



Inhalt	1
Einleitung	2
Embodiment der Nutzen der Körperintelligenz	2
Neurobiologische Grundlagen, welche auf menschliche Entwicklungsfähigkeit hinweisen	
a Die „mirror neurons“ lernen vom Kollektiv	4
b „Synaptische Plastizität“ durch Anwendung das Erlernte stabilisieren	4
Neurobiologische Grundlagen, welche die psychobiologische Wechselwirkung belegen	
a Wirkung von Geist auf Gen	5
b Wirkung von Körper auf Geist	7
c Wechselwirkung zwischen zentralem Selbstgefühl und sozialem Umfeld	8
d Fazit	9
Weitere, relevante Grundlagen für nachhaltige Persönlichkeitsentwicklung	
a Das verbotene Land erobern	10
b das Übersetzen körperlicher Symptome	10
c Positive Bilder schaffen positive Bilder schaffen...	11
Schlussfolgerungen	12
Literaturnachweise	13

Einleitung

Folgende Seiten handeln von der Entwicklungsfähigkeit des Menschen und vom positiven Beitrag, welcher die Physis dabei leisten kann. Zudem befassen sie sich mit der Frage, wie eng und deutlich die menschliche Physis mit emotionalen, geistigen und gesellschaftlichen Faktoren in Zusammenhang und Wechselwirkung steht. Dass diese Wechselwirkung existiert, konnten diverse wissenschaftliche Disziplinen belegen, wie unter anderem erläutert wird.

Für den privaten Alltag, in Therapie, Kunst oder Pädagogik, drängte sich letztendlich der dringliche Bedarf nach konkreten Techniken auf, welche die zahlreichen Erkenntnisse in die Praxis umsetzen und zur individuellen Persönlichkeitsentwicklung nutzbar machen. Somit handeln diese Seiten auch von einem Transfer der Forschung in die Praxis.

Die nachfolgenden Ausführungen sind an all diejenigen gerichtet, welche beruflich oder persönlich an menschlicher Entwicklung und physischer sowie psychischer Gesundheit interessiert sind. Ebenso richtet es sich an diejenigen, welche das „Gefühl haben“, dass mehr an Möglichkeiten und Potential vorhanden sein muss als gemeinhin angenommen, und schliesslich an all diejenigen, welche sich mehr Handlungsfreiheit, körperliches und persönliches Wohlbefinden wünschen.

Zur Vereinfachung der Leserlichkeit finden Sie die alphabetischen Einfügungen als Fussnote auf der jeweiligen Seite. Die Literaturnachweise finden Sie am Ende des Skripts.

Es besteht offenbar - wie im folgenden Kapitel beschrieben - in diversen Fachrichtungen das Anliegen, dass der physische Aspekt des Menschseins wieder mehr Beachtung erhält und in der westlichen Kultur seinen Platz zurückerobert. So sind die folgenden Seiten auch als Beitrag gedacht an eine wünschenswerte Entwicklung, welche sich aktuell in den verschiedensten beruflichen Disziplinen vollzieht.

Embodiment | der Nutzen der Körperintelligenz

Embodiment (deutsch: Verkörperung oder Inkarnation, Fleischwerdung) ist eine These aus der neueren Kognitionswissenschaft, nach der Intelligenz einen Körper benötigt, also eine physikalische Interaktion voraussetzt (Wikipedia).

