

Alan Fogel

# Selbstwahrnehmung und Embodiment in der Körperpsychotherapie

Vom Körpergefühl  
zur Kognition

Deutsche Übersetzung  
und Bearbeitung  
von Helmi Boese



Alan Fogel

**Selbstwahrnehmung  
und Embodiment  
in der Körperpsychotherapie**

---

This page intentionally left blank

Alan Fogel

# **Selbstwahrnehmung und Embodiment in der Körperpsychotherapie**

---

Vom Körpergefühl zur Kognition

Deutsche Übersetzung und Bearbeitung  
von Helmi Boese

Mit 32 Abbildungen und 17 Tabellen

## **Anschrift der Übersetzerin**

Dr. med. Helmi Boese  
Im Fürstenauer Forst 15  
64720 Michelstadt  
E-Mail: info@helmi-boese.de

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigung, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Speicherung in elektronischen Systemen.

### **Titel der amerikanischen Originalausgabe:**

Alan Fogel: The Psychophysiology of Self-Awareness  
Copyright © 2009 by Alan Fogel  
Taschenbuchausgabe 2013: Body Sense: The Science and Practice of Embodied Self-Awareness  
Erschienen bei W.W. Norton & Company, Inc., New York

### **Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

### **Besonderer Hinweis:**

Die Medizin unterliegt einem fortwährenden Entwicklungsprozess, sodass alle Angaben, insbesondere zu diagnostischen und therapeutischen Verfahren, immer nur dem Wissensstand zum Zeitpunkt der Drucklegung des Buches entsprechen können. Hinsichtlich der angegebenen Empfehlungen zur Therapie und der Auswahl sowie Dosierung von Medikamenten wurde die größtmögliche Sorgfalt beachtet. Gleichwohl werden die Benutzer aufgefordert, die Beipackzettel und Fachinformationen der Hersteller zur Kontrolle heranzuziehen und im Zweifelsfall einen Spezialisten zu konsultieren. Fragliche Unstimmigkeiten sollten bitte im allgemeinen Interesse dem Verlag mitgeteilt werden. Der Benutzer selbst bleibt verantwortlich für jede diagnostische oder therapeutische Applikation, Medikation und Dosierung.

Schattauer

[www.schattauer.de](http://www.schattauer.de)

© 2013 by J. G. Cotta'sche Buchhandlung

Nachfolger GmbH, gegr. 1659, Stuttgart

Alle Rechte vorbehalten

Umschlagabbildung: »Prinz Eisenherz«, © Ingrid Bergdolt, Kunststation Breuberg e. V.; [bergdolt.ingrid@web.de](mailto:bergdolt.ingrid@web.de)

Satz: am-productions GmbH, Wiesloch

Datenkonvertierung: Kösel Media GmbH, Krugzell

Printausgabe: ISBN 978-3-608-42965-7

PDF-E-Book: ISBN 978-3-608-26788-4

Dieses E-Book basiert auf der aktuellen Auflage der Printausgabe.

Projektleitung: Ruth Becker M.A.

Lektorat: Dipl.-Psych. Mihrican Özdem, Landau

# Vorwort der Übersetzerin

Reisen bringt neue Erfahrungen (Körpergefühle) und formt kostbare Erinnerungen (Kognition) – mit anderen Worten: Reisen bildet. Dieses Buch beruht auf den Erfahrungen mit der Rosen-Methode-Körpertherapie und seine Übersetzung ist gewissermaßen ein Souvenir: ein Mitbringsel für Wissensdurstige. Der Autor, Professor für Entwicklungspsychologie, und die Übersetzerin, Ärztin, teilen die Erfahrung der Ausbildung in dieser Methode und das Interesse am Verständnis ihrer wirksamen Zusammenhänge.

Meine Ausbildung fand an verschiedenen internationalen Orten statt und dafür legte ich viele Flugmeilen zurück. Als ich Ende 2006 meinen ersten Intensivkurs der Rosen-Methode mit Marion Rosen und ihrem Unterrichtsteam des Rosen Method Berkeley Centers bei San Francisco belegte, hatte ich bereits in der Schweiz seit langem deren Wirkung am eigenen Leibe erfahren. Die alte Dame war mit 92 Jahren bei kristallklarem Verstand und äußerst präsent. Ich spürte ihre Kraft und war unsicher, wie sie auf meine Herkunft reagieren würde. Marion Rosen gehörte zu denen, die in den 1930er Jahren aus diesem Lande heraus gefegt wurden. Deutschland leidet bis heute an diesem sich selbst zugefügten Schaden. Sie fand damals rechtzeitig Sicherheit, zunächst in Schweden und dann in Kalifornien. Dort starb sie mit 97 Jahren im Januar 2012. Sie unterrichtete und arbeitete bis kurz vor ihrem Tode und hat in ihrem langen Leben buchstäblich Zehntausende von Menschen berührt. Dank ihrer beharrlich-feinen Beobachtungsgabe und ihren forschenden Händen eröffneten sich ihren Klienten und Studenten ungeahnte Körperwelten. Den Therapeuten der Rosen-Methode hat sie ein sehr wirksames Arbeitsfeld geschaffen. Aus meiner klinisch-psychiatrischen Erfahrung als Ärztin hat die Einbeziehung des Körpergefühls meine Kognition um das körperpsychotherapeutische Verständnis bereichert.

Im Rahmen der Ausbildung wurde mir bald klar, wie viel die Medizin von dieser Arbeit lernen kann. Die Perspektive, den Körper als dynamisch lernendes System zu begreifen, hat nicht nur dort kaum Platz. Sie ging mit dem Zeitalter der Aufklärung und im Triumph der biomedizinischen Technik verloren. Aus meinem Körpererleben heraus stellten sich mir in der Ausbildung Fragen, die damals niemand verstand, und der physiologische Wissensdurst der Ärztin war eher suspekt. Es galt die Meinung, dass die Wissenschaft die Arbeit entzaubern würde. Mein Bedürfnis, eine fundierte wissenschaftliche Verbindung zur Methode zu finden, wuchs. Auf einem Rosen-Methode-Kongress lernte ich 2008 Alan Fogel kennen, noch vor Erscheinen des Originalbuches. Dessen Lektüre sollte mir im März 2010 viele synaptische Initialzündungen mit daraus folgenden Aha-Momenten bescheren, auf die ich gewartet hatte: Ich flog gerade wieder nach New Mexico, USA, dem Ort für den praktischen Teil (Internship) meiner Rosen-Methode-Ausbildung. Auf dem Hinflug verschlang ich die erste Hälfte meiner spannenden Reiselektüre und auf dem Rückflug konnte ich das Buch

endlich auslesen. Mir wurden die Fragen beantwortet, die ich mir lange gestellt hatte und so viel mehr.

*„In der Zeit muss alles sterben aber nichts im Augenblick.“  
(Konstantin Wecker)*

Flugs verging die Zeit und in einem Augenblick über den Wolken tauchte spontan mein Wunsch zur Übersetzung dieses faszinierenden Werkes auf, welches die von mir gesuchte solide Verbindung in die Medizin darstellt. Bei der Landung in Frankfurt stand der Entschluss fest, der Moment war geblieben und auch der passende Verlag fiel mir ein. Es ist ein dankbares Gefühl zu erleben, wie die Veröffentlichung meiner Übersetzung im Schattauer Verlag Wirklichkeit wurde, und ich freue mich, dass der Körperpsychotherapie ein Grundlagenwerk geschenkt wurde. Die Selbstwahrnehmung hat – dank der Entwicklungsforschung des Autors und der Wahrnehmungsforschung der letzten 100 Jahre – mit diesem Buch erstmals ihren eigenen Platz in den Neurowissenschaften gefunden. Der blinde Fleck auf die Selbstwahrnehmung wurde auf diese Weise erhellt und der Kognition zugänglich gemacht. Entwicklungen, die aus Intoleranz historisch nicht gewünscht, tabuisiert oder verboten waren, erreichen uns und hieraus ergeben sich nun neue Möglichkeiten. Das Zitat aus einem Lied von Konstantin Wecker beschreibt sehr schön die lineare Qualität der Zeit und das Sein im Augenblick, beides sind wichtige körperpsychotherapeutische Parameter. Das Erleben des Körpergefühls im Gegenwartsmoment kann im kognitiven Prozess mit dem biografischen Gedächtnis verbunden oder in ihm wiederentdeckt werden. Dieses sind die Voraussetzungen zur umfassenden Genesung. Wie eine schlecht heilende Wunde unter Umständen noch einmal aufgefrischt wird, um die Granulation des Gewebes zu fördern, so kennen erfahrene Körperpsychotherapeuten das tiefe emotionale, spontane Erleben aus alten Wunden. Das Verhalten im Ego verändert sich und die Erholung des Selbst beginnt. Diese Erkenntnisse sind nicht wirklich neu. Schon im 19. Jahrhundert hat Pierre Janet, ein französischer Psychologe, dieses Zusammenwirken in der Psychophysiologie detailliert in ausführlichen eigenen Studien beschrieben. Es ist historisch belegt, dass Sigmund Freud daraus Erkenntnisse zog, die seiner Arbeit dienten und in dieser Form bis heute therapeutisch wirken. Leider wurde das Wissen um die zugrunde liegenden anatomisch-physiologischen Zusammenhänge verdrängt. Sie sind jedoch für die therapeutische Praxis unverzichtbar und werden in diesem Buch wiederbelebt. Es ist wunderbar, zu erleben, wie sich ein lernbereiter Körper selbst regulieren kann, wenn ihm dazu die Möglichkeit gegeben wird.

Der Arzt ist laut dem neuen Patientenrechtegesetz (2/2013) verpflichtet, den kranken Menschen über „... Therapien, deren Risiken und auch mögliche Alternativen“ zu informieren. Darin heißt es: „Nur eine Atmosphäre der Aufmerksamkeit erlaubt es dem Patienten, seine Bedürfnisse zu äußern. Zudem ist es unstrittig, dass die Art der Arzt-Patienten-Kommunikation über den Erfolg

oder das Scheitern einer Behandlung mitentscheidet.“ Diese Kommunikation geht schließlich vom Körper selbst aus und das vorliegende Werk belegt die Wirksamkeit alternativ fundierter Therapien.

