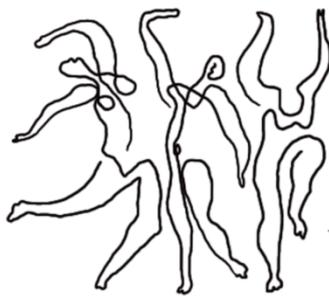


Körper und Bewegung in der Systemischen Supervision

Der Tanz der gemeinsam getanzte wird



Tanja Rohrer

Masterarbeit im Rahmen des Master of Advanced Studies in
Systemische Supervision



Titelbild: Kathrin Iten. Adaptiert von *Les Trois Danseuses* von Pablo Picasso, 1925

Masterarbeit im Rahmen des Master of Advanced Studies (MAS) in
Systemische Supervision
eingereicht am Departement Soziale Arbeit
der Berner Fachhochschule

Verfasserin: Tanja Rohrer

Erstgutachterin: Gerlinde Tafel

Zweitgutachterin: Bettina Grote

Abgabetermin: 30. April 2023

Dank

Ein grosser Dank geht an Gerlinde Tafel für die enge Begleitung und immer hilfreichen inhaltlichen Rückmeldungen um mich wieder neu sortieren und fokussieren zu können.

Bedanken möchte ich mich an dieser Stelle bei meinem Team und meinen Freunden und Familie, die mich während dieser Zeit in verschiedener Weise entlastet, unterstützt, zugehört und aufgemuntert haben.

Im Speziellen danke ich Kathrin Iten, Edith Kohli und Sarah Flury für die inspirierenden Austausche, das Einnehmen kritischer Aussenperspektiven und wertvollen Rückmeldungen an unterschiedlichen Punkten und im Verlaufe des Prozesses. Schliesslich bedanke ich mich herzlich bei Agnes Gschliesser für das Korrekturlesen.

Abstract

Vorliegende Arbeit befasst sich mit dem Körper und der Bewegung im Kontext der Systemischen Supervision. Es gehört nicht zum Grundrepertoire, Körper und Bewegung in die Systemische Supervision miteinzubeziehen. Körperarbeit wird vor allem im therapeutischen Kontext angewendet. Ebenso werden künstlerische körper- und bewegungsorientierte Zugänge meist in therapeutischen und pädagogischen Settings genutzt. Da hypno- und neurosystemische Ansätze in der systemischen Therapie und Beratung bedeutend sind, findet die Körperarbeit auch immer mehr Interesse in der systemisch ausgerichteten Supervisionspraxis. Die Systemische Supervision als Reflexionsverfahren im beruflichen Kontext bezieht sich ebenfalls auf das menschliche Denken, Fühlen und Handeln unter Einbezug der wechselwirkenden Beziehungs- und Kommunikationsstrukturen, in die wir eingebunden sind. Der Körper ist immer mit dabei und kann als Resource genutzt werden. Vorliegende Arbeit geht der Frage nach wie der Körper und im Besonderen die Bewegung in der Systemischen Supervision integriert werden kann. Dabei werden theoretische und konzeptionelle Ansätze aus Neurowissenschaften, Therapie und Beratung herangezogen. Ebenso wird aufgrund meiner persönlichen Erfahrungen die künstlerische Perspektive einbezogen und anschliessend in einem Praxisbeispiel reflektiert. Die Erkenntnisse und Schlussfolgerungen zeigen auf, was der Körper und die Bewegung als nonverbale Ebene bewirken kann und wie die somatischen Marker und das Embodiment genutzt werden können. Im Weiteren wird aufgezeigt, was künstlerische Ansätze und eigenes künstlerisches Erfahrungswissen für einen körper- und bewegungsorientierten Zugang beitragen können und wie Bewegungsimpulse praktisch eingesetzt werden können. Schliesslich wird beschrieben, wie der Körper am Beispiel von Bewegungsimpulsen in die Systemische Supervision integriert und zur Aufmerksamkeitsfokussierung für den Prozess genutzt werden kann.

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung	1
1.1 Ausgangslage und persönlicher Bezug zum Thema	1
1.2 Praktische Relevanz	1
1.3 Ziele und Fragestellungen	2
1.4 Methodisches Vorgehen und Aufbau der Arbeit	3
2. Systemische Supervision	5
2.1 Definition Supervision	5
2.2 Definition und Verständnis Systemische Supervision	5
2.3 Systemische Prozessgestaltung	8
2.4 Systemische Haltung	8
3. Wechselwirkung von Körper, Gefühl und Geist	10
3.1 Aufmerksamkeitsfokussierung	10
3.2 Somatische Marker	12
3.2.1 Wechselwirkungen von Körper, Gehirn, Organismus und Umwelt	12
3.2.2 Funktion, Wirkung und Herkunft somatischer Marker	13
3.3 Embodiment	16
3.3.1 Verständnis und Anwendung von Embodiment	16
3.3.2 Embodiment im Selbstmanagement / Konzept der Spontanität	18
4. Bewegung	20
4.1 Verständnis von Bewegung	20
4.2 Ästhetische Bildung	20
4.3 Bewegung und Improvisation	21
4.4 Eigenes künstlerisches Erfahrungswissen	22
5. Zusammenfassung der Erkenntnisse	24
6. Praxisbeispiel Bewegungsimpulse	29
6.1 Dokumentation	29
6.2 Erkenntnisse und Reflexion	34
7. Schlussfolgerungen	41
7.1 Beantwortung der Fragestellungen	41
7.2 Persönliches Fazit	45
7.3 Ausblick	47
8. Literaturverzeichnis	48
Eigenständigkeitserklärung	50

„Mich interessiert nicht wie die Menschen sich bewegen, sondern was sie bewegt.“

(Pina Bausch, Tänzerin und Choreographin)

1. Einleitung

Das einleitende Kapitel befasst sich mit der Herleitung und dem persönlichen Bezug zum Thema sowie der praktischen Relevanz. Danach werden die Ziele und Fragestellungen dargelegt. Abschliessend wird der Aufbau der Arbeit beschrieben.

1.1 Ausgangslage und persönlicher Bezug zum Thema

Im Rahmen meiner Ausbildung zur Systemischen Supervisorin erkannte ich Parallelen zu meiner Tätigkeit als Künstlerin. Die angewandten kreativen und spielerischen Methoden unserer Lehrbeauftragten wie beispielsweise Achtsamkeitsübungen des Körpers oder die unterschiedlichen Spielanleitungen im Kontext unseres Lern- und Gruppenprozesses waren mir von meiner künstlerischen Tätigkeit her vertraut. Mir wurde bewusst, wie breit mein Erfahrungswissen in diesem Bereich ist und erkannte die Möglichkeiten, die darin stecken könnten. Ich bin angehende systemische Supervisorin, Sozialarbeiterin, tanze seit meinem 13. Lebensjahr und stehe auch als Schauspielerin seit rund acht Jahren auf der Bühne. Meine Erfahrungen liegen zudem im Vermitteln von Tanz. Über viele Jahre war ich im sozialpädagogischen und soziokulturellen Bereich als Tanzlehrerin tätig. In diesen Kontexten und Prozessen steht meist nicht das Tanzstück oder die Performance am Schluss im Vordergrund, sondern vielmehr der Lernprozess, den insbesondere Jugendliche machen. Tanz und Bewegung ist nicht nur eine körperliche Aktivität, sondern in erster Linie persönliches und gemeinschaftliches Wachstum und Entwicklung. Deshalb war und ist es für mich naheliegend meine Erfahrungen als Künstlerin mit einem körper- und bewegungssensiblen Hintergrund in meiner systemischen Supervisionspraxis zu integrieren. Vorliegende Arbeit widmet sich dem Thema Körper und Bewegung und deren Einbezug in die Systemische Supervision.

1.2 Praktische Relevanz

In Supervisionen wird hauptsächlich das Medium der Sprache genutzt. Reden, Denken und Fragen. Es wird vor allem auf der kognitiven Ebene interveniert, wenn auch oftmals kreative Methoden beispielsweise in Form von visuellen Medien miteinbezogen werden. Insbesondere der systemische Ansatz arbeitet zudem mit Methoden der Hypothesenbildung, Metaphern oder Skulpturarbeit. Mir fällt häufig auf, dass diese Methoden allein über die Sprache schwer zugänglich sind und Supervisand*innen Mühe haben Zugang zu ihren Emotionen und inneren Bildern zu erhalten. Bei „Hypothesenrunden“ in Gruppen geht es manchmal zäh vorwärts. Auch an mir beobachte ich das. Ebenfalls nehme ich wahr, dass der Körper oftmals losgelöst von unseren Gedanken und Gefühlen betrachtet

wird. Ein körper- und bewegungsorientierter Zugang kann aus meiner Sicht und bisheriger Erfahrung in der Supervision sinnvoll sein und die Systemische Supervision bietet sich aufgrund ihres spezifischen Fokus auf das innere Erleben und die Wechselwirkungsprozesse im sozialen System für eine Integration des Körpers besonders an. Der Einbezug des Körpers könnte beispielsweise dazu beitragen, schneller und intensiver Kontakt zum eigenen inneren Erleben zu erhalten, er könnte der Selbstfürsorge dienen oder dafür, neue Perspektiven, Ressourcen und Handlungsmöglichkeiten zu entdecken. Der Körper und die Bewegung im Besonderen könnten zudem die Aufmerksamkeitsfokussierung und Wahrnehmungsfähigkeit oder den Zugang zu Kreativität unterstützen. Schliesslich könnte ein körper- und bewegungsorientierter Zugang förderlich für den Gruppen- oder Teamprozess, die Gruppenatmosphäre und den Gemeinschaftssinn sein sowie einen guten Boden für Vertrauen schaffen.

Vorliegende Arbeit richtet sich in erster Linie an systemische Supervisor*innen, kann aber auch für systemische Berater*innen und systemische Therapeut*innen von Interesse sein.

1.3 Ziele und Fragestellungen

Ziel der Arbeit ist die Betrachtung des Körpers und der Bewegung auf theoretische, konzeptionelle und praxisorientierte Weise im Kontext der Systemischen Supervision. Es wird der Frage nachgegangen, wie insbesondere Bewegungsimpulse in der Systemischen Supervision zur Aufmerksamkeitsfokussierung für den Prozess genutzt werden können. Weiter möchte ich herausfinden, was mein eigenes künstlerisches bewegungsbezogenes Erfahrungswissen dazu beitragen kann und welche Herausforderungen dabei entstehen können. Anhand eines Praxisbeispiels im Kontext Systemischer Supervision werde ich die Anwendbarkeit reflektieren. Vorliegende Arbeit ist explorativ ausgerichtet und hat keinen Anspruch auf allgemeingültige Aussagen oder Vollständigkeit. Es wird dabei folgenden Fragen nachgegangen:

Leitende Fragestellung:

- Wie kann der Körper - am Beispiel von Bewegungsimpulsen - in der Systemischen Supervision integriert und zur Aufmerksamkeitsfokussierung für den Prozess genutzt werden?

Unterfragen:

- Was kann der Einbezug von Körper und Bewegung als nonverbale Ebene bewirken?
- Wie finden die somatischen Marker und das Embodiment Eingang in die Systemische Supervision?
- Was können künstlerische Ansätze und eigenes künstlerisches Erfahrungswissen für einen körper- und bewegungsorientierten Zugang beitragen?
- Wie können Bewegungsimpulse praktisch eingesetzt werden?

1.4 Methodisches Vorgehen und Aufbau der Arbeit

Die Literaturrecherche hat ergeben, dass körper- und bewegungsorientierte Zugänge, oftmals auch als Körperarbeit bezeichnet, vor allem im therapeutischen Kontext angewendet werden. Weiter gibt es im Kontext der Therapie und Pädagogik zahlreiche Literatur wie auch Aus- und Weiterbildungen zu Kunst- Tanz- oder Theaterpädagogik resp. -therapie. Konkret zu Körperarbeit in der Systemischen Supervision wurde keine Fachliteratur gefunden. Es gibt Ansätze zu Körperarbeit und Gestaltarbeit oder auch die psychotherapeutische Methode des Psychodramas, die in Richtung Coaching und Supervision abzielen resp. verstanden oder interpretiert werden können, das heisst nicht spezifisch für die Systemische Supervision konzipiert worden sind. Den Körper in die supervisorische Praxis miteinzubeziehen, gehört derzeit also nicht zum Grundrepertoire in der (Systemischen) Supervision. Nicht zuletzt aufgrund der Prominenz von hypno- und neuropsychologischen Ansätzen in systemischer Beratung und Therapie findet dieser Zugang auch immer mehr Interesse bei systemisch ausgerichteten Supervisor*innen.

In vorliegender Arbeit handelt es sich um eine theoretische Arbeit ohne wissenschaftlichen oder empirischen Anspruch. In Kapitel zwei wird die Systemische Supervision beschrieben sowie die systemische Prozessgestaltung und systemische Haltung. Das dritte Kapitel befasst sich mit den Wechselwirkungen von Körper, Gefühl und Geist. Dabei werden Ansätze zu den somatischen Markern von Antonio R. Damasio (2004) und der Embodiment Ansatz von Maja Storch et al. (2017) herangezogen. Ergänzend werden Ansätze aus dem hypnosystemischen Modell von Gunther Schmidt (2020) miteinbezogen. Das Modell war Thema im Rahmen der Supervisionsausbildung, beruft sich auf die somatischen Marker, integriert Körpertherapiemethoden und beschreibt die Aufmerksamkeitsfokussierung im hypnosystemischen Ansatz. In Kapitel vier wird die Bewegung im Besonderen betrachtet. Dabei werden körperorientierte und künstlerische Ansätze sowie künstlerisches Erfahrungswissen beigezogen. Kapitel fünf beinhaltet eine

Zusammenfassung der Erkenntnisse, welche im Kontext der Systemischen Supervision interpretiert werden. Diese werden exemplarisch an einem Praxisbeispiel mit Bewegungsimpulsen aus der systemischen Supervisionspraxis in Kapitel sechs reflektiert. Das ausgewählte Praxisbeispiel bezieht sich auf eine Einstiegssequenz in einer Teamsupervision. In der Schlussfolgerung im siebten Kapitel werden die Fragestellungen beantwortet. Abgeschlossen wird die Arbeit mit einem persönlichen Fazit und einem kurzen Ausblick.

Es werden keine bestimmten Verfahren wie beispielsweise das Zürcher Ressourcen Modell in der Masterarbeit betrachtet. Ausgeschlossen im Rahmen der Masterarbeit wird zudem eine vertiefte Auseinandersetzung mit therapeutischen, psychologischen- und entwicklungspsychologischen oder pädagogischen Ansätzen. Ebenfalls nicht berücksichtigt wird der Gegenstand oder eine Abhandlung von Kunstwissenschaften oder die vertiefte Auseinandersetzung von Tanz- und Theaterpädagogik und/oder -therapie. Schliesslich wird auch die Körpersprache nicht näher betrachtet.

Der Begriff der Körperarbeit wird in vorliegender Arbeit mit dem Begriff der Körpertherapie synonym verwendet. Körperarbeit bezeichnet einen Über- oder Sammelbegriff für körperbezogene Therapien von Physiotherapie bis hin zu Tanztherapie.

2. Systemische Supervision

Nachfolgend wird eine allgemeine Definition für Supervision und eine allgemeine sowie mögliche Definition Systemischer Supervision vorgestellt. Zudem wird das für vorliegende Arbeit relevante Verständnis Systemischer Supervision herangezogen. Im Weiteren wird die systemische Prozessgestaltung und systemische Haltung beschrieben. Auch diese Ausführungen sind auf die relevanten Aspekte für vorliegende Arbeit beschränkt.

