer weiteren Stufe werden diese einfachen Regelkreise dann untereinander verbunden und auch ihre Aktivitäten werden aufeinander abgestimmt. So entstehen sogenannte *neuronale Netzwerke*, die die einfachen Regelkreise integrieren und koordinieren. Auch hier gilt: Je öfter sie benutzt werden, desto fester ausgeformt werden sie. Es sei erwähnt, dass diese Vorgänge schon im Mutterleib passieren, weshalb die allerersten komplexen Verschaltungsmuster im Gehirn *innere Bilder* des eigenen Körpers und die in ihm ablaufenden Prozesse sind.

Es besteht also von Anfang an eine enge und unzertrennliche Beziehung zwischen dem Körper und seinem Gehirn. Beide sind voneinander abhängig. Wenn sich einer der beiden verändert, muss der andere darauf reagieren. Anders funktioniert es nicht. Im Laufe des Lebens passt das sich entwickelnde Gehirn seine neuronalen Verschaltungen an das an, womit es in einer engen Beziehung steht. Zu Beginn sind es der Mutterleib und eigene Körpervorgänge bzw. der eigene Körper. Mit der Zeit kommen Sinneswahrnehmungen hinzu und etwas später folgen zwischenmenschliche Beziehungen – die Komplexität steigt, aber das Prinzip bleibt das gleiche (vgl. Storch & al., 2010, S. 82ff.).

Ab wann beginnen wir nun Gefahr zu laufen, diese intensive Verbindung zum eigenen Körper zu verlieren?

Mit unserem Heranwachsen beginnt ein Anpassungsprozess, durch den unsere Beziehungserfahrungen zunehmend von anderen Menschen reguliert werden. Das ist überlebensnotwendig, da Menschenkinder lange Zeit nicht allein überlebensfähig sind. Wir brauchen den Schutz anderer Menschen.

Sei es nun ein „Sitz still!“ in der Schule, das unseren Bewegungsdrang unterdrückt, oder ein „Sei nicht so laut!“ der gestressten Eltern, das ein Lachen und gute Laune verdrängt – die Impulse aus unserem eigenen Körper werden im Zusammenleben mit anderen zunehmend kontrolliert. Ohne dass wir es bemerken, verlieren wir immer mehr das, was uns als Kind unser Denken, Fühlen und Handeln primär geprägt hat – unsere körpereigenen Erfahrungen inklusive der Sinneserfahrungen. Der Körper wird also immer mehr unterdrückt und abgetrennt. Das passiert jedem von uns, denn das Bedürfnis nach Zugehörigkeit ist uns angeboren. Sonderbar, aber trotzdem überlebensnotwendig. Man könnte sagen, dass wir unser Gefühl von unserem Verstand und unseren Körper von unserem Gehirn trennen. Wir entfremden uns zunehmend von unserem eigenen Körper. Dieser Prozess verläuft sehr subtil und wird vom sogenannten Imitationslernen unterstützt. Dabei wird das Verhalten von Vorbildern gespiegelt. Vor allem in westlichen Kulturen entkoppelt sich dadurch ab der Kindheit der Gefühlsausdruck (über Mimik und Gestik) von den tatsächlich empfundenen Gefühlen. Eine Abwehr von Gefühlen zeigt sich mitunter über muskuläre Anspannungen. Das wiederum wirkt sich auf Atmung und Haltungsmuster aus. Diese körperlichen Abwehrmuster werden umso fester, je häufiger und früher im Leben die Abwehr von Gefühlen stattgefunden hat. Seelische Verletzungen, die aus der frühen Kindheit stammen, werden auf diese Weise sehr nachhaltig *verkörpert*. Auch wenn wir bestimmte Gefühle überwinden können, ist es trotzdem möglich, dass diese verkörperten Erfahrungen in Form von resignierten oder verkrampften Haltungen ein Leben lang erhalten bleiben (vgl. Storch & al., 2010, S. 87ff.).

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass wir als Einheit mit uns selbst geboren werden und mit dem Heranwachsen und Hineinwachsen in die uns umgebende Welt zunehmend von der Weisheit unseres Körpers abgeschnitten werden (vgl. Storch & al., 2010, S. 91).

Die verloren gegangene Einheit wiederfinden

Seinen eigenen Körper wiederzuentdecken, bedeutet, wieder einen Zugang zu sich selbst zu finden. Für eine ganzheitliche und sinnstiftende Beratung ist es obligat, den Klienten wieder in Verbindung mit sich selbst zu bringen. Das bedeutet zuvorderst, wieder eine Beziehung zum Körper, zur eigenen Leiblichkeit, herzustellen. Wenn der Körper dem Geist wieder Heimat wird, kann alles (wieder) gut werden.

Sinnvollerweise gibt der Lebensberater über Atmung und Achtsamkeit einen ersten Anstoß, um aus der Entfremdung herauszukommen. Daneben gibt es eine Vielzahl an Methoden, die sich erlernen lassen. Eine davon wird im letzten Kapitel dieser Arbeit näher ausgeführt.