Marion Rosen blieb bis zum Ende ihres Lebens offen für Neues. Ich erlebte ihre Präsenz zuletzt 2011 in einem Intensivkurs mit Alan Fogel, wie sie bei seinen Ausführungen neugierig aufhorchte. Ihr Lebenswerk hat dieses Buch erst möglich gemacht. Es fördert eine Entwicklung, die geradewegs in die Selbstregulation im Embodiment führt. Der menschliche Körper liefert hierin seine individuelle Selbstwirksamkeit aus der eigenen Biografie heraus, die nicht reproduzierbar und damit statistisch nicht erfassbar ist. Grundprinzipien, wie auf den folgenden Seiten beschrieben, sind jedoch erkennbar. Die psycho-/neurophysiologische Forschung auf der Basis dieser Prinzipien kann Vertrauen bilden, damit Entscheidungsträger den Weg frei machen für die Anerkennung von Verfahren der Selbstregulation. Das Bundesministerium für Bildung und Forschung hat gerade zur Gründung eines Zentrums für Selbstregulation großzügige Mittel aus der Humboldt-Stiftung bereitgestellt. Dieses Buch liefert einen unverzichtbaren Beitrag auf diesem Weg.

Ich danke Mihrican Özdem und Ruth Becker für die exzellente Zusammenarbeit im Lektorat meiner Übersetzung. Ihre Präsenz, ihr Sprachgefühl und ihre Begeisterung für das Werk haben den Text zusätzlich verfeinert. Alexandra Durner begleitete dieses Buchprojekt mit ihrer fachkundigen Erfahrung und dafür danke ich sehr. Es war mir eine Freude sowohl den Teamgeist des Schattauer Verlages in der Aufnahme des Titels in sein Verlagsprogramm, als auch die Unterstützung des Autors bei meiner Übersetzungsarbeit zu erleben. Wulf Bertram gab dem spontanen Augenblick über den Wolken Raum und damit einer neuen Zeit ihre Entwicklungsmöglichkeit.

Den neugierigen Lesern wünsche ich viele spannende, verkörperte Erkenntnisgewinne und ich danke meinem Freund und Kollegen Alan Fogel von Herzen, dafür die Grundlage geschaffen zu haben.

Michelstadt, im Juni 2013

**Dr. med. Helmi Boese**

# Vorwort des Autors

Dieses Buch umfasst die Praxis und Wissenschaft der verkörperten Selbstwahrnehmung. Es handelt von unserer Fähigkeit, Bewegungen, Gefühle und Emotionen zu spüren. Bevor wir als Kind sprechen und verstehen lernen, lernen wir, uns auf das hinzubewegen, was uns gut tut, und uns von dem abzuwenden, was uns nicht gut tut. Das kontinuierliche Erlernen dieser Körpergefühle ist unerlässlich, um uns erfolgreich ohne Verletzung und Stress in der physischen und sozialen Welt zu bewegen. Dieser Lernprozess bedarf einer lebenslangen Kultivierung und Weiterentwicklung.

Verkörperte Selbstwahrnehmung wird über neuromotorische und neurohormonale Bahnen vermittelt, die zwischen dem Gehirn und dem Rest des Körpers verlaufen. Sie transportieren Informationen zur körperlichen Verfassung, ermöglichen optimales Wohlergehen und tragen so zur Aufrechterhaltung der Gesundheit bei. Werden diese Bahnen aufgrund von körperlicher Verletzung, psychischem Stress oder durch ein Trauma gestört, verlieren wir die Fähigkeit, unsere körperlichen Grundfunktionen zu überwachen und zu regulieren. Es gibt vielfältige Methoden, die der Verbesserung einer beeinträchtigten verkörperten Selbstwahrnehmung dienen. Sie folgen einigen Grundprinzipien, die im Sinne einer Psychophysiologie der Selbstwahrnehmung verstanden werden können.

Anhand konkreter Beispiele werden in Teilen dieses Buches sowohl das Erlernen wie auch der Verlust von verkörperter Selbstwahrnehmung geschildert. In anderen Teilen werden die Vorgehensweisen beschrieben, auf die es bei der Förderung der verkörperten Selbstwahrnehmung im Kontakt zwischen dem Klienten und Therapeuten in der Praxis ankommt. In weiteren Teilen des Buches wird eine fachliche Terminologie benutzt, die anatomische, physiologische und psychische Funktionen bei Gesundheit und Krankheit beschreibt. Alle Fachbegriffe sind fett hervorgehoben und werden im Glossar am Ende des Buches erläutert. Sie können die funktionalen Teile des Buches abhängig von ihrem Verwendungszweck entweder im Detail lesen oder überfliegen. Vielleicht freut es Sie, dass es eine wissenschaftliche Erklärung dafür gibt, warum Sie sich nach der Yoga-Stunde glücklicher fühlen, auch wenn Sie dabei nie über Ihre emotionalen Probleme sprechen. Dann vergessen Sie die fachlichen Details und konzentrieren sich auf die Beispiele und Methoden. Wenn Sie die Klinik, in der Sie arbeiten, überzeugen wollen, mehr prä- und postoperative Meditationskurse einzuplanen, dann können die physiologischen und anatomischen Details nützlich sein, um die Entscheidungsträger zu überzeugen.

Sie brauchen keine wissenschaftlichen Vorkenntnisse, um vom fachlichen Stoff dieses Buches zu profitieren. Er wird begleitet von vielen alltäglichen Beispielen, die zeigen, dass das Konzept auf realer Erfahrung und Praxis begründet ist. In Kästen werden interessante Verbindungen zwischen Körperfunktionen und der Selbstwahrnehmung dargestellt, z. B. wie wir uns beim Gähnen selbst

aufwecken. Weiterhin gibt es kurze experimentelle Übungen, die Ihnen Gelegenheit bieten, aus Ihrem begrifflichen Denken heraus in Ihre verkörperte Selbstwahrnehmung zu finden.

## Wer dieses Buch lesen sollte

Dieses Buch richtet sich an Menschen, die lernen möchten, wie sie ihre verkörperte Selbstwahrnehmung erweitern oder anderen helfen können, dieses Ziel zu erreichen. Es ist für alle geschrieben, die sich für Methoden interessieren, die auf Wahrnehmungsentwicklung basieren, und für alle, die wissen möchten, wie und warum ihnen durch diese Methoden geholfen wird. Es kann von Lehrern gelesen werden, Therapeuten und anderen Praktizierenden, die ihr Verständnis für die Verbindung von Arbeitsmethoden, Wahrnehmung und Physiologie vertiefen möchten.

Hier ein Überblick über die Fachgebiete, für die dieses Buch nützlich sein kann: Lehrern jeglicher Schulen von der Vorschule bis zu den Postgraduierten hilft es zu erklären, warum der Körper mittels Berührung, Bewegung und geführter Selbstwahrnehmungs-Meditation Eingang in den Unterricht finden sollte. Einerseits gibt es Körpermethoden, die mit Berührung arbeiten, wie die Körperarbeit nach der Rosen-Methode, die Feldenkrais-Methode und andere Modalitäten wie die Craniosacral-Methode, Strukturelle Integration, Biodynamische Massage, Shiatsu, Watsu oder Trager und solche, die mit therapeutischer Massage arbeiten und viele andere mehr. Sie alle finden in diesem Buch Erklärungen für die Zusammenhänge zwischen Muskelanspannung, Berührung, Relaxation und emotionalem Wachstum. Zu den Körperpsychotherapeuten zählen weiterhin Tanz- und Bewegungspsychotherapeuten, Psychodynamische Psychotherapeuten, Prozess-Psychotherapeuten, Sexual- und Paartherapeuten und solche, die körperorientierte Formen kognitiver Verhaltenstherapie praktizieren. Sie alle werden entdecken, wie die verkörperte Selbstwahrnehmung einen direkten Einfluss auf die mentale Gesundheit hat. Darüber hinaus werden sie erfahren, wie sie die Arbeit mit ihren Klienten durch die Weiterentwicklung ihrer eigenen verkörperten Selbstwahrnehmung bereichern können.

Diejenigen, die in der Medizin und verwandten Gebieten arbeiten wie in der Krankenpflege, der Pharmakologie, Psychiatrie, Rehabilitation, physikalischen Therapie, Naturheilkunde, Osteopathie, Akupunktur und Chiropraktik, können ihr Verständnis für komplementäre Behandlungsmethoden erweitern. Die Selbstwahrnehmung kann den Heilungs- und Genesungsprozess nach den üblichen medizinischen Behandlungen verbessern. Übergewicht, Essstörungen, einige Formen von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und arbeitsbedingte Verletzungen sind auf den Mangel der Wahrnehmung von Empfindungen, Emotionen und Bewegungen des Körpers zurückzuführen. Menschen, die zu viel essen, scheinen nicht zu spüren, dass ihr Magen voll ist. Stress im Arbeitsleben führt

zur geringeren Wahrnehmung von Muskelanspannung und Schmerz, was auf lange Sicht zu einer Verschlechterung dieser Symptome führt.

Weniger offensichtlich ist, dass chronischer Mangel an verkörperter Selbstwahrnehmung bei hormonellen Dysfunktionen von Bedeutung ist. Stressstörungen, Störungen der Sexualfunktion, Menstruations- und Menopausensymptome können zur Dysfunktion der Immunabwehr, Tumorwachstum und anderen Autoimmunstörungen wie Fibromyalgie und chronischem Fatigue-Syndrom führen. Wahrnehmung ist Medizin. Viele Studien zeigen die heilsame Wirkung von körpertherapeutischen Methoden auf die körperliche und mentale Gesundheit. Zur Entfaltung dieser Wirkung können sie allein oder begleitend zur standardisierten Medizin und deren Interventionen angewandt werden. Die direkte psychologische Verbindung zwischen der Körperwahrnehmung und der Fähigkeit des Körpers, seine physiologischen Funktionen zu regulieren, einschließlich seiner hormonellen und immunologischen Prozesse, ermöglicht diese Wirkung.

Schließlich können Sportler und ihre Lehrer durch die Lektüre dieses Buches einen Weg finden, Verletzungen zu verringern. Sie erreichen damit eine kompetente Selbstwahrnehmung und werden ihre Leistung verbessern. Besonders darstellende Künstler wie Schauspieler, Tänzer, Sänger und Musiker, die ihren ganzen Körper einsetzen, können sich durch das Erlernen von einfachen Methoden verkörperter Selbstwahrnehmung besser auf ihre Arbeit konzentrieren. Das führt zu weniger Schmerzen und geringerer unnötiger Anstrengung. Praktizierende der meditativen Disziplinen lernen besser zu verstehen, auf welche Weise ihre Methoden das mentale und physische Wohlergehen beeinflussen. Das betrifft verschiedene Formen der Achtsamkeit und körperorientierte Meditationsmethoden, Yoga, Tai Chi und viele Kampfkünste.

## Ziele des Buches und des Autors

Dieses Buch handelt von der Reise unseres Lebens. Manchmal führt uns der Weg zu unserer verkörperten Selbstwahrnehmung und oftmals von ihr weg, manchmal mit und manchmal ohne andere Menschen. Es ist eine Reise, die vor der Geburt beginnt und sich bis zum Moment unseres Todes fortsetzt. Das Buch wird einige der folgenden Fragen behandeln:

- Welches sind die neurophysiologischen Prozesse, die die chronisch dysfunktionalen Muster gestörter Selbstwahrnehmung erklären? Warum führen diese einerseits zu beeinträchtigten Beziehungsmustern und andererseits zu somatischen Symptomen wie Muskelschmerzen und Anspannung, zu eingeschränkten Bewegungen, Empfindungen und Emotionen? Dysfunktionale Muster verkörperter Selbstwahrnehmung verursachen sowohl zwischenmenschliche (interpersonale) und Bindungsprobleme als auch Probleme, die sich aus der Selbstregulation ergeben. Das schließt Übergewicht, Ess- und Körperschemastörungen, funktional somatische Syndrome wie Fibromyalgie

und chronisches Fatigue-Syndrom, Drogenmissbrauch und andere Abhängigkeiten ein. Die Folge können Depressionen, Angststörungen, sexuelle Dysfunktion, traumainduzierte Störungen, Dissoziation und physische Störungen sein, die eine psychogene Komponente haben, wie z. B. Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

- Wo liegen die individuellen Entwicklungsunterschiede aus früher Kindheit bezogen auf die verkörperte Selbstwahrnehmung? Wie hängen sie mit Problemen bei der Kommunikation von Emotionen in der Bindung zwischenmenschlicher Beziehungen, zwischen Eltern (Bezugspersonen) und Kind zusammen?
- Was sind die Konsequenzen in der Langzeitentwicklung solcher individuellen vorbegrifflichen Formen der Wahrnehmung, in ihren erfahrungsabhängigen präverbalen oder nonverbalen Strukturen? Wie treten wir nach dem Erwerb der Sprache und der Ausformung von Gedanken zu uns selbst und anderen in Beziehung?
- Schließlich: Welche verfügbaren therapeutischen Methoden gibt es, die die verkörperte Selbstwahrnehmung fördern und funktionsgestörte Muster bei Kleinkindern, älteren Kindern und Erwachsenen lindern können? Es werden Forschungsergebnisse aus der Entwicklungs-Neurophysiologie, Biologie und Psychologie zitiert. Mit ihrer Hilfe wird ein behandlungsrelevantes neurophysiologisches Modell psychosomatischer Funktion und Dysfunktion entwickelt. Es handelt sich einerseits um die Forschung an der Schnittstelle von Selbstwahrnehmung durch Meditation mit daraus wachsendem physiologischem und psychologischem Wohlbefinden, andererseits um die Forschung über langfristige Gesundheitsfolgen von hyper- oder hypoaktiven Prozessen bei chronisch defensiven Haltungsmustern der Muskulatur, die aus „verkörperten“ Erinnerungen eines frühen Traumas resultieren.

Dieses Buch empfiehlt kein besonderes Programm zur Weiterbildung oder eine Behandlungsmethode. Es erhebt nicht den Anspruch, die verkörperte Selbstwahrnehmung möge aus Ihnen einen besseren Menschen machen. Wir können uns nicht wirklich vornehmen, die Selbstwahrnehmung spontan entstehen zu lassen. Für die Entwicklung von verkörperter Selbstwahrnehmung braucht es den Aufbau neuer Verbindungen zu Schaltkreisen von Motoneuronen, die in der Tiefe des Gehirns, außerhalb der willkürlichen Kontrolle liegen. Es ist nicht einfach, fest verwurzelte und lebenslange Muster verkörperter Selbstvermeidung zu verändern. Dafür braucht es das Bemühen und die Unterstützung innerhalb einer anregenden therapeutisch-bildenden interpersonalen Beziehung. Für manchen mag es Jahre dauern, bis zentrale neuronale Schaltkreise umorganisiert sind. Nach meiner Erfahrung kann man zunächst zeitweilig Entlastung finden, jedoch gibt es keine schnelle Korrektur für die aufgeführten Probleme.

Dieses Buch ist ein Arbeitsbuch. Es will informieren und die Verbindung zwischen Wissenschaft und Methoden der verkörperten Selbstwahrnehmung aus

der Sicht eines Verhaltensforschers und Praktizierenden der verkörperten Selbstwahrnehmung erklären. Die Leser werden ein besseres Verständnis dafür bekommen, warum sie fühlen und handeln oder warum eine bestimmte auf der Wahrnehmung basierende Behandlungsmethode für sie hilfreich ist. Wer diese Methoden praktiziert, wird wiederum besser verstehen, warum ihr besonderes Procedere wahrscheinlich für einige Menschen zu gewissen Zeiten hilfreich ist und für andere vielleicht nicht. Da die Sinne eines jeden Menschen, seine Gefühle und Bewegungen, einzigartig sind, gibt es keinen einheitlichen Ansatz für alle.

Vielleicht geht es Ihnen wie vielen, und Sie haben ein Selbsthilfebuch zum Thema Trainieren, Abnehmen, Meditieren, Gesundheit oder was auch immer gelesen. Das Buch entsprach vielleicht nicht Ihren Erwartungen. Sie nahmen an, dass es eine genaue Darstellung der jeweiligen Prinzipien geben würde. Die Information genügte Ihnen vielleicht für eine Weile oder Sie haben sich darin verloren. Für diese Umstände können Sie nichts. Es gibt wirklich keine schnelle Lösung für das, was lebenslang Probleme in Form von Schmerzen, Depression oder Gewichtskontrolle verursachte, nur um einige Symptome zu nennen. Außerdem ist es unwahrscheinlich, dass Sie Ihr Ziel ohne die Begleitung durch einen ausgebildeten Praktizierenden erreichen, der spürt, wann er Sie Ihrer eigenen Kontrolle überlassen kann und wann Sie Unterstützung brauchen. Denn wenn das Selbst lange Zeit gegen die Selbstwahrnehmung angekämpft hat, so wird es das ohne Hilfe weiterhin tun.

Aus medizinischer Sicht mangelt es vielen der gängigen Methoden, die verkörperte Selbstwahrnehmung fördern, an wissenschaftlicher Grundlage und Glaubwürdigkeit. Klienten und Krankenversicherer können daher wahrscheinlich nicht ihren wahren Wert erkennen. Als Gesellschaft agieren wir gemäß der Illusion, dass ein beschädigtes Körperteil schnell repariert werden soll, um mit unserem Leben fortfahren zu können.

Uns fehlt das differenzierte Verständnis, dass kein Teil unseres Körpers richtig funktionieren kann, ohne über die verkörperte Selbstwahrnehmung und das Gehirn Verbindung zu anderen Teilen des Körpers zu erreichen oder aufrechtzuerhalten. Wir können körperlich von einem chirurgischen Eingriff, einer Schusswunde oder von den Verletzungen eines Autounfalles genesen. Die Auswirkungen eines Traumas, verursacht durch eine Körperverletzung oder Operation, werden jedoch in Form von anhaltenden Schmerzen und Selbstzweifeln länger als notwendig bestehen bleiben, wenn die Selbstwahrnehmung nicht einbezogen wird. Die Folge sind sogenannte „körperlich nicht begründbare“ Schmerzen, Müdigkeit und Fehlfunktionen, die ihre Ursachen in gestörter Selbstwahrnehmung haben.

Meine Absicht ist es, all das, was in der Wissenschaftssprache ausgedrückt wird, auf irgendeine Weise in die Erfahrungen des täglichen Lebens einzubetten. Es geht nicht nur darum, das Begriffliche durch gelebte Erfahrung zu erden. Es gilt, mein eigenes Verständnis der Begriffe zu prüfen. Gelingt es mir also nicht, Wissenschaft in etwas Konkretes zu übersetzen, dann verstehe

ich die Zusammenhänge wahrscheinlich nicht ausreichend, um darüber zu schreiben.

Die konkrete Erfahrung, von der ich schreibe, ist natürlich meine eigene verkörperte Selbstwahrnehmung. Aus meiner Sicht gibt es keinen allwissenden, unvoreingenommenen Beobachter. Alle Wissenschaftler sind Menschen, die von ihren Erfahrungen geprägt sind. Jeder Wissenschaftler hat die Wahl, entweder diese Voreingenommenheit offenzulegen oder „des Kaisers neue Kleider“ anzulegen, um so als objektiver Experte dazustehen. Die Wahrheit ist, dass alle Wissenschaftler ihren Weg zu ihren Interessengebieten aufgrund irgendeiner persönlichen Erfahrung gefunden haben, am wahrscheinlichsten einer, die aus der Kindheit stammt. Sie sind also, ob sie es sich eingestehen wollen oder nicht, mit ihrer Persönlichkeit an den Folgen ihrer Erfahrung beteiligt.

Aus meiner Sicht besteht die Rolle von Wissenschaftlern in der Gesellschaft darin, ihre eigenen Grenzen im Lichte der Beweisführung zu prüfen. Das mag von ihnen verlangen, ihr Weltbild zu ändern und sogar jenen zu danken und sie zu schätzen, denen sie zumeist lautstark widersprochen hatten. Ein zu festes Beharren auf seinen eigenen Ansichten oder diese mit dem Schild der Autorität zu schützen, bedeutet ein absichtliches Abstumpfen gegenüber der verkörperten Selbstwahrnehmung.