2.1 Definition Supervision

Für eine allgemeine Definition für das Format Supervision kann die Definition von Ebbecke-Nohlen (2020) herangezogen werden: „Supervision ist ein Weiterbildungs-, Beratungs- und Reflexionsverfahren für berufliche Zusammenhänge (Belardi 2005), in dem sich SupervisorInnen (professionelle BeraterInnen) und SupervisandInnen (professionelle Ratsuchende) begegnen“ (S. 11). Im Unterschied zu Coaching, Therapie oder Beratung findet Supervision immer im beruflichen Kontext statt. Es gibt verschiedene Ausrichtungen und Formen von Supervision (Ebbecke-Nohlen, 2020).

2.2 Definition und Verständnis Systemische Supervision

Systemische Supervision ist eine mögliche Ausrichtung von Supervision. Eine allgemeine Definition lautet: „Systemische Supervision ist eine lösungsorientierte Beratungsform für Personen und Institutionen, die ressourcenorientiert professionelle Zusammenhänge thematisiert“ (Ebbecke-Nohlen, 2020, S. 24). Es gibt eine Vielzahl von Definitionen. Eine für mich passende praxisnahe Definition ist: „Systemische Supervision ist eine Reflexionshilfe für das Berufsleben, die eigene Ressourcen aktiviert und spielerisch Lösungen ermöglicht“ (Ebbecke-Nohlen, 2020, S. 27).

Die theoretische Begründung holt die Systemische Supervision u.a. aus der Systemtheorie. Es wird auf Interaktionen, Muster und Prozesse fokussiert und institutionelle oder individuelle Probleme auf der Ebene kommunikativer Muster und Beziehungsstrukturen sozialer Systeme rekonstruiert und kontextualisiert (Ebbecke-Nohlen, 2020, S. 32). Ein weiterer zentraler theoretischer Hintergrund ist der Konstruktivismus. Dieser besagt, dass es die objektive Wahrheit nicht gibt. Alles, was Beobachtende wahrnehmen, wird durch sie und ihre Prozesse des Erkennens, konstruiert (Meyer-Erben & Zander-Schreindorfer, 2021, S. 27). In der systemischen Supervisionspraxis bedeutet das, dass wir nicht wissen können, wie Supervisand*innen ihre Welt, ihre Kontexte, ihre Probleme und Lösungen wahrnehmen.

Das internale System (Kognitionen, Affekte und Handlungsmöglichkeiten) der Supervisand*innen ist Ausgangspunkt aller weiteren Schritte im Supervisionsprozess. Das heisst, es gibt kein „richtig oder falsch“, sondern die Nützlichkeit und Viabilität steht im Vordergrund (Ebbecke-Nohlen, 2020, S. 32).

Zentrales Element in der Systemischen Supervision ist zudem, dass Beobachtende nicht ausserhalb des beobachtenden Systems stehen, sondern Teil der Beobachtung sind und Supervisor*innen und Supervisand*innen zusammen das Supervisionssystem bilden (Ebbecke-Nohlen, 2020, S. 24–25). Für die systemische Supervisionspraxis heisst das, dass auch wir Teil des beobachtenden Systems sind. Wir beobachten uns ebenfalls im Supervisionssystem und sind in die wechselwirkenden Beziehungs- und Kommunikationsstrukturen eingebunden. Das bedeutet wiederum, dass wir im Prozess unsere eigenen Emotionen und Handlungen stetig reflektieren und so eine Metaebene eingenommen wird. All das zeigt schliesslich die Komplexität systemischen Denkens oder einfach ausgedrückt, das Denken in Zusammenhängen.

Nach Ebbecke-Nohlen (2020) wird in der Systemischen Supervision ein Rahmen geschaffen, indem die berufliche Praxis aus mehr Distanz heraus beobachtet, beschrieben und reflektiert werden kann. Darin können Fragestellungen, die sich auf das eigene Denken, Fühlen und Handeln beziehen, entwickelt und sichtbar gemacht werden. Die Fragen werden wiederum im institutionellen Kontext und aus verschiedenen Perspektiven heraus betrachtet und erforscht. Durch den Perspektivenwechsel kann es in spielerischer Weise zu neuen Erkenntnissen kommen. Der Blick wird auf die Ressourcen gelegt, wertschätzend mit der eigenen Person umgegangen, sich in den jeweiligen Interaktionsprozessen mal anders als bisher wahrzunehmen und sich als aktive und eigenverantwortliche Mitgestalter*innen zu erleben. All das führt zu Wahlmöglichkeiten, um den eigenen Denk-, Fühl-, und Handlungsspielraum zu erweitern und Selbstwirksamkeit zu fördern (S. 25–26). Die Autorin beschreibt Systemische Supervision auch als Suchprozess für besser passende Alternativen. „Dieser Suchprozess wird als rekursiver, gemeinsam gestalteter Akt der Kommunikation verstanden, als rekursiver Prozess von Kognition, Emotion, Kommunikation und Handeln“ (S. 33).

Gemäss Ebbecke-Nohlen (2020) verfügt die Systemische Supervision über ein breites Methodenrepertoire wie beispielsweise die Hypothesenbildung, das Nutzen von Metaphern oder die Skulpturarbeit. All diese und weitere praxisrelevante Methoden sind vom Perspektivenwechsel inspiriert, leben von der Bewegung, vom Einnehmen unterschiedlicher Positionen, vom Hervorbringen und Austausch unterschiedlicher Gesichtspunkte.

Der Perspektivenwechsel dient dem Abwägen und Durchspielen vom Einerseits und Andererseits, bei Entweder-oder-Mustern oder Sowohl-als-auch-Bereichen. Sie helfen schliesslich, um Wechselwirkungsprozesse zu verstehen und bei der Analyse und Einschätzung von teils unbewusst ablaufenden inneren und äusseren Prozessen (S. 68–69).

Das Hypothesenbilden bedient sich beispielsweise aus den eigenen Erfahrungen und inneren Bildern und bezieht sich auf affektive und kognitive Aspekte. Die Arbeit mit Metaphern veranschaulicht sinnliche, räumliche und zeitliche Aspekte von Erlebtem oder Erlebbarem. Sie lenken die Aufmerksamkeit in eine neue Welt der Kreativität und Emotionalität, die durch den rationalen Zugang allein nicht möglich wären. Zudem lenken sie die eigene Aufmerksamkeit auf den Schatz der Erfahrungen (Ebbecke-Nohlen, 2020, S. 70–99). Diese beiden Methoden werden meist angewendet, ohne spezifisch den Körper oder die Bewegung einzusetzen. Die Arbeit mit Skulpturen, worunter die figürliche und räumliche Darstellung innerer Bilder verstanden wird, kann hingegen eng verbunden sein mit dem Körper und der Bewegung. Dabei werden verschiedene Bewegungs- und Positionsoptionen ausprobiert, die sich als passender oder stimmiger erweisen und mit denen weitergearbeitet wird. Handeln im Sinne von Bewegung kann heilender sein als Reden und durch Bewegung wird Kreativität und Spontanität gefördert und wiederum Träume, Wünsche und Perspektiven weiterentwickelt, sagten bereits Moreno und Petzold (1981) in Bezug auf den psychodramatischen Ansatz (Ebbecke-Nohlen, 2020, S. 106–107). Für die systemische Supervisionspraxis bedeutet das, dass neben der kognitiven Ebene durch diverse Methoden auch die emotionale Ebene und teilweise die körperliche Ebene angesprochen wird.

- *Systemische Supervision ist eine Reflexionshilfe im beruflichen Kontext.*
- *Systemische Supervision basiert auf Wechselwirkungsprozessen und dem Konstruktivismus. Auch Supervisor*innen sind Teil des Supervisionssystem und in die wechselwirkenden Beziehungs- und Kommunikationsstrukturen eingebunden.*
- *Systemische Supervision ist Perspektivenwechsel und bezieht sich auf das eigene Denken, Fühlen und Handeln. Sie spricht die kognitive, emotionale und je nach Beratungsansatz auch die körperliche Ebene an.*

2.3 Systemische Prozessgestaltung

In Bezug auf die Selbstorganisation von Systemen beschreibt Barthelmess (2016), dass Professionelle darauf angewiesen sind, von aussen diese Selbstorganisation mit Informationen, Reizen, Kontexten, Umgebungen und Interventionen zu versorgen. Dadurch soll die Chance erhöht werden, dass sich das betreffende Klientensystem positiv weiterentwickelt. Barthelmess beschreibt weiter, dass ein solcher Prozess nicht planbar ist und sich auf Kontextsteuerung und Prozessorientierung beschränkt. Auf einem gemeinsamen Weg wird versucht die Selbstorganisation anzuregen. Systemisches Arbeiten im Setting der Supervision ist in der Regel eine reine Prozessberatung im Unterschied zur Wissensberatung wie beispielsweise im Coaching. Auf der Basis der Systemtheorie und des Konstruktivismus kommt Prozessberatenden die Rolle der *Impulsgebenden* und *Kontextgestaltenden* zu (S. 24–32).

Als Prozessberatende sind wir nach Barthelmess (2016) trotzdem sehr aktiv im Tun. Wir planen beispielsweise unsere Vorgehensweise zumindest in gewisser Weise. Wir verfolgen eine Absicht und strukturieren unser Handeln. Wir helfen, wir lehren, wir erzählen und wir erklären. Wir schaffen einen angemessenen Rahmen und beeinflussen. Wir stellen vor allem Fragen. Als Prozessberatende sind wir aber auch passiv, indem wir geschehen lassen. Prozessberatende schaffen Möglichkeiten und machen Angebote, geben Anregungen und Raum, ermöglichen und lassen wirken. Dabei wird versucht dafür zu sorgen, dass das Klientensystem möglichst offen ist für das Geschehen lassen. Die Wirkung im Klientensystem kann als Prozessberatende aber nicht beeinflusst werden, denn das tut das System letztendlich von selbst, wenn es geschehen lässt, Interventionen als „relevant“ einstuft und weiterbearbeitet werden. Als Prozessberatende hat man es also auch immer mit Unplanbarkeit, Ungewissheit und Komplexität zu tun. Zur professionellen Rollenausübung gehört es dazu, dass man sich dieser Unplanbarkeit und manchmal auch Unsicherheit stellt, mit ihr umgeht und sie sogar nutzt (S. 48–50).

2.4 Systemische Haltung

Barthelmess (2016) geht von der Grundannahme aus, dass systemische Beratung Kunst ist. Dadurch gelingt es, unser professionelles systemisches Handeln als künstlerische Tätigkeit zu begreifen, die nicht allein durch Techniken oder Tools zu fassen ist. Hinter unserem Tun steckt eine tiefere Ebene, nämlich dass das Anwenden von Tools auf einer klaren und fundierten inneren Ausrichtung des systemischen Beratenden basieren sollte. Das professionelle systemische Tun als Kunst zu betrachten, bedeutet zu fragen, was „hinter“ den Techniken wirkt und zum Tragen und Entfalten kommt. Dabei schlägt

Barthelmess drei Zugänge vor, wodurch künstlerische Facetten des beraterischen Tuns erkennbar sind: „Aus dem hypnosystemischen Blickwinkel erkennen wir den Berater als *Fokussierer von Aufmerksamkeit...*, die narrativ-systemische Sichtweise erschliesst uns den *Kreateur von Geschichten...* und aus konstruktivistisch-systemischer Sicht wird der *Gestalter von Kontexten* erkennbar...“. Systemische Beratende sind demzufolge Künstler*innen, die den Aufmerksamkeitsschwerpunkt des Klientensystems verändern, wirksame Geschichten für Klient*innen kreieren und durch einen anregungsreichen Kontext Entwicklung anstossen können (S. 52–53).

Die beraterische Identität basiert nach Barthelmess (2016) auf einer *Haltung des Nichtwissens, des Nichtverstehens, des Eingebundenseins und des Vertrauens*. Er spricht von einer systemischen Expertise, welche sich in diesen vier systemischen Grundhaltungen ausdrückt (S. 32). Aus dieser inneren Ausrichtung oder innerer Orientierung heraus lassen sich das beraterische Handeln und deren konkrete methodische Umsetzung beschreiben und begründen. In der Haltung des Nichtwissens werden beispielsweise durch systemische Fragetechniken Wirklichkeitskonstruktionen relativiert und verflüssigt, um Neues entstehen zu lassen, andere Perspektiven zu eröffnen oder andere Wirklichkeitskonstruktionen zu ermöglichen. In der Haltung des Nichtverstehens wird beispielsweise durch neugieriges kreatives Nachfragen das Selbstverstehen des Gegenübers angeregt. Die Haltung des Eingebundenseins beschreibt die Interdependenzen, die sich zwischen Beratenden und Adressaten abspielen, die Aktionen und Reaktionen und gegenseitigen Wechselwirkungen. Oder anders ausgedrückt, *der Tanz der gemeinsam getanzt wird*. In der der Haltung des Vertrauens geht es schliesslich um das Vertrauen in das Gelingen von Selbstorganisation, um die Rolle und Verantwortung als Prozessberatende welche Lösungen nicht zur Verfügung stellen, sondern ermöglichen (S. 89–142).

- *Als Supervisor*innen sind wir Impulsgebende und Kontextgestaltende.*
- *Als Supervisor*innen schaffen wir Möglichkeiten, machen Angebote, geben Anregungen, schaffen Raum, lassen wirken und geschehen.*
- *Als Supervisor*innen sind wir Aufmerksamkeitsfokussierende.*
- *Als Supervisor*innen wissen wir es nicht besser, ermöglichen Perspektivenwechsel, sind eingebunden in den Tanz der gemeinsam getanzt wird und haben Vertrauen in die Selbstorganisation.*

3. Wechselwirkung von Körper, Gefühl und Geist

In diesem Kapitel wird zunächst auf die Aufmerksamkeitsfokussierung eingegangen. Anschließend wird als theoretische Grundlage die Ansätze zu den somatischen Markern von Antonio R. Damasio (2004) und der Embodiment Ansatz von Maja Storch et al. (2017) herangezogen. Im Weiteren werden Bezüge zum hypnosystemischen Ansatz hergestellt.

3.1 Aufmerksamkeitsfokussierung

Der Begriff „hypnosystemisch“ stammt von Gunther Schmidt und beschreibt ein Modell, welches systemische Ansätze für Psychotherapie und Beratung mit den Modellen der Hypno- und Psychotherapie von Milton H. Erickson zu einem Integrationskonzept ausbaut. Ebenso integriert das Modell hilfreiche Aspekte aus anderen Ansätzen und insbesondere Körpertherapiemethoden (wie z.B. das Psychodrama und die Gestalttherapie). Inzwischen ist das Modell zu einem umfassenden, sehr differenziert und flexibel gestaltbaren Interventions- und Beschreibungsansatz ausgebaut worden und entwickelt sich stets weiter (Schmidt, 2020, S. 7). Ziel in der hypnosystemischen Therapie und Beratung ist das systematische und gezielte Arbeiten mit Prozessen der Aufmerksamkeitsfokussierung und Aktivierung von unwillkürlichen Prozessen (Schmidt, 2020, S. 34).

Systemische und hypnosystemische Konzepte basieren beide auf der Annahme, dass Erleben ein Ergebnis von Aufmerksamkeitsfokussierung ist und dass Erleben, Verhalten, Denken und Fühlen als Muster beschrieben werden können (Gross & Popper, 2020, S. 57). Menschliches Erleben ist niemals stabil. Es entsteht und wird aufrechterhalten durch Fokussierungsprozesse der Aufmerksamkeit. Entweder auf der bewusst-willkürlichen Ebene oder der unbewusst-unwillkürlichen Ebene. Die bewusst-willkürliche Ebene ist rational, vernünftig, logisch mit Blick eher nach aussen auf die Umwelt. Die unbewusst-unwillkürliche Ebene bezieht alle Sinne ein, ist bildhaft, imaginativ und verwendet Metaphern. Hier geht es um das Erleben und richtet den Blick eher nach innen. Mit dieser unbewusst-unwillkürlichen Ebene ist der Körper eng verknüpft (Meyer-Erben & Zander-Schreindorfer, 2021, S. 17–19).

Gunther Schmidt (2020) bezeichnet die Aufmerksamkeitsfokussierung als selbst organisierte Form des assoziativen Zusammenfügens sinnlicher Erlebnismomenten. Als Beispiele nennt er visuelle und auditive Elemente, innere und äussere Dialoge, kinästhetische, gustatorische und olfaktorische Eindrücke, Alters- und Grössenerleben, Atemmuster und Körperkoordination, die synchron verbunden werden mit Verhalten, Bewertung

und Bedeutungsgebung. Erleben ist Ergebnis solcher selbst zusammengefügtter Muster auf willkürlicher und unwillkürlicher Ebene die hirnpfysiologisch als neuronale Netzwerke bezeichnet werden (S.34).

Gross und Popper (2020) führen dazu weiter aus, wie diese zusammengefügtten Muster oder verkoppelten Elemente miteinander vernetzt im Körper und Gedächtnis gespeichert sind und Schmidt auch als „Erlebnisnetzwerke“ bezeichnet. Wenn ein Element aktiviert wird, werden auch die damit vernetzten Elemente aktiviert und dadurch das gesamte Erlebnisnetzwerk. Durch Aufmerksamkeitsfokussierung oder körperliche Interventionen kann dieses meist unbewusste Wissen und Körperwissen erfahrbar gemacht werden (S. 101). Die Autorinnen beschreiben weiter, wie körperliche Elemente erlebniswirksamer als sprachliche Elemente sind und wie über den Körper dazu eingeladen werden kann, konkrete Erfahrungen im Hier und Jetzt zu machen, um einen Unterschied im Erleben zu bewirken und dadurch zur Musterveränderung oder Neubewertung im Erlebnisnetzwerk beigetragen werden kann (S. 113).

Schmidt (2020) verweist im Weiteren darauf, dass die Aufmerksamkeitsfokussierung ein völlig natürliches Alltagsphänomen ist. Entscheidend ist immer aus welcher Wahrnehmungsposition erlebt wird und wie die gerade gelebte oder erlebte „multiple Persönlichkeit“ durch die Art der Aufmerksamkeitsfokussierung bestimmt wird. Schmidt führt weiter aus, dass wir Menschen keine statischen Wesen sind, sondern uns Sekunde für Sekunde unseres „Er-Lebens durch Fokussierung der Aufmerksamkeit“ ständig „erfinden und erzeugen“. Diese alltäglichen natürlichen Prozesse sind auch keine neue Entdeckung. In der schamanistischen Tradition von Hawaii wird dies z.B. kurz zusammengefasst mit dem Spruch: „*Energy flows, where attention goes ...*“ Dort wo die Aufmerksamkeit hinget, geschehen verwirklichte Physiologie, Emotion und Denken (Schmidt, 2020, S. 35–39).

- *Menschliches Erleben ist Ergebnis von Aufmerksamkeitsfokussierung und niemals stabil.*
- *Aufmerksamkeitsfokussierung ist die selbstorganisierte Form des Zusammenfügens sinnlicher Erlebnismomente und ein natürliches Alltagsphänomen.*
- *Körperliche Elemente sind erlebniswirksamer als sprachliche Elemente und können im Hier und Jetzt einen Unterschied im Erleben bewirken und zur Musterveränderung im Erlebnisnetzwerk beitragen.*

3.2 Somatische Marker

Der Hirnforscher Antonio R. Damasio kann als Pionier der Neurowissenschaften bezeichnet werden, indem er die Beziehung zwischen Gefühl und Denken zum Thema machte. Er stellte anhand seiner Untersuchungen an neurologischen Patient*innen die „Hypothese der somatischen Marker“ auf, demzufolge das Gefühl in das Denken eingebunden ist (Damasio, 2004, S. III). Ebenso, dass Gefühle die direkte Wahrnehmung einer bestimmten Landschaft sind: der des Körpers (Damasio, 2004, S. 14). Damasio hat die somatischen Marker 1994 noch als Hypothese formuliert. Heute wird entweder von der Theorie oder vom Konzept der somatischen Marker gesprochen. Seine Überlegungen haben relevanten Eingang in die Neurowissenschaft und Psychologie gefunden.

In den Neurowissenschaften wird das menschliche Gehirn heute als ein dynamisches, selbstorganisierendes System verstanden und Grundlage für die selbstorganisierenden Prozesse des Gehirns sind Erfahrungen. Die Neurowissenschaft hat also u.a. aufgezeigt, wie Erfahrungen im Gehirn gespeichert werden und welche Rolle Gefühle und körperliche Signale bei Bewertungs- und Entscheidungsprozessen spielen (Storch et al., 2022, S. 33–35).

3.2.1 Wechselwirkungen von Körper, Gehirn, Organismus und Umwelt

Damasio kommt zum Schluss, dass erstens das menschliche Gehirn und der restliche Körper einen unauflösbaren Organismus bilden, integriert durch wechselseitig aufeinander einwirkende biochemische und neuronale Regelkreise. Dazu gehören beispielsweise das Hormon-, das Immun-, das Nervensystem und der Blutkreislauf. Zweitens, der Organismus befindet sich als Ganzes in Wechselwirkung mit seiner Umwelt, in einem Prozess, den weder der Körper noch das Gehirn allein bestimmen. Drittens, die physiologischen Operationen, die wir Geist nennen, der Gesamtheit der strukturellen und funktionellen Organisation und nicht dem Gehirn allein entstammen. Geistige Phänomene verstehen sich erst durch den Einbezug der Wechselwirkung des Organismus mit seiner Umwelt, die wiederum zum Teil erst aus der Aktivität des Organismus entsteht. Der Körper, wie er im Gehirn repräsentiert ist, bildet somit das Bezugssystem für die neuronalen Prozesse die wir als Bewusstsein erleben. Unser Organismus gibt uns den Orientierungsrahmen für die Konstruktionen, die wir von unserer Umgebung anfertigen und für die Konstruktionen der allgegenwärtigen Subjektivität als Bestandteil unserer Erfahrungen. Unser Geist existiert in und für einen integrierten Organismus. Er wäre nicht, was er ist, erwüchse er nicht aus der Wechselbeziehung zwischen Körper und Gehirn (Damasio, 2004, S. 17–18).

3.2.2 Funktion, Wirkung und Herkunft somatischer Marker

Damasio (2004) veranschaulicht seine Hypothese der somatischen Marker insbesondere am Denken und Entscheiden. Er beschreibt, wie der Geist zu Beginn des Denkprozesses mit einem vielfältigen Repertoire von Vorstellungen gefüllt ist, die auf die Situationen abgestimmt sind, mit der man zu tun hat und die in das Bewusstsein mit einer solchen Bilderfülle drängen, dass man sie gar nicht vollständig erfassen kann. Es gibt mindestens zwei Möglichkeiten, dieses Dilemma zu lösen. Entweder durch eine Kosten-Nutzen-Analyse der Entscheidungsfindung oder anhand somatischer Marker. Vor der Kosten-Nutzen-Analyse und bevor logische Überlegungen zur Lösung eines Problems angestellt werden, geschieht etwas Wichtiges. Wenn das unerwünschte Ergebnis, das mit einer gegebenen Reaktionsmöglichkeit verknüpft ist, in der Vorstellung auftaucht, hat man und wenn auch nur ganz kurz, eine unangenehme Empfindung im Bauch. Da die Empfindung den Körper betrifft verwendet Damasio für dieses Phänomen den Terminus somatischer Zustand (*soma* ist das griechische Wort für Körper) und da man ein Vorstellungsbild kennzeichnet oder „markiert“ bezeichnet Damasio sie als Marker (S. 234–238).

Der somatische Marker lenkt die Aufmerksamkeit auf das entweder negative Ergebnis, das eine bestimmte Handlungsweise nach sich ziehen kann und wirkt so als automatische Alarmglocke oder bei einem positiven somatischen Marker wirkt er als Startsignal. So können somatische Marker die Genauigkeit und Nützlichkeit von Entscheidungsprozessen erhöhen und die Zahl der Wahlmöglichkeiten erheblich vermindern. Im Anschluss kann dann immer noch eine Kosten-Nutzen-Analyse durchgeführt und saubere Schlussfolgerungen gezogen werden da somatische Marker für viele menschliche Entscheidungsprozesse nicht ausreichen werden oder auch fehlen können. Sie helfen beim Denken, nehmen einem das Denken aber nicht ab (Damasio, 2004, S. 237–239). Wenn somatische Zustände auf einer bewussten Ebene wirken, so markieren sie die Ergebnisse von Reaktionen als positiv oder negativ und führen damit zur vorsätzlichen Vermeidung oder Wahl einer Reaktionsmöglichkeit. Doch sie können auch verdeckt wirken, das heisst ausserhalb des Bewusstseins (Damasio, 2004, S. 256).

Storch et al. (2022) führen in Anlehnung an Damasio aus, dass ein Organismus, der einem bestimmten Objekt oder einer Situation ausgesetzt ist, nicht nur die entsprechenden Informationen über das entsprechende Objekt oder die Situation in einem neuronalen Netz speichert, sondern auch die Gefühle und die Körperempfindungen, die sich aus der Begegnung mit diesem Objekt oder dieser Situation ergeben haben und wiederum einen somatischen Marker hinterlassen, der eine Bewertung dieser Begegnung

speichert. Diese Bewertung findet im Sinne von Gut/Schlecht oder Annähern/Vermeiden statt. Wenn sich der Organismus dann wieder in einer entsprechenden Situation befindet oder sich in einem vorausschauenden Planungsprozess darüber Gedanken machen muss, wie er mit einer bestimmten Situation umgehen soll, erfährt er über somatische Marker blitzschnell, was zu dieser Thematik bisher an Erfahrungen gesammelt wurde. Bei einem Entscheidungsprozess kommt der Verstand demnach erst zum Einsatz, nachdem die somatischen Marker schon lange tätig waren (S. 54–55).

Über somatische Marker greifen wir auf unseren gesamten Erfahrungsschatz zu die unser Organismus in Wechselwirkung mit all den Umwelten macht und wo Muster neuraler Netzwerke und somit der Zustand des Organismus abgebildet wird. Alles was wir erleben und machen wird nicht nur als Erfahrung gespeichert sondern immer auch mit einer Bewertung dieser Erfahrung versehen. Diese Erfahrungen des Organismus dienen uns als Referenzsystem für die Bewertung von eigenen Erfahrungen, die auf der Ebene von Körpersignalen beschrieben, erlebt und auch genützt werden können (Gross & Popper, 2020, S. 21–22).

Die meisten somatischen Marker sind nach Damasio im Laufe unserer Erziehung und Sozialisation entstanden und werden durch Erfahrung erworben. Sie sind der Kontrolle eines internen Präferenzsystems unterworfen und dem Einfluss äusserer Umstände ausgesetzt. Dazu gehören nicht nur Objekte und Ereignisse, mit denen der Organismus interagieren muss, sondern auch soziale Konventionen und Regeln. Die entscheidenden, prägenden somatischen Marker werden in Kindheit und Jugend erworben. Sie enden aber erst mit dem Ende des Lebens, weshalb auch vom Prozess des fortwährenden Lernens gesprochen werden kann (Damasio, 2004, S. 243–246).

Storch et al. (2017) beschreiben in diesem Zusammenhang wie sich der Mensch im Verlaufe seines Lebens immer weiter weg von dem entfernt, was sein Denken, Fühlen und Handeln ursprünglich geprägt hatte: von der eigenen Körper- und Sinneserfahrung. Sie sprechen auch vom Prozess der „Entkörperung“ (S. 87–89).

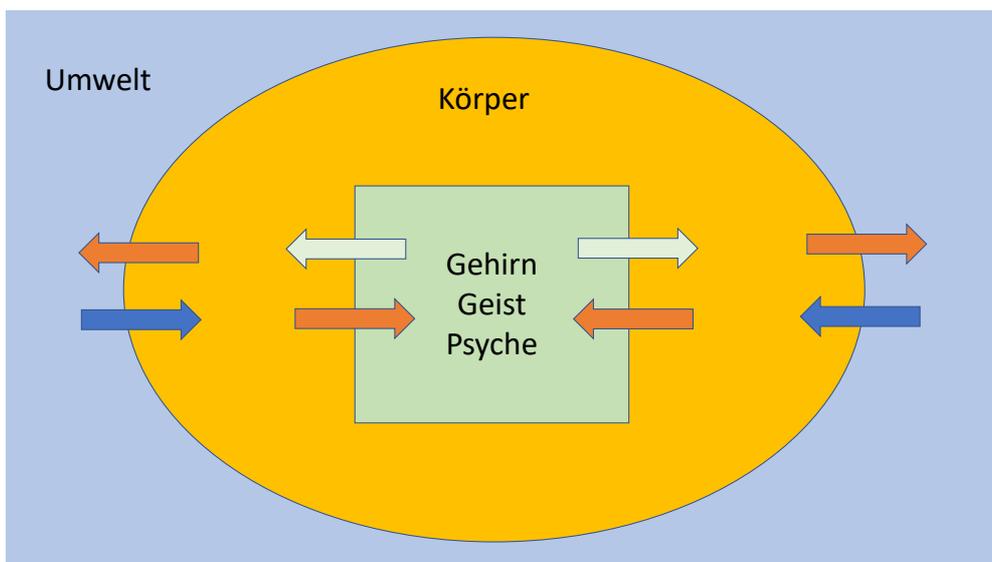
- *Körper, Gefühl und Geist stehen in einer wechselwirkenden Beziehung miteinander.*
- *Alles, was wir im Laufe unseres Lebens erleben und erfahren hinterlassen somatische Marker, die eine Bewertung dieser Erfahrung hinterlassen und wir im Erlebnisnetzwerk abspeichern.*
- *Über somatische Marker greifen wir auf unseren gesamten Erfahrungsschatz zu.*
- *Im Laufe unseres Lebens und Sozialisation entfernen wir uns von den eigenen Körper- und Sinneserfahrungen, weshalb vom Prozess der Entkörperung gesprochen werden kann.*

3.3 Embodiment

Beim Embodiment handelt es sich um einen Ansatz der Psychologie. Wie viele Autor*innen haben sich Maja Storch et al. (2017) damit beschäftigt.

3.3.1 Verständnis und Anwendung von Embodiment

Embodiment heisst wörtlich übersetzt Verkörperung. Unter Embodiment verstehen Storch et al. (2017), dass der Geist (Verstand, Denken, das kognitive System, die Psyche) mit seinem Gehirn, immer in Bezug zum gesamten Körper steht. Geist/Gehirn und Körper wiederum sind in die restliche Umwelt eingebettet. Das Konzept Embodiment sagt, dass der Geist/das Gehirn nicht intelligent arbeiten kann ohne diese zweifache Einbettung. Intelligentes Denken findet in einem dichten Geflecht von Bezügen statt und ist eingebettet in einen bestimmten Kontext (S. 14–15). In ihrem Ansatz ist Kognition durch die Körperzustände und Gefühle „*embodied*“ und durch die Umwelt „*situiert*“. Die Wechselwirkung ist zirkulär-kausal. Einfach ausgedrückt ist „Denken ohne den Körper und ohne die Umwelt nicht denkbar“ (Storch et al., 2017, S. 30–31).



Notiz. Adaptiert von *Embodiment* (S. 15) von M. Storch et. al., 2017, Hogrefe.

Storch et al. (2017) beschreiben Embodiment im Hinblick auf die Wechselwirkungen zwischen psychischem Erleben und Körpergeschehen. Sie schildern, wenn Menschen denken, fühlen und handeln, sie dies nicht wie körperlose Gespenster tun. Psychisches Erleben zeigt sich im äusserlich sichtbaren Körpergeschehen, bewusst oder unbewusst, und bringt Körpergeschehen hervor. Und umgekehrt löst Körpergeschehen psychisches Erleben aus. Zahlreiche Untersuchungen zu Facial- und Bodyfeedback haben diesen

Zusammenhang bestätigt (S. 37–52). Die Autor*innen führen weiter aus, dass es aus psychologischer Sicht eine Fülle von Methoden und Techniken gibt, wie man das Potenzial des Körpers nutzen kann, um die Psyche zu heilen (S. 62). An dieser Stelle sei angemerkt, dass in der Körperarbeit der Begriff wie folgt verwendet wird: „Embodiment ist die Umsetzung einer konkreten Emotion im Körper eines Individuums“ (Storch et al., 2017, S. 146).

Schmidt (2020) beschreibt, dass die Prozesse, die üblicherweise ausserhalb der bewussten Wahrnehmung ablaufen sich meist durch unwillkürliche Impulse äussern. Insbesondere über unwillkürliche Körpersignale, Empfindungen, Änderungen der Atmung, Verspannungen, Gefühle etc. die in die bewusste Wahrnehmung drängen (S. 29–30). In der Beratung kann dann auf die unwillkürlichen Impulse geachtet und darauf Bezug genommen werden. Es geht darum etwas auf bestimmte Art anders als bisher zu beschreiben, zu benennen und zu bewerten oder auf der Ebene der Wahrnehmung eine Distanz zum Wahrgenommenen zu verändern und somit die innere Achtsamkeit für unwillkürliche Prozesse zu stärken. Weiter hilfreich durch den achtsamen Umgang mit den eigenen Körperreaktionen ist, diese als wertvolles Wissen über die eigene Stimmigkeit zu erfahren. Das wiederum verbessert das Selbstbild und bewirkt meist sehr schnell eine viel wertschätzende, akzeptierende Art der Selbstbeziehung (S. 88–89).

Meyer-Erben und Zander-Schreindorfer (2021) beschreiben, wie Körperwissen im Sinne von Embodiment für Veränderung genutzt werden kann und eine hilfreiche Voraussetzung darstellt für ganzheitliches Arbeiten in hypnosystemischer Beratung und Therapie. Die Veränderungsmotivation wird massgeblich unterstützt und bleibt meist sehr einprägsam im Gedächtnis was wiederum Nachhaltigkeit von Veränderungsimpulsen der Klient*innen steigert (S. 102).

Eine besonders wirksame Weise mit unwillkürlichem Erleben in Kontakt zu treten, beschreibt Schmidt (2020) auch den Weg über Bilder, Metaphern, Imagination, aber auch über Gesang, Rhythmik, Tanz, rituell sich wiederholende Bewegungsabläufe oder Rituale (S. 33). Er beschreibt weiter, wie die Fokussierung auf intuitive Stimmigkeit bewirkt, dass Menschen, die sich damit beschäftigen, allgemein gelassener, kraftvoller, zuverlässiger und selbstbewusster werden (Schmidt, 2020, S. 114).

3.3.2 Embodiment im Selbstmanagement / Konzept der Spontanität

Aus der Fülle von verschiedenen Verwendungsmöglichkeiten von Embodiment-Techniken gibt es das Embodiment im Selbstmanagement. Storch et al. (2017) beschreiben, wie der Körper auch im normalen alltäglichen Selbstmanagement genutzt werden kann, um sich das Leben angenehmer zu machen. Mit Selbstmanagement ist die Fähigkeit eines jeden Menschen gemeint, seine Handlungen, seine Gefühle, sein Denken und seine Reaktionen auf die Umwelt so zu koordinieren, dass er sich zielgerichtet und befriedigend durch seinen Alltag bewegen kann (S. 62–63). So arbeitet beispielsweise auch das Zürcher Ressourcen Modell mit somatischen Markern und Embodiment als Selbstmanagement Methode.

Storch et al. (2017) beschreiben das darin integrierte Konzept der Spontanität von Jakob Levy Moreno, den Begründer des Psychodramas. Er hat den Begriff der Spontanität zu einem zentralen Wirkfaktor in seinem Konzept von psychischer Gesundheit gemacht. Die Autor*innen bezeichnen es auch als grundsätzliche Erlebnisbereitschaft. Nach Moreno hat das grösste Potenzial zu psychischer Gesundheit und zum Erreichen von Lebenszufriedenheit derjenige Mensch, der in der Lage ist, auf jede Situation aus dem Moment heraus spontan und kreativ zu reagieren. So hat der Mensch Zugang zu Schöpferkraft, die in jedem Menschen veranlagt ist und erlebt sich selbst als aktiv handelndes Individuum, das seine Interaktion kreativ gestalten kann. Moreno experimentierte viel mit dem Konzept der Improvisation und arbeitete neben seiner psychotherapeutischen Tätigkeit mit Theaterleuten. Es lassen sich im Fall der Improvisation und der Ausbildung im Schauspiel fruchtbare Verbindungen zur Psychotherapie und zum Selbstmanagement herstellen. Die Bereitschaft zur Spontanität kann von allen Menschen erlernt werden. Er nennt die Verfassung, die spontanes Handeln hervorbringt Spontanitätslage. Sie kann zufällig entstehen oder durch einen Willensakt herbeigeführt werden. Spontanität und Kreativität sind zwei zentrale Konzepte der Methodik. Der Begriff Spontanität bedeutet bei ihm Awareness, Bewusstheit und Wachheit für den Augenblick und angemessenes Reagieren. Die Vorbereitungen für die Spontanitätslage finden im Körper statt und nicht im Denken und dadurch wird der Körper zur eigentlichen Grundlage psychischer Gesundheit. Sich selbst über den Körper in diese körperlich-psychische Verfassung zu versetzen, braucht Zeit und Übung. Mit der Zeit ist man bereit für jede Gelegenheit. Dinge auf sich zukommen zu lassen und darauf vertrauen zu können, dass die unerschöpfliche Quelle des kreativen Potenzials, auf die man durch den Körper Zugriff hat dabei helfen das Richtige zu tun (Storch et al., 2017, S. 70–71).

- *Denken ist ohne Körper und ohne Umwelt nicht denkbar. Kognition ist durch Körperzustände und Gefühle „embodied“ und durch die Umwelt „situiert“.*
- *Embodiment beschreibt die Wechselwirkungen zwischen psychischem Erleben und Körpergeschehen.*
- *Im hypnosystemischen Ansatz wird die Achtsamkeit für unwillkürliche Prozesse gestärkt. Wege sind über Bilder, Metaphern, Imagination, Gesang, Rhythmik, Tanz, Bewegung und Rituale.*
- *Embodiment als Selbstmanagement Methode und das Konzept der Spontanität fördert psychische Gesundheit, Lebenszufriedenheit, Selbstwirksamkeit, Offenheit, Spontanität und Kreativität.*

4. Bewegung

In diesem Kapitel wird die Bewegung als Teil der Körperarbeit im Besonderen betrachtet. Dabei werden körpertherapeutische und vor allem künstlerische Ansätze und eigenes künstlerisches Erfahrungswissen herangezogen.

4.1 Verständnis von Bewegung

Der Bewegung kommt vielerlei Bedeutung zu. Es gibt die rein funktionelle Bewegung wie Fortkommen oder Alltagsbewegungen oder die auf Kraft und Leistung ausgerichtete Bewegung im Sport oder Wettkampf. Die ästhetische Bewegung oder Ausdrucksbewegung wiederum dient der Kommunikation und Vermittlung von Stimmungen und ist vor allem Ausdruck von Emotionen und Gefühlen. Sie findet sich insbesondere im Tanz. Bewegung hilft den eigenen Körper, seine Potenziale und Grenzen zu spüren, zu nutzen, zu akzeptieren und zu respektieren und fördert so ein gesundes Verhältnis zum eigenen Körper. Weiter findet die Bewegung einen nonverbalen Zugang in und mit Gruppen, fördert Gemeinschaftssinn und Selbstvertrauen. Vor allem wenn es nicht darum geht Schrittfolgen zu lernen oder Stücke zu entwickeln, sondern Explorations- und Sensibilisierungsaufgaben zu erfahren stärkt es das eigene körperliche Wohlbefinden und wirkt sich positiv auf das Körper- und Selbstkonzept aus. Durch Bewegung tritt das Individuum zudem mit seiner Umwelt in Kontakt (Meis & Mies, 2018, S. 153–163).

4.2 Ästhetische Bildung

Kunst kann im Sinne der „ästhetischen Bildung“ verstanden werden. Der Begriff bezeichnet einen Ansatz der Erziehungswissenschaften und der Sozialen Arbeit mit ästhetischen Medien, bei dem sinnliche Erfahrungen Ausgangspunkt von Bildung und Entwicklung des Menschen sind. Die „ästhetische Bildung“ zielt auf die Bildung der reflexiven Wahrnehmungs- und Empfindungsfähigkeit in allen Lebensbereichen ab und nicht nur auf Erfahrungen, die an künstlerischen Werken gemacht werden können. Sie versteht Bildung also nicht als Wissensaneignung, bei der das Denken der Wahrnehmung übergeordnet ist, sondern als Ergebnis sinnlicher Erfahrungen, die selbst Quelle von Wissen und Erfahrung sein können („Ästhetische Bildung“, 2023). Der Begriff *Ästhetik* geht zurück auf *Aisthesis* (griechisch): sinnliche Wahrnehmung (Meis & Mies, 2018, S. 21).

Ästhetische Bildung ist eng gekoppelt mit Wahrnehmung, Wahrnehmungsfähigkeit und Wahrnehmungsförderung. Die Wahrnehmungsfähigkeit kann angeregt, gefördert und differenziert werden, aber auch verkümmern. Wahrnehmungsförderung ist daher ein zentraler Bestandteil der künstlerisch-ästhetischen Sozialen Arbeit. Sie fokussiert auf die

Gegenwart und macht das Hier und Jetzt ganzkörperlich bewusst. Die sinnenhafte (teilweise unbewusst und/oder bereits verkümmerte) vorhandene Wahrnehmungsfähigkeit zu entfalten bedeutet, sich selbst als ganzheitliches Wesen zu erleben und ernst zu nehmen. Die Stärkung der Wahrnehmungskompetenz ist ein wichtiger Schritt der Persönlichkeitsentwicklung. Die Auseinandersetzung mit künstlerischen Verfahrensweisen und Werken kann die Arbeit und das Leben bereichern, die Wahrnehmung schulen, neue Perspektiven und Sichtweisen vermitteln, irritieren, erfreuen und trösten (Meis & Mies, 2018, S. 25–32).

4.3 Bewegung und Improvisation

Eine mögliche Form im systemisch-therapeutischen Setting ist die Improvisation, die immer körper- und bewegungsorientiert ist. Nees (2017) schildert in Anlehnung an den Begründer des Improvisationstheaters Keith Johnstone, wie die Improvisation auch in der systemischen Praxis angewendet wird und wie das Trainieren von Improvisationsfähigkeit die Angst nimmt und Lust auf Veränderung schafft. Eine spielerische Haltung, Improvisationsfähigkeit, Flexibilität, Spontaneität, zusammen lachen und zusammen spielen in der Gruppe, helfen beim Blockieren und Kontrollieren von Veränderung aus Angst vor Unsicherheit und Fehlern. Im Alltag brauchen wir die Fähigkeit, Veränderungen akzeptieren zu können und auf Neues angemessen zu reagieren. Bei Spielen und Übungen aus der Improvisation wird die Energie auf ein höheres Niveau gebracht und dort gehalten. Die Teilnehmenden kommen aus dem Kopf und in den Körper. Das reduziert innere Kontrolle und erhöht Präsenz. Bei der Improvisation lernt man auf unvorhergesehenes zu reagieren, experimentell, spontan und intuitiv, um direkt neue Erfahrungen zu machen und innere Impulse aufsteigen zu lassen. Es ist prozesshaft und flüchtig und geht um scheinbar gar nichts. Genau das gibt die Freiheit zu experimentieren und löst Blockaden. Was blockiert, ist die Angst etwas falsch zu machen. Wenn es aber gar kein richtig oder falsch gibt, dann entsteht ein grosser Freiraum und Kreativität. Es gibt kein Warum und Wozu. Das Handeln braucht weder Rechtfertigung noch Sinn, kein Ziel und keinen Zweck. Wirkfaktor der Improvisation ist das Spiel und das Zusammenspiel. Die Wirkung der Improvisationskunst besteht in ihrer Freiheit und damit ist auch die Zweckfreiheit gemeint (Nees, 2017, S. 192–200).

Bei der Improvisation sind Wahrnehmung und Aufmerksamkeit zentral. Übungen aus der Improvisation zielen auf eine Schärfung von Aufmerksamkeit und Wahrnehmung ab. Nees (2017) beschreibt das Improvisieren erfordert, mit konzentrierter Wahrnehmung und Aufmerksamkeit im Hier und Jetzt zu sein. Sich einzulassen und loszulassen, nicht

zu kontrollieren, nicht zu lenken und nicht an eigenen Ideen und vorgefertigten Konzepten festzuhalten (S. 193–194).

Der Schweizer Regisseur und Schauspieler Felix Rellstab (2000) beschreibt wie eine besonders aktive Aufmerksamkeit durch Wachheit, Offenheit und Neugier erworben werden kann (S. 182). Der Körper wird geweckt und auf Sinneseindrücke und Erinnerungen bereit gemacht. Besonders geeignet sind dabei Begrüßungs- und Aufmerksamkeitsspiele mit dem Körper und durch Bewegung. „Ein kalter Körper spielt nicht gern!“ sagt Rellstab und mit ihm schläft Seele und Geist. Deswegen ist es wichtig alle drei aufzuwecken, ganzheitlich durch Geist, Seele und Körper beanspruchende Spiele (S. 52). Für das Wecken des Körpers und das Öffnen der Sinne ist unsere wichtigste Bewegungsform nützlich: das Gehen. Es lockert und fördert damit auch das Denken (S. 179).

4.4 Eigenes künstlerisches Erfahrungswissen

In der Einleitung beim Heranführen des Themas habe ich bereits meine eigenen künstlerischen Erfahrungen beschrieben. Hier möchte ich das daraus gewonnene Erfahrungswissen aufgreifen. Meine Erfahrungen mit Bewegung (hier Tanz) haben mich persönlich auf einer körperlichen sowie emotionalen Ebene gestärkt. Beispielsweise um ein gesundes und selbstsicheres Verhältnis zum eigenen Körper zu entwickeln. Genauso haben sie mich gestärkt in meinem Selbst, mich so zu akzeptieren wie ich bin, mit allen Stärken und Schwächen anzunehmen und stetig weiterzuentwickeln. Bewegung im Sinne von Tanz, aber auch Schauspiel, ist oftmals Arbeit an der Grenze. Nicht nur im Sinne von körperlichen Grenzen, sondern auch im Sinne von Konfrontation, lernen aus der Komfortzone zu treten und über sich hinauszuwachsen. Als Tanzlehrerin im sozialpädagogischen und soziokulturellen Bereich und im Sinne der ästhetischen Bildung habe ich durch Beobachtungen und Erfahrungen viele Erkenntnisse gewonnen. In der Gestaltung gemeinsamer Prozesse mit Gruppen von Jugendlichen hoher Diversität, meist in tänzerischer Hinsicht Anfänger*innen, ist der Prozess und die persönliche und gemeinschaftliche Entwicklung durch die Methode Tanz enorm. Am Anfang waren es oft verhaltene schüchterne oder auch freche, laute und vorlaute Schüler*innen die aufeinandergeprallt sind für ein gemeinsames Projekt. Umso schöner war der Prozess zu beobachten wie sie sich als Gruppe zusammenfinden und entwickeln konnten sowie Toleranz und gegenseitiger Respekt entstand. Wie sie Zugang zu ihrer Körperlichkeit und ihrem eigenen Körpergefühl erhielten, Vertrauen in sich selbst und ihre Umgebung erlangten und in ihrem Erleben und Entwicklung als junge Menschen wuchsen. Diese Entwicklungen neben den Bewegungs- und Tanzfortschritten zu sehen, haben mich immer am meisten

beeindruckt. Das sind auch keine neuen Erkenntnisse, sondern Erkenntnisse beispielsweise aus der Entwicklungspsychologie oder der Tanzpädagogik. Für ein gutes Gelingen benötigt es als Leiter*innen gewisse Fertigkeiten unabhängig der Tanzerfahrungen. Diese sind dem systemischen Arbeiten sehr ähnlich. Man muss Menschen gernhaben, neugierig am Menschen teilhaben, an deren persönlichen und nicht nur tänzerischen Entwicklung interessiert sein, wertschätzend und achtsam mit ihnen umgehen, authentisch und aufrichtig sein, nicht wertend, offen sein für unvorhergesehene und unvorhersehbare Wendungen, an ihre Selbstorganisation und Selbstwirksamkeit glauben und eine gute Balance zwischen Tun und Geschehen lassen finden. Nicht zuletzt aus diesen Gründen und mit den gemachten Erfahrungen in der Supervisionsausbildung ist es für mich naheliegend meine künstlerischen Erfahrungen in meiner Supervisionspraxis zu integrieren.

