

Bedrohte Handlungsfähigkeit in
Ungewissheit: Inwieweit eine neue Form
der Sicherheit Handeln und Entscheiden
erleichtert

– Vor dem Hintergrund der Idee von Reflektierter
Körperarbeit nach Kuhlmeier –

Masterarbeit

Von
Julie Oberlinkels

Deutsche Sporthochschule Köln
Köln 2023

Bedrohte Handlungsfähigkeit in
Ungewissheit: Inwieweit eine neue Form
der Sicherheit Handeln und Entscheiden
erleichtert

– Vor dem Hintergrund der Idee von Reflektierter
Körperarbeit nach Kuhlmeier –

Masterarbeit

Von
Julie Oberlinkels

Deutsche Sporthochschule Köln
Köln 2023

Betreuerin: Dr. Marianne Eberhard-Kaechele, Institut für Bewegungstherapie und
bewegungsorientierte Prävention und Rehabilitation

5.6. Kriterien zur Auswertung der Literatur	55
5.7. Dokumentation der Recherche: Flow Diagramm	55
6. Ergebnisse	57
6.1. Grafische/Tabellarische Darstellung, Beschreibung und Interpretation	57
6.2. Ergebnisse der Literaturrecherche zu empirischen Studien und Erklärungsmodellen	59
6.3. Entwurf eines Erklärungsmodells für die Reflektierte Körperarbeit nach Kuhlmei	69
7. Diskussion	71
7.1. Methodendiskussion	71
7.2. Ergebnisdiskussion	73
8. Zusammenfassung und Ausblick	76
8.1. Bedeutung der Ergebnisse für die Praxis und/oder Wissenschaft	76
8.2. Ableitung zukünftiger Forschungsfragen/Forschungskonzepte	77
Literaturverzeichnis	80
Eidesstattliche Versicherung	92
Anhang	93

Abkürzungsverzeichnis

AT	Alexander-Technik
BPT	Body Psychotherapy
BTES	Body-mind Therapeutic and Educational Systems
ESA	Embodied Self-Awareness
FM	Feldenkrais Methode
GSE	General Self-Efficacy-Scale
HOP	Prospektive Handlungsorientierung
HOM	Handlungsorientierung nach Misserfolg
IKA	Integrative Körpertherapie
IU	Intolerance of Uncertainty
IUS	Intolerance of Uncertainty Scale
MBM	Mind-Body Medizin / Mind-Body Medecine
MBT	Mind-Body Therapie / Mind-Body Therapy
PA	Postural Awareness
PS	Preparatory Set
PSI	Persönlichkeits-System-Interaktionen
RCT	Randomized Controlled Trial
SOA	Sense of Agency
TC	Tai Chi

Abstract

Ungewissheit und der Verlust von Sicherheit durch gegebene Strukturen oder Planbarkeit gefährdet die Handlungsfähigkeit. Die vorliegende wissenschaftliche Recherchearbeit liefert mit einem aktuellen Stand der Forschung Literatur zu dieser Theorie. Die Dipl. Informatikerin und systemische Beraterin Astrid Kuhlmei postuliert in ihrer Theorie von Reflektierter Körperarbeit eine neue Form der Sicherheit, innere Sicherheit, aufgebaut durch Körperarbeit, um diesen Verlust auszugleichen. Daraus ergibt sich die Forschungsfrage: Inwieweit kann innere Sicherheit, die im Körper verankert ist, als eine Unterstützung zur Handlungsfähigkeit dienen?

Durch eine systematische Literaturrecherche werden Nachweise für diese neue Form der Sicherheit, auf die der Mensch jederzeit Zugang haben kann, erbracht. Die Literaturrecherche belegt, dass die Mind-Body Therapien (MBT), Yoga, Qigong, Tai Chi (TC), die Feldenkrais Methode (FM), die Alexander-Technik (AT), die Integrative Körperarbeit (IKA) sowie Embodiment Techniken innere Sicherheit vermitteln. Diese Methoden können Selbstsicherheit, Selbstvertrauen, Selbstbewusstsein, eine intakte Gefühlsregulation, inneren Halt, diverse positive Gefühle wie Macht, Energie, Kraft oder Komfort erzeugen oder bereits vorhandene verkörperte Ressourcen ausmachen und intensivieren. Die Ergebnisse der Recherche zu der Forschungsfrage machen vereinzelte bestätigende Zusammenhänge deutlich, wie beispielsweise in Bezug auf das Selbstschutzsystem des Menschen, bei dem die wichtigen Komponenten „Innere Sicherheit“ und „Handlungsfähigkeit“ in Relation stehen (Biebrich & Kuhl, 2004) oder bei den qualitativen Erhebungen im Anschluss an IKA Einheiten, bei denen das durch IKA etablierte Sicherheitsgefühl eine wesentliche Basis darstellt, um mit unvorhergesehenen Ereignissen umzugehen und zum Handeln und Entscheiden bereit zu sein (Huber, 2019).

Key words: Ungewissheit; Handlungsfähigkeit; Innere Sicherheit; Körperarbeit; Mind-Body Therapie, Embodiment

Uncertainty and the loss of security from given structures, or general unpredictability, are jeopardising the ability to act. Present scientific enquiry provides the latest update on literature research. Computer Scientist and systemic consultant Astrid Kuhlmei postulates her theory of reflected bodywork on a new inner security through balanced bodywork.

Present scientific research provides targeted literature in order to determine to which extent a person's ability to act may benefit from embodied inner security. Everyone at any time may have access to the records for this new form of inner security, which are backed by a methodical literature research.

The current research project proves that the Mind-Body Therapies (MBT) Yoga, Qigong, Tai Chi, Feldenkrais Method, Alexander-Technique (AT), integrative bodywork and embodiment techniques provide inner security. These methods encourage the creation of self- security, -confidence, -assurance, an intact emotional self-regulation, perception and a variety of feelings such as power, energy, strength or comfort as well as to intensify already embodied resources.

The result of the research project confirms different connections, for example with the human self-protection system, where the important components "inner security" and "ability to act" (Biebrich & Kuhl, 2004) relate to one-another. Additionally, a substantial foundation is provided through integrative bodywork therapy sessions in order to deal with unforeseen occurrences and aid in decision-making and ability to act.

Key words: uncertainty, ability to act, inner security, bodywork, mind-body therapy, embodiment

1 Einleitung und Problemstellung

In der heutigen Gesellschaft, vor allem der Arbeitsgesellschaft, sind die Menschen darauf ausgerichtet, wichtigen Aufgaben nachzukommen und große Ziele zu verfolgen. Dabei sind sie bestrebt ihre Arbeit möglichst genau zu planen, kalkulierbar durchzuführen und in jeglicher Art auf Hindernisse vorbereitet zu sein, damit sie stets das Gefühl von subjektiver Kontrolle haben. Dieses Vorgehen gibt dem Menschen Sicherheit, die für seine Handlungsfähigkeit notwendig ist. (Vgl. Kuhlmei, 2021, S. 2f.)

Sicherheit in Planbarkeit ist eine Scheinsicherheit, die zum Beispiel nicht bestehen bleibt, wenn der Mensch unerwarteten Geschehnissen mit ungewissen Handlungsmöglichkeiten und Folgen begegnet. Es entsteht (gefühlte) Unsicherheit, die den Menschen unter anderem in lähmende, festgefahrene Verhaltensmuster verstrickt und im Endeffekt zu Handlungsunfähigkeit führt. (Vgl. Kuhlmei, 2021, S. 2f.)

Es ist eine Kernkompetenz für intakte Handlungsfähigkeit flexibel, selbstsicher und bedacht auf die vorhandene Situation zu reagieren. Die gegenwärtige Gesellschaft scheint dabei zunehmend von Unsicherheiten geprägt, die außerhalb des Kontrollierbaren liegen. Als Beispiele zu nennen sind die unerwartete Coronavirus-Pandemie oder der Krieg in der Ukraine. Daraufhin folgten die Konsequenzen, durch die viele Geschäftsleute ihren Betrieb aufgeben mussten, viele Arbeitnehmer*innen ihren Job verloren, die physische und psychische Gesundheit bei vielen Menschen leiden musste oder die Inflation als Folge des Krieges.

Diese Beispiele sowie Ungewissheit im Allgemeinen verdeutlichen, wie wichtig es ist Wege zu finden, die dem Menschen das Gefühl wiedergeben handeln zu können. Es bedarf einer Form der Sicherheit, die, wenn sie nicht von außen erwartet werden kann, wie etwa durch Planung, alternativ aus dem Inneren kommt: eine Form der gefühlten, inneren Sicherheit.

Die Form der Sicherheit von der hier gesprochen wird, unterscheidet sich zudem von jener Sicherheit, die bekannt ist aus der Bindungstheorie nach John Bowlby.

Bowlbys Bindungstheorie entstand bereits in den 1950 Jahren und zeigt als erste Theorie, dass Sicherheit notwendig ist, um im Laufe der Entwicklung frei zu entscheiden und zu handeln. Für diese Arbeit dient die Bindungstheorie daher als theoretische Grundlage.

Die Dipl. Informatikerin und systemische Beraterin Astrid Kuhlmei und ihr Geschäftspartner Matthias Winning, Körpertherapeut und Gesundheitspraktiker (M.A. der Sozialwissenschaften), beschäftigen sich mit der Problematik von Ungewissheit vor

allein in Betrieben und Projekten sowie dem Individuum im Wandel. Der Anstoß für die Masterarbeit entstammt durch einen ersten Vortrag von Kuhlmeier als Gastrednerin an der Deutschen Sporthochschule in Köln und der anschließenden Kontaktaufnahme sowie Zusammenarbeit, weswegen im Verlauf der Recherchearbeit zumeist von Reflektierter Körperarbeit nach Kuhlmeier die Rede ist. Kuhlmeier ist Hauptbegründerin des Konzeptes Reflektierte Körperarbeit. Die dazugehörigen Methoden beabsichtigen den Aufbau von innerer Sicherheit, die infolgedessen die Handlungsfähigkeit aufrechterhalten soll.

Das Ziel der folgenden Recherchearbeit dient dem Zweck die Hypothesen, die in Reflektierter Körperarbeit vertreten werden, näher anzuschauen und eventuell in der Theorie zu verifizieren. Es handelt sich daher um keine Studie oder Recherche zu Literatur über Reflektierte Körperarbeit, sondern um eine Literaturrecherche, welche die Ideen dahinter aufarbeitet und versucht mögliche Erklärungsmodelle darzustellen.

Die Arbeit verfügt über einen Anhang (siehe S. 93–116), um detaillierte weiterführende Ansichten von Kuhlmeier, Hintergründe zu ihrer Arbeitsweise, Techniken, Übungen sowie naheliegende Körpertherapien oder Anlehnungen genauer zu erläutern.

Die Ideen der Reflektierten Körperarbeit werden durch zwei theoretische Grundlagen, die Bindungstheorie und das Embodiment, welche im zweiten Kapitel erklärt werden, gestützt.

Ein umfassender Stand der Forschung im dritten Kapitel der Literatarbeit belegt, dass Handlungsfähigkeit durch Ungewissheit tatsächlich bedroht ist und veranschaulicht die Effekte von Körperarbeit, im Näheren Mind-Body Therapien (MBT), die Effekte von Embodiment und damit zusammenhängend den Aufbau von innerer Sicherheit, welche aufgrund der Analyse der Literatur genauer in ihrer Erscheinungsform eingegrenzt werden kann.

Daraufhin entwickelt sich in Kapitel Vier die Forschungsfrage, ob es einen tatsächlichen Zusammenhang gibt, der zeigt inwiefern innere Sicherheit, die im Körper verankert ist, die Handlungsfähigkeit beeinflussen kann. Die Ungewissheit wird als Beispiel für Situationen genutzt, in denen Handlungsunfähigkeit besonders ausgeprägt ist.

Kapitel Fünf erklärt die Methodik und Vorgehensweise der Arbeit. Die Ergebnisse werden in Kapitel Sechs wiedergegeben und mit Erklärungsmodellen verständlich gemacht. Die beiden letzten Kapitel dienen zur Zusammenfassung sowie zur Diskussion und zum Ausblick.

2 Theoretischer Hintergrund

Der theoretische Hintergrund dient als Fundament für das Verständnis der verschiedenen verwendeten Begriffe in der Masterarbeit und für die Beschreibung der zwei Theorien, die als theoretische Grundlage zur Festigung der Hypothesen der Verfasserin nützen. Die zentralen Begriffe der Arbeit, wie z. B. Handlungsfähigkeit oder Innere Sicherheit, werden eingegrenzt. Die Durchsicht der vorhandenen Literatur erlaubt es feste Annahmen zu erstellen. Die theoretischen Grundlagen, die Bindungstheorie nach Bowlby sowie das Embodiment, werden zunächst definiert und später in Bezug auf die Problemstellung der Masterarbeit in Relation gesetzt.

2.1 Begriffliche Erläuterungen

In einem ersten Schritt des zweiten Kapitels werden die wichtigsten Begriffe der Recherchearbeit erläutert, um das Ziel die Recherchearbeit in ihrer Bedeutung einzugrenzen. Zuerst legt die Verfasserin der Recherchearbeit den Begriff Reflektierte Körperarbeit dar, an dem der Ursprung für die Idee der Arbeit liegt. Daraufhin folgen die Begriffe Ungewissheit, Handlungsfähigkeit, innere Sicherheit und zuletzt die Körperarbeit, Mind-Body Therapien und das Embodiment, welche maßgeblich in der Recherche integriert sind und zu der Formulierung der Forschungsfrage beitragen.

Die Begriffe werden an dieser Stelle im Rahmen des Verständnisses für die Recherchearbeit erläutert und werden teils spezifischer nach Kuhlmeier oder mit weiterführenden Details im Anhang verdeutlicht und ergänzt (siehe S. 93–112).

2.1.1 Reflektierte Körperarbeit

Im folgenden Kapitel wird das Konzept Reflektierte Körperarbeit sowie der erwünschte Wirkmechanismus dieses Ansatzes erläutert. Zentrales Ziel der Reflektierten Körperarbeit ist der Aufbau von einem Sicherheitsgefühl zur Unterstützung der Handlungsfähigkeit beim Menschen.

Kuhlmeier kombiniert in ihrem Konzept die beiden Begriffe „Reflektiert“ und „Körperarbeit“ und schafft somit eine Verbindung von Körper und Geist. Bei der Körperarbeit werden Therapien mit Einbezug des Körpers angewendet und durch eine Reflexion wird sich über die Eindrücke dieser Therapie gedanklich bewusst gemacht. Kuhlmeier nutzt ihre Methode als eine „Begleitung von Menschen und Organisationen in Veränderungs- und Entwicklungsprozessen“ (Kuhlmeier & Winning, 2021,

Internetquelle). Übergreifende Ziele sind nach Kuhlmeys Erhalt der Handlungsfähigkeit sowie der selbstsichere Zugang zu versteckten inneren Potenzialen sowie Ressourcen. Damit geht einher, dass das Gefühl bestehen bleibt, zum Handeln und Entscheiden in der Lage zu sein, selbst in Zeit von großer Veränderung und Ungewissheit. Reflektierte Körperarbeit integriert Körperarbeit aus den chinesischen Kampf- und Bewegungskünsten, *Martial Arts*, gleichsam mit systemischer Methodik und Reflexion. Die beiden Komponenten Körper und Verstand werden in gleichem Ausmaß aus ganzheitlicher Sicht eingebunden.

Durch diese Arbeitsweise wird bei den Praktizierenden erhöhtes Körperbewusstsein und innere Stabilität aufgebaut und nach den Prinzipien des Embodiment verkörpert.

Innere Stabilität stellt für den Menschen insofern ein Gefühl von innerer Sicherheit dar. Kuhlmeys selbst versteht als innere Sicherheit das Selbstvertrauen, die Selbstsicherheit und das Selbstbewusstsein, im doppelten Sinne des Wortes, insofern also auch als „Sich selbst bewusst sein“.

Diese Erfahrungen und Verkörperungen werden durch das Einbringen einer systemischen Arbeitsweise, mit dem Schwerpunkt auf Reflexion, verfestigt. Eine ausführliche Beschreibung zum systemischen Arbeiten und seiner Reflexion aus der Sicht von Kuhlmeys befindet sich im Anhang (siehe S. 102f.).

Reflektierte Körperarbeit bietet ein breites Übungsrepertoire. Im Folgenden nimmt die Verfasserin als Beispielübung die Grundübung des „Geraden Stehens“. Diese Übung ist auch unter den Begriffen „Stehende Säule“ oder „Zhan Zhuang“ zu finden. Bei der Übung geht es darum, sich aus festgefahren Körperhaltungen zu lösen, sich seiner Körperhaltung bewusst zu werden und zunächst physische Sicherheit durch flexibles Stabilisieren und durch Erdung zu erlangen. Die neue Stabilität (und somit Sicherheit) und die darin integrierte Flexibilität gibt die Möglichkeit zu neuen Verhaltensmustern frei. Die erlangte Sicherheit entwickelt sich zu einem tiefen Gefühl von Sicherheit.

Im Anhang gibt die Verfasserin detaillierten Einblick in die Übung „Stehen“ nach den Grundlagen der Reflektierten Körperarbeit (siehe S. 104ff.).

Das „Gerade Stehen“ angewendet in Reflektierter Körperarbeit bietet den Gegenstand für eine breite Recherche. Der Stand, die *Posture*, findet sich in der Literatur an vielen Stellen wieder, und verdeutlicht die Effekte von MBT, wie beispielsweise Yoga, Qigong oder Integrative Körperarbeit (IKA) und in dem Bereich des Embodiment, da sich bereits zahlreiche Untersuchungen mit der Haltung des menschlichen Körpers und seinen Einflüssen auf die Psyche, Affekte und dem zusammenhängenden Handeln befassen haben. Hierzu erfolgt weiterer Einblick in dem Kapitel zum Stand der Forschung (siehe Kap. 3).

Zusammenfassend formuliert die Dipl. Informatikerin und systemische Beraterin Astrid Kuhlmei die Annahme, ohne wissenschaftliche Untermauerung, von dem folgenden Wirkmechanismus:

Körperarbeit, am Beispiel der Übung „Stehen“, baut neue innere Stabilität und somit gefühlte Sicherheit auf, welche durch das Anwenden von reflektierenden Fragen aus der systemischen Beratung in ihrer Verkörperung gefestigt wird; somit werden Körper und Kognition in Verständigung gebracht. Die innere Sicherheit verhilft dem Menschen handlungsfähig zu bleiben, vor allem in Zeiten der Ungewissheit, da genau dann Handlungsfähigkeit bedroht ist.

Die Verfasserin nutzt diese Theorie als Leitfaden für die Recherche und Masterarbeit.

2.1.2 Ungewissheit

In der Einleitung der vorliegenden Arbeit und bei den Hintergründen zur Reflektierten Körperarbeit wird mehrfach erwähnt, dass vor allem Momente der Ungewissheit Sicherheit und Handlungsfähigkeit bedrohen. Gegenwärtige Zeiten, geprägt von Krisen und Ungewissheit, erhöhen das Gefühl von Bedrohung unter den Menschen. Am Verhalten vieler Menschen wird deutlich, dass sich die Bevölkerung unsicher fühlt, denn Entscheidungen werden nur schwer getroffen und vor Handlungen wird zurückgeschreckt. Unsicherheit bedeutet Angst und erschwert es flexibel und selbstüberzeugt zu handeln und zu entscheiden. Das erhöht die Dringlichkeit, sich mit dem Thema Handlungsfähigkeit und Sicherheit sowie deren Erhaltung auseinanderzusetzen.

Für Reflektierte Körperarbeit nach Kuhlmei ist Ungewissheit, so wie sie durch Prof. Dr. Fritz Böhle thematisiert wird, wichtig, um menschliches Handeln, bzw. Nicht-Handeln, zu erklären. Demzufolge wird im Anhang ausführlich auf den Begriff Ungewissheit aus Sicht von Kuhlmei, Winning und Böhle, eingegangen (siehe S. 95ff.).

Nach Spitzer (2019, S. 19) wird der Begriff der Ungewissheit definiert als „eine Form des Unklaren, die sich auf zukünftige Ereignisse oder Handlungsfolgen bezieht“.

Betrachtet man Ungewissheit im Rahmen der Zielsetzung für die vorliegende Recherche, wird Ungewissheit in Bezug auf ihre Auswirkungen auf den Menschen behandelt. Ungewissheit dient als Beispiel für Gründe von situationsbedingtem Stress und dazu Handlungsunfähigkeit zu erklären.

Da die wichtigen Impulse der Masterarbeit innere Sicherheit und Handlungsfähigkeit sind, ist es unter anderem aufschlussreich eingehend die Literatur zu betrachten, welche

Ungewissheit und die Toleranz ihr gegenüber, ‚Intolerance of Uncertainty Scale (IUS)‘ (siehe Freeston et al., 1994; Carlton et al., 2012) einbindet, da an diesen Stellen Schwankungen in der Sicherheit und Handlungsfähigkeit des Menschen zu erwarten sind. Spitzer (vgl. 2019, S. 195) erklärt, dass der Mensch vor dem Handeln zurückschreckt, wenn er in ungewisse Situationen gerät, allerdings auch, dass das Handeln erst dort beginnt, wo nicht alles deutlich ist und die Ungewissheit der Situation für Handlungsfreiheit sorgt.

2.1.3 Handlungsfähigkeit

Von den zwei wichtigen Impulsen für die Zielsetzung der Recherche wird im folgendem Abschnitt zunächst die Handlungsfähigkeit thematisiert; der Begriff wird definiert und spezifiziert, wobei deutlich wird, dass die Handlungsfähigkeit wesentlich für das menschliche Dasein ist und schwierige, stressige und ungewisse Situationen nur durch eine intakte Handlungsfähigkeit bewältigt werden können.

Im Anhang befinden sich Ausführungen darüber, wie die Handlungsfähigkeit nach dem Standpunkt von Kuhlmeier differenziert wird (siehe S. 98f.). Kuhlmeier orientiert sich hier an Dr. Prof. Fritz Böhle und seinem Konzept des „Soziologischen Handlungsmodell“ (siehe Böhle, 2017).

Die Handlungsfähigkeit aufrecht zu erhalten ist eine wesentliche Voraussetzung für eine bedeutende, zufriedene Lebensführung. Was genau bedeutet Handlungsfähigkeit allgemein, und inwiefern wird sie in dieser Arbeit beleuchtet? Es ist wichtig zu wissen, dass bezüglich des Begriffs Handlungsfähigkeit Differenzierungen bestehen und daher Handlungsfähigkeit in den Kontext der untersuchenden Literaturlarbeit gesetzt werden muss.

Unter Handlungsfähigkeit versteht man die Kompetenz zum Entscheiden und zum Handeln/Agieren sowie das Gefühl, dass man durch seine eigenen Entscheidungen und Handlungen auf eine bestimmte Situation einwirken und sie beeinflussen kann. Die zwei Faktoren einer intakten Handlungsfähigkeit, Entscheiden und Handeln, werden stets zusammen genannt, da jeder Handlung eine Entscheidung vorausgeht. Selbst das Handeln, das nicht direkt nach einer expliziten Entscheidung geschieht, sondern in einer Einstellung von „einfach so etwas tun“ erfolgt, beinhaltet eine Entscheidung zwischen Handlungsalternativen (vgl. Wilz, 2022, S. 8). Wird im Verlauf der Arbeit von Handeln gesprochen, impliziert dies daher auch immer Entscheiden.

Handlungsfähigkeit im Kontext der Traumaforschung ist die Fähigkeit, sich in jedweder Situation unter den gegebenen Bedingungen frei auf der Handlungsebene zu bewegen und für eine freie Handlungswahl bereit zu sein (vgl. Biebrich & Kuhl, 2004, S. 59). Es besteht der Glaube, eine Situation beeinflussen zu können und passend sowie sinnhaft zu handeln.

Man spricht ferner auch von der Selbstwirksamkeit oder im englischsprachigen Raum von *self-efficacy* oder *self-accuracy*. Fogel (vgl. Huber 2019, S. 94 zitiert nach Fogel 2013, S. 297) beschreibt die Selbstwirksamkeit als „Gefühl von Urheberschaft der eigenen Handlungen. Es beinhaltet ein Gefühl von Willenskraft, das einer Handlung vorausgeht, und das propriozeptive Feedback, das während der Handlung stattfindet“.

Ein anderer Begriff, der diesbezüglich auftaucht, ist jener des *sense of agency* (SOA) (siehe Haggard, 2017). Allerdings gerät man an dieser Stelle an gewisse Grenzen. Der SOA spricht von „Kontrolle“. Kontrolle und Handlungsfähigkeit sind nur auf den ersten Blick in einer engen Beziehung (vgl. Spitzer, 2019, S. 59), weswegen im Verlauf der Arbeit der Begriff Kontrolle stets mit Vorbehalt und daher unter Anführungszeichen betrachtet wird. Bei dem ständigen Versuch Kontrolle über die Außenwelt auszuüben, scheitert der Mensch, weswegen zunächst eine Einteilung in Eigen- und Außenkontrolle wichtig ist. Beim Stärken der Eigenkontrolle verbessert sich das Gefühl der Handlungsfähigkeit, denn das eigene Agieren wird bewusster wahrgenommen und der eigene innere Kontrollraum sowie die Willenshandlungen erweitert. Umgekehrt bedeutet die Überzeugung nicht mehr handlungsfähig zu sein eine Art „Kontrollverlust“. (Vgl. Spitzer, 2019, S. 59f.)

Passend zu dem Begriff der Eigenkontrolle ist an dieser Stelle die Selbststeuerungskompetenz/Selbststeuerungsfähigkeit von Prof. Dr. Julius Kuhl, bekannt aus dessen Persönlichkeits-System-Interaktionen (PSI-Theorie), erwähnenswert, um ein breiteres Verständnis und spezifischere Betrachtungsweisen der Eigenkontrolle zu ermöglichen. Die Fähigkeit zur Selbststeuerung besteht aus den Komponenten der Selbstregulation und der Selbstkontrolle. Julius Kuhl unterscheidet die Effizienz sich und seine Affekte von innen heraus verändern zu können, um handlungsfähig zu bleiben oder wieder zu werden. Unter Stressbedingungen fehlt manchen Menschen - Kuhl bezeichnet jene Personen als lageorientiert - der Zugang zum Selbst, wohingegen andere - nach Kuhl handlungsorientierte Personen - auch unter schwierigen oder unerwarteten Bedingungen auf ihre persönlichen Ressourcen und Kompetenzen zugreifen können. (Vgl. Bronowski, 2010, S. 33; siehe Kuhl, 2001)

Außerdem muss im Menschen ein positiver Affekt überwiegen, um eine Handlung auszuführen oder sich an eine neue Lösungsmöglichkeit heranzuwagen. Die Fähigkeit diesen positiven Affekt selbst generieren oder Motivation aus dem Selbst heraus aktivieren zu können, hilft dem Menschen flexibel, spontan und ohne fremden Einfluss zu handeln. In der Theorie nach Kuhl erscheint dieses Phänomen in der prospektiven Handlungsorientierung (HOP) (vgl. Bronowski, 2010, S. 31f.). Für genaueres zur PSI Theorie eignet sich die Literatur *Motivation und Persönlichkeit* (siehe Kuhl, 2001). Im Rahmen dieser Masterarbeit wird die PSI Theorie nicht detaillierter ausgelegt, da es sich bei der PSI um ein umfangreiches Thema handelt, welches nicht Hauptthema dieser Arbeit ist. Allerdings taucht die PSI, so wie sie hier beschrieben wurde, an einigen Stellen der Arbeit erneut auf, da sie untrennbar ist von der Idee einer intakten Gefühlsregulation, die im weiteren wichtig wird als Unterstützung für die Handlungsfähigkeit .

Die Handlungsfähigkeit des Menschen wird unterteilt in die Kompetenz unter „Berechenbarkeit und Planbarkeit“ handeln und entscheiden zu können und jene Kompetenz in „kritischen Situationen der Unwägbarkeiten“ zum Handeln und Entscheiden im Stande zu sein; auch bekannt als die zwei Seiten des Arbeitshandelns nach Prof. Dr. Fritz Böhle (vgl. Böhle, 2004, S. 48). (Siehe Anhang, S. 98f.)

Die Unterteilungen führen erneut vor Augen, dass ungewisse Situationen aufzeigen, inwiefern die Handlungsfähigkeit beim Menschen ausgeprägt ist.

Im nächsten Kapitel folgt die Darlegung des zweiten wichtigen Begriffs der Recherche, die innere Sicherheit.

2.1.4 Innere Sicherheit

Um zu verstehen, was innere Sicherheit bedeutet, wird an dieser Stelle allgemein Sicherheit und was sie bedingt definiert. Anschließend beschreibt die Verfasserin, dass diese Arbeit die innere, gefühlte und somit subjektiv empfundene Sicherheit betont. Die Arbeit stellt nämlich die Hypothese, dass eben diese Sicherheit von dem Menschen selbst beeinflusst werden kann, anders als Sicherheit durch äußere Strukturen oder durch soziale Hilfestellung. Somit empfiehlt die Verfasserin auf die innere Sicherheit zurückzugreifen, da sie z. B. auch in Ungewissheit vorhanden wäre.

Sicherheit, nach Auffassungen der Verfasserin, ist subjektiv und besteht für den Menschen beispielsweise durch äußere gegebene Strukturen, Gesetze, Regeln, durch finanzielle Sicherheit, auch in Form eines festen Einkommens, durch Gesundheit oder direkte Behandlung bei Krankheit sowie durch soziale Sicherheit. Sicherheit kann laut Interpretation der Verfasserin zu ihren Recherchen aus drei unterschiedlichen Quellen geschöpft werden.

Erstens wird ein Sicherheitsgefühl in der Entwicklung des Menschen aufgebaut, wenn dieser in seiner Kindheit Urvertrauen, sprich das erste grundlegende Vertrauen in die Welt, in andere Menschen und schließlich in sich selbst, verinnerlicht hat. Das Dasein von wesentlichen Bezugspersonen in der Kindheit bringt die Erfahrung von Sicherheit in Bindung. Auch in späteren Jahren, in der Adoleszenz oder im Erwachsenenalter, erfährt der Mensch durch intakten Sozialkontakt, Freunde, Beziehung und Familie, Sicherheit. Der Mensch vertraut auf ein Netz von Personen auf die er sich verlassen kann. Sicherheit in Bindung wurde in der Bindungstheorie nach Bowlby umfassend erforscht und die Literatur zur Bindungssicherheit dient aufgrund ihrer ausführlichen Untersuchungen und Belege als Hintergrund für diese Arbeit. (Siehe Kap. 2.2.1) Außerdem, wie an anderer Stelle (siehe Kap. 2.2.1) ausführlicher erklärt wird, ist das Aufbauen von Urvertrauen und Sicherheit in Bindung eine essentielle Grundlage für das Dasein, Existieren und Agieren des Menschen in der Welt. Das Konzept Bindungssicherheit stellt demnach eine zentrale theoretische Grundlage für die Auslegung der Zielfragestellung dar. (Siehe Grossman et al., 1997; Mikulincer & Shaver, 2007; Johnson, 2019)

Zweitens, wie weiter oben bereits beschrieben, fühlt sich der Mensch zu einem gewissen Grad durch einen äußeren Rahmen, Strukturen oder reguläre Abläufe sicher.

Bedenkt man allerdings, dass die äußeren Strukturen, wie beispielsweise in unerwarteten oder ungewissen Situationen, und das soziale Umfeld, da man keinen Einfluss darauf hat wie der Gegenüber denkt, entscheidet oder handelt und auch dessen Anwesenheit oder Rückhalt nicht bestimmen kann, nicht immer gegeben sind, stellt sich die Frage, wo in diesen Momenten ein Gefühl von Sicherheit herkommt und Stärkung findet.

Dabei darf man den Menschen selbst nicht vergessen: Das Bewusstsein zu sich selbst, Vertrauen in sich selbst und seine Fähigkeiten sowie innere Ruhe und Gefühlskontrolle sind ein dritter Ursprung von Sicherheit. Es handelt sich hierbei um Sicherheit in Form von Selbstsicherheit, Selbstvertrauen, Selbstwahrnehmung und Selbstbewusstsein, im doppelten Sinne des Wortes - sich selbst bewusst sein. Diese innere Sicherheit entsteht nicht aus der „Kontrolle der Situation“, sondern basiert auf „Selbsterkenntnis und Vertrauen in die eigene Person“ (Kuhlmey, 2021, S. 8).

Dies spielt sich alles im Inneren des Menschen selbst, z. B. seiner mentalen Ebene, seinem Geist und seinen Vorstellung, ab, wenn die notwendigen Voraussetzungen einer normalen psychischen und emotionalen Entwicklung erfüllt sind.

2.1.5 Körperarbeit, Mind-Body Therapien und Embodiment

Die Wirkmechanismen der Körperarbeit sind zentral für den erwünschten Aufbau von innerer Sicherheit. Körperarbeit versteht sich als ein angewendetes Tool, bei dem aufgrund und bezüglich ihrer Effekte auf den Menschen relevante neue Perspektiven eröffnet werden. Allein mit der Therapie am Körper, z. B. Veränderungen der Körperhaltung, kann der Mensch versuchen Einfluss zu nehmen auf seine Gesundheit, seine Affekte und Lebensführung.

Bei Körperarbeit wird versucht durch das bewusste und gewollte Tun mit dem Körper positive Veränderungen, sei es in Bezug auf die Gesundheit wie auch in Bezug auf die Psyche, zu bewirken. Der Körpertherapeut Richard Strozzi Heckler benennt im Wirkungsbereich der Körperarbeit drei unterschiedliche Prämissen: „working on the body, working with the body, and working through the body“ (vgl. Huber 2019, S. 41 zitiert nach Heckler, 1984, S. 15)

Ingrid Huber, Mitbegründerin des Institut für IKA, schreibt (2019, S. 19): „Der menschliche Körper ist kein gleichbleibendes Objekt, sondern ein Prozess von Veränderung und Anpassung.“

Körperarbeit kann durch viele unterschiedliche Methoden durchgeführt werden. Alle Methoden der Körperarbeit nutzen Wahrnehmungsprozesse als ein zentrales Prinzip (vgl. Huber, 2019, S. 43).

Die Körperarbeiten werden für die Recherche auf jene beschränkt, die ebenfalls auch als Mind-Body Therapien fungieren, um rein körperlich bezogene Therapien auszuschließen. Herbert Benson (1935–2022) gilt als Begründer der Mind-Body Medizin (MBM). Heute wird die MBM, von der ‚National Institutes of Health‘ definiert als „[t]he interactions among the brain, the rest of the body, the mind, and behavior.“ (NIH, 2019)

In solchen Therapien kommt man über die Arbeit am Körper an seine Psyche, nutzt also Körperarbeit als Therapieform für die Psyche und umgekehrt. Dabei besteht ein kontinuierlicher Kontakt zu sich selbst, denn die Wahrnehmung fokussiert sich verstärkt auf sowohl physische wie psychische Zustände und Prozesse. Eine Selbst-Beziehung, ein Selbstgefühl, führt zu mehr Selbstbewusstsein, Selbstsicherheit und Selbstvertrauen (vgl. Huber, 2019, S. 128).

Die MBT betrachten Geist und Körper also stets im Einklang. Die Wahrnehmung von sich selbst sowie seiner Umwelt sind dabei zentrale Komponenten.

MBM-Interventionen zielen „auf die Entwicklung gesundheitsfördernder Haltungen und Verhaltensweise im Alltag ab“ (Esch, 2020, S. 581). „Mind-body practices are characterized as methods focusing on the interactions among the brain, mind, body, and behavior“ (Nedeljkovic et al., 2012, S. 1172), wie es in der Literatur formuliert wird.

MBT, die in der Literatur als Referenz dienen, wären beispielsweise die Alexander-Technik (AT), die Feldenkrais-Methode (FM), Yoga, Qigong oder Tai Chi (TC) sowie die IKA. Reflektierte Körperarbeit nach Kuhlmeier fällt ebenfalls in einem weiteren Rahmen unter die Prinzipien der MBT, da sie TC basiert arbeitet.

Im Anhang befinden sich ausführlichere Beschreibungen der aufgezählten Therapien mit ihren spezifischen Charakteristiken, damit ein deutlicheres Verständnis für die unterschiedlichen oder aber ähnlichen Ansätze geschaffen werden kann (siehe S. 108ff.).

MBT nutzt Embodiment als Werkzeug um ihre Auswirkungen zu entfalten. Storch (2017, S. 37) schreibt: „Wenn Menschen denken, fühlen und handeln, tun sie dies nicht wie körperlose Gespenster. Der Körper ist immer mit im Spiel.“ Embodiment ist hochaktuell und relevant, weswegen es in viele Richtungen erforscht wird und bereits durch eine beachtliche Anzahl an Studien belegt ist.

Embodiment ist in der Literatur empirisch nachgewiesen und eignet sich daher, neben der Bindungstheorie nach Bowlby, als zweite theoretische Grundlage der Literaturarbeit und wird an einer anderen Stelle ausführlicher dargelegt (siehe Kap. 2.2.2). Das Embodiment zeigt relevante Charakteristiken, welche für die Reflektierte Körperarbeit und für das Gefühl von innerer Sicherheit grundlegend sind.

2.2 Theoretische Grundlagen

Im zweiten Teil des zweiten Kapitels, werden die theoretischen Grundlagen, die Bindungstheorie nach Bowlby sowie das Embodiment durch Literatur definiert. Die theoretischen Grundlagen nützen der Recherchearbeit als bewiesene und beweisende Modelle, um die Auffassungen und Zielerlegungen der Verfasserin zu unterstützen.

Daher arbeitet die Verfasserin die Schnittstelle zwischen den beiden bereits erforschten, belegten Grundlagen, die Bindungstheorie nach Bowlby und das Embodiment, und der bislang noch eher unbekannten Problemstellung der Masterarbeit - Körperarbeit führe zu innerer Sicherheit und innere Sicherheit diene als Unterstützung für die Handlungsfähigkeit - hervor. Es wird deutlich warum diese zwei theoretischen

Grundlagen gewählt wurden und inwiefern sie einen Ausgangspunkt sowie Grundgedanken für die darauf folgende Recherche darstellen. Die Bindungstheorie belegt die Relevanz des Sicherheitsgefühl für die Handlungsfähigkeit und das Embodiment beweist den Einfluss des Körpers auf die Psyche oder die Affekte und somit auch auf das Sicherheitsgefühl.

2.2.1 Bindungstheorie nach Bowlby

Die vorliegende Recherchearbeit geht von der Hypothese aus: Mangelt es an Sicherheit, so mangelt es auch an Handlungsfähigkeit.

Um die der Beobachtung zugrunde liegenden Annahmen zu bekräftigen, stützt sich die eben dargelegte Feststellung auf die Argumente der Bindungstheorie von John Bowlby und Mary Ainsworth, welche im folgenden Kapitel im Rahmen der theoretischen Grundlage für die Recherche, erläutert wird.

2.2.1.1 Grundlagen der Bindungstheorie und wichtige Haltungen

Die Bindungstheorie, eng. *attachment theory*, erfasst Inhalte aus der Entwicklungspsychologie sowie der Bindungsforschung, eng. *attachment reserach*. Die Theorie befasst sich mit der emotionalen Entwicklung beim Menschen und wurde geprägt von dem Kinderpsychiater John Bowlby (1907–1990) und von den Erweiterungen durch die Psychologin Mary Ainsworth (1913–1999).

Aus Bowlbys Beobachtungen der frühen Kindheit geht hervor, dass das Verhalten des Individuums in einer gewissen Parallelität zu seinen inneren Vorgängen steht. Die inneren Vorgänge im Menschen, seine „sichere Organisation“ von Gefühlen, steht am Anfang der Entwicklung des Selbst und seinem Selbstwertgefühl. Die Erarbeitung einer intakten Gefühlsregulation wird getragen von einer angemessenen und stimmigen Bindungsbeziehung. (Vgl. Grossmann et al., 1997, S. 55)

Die Bindungsbeziehung hat im positiven Fall den Effekt, ein Gefühl von Sicherheit und Vertrauen zu vermitteln. Das Sicherheitsgefühl wiederum, gegeben durch eine sichere Bindung, ist wesentlich für die Organisation der Gefühle sowie für das Entscheiden und Handeln (vgl. Grossmann et al., 1997, S. 57). So kommt es, dass die Bindungstheorie das Gefühl von Sicherheit, in diesem Kontext das innere Zentrum von Geborgenheit, als ein psychologischen Basisbedürfnis angibt.