Die Neurowissenschaft hat die alles verändernde Entdeckung gemacht, dass unser Gehirn ein Leben lang wandlungs- und anpassungsfähig bleibt. Genauer gesagt verhält es sich so, dass sich Neuronenverbindungen, die wir nicht nutzen, wieder auflösen. Hingegen werden jene Muster des Erlebens und diejenigen Verhaltensweisen, die wir sehr oft aktivieren, verstärkt und unser Gehirn *verkörpert* diese, indem es neuronale Verschaltungsmuster strukturell verankert. Durch Wiederholungen verfestigen sich ab unserer Kindheit diverse Erlebnis- und Verhaltensmuster. Aber, und das ist ganz entscheidend, es bedeutet nicht, dass wir so, wie wir sind, auch bleiben müssen. Die Hirnforschung zeigt klar auf, dass wir uns zeitlebens neu konstruieren können. Zu jedem Zeitpunkt in unserem Leben können wir damit beginnen, anders zu sehen, zu fühlen und zu handeln. Wenn wir auf nur einer der Ebenen Körper, Geist oder Seele ein neues Muster zu kultivieren beginnen, dann zieht das die anderen Ebenen gleichsam mit. In der Neurobiologie nennt man dieses Phänomen „Kopplung“ (vgl. Storch & al., 2010, S. 92). Wenn wir uns beispielsweise in eine glückliche Stimmung versetzen, dann erinnern wir uns automatisch an jene Dinge, die mit dieser Stimmung in Verbindung stehen, da ein Erleben mit den zugehörigen Sinneseindrücken, Gefühlen und Gedächtnisinhalten verknüpft ist. So entstehen synchrone Erregungsmuster und verbinden ganze Erlebnisgestalten miteinander. Also nicht nur die Eigenschaften eines Objektes wie Farbe oder Form, sondern eben ganze Gestalten mit all ihren motorischen, sensorischen, affektiven und kognitiven Anteilen. Somit hat jede Veränderung auf einer Ebene – im Falle des Embodiment z. B. das motorische Muster der körperlichen Dimension – auch Auswirkungen auf die anderen Ebenen, also auf die sinnliche Wahrnehmung, die Affekte oder die Gedanken (vgl. Storch & al., 2010, S. 91f.). Es ist noch etwas komplexer, denn man hat auch herausgefunden, dass dies alles viel enger aneinandergeschaltet und enger miteinander verbunden ist, als bisher angenommen wurde. Das bedeutet, dass gerade deshalb, weil alles miteinander in Verbindung steht, eine tatsächliche Veränderung erschwert wird. Alles hängt zusammen: wahrnehmen, empfinden, fühlen, Stimmungen, Körperhaltung und eben all das, was im Körper passiert. Alles, was wir uns im Laufe unseres Lebens angeeignet haben – je länger, desto fester und desto

schwieriger das Auflösen. Trotzdem aber bleibt unser Gehirn umbaufähig! So kommen wir nun zu einem wesentlichen Punkt: Veränderungen müssen auf mehreren Ebenen herbeigeführt werden. Gespräche und tiefgründiges Nachdenken allein können keine großen Veränderungen herbeiführen. Es geht vielmehr darum, dass etwas Neues erlernt werden muss, und dazu braucht es reale Erfahrungen, die wir mit all unseren Sinnen machen (vgl. Storch & al., 2010, S. 93f.).

Damit tiefgreifende Veränderung passieren kann, muss „[...] ein wichtiges, positiv besetztes und sehr tief sitzendes inneres Bedürfnis in einem Menschen geweckt werden, um ihn dazu zu bringen, eine schlechte Angewohnheit freiwillig aufzugeben. Es müsste so etwas wie eine tiefe innere Berührung erfolgen, eine möglicherweise schon lange verschüttete Sehnsucht in dem betreffenden Menschen wach werden“ (Storch & al., 2010, S. 95). Und dazu müssen wir unseren Körper wiederentdecken. Vom Körper ausgehend lassen sich über die Veränderung der Muster, die von den Rezeptoren der Muskeln und der Sinnesorgane kommen, Gefühle verändern. Mit der Veränderung der Gefühle verändert sich das Denken. Damit verändert sich „die Erinnerung an das Alte und die Wahrnehmungsfähigkeit für das Neue“ (Storch & al., 2010, S. 95).

Aus der neurowissenschaftlichen Forschung wissen wir also, dass Veränderung möglich ist. Selbst eine seit Kindheitstagen angewöhnte zusammengesunkene Körperhaltung lässt sich wieder aufrichten. Studien konnten zeigen, dass sogar die für die Eigenwahrnehmung des Körpers zuständigen Netzwerke im Gehirn verändert und neu organisiert werden können (vgl. Storch & al., 2010, S. 96).

Alles, was es dazu braucht, ist der Körper. Denn er bietet „einen leichten Zugang zu allen Ebenen des Erlebens und Verhaltens, zu den im Gehirn abgespeicherten Sinneseindrücken, den Gefühlen. Den unbewusst gesteuerten Verhaltensmustern, und nicht zuletzt den frühen Erinnerungen“ (Storch & al., 2010, S. 97).

In der Logotherapie geht es darum, mithilfe geistiger Kräfte psychische, (psycho-)somatische als auch geistige Veränderungen zu bewirken. Genauso können über die körperliche Dimension mittels Embodiment-Methoden alle Ebenen angestoßen werden und zu echten Veränderungen führen. Eine Kombination beider Theorien in der Lebensberatung bringt mehr Möglichkeiten für den Berater und den Klienten.

BEWEGLICHKEIT BRINGT SINN

Leben ist Bewegung, Bewegung ist Leben

„Leben ist Bewegung. Und Bewegung ist Wandlung. Sich zu bewegen, sich bewegen zu lassen, etwas in Bewegung zu bringen sind menschliche Grundbedürfnisse“ (Girod-Perrot, 2017, S. 13). Ohne Bewegung passiert nichts, kein Atmen, kein Leben. Erst die Bewegung, sei es die körperliche Aktivität oder „ein geistig ins Tun Kommen“, kann Veränderung herbeiführen und dem Klienten (wieder) zu sinnerfülltem Leben verhelfen. Susanne Linke, deutsche Tänzerin und Choreografin (*1944), hat es in einem Interview wie folgt formuliert: „Unser Körper ist der Ort unserer Bewegung, unsere Seele ist der Ort unserer Bewegtheit und unser Geist ist der Ort unserer Beweglichkeit“.