Kognitionsforscher Wolfgang Tschacher beschreibt im Gemeinschaftswerk „Embodiment“¹ eindrücklich den Niedergang des Glaubens an die künstliche Intelligenz. Laut Tschacher hat die Forschung bis in die letzten Jahre Milliarden investiert, um einen, dem Menschen in allen Bereichen überlegenen Computer zu schaffen. Die immensen Anstrengungen sind immer mehr der ernüchternden Erkenntnis gewichen, dass wirkliche Intelligenz einen Körper braucht, um die Millionen an gleichzeitig ablaufenden Prozessen steuern zu können. Jede einzelne und kleinste Erfahrung - plus deren Bedeutung und Vernetzung -, welche ein Mensch im Laufe seines Aufwachsens und Lebens mit seinem Körper, seiner Psyche und seiner Umwelt gemacht hat, müsste gespeichert, verstanden und eingeordnet werden können. Aus der Summe der Erfahrungen müssten die situationsrelevanten ihrer Wichtigkeit nach sortiert werden, ...eine ungeheure Summe von Abläufen, welche schlichtweg den leistungsfähigsten Computer zum „Error“ zwingen.

Der menschliche Körper jedoch kann durch seinen Aufbau und seine Funktionsweise einer natürlichen Intelligenz die Basis bieten, Unsummen an Reizen verarbeiten, sowie Informationen speichern und diese bei Bedarf wiedergeben.

Evolutionsbedingt sind auch die Urinstinkte physisch verankert. Einerseits das Erkennen von Gefahrensituationen und die Reflexe, darauf lebenserhaltend zu reagieren, andererseits die Partnerwahl und Fortpflanzung. Diese werden, jenseits von analytischem Denken in den „alten“, tief gelegenen

Regionen des Gehirns, dem Hirnstamm, koordiniert^a. Die tief gelegenen Regionen des Gehirns sind wiederum eng und prägend mit dem Körpergeschehen gekoppelt und steuern die physischen Abläufe ohne bewusstes intellektuelles Zutun.

Erweitert werden die elementaren Urinstinkte durch jegliche somatische und zwischenmenschliche Erfahrung, welche sich im Laufe des Lebens ebenfalls grösstenteils unbewusst in Gehirn und somit Körper einschreibt. Daraus ergibt sich eine physische Prägung, welche in der Folge Körperintelligenz^b genannt wird. Sie hilft dem Menschen, sich in Umwelt und Gesellschaftsgefüge zurechtzufinden. Die Körperintelligenz hilft auch instinktiv das jeweils „Richtige“ zu tun, um die Zugehörigkeit zur Sippe und somit das Überleben zu sichern.

Die physische Prägung führt zu der nonverbalen Kommunikation, einem weiteren Nutzen der körperlichen Präsenz, bei welcher sich jede Person in zwischenmenschlichen Interaktionen bewusst und unbewusst des Körpers bedient. Von ihr sagen Fachleute, dass sie bis zu 90% der gesamten Kommunikation ausmacht und somit ein überaus wichtiger Faktor im sozialen Zusammenleben darstellt. Nähe und Distanz werden über die Physe reguliert, Zuneigung und Abneigung erkannt. Der Facettenreichtum und die ganze Mehrdimensionalität und Tiefe der menschlichen Kommunikation werden erst durch die Körperlichkeit möglich.

Da ein Leben ohne Körper auf dieser Welt gar nicht existieren kann und sämtliche emotionalen, zwischenmenschlichen und sogar mentalen Abläufe körperlich gekoppelt sind, ist es erstaunlich, dass der Mensch in diesen Kulturkreisen seiner Körperlichkeit meist nur durch Ertüchtigung, „Reparatur- und Erhaltungsmaßnahmen“ Aufmerksamkeit schenkt.

Die Physe beherbergt jedoch ein ungeheuer kreatives Potential, sie verkörpert einen immensen Schatz an innern Bildern und implizitem Wissen und ist ein lebendiger Erfahrungsspeicher. Sie ist sozusagen die Basis, welche einen freien Geist und eine reiche Gefühlswelt überhaupt erst zulässt und in Handlung umsetzen kann. In ihr ist das gesamte Potential angelegt und codiert, und so wie der Körper auf physischer Ebene weiss, wo Arme und Beine ihren Platz haben, welche Grösse er ausgewachsen einnehmen wird, so kennt der Körper auch das restliche persönliche Potential, welches in ihm veranlagt ist.