Am Anfang der „normalen“ Entwicklung des Menschen und als Basis für alle darauffolgenden Prozesse steht das Urvertrauen, im Englischen *basic trust*. Der Begriff Urvertrauen ist bekannt durch Erik H. Erikson (1902–1944). Das Urvertrauen findet seinen Ursprung in der Verbindung zu ersten sicheren Bezugspersonen. Auf dem Urvertrauen aufbauend entsteht die Sicherheit für alle weiteren Bindungen, das Vertrauen in andere Personen, das Gefühl von Selbstsicherheit, das Vertrauen in sich selbst sowie das Vertrauen in das Ganze, in die Welt. Gleichmaßen gehen emotionale Sicherheit, intakte Gefühlsregulation und, altersübergreifend, die Fähigkeit zum Entscheiden und zum Handeln erst in Folge von Urvertrauen hervor. Die ersten Lebensmonate eines Kindes sind bereits ausschlaggebend für die Prägung von Urvertrauen. Der anfangs noch hilflose Säugling benötigt daher von Beginn an verlässliche Bezugspersonen, die gewährleisten, dass seine Bedürfnisse zuverlässig gestillt werden. Hier entsteht, nach Bowlby, eine erste sichere Bindung und das Bindungs(verhaltens)system wird eingeleitet. Einmal ausgereift, bleibt das Bindungssystem ein Leben lang bestehen. (Vgl. Mikulincer & Shaver, 2007, S. 168ff.)

Von Beginn des Säuglingsalter, über die Kindheit und Adoleszenz hinaus, können sichere Bindungen weiter ausgeprägt werden, vorausgesetzt jene durch die primären Bezugspersonen gegebene, erste Vertrauensbasis wurde geschaffen. Soziale Bindungen können auf dieser Basis auch mit weiteren Personen eingegangen werden. Ebenfalls, wie bereits erwähnt, können Gefühle der Sicherheit in Bezug auf die ganzheitliche Welt an sich sowie auf die eigene Person geschaffen werden. Urvertrauen ist die Basis von Sicherheit.

Die sichere Bindung des Säuglings/des Kindes zu einer primären Bezugsperson, ermöglicht diesem die Exploration. Die Phase der Exploration bringt Unsicherheit und Gefahren hervor, die es benötigen, dass das Bewusstsein einer Sicherheitsbasis und im Notfall ein Rückgriff darauf vorhanden ist. (Vgl. Grossmann et al., 1997, S. 57) Das Explorationsverhalten funktioniert also nur in Kombination und im Zusammenspiel mit dem entwickelten Bindungsverhalten. Wird eine vorliegende Situation als Bedrohung oder Schwierigkeit empfunden, ist das Explorationssystem erstmals so lange deaktiviert bis durch die Aktivierung des Bindungssystem das Gefühl von Sicherheit einkehrt, indem der Rückgriff auf die sichere Basis möglich ist. Daraufhin wird das Explorationsverhalten aktiv, es werden Entscheidungen getroffen und gehandelt. Die Bindungsbeziehung dient dementsprechend in vermeintlich oder tatsächlich gefährlichen Situationen als Schutz und Vermittler eines Sicherheitsgefühl. Studien von Harlow (1958) konnten an Rhesusäffchen empirisch nachweisen, dass das Spielverhalten ohne das Vorhandensein einer gewohnten Sicherheitsbasis deutlich gemindert war. (Vgl. Grossmann et al., 1997, S. 73)

Belastende Situationen sind müheloser zu bewältigen, wenn das Gefühl von Sicherheit, angeknüpft auf Urvertrauen und sichere Bindung, verinnerlicht ist. Ebenfalls die Gefühlsregulation fällt einfacher und gefasster.

In den auftretenden Situationen verlaufen (Selbst-)einschätzungsprozesse bedachter, was folglich die daraus resultierenden Emotionen beeinflusst und kontrolliert. Die Einschätzung einer Situation ist ausschlaggebend für Entstehung und Intensität von Gefühlen in dem gegebenen Moment. (Vgl. Grossmann et al., 1997, S. 87f.)

Die individuell empfundene Belastung bei auftretenden Anforderungen erscheint höher ohne empfundene Sicherheit. Auch können nur bis zu einem gewissen Umfang vereinzelte Informationen situativ aufgefasst werden. Das subjektive Belastungsempfinden führt dazu, dass, zumindest dem Gefühl nach, mehr Anstrengung angewendet werden muss. Erhöhte Anstrengung geht indes einher mit Unsicherheit, Verslossenheit, deutlich weniger Flexibilität und letzten Endes Handlungsunfähigkeit. (Vgl. Grossmann et al., 1997, S. 90)

Demgegenüber sind bei ausgeprägtem Sicherheitsgefühl Ängstlichkeit und Hilflosigkeit in schwierigen oder belastenden Situationen weniger ausgeprägt. Persönliche Flexibilität entfaltet sich im Wesentlichen unmittelbar und in einem höheren Maß und ein Perspektivenwechsel so wie eine reflexive Metakognition sind möglich. Bei dem Gefühl einen „sicheren Hafen“ zu haben sind Bewältigungsmechanismen stärker; sogar wenn Stress empfunden wird, kann dieser leichter abgepuffert werden (vgl. Johnson, 2019, S. 21). Die Resilienz angesichts von Stress ist höher, ebenso wie die Zuversicht, Neugier oder Toleranz, was dazu beiträgt, Unbekanntem guten Mutes entgegenzutreten. Wie kurz zuvor bereits beschrieben, sind die Fähigkeiten zur Emotionsregulation besser. Die Ergebnisse sind ein stabiles Selbst(wert-)gefühl, starke Selbstwirksamkeit und ausbalancierte Affekte, gesichert in einem emotionalen Gleichgewicht.

Betrachtet man die Vorteile durch das Vorhandensein von Urvertrauen und sicheren Bindungen, stellt man fest, dass insgesamt das Gefühl von Sicherheit einem entscheidenden Handeln zugute kommt. (Vgl. Johnson, 2019, S. 23)

An dieser Stelle ist ebenfalls wichtig einzubeziehen, dass die Bindungstheorie versucht in den frühen und beständigen Bindungsbeziehungen des Menschen zugleich die Wurzeln des Selbst(wert-)gefühls, dem Gefühl sich selbst und seinem eigenen Wert, bewusst auszumachen (vgl. Grossmann et al., 1997, S. 54). Das Gefühl der sicheren Verbundenheit/der Sicherheit zusammen mit dem eingebetteten Selbst(wert-)gefühl umfassen die „zwei Seiten einer Medaille“ (Johnson, 2019, S. 98).

Beleuchtet man letztlich die Perspektive der Handlungsfähigkeit, sieht man bereits im Kleinkindalter, dass die Verhaltensweisen/die Handlungsweisen davon beeinflusst sind, ob (Bindungs-)Sicherheit oder (Bindungs-)Unsicherheit im Inneren ausgeprägt ist. Bei Unsicherheit eignet sich das Kind einen Verhaltensstil an, welcher möglichst wenig Selbst(wert)gefühl und Gefühlskoordination erfordert (vgl. Grossman et al., 1997, S. 81). Die Abwesenheit von (Bindungs-)Sicherheit führt ferner zu Angst und somit zu eingeschränkter Bewegungs- und Handlungsfähigkeit (vgl. Johnson, 2019, S. 101).

Ein etabliertes Sicherheitsgefühl ermöglicht indessen das Entfalten eines breiten Verhaltensspektrums. Handlungen sind selbstvertrauter, mit bewusst gefassten Gefühlen und Emotionen. (Vgl. Grossmann et al. 1997, S. 81).

Die Breite des Verhaltens-/Handlungsraum speichert sich ab und bleibt über den Lebenslauf des Individuums bestehen. Wiederkehrend bestätigt sich dies in bestimmten Situationen, zum Beispiel in jenen Situationen, welche dem Menschen das Gefühl von Verlust an Sicherheit vermitteln.

Die Bindungstheorie sieht im Konzept der sicheren Basis durch Bindung ein fortdauerndes, tiefgreifendes Gefühl der Sicherheit. Nach diesem Konzept bleibt emotionales Gleichgewicht erhalten, um geschickt in den unvermeidlichen Krisen oder ungewissen Übergängen des Lebens zu handeln und zu entscheiden (vgl. Johnson, 2019, S. 28). Emotionen erzeugen das sogenannte Bauchgefühl, den *felt sense*, das innere Wissen (nach Bowlby). Emotionen werden genutzt, um die subjektive Bedeutung einer Situation zu bestimmen und Denken sowie Handeln situationsspezifisch auszurichten. Mittels der Emotionen wird der Mensch zu spezifischen Handlungen angeregt.

Bei funktioneller Regulation dienen Emotionen dazu Perspektiven, Kognitionen oder die Auswahlmöglichkeiten von konkreten Aktionen zu erweitern und Veränderung herbeizuführen (vgl. Johnson, 2019, S. 39, S. 52 & S. 65). Veränderung des eigenen Standpunkts ist unerlässlich, um auch dann zum Handeln und Entscheiden in der Lage zu sein, wenn die eingefahrenen, gewohnten Handlungsmuster nicht geeignet sind für die gegebene Situation.

Das Gefühl von Sicherheit und die intakte Gefühlsregulation sind, allem Anschein nach, nicht voneinander zu trennen. Innere Sicherheit geht demnach einher mit der intakten Gefühlsregulation. Mit der Regulation der Gefühle bietet sich die Chance einen Zugang zu einer großen Vielfalt an Emotionen aufzudecken. Zudem fördert innere Sicherheit die Koregulation von Emotionen, unterstützt erfolgreiche Strategien wie auch Prozesse der Affektregulation. Affektregulation ist ein Schlüsselmerkmal psychischer Gesundheit und Wohlergehen.

Die Verfasserin entdeckt bei Prof. Dr. Julius Kuhl (siehe Kuhl, 2001), dass dieser dem flexiblen Umgang mit Affekten eine große Bedeutung zuschreibt, denn nur so kann der Mensch auf innere und äußere Veränderungen spontan eingehen und antworten (vgl. Bronowski, 2010, S. 31). (Siehe Kap. 2.1.3 & Kap. 2.1.4)

Wurde das Gefühl von Sicherheit verinnerlicht und wurde einmal emotionale Ausbalancierung erlebt, bleiben diese Erfahrungen im Menschen als korrigierende und selbstheilende Kraft erhalten (vgl. Johnson, 2019, S. 65).

2.2.1.2 Schnittstelle zwischen der Bindungstheorie und der Problemstellung

Bei der Bindungstheorie liegt der Ursprung von Sicherheit in der Verbindung mit anderen, vor allem den primären Bezugspersonen, welche schon in den ersten Lebensjahren geprägt wird. Es handelt sich hierbei um eine von drei unterschiedlichen Quellen von Sicherheit.

Über den Blickwinkel der Bindungstheorie hinaus findet der Mensch eine zweite Quelle von Sicherheit in der Umwelt, in der Welt als Ganzem. Diese Sicherheit kann allerdings nicht vom Menschen beeinflusst werden.

Ein dritter Weg, um mehr Sicherheit zu fühlen, ist die Suche nach Sicherheit in sich selbst und das Stärken von Vertrauen in sich selbst. Es handelt sich um persönliche Geborgenheit aus dem Inneren heraus.

Es ist jene dritte Quelle der Sicherheit, welche im Fokus der Recherche steht. Die vorliegende Forschungsarbeit nutzt das Wissen der Bindungstheorie in Bezug auf das Gefühl von Sicherheit und seiner Relevanz konzentriert sich jedoch in seiner weiteren Recherche auf das Individuum selbst. Zudem beobachtet die Recherchearbeit mögliche Methoden, um ohne den äußeren Einfluss oder der Bindung zu anderen Personen Sicherheit empfinden zu können.

Allerdings respektiert die Recherche die Voraussetzung, dass Urvertrauen mutmaßlich der Anfang des Aufbaus von Sicherheit ist. Eine „normale“ Entwicklung von Urvertrauen und von ersten Bindungsbeziehungen zu primären Bezugspersonen im Kleinkindalter ermöglicht erst, dass Sicherheit, auch in späteren Lebensjahren, empfunden werden kann. Durch diesen Einbezug von vorhandenem Urvertrauen wird voraussichtlich das Risiko für mögliche Traumatisierungen geringer gehalten. Traumatisierungen machen es denkbar schwierig in sich selbst die Kraft und Ressource zu finden, die ein Gefühl von Sicherheit vermitteln kann.

Die Anfälligkeit für psychische und regulatorische Störungen im Selbst sind, ohne Bindungssicherheit erfahren zu haben, ausgeprägter; beispielsweise die Fähigkeit sich selbst als ein Ganzes zu erkennen, geringe Selbstwirksamkeit oder zerbrechliches und instabiles Selbstwertgefühl: „[...]Individuals who did not experience attachment security in their early years become more prone to disorders of the self, such as a lack of self-cohesion, low self-efficacy, vulnerable or unstable self-esteem[...]“. (Desbordes, 2019, S. 2)

Bei der Recherche zu innerer Sicherheit und deren positiven Auswirkungen, wie sie im Kontext dieser Arbeit beschrieben werden, sind lediglich Menschen, ohne wesentlich beeinträchtigende Traumatisierung und mit einem für eine gesunde Entwicklung gerechten Vorhandensein von Urvertrauen und ersten Bindungsbeziehungen, einbezogen. Im Mittelpunkt stehen Erwachsene, die die Kindheitsphase mit ihrer Bindungsbildung zu primären Bezugspersonen in den wesentlichen Bestandteilen abgeschlossen haben.

2.2.2 Embodiment als Werkzeug zum Sicherheitsgefühl

„Wahre Expertise verlangt Embodiment!“ (Storch et al., 2017, S. 14)

In den folgenden Abschnitten beleuchtet die Verfasserin die theoretische Grundlage Embodiment sowie dessen Stellenwert in der Literaturarbeit. Das ist für das Voranschreiten der Forschungsarbeit insofern wichtig, da Embodiment bestätigt, dass der Körper die Psyche, Affekte, somit auch das Empfinden von innerer Sicherheit, und Handlungstendenzen beeinflussen kann.

2.2.2.1 Definition und Grundlagen des Embodiment

Embodiment bedeutet übersetzt „Verkörperung“ und meint damit ein Konzept, eine wissenschaftliche Einstellung, mit dem Verständnis dafür, „dass der Geist (der Verstand, das Denken, das kognitive System, die Psyche) mitsamt seinem Organ, dem Gehirn, immer in Bezug zum gesamten Körper steht.“ (Storch et al., 2017, S. 15)

Das Embodiment steht demnach in direktem Gegensatz zum Kognitivismus, der wichtigsten Strömung der Lernpsychologie. Beim Kognitivismus geht man davon aus, dass das menschliche Verhalten durch rein kognitive innere Prozesse bestimmt wird, bei denen ein äußerer Reiz aufgenommen, im Denken verarbeitet und darauf reagiert wird.

Beim Embodiment ist der Geist, mitsamt psychischen Prozesse und Kognition, im Körper eingebunden. Der Geist und der Körper sind zusätzlich in die restliche Umwelt eingebettet. Die Kognition ist durch Körperzustände und Gefühle „embodied“ und durch

die Umwelt „situiert“. Der Mensch nimmt die unmittelbare Umwelt wahr, indem er direkt mit ihr interagiert und Handlungsmöglichkeiten erkennt. Menschen „[...]vermessen ihren Bewegungsraum in Einheiten ihres Körpers, so dass Wahrnehmen und Handeln stets zusammenfallen“ (Stangl, 2022).

An dieser Stelle folgen die Erwähnungen von weit verbreiteten Begriffen, die unter Embodiment bekannt sind, wie beispielsweise *embodied cognition*, dt. „verkörperte Kognition“. Verkörperte Kognition besagt, dass alle kognitiven Prozesse in den Interaktionen des Körpers mit der Welt um ihn herum verwachsen sind. „Cognitive processes are deeply rooted in the body’s interactions with the world.“ (Wilson, 2002, S. 625) Auch die Psychotherapie integriert in der „Body Psychotherapy“ (BPT) maßgeblich verkörperte Kognition und enaktivistische Ansätze, die sich mit letzterer überschneiden (vgl. Röhrich et al. 2014, S. 15).

Es wird stark angenommen, dass das Bewusstsein des Menschen einen Körper benötigt von dem das Denken abhängig ist. Neuere Arbeiten zur verkörperten Kognition legen nahe, dass körperliche Zustände Einfluss auf das menschliche Denken und Handeln nehmen (vgl. Stangl, 2022).

Ein weiterer Begriff angesichts wichtiger Perspektiven des Embodiment, vor allem auch für diese Arbeit, ist die *Embodied self-awareness* (ESA), dt. „Verkörperte Selbstwahrnehmung“. Die ESA wird mit unterschiedlichen Praktiken wie beispielsweise der Psychotherapie oder der körperzentrierten Therapie, etwa Bewegungskünste aus dem chinesischen Raum (Yoga, Qigong, TC) sowie Körpertherapien (FM, AT, IKA), gefördert. Dabei konzentriert sich die ESA nicht ausschließlich auf die *conceptual experience* - den kognitiven Prozess mit dem Erfahrungen unter Berücksichtigung von Konzepten, Theorien, Hypothesen, Gedanken, Kategorisierungen, Planungen, Argumentation und Urteilsbildung interpretiert werden - sondern schließt auch die subjektive Wahrnehmung der Gegenwart, von Gefühlen, Empfindungen, Gedanken und der körperlichen Präsenz ein. Würde der alleinige Fokus auf dem konzeptuellen und kognitiven Bewusstsein liegen, würde die Verbindung zu dem erweiterten Körperbewusstsein verloren gehen. Das erweiterte Körperbewusstsein bietet jedoch umfassendere Ressourcen mit denen der Mensch handelt und lebt. In der Folge, ohne den Rückgriff auf diese Ressourcen, bleibt einzig der Verlass auf strukturierte, geführte, geplante oder organisierte Wege und intuitives Handeln ist somit nicht möglich. „I learned that knowledge not yet in my mind was in my body.“ (Goldman, 2004)

Verkörperte Selbstwahrnehmung bleibt nicht nur theoretisch, sondern ist wirkungsvoll und wird zu den unterschiedlichsten Lebensbedingungen genutzt, sodass sie im wahrsten Sinne des Wortes integriert (=verkörpert, embodied) ist (vgl. Huber, 2019, S. 122). Um zu demonstrieren, dass Embodiment eine empirisch nachgewiesene Wirkung hat und daher als ein Werkzeug für unterschiedliche Therapien genutzt werden kann und soll, wird eine kleine Übersicht im Kapitel Stand der Forschung gegeben (siehe Kap. 3.1.3).

2.2.2.2 Schnittstelle zwischen dem Embodiment und der Problemstellung

Damit das Embodiment als Phänomen und seine Verbindung zur Recherche klarer und greifbarer wird, ist es an dieser Stelle dienlich, zur Veranschaulichung, dem Kapitel Stand der Forschung (siehe Kap. 3.1.3) vorzugreifen und ein Beispiel zu schildern. Die ausgewählte Studie wird an anderer Stelle (siehe Kap. 3.1.3) wieder aufgegriffen und detaillierter beschrieben. Die Verbindung des Embodiment zu der vorliegenden Recherchearbeit besteht in den Bestätigungen, dass der Körper die Psyche und Affekte beeinflusst und im Körper bereits Ressourcen, wie für diese Arbeit wichtig die innere Sicherheit, verankert sind und der Mensch mit den richtigen Methoden jederzeit darauf zugreifen kann.

Riskind & Gotay (1982) führten eine Studie durch, um den Zusammenhang von Körperhaltung und Emotionen sowie kognitiven Verhaltensmustern zu untersuchen. Sie interessierten sich für das Durchhaltevermögen bei einer frustrierenden Aufgabe im Anschluss an das Einnehmen einer Körperhaltung (Riskind & Gotay, S. 267f.). Die Teilnehmer*innen der Studie wurden in zwei Gruppen geteilt. Eine Gruppe nahm für acht Minuten eine gekrümmte Körperhaltung und eine andere Gruppe eine aufrechte Körperhaltung ein. Nach den acht Minuten, in denen die Teilnehmer*innen glaubten ihre Muskelaktivität sowie ihre Hautleitfähigkeit würde gemessen werden, begaben sich die Proband*innen in einen anderen Raum, um dort unlösbare geometrische Puzzles, dem Anschein nach als „Test“ zum räumlichen Denken, durchzuführen. Bei dem Lösen der Puzzles wurde wiederum lediglich darauf geachtet, wie schnell die Teilnehmer*innen in der schwierigen Situation mutlos wurden und entsprechende Verhaltenskonsequenzen entwickelten.

Als eindeutiges Ergebnis zeigte sich, dass die Gruppe, die eine aufrechte Körperhaltung einnahm, länger an der darauf folgenden Aufgabe durchhielt, sprich mehr Puzzleteile ausprobierte, bevor sie zu der nächsten Aufgabe wechselte als jene Gruppe, bei der sich die Teilnehmer*innen vorab in einer gekrümmten Körperhaltung befanden.

In der eben geschilderten Studie sind die Ergebnisse dadurch abgesichert, dass, erstens, den Teilnehmer*innen eine Cover-Story aufgetischt wurde. Durch die Cover-Story kamen sie nicht auf die Idee, dass das Einnehmen einer bestimmten Körperhaltung ihr Verhalten und Handeln beeinflussen sollte. Zweitens wurden die Beobachter*innen der Puzzleaufgabe nicht davon in Kenntnis gesetzt, welche der Teilnehmer*innen in der aufrechten Körperhaltung waren und welche in der gekrümmten. Das heißt die Beobachtungen waren objektiv für beide Gruppen ohne Voreingenommenheit.

Die Verfasserin wählt gezielt die Studie von Riskind & Gotay, da es in letzterer um die Körperhaltung geht. Die Körperhaltung, das aufrechte Stehen, spielt in der Reflektierten Körperarbeit eine zentrale Rolle: Das Stehen in der Reflektierten Körperarbeit soll den Klient*innen neue Wege in ungewissen Situation öffnen und sie handlungsfähig in Ungewissheit machen (siehe Anhang, S. 104ff. für weitere Informationen).

Ein weiterer interessanter Ansatz, wenn man sich auf Körperhaltungen konzentriert, ist das Haltungsbewusstsein, *Postural Awareness* (PA), welches sich auf eine subjektive, bewusste Wahrnehmung der Körperhaltung und auf die Geist-Körper-Integration bezieht. (Siehe Topino et al., 2020)

Betrachtet man generell Körpertherapien oder MBT, wird ersichtlich, dass die Körperhaltung stets integriert wird. Die Literaturarbeit nutzt Körpertherapien und MBT zur Veranschaulichung und beschreibt sie als Instrument, um innere Sicherheit in Form von Selbstsicherheit, Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein aufzubauen, weswegen die Studie zu einer veränderten Körperhaltung hier von Nutzen ist.

Das Buch „Embodiment“ von Storch, Cantieni, Hüther & Tschacher (2011) konzentriert sich im Wesentlichen auf den Effekt, den eine aufrechte oder weniger aufrechte Körperhaltung im eigenen Selbstbewusstsein oder in der Gefühlsstimmung hervorruft; beispielsweise fühlt sich der Mensch weniger niedergeschlagen in einer aufrechten Körperhaltung oder empfindet mehr stolz mit aufgerichtetem Brustkorb.

In Anbetracht der vorausgehenden Erläuterungen und dem Beispiel der Studie von Riskind & Gotay lässt sich schlussfolgern, dass Embodiment dazu beitragen kann, innere Sicherheit im Sinne von Selbstbewusstsein, Selbstsicherheit und Selbstvertrauen sowie eine intakte Gefühlsregulation aufzubauen, um sicheres Handeln zu ermöglichen, wenn keine externe Sicherheit gegeben ist. Die Aufmerksamkeit kann durch Embodiment regelmäßig auf den Menschen selbst und seine Wahrnehmungen im gegenwärtigen Moment gerichtet werden.

Im Rahmen der BPT schreiben Röhrich et al. (vgl. 2014, S. 14), dass Wahrnehmung und Kognition in einem therapeutischen Prozess durch Körperbewegungen und -haltungen moduliert werden können.

Im Zusammenhang zu der Recherche ist es wichtig zu verstehen, dass im Embodiment der eigene Leib, der eigene Körper als ein Instrument zur Wahrnehmung genutzt wird. Röhrich et al. (vgl. 2014, S. 12) schreiben, dass Körperwahrnehmungstechniken eingesetzt werden, um damit die Relevanz von körperlicher Aktivität sowie Körperhaltungen zugunsten der Verfassung des eigenen Verstandes sowie der eigenen Psyche aufzudecken.

Wahrnehmung wird als Mittel für die praktische Arbeit genutzt. Durch das aktive Wahrnehmen entsteht mehr Bewusstheit, für das was im Moment geschieht sowie für sich selbst (vgl. Huber, 2019, S. 30f.). Durch Wahrnehmung konzentriert sich der Mensch gezielt auf die Umgebung, andere Personen oder sich selbst und erhält Informationen. Diese Informationen kann er daraufhin verarbeiten und ihnen eine Bedeutung zuschreiben. Die Wahrnehmung des eigenen Körpers ist dementsprechend fundamental für das Selbstbewusstsein.

Durch die Bewusstheit für seine Umwelt und für sich selbst erkennt der Mensch Alternativen. Diese neuen Alternativen, beispielsweise hinsichtlich neuen Verhaltensweisen, werden durch Embodiment verinnerlicht und für längere Dauer rückgreifend gemacht. Die Wahrnehmung durch Embodiment bedeutet, dass Selbstwahrnehmung integriert/verkörpert wird, damit sie auf Dauer bestehen bleibt und handlungsfähiger macht. Damit ist die (Eigen-)Wahrnehmung ein Instrument zur Selbstwirksamkeit.

3 Stand der Forschung

Nachdem die wichtigsten Begriffe dargelegt wurden und die theoretischen Grundlagen erklärt sowie im Rahmen ihres Nutzen für die Masterarbeit eingegrenzt wurden, folgt an dieser Stelle der aktuelle Stand der Forschung zu den Thematiken, mit denen im weiteren Verlauf gearbeitet wird. Die Studienlage zu Ungewissheit und Handlungsfähigkeit oder zu Körperarbeit/Embodiment und ihren Effekten vor allem in Bezug auf innere Sicherheit, sollen die anfänglichen Hypothesen stützen. Der Stand der Forschung bestätigt, dass Ungewissheit die Handlungsfähigkeit beeinflusst und das Körperarbeit/Embodiment auf unterschiedlichen Wegen innere Sicherheit aufbaut.

Die Ausführungen ermöglichen es im Weiteren die Forschungsfrage auf einer sicheren Basis zu entwickeln.

Die Studienlage und Literatur, welche zu dem Thema der Arbeit dargelegt werden, teilen sich auf vier Bereiche.

Der erste Teil beschäftigt sich mit Hinweisen und Belegen darüber, wie Ungewissheit auf die Handlungsfähigkeit des Menschen wirkt, um gegebenenfalls die Annahme zu bestätigen, dass Ungewissheit tatsächlich Handlungsunfähigkeit begünstigt und, um eventuell mögliche Zusammenhänge herauszuarbeiten.

Der zweite und dritte Teil richtet sich jeweils auf die allgemeinen Effekte von Körperarbeit/MBT sowie Embodiment.

Der vierte Teil betrachtet Körperarbeit/MBT sowie Embodiment spezifischer im Rahmen ihres Zusammenhangs mit der inneren Sicherheit, im Sinne von Selbstsicherheit, Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen sowie möglichen anderen Erscheinungsformen.

3.1 Studienlage zu zentralen Themen der Arbeit

3.1.1 Ungewissheit und Handlungsfähigkeit

Im ersten Teil dieses Kapitels richtet sich der Blick auf die Annahme, dass Ungewissheit die Handlungsfähigkeit des Menschen bedroht. Dies gilt vor allem, wenn die Toleranz gegenüber Ungewissheit gering ist und somit Ungewissheit stärker empfunden wird.

Lee et al. (2020, zit. bei Papanagnou, 2021, S. 2) erkennen als Arbeitsdefinition für die Ungewissheit: „the dynamic, subjective perception of not knowing what to think, feel, or do“. In diesem Zitat wird deutlich, dass Fühlen, Denken und Handeln in Ungewissheit durchaus beeinflusst sind.

Bei Ungewissheit scheitert der menschliche Versuch zu planen und die Unsicherheit lähmt situatives Handeln und Entscheiden. Um negative Folgen in Unsicherheit zu vermeiden, kommt es zu gewohnheitsmäßigem und konventionellem Verhalten. Dabei bietet Ungewissheit die Gelegenheit für kreatives, unkonventionelles Verhalten und neue Ideen oder Handlungen, vorausgesetzt man fühlt sich der Situation mächtig. (Vgl. Van Gelderen et al., 2000, S. 14) Kuhlmeier (2021) schreibt hierzu: „Unerwartete Ereignisse stellen unsere Handlungsfähigkeit in Frage und lösen eine gefühlte Unsicherheit aus. Darin stecken aber auch Chancen für etwas Neues und die persönliche Entwicklung.“

In der nun folgend aufgezählten Literatur wird verdeutlicht, inwiefern und auf welche Art und Weise Ungewissheit der Handlungsfähigkeit des Menschen schadet oder sie beeinflusst und welche Veränderungen nötig sind, um handlungsfähig zu bleiben. Der Einbezug von Ungewissheit im Forschungsstand bereitet den Weg zur Forschungsfrage, da Ungewissheit deutlich macht, dass zur Aufrechterhaltung von Handlungsfähigkeit bestimmte Formen von Ressourcen, wie beispielsweise Selbstsicherheit, Selbstvertrauen oder Selbstbewusstsein, wesentlich sind.

Papanagnou et al. (2021) widmen sich einer Studie im klinischen Umfeld, zumal in diesem Umfeld viel Ungewissheit existiert. Laut Untersuchungen von Papanagnou et al. sind meist vor allem noch unerfahrene Akteure in der Medizin nicht auf Ungewissheit, z.B in Form von ungewissen Diagnosen oder bisher unbekannte Krankheiten vorbereitet. In der Folge haben sie Angst, was ihr Wohlbefinden, ihre Verfassung im Negativen beeinflusst.

Die Studie erfasst in einer Umfrage, wie sich Medizinstudent*innen in unterschiedlichen klinischen Situationen mit Ungewissheit fühlen. Für diese Umfrage wurden die Skala der allgemeinen Selbstwirksamkeit „General Self-Efficacy Scale“ (GSE) (siehe Schwarzer & Jerusalem, 1995) und die Skala zur Intoleranz gegenüber Ungewissheit „Intolerance of Uncertainty Scale“ (IUS) (siehe Carleton et al., 2007) genutzt. Darüber hinaus wurde für diese Studie ein Messinstrument speziell für den Umgang mit Ungewissheiten im klinischen Bereich angewendet. In den Fragen wurden die Studierenden gebeten, ihre Bereitschaft, ihr Selbstvertrauen und ihren Umgang mit Unsicherheiten in der klinischen Praxis zu bewerten.

Das lineare Denken der meisten Student*innen verhindert kreatives Problemlösen oder spontanes Entscheiden und Handeln in der Situation selbst, was wiederum Ungewissheit ausgleichen könnte. Die Student*innen, die nicht in der Lage sind, mit Ungewissheiten umzugehen, empfinden ihre Gefühlszustände oftmals unangenehm, was zunehmend zu unangepasster Perfektion im Handeln führt, oder leiden an verminderter Selbstwirksamkeit. Im späteren Verlauf kommt es zu Burn-Out und somit zur kompletten Handlungsunfähigkeit. (Vgl. Papanagnou et al., 2021, S. 2)

Die Ergebnisse der Studie lassen vermuten, dass mit zunehmender Selbstwirksamkeit der Studierenden auch die Toleranz gegenüber Ungewissheit zunimmt. Die umgekehrte Korrelation von Selbstwirksamkeit und Intoleranz gegenüber Ungewissheit ist statistisch relevant. Die Selbstwirksamkeit der Studierenden müsste daher zunehmend während der medizinischen Ausbildung gefördert werden, damit sie auf den späteren Arbeitsbereich mit seinen Ungewissheiten vorbereitet sind. (Vgl. Papanagnou et al., 2021, S. 6)

Auch Ilgen et al. (2018) untersuchen ungewisse, komplexe klinische Situationen. In solchen Situationen sicher und wirksam zu handeln ist essenziell für die Behandlung von Patient*innen. Für Medizinstudent*innen ist dies während ihrer Ausbildung im Krankenhaus nicht einfach, da sie oft Gewissheit als notwendige Vorbedingung für ihr Handeln ansehen. Die Übersichtsarbeit von Ilgen et al. beschreibt dennoch das Konzept von „comfort with uncertainty“ und gibt somit den Anstoß, dass es Wege gibt, die dem Menschen Zutrauen und Selbstüberzeugung vermitteln, damit sie in Ungewissheit zuversichtlich und überzeugt entscheiden und handeln können.

Ilgen et al. gehen davon aus, dass Ungewissheit die persönlichen Erfahrungen des Individuums wiedergibt. Ungewissheit spiegelt mangelndes Vertrauen in sich selbst wider. Mangelndes Vertrauen entsteht dann, wenn ein bestimmtes Problem nicht vollständig in der persönlichen Vorstellung erfasst werden kann. (Vgl Ilgen et al. 2018, S. 787)

Obwohl es ein Paradoxon ist mit Zuversicht zu handeln und gleichzeitig Ungewissheit zu haben, ist genau dies in den meisten Arbeitsfeldern, hier im klinischen Bereich, vorausgesetzt.

Ilgen et al. definieren „certainty“ als das Vertrauen in die eigene Interpretation der vorliegenden Situation und „comfort“ als das Vertrauen in die eigene Fähigkeit zu handeln. Demnach ist das Konstrukt „comfort with uncertainty“ gleichzusetzen mit der Erfahrung, dass man das Gefühl und das Vertrauen hat, bei einem ungewissen Problem zu handeln, ohne über eine sichere eigene Interpretation dieses Problem zu verfügen.

Yildiz und Eldeleklioglu (2021) finden in ihrer Studie einen Zusammenhang zwischen dem Selbstwertgefühl, der Selbstsicherheit beim Entscheiden und der Intoleranz gegenüber von Ungewissheit sowie zwischen der Flexibilität im Handeln und Entscheiden und der empfundenen Zufriedenheit.

Die Autoren berichten zudem von Studien mit den Ergebnissen, dass erhöhte Intoleranz gegenüber Ungewissheit eine negative Wirkung darauf hat, angepasst zu reagieren oder zu entscheiden und sich zudem ein Vermeidungsverhalten entwickelt (siehe Jensen et al., 2014; Luhmann et al., 2011). In den ungewissen Situationen ist die Selbstsicherheit weniger stark und Intoleranz gegenüber Ungewissheit, sei sie nun verhaltensbedingt oder emotional, wirkt sich schädlich auf Entscheiden und Handeln aus.

Als Messinstrumente dienten in der Studie von Yildiz und Eldeleklioglu die Melbourne Decision-Making Scale (siehe Mann et al., 1997), um die Selbstsicherheit im Entscheidungsprozess zu ermitteln, die IUS (siehe Freeston et al., 1994; siehe Carlton et al., 2012) zur Bestimmung der emotionalen, kognitiven und verhaltensmäßigen

Reaktionen auf unsichere Situationen, das Cognitive Flexibility Inventory (siehe Dennis & Vander Wal, 2010) und die Oxford Happiness Scale-Short Form (siehe Hills & Argyle, 2002). Die Ergebnisse der Studie zeigen deutlich einen negativen Zusammenhang zwischen der Selbstsicherheit in Entscheidungsprozessen und der Intoleranz gegenüber Ungewissheit, sprich bei höherer Selbstsicherheit war die Intoleranz niedriger.

Ein hohes Maß an Intoleranz gegenüber Ungewissheit verringert das Selbstvertrauen im Entscheidungsprozess. Zudem führen erhöhte Intoleranz und beeinträchtigtes Selbstvertrauen zu ebenfalls weniger Selbstvertrauen in zukünftigen Situationen, die entscheiden und handeln erfordern, unabhängig davon, wie viele Informationen zur Verfügung stehen. Alles in allem entsteht durch Intoleranz gegenüber Ungewissheit ein geringes Selbstwertgefühl mit Folgen auf das Handeln und Entscheiden.

Carleton (2012) schreibt in seinem Artikel, dass die Unfähigkeit Ungewissheit zu tolerieren ebenfalls die Problemlösungsfähigkeiten beeinträchtigt, das Handeln hemmt und die Vermeidung von Ungewissheit verstärkt.

„Intolerance of Uncertainty“ (IU) ist die Veranlagung, auf unsichere Ereignisse negativ zu reagieren.

Schmitt et al. (2018) untersuchen die Ungewissheit im Bereich von großen Unternehmen. Nach Kuhlmeier treten genau dort oft Ungewissheiten auf. Sie hat sich zum Ziel gemacht Menschen in genau diesen Lebenslagen mit Reflektierter Körperarbeit weiterzuhelfen (siehe Kap. 2.1.1).

Die Literatur im Bereich der angewandten Psychologie und des Unternehmertums bietet widersprüchliche Vorhersagen über die Beziehung zwischen Unsicherheit in Ungewissheit und Verhaltensprozessen wie Exploration. Einige Ansätze deuten darauf hin, dass die wahrgenommene Unsicherheit die Exploration bei Unternehmer*innen erhöhen kann, während andere genau das Gegenteil vermuten (vgl. Schmitt et al., 2018, S. 4f.). Es besteht also auch die Annahme, dass Unternehmer*innen in ungewissen und somit unsicheren Situationen an routiniertem Verhalten festhalten und durch ihre festen Strategien gelähmt sind, anstatt neuen Handlungsmöglichkeiten, die sich anbieten, zu ermitteln (vgl. van Gelderen, et al., 2000, S. 12).

Es mangelt den Unternehmer*innen an genügend Selbstvertrauen, um mit den anspruchsvollen Anforderungen erhöhter Ungewissheit fertig zu werden. Sie neigen dazu, sich in unsicheren Situationen unwohl zu fühlen und vermeiden oder vermindern daher das Ausprobieren neuer Handlungsmöglichkeiten (vgl. Schmitt et al., 2018, S. 15).

Die Unternehmer*innen sehen Ungewissheiten weitgehend als Bedrohung der persönlichen Stabilität. Die bedrohte Stabilität beeinflusst den emotionalen Zustand, führt direkt zu Zweifel und Angst. Dies hemmt den Zugriff zu persönlichen Ressourcen. Diese durch die wahrgenommene Ungewissheit entstandenen Empfindungen können unternehmerische Aktivitäten und Impulse wie Erkundung von Neuem oder die Suche nach Alternativen hemmen (vgl. Schmitt et al., 2018, S. 10). Unter dem Eindruck Ungewissheit sei erhöht, neigen Menschen dazu, die anstrengenderen Verhaltensweisen, die notwendig wären, und ihnen durchaus bewusst sind, nicht einzunehmen und weniger anstatt mehr zu handeln (siehe vgl. Markman et al., 2005, S. 2).

Die Reaktionen von Unternehmer*innen auf Ungewissheit schwanken allerdings je nach Situation. Dabei ermöglicht Ungewissheit für Unternehmer*innen mit hoher Selbstsicherheit das Explorieren neuer Möglichkeiten, für jene mit niedriger Selbstsicherheit nicht (vgl. Schmitt et al., 2018, S. 3).

Schmitt et al. machen somit deutlich, dass Ungewissheit das Handeln und Entscheiden hemmt, jedoch auch, und darauf kommt die Verfasserin an einem späteren Zeitpunkt zurück, dass bestimmte Ressourcen und innere Stärken zum Erhalt der Handlungsfähigkeit in Ungewissheit beitragen.

3.1.2 Körperarbeit/MBT und ihre Effekte

An dieser Stelle wird die vorhandene Literatur zu Körperarbeit und im Näheren MBT und ihren allgemeinen Wirkungen dargelegt, um die Vorteile für den Menschen zu bestätigen und den Nutzen sowie mögliche Effekte von Reflektierter Körperarbeit in der Theorie vorzuschlagen.

Wie bereits beschrieben (siehe Kap. 2.1.5), konzentriert sich die Recherche der Literatur zu Körperarbeit auf einen eingeschränkten Rahmen und konzentriert sich somit auf Yoga, Qigong, TC, die FM, die AT und die IKA.

Als Einführung zu den MBT an dieser Stelle die Information sowie Erinnerung (siehe Kap. 2.2.2.2): MBT steigern das subjektive Bewusstsein und die Wahrnehmung für seine Körperhaltung, die PA. Topino et al. (vgl. 2020) validieren in ihrem Forschungsartikel die Eigenschaften der „Postural Awareness Scale“, eine Skala, um das eigene Haltungsbewusstsein festzuhalten und beschreiben die positiven Auswirkungen einer ausgeprägten PA.

Die Erhebung der PA erfolgt unter der Perspektive einer unmittelbaren Verbindung von körperlichen und geistigen Aspekten. So steht die PA in positiver Korrelation mit dem Selbstwertgefühl (*self-esteem*) und der Selbstwirksamkeit (*self-efficacy*) und in negativer Korrelation zu Depressionssymptomen. Topino et al. (vgl. 2020, S. 11) referieren aus der wissenschaftlichen Literatur, dass bestimmte, bewusste Körperhaltungen einen möglichen Einfluss auf das Selbstvertrauen, das subjektive Gefühl Schwierigkeiten bewältigen zu können sowie auf emotionale Zustände haben. Hieraus leiten die Autor*innen ab, dass mehr Bewusstsein für seine Körperhaltung es ermöglicht diese selbst zu verändern, um somit die eben beschriebenen positiven Auswirkungen und mehr allgemeines Wohlbefinden zu erzielen.

Vor allem konnten zur Förderung von Therapien in der traditionellen chinesischen Medizin durch gezielte Studien Informationen gewonnen und Evidenz gezogen werden. Fogaca et al. (vgl. 2021) liefern eine allgemeine ausführliche Übersicht zu MBT aus dem chinesischen Raum, wie beispielsweise TC oder Qigong.

Die Forschungslage zeigt vorerst hervorstechende Ergebnisse in Bezug auf Stress, allem voran dem psychologischen Stress.

Auf gesundheitspsychologischer Ebene ist Stress, laut der Gesundheitsberichterstattung des Bundes, die psychische Reaktion und das körperliche Verhalten auf eine Situation mit welcher der*die Betroffene glaubt nicht fertig zu werden, da er*sie glaubt, die persönlichen Fähigkeiten würden den auftretenden situativen Anforderungen nicht gerecht werden (vgl. Wang et al., 2010). Der Körper geht in „Alarmbereitschaft“ und bereitet sich auf den erhöhten Leistungsbedarf vor (vgl. Dillenberger & Michel, 2020). Dieses Empfinden gleicht grundsätzlich jenem Empfinden, welches die Forschungslage im Zusammenhang von Ungewissheit und Handlungsfähigkeit hervorgebracht hat (siehe Kap. 3.1.1).

Van Dam (2020) betrachtet die, mithilfe von Qigong, mögliche Prävention von Stress, der durch die Anforderungen bei der Arbeit sowie außerhalb der Arbeit bedingt ist. Menschen die mehr Stress empfinden, fällt es voraussichtlich nicht so leicht angemessen auf Situationen zu reagieren oder diesen standzuhalten.

Die Übersicht inkludiert randomisierte kontrollierte Studien (RCTs), die nachweisen, dass Qigong die negativen Auswirkungen von Stress bei einer gesunden und jüngeren, respektiv noch arbeitstätigen Population dämpfen. Das Stressniveau, Bluthochdruck, Depressionen und Ängste werden beim Qigong gesenkt und die Funktionen im Herz-

Kreislauf-, Atmungs- und Immunsystem sowie die Schlafqualität, die kognitiven Funktionen und die Fähigkeit, Stress weniger stark zu bewerten oder einzuschätzen, werden verbessert.

Spezifischer zum TC überprüfen Wang et al. (2010) in ihrem systematischen Review und ihrer Meta-Analyse den Zusammenhang von TC mit dem psychischen Wohlbefinden. Wang et al. bestätigen einen positiven Zusammenhang in ihren Ausführungen. So stellt sich heraus, dass TC das psychologische Wohlbefinden verbessert, indem die Ergebnisse eine Verringerung von Angst, Depression, Stimmungsschwankungen oder Stress auf psychologischer Ebene vermerken, ebenso wie eine Steigerung des subjektiv empfundenen Selbstvertrauens.

Auch Matos et al. (2015) stellen Stress als Risikofaktor für den Gesundheitszustand des Menschen dar. Stress hat Auswirkungen auf die Psyche, auf die Entstehung von Angst oder Depression sowie auf die Einschränkung der Funktionalität.

Matos et al. weisen in ihrer klinischen Studie nach, dass Qigong Training bei Schüler*innen der Oberstufe emotionaler Erschöpfung entgegen wirkt, Angstzustände oder Depersonalisierung verringert und Aufmerksamkeit und Effektivität verbessert. Dabei stellen sich Matos et al. die relevante Frage, ob Qigong-Übungen zu stabilen und auf Dauer bestehenden Veränderungen der funktionellen Reaktionen im vegetativen Nervensystem führen. Für ein besseres Verständnis beschreibt die Autorin diese Studie ausführlicher und detaillierter.

Untersucht wurde eine Gruppe von Schüler*innen einer Musikschule, darunter sechs Mädchen und ein Junge, im Alter von zehn bis zwölf Jahren, mit Bezug auf die Effekte von siebenwöchigen Qigong Einheiten täglich und deren Wirkung gegen Leistungsängste. Die ausgewählten Schüler*innen waren die gleichen in der Kontrollmessung.

Bei der Qigong Übung, die im Fokus der Einheiten stand, handelt es sich um eine nicht dynamische Übung, die der Ausführung im Zhan Zhuang und somit dem „Stillen Stehen“ der Reflektierten Körperarbeit ähnelt (siehe Kap. 2.1.1).

Die Ergebnisse zeigen, dass sich bei allen Kindern die Angst mindert und sich bei fast allen Kindern die Leistung während des Qigong-Programms verbessert. Die Reduzierung von angstbedingter Kälte in den Händen und einer Veränderung der Herzfrequenz deuten auf ausgeprägtere Entspannung und eine geringere Intensität der Angst hin. Die Effekte bleiben, nach dem wochenlangem Training und den regelmäßigen Einheiten, insoweit stabil, dass die Kinder auch ohne vorherige Durchführung der Qigong Übung davon

profitieren. Es scheint, dass die positiven Veränderungen der Verhaltensmuster im reaktiven innerlichen Verhaltensrepertoire verinnerlicht sind und auf natürliche Weise abrufbar bleiben.

Die ungeeigneten Reaktionen auf Herausforderungen im Leben sowie die negativen Empfindungen ihnen gegenüber sind eine Blockade in der Fähigkeit zu handeln und zu entscheiden und führen im schlimmsten Fall zu kompletten Black-Outs, Versagen in wichtigen Situationen, Burn-Out oder Depressionen. Qigong, wenn es richtig verstanden und praktiziert wird, kann in diesem Zusammenhang ein nützliches Instrument zur Vorbeugung sein (vgl. Matos et al., 2015, S. 5).

Eine Forschungsarbeit von Wang, et al. (2014, S. 2) legt dar, dass immer mehr Studien die Wirksamkeit von Qigong-Übungen bei der Verringerung von psychischem Stress und Ängsten belegen, dass es dabei jedoch an systematischen Übersichten von RCT mit gesunden Probanden mangelt. Daher versucht die Forschungsarbeit von Wang et al. einen solchen Überblick zu erstellen. Eine begrenzte Anzahl von RCTs lässt die Schlussfolgerung zu, dass Qigong-Übungen bei gesunden Menschen Ängste lindern und Stress abbauen. Weitere RCTs mit großen, gut definierten Stichproben sind notwendig, um Qigong-Übungen als Interventionsoption zu empfehlen.

Die Reflektierte Körperarbeit nach Kuhlmeier beschäftigt sich mit gesundem Klientel und würde somit von der Forschung in diese Richtung profitieren.

Im Folgenden versucht die Verfasserin Studien zu integrieren, die mit gesunden Proband*innen arbeiten.

In der RCT von Zheng et al. (2018) wurden gesunde, aber gestresste Teilnehmer*innen untersucht. Die 50 Teilnehmer*innen wurden einer von drei Gruppen zugeteilt. Die Tai Chi Gruppe wurde während sechs Wochen im TC unterrichtet und führte die erlernte Technik später für sechs Wochen zu Hause weiter aus. Eine Fitnessgruppe diente als Kontrollgruppe, ebenso wie eine Wartelistengruppe. Die Fitnessgruppe musste im Rahmen der 12 Wochen für mindestens zwei Stunden pro Woche unter Aufsicht in einem Fitnesscenter trainieren, wohingegen die Warteliste Gruppe keiner Intervention unterzogen wurde. Ziel der Studie war es, stressinduzierte Angst durch TC Interventionen bei gesunden Teilnehmer*innen zu reduzieren.

Nach sechs Wochen sind sowohl die Teilnehmer*innen der TC Gruppe, als auch der Fitnessgruppe besser in der Lage mit stressinduzierter Angst umzugehen. Die persönliche Bewertung von Stress verändert sich in beiden Gruppen. Beide Interventionen zeigen gegenüber der Warteliste Gruppe ähnlich signifikante Unterschiede.

Es gibt sichtlich Ähnlichkeiten in den Eigenschaften von TC und Fitness, wie beispielsweise ihre körperlichen und sozialen Komponenten sowie den vergleichbar positiven Ergebnissen zur Reduktion und besserem Umgang mit stressinduzierter Angst. Dennoch gibt es einige Punkte, die für eine Überlegenheit von TC gegenüber herkömmlichen Fitnessübungen sprechen. Allem voran stärkt TC nicht alleine auf der somatischen oder physischen Ebene, sondern fördert dabei die Integration von Geist und Körper als Einheit, da TC als eine Mind-Body Therapie fungiert. Nach den Ergebnissen zu urteilen ist es empfehlenswert, TC als bedeutungsvollen Bestandteil von Stressreduktionsprogrammen für gesunde Menschen in Betracht zu ziehen.

Schitter et al. (2015) zeigen gesammelte Werte zu selbstberichteten Symptomen von Depression und körperlichem Wohlbefinden in einer randomisiert kontrollierten Tai Chi Studie mit gesunden Proband*innen. Es handelte sich um einen TC Anfänger Kurs über drei Monate im Rahmen einer RCT zur Untersuchung der psychobiologischen Stressreaktivität (siehe Nedeljkovic et al. 2012).

Im TC werden viele Bewegungen durchgeführt und Positionen eingenommen, die als „Power Postures“ betrachtet werden. Diese „Power Postures“ haben das Vermögen nach Minuten Veränderungen im Verhalten auszulösen und Selbstbewusstsein zu erhöhen.

Das körperliche Wohlbefinden verbessert sich, laut Angaben der Teilnehmer*innen, über die Zeit hinweg stetig. Das körperlich empfundene Wohlbefinden steht in negativer Korrelation zu Depressionssymptomen. Die Studie legt dar, dass die Teilnehmer*innen die von mehr körperlichen Wohlbefinden berichten, weniger persönlich empfundenen Depressionssymptome beklagen.

Nedeljkovic et al. (2012) erforschten die psychobiologische Stressreaktion bei gesunden Proband*innen nach einer drei monatigen TC Praxis. TC Praktizierende zeigen im Vergleich zu einer Kontrollgruppe, die an keinen TC Einheiten teilnahm, deutlich reduzierte psychobiologische Stressreaktionen, wie beispielsweise eine abgeschwächte Cortisol- und Herzfrequenz-Stressreaktivität, niedrigere A-Amylase-Werte und zudem berichten die Teilnehmer*innen selbst weniger gestresst zu sein, mehr Ruhe zu empfinden und bei der Konfrontation mit akuten Stressmomenten in geringerem Maße in schlechte Stimmung zu verfallen.

Die Studienergebnisse bestätigen TC als eine bewährte MBT zur Stressprävention. Außerdem gehen Nedeljkovic et al. davon aus, dass die protektiven Wirkungen des TC gegenüber Stress durch achtsames Embodiment von innerer Stabilität hervorgehen.

Die Verfasser*innen der Studie betonten, dass es nicht der soziale Support in der Gruppe war, der die Wirkungen beeinflusste, sondern die Wahrnehmung des eigenen Körpers und der Interaktionen von Körper und Geist. Dieses Ergebnis ist wichtig für die Argumentation der Recherchearbeit um zu bestätigen, dass Körperarbeit im Sinne einer MBT zu innerer Sicherheit aus dem Selbst führt, ohne Sicherheit durch Sozialkontakt oder äußere Einflüsse.

Lyu et al. (2021) beschäftigten sich ebenfalls, in einer zweiten Zielsetzung, mit der Koordination zwischen Körper und Geist und erforschten den zugrunde liegenden Mechanismus. Als erstes Ziel wollten die Autor*innen die angstlösende Wirkung, welche durch die stehende Position im Qigong gefördert wird, und ihre Folgen bewerten. Das Stehen hat den Vorteil, dass Muskeln gedehnt werden und Blut und Qi (Lebensenergie) besser fließen können. Zur Erinnerung: Das Stehen ist bekannt aus dem Zhan Zhuang und dem „Stillen Stehen“ aus Reflektierter Körperarbeit.

Es nahmen jeweils 72 Proband*innen, die als Angstpatient*innen gelten, allerdings keine zerebrale, kardiovaskuläre oder anderen schwerwiegende Erkrankungen nachweisen, in zwei unterschiedlichen Gruppen teil; eine Gruppe für die erste Zielsetzung und eine für die zweite. Die Einheiten gingen über zwölf Wochen, jeweils fünf Tage die Woche.

Die Angst nimmt nach der Praxis ab, weil Geist und Körper entspannt und ausgeglichen sind und die Funktionen des komplexen Systems miteinander verbunden sind. Die Auswirkungen des Qigong auf den menschlichen Körper sind systemisch und wirken nicht nur auf den Körper, sondern auch auf den Geist. Systemische Arbeit ist auch ein Bestandteil der Vorgehensweise von Kuhlmeier in Reflektierter Körperarbeit und wird im Anhang näher erklärt und beschrieben (siehe S. 99ff.).

Zuletzt folgt noch eine detaillierter ausgearbeitete prospektive, randomisierte Studie. Es handelt sich um eine der ersten Placebo kontrollierten Studien zur Untersuchungen der Wirkungen von Qigong. Unter Beratung des Prof. Dr. med. Henry Johannes Greten, des Prof. Jorge Machado sowie dem Qigong Spezialisten Mario Gonçalves und durch den Beitrag von deren Veröffentlichungen, analysierten José & Duarte (2013) insbesondere, ob sich das Aufmerksamkeitsniveau bei 66 jugendlichen Schüler*innen zwischen zwölf und 14 Jahren durch Qigong Einheiten verbessert.

Die Teilnehmer*innen wurden in drei Gruppen zu je 22 Teilnehmer*innen aufgeteilt; die *Verum* Gruppe, die Kontrollgruppe (Placebo-Qigong) und eine Gruppe auf der Warteliste. Die *Verum* Gruppe führte tatsächlich Qigong Einheiten zweimal die Woche über einen Zeitraum von 4 Wochen durch, jeweils fünf Minuten und mit der Motivation zu Hause

die Qigong Übung täglich zu wiederholen. Die Kontrollgruppe und Warteliste Gruppe dienten dazu die Ergebnisse der Qigong Gruppe zu vergleichen. In der Placebo Gruppe wurde Qigong vorgetäuscht, indem die Teilnehmer*innen zweimal wöchentlich über 4 Wochen dazu angehalten wurden 5 Minuten im Stand zu verbringen, während sie einen Fernsehsender ihrer Wahl verfolgen durften. Diejenigen in der Kontrollgruppe wurden davon überzeugt, dass diese Aktivität, die stehende Position, eine wirksame Methode wäre die Aufmerksamkeit zu verbessern und wurden ebenfalls dazu veranlasst die „Übung“ täglich zu Hause zu wiederholen. Die Warteliste Gruppe nahm an überhaupt keiner Intervention teil.

Am Anfang und am Ende der vier Wochen sowie in einem Follow-Up nach nochmals vier Wochen, mussten alle 66 Teilnehmer*innen an dem „d2 Test“ nach Brickenkamp (siehe Brickenkamp et al. 2010) zur Beurteilung der Aufmerksamkeit teilnehmen.

Bei der ersten Messungen zeigen die drei Gruppen ähnliche Ergebnisse. Bei der Post Messung zeigen sich erste Unterschiede, vor allem gegenüber der Warteliste Gruppe. Beim Follow-Up wird deutlich, dass die Verum Gruppe signifikante Verbesserungen zeigen im Gegensatz zu sowohl der Placebo Gruppe als auch der Warteliste Gruppe. Die Teilnehmer*innen sind konzentrierter, erledigen Aufgaben schneller und bei fortgesetzter Qigong-Praxis wird die Genauigkeit und Effizienz, mit der die Proband*innen ihre Aufgaben erfüllen, besser. Die Teilnehmer*innen sind produktiver und sorgfältiger indem sie gezielt ihre Aufmerksamkeit lenken und unangemessenes Verhalten verhindern. Bei der Analyse der Daten wird darüber hinaus ersichtlich, dass die Schüler*innen bei regelmäßigem Üben von Qigong motivierter, weniger gestresst und konzentrierter erscheinen. (Vgl. José & Duarte, 2013, S. 36ff.)

Die Verfasserin verweist in den Ausführungen von José & Duarte auf die Wichtigkeit der Darlegungen, dass durch Qigong ein Prozess unterbewusster Selbstregulierung stattfindet und somit ein ausgeglichener, stabiler Zustand entsteht, der zum Teil unserer inneren Natur wird (vgl. José & Duarte, 2013, S. 21). Der/Die Qigong-Praktizierende wird bei Herausforderungen psychisch stabiler und hat demzufolge eine bessere Lebensqualität (vgl. José & Duarte, 2013, S. 21).

Neben Tai Chi und Qigong geht die Verfasserin im Folgenden noch kurz auf weitere Therapien sowie ihre Effekte ein und schließt das Kapitel mit der Beschreibung eines, ihrer Auffassung nach, wissenswerten Werkes (siehe Payne & Crane, 2015). Payne & Crane betrachten MBT und deren Wirung im Gesamtsystem Mensch indem sie dem Menschen ein inneres regulierendes System zuschreiben, das Preparatory Set (PS).

Woodyard (2011) bewerten gezielt aussagekräftige Artikel und deren Ergebnisse und liefern somit einen umfangreichen Überblick zu den positiven Wirkungen durch regelmäßige Yoga Einheiten, da Yoga zunehmend zu einer der wichtigsten Methoden der MBT heranwächst. Eine der wichtigsten Erkenntnisse ist jene, dass Yoga ein Gefühl des Wohlbefindens auslöst, Entspannung steigert, Selbstbewusstsein verstärkt, Leistungsfähigkeit verbessert, Aufmerksamkeit erhöht, Reizbarkeit mindert und die Lebenseinstellung grundsätzlich zuversichtlicher sein lässt.

Hillier und Worley (2015) veröffentlichen in ihrem *Review Article* eine Übersicht zu Belegen für die Wirksamkeit der Feldenkrais Methode. Die FM nimmt an, dass, wenn man sich bewusst wird, was und wie man handelt (sich bewegt), man besser in der Lage ist alternative Verhaltensweisen anzunehmen.

Insgesamt schließen Hiller und Worley 20 Studien ein, welche größtenteils über signifikante positive Effekte durch die FM in vielen unterschiedlichen Bevölkerungsgruppen berichten. Vor allem erzielt die Therapie eine Verbesserung von körperlichen Funktionen wie beispielsweise dem Gleichgewicht. Ein geringeres Anstrengungsempfinden, eine Verbesserung in der Geschicklichkeit, mehr Sorglosigkeit, erhöhter Komfort und zum Beispiel weniger Zähneknirschen zeigen, dass die FM das Bewusstsein, Entspannung und effizientes Handeln fördert. (Vgl. Hillier & Worley, 2015, S. 10)

Weitere Untersuchungen könnten sich im besten Fall auf die Wirkungen der FM auf die Selbstwirksamkeit oder Selbstsicherheit spezifizieren.

Abschließend folgen Payne & Crane (2015); die Autor*innen schlagen vor, dass man den Prozess von Mind-Body Therapien (und Bildungssystemen), die BTES (im englischen *body-mind therapeutic and educational systems*) verstehen kann, wenn man sie im Rahmen des *Preparatory set* (PS) betrachtet. Außerdem liefert das Paper von Payne & Crane die Möglichkeit, ein breiteres und flexibleres Verständnis des bekannten Phänomens „Stress“ zu erlangen.

Das PS ist die einheitliche Organisation im Gesamtsystem des Menschen, um die Reaktion auf situativ auftretende Bedingungen vorzubereiten. Das PS integriert fünf sich gegenseitig beeinflussende Komponenten: den Affekt, die Körperhaltung und den Muskeltonus, den autonomen Zustand, die Aufmerksamkeit sowie die Erwartung. Aus dem Zusammenspiel der fünf Elemente geht eine geschlossene, einstimmige Reaktion hervor. Es handelt sich dabei um einen Prozess mit verschiedenen Facetten.

Eine Intervention in einem der Teilaspekte dieses Prozesses verändert nicht nur den gezielten Bereich, sondern beeinflusst auch alle anderen Teilaspekte. Auf einen gezielten Wechsel in der Körperhaltung z. B. folge demnach eine Modifikation des affektiven Zustands. (Vgl. Payne & Crane, 2015, S. 2)

BTES haben eine ganzheitliche Sicht auf den Menschen und verbinden Körpertherapien und körperorientierte Psychotherapien mit edukativen Aspekten mit somatischem Bezug. Sie integrieren Bewegung und Körperhaltung sowie verschiedene Möglichkeiten den Körper aufmerksamer wahrzunehmen und zu erfahren, wie beispielsweise durch Propriozeption und Interozeption. Die BTES wenden sich ab von kognitiven Methoden oder konventionellen Trainings- und Übungsansätzen. BTES betrachten nicht die Funktion von einzelnen Systemen im Menschen, sondern sein integriertes Ganzes, den Menschen als eine Einheit. Vor allem BTES, die sich fast ausschließlich mit Körperhaltung beschäftigen, gehen davon aus, dass die bewusste Wahrnehmung in der Haltung dazu führen kann, dass sich ein positives Gefühl von Stabilität, Bereitschaft und Selbstwirksamkeit, respektiv ein negatives Gefühl, wie zum Beispiel mangelndes Vertrauen in sich selbst und seine Fähigkeiten oder Angst, ausbreitet (vgl. Payne & Crane, 2015, S. 3). Diese Vermutungen verdeutlichen sich in den Nachforschungen zum Embodiment.

Im Kontext ihrer Nachforschungen zum PS und den BTES verschärfen Payne & Crane, dass die Verwendung von dem Begriff „Stress“ in einem wissenschaftlichen Bezugsrahmen nicht weiter geeignet ist, denn bei Stress handelt es sich nicht um eine einzelne, sondern um mehrere verschiedene Erscheinungsformen. Payne & Crane schlagen vor, dass die Gesamtheit der Phänomene, die unter dem Begriff gesammelt werden, in Anbetracht dessen beurteilt werden, inwiefern sich das PS an die aktuelle Situation adaptieren konnte, und sprechen dahingehend von einem adaptiven gegenüber einem maladaptiven PS (vgl. Payne & Crane, 2015, S. 7). „Stress“ ist abhängig davon, wie es im Inneren des Menschen, auf der mentalen und emotionalen sowie der physiologischen Ebene, aussieht. Bei einem adaptiven PS folgt eine situativ angepasste Reaktion, bei einem maladaptiven PS ist der Mensch in seiner Handlungsfähigkeit eingeschränkt. Die Verfasserin der vorliegenden Recherchearbeit schlägt an dieser Stelle vor, für mehr Informationen zu den verschiedenen Eigenschaften des adaptiven, maladaptiven, organisierten, desorganisierten, situativen oder persistenten PS sich auf das Paper von Payne & Crane zu beziehen. (Siehe Payne & Crane, 2015)

BTES versuchen den Menschen in einen „optimalen Zustand“ zu versetzen, in welchem er sich an eine Vielzahl von Situationen flexibel, bewusst und selbstsicher anpassen kann und entsprechend zu einem Entscheiden und Handeln, welches den Ansprüchen gerecht

wird, fähig sein kann. BTES lenken die Aufmerksamkeit des Menschen auf seinen inneren Zustand und erhöhen das Bewusstsein für das PS. Sobald das Bewusstsein für das PS vorhanden ist, ist es möglich dieses zu verändern, in dem einzelne Verfahren der BTES angewendet werden, wie beispielsweise eine bestimmte Körperhaltung einzunehmen. (Vgl. Payne & Crane, 2015, S. 11f.)

Payne & Crane beschreiben anschließend Yoga, Qigong, TC, Meditation, die FM, die AT und verschiedene (Körper-)Psychotherapien als mögliche BTES Interventionen. Diese BTES haben einen Einfluss auf das PS oder weisen Ähnlichkeiten zu der Theorie des PS auf und beeinflussen somit den inneren Zustand des Menschen sowie seine Reaktion auf unterschiedlich anspruchsvolle, belastende, fordernde oder unerwartete Situationen. (Vgl. Payne & Crane, 2015, S. 13ff.)

Vor allem der Artikel von Payne & Crane (2015) motiviert dazu, die Wirkungen von Körpertherapien, oder besser Body- Mind Therapien, auf das Innere des Menschen und seine Empfindungen näher zu beobachten und Literatur oder Studien aus diesem Bereich zu sammeln, ferner auch im Rahmen der vorliegenden Recherchearbeit.

3.1.3 Embodiment und seinen Effekte

Beim Zusammenführen von Artikeln, Übersichten oder Studien zu den MBT, begegnet man der Theorie des Embodiment, wie beispielsweise bei Nedeljkovic et al. (2012), die auf das achtsame Embodiment und die innere Stabilität aufmerksam machen (siehe Kap. 3.1.2).

Das Ausmaß darüber, wie der Körper auf Gedanken, Gefühle oder das Verhalten, insbesondere im täglichen Leben, einwirkt, bleibt oftmals unterschätzt. Der Mensch wird neben der Vernunft zugleich von unbewussten, emotionalen Erfahrungen gelenkt. Diese sind im Körper verankert und treten bei bewusster Manipulation hervor.

Tschacher & Storch (2012, S. 261) beschreiben den Ablauf von Embodiment Studien wie folgt: „Es wird eine Körperhaltung oder Muskelanspannung erzeugt, die üblicherweise an den Ausdruck von bestimmten Emotionen und Affekten gekoppelt ist. Im Experiment wird dieser Körperzustand aber unbemerkt oder unter einem Vorwand (einer Legende) hervorgerufen. Dann wird untersucht, ob sich dennoch diejenigen psychischen und emotionalen Veränderungen einstellen, die zum verdeckt erzeugten Körperzustand passen.“ Diese Herangehensweise macht es möglich, die Wirkung des Embodiment zu belegen, da die Veränderungen ohne Beeinflussung des Bewusstseins auftreten können.

Die Hintergründe und Ideen des Embodiment wurden ausführlich in einem vorherigen Kapitel (siehe Kap. 2.2.2) bereits beschrieben und sogar durch das Vorgreifen einer Studie veranschaulicht.

Neben der bereits eingeführten Studie von Riskind & Gotay (1982) zählt dieses Kapitel im Anschluss daran weitere Artikel, Übersichten oder Studien auf, die das Embodiment und seine Effekte untersuchten und empirisch nachwiesen.

Die psychologische Forschung konzentrierte sich lange darauf, dass die körperliche Reaktion, der körperliche Gefühlsausdruck und das körperliche Verhalten als Resultate psychischer Prozesse entstehen (vgl. Tschacher & Storch, 2012).

Durch die Sichtweise des Embodiment wird ermittelt, ob die Einflussnahme der psychischen Prozesse auf körperliche Abläufe und Ausdrücke auch andersherum genutzt werden kann. Die Anzahl an Experimenten und Befunden zu dieser Theorie steigt stetig, zu Beginn vorwiegend in der Sozialpsychologie. Werden Körperhaltungen, Gesichtsausdrücke oder Bewegungen im Bewusstsein des Menschen realisiert, stellt sich die entsprechende psychische Verarbeitung nachträglich ein. Folgende Studien belegen diese Annahmen: Tschacher & Storch (2012) sammelten in ihrem Artikel einige Studien zum Embodiment und legen dem*der Leser*in dessen direkte Effekte dar, ohne dazwischengeschaltete bewusste Denkprozesse. Zum Beispiel: den Einfluss der Gesichtsmuskulatur auf die Emotion (siehe Strack, Martin & Stepper, 1988), den Einfluss von Körperbewegungen auf die Überzeugungen und Einstellungen (siehe Wells & Petty, 1980), den Einfluss von Annäherungs- oder Vermeidungsembodiment, indem entweder die Beuge- oder die Streckmuskulatur angestrengt wird und sich dementsprechend Annäherung respektiv Vermeidungsgefühle entwickeln (siehe Cacioppo, Priester & Berntson, 1993) oder darüber hinaus bestimmte Verhaltensweisen manipulieren lassen (siehe Förster, 2003).

Riskind & Gotay (1982, S. 273) bezeichnen die Körperhaltung als „[...]one of several types of cues that can affect emotional experience and behavior.“

Riskind & Gotay führten ein experimentelles Design, bei dem die Proband*innen ihre Körperhaltung verändern mussten. Infolgedessen wurden die Auswirkungen auf die Emotionen und das Verhalten bewertet. Eine Veränderung in der Körperhaltung soll demnach beeinflussen, wie man eine Situation wahrnimmt und definiert, gleichermaßen das anschließende Verhalten.

Insgesamt führten Riskind & Gotay vier Teilstudien durch. Die Ergebnisse der beiden ersten Studien zeigen, wie bereits berichtet, dass Proband*innen, die vorab in einer aufrechten Position saßen, im Gegensatz zu Proband*innen, die in einer

zusammengesackten Position saßen, weniger schnell in einer frustrierenden Situation bei der Bewältigung einer geforderten Aufgabe kapitulieren (vgl. Riskind & Gotay, 1982, S. 281; siehe Kap. 2.2.2.2). Die Proband*innen wurden zudem zu ihrer Verfassung befragt, nachdem sie eine Weile in der jeweiligen Position verbracht hatten. Die Unterschiede der Selbsteinschätzung in Folge der Befragung der Proband*innen sind statistisch nicht signifikant; sie zeigen aber, dass die aufrechte Position dazu führt, dass diese Proband*innen Merkmale wie beispielsweise „self-confident“ oder „feel strong and confident“ öfter als zutreffend beschreiben (Riskind & Gotay, 1982, S. 279).

Bei der dritten Studie wurden die Proband*innen gebeten, Fotografien von Personen in unterschiedlichen Körperhaltungen, sei es in einer zusammengesunkenen oder in einer aufrechten Position, zu beurteilen und auf Fragen einer Depressionsskala so zu reagieren wie sie glauben würden, dass es die vor ihnen dargestellten Personen tun würden. Die Studie sollte zeigen, dass Emotionen bereits durch den Hinweis einer bestimmten Einnahme der Körperhaltung abgeleitet werden können. Tatsächlich werden die Personen, die in einer zusammengesunkenen Position abgebildet sind, allgemein als depressiver und hilfloser eingeschätzt, vor allem in Hinblick darauf, wie sie sich selbst kognitiv einschätzen würden (vgl. Riskind & Gotay, 1982, S. 285). Den Beobachter*innen wird alleine durch die Körperhaltung ein kognitiven und emotionalen Zustand vermittelt.

Die vierte Studie untersuchte die bei sich selbst wahrgenommene Anspannung und Stressanfälligkeit der Proband*innen, indem das Einnehmen einer angespannten Körperhaltung dem Einnehmen einer entspannten Körperhaltung entgegengesetzt wurde. Der Hintergrundgedanke bei dieser Untersuchung ist die Annahme, dass die Selbstwahrnehmung sowie die eigene Interpretation einer körperlichen Veränderung einen Einfluss darauf haben, welches Ausmaß Stress und Stressreaktion auf einen selbst haben. Die Ergebnisse veranschaulichen, dass Proband*innen, die sich in einer angespannten (bedrohten) Körperhaltung befanden, von stärkerem Stressempfinden berichten und deutlichere physiologische Symptome in Stressreaktionen zeigen. (Vgl. Riskind & Gotay, 1982, S. 286–293)

Weineck et al. (2020) entwickelten eine Studie nach der Erkenntnis, dass Macht übermittelnde, kraftvolle Körperhaltungen den emotionalen Zustand und den Selbstwert beeinflussen können oder die Fähigkeit der Interozeption, sprich innere Ausdrücke wahrzunehmen, verbessern kann. Ferner wollten Wineck et al. in ihrer Studie die Auswirkungen von machtvollen Körperhaltungen gegenüber neutraler Haltung auf Angstgefühle und die Wahrnehmungsfähigkeit genauer betrachten: Angst führt zu

weniger Leistung, mehr Handlungsaufschiebungen, geringerem Selbstwertgefühl, höherem Stressempfinden und stärkeren Depressionssymptomen, weniger Lebensqualität sowie psychosozialer Interaktionsfähigkeit. (Vgl. Weineck et al., 2020, S. 2)

Bei 57 Teilnehmer*innen wurden zuerst die Wahrnehmungsfähigkeit von inneren Signalen und das situationsbedingte Angstgefühl nach einer einmaligen Einnahme von entweder einer kraftvollen oder einer neutralen Körperhaltung gemessen. Später wurden die Wahrnehmungsfähigkeit und das fortdauernde Angstgefühl gemessen, nachdem die Teilnehmer*innen die jeweilige Körperhaltung zweimal am Tag über einen Zeitraum von zwei Wochen eingenommen hatten.

Die Ergebnisse zeigen einerseits, dass eine machtvolle Körperhaltung helfen kann, die Interzeption zu verbessern und situationsbedingte Angst zu reduzieren, andererseits scheint das Einnehmen einer machtvollen Körperhaltung gegenüber einer neutralen Körperhaltung keinen statistisch signifikanten Effekt auf die Wahrnehmungsfähigkeit oder generelle Angstgefühle zu haben. Dies könnte dadurch begründet sein, dass in der Studie keiner der Teilnehmer*innen seine*ihre gewöhnliche, normal übliche und alltägliche Körperhaltung einnahm, sondern die Haltung zu neutraler oder kraftvoller Körperhaltung jeweils beeinflusst wurde und somit einen Behandlungseffekt aufzeigte. Außerdem steigert sich in beiden Bedingungen die Selbstfokussierung.

Für die vorliegende Arbeit ist im Rahmen des Embodiment vor allem auch die ESA, das verkörperte Selbstbewusstsein, im Sinne von sich selbst bewusst sein, ein wichtiger Aspekt. Fogel schreibt, dass „to be embodied“ heißt, verkörpert zu sein, bedeutet, dass man Affekte, Impulse, Einsichten oder Erkenntnisse unmittelbar aus dem Körper erfährt (vgl. Fogel, 2019, S. 39).

Mehling et al. (2011) führten eine qualitative Analyse mittels der Befragung von Fokusgruppen, bestehend aus Praktiker*innen und Lehrer*innen sowie den zugehörigen Patient*innen, um das Körperbewusstsein in den MBT im Rahmen des Begriffes ESA besser zu verstehen.

Mehr Bewusstsein führte bei den befragten Personen zu Aussagen wie beispielsweise „[...]it decreases my stress, it helps me be more open to different possibilities and solutions“ oder „And realizing that you have the ability to respond rather than react and the degree to which all of us are on autopilot most of the time. It’s like ‘no, you have options here, you can choose how to react, how to respond to this situation’“ (Mehling et al., 2011, S. 9). Die Befragten sind offener für Veränderung und selbstsicherer im Entscheiden oder Handeln.

Körperbewusstsein ist ein untrennbarer Aspekt des verkörperten Selbstbewusstseins und die Analyse zeigt, dass sich dieses Bewusstsein im Handeln, in der Interaktion mit der Umwelt oder in den Reaktionen auf situative Anforderungen widerspiegelt. Indem das Körperbewusstsein gefördert wird, empfindet sich der Mensch als eine Einheit, die die Intelligenz des Körpers nutzt. Die Verbindung von Körper und Geist ermöglicht den Zugriff auf innere Ressourcen.

3.1.4 Körperarbeit, Embodiment und innere Sicherheit

Nachdem die allgemeinen positiven Effekte von Körperarbeit und von Embodiment in den zwei vorherigen Kapiteln dargelegt sind, geht es an diesem Punkt um die Klärung, ob Körperarbeit und Embodiment, spezifischer, ein Gefühl von Sicherheit aus dem Inneren heraus aufbauen können und inwiefern sich diese Sicherheit zeigen könnte.

José & Duarte (2013) weisen beispielsweise auf den inneren Zustand des Menschen hin oder Wang et al. (2010) erwähnen das subjektiv empfundene Selbstvertrauen (siehe für Beide Kap. 3.1.2). Mehling et al. (2011) erwähnen zudem innere Ressourcen und Riskind & Gotay (1982) schildern die Tendenz zu mehr Selbstsicherheit oder dem Gefühl von Stärke und Vertrauen in sich selbst bei ihren Proband*innen (siehe für beide Kap. 3.1.3). Als erstes integriert die Verfasserin die Diplomarbeit von Bronowski (2010). Bronowski analysiert den Zusammenhang der AT und der psychischen Selbststeuerung, mittels einer empirischen Kontrollgruppen-Studie. Die Autorin schreibt: „Selbststeuerung wird von Kuhl als Fähigkeit beschrieben, situationsangemessen verschiedene psychische Systeme zu aktivieren und zu koordinieren, um eine Handlung auszuführen oder Gefühle zu regulieren.“ (Bronowski, 2010, S. 24)

Außerdem gibt Bronowski eine detaillierte Beschreibung der AT und ihren Eigenschaften sowie wissenschaftliche Nachweise zu der Technik. Bei der Umsetzung ihrer Untersuchung sowie für die Aufstellung der Hypothesen bezieht sich Bronowski auf die Konzepte der PSI Theorie von Prof. Julius Kuhl (siehe Kuhl, 2001).

Für die Studie wurden die Teilnehmer*innen in zwei Gruppen mit je 44 Teilnehmer*innen zugewiesen, eine Treatmentgruppe und eine Kontrollgruppe. In der Treatmentgruppe fanden acht Einheiten in der AT mit verschiedenen Lehrer*innen statt, in der Kontrollgruppe gab es keine Intervention.

Die AT führt keine determinierten körperlichen Übungen durch, sondern überarbeitet das Befinden des Körpers in Haltungen im Alltag, wie beispielsweise beim Sitzen, beim Stehen, beim Gehen oder beim Liegen. Zentrales Mittel zur Veränderung ist in der AT der Einbezug des Selbst als eine psychophysische Einheit bestehend aus den untrennbaren

Komponenten des Menschen, dem Körper, dem Geist und den Emotionen. (vgl. Bronowski, 2010, S. 11). Außerdem fanden während der Durchführung von den AT-Einheiten im Kontext der Studie keine psychologischen oder psychotherapeutischen Interventionen statt.

Das Ziel der Untersuchung ist die Erhebung von Selbststeuerungsfunktionen, primär die Elemente Selbstregulation, Selbstkontrolle, Handlungsbahnung, Selbstbahnung unter Druck sowie impliziter und expliziter Selbstzugang (vgl. Bronowski, 2010, S. 8). Vor allem Selbststeuerungskompetenzen wie die Handlungsfähigkeit unter Stress oder der Zugang zum Selbst wurden in Fragebögen sowohl vor der Untersuchung wie auch nach der Untersuchung bei beiden Gruppen ermittelt.

Die Ergebnisermittlung nutzte die Musterpräferenzaufgabe (siehe Guevara, 1994), das Selbststeuerungsinventar (SSI-K3) (siehe Kuhl & Fuhrmann, 2003), den Selbstzugangsfragebogen (SZF) (siehe Quirin, 2005) und dem HAKEMP-K 2000 (siehe Kuhl, 2000). Letzterer gliedert sich in die HOP und die Handlungsorientierung nach Misserfolg (HOM). Bei der Erhebung, die nach den Einheiten erfolgte, wurden vier qualitative Fragen zur persönlichen Motivation und der subjektiv empfundenen Veränderung hinzugefügt. (Vgl. Bronowski, 2010, S. 42) Für mehr Details zu den Komponenten stellt Bronowski ausführliche Beschreibungen in ihrer Arbeit zur Verfügung (siehe Bronowski, 2010, S. 43ff.).

Betrachtet man die Ergebnisse, lässt sich feststellen, dass bei einigen Selbststeuerungskomponenten, insbesondere bei der Selbstberuhigung, der Selbstbestimmung, der Selbstmotivierung wie auch bei den handlungsbezogenen Absichten, eine positive Veränderung eintritt (vgl. Bronowski, 2010, S. 70).