- *Bewegung stärkt das eigene körperliche Wohlbefinden, wirkt sich positiv auf das Körper- und Selbstkonzept aus, findet einen nonverbalen Zugang in und mit Gruppen, fördert Gemeinschaftssinn und Selbstvertrauen.*
- *Bewegung im Sinne der ästhetischen Bildung zielt auf die Bildung der reflexiven Wahrnehmungs- und Empfindungsfähigkeit in allen Lebensbereichen ab.*
- *Bewegung und Improvisation löst Blockaden und schafft Lust auf Veränderung.*
- *Improvisation ist sinn- und zweckfrei.*
- *Bewegung und Improvisation schärfen die Aufmerksamkeit und Wahrnehmung und holen einen ins Hier und Jetzt.*
- *Bewegung macht wach, offen, neugierig, lockert und fördert das Denken.*

5. Zusammenfassung der Erkenntnisse

Nachfolgend werden die Kernaussagen aus den Kapiteln zwei bis vier zusammengefasst und die wichtigsten Erkenntnisse im Kontext der Systemischen Supervision interpretiert.

Kernaussagen aus Kapitel 2 Systemische Supervision

- *Systemische Supervision ist eine Reflexionshilfe im beruflichen Kontext.*
- *Systemische Supervision basiert auf Wechselwirkungsprozessen und dem Konstruktivismus. Auch Supervisor*innen sind Teil des Supervisionssystem und in die wechselwirkenden Beziehungs- und Kommunikationsstrukturen eingebunden.*
- *Systemische Supervision ist Perspektivenwechsel und bezieht sich auf das eigene Denken, Fühlen und Handeln. Sie spricht die kognitive, emotionale und je nach Beratungsansatz auch die körperliche Ebene an.*

- *Als Supervisor*innen sind wir Impulsgebende und Kontextgestaltende.*
- *Als Supervisor*innen schaffen wir Möglichkeiten, machen Angebote, geben Anregungen, schaffen Raum, lassen wirken und geschehen.*
- *Als Supervisor*innen sind wir Aufmerksamkeitsfokussierende.*
- *Als Supervisor*innen wissen wir es nicht besser, ermöglichen Perspektivenwechsel, sind eingebunden in den Tanz der gemeinsam getanz wird und haben Vertrauen in die Selbstorganisation.*

Diese Kernaussagen zeigen auf, dass die Systemische Supervision mit ihrem systemtheoretischen Hintergrund und Bezug zum Konstruktivismus sowie spezifischen Fokus auf das innere Erleben geeignet ist den Körper grundsätzlich in die supervisorische Praxis miteinzubeziehen. Zudem sind Supervisor*innen mit einem systemischen Hintergrund und im hypnosystemischen Sinne u.a. Aufmerksamkeitsfokussierende. In der Haltung des Nichtwissens, Nichtverstehens, Eingebundenseins und Vertrauens schaffen systemische Supervisor*innen Gestaltungs- und Möglichkeitsräume für Reflexion, Anregung und Perspektivenwechsel damit sich das Supervisionssystem im beruflichen Kontext weiterentwickeln kann.

Kernaussagen aus Kapitel 3 Wechselwirkung von Körper, Gefühl und Geist

- *Menschliches Erleben ist Ergebnis von Aufmerksamkeitsfokussierung und niemals stabil.*
- *Aufmerksamkeitsfokussierung ist die selbstorganisierte Form des Zusammenfügens sinnlicher Erlebnismomente und ein natürliches Alltagsphänomen.*
- *Körperliche Elemente sind erlebniswirksamer als sprachliche Elemente und können im Hier und Jetzt einen Unterschied im Erleben bewirken und zur Musterveränderung im Erlebnisnetzwerk beitragen.*

- *Körper, Gefühl und Geist stehen in einer wechselwirkenden Beziehung miteinander.*
- *Alles, was wir im Laufe unseres Lebens erleben und erfahren hinterlassen somatische Marker, die eine Bewertung dieser Erfahrung hinterlassen und wir im Erlebnisnetzwerk abspeichern.*
- *Über somatische Marker greifen wir auf unseren gesamten Erfahrungsschatz zu.*
- *Im Laufe unseres Lebens und Sozialisation entfernen wir uns von den eigenen Körper- und Sinneserfahrungen, weshalb vom Prozess der Entkörperung gesprochen werden kann.*

- *Denken ist ohne Körper und ohne Umwelt nicht denkbar. Kognition ist durch Körperzustände und Gefühle „embodied“ und durch die Umwelt „situiert“.*
- *Embodiment beschreibt die Wechselwirkungen zwischen psychischem Erleben und Körpergeschehen.*
- *Im hypnosystemischen Ansatz wird die Achtsamkeit für unwillkürliche Prozesse gestärkt. Wege sind über Bilder, Metaphern, Imagination, Gesang, Rhythmik, Tanz, Bewegung und Rituale.*
- *Embodiment als Selbstmanagement Methode und das Konzept der Spontanität fördert psychische Gesundheit, Lebenszufriedenheit, Selbstwirksamkeit, Offenheit, Spontanität und Kreativität.*

Die Wechselwirkungsprozesse von Körper, Gefühl und Geist zeigen auf, dass Denken ohne Körper und ohne Umwelt nicht denkbar ist. Die Ausführungen entsprechen auch dem ganzheitlichen systemischen Ansatz. Alles in der Welt steht miteinander in Wechselwirkungsbeziehungen, ist selbstorganisierend und in einen Kontext eingebunden. Mit demselben Blick kann man auf den Körper schauen. Für die systemische Supervisionspraxis ist das Wissen über die Wechselwirkungsprozesse und Aufmerksamkeitsfokussierung hilfreich und nützlich. Beispielsweise bei angewandten Methoden wie dem Hypothesenbilden oder der Arbeit mit Metaphern. Diese beziehen sich oft auf innere Prozesse, innere Bilder, Emotionen, Erfahrungen etc. Oder bei Fragestellungen von Supervisor*innen, die sich auf das eigene Denken, Fühlen und Handeln beziehen. So kann auf unwillkürliche Impulse wie Körpersignale, Empfindungen, Gefühle etc. geachtet und darauf Bezug genommen werden. Der Körper als nonverbale Ebene kann dabei helfen einen schnelleren und leichteren Zugang zum inneren Erleben zu erhalten.

Im Kontext der Systemischen Supervision geht es im Weiteren darum durch Perspektivenwechsel zu neuen Erkenntnissen zu gelangen. Die nonverbale körperliche Ebene einzubeziehen, bedeutet demzufolge ebenfalls Perspektivenwechsel. Den Körper als Ressource wahrnehmen, wertschätzend mit der eigenen Person samt Körper umgehen und sich dadurch in den jeweiligen Interaktionsprozessen mal anders als bisher wahrnehmen und als aktive und eigenverantwortliche Mitgestalter*innen erleben. All das führt zu Wahlmöglichkeiten, um den eigenen Denk-, Fühl-, und Handlungsspielraum zu erweitern und Selbstwirksamkeit zu fördern.

Embodiment als Selbstmanagement Methode und das Konzept der Spontanität zeigen auf, wie diese auch im alltäglichen Leben angewendet werden können. Das spricht dafür, den Körper und körperorientierte Interventionen ebenso im Kontext der Systemischen Supervision anzuwenden, wo wir es grundsätzlich mit „gesunden“ Menschen im beruflichen Umfeld zu tun haben. Dadurch kann psychische Gesundheit, Lebenszufriedenheit, Selbstwirksamkeit, Offenheit, Spontanität und Kreativität gefördert werden. Alles Faktoren die ebenso in der Supervision zentral sind.

Weil wir in unserer westlichen Kultur den Geist nach wie vor vom Körper entkoppelt betrachten und der Zugang zu den eigenen Körper- und Sinneserfahrungen eher verloren geht ist es meiner Meinung nach umso wichtiger diesen auch im Kontext der Systemischen Supervision einzubeziehen und so dem Prozess der „Entkörperung“ ein wenig entgegenzuwirken. Glücklicherweise handelt es sich um einen lebenslangen fortwährenden Prozess des Lernens, indem wir uns immer wieder aufs Neue erfinden, erzeugen

und erleben können mit und in unserem Körper. Aus meiner Sicht bietet sich die Systemische Supervision als Reflexionshilfe dafür besonders an. Erleben ist Ergebnis von Aufmerksamkeitsfokussierung und menschliches Erleben ist niemals stabil. Der Einbezug des Körpers kann in diesem Sinne auch im Kontext der Systemischen Supervision ergänzend sein, um Zugang zu unwillkürlichem Erleben zu ermöglichen, um (neue) Körper- und Sinneserfahrungen zu erleben und somit zur Musterveränderung im Erlebnissystem beizutragen. Die Stärkung von unwillkürlichen Prozessen beeinflusst das Selbstbild positiv, bringt Gelassenheit, gibt Kraft und Zuversicht und fördert nachhaltig das Selbstbewusstsein und die Selbstwirksamkeit. Wirkungsvolle Wege dazu sind Bilder, Metaphern, Imagination, aber auch Gesang, Rhythmik, Tanz, Bewegung und Rituale.

Kernaussagen aus Kapitel 4 Bewegung

- *Bewegung stärkt das eigene körperliche Wohlbefinden, wirkt sich positiv auf das Körper- und Selbstkonzept aus, findet einen nonverbalen Zugang in und mit Gruppen, fördert Gemeinschaftssinn und Selbstvertrauen.*
- *Bewegung im Sinne der ästhetischen Bildung zielt auf die Bildung der reflexiven Wahrnehmungs- und Empfindungsfähigkeit in allen Lebensbereichen ab.*
- *Bewegung und Improvisation löst Blockaden und schafft Lust auf Veränderung.*
- *Improvisation ist sinn- und zweckfrei.*
- *Bewegung und Improvisation schärfen die Aufmerksamkeit und Wahrnehmung und holen einen ins Hier und Jetzt.*
- *Bewegung macht wach, offen, neugierig, lockert und fördert das Denken.*

Als Supervisor*innen sind wir in der Rolle der Impulsgebenden und Kontextgestaltenden. Wir machen Angebote, geben Anregung und Raum, ermöglichen und lassen wirken. Wir sind dafür da, dafür zu sorgen, dass das Supervisionssystem möglichst offen ist fürs Geschehen lassen. Aus meiner Sicht ist die Systemische Supervision ein geeigneter Kontext, um Bewegung zu integrieren. Durch Bewegung und Improvisation wird die Wahrnehmung und Aufmerksamkeit geschärft. Im Sinne der ästhetischen Bildung geht es vor allem um die reflexive Wahrnehmungs- und Empfindungsfähigkeit und Ergebnis sinnlicher Erfahrungen. Die Aufmerksamkeit wird fokussiert auf die Gegenwart und

macht das Hier und Jetzt ganzkörperlich bewusst. Es geht darum Wahrnehmung zu schulen, neue Perspektiven und Sichtweisen zu vermitteln, zu irritieren, Freude zu bereiten und aufzumuntern. Viele Aspekte die sich insbesondere im (hypno-)systemischen Ansatz, Erleben als Ergebnis von Aufmerksamkeitsfokussierung, wiederfinden. Oder anders ausgedrückt, können durch Bewegung und Improvisation (neue) Körper- und Sinneserfahrungen erlebbar gemacht werden.

Im Kontext der Systemischen Supervision mit Gruppen und Teams kann dafür beispielsweise ein bewegungsorientierter Einstieg in vielerlei Hinsicht wirkungsvoll sein. Die Supervisand*innen kommen alle irgendwo her und nicht wenig aus bereits „kopflastigen“ Arbeitskontexten. Wie bei anderen Einstiegsmethoden auch, geht es darum in den Reflexionsraum einzutreten und anzukommen. Ein bewegungsorientierter Einstieg kann beispielsweise dazu dienen, im Hier und Jetzt anzukommen, den Körper aufzuwecken und damit Präsenz, Aktivität und Neugier zu wecken.

Die gemeinsame Bewegung und gemeinsames Lachen fördern im Weiteren den Gemeinschaftssinn, die Gruppenatmosphäre und den Gruppenprozess. Einfach mal etwas, das Spass macht ohne schwere Inhalte und Themen, sinn- und zweckfrei sozusagen. Bewegung kann zudem Blockaden oder Ängste lösen und hilft im Alltag Veränderungen zu akzeptieren und sich auf Neues einzulassen.

Ein bewegungsorientierter Einstieg kann aus meiner Sicht ebenso im späteren Prozess wirksam sein, wenn es um komplexe Fragesellungen im beruflichen Kontext geht. Da wird wiederum mit der kognitiven und emotionalen Ebene gearbeitet. Wenn man schon im Körper angekommen ist, unterstützt das einen schnelleren Zugang zum inneren Erleben zu bekommen und hilft wiederum beim Hypothesenbilden oder bei der Arbeit mit Metaphern oder der Skulpturarbeit im nachfolgenden Prozess.

6. Praxisbeispiel Bewegungsimpulse

Im vorliegenden Kapitel wird anhand eines Praxisbeispiels aufgezeigt, wie Bewegungsimpulse praktisch eingesetzt werden können. Ich nenne das Beispiel „Bewegungsimpulse“. Es beinhaltet natürliche alltägliche Bewegungen in Kombination mit Techniken aus der Improvisation. Aufgezeigt wird eine Einstiegssequenz in einer Teamsupervision.

6.1 Dokumentation

Zuerst wird die Ausgangslage und der Kontext sowie Thema, Anliegen und Auftragsklärung umrissen. Im Anschluss wird das im Vorfeld überlegte supervisorische Vorgehen beschrieben. Danach werden die Interventionen dargelegt. Diese werden ausführlicher beschrieben, da es sich um eine eigene „Methode“ handelt. Anschliessend erfolgt die Beurteilung (Beobachtungen und Interpretationen) der Ergebnisse und schliesslich ein Abriss der Herausforderungen, Stolpersteine und Gelungenes in Rückkoppelung mit dem Auftrag.

Ausgangslage/Kontext:

Als angehende Supervisorin durfte ich eine einmalige Supervision in einem interdisziplinären Team geben. Das anwesende Team bestand aus fünf von sechs Mitarbeitenden, die zusammen in einem niederschweligen Arbeitsintegrationsprojekt arbeiten. Das Team bestand aus einer Sozialarbeiterin und Leiterin des Gesamtprojektes, einem Sozialpädagogen und Team- und Geschäftsleiter, zwei Köchen und einem Praktikanten (ehemaliger Koch und Vorpraktikant der Sozialen Arbeit). Ein Koch war ferienbedingt abwesend. Drei Teammitglieder arbeiteten bereits mehrere Jahre im Projekt, zwei kamen erst vor einigen Monaten hinzu.

Thema, Anliegen und Auftragsklärung:

Thema und Auftrag der Gesamtleiterin war die Zusammenarbeit zu stärken und die Kommunikationsstrukturen innerhalb des Teams zu betrachten und somit einen Nachmittag von zwei Stunden als Teamentwicklung zu gestalten. Die Leiterin des Gesamtprojektes äusserte ihr Anliegen mit der Herausforderung, dass langjährige und neue Mitarbeitende im Team sind. Ausserdem, dass die unterschiedlichen beruflichen Hintergründe unterschiedliche Kommunikation hervorbringen. Schliesslich wünschte sie sich seitens der Mitarbeitenden vermehrt kritisches Feedback im Sinne der Verbesserung des Gesamtprojektes und ihrer Klientel. Ihrer Einschätzung nach wagten sich die Mitarbeitenden (noch) nicht, Sachen anzusprechen, kritisch zu hinterfragen oder kritisches Feedback zu

geben. Übergeordnetes Ziel wäre, allfällige in Zusammenarbeit entstandene Strategien und Ideen hinsichtlich Kommunikation und Zusammenarbeit zu sammeln, woran sie als Team weiterarbeiten könnten.

Im Vor- und Auftragsklärungsgespräch fragte ich nach der Motivation, belastende oder schwierige Situationen und Herausforderungen. Auf Nachfrage teilte sie mir weiter mit, dass sie das Thema zusammen ausgewählt hatten und alle als sinnvoll erachteten. Zudem wurde transparent kommuniziert, dass es für mich wie auch für manche Mitarbeitenden die erste Teamsupervision und somit für alle eine Art „Experiment“ sein wird. Schliesslich wurde kommuniziert, dass es sich um eine einmalige Supervision handelt. Abschliessend wurden die Rahmenbedingungen wie Zeit, Kosten, Raumgrösse und Materialien vorbesprochen.

Supervisorisches Vorgehen und eigene Überlegungen:

Im Vorfeld habe ich mir viele Gedanken gemacht, wie ich in die Supervision einsteigen könnte. Zur Auswahl standen die im Rahmen der Ausbildung bekannten Methoden wie beispielsweise Fahrzeuge, die systemische Landkarte, Einstieg über Rollen oder auch der Tower-of-Power. Meiner Meinung nach wären diese Einstiegsmethoden für die Gruppe nicht geeignet gewesen, da diese zu „psychologisch“, zu „intellektuell“ oder abstrakt wirken können. Daher habe ich mich entschieden, einen Einstieg mit Bewegung zu machen den ich aus meiner künstlerischen Tätigkeit her kannte, mir vertraut war und sehr alltäglich ist: Klatschen und Herumgehen.

Meine gedankliche Haltung im Vorfeld: „Es ist ein Versuch, wenn es nicht funktioniert, gehe ich mit ihnen Nussgipfel essen!“ Meine supervisorische Haltung war offen und neugierig auf die Gruppe und was entstehen wird oder auch nicht, ganz im Sinne von „kein richtig und kein falsch“. In meinem supervisorischen Verständnis war ich Prozessgestalterin und achtete darauf, dass ich einen für die Supervisand*innen angenehmen, offenen und wertschätzenden Raum ermöglichen kann und ihnen Angebote machen oder sie zu einem „Experiment“ einladen kann. Mit dem systemischen Hintergrund der Selbstorganisation von Systemen, den Wechselwirkungsprozessen in den Kommunikations- und Beziehungsstrukturen und des Konstruktivismus war mir bewusst, dass ich die Wirkungen und Ergebnisse nur interpretieren und bedingt beeinflussen kann. Ich habe die Verantwortung für den Prozess, aber nicht die Verantwortung für das Ergebnis. In meiner künstlerischen Haltung war ich sinn- und zweckfrei.

Interventionen:

Nach der Begrüßung, Vorstellung, Rahmenklärung und Rückversicherung bezüglich des Auftrags und der Anliegen, habe ich die Teilnehmenden eingeladen, mit einem gemeinsamen Spiel in Bewegung zu kommen. Dadurch habe ich den Bezug zur Kommunikation als nonverbale Sprache hergestellt. Weiter habe ich darauf hingewiesen, dass es sich um ein „Experiment“ handelt, sie jederzeit aus dem Spiel gehen dürfen, niemand gezwungen wird und es „kein richtig oder falsch“ gibt. Sie müssen nicht „ihren Namen tanzen“, sondern sie dürfen sich bewegen und gehen, wie sie das in ihrem Alltag ständig einfach tun, meist ohne sich darüber bewusst zu sein.

Gestartet haben wir im Kreis, jemand klatschte in die Hände und gab das Klatschen reihum in Form von Impulsen weiter. Hier wird mit unterschiedlichen Tempi, Dynamiken, Flüssen, Reihenfolgen und Formen gespielt und Bewegungen und Sounds integriert. Im Anschluss löste sich der Kreis auf und alle spazierten in ihrem eigenen Tempo durch den Raum in unterschiedliche Richtungen. Hier wird wiederum mit Tempi, Dynamiken, Richtungen und Formen experimentiert. Man kann weitere Impulse dazugeben wie Freezes, Sounds, Bewegungen oder andere Kommunikationsformen integrieren wie beispielsweise zwinkern, Grimassen ziehen, sich begrüßen oder fluchen. Nach diesen Bewegungsimpulsen sind wir jeweils zu zweit zusammengestanden und haben uns zu alltäglichen Themen kurz ausgetauscht. Zum Beispiel „was habe ich heute Morgen zum Frühstück gegessen“ oder „eine Story erzählen, die stimmt oder geblufft ist“. Zwischen jeder Sequenz sind wir im Raum herumgegangen und haben uns zu neuen Paarbildungen zusammengetan. Diese Einstiegssequenz hat rund 20 Minuten gedauert.

Im Anschluss leitete ich eine Einzelarbeit an, bei der die Teammitglieder auf Motivationskarten ihre persönlichen Anliegen, Hypothesen und allenfalls Fragen in Bezug zum Thema und ihre Teamressourcen aufgeschrieben haben. Diese wurden am Boden ausgelegt, sie haben sie als Team zusammen geordnet und priorisiert. Diese Intervention fand ohne verbale Sprache statt. Dabei entstand ein schönes Gesamtbild der vorhandenen Ressourcen. In der Gruppe wurde eine gemeinsame Auswahl getroffen mit welcher weitergearbeitet wurde. Daraufhin entstand eine offene, angeregte Diskussion und schwierige und neue Themen kamen zum Vorschein.

Am Schluss ergab sich ein Bouquet möglicher Ideen, Lösungs- und Handlungsansätze. Diese wurden verschriftlicht und in einem grossen Kochtopf gesammelt, welchen sie mitgenommen haben. Alle Teilnehmenden haben mit einem Kreidestift ein persönliches Fazit im Sinne von „was nehme ich vom heutigen Tag mit“ auf den Topf geschrieben.

Beurteilung der Ergebnisse (Beobachtungen und Interpretationen) vor dem Hintergrund der Anliegen und Aufträge:

Den nonverbalen Einstieg durch Bewegungsimpulse und meist nonverbaler Kommunikationsformen empfand ich passend zum Thema Zusammenarbeit und Kommunikation.

Zu Beginn des Klatschspiels waren die Teilnehmenden sehr verhalten. Beim Kommando „schneller“ wurden sie aktiv, die Mimik veränderte sich, die Mundwinkel wurden nach oben gezogen, die Augen wirkten offen und neugierig. Bei den Impulsen mit Bewegung und Sounds fingen sie an Spass zu haben, lachten miteinander, ohne sich gegenseitig auszulachen. Die Körperhaltung und die Stimmung wurden lockerer. Trotzdem schienen sie konzentriert und achtsam mit ihrer Umgebung, schon nur um ihren Einsatz nicht zu verpassen.

Beim Herumgehen waren sie weniger verhalten, sondern neugierig und offen. Es war witzig, die Stimmung fröhlich und die Grundhaltung positiv. Sie waren aufmerksam zueinander und miteinander. Es entstanden kreative Freezes, Sounds, Bewegungen und Grimassen. In den Zweiergruppen waren sie jeweils präsent und aktiv und kamen sofort ins Erzählen, Lügen und Bluffen und es schien ihnen Spass zu bereiten.

Meiner Beobachtung nach bot der Einstieg einen guten sichereren Boden, eine wertschätzende und humorvolle Atmosphäre und hat Vertrauen und Offenheit erzeugt. Meiner Beobachtung zufolge führte es dazu, dass die Anwesenden im Hier und Jetzt angekommen sind, wach, präsent, aktiv und neugierig waren. Beobachten konnte ich ebenfalls, dass sich ihre Körperhaltung veränderte. Sie waren zum Beispiel von der Haltung her aufrechter als zu Beginn.

Durch den aufgewärmten aktivierten Körper waren sie im Geist wach, was sich mir in den anschließenden Einzelarbeiten zeigte. Sie mussten beispielsweise nicht lange überlegen, was sie aufschreiben sollten. Sie kamen rasch in den Prozess des Denkens. Sie schrieben hochkonzentriert und ruhig. Das führte zu einer ruhevollen Atmosphäre im Raum.

Schliesslich konnte ich im Prozess und bis zum Schluss wahrnehmen, dass kreative neue Sichtweisen, Perspektiven, Ideen und Lösungsvorschläge kreiert worden sind. Ausserdem kamen Ressourcen der einzelnen Teammitglieder und der Gruppe zum Vorschein. Im Übrigen wurden schwierige Situationen angesprochen, die bisher noch nicht Thema waren.

Herausforderungen, Stolpersteine, Gelungenes in Rückkoppelung mit Auftrag:

Es war für mich und die meisten Teilnehmenden die erste Teamsupervision. Deswegen gab es zu Beginn und teilweise während des Prozesses und insbesondere bei der Diskussion Unsicherheiten auf beiden Seiten. Die unterschiedlichen beruflichen Hintergründe mit unterschiedlichen Kommunikationsformen erschwerten teilweise die Diskussion. Das habe ich daran beobachtet, dass sich mit der Zeit immer dieselben drei langjährigen Teammitglieder geäußert haben und zwei in den Hintergrund getreten sind obschon sie nach wie vor der Diskussion aufmerksam folgten. Deshalb habe ich ein- oder zweimal unterbrochen oder sie in die Einzelarbeit gehen lassen. Dadurch konnten die beiden neuen Teammitglieder ihre Ideen und Anliegen äußern, was wiederum zu anderen Sichtweisen führte und aufgegriffen werden konnte.

Bezüglich der Kommunikationsformen beobachtete ich weiter, dass gerade die Sprache wie wir sie im systemischen Arbeiten über Bilder, Metaphern, Hypothesen etc. kennen, sehr schwierig zu verstehen war. Ich musste direkt und klar kommunizieren, was mir nicht so gut gelungen ist. Aus diesem Grund musste ich den Auftrag oder den nächsten Schritt mehrmals formulieren bzw. umformulieren.

Gelungen ist mir durch den nonverbalen bewegenden Einstieg, Zugang zur Gruppe zu finden. Einen sicheren Boden zu schaffen, indem sich die Teilnehmenden wohl fühlten, sich öffneten, Schwieriges offenbaren konnten, ihre Ressourcen zum Vorschein brachten und sich näher kennen- und schätzen lernen konnten.

Gelungen ist mir die Ruhe zu bewahren, wenn ich selbst nicht weiterwusste oder mich unklar ausdrückte und das auch transparent machte. Gleichwohl hat mich das verunsichert. Gelöst habe ich es damit, dass ich neue Möglichkeiten angeboten habe und sie als Team auswählen durften. Das zeigt auf, dass ich anliegen- und auftragsbezogen interveniert habe.

Bezüglich Auftrag und Ziel haben die zwei Stunden Teamsupervision einen Anstoss in die gewünschte Richtung gegeben. Für einen nachhaltigen Prozess hätte es meiner Meinung nach mehr Zeit und mehrere Supervisionen benötigt.

6.2 Erkenntnisse und Reflexion

Nachfolgend wird das Praxisbeispiel in Bezug zu den bisherigen Ausführungen gestellt (mit Quellenangaben) um die Erkenntnisse aus dem Theorie-Praxis-Bezug zu gewinnen. Schliesslich folgen eine persönliche Reflexion und Rollenreflexion.

Erkenntnisse und Theoriebezug

Damasio (2004) beschreibt die Wechselwirkungen zwischen Körper, Gefühl und Geist. Der Embodiment Ansatz besagt, dass intelligentes Denken *eingebettet* im Körper und *situiert* in der Umwelt ist (Storch et al., 2017). Storch et al., (2022) halten fest, dass sämtliche Erfahrungen einen somatischen Marker hinterlassen im Sinne von Gut/Schlecht. Der hypnosystemische Ansatz führt aus, wie wir über somatische Marker auf unserem gesamten Erfahrungsschatz zugreifen (Gross & Popper, 2020). **Das Praxisbeispiel zeigt demzufolge auf, dass ein bewegungsorientierter Einstieg somatische Marker hinterlassen, die als Erfahrung im Sinne von Gut/Schlecht im Erlebnisnetzwerk gespeichert wird.** Das bedeutet, dass für Teilnehmende ein bewegungsorientierter Einstieg nicht nur positive somatische Marker, sondern auch negative somatische Marker, abgespeichert im Erlebnisnetzwerk, hinterlassen können. Ebenso, dass ein bewegungsorientierter Einstieg Widerstände oder unwillkürliche Impulse hervorbringen kann. Durch die Kenntnisse über die Wechselwirkungsprozesse zwischen Körper, Gefühl und Geist ist mir das bewusster geworden.

Storch et. al. (2017) beschreiben die Wechselwirkungen zwischen psychischem Erleben und Körpergeschehen. **Durch den körper- und bewegungsorientierten Einstieg war eine aufrechtere Körperhaltung bei den Teilnehmenden zu beobachten. Zudem hat sich die Mimik verändert.** Daraus schliesse ich, dass das Körpergeschehen sich positiv auf das psychische Erleben der Teilnehmenden ausgewirkt hat.

Systemische und hypnosystemische Konzepte besagen, dass Erleben Ergebnis von Aufmerksamkeitsfokussierung ist. Erleben, Verhalten, Denken und Fühlen werden als Muster beschrieben (Gross & Popper, 2020). Schmidt (2020) bezeichnet Aufmerksamkeitsfokussierung als selbst organisierte Form assoziativen Zusammenfügens sinnlicher Erlebnismomente. **Das Praxisbeispiel zeigt auf, wie das Erleben eines körper- und bewegungsorientierten Einstieges im Kontext Systemischer Supervision Aufmerksamkeitsfokussierung ist und durchaus einen Unterschied im Erleben bewirken und wiederum einen Unterschied im Erlebnisnetzwerk machen kann.** Schmidt (2020) verweist darauf, dass die Aufmerksamkeitsfokussierung ein völlig natürliches

Alltagsphänomen ist und wir Menschen uns Sekunde für Sekunde unseres Erlebens durch Fokussierung der Aufmerksamkeit ständig erfinden und erzeugen im Sinne der schamanistischen Tradition von Hawaii „*Energy flows, where attention goes...*“ (S. 39). Barthelmess (2016) versteht ausserdem die Rolle als Supervisor*in unter anderem als *Fokussierer*in* von Aufmerksamkeit.