Körperliche Bewegung lässt sich als *Wahrnehmungsveränderung* beschreiben, denn wenn wir uns körperlich bewegen, dann nehmen wir Grenzen wahr. Diese Grenzen können unterschiedlicher Natur sein: räumlich, geistig, seelisch, natürlich oder aufgrund von Krankheit und Alter vorhandene körperliche Bewegungseinschränkungen. Aus diesen Grenzen heraus ergibt sich gleichzeitig eine Wahrnehmung von Veränderung, denn sie muss unmittelbar erfolgen. Mit Veränderung ist hier eine Bewegung gemeint, die im Körper, im Geist oder in der Welt ihren Ausdruck findet (vgl. Schüler, 2014, S. 53ff.).

Wenn nun Körper und Geist über die Bewegung, wie zum Beispiel im freien Tanz, in einen Dialog treten, dann tauchen kreative Ideen und Impulse, aber auch einschränkende Faktoren auf. Die in der Entwicklung eines jeden Menschen angenommenen Gewohnheiten, Spiegelungen von (vermeintlichen) Vorbildern und vorgelebten Wertevorstellungen der umgebenden Umwelt können sich als Hindernisse für den (kreativen) Bewegungsprozess zeigen. So wird also das Bewusstsein mit Störfaktoren konfrontiert. Als Antwort können neue Handlungsimpulse und -strategien exploriert werden. Auf diese Weise zeigen sich der Person Wahlmöglichkeiten. Gibt sich der Klient diesen Möglichkeiten kreativ und verspielt hin, dann bedeutet das, dass er Entscheidungen trifft und sich selbst als handlungsfähig erlebt (vgl. Bischof & Lampert, 2020, S. 243f.). Was in der Logotherapie also über den sprachlichen Austausch erarbeitet werden kann, lässt sich auch in der Bewegung erreichen. Verbindet man in der Lebensberatung die Bewegungsexploration beispielsweise mit einem sokratischen Dialog, so meine ich, kann eine Potenzierung erfolgen. Die logotherapeutisch angesprochene geistige Dimension wird auch aus der körperlichen

Dimension heraus angestoßen und in Bewegung gebracht. Der Klient kann aus und mittels der Bewegung in eine emotionale Bewegtheit kommen und in weiterer Folge sich seiner geistigen Beweglichkeit bewusst werden und schlussendlich davon Gebrauch machen.

Mittels Bewegungsexploration können neue bewegte Erfahrungen gemacht werden und ein neues Bewusstsein kann für einen selbst entsteht. Mit diesem *neu* erlangten eigenen Bewusstsein kann es leichter fallen, eigenständige Entscheidungen zu treffen. Entscheidungen, die körperlich erfahren wurden bzw. eine körperliche Erfahrung im Hintergrund haben, sind vom Zuspruch oder der Kritik anderer unabhängig. Diese klare körperliche Verbindung erzeugt ein stabiles Fundament für Eigenverantwortung (vgl. Bischof & Lampert, 2020, S. 243f.).

Bewegung bewegt also nicht nur den physischen Körper, sondern nimmt auch Einfluss auf Gefühle und Gedanken, macht den Geist beweglich(er) und kann somit den logotherapeutischen Dialog unterstützen.

Beweglichkeit bringt Sinn

Viktor Frankl führt in seinen *10 Thesen über die Person* unter anderem aus: „erst wenn sich der Mensch mit sich selbst auseinandersetzt, gliedert sich das Geistige und das Leiblich-Seelische aus“ (Frankl, 2023, S. 338). Diese Auseinandersetzung mit sich selbst kann nicht nur über den Geist, sondern eben auch über den Körper stattfinden: nämlich in der Bewegung. Bei Viktor Frankl heißt es weiter, dass die Person dynamisch ist, „eben dadurch, daß sie sich vom Psychophysikum zu distanzieren und abzuwenden vermag, tritt das Geistige überhaupt erst in Erscheinung“ (Frankl, 2023, S. 338). Mit den wissenschaftlichen Erkenntnissen aus der Embodiment-Theorie gilt dann wohl auch im umgekehrten Sinne, dass die über die körperliche Bewegung entstehende Dynamik sich auf den Geist übertragen und die Distanzierung unterstützen kann.

Im Beratungssetting kann die Auseinandersetzung der *dynamischen Person* mit sich selbst sowohl über den Körper als auch über den Geist angestoßen werden. Die Vermutung liegt nahe, dass sich der Einsatz beider Zugänge positiv auswirken kann.

Körperausdruck als Realisierung von Sinn

Die Art und Weise, wie der Begriff *Körperausdruck* heute verstanden wird, hat sich im Vergleich zur Sichtweise vergangener Zeiten stark verändert. „Die Seele als Spiegel des Körpers“ muss nach einer Reihe empirischer Belege nun genauso gültig sein wie

das ursprünglichere oder gängige „Der Körper als Spiegel der Seele“. Beim Thema Körperausdruck geht es um das Embodiment, die Verkörperung von Fühlen und Denken (vgl. Storch & al., 2010, S. 15f.).

Im bewegten Körperausdruck erlebt man sich selbst sehr intensiv. Es geht dabei um die bewusste Eigenwahrnehmung des Körpers, die „erweiternde Aspekte wie Initiative, Intentionalität und Transzendenz und damit eine Offenheit für die Welt und die Anderen“ ergibt (Schüler, 2014, S. 56). Dem bewegten Körper kommt eine Vermittlerrolle zu. Durch die Bewegung vermag er das Tor zur Geistigkeit zu öffnen. Durch die Verankerung der körperlichen Eigenerfahrung kann sich der Klient mit Ideen, Gedanken, Bildern, Intuitionen und Gefühlen fruchtbar und kreativ auseinandersetzen. Eine Übersetzung des Erlebten kann anschließend in Form von malen, schreiben und im gesprochenen Dialog stattfinden (vgl. Bischof & Lampert, 2020, S. 243).