Hinzu kommt, dass die Physe bei weitem kein genetisch starr programmiertes Gerät ist, auf welches kein Einfluss geübt werden kann. Vielmehr steht jede Zelle ständig mit den emotionalen, mentalen und zwischenmenschlichen, vielleicht sogar mit den transpersonalen Aspekten in Interaktion.

Die Erkenntnis, dass wirkliche Intelligenz und Selbstwirksamkeit einen wahrgenommenen Körper braucht, drängt sich zusehends auf.

Die Autoren¹ von „Embodiment“ schreiben treffend:

Warum kann es möglich sein, dass Menschen in Selbstbewusstseins-Trainings lernen, sich Sätze vorzusagen wie „ich glaube an mich, ich gebe mein Bestes“ ohne dass sie lernen, wie diese neu gewonnene Einstellung zu sich selbst auch adäquat verkörpert wird.

Warum fällt niemandem auf, dass ein Mensch, dessen Körper ein Leben lang in eine ängstliche Haltung hineingewachsen ist, nicht nur mit schierer Gedankenkraft zum mutigen, durchsetzungsstarken Tiger werden kann? (S.8)

Dem ist nicht mehr viel beizufügen, ausser vielleicht, dass sich nach Jahrhunderte langer Verherrlichung des Geistes die körperliche Komponente des Lebens mit derartiger Schlichtheit und Logik wieder aufdrängt, dass es eine Freude und Aufforderung ist, dem Drängen nachzugeben und ihm nachzugehen.

^a Der Hirnstamm, bestehend aus dem verlängerten Rückenmark (Medulla oblongata), der „Brücke“ (Pons), dem Mittelhirn (Mesencephalon) und dem Zwischenhirn (Diencephalon), ist aus stammesgeschichtlicher Sicht „alt“, da es zu den ersten neurologischen Strukturen gehört, welche sich bei Wirbeltieren und Mensch gebildet haben. Der Hirnstamm liegt zentral in der Verlängerung der Wirbelsäule und ist von stammesgeschichtlich „neueren“ Strukturen, wie Klein- und Grosshirn umgeben.

^b Auch bei späteren psychosomatischen Störungen ist es (Körper)-Intelligenz, welche die Vorgänge ursprünglich gesteuert hat. War es doch anfänglich überlebenssicherndes Verhalten, welches sich einschrieb, sich automatisierte und sich erst im Verlauf der biografischen Weiterentwicklung als hinderlich erweisen würde.

Neurobiologische Grundlagen, welche auf menschliche Entwicklungsfähigkeit hinweisen

a) Die „mirror neurons“ | lernen vom Kollektiv

„Das Gehirn besitzt Nervenzell-Netzwerke, die darauf spezialisiert sind, bei andern Menschen wahrgenommene Signale so abzuspeichern, dass diese selbst nacherlebt und reproduziert werden können.“² (von Giacomo Rizzolatti, Neurobiologe und Mediziner, entdecktes System der Spiegelneuronen, S. 65)

Das menschliche Gehirn besitzt also laut Rizzolatti die Fähigkeit, beim Mitmenschen mentale, emotionale und körperliche Verhaltensweisen „abzugucken“, Impulse aufzunehmen, zu verinnerlichen und diese als eigene wieder zu erleben und auszusenden.

Nachahmen beinhaltet ein grosses Lernpotential, wie bei Kindern evident wird, welche von Bezugspersonen und Umwelt Mimik, Stimmfärbung und Gesten übernehmen und so ihr Repertoire überhaupt erst anlegen und erweitern können.

Die Wissenschaft bestätigt mit dieser Erkenntnis auch ein Phänomen, mit welchem die Theater- und Filmwelt schon immer gearbeitet hat. Genau die Fähigkeit des echten Wiedererlebens der Gefühle anderer Menschen macht einen guten Schauspieler aus. Gefühle wiederzugeben, welche nicht aus dem persönlichen Lebensrepertoire stammen, müssen aus dem kollektiven Repertoire geschöpft werden. Die Spiegelneuronen machen dies gemäss den beschriebenen Erkenntnissen von Rizzolatti möglich.