Interessant sind auch die durch die qualitativen Fragen gewonnenen Eindrücke zu den persönlichen Anregungen oder den subjektiven Gefühlen gegenüber Veränderung und Entwicklung des Selbst. Zum Beispiel nennen die Teilnehmer*innen als Gründe für die Teilnahme an den AT-Einheiten „inneres Gleichgewicht finden“, „Stressabbau“ oder „persönliche Weiterentwicklung“, und in Bezug auf den Körper oder das Körperbewusstsein; „meine Haltung verbessern“, „mehr Aufrichtung“, „Interesse an Körperwahrnehmung“, „das Gefühl ‚falsche Muster‘ im Körper zu haben“, „Kommunikation mit Körper“ oder „Verfeinerung der Körperwahrnehmung“. (Bronowski, 2010, S. 67)

Auf die Frage zu subjektiven inneren wie auch äußeren Veränderungen schreiben die Teilnehmer*innen: „nehme meinen Körper bewusster wahr“, „Aufmerksamkeit für meinen Körper im Alltag“ oder „innere Gelöstheit“. Die Teilnehmer*innen berichten von einer verbesserten Körperhaltung. Außerdem sind, in Hinblick auf den Verlauf der

vorliegenden Recherchearbeit, insbesondere die Stellungnahmen zum Selbstzugang erwähnenswert, wie etwa die Aussagen: „mehr Zutrauen zu mir“, „mehr Werte und innere Präsenz“, „höheres Bewusstsein für den Umgang mit sich im Alltag“, „Selbstbewusstsein“ oder „mehr bei mir bleiben können“ (Bronowski, 2010, S. 68). Die Teilnehmer*innen würden zukünftig die AT weiterhin ausführen, um „selbstsicherer zu werden“, „Möglichkeiten der Selbsterfahrung“ zu erfahren, „mehr über mich zu lernen“ und „[...]weil es mich an meine Möglichkeiten erinnert“ oder „da ich ein besseres Körpergefühl bekomme“. (Bronowski, 2010, S. 69)

Die AT hat neben ihrem wohltuenden Effekt einen Einfluss darauf, wie unangenehme Ereignisse oder Gefühle bewältigt werden können; sie fördert die persönliche Stärke, die notwendig ist, um schwierige Herausforderungen und Ungewissheiten aus eigener Kraft zu bestehen und begünstigt das Durchführen von Handlungsinitiativen, indem die Fähigkeit auf sein eigenes Selbst und seine Ressourcen zuzugreifen trainiert wird. (Vgl. Bronowski, 2010, S. 84)

Auch die Diplomarbeit von Deichelbohrer (1983) vermerkt bereits Ergebnisse in diese Richtung. Ziel der Arbeit war es, die psychotherapeutischen Effekte der AT zu ermitteln, weswegen 24 Personen untersucht wurden, die seit mindestens einem halben Jahr, oder länger, die AT ausübten.

Die Ergebnisse berichten von dauerhaften Veränderungen in der Persönlichkeit der Praktizierenden, beispielsweise gesteigertes Selbstbewusstsein, mehr Selbstvertrauen, größere Selbstbehauptung, erhöhte psychische Belastbarkeit und somit mehr Eigenverantwortung. Innere Probleme und negative Gefühle zu bewältigen sowie die Realität einzubeziehen gelingt leichter. Außerdem kam es kurzfristig zu erhöhter Selbstsicherheit.

Urbanski (2012) untersucht in ihrer Abschlussarbeit, den Beitrag von gleich drei Körpertherapien als Entspannungsmethoden zur Überwindung von Lampenfieber in Bezug auf das Spielen von Blasinstrumenten. Urbanski ermittelt, ob Yoga, die AT und/oder die FM Angstsymptome im Rahmen einer bevorstehenden Situation reduziert und die Leistung, wie das Auftreten verbessert und sicherer macht.

Urbanski beschreibt Lampenfieber indem sie den Musiker Bryan Sanders referiert „als ein lähmender Zustand, der das Selbstvertrauen und die Karriere einer Person zerstören kann“. (Übersetzt aus dem englischen Original von 2011 „To Your Health: Hypnosis: A Wise Alternative to Beta Blockers for Stage Fright“) Sanders berichtet aus eigenen Erfahrungen und schreibt über die Betroffenen von Lampenfieber: “[...]they lose control of their minds and their bodies. They completely shut down and are unable to perform“.

(Urbanski, 2012, S. 5) Es entsteht das Gefühl Verstand und Körper wären einem nicht mehr zugehörig und man schaltet komplett ab und wird unfähig eine Leistung zu bringen. Das Thema könnte demnach genauso gut auf Anwälte, Sportler, CEOs und andere ausgeweitet werden (vgl. Urbanski, 2012, S. 5). In diesem Kontext wird ferner von Handlungsunfähigkeit gesprochen.

Neben der Studie beschreibt Urbanski im Detail die drei untersuchten Körpertherapien, hebt ihre charakteristischen Werte hervor und bringt ihre Eigenschaften und Wirkmethoden in einen möglichen Zusammenhang mit dem gewünschten Ziel.

Die Kurzzeitstudie mit nur einer Versuchsperson zeigt deutliche Spannungs- und Angstminderung, mehr Bewusstsein und Konzentration und gesteigerte Sicherheit, die deutlich wird in der Performance. Die Studie sammelt nur einen Bruchteil von Daten in Bezug auf die Auswirkungen von Yoga, der AT und der FM auf den menschlichen Körper und sein Bewusstsein. Dennoch könnte die Studie ein guter Ausgangspunkt sein, damit die Forschung in diesem Bereich noch weiter vorangetrieben werden kann.

Kim und Lee (2022) nutzen Yoga in Ihrer Studie, um Depressionen bei alleinstehenden Müttern zu reduzieren und ihre Resilienz zu verbessern. Bei erhöhter Resilienz lässt sich der Mensch nicht so schnell von der Situation, in der er sich befindet, beeinflussen, sei sie noch so unerwartet, komplex oder belastend. Außerdem gehen mit Resilienz mehr emotionale Stabilität und Optimismus in Gegenwart und Zukunft einher.

Yoga konzentriert sich auf das Innere des Menschen, verbessert sein emotionales Bewusstsein und stärkt die inneren Ressourcen sowie den Zugriff auf diese, was den Menschen widerstandsfähiger macht.

Die zehn Teilnehmerinnen wurden vor und nach zweimonatigen Yoga Einheiten befragt, ebenso wie die zehn Mütter aus der Kontrollgruppe, die kein Yoga ausübten. Die Ergebnisse zeigen, dass sich Depressionswerte bei den Yoga Praktizierenden signifikant verringern und die Resilienz signifikant steigt im Gegenzug zu der Kontrollgruppe. Außerdem steigen die positiven Gefühle und der Optimismus bei den Praktizierenden, wenn auch ohne statistische Signifikanz. Die Studie setzt voraus, dass Yogatraining die Selbstwahrnehmung verbessert und sich positiv auswirkt auf die Selbstregulierung der Mütter, ihre Fähigkeit die eigenen Gefühle, Gedanken und sein Verhalten an eine vorliegende Situation anzupassen.

Es wird deutlich, dass Körpertherapien durchaus innere Sicherheit im Verständnis von Selbstsicherheit, Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein, sowie einer intakten Fähigkeit zur Selbst-/Gefühlsregulation erzeugen kann. Dennoch, da es sich auf das Innere und

somit auf den Menschen mit seinem Körper und Geist als einer Einheit bezieht, sind die Effekte stärker im Bereich des Embodiment zu erwarten, da dieses Konzept die Verbindung von Körper und Geist als Leitidee betrachtet. Demnach widmen sich die nächsten Artikel, Studien und Übersichten auf die Theorie des Embodiment und ihre bemerkenswerten Effekte auf die innere Sicherheit wie sie im Kontext der Arbeit beschrieben wurde.

Carney et al. (2010) führten eine Studie zu Körperhaltungen durch. Die Leiter*innen der Studie untersuchten die unterschiedlichen Haltungen in Verhältnis zu dem Empfinden von Macht.

Bei starkem Machtempfinden posiert der Mensch mit offener und ausgedehnter Körperhaltung, wohingegen sich Machtlosigkeit in geschlossenen und zusammengezogenen Körperhaltungen widerspiegelt. Carney et al. stellen die Frage, ob andersherum diese Haltungen ein Gefühl von Macht oder Kraft herbeiführen könnten.

Für die Durchführung der Studie wurden 42 Proband*innen entweder „high-power“ Posen oder „low-power“ Posen zugeordnet, ohne das Ziel der späteren Erhebung zu kennen. Später wurde die Risikobereitschaft der Proband*innen mit einer Glückspielaufgabe gemessen und sie sollten ihre Gefühle von Macht in Selbstberichten darlegen. Zusätzlich wurden vor und nach Einnehmen der Körperhaltungen Speichelproben der Proband*innen genommen um ihren Cortisol- und ihren Testosteronspiegel zu untersuchen.

Die Interpretation der Ergebnisse zeigt, dass alleine zwei Minuten in einer anderen Körperhaltung ausreichen um die physiologischen, mentalen und gefühlsmäßigen Verfassungen der Teilnehmer*innen signifikant zu verändern und, dass die Auswirkungen erheblich das tägliche Leben beeinflussen könnten, indem die Teilnehmer*innen zum Beispiel besser darauf vorbereitet sind, stressige und schwierige Situation zu ertragen oder zu bewältigen. Außerdem begünstigen die positiven Effekte das Selbstvertrauen und die Leistung in Situationen die Selbstsicherheit und sicheres Auftreten verlangen.

Das Einnehmen von sogenannten Machtposen führt zu vorteilhaften, den Umständen angepassten Veränderungen der Psyche, der Körperfunktionen und des Verhaltens (vgl. Carney et al., 2010, S. 1366f.). Die Körperhaltung hat dabei sogar einen stärkeren Einfluss auf solides Verhalten, Denken oder das Gefühl von Leistungsfähigkeit, Macht, Kraft und Energie als eine Rolle oder Stellung hat, der in der Gesellschaft viel Macht zugeschrieben wird (siehe Huang et al., 2011).

Es folgte eine Welle weiterer Erhebungen in dem Gebiet. Carney et al. (2015) verschaffen einen Überblick. Sie veröffentlichten eine Zusammenfassung sowie einen Vergleich der Forschung zu den Embodiment Effekten von ausgedehnten gegenüber zusammengezogenen Körperhaltungen und Posen. Zudem notieren Carney et al., dass eine positive Wirksamkeit in anderen Disziplinen mit ähnlichen Körperhaltungen ebenfalls nachgewiesen werden kann, wie beispielsweise beim Yoga (siehe Minvaleev et al., 2004).

Golec de Zavala et al. (2017) beschäftigen sich mit offenen und geschlossenen Yoga Posen und setzen sie den „power poses“ gegenüber. Die Auswirkungen von Yogastellungen werden mit jenen Auswirkungen von „power poses“, wie beispielsweise der Steigerung von dem Gefühl von Macht und von Selbstvertrauen (Carney et al., 2010), verglichen.

Insgesamt 82 Teilnehmer*innen wurden für ihre Untersuchung in vier Gruppen eingeteilt. In den zwei „power poses“ Gruppen nahmen die Teilnehmer*innen für jeweils eine Minute pro Pose entweder zwei kraftvolle, ausgedehnte Posen oder zwei zusammengezogene Posen mit geringem Kraftausdruck ein. In den zwei verschiedenen Yoga Gruppen hielten die Teilnehmer*innen für jeweils eine Minute pro Übung entweder zwei stehende Yogastellungen mit aufrechter Wirbelsäule bei denen die Körpervorderseite „offen“ und die Brust gehoben ist oder zwei stehende Yogastellungen bei denen die Körpervorderseite geschlossen, bedeckt wird. Dabei waren die zwei Formen von Yogastellungen und die zwei Formen von „power poses“ vergleichbar.

Zur Erhebung beantworteten die Teilnehmer*innen Fragen in Bezug auf ihr subjektives Empfinden von Energie oder Machtgefühlen und füllten die „State Self-Esteem Skala“ (siehe Heatherton & Polivy, 1991) aus.

Ihre Studie weist nach, dass Yoga Posen (in diesem Fall die Ausführung aller Yogastellungen im Vergleich zu allen „power poses“) das subjektive Gefühl von Energie, Stärke und Tatkraft ebenso wie das Selbstwertgefühl steigern.

Körner et al. (2019) untersuchen in eine ähnliche Richtung, nämlich inwiefern offene, ausgedehnte Körperhaltungen („high power poses“) gegenüber geschlossenen, zusammengezogenen Körperhaltungen („low power poses“) das Selbstvertrauen erhöhen. Dafür führten Körner et al. Drei Teilstudien zum „power posing“ durch.

Die erste Studie wies nach Zufallsprinzip jeden*jede der 120 Teilnehmer*innen entweder einer von zwei „Power posing“ (high vs. low power posing) Gruppen oder der Kontrollgruppe zu.

Die zweite Studie schränkt die Untersuchungen auf eine natürliche Umgebungen; 49 Teilnehmer*innen sollten dazu das „high power posing“ zu Hause, in ihren Wohnungen durchführen. Vor und nach der Untersuchung beantworteten alle Teilnehmer*innen die State-Self-Esteem Skala (Pre-Post Design).

Die dritte Studie mit 98 Teilnehmer*innen fand in einem späteren Verlauf mit unabhängigen Gruppen („low power posing“ vs. „high power posing“) und nur mit einer Post-Messung statt, da die Möglichkeit besteht, dass die Teilnehmer*innen der ersten beiden Studien von den Erhebungen vor der Untersuchung für das Thema sensibilisiert wurden und sich so Theorien zu dem Zweck der Studie entwickelten, was wiederum die Antworten nach der Untersuchung beeinflusst haben könnte. Möglicherweise haben die Teilnehmer*innen sich unbewusst so verhalten, dass die vermutete Hypothese unterstützt wurde.

Die Teilnehmer*innen fühlen sich allgemein selbstsicherer in den „high power“ Konditionen als in den „low power“ Bedingungen. Studie 1 bestätigt eine signifikante Steigerung des Selbstwertgefühls bei den „high power“ Posen gegenüber den „low power“ Posen. Studie 2 unterstreicht, dass dieser Effekt ebenfalls in einer realen Umgebung beobachtet werden kann, allerdings zeigt nur eine der verwendeten Selbstwert Skalen einen signifikanten Effekt. Zukünftige Recherchen sollten sich darauf konzentrieren, die Auswirkungen von „power posing“ zwischen Vergleichspersonen in realen Umgebungen zu bekräftigen. Studie 3 bestätigt den Effekt auch für Teilnehmer*innen ohne Bewusstheit für den Studienhintergrund.

Als wichtigster letzter Anstoß in diesem Kapitel folgt die Masterarbeit „Embodiment in Bildung und Beratung“ von Ingrid Huber (2019), Mitbegründer*innen des Institut für Integrativen Körpertherapie.

Huber legt die Tragweite von Embodiment in Bildungs- und Beratungsprozessen offen und nutzt zur Veranschaulichung die IKA als Beispiel einer somatischen Methode, welche die Selbstwahrnehmung des Praktizierenden stärkt, wobei Denken und Handeln als vernetzt betrachtet werden.

Dabei widmet sich Huber unter anderem der Forschungsfrage: „Inwiefern fördert Embodiment durch Integrative Körperarbeit die persönliche Entwicklung und das ganzheitliche Wohlbefinden des*der Einzelnen?“ (Huber, 2019, S. 111)

Obgleich sich Huber in ihren weiteren Forschungsfragen auf die kommunikativen Fähigkeiten und sozialen Kompetenzen sowie auf das ökologische Bewusstsein und Handeln konzentriert, beweist ihre Arbeit die Auffassung, dass Körperarbeit in gewisser Weise zu einer Art innerer Sicherheit verhilft.

Außerdem bereitet sie stellenweise den Weg für die Formulierung der Forschungsfrage in der gegenwärtigen Recherchearbeit und führt den*die Leser*in an die möglichen Erkenntnisse heran, indem sie den*die Leser*in vereinzelt auf diverse Gedankengänge vorbereitet. Daher wird an anderer Stelle auf letztere zurückgegriffen.

Methoden des Embodiment werden nicht ausschließlich als Therapieformen bezeichnet sondern als „Lernwege mit heilsamer Wirkung“ (Huber, 2019, S. 17). Huber beschreibt in ihrer Arbeit auch die Wirkweisen des Embodiment und ihre Mittel. Sie setzt Wahrnehmung ins Zentrum (vgl. Huber, 2019, S. 31–44). Durch das gezielte Lernen, wie man seine Aufmerksamkeit beeinflusst, kann man seine Wahrnehmung erweitern und infolgedessen auf im Körper vorhandene, ungenutzte Ressourcen zugreifen und sein Verhalten sowie seine Emotionen anpassen.

Embodiment, im Sinne von *embodied* sein, bereitet den Weg zu mehr Bewusstheit/Bewusstsein. Wahrnehmung und Bewusstheit dienen im Leben des Menschen als inneren Halt (vgl. Huber, 2019, S. 33).

Angespannte Muster im Körper, zum Beispiel eine unvorteilhafte Körperhaltung, blockieren die Fähigkeit zur Wahrnehmung (vgl. Huber, 2019, S. 48). Diese Beobachtung liefert einen weiteren Grund einen geraden Stand, eine aufrechte Körperhaltung einzunehmen, ohne zusammengezogen oder angespannt zu sein.

In der IKA nutzt Huber die Sprache, um verkörperte Effekte zum Ausdruck zu bringen. Gezielte Fragen unterstützen den*die Klienten*Klientin in seiner*ihrer Selbstwahrnehmung und verstärken die Embodiment Auswirkungen und die ganzheitlichen Vorgänge. Diese Technik ist ebenfalls ein Instrument der systemischen Arbeitsweise und dient unter anderem zur Reflexion (vgl. Huber, 2019, S. 51). Für die Entwicklung der IKA wird aus Ansätzen des systemischen Coachings geschöpft und eine starke Verbindung von Verbindung von Körper, Leib und Sprache, ähnlich wie die Reflektierte Körperarbeit (siehe Kap. 2.1.1) geschaffen.

Huber bot für ihre Untersuchung acht Frauen die Teilnahme an IKA Sitzungen an und führte anschließend eine qualitative Befragung durch, um ihre Fragestellungen zu beantworten. Die acht Frauen bekamen jeweils ein unterschiedliches Kürzel in Reihenfolge ihrer Interviews, „B01“ bis B08“.

Gesteigerte Selbstwahrnehmung beeinflusst die subjektive Bewertung und die Bedeutung, die man seinen Emotionen und Empfindungen bemisst. Es fällt leichter, das Geschehen und das Erlebte in sich selbst und um einen herum anzunehmen, wodurch sich Druck löst und sich mehr Gelassenheit aufbaut. Letztlich berichten Teilnehmerinnen, dass

sie mehr Selbstsicherheit und mehr Selbstvertrauen entwickelt haben (vgl. Huber, 2019, S. 128, zitiert in B03, Z. 41 & B06, Z. 123).

Zwei der interviewten Frauen spezifizieren eine körperliche Kraft wahrzunehmen und drei weitere Befragte berichten, dass die eigene Wahrnehmungsfähigkeit an sich Ausdruck ihrer Stärke sei. Zum Beispiel betont eine dieser Frauen, es sei „[...] eine Art inneres Wissen, das ich am Körper spüre“. (Huber, 2019, S. 129, zitiert in B04, Z. 167f.) Daher gilt das Augenmerk von Huber neben dem Bewusstsein über die eigenen Stärken auch dem Gefühl von Sicherheit. Das Gefühl von Sicherheit äußert sich bei jedem Menschen anders, da es sich um innere Sicherheit handelt. Die Hälfte der befragten Frauen in der Arbeit von Huber konnten gefühlte Sicherheit in ihren eigenen Worten darlegen, da sie dieses Gefühl kannten. Beispielsweise: „[...]Das Gefühl von Sicherheit ist eine Ruhe in mir [...]“ oder „[...]Dann spüre ich, mir kann überhaupt nichts passieren[...]“. (Huber, 2019, S. 130, zitiert in B07, Z. 119ff. & B08, Z. 131ff.)

Die vier anderen Frauen fühlen sich grundsätzlich eher unsicher, wobei es ihnen gelingt, ganzleibliche innere Sicherheit wiederzuerkennen oder zu entwickeln. Huber wiederholt aus den Aussagen der Befragten: eine Person sieht „das Zentrieren als ihren Anker, der ihr auch in turbulenten Zeiten Sicherheit gibt, der ihr Zeit gibt, mit sich in Kontakt zu sein, bevor sie in eine schwierige Situation geht“ und eine andere braucht „die Verbundenheit nach unten und nach oben, das stabilisiert sie, erst dann breitet sich in ihr Klarheit und Sicherheit aus“. (Huber, 2019, S. 131, aus B01, Z. 229ff. & B05, Z. 175ff.) Das Gefühl von Sicherheit ist eine innere Ressource des Menschen, die diesem entweder uneingeschränkt und jederzeit zur Verfügung steht oder bei der der Zugang durch Techniken und Methoden erst ermöglicht werden muss, zum Beispiel durch IKA oder wie Kuhlmeys sich erhofft, durch Reflektierte Körperarbeit (vgl. Huber, 2019, S. 131).

3.2 Zusammenfassung der Studienlage, weiterer Forschungsbedarf und Erkenntnisinteresse

Zur Erinnerung: Reflektierte Körperarbeit nach Kuhlmeys schlägt vor, dass Embodiment in der Körpertherapie dem Menschen innere Sicherheit in Form von Selbstsicherheit, Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein verleiht. Das Gefühl von Sicherheit oder das Vertrauen in seine Fähigkeiten, Stärken und Handlungen sowie Selbstbewusstsein, im doppelten Sinne des Wortes - sich selbst bewusst sein - erhalten die Handlungsfähigkeit des Menschen auch dann, wenn diese bedroht ist, wie beispielsweise in Momenten der Ungewissheit oder unerwarteten Situationen.

Die in diesem Kapitel aufgearbeiteten Studien zeigen deutlich, dass Ungewissheit dazu führt, dass man sich unsicher fühlt, Angst hat und über weniger Selbstwirksamkeit verfügt: Ungewissheit steht dem linearen Denken und automatisierten, planmäßigen Handeln im Wege und verhindert spontanes Entscheiden und Handeln in der Situation selbst. Beim Messen der IUS zeigt sich deutlich, dass Ungewissheit durchaus zu einem kompletten Verlust der Handlungsfähigkeit führen könnte und, dass in Ungewissheit mangelnde Selbstsicherheit und wenig Vertrauen in sich selbst die Fähigkeit zu handeln und zu entscheiden beeinflusst (siehe Kap. 3.1.1).

Yildiz und Eldeleklioglu (vgl. 2021) beleuchten z. B. den Aspekt von Selbstsicherheit in Entscheidungsprozessen und beobachten inwiefern diese Selbstsicherheit eine Auswirkung auf das flexible Denken, Entscheidungs-/Handlungsstile und die Zufriedenheit hat.

Mit Einbezug solcher Darlegungen lässt sich herleiten, dass bestimmte Ressourcen und innere Stärken, die dem Menschen Sicherheit in der Unsicherheit geben, zum Erhalt der Handlungsfähigkeit in Ungewissheit beitragen können.

Payne & Crane (2015, siehe Kap. 3.1.2) entwickeln durch die Deutung der Momente von „Stress“, welche für sie in keiner eindeutigen Definition zu erfassen sind, die Theorie des PS und machen auf MBT als mögliche Therapieform aufmerksam. Payne & Crane integrieren in ihrer Arbeit ebenfalls die Wechselwirkung von Körperhaltung und Muskeltonus gegenüber Affekt oder Aufmerksamkeit, um sich an „stressige“ Situationen, ähnlich jenen von Ungewissheit, anzupassen und ihnen standzuhalten.

Die Theorie vom PS gibt einen Anstoß zu der Überlegung, dass eine Anpassung im Inneren des Menschen dazu führt, auf Ereignisse und Situationen angemessen reagieren zu können und somit zum Entscheiden und zum Handeln in der Lage zu sein. Im Weiteren wird deutlich, wie und in welchem Ausdruck innere Sicherheit beim Menschen hervorgebracht werden kann. Die Literatur gibt Hinweise, dass Körperarbeit in unterschiedlichen Formen der MBT ein Gefühl von Sicherheit aufbauen können, indem sie das Prinzip des Embodiment sowie die bewusste Wahrnehmung nutzen und das Bewusstsein für sich selbst und das eigene Umfeld steigern. MBT oder/und das Embodiment können durchaus innere Sicherheit in Form von Selbstsicherheit, Selbstvertrauen oder Selbstbewusstsein sowie darüber hinaus im Ausdruck von Gefühlen von Macht, Kraft, Energie und innerem Halt verstärken (siehe Kap. 3.1.4).

Alle diese Einsichten unterstreichen um ein weiteres: Der Mensch ist eine ganzheitliche Einheit und Gefühle sind im Körper verankert. Durch die Verbindung von Körper und Geist beeinflussen sich Haltungen, Bewegungen oder Handlungen und Affekte, Gedanken oder Entscheidungen gegenseitig.

Carney et al. (2010) (siehe Kap. 3.1.4) machen die Entdeckung, dass die richtige Körperhaltung Affekte verändert. Im Weiteren sind ebenso die gesammelten Quellen von Carney et al. wesentlich. Sie machen deutlich, dass das Gefühl von Macht den Zugang zu inneren Ressourcen stärkt, die Handlungsfähigkeit erhöht, die dem Selbst zugehörige Kontrolle über Körper, Geist oder positive Gefühle steigert und die kognitiven Funktionen verbessert. Personen mit einem inneren Gefühl von Stärke oder Macht sind (gegenüber jenen Personen ohne diese Kraft) eher bereit zu handeln und Risiken einzugehen. (Vgl. Carney et al., 2010, S. 1363)

Demnach machen einige, beachtliche Ergebnisse deutlich, dass die Veränderungen im Selbst das alltägliche Leben beeinflussen und den Menschen widerständiger gegenüber stressigen oder schwierigen Situationen machen. Die Veränderungen wirken auf ihr Verhalten, ihr Handeln und Entscheiden ein.

Mit Berücksichtigung der Darlegungen zu der Erscheinungsform der inneren Sicherheit in der gesammelten Literatur im Stand der Forschung (siehe Kap. 3.1.4), entsteht das Erkenntnisinteresse dafür, inwieweit innere Sicherheit die Kompetenz selbstsicher zu entscheiden und zu handeln beeinflusst.

Betrachtet man beispielsweise näher die Werkzeuge der IKA (siehe Kap. 3.1.4) nach Huber (2019), sticht hervor, dass diese bei Herausforderungen oder bei unerwarteten, schwierigen Ereignissen Hilfestellung leisten und die Aufmerksamkeit, Wahrnehmung sowie Bewusstheit mittels des menschlichen Körpers auf Fähigkeiten, Stärken sowie innere Ressourcen lenken.

Der daraufhin entwickelte Zugriff auf diese Fähigkeiten, Stärken und innere Ressourcen ermöglicht es bei der jeweiligen situativen Anforderung flexibel und handlungsfähig zu bleiben und die Situation bewältigen zu können. (Vgl. Huber, 2019, S. 130)

Huber referiert in ihrer Arbeit das Werk von Juhan (siehe Juhan, 1987): Körperarbeit befähigt den Menschen zu eigenständigem, selbstbestimmtem Umgang mit Krisen oder Herausforderung. Dadurch, dass sich der Mensch selbst bewusster wird, registriert dieser eine breitere Auswahlmöglichkeit für seine Gedankengänge, Entscheidungen und Handlungen. (Vgl. Huber, 2019, S. 94)

Es besteht weiterhin Forschungsbedarf; Desbordes (vgl. 2019, S. 5) stellt fest, dass vor allem Studien mit achtsamkeitsbasierten Interventionen, darunter MBT, zu grundlegenden Ebenen des Selbst erforderlich sind, wie z. B. zum Embodiment und dem Gefühl der Handlungsfähigkeit. Die Verfasserin der vorliegenden Arbeit recherchiert Studien, die die Zusammenhänge von Embodiment, dem Sicherheitsgefühl und der Handlungsfähigkeit in Relation stellen.

Die bestehende Forschungslage zeigt also durchaus, dass die Auswirkungen von Embodiment ebenfalls das Entscheiden und Handeln beeinflussen, allerdings ist noch nicht immer deutlich, welche durch z. B. Embodiment ausgelösten Gefühle die Handlungsfähigkeit positiv prägen. Hierin liegt weiterer Forschungsbedarf und das gewonnene Erkenntnisinteresse führt zur Eingrenzung in der Formulierung der Forschungsfrage für diese Recherchearbeit.

Huber (vgl. 2019) liefert begründete Impulse zur Überlegung, auch von Kuhlmei, dass das Gefühl von (innerer) Sicherheit, die im Körper verankert ist, eine Unterstützung für die Handlungsfähigkeit bieten könnte und stützt somit die Forschungsfrage.

4 Hergeleitete Fragestellung

Astrid Kuhlmei ist überzeugt, ihr Konzept der Reflektierten Körperarbeit würde zu innerer Sicherheit verhelfen, die als verkörperte Ressource zur Verfügung steht oder etabliert wird und somit vor allem in Zeiten der Ungewissheit die Handlungsfähigkeit aufrechterhält. Dazu kommen die Erkenntnisse im Kapitel Stand der Forschung, die einen Zusammenhang von diversen Körpertherapien, Embodiment und dem inneren Sicherheitsgefühl sowie dem menschlichen Verhalten belegen.

Aufgrund der Anregungen von Kuhlmei und der soeben erwähnten Ergebnisse entsteht das Erkenntnisinteresse dafür, ob und inwiefern dieses Sicherheitsgefühl, in seinen diversen Erscheinungsformen, tatsächlich eine Unterstützung zum Erhalt der Handlungsfähigkeit in Ungewissheit ist.

Somit lautet die Forschungsfrage:

„Inwieweit gilt innere Sicherheit, die im Körper verankert ist, als eine Unterstützung zur Handlungsfähigkeit?“

5 Methode

5.1 Ziel / Fragestellung

Das Projekt der vorliegenden Masterarbeit ist eine Literaturrecherche vor dem Hintergrund Reflektierter Körperarbeit nach der Dipl. Informatikerin und systemischen Beraterin Astrid Kuhlmei. Durch die Idee Reflektierter Körperarbeit entstanden die folgenden Anregungen:

- Ungewissheit bedroht die Handlungsfähigkeit.
- Körperarbeit erhöht das Gefühl von innerer Sicherheit.
- Innere Sicherheit hilft zur Aufrechterhaltung von Handlungsfähigkeit (vor allem in Ungewissheit).

Die Aufarbeitung des theoretischen Hintergrunds der Arbeit verdeutlicht die Wichtigkeit des Sicherheitsgefühls durch die Bindungstheorie nach John Bowlby und Mary Ainsworth sowie die signifikanten Durchbrüche von Embodiment im therapeutischen Bereich.

Die Recherche dient in einem ersten Punkt dazu, vorhandene Literatur und den bisher vorherrschenden Forschungsstand zu untersuchen, um Ungewissheit und Handlungsfähigkeit in Verbindung zu setzen und, um die Effekte von Körpertherapie, MBT und Embodiment in Bezug auf das Gefühl von innerer Sicherheit in einem aktuellen Stand der Forschung darzulegen.

Die Analyse des Forschungsstandes hatte auch den Zweck, die Begrifflichkeit von innerer Sicherheit in ihren möglichen Erscheinungsformen darzulegen, um innere Sicherheit für zukünftige Untersuchungen messbar zu machen und um die Forschungsfrage der vorliegenden Masterarbeit in ihren Ansätzen beantworten zu können.

In einem zweiten Punkt gilt es anlässlich der Forschungsfrage zu klären, ob es in der Literatur Hinweise oder erste Bestätigungen für den möglichen Einfluss von innerer Sicherheit auf die Handlungsfähigkeit gibt.

Im Verlauf der Arbeit wird das Thema Ungewissheit in der Recherche integriert, da besonders in solchen Situationen das Gefühl von Unsicherheit und Handlungsunfähigkeit ausgeprägt ist; somit können Handlungs(un)fähigkeit und ihre Bedingungen gezielt untersucht werden.

Der Ergebnisteil liefert gesammelte Dokumentationen, Hinweise oder Nachweise, welche es ermöglichen, die Annahme, dass innere Sicherheit einen Einfluss auf die Handlungsfähigkeit hat, eingehender zu beurteilen.

Für die Dipl. Informatikerin und systemische Beraterin Astrid Kuhlmei bereitete diese Recherche den Weg zu klären, inwiefern sich eine Studie mit der gezielten Fragestellung zur Wirksamkeit ihrer Beratungsmethode als signifikant ergeben könnte.

Bei positivem Ergebnis könnte es sich lohnen, ein Forschungsprojekt zu entwickeln, welches die Wirkung untersucht, die die Reflektierte Körperarbeit auf die Handlungsfähigkeit in Ungewissheit hat, indem ermittelt werden könnte, wie deutlich sich das Gefühl von innerer Sicherheit bei den Teilnehmer*innen verändert und inwieweit diese in gezielten Tests ihre Handlungsfähigkeit erhöhen.

Die Methode Reflektierte Körperarbeit ist in der Literatur noch nicht wissenschaftlich nachgewiesen und empirisch nicht geprüft, weswegen die Recherchearbeit die erwarteten, möglichen Effekte von Reflektierter Körperarbeit durch ähnliche Körpertherapien in der Theorie repräsentieren kann.

5.2 Datenbank / Quellen / Auswahl

Zur Recherche verwendet die Verfasserin online Datenbanken wie *PubMed®*, *ERIC*, *Sage*, die Suchmaschine/das Search Engine *Google Scholar* sowie das Netzwerk *Research Gate*.

Bei der Recherche mit Google Scholar nach den gezielten Suchbegriffen und mit angewendeten Filtern werden zunächst alle Ergebnisse jeglicher Art zugelassen und später in ihrer Relevanz eingegrenzt (nach Titellaut).

Die Übersichtsarbeiten werden beim Screening gesondert betrachtet, da sie unter den wissenschaftlichen Arbeiten eine besonders hohe Beweiskraft aufweisen. Übersichtsarbeiten beobachten bestehende Facharbeiten kritisch und die Verfasser*innen der Übersichtsarbeiten unterliegen keinem Interessenkonflikt durch persönlichen Bezug zum Ursprungsartikel.

Die Verfasserin der folgenden Recherchearbeit nutzt das Netzwerk *Research Gate* in seiner Funktion als Datenbank, um Einsicht in Artikel und Forschungspublikationen zu erhalten. Dabei wird Research Gate nur für gezielte Suchanfragen oder für Anfragen beim Autor für Volltexte eingesetzt, da die Plattform zudem ein kommerzielles soziales Netzwerk ist, für die Veröffentlichungen kein Peer-Review verlangt und die Inhalte

kostenfrei von jedem Nutzer publiziert werden können, vorausgesetzt sie verfügen über eine E-Mail Adresse einer bekannten Forschungseinrichtung oder können eine wissenschaftliche Publikation nachweisen. Daher kann die erwünschte Qualität nach diesen Kriterien nicht gegeben werden kann. Research Gate ist für die allgemeine Recherche mit allen Suchbegriffen nicht geeignet, da sie zudem unzählige Resultate liefert, die für die Arbeit oft nicht aussagekräftig genug sind.

Die Quellen hierfür wären demnach: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov> / <https://eric.ed.gov> / <https://journals.sagepub.com> / <https://www.researchgate.net> / <https://scholar.google.com>

Bei der Auswahl wird sich auf fünf Online Datenbanken, darunter das Netzwerk Research Gate sowie das Search Engine Google Scholar beschränkt. Eine umfassendere Recherche überschreitet den Rahmen der Masterarbeit.

Zudem bezieht sich die Verfasserin auf empfohlene Literatur in Form von Büchern, welche im Literaturverzeichnis aufgelistet werden.

5.3 Suchbegriffe

Für die Ermittlung des aktuellen Forschungsstandes werden die folgenden Suchbegriffe im Deutschen verwendet: *Ungewissheit; Handlungsfähigkeit; Entscheidungsfindung; Qigong; Tai Chi; Yoga; Feldenkrais; Alexander-Technik; Mind-Body Therapie; (Körper-)Haltung; Embodiment; Innere Sicherheit; Gefühlte Sicherheit; Selbstbewusstsein; Selbstsicherheit; Selbstvertrauen*

und im Englischen die Begriffe: *uncertainty; ability to act; decision making; doing decision; Qigong; Tai Chi; Yoga; Feldenkrais; Alexander-Technique; mind-body therapy; (body-)posture; embodiment; inner security; felt security, self-confidence; self-awareness*

Die Suchbegriffe werden für eine spezifischere Suche mit den Booleschen Operatoren „oder/or“ und „und/and“ kombiniert. Zudem werden die Begriffe stellenweise unter Gänsefüßchen gesetzt, um eine Phrasensuche durchzuführen und somit zu garantieren, dass die Suchbegriffe als gewünschte Wortkombination auftauchen.

In Hinblick auf die Forschungsfrage werden die folgenden spezifischen Suchbegriffe verwendet: *Innere Sicherheit; Gefühlte Sicherheit; Selbstsicherheit; Selbstvertrauen; Selbstbewusstsein; Handlungsfähigkeit; Handeln in Ungewissheit; Handeln und Entscheiden* im Deutschen,

und im Englischen die Begriffe: *inner security; felt security; inner strength; self-confidence; self-awareness; ability to act; uncertainty; decision making*

Die Suchbegriffe werden wieder mit den Kombinationswörtern „oder/or“ und „und/and“ verbunden und mit der Phrasensuche begrenzt.

5.4 Kriterien zur Eingrenzung der Suche

Der Zeitraum für die aktive Suche nach Literatur zieht sich vom 01.06.2022 bis zum 01.01.2023 in einer ersten, vorbereitenden Phase sowie vom 01.05.2023 bis zum 01.09.2023 in einer zweiten vertiefenden Phase.

Die Suche ist sowohl für den Stand der Forschung wie auch für die recherchierte Fragestellung eingegrenzt mit den Filtern auf „randomised controlled trials“, „clinical trials“, „meta analysis“, „reviews“, „critical reviews“ sowie „systematic reviews“, Bücher, Dokumente oder Artikel. Ergebnisse sind, bis auf wenige Ausnahmen, die aufgrund ihrer großen Aussagekraft dennoch zurückgehalten wurden, aus den Jahrgängen zwischen 2010 bis zur aktuellen Zeit integriert, um einen umfassenden Überblick zu erhalten.

Positive Kriterien für die Recherche sind die eingegrenzten Gebiete Körpertherapie, Embodiment, Ungewissheit, innere Sicherheit, und Handlungsfähigkeit (Handeln und Entscheiden).

Negative Kriterien, die zu berücksichtigen sind, sind bspw. grenzüberschreitende Gebiete wie die Bindungstheorie (*attachment theory*) oder die Polyvagal Theorie (1994, nach Stephen Porges, geb. 1945), da sie ebenfalls das Gefühl von Sicherheit beschreiben, jedoch, nach eingehender Prüfung durch die Verfasserin, sich in deren Bedeutung von jener für die konkrete Forschungsfrage entfernen. Die Bindungstheorie dient aufgrund ihrer aussagekräftigen Ergebnisse dennoch als theoretischer Hintergrund für die Arbeit. Die komplexe und umfangreiche Polyvagal Theorie ist im Verlauf komplett ausgeschlossen, da sie sich außerhalb des Rahmens für die folgende Arbeit bewegt. Bei der Recherche ist die Suche durch den Booleschen Operator NOT eingegrenzt.

5.5 Kriterien zur Literatúrauswahl

Die ausgewählte Literatur ist *peer reviewed*, nicht gedoppelt und begriffsspezifisch.

Das Peer Review Verfahren dient zur Qualitätssicherung der Literatur durch einen unabhängigen Gutachter.

Nicht Doppeln bedeutet für die Auswahl, dass die einbegriffene Literatur neue relevante Erkenntnisse bringt.

Begriffsspezifisch wurde die Auswahl nach kritischer Begutachtung, regelmäßiger Absprache mit Kuhlmei und nach eigenen Schlussfolgerungen der Verfasserin getroffen, die sich ihr im Laufe der gewissenhaften und weitreichenden Recherche ergaben und sukzessiv konkreter wurden.

Innere Sicherheit begrenzt sich in ihrem Begriff auf Selbstsicherheit, Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein, im doppelten Sinne des Wortes. Zudem ließ die Auswahl ebenfalls zu, dass innere Sicherheit mit einer intakten Gefühlsregulation sowie diversen Gefühlen von Komfort, von innerer Kraft, Energie, Stärke, und Ressourcen oder gegebenenfalls Machtgefühlen verglichen wurde, da diese Sicherheit befürworten.

Die Körpertherapien beschränken sich bei der Auswahl auf Yoga, Qigong, TC, die AT, die FM, die IKA im Rahmen der MBT.

5.6 Kriterien zur Auswertung der Literatur

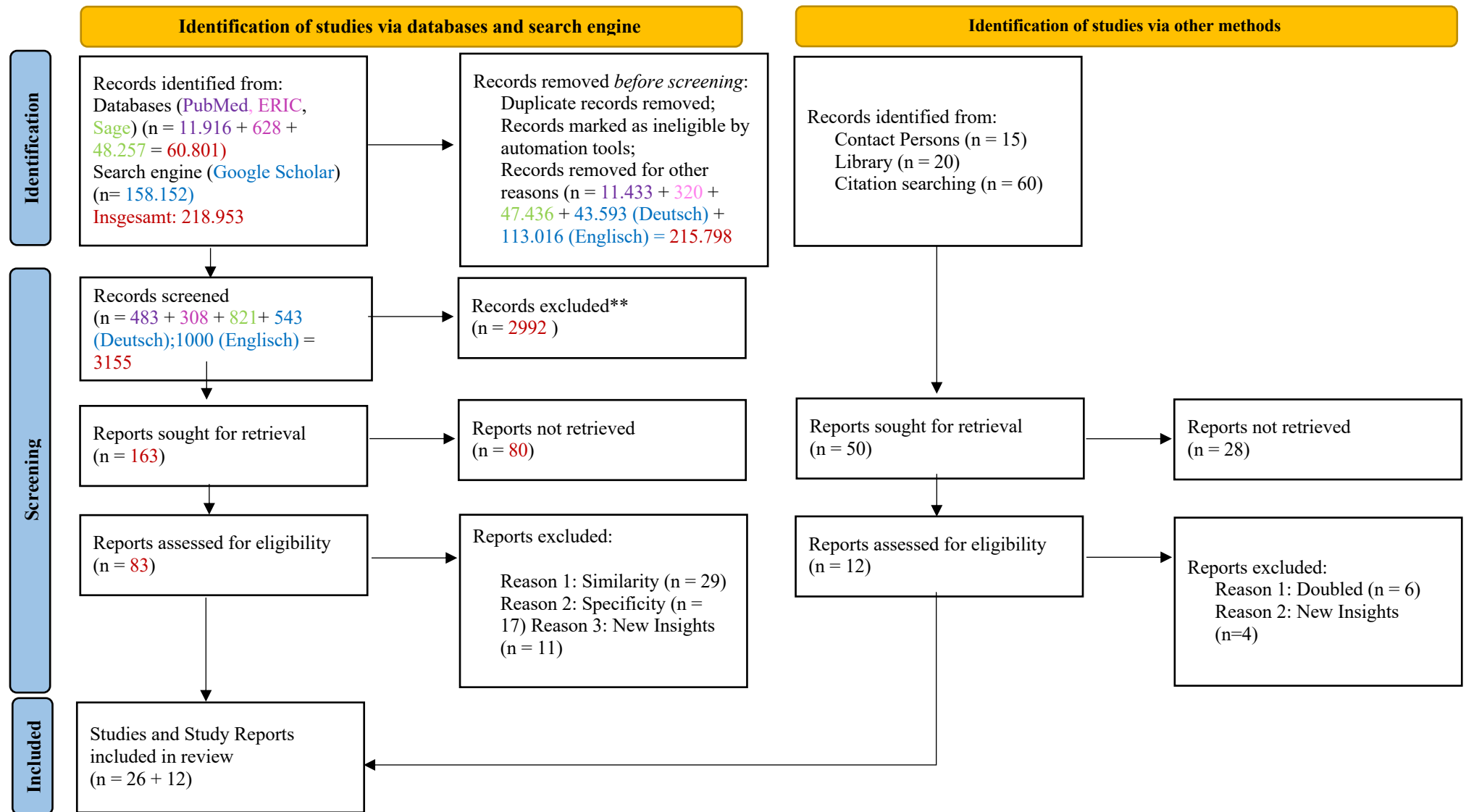
Hauptkriterium für die Auswertung der Literatur ist das Vorhandensein von Begriffslogischer Kohärenz. Die Verfasserin achtet darauf, dass die gefilterten Ergebnisse zuträglich für die Entwicklung der Begriffsklärung und dem Aufstellen von Erklärungsmodellen sind.

Zudem sind jene Ergebnisse wichtig in der Auswertung, die möglichst nah an die Umstände der Idee nach Kuhlmei kommen. So sind beispielsweise Ergebnisse in Studien mit gesunden Teilnehmer*innen von Bedeutung oder Literatur, die sich auf Momente der Ungewissheit oder ferner auf schwierige Situationen, Stress und Veränderungen im Leben des Menschen, bezieht.

5.7 Dokumentation der Recherche

Das Flow Diagram nach Prisma dokumentiert die Recherche und veranschaulicht den gesamten Erhebungsprozess der Literatur zur Beantwortung der Forschungsfrage, inklusive der Literatur für den aktuellen Forschungsstand, welche ebenfalls an die Lösungsvorschläge der Forschungsfrage heranführen.

PRISMA 2020 flow diagram for new systematic reviews which included searches of databases, registers and other sources



From: Page MJ, McKenzie JE, Bossuyt PM, Boutron I, Hoffmann TC, Mulrow CD, et al. The PRISMA 2020 statement: an updated guideline for reporting systematic reviews. BMJ 2021;372: n71. Doi: 10.1136/bmj. n71. For more information, visit: <http://www.prisma-statement.org>

6. Ergebnisse

6.1 Grafische/Tabellarische Darstellung, Beschreibung und Interpretation

Autoren, Jahrgang	Art der Veröffentlichung	Originaltitel der Veröffentlichung	Beschreibung	Interpretation
Riskind & Gotay, 1982	4 Studien	Physical posture: Could it have regulatory or feedback effects on motivation and emotion?	4 Studien im Labor untersuchen ob Veränderungen in der Körperhaltung regulierende Effekte auf die Motivation und Emotionen haben kann und ob Resonanz durch die veränderte Körperhaltung Verhalten und Affekt beeinflusst.	Die Studien bestätigen: Körperhaltung hat einen direkten Einfluss darauf, wie sich die Proband*innen zum Entscheiden und Handeln in der Lage fühlen. Eine aufrechte Körperhaltung verhilft zu mehr innerer Stärke und Selbstsicherheit. Daher hat die psychische und emotionale Verfassung der Proband*innen einen Einfluss auf die Fähigkeit zum Handeln und Entscheiden.
Biebrich & Kuhl, 2004	1 Studie	Handlungsfähigkeit und das Selbst - Persönlichkeitsbedingte Unterschiede in der Bewältigung innerer Kapitulation	Die Studie bezieht sich auf das Verhältnis zwischen den 2 Komponenten des Selbstschutzsystems „Innere Sicherheit“ und „Handlungsfähigkeit“, um in komplexen Problemsituationen den aufkommenden Zustand von „Innerer Kapitulation“ zu bewältigen.	Das Selbstschutzsystem als „Kern der Widerstandsfähigkeit“ in ungewissen, schwer „kontrollierbaren“ Situationen hat einen positiven Einfluss von innerer Sicherheit auf die Handlungsfähigkeit. Innere Sicherheit im Ausdruck einer intakten Gefühlsregulation hält Selbstsicherheit aufrecht. Selbstsicherheit steht in direktem Zusammenhang zur Handlungsfähigkeit.
Carney et al., 2010	Research Report	Power Posing: Brief Nonverbal Displays Affect Neuroendocrine Levels and Risk Tolerance	Offene Körperhaltungen (high power poses) signalisieren Kraft, Energie oder Macht und geschlossene Körperhaltungen (low power poses) Ohnmacht. Inwiefern können diese Haltungen umgekehrt das Gefühl von Macht und (Selbst-) Sicherheit im Handeln erzeugen?	Innere Sicherheit im Ausdruck von Stärke und Machtgefühl erhöht die Handlungsfähigkeit in Anbetracht einer höheren Bereitschaft zu riskanten Entscheidungen und Handlungen.

Schmitt et al., 2018	Studie	A Dynamic Model of Entrepreneurial Uncertainty and Business Opportunity Identification: Exploration as a Mediator and Entrepreneurial Self-Efficacy as a Moderator	Schmitt et al. untersuchen die Handlungsweisen von Unternehmer*innen unter ungewissen Gegebenheiten (neue Geschäftsmöglichkeiten, Chancenidentifikation) und integrieren unternehmerische Selbstwirksamkeit als innere Ressource, die dazu beitragen soll, die zunehmenden Wahrnehmungen von Unsicherheit als Möglichkeit für neues Handeln (neue Geschäfte, Chancen) zu nutzen.	Innere Sicherheit in unternehmerischer Selbstwirksamkeit: Unternehmer*innen mit hoher innerer Sicherheit (unternehmerischer Selbstwirksamkeit) haben das Gefühl zu selbstsicherem Entscheiden und Handeln in der Lage zu sein (Handlungsfähigkeit) und für neue Handlungsmöglichkeiten offen zu sein, was sich hier in Exploration und der Identifikation von Chancen und (Geschäfts-)Möglichkeiten widerspiegelt.
Ilggen et al., 2018	Critical review	Comfort with uncertainty: reframing our conceptions of how clinicians navigate complex clinical situations	Diese kritische Übersichtsarbeit zielt darauf ab, das Konzept des „comfort with uncertainty“ im klinischen Umfeld zu definieren und zu erarbeiten.	„Comfort“, ein Gefühl von Ruhe, welches mit Selbstsicherheit, Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein einhergeht und somit eine Form der „inneren Sicherheit“ darstellt, hilft bei gefühlter Unsicherheit durch Ungewissheit zu mehr Handlungsfähigkeit. Handlungsfähigkeit hier bedeutet zu selbstsicheren Entscheidungen und Handlungen in der Lage zu sein. Somit bedeutet „comfort with uncertainty“, dass „comfort“ als innere Sicherheit einen direkten Einfluss auf Entscheiden und Handeln in unsicheren Situationen hat.
Huber, 2019	Masterarbeit	Embodiment in Bildung und Beratung - Somatische Methoden, ihre Wirkung und mögliche Implikationen für nachhaltige Entwicklung beim Individuum und in der Gesellschaft	Huber legt die Tragweite von Embodiment in Bildungs- und Beratungsprozessen offen und nutzt zur Veranschaulichung die IKA als Beispiel einer somatischen Methode. Inwiefern führen allgemein somatische Methoden und die IKA im Spezifischen zu gesundheitlichen Vorteilen, kommunikativen/sozialen Fähigkeiten oder fördern wachsendes ökologisches Bewusstsein ?	Körperorientiertes, ganzheitliches Coaching unterstützt den Aufbau von neuem Bewusstsein und verschiedenen Arten der inneren Sicherheit. Dank dieser inneren Sicherheit bleibt der Mensch handlungsfähig gegenüber unvorhergesehenen Ereignissen, Stress oder Krisen. Wie leicht Stress oder unvorhergesehene Ereignisse bewältigt werden können ist abhängig von der inneren Sicherheit respektive Unsicherheit im Menschen.

6.2 Ergebnisse der Literaturrecherche zu empirischen Studien und Erklärungsmodellen

Riskind & Gotay (1982) liefern die erste Embodiment Studie, die mögliche Tendenzen zu einer Beantwortung der Fragestellung präsentiert. Sie untersuchten und bewerteten die Auswirkungen von einer veränderten Körperhaltung, aufrecht gegenüber gebeugt, auf die Emotionen und das Verhalten. Die vierteilige Studie von Riskind & Gotay ist bereits, aufgrund ihrer hohen Aussagekraft, im Kapitel 2.2.2.2 sowie im Kapitel 3.1.3 beschrieben und wird im Folgenden auf die Forschungsfrage bezogen.

Eine aufrechte Körperhaltung gegenüber einer zusammengesackten Körperhaltung führt zu weniger Hilflosigkeit; die Proband*innen kapitulieren weniger schnell, bleiben länger an einer scheinbar unlösbaren Aufgabe, um sie zu bewältigen. Folglich hat die Körperhaltung einen Einfluss auf das Gefühl der Proband*innen zu effektivem Handeln in der Lage zu sein, sprich auf ihre Handlungsfähigkeit. (Siehe Kap. 2.2.2.2)

Zudem zeigt die Studie in der Befragung zu der emotionalen Verfassung der Proband*innen, wenn auch auf die Auswertung der statistisch erhobenen Daten betrachtet nicht signifikant, dass sich die Proband*innen nach Einnahme einer aufrechten Körperhaltung öfters mit Merkmalen des inneren Sicherheitsgefühls identifizieren als die Proband*innen die eine gebeugte Körperhaltung eingenommen hatten (siehe Kap. 3.1.3). In einer letzten Studie zeigen Riskind & Gotay sogar, dass je nach Körperhaltung die Proband*innen weniger Stress empfinden, weniger physiologische Symptome im Bezug auf Stress haben und die Reaktionen auf Stress von der Körperhaltung beeinflusst werden (siehe Kap. 3.1.3).

Zusammenfassend spielen körperliche Haltungen eine selbstregulatorische Rolle, da sie die eigenen Selbstwahrnehmungen und Handlungen einer Person beeinflussen (vgl. Riskind & Gotay, 1982, S. 293). Riskind & Gotay (1982, S. 274) schreiben: „It is suggested that physical postures of the body are one of several types of cues that can affect emotional experience and behavior.“ Körperhaltungen haben die Eigenschaft, die eigene Interpretation einer Situation und somit auch das darauf anschließende Verhalten einer Person zu verstärken oder zu verändern (Riskind & Gotay, 1982, S. 276).

Riskind & Gotay liefern durch ihre Studie ein Modell, bei dem die Körperhaltungen einen direkten Einfluss darauf haben, wie die Proband*innen sich zum Handeln und Entscheiden in der Lage fühlen. Dabei vermuten Riskind & Gotay zudem, dass eine aufrechte Körperhaltung zu mehr innerer Stärke und Selbstsicherheit führt. Demnach wäre ein mögliches Erklärungsmodell, dass die Verfassung der Proband*innen ebenfalls eine Rolle für die Fähigkeit zum Handeln und Entscheiden spielt.

Biebrich & Kuhl (2004) bestätigen, dass eine Situation mit veränderten und/oder hohen Anforderungen, wie beispielsweise unerwartet aufgetretene unbestimmte Ereignisse, Unsicherheit, Hilflosigkeit und Lähmung auslöst, ergo das Gefühl erforderliche Entscheidungen treffen zu können und zu selbstsicherem Handeln in der Lage zu sein nachlässt oder sich komplett einstellt. Biebrich & Kuhl bezeichnen diesen Zustand als „Innere Kapitulation“, der in Überforderung durch komplexe Problemsituationen auftritt. Die beiden Autoren verwenden den Begriff „Innere Kapitulation“, um den Begriff „Kontrollverlust“ bestmöglich zu vermeiden, da letzterer meist ausschließlich für die kognitive Ebene verwendet wird, wogegen „Innere Kapitulation“ ein Zustand mit ebenfalls emotionalen Ebenen beschreibt und demnach auf das gesamte Innenleben referiert.

Um gegenüber solcher Handlungslähmung in schwierigen Situationen widerstandsfähig zu sein, braucht der Mensch nach Biebrich & Kuhl ein System, das ihm hilft, diese Ereignisse bewältigen zu können. Dieses System bezeichnen die Autoren in Anlehnung an das Gebiet der Traumaforschung „Selbstschutzsystem“ (Herman (1992) zitiert nach Biebrich & Kuhl, 2004, S. 59). „Handlungsfähigkeit“ ist einer der wichtigsten Bestandteile des Selbstschutzsystems. Bei dem zweiten wichtigen Bestandteil des Selbstschutzsystems handelt es sich um die „Innere Sicherheit“.

Die Handlungsfähigkeit distanziert sich von der ihr ähnlichen weniger umfangreichen „Kontrollfähigkeit“, die alleine davon spricht eine Situation unter Kontrolle zu haben. Es geht darum, in einer schwer kontrollierbaren Situation nicht in den von Biebrich & Kuhl beschriebenen Zustand der inneren Kapitulation zu geraten, sondern weiterhin bestehende und neue Ziele im Auge zu behalten und Handlungsalternativen zur Kenntnis zu nehmen. Die wichtigsten Facetten der Handlungsfähigkeit nach dem Selbstschutzsystem sind die subjektiv eingeschätzte Situationskontrolle (Kontrollierbarkeit der Situation) und die Erfolgszuversicht (subjektiv eingeschätzte Erfolgswahrscheinlichkeit). Die subjektiv eingeschätzte Situationskontrolle verrät den Einfluss, den eine Person glaubt mit seinen Entscheidungen und Handlungen auf eine bestimmte Situation zu haben und die Erfolgszuversicht erhöht im positiven Fall die Handlungsbereitschaft und den Zugang zu den im Selbstsystem Mensch bestehenden Handlungsoptionen.

Der zweite wichtige Bestandteil des Selbstschutzsystems, die „Innere Sicherheit“ ermöglicht dem Menschen durch eine intakte Gefühlsregulation ein Gefühl von Selbstsicherheit und Vertrauen in jeglichen Situationen abrufen. Innere Sicherheit bedeutet auch ein stabiles Selbstgefühl und somit einen Selbstzugang zu haben. Ohne Selbstgefühl leidet der Mensch unter permanenter Selbstunsicherheit, Angst oder dem Gefühl von Leere.

Bei der Entwicklung einer intakten Gefühlsregulation spielen die ersten Bindungen zu sicheren Bezugspersonen eine wichtige Rolle und sollten allem Anschein nach, wie auch von Kuhlmeier vermutet, als Basisvoraussetzung respektiert werden.

Die Beständigkeit des Selbstschutzesystems ist abhängig davon, wie die beiden eben beschriebenen Bestandteile des Selbstschutzesystems zueinander im Verhältnis stehen. Es stellt sich die Frage, inwiefern also ein Zusammenhang besteht zwischen der „Inneren Sicherheit“ (intakte Gefühlsregulation und fortdauerndes Gefühl von Selbstsicherheit) und der „Handlungsfähigkeit“.

Den zwei Konstrukten „Innere Sicherheit“ und „Handlungsfähigkeit“ werden in der Arbeit von Biebrich & Kuhl in einem ersten Schritt deskriptive Messvariablen zugeordnet (Hypothese 1).

„Innere Sicherheit“ wird durch Variablen, die Veränderungen in den Gefühlen messen, wie beispielsweise dem Selbstsicherheitsgefühl, operationalisiert.

„Handlungsfähigkeit“ kann anhand der „Situationskontrolle“ und der „Erfolgszuversicht“ gemessen werden. Desto mehr der Mensch das Gefühl hat, einen Einfluss auf eine gegebene Situation zu haben, desto handlungsfähiger ist er. Dabei kann die „Situationskontrolle“ auch retrospektiv gemessen werden. Eine prognostisch gemessene, hohe Erfolgszuversicht hat eine erhöhte Handlungsbereitschaft zur Folge und kann demnach auch den negativen Einfluss einer niedrigen subjektiven Einschätzung über die Kontrollierbarkeit einer Situation ausgleichen. Die Handlungsfähigkeit ist demnach auch emotional im Selbst verankert, da es sich bei den Erfolgserwartungen um Erfahrungen handelt, die aussichtsreiche Handlungsoptionen bilden können.

In einem zweiten Schritt überprüfen Biebrich & Kuhl gemäß ihrer theoretischen Annahmen, ob das Konstrukt „Innere Sicherheit“ das Konstrukt „Handlungsfähigkeit“ beeinflusst (Hypothese 2).

Zu guter Letzt ermitteln die Autoren Persönlichkeitsmerkmale als Prädiktoren von einem der beiden Konstrukte „Innere Sicherheit“ oder „Handlungsfähigkeit“, welche dieses entweder positiv oder negativ beeinflussen (Hypothesen 3–17).

Beispielsweise beeinflussen Dispositionen wie das Kohärenzgefühl (siehe Antonovsky, 1987) (Hypothese 3), HOM (siehe Kuhl, 1990) (Hypothese 4), generalisierte Kompetenzerwartung (siehe Schwarzer & Jerusalem, 1989) (Hypothese 5) und das Selbstwertgefühl (siehe Rosenberg, 1965) (Hypothese 6) die „Innere Sicherheit“ positiv. Das Kohärenzgefühl assoziiert ein konstantes Gefühl von Selbstvertrauen, innere Integrität und den Zugriff auf geeignete innere Ressourcen bei der Bewältigung von auch überraschend aufgetretenen Ereignissen (vgl. Biebrich & Kuhl, S. 63).

Die HOM ermöglicht es sich von negativen Erlebnissen zu distanzieren und negativ besetzte Gedanken und Affekte wie beispielsweise Angst abzuwenden.

Die generalisierte Kompetenzerwartung basiert auf der „self-efficacy theory“ von Bandura (1977, 1986) und schützt vor Verlust des Selbstwertes und stützt somit die intakte Gefühlsregulation, die „Innere Sicherheit“. Somit trägt explizit auch das Selbstwertgefühl zu der „Inneren Sicherheit“ bei.

Angst blockiert wiederum den Zugang zum Selbst und wirkt sich negativ auf die „Innere Sicherheit“ aus (Hypothese 7). Gemessen werden kann Angst durch die Trait-Angst-Skala aus dem „State-Trait-Angstinventar“ (STAI, siehe Spielberger et al., 1970). In Bezug auf die Angst sind (Hypothese 8) ebenfalls die Tendenz stets mit Unsicherheits- und Bedrohungsgefühlen auf neue Ereignisse im Leben zu reagieren (siehe Skala „Bedrohung/Stress“ aus dem Selbststeuerungsinventar von Kuhl und Fuhrmann, 1998) sowie (Hypothese 9) die ängstliche Selbstmotivierungsstrategie (Skala „Ängstliche Selbstmotivierung“ aus dem Selbststeuerungsinventar von Kuhl und Fuhrmann, 1998) gemeint. Das Selbststeuerungsinventar von Kuhl und Fuhrmann dient ebenfalls zur Messung von zwei weiteren Dispositionen, die die „Innere Sicherheit“ bedrohen. Nämlich die „Fragmentierung“ und die „Entfremdung“ (Hypothese 10 und Hypothese 11), welche ein Ausmaß darüber geben, inwiefern man negative Erfahrungen selbstkongruent verarbeitet.

Um die Hypothesen zu überprüfen, gestalteten Biebrich & Kuhl eine Untersuchung mit insgesamt 169 Probanden, davon 46 Männer und 123 Frauen mit einem Durchschnittsalter von 22,5 Jahren.

Bei der Durchführung entwickelten Biebrich & Kuhl zunächst ein Verfahren, das es ermöglichte, den Teilnehmer*innen zuerst ein Gefühl zu vermitteln bei dem sie glaubten, ihr Handeln und Entscheiden hätte keinen signifikanten Einfluss auf die gegebenen Situation, sprich eine geringe objektive Kontrollierbarkeit, um dies im späteren Verlauf zu einer gesteigerten objektive Kontrollierbarkeit umzuändern.

Nach dem Verfahren von Dörner und Mitarbeiter (siehe Dörner & Pfeifer, 1992; Schoppek, 1991) wurde den Teilnehmer*innen ein Waldbrand als komplexe Problemsituation in vier verschiedenen Spielrunden simuliert, welche sie in der jeweiligen Runde bekämpfen/löschen mussten. In Spiel 1, der ersten Runde, war die Situation objektiv gut kontrollierbar, wohingegen in Spiel 2 und 3 die Kontrollierbarkeit stetig mehr sank. In der letzten Runde, in Spiel 4, war die Situation wieder genauso gut kontrollierbar wie die Situation in Spiel 1. Vor und nach jeder Runde wurden die Variablen des subjektiven Zustandes ermittelt. Einer dieser Messwerte implizierte die Variablen zur Veränderung der Gefühlsebene, um die „Innere Sicherheit“ zu erheben, der

andere Messwert war die „Handlungsfähigkeit“ mit den zwei Variablen „Erfolgszuversicht“ und „Situationskontrolle“ (siehe Biebrich & Kuhl, 2004, S. 65).

Ein Fragebogen vor der Durchführung der Untersuchung diente dazu, um die Vorhersagevariablen der Teilnehmer*innen für die indirekt messbaren Konstrukte „Innere Sicherheit“ und „Handlungsfähigkeit“ untersuchen zu können.

Es konnte in den Ergebnissen gezeigt werden, nach Anwendung eines Strukturgleichungsmodells, welches die untersuchten messbaren Variablen in einen linearen Zusammenhang setzt ohne dabei die Kausalität zwischen den Variablen zu ermitteln, dass die „Innere Sicherheit“ einen signifikanten Einfluss auf die „Handlungsfähigkeit“ hat.

Als protektive Prädiktoren für die „Innere Sicherheit“ konnten, nach dem Erstellen von Modellen mit den entsprechenden Prädiktorenvariablen als exogene latente Variablen und der „Inneren Sicherheit“ als endogener latenter Variable, das „Kohärenzgefühl“ und die HOM als hochsignifikant, die „Generalisierte Kompetenzerwartung“ als knapp über der Signifikanzgrenze und das „Selbstwertgefühl“ als nicht signifikant herausgestellt werden. Als Prädiktoren für eine gebrechliche „Innere Sicherheit“ wurden „Entfremdung“ und „Fragmentierung“ als hochsignifikant, „Ängstlichkeit“, „Ängstliche Selbstmotivierung“ und „Bedrohung/Stress“ als signifikant ermittelt.

Als protektive Variablen für die „Handlungsfähigkeit“ konnten keine signifikanten Einflüsse gefunden werden. Die „Handlungsorientierung prospektiv“ erreicht die Signifikanzgrenze am nächsten. Als signifikante negative Prädiktoren ergaben sich die „Anstrengungsvermeidung“ und die „Fremdbestimmtheit“, wobei die „Introjektionsneigung“ wiederum nicht signifikant war.

Auch hier ergab sich in allen Modellen ein hochsignifikanter Effekt von „Innerer Sicherheit“ auf die „Handlungsfähigkeit“.

Am Anfang der Untersuchung von Biebrich & Kuhl steht die Bewältigung des Zustandes „Innerer Kapitulation“. Die Bewältigung von dem Zustand, dem Gefühl von „Innerer Kapitulation“ in überfordernden, unklaren und problematischen Situationen bei Biebrich & Kuhl ist vergleichbar mit dem Überwinden von gefühlter Unsicherheit, Lähmung oder Handlungsunfähigkeit in Ungewissheit, in unerwarteten und ungewissen Situationen, eine Einsicht die Kuhlmei mit Reflektierter Körperarbeit unterstützen will.

Biebrich & Kuhl überprüfen die Konstrukte „Innere Sicherheit“ und „Handlungsfähigkeit“, da sie diese als unerlässlich zur Bewältigung der von Ihnen beschriebenen „Inneren Kapitulation“ ansehen.

Das Erklärungsmodell nach Biebrich & Kuhl zeigt, dass innere Sicherheit im Ausdruck einer intakten Gefühlsregulation, die es vermag, Selbstsicherheit aufrechtzuerhalten in direktem Zusammenhang zur Handlungsfähigkeit steht. Wenn der Mensch seine Gefühle selbst regulieren und Selbstsicherheit aufbauen kann, gelingt es ihm das Gefühl zu erlangen, über eine Situation eine gewisse „Kontrolle“ zu haben. Der Begriff Kontrolle steht zwischen Gänsefüßchen, um zu betonen, dass der Mensch nicht kontrollieren kann, was in der Welt passiert oder was für eine Situation sich ihm ergibt, sondern der Mensch kann sein Inneres, seine Gefühle regulieren, steuern, wie er die gegebenen Situation erfasst und zum Teil mit seinen Entscheidungen und Handlungen die vorhandene Situation beeinflussen. Der Mensch hat das Gefühl zum Handeln in der Lage zu sein und mit seinen Handlungen und Entscheidungen einen Einfluss zu haben und gewünschte Erfolge zu erzielen.

Carney et al. (2010) und ihre Studie ist bereits im Stand der Forschung (siehe Kap. 3.1.4) aufgezählt, um ihre Recherche zu einem bidirektionalen Zusammenhang zwischen Körperhaltung und dem Empfinden von Machtgefühlen hervorzuheben. Außerdem, wie bereits in dem vorherigen Kapitel erwähnt, belegen Carney et al. durch gesammelte Quellen, dass das Gefühl von Macht den Zugang zu inneren Ressourcen stärkt, die Handlungsfähigkeit erhöht, die dem Selbst zugehörige Kontrolle über Körper, Geist oder positive Gefühle steigert und die kognitiven Funktionen verbessert. Personen mit einem inneren Gefühl von Stärke oder Macht sind (gegenüber jenen Personen ohne diese Kraft) eher bereit zu handeln und Risiken einzugehen (vgl. Carney et al., 2010, S. 1363).

Auch die Interpretation der Ergebnisse anschließend an die Durchführung der Untersuchung nach Carney et al. (siehe Kap. 3.1.4) bereiten den Weg für ein Erklärungsmodell. Bereits nach zwei Minuten in einer anderen Körperhaltung kommt es zu den erwünschten physiologischen, mentalen und gefühlsmäßigen Veränderungen. Das Gefühl von erhöhter Macht durch die Machtposition ist nicht der einzige Vorteil, sondern auch im täglichen Leben führen die Auswirkungen dazu, dass der Mensch sich besser vorbereitet fühlt, um stressige und schwierige Situationen zu ertragen oder zu bewältigen. Das Selbstvertrauen ist erhöht und der Mensch liefert eine bessere Leistung in Situationen, welche die Anforderungen stellen Selbstsicherheit zeigen und sicher auftreten zu müssen.

Nach Carney et al. besteht ein Zusammenhang von innerer Sicherheit und Handlungsfähigkeit wenn man innere Sicherheit in Stärke und Machtgefühl findet und die Handlungsfähigkeit zusätzlich mit einer höheren Bereitschaft für riskante Entscheidungen und Handlungen verbindet.

Schmitt et al. (2018) leisten mit ihren Ergebnissen einen Beitrag zum Forschungsstand (siehe Kap. 3.1.1) indem sie aufweisen, dass Ungewissheit sowohl Handlungsfähigkeit hemmen kann, als auch stärken, indem Ungewissheit als Anreiz dient, mit seinen eigenen Entscheidungen und Handlungen etwas zu erreichen oder ein bestehendes Problem zu lösen. An diesem Punkt ist zudem wichtig, dass Schmitt et al. die „unternehmerische Selbstwirksamkeit“ als möglichen handlungsfördernden Faktor in Ungewissheit analysieren. Die Studie von Schmitt et al. konzentriert sich auf (Jung-)Unternehmer*innen, denn diese begegnen oft ungewissen Bedingungen und es kommt mehrfach zu unerwarteten Ereignissen, die selbstsicheres Entscheiden und Handeln erfordern.

121 Unternehmer*innen nahmen an der Studie teil. Als Erstes gaben die Teilnehmer*innen in einem Online-Fragebogen in einer Punkteskala von 1–5 (1: *no confidence* to 5: *complete confidence*) ihre allgemeine unternehmerische Selbstwirksamkeit wieder (siehe Zhao et al., 2005) sowie Informationen zu positiven und negativen Affekten von 1 (*not at all*) bis 5 (*extremely*) (siehe Mackinnon et al., 1999) und zu demografischen Größen (Geschlecht, Alter, Ausbildung, unternehmerische Erfahrung). Als Zweites begann der Zeitraum von vier Monaten, mit monatlichen Online-Fragebögen zur Messung von Unsicherheitserfahrungen auf einer Skala von 1–5 (*low uncertainty* / *high uncertainty*) (siehe Milliken, 1987; McKelvie, et al., 2011), der individuellen Exploration auf einer Skala von 1 (*not at all*) bis 5 (*extremely*) (siehe Mom et al., 2007) und der Menge an Gelegenheiten für Geschäfte, die verzeichnet werden konnten (siehe Gielnik et al., 2014; Ucbasaran et al., 2008). Die Zeitverzögerung von vier Monaten machte einen realistischeren Blick auf fluktuierende Ungewissheiten, sich verändernde Geschäftsmöglichkeiten sowie die steigende/sinkende Anforderung zum Entscheiden und Handeln möglich. (Vgl. Schmitt et al., 2018, S. 20ff.)

Die Erhebungen dienen dem Ziel herauszufinden, ob Veränderungen (im Laufe von monatlichen Schwankungen) im Ausmaß der wahrgenommenen Unsicherheit einen Einfluss auf die Exploration und die Identifikation von neuen Möglichkeiten und Chancen beim Menschen (hier Unternehmer*innen) haben, und inwiefern das Verfügen von einer stabilen und hohen unternehmerischer Selbstwirksamkeit als abhängiger Faktor einwirkt.

Die Verfasserin der Recherchearbeit betont an dieser Stelle den zweiten Teil der Fragestellung von Schmitt et al.; der Einfluss von unternehmerischer Selbstwirksamkeit auf das Handeln und Entscheiden. Dabei vergleicht die Verfasserin die Eigenschaften von unternehmerischer Selbstwirksamkeit mit jenen der Inneren Sicherheit.

Um in Ungewissheit zum Handeln und Entscheiden in der Lage zu sein, bedarf es nach Schmitt et al. (vgl., 2018, S. 3) Selbstsicherheit. Schmitt et al. betrachten die unternehmerische Selbstwirksamkeit als innere Ressource zu mehr Selbstsicherheit. Persönliche Ressourcen sind vor allem dann wichtig und besonders wertvoll, wenn die situativen Anforderungen gefühlsmäßig hoch sind, wie beispielsweise in Anbetracht von ungewissen Situationen (vgl. Schmitt et al., 2018, S. 29). (Unternehmerische) Selbstwirksamkeit verhilft zu starkem Selbstvertrauen, insbesondere Vertrauen in die persönlichen Fähigkeiten eine Aufgabe erfolgreich auszuführen. Zudem betrachten diejenigen Unternehmer*innen mit hoher Selbstwirksamkeit mögliche Ergebnisse oder Ausgänge eines Problems positiver und erkennen Vorteile. Die (unternehmerische) Selbstwirksamkeit unterstützt die Gefühlsregulation und hilft negative Affekte, die in Situationen der Ungewissheit oder hoher Anforderung auftreten zu relativieren sowie bedrohliche oder ängstliche Gedanken abzuhalten. (Vgl. Schmitt et al., 2018, S. 6f. & S. 12ff.)

Die Ergebnisse machen deutlich, dass unternehmerische Selbstwirksamkeit die Exploration und das Erkennen von Lösungsmöglichkeiten bzw. Geschäftsmöglichkeiten positiv beeinflusst. Dabei ist die unternehmerische Selbstwirksamkeit unabhängig von der wahrgenommenen Unsicherheit, sie moderiert allerdings den Zusammenhang zwischen Unsicherheit und Exploration. (Vgl. Schmitt et al., S. 26) Bei hoher unternehmerischer Selbstwirksamkeit sind indirekte Effekte zwischen Unsicherheit, der Identifikation von Geschäftsmöglichkeiten sowie Exploration zu beobachten. (Vgl. Schmitt et al., S. 27)

Die Prozesse und Gefühle auf innerer Ebene des*der Unternehmers*in mit hoher bzw. niedriger Selbstwirksamkeit in Situationen, die als mehr oder weniger unsicher empfunden werden, sind zum großen Teil unbekannt und es bedarf weiterer Forschung (vgl. Schmitt et al., 2018, S. 28).

Schmitt et al. erstellen nach Interpretation der Verfasserin folgendes Erklärungsmodell: Unternehmerische Selbstwirksamkeit ist nicht in allen möglichen Situationen eine gleich wichtige Ressource, was in weiteren Studien erforscht werden sollte (vgl. Schmitt et al., 2018, S. 29). Vor allem bei hoch eingeschätzter Ungewissheit und/oder Unsicherheit, bedarf es mehr Selbstsicherheit, die aus (unternehmerischer) Selbstwirksamkeit geschöpft werden kann. So verhilft die Selbstwirksamkeit hier zu mehr Selbstvertrauen und einer besserer Regulation von Gefühlen, welches im Rahmen der vorliegenden Masterarbeit Eigenschaften der inneren Sicherheit sind. Ist diese innere Sicherheit aus unternehmerischer Selbstwirksamkeit hoch, haben Unternehmer*innen das Gefühl zu selbstsicherem Entscheiden und Handeln in der Lage zu sein und sich für neue

Handlungsmöglichkeiten offen zu zeigen, was sich in Exploration und der Identifikation von Chancen und (Geschäfts-)Möglichkeiten widerspiegelt.

Ilgen et al. (2018) (siehe Kap. 3.1.1) beschreiben die Gewissheit als Notwendigkeit für wirksames Handeln. Ilgen et al. konzentrieren sich dabei auf Medizinstudent*innen und die Behandlung ihrer Patient*innen. Zudem liegt der Fokus auf ungewissen Problemen in der klinischen Praxis, hier vor allem auf Unsicherheiten bezüglich der Diagnose und Unsicherheiten bezüglich des Behandlungsplans. Die Ungewissheit, von der bei Ilgen et al. im klinischen Kontext gesprochen wird, unterscheidet sich in der Definition leicht von ungewiss auftretenden Ereignissen. Ungewissheit bedeutet hier das erlebte Gefühl von Unsicherheit wenn eine vorliegende Situation keine klare Definition oder Deutung zulässt, wogegen bei einer unerwartet aufgetreten Situation keine vorab Planung möglich war und dem Ereignis daher mit Verunsicherung begegnet wird.

Für die Beantwortung der Forschungsfrage ist es relevant das Konzept des „comfort with uncertainty“ zu beobachten. Bei Unsicherheit (*uncertainty*) spiegelt sich der Mangel an Vertrauen, der in den Erfahrungen, Situationen, erlebt wird. „uncertainty“ ist im Kontext der untersuchten Mediziner*innen bei Ilgen et al., die erlebte Erfahrung von Unsicherheit, Ungewissheit. „Comfort“ wiederum bedeutet Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten zu haben, damit in der jeweiligen Situation, in der jeweiligen Erfahrung, sicher und effektiv gehandelt werden kann. (Vgl. Ilgen et al., S. 797)

Ilgen et al. erstellen für ihr Critical Review demnach spezifisches Konzept, um zu untersuchen was es bedeutet „comfort“ zu haben, obwohl die äußere ungewisse Situation Unsicherheiten hervorruft (vgl. Ilgen et al., S. 798).

Das mögliche Erklärungsmodell, das Ilgen et al. liefern, nutzt den Begriff „comfort“ in Anbetracht von Ungewissheit. „comfort with uncertainty“ bedeutet demnach, dass unter Unsicherheit ein Gefühl von „comfort“, ein Gefühl von Ruhe, es ermöglicht handlungsfähig zu bleiben, sprich zu selbstsicheren Entscheidungen und Handlungen in der Lage zu sein. „Comfort“ geht einher mit Selbstsicherheit, Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein in ungewissen Situation. „Comfort“ dient als innere Sicherheit und belegt einen direkten Einfluss auf das Entscheiden und Handeln in unsicheren Situationen. Die Diskussion der Arbeit von Ilgen et al. geht so weit zu sagen, dass Handeln und die Sicherheit aus „comfort“ im gegenseitigen Bezug zueinander stehen. „[...C]omfort enables action and the ease with which one is able to act provides comfort“ (Cristancho et al., 2016; zitiert nach Ilgen et al., 2018, S. 804)

Huber (2018) und die angewendete Methode der IKA setzen genau wie Kuhlmei besonders bei Menschen an, die vor großen, lebensverändernden Entscheidungen stehen oder sich in einer Krise befinden, denn genau an diesem Punkt herrscht oft Ungewissheit und somit mangelnde Handlungsfähigkeit. Der Mensch braucht in dieser Situation neues Bewusstsein und psychische sowie affektive Veränderungen. Huber untersucht, ob körperorientiertes, ganzheitliches Coaching diese Prozesse unterstützen kann.

Der Stand der Forschung legt dar, inwieweit die IKA eine Form von innerer Sicherheit aufbaut. Um genauer zu erfahren wie sich das Gefühl von Sicherheit, sprich innere Sicherheit, bei Huber beschreiben lässt, verweist die Verfasserin hier auf das vorangeschickte Kapitel, indem sie einige Momente aus der Untersuchung von Huber herausgearbeitet hat (siehe Kap. 3.1.4).

In diesem Kapitel wird hervorgehoben, inwieweit diese innere Sicherheit möglicherweise einen Einfluss auf die Handlungsfähigkeit zeigt. Huber betont wie wichtig das Bewusstsein über die eigenen Stärken und das Gefühl von Sicherheit sind. Huber schreibt, dass „das Gefühl von Sicherheit eine wesentliche Basis, um mit unvorhergesehen Ereignissen, Stress oder Krisen umgehen zu können“ (Huber, 2019, S. 130) ist.

Die Masterarbeit von Huber schlägt eine Parallele zu ‚Handeln unter Ungewissheit‘ ein und beobachtet, was notwendig im Umgang mit unvorhergesehen Ereignissen ist. Wie leicht Stress oder unvorhergesehene Ereignisse bewältigt werden können, ist abhängig von der inneren Sicherheit respektive Unsicherheit im Menschen. In Zeiten von Veränderung baut IKA eine neue Sicherheit auf und hilft von starren Vorstellungen und Verhaltensmustern loszulassen, um aufgrund dieses neuen Gefühls und des Körperbewusstseins zu spüren, was in der jeweiligen Situation zu tun ist. (Vgl. Huber, 2019, S. 131f.)

Hervorbringungen durch gezielte qualitative Fragen machen z. B. deutlich, wie die eigene Wahrnehmung hilft, ganz bewusst das Handeln zu ändern. Eine Teilnehmerin beschreibt: „[...]Ich erledige es anders, mit einer anderen Körperhaltung, mit mehr Leichtigkeit.“ (Huber, 2019, S. 124, zitiert in B02, Z. 167ff.)

Die Teilnehmerinnen haben höheres Selbstvertrauen in ihre Handlungen und akzeptieren Neues oder Veränderungen. So äußert an einer anderen Stelle eine der Befragten: „Vertrauensmäßig hat sich da sicher einiges verändert durch die IKA. [...] Also etwas Gewohntes, Vertrautes loslassen. Und etwas Neues ist dann immer auch eine neue Möglichkeit.“ (Huber, 2019, S. 153, zitiert in B08, Z. 470ff.)

Für Huber gilt, dass Stress oder unvorhergesehene Ereignisse je nach Vorhandensein von innerer Sicherheit, respektive Unsicherheit, entweder leicht oder nur schwer bis gar nicht

bewältigt werden können. Höheres Selbstvertrauen in die eigenen Handlungen lassen neues und flexibleres Handeln zu und steigern so die Handlungsfähigkeit.

In ihrer Zusammenfassung schreibt Huber, dass das Embodiment die Wahrnehmung von körperlichen Empfindungen sowie emotionalen oder gedanklichen Prozessen steigert und ermöglicht sie zu ergründen und daraufhin bewusst beim Treffen von Entscheidungen oder Handlungen nutzen zu können. In unerwarteten, unkomfortablen Situationen mit hoher Anforderung hat Embodiment dazu verholfen, selbstreguliert, mit mehr Selbstwirksamkeit sowie Selbstsicherheit zu handeln und nicht so schnell aufzugeben, denn aus Ängsten wurde Vertrauen und aus Zweifel wurde Sicherheit. Bei allen Teilnehmerinnen der Untersuchung haben sich diese inneren Veränderungen und Entwicklungsprozesse positiv auf Verhalten oder Handeln ausgewirkt. (Vgl. Huber, 2019, S. 155ff.)

Ein Erklärungsmodell nach Huber kommt einem möglichen Erklärungsmodell für Reflektierte Körperarbeit nach Kuhlmeiy am nächsten und wird somit in einem nächsten Schritt bearbeitet.

6.3 Entwurf eines Erklärungsmodells für die Reflektierte Körperarbeit nach Kuhlmeiy

Um ein mögliches Wirkungs- und Erklärungsmodell der reflektierten Körperarbeit nach Kuhlmeiy zu erstellen, ist es zuerst notwendig, die Arbeitsweise nach Kuhlmeiy mit einer ähnlichen Methode die, im Gegensatz zu Reflektierter Körperarbeit, in der Literatur nachgewiesen und in Bezug auf ihre Effekte bestätigt ist, vergleichbar zu machen. Die Ähnlichkeiten, die zwischen den Bewegungskünsten und der Körperarbeit in Bezug auf das gesteigerte Bewusstsein der Personen bestehen, erlauben einen Analogieschluss anlässlich der zu erwarteten positiven Effekte auf den emotionalen Zustand und die Handlungsfähigkeit.

Die Reflektierte Körperarbeit arbeitet viel mit einer aufrechten Haltung und dem richtigen Stehen. Die chinesischen Bewegungskünste beschäftigen sich verstärkt mit der Haltung, wie beispielsweise das Zhan Zhuang im Qigong. Auch die Embodiment Forschung konzentriert sich stark auf die Haltung, die „posture“ und ihre Effekte auf Emotionen und Verhalten, wie beispielsweise bei Riskind & Gotay (1982). Beide Richtungen bestätigen, dass der aufrechte Stand die Gefühlslage und das Verhalten beeinflussen.

In der gefundenen Literatur kommt unter anderem die Methode und Wirkweise der IKA nach Ingrid Huber dem Ablauf und der von Kuhlmeier vermuteten Wirkweise von Reflektierter Körperarbeit am nächsten, da beide Methoden das Embodiment und systemische Fragestellungen nutzen. Aus diesem Grund basiert sich das mögliche Erklärungsmodell für Kuhlmeier insbesondere auf jenen Ergebnissen von Huber in der IKA und integriert anschließend andere Aspekte aus dem Ergebnisteil.

Die IKA integriert Ansätze der MBT und wirkt unter der Theorie des Embodiment. IKA ist leiborientiert, prozessorientiert und hat ein Verständnis von seelisch-körperlichen Prozessen, momentorientiert um situativ im Jetzt zu wirken, ressourcenorientiert mit einem zusätzlichen Bezug zur Schwerkraft, der zu einem Gefühl der Stabilität und Sicherheit verhilft und integrativ im Sinne der Verbindungen in der Körper-Geist-Seele-Einheit. Die Reflektierte Körperarbeit teilt diese Ansätze und integriert sie in den körpertherapeutischen Einheiten aus der chinesischen Kampf- und Bewegungskunst. Die Prozesse die während den Einheiten im Menschen ablaufen, werden durch reflektierende Fragestellung im Bewusstsein verstärkt und durch regelmäßiges Wiederholen verkörpert.

Folgendes Erklärungsmodell für die Reflektierte Körperarbeit lässt sich durch die Recherche und die Ergebnisse der Arbeit erstellen:

Die integrierten Elemente und Bewegungen der Reflektierten Körperarbeit (siehe Kap. 2.1.1) entsprechend der chinesischen Kampf- und Bewegungskunst sowie anderen Körpertherapien, beispielsweise der IKA, bauen zunehmend Selbstbewusstsein im doppelten Sinne des Wortes, Selbstvertrauen in sich und seine Fähigkeiten sowie Selbstsicherheit auf. Die Praktizierenden entwickeln zudem positive Gefühle, die sich dem Empfinden von Stress und negativen Affekten entgegensetzen. Außerdem entstehen Gefühle von Macht, Energie und Kraft, eine Steigerung des Selbstwertes sowie der eigenen Selbstwirksamkeit. Die Praktizierenden verfügen über eine stabilere Selbstregulierung und Regulierung der Affekte sowie einen besseren Zugang zum Selbst und Zugriff zu ihren inneren Ressourcen. Diese nachgewiesenen Auswirkungen bilden zusammengefasst für den Menschen eine Art innere Sicherheit. Die positiven Effekte geben dem Menschen Sicherheitsgefühle aus sich selbst, aus seinem Körper; sie sind demnach auch dann gegeben, wenn die äußere Scheinsicherheit zerbricht, wie beispielsweise in Situationen der Ungewissheit.

Reflektierte Körperarbeit integriert darüber hinaus die systemische Fragestellung, was die Verinnerlichung der Effekte beschleunigt und verstärkt, weil durch die Reflexion

Prozesse, welche auf körperlicher und psychischer Ebene stattfinden, im Bewusstsein des Menschen erneut ablaufen lassen.

Die beschriebenen Effekte führen auf die Theorie des Embodiment zurück. Das Embodiment konzentriert sich auf die Zusammenhänge und gegenseitigen Einflüsse des Körpers, welcher im Zentrum der Körpertherapien steht, und des Geistes. Die eben beschriebenen Effekte auf die Psyche sind demnach nur in MBT zu erwarten, wie auch die Reflektierte Körperarbeit eine ist. Recherche zum Embodiment verstärkt die Entwicklung des Erklärungsmodells, indem sie die genannten Effekte durch den Aufweis der Beeinflussung der Körperhaltung bestätigt und somit zeigt, dass diese Form der inneren Sicherheit im Körper verankert ist.

Verfügt der Mensch über diese innere Sicherheit, bleibt er in diverser Weise handlungsfähig. Die gesammelten Ergebnisse ergeben demnach die mögliche Darstellung, dass innere Sicherheit die intakte Gefühlsregulation ermöglicht und somit situativ die Ereignisse als „kontrollierbar“ einschätzen lässt. Zudem fühlt sich der Mensch durch die innere Sicherheit zu neuen und auch riskanteren Entscheidungen und Handlungen in der Lage und ist bereit sich auf neue Handlungsweisen einzulassen. Selbstvertrauen, Selbstbewusstsein und Selbstsicherheit helfen dem Menschen sich situativ „wohl“ zu fühlen und somit auch in Ungewissheit selbstsicher Entscheidungen zu treffen und zu handeln.

7 Diskussion

7.1 Methodendiskussion

Die Auswahl der Methode, nämlich die Durchführung einer umfassenden analytischen Rechercharbeit, war in diesem speziellen Fall ein erster Schritt, um zu klären, ob sich die ungeprüften Methoden von Körperarbeit, wie beispielsweise nach der Dipl. Informatikerin und systemischen Beraterin Astrid Kuhlmeier, hinsichtlich des Aufbaus von einem Sicherheitsgefühl sowie im Verlauf dem Aufrechterhalten von Handlungsfähigkeit eignen.

Das Thema entstammt einer Idee, einem Konzept, welches bisher weder in der wissenschaftlichen Literatur beschrieben noch empirisch nachgewiesen wurde. Die Recherche musste sich daher weiter ausbreiten und auf theoretische vergleichbare Begriffe zurückgreifen. Beispielsweise konnte nicht exakt Reflektierte Körperarbeit als Schlüsselwort genutzt werden, sondern es mussten die Begriffe von thematisch und in ihrer Wirkweise tangierenden Konzepten genutzt werden, wie Yoga, Qigong, TC, die AT,

die FM, die IKA oder generell MBT. Die untersuchten Konzepte haben gemeinsam die Wirkweise des Embodiment, weswegen auch das Embodiment als Recherchebaustein diente.

Außerdem ist innere Sicherheit kein geschützter Begriff und wird erst operationalisierbar durch beschreibende Merkmale. Die Verfasserin stützte sich anfänglich auf die Merkmale nach Sichtweise von Kuhlmei sowie dem eigenen Verständnis, wie zum Beispiel innere Sicherheit in Form von Selbstvertrauen, Selbstsicherheit oder Selbstbewusstsein. Während der Untersuchung des aktuellen Forschungsstands ließ die Verfasserin andere Eigenschaften, die innere Sicherheit nach ihrer Auffassung passend beschreiben, zu; beispielsweise innere Sicherheit als intakte Gefühlsregulation, innerem Halt oder diversen Gefühlen von Macht, Energie oder Kraft sowie Komfort.

Die Recherche wurde in zwei große Teilrecherchen getrennt. Zum einen die Recherche zum aktuellen Stand der Forschung, um die Annahme in der Theorie zu bestätigen, dass Körperarbeit, im Sinne von Martial Arts, der AT, der FM sowie den MBT und das Embodiment innere Sicherheit aufbauen könnten. Zum anderen, um in einem synthetisierenden Schritt die daraufhin entstandene Forschungsfrage zu klären, ob diese innere Sicherheit Handlungsfähigkeit aufrechterhält.

Die Verfasserin erkennt zudem, dass die erste Recherche zum aktuellen Forschungsstand für die spätere Recherche zur Forschungsfrage unabdingbar ist, da sie den wichtigen Begriff innere Sicherheit in ergebnisbringenden Schlüsselworten beschreibt. Die zwei Teile der Recherche gingen stellenweise ineinander über, da die erwähnte Form von innerer Sicherheit in Bezug zu dem Verhalten des Menschen genannt wurde. So sind zum Beispiel bei der Untersuchung des Forschungsstandes tragende Studien aufgetreten, die nach analytischer Untersuchung wichtig für die Beantwortung der späteren Forschungsfrage sind. Sie wurden in einer Zusammenfassung aufgegriffen und später im Ergebnisteil ausführlich und in Bezug zur Forschungsfrage beschrieben.

Es war schwierig bei dieser Methode den gewollt ausgedehnten Bereich der Recherche einzugrenzen. Dies bietet Vor- und Nachteile für den Erfolg der Arbeit.

Vorteile sind beispielsweise, dass die Verfasserin wichtige unbekannte Zusammenhänge fand, sich so Anstöße zur weiteren Recherche gab und die Begriffe nach eigenem Verständnis und Interpretation einbringen konnte. So kam es, dass die Verfasserin die wichtigen Begriffe innere Sicherheit oder Handlungsfähigkeit weitreichend zur Diskussion brachte. Die erweiterte Recherche ermöglicht somit verschiedene mögliche Erklärungsmodelle und Perspektiven zur Beantwortung der Hypothesen.

Einen Nachteil stellen die teils unspezifisch gewordenen Aspekte dar, da keine konkreten Definitionen recherchiert werden konnten, denn sowohl innere Sicherheit wie auch Handlungsfähigkeit lassen unterschiedliche Interpretationen zu, und wie bereits oben beschrieben, wurden verschiedene Therapien ähnlich der Reflektierten Körperarbeit herangezogen. Die Recherche verlief teils zu breit und machte einen deutlichen Schlusstrich oder eine Zusammenfassung sehr schwierig. Die Relevanz, die einem Rechercheergebnis zugetragen wurde, wurde nach Auffassung der Verfasserin beurteilt, die im Laufe der investierten Zeit in die Arbeit deutliche Verknüpfungen erkannte und diese in der Arbeit zusammenzutragen versuchte.

Die Ergebnisse, welche diese Methode liefern kann, sind keine spezifischen Bestätigungen für die Wirkweise der Reflektierten Körperarbeit nach Kuhlmei, bieten dennoch ausschlaggebende, in der Theorie durchaus belegte, mögliche Erklärungsmodelle, die ebenfalls auch auf andere Therapien dieser Form übertragbar wären, wenn sie den gleichen oder sehr ähnlichen Merkmalen entsprechen und somit sich in dem eingegrenzten Rahmen der Recherchekriterien befinden.

7.2 Ergebnisdiskussion

Zu Beginn weist die Verfasserin daraufhin, dass bereits das Kapitel zum Stand der Forschung zentrale Einsichten liefert, die im Weiteren die Recherche der Forschungsfrage ermöglicht haben.

Die Verfasserin ist auf Ergebnisse und Bestätigungen zu der Annahme gestoßen, dass Mind-Body Therapien und Embodiment innere Sicherheit aufbauen können. Die Auflistung im Kapitel Stand der Forschung liefert somit Anregungen dazu, dass Reflektierte Körperarbeit, ähnlich der untersuchten MBT, ebenfalls innere Sicherheit aufzubauen vermag. Wie an vielen Stellen hervorgehoben werden konnte, zeigt sich innere Sicherheit in Selbstsicherheit, Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein, in der intakten Gefühlsregulation, innerem Halt sowie in diversen Gefühlen von Macht, Energie und Kraft oder Gefühlen des Komfort.

Um die Wirkweise der bisher unerforschten Reflektierten Körperarbeit nach Kuhlmei methodisch zu analysieren und theoretisch ihre möglichen Effekte, ohne empirische Untersuchung zu bestätigen, ist das Konzept des Embodiment maßgebend. Embodiment wird angewendet in MBT, wie auch die Reflektierte Körperarbeit eine ist, und dient daher, im Rahmen der vorliegenden Recherchearbeit, als Werkzeug, um innere Sicherheit aufzubauen. Da Veränderungen der Psyche, des Affekts sowie von empfunden Gefühlen in der Literatur durch das Praktizieren von MBT nachgewiesen werden konnten, liefern

diese Ergebnisse eine mögliche Basis, um auszulegen, dass Reflektierte Körperarbeit demgemäß, zumindest in der Theorie, ähnliche Veränderungen hervorheben kann. Vor allem konnte über die Erkenntnisse im Stand der Forschung der Begriff innere Sicherheit, wie sie von der Dipl. Informatikerin und systemischen Beraterin Astrid Kuhlmei vorgeschlagen wird, eingegrenzt werden. Somit wird innere Sicherheit operationalisierbar und dient als Basis für zukünftige Erforschungen zu Reflektierter Körperarbeit. Außerdem ermöglichen es die Auslegungen zu innerer Sicherheit, konkrete Recherchen in Bezug auf die Forschungsfrage durchzuführen.

Der Mensch kann also durch das Praktizieren von MBT und unter der Idee des Embodiment eine neue Form von Sicherheit erlangen, die unabhängig von äußeren Strukturen und dem sozialen Umfeld besteht. So braucht der Mensch nur sich selbst und seinen Körper. Kuhlmei schlägt vor, dass innere Sicherheit die Handlungsfähigkeit in Ungewissheit aufrechterhält.

Aus dem theoretischen Hintergrund zu Bowlbys Bindungstheorie ist langjährig bereits klar, dass das Sicherheitsgefühl notwendig für die Entwicklung des Explorationsverhaltens, einer intakten Gefühlsregulation und die Kapazität eigene Entscheidungen zu treffen und Handlungen durchzuführen ist. (Siehe Kap. 2.2.1)

Am Anfang des Sicherheitsgefühls nach Bowlby steht das Urvertrauen, welches ein Säugling aus der Bindung zu seinen primären Bezugspersonen aufbaut. Daraufhin vermag der Säugling, das Kleinkind bis hin zum Erwachsenenalter neue Beziehungen und Bindungen aufzubauen, aus denen wiederum neue Sicherheit gezogen wird. Somit ist die Wichtigkeit des Sicherheitsgefühls belegt.

Die daraufhin entwickelte Forschungsfrage „Inwieweit gilt innere Sicherheit, die im Körper verankert ist, als eine Unterstützung zur Handlungsfähigkeit?“ ist dementsprechend interessant, denn die innere Sicherheit, aufgebaut in MBT und durch Embodiment verankert, könnte eine Chance für das Individuum selbst sein, ohne äußeren oder sozialen Einfluss, um seine persönliche Handlungsfähigkeit hervorzurufen oder aufrechtzuerhalten.

Um in der Literatur positive Einflussfaktoren auf Handlungsfähigkeit zu ermitteln, ist es dienlich vor allem im Bereich von Situationen mit hoher Ungewissheit, Stress oder Unsicherheiten zu recherchieren. Handlungsfähigkeit ist genau in solchen Momenten der Ungewissheit bedroht (siehe Kap. 3.1.1). Zudem arbeitet Kuhlmei mit Reflektierter Körperarbeit im Besonderen mit Menschen, mit Klient*innen, die sich in schwierigen, ungewissen Phasen ihres Lebens befinden oder vor großen Entscheidungen stehen.

Personen die ein inneres Gefühl von Stärke, Macht, Energie, Kraft oder innerem Halt empfinden, sind risikofreudiger und zum Handeln bereit. Selbstsicherheit und Selbstvertrauen ermöglichen es dem Individuum für neue Handlungsweisen offen zu sein und Entscheidungen auch in Ungewissheit zu treffen.

Wie in Kapitel 3.2 zusammengefasst, geht die neue Form der Sicherheit einher mit einer intakten Gefühlsregulation und Selbstbewusstsein, im doppelten Sinne des Wortes. Damit hat der Mensch das Gefühl selbstsicher und bewusst handeln und entscheiden zu können, selbst in ungewissen Situationen oder wenn unerwartete Ereignisse auftreten.

Demnach scheint nicht nur Sicherheit in Bindung, wie es in der Bindungstheorie nach Bowlby vorgeschlagen wird, ein Anker zu sein, der einem die nötige Kraft bietet zu neuen Handlungen bereit zu sein und alternative Entscheidungen zu treffen, sondern auch Sicherheit aus sich selbst, das Gefühl von innerer Sicherheit.

Da die Bindungssicherheit allerdings ganz zu Beginn der Entwicklung des Individuums steht, und in Bindung Urvertrauen als Basis für jede weitere Sicherheitsgefühle gilt, wäre es relevant genauer zu untersuchen, inwiefern Sicherheit aus Bindung und Urvertrauen vorhanden sein muss, um innere Sicherheit aus sich selbst heraus erlangen zu können.

Die Ergebnisse der Recherche aus Literatur, Artikel oder Studien integrieren vorwiegend Menschen, mutmaßlich, ohne wesentliche Traumata, mit einem zumindest fundamentalen Urvertrauen und einer ersten Bindungsbeziehung. Personen mit einem psychisch herausforderndem Hintergrund sind zu diesem Zeitpunkt ausgeklammert.

Die schwerpunktmäßigen Konzepte, Sicherheitsgefühl und Handlungsfähigkeit, stehen mit vielen verschiedenen Bereichen des menschlichen Verhaltens in Berührung, sind multifaktoriell und lassen daher begrifflich durch ihre Vielschichtigkeit einen breiten Interpretations- und Verständnisrahmen offen. Aus diesem Grund ist es schwer zu sagen, ob die Ergebnisse und Lösungsvorschläge sowie Erklärungsmodelle, welche diese Recherchearbeit bietet, auf jedmögliche Form von Sicherheitsgefühl oder Handlungsfähigkeit gleichermaßen übertragbar oder passend ist.

Dessen ungeachtet ermöglichen die Erkenntnisse grundsätzlich ein besseres Verständnis und führen näher an die Konzepte heran, um letztendlich die Vertiefung zu Kenntnissen des menschlichen Verhaltens, das Erforschen von neuen Theorien mit Einbezug der Handlungsfähigkeit und des Sicherheitsgefühls zu unterstützen.

8 Zusammenfassung und Ausblick

8.1 Bedeutung der Ergebnisse für die Praxis und/oder Wissenschaft

Vor allem für die Praxis der Reflektierten Körperarbeit nach Kuhlmeier liefert die Recherche genügend wissenschaftliche Untermauerung, um ihre Relevanz zu bekräftigen und die erwünschte Wirkung auf gesunde und nicht traumatisierte Praktizierende, zumindest in der Theorie, zu bestätigen. MBT mit Hilfe der Prinzipien des Embodiment ermöglichen innere Sicherheit in unterschiedlichen Ausdrucksformen.

Innere Sicherheit scheint ein günstiger Ausgangspunkt zu sein, um sich unter unterschiedlichen Bedingungen zum Handeln und Entscheiden in der Lage zu fühlen. Zum Beispiel um in neuen, ungewissen, komplizierten Situationen, bei erhöhtem Stressempfinden oder bei unerwartet aufgetreten Ereignissen Handlungsfähigkeit zu bewahren und somit Angst, Panik, Hoffnungslosigkeit sowie komplette Lähmungen oder Black Outs zu verhindern.

Reflektierte Körperarbeit sollte demnach in einer tiefgreifenden wissenschaftlichen Studie untersucht werden, um festzustellen, ob die Methode nach Kuhlmeier tatsächlich ebenso wie die MBT Yoga, Qigong, TC, die FM, die AT oder die IKA ein Sicherheitsgefühl in Form von Selbstsicherheit, Selbstbewusstsein oder Selbstvertrauen aufbaut und gleich dem Embodiment im Körper verankert, oder als bereits vorhandene verkörperte Ressource hervorbringt und stärkt.

Zudem sollte in einer Untersuchung ermittelt werden, ob nach dem Praktizieren der Reflektierten Körperarbeit die Handlungsfähigkeit positiv beeinflusst wurde, indem die Proband*innen der Studie einer Situation mit hoher Ungewissheit ausgesetzt werden, da wir im Verlauf der Recherche herausgefunden haben, dass vorwiegend Ungewissheit eine Bedrohung für die Handlungsfähigkeit ist.

Es wäre wünschenswert unter diesem Rahmen ebenfalls noch einmal den Zusammenhang zwischen dem Gefühl von Sicherheit und der Handlungsfähigkeit zu erheben.

Neben dem Gefühl von Sicherheit in Bindung und Sicherheit in Planbarkeit, sollte jene Form der Sicherheit, die im Mensch selbst, ohne Unterstützung durch einen äußeren Rahmen oder soziale Beziehungen, genauer untersucht und gefordert werden. Vor allem wäre es in diesem Zusammenhang wissenswert zu untersuchen, inwiefern das Sicherheitsgefühl nach Bowlby, das bereits im Säuglingsalter durch die Bindung zu Bezugspersonen idealerweise entsteht, notwendig ist, um überhaupt Sicherheit aus sich selbst zu erlangen.

Die MBT und Embodiment scheinen nach Biebrich & Kuhl (2004) das Selbstschutzsystem des Menschen positiv zu beeinflussen, denn innere Sicherheit ist eine der grundlegenden Komponenten des Selbstschutzsystems. Die Autoren orientieren sich für die Beschreibung des Selbstschutzsystems an der Traumforschung (siehe Biebrich & Kuhl, 2004, S. 59). (Siehe Kap. 6.2)

Somit ist es möglich, dass neben gesunden nicht traumatisierten Personen, welche die Zielpersonen der vorliegenden Recherchearbeit waren, auch traumatisierte Menschen in ihrer Handlungsfähigkeit bekräftigt werden können, indem innere Sicherheit durch MBT und Embodiment aufgebaut wird.

8.2 Ableitung zukünftiger Forschungsfragen/Forschungskonzepte

Einige Literatur zu MBT sowie Embodiment dokumentiert erhöhte Handlungssicherheit und Entscheidungsfreudigkeit als direkte Auswirkung der Methoden. Die Zielfragestellung dieser Recherche beobachtete allerdings die Annahme, dass MBT und das Embodiment zuerst innere Sicherheit etablieren und dementsprechend indirekt das Gefühl zu angemessenem Handeln und Entscheiden in der Lage zu sein positiv beeinflussen.

Die Verfasserin konnte bereits neben Selbstsicherheit, Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein, die initial unter innerer Sicherheit vermerkt wurden, feststellen, dass auch eine intakte Gefühlsregulation sowie diverse Gefühle von Macht, Kraft, Energie oder das Komfortempfinden mit innerer Sicherheit korrelieren.

Mögliche weiterführende Forschungen könnten untersuchen, welche durch MBT und Embodiment hervorgerufenen Veränderungen im Menschen, neben der inneren Sicherheit, die in dieser Recherche untersucht wurde, des Weiteren dazu führen, dass sich der Mensch zum selbstbestimmten und überzeugten Handeln und Entscheiden in der Lage fühlt.

Die Recherchearbeit konzentriert sich auf gefühlte Sicherheit aus dem Inneren des Menschen heraus; sie konzentriert sich auf die mentale, emotionale und psychische Ebene des Menschen und nutzen den Körper, die physische Ebene, als Werkzeug zur Kommunikation mit den anderen genannten Ebenen. Dies unterscheidet sich von Sicherheit in Bindung oder Sicherheit durch Planbarkeit, äußere Strukturen und Automatismen. (Siehe Kap. 2.1.4)

Dennoch lässt ein Großteil der Literatur zur Bindungstheorie nach Bowlby vermuten, dass ohne den Aufbau von Urvertrauen durch sichere erste Bindungspersonen, keine

normale Entwicklung stattfindet und der Mensch oftmals an Traumata in der Zukunft leidet. Die Reflektierte Körperarbeit, die den Anstoß für die Recherchearbeit lieferte, konzentriert sich tendenziell auf Personen ohne traumatische Erfahrungen.

So beobachteten auch die gesammelten Studien zu dem Thema dieser Recherchearbeit Personen ohne Trauma. Es stellt sich die Frage, ob und inwiefern Sicherheit in Bindung sowie Urvertrauen eine Grundvoraussetzung ist, um innere Sicherheit aus sich alleine, nur mithilfe seines eigenen Körpers, aufzubauen. Wäre es eventuell auch möglich das Gefühl von Sicherheit aus dem Inneren aufzubauen oder als Ressource wiederzufinden, wenn die Person die Sicherheit durch Bindung nicht kennt? So wäre es möglich zu hinterfragen, was Trost (vgl. 2018, S. 285) in seinem Werk *Bindungswissen in der systemischen Praxis* formulierte, nämlich: Ist der Einzelmensch immer abhängig von einem sozialen Gegenüber, um überhaupt zu sich selbst zu finden?

Payne & Crane (2015) (siehe Kap. 3.1.2 & Kap. 3.2) schlagen vor, dass sich der Organismus selbst auf Herausforderungen vorbereitet. Die Autoren empfehlen hierfür die Bezeichnung „Preparatory Set“. Das Konzept des PS ist eine wichtige, aber unterbetonte Phase der Reaktion des Organismus auf Herausforderung.

Dabei integriert die Theorie des PS Aspekte, die über den Zusammenhang von Körpertherapien und dem Sicherheitsgefühl mit der Handlungsfähigkeit hinausgehen; nämlich das Zusammenspiel von Muskeltonus, Körperhaltung, Atmung, autonomen Funktionen, motivationalem/emotionalem Zustand, Aufmerksamkeitsorientierung und Erwartungen (vgl. Payne & Crane, 2015, S. 2). Die Ansichten der PS überlappen sich mit Ansichten aus dem Embodiment und stimmen mit Hypothesen aus bekannten MBT überein, wie beispielsweise mit dem „Postural Set“ in der AT, der Theorie der FM oder den Methoden des Qigong. (Vgl. Payne & Crane, 2015, S. 13f.)

Des Weiteren ist das PS kongruent mit dem „Somatic Experiencing“ (SE), welches in der vorliegenden Arbeit nicht weiter erwähnt wurde, da sich die Methode darauf konzentriert, Auswirkungen von traumatischem Stress zu überwinden sowie der „Formative Psychology“, „Rolfing“ oder der „Reichian Therapy“, welche ebenfalls für die Recherchearbeit nicht berücksichtigt wurden.

Payne & Crane setzen ein „adaptives“ einem „maladaptiven“ PS gegenüber. Zur Erinnerung: Das adaptive PS ermöglicht die angebrachte Reaktion auf ein vorliegendes Ereignis, ein maladaptives PS wiederum erzeugt Stress und blockiert somit die Fähigkeit zum Entscheiden und Handeln. Die Autoren nutzen den Begriff der Resilienz hier als Fähigkeit das ungeeignete PS loszulassen, um ein geeignetes aufzubauen. Hierfür muss sich das Individuum dem PS bewusst werden, was durch unterschiedliche Methoden, die

Wahrnehmung im Fokus ihrer Durchführung haben, möglich ist. (Vgl. Payne & Crane, 2015, S. 10f.)

Das PS bietet eine flexiblere und explizitere Perspektive auf die Stressantwort als viele der aktuellen Theorien und somit auch auf Ungewissheit. Zudem rückt die PS Theorie “body-mind therapeutic and educational systems“ in das Blickfeld und schlägt Richtungen vor, die Wirkmechanismen hierzu zu untersuchen.

Die Verfasserin der Arbeit beschreibt das Werk der Autoren im Kapitel Stand der Forschung (siehe Kap. 3.1.2) und gewinnt daraus Erkenntnisinteresse. Allerdings ist die Verfasserin auch zur Ansicht gekommen, worauf sie an dieser Stelle aufmerksam macht, dass weiterer Forschungsbedarf in diese Richtung, sowohl zu den BTES (vgl. Payne & Crane, 2015, S. 2–12) wie auch zu den neuen Wegen um mit „Stress“, im breiteren Sinne, umzugehen, förderlich wäre, da Forschungsergebnisse hierzu noch nicht ausführlich vorhanden sind.

N.B: Im Laufe der Recherche ist die Verfasserin auf eine Literatur gestoßen, die sich mit der Psychologischen Entropie beschäftigt (siehe Hirsh et al., 2012). Es handelt sich hierbei um das Maß für innere Unsicherheit, die der Ursprung von Angst sein kann. Der Mensch versucht seine innere Entropie und somit das Ausmaß von innerer Unsicherheit und Angst so klein wie möglich zu halten. Es besteht eine Relation dazu, dass Ungewissheit ebenfalls zu innerer Unsicherheit, Angst und Lähmung im Handeln führt. Um also handlungsfähig zu bleiben in Ungewissheit wäre in der Theorie die Reduktion von Entropie eine Möglichkeit.

Literaturverzeichnis

Hauptliteratur

Böhle F., Heidling E. & Neumer J., Kuhlmeier A. & Winning M., Trobisch N., Kraft D. & Denisow K. (2015/2016). *Umgang mit Ungewissheit in Projekten. Expertise für die GPM Deutsche Gesellschaft für Projektmanagement*, e. V., München: GPM, ISF.

Böhle F. (2004). Die Bewältigung des Unplanbaren als neue Herausforderung in der Arbeitswelt. In: Böhle F., Pfeiffer S., Sevsay-Tegethoff N. (Hrsg), *Die Bewältigung des Unplanbaren*, S. 12–54. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.

Biebrich R. & Kuhl J. (2004). Handlungsfähigkeit und das Selbst. *Zeitschrift für Differentielle und Diagnostische Psychologie*, 25 (2), 2004, S. 57–77. Bern: Hans Huber. <https://doi.org/10.1024/0170-1789.25.2.57>

Bronowski I. (2010). *Der Effekt der Alexander-Technik auf die Selbststeuerungskompetenzen und -effizienz. Zusammenfassung* (Diplomarbeit, Universität Koblenz-Landau, Campus Landau Fachbereich Psychologie). https://www.ruecken-becken-fuss.ch/wp-content/uploads/2017/04/Inga_Bronowski_AlexanderTechnik_und_Selbststeuerung_2010_2012.pdf [zuletzt abgerufen am 01.09.23]

Carleton R. (2012). The intolerance of uncertainty construct in the context of anxiety disorders: theoretical and practical perspectives. *Expert Review of Neurotherapeutics* 12(8), S. 937–947. <https://doi.org/10.1586/ern.12.82>

Carney D., Cuddy A. & Yap A. (2015). Review and Summary of Research on the Embodied Effects of Expansive (vs. Contractive) Nonverbal Displays. *Psychological Science*, 26(5), S. 657–663. <https://doi.org/10.1177/0956797614566855>

Carney D., Cuddy A. & Yap A. (2010). Power Posing: Brief Nonverbal Displays Affect Neuroendocrine Levels and Risk Tolerance. *Psychological Science*, 21(10), S. 1363–1368. <https://doi.org/10.1177/0956797610383437>

Deichelbohrer, G. (1983). *Untersuchung zweier Körperverfahren hinsichtlich ihrer Anwendungsmöglichkeiten in der Psychotherapie. Zusammenfassung* (Diplomarbeit im Fach Psychologie, Psychologisches Institut der Universität Freiburg). <https://www.ada-lueninck.de/alexander-technik/literatur/seelische-gesundheit/>

Desobordes G. (2019). Self-related processing in mindfulness-based interventions. *Psychology*, 28, S. 312–316. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2019.07.002>

Dillenberger S. & Michel N. (2020). Definition: Stress, Stressbelastungen & Stressmanagement. 30.06.2023. <https://www.gesundheitsmanagement24.de/stress-definition-i-stressmanagement-i-stressbelastungen/#:~:text=Als%20Stress%20im%20gesundheitspsychologischen%20Sinne,für%20nicht%20bewältigbar%20wahrgenommene%20Situation.>

Strauß J. (2006). Bindungsforschung und therapeutische Beziehung. *Psychotherapeut*, 51(1), S- 5–14. <https://doi.org/10.1007/s00278-005-0461-y>

Esch, T. (2020). Der Nutzen von Selbstheilungspotenzialen in der professionellen Gesundheitsfürsorge am Beispiel der Mind-Body-Medizin. *Bundesgesundheitsblatt Gesundheitsforschung - Gesundheitsschutz*, 63(5), S. 577–585. <https://doi.org/10.1007/s00103-020-03133-8>

Fogaça L., Portella C., Ghelman R., Abdala C. & Schweitzer M. (2021). Mind-Body Therapies from Traditional Chinese Medicine: Evidence Map. *Front. Public Health* 9(659075). <https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.659075>

Fogel, A. (2019). Three States of Embodied Self-Awareness. The Therapeutic Vitality of Restorative Embodied Self-Awareness. *International Body Psychotherapy Journal*, 19(1), S- 39–49. <https://www.ibpj.org/issues/articles/Alan%20Fogel%20-%20Three%20States%20of%20Embodied%20Self-Awareness.pdf>

Golec de Zavala, A., Lantos D. & Bowden D. (2017). Yoga Poses Increase Subjective Energy and State Self-Esteem in Comparison to ‘Power Poses’. *Frontiers in Psychology*, 8 (752). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00752>

Grossmann, K. E., Becker-Stoll, F., Grossmann, K., Kindler, H., Schieche, M., Spangler, G., Wensauer, M., & Zimmermann, P. (1997). Die Bindungstheorie: Modell, entwicklungspsychologische Forschung und Ergebnisse. In: H. Keller (Hrsg.), *Handbuch der Kleinkindforschung* (2. Aufl., S. 51–95). Göttingen: Hogrefe.

Hillier S. & Worley A. (2015). Review Article: The Effectiveness of the Feldenkrais Method: A Systematic Review of the Evidence. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2015, (752160), S. 1–12. <http://dx.doi.org/10.1155/2015/752160>

Huber I. (2019). *Embodiment in Bildung und Beratung. Somatische Methoden, ihre Wirkung und mögliche Implikationen für nachhaltige Entwicklung beim Individuum und in der Gesellschaft* (Masterarbeit, Karl-Franzens-Universität Graz). <https://www.integrative-koerperarbeit.at/wp-content/uploads/2019/10/Masterarbeit-Embodiment-Ingrid-Huber.pdf>

Ilgen J., Eva K., Bruin A., Cook D. & Regehr G. (2018). Comfort with uncertainty: reframing our conceptions of how clinicians navigate complex clinical situations. *Advances in Health Sciences Education*, 24(4), S. 797–809. <https://doi.org/10.1007/s10459-018-9859-5>

Johnson S. (2019). *Bindungstheorie in der Praxis. Emotionsfokussierte Therapie mit Einzelnen, Paaren und Familien* (1. Aufl.). Junfermann Verlag, Paderborn.

José L. & Duarte M. (2013). *The Influence of Qigong on Adolescents' Attention: A Prospective Randomized Placebo Controlled Trial* (Master thesis, Instituto de Ciências Biomédicas Abel Salazar da Universidade do Porto). <https://core.ac.uk/download/pdf/302935736.pdf>

Kim S. & Lee Y. (2022). Effectiveness of yoga training programs to reduce depression and improve resilience of single mothers. *Journal of Exercise Rehabilitation*; 18(2), S. 104–109.

Körner R., Peterson L. & Schütz A. (2021). Do expansive or contractive body postures affect feelings of self-worth? High power poses impact state self-esteem. *Current Psychology*, 40(8), S. 4112–4124. <https://doi.org/10.12965/jer.2244110.055>

Kuhl J. (2001). *Motivation und Persönlichkeit - Interaktionen psychischer Systeme* (1.Aufl.). Göttingen: Hogrefe.

Kuhlmey A. (2021). Wenn Risikomanagement nicht mehr ausreicht. Handlungsfähigkeit im Unvorhersehbaren. *Projekt Magazin, Ausgabe 06/2021*. <https://www.projektmagazin.de/artikel/handlungsfahig-unvorhersehbar-subjektivierendes-handeln> [zuletzt abgerufen am 01.09.23]

Kuhlmey A. & Winning M. (2021). Sicher durch Veränderung. <https://www.sicher-durch-veraenderung.de> [zuletzt abgerufen am 01.06.23]

Lyu J., Wei Y., Li H., Dong J. & Zhang X. (2021). The effect of three-circle post standing (Zhan Zhuang) qigong on the physical and psychological well-being of college students: A randomized controlled trial. *Medicine*, 100(24), S. 1–9. <https://doi.org/10.1097/MD.00000000000026368>

Markman, G. D., Baron, R. A., & Balkin, D. B. (2005). Are perseverance and self-efficacy costless? Assessing entrepreneurs' regretful thinking. *Journal of Organizational Behavior*, 26(1), S. 1–19. <https://doi.org/10.1002/job.305>

Matos L., Sousa C., Goncalves M., Gabriel J., MacHado J. & Greten H. (2015). Qigong as a traditional vegetative biofeedback therapy: Long-term conditioning of physiological mind-body effects. *BioMed Research International*, 2015, (531789), S. 1–6. <https://doi.org/10.1002/job.305>

Mehling W., Wrubel J., Daubenmier J., Price C., Kerr C., Silow T., Gopisetty V. & Stewart A. (2011). Body Awareness: A phenomenological inquiry into the common ground of mind-body therapies. *Philosophy, Ethics and Humanities in Medicine*, 6(6), S. 1–12. <https://doi.org/10.1186/1747-5341-6-6>

Mikulincer M. & Shaver P. (2007). *Attachment in Adulthood. Structure, Dynamics and Change*. The Guilford Press: New York.
https://www.academia.edu/34596672/Attachment_in_Adulthood_Structure_Dynamics_and_Change_Mario_Mikulincer_PhD_Phillip_R_Sha_pdf

National Institutes of Health, US Department of Health and Human Services. (2019). *NIH factsheets*. 25.09.22. <https://report.nih.gov/nihfactsheets/viewfactsheet.aspx?csid=102>

Nedeljkovic M., Ausfeld-Hafter B., Streitberger K., Seiler R. & Wirtz P. (2012). Taiji practice attenuates psychobiological stress reactivity - A randomized controlled trial in healthy subjects. *Psychoneuroendocrinology*, 37, S. 1171–1180. <https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2011.12.007>

Papanagnou D., Ankam N., Ebbott D. & Ziring D. (2021). Towards a medical school curriculum for uncertainty in clinical practice. *Medical Education Online*, 26(1972762). <https://doi.org/10.1080/10872981.2021.1972762>

Payne P. & Crane M. (2015). The preparatory set: a novel approach to understanding stress, trauma and body mind therapies. *Hypothesis and Theory*, 9(178). <https://doi.org/10.3389/fnhum.2015.00178>

Riskind, J. & Gotay C. (1982). Physical posture: Could it have a regulatory or feedback effect on motivation and emotion? *Motivation and Emotion*, 6, S. 273–298. <https://doi.org/10.1007/BF00992249>

Röhrich F., Gallagher S., Geuter U. & Mutter D. (2014). Embodied cognition and body psychotherapy: The construction of new therapeutic environments. *Sensoria: A Journal of Mind, Brain & Culture*, 56(1), S. 11–20. <https://doi.org/10.7790/sa.v10i1.389>

Schitter A., Nedeljkovic M., Ausfeld-Hafter B. & Fleckenstein J. (2016). Changes in self-reported symptoms of depression and physical well-being in healthy individuals following a Taiji beginner course - Results of a randomized controlled trial. *Brain and Behavior*, 6(4), S. 1–7. <https://doi.org/10.1002/brb3.429>

Schmitt, A., Rosing, K., Zhang, S. X. & Leatherbee, M. (2018). A Dynamic Model of Entrepreneurial Uncertainty and Business Opportunity Identification: Exploration as a Mediator and Entrepreneurial Self-Efficacy as a Moderator. *Entrepreneurship: Theory and Practice*, 42(6), S. 1–36. <https://doi.org/10.1177/1042258717721482>

Spitzer N. (2019). *Ungewissheitsintoleranz und die psychischen Folgen. Handlungsleitfaden für Psychotherapie und Beratung*. Berlin: Springer.

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

Trost A. (2018). *Bindungswissen für die systemische Praxis. Ein Handbuch*. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.

Tschacher W. & Storch M. (2012). Die Bedeutung von Embodiment für Psychologie und Psychotherapie. *Psychotherapie*, 17(2), S. 259–267. <https://sbt-in-berlin.de/cip-medien/06.Tschacher.pdf> [zuletzt abgerufen am 01.09.23]

Topino E., Gori A. & Cramer H. (2020). Mind and Body: Italian Validation of the Postural Awareness Scale. *Frontiers in Psychology*, 11(827). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00827>

Urbanski, K. (2012). *Overcoming Performance Anxiety. A Systematic Review of the Benefits of Yoga, Alexander Technique, and the Feldenkrais Method* (Bachelor Thesis, Ohio University). http://rave.ohiolink.edu/etdc/view?acc_num=ouhonors1343316242

Van Dam K. (2020). Individual stress prevention through qigong. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(19), S. 1–15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00827>

Van Geldern M., Frese M. & Thurik R. (2000). Strategies, Uncertainty and Performance of Small Business Startups. *Small Business Economics*, 15(3), S. 165 – 181. <https://doi.org/10.1023/A:1008113613597>

Wang C., Bannuru R., Ramel J., Kupelnick B., Scott T. & Schmid C. (2010). Tai Chi on psychological well-being: systematic review and meta-analysis. *BMC Complementary and Alternative Medicine*, 10(23). <https://doi.org/10.1186/1472-6882-10-23>

Wang C., Chan C., Ho R., Chan J., Ng S. & Chan C. (2014). Managing stress and anxiety through qigong exercise in healthy adults: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *BMC Complementary and Alternative Medicine*, 14(8). <https://doi.org/10.1186/1472-6882-14-8>

Weineck F., Schultchen D., Hauke G., Messner M. & Pollates O. (2020). Using bodily postures to reduce anxiety and improve interoception: A comparison between powerful and neutral poses. *Plos One*, 15(12). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0242578>

Wilz, S.M. (2009). Entscheidungen als Prozesse gelebter Praxis. In: Böhle, F. & Wehrich, M. (Hrsg.), *Handeln unter Unsicherheit*, S. 107–122. VS Verlag für Sozialwissenschaften. https://doi.org/10.1007/978-3-531-91674-3_7

Woodyard C. (2011). Exploring the therapeutic effects of yoga and its ability to increase quality of life. *International Journal of Yoga*, 4, S.49–54. <https://doi.org/10.4103/0973-6131.85485>

Yildiz M. & Eldeleklioglu, J. (2021). The Relationship between Decision-Making and Intolerance to Uncertainty, Cognitive Flexibility and Happiness. *Eurasian Journal of Educational Research*, 91, S. 38–60. <https://doi.org/10.14689/ejer.2021.91.3>

Zheng S., Kim C., Lal S., Meier P., Sibbritt D. & Zaslaswski C. (2018). The Effects of Twelve Weeks of Tai Chi Practice on Anxiety in Stressed But Healthy People Compared to Exercise and Wait-List Groups—A Randomized Controlled Trial. *Journal of Clinical Psychology*, 74(1), S. 83–2. <https://doi.org/10.1002/jclp.22482>

Weiterführende Literatur

Antonovsky, A. (1987/1997). *Salutogenese*. Tübingen: Dgvt-Verlag

Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), S. 191–215. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.84.2.191>

Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.

Böhle F. (2017). *Arbeit als Subjektivierendes Handeln. Handlungsfähigkeit bei Unwägbarkeiten und Ungewissheit*. Wiesbaden: Springer.

Brickenkamp, R., Schmidt-Atzert, L. & Liepmann, D.: *Test d2 - Revision Aufmerksamkeits- und Konzentrationstest (Manual)* (1. Aufl.). Hogrefe, Göttingen 2010.

Cacioppo, J.T., Priester, J.R. & Berntson, G.G. (1993). Rudimentary determinants of attitudes. II: Arm flexion and extension have differential effects on attitudes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65(1), S. 5–17. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.65.1.5>

Carleton RN., Norton MAPJ. & Asmundson GJG. (2007). Fearing the unknown: a short version of the Intolerance of Uncertainty Scale. *Journal Anxiety Disorders*, 21(1), S. 105–117. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2006.03.014>

Dennis, J. P., & VanderWal, J. S. (2010). The Cognitive Flexibility Inventory: Instrument development and estimates of reliability and validity. *Cognitive Therapy and Research*, 34, S. 241–253. <https://doi.org/10.1007/s10608-009-9276-4>

Dörner, D. & Pfeifer, E. (1992). Strategisches Denken, strategische Fehler, Stress und Intelligenz. *Sprache und Kognition*, 11(2), S. 75 –90.

Förster, J. (2003). The influence of approach and avoidance motor actions on food intake. *European Journal of Social Psychology*, 33(3), S. 339–350. <https://doi.org/10.1002/ejsp.150>

Fogel A. (2013). *Selbstwahrnehmung und Embodiment in der Körperpsychotherapie*. Stuttgart: Schattauer.

Guevara, M. (1994). *Alienation und Selbstkontrolle: Das Ignorieren eigener Gefühle*. Frankfurt am Main: Peter Lang.

Heatherton, T. F. & Polivy, J. (1991). Development and validation of a scale for measuring state self- esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(6), S. 895–910. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.60.6.895>

Hirsh, J., Mar R. & Peterson J. (2012). Psychological entropy: A framework for understanding uncertainty-related anxiety. *Psychological Review* 119(2), S. 304–320. <https://doi.org/10.1037/a0026767>

- Freeston M., Rhéaume J., Letarte H., Dugas M. & Ladouceur R. (1994). Why do People worry? *Personality and Individual Differences*, 17(6), S. 791–802. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(94\)90048-5](https://doi.org/10.1016/0191-8869(94)90048-5)
- Gielnik, M. M., Krämer, A.-C., Kappel, B., & Frese, M. (2014). Antecedents of business opportunity identification and innovation: Investigating the interplay of information processing and information acquisition. *Applied Psychology*, 63(2), S. 344–381. <https://doi.org/10.1111/j.1464-0597.2012.00528.x>
- Goldman E. (2004). *As Others See Us: Body Movement and the Art of Successful Communication*. Routledge, New York.
- Haggard, P. (2017). Sense of agency in the human brain. *Nature Reviews Neuroscience* 18(4), S. 196–207. <https://doi.org/10.1038/nrn.2017.14>
- Harlow H. (1958). The nature of love. *American Psychologist*, 13(12), S. 673–685. <https://doi.org/10.1037/H0047884>
- Heatherton, T. F., & Polivy, J. (1991). Development and validation of a scale for measuring state self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(6), S. 895–910. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.60.6.895>
- Hills, P. & Argyle, M. (2002). The Oxford Happiness Questionnaire: A compact scale for the measurement of psychological well-being. *Personality and Individual Differences*, 33(7), S. 1073–1082. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(01\)00213-6](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(01)00213-6)
- Huang L., Galinsky A., Gruenfeld D. & Guillory L. (2011). Powerful Postures Versus Powerful Roles: Which Is the Proximate Correlate of Thought and Behavior? *Psychological Science*, 22(1), S. 95–10. <https://doi.org/10.1177/0956797610391912>
- Jensen, D., Kind, J., Morrison, A. & Heimberg, R.G. (2014). Intolerance of uncertainty and immediate decision-making in high-risk situations. *Journal of Experimental Psychopathology*, 5(29), S. 178–190. <https://doi.org/10.5127/jep.035113>
- Juhan, D. (1987): *Job's Body. A Handbook for Bodywork*. New York: Station Hill.

Kuhl, J. (2000). *Kurzanweisung zum Fragebogen HAKEMP-K 2000*. Universität Osnabrück, FB Psychologie.

Kuhl, J. (1998). Wille und Persönlichkeit: Von der Funktionsanalyse zur Aktivierungsdynamik psychischer Systeme. *Psychologische Rundschau*, 49, S. 61–77.

Kuhl, J. (1990). Fragebogen zur Erfassung der Handlungskontrolle: HAKEMP-90. Universität Osnabrück.

Kuhl, J. & Fuhrmann, A. (2003). *Selbststeuerungs-Inventar: SSI-K3 (Kurzversion)*. *Auswertungsschlüssel*. Universität Osnabrück.

Lee C., Hall K., Anakin M. & Pinnock R. (2020) Towards a new understanding of uncertainty in medical education. *Journal of Evaluation in Clinical Practice*, 27(5), S. 1194–1204. <https://doi.org/10.1111/jep.13503>

Luhmann, C., Ishida, K., & Hajcak, G. (2011). Intolerance of uncertainty and decisions about delayed, probabilistic rewards. *Behavior Therapy*, 42(3), S. 378–386. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2010.09.002>

Mackinnon, A., Jorm, A. F., Christensen, H., Korten, A. E., Jacomb, P. A., & Rodgers, B. (1999). A short form of the Positive and Negative Affect Schedule: Evaluation of factorial validity and invariance across demographic variables in a community sample. *Personality and Individual Differences*, 27(3), S. 405–416. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(98\)00251-7](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(98)00251-7)

Mann L., Burnett P., Radford M. & Ford S. (1997). The Melbourne Decision Making Questionnaire: An Instrument for Measuring Patterns for Coping with Decisional Conflict. *Journal of Behavioral Decision Making*, 10(1), S. 1–19. [https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1099-0771\(199703\)10:1<1::AID-BDM242>3.0.CO;2-X](https://doi.org/10.1002/(SICI)1099-0771(199703)10:1<1::AID-BDM242>3.0.CO;2-X)

McKelvie, A., Haynie, J. M., & Gustavsson, V. (2011). Unpacking the uncertainty construct: Implications for entrepreneurial action. *Journal of Business Venturing*, 26, S. 273–292. <https://doi.org/10.1016/j.jbusvent.2009.10.004>

Milliken, F. J. (1987). Three types of perceived uncertainty about the environment: State, effect, and response uncertainty. *Academy of Management Review*, 12(1), S. 133–143. <https://doi.org/10.2307/257999>

Minvaleev, R. S., Nozdrachev, A.D., Kir'yanova, V. V. & Ivanov, A.I. (2004). Postural influences on the hormone level in healthy subjects: I. The cobra posture and steroid hormones. *Human Physiology*, 30(4), S. 452–456. <https://doi.org/10.1023/B:HUMP.0000036341.80214.28>

Mom, T. J. M., Van Den Bosch, F. A. J., & Volberda, H. W. (2007). Investigating managers' exploration and exploitation activities: The influence of top-down, bottom-up, and horizontal knowledge inflows. *Journal of Management Studies*, 44(6), S. 910–931. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6486.2007.00697.x>

Quirin, M. (2005). *Selbstzugangsfragebogen*. Unveröffentlichter Test. Universität Osnabrück.

Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.

Schoppek, W. (1991). Spiel und Wirklichkeit – Reliabilität und Validität von Verhaltensmustern in komplexen Situationen. *Sprache und Kognition*, 10(1), S. 15–27.

Schwarzer, R. & Jerusalem, M. (1989). Erfassung leistungsbezogener und allgemeiner Kontroll- und Kompetenzerwartungen. In: Krampen G. (Hrsg.), *Diagnostik von Attributionen und Kontrollüberzeugungen* (1. Aufl., S. 127–133). Göttingen: Hogrefe.

Schwarzer R., Jerusalem M. (1995). Generalized Self-Efficacy Scale. In: Weinman J., Wright S., Johnston M. (Hrsg.), *Measures in Health Psychology: a User's Portfolio. Causal and Control Beliefs* (S. 35–37). Windsor. UK: Nfer- Nelson.

Spielberger, C.D. (1972). Anxiety as an emotional state. In: C. D. Spielberger (Hrsg.), *Anxiety: Current trends in theory and research* (1. Aufl., S. 23–49). New York: Academic Press.

Stangl, W. (2022). *Embodied Cognition*. Online-Lexikon für Psychologie und Pädagogik. <https://lexikon.stangl.eu/14550/embodied-cognition> [zuletzt abgerufen am 01.09.23]

Strack, F., Martin, L.L. & Stepper, S. (1988). Inhibiting and facilitating conditions of the human smile: A nonobtrusive test of the facial feedback hypothesis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(5), S. 768–77. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.54.5.768>

Ucbasaran, D., Westhead, P., & Wright, M. (2008). Opportunity identification and pursuit: Does an entrepreneurs' human capital matter? *Small Business Economics*, 30(2), S. 153–173. <https://doi.org/10.1007/s11187-006-9020-3>

Wells, G.L. & Petty, R.E. (1980). The effects of head movement on persuasion: Compatibility and incompatibility of responses. *Basic & Applied Social Psychology*, 1(3), S. 219–230. https://doi.org/10.1207/s15324834basp0103_2

Wilson M. (2002). Six views of embodied cognition. *Psychonomic Bulletin & Review*. 2002, 9(4), S. 625–636. <https://doi.org/10.3758/bf03196322>

Zhao, H., Seibert, S. E., & Hills, G. E. (2005). The mediating role of self-efficacy in the development of entrepreneurial intentions. *Journal of Applied Psychology*, 90(6), S. 1265–1272. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.90.6.1265>

10. Eidesstattliche Versicherung

Hiermit versichere ich an Eides statt, dass ich diese Arbeit selbstständig verfasst und keine anderen als die angegebenen Quellen und Hilfsmittel benutzt habe. Die Stellen meiner Arbeit, die dem Wortlaut oder dem Sinn nach anderen Werken und Quellen entnommen sind, habe ich unter Angabe der Quelle kenntlich gemacht. Dasselbe gilt sinngemäß für Tabellen, Karten und Abbildungen. Diese Arbeit habe ich in gleicher oder ähnlicher Form oder auszugsweise nicht im Rahmen einer anderen Prüfung eingereicht.

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'J. Schulz', written diagonally above a horizontal line.

Eigenhändige Unterschrift

Anhang

Inhaltsverzeichnis

Abbildungs- und Abkürzungsverzeichnis

1. Reflektierte Körperarbeit

- 1.1 Ungewissheit aus Sicht von Kuhlmei
- 1.2 Soziologisches Handlungsmodell nach Böhle
- 1.3 Systemische Arbeitsweise
- 1.4 Reflexion
- 1.5 Basisübung „Stehen“
 - 1.5.1 Definition und Hintergrund des richtigen „Stehen“
 - 1.5.2 Ausführung und Wirkungen der Übung „Stehen“

2. Relevante Körpertherapien, insbesondere Mind-Body Therapien

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1	Objektivierendes und subjektivierendes Handeln	98
Abbildung 2	Skizze Aufrechter Stand nach Kuhlmei	106

Abkürzungsverzeichnis

AT	Alexander-Technik
FM	Feldenkrais Methode
IKA	Integrative Körperarbeit
MBT	Mind-Body Therapie / Mind-Body Therapy
TC	Tai Chi

1 Reflektierte Körperarbeit

Die Idee für die vorliegende Masterarbeit entstammt der Inspiration von Reflektierter Körperarbeit nach der Dipl. Informatikerin und systemischen Beraterin Astrid Kuhlmei und dem Körpertherapeuten/Gesundheitspraktiker Matthias Winning (M.A. der Sozialwissenschaften). Im Verlauf beschränkt sich die Beschreibung auf die Aussagen von Astrid Kuhlmei, da die Zusammenarbeit mit eben dieser erfolgte.

An dieser Stelle wird das Konzept Reflektierte Körperarbeit an sich sowie später die entsprechende Arbeitsweisen nach Kuhlmei, die Systemik und die Reflexion, erläutert und die Basisübung ‚Stehen‘ zuzüglich einer weiteren Übung beschrieben. Darüber hinaus wird darauf eingegangen, was Ungewissheit für Kuhlmei und für Reflektierte Körperarbeit bedeutet und was man unter dem soziologischen Handlungsmodell nach Prof. Dr. Fritz Böhle versteht, welches für Kuhlmei eine Empfehlung für geeignetes Handeln in Ungewissheit ist.

Kuhlmei sieht die Handlungsfähigkeit des Menschen bedroht, wenn sich unvorhersehbare, unerwartete Situationen auftun. Selbst eine geschickte Planung macht es nicht immer möglich im Alltag oder, wie im Fokus der Arbeit von Kuhlmei, in Arbeitsprojekten die komplette Kontrolle über auftretende Ereignisse zu haben, denn manche passieren ungeahnt und machen geplantes Vorgehen unausführbar. „Die Projektrealität kümmert sich nicht um Pläne.“ (Kuhlmei, 2021, S. 2) Solche Situationen lösen beim Menschen Unsicherheit aus, beherbergen aber auch das Potenzial für Neuentdeckungen und für die persönliche Weiterentwicklung.

Reflektierte Körperarbeit ist eine Methode bei der Körperbewusstsein gestärkt wird und Verstand und Körper in Einklang gebracht werden. Hierfür wird Körperarbeit der chinesischen Kampf- und Bewegungskünste mit systemischer Methodik kombiniert. Sind Verstand und Körper im Kontakt, dann sind Denken und Handeln verzahnt, so die These. Diese Verknüpfung macht es möglich, ohne vorab überlegte Maßnahme zur Lösung des Problems, souverän zu reagieren, wenn bei einer unerwarteten Situationen im Handeln selbst nach Lösungen gesucht werden muss. Aus „Zuerst Denken, dann Handeln“ wird „Handeln im Denken“. Kuhlmei lehnt sich hier an das Modell nach Prof. Dr. Fritz Böhle, der das objektivierende Handeln dem subjektivierenden Handeln gegenüberstellt. Eine ausführliche Beschreibung des soziologischen Handlungsmodell nach Böhle befindet sich in Kapitel 1.2.

Ohne automatisierte Handlungsschemata oder die Möglichkeit vorab Pläne zu schmieden, müssen Verstand und Körper im Kontakt sein. Durch die passenden Übungen der Reflektierten Körperarbeit, welche diese Verbindung herstellen, wird das notwendige Gefühl von Sicherheit etabliert, das benötigt ist, damit sich der Mensch handlungsfähig fühlt. Angst und Unsicherheit vor dem Ausgang einer Entscheidung hindern daran, eine Entscheidung zu treffen und dementsprechend ins Handeln überzugehen. Innere Sicherheit gibt die Chance flexibel zu reagieren, Neues zu wagen und im Handeln zu denken.

Kuhlmey (2021, S. 2) schreibt: „Gefühlte Sicherheit ist Voraussetzung für Handeln und Entscheiden“. Ist die Sicherheit, die dem Menschen ansonsten durch „vorgefertigte Handlungsoptionen und Planungen“ gegeben ist nicht mehr geltend, bedarf es einer neuen, inneren Form der Sicherheit, ein Gefühl von Sicherheit aus dem Selbst heraus und aus dem Bewusstsein und Vertrauen in sich selbst und seine Fähigkeiten. Man spricht von Selbsterkenntnis aus welcher Selbstsicherheit, Selbstvertrauen oder Selbstbewusstsein, im Sinne des sich selbst bewusst sein, wächst. In Bezug auf diese Annahme will Reflektierte Körperarbeit, neben dem Erhalt von Handlungsfähigkeit, notwendigerweise auch Sicherheit schaffen. Betrachtet man zum Beispiel die Traumaforschung, werden „Handlungsfähigkeit“ wie eben auch „Innere Sicherheit“ als die zwei wichtigen Komponenten des Selbstschutzsystems genannt und ein gegenseitiger Einfluss beschrieben (vgl. Biebrich & Kuhl, 2004).

Ziel Reflektierter Körperarbeit ist es zusammenfassend zu mehr Innerer Sicherheit zu verhelfen und infolgedessen die Handlungsfähigkeit des Menschen selbst in Ungewissheit aufrechtzuerhalten.

1.1 Ungewissheit aus Sicht von Kuhlmey

Ungewissheit tritt in unterschiedlichen Varianten auf; Sie lässt sich abgrenzen von Ambiguität, Risiko oder Unsicherheit. Wenn in den folgenden Abschnitten der Begriff Ungewissheit genutzt wird, dann handelt es sich um Ungewissheit im Zusammenhang der Arbeit von Kuhlmey (und der vorgelegten Recherchearbeit).

Die Dipl. Informatikerin und systemische Beraterin Astrid Kuhlmey spricht von der Bedrohung durch das Unvorhersehbare, durch unerwartete Situationen. Davon grenzt sich der Begriff Ambiguität ab, da letztere eine gegenwärtige Situation meint, welche lediglich mehrdeutig in ihrer Interpretation und demnach nicht klar definiert ist. Die

Ungewissheit wiederum spielt auf zukünftige, nicht einkalkulierbare Ereignisse an. Die Gründe des Auftretens solcher Ereignisse sind bis zu dessen Auftreten, oder auch darüber hinaus, nicht bekannt oder bewusst. Betrachtet man diese Aussage, lässt sich Ungewissheit ebenfalls von einem kalkulierbaren Risiko abgrenzen.

Bei einem Risiko wird die Gefährlichkeit einer Handlung gegenüber ihrem Nutzen abgewogen, indem statistisches Denken und Wahrscheinlichkeitsrechnung angewendet werden. Handlungen, die in Ungewissheit durchgeführt werden, haben ein größeres Wagnis als die Handlungen unter Risiko, denn bei ungewissen Situationen kann sich anders als beim Risiko nicht auf ein Kalkül gestützt werden.

Zuletzt wird die Bedeutung von Unsicherheit als eine Variante des Unbestimmten identifiziert, um Missverständnissen vorzubeugen. Wenn im Alltag die Rede von Unsicherheit in Bezug auf kommende Ereignisse ist, besteht die Sorge, dass eine Gefahr oder eine Bedrohung vorliegt. Bei einer Ungewissheit kann die Bedrohung ebenfalls eine Rolle spielen, sie ist allerdings nicht zwangsläufig. Die Ungewissheit bezieht sich eher auf Haltungen des Nicht-Wissens/Nicht-genau Wissens.

Auch handelt es sich bei der (Un)Sicherheit um einen anderen Kontext als bei jener bei der Diskussion zum Begriff Innere Sicherheit. Fehlt die eigene innere Sicherheit, ist der Mensch unsicher in Bezug auf seine eigenen Fähigkeiten und Handlungen.

Kuhlmey und Prof. Dr. Fritz Böhle machen zudem aufmerksam auf eine Ungewissheit zweiter Ordnung. Die Ungewissheiten zweiter Ordnung entstehen bei der Bearbeitung von bereits unerwartet aufgetretenen Ereignissen, die Ungewissheiten erster Ordnung, welche bei der Planung nicht mit einbezogen werden konnten. Es sind Herausforderungen, die bei der Bewältigung der Ungewissheit erster Ordnung vorkommen. Fritz Böhle beschreibt in folgenden Worten das Phänomen der Ungewissheit: „Die Beseitigung von Ungewissheit gleicht leicht einem Kampf gegen die Hydra, der nach jedem abgeschlagenen Kopf ein neuer an anderer Stelle nachwächst.“ (Böhle et al., 2015, S. 8)

Die Toleranz gegenüber der Ungewissheit fällt bei jedem Menschen anders stark aus. Es besteht eine individuelle Ungewissheitstoleranz oder Intoleranz gegenüber Ungewissheit. Zu einer genaueren Übersicht, siehe „Ungewissheitstoleranz und die psychischen Folgen“ von Nils Spitzer (siehe Spitzer, 2019).

Gerade bei Menschen mit einer geringen Ungewissheitstoleranz oder einer ausgeprägten Intoleranz gegenüber Ungewissheit ist die Handlungsfähigkeit bedroht. In dem Werk von Spitzer ist die Rede von einem „geschickten Sicherheitsmanagement“ oder „Technologie

der inneren Sicherheit“ (vgl. Hempel, 2012, S. 191 und S. 194), um gegen das Eintreten von immer zahlreicheren Ungewissheiten und ihren Folgen gerüstet zu sein. Dabei geht es nicht darum, Ungewissheiten zu unterbinden, sondern darum, auf sie einzugehen und mit ihnen umgehen zu können.

In der aktuellen Zeit gibt es, neben der beständig ungewissen persönlichen Situation, wie beispielweise die eigene Gesundheit, das soziale und familiäre Umfeld, die Arbeit oder Schule sowie das Studium, stark belastende Ungewissheiten wie die Pandemie durch das 2019 in Umlauf geratene Coronavirus SARS-CoV-2. Die Ungewissheit in Bezug auf neue Varianten des COVID-19 Virus oder dem Vorhandensein von Impfstoffen kreisen in den Gedanken der meisten Menschen. Ein anderes aktuelles Beispiel ist der andauernde Krieg in der Ukraine, bei dem die Folgen zu der gegenwärtigen Zeit unklar bleiben. In der Sozialtheorie wird dies als eine nicht nur vorübergehende, sondern dauerhafte „Rückkehr der Unsicherheit, Ungewissheit und Uneindeutigkeit“ bezeichnet (vgl. Beck, Bonß & Lau, 2001, S. 53).

Allerdings sind auch schon die zuerst eher unscheinbaren Ungewissheiten sowie die Herausforderung und deren Bewältigung im alltäglichen Handeln von Relevanz.

In der Ungewissheit müssen nach Kuhlmei festgefahrene Handlungsmuster gelöst werden um das Spektrum für erweitertes Handeln zu ermöglichen.

Die Anzahl an Stressoren ist in Ungewissheit erhöht und die bisherige Sicherheit, gegeben durch Pläne, Gewohnheiten, Regeln oder bekannte Strukturen ist bedroht, wenn nicht sogar komplett fehlend. Das planmäßige, objektivierende Handeln ist nicht möglich, wenn die Ungewissheit „durch die Hintertür“ kommt (vgl. Böhle, 2022). In dieser Situation ist subjektivierendes Handeln gefragt.

Passend zu dem Hintergrund der Arbeit von Kuhlmei und zur Ansicht, die Prof. Dr. Fritz Böhle in seinen Veröffentlichungen vertritt, formuliert Ingrid Huber, Begründerin der Integrativen Körperarbeit: „Krisen können als Widerstände, Herausforderungen oder Unterbrechungen in den natürlichen Lebensprozessen gesehen werden“ (Huber, 2019, S. 56). Diese Krisen fordern eine Veränderung und die Therapie nach Kuhlmei hat im Sinn, in den unerwarteten und oft schwierigen Situationen/Krisen über einen begrenzten Zeitraum eine Betreuung und Hilfestellung zu leisten. Kuhlmei hofft in der Ungewissheit neue Sicherheit geben zu können, damit ihre Klient*innen handlungsfähig bleiben und dabei die Ereignisse selbstsicher und angemessen meistern. In „kritischen/ungewissen Situationen, wie sie zuvor geschildert wurden, ist es oftmals nicht nur ungewiss, wann

und wie sie auftreten; es ist auch ungewiss, was in solchen Situationen zu tun ist“ (Böhle, 2022, S. 5). Die Situation erfordert abwarten/entschleunigen, wahrnehmen, sich darauf einlassen und dementsprechend handeln.

1.2 Soziologisches Handlungsmodell nach Böhle

Kuhlmey verweist in ihrer Arbeit auf das soziologische Handlungsmodell nach Prof. Dr. Fritz Böhle, um sich darauf zu stützen, dass in Ungewissheit ein anderes Handeln zur Verfügung stehen muss als unter Berechenbarkeit und Planbarkeit.

Bei dem oben genannten Modell wird die Handlungsfähigkeit des Menschen unterteilt in die Kompetenz unter „Berechenbarkeit und Planbarkeit“ handeln und entscheiden zu können und jene Kompetenz in „Kritischen Situationen der Unwägbarkeiten“ zum Handeln und Entscheiden im Stande zu sein, auch bekannt als die zwei Seiten des Arbeitshandelns nach Prof. Dr. Fritz Böhle (vgl. Böhle 2004, S. 48).

Letzterer setzt das objektivierende (planmäßige, (zweck)rationale) Handeln dem subjektivierenden Handeln entgegen.

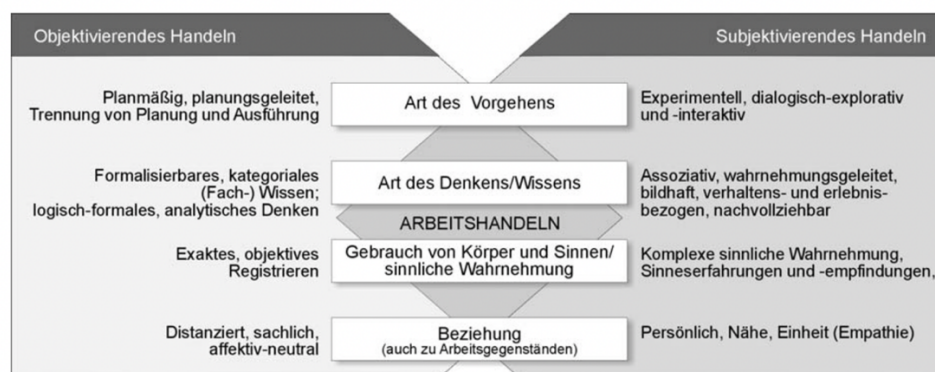


Abbildung 1: Objektivierendes und subjektivierendes Handeln; vgl. Böhle et al. 2011, S. 21 oder vgl. Böhle et al. 2017, S. 32

Das objektivierende Handeln ist an Plänen, Kenntnissen, Regeln oder Gewohnheiten orientiertes Handeln in bekannten und berechenbaren Situationen. Die Kriterien für dieses gewisse Handeln sind allgemein gültig, bestimmbar, nachvollziehbar und überprüfbar. Ganz nach dem Leitsatz ‚erst denken, dann handeln‘.

Dem entgegengesetzt ist das subjektivierende Handeln mit dem Grundsatz des dialogisch-interaktiven, explorativen Vorgehens (vgl. Böhle 2022, S. 262), sprich das Denken ist im praktischen Handeln eingebunden. Aktion und Reaktion vollziehen sich in einem kontinuierlichen Fluss.

Das Konzept nach Böhle bezieht sich vor allem auf das „Arbeitshandeln“. In der Arbeitswelt trifft man immer wieder auf Situationen der Ungewissheit, in denen „die Planung und Herstellung von Planbarkeit“, von der man dachte sie sei unerschöpflich und von der man sich Erfolg versprach, doch an ihre Grenzen kommt. Deswegen ist der Entwurf eines solchen Modells genau in diesem Bereich unentbehrlich. Das Modell gilt daher in wesentlicher Weise für Arbeit, geht jedoch weiter und gilt als Richtlinie für fast alle Lebensbereiche.

Für die beiden gegenübergestellten Handlungsweisen gilt das Vorhandensein von Sicherheit gleichbedeutend als Voraussetzung.

Da die heutige Gesellschaft vom rationalen Handeln geprägt ist, wird Sicherheit meist aus der Berechenbarkeit gezogen, ganz nach dem Leitsatz „erst planen, dann (praktisch) handeln“ (Böhle 2022, S. 260). Berechenbarkeit bezieht sich dabei nicht nur in einem engen Sinn auf Rechenhaftigkeit, sondern in einem weiten Sinn auf Vorhersehbarkeit, Kontrollierbarkeit und vor allem Planbarkeit (vgl. Böhle, 2022, S. 255). Dazu schreiben Biebrich und Kuhl (2004, S. 59): „Wir gehen davon aus, dass die Handlungsbereitschaft einer Person umso ausgeprägter ist, je kontrollierbarer ihr eine Situation erscheint.“ Selbst in kritischen Situationen mit hoher Ungewissheit wird versucht sich Gewissheit zu verschaffen, dann zu entscheiden und erst daraufhin den Handlungsvollzug durchzuführen (vgl. Böhle 2022, S. 5).

„Mehr Kontrolle hilft in Ungewissheit nicht weiter“ (Kuhlmey, 2021, S. 12).

Handeln und Entscheiden in Ungewissheit braucht neue Ausrichtungen. Es ist erforderlich situativ und subjektivierend zu handeln. Die Sicherheit, die es braucht, um explorativ vorzugehen, kann nicht mehr aus kontrolliertem Vorgehen gezogen werden, sondern aus Selbstvertrauen, Selbstbewusstsein und Selbstsicherheit des Einzelnen.

1.3 Systemische Arbeitsweise

Um Innere Sicherheit in Form von Selbstvertrauen, Selbstbewusstsein und Selbstsicherheit aufzubauen, damit subjektivierendes Handeln gelingt und die Handlungsfähigkeit somit in Ungewissheit aufrechterhalten bleibt, hat die Dipl. Informatikerin und systemische Beraterin Astrid Kuhlmey ihr eigenes Konzept erstellt. Reflektierte Körperarbeit nach Kuhlmey verbindet, wie bereits im Verlauf beschrieben, Körperarbeit mit systemischer Methodik.

Die Körperarbeit inspiriert sich an der chinesischen Kampf- und Bewegungskunst. Daher dienen bekannte Mind-Body Therapien (MBT) als Vergleich und als Möglichkeit zur empirischen Recherche und werden an einer anderen Stelle ausführlicher beschrieben (siehe Kap. 2).

Was die Arbeitsweise von Kuhlmeier zudem besonders macht, ist das Einbringen einer systemischen Arbeitsweise und die damit einhergehenden Techniken der Reflexion. Die meisten systemischen Therapien beschäftigen sich mit Familienstrukturen, Organisationen oder kleinen Teams. Ihre Techniken und Leitgedanken können dennoch auch auf andere Tätigkeiten übertragen werden.

Der Bereich der systemischen Methodik lässt eine allgemein gültige Definition nur schwer zu. Im systemischen Ansatz gibt es leitende Unterscheidungen (Fritz J., Simon F., Ohler M., 2019).

Um die Denkweise der Systemik von anderen Formen des Denkens zu unterscheiden, gibt Apl. Prof. Fritz B. Simon (2014) die Definition: „Systemisches Denken verwendet Erklärungen, die sich aus der Systemtheorie ableiten lassen, und d. h. konkret: an die Stelle geradlinig-kausaler Erklärungen treten zirkuläre Erklärungen und statt isolierter Objekte werden Relationen und Interaktionen betrachtet.“

Nach Schweitzer (2007, S. 4): „Systemisches Denken versucht das Verhalten von Elementen nicht isoliert aus deren inneren Eigenschaften, sondern aus ihren Beziehungen untereinander und zu ihrer Systemumwelt zu erklären.“

Kuhlmeier definiert den Begriff System als „das Zusammenspiel der Einzelkomponenten sowie deren „Spielregeln“ (Kuhlmeier, 2020). In der Reflektierten Körperarbeit macht sich Kuhlmeier mit ihrem Partner Matthias Winning, die Sicht der Systemik in großen Teilen zu Nutze, indem sie den Menschen an sich als ein „System“ betrachtet, bei dem Körper und Geist in zirkulären Prozessen zusammenarbeiten. Jeder Mensch lebt in seinem ganz persönlichen komplexen System von Bewegung und Denken, von Wahrnehmung und Reaktion (vgl. Wiesenhöfer T., 2012, S. 4).

Durch die Körperarbeit wird die Aufmerksamkeit des Menschen auf dieses „System“ gelegt. Eine systemische Ansicht des Menschen beschreibt nach Kuhlmeier seine Selbstwirksamkeit (Kuhlmeier, 2020): „[D]as System kennt die Lösung und hat die dafür erforderlichen Ressourcen“.

Um diesen Vorgang zu beschleunigen, gibt Kuhlmeier ihren Klient*innen den Impuls zur Reflexion. Einen Überblick zur Reflexion erfolgt gesondert (siehe Kap. 1.4). Kuhlmeier richtet gezielte Fragen an ihre Kund*innen, um den Vorgang der Reflexion anzuregen. In

der Systemischen Therapie, sind Fragen die wichtigsten „Träger“ und „Erreger“ von Informationen (vgl. Schweitzer et al., 2007, S. 10).

Sind die Kund*innen bereit für eine Veränderung, muss in die festgestellten Muster eingegriffen und bislang unbekannte Handlungen ausprobiert werden. Dadurch wird die Möglichkeit für neue Überlegungen und Vorgangsweisen geschaffen (vgl. Schweitzer et al., 2007, S. 11).

Die Ziele und Haltungen einer systemischen Therapie, die, im Kontext der Reflektierten Körperarbeit, bedeutend zu nennen sind, sind im Folgenden beispielshalber aufgezählt:

- Durch eine systemische Therapie den Möglichkeitsraum vergrößern: „Handle so, dass Du die Zahl der Möglichkeiten vergrößerst.“ (Der ethische Imperativ nach Heinz von Foerster (1911–2002), zitiert nach „Wissen und Gewissen“, 1993). Anders formuliert: „Nimm stets so wahr und handle stets so, dass Du die Anzahl der Handlungsmöglichkeiten vergrößerst“. Von Foerster sieht Wahrnehmen und Handeln in Verbindung. Die Verfasserin assoziiert an dieser Stelle: Die Reize, die vom Körper aufgenommen werden, stehen in einer „Verkabelung“ mit dem Gehirn und durch ein geeignetes Training (MBT) kann dieses Zusammenspiel verbessert werden. Wenn man Verantwortung für seine Wahrnehmung übernimmt, dann auch für seine eigenen Handlungen. Kuhlmeier sieht daher als methodisches Prinzip auch eine Perspektivenerweiterung.
- Die systemische Therapie setzt Ressourcenorientierung in den Fokus. Sie geht davon aus, dass dem*der Klient*in „nichts fehlt“, was sie entweder „nachreifen“ lassen (z. B. ein stabiles Ich) oder „neu lernen“ müssten. Die Ressourcen zur Problemlösung im Klientensystem sind bereits vorhanden (Schweitzer et al., 2007, S. 9). Es benötigt lediglich eine andere Strategie diese Ressourcen anzuwenden (z. B. Subjektivierendes vs. Objektivierendes Handeln).
- Kuhlmeier vertritt in der Systemik einen zum größten Teil lösungsorientierten Ansatz. Dazu zählt (Kuhlmeier, 2020):
 - Nicht „reparieren“, was nicht kaputt ist.
 - Das was funktioniert, soll in höherem Maße genutzt werden.
 - Das was nicht funktioniert, soll möglichst nicht wiederholt werden.
 - Es gibt keinen Misserfolg, lediglich Rückmeldung.

1.4 Reflexion

Reflexion bedeutet „Widerspiegeln“. Wenn man etwas reflektiert, wird retrospektiv über dieses „Etwas“ nachgedacht.

Beim Beschäftigen mit den eigenen Gedanken, Empfindungen und Handlungen, werden die damit verknüpften, persönlichen Betrachtungen dargelegt. Man kann Reflektieren, nach Joy Amulya (2004, S. 1), als einen „aktiven Teilnahmeprozess an den eigenen Erfahrungen“ definieren.

Aus einer psychologischen Sicht, dient eine (Selbst)Reflexion dazu, die unterschiedlichen Facetten in Bezug auf das eigene Selbst zu erkennen und zu wissen, was man über sich selbst, über die eigenen Gefühle, das eigene Können, das eigene Wirken sowie die eigene Wirkung glaubt oder denkt.

Wichtig beim Reflektieren ist eine klare Trennung: zuerst beobachten und wahrnehmen, danach bewerten. Alle Beobachtungen, Empfindungen, Gedanken werden zunächst wertfrei zur Kenntnis genommen, um anschließend diesen Wahrnehmungen persönliche Bewertungen zuzuschreiben.

Reflexion stellt eine bedeutende Basis für die Kompetenz zum Problemlösen im beruflichen Handeln dar. In der Reflektierten Körperarbeit nach Kuhlmeier nutzt daher ebenfalls die Reflexion um das folgende Ziel zu erreichen: Handlungsfähigkeit bei Ungewissheit erhalten und verbessern.

Die Reflexion in der Reflektierten Körperarbeit ist eine systemische Reflexion.

Wie in der Beschreibung zur Systemik bereits erwähnt (siehe Kap. 1.3), dient die Reflexion in der Reflektierten Körperarbeit dazu, Selbstbewusstsein, im Sinne von sich selbst bewusst sein, zu erfassen, Selbsterkenntnis über Blockaden und Muster zu gewinnen und beim Kunden die Aufmerksamkeit, die Wahrnehmung auf den Körper sowie auf die Prozesse zwischen dem Körper und dem Geist zu lenken. Durch die systemische Reflexion wird der Prozess, der den Verbindungen im System Mensch unterliegt, hier dem Körper und dem Geist, unterstützt und beschleunigt. Der*Die Klient*in spiegelt seine*ihre sowohl körperlichen wie gedanklichen Erfahrungen, die während der Körperarbeit auftreten, wider, um die Verkörperung zu fördern und zu festigen.

Die Wahrnehmung seiner Selbst spielt für die Qualität des eigenen Seins und Handelns eine bedeutende Rolle (vgl. Wiesenhöfer T., 2012, S. 7).

Durch ein besseres Selbstbewusstsein und durch die Erkenntnis von verinnerlichten (Handlungs-)Mustern, Ressourcen oder auch Fehlhaltungen sowie Blockaden, ist der Aufbau von Selbstvertrauen, auch in die eigenen Fähigkeiten, sowie Selbstsicherheit möglich. Laut Kuhlmeier bilden Selbstbewusstsein, Selbstvertrauen und Selbstsicherheit eine innere Sicherheit. Mit einer erhöhten Fähigkeit zur Selbstreflexion und Selbstregulation wächst die Kapazität, mit ungewissen Unsicherheiten und offenen Fragen umgehen zu können (vgl. Huber 2019, S. 92f.).

Um das systemische Reflektieren zu aktivieren, werden gezielte Fragen an den*die Klienten*Klientin gestellt, sei es zwischen dem Ausführen von zwei Körperübungen oder nachdem sie eine bestimmte Übung aus dem Repertoire der Reflektierten Körperarbeit durchgeführt hat. Auf diese Art und Weise können ganzheitliche Vorgänge geäußert und integriert werden.

Einen Vergleich findet man auch in der Integrativen Körperarbeit. Für einen*eine IKA-Praktiker*in ist eine fragende Haltung typisch, um die Selbstwahrnehmung der Praktizierenden zu wecken und zu lenken (vgl. Huber, 2019, S. 72).

Wichtig ist es zu berücksichtigen, dass der*die Klient*in genug Zeit hat, um sich mit dem Reflektieren auseinanderzusetzen. Die Übungen müssen in Ruhe und ohne Hektik durchgeführt werden. Ebenfalls ist eine gewisse Routine und wiederholte Durchführung der Übungen und der Fragestellung wichtig, damit sich der Prozess verfestigt.

Beispiele solcher Fragen zur Selbstbeobachtung wären:

- Wie hat es sich angefühlt? (z. B. während Sie stabil standen, während Sie gependelt sind)
- Was haben Sie gemerkt? Was habt Ihr (bei euch) beobachtet?
- Was wurde anders? (Wenn in der Durchführung einer Übung kleine Änderungen vorgenommen wurden, oder zwischen verschiedenen Übungen.)
- Was fiel leicht, was nicht?

Die Fragen werden zuerst ohne eine anschließende Bewertung für sich selbst beantwortet oder auf sich einwirken gelassen. Ebenfalls können daraufhin Nachfragen gestellt werden, um noch näher und konkreter nachzuhaken, wobei hier bei späteren Fragen, auch eine gewisse persönliche Bewertung mit einfließen darf:

- Wie haben sich die Füße angefühlt?
- Wo war der Schwerpunkt?
- Wie haben Sie bemerkt, dass etwas anders war?
- Wie ging es Ihnen dabei?
- Was war für Sie angenehm? Was war es nicht? Was war Beides?
- Welchen Zusammenhang könnt Ihr schließen, was sind Eure Ideen?

1.5 Basisübung „Stehen“ der Reflektierten Körperarbeit

1.5.1 Definition und Hintergrund des richtigen „Stehen“

Eine der Basis Übungen in der Reflektierten Körperarbeit nach Kuhlmeier ist das „Stehen“, orientiert an der „Stehenden Säule“, auch bekannt im chinesischen Qigong unter „Zhan Zhuang“, was wörtlich übersetzt bedeutet „der stehende Pfahl, die stehende Säule“.

Der Bezug auf diese eher ruhige Form des Qigong ist nicht verwunderlich, denn das Zhan Zhuang zielt darauf ab, aufmerksam und präzise ausbalancierte Körperpositionen und Haltungen einzunehmen. Das gesammelte Wissen und das Erforschen des Zhan Zhuang ermöglicht es demnach eine Erklärung der Wirkmechanismen und Ablaufprozesse darzustellen, die auch auf die Übungen in der Reflektierten Körperarbeit nach Kuhlmeier übertragen werden können.

Die Ausführungsform des Zhan Zhuang wie sie heute bekannt ist und auch als Vorlage für das „Stehen“ in Reflektierter Körperarbeit genutzt wird, wurde von dem Großmeister Wang Xiangzhai (1885–1963) etabliert. Nach und nach wurde das Zhan Zhuang fester Bestandteil vom Qigong, Tai Chi oder anderen Kampfkünsten und bezieht damals so wie heute vor allem die inneren Kräfte und Bewegungen des Praktizierenden mit ein. Die gesundheitlichen Wirkungen sind vorteilhaft für die Therapie der chinesischen Medizin und die Verfahren in Krankenhäusern, Therapiezentren oder Kliniken (Gera, 2021, S. 12). Die folgenden Beschreibungen und Eigenschaften des Zhan Zhuang sind übertragbar auf das „Stehen“ in der Reflektierten Körperarbeit. Der Begriff Zhan Zhuang ist im Verlauf gleichbedeutend mit dem „Stehen“.

Der Körper wird als Werkzeug genutzt, um mit tieferen Facetten der eigenen Persönlichkeit sowie der eigenen Gefühlsregulation in Verbindung zu treten. Es handelt sich im Konkreten um eine Stehmeditation mit dem Fokus auf die Körperhaltung. Gera (2021, S. 5) schreibt: „Durch eine gute Haltung können wir zum Beispiel verhindern, dass Körperbereiche dauerhaft komprimiert und dadurch in ihrer Leistung behindert werden. Eine aufrechte Haltung fördert sprichwörtlich auch, dass man seinen Blick für den Horizont öffnet.“

Großmeister Xiangzhai war der Ansicht, dass bei den Übungen des Zhan Zhuang die konkrete Ausführung der Körperausrichtung und -bewegung allein nicht ausreicht, sondern das Innere, der Geist des Praktizierenden angesprochen und gefördert werden muss (Gera, 2021, S. 11). Der Körper kann sich auf eine natürliche Art und Weise

bewegen, wenn der Geist vollentwickelt ist. Überdies wird im Zhan Zhuang die Energie aus dem Kopf wieder in die Mitte des Körpers fokussiert und bestärkt die Verbindung zwischen Geist und Körper. Dieser Prozess oder diese Verbindung ist heute unter dem Begriff Embodiment bekannt. Nachdem der Geist bewusst einbezogen und der Körper sich auf natürliche Art und Weise bewegen kann ist es für den Menschen möglich unmittelbar auf jede auftretende Situation ein- und damit passend umzugehen. Man erkennt hierin die Handlungsfähigkeit in Ungewissheit (in nicht geplantem Handeln).

Der Wirkungsbereich des Zhan Zhuang, des „Stehen“, stärkt das Bewusstsein, die Gefühlsregulation und die Anwesenheit im gegenwärtigen Moment, damit im Alltag flexibel und bewusst auf Reize von außen reagiert wird. Der Mensch kann auf bestimmte Bedingungen im Leben, wie einem auftretenden Problem, selbstsicherer eingehen und mit Herausforderungen oder Niederlagen besser umgehen. (Vgl. Gera, 2021, S. 25)

Zhan Zhuang dient als Unterstützung für den Menschen mehr in seiner Mitte zu bleiben. Gezielte Recherche ergab ein sehr passendes Zitat aus der Masterarbeit von Ingrid Huber zum Embodiment in der Integrativen Körperarbeit: Eine der untersuchten Personen beschreibt, dass das Zentrieren während der Ausführung als Anker dient, der ihr „auch in turbulenten Zeiten Sicherheit gibt, der ihr Zeit gibt, mit sich in Kontakt zu sein, bevor sie in eine schwierige Situation geht“ (Huber, 2019, S. 131). Während des Zentrierens, Verankerns, bereitet sich ein Weg, um seine eigene Selbstsicherheit von innen heraus zu stärken.

Nachdem die Eigenschaften und Wirkweisen des „Stehen“ in Reflektierter Körperarbeit nach Inspiration des Zhan Zhuang erläutert wurden, wird an dieser Stelle die genaue Ausführung des „Stehen“ nach Anleitung von Kuhlmeier beschrieben (Methodenkoffer Stand 06/2021).

1.5.2 Beschreibung von der Ausführung und Wirkung der Übung „Stehen“

Die Füße befinden sich in einem stabilen Stand, die Knie sind leicht gebeugt. Indem man sich vorstellt, die Lendenwirbel wären etwas nach hinten gedrückt, kippen das Steißbein und das Becken leicht nach vorne; dabei soll das Steißbein sich wie auf einem virtuellen Hocker ausrichten.

Das Kinn ist ganz leicht an die Brust gezogen, um die Halswirbelsäule zu verbessern. Der Kopf ist an einem virtuellen Band am obersten Punkt des Himmels aufgehängt. Um eine aufrechte Kopfhaltung einzunehmen, das Zuggewicht des Kopfes zu reduzieren und den Nacken weniger zu belasten, wird der Blick nach vorne Richtung Horizont gerichtet.

Die Schultern werden leicht nach hinten gezogen und gedanklich, wenn möglich auch physisch, gesunken. Der obere Rücken ist ein wenig nach vorne gerundet und zieht die Brust hoch. Diese Bewegung läuft Gefahr eine der häufigsten Alltagshaltungen, nämlich eine starre Position, „Millitärhaltung“ nach Kuhlmei, einzunehmen und darf dementsprechend nicht übertrieben werden. Zudem wird darauf geachtet, die Hüfte locker loszulassen.

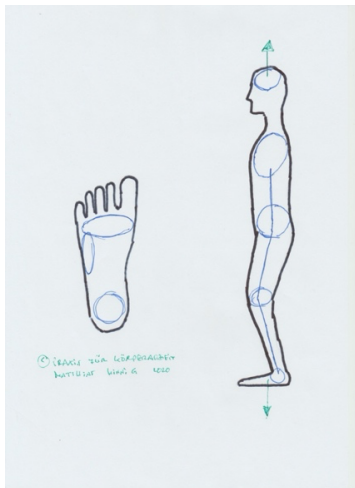


Abbildung 2: Skizze Aufrechter Stand nach Kuhlmei (vgl. Kuhlmei 2021, S.11)

Während der Ausführung ist der Leitsatz der Übung: „Der Schwerkraft nachgeben“. Der Körpertherapeut/Gesundheitspraktiker Matthias Winning (2022) beschreibt, dass der Mensch zwischen zwei ihn bestimmenden Kräften steht: Die Erdanziehung (Gravitation) und der ihr entgegenwirkenden Aufrichtung (Levitation). Die Schwerkraft „verwurzelt“ den Menschen mit der Erde; er ist nicht abgehoben, aber dennoch aufgerichtet. Durch die Gravitation wird der Mensch gehalten und durch die „aufsteigende“ Gegenkraft gestützt. „Je mehr wir in der Mitte stehen und unser Körper bzw. unsere Lotlinie mit der Schwerkraft harmonisiert, desto mehr und mehr entspannen und öffnen wir im ganzen System“ (Winning, 2022).

Auch an dieser Stelle findet sich ein passender Bericht bei Huber (vgl. 2019, S. 13). Sie berichtet, dass eine teilnehmende Person schildert, sie würde die Verbundenheit nach unten und nach oben brauchen, um sich zu stabilisieren, sodass sich Klarheit und Sicherheit in ihr ausbreiten.

Zugleich werden durch die neue Haltung im „Stehen“ Verspannungen und Blockaden im Körper gelöst. Verspannungen und Blockaden sind die Folgen der Verkörperung von schwierigen Erlebnissen, Traumata oder chronischem Stress und umgekehrt führt das dauerhafte Einhalten einer Fehlhaltung zu negativen Auswirkungen im Bereich der

Emotionen, der Psyche und der Handlungstendenzen. Der Mensch befindet sich in eingefahrenen Haltungs- und somit auch Verhaltensmustern. Eine Veränderung der Haltung – das Einnehmen einer flexiblen Haltung ohne Blockaden – und das Loslassen von unangemessenen, antizipatorischen Spannungen unterbricht die festgefahrenen Muster: der Mensch wird frei für neue Handlungsperspektiven (vgl. Payne & Crane, 2015, S. 13). Der*Die Klient*in tut etwas „Neues“ und „Anderes“ als das bisher Bekannte. Der*Die Klient*in wirft einen neuen Blick auf die eigene Situation und erlangt neue Erkenntnisse (vgl. Huber, 2019, S. 47).

Verspannungen und Blockaden schränken zudem die Fähigkeit wahrzunehmen ein. „Angespannte, gehaltene Körperstellen sind einerseits unbeweglich, sie schwingen in der rhythmischen Atemwelle nicht mit, andererseits ist an diesen Körperstellen die Wahrnehmungsfähigkeit eingeschränkt.“ (Huber, 2019, S. 48) Das Wahrnehmen ist ein wichtiges Instrument um sich seiner selbst bewusst zu werden und mit sich selbst in Kontakt zu treten. Anspannungen muss demnach gelöst werden, um die Wahrnehmung als Mittel zu nutzen und (Selbst-)Bewusstsein aufzubauen.

Für die Übung „Stehen“ gibt es zwei weitere Hintergründe, die im Folgenden kurz genannt werden.

Im chinesischen Raum kann durch die richtige Haltung das Chi wieder frei fließen. Das Chi steht für Energie und Lebenskraft. Der Mensch ist ein Gesamtsystem vor Meridianen, die sich über den ganzen Körper verteilen und eine Verbindung zwischen den Organen und dem restlichen Körper herstellen. Diese Idee aus dem chinesischen Raum des Gesamtsystems Mensch ist vergleichbar mit dem Konzept der Faszien aus der Anatomie. Die Faszien werden beim „Stehen“ ebenfalls angesprochen, denn Faszien ermöglichen es dem Menschen genaue Informationen darüber zu erhalten in welcher Haltung sich der Körper gerade befindet. Tiefensensoren, auch als Propriozeptoren bekannt, die in Faszien, Muskeln, Sehnen und Gelenken vorhanden sind, ermöglichen die Kommunikation der Faszien; diese ist für den Körpersinn essenziell, weil wichtige Reize und Informationen aus dem Körper weitergeleitet werden. Sie geben beispielsweise Aufschluss über die Funktionsfähigkeit der Muskeln, Schmerzempfindlichkeit, Stress oder körperlichen Anspannung.

2 Relevante Körpertherapien im Sinne von Mind-Body Therapien

Da die Reflektierte Körperarbeit nach Kuhlmeier wissenschaftlich noch nicht erforscht oder durch Studien belegt wurde, ist es für die Recherche zur Frage, ob Reflektierte Körperarbeit ihren Zielen gerecht werden kann, notwendig andere MBT, welche ähnliche Prinzipien haben wie Reflektierte Körperarbeit, zu analysieren. Zur Erinnerung: Ziele nach Kuhlmeier wären zum einen, dass Reflektierte Körperarbeit innere Sicherheit, in Form von Selbstsicherheit, Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen aufbaut. Zum zweiten formuliert Kuhlmeier die Hypothese, dass diese innere Sicherheit den Menschen handlungsfähiger in Ungewissheit macht.

Das erste Ziel von Kuhlmeier kann in der Theorie beantwortet werden, indem recherchiert wird, ob bereits durch andere vergleichbare MBT innere Sicherheit aufgebaut wird. Die zweite Hypothese wird zur Fragestellung der vorgelegten Masterarbeit, nämlich inwiefern innere Sicherheit zu mehr Handlungsfähigkeit beitragen kann. Die Fragestellung ist nur möglich zu analysieren, wenn bestätigt werden konnte, dass innere Sicherheit überhaupt erst durch die Körpertherapie aufgebaut werden konnte.

Die MBT können eine wertentsprechende Antwort geben, ob Reflektierte Körperarbeit innere Sicherheit aufbaut, sind zum Beispiel die Alexander-Technik (AT), die Feldenkrais Methode (FM), Yoga, Qigong oder Tai Chi (TC) sowie die Integrative Körperarbeit (IKA).

In diesem Abschnitt werden die aufgelisteten MBT genauer dargestellt.

Bei der Alexander-Technik handelt es sich um eine ganzheitliche Bewegungsschulung, die eine spezielle Methode beschreibt, Haltung und Bewegung zu analysieren und zu behandeln. Nach den Prinzipien der AT werden ungünstige Verhaltensmuster erkannt und daraufhin reduziert oder korrigiert. Demnach werden in der AT keine determinierten körperlichen Übungen durchgeführt, sondern das Befinden des Körpers in Haltungen im Alltag, wie beispielsweise beim Sitzen, beim Stehen, beim Gehen oder beim Liegen wird überarbeitet (vgl. Bronowski, 2010, S. 11). AT schult die Wahrnehmung im „Postural Set“. Dieses beschreibt die Gleichgewichtslage im Raum gegen die Schwerkraft, wie beispielsweise beim Sitzen oder Stehen, sowie die Stellung der Körperabschnitte zueinander. Bewegung wäre demnach eine kontinuierliche Veränderung der Postural Sets.

Ein wichtiges Anliegen ist es zu begreifen, dass das, was sich für den Menschen selbst richtig anfühlt, unter Umständen nicht günstig ist (vgl. Schubmann & Schubmann, 1997, S. 3f.). Die AT nimmt Stellung zu einer ganzheitlichen Sicht auf den Menschen und

betrachtet dementsprechend physische und mentale Prozesse nicht einzeln voneinander (vgl. Wiesenhöfer, 2012, S. 5). Laut der AT sind die beiden Begriffe physisch und mental ausnahmslos voneinander abhängig. Eine verbesserte Körperhaltung löst Spannungen und verleiht dem Organismus im Gesamten mehr Ausgeglichenheit. Die moderne Welt prägt oft den Gedanken „Ich spanne mich an, um mein Ziel zu erreichen“. Der Mensch erhöht, ohne den Bezug zu sich selbst, seinen muskulären Aufwand und realisiert nicht, dass er sich übermäßig anspannt. Die Wahrnehmung der Anspannung erfolgt erst, wenn Schmerzen oder Schwierigkeiten auftreten (vgl. Wiesenhöfer, 2012, S. 8). Die AT legt ihren Fokus insbesondere auf Wahrnehmung und Aufmerksamkeit, um einen Schritt zur Veränderung anzugehen.

In verschiedenen Untersuchungen zu der AT geht hervor, dass sich auf der Ebene der Psyche das Wohlbefinden, die Lebenszufriedenheit, die Selbstsicherheit und Depressionswerte verbessern. AT verändert die Fähigkeit sich von innen heraus zu regulieren und sich selbst zu steuern (vgl. Stallibrass et al., 2002; Deichelbohrer, 1983). Nach den Interventionen zeigen sich Veränderungen in der Selbstberuhigung, der Selbstmotivierung, der Selbstbestimmung, der Misserfolgsbewältigung, der Planungsfähigkeit, der Umsetzung von Absichten und im Selbstgefühls (vgl. Bronowski, 2010, S. 70). Bei den Aufzählungen handelt es sich um Komponenten der Selbststeuerung. Insbesondere bei Menschen, die es gewohnt sind ihre Handlungen nach Abwarten und Planen durchzuführen, nicht in der Lage sind spontan zu handeln und unter Stress und Druck das Gefühl für sich selbst verlieren, zeigt sich eine ersichtliche Verbesserung in den Selbststeuerungskompetenzen durch die AT.

Die Alexandertechnik stärkt die Kommunikation und die Verbindung der unterschiedlichen Systeme im Selbstsystem Mensch. (Vgl. Bronowski, 2010, S. 8)

Neben der AT birgt auch die FM interessante Aspekte: Diese Methode zielt darauf ab, eine klare Selbstwahrnehmung zu erlernen und mit Hilfe dieser Selbstwahrnehmung die eigene Beweglichkeit, Koordinations- und Funktionstüchtigkeit von sowohl Körper wie Geist auf eine lange Sicht zu verbessern.

Nach Dr. Moshe Feldenkrais (1904–1984) werden in seiner Methode eine Reihe von Übungsserien durchgeführt, um Bewegungen und Empfindungen zu erkunden und daraus zu schließen, welche Form der Bewegungsausführung sich leichter anfühlt, weniger Anstrengung fordert oder Schmerzen verursacht (Hillier & Worley, 2015, S. 10). Die Teilnehmer*innen an FM Einheiten werden dazu ermutigt, unterschiedliche alternative Bewegungslösungen auszuprobieren, um eine vom*von dem*der Lehrer*in vorgeschlagene, geführte Aufgabe zu bewältigen. Es handelt sich im somatischen

Kontext um einen Lernprozess, der durch die unterschiedlichen Handlungsabsichten, das Einholen von Feedback, das Treffen von Entscheidungen und wiederholten Anpassungen gefördert wird.

Die FM sieht, gleich wie die AT, Geist und Körper als untrennbare Einheit: „using the whole self“. Alle Teile des Körpers und des Geistes arbeiten harmonisch und effizient zusammen, um eine Funktion zu erfüllen. (Vgl. Mattes, 2015, S.259)

In der Arbeit von Urbanski (2012) zu „Performance Anxiety“ zeigt die FM große Erfolge in der Reduktion von Lampenfieber und einem sicheren Auftreten. Die FM hat auch positive gesundheitliche Auswirkungen, wie beispielsweise auf die Symptome von Patienten*innen mit Multipler Sklerose, chronischen Rückenschmerzen oder Nackenproblemen (Hillier, Worley, 2015, S. 2).

Die Alexandertechnik und die Feldenkrais Methode werden oft verglichen und sind in ihrer Funktionsweise sehr ähnlich.

Yoga, Qigong, TC sowie andere Kampf-und Bewegungskünste aus dem chinesischen Raum stimmen vorwiegend mit der Reflektierten Körperarbeit überein. Reflektierte Körperarbeit nutzt die spezifischen Elemente aus den chinesischen Kampf-und Bewegungskünsten, vor allem Körperhaltungen aus dem Qigong.

Yoga ist eine der meistpraktiziertesten körperorientierten Bewegungsformen und ist in der westlichen Welt praktisch zum Synonym für Körperhaltung oder bewegungsbasierte Praxis geworden (Schmalzl et al., 2015, S. 1). Yoga ist „eine Kombination aus muskulärer Aktivität und einer nach innen gerichteter, achtsamer Konzentration auf die Wahrnehmung des Selbst, des Atems und der Energie“ (Woodyard, 2011, S. 49). Der menschliche Körper wird im Yoga als eine Einheit mit unterschiedlichen Dimensionen betrachtet, die voneinander abhängig und untrennbar sind. Yoga unterstützt die Selbstheilung, stärkt durch innere Prozesse die Selbstständigkeit und erhöht die Selbstwirksamkeit. Hatha-Yoga wird am häufigsten praktiziert und kombiniert Asanas, vorwiegend ruhende statisch ausgeführte Körperhaltungen, die durch leichte fließende Bewegungen ineinander übergehen, mit Pranayama, den Atemtechniken.

Im chinesischen Raum sieht man den menschlichen Körper als ein Körperenergiesystem durch welches die Lebensenergie Chi fließt. Die Energiekanäle des Chi müssen frei sein; wenn sie blockiert sind, kommt es zu physischen und psychischen Einbußen. Beim Yoga, Tai-Chi und Qigong wird die Harmonie von frei fließendem Chi im menschlichen Körper hergestellt.

Beim Iyengar Yoga (einer Form des Hatha Yoga, basierend auf den Techniken des Yoga Meister B.K.S. Iyengar) liegt der Schwerpunkt auf stehenden und länger ausgeführten Haltungsübungen, um Kraft, Stabilität und die Körperausrichtung zu verbessern. Die Schwerpunkte dieser Yoga Form ähneln jenen, die in den Übungen der Reflektierten Körperarbeit gelten. Hatha Yoga wird oft als *the yoga of postures* bezeichnet.

TC und Qigong sind dem Yoga in vielerlei Hinsicht ähnlich. Neben dem wohltuenden Aspekt oder dem Bilden von Harmonie und Gleichgewicht von Geist, Körper und Seele, ist TC auch als Selbstverteidigung bekannt.

TC und Qigong praktizieren beide die „Stehende Säule“, an der sich das „Stehen“ in Reflektierter Körperarbeit orientiert.

Qigong konzentriert sich zu großem Teil auf Übungen, die im Stehen praktiziert werden und häufig weniger komplex sind; somit ist Qigong für jeden Menschen erlernbar. Das ausgewogene Stehen im Qigong richtet die Wahrnehmung auf räumliche, propriozeptive und interozeptive Ebene (Payne & Crane, 2015, S. 13). Qigong fördert das Bewusstsein, eine optimale Haltungsvorbereitung und das Gefühl von Selbstwirksamkeit. Demzufolge entsteht ein ruhiger und zentrierter Zustand, der es ermöglicht auf die gegenwärtigen Umstände zu reagieren anstatt sich an vergangenen Geschehnisse festzubeißen oder auf zukünftige Ereignisse vorzubereiten. Zudem fokussiert sich das Qigong auf das „inner feeling“ (Liu et al., 2021, S. 9).

Tai Chi und Qigong sind für die kontextgegebenen Verständnisse gleichwertig bezüglich ihrer Wirkweise und ihrer Effekten. Beide Formen vertreten drei grundlegende Prinzipien, nämlich die „regulations of body focus, breath focus and mind focus“ (Jahnke et al., 2010, S. 4).

Als letztes folgt die Beschreibung der IKA. Es handelt sich um eine relativ neu entwickelte Arbeitsweise mit Ansätzen des systemischen Coaching und schon jetzt um einen der Spitzenreiter der MBT. Zur Beschreibung der IKA nutzt die Verfasserin exemplarisch das offiziell entwickelte Konzept, entstanden durch die Zusammenarbeit von Ingrid Huber und Anton Stejskal.

Der Körper bietet Antworten, wenn der Verstand keine klare Vorstellungen liefert (vgl. Huber & Stejskal, 2016–2022). Nach Huber und Stejskal bleibt der Mensch nur dann handlungs- und entwicklungsfähig, wenn körperliche, energetische, psychosoziale, spirituelle und berufliche Ebenen im Menschen integriert sind. Der Begründer Anton Stejskal äußert wiederholt: „Nicht die Methode, sondern ihr als Praktizierende seid das wirksame Element in Integrativer Körperarbeit“ (Huber, 2019, S. 64).

Die Masterarbeit von Ingrid Huber (Embodiment in Bildung und Beratung, 2019) spezifiziert die Integrative Körperarbeit und stellt den Stellenwert von Embodiment in der Therapieausführung dar. Huber widmet sich der Forschungsfrage inwiefern das Einbeziehen von körperlich-sinnlichen Komponenten einen Beitrag zur persönlichen Entwicklung und dem ganzheitlichen Wohlbefinden des Einzelnen leistet. Die persönliche Entwicklung und das Wohlbefinden spielen auch in der vorgelegten Recherchearbeit der Masterandin eine Rolle. Die Ergebnisse der Arbeit von Huber zeigen Übereinstimmungen mit den Zielen von der Dipl. Informatikerin und systemischen Beraterin Astrid Kuhlmei. Kuhlmei beabsichtigt die Handlungsfähigkeit in Ungewissheit aufzubauen, zu fördern und/oder aufrechtzuerhalten.

Die Klient*innen erlangen durch IKA „vermehrte Selbstregulation und Resilienz im Erleben von unerwarteten, unangenehmen und herausfordernden Ereignissen“ (Huber, 2019, S. 155). IKA beeinflusst die inneren Einstellungen der Praktizierenden, indem das Vertrauen und die Sicherheit in Lebensprozesse und das Vertrauen ins Loslassen oder in Veränderungsprozesse erhöht wird. Der Aufbau von Körperbewusstsein ist nach den Prinzipien der IKA zentral für das Aufbauen einer „neuen“ Sicherheit. Diese neue Sicherheit zeigt sich auch im Umgang mit plötzlichen Veränderungen (Huber, 2019, S. 152).

Huber sieht in zwei Aspekten die Möglichkeit zu lernen, wie mit überraschenden Situationen besser zurechtzukommen. Zum einen das „Entschleunigen“; es geht darum abzuwarten, um wieder einen Überblick zu bekommen. Zum anderen die Fähigkeit mit sich selbst in Kontakt zu bleiben, um „leiblich zu spüren, was in der Situation zu tun ist“ (Huber, 2019, S. 132). Die zwei Aspekte müssen kontinuierlich geübt werden damit eine Verbesserung eintritt. Beim Üben wird die Aufmerksamkeit regelmäßig auf sich und seine Wahrnehmung im gegenwärtigen Moment gerichtet (Huber, 2019, S. 93).

Die Hälfte der untersuchten und interviewten Frauen in der Masterarbeit von Huber fühlen sich öfter im Leben unsicher und haben durch die IKA Möglichkeiten gefunden „ein Gefühl ganzheitlicher Sicherheit“ in sich hervorzurufen.

Hauptliteratur und weiterführende Literatur im Anhang

Amulya J. (2004). *What is reflective practice*. Massachusetts Institute of Technology, Center for Reflective Community Practice. <https://communityscience.com/wp-content/uploads/2021/05/What-is-Reflective-Practice.pdf> [zuletzt abgerufen am 01.09.23]

Beck, U., Bonß, W. & Lau, C. (2001). Theorie reflexiver Modernisierung – Fragestellungen, Hypothesen, Forschungsprogramme. In: U. Beck & W. Bonß (Hrsg.), *Modernisierung der Moderne* (S. 11–59). Frankfurt a. M.: Suhrkamp.

Biebrich R. & Kuhl J. (2004). Handlungsfähigkeit und das Selbst. *Zeitschrift für Differentielle und Diagnostische Psychologie*, 25 (2), 2004, S. 57–77. Bern: Hans Huber. <https://doi.org/10.1024/0170-1789.25.2.57>

Bronowski I. (2010). *Der Effekt der Alexander-Technik auf die Selbststeuerungskompetenzen und -effizienz. Zusammenfassung* (Diplomarbeit, Universität Koblenz-Landau, Campus Landau Fachbereich Psychologie). https://www.ruecken-becken-fuss.ch/wp-content/uploads/2017/04/Inga_Bronowski_AlexanderTechnik_und_Selbststeuerung_2010_2012.pdf

Böhle F. (2004). Die Bewältigung des Unplanbaren als neue Herausforderung in der Arbeitswelt. In: Böhle F., Pfeiffer S., Sevsay-Tegethoff N. (Hrsg.), *Die Bewältigung des Unplanbaren* (S. 12–54). Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.

Böhle F. (2017). *Arbeit als Subjektivierendes Handeln. Handlungsfähigkeit bei Unwägbarkeiten und Ungewissheit*. Wiesbaden: Springer.

Böhle F. (2022). Erfolgreich Handeln mit Ungewissheit. In: Hax-Schoppenhorst, Thomas, und Jürgen Georg (Hrsg.), *Ungewissheit und Unsicherheit durchleben: Wie mit Menschen in unvorhersehbaren Lebens- und Gesundheitssituationen umgehen?* (1. Aufl., S. 255–264). Bern: Hogrefe.

Böhle, F., Bolte, A., Neumer, J., Pfeiffer, S., Porschen, S., Ritter, T., Sauer S.; Wühr, D. (2011). Subjektivierendes Arbeitshandeln – „Nice to have“ oder ein gesellschaftskritischer Blick auf „das Andere“ der Verwertung? *AIS-Studien*, 4(2), S. 16–26. <https://doi.org/10.21241/ssoar.64761>

Böhle F., Heidling E., Neumer J., Kuhlmei A., Winning M., Trobisch N., Kraft D. & Denisow K. (2015/2016). *Umgang mit Ungewissheit in Projekten. Expertise für die GPM Deutsche Gesellschaft für Projektmanagement e. V.* München: GPM, ISF.

Deichelbohrer, G. (1983). *Untersuchung zweier Körperverfahren hinsichtlich ihrer Anwendungsmöglichkeiten in der Psychotherapie. Zusammenfassung* (Diplomarbeit im Fach Psychologie, Psychologisches Institut der Universität Freiburg). <https://www.ada-lueninck.de/alexander-technik/literatur/seelische-gesundheit/> [zuletzt abgerufen am 01.09.23]

Friz J., Simon F. & Ohler M. (Hrsg.) (2019). *Der Streit ums Nadelöhr. Körper, Psyche, Soziales, Kultur - Wohin schauen systemische Berater.* Heidelberg: Car-Auer-Systeme Verlag.

Gera B. (2021). *Die heilende Kraft des stillen Stehens: Blockaden lösen, Beweglichkeit fördern, Körperbewusstsein steigern – In Balance mit der chinesischen Stehmeditation.* München: Irisiana.

Hempel L. (2012). Gefühl und Selbstführung. Seneca und die Technologie der inneren Sicherheit. In: Metelmann J, Beyer T (Hrsg), *Die Macht der Gefühle. Emotionen in Management, Organisation und Kultur* (S. 191–204). Berlin: Berlin University Press.

Hillier S. & Worley A. (2015). Review Article: The Effectiveness of the Feldenkrais Method: A Systematic Review of the Evidence. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2015, (752160), S. 1–12. <http://dx.doi.org/10.1155/2015/752160>

Huber I. (2019). *Embodiment in Bildung und Beratung. Somatische Methoden, ihre Wirkung und mögliche Implikationen für nachhaltige Entwicklung beim Individuum und in der Gesellschaft* (Masterarbeit, Karl-Franzens-Universität Graz).

<https://www.integrative-koerperarbeit.at/wp-content/uploads/2019/10/Masterarbeit-Embodiment-Ingrid-Huber.pdf> [zuletzt abgerufen am 01.09.23]

Huber I. & Stejskal A. (2016 – 2022). *Integrative Körperarbeit*. Institut für Integrative Körperarbeit. <https://www.integrative-koerperarbeit.at/ueber-integrative-koerperarbeit/> [zuletzt abgerufen am 01.09.23]

Jahnke R., Larkey L., Rogers C., Etnier J. & Lin F. (2010). A Comprehensive Review of Health Benefits of Qigong and Tai Chi. *American Journal of Health Promotion.*, 24(6), S. 1–25. <https://doi.org/10.4278/ajhp.081013-LIT-248>

Kuhlmey A. (2020). *Material zum Kurs*. Institut für systemische Therapie Berlin, Oktober 2020. Unveröffentlicht.

Kuhlmey, A., Winning M. (2021). *Methodenkoffer Kuhlmey/Winnig*, Stand 06/2021. Unveröffentlicht.

Kuhlmey A. (2021). Wenn Risikomanagement nicht mehr ausreicht. Handlungsfähigkeit im Unvorhersehbaren. *Projekt Magazin, Ausgabe 06/2021*. <https://www.projektmagazin.de/artikel/handlungsfachig-unvorhersehbar-subjektivierendes-handeln> [zuletzt abgerufen am 01.09.23]

Liu X., Li R., Cui J., Liu F., Smith L., Chen X. & Zhang D. (2021). The Effects of Tai Chi and Qigong Exercise on Psychological Status in Adolescents: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Frontiers in Psychology*, 12(746975), S. 1–13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.746975>

Mattes J. (2015). Attentional Focus in Motor Learning, the Feldenkrais Method, and Mindful Movement. *Perceptual and Motor Skills* 123(1), S. 258–276. <https://doi.org/10.1177/0031512516661275>

Schmalzl L., Powers C., Blom E. (2015). Neurophysiological and neurocognitive mechanisms underlying the effects of yoga-based practices: towards a comprehensive theoretical framework. *Frontiers in Human Neuroscience*, 9(235), S. 1–19. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2015.00235>

Schubmann C. & Schubmann R. (1997). *Ganzheitliche Bewegungsschulungen – Die Alexander-Technik*. *ZÄN Ärztezeitschrift für Naturheilverfahren*, 8(38), S. 595–597.

Schweitzer J., Beher S., Sydow K. & Retzlaff R. (2007). Systemische Therapie/ Familientherapie. *Psychotherapeutenjournal*, 1(2007), S. 4–19.

Simon F. (2014). *Systemische Beratung. Systemisches Denken und Handeln* (3. Aufl.). Technische Universität Kaiserslautern, Distance & Independent Studies Center.

Spitzer N. (2019). *Ungewissheitsintoleranz und die psychischen Folgen. Handlungsleitfaden für Psychotherapie und Beratung*. Berlin: Springer.

Stallibrass, C., Sissons, P. & Chalmers C. (2002). Randomized controlled trial of the Alexander Technique for idiopathic Parkinson's disease. *Clinical Rehabilitation*, 16(7), S. 705–718. <https://doi.org/10.1191/0269215502cr544oa>

Von Foerster H. (1993). *Wissen und Gewissen* (10. Aufl.). Suhrkamp Verlag.

Wiesehöfer T. (2019, 06). *Wahrnehmung und Aufmerksamkeit in der Alexandertechnik*. Alexander Technik Schule. https://alexander-technik-schule.de/wp-content/uploads/2019/06/Abschl%C3%9Farbeit_Wahrnehmung-und-Aufmerksamkeit-in-der-Alexandertechnik_Teresa-1.pdf [zuletzt abgerufen am 01.09.23]

Winning M. (2023, 24.09). *Schwerkraft und Aufrichtung*. Körperarbeit in Schwingung. <https://www.koerperarbeit-in-schwingung.de/schwerkraft.php> [01.09.23]

Woodyard C. (2011). Exploring the therapeutic effects of yoga and its ability to increase quality of life. *International Journal of Yoga*, 4(2), S. 49–54. <https://doi.org/10.4103/0973-6131.85485>