„Der körperlich-leibliche Ausdruck *ist* die Realisierung von Sinn und damit kann tatsächlich nicht getrennt werden zwischen Geist und Leib, vielmehr ist der leibliche Ausdruck – und damit auch die Bewegung – in jedem Fall die Realisierung unseres Seins in der Welt. Die körperliche Ebene offenbart uns am deutlichsten, wie wir in der Welt sind. Und damit eben nicht nur, was die Welt und die anderen sind, sondern auch, was und wie wir die körperlichen Realisierungen von Sinn durch unseren Leib wahrzunehmen bereit sind – oder eben nicht. Dies impliziert aber auch, dass der Leib die jeweilige Realisierung von Sinn verkörpern *muss*“ (Schüler, 2014, S. 137). Das wird für uns beispielsweise dann körperlich sichtbar, wenn wir frisch verliebte Menschen beobachten oder nach einem ausführlichen Waldspaziergang unsere Frische im Gesicht betrachten können. Körperausdruck ist somit „die leibliche Selbstdarstellung desjenigen, der die Welt erfährt“ (Schüler, 2014, S. 138).

Der Berater kann den Klienten demnach nicht nur auf seinem Weg zu geistiger Erkenntnis begleiten, sondern er kann ihm auch dazu verhelfen, seinen Sinn zu verkörpern und in die Welt zu tragen. Sinnuniversalien, wie sie Viktor Frankl beschreibt, können so über die Bewegung körperlich sichtbar gemacht.

In den Flow kommen

Was passiert, wenn sich der Geist dem sich bewegenden Körper zuwendet und dabei sich selbst, also der Geist sich selbst, scheinbar wieder vergisst?

Unser Körper ist das Tor in die Welt. Er empfängt und sendet unentwegt. Er bleibt ständig in Bewegung und drückt sich aus. Die leibliche Eigenerfahrung ist dabei das

„Eintrittstor in eine größere Freiheit und Gestaltungsmöglichkeit des Lebens“ (Schüler, 2014, S. 151). In der Bewegung hebt sich die traditionelle Trennung zwischen Körper und Geist auf und man begegnet dem eigenen Selbst. Man erkennt sich selbst (vgl. Schüler, 2014, S. 149ff.).

Wenn wir in Bewegung kommen, ob im freien Tanz oder beim Bergsteigen, verschmelzen die körperliche Tätigkeit und die Bewusstheit. Man erreicht den sogenannten „Flow-Zustand“, „[...] womit man einen Handlungsfluss bezeichnet, in dem eine Person mit ihrer Tätigkeit und dem Körper eins wird“ (Storch & al., 2010, S. 27). Das passiert vor allem dann, wenn wir das Ziel der Tätigkeit selbst definiert haben, Kontrolle über die Tätigkeit haben sowie die Anstrengung nicht zu groß ist (vgl. Storch & al., 2010, S. 27). Wir erleben Glück. Wir erleben uns nurmehr im Körper und in der Situation. Im Hier und Jetzt. Alles ist eins. Das spürt nicht nur der Betreffende selbst, sondern auch das Gegenüber.

In der Lebensberatung können wir dem Klienten kein dauerhaftes Glück bescheren, aber wenn wir oben beschriebenes Verhalten in unser Handeln miteinbeziehen, werden Glücksmomente im Beratungssetting möglich. Das gefundene Thema, der Auftrag, lässt sich verkörpern und in Bewegung bringen. Eine Verortung des Themas im Körper und die anschließende Bewegung der betreffenden Körperregion(en) können beim Suchen und Finden von Antworten und Lösungen unterstützen. Wenn in der Bewegungsexploration die Bewegung und die Bewusstheit des Klienten miteinander verschmelzen, dann erlebt der Klient Glück. Der Klient kann diese Erfahrung als bestärkendes, motivierendes Gefühl mit nach Hause nehmen.

Die Tanzwissenschaft beschreibt Embodiment als „den auftretenden und von außen wahrnehmbaren Einklang von Körper und *Mind* (Geisteshaltung)“ (Bischof & Lampert, 2020, S. 240). Das Wort *Mind* beschreibt „das Aufmerksamsein, Wahrnehmen, Denken, aber auch eine Absicht haben“ (Bischof & Lampert, 2020, S. 240). Dieser *Mind* kann sich in jeder Bewegungsqualität ausdrücken und wenn er mit der Bewegung der tanzenden Person nicht übereinstimmt, so ist das für den Zuschauer wahrnehmbar. Dieser *embodied mind* wird als eine ganz wesentliche Komponente für die ästhetische Erfahrung gewertet (vgl. Bischof & Lampert, 2020, S. 240).

Wenn wir dies nun auf die *bewegte Berater-Klienten-Bühne* übertragen, dann ist es für den Berater wahrnehmbar, ob der Klient ein authentisches Embodiment gefunden hat oder nicht. Die Inhalte aus dem Embodiment und jene aus dem gesprochenen Dialog können vom Berater als stimmig oder nicht stimmig empfunden werden. Der Berater

erlebt in seiner Rolle als Zuschauer mehr als im gesprochenen Dialog. Es geht um ein Sichtbarmachen und Bearbeiten des Auftrages auf allen Ebenen, wobei dem Körper eine zentrale Vermittlerrolle zukommt.

Ich meine, dass der Lebensberater den Klienten in ein *sinnverkörpertes Leben* begleiten kann, indem er die sinnzentrierte Gesprächsführung aus der Logotherapie mit dem oben beschriebenen Wissen aus der Embodiment-Forschung und Tanzwissenschaft kombiniert.

SINNVERKÖRPERTE LEBENSBERATUNG

Im Schlusskapitel werde ich nun vorstellen, wie die Einflechtung der ausgeführten Theorien in meine Lebensberatung konkret aussieht. Dazu stelle ich meine Ausbildung am Tamalpa Institut vor, wo der sogenannte *Life/Art Process*® unterrichtet wird. Danach dient ein selbst erarbeiteter Workshop, den ich bereits mit einer Gruppe von jungen Erwachsenen durchführen konnte, als konkretes Praxisbeispiel.

Lassen Sie mich zuvor noch drei Zitate anführen, die mich auf meinem Ausbildungsweg stark inspiriert und motiviert haben: Elisabeth Lukas schreibt, dass die Logotherapie „im übrigen bestens mit den Hilfen auf subnoetischem Niveau kombiniert werden kann. Ganz abgesehen von ihren hervorragenden Kombinationsmöglichkeiten auf ‚gleicher Ebene wie eben [...] mit allen Formen von Kunst‘“ (Lukas, 2023, S. 25). Zur Kunst äußert sich Viktor Frankl: „Apropos Kunst: sie wurde einmal als Einheit in der Mannigfaltigkeit definiert; analog meine ich, ließe sich *der Mensch als Mannigfaltigkeit in der Einheit* definieren. Trotz aller Einheit und Ganzheit des Wesens Mensch gibt es eine Mannigfaltigkeit von Dimensionen, in die hinein er sich streckt, und in sie all [sic!] hinein muß ihm die Psychotherapie folgen. Nichts darf da unberücksichtigt bleiben – weder die somatische noch die psychische noch die noetische Dimension.“ (Frankl, 2023, S. 17). Berühmte Embodiment-Vertreter bringen es wie folgt auf den Punkt: „Alle Ansätze von beratenden und therapeutischen Interventionen, die sich darauf beschränken, mit Klienten einfach nur zu sprechen, vernachlässigen eine wesentliche Komponente psychischer Ganzheit und sind daher, was ihre Wirksamkeit anbetrifft, von vornherein und ohne Not eingeschränkt und unvollständig“ (Tschacher et al., 2014, S. 59).

Expressive Arts Therapy: Tamalpa Life/Art Process®

Es gibt einige Pioniere aus den Bereichen Tanz und Choreografie, die schon sehr früh erkannt haben, dass sich Körper und Geist nicht trennen lassen. Dass alles zusammenhängt. Im Laufe der Zeit haben sich viele Verfahren zur Arbeit mit Körper und Bewegung herausgebildet. Ob Rudolf von Laban, Frederick Matthias Alexander, Bonnie Bainbridge Cohen oder Anna Halprin – sie alle haben zu Beginn des vorigen Jahrhunderts schon vieles von dem gewusst und praktiziert, was die Wissenschaft heute nach und nach bestätigt. Was diese Pioniere vereint, ist wohl die Tatsache, dass sich alle intensiv mit dem Körper auseinandergesetzt haben und auf eine ganz besondere Art mit ihm *in Beziehung und in Verbindung* standen. Die persönliche

Gefühlswelt fand zu Beginn des 20. Jahrhunderts in der Kunst- und Kulturszene immer mehr Beachtung, Tänzer und Choreografen haben sie immer stärker in ihre Arbeit miteinbezogen. In dieser *Kunstwelt* ging und geht es um gelebte Körperlichkeit, denn die enge Verbindung zwischen Körper, Gefühlen und Geist wurde und wird laufend erfahren, erlebt und ausgedrückt.

Der *Tamalpa Life/Art Process*© ist ein therapeutischer Ansatz, der Kunst- und Ausdruckstherapie verbindet und die tänzerische Bewegung in den Mittelpunkt stellt. Er wurde von der Tanzpionierin Anna Halprin (*1920 – †2021) begründet und wird von ihrer Tochter Daria Halprin (*1948) beständig weiterentwickelt. Dieser Ansatz ist international anerkannt und wird zu den sogenannten *Expressive Arts Therapy*-Formen gezählt.

In diesem kreativen Prozess wird der Körper als Spiegel dessen, was und wer wir als Menschen sind, betrachtet. So wie er Blut und Knochen enthält, enthält er auch unsere gesamte Lebensgeschichte. Die Bewegung wird als primäre Sprache und wichtigstes Ausdrucksmittel des Körpers verstanden. Durch sie können wir mit unserer gesamten Lebenserfahrung in Kontakt kommen und sie in der Gegenwart aktivieren. Das führt uns zu tiefen Gefühlen und Erinnerungen. Die gewählte Bewegungsform ist der freie Tanz. Alles, was dem Körper innewohnt, kann im Tanz auftauchen. Die tiefsten Schichten – körperlich, emotional und geistig – können angestoßen werden. Der Tanz wird Mittel zur Erkenntnis und Mittel zur Veränderung (vgl. Halprin D. , 2013, S. 17ff.). Der Klient lernt, wieder in Kontakt mit seinem Körper zu kommen und dessen Botschaften richtig einzuordnen. Die Fähigkeit, das eigene Innenleben als Zeuge bewusst zu beobachten, wird kultiviert. Gleichzeitig kann der Klient durch Ausdruck in der Bewegung auf alles bewusst reagieren sowie es unmittelbar und kreativ verarbeiten.