Für die individuelle Persönlichkeitsentwicklung ist die Erkenntnis der Funktion der Spiegelneuronen interessant und bestätigend, da sie auf neurologischer Ebene erklärt, wie im psychischen, persönlichen und sogar somatischen Bereich vom Kollektiv gelernt werden kann. Das Kollektiv repräsentiert die Summe der Fähigkeiten einer ganzen Gesellschaft und hält die verschiedensten Verhaltens- und Entwicklungsmöglichkeiten sowie Lösungswege bereit. Es kann so Inspiration bedeuten für die Einzelperson und den Horizont bezüglich ihrer selbst erweitern.

Dies könnte heissen, dass jemand, durch Beobachten und sich Hineinversetzen in das Körper- und Selbstgefühl einer anderen Person sowie durch Aktivierung persönlicher Ressourcen lernt, sich besser abzugrenzen oder selbstbewusster aufzutreten.

Durch *Hineinversetzen und Nachempfinden* kann die Person erstmals wahrnehmen, wie es sich (psychisch wie physisch) anfühlen würde, selbstsicher zu sein.

Anschliessend wird sie sich mit dem Ist- und Wunschzustand ihres zentralen Selbstgefühls (mehr dazu auf S. 9) und Selbstaussdrucks auseinandersetzen müssen. Sie kann sich, durch Arbeit mit handlungsleitenden innern Bildern sowie Körperarbeit, dem Ideal langsam annähern und neue Persönlichkeitsaspekte entwickeln.

Allgemeiner betrachtet könnte man sogar sagen, dass das von Menschen gelebte Potential in jeder Person schlummert, dass unter anderem durch die „mirror neurons“, Entwicklung bis ins hohe Alter möglich ist, und dass der Mensch sich stets neue Welten erschliessen kann.

b) „Synaptische Plastizität“ | durch Anwendung das Erlernte stabilisieren

Die oben beschriebenen Signale, welche mittels der Spiegelneuronen von anderen Personen aufgenommen und durch Reflektion, Annäherung und Anpassung sich zu eigen gemacht wurden, können durch kontinuierliche Anwendung weiter gefestigt werden.

Im neurologischen Fachjargon würde dies heissen: „use it or loose it“^c, oder wie Neal Donald Walsch in einem seiner Bücher auf die Frage antwortete, *wie* denn konstante Veränderung herbeizuführen sei: „Denk einfach noch mal in die Richtung, für welche du dich entschieden hast!“

^c Engl. „gebrauche es oder verlier` es“

Wenn sich also jemand für einen respektvolleren Umgang mit sich und andern entschieden hat und sich bei abwertenden Gedankengängen ertappt, so kann die Person „nochmals denken“ und zwar auf eine wertschätzende Art und Weise. Sie wird so der *neuen* Denkweise, über sich und Andere zu urteilen, immer mehr Raum gewähren und die dafür zuständigen Neuronen-Netzwerke im Gehirn werden sich zusehends stabilisieren, während sich die weniger gebrauchten auflösen.

Joachim Bauer², Neurobiologe, Arzt und Psychotherapeut beschreibt diesen Prozess folgendermassen:

(...) Dies bedeutet, dass die Nervenzell-Netzwerke, die häufig ausgeübte Wahrnehmungen, Denkvorgänge oder Tätigkeiten repräsentieren, an Strukturstabilität gewinnen, während wenig trainierte gedankliche Operationen oder Tätigkeiten dazu führen, dass ihre Netzwerke geschwächt werden, beziehungsweise sich auflösen... Die grundlegende Fähigkeit des Gehirns, durch sein Tätigwerden die synaptischen Verschaltungen zu verändern und damit seine eigene Feinstruktur umzubauen, wird als „synaptische Plastizität“ bezeichnet.“ (S.59)

Für das Individuum ist die Erkenntnis, dass das Gehirn plastisch, also formbar ist, eine Bestätigung seitens der empirischen Wissenschaft, welche zeigt, dass Veränderung und Wandelbarkeit auf neurologischer Ebene möglich ist. Da sich (dies wird in den nächsten Kapiteln dargelegt) die neuronale, psychische und physische Ebene entsprechen und gegenseitig stark aufeinander einwirken, heisst das somit auch, dass Veränderungen auf allen Ebenen möglich sind.