Der persönliche Entwicklungsweg des Wissenschaftlers ist kein anderer als der jeder anderen kompetenten Fachperson. Wir müssen alle lernen, die Hinweise unserer Sinne, Bewegungen und Emotionen zu filtern und derweil unsere eigene Rolle im Prozess einzuschätzen. Damit bewegen wir uns auf eine erweiterte Sicht von uns selbst in unserer Umwelt und in Beziehung zu anderen hin. Wissenschaftler unterscheiden sich von anderen nur in der Art der Beweisführung, die sie üblicherweise im Laufe dieses Prozesses verwenden: eine besondere technische Terminologie mit genauen Bedeutungen, besondere Vorgehensweisen in der Ausführung von Experimenten, spezielle Techniken der Bewertungen und insbesondere die Sicherstellung, dass Ergebnisse von jemand anderem wiederholt werden können.

Als Praktizierender der Körperarbeit nach der Rosen-Methode (s. Fallbericht 2-1, S. 30) und als wissenschaftlicher Entwicklungspsychologe stieß ich durch diese und andere persönliche Lebenserfahrungen auf das Gebiet der verkörperten Selbstwahrnehmung. Aufgrund meiner Erfahrung als Schriftsteller, Lehrer, Referent und Kliniker behaupte ich, dass andere umso besser in der Lage sein werden, sich selbst und ihre eigenen Lebenswege und Potenziale zu verstehen, je besser es mir gelingt, meinen eigenen Standpunkt und meine ureigenen Präferenzen zu beleuchten. Wenn Sie nach der Lektüre dieses Buches nicht selbst-bewusster geworden sind, ist mir dieses Projekt nicht gelungen.

## Die Gliederung des Buches

Kapitel 1 stellt die Hauptthemen des Buches vor und bringt sie in Zusammenhang mit sozialen und kulturellen Methoden, die uns von unserem Körper weg-führen und zu ihm zurückbringen. Kapitel 2 befasst sich mit dem Aspekt der verkörperten Selbstwahrnehmung, der mit den Körperempfindungen (**Interozeption**) wie Kälte, Kribbeln, dem Gefühl von Weichheit der Gewebe oder Schwindelgefühl und unseren Emotionen verbunden ist. Kapitel 3 beschreibt den anderen Aspekt von verkörperter Selbstwahrnehmung, unseren Bewegungssinn (**Propriozeption**), Größe, Lage und Form unseres Körpers (**Körperschema**). Interozeption und Propriozeption werden durch verschiedene Kombinationen peripherer Rezeptoren, verschiedener Nerven- und spinaler Leitungen und von verschiedenen Arealen des Gehirns organisiert. Sie werden durch Emotionen und Motivationen, die wir zu diesen unterschiedlichen Formen der Körperwahrnehmung haben, in die verkörperte Selbstwahrnehmung integriert.

Kapitel 4 behandelt Themen des Ausdrucks und der **Unterdrückung** verkörperter Selbstwahrnehmung und handelt außerdem von der normalen und pathologischen **Absorption** bei bestimmten Arten von Körperzuständen. Kapitel 5 verbindet diese Formen der Öffnung oder Einengung des Körpers mit unserem Sinn für Sicherheit oder Gefahr, die aus unserer Umgebung und unserem eigenen Körper entstammen. Sicherheit und Gefahr sind die fundamentalen Organisationsprinzipien des Körpers. Sie befähigen uns, emotional und interozeptiv offen für andere Menschen und uns selbst zu sein. In diesem Kapitel werden wir sehen, wie traumatische Lebenserfahrungen unsere Fähigkeit prägen, den Körper zu fühlen oder das Fühlen des Körpers zu vermeiden.

Kapitel 6 beschäftigt sich mit Bewegung und Berührung. Es behandelt die Tätigkeiten unserer Muskeln und geht der Frage nach, warum sie steif und schmerzhaft werden. Bewegen und Berühren hängt fast immer mit anderen Objekten zusammen, insbesondere mit anderen Menschen. Deshalb handelt dieses Kapitel davon, wie unsere Körper zu anderen in Beziehung stehen. Daraus kann sich einerseits die Gestaltung von **sicheren Bindungen** entwickeln, andererseits kann sich ein **unsicheres Bindungsmuster mit unsicher-vermeidendem** oder **unsicher-ablehnendem Charakter** ausbilden.

Kapitel 7 bespricht die Mechanik der Atmung und die Stimmbildung, die beide unentbehrlich für Ausdruck und Wohlbefinden sind. Sie können in ihrer Funktion geschädigt sein, was wiederum zum Verlust verkörperter Selbstwahrnehmung führt. Schließlich gibt Kapitel 8 einige Hinweise zum regelrechten und leichten Zugang zu stärkenden Formen der verkörperten Selbstwahrnehmung. Unser Körper lädt uns immer wieder ein, nach Hause zu kommen und uns in der Vielfalt seiner Empfindungen sicher und geborgen zu fühlen. Wir können lernen, diesen Ruf zu hören.

# Danksagung

Ich danke den Menschen, die zur Entstehung dieses Buches beigetragen haben. Die Mitarbeiter von Norton, besonders Deborah Malmud als Herausgeberin und Kristen Holt-Browning als geschäftsführende Mitherausgeberin gaben ihre außerordentliche Unterstützung und effektive Verbesserungsvorschläge. Vito Rontino, Verwaltungsassistent der Abteilung für Psychologie an der Universität Utah, leistete seinen unschätzbaren Beitrag in der Erstellung der langen und komplexen Liste der Literaturhinweise. Die Neurowissenschaftler, mit denen ich mich direkt beratschlagte – Bud Craig, Ray Kesner, Marc Lewis, Yana Suchy, Don Tucker und Jason Watson –, halfen mir dabei, wissenschaftliche Quellen zu finden, als ich die Verbindungen zwischen dem Gehirn und der Selbstwahrnehmung entwarf. Suzi Tortora, Roger Russell und Jacqueline Fogel schenkten mir liebenswürdigerweise ihre Zeit, um anschauliches Fallmaterial aus ihrer eigenen Praxis zusammenzufassen. Schließlich kommentierte Jacqueline Fogel frühere Entwürfe und sorgte für ihre andauernd großzügige und unterstützende Gegenwart in meinem Leben.

Salt Lake City 2008

**Alan Fogel**

# Inhalt

<b>1</b>	<b>Eine verlorene Kunst: die Wiederentdeckung des Körpergefühls</b> .....	<b>1</b>
1.1	Das verlorene Paradies .....	2
1.2	Zunahme und Abnahme verkörperter Selbstwahrnehmung .....	9
1.3	Selbstwahrnehmung ist im Wesentlichen verbunden mit der Wahrnehmung von anderen .....	14
1.4	Uns unserer Sinne klarwerden: grundlegende Prinzipien stärkender Interventionen bei Verlust von verkörperter Selbstwahrnehmung .....	19
<b>2</b>	<b>Gefühle aus dem Inneren: die Entstehung verkörperter Selbstwahrnehmung</b> .....	<b>26</b>
2.1	Verkörperte und begriffliche Selbstwahrnehmung .....	26
2.2	<b>Neurophysiologie der Interozeption und Selbstregulation</b> .....	<b>37</b>
	Der Körper ist ein komplexes System .....	38
	Eine Anmerkung zu Forschungsmethoden der Neurowissenschaften .....	39
	Wo Selbstwahrnehmung beginnt: Rezeptoren, Rückenmark und Hirnstamm . . . .	41
	Die zweite Ebene der Entstehung von Selbstwahrnehmung: Emotion, das limbische System und die Insula .....	47
	Schließlich: neuronale Integration und die Herausbildung interozeptiver Selbstwahrnehmung .....	53
2.3	<b>Vom Finden und Verlieren verkörperter Selbstwahrnehmung</b> .....	<b>59</b>
	Fang mich, wenn Du kannst: die Unbeständigkeit verkörperter Selbstwahrnehmung .....	59
	Ein Schiff ohne Steuerrad: Wie können wir eine Emotion haben und es nicht bemerken? .....	61
<b>3</b>	<b>Verbindungen und Grenzen in uns selbst erkunden</b> .....	<b>65</b>
3.1	<b>Neuronales Netzwerk der verkörperten Selbstwahrnehmung</b> .....	<b>65</b>
	Variationen im Körperschema .....	73
	Neurophysiologie der Körperschema-Wahrnehmung .....	75

Integration von Interozeption, Emotion und Körperschema in die verkörperte Selbstwahrnehmung . . . . .	81
In der Beeinträchtigung der Körperschema-Wahrnehmung bei Gehirnläsionen zeigen sich Verbindungen zu spezifischen Gehirnetzwerken. . . . .	83
<b>3.2 Neurophysiologische Verbindungen zwischen begrifflicher und verkörperter Selbstwahrnehmung . . . . .</b>	<b>86</b>
<b>4 Von uns selbst entfremdet: Verdrängung und Absorption . . . . .</b>	<b>92</b>
<b>4.1 Verdrängung und Ausdruck . . . . .</b>	<b>94</b>
Festhalten: Unterdrückung unserer Handlungsimpulse. . . . .	95
Verdrängung als kulturelles Erfordernis . . . . .	98
Konsequenzen der Langzeitverdrängung von Emotionen und Handlungen . . . . .	105
Essstörung: ein bekanntes Symptom von Verdrängung . . . . .	107
Behandlungen der verkörperten Selbstwahrnehmung bei Essstörungen . . . . .	112
<b>4.2 Normale und pathologische Absorption . . . . .</b>	<b>115</b>
Normale Absorption . . . . .	115
Pathologische Dissoziation: Absorption in negative Körperzustände hinein . . . . .	118
Grübeln: Absorption in negative Gedankenmuster . . . . .	124
Abhängigkeit: Absorption in die Intoxikation . . . . .	125
<b>5 Zuflucht vor dem Sturm: Auswirkungen von Sicherheit und Bedrohung auf die verkörperte Selbstwahrnehmung. . . . .</b>	<b>128</b>
<b>5.1 Bedrohung, Stress und Trauma . . . . .</b>	<b>129</b>
<b>5.2 Biologische Verhaltensreaktionen auf Sicherheit und Bedrohung . . . . .</b>	<b>133</b>
<b>5.3 Neuronale Netzwerke automatischer biologischer Verhaltensmuster bei Sicherheit und Bedrohung . . . . .</b>	<b>139</b>
<b>5.4 Neuronale Netzwerke verkörperter Selbstwahrnehmung von biologischen Verhaltensantworten auf Sicherheit und Gefahr. . . . .</b>	<b>146</b>
<b>5.5 Pathologien verkörperter Selbstwahrnehmung bei Gefahr . . . . .</b>	<b>151</b>
<b>5.6 Entwicklung von Bindung . . . . .</b>	<b>159</b>
<b>5.7 Psychobiologie der Bindung . . . . .</b>	<b>160</b>
<b>5.8 Einflüsse von Beziehungsgefährdung und Stress in der frühen Kindheit. . . . .</b>	<b>163</b>

<b>6</b>	<b>Wie im wirklichen Leben: Bewegen und Berühren</b> .....	171
<b>6.1</b>	<b>Das Fleisch: Muskeln und Haut</b> .....	172
	Die Skelettmuskeln: Physiologie, Anspannung, Schmerz und Stress .....	172
	Die glatten Muskeln: das vaskuläre und gastrointestinale System .....	179
	Panzerung .....	180
<b>6.2</b>	<b>Interpersonale Bewegung und Berührung in der Entwicklung der Selbst-Nichtselbst-Unterscheidung</b> .....	187
	Selbst und Andere .....	188
	Interpersonale Bewegung .....	191
<b>6.3</b>	<b>Zwischenmenschliche Berührung</b> .....	200
<b>6.4</b>	<b>Intersubjektivität durch Bewegung, Emotion und Kommunikation</b> .....	204
<b>7</b>	<b>Atem holen, unsere Stimme finden</b> .....	210
<b>7.1</b>	<b>Anatomie und Physiologie der Atmung</b> .....	211
	Stress und Respiration .....	214
<b>7.2</b>	<b>Die Kunst zu atmen: Klang, Resonanz, Verbindung</b> .....	222
	Atem und Stimme .....	224
	Wachrufende Sprache im subjektiven emotionalen Augenblick .....	230
	Das Sich-Erinnern und die Autobiografie .....	233
	Erinnerung an Bedrohung und Sicherheit .....	237
<b>8</b>	<b>Zurück zu uns selbst: zur erholsamen verkörperten Selbstwahrnehmung</b> .....	250
	Die Erde als das Zuhause: wo alles begann .....	259
	Natur als Nahrung .....	261
	Verkörperte Übung .....	263
	Verkörperte Meditation .....	269
	Verkörperte Spiritualität .....	272
	Noch einmal: der Körper als dynamisches System .....	274
	<b>Glossar</b> .....	285
	<b>Literatur</b> .....	303

# 1 Eine verlorene Kunst: die Wiederentdeckung des Körpergefühls

*„Nur die Menschen sind an dem Punkt angekommen, wo sie nicht mehr wissen, warum sie existieren. Sie haben das verborgene Wissen ihrer Körper, ihrer Sinne, ihrer Träume vergessen.“ (Lame Deer u. Erdoes 1972, S. 157)*

Kennen Sie das Gefühl, den Kontakt zu Ihrem Körper verloren zu haben? Sie stellen eines Tages fest, dass Sie zugenommen haben oder dass sich ein anhaltender Schmerz in Ihrer Schulter oder Ihrem Nacken eingeschlichen hat. Sie können sich nicht erklären, warum oder wie das passierte. Irgendwo auf dem Weg dahin haben Sie einfach aufgehört, wahrzunehmen, was Sie sich selbst antun.

Schauen Sie jetzt hin. Fühlen Sie, wie Ihre Füße den Boden berühren? Spüren Sie Ihre Anspannung im Rücken oder Nacken? Haben Sie das Wetter draußen wahrgenommen? Müssen Sie zur Toilette? Sind Sie durstig oder hungrig?

Dieses Buch handelt davon, wie es dazu kommt, dass wir den Kontakt zu unserer Wahrnehmung verlieren. Wir verlieren den Zugang zu unseren Emotionen im Alltag durch extremen Stress und Traumata. Das hat Einfluss darauf, wie unser Körper sich bewegt, fühlt und ausdrückt.

Ist unsere Aufmerksamkeit erst einmal gefangen in Gedanken, Bewertungen, Anforderungen, Erwartungen und anderen Stressfaktoren, bleibt keine Zeit mehr für uns selbst. Vielleicht morgen?

Es ist nicht verwunderlich, dass wir den Zugang zu uns selbst verlieren. Schließlich leben die wenigsten von uns als buddhistische Mönche oder auf dem Land, naturnah, und die wenigsten von uns gehen einer regelmäßigen körperzentrierten Aktivität nach. Vielmehr leben wir in einer komplexen sozialen Welt voller Verabredungen, Verantwortungen und Sorgen. Es mag schockierend sein, dass der Verlust von Aufmerksamkeit auch weitere Verluste für uns selbst mit sich bringt. Wir riskieren unsere emotionale Gelassenheit, unsere körperliche Gesundheit, den Sinn für unser Wohlergehen.

**Verkörperte Selbstwahrnehmung** hingegen ist die Fähigkeit, uns selbst Aufmerksamkeit zu schenken. Unsere Empfindungen, Emotionen und Bewegungen online, im unmittelbaren Augenblick, zu fühlen, ohne beeinflusst zu werden von beurteilenden Gedanken („Mache ich das richtig?“, „Warum bin ich so unbeholfen?“, „Ob mir wohl jemand zuschaut?“). Die verkörperte Selbstwahrnehmung setzt sich aus Empfindungen wie warm, kribblig, weich, angeekelt oder schwindelig zusammen. Emotionen wie glücklich, traurig oder bedroht gehören dazu; ebenso Körperwahrnehmungen mit Gefühlen von Koordination oder Koordinationsmangel wie etwa der Arme und Beine beim Schwimmen, der Wahrnehmung unserer Form und Größe (dick oder dünn); nicht zu vergessen die Wahrnehmung unseres Standpunktes in Beziehung zu Objekten oder anderen Menschen.

Verkörperter Selbstwahrnehmung ist eine Grundvoraussetzung zum Überleben. Nehmen wir Hitze nicht wahr, so können wir uns verbrennen. Fühlen wir die Grenzen unserer Körper nicht, so stoßen wir an Dinge, fallen hin oder verletzen uns. Wenn wir den Zustand unseres Verdauungssystems nicht erkennen, können wir uns vergiften, ohne es zu wissen.

Dieses Buch zeigt uns, dass wir uns manchmal von unseren Körpern entkoppeln müssen, um auf Gefahren und Herausforderungen der Umwelt zu reagieren. Unser Nervensystem tut das auf sehr effiziente Weise. Es lenkt Kraftreserven von der Selbstwahrnehmung und Selbstregeneration hin zu Erregung und schneller Reaktion. Allerdings bekommen wir Probleme, wenn wir zu lange in Alarmbereitschaft verharren. Wir beginnen, kostbare Stoffwechselquellen zu verlieren, wenn wir unsere Körper nie ruhen und sich erholen lassen. Ist niemand „zu Hause“, der sich kümmert und das System überwacht, wird es zusammenbrechen und auseinanderfallen. Schmerz, mentaler Stress und körperliche Krankheit sind die unausweichlichen Konsequenzen.

### 1.1 Das verlorene Paradies

Die ersten menschlichen Siedlungen, winzige Dörfer, wurden erst vor 10 000 Jahren gegründet. Vor dieser Zeit lebte der *Homo sapiens* für 100 000 Jahre als Nomade. Diese Männer und Frauen stammten von anderen menschlichen Arten ab, die vor über 1,6 Millionen Jahren zu Beginn des Pleistozäns auftraten. Vor 35 000 Jahren existierten in Afrika, Europa, Asien, Australien und in Nord-, Mittel- und Südamerika *Homo sapiens* als Jäger und Sammlergruppen. Für die meisten Menschen bestand ihre gesamte Gesellschaft aus einer kleinen Schar von 25 bis 30 Seelen, die Wurzeln ausgruben, Pflanzen schnitten und wilde Tiere jagten. Ihr Territorium war nicht größer als 30 Kilometer im Durchmesser und sie trafen selten auf eine andere menschliche Gruppe.

Beobachtungen an den wenigen noch existierenden Jägern und Sammlern in Afrika, Ozeanien und dem Amazonasgebiet lassen viel Körperkontakt zwischen Menschen jeden Alters erkennen. Die Individuen sind eingebettet in eine „sozi Sinnliche menschliche Organisation, die im Säuglingsalter während einer fast ungewöhnlich konstant reichen Zeit der taktilen Interaktion begann“ (Sorenson 1979, S. 289; Hervorhebung durch den Autor). Dieses sinnliche Netzwerk beginnt in frühester Kindheit und währt das ganze Leben.

„Babys werden im Tragetuch gehalten, im Beisammensein am Feuer werden sie von Hand zu Hand weitergereicht. Sie werden auf ihr Gesicht, auf ihren Bauch und die Genitalien geküsst, sie werden angesungen, geschaukelt, unterhalten, ermutigt und ausdauernd im Gesprächston angesprochen – lange bevor sie Worte verstehen.“ (Konner 1982, S. 302)

Jäger und Sammler lebten nicht im Garten Eden. Das hohe Alter begann mit 35 Jahren, aber die meisten Menschen lebten nicht so lange. Krankheiten, Raub-

tiere, Unfälle und Hunger waren die häufigsten Todesursachen. Während ihres Lebens standen die Menschen jedoch in engem körperlichen Kontakt zueinander. Sie beteiligten sich an den komplexen Bewegungen und Anstrengungen der Jagd und des Sammeln, der Kinderbetreuung und der Liebe. Die Lebensweise von Jägern und Sammlern ermöglichte einen beträchtlichen Anteil an Freizeit, der im Spiel mit den Kindern, Spielen, Ritualen und Entspannung verbracht wurde.

Notgedrungen mussten Jäger und Sammler ihre Sinne auf das Klima der Erde und deren Zyklen fein abstimmen. Mittels unterschiedlicher Körperempfindungen registrierten sie Veränderungen in der Feuchtigkeit, der Temperatur und des Lichtes. Diese kündigten vielleicht Regen an, einen frühen Winter oder Trockenheit. Erde, Luft, Feuer und Wasser, die wesentlichen Lebenselemente, waren nicht in wissenschaftlichen Fachausdrücken erfasst. Die Erde unter ihren Füßen konnte warm oder trocken, duftend von lebenden Organismen oder unwirtlich sein. Der Geschmack und Geruch von Wasser, und nicht etwa Labortests, führten zur Einschätzung, ob es sicher war, zu trinken. Die Menschen entwickelten sich, indem sie ihre verkörperten Empfindungen schärften und sich an ihnen erfreuten: die Weichheit und Wärme von Berührung, der Duft von Leben oder Tod, die Farben des Himmels, die Klänge und Geschmäcker der natürlichen Welt (Abram 1996; Shepard 1998).

Wir gehen davon aus, dass die Menschen ihre Emotionen voll akzeptierten und bereitwillig annahmen, denn Beerdigungsriten und Trauergedenken sind die ältesten archäologisch belegten Rituale. Sie tauchten erstmals vor etwa 30 000 Jahren auf. Die Begeisterung für die Jagd, Lust und Liebe, die Vergnügen und Schmerzen von Kindsgeburten wurden ebenfalls mittels Höhlenzeichnungen und Statuetten gefeiert, die derselben Zeit zugeordnet werden.

Vor 10 000 Jahren vollzog sich ein Wandel. Die Menschen bauten feste Siedlungen und schufen Konzepte von Eigentum und Besitz; die Arbeit wurde spezialisiert und die Gesellschaft aufgeteilt. An dieser Stelle sehen wir einen Wechsel hin zu Herrschaft und Kriegsführung, Rechtsanspruch und Unterdrückung bei gleichzeitigem Verlust der Verbindung zur Erde, dem Verlust der Freiheit, sich zu bewegen und zu spielen. Die Landwirtschaft mit der Herrschaft über Tiere und Pflanzen und deren Zähmung war Teil dieser Verschiebung weg vom Umgang mit der natürlichen Welt (Eisler 1987; Wenke 1990).

Angenommen wir repräsentieren die menschliche Evolution, die vor 1,6 Millionen Jahren um 12 Uhr auf einer imaginären Uhr beginnt. Erste Dörfer würden 4 Minuten vor Mitternacht auftauchen. Die menschliche Zivilisation mit ihren urbanen Zentren und ihren Technologien wird 2 Minuten vor Mitternacht erwachen. Das Meiste der menschlichen Erfahrung, die unsere wesentliche genetische und psychische Struktur erschuf, entfaltet sich während dieses enormen Zeitmaßes in der geräumigen Wiege einer soziosinnlichen Organisation. In den städtisch-technologischen Kulturen, in denen wir heute leben, wird die Wahrnehmung für den Körper, unsere vitale Verbindung zu anderen Körpern und zur Erde, ignoriert oder minimiert. Geschäftige Menschen fokussieren auf

das Denken und Tun statt auf das Fühlen, Sein und Mit-Sein. Auf dem globalen Marktplatz der Ideen und Produkte wird mehr Wert auf das Rationale denn auf das Emotionale gelegt. Viele von uns scheinen von den frühen Schuljahren an gelernt zu haben, Bewegung auf ein Minimum zu beschränken. Es wird gelernt, gerade zu sitzen, statt sich hin und her zu bewegen, zu schaukeln oder zu zapeln, unseren Gedanken mehr Aufmerksamkeit zu schenken als unseren Gefühlen.

In einer technologischen Welt *zivilisiert* zu sein heißt, die natürlichen Funktionen des Körpers zu unterdrücken, zu kontrollieren, Prioritäten zu setzen. Die Gesellschaft verlangt hierfür ein Mindestmaß von einigen Benimmregeln. Zu diesen Regeln gehört es, nicht in der Öffentlichkeit zu urinieren, koten, menstruierten oder furzen, außer wenn ein Platz dafür vorgesehen ist. Es wird erwartet, den Mund beim Niesen zu bedecken, die Hände vor dem Essen zu waschen und zuhause zu bleiben, wenn man eine ansteckende Krankheit hat.

Was ist mit den anderen Einschränkungen unserer Körper, besonders jenen, denen sie in den urbanen Zentren der technologischen Gesellschaften begegnen?

- Schulen haben die Programme für Sport- und Kunstunterricht stark beschnitten. Stattdessen wird gefordert, dass man bessere Ergebnisse in standardisierten Tests erreicht, damit für den Unterricht öffentliche Gelder bereitgestellt werden. Schulkinder verbringen ihre Freizeit zuhause an Computerbildschirmen, schauen Fernsehen oder haben ein Mobiltelefon oder iPod an ihren unbeteiligten und schon geschädigten Ohren. Fettleibigkeit, Diabetes und Asthma haben unter amerikanischen Kindern und Heranwachsenden epidemische Formen angenommen. Ungesunde Fertignahrung (Junkfood) ist ohne Zweifel Teil des Problems, genauso wie Mangel an körperlicher Aktivität, Spielen im Freien, In-der-Natur-Sein und fehlende Möglichkeiten des kreativen körperlichen Ausdruckes.
- Büroangestellte weltweit sitzen eingezwängt in kleinen Büros und Kabinen. Sie starren auf einen Computerbildschirm, klicken auf der Maustaste und schreiben die meiste Zeit ihres Arbeitstages auf einer Tastatur. Diese hohe Effektivität geht auf Kosten von Verletzungen durch monotone Bewegungen der Hände und Arme und verursacht Schmerzen im unteren Rücken. Beschwerden dieser Art betrafen früher meist Fabrikarbeiter. Büroangestellte leiden außerdem an einer Vielzahl von stressbedingten Störungen, die sich als chronische Müdigkeit, Bluthochdruck, Diabetes und Übergewicht manifestieren. Diese werden am ehesten durch die unnatürliche Einschränkung des Körpers und Geistes verursacht, und es gibt keine Möglichkeit, den durch externe Kontrolle entstandenen Stressdruck abzulassen.
- Hausfrauen oder Hausmänner mit kleinen Kindern können ihre Körper eher einsetzen. Sie können ein Baby hochheben, den Boden wischen, in einem Supermarkt mit Spielzeug an einem Ende und Toilettenartikeln am anderen Ende eines verzweigten Innenraumes herumlaufen. Aber der Stress vieler Verpflichtungen mit Spielverabredungen, Schultransport- und Abholfahrten,

Einkaufen, Saubermachen, Nachmittagsaktivitäten, Essenmachen, Balancefinden zwischen Ehepartner- und Elternrolle fordert seinen Tribut. Wieder wird der Körper vergessen, bis Schmerzen oder Krankheit sich einstellen. Einige Eltern haben kaum Zeit, einen Moment auszuruhen oder auf die Toilette zu gehen, und leiden unter Hand-, Arm- und Rückenschmerzen, die von der körperlichen Anstrengung des ständigen Herumtragens von Kindern herühren. Sie haben keine Zeit, herauszufinden, wie solche Bewegungen ohne Selbstverletzung ausgeführt werden könnten. Depressionen bei Müttern nehmen stetig zu, mit bleibenden Folgen für die jungen Kinder.

Schuld an diesen Mühsalen ist, dass der Produktivität zu viel Wert beigemessen wird, die Menschen zu sehr beansprucht werden, gleichzeitig wird die Rolle des Körpers kaum wahrgenommen. Beim jetzigen Zustand der Arbeit in der westlichen Welt wird der Körper vernachlässigt, als pures Werkzeug angesehen. Ein Werkzeug, das als unbrauchbar beiseitegelegt und ersetzt werden kann, wenn es kaputtgeht. Der Körper wird wie alles andere in einer auf Konsum angelegten Ökonomie wahrgenommen, bis er dann wirklich zerbricht, als sei er etwas, das durch ein neueres Modell ersetzt werden könnte. Den Körper wahrzunehmen und sich um ihn zu kümmern, kann die Arbeit heilsamer machen und wirkt sich somit sowohl auf die Ökonomie als auch auf den Arbeitenden selbst günstig aus.

Nicht nur der Arbeitswelt mangelt es an Verkörperung (Embodiment) oder Gestaltung. Die Freizeit ist ebenso auf widernatürliche Weise gegen den Körper gerichtet. Da gibt es die Vorherrschaft von DVD, MP3, TV und SMS. Wer unterliegt nicht einer ermüdenden Steifheit nach Stunden solcher Inaktivität, als ergebenes Opfer der Betäubung des Gehirns? Bewegung, wenn sie denn stattfindet, wird ausgeführt, weil angenommen wird, dass sie gut für einen sei. Das kann – mit einem iPod oder Ähnlichem am Ohr – Gehen auf einem Laufband oder Rudern auf der Stelle sein. Niemand wird auf diesem Wege ein Hochgefühl erleben. Die einzige Körperwahrnehmung, die sich in diesem Raum mit Rundum-Beschallung entwickeln kann, ist Müdigkeit oder Schmerz. Ist es erst soweit gekommen, ist es zu spät für Korrekturen, um die Körperphysiologie einem maximalen Nutzen anzupassen. Praktiziert irgendjemand noch den Zen des Blätterharkens und die Meditation der Gartenarbeit? Offensichtlich belasten die unter Zeitdruck erledigten Hausarbeiten die Muskeln und den Kreislauf nur noch zusätzlich.

Eine andere verpasste Chance für die Sensibilität des Körpers in der westlichen Kultur ist das vorherrschende Verständnis von Gesundheit. Ärzte arbeiten mit dem Körper. Der Körper ist für viele jedoch eine Ansammlung von Muskeln und Knochen, Gefäßen und Höhlen, Tumoren und Mikroorganismen. Der medizinische Körper ist vom gelebten Körper getrennt.

Sogar in Unternehmungen, die die Körperwahrnehmung betonen sollten, wie im Sport und den Darstellenden Künsten, führen Wettbewerb und Geld zu einem Verlust der Selbstwahrnehmung. Es mag für einen Musiker angenehmer sein, vor einem gewohnten, „sicheren“ Publikum aufzutreten, aber die Teilnahme an einem Vorspiel oder einer Bühnenaufführung bringt Herausforderung und damit auch

neue und unkontrollierbare Emotionen mit sich. Lampenfieber ist ausgesprochen lähmend. Die Muskeln gefrieren, der Atem stockt, die Knie werden weich und zittrig, vielleicht kommt es zu Schwindel und Übelkeit. Man möchte davonrennen oder sich verstecken. Dann gibt es die sozialen Emotionen wie Stolz und Scham. Sie geistern um das fantasierte Publikum bestehend aus Kollegen, Freunden, Eltern und Kartenkäufern. Sogar erfolgreiche und abgehärtete Künstler schlagen sich vielleicht vor jedem öffentlichen Auftritt mit solchen „Dämonen“ herum.