Daria Halprin schreibt, dass „wir uns selbst von einem Teil unserer Konditionierungen und unserer Geschichte befreien“ können (Halprin D. , 2013, S. 18). Sie führt weiter aus: „So wird Bewegung zur Metapher für den Umgang mit unserem bisherigen Leben“ (Halprin D. , 2013, S. 18).

Wenn der Berater mit dem Klienten in diesen kreativen Prozess eintaucht, zeigen sich der Auftrag, das Problem, die Sorgen. Sie kommen zum *Ausdruck*. Alles ist dabei erlaubt. Ohne Vorbehalte und ohne Urteile wird alles willkommen geheißen. Folgend werden auf kreative Weise und künstlerisch schaffend die vertrauten

Denkgewohnheiten sowie der normale Bewegungsspielraum erweitert. Neue Möglichkeiten werden erarbeitet, der Klient wird ein Stück weiter zu sich selbst geführt. „Wie eine Künstlerpersönlichkeit kultivieren wir die Bereitschaft, zu kämpfen, uns auszuliefern, etwas auseinanderzunehmen, es wieder zusammenzusetzen, nicht zu wissen, unsere Erwartungen loszulassen, Risiken einzugehen, die andere Seite der Dinge zu sehen und den Schatten ebenso anzunehmen, wie wir das Licht herbeisehnen und feiern. Wir ringen und spielen mit unseren persönlichen Themen, bis sich ein Durchbruch ereignet und sich für uns eine neue Seinsweise herauskristallisiert“ (Halprin D. , 2013, S. 18f.).

Wir dringen also in alle *Seinsschichten*, wie Viktor Frankl sie nennt, vor und kommen auch in *fruchtbare Distanzen*, um gegebenenfalls der *Trotzmacht des Geistes* die Bühne zu übergeben (vgl. Frankl, 2023, S. 337f.). Der Berater schafft einen Rahmen, in dem der Klient sich ausprobieren, improvisieren und auf Entdeckungsreise gehen kann – auf eine bewegte, kreative, dynamische Art. Der Klient kommt dabei mehr zu sich: zu dem, der er war, der er ist und der er sein kann. Ich erinnere mich daran, auch von der Logotherapie gelesen zu haben, dass sie sich als Improvisationskunst versteht, denn auch sie verfolgt das Ziel, den Klienten vom Schauspieler zum Regisseur seines Lebens werden zu lassen.

Daria Halprin beschreibt den *Tamalpa Life/Art Process*© wie folgt: „Der Rahmen, innerhalb dessen wir praktizieren, muß die Verbindung zwischen Leben und Kunst, vielmehr die metaphorische Beziehung zwischen unserem künstlerischen Tun und unseren Lebensumständen, stärken. Mit dem richtigen Rahmen und der richtigen Struktur kann die Kunsterfahrung zu einer therapeutischen Lernerfahrung werden, in der Kunst eine verändernde und heilende Rolle innehat“ (Halprin D. , 2013, S. 20).

Ich fasse zusammen: Durch Bewegung und Ausdruck (tanzen, bewegen, malen, schreiben) kann ich meine Themen ans Licht bringen. Die kreative Auseinandersetzung unterstützt mich bei der Erarbeitung der zahlreichen Möglichkeiten, die mich zu dem Menschen werden lassen, der ich sein möchte. Alle Seins-Dimensionen werden nicht nur gleichwertig angesprochen, sondern ich setze mich intensiv mit ihnen auseinander.

Das ist der Weg, den ich als Lebensberaterin mit meinen Klienten gehen möchte. Ganzheitlich, kreativ und bewegt in ein gutes Leben, in dem der Körper dem Geist eine Heimat ist.

Ein Anwendungsbeispiel aus eigener Praxis

Angeregt durch das von Neil Nedley, einem amerikanischen Arzt und Autor, wissenschaftlich erforschte und erarbeitete NEWSTART®-Programm zur Änderung des Lebensstils (vgl. Health, 2025) habe ich im Rahmen meines für die Ausbildung zur Psychosozialen Lebensberaterin vorgeschriebenen Praktikums einen Workshop zusammengestellt, den ich bereits mit einer Gruppe junger Erwachsener durchführen konnte. Der Workshop richtet sich grundsätzlich an Personen im Alter von etwa 17 bis 100 Jahren, sofern die gesundheitlichen Voraussetzungen gegeben sind und leichte Bewegungen möglich sind. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, es bestehen keine Kontraindikationen. Die optimale Gruppengröße liegt bei 10 bis 15 Personen. Die Dauer des Workshops beträgt 5,5 Stunden, wobei Pausen sinnvoll und in Absprache mit der Gruppe flexibel eingelegt werden – kurze Toilettenpausen sowie eine etwa 30-minütige Pause. Das Seminar wurde als einzelnes Blockseminar angeboten und durchgeführt. Ich stelle es im Folgenden vor, um zu veranschaulichen, wie ich die in dieser Arbeit ausgeführten Theorien in meiner Praxis anwende.

Workshop „Embodied New-Start“

In diesem Workshop, den ich „Embodied NEW-START“ nenne, wird über die körperliche Dimension ein aktuelles Lebensthema, welches nach Veränderung ruft, gefunden. Mit verschiedenen Embodiment-Übungen und im kreativen Prozess wird das Thema exploriert und transformiert. In einem Fall kann es nur als Anstoß und Beginn einer langen Reise dienen, im anderen Fall vermag es schneller zur gewünschten Veränderung im Leben führen. Das Programm kann sowohl mit einer Gruppe als auch mit einem einzelnen Klienten durchgeführt werden.

NEW – Was in meinem Leben ruft nach Veränderung?

Zu Beginn gehen die Teilnehmer auf persönliche „Spurensuche“. Dabei sollen sie in der Bewegung zu sich kommen, sich körperlich, emotional und geistig bewusst wahrnehmen. Im Anschluss soll das Thema identifiziert werden und in Form eines kurzen und klar formulierten Wunschsatzes seinen Ausdruck finden.

Alle Teilnehmer bewegen sich dazu frei im Raum. Die gewählte Bewegungsart ist *gehen*. Tempo, Qualität und Haltung stellen sich individuell ein. Dies wird durch das bewusste Wahrnehmen der drei Ebenen unterstützt. Der ganze Raum soll besucht werden, mit dem Ziel, einen *Ort der Geborgenheit* zu identifizieren. An diesem Ort wird

in der Folge eine Wunschfee imaginiert. Der formulierte Wunschsatz entspricht der Auftragsklärung bzw. jenem Lebensthema, das nach Veränderung ruft und in weiterer Folge bearbeitet wird.

START – Ich gestalte mein Leben in Freiheit und Verantwortung!

Jeder Buchstabe im Wort „Start“ entspricht nun einer eigenen Übung, die sich aus den daraus gebildeten Wörtern ergibt. Dabei berücksichtige ich wesentliche Ansätze aus der Philosophie Viktor Frankls und verknüpfe sie mit Embodiment-Übungen sowie mit Elementen aus dem *Tamalpa Life/Art Process*®.

S... wie Selbstwirksamkeit: gezogen oder geschoben?

Durch verschiedene Embodiment-Übungen soll der Teilnehmer erfahren, dass er einzig und allein für sein Leben verantwortlich ist. Im bewussten Wechselspiel mit unterschiedlichen Bewegungsqualitäten setzt jede Person ihren Körper eigenverantwortlich ein und drückt sich körperlich aus. Selbstwirksamkeit wird unmittelbar erfahrbar.

Dazu werden die Teilnehmer unter sprachlicher Anleitung in Bewegung gebracht und es findet ein Wechselspiel mit den Bewegungsqualitäten Kraft und Geschwindigkeit statt. Mittels einer Embodiment-Übung wird im Duo der Unterschied zwischen „durchs Leben geschoben“ und „durchs Leben gezogen“ bewusst wahrgenommen und körperlich erlebt. Im Solo wird der zuvor gefundene Wunsch gedanklich auf die gegenüberliegende Seite des Raumes projiziert und die Person bewegt sich auf ihren persönlichen Wunsch zu – die Teilnehmer lassen sich sozusagen von ihrem Wunsch auf die andere Seite des Raumes „ziehen“.

Anschließend wird der zuvor gefundene *Ort der Geborgenheit* aufgesucht. Die durchgeführten Bewegungseinheiten münden hier in einen kreativen Malprozess, bei dem der gefundene Wunsch bildlich dargestellt werden soll.

T... wie Trotzgeist: Tun oder Nicht-Tun?

In diesem Teil des Workshops findet Psychoedukation ihren Platz. Es erfolgt ein Referat mit logotherapeutischem Inhalt, in dem unter anderem die *Trotzmacht des Geistes* vorgestellt wird. Im Anschluss wird eine Embodiment-Übung durchgeführt, die den gewünschten Veränderungsprozess einleiten soll. Dabei kommen die Teilnehmer

wieder ins Gehen und explorieren, welcher Gehstil zu wählen ist, um in Hinblick auf ihren Wunsch ein Gefühl des Durchbruchs zu erleben. In der Bewegung kann dies über vielerlei Qualitäten seinen Ausdruck finden.

A... wie Atmen: Atmen ist Bewegung. Bewegung heißt Leben!

Der Atem ist jene Bewegung, mit der unser irdisches Leben sowohl beginnt als auch endet. Anna Halprin bringt es wie folgt zum Ausdruck: „Dance is the breath made visible. And that covers about everything. Because once you stop breathing and the breath is no longer visible, you stop moving“/ „Tanz ist Atem, der sichtbar gemacht wird. Und das deckt so ziemlich alles ab. Denn sobald du aufhörst zu atmen und dein Atem nicht mehr sichtbar ist, horst du auf dich zu bewegen.“ (Gerber, 2010, 3:20min.). Wenn wir körperlich mit Embodiment arbeiten, dann sollten wir die Atmung unbedingt miteinbeziehen, denn aller Anfang ist Körper-Bewusstsein. Der Klient stärkt über die bewusste Wahrnehmung seiner Atmung das Vertrauen in seinen Körper und damit in sich selbst. Deshalb wird in diesen Teil des Workshops eine Atemübung eingebaut. Ich wähle eine Atemübung aus einem meiner Bücher, bei dem der Fokus auf „Luft ablassen und verweilen im luftleeren Raum“ liegt und die intensiv beruhigt und wunderbar entschleunigt (vgl. Girod-Perrot, 2017, S. 25f.). Die Atemübung wird am gefundenen *Ort der Geborgenheit* durchgeführt.

R... wie Ruhe: Gehe in die Stille!

Nach der Atemübung lässt es sich wunderbar in der gefundenen Stille verweilen. Die Teilnehmer bleiben also in Position und am gefundenen *Ort der Geborgenheit* und gehen bewusst in die Stille.

T... wie Transformation: Sei du selbst die Veränderung!

Im letzten Teil des Workshops geht es darum, die notwendige Veränderung im Leben herbeizuführen beziehungsweise den gewünschten Veränderungsprozess wiederholt anzustoßen. Dies kann gelingen, indem der Teilnehmer seinen Wunsch, also jenes Lebensthema, welches nach Veränderung ruft, körperlich sowie geistig erneut ausdrückt und transformiert. Nur wenn beide Dimensionen angesprochen werden, ist echte Veränderung möglich.

Zu Beginn finden die Teilnehmer in ein kontrolliertes Gehen, mit dem Auftrag, dass der Fuß bei jedem Schritt von der Ferse bis über die äußerste Spitze des längsten Zehs

abgerollt werden soll. Das Embodiment soll mit Sätzen wie „ich ziehe das bis zum Ende durch“, „ich glaube an mich“, „ich kann das“, „ich schaffe das“ oder „ich stehe für mich/meinen Wunsch ein“ geistig unterstützt werden. Anschließend bekommen die Teilnehmer Raum und Zeit, um ihrem gefundenen Wunsch körperlich Ausdruck zu verleihen. Alles, was sich bis hierher gezeigt hat, soll körperlich ausgedrückt, verarbeitet und verdaut werden. Abschließend wird im kreativen Schreibprozess erforscht, was sich alles gezeigt hat. Alle Gedanken zum persönlichen Erleben während des Workshops werden willkommen geheißen und dürfen miteinfließen. Mit dieser individuellen Reflektion findet der Workshop sein Ende.

Jeder einzelne Teilnehmer verlässt den Workshop im Optimalfall mit

- ✓ einem klar ausformulierten Wunschsatz, sprich einem Lebensthema, das aktuell nach Veränderung ruft,
- ✓ einem selbst gemalten Bild, das den gefundenen Wunsch darstellt,
- ✓ einer Bewegung, die den Wunsch körperlich ausdrückt, sowie
- ✓ einer schriftlichen Zusammenfassung des Erlebten und mit Ideen, die im Zusammenhang mit dem gefundenen Lebensthema stehen.

Beim einen mag dieser Workshop nur der Anstoß und Beginn einer langen Reise sein, beim anderen kann die Durchführung bereits zu echter Veränderung im Leben führen.

SCHLUSSWORT

Wie ich zeigen konnte, lassen sich die Logotherapie und Existenzanalyse nach Viktor Emil Frankl und das sogenannte Embodiment-Konzept wunderbar in der Lebensberatung vereinen. Die vorgestellten Erkenntnisse aus der Wissenschaft zeigen auf, warum das sogar notwendig ist. Reden allein reicht nicht aus!

Wenn Beratungsthemen ganzheitlich begleitet werden sollen, muss die Auseinandersetzung mit sich selbst sowohl über die geistige als auch über die körperliche Dimension passieren.

Am besten gelingt dies in der Bewegung, denn sie bewegt nicht nur den physischen Körper, sondern nimmt auch Einfluss auf die Bewegtheit der Seele und die Beweglichkeit im Geist.

Ich hoffe, dass meine Arbeit den einen oder anderen Leser dazu anregt, der körperlichen Dimension mehr Beachtung zu schenken und sich der Sinnsuche kreativer und verspielter hinzugeben.

Meine intensive Auseinandersetzung mit den behandelten Themen war eine bewegte und verkörperte Reise zu meinem Selbst. Es ist ein klares Bild von jener Persönlichkeit entstanden, die ich in meiner Beratungspraxis entfalten möchte: bewegt und bewegend, mit Fokus auf Körper und Geist.

LITERATURVERZEICHNIS

- Bischof, M., & Lampert, F. (2020). *Sinn und Sinne im Tanz - Perspektiven aus Kunst und Wissenschaft*. Bielefeld: transcript Verlag.
- Frankl, V. E. (2022). *Wer ein Warum zu leben hat - Lebenssinn und Resilienz*. Weinheim: Beltz Verlag.
- Frankl, V. E. (2023). *Ärztliche Seelsorge - Grundlagen der Logotherapie und Existenzanalyse*. München: dtv Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG.
- Gerber, R. (Regisseur). (2010, 3:20min.). *Breathe made visible* [Kinofilm].
- Girod-Perrot, R. (2017). *Bewegungsimprovisation*. Sankt Augustin: Academia Verlag.
- Halprin, A. (2000). *Tanz, Ausdruck und Heilung*. Essen: Synthesis Verlag.
- Halprin, D. (2013). *Was der Körper zu erzählen hat - Expressive Arts Therapy in Theorie und Praxis*. München: K. Kieser Verlag.
- Health, N. (20. 01 2025). *nedleyhealth.com*. Von <https://www.nedleyhealth.com/> abgerufen
- Ismeta. (26. 11 2024). *ismeta.org*. Von The International Somatic Movement Education and Therapy Association: ismeta.org/home abgerufen
- Lukas, E. (2023). *Lehrbuch der Logotherapie - Menschenbild und Methoden*. München: Profil Verlag GmbH.
- Pichler, S. (2013). *Psychologische Wirkungen des Tanzens - Eine Untersuchung am Beispiel des 5 Rhythmen-Tanzens*. Klagenfurt: Masterarbeit, Alpen-Adria-Universität Klagenfurt.
- Schechner, J., & Zürner, H. (2018). *Krisen bewältigen*. Wien: Braumüller.
- Schüler, B. (2014). *Leib - Wahrnehmung - Bewegung*. Marburg: Tectum Verlag.
- Storch, M., & al. (2010). *Embodiment - Die Wechselwirkung von Körper und Psyche verstehen und nutzen*. Bern: Verlag Hans Huber.
- Storch, M., Jäger, E. M., & Klöckner, S. (2021). *Spirituelles Embodiment*. München: Arkana.
- Tschacher, W., Munt, M., & Storch, M. (2014). Die Integration von Tanz, Bewegung und Psychotherapie durch den Embodimentansatz. *körper - tanz - bewegung* 2. Jg., S. 54-63.

„Bewegung birgt die Möglichkeit,
uns in das Heim der Seele zu befördern,
in die Welt in unserem Inneren,
für die wir keinen Namen haben.“

Anna Halprin
(Halprin A., 2000)