Wie Walsch in seiner Aussage impliziert, setzt eine positive Veränderung eine bewusste Entscheidung voraus und entscheiden kann sich nur, wer die Wahlfreiheit hat (oder sich diese erarbeitet hat). Die alten Verhaltensmuster, welche sich der Mensch als Kind angeeignet hatte, waren in dem damaligen Umfeld nützlich und überlebenssichernd. Im Erwachsenenalter können sie jedoch hinderlich und einschränkend, ja sogar krankmachend sein. Leider hat der Mensch aber nirgends gelernt, wie gestaltbar seine Persönlichkeit in Wirklichkeit ist.

Hier kommen verschiedene körperbasierte Methoden als Möglichkeit zum Einsatz und zeigen, dass ebenso, wie das Gehirn benutzt werden kann, eine neue Fremdsprache zu erlernen, es genauso gut lernen kann, eine neue Körpersprache zu sprechen, die Signale des Körpers zu verstehen oder sich einen neuen Umgang mit sich selbst und dem Umfeld anzueignen.

In den folgenden Kapiteln wird die eingangs erwähnte Entsprechung und Wechselwirkung von Geist, Emotionen und Körper näher beschrieben.

Neurobiologische Grundlagen, welche die psychobiologische^d Wechselwirkung belegen

a) Wirkung von Geist auf Gen

„Alles was wir geistig tun, seelisch fühlen und in Beziehung gestalten, findet seinen Niederschlag in körperlichen Strukturen.“ (S. 8)

Diese zentrale Aussage Bauers² weist darauf hin, dass sich die Existenz einer Wechselwirkung von Umwelt, Geist und Körper in der gegenwärtigen Wissenschaft immer mehr erhärtet.

Die Tatsache, dass sich emotionale und geistige Aktivitäten auf den Muskeltonus auswirken und sich über das zentrale Nervensystem äussern, beschrieb schon Feldenkrais in seinen Werken. Zum Beispiel zeigte er anhand eines Fallbeispiels psychosomatische Symptome auf schlichte und plausible Weise auf³. In dem Zusammenhang und über seine damals noch wenig verbreitete Herangehens- und Denkweise schreibt er zudem Folgendes:

^d In der interdisziplinären Forschungsrichtung der Psychobiologie sind u.a. folgende Fachrichtungen vertreten: Genetik, Neurobiologie, Psychologie, Molekular- und Verhaltensbiologie, Physiologie, Evolutionsforschung und Ethnologie. Der Begriff „Psychobiologie“ wird in diesem Skript für das komplexe, reziproke Zusammenspiel von physischen, emotionalen und mentalen Faktoren sowie dem menschlichen Verhalten im Bezug auf das soziale Umfeld verwendet.

„Wir brauchen eine phantasievollere wissenschaftliche Einstellung, um die wechselseitig miteinander verbundenen Aspekte unserer selbst im ganzen und als Ganzes zu verstehen, (...).“ (S. 80)

Wo Feldenkrais, Physiker und Judoka (inspiriert durch Forscher wie z.B. F. M. Alexander) in den späten sechziger Jahren neue Sichtweisen von ganzheitlichem Denken und neue körperbasierte Entwicklungsansätze definierte, finden wir in der zeitgenössischen Neurobiologie weitere differenzierte Hinweise des Zusammenspiels von Körper, Geist und Umwelt.