Das Praxisbeispiel zeigt weiter auf, wie rasch ein Zugang in die Einzelarbeit und Denkarbeit angestossen worden ist und schwierige Themen benannt und ausgesprochen wurden. Das spricht dafür, dass ein Einstieg mit dem Körper am Beispiel von Bewegung den Zugang zu inneren Bildern und Emotionen und zum inneren Erleben erleichtert. Schmidt (2020) beschreibt wie der Weg mit unwillkürlichem Erleben in Kontakt zu treten nicht nur über Bilder, Metaphern, Imagination etc., sondern auch über Gesang, Rhythmik, Tanz und Bewegungsabläufe besonders wirksam ist (S. 33). Viele Wege, die das Praxisbeispiel einbezog und demzufolge zur Aktivierung von unwillkürlichen Prozessen gemäss Schmidt (2020) beigetragen hat. Es bedeutet jedoch nicht, dass mit unwillkürlichen Impulsen oder unwillkürlichem Erleben gearbeitet wurde, wie beispielsweise in der hypnosystemischen Beratung und Therapie mit dem Ziel der systematischen und gezielten Arbeit mit Prozessen der Aufmerksamkeitsfokussierung und Aktivierung von unwillkürlichen Prozessen (Schmidt, 2020, S. 34), die auf Heilung und psychische Gesundheit abzielen. Kritisch zu betrachten ist demzufolge, dass mit einem bewegungsorientierten Einstieg die Aufmerksamkeitsfokussierung nicht im engeren therapeutischen oder beraterischen hypnosystemischen Sinne angewendet wird. Ebenso wenig mit somatischen Markern oder Embodiment im engeren Sinne gearbeitet wird. Im Kontext der Supervision bedeutet es schliesslich, dass das Praxisbeispiel nicht aufzeigen kann, wie mit Bewegungsimpulsen Fragestellungen oder konkrete Anliegen bearbeitet werden können. **Das Praxisbeispiel zeigt lediglich auf, dass ein körper- und bewegungsorientierter Einstieg positive Auswirkungen auf den nachfolgenden Prozess hat.**

Ich habe nicht nur an diesem Praxisbeispiel feststellen können, dass ein körper- und bewegungsorientierter Einstieg unterstützend sein kann für den weiteren Prozessverlauf. **Ich beobachte immer wieder, wie Supervisand*innen meist viel schneller, offener und kreativer beispielsweise beim Hypothesenbilden aber auch beim Suchen und Finden von Ideen und Lösungen sind.** Daraus schliesse ich, dass der Geist offen und wach ist sowie Wahrnehmung und Aufmerksamkeit gestärkt werden durch einen bewegungsorientierten Einstieg. Das Gehen als Bewegungsform lockert und fördert das Denken sagte auch Rellstab (2000, S. 179).

Storch et al. (2017) beschreiben, wie die eigene Körper- und Sinneserfahrung die unser Denken, Fühlen und Handeln ursprünglich prägt, im Laufe unseres Lebens und Sozialisation verloren geht. Sie nennen es den Prozess der „Entkörperung“. **Das Praxisbeispiel zeigt in diesem Sinne auf, wie durch einen bewegungsorientierten Einstieg neue körperliche und sinnliche Erfahrungen gemacht werden können und so der Entkörperung entgegengewirkt werden kann.** Damasio (2004) beschreibt im Zusammenhang der somatischen Marker vom lebenslangen Prozess fortwährenden Lernens, was bedeutet, dass es nie zu spät ist für neue Körper- und Sinneserfahrungen und neue somatische Marker. Ausserdem kann die Systemischen Supervision dafür einen Möglichkeitsraum bieten. Eine bewegungsorientierte Supervision reicht sicherlich nicht, um nachhaltig eine Veränderung zu erzielen.

Das Praxisbeispiel zeigt ebenfalls auf, dass die Aufmerksamkeit auf die Umwelt gestärkt war und die Teilnehmenden sich intensiver und sensibler auf ihre Umgebung einlassen konnten. Sie lachten miteinander und waren gleichwohl achtsam untereinander. Aus diesen Beobachtungen schliesse ich, dass ein bewegungsorientierter Einstieg den Zugang in und mit Gruppen findet und Gemeinschaftssinn fördert, das Individuum mit seiner Umwelt in Kontakt tritt und durch die Explorations- und Sensibilisierungsaufgaben wiederum das eigene körperliche Wohlbefinden gestärkt werden kann (Meis & Mies, 2018).

Durch den bewegungsorientierten Einstieg mittels Bewegungsimpulse konnte beobachtet werden, wie die Teilnehmenden im Hier und Jetzt angekommen sind. Sie waren wach, präsent, aktiv und neugierig. Nees (2017) beschreibt wie die Improvisation Wahrnehmung und Aufmerksamkeit schärft und Teilnehmende ins Hier und Jetzt holt.

Das Anleiten und Heranführen in den Einstieg mit Bewegungsimpulsen waren meiner Meinung nach hilfreich. Es handelt sich um ein „Experiment“, sie dürfen jederzeit aus dem Spiel gehen, es gibt „kein richtig oder falsch“, niemand muss „den Namen tanzen“, sondern wir bewegen uns natürlich und alltäglich. **Das Praxisbeispiel zeigt in diesem Sinne auf, wie die sinn- und zweckfreie Haltung hilfreich ist. Einerseits nimmt sie die Angst davor etwas falsch zu machen. Andererseits unterstützt sie dabei, sich freier zu fühlen und sich auf Neues einzulassen.** Nees (2017) beschreibt, dass das Handeln weder Rechtfertigung noch Sinn, kein Ziel und keinen Zweck braucht. Wirkfaktor der Improvisation ist das Spiel und das Zusammenspiel. Die Wirkung der Improvisationskunst besteht in ihrer Freiheit und damit ist auch die Zweckfreiheit gemeint.

In Bezug auf die Rolle als Prozessgestalterin beschreibt Barthelmess (2016), wie von aussen die Selbstorganisation von Systemen mit Informationen, Reizen, Kontexten, Umgebungen und Interventionen versorgt wird, damit das Supervisionssystem sich weiterentwickeln kann. Den Prozessberatenden kommt die Rolle der Impulsgebenden und Kontextgestaltenden zu. Es ist ein Prozess zwischen Tun und Geschehen lassen, Angebote und Anregungen geben, Raum geben und ermöglichen. Die Wirkung im Sinne der Selbstorganisation von Systemen kann hingegen nicht beeinflusst werden. **Das Praxisbeispiel hat diese Möglichkeiten gegeben. Meiner Beobachtung nach hat der Einstieg einen guten sichereren Boden gegeben, eine wertschätzende und humorvolle Atmosphäre geschaffen, Vertrauen und Offenheit erzeugt. Zudem zeigte es Wirkung auf den weiteren Prozessverlauf, wie die bisherigen Erkenntnisse aufzeigen.** Ebenso veranschaulicht das Praxisbeispiel die Haltung des Vertrauens in das Gelingen von Selbstorganisation (Barthelmess, 2016).

In Bezug auf die systemischen Grundhaltungen nach Barthelmess (2016), die Haltung des Nichtwissens oder Nichtverstehens **zeigt das Praxisbeispiel auf, wie Neues entsteht, Perspektiven eröffnet, Wirklichkeitskonstruktionen ermöglicht oder Kreativität angeregt werden.** Der gemeinsame Tanz, die Aktionen und Reaktionen und gegenseitigen Wechselwirkungen (Barthelmess, 2016) **zeigen sich anhand der entstandenen positiven Atmosphäre im Raum, die der Einstieg mit Bewegungsimpulsen ermöglichte und auf den weiteren Prozessverlauf auswirkte. Von Anfang bis zum Schluss konnte beobachtet werden, dass kreative neue Sichtweisen, Perspektiven, Ideen und Lösungsvorschläge kreiert worden sind. Zudem kamen Ressourcen der einzelnen Teammitglieder und der Gruppe zum Vorschein.** Aus meiner Sicht gelten die systemischen Grundhaltungen nicht nur bei Fragestellungen im beruflichen Kontext, sondern von Anfang an und daher auch bei einer Einstiegssequenz.

Ebbecke-Nohlen (2020) versteht die Systemische Supervision als Prozess von Kognition, Emotion, Kommunikation und Handeln. **Das Praxisbeispiel zeigt auf, wie durch Bewegungsimpulse diese Prozesse gleichzeitig angesprochen wurden. Es wurde bewegt, kommuniziert, gefühlt und gehandelt und das immer wechselseitig und miteinander.** Dabei konnten sich die Teilnehmenden im Interaktionsprozess mal anders als bisher wahrnehmen und erleben. Der Umgang mit sich und den anderen war wertschätzend. Der Fokus lag auf den Ressourcen (Ebbecke-Nohlen, 2020).

In der Systemischen Supervision wird ein Rahmen geschaffen, indem die berufliche Praxis aus mehr Distanz heraus beobachtet, beschrieben und reflektiert werden kann. Durch

Perspektivenwechsel kommt es in spielerischer Weise zu neuen Erkenntnissen. Das führt zu Wahlmöglichkeiten, die den eigenen Denk-, Fühl- und Handlungsspielraum erweitern und Selbstwirksamkeit fördern (Ebbecke-Nohlen, 2020). Das gilt hauptsächlich bei Fragestellungen, die die berufliche Praxis betreffen. **Trotzdem kann meines Erachtens auch ein körper- und bewegungsorientierter Einstieg dafür nützlich sein. Beispielsweise indem Distanz vom beruflich stark kognitiv geprägten Alltag genommen wird. Perspektivenwechsel durch Bewegungsimpulse angeregt und einfach mal gespielt wird. Ein spielerischer und bewegungsorientierter Einstieg kann durchaus Anregung zu Wahlmöglichkeiten geben um den eigenen Denk-, Fühl-, und Handlungsspielraum zu erweitern und Selbstwirksamkeit zu fördern.** Es kann ganz im systemischen Sinne einen Unterschied machen der einen Unterschied macht. Handeln im Sinne von Bewegung kann heilender sein als Reden und durch Bewegung wird Kreativität und Spontaneität gefördert und wiederum Träume, Wünsche und Perspektiven weiterentwickelt (Ebbecke-Nohlen, 2020).

Persönliche Reflexion und Rollenreflexion

Die Theorie-Praxis-Reflexion zeigt, dass ein körper- und bewegungsorientierter Einstieg in eine Systemische Supervision die Wahrnehmung und Aufmerksamkeit begünstigen und sich unterstützend auf den weiteren Prozessverlauf auswirken kann.

Kritisch zu betrachten ist, dass das Praxisbeispiel oder andere körper- und bewegungsorientierte Einstiege der Aufmerksamkeitsfokussierung, wie sie in der hypnosystemischen Therapie und Beratung verstanden wird, nicht gerecht werden. Das Praxisbeispiel mit seiner künstlerischen Herangehensweise wird im Anschluss nämlich nicht mit den Supervisand*innen oder dem Supervisionssystem beschrieben, bewertet, analysiert oder reflektiert. Im Kontext der Systemischen Supervision kann es sinnvoll sein, nachzufragen was der körper- und bewegungsorientierte Einstieg ausgelöst hat oder eben nicht, was sie dabei empfunden haben oder wie es ihnen geht. Der Einstieg hätte auch genutzt werden können, um die Beziehungs- und Kommunikationsstrukturen im Team oder der Organisation zu beschreiben, zu reflektieren oder diesen nonverbalen Zugang zu nutzen, um auf die Ressourcen des Teams zu blicken. Beim Praxisbeispiel mit dem Auftrag der Zusammenarbeit und Kommunikation hätte ich den Einstieg für den weiteren Prozess vertiefter nutzen können.

Gerade künstlerisches Erfahrungswissen und eine künstlerische Herangehensweise können helfen einen körper- und bewegungsorientierten Zugang zu schaffen. Die Wirkung allein wird durch die Offenheit, Sinn- und Zweckfreiheit erzielt. Es geht darum

Wahrnehmung und Aufmerksamkeit zu schärfen, die Sinne zu öffnen und Erlebnisbereitschaft, Improvisationsfähigkeit, Spontaneität und Kreativität zu begünstigen. Dadurch entsteht Freiheit, Flexibilität, Offenheit und Neugier. Die künstlerische Erfahrung im Vermitteln von Inhalten hilft. Es verlangt die Fähigkeit im Prozess Anpassungen vorzunehmen, wenn beispielsweise keine Bewegung, kein Spiel oder kein Flow zustande kommt oder die Fähigkeit des langsamen Heranführens und Anleitens. Es verlangt unvoreingenommen und authentisch zu sein, klare Aufgaben und Impulse zu setzen oder eine lustvolle und spielerische Haltung einzunehmen. Dadurch wird Sicherheit gegeben, eine positive Atmosphäre geschaffen und die Angst vor Blockaden genommen. Es gibt kein richtig oder falsch. Das bestätigen die vielen körper- und bewegungsorientierten Ansätze die durch die Kunst inspiriert wurden und vor allem im therapeutischen Setting angewendet werden.

Kritisch betrachte ich das Risiko der Überforderung oder Ablehnung. Für mich ist ein körper- und bewegungsorientierter Zugang normal und ich bin daher geübt. Supervisand*innen haben diesen Zugang oftmals nicht und kann zum Beispiel zu Überforderung führen. Obwohl ich die Möglichkeit des Ausstiegs gebe, sehr alltägliche natürliche Bewegungen oder Impulse anleite, die Gruppe langsam herantühre und wenn nötig Anpassungen vornehme, kann es passieren, dass Menschen widerwillig mitmachen, sich aber vielleicht nicht wagen auszusteigen. Ich kann nur aus meinen Beobachtungen schließen und interpretieren. Bisher habe ich es nicht erlebt, dass eine Person oder die ganze Gruppe sich weigerte. Ich muss akzeptieren, dass nicht jede Gruppe in jedem Kontext geeignet ist und dass ich auf Widerstand stoßen kann. Dann gilt es anliegen- und auftragsbezogen im systemischen Sinne zu akzeptieren, andere Möglichkeiten anzubieten und das Gegenüber entscheiden zu lassen. Ein künstlerischer Zugang kann demzufolge auch hinderlich sein.

Kritisch zu betrachten ist, dass ich im Praxisbeispiel und manchmal bei anderen Gruppen keine Möglichkeit angeboten habe bzw. nicht nachgefragt habe, ob der Einstieg mit Bewegung erwünscht ist. Das ist erstmal nicht im Sinne der systemischen Haltung. Wenn ich mir aber überlege, wie oft der systemische Ansatz eine „Überforderung“ des Gegenübers bedeuten kann, finde ich einen bewegungsorientierten Einstieg wiederum passend. Systemische Supervision bedeutet, dass das Gegenüber intensiv arbeiten muss. Wir fragen und bohren ständig nach und erhöhen unter anderem die Komplexität. Bei anderen Einstiegen wie beispielsweise mit Fahrzeugen, Schleichtieren, Zeichnungen etc. fragen wir auch nicht nach. Dabei haben Supervisand*innen aber die Möglichkeit selbst zu entscheiden, was und wie viel sie sagen wollen.

Kritisch betrachte ich ausserdem meine Rolle beim körper- und bewegungsorientierten Einstieg im Sinne von: bin ich Animatorin oder Beobachterin? Ich habe beim Praxisbeispiel aktiv teilgenommen. Das war sicherlich förderlich um die Teilnehmenden zu „animieren“ und erstmal abzuschauen, was ich mache. Ich hätte von Beginn an oder während des Einstiegsprozesses heraustreten können. Das hätte mir ermöglicht mehr zu beobachten was passiert oder nicht passiert, welchen Weg es nimmt oder wie es wirkt. Bei den einzelnen Supervisand*innen, aber auch in der Gruppe als Gemeinschaft. So hatte ich nicht jederzeit den Blick auf alle Anwesenden. Damit hätte ich vermehrt auf die Körpersprache achten können und auf das sich selbstorganisierende Supervisionssystem. Ein nonverbaler Einstieg kann einen guten Einblick auf das Supervisionssystem geben und ist interessanter als eine klassische Vorstellungsrunde. Es bietet einen leichteren, schnelleren, direkteren und ungeschönten Einblick in ein Supervisionssystem. Im Wissen, dass es viel Interpretationsspielraum zulässt, wie uns der Konstruktivismus aufzeigt.

Hilfreich ist für mich, dass ich die Verbindung zwischen einem körper- und bewegungsorientierten Einstieg und den Wechselwirkungsprozessen von Körper, Gefühl und Gehirn besser herstellen kann und dadurch eine Art Legitimation bekommen habe, mit dem Körper und der Bewegung zu arbeiten. Mit dem systemischen Blick kann man auf den Körper schauen, denn alles in der Welt steht miteinander in Wechselwirkungsbeziehungen.

Mir persönlich hilft die künstlerische Haltung der Sinn- und Zweckfreiheit um die systemische Haltung des Nichtwissens, Nichtverstehens, Eingebundenseins und Vertrauens einnehmen zu können.

Der körper- und bewegungsorientierte Zugang unterstützt mich in der Rolle als Supervisorin und ist für mich einfacher als über die Sprache. Der Zugang über Körper und Bewegung entspricht mir und ist passend zu meinem eigenen Rhythmus als Mensch.

7. Schlussfolgerungen

In vorliegendem Kapitel werden durch die Beantwortung der Fragestellungen die zentralen Erkenntnisse zusammengetragen. Da bereits in den Kapiteln fünf und sechs die Erkenntnisse und Interpretationen im Kontext der Systemischen Supervision betrachtet wurden, werden hier die wichtigsten Ergebnisse prägnant zusammengefasst. Danach wird ein persönliches Fazit gezogen und abschliessend ein kurzer Ausblick gemacht.

7.1 Beantwortung der Fragestellungen

Nachfolgend werden die Fragestellungen beantwortet. Zunächst werden die vier Unterfragen beantwortet und anschliessend die Hauptfragestellung.

Unterfrage 1

Was kann der Einbezug von Körper und Bewegung als nonverbale Ebene bewirken?

- Körper und Bewegung als nonverbale Ebene sind erlebniswirksamer als die kognitive verbal ausgerichtete Ebene. Sie bewirken schneller und nachhaltiger einen Unterschied im Erleben und können zur Musterveränderung im Erlebnisnetzwerk beitragen. Sie stärken die Achtsamkeit für unwillkürliche Impulse und erleichtern den Zugang zum inneren Erleben.
- Der Einbezug von Körper und Bewegung schärft die Sinne, die Aufmerksamkeit, Wahrnehmung und Empfindungsfähigkeit, fördert nachhaltig den Denkprozess und ermöglicht (neue) Körper- und Sinneserfahrungen zu erleben.
- Körper und Bewegung als nonverbale Ebene bringen Gelassenheit, geben Kraft und Zuversicht, stärken das eigene körperliche Wohlbefinden, das Selbstvertrauen und das Selbstbewusstsein. Sie fördern psychische Gesundheit, Lebenszufriedenheit, Offenheit, Selbstwirksamkeit, Spontanität und Kreativität.

Unterfrage 2

Wie finden die somatischen Marker und das Embodiment Eingang in die Systemische Supervision?

- Somatische Marker und Embodiment zeigen auf, dass Denken ohne Körper und ohne Umwelt nicht denkbar ist und dass die Wechselwirkungsprozesse zwischen Körper, Gefühl und Geist im Sinne des systemischen Ansatzes, dass alles in der Welt in Wechselwirkungsbeziehungen miteinander steht, verstanden werden

können. Muster neuronaler Netzwerke sind ebenfalls konstruiert, selbstorganisierend und in einen bestimmten Kontext eingebunden.

- Somatische Marker und Embodiment können im Kontext der Systemischen Supervision für Fragestellungen die sich auf das eigene Denken, Fühlen und Handeln beziehen, herangezogen werden. Sie unterstützen die Prozesse der Aufmerksamkeitsfokussierung und tragen zur Musterveränderung im Erlebnisnetzwerk bei. Sie unterstützen Denk- und Entscheidungsprozesse und fördern nachhaltige Veränderung. Sie ermöglichen einen erleichterten Zugang zum eigenen inneren Erleben und stärken die Achtsamkeit für unwillkürliche Impulse wie Körpersignale, Empfindungen, Gefühle etc. auf welche im Kontext der Systemischen Supervision Bezug genommen werden kann.
- Körperorientierte Interventionen im Sinne von somatischen Markern und Embodiment unterstützen den Reflexionsprozess, erweitern den Blick auf vorhandene Ressourcen sowie den Denk-, Fühl- und Handlungsspielraum. Sie ermöglichen Perspektivenwechsel und fördern Selbstwirksamkeit, Veränderungsbereitschaft und persönliche Entwicklung. Sie gestatten neue Körper- und Sinneserfahrungen zu erleben und wirken somit dem Prozess der „Entkörperung“ entgegen.

Unterfrage 3

Was können künstlerische Ansätze und eigenes künstlerisches Erfahrungswissen für einen körper- und bewegungsorientierten Zugang beitragen?

- Künstlerische Ansätze helfen beim Loslassen, sich einzulassen und im Hier und Jetzt anzukommen. Sie schärfen die Sinne, Wahrnehmung und Aufmerksamkeit und unterstützen Wachheit, Aktivität, Präsenz, Offenheit, Neugier, Spontaneität und Kreativität. Sie bringen Spass und Gelassenheit, fördern die Gruppenatmosphäre und den Gruppenprozess und schaffen einen sicheren Boden und Vertrauen.
- Die Sinn- und Zweckfreiheit löst Blockaden und Ängste, macht Mut sich auf Neues einzulassen und Lust auf Veränderung.
- Künstlerische Ansätze und eigenes künstlerisches Erfahrungswissen helfen beim Heranführen und Anleiten, im Prozess Anpassungen vorzunehmen und auf Unvorhergesehenes zu reagieren. Sie unterstützen das Einnehmen einer spielerischen Haltung und dienen der Authentizität.

Unterfrage 4

Wie können Bewegungsimpulse praktisch eingesetzt werden?

- Bewegungsimpulse können als körper- und bewegungsorientierter Einstieg in eine systemische Supervision mit Gruppen und Teams und als nonverbaler Zugang in und mit Gruppen und Teams eingesetzt werden.
- Bewegungsimpulse unterstützen den Vorgang, sich und die Umgebung intensiver und sensibler wahrzunehmen, im Hier und Jetzt und im Supervisionsraum anzukommen und gleichzeitig Distanz zum kognitiv geprägten beruflichen Alltag zu gewinnen.
- Bewegungsimpulse geben Anregung zur Reflexionsbereitschaft und Perspektivenwechsel und schaffen im Sinne der Kontext- und Prozessgestaltung Sicherheit und Vertrauen.

Hauptfragestellung

Wie kann der Körper – am Beispiel von Bewegungsimpulsen – in der Systemischen Supervision integriert und zur Aufmerksamkeitsfokussierung für den Prozess genutzt werden?

- Der Körper am Beispiel von Bewegungsimpulsen als Einstieg unterstützt den nachfolgenden Prozess, um rascher ins Denken, Fühlen und Handeln zu kommen und um wacher, offener und präsenter zu sein beispielsweise beim Hypothesenbilden. Zudem beim Suchen und Finden kreativer und alternativer Lösungsideen und Handlungsmöglichkeiten.
- Der Körper am Beispiel von Bewegungsimpulsen schärft die Sinne, Wahrnehmung und Aufmerksamkeit im inneren und äusseren Erleben und im Hier und Jetzt. Er führt dazu aufmerksamer, achtsamer und sensibler mit sich und der Umgebung umzugehen. Er wirkt sich positiv und nachhaltig auf den weiteren Prozessverlauf auf.
- Der Körper am Beispiel von Bewegungsimpulsen kann als Ressource und Beobachtungsmöglichkeit für die Kommunikations- und Beziehungs- oder Organisationsstrukturen in Gruppen und Teams hilfreich sein sowie als Ressource und Beobachtungsmöglichkeit für unwillkürliche Impulse und innere Prozesse.

- Der Körper am Beispiel von Bewegungsimpulsen kann nicht im Sinne der hypnosystemischen Therapie und Beratung, als systematisches und gezieltes Arbeiten mit Prozessen der Aufmerksamkeitsfokussierung, verstanden werden. Körperorientierte Interventionen hingegen schon.
- Der Körper am Beispiel von Bewegungsimpulsen kann eine ergänzende und bereichernde Form als Impulsgebende und Kontextgestaltende sein.

7.2 Persönliches Fazit

Die Ausführungen veranschaulichen, wie der Körper nicht losgelöst vom Denken, Fühlen und Handeln betrachtet werden kann. Ebenso was der Körper und die Bewegung zur Wahrnehmungsfähigkeit und Aufmerksamkeitsfokussierung beitragen können. Schliesslich bedeutet ein körper- und bewegungsorientierter Zugang Perspektivenwechsel und unterstützt die Prozesse im inneren und äusseren Erleben. Demzufolge ist eine Integration von Körper und Bewegung im Kontext der Systemischen Supervision zwar ungewohnt, aber sinnvoll.

Durch Bewegung und Improvisation kommen wir aus dem Kopf und in den Körper. Die Aufmerksamkeit wird fokussiert im Hier und Jetzt und schärft Sinne, Wahrnehmung und Achtsamkeit. Nicht nur gegen innen gerichtet, sondern auch für die Umgebung. Körper- und bewegungsorientierte Einstiege unterstützen den Zugang in und mit Gruppen oder Teams, fördern die Gruppenatmosphäre und den Gruppenprozess und schaffen Sicherheit und Vertrauen.

Körper- und bewegungsorientierte Einstiege wirken sich positiv auf den weiteren Prozessverlauf aus. Bei Fragestellungen und/oder beim Anwenden weiterer Methoden ist der Zugang nach einem körper- und bewegungsorientierten Einstieg zum inneren Erleben leichter und unterstützt somit den Denkprozess. Ausserdem sind Supervisand*innen offener, präsenter und kreativer bei der Bearbeitung von Fragestellungen und beim Suchen und Finden von Handlungs- und Lösungsmöglichkeiten. Das zeigt das Praxisbeispiel auf und ist meine persönliche Erfahrung.

Eine künstlerische Herangehensweise kann unterstützend sein, um einen körper- und bewegungsorientierten Zugang zu ermöglichen. Erfahrungen in diesem Bereich sind hilfreich beim Heranführen und Anleiten. Ebenso unterstützen sie die spielerische Haltung und dienen der Authentizität. Die Sinn- und Zweckfreiheit bewirkt zudem, dass Supervisand*innen, Gruppen und Teams einen körper- und bewegungssensiblen Zugang finden und sich öffnen können. Wenn es scheinbar um nichts geht können sie auch nichts falsch machen. Diese Haltung entspricht grundsätzlich auch der systemischen Haltung des Nichtwissens, der Neugier oder der Viabilität. Ausserdem unterstützt künstlerisches Tun auch die Energien der Selbstorganisation, Selbstwirksamkeit und Selbstfürsorge, die ebenfalls zentral in der Systemischen Supervision sind. Dennoch ist zu berücksichtigen, dass ein solcher Zugang auch zu Überforderung führen kann und diesem Umstand gilt Sorge zu tragen.

Der Einbezug von Körper und Bewegung kann meines Erachtens nicht nur als Einstieg, sondern auch zwischendurch oder als Abschluss einer Supervisionseinheit genutzt werden. Beispielsweise legen wir eine Pause ein oder öffnen die Fenster, so hilft auch eine Unterbrechung um den „Kopf zu lüften“. Das können zum Beispiel kurze und kleine Körperübungen oder Spiele sein.

Ein körper- und bewegungsorientierter Zugang entspricht mir persönlich als Impulsgeberin und Kontextgestalterin. Allen Supervisor*innen entsprechen unterschiedliche Zugänge und das ist auch gut so. Das zeigt die vielfältige Art und Weise wie Systemische Supervision angewendet und umgesetzt werden kann und von unseren Kundensystemen schliesslich ihren Wünschen und Erwartungen entsprechend ausgesucht werden.

Der Zugang über Körper und Bewegung unterstützt nicht nur den Denk-, Fühl- und Handlungsprozess der Supervisand*innen, sondern auch meinen. Als Teil des beobachtenden Systems und Supervisionssystems bin ich während des Prozesses auf unterschiedlichen Ebenen gleichzeitig unterwegs. Daher ist ein körper- und bewegungsorientierter Zugang für mich als Supervisorin genauso hilfreich, denn ich bin ebenfalls lockerer, präsenter, aufmerksamer und achtsamer mit mir und dem Supervisionssystem. Schliesslich geht es immer um den *Tanz der gemeinsam getanzt wird*.

7.3 Ausblick

Die aktuellen Ausbildungs- und Weiterbildungsangebote zeigen, dass dem Körper im Kontext der Supervision vermehrt Beachtung geschenkt wird. Beispielsweise organisiert der Regio Impuls des Berufsverbandes für Coaching, Supervision und Organisationsentwicklung eine Veranstaltung zum Thema „Körperbezogene Ansätze der Arbeit mit dem Wesenskern im Coaching“ (bso, o. D.). Ebenso zeigt ein Diplomstudiengang der Fachhochschule Nordwestschweiz und Hochschule der Künste Zürich auf, wie die künstlerische Perspektive vermehrt Eingang in die Supervision findet (fhnw, o. D.).

Diese Entwicklungen weisen darauf hin, dass sich die Supervisionslandschaft in eine Richtung bewegt, in der der Körper vermehrt einbezogen wird und somit zur superviso-rischen, persönlichen und gesellschaftlichen Veränderung und Entwicklung beiträgt.

In diesem Sinne möchte ich vorliegende Arbeit mit einem Zitat von Paulo Freire (1921 – 1997) beenden:

„Je mehr ich mich so annehme, wie ich bin oder den oder die Gründe verstehe, weshalb ich so bin, desto eher bin ich in der Lage, mich zu verändern, mich weiter zu entwickeln.“

8. Literaturverzeichnis

Ästhetische Bildung. (2023, 16. Januar). In *Wikipedia*.

https://de.wikipedia.org/w/index.php?title=%C3%84sthetische_Bildung&ol-did=229890806

Barthelmess, M. (2016). *Die systemische Haltung. Was systemisches Arbeiten im Kern ausmacht*. Vandenhoeck und Ruprecht.

bsö. (o. D.). *Regio Impuls bsö Bern – 04. Mai 2023*.

<https://bsö.ch/verband/aktuelles/detail/regio-impuls-bsö-bern-04-mai-2023/>

Damasio, A. R. (2004). *Descartes' Irrtum. Fühlen, Denken und das menschliche Gehirn* (1. deutsche Aufl.). List.

Ebbecke-Nohlen, A. (2020). *Einführung in die systemische Supervision* (5. Aufl.). Carl-Auer.

fhnw. (o. D.). *DAS Supervision und Coaching mit künstlerischen Perspektiven*.

<https://www.fhnw.ch/de/weiterbildung/paedagogik/nach-format/programme/angebote/das-supervision-und-coaching-mit-kuenstlerischen-perspektiven>

Gross, M. & Popper, V. (2020). *Und die Maus hört ein Rauschen. Hypnosystemisches Erleben in Therapie, Coaching und Beratung*. Carl-Auer.

Meis, M.-S. & Mies G. -A. (Hrsg.). (2018). *Künstlerisch-ästhetische Methoden in der Sozialen Arbeit* (2. aktualisierte Aufl.). W. Kohlhammer.

Meyer-Erben, C. & Zander-Schreindorfer, U. (2021). *Hypnosystemisch arbeiten: Ein kleiner Praxisleitfaden*. Vandenhoeck und Ruprecht.

Nees, F. (2017). Improvisationstheater schafft Lust auf Veränderung: Innerer Kritiker meets inneren Querdenker. In Wienands, A. (Hrsg.), *System und Körper. Kreative Methoden in der systemischen Praxis* (S. 185–201). Vandenhoeck und Ruprecht.

Rellstab, F. (2000). *Handbuch Theaterspielen, Band 4, Theaterpädagogik* (1. Aufl.). Stutz Druck AG.

Schmidt, G. (2020). *Einführung in die hypnosystemische Therapie und Beratung* (9. Aufl.). Carl-Auer.

Storch, M., Cantieni, B., Hüther, G. & Tschacher, W. (2017). *Embodiment. Die Wechselwirkung von Körper und Psyche verstehen und nutzen* (3. unveränderte Aufl.). Hogrefe.

Storch, M., Krause, F. & Weber, J. (2022). *Selbstmanagement – ressourcenorientiert* (7. überarbeitete Aufl.). Hogrefe.