Das Problem mit der Angst und jeder Art von Bedrohung für das Selbst ist, dass dabei die Wahrnehmung für den Körper verlorengeht. Sie wird von dem Bedürfnis ersetzt, das Selbst entweder zu schützen oder zu kollabieren. **Unterdrückung** ist der Verlust unserer Fähigkeit, uns selbst zu spüren. Unterdrückung schließt Abwehrmechanismen ein wie Leugnung („Ich fürchte mich nicht, bin nur ein wenig nervös!“), Intellektualisieren („Ich möchte nicht versagen. Alle zählen auf mich, diese Rolle zu bekommen“) und Selbstberuhigung durch den Einsatz abstumpfender Gefühle (zu viel essen).

Zusätzlich zum Lampenfieber müssen besonders Tänzer und Sportler an der Grenze des Durchhaltevermögens und am äußeren Rande der metabolischen Stabilität arbeiten. Konditionierung und Ernährung ermöglichen den Athleten, den höchsten Grad menschlicher Körperleistung zu erbringen. Dabei stehen sie unglaublich nahe am Zusammenbruch des Herz-Kreislauf-, Atmungs- und Verdauungssystems. Bei den Belastungen, jahrelangen Anstrengungen und dem Trainingsaufwand ist es kein Wunder, dass sie den Körper am Rande seiner Grenzen erleben. Als Folge davon unterdrücken einige unserer Helden diese intensiven Gefühle, indem sie sich von leistungssteigernden und schmerzlindernden Drogen abhängig machen. Zu unserem Erstaunen sind wir dann enttäuscht von ihnen, wenn sie entdeckt werden. Nicht, weil wir es besser machen und ohne verordnete oder entspannende pharmazeutische Unterstützung die Kontrolle behalten. Nein, die Schwäche des Helden deckt unsere eigenen Unzulänglichkeiten, unsere schuldbewusste Beruhigung auf.

In der industrialisierten Welt leben und arbeiten Menschen ohne körperlichen Einsatz; sie absolvieren schriftliche Prüfungen, besuchen eine einfache Schule oder gehen einer einfachen Arbeit nach. Diese können etwas von den oben genannten außergewöhnlichen Menschen, die ihren ganzen Körper nutzen, lernen. Deren Arbeit zeigt sich in deutlich sichtbaren Leistungen. Der Körper, nicht weniger als der Verstand, ist immer beteiligt. Wenn wir als Kinder die Fertigkeit des Denkens lernen, werden wir aufgefordert stillzusitzen. Wir sollen leise sein, leserlich schreiben, Anordnungen befolgen und Ähnliches. Wir müssen aushalten, stundenlang zu sitzen, können nicht auf die Toilette gehen, wenn wir den Drang dazu spüren, müssen rasch beiläufig Fertigkeit essen und leiden dabei noch unter Kopfschmerzen. Wir müssen eine ständige Flut von Emotionen bezüglich unserer Kollegen und Lehrer, Stolz und Scham, Angst und Verliebtheit unterdrücken. Oft haben wir nicht einmal Zeit, uns zu bewegen, zu atmen, auszuruhen oder zu spielen.

Es wird von uns erwartet, dass wir wissen, wie wir uns zu „benehmen“ haben, und wahrscheinlich werden wir getadelt, wenn wir das nicht tun. Gedankliche

Prozesse, in einem Test angeblich beurteilt, können eingengt sein in einem eingeschnürten Körper. Die neuere Forschung zeigt Folgendes: Diese traditionellen Mittel, die den Körper bei der Schul- und Berufsarbeit in ein Korsett zwingen, fördern tatsächlich nicht die Haltungen, die hilfreich für die Art des Denkens sind, wie es in Institutionen und Betrieben gefragt ist, nämlich des Denkens in Konzepten.

Schule und Büroarbeit finden in diesen eher in immer gleicher Körperhaltung und in sitzender Haltung statt. Fabrikarbeit ist ähnlich. Sie hat den zusätzlichen Nachteil der monotonen Bewegungen, die keine Gelegenheiten für Kreativität und Erholung bieten. Die vielleicht überwältigende Mehrheit der Bevölkerung in den Industrienationen lernt Verdrängung durch das Vermeiden unnötiger Bewegung, durch das Ausblenden von Empfindungen und dadurch, dass sie einen Deckel über ihre Emotionen legen. Wenn sich uns dann in unserer Freizeit Gelegenheit zur Bewegung bietet, vermeiden wir diese. Vor einem Bildschirm herumhängen scheint einfacher, und unsere Körper glauben irrtümlicherweise, dass das der einzige Weg ist, zu ruhen und sich zu erholen.

Dann wundern wir uns, warum wir so viel zugenommen haben. Wir spüren den Schmerz in unserem Kreuzbein vom harten Sitzen am Schreibtisch nicht mehr. Wir nehmen den Krampf in unseren Handgelenken vom Tippen nicht wahr und auch nicht die Spannung in unserem Nacken vom Hängen über einem Bildschirm, einem Buch oder einem Elektrowerkzeug. Wir verstehen nicht, warum wir so oft Kopf- oder Rückenschmerzen oder ein Karpaltunnelsyndrom haben. Wir verdrängen unsere Gefühle, weil sie uns in der Schule oder bei der Arbeit verwundbar machen. Weder Jungen noch Mädchen, weder Frauen noch Männer wollen gern als schwach wahrgenommen werden. Wir rätseln darüber, warum wir mit unseren Eltern oder unserem Lebensgefährten nicht zurechtkommen. Weil wir eifrig vermeiden, zu fühlen, was authentisch ist, geben wir unserer Wut und Verbitterung Raum statt unserer Traurigkeit. Dabei verlieren wir unser inneres Selbst und tief in uns begraben bildet sich eine schwere Trauer. Deren Existenz erkennen wir sogar vor uns selbst nicht an.

Den Preis, den wir für das Ignorieren unseres Körpers, seiner Bewegungen, Sinne und Emotionen bezahlen, ist das Entstehen von Krankheit und Dysfunktion. Was unseren Körper angeht, sind wir meist in einem armseligen Zustand (siehe Kasten 1-1). Glückliche sind die erleuchteten Wenigen, die Wohlbefinden ausstrahlen. Sie essen gesunde Nahrung, die ihren Hunger stillt, bewegen sich auf eine Art, die ihre Körperfunktionen und ihren Geist maximieren. Sie können aufmerksam relaxen und haben noch dazu Gelegenheiten für kreativen verkörperten Selbstausdruck. Diese Menschen sind möglicherweise finanziell abgesichert und haben Zugang zu einer großen Auswahl von Angeboten der modernen Gesundheits- und Wellnessbranche. Vielleicht sind sie aber auch arm, leben jedoch in einer Gesellschaft, die aktive Körperarbeit beibehalten hat und diese unterstützt (z. B. landwirtschaftliche Arbeit oder Jagd), oder sie praktizieren andere verkörperte spirituelle Methoden wie Yoga, Meditation, Wallfahrt oder rituelles ekstatisches Singen und Tanzen, die das Körpererleben fördern.

### Kasten 1-1: Der Zustand des Körpers

Dieses Buch handelt von der Förderung der verkörperten Selbstwahrnehmung, unserer Aufmerksamkeit für Empfindungen und Emotionen. Lassen Sie uns herausfinden, auf welche Weise wir unsere Aufmerksamkeit täglich nutzen. Nach der Lektüre des Buches können Sie auf diese Einschätzung wieder zurückkommen und sehen, ob sich irgendetwas verändert hat.

- Wie nehmen Sie Ihren Körper wahr? Wie geht es Ihnen dabei in der Schule, bei der Arbeit, Hausarbeit oder Kinderbetreuung?
- Nehmen Sie bei der Arbeit Stress oder Anspannung in den Händen, Armen, dem Rücken, Bauch, Nacken, Beinen oder anderswo wahr?
- Spüren Sie irgendeine Einschränkung in Ihrer Atmung?
- Halten Sie das Steuerrad fester als notwendig, oder strecken Sie den Nacken vor, wenn Sie am Computerbildschirm lesen, haben Sie unruhige Beine, oder stehen Sie stramm in Gegenwart anderer Menschen?
- Unternehmen Sie irgendetwas, um Ihre Bewegung oder Haltung zu ändern und den Stress in Ihrem Körper zu lindern, oder arbeiten Sie einfach so weiter?
- Leiden Sie unter neuromuskulären Schmerzen oder chronischer Müdigkeit, medizinisch nicht diagnostizierbaren Brust-, Kopf- oder Bauchschmerzen, weil Sie Ihrem Körper und seinem Stress keine Beachtung geschenkt haben?
- Wenn Sie sich müde fühlen oder Schmerzen verspüren, wissen Sie, was mit Ihrem Körper passiert ist und ihn in diese Lage gebracht hat?
- Abgesehen vom Schlaf in der Nacht, ruhen Sie während des Tages?
- Hören Sie jemals auf zu denken, um sich ganz einfach zu fühlen?
- Praktizieren Sie irgendeine Freizeitaktivität, die die verkörperte Selbstwahrnehmung berücksichtigt, z. B. Yoga, Massage und andere Körperarbeit, Meditation, Tanz, Kunst und Handwerk, Musik oder Sport?
- Praktizieren Sie diese mit der Absicht, Selbstwahrnehmung und Entspannung zu fördern, oder sind Sie gefangen im Leistungsdenken auf Kosten der Wahrnehmung?
- Können Sie den Duft der Rosen riechen, sich in endlosem Spiel mit einem Kind oder Tier verlieren, sich in einem Gebet hingeben, in der Natur mit wachen Sinnen spazieren gehen, ein heißes Bad nehmen oder eine Heilquelle aufsuchen, nur um zu entspannen?
- Bitten Sie um Hilfe, wenn Sie sie brauchen?
- Wenn Sie jemals unter einer ernsthaften Verletzung gelitten haben, das Opfer eines Verbrechens oder Missbrauchs waren, eine Naturkatastrophe oder einen Krieg erlebt haben, haben Sie sich mit den emotionalen Folgen auseinandergesetzt?
- Können Sie leicht über Ihre Emotionen sprechen oder schieben Sie diese zur Seite?