So hat die gegenwärtige Forschung die Einflüsse von geistigen, emotionalen und zwischenmenschlichen Verhaltensweisen auf den Körper belegt und deren Auswirkungen bis hin zur Genstruktur nachvollziehen können.

Gene führen (laut Bauer¹) kein autistisches Eigenleben, ebenso ist nicht nur die Gensequenz (Text des Gens, konstanter Faktor) relevant für seine biologische Auswirkung. Vielmehr kommt es darauf an, wann und wie, durch Umwelteinflüsse, mentales sowie emotionales Verhalten Gene aktiviert oder deaktiviert werden. Ein Grossteil der Gene zeigt - je nach Umweltsituation, mentaler und emotionaler Konstitution - einen Wechsel von einem aktiven zu einem passiven Zustand. Dieses Verhalten wird in der Fachsprache als „Genregulation“ bezeichnet¹.

Weiter schreibt Bauer⁴ über die Ergebnisse der Genforscherin und späteren Nobelpreisträgerin McClintock:

„Ihre Entdeckung eines dynamischen, unter dem Einfluss äusserer Stressoren sich gelegentlich fast schlagartig selbst verändernden Genoms (die Gesamtheit der Gene) wurde durch die Genforschung der vergangenen zehn Jahre (...) eindrucksvoll bestätigt. (...) Sie erkannte das biologische Prinzip, dass Genome sich unter dem Einfluss von Stressoren selbst verändern können. Ihr erschien es als eine Art „Weisheit der Zelle“, auf schwere oder nachhaltige Veränderungen der Umwelt mit Selbstmodifikation zu reagieren – mit dem Versuch, sich durch Kreativität an neue Bedingungen anzupassen. („Cells make wise decisions and act upon them“ McClintock, 1983)“ (S. 12)

Des Weiteren schreibt Bauer²: „Der erstmalige Nachweis, dass psychischer Stress (...) direkt die Gene beeinflusst, erbrachte 2003 eine deutsch-amerikanische Arbeitsgruppe.“

Umgekehrt ergaben neuste Untersuchungen Hinweise darauf, dass positive Umwelteinflüsse die Produktion der Nervenwachstumsfaktoren steigern und sich so die Zahl der Nervenzellen vermehren kann, was lange Zeit als ausgeschlossen galt.

Die gesicherte Erkenntnis jedoch resultiert aus zahlreichen Untersuchungen in den letzten Jahren, dass jegliche Impulse der Umwelt, welche den Organismus aktivieren und in keiner Weise bedrohen, die Nervenzellnetzwerke des Gehirns stabilisieren, ihre Vernetzung erhöhen und dadurch die Nervenzellfunktionen verbessern².

All diese Erkenntnisse sind deutliche Hinweise darauf, dass Aspekte des Menschen, wie Fühlen, Denken und Umwelteinflüsse eine direkte Wechselwirkung mit der Psyche bis in ihre kleinsten Bausteine, der Genstruktur haben.

Sie erinnern nebenbei auch an spirituelle Sichtweisen, wie das Aura- und Chakra-Modell, laut dessen die feinstofflichen Aspekte (d.h. die nicht physisch greifbaren Aspekte wie Gedanken und Gefühle) ebenfalls stark auf den Körper einwirken. Auch andere östliche Heilmethoden, wie die Traditionelle Chinesische Medizin gehen seit Urzeiten davon aus, dass sich ein Ungleichgewicht erst auf der feinstofflichen Ebene äussert und sich erst in Folge körperlich manifestiert, z.B. zur Krankheit wird.

Im Bereich der Körperpsychotherapie und des körperbasierten Coachings sind einerseits die Erkenntnisse McClintocks bedeutsam und stellen eine Erklärung dar für einen plötzlichen, sich grundlegend ändernden physischen Zustand des Klienten, je nach behandeltem Thema. In positiver Hinsicht kann dies bei einem erfolgreichen Stressabbau und der darauf folgenden Erleichterung geschehen, welche sