

Körperorientierte Interventionen im Coaching

Das Körperempfinden als Schlüssel zu
Veränderungsprozessen

Dr. Karsten Fritsch

Hannover, 26. Januar 2024

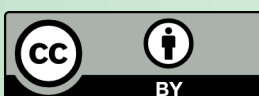
Abschlussarbeit im Rahmen der Ausbildung zum
Systemischen Coach bei der InKonstellation GmbH

Zusammenfassung

Körperorientierte Interventionen setzen einen verbalen, visuellen oder sensorischen Fokus auf den Körper, um innere Prozesse bewusst zu machen oder auszulösen. Sie bieten die Chance, Unbewusstes (indirekt) zu erleben und den Kontakt zwischen Klient:innen und Coaches zu vertiefen. Ein Großteil der Reize, die ein Mensch erfährt, sind dem Unbewussten zuzuordnen, jedoch kann auf dieses durch rein kognitive, gesprächsorientierte Methoden nur schwer zugegriffen werden. Körperorientierte Interventionen, kombiniert mit gutem Kontakt, bieten hier ein wertvolles Werkzeug um die Ressource des Unbewussten im Coaching nutzbar zu machen. Auch aus diesem Grund haben sie im systemischen Coaching einen festen Platz gefunden.

Diese Abschlussarbeit gibt einen Überblick über zugrundeliegende Begriffe, Konzepte und Mechanismen und lädt ein, mit körperorientierten Interventionen im Coaching zu experimentieren und sie – gerade auch in den frühen Phasen einer Coaching-Sitzung – verstärkt einzusetzen.

Fritzsch, Karsten (2024). *Körperorientierte Interventionen im Coaching* [Abschlussarbeit].



Diese Publikation ist unter der Creative-Commons Lizenz Namensnennung 4.0 International (CC BY 4.0) lizenziert. Den vollständigen Lizenztext finden Sie unter folgendem Link:

<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/legalcode.de>

Inhaltsverzeichnis

Zusammenfassung.....	2
I Einleitung.....	4
II Neurowissenschaftliche Vorbemerkungen.....	5
Das Bewusste.....	5
Das Vorbewusste.....	6
Das Unbewusste.....	6
III Über körperorientierte Interventionen.....	6
III.A Begriffsklärung.....	7
III.B Häufigkeit von körperorientierten Interventionen.....	7
III.C Beispiele körperorientierter Interventionen.....	8
Aspekte körperorientierter Arbeit im gesamten Coaching-Prozess.....	8
Aktive körperorientierte Interventionen.....	9
IV Der Körper, das Unbewusste und Veränderungen.....	10
IV.A Bedeutung des Unbewussten für Coaches.....	10
IV.B Der Körper als Zugang zum Unbewussten.....	11
Körperkommunikation.....	11
Bewegungsausdruck.....	11
Verhalten.....	11
IV.C Das Unbewusste und Veränderungen.....	12
V Fazit: Körperorientierte Interventionen im Coaching-Prozess.....	13
Epilog.....	15
Literatur.....	16

I Einleitung

„WENN MAN DEN KÖRPER GERADE DABEI HAT, DANN KÖNNTE MAN IHN JA AUCH GRAD NUTZEN.“ – GUNTHER SCHMIDT IN (LIENHARD & KÜNZLI, 2021)

In (InKonstellation, 2023) werden sowohl Körperwahrnehmung und Körpersignale als auch die Beziehung zwischen Coaches und ihren Klient:innen als wichtige Elemente erfolgreicher Coaching-Sitzungen genannt. Dies stehe im Widerspruch zu tradierten Bildern des Ablaufs einer Coaching-Sitzung, *„Coaching typically takes place as a seated conversation aimed at stimulating cognitive reflection“* (Matthews, 2013), und zum Bearbeitungsstand körperorientierten Coachings in der Literatur (Lienhard & Künzli, 2021). Jedoch haben körperorientierte Interventionen bereits heute einen festen Platz in der Coaching-Praxis (Lienhard & Künzli, 2021).

Körperorientierte Arbeit, d. h. ein Fokus auf Körperkommunikation, Bewegungsausdruck und Verhalten, mit dem Ziel der Bewusstmachung innerer Prozesse, kann in Kombination mit gutem Kontakt zwischen Coaches und Klient:innen nicht nur Freude machen und „seelische Nahrung“ liefern, sondern auch das Unbewusste der Klient:innen für sie erlebbar und als Ressource im Coaching nutzbar machen. Gerade in den frühen Phasen einer Coaching-Sitzung kann damit eine gute Basis für eine erfolgreiche Zusammenarbeit gelegt werden.



Der folgende Text wurde als Abschlussarbeit einer Ausbildung zu systemischen Coaches (InKonstellation GmbH, Jahrgang 2023/2024 in Hannover) verfasst. In ihm werden Ansätze einer Fundierung körperorientierter Interventionen im (systemischen) Coaching in der Neurowissenschaft formuliert. Vor allem aber werden Interaktionen zwischen dem Körper, dem Unbewussten und dem Verhalten von Klient:innen beleuchtet. Hieraus wird abgeleitet, dass körperorientierte Interventionen ein mächtiges Hilfsmittel zur Unterstützung von positiver Verhaltensänderung darstellen können. Abschließend werden Kontakt, Achtsamkeit und Gewahrsein als wesentliche, unterstützende Elemente im Coaching herausgearbeitet.

In den ersten Kapiteln werden zunächst die Begriffe des Bewussten, Vorbewussten und Unbewussten (Kapitel II) sowie der körperorientierten Intervention (Kapitel III) geklärt. Zu Letzterer wird eine Studie zur Häufigkeit der Anwendung wiedergegeben sowie eine kurze (und bewusst unvollständige) Liste an Beispielen gegeben. In Kapitel IV werden Körper, Unbewusstes und Verhalten zusammen betrachtet um schließlich in Kapitel V ein Fazit zur Anwendung körperorientierter Interventionen im Coaching zu ziehen.

II Neurowissenschaftliche Vorbemerkungen

*„MENSCHLICHES ERLEBEN IST DAS ERGEBNIS VON NEURONALEN NETZWERKEN [...]“
– (PULLEN, 2016)*

Diesem Zitat folgend liegt es nahe, die Grundlagen neurowissenschaftlicher Forschung auch für Coaching-Prozesse zu betrachten, spielt in diesen das Erleben doch eine wichtige Rolle. Ebenda schreibt die Autorin weiter: *„[...] von neuronalen Netzwerken, die aus zahlreichen einzelnen Elementen bestehen und durch Aufmerksamkeitsfokussierung aktiviert werden. In diesem Sinne entspricht ein Veränderungswunsch auch einer komplexen Musteränderung auf neuronaler Ebene, die in der Folge ein verändertes Erleben produziert.“* Doch gerade tiefgreifende Veränderungsprozesse betreffen häufig Verhaltensmuster, die sehr stabil oder gar änderungsresistent erscheinen. Etwa in früher Kindheit erlernte Muster oder affektive, sensorische oder motorische Eindrücke werden ohne eine Kopplung an kognitive Strukturen im impliziten Gedächtnis abgelegt. Betreffen sie z. B. erwünschtes soziales Verhalten sind sie häufig mit starken, als negativ empfundenen Emotionen wie Angst verbunden. Das heißt, sie sind sowohl stark verankert als auch **unbewusst**.

In (Ryba, 2019) trifft die Autorin eine Unterscheidung zwischen dem **Bewussten**, dem **Vorbewussten** und dem **Unbewussten**. Sie stützt sich dabei auf neurowissenschaftliche Erkenntnisse, insbesondere (Roth, 2004), (Roth & Strüber, 2014) und (Walter & Müller, 2012), und argumentiert, dass *„das Unbewusste das Bewusstsein stärker bestimmt, als umgekehrt und Letzteres nur eine geringe Einsicht in die unbewussten Determinanten des Erlebens und Verhaltens habe“*. Um dies genauer zu erläutern sei hier – verkürzt! – die genannte Dreiteilung beschrieben:

Das Bewusste

diene ausschließlich zur Verarbeitung *„neuer, wichtiger und bedeutungshafter Informationen“* (Ryba, 2019). Teile der Wahrnehmung und damit verbundene (Gedächtnis-)Inhalte würden zunächst für einige Sekunden im Arbeitsgedächtnis vorgehalten und nur unbekannte und potenziell wichtige Reize gelangen in das deklarative Gedächtnis, bzw. das Vorbewusste. Dort könnten sie auf kognitive und emotionale Gedächtnisinhalte treffen, wodurch bedeutungshafte, bewusste Zustände des Erlebens geschaffen würden (Roth & Strüber, 2014). Aufgrund der hiermit verbundenen hohen Kosten treffe dies jedoch nur auf einen Bruchteil der Reize zu. Oder, wie in (InKonstellation, 2023, S. 134): *„Nur ein kleiner Teil der Hirntätigkeit gelangt in das Bewusstsein. [...] Bewusste Prozesse in diesem Teil des Gehirns verbrauchen vergleichsweise viel Energie, erfordern die Aufmerksamkeit und sind deshalb eher langsam. Gleichzeitig ermöglichen sie Lernvorgänge und die Bewältigung neuer, schwieriger oder wichtiger Aufgaben.“*

Das Vorbewusste

entspreche weitestgehend dem deklarativen bzw. expliziten Langzeitgedächtnis. Diese Erinnerungen waren bereits einmal bewusst und können prinzipiell wieder ins Bewusste gerufen werden, etwa durch die Nutzung von somatischen Markern (InKonstellation, 2023, S. 91). Wie gut bzw. einfach dies möglich ist, hänge jedoch von der Art der Verankerung und damit von Faktoren wie Wahrnehmungszeit, Bedeutung, Vernetzung und Verdrängung ab.

Das Unbewusste

umfasse alle Reize, die nie ins Bewusste oder Vorbewusste gelangt sind. Hierzu gehörten Reize, die weder als wichtig noch als bedeutungshaft eingestuft wurden (s. o.) und viele sensorische und motorische Reize. Aber auch frühkindliche Erlebnisse, die aufgrund eines noch nicht ausgereiften Langzeitgedächtnisses nicht erinnerbar sind, lägen im Unbewussten.



Zusammenfassend zeigt sich, dass unbewusste Prozesse vorherrschen und auch nicht alle jemals bewussten Erlebniszustände, also die Inhalte des Vorbewussten, aufgerufen werden können. Der Ausschnitt an unbekanntem, potenziell wichtigen und bedeutungshaften Reizen, also den bewussten Reizen, an der Gesamtheit der Reize, die eine Person erfährt, ist geringer als weitläufig angenommen. Dies bedeutet insbesondere, dass eine reine Fokussierung von, ein sich-Verlassen-auf kognitive, sprachliche Prozesse in einer Coaching-Sitzung gleichbedeutend damit wäre, einen Großteil des Erlebens der Klient:innen zu ignorieren bzw. eine wesentliche Ressource ungenutzt zu lassen. Um tiefgreifende Veränderungsprozesse unterstützen und begleiten zu können, sollten Coaches dem folgend ihre Klient:innen insbesondere auch darin unterstützen, einen Zugang zu ihrem Unbewussten zu erhalten.

III Über körperorientierte Interventionen

„[...] ES WÄRE SOMIT WÜNSCHENSWERT, ZUKÜNFTIG VERSTÄRKT KÖRPERZENTRIERT ZU INTERVENIEREN, STATT SICH LEDIGLICH AUF DIE EHER KOGNITIVE SELBST- UND PROBLEMREFLEXION ZU FOKUSSIEREN.“ – (RYBA, 2019)

Der zentrale Nutzen körperorientierter Interventionen im Coaching besteht sicherlich in ihrer Verbindung zum Unbewussten. Durch sie können Klient:innen einen Zugang zu ihrem Unbewussten erlangen und wahrnehmen, wie eigene Erlebens- und Verhaltensmuster gestaltet werden, um sie schließlich transformieren zu können (Ryba, 2019). Bevor dieser Zugang beleuchtet wird, bietet es sich an den Begriff **körperorientierte Intervention** zu klären.

III.A Begriffsklärung

Eine einheitliche Definition dessen, was körperorientiertes Coaching, was eine körperorientierte Intervention ist, scheint es in der Literatur nicht zu geben (Lienhard & Künzli, 2021). Dort zeigen die Autor:innen jedoch Konvergenzen bzgl. der folgenden vier Aspekte auf:

- i. Körper und Psyche bilden eine untrennbare Einheit
- ii. Ziel der Intervention ist das Selbsterleben und der Zugang zum Unbewussten
- iii. Sehr verschiedene Zugänge zur Körperwahrnehmung und zum Körpererleben sind möglich
- iv. Die körperorientierte Arbeit in Coaching und Therapie wird von rein manueller Körperarbeit abgegrenzt

Hierbei wird i., die Rektifizierung des Cartesischen Irrtums (Damasio, 2004), nicht weiter berücksichtigt. Descartes postulierte eine Dualität, also auch Trennung, von Leib und Seele bzw. Körper und Psyche. Diese wird in der zeitgenössischen Literatur nicht mehr angenommen (Hartmann-Kottek et al., 2008, Kapitel 6.5; Damasio, 2004) und wird auch in diesem Text abgelehnt. Auch auf die Abgrenzung in iv., etwa zur Physiotherapie, wird nicht eingegangen; Insbesondere da rein manuelle Körperarbeit häufig das Selbsterleben nicht in den Fokus rückt, also ii. widerspricht. In Anlehnung an (Lienhard & Künzli, 2021) wird hier die folgende, leicht abgewandelte Definition genutzt:

Unter **körperorientierten Interventionen** werden in diesem Text Interventionen verstanden, welche den Körper verbal, visuell oder sensorisch in den Fokus der Aufmerksamkeit der Klient:innen rücken, um innere Prozesse bewusst zu machen oder auszulösen. Definitorisches Element ist ein Fokus auf das Erleben und die Reflexion innerpsychischer Prozesse, ausgelöst durch die Intervention.

Wenn es sinnvoll erscheint, wird außerdem von **aktiven körperorientierten Interventionen** gesprochen werden, um zu betonen, dass in der entsprechenden Intervention über die reine Wahrnehmung, Mitteilung oder Diskussion von Körperhaltung, Mimik, Gestik, Körperempfinden etc. hinausgegangen wird, indem ein aktiver Einsatz des Körpers (in der Regel der Klient:innen) erfolgt.

III.B Häufigkeit von körperorientierten Interventionen

In (Ryba, 2019) wird unter Verweis auf (Matthews, 2013), (Trager, 2009), (Pullen, 2016) dargelegt, dass sowohl in der Literatur zu als auch in der Praxis des Coachings körperorientierte Ansätze bislang wenig vertreten seien. Auch (Lienhard & Künzli, 2021) konstatieren, dass körperorientiertes Coaching in der Literatur untervertreten sei, arbeiten jedoch mit der Hypothese, dass sich dies in der Praxis nicht widerspiegeln müsse. Um die Häufigkeit der

Anwendung von körperorientierten Interventionen im Coaching zu untersuchen haben sie eine Umfrage unter 242 deutschsprachigen Coaches durchgeführt und ausgewertet.

Ihre Ergebnisse sprechen dafür, ihre Hypothese anzunehmen: Achtsamkeit für Körperhaltung, Mimik oder Gestik könne als Teil des Standardrepertoires angesehen werden (etwa 97% Zustimmung zur Anwendung in den Kategorien „öfter“ bis „immer“), was einer sehr starken Nutzung von passiven körperorientierten Interventionen entspricht. Bei aktiven körperorientierten Interventionen, in diesem Falle der „szenischen Reproduktion von Gefühlen über den Körper“, ergibt sich jedoch ein ganz anderes Bild: Bezüglich der Anwendung antworteten gerade 19% in den Kategorien „sehr oft“ bis „immer“ und ganze 27% in der Kategorie „nie“. (Lienhard & Künzli, 2021) fassen zusammen: *„Jeweils mehr als die Hälfte der befragten Coaches empfiehlt körperorientierte Interventionen, nutzt und leitet sie innerhalb des Coachings an und betrachtet sie als gewinnbringend und zielführend. Eine sehr große Mehrheit beabsichtigt, solche Interventionen in Zukunft mindestens gleich oft oder sogar noch öfter einzusetzen. Und, dies ist aus unserer Sicht bemerkenswert, ebenfalls mehr als die Hälfte der Coaches wendet körperorientierte Interventionen während des Coachings auch auf sich selbst an.“*

Auch im Ausbildungsskript von InKonstellation (InKonstellation, 2023) werden körperorientierte Interventionen oder zumindest körperorientiertes Coaching thematisiert, wenn auch nicht unter Nutzung dieser Begriffe. Die immense Bedeutung des Körpers als Ressource im Coaching wird vielfältig dargestellt, der Text geht jedoch selten über passive körperorientierte Interventionen hinaus. Hierbei sollte jedoch berücksichtigt werden, dass es sich um ein eher theoretisch orientiertes Werk zum Nachlesen handelt, dass die in Präsenzseminaren stattfindenden Ausbildungswochenenden unterstützen soll. In den praktischen Anteilen der Ausbildung wurden immer wieder auch aktive körperorientierte Interventionen bzw. Aspekte derer vorgestellt und geübt, siehe auch die unten folgenden Beispiele.

III.C Beispiele körperorientierter Interventionen

Im folgenden werden einige Beispiele körperorientierter Interventionen gegeben, angefangen mit kleineren Aspekten, die sich womöglich durch den gesamten Coaching-Prozess ziehen und abschließend mit größeren, aktiven körperorientierten Interventionen. Hierbei wird jeweils eine Einordnung passiv/aktiv getroffen, die sich – soweit nicht anders angegeben – auf die Rolle der Klient:innen bezieht.

Aspekte körperorientierter Arbeit im gesamten Coaching-Prozess

- **Arbeit mit Bodenankern** (passiv): Timeline, Tetralemma etc.
- als **Teil des aktiven Zuhörens** (passiv): Phase 3, Open Mind, nach C. O. Scharmer (Scharmer, 2016)

- **„nebensächlicher“ Einbezug körperlicher Aktivität** (passiv): Klient:innen selber schreiben lassen, Aufstehen, Coaching in Bewegung etc.
- **Achtsamkeit für somatische Marker** (passiv): Atmung, Körperhaltung, Mimik etc.

Wie bereits erwähnt handelt es sich bei diesen „Aspekten“ um grundständige Methoden, die Teil einer Intervention (etwa bei Bodenankern im Tetralemma) sein können oder aber sich komplett durch den gesamten Coaching-Prozess ziehen können (etwa die Achtsamkeit für somatische Marker). Seitens der Coaches sind diese Methoden teils deutlich aktiver und es könnten weitere hinzugefügt werden: Etwa die bewusste Steuerung und Nachsteuerung der eigenen Körperhaltung, Gestik etc. im **Pacing und Leading** und das Erleben der Wirkung dessen. Coach-seitig handelt es sich hierbei sicherlich um eine körperorientierte Intervention, bei Klient:innen kommt es jedoch nicht zu einer Fokussierung des Körpers.

Aus Sicht der Klient:innen können einige der Methoden als körperorientierte Interventionen (oder Aspekte dessen) verstanden werden – man denke an die Fokussierung der Körperempfindung und des Gefühlserlebens bei der Arbeit mit Bodenankern. Sie finden allerdings auf einem ganzen **Spektrum bewusster Aktivität** bzw. Fokussierung statt: Achtsamkeit für somatische Marker kann durch Klient:innen praktiziert werden, oder aber nur durch Coaches und dies mit oder ohne Spiegelung ihrer Wahrnehmung gegenüber den Klient:innen.

Aktive körperorientierte Interventionen

- **Problemlösegyrnastik** (aktiv): Aktivierung Netzwerken des Erlebens und Vernetzung mit weiteren, hilfreichen Netzwerken (InKonstellation, 2023, S. 129)
- **Szenische Darstellung bzw. Rekonstruktion** von Emotionen oder Erlebtem (aktiv): in Kombination mit dem Seitenmodell, dem Inneren Team, Metaphernarbeit, dem Restriktionsmodell etc.
- **Verankerung** (aktiv): etwa von Mustern des Gelingens, Mitgliedern des Inneren Teams oder verschiedener Seiten
- das **Zürcher Ressourcen Modell** (aktiv): beinhaltet die Erarbeitung und Wiederholung bzw. Bewusstmachung von zur Zielerreichung definierten Körperhaltungen und Körpergefühlen (Storch et al., 2022)
- **Sich-frei-machen** und **In-Kontakt-kommen** (aktiv): insb. zu Anfang einer Coaching-Sitzung

Den hier genannten Methoden gemein ist eine direkte Fokussierung der Aufmerksamkeit der Klient:innen auf ihren Körper, insbesondere auf sensorische und motorische Art und Weise. Der letzte Punkt, Sich-frei-machen und In-Kontakt-kommen, steht für bewusste Lockerungs- oder Achtsamkeitsübungen, die Klient:innen am Anfang einer Coaching-Sitzung darin unterstützen können, in Kontakt sowohl mit sich selbst (ihrem Unbewussten) als auch mit ihrem Gegenüber zu treten.

IV Der Körper, das Unbewusste und Veränderungen

"IM ZENTRUM STEHT DIE WIEDERENTDECKUNG DER KÖRPERLICHKEIT [...] FÜR COACHING. ICH PERSÖNLICH FINDE DAS NICHT NUR FASZINIEREND, SONDERN ES BESCHÄFTIGT MICH SELBST SEHR." – (WEBERS, 2020)

Nach der Klärung wichtiger Begrifflichkeiten in den vorherigen Kapiteln sollen diese nun zusammengeführt werden. Wie interagieren der Körper und das Unbewusste? Und wie können diese Interaktionen für Coaching, d. h. eine Ausprägung von Veränderungsmanagement, genutzt werden? Um diese Fragen zu beantworten wird zuerst auf die verschiedenen, körperlichen Zugangswege zum Unbewussten eingegangen. Im Anschluss wird die Bedeutung des Unbewussten für Veränderungen herausgestellt. Auch hier spielt – wie so oft in Coaching und Psychotherapie – die Güte des Kontakts zwischen Coaches und Klient:innen eine entscheidende Bedeutung.

IV.A Bedeutung des Unbewussten für Coaches

Als Sitz des Bewusstseins wird häufig der präfrontale Cortex (PFC, auch Großhirnrinde) genannt. *„Damit bedeutungshafte Wahrnehmungsinhalte und mentale Zustände (wie etwa Denken, Vorstellen und Erinnern) bewusst werden, müssen die assoziativen Areale der Großhirnrinde aktiv sein.“* (Ryba, 2019). Gleichzeitig entziehe sich Bewusstsein einer genauen Lokalisierung, und es scheine eher die Dauer oder wiederkehrende oder oszillierende Aktivierung unterschiedlicher Areale eine Rolle zu spielen (Walter & Müller, 2012). Der weitaus größte Teil der Hirnaktivität (ca. 95%) sei jedoch dem Unbewussten zuzuordnen und benötige weniger Energie, weniger Aufmerksamkeit und weniger Zeit (InKonstellation, 2023). *„Der Vorteil ist, dass diese unbewussten Vorgänge sehr schnell und energiesparend ablaufen. Gleichzeitig sind sie nur schwer veränderbar. Dieser Nachteil wird dadurch verstärkt, dass das Gehirn mit bester Absicht versucht, Energie zu sparen und den schnellen unbewussten Prozessen den Vorzug gibt. Gewohnheiten zu verändern, bedeutet also zusätzlichen Energieeinsatz gegen die unbewussten Vorgänge.“* (InKonstellation, 2023, S. 135).

Durch die Automatisierung und Effizienz unbewusster Vorgänge wird die bewusste Veränderung von Mustern erheblich erschwert. Nicht nur wird die Wiederholung der alten, zu verändernden Muster automatisch und effizient durchgeführt, die Wiederholung und damit Verfestigung neuer, veränderter Muster ist auch ein bewusster Vorgang der stete Aufmerksamkeit erfordert (Pullen, 2016; InKonstellation, 2023).

Vor diesem Hintergrund scheint es zentral, für Veränderungsprozesse ebenfalls das Unbewusste der Klient:innen zu nutzen. Aus neurowissenschaftlicher Sicht müsse jeder Zugang zum Unbewussten den Körper mit einbeziehen (Ryba, 2019); durch das bewusste Wahr- bzw.

Einnehmen und Spiegeln von Körperhaltung, somatischen Markern, nonverbaler Kommunikation und Verhalten der Klient:innen (Ryba, 2019; Tschacher & Bannwart, 2021).

IV.B Der Körper als Zugang zum Unbewussten

Eine grobe Einteilung der verschiedenen Ansätze, den Körper zu nutzen, um das Unbewusste erlebbar zu machen und in Coaching-Prozessen zu nutzen, kann durch die Ausdifferenzierung in Körperkommunikation, Bewegungsausdruck und Verhalten erreicht werden (Ryba, 2019).

Körperkommunikation

beinhaltet, was umgangssprachlich als Körpersprache bezeichnet wird, aber auch die Wahrnehmung derjenigen. Als erstes ist es wichtig, dass Coaches die körpersprachlichen Signale der Klient:innen aber auch ihrer selbst wahrnehmen können, sich zunächst also dieser verschiedenartigen Signale (etwa Haltung, Mimik, Gestik, Tics, Tonfall etc.) bewusst sind. Die Wahrnehmung kann dann an die Klient:innen gespiegelt und mit ihnen zusammen gedeutet werden. Klient:innen können ebenfalls eingeladen werden, sich ihrer eigenen Körperkommunikation bewusster zu werden und eine vertiefte Wahrnehmung, also Achtsamkeit, dieser zu entwickeln.

Bewegungsausdruck

beschreibt in der unwillkürlichen Ausprägung eine Dynamik von Körperkommunikation, etwa die Synchronisation von Körpersprache zwischen sich als sympathisch empfindenden Menschen. In der willkürlichen Ausprägung kann Klient:innen auch angeboten werden, Erlebtes oder Imaginiertes körperlich zum Ausdruck zu bringen, etwa durch Rollenspiel, durch als passend empfundene Bewegungen oder durch bewusst herbeigeführte Dynamik in der Körperhaltung.

Verhalten

wird in letzter Instanz durch unbewusste Prozesse gesteuert bzw. freigegeben (Ryba, 2019). Die sprichwörtliche Ehrlichkeit der Tat trägt natürlich auch nur so weit, wie eine Person sich über ihren ersten Impuls hinweg setzen kann, sie ist dennoch ein guter Indikator für Unbewusstes. Gerade in den ersten Phasen einer Coaching-Sitzung kann das vorherige Verhalten der Klient:innen (überliefert durch deren Erzählungen) wertvolle Aufschlüsse liefern. Aber insofern als Coaching ein Prozess zur positiven Verhaltensänderung ist (InKonstellation, 2023), ist die Änderung des Verhaltens das Ziel und nicht eine Methode zur Zielerreichung.



Bei allen drei Aspekten – Körperkommunikation, Bewegungsausdruck und Verhalten – ist jedoch Vorsicht geboten: Körperliche Reaktionen und intuitive, automatisierte Verhaltensweisen bilden zwar ein gutes Fenster ins Unbewusste, sind aber selbst für erfahrene Coaches sehr schwer zu deuten und in Teilen kultur- bzw. kontextabhängig. In (Ryba, 2019) schreibt die Autorin, das *„Bewusstsein habe einen höchst integrativen Charakter. Aus diesem Grund ist es nicht leicht, die Ausdrucksformen der jeweiligen ‚Instanzen‘ [Bewusstes, Vorbewusstes und Unbewusstes] klar voneinander zu unterscheiden.“* Vielmehr seien **Inkongruenzen** von Bedeutung für Coaching und Psychotherapie, also etwa Unterschiede zwischen Gesagtem und gleichzeitig gesendeten körperlichen Signalen – eine (unbewusste) **kognitive Dissonanz** bei Klient:innen die ein **Störgefühl** bei Coaches auslösen kann.

IV.C Das Unbewusste und Veränderungen

Eines der wesentlichen Ziele von Coaching ist, die Klient:innen bei einer positiven Verhaltensänderung zu unterstützen. Die Bewertung, was „positiv“ bedeute – ob ein Verhalten geändert werden sollte und wenn ja inwiefern – sei dabei vollständig den Klient:innen überlassen. Bereits die Kontaktaufnahme mit potenziellen Coaches ist eine bewusste Anstrengung seitens der Klient:innen, weswegen davon auszugehen ist, dass andere Wege zu einer Lösung, die diese oder vergleichbare Anstrengungen nicht erfordern, bereits ausprobiert wurden (InKonstellation, 2023). So sollten Coaches davon ausgehen, dass Klient:innen bereits einige Zeit damit verbracht haben, ihr Anliegen kognitiv zu reflektieren. Nun kann es den Klient:innen natürlich auch einen Erkenntnisgewinn bringen, sich zusammen mit Coaches rein kognitiv mit ihrem Anliegen auseinanderzusetzen. Dennoch entsteht der eigentliche Mehrwert in Coaching-Sitzungen durch die Nutzung des Unbewussten.

Wie bereits dargelegt enthält das Unbewusste (und Vorbewusste) um ein Vielfaches mehr Reize, Erinnerungen, Erlebniszustände als das Bewusste. Dies stellt eine immense Ressource dar, auf die in systemischen Coaching-Sitzungen zugegriffen werden sollte, basieren sie doch auf einem **ressourcenorientierten Ansatz**.

„Unsere Wünsche und Motive, aber auch körperliche [sic] Zustände bestimmen, was und wie wir wahrnehmen. So kennt sicher jeder das Phänomen, dass man hungrig unterwegs an jeder Ecke verlockende Nahrungsmittel, Restaurants etc. sieht.“ (Webers, 2020). Dies zeige einmal mehr, dass das Unbewusste das Bewusste direkt beeinflussen könne und beeinflusse. Wird nun durch eine körperorientierte Intervention etwas Unbewusstes für Klient:innen erlebbar gemacht, so können Coaches die Aufmerksamkeit der Klient:innen auf diese veränderte Wahrnehmung (des Körpergefühls, einer Emotion etc.) lenken. Hiermit wird die Ressource „Unbewusstes“ zumindest indirekt nutzbar gemacht. Im Vokabular der Gestalttheo-

rie hieße dies, zunächst die Klient:innen in ihrer **Achtsamkeit** zu unterstützen um längerfristig ihr **Gewahrsein** zu stärken (Hartmann-Kottek et al., 2008, Kapitel 4.3).

In anderer Richtung können aktive körperorientierte Interventionen dann aber auch genutzt werden, um Klient:innen darin zu unterstützen, unbewusste Muster zu verändern oder aber zumindest neu zu bewerten (Hartmann-Kottek et al., 2008, Kapitel 6.5). Es gibt Studien, die nahelegen, dass eine Wirkung des Körpers auf das Unbewusste nur entstehen könne, wenn die körperlichen Reize, das Body-Feedback, hinreichend intensiv sind bzw. hinreichend lange wirkten (Storch & Tschacher, 2014, S. 29 ff.).

Ein weiterer wesentlich Faktor ist es, die Verbindung der Klient:innen zu ihrem Unbewussten offen zu halten. Coaches können dies in erster Linie durch einen guten **Kontakt** und das Halten dessen positiv beeinflussen. Sie können Klient:innen einen hilfreichen Resonanzraum für ihre Wahrnehmungen bieten: *„Er hält subtilen Kontakt, ohne den, der an sich arbeiten möchte, von dessen innerer Spur abzubringen, stellt sich als zunehmendes Wahrnehmungsorgan zur Verfügung, versteht sich aber bezüglich der inhaltlichen Entfaltung der inneren Konfliktlandschaft in einer begleitenden, dienenden, ergänzenden Funktion.“* (Hartmann-Kottek et al., 2008, S. 285 ff.).



Dem hier beschriebenen Ansatz von körperorientierten Interventionen bzw. körperorientierter Coaching-Arbeit zufolge, sind zwei Aufgaben für Coaches wesentlich:

- i. Durch **die Anleitung einer körperorientierten Intervention** begünstigen sie, dass Klient:innen Unbewusstes erleben und achtsam und gewahrt werden.
- ii. Und durch **die Aufnahme und das Halten von Kontakt** unterstützen sie diesen Prozess und geben Klient:innen einen wichtigen Resonanzraum.

Die Rolle und Wichtigkeit des Kontakts ist hierbei kaum zu überschätzen, d. h. von herausragender Bedeutung.

V Fazit: Körperorientierte Interventionen im Coaching-Prozess

„COACHING IST VERÄNDERUNGSMANAGEMENT.“ – PETER SCHÖNFELDER IN (Schönfelder, 2023)

Aufgrund der Möglichkeit, Unbewusstes erlebbar und als Ressource nutzbar zu machen, sollten körperorientierte Interventionen einen festen Platz in jeder Coaching-Sitzung haben. *„Mit*

körperbasierten Interventionen können Ziele entwickelt, geschärft und verankert werden. [...] Körperrückmeldungen und das Wahrnehmen somatischer Marker geben Auskunft darüber, ob eine Lösungsperspektive aus Sicht der Klienten passend erscheint [...]." (Tschacher & Bannwart, 2021). Betont werden soll an dieser Stelle insbesondere der Aspekt, dass die Körperorientierung genutzt werden könne, ob eine potenzielle Lösung den Klient:innen auch unbewusst zusagt.

Dass aber auch persönliche Vorlieben und natürlich das Befinden im Hier-und-Jetzt berücksichtigt werden müssen, versteht sich von selbst. Darüber hinaus kann der Einbezug des Körpers, der auch spielerische Umgang mit Bewegung, auch viel Freude bereiten und – womit einer der zentralen Punkte des vorherigen Kapitels aufgegriffen wird – Kontakt schaffen und unterstützen. Es kann ein sehr verbindendes Element sein, wenn Coaches und Klient:innen sich gemeinsam schütteln oder mit Körperhaltungen experimentieren.

Dabei ist im systemischen Coaching (in aller Regel und im Gegensatz zur Gestalttherapie) das Schaffen und Halten-Können von Kontakt bzw. das Erleben von Unbewusstem kein Ziel in sich. Es ist ein zentraler Baustein auf dem Weg zum gemeinsam durch Coaches und Klient:innen vereinbarten Ziel. Auch wenn sie in allen Phasen einer Coaching-Sitzung angewandt werden können, **bietet es sich gerade deswegen an, körperorientierte Interventionen bereits möglichst frühzeitig einzusetzen**. Die Früchte dieser Arbeit können dann in der weiteren Sitzung genossen werden.

Klient:innen können eingeladen werden, ggf. gemeinsam mit ihren Coaches zu Anfang einer Sitzung kleinere Aktivierungsübungen durchzuführen, um sich so vom vorherigen Alltag zu befreien und bereits einen ersten Schritt in Richtung Achtsamkeit und Wahrnehmung des Körpers zu gehen. Beispielsweise könnten sich hierfür folgende Übungen eignen, siehe z. B. (Zimmerli, 2010):

- **Bewusstes Sitzen & Bewusstes Stehen:** Aufmerksamkeit darauf lenken, wo der eigene Schwerpunkt liegt und wie dieser verändert werden kann, Wahrnehmung der Festigkeit des Stuhls, des Bodens etc.
- **Wahrnehmung des Körpers von Kopf bis Fuß:** verbal geleitet die Körperempfindungen der einzelnen Körperteile wahrnehmen und mitteilen
- **Wahrnehmung der Atmung:** im Sitzen, im Stehen, im Fersenstand etc.
- **Kreisen um die eigene Mitte:** im Sitzen oder Stehen, in verschiedenen Haltungen
- **Abklopfen** des gesamten Körpers: mit Fokus auf die Wahrnehmung der entsprechenden Körperstellen
- **Sich-Schütteln** und große, überbetonte Bewegungen machen

Ein solcher Einstieg ist nicht nur eine Einladung zu mehr Kontakt sondern legt auch bereits einen Grundstein für den Erfolg von im weiteren Verlauf der Coaching-Sitzung genutzten körperorientierten Interventionen.



Nicht außer acht gelassen werden sollte auch der Effekt, den körperorientierte Interventionen auf Coaches selbst haben.

Auch Coaches profitieren von dem resultierenden Mehr an Achtsamkeit, Gewahrsein und Kontakt – sowohl für sich selbst, persönlich, als auch als Ressource für ihre Arbeit als Coaches.

Hierbei stehe das „Hier & Jetzt“ von Achtsamkeit und Gewahrsein dem „Da & Dort“ der Zielorientierung „diametral gegenüber“. Für Zielorientierte zähle Schnelligkeit auf dem Weg zum Ziel, Achtsame „lernten die Landschaft kennen“. Eine Verknüpfung und Integration dieser beiden Ansätze liege auf der Hand (Webers, 2020).

Epilog

“IT IS NOT UNSCIENTIFIC TO MAKE A GUESS, ALTHOUGH MANY PEOPLE WHO ARE NOT IN SCIENCE THINK IT IS.” – RICHARD FEYNMAN IN (FEYNMAN, 1967)

Abschließend möchte ich Sie, meine Leser:innen, direkt ansprechen und bitten, diesen Text als Einladung zu verstehen; als eine Einladung zum Experimentieren und Spielen mit körperorientierten Interventionen in Ihrer Coaching-Praxis. Geeignete Interventionen bzw. Methoden werden Sie in ihrem Erfahrungsschatz sicherlich finden und an die Bedarfe Ihrer Klient:innen anpassen können. Die Freude an Gewahrsein, Körperempfindungen und Kontakt wird dabei nicht zu kurz kommen!

Außerdem möchte ich mich bei den Menschen bedanken, die mich auf dem Weg zu dieser, meiner Freude begleitet haben: Meine Ehefrau, meine Coaches und Supervisor:innen, meine Ausbildungscoaches und natürlich auch meine Mitstreiter:innen im hannoveraner Jahrgang 2023/2024 der Ausbildung zu systemischen Coaches der InKonstellation GmbH.

Karsten Fritzsch

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'K. Fritzsch'.

Literatur

- Damasio, A. R. (2004). *Descartes' Irrtum: Fühlen, Denken und das menschliche Gehirn*. List.
- Feynman, R. (1967). *The Character of Physical Law*. MIT Press.
- Hartmann-Kottek, L., Strümpfel, U., & Bake, T. (2008). *Gestalttherapie* (2. akt. und erw. Aufl.). Springer.
- InKonstellation. (2023). *Systemische Coachingsausbildung* [Ausbildungsskript].
- Lienhard, N., & Künzli, H. (2021). Körperorientierte Intervention im Coaching. *Organisationsberatung, Supervision, Coaching*, 28 (1), 39–58. <https://doi.org/10.1007/s11613-021-00696-6>
- Matthews, T. (2013). More than a Brain on Legs: An Exploration of Working with the Body in Coaching. *International Journal of Evidence Based Coaching and Mentoring*, 5(7), 26–38. <https://doi.org/10.24384/IJEBCM>
- Pullen, J. C. (2016). Der Körper als Ressource in individuellen Veränderungsprozessen. *Organisationsberatung, Supervision, Coaching*, 23 (3), 285–296. <https://doi.org/10.1007/s11613-016-0464-2>
- Roth, G. (2004). Das Verhältnis von bewusster und unbewusster Verhaltenssteuerung. *Psychotherapie Forum*, 12 (2), 59–70. <https://doi.org/10.1007/s00729-004-0041-6>
- Roth, G., & Strüber, N. (2014). *Wie das Gehirn die Seele macht* (7.). Klett-Cotta.
- Ryba, A. (2019). Körperzentriertes Coaching und der Zugang zum Unbewussten. *Organisationsberatung, Supervision, Coaching*, 26 (3), 313–329. <https://doi.org/10.1007/s11613-019-00610-1>
- Scharmer, C. O. (2016). *Theory U: Leading from the Future as it Emerges*. Berrett-Koehler Publishers.
- Schönfelder, P. (2023, Dezember). *Systemische Coachingsausbildung—Modul Anwendungen* [Training].
- Storch, M., Krause, F., & Weber, J. (2022). *Selbstmanagement—Ressourcenorientiert: Theoretische Grundlagen und Trainingsmanual für die Arbeit mit dem Zürcher Ressourcen Modell*. Hogrefe. <https://doi.org/10.1024/86214-000>
- Storch, M., & Tschacher, W. (2014). *Embodied Communication: Kommunikation beginnt im Körper, nicht im Kopf*. Verlag Hans Huber.
- Trager, B. (2009). Selbstreflexion als Kernprozess im Coaching—Erforschung einer Behauptung. *Coaching-Magazin / Praxis erleben, Wissen erweitern*, 1/2009. <https://www.coaching-magazin.de/wissenschaft/selbstreflexion-coaching> (abgerufen am 24.01.2024)

- Tschacher, W., & Bannwart, B. (2021). Embodiment und Wirkfaktoren in Therapie, Beratung und Coaching. *Organisationsberatung, Supervision, Coaching, 28* (1), 73–84. <https://doi.org/10.1007/s11613-021-00690-y>
- Walter, H., & Müller, S. (2012). Neuronale Grundlagen des Bewusstseins. In H.-O. Karnath & P. Thier (Hrsg.), *Kognitive Neurowissenschaften* (S. 655–664). Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-642-25527-4_59
- Webers, T. (2020). *Systemisches Coaching: Psychologische Grundlagen*. Springer. <https://doi.org/10.1007/978-3-662-61336-8>
- Zimmerli, R. (2010). Körperzentrierte Erfahrungsübungen im Überblick. In *Körperzentrierte Psychotherapie im Dialog: Grundlagen, Anwendungen, Integration—Der IKP-Ansatz von Yvonne Maurer* (S. 77–88). Springer.