Angenommen, für jede dieser Fragen sind 10 Punkte zu vergeben, so können Sie Ihre Selbstwahrnehmung folgendermaßen bewerten: Eine Möglichkeit ist, sich zu fragen, ob Sie diese Dinge tun oder nicht: „Ja, ich gebe zu, dass ich das Steuerrad zu sehr festhalte“, könnte eine Antwort sein. Diese zeigt, auch wenn Sie

Ihren Körper nicht überreden können, während der Fahrt zu entspannen, dass es Ihnen zumindest bewusst ist, nicht entspannen zu können. Für dieses Bewusstsein können Sie sich 6 Punkte geben. Wenn Sie sich Ihres Griffes während der Fahrt bewusst sind, und Sie haben sich beigebracht, Ihre Hände und Arme zu entspannen, können Sie alle 10 Punkte beanspruchen. Bravo! Oder Sie können sagen: „Toll, nun da Sie fragen, wird mir klar, dass ich nicht einmal merke, wie ich das Steuerrad anfasse. Wenn ich das nächste Mal fahre, sollte ich darauf achten.“ Das ist ebenfalls ein *positiver Schritt* in Richtung erweiterter verkörperter Selbstwahrnehmung: Sich bewusst werden, dass man sich zuvor nicht bewusst war. Dafür können Sie sich 3 Punkte geben. Sie erhalten nur 0 Punkte, wenn Sie die Antwort gar nicht kennen und nicht daran interessiert sind, diese herauszufinden. Sie möchten einfach nicht darüber nachdenken. Gut. Trotzdem habe ich etwas in Gang gebracht, und ich denke, Sie wissen das auch. Andernfalls würden Sie dieses Buch gar nicht erst lesen.

## 1.2 Zunahme und Abnahme verkörperter Selbstwahrnehmung

Dieses Buch handelt von der verkörperten Selbstwahrnehmung:

- dem Empfinden von unseren *Bewegungen* in Beziehung zu anderen Menschen und unseren Umgebungen,
- dem Registrieren der Beschaffenheit und Tiefe der *Sinne* und
- der Entdeckung der Komplexität unserer *Emotionen* im Verhältnis zu anderen und der Welt.

Überall auf der Welt legt die Bildung Wert auf eine verstärkte Wahrnehmung unserer gedanklichen Prozesse. Hieraus ergibt sich die wachsende Fähigkeit, unsere Gedanken hin auf spezifische Ziele wie Planung und Problemlösung zu regulieren. Die Entwicklung effektiver Strategien zum Erreichen von Zielen und dem Zensieren unserer Taten ist die Konsequenz. All das dient dazu, dass wir uns an die Kultur unseres Arbeitsplatzes und der Familie anpassen.

Das Denken über das Selbst – ich nenne es die **begriffliche Selbstwahrnehmung** – ist nicht dasselbe wie das Fühlen des Selbst in der verkörperten Selbstwahrnehmung. Die verkörperte Selbstwahrnehmung umfasst in der **Interozeption** das Fühlen unserer Atmung, Verdauung, Erregung, Schmerzen, Emotionen, Müdigkeit, unseres Hungers und Ähnliches; im **Körperschema** die Wahrnehmung von Bewegung und Koordination zwischen verschiedenen Körperteilen, zwischen unserem Körper und der Umwelt. Die begriffliche Selbstwahrnehmung beschäftigt sich im Prozess der Gedanken mit der Kategorisierung, Beweisführung, der Beurteilung und der Bewertung. Die verkörperte Selbstwahrnehmung involviert das Sein im **subjektiven emotionalen Augenblick**. Dieser Zustand beschreibt die Fähigkeit, z. B. die eigene Traurigkeit und den Schmerz zu fühlen ohne Wertung und ohne den Versuch, davor zu fliehen.

Universitäres und arbeitsbezogenes Wissen wird fast immer schriftlich abgefragt. In Klausuren und schriftlichen Tests kommt es auf die effektive Wahrnehmung und Selbstregulation von sprachlichem Denken an. Es gibt einige Untersuchungsmethoden, die sowohl den Körper als auch den Denkprozess testen. Fahranfänger müssen grundsätzlich nachweisen, dass sie einigermaßen kompetent sind beim Einhalten von Verkehrszeichen- und Signalvorschriften, beim Fahrbahnwechsel, beim Abbiegen bei Gegenverkehr und beim Rückwärtseinparken. All das ist verbunden mit der Koordination von *Bewegungen* wie Steuern, Verlagern, Bremsen und dem Beobachten des Rück- und Seitenspiegels.

Der Fahr Schüler muss lernen, bestimmte Sinne wie das Beobachten und Hören zu schärfen. Er muss ein Gefühl für das Auto entwickeln: wann es zu schnell um eine Kurve fährt oder wann man eine Vollbremsung machen muss. In der realen Situation der Fahrprüfung auf der Straße laufen Emotionen wie Unsicherheit, Angst oder Begeisterung oder mögliches aggressives Verhalten schnell und unerwartet ab. Die eigentliche verkörperte Aufgabe des Fahrens besteht in der Wahrnehmung all dieser Gefühle. Sie besteht aus Bewegung, Empfindung und Emotion und dem Lernen, diese konstruktiv zu koordinieren, um sicher von Punkt A nach Punkt B zu kommen. All das mit minimalem Schaden für irgendetwas oder irgendetwas anderen.

Verkörperte Selbstwahrnehmung, die Wahrnehmung von Bewegung, Empfindung und Emotionen, beginnt vor der Geburt während der letzten beiden pränatalen Monate. Die fötale Selbstwahrnehmung beinhaltet bereits sowohl **Interozeption** (die Überwachung des inneren Körpermilieus und seinen Bezug zur Umwelt) als auch das **Körperschema** (das „Erkennen“ eines Körperteils durch ein anderes). Dynamische 4-D-Ultrasoundfilme lassen erkennen, dass sich der Mund des Fötus im 7. Schwangerschaftsmonat öffnet, wenn sich ihm die Hand nähert (Abb. 1-1). Das ist ein eindrucksvoller Beweis dafür, dass ein Körperteil seine Beziehung zu einem anderen Teil erkennt (Myowa-Yamakoshi u. Takeshita 2006). Unsere innere Wahrnehmung und unsere Wahrnehmung der Verbindungen zwischen verschiedenen Teilen entwickeln sich während des ganzen Lebens in der Fähigkeit, Bewegungen und Sinne zu koordinieren, wenn wir komplexere Handlungsabläufe in der Welt erlernen.



Abb.1-1 Fötale Hand-zu-Mund-Koordination.

Der Fötus zeigt uns hier, dass die sich erweiternde Selbstwahrnehmung unsere ursprünglichste und wichtigste Beschäftigung für das Wohlbefinden ist. Hierfür sind wir sogar schon vor der Geburt ausgestattet und können so unsere Lebensaufgabe, das Erlangen von Wohlbefinden, bereits beginnen. Es überrascht nicht, dass der Fötus schon im Inneren des Uterus die grundlegende Überlebensfähigkeit hat, um sie dann nach der Geburt zu gebrauchen. Ohne die pränatale Entwicklung der physiologischen Nervenbahnen und Muskeln zum Atmen und Saugen kämen wir nicht weit. Die große Überraschung ist, dass *diese neurologischen Überlebenskreisläufe im Gehirn mit den Bahnen für die Selbstwahrnehmung verankert sind*. Abhängig davon, ob Möglichkeiten zur Selbstentdeckung bestehen, können diese wachsen oder schrumpfen. Das Nervensystem stimuliert die Atmung und Verdauung. Gleichzeitig verfügt es über Bahnen, die uns den Erfolg oder Misserfolg dieser Handlungen melden.

Es gibt ein einfaches Gefühl des Selbst: die **verkörperte Selbstwahrnehmung**. Sie befähigt uns, im tiefsten Inneren unseres psychophysiologischen Wesens die Wahrnehmung unseres Selbst zu erweitern (Stern 1985). Das Neugeborene an der Brust ist ausreichend ausgerüstet, sich darüber gewahr zu sein, wie es sich bewegen und fühlen muss, um Gefühle von Vergnügen zu maximieren und um Gefühle von Missvergnügen im Mund und Bauch zu minimieren. Das Saugen ist nicht bloß ein „Reflex“ ohne innere Wahrnehmung, nicht eine schiere neuronale Entladung. Das Stillen ist eine der ersten sozial koordinierten Leistungen. Im Saugen lernt das Baby, die Selbst-zu-Selbst-Koordination zu fühlen und zu regulieren, dann lernt es das Schlucken und die Kopfwendung je nach Milchfluss. Es entwickelt eine Wahrnehmung für starke und kraftvolle Emotionen sowie unergründliche Begierden in direktem Bezug zu Erfolg und Misserfolg solcher Handlungen (Fogel 2009).

Freud sah im Hunger eines Neugeborenen etwas Emotional-alles-Verzehrendes. Er stellte sich diesen Zustand wie eine Selbstabsorption vor, gleichzeitig „autistisch“ und „gewaltig“, in der alles andere total vergessen wird (Freud 1903/1953). Er hatte Recht mit den gewaltigen Ausmaßen des Hungers eines Neugeborenen. Jedoch lag er vollkommen falsch mit der Annahme, dass Neugeborene sich selbst und andere nur mangelhaft wahrnehmen könnten (Stern 1985). Aus der Sicht der **interozeptiven** Selbstwahrnehmung ist das Verlangen eines Neugeborenen ein Verlangen nach Beziehung: ein guter Lippenkontakt mit den Brustwarzen, versiegelt mit Speichel; die Süße der Milch, die teilhat an der Süße des sich Ergebens in die Gefühle von Wärme; ein Austausch zwischen zwei verletzbaren Menschen, die sich in Hoffnung und Hoffnungslosigkeit aneinander klammern. Die Selbstwahrnehmung ist im Menschen und den meisten Säugetieren vom Augenblick der Geburt an nicht zu trennen von anderer Wahrnehmung. Angesichts dieser Vorgaben brauchen Mutter und Kind nicht lange, um herauszufinden, wie sie untereinander am besten Signale senden. Sie bringen sich beispielsweise gegenseitig das Bedürfnis nach Nähe bei. Sie finden heraus, wie sie ihre natürlichen Handlungen am besten koordinieren und wie sie ihr irrationales Verlangen füreinander nutzbar machen mit dem Ziel, diese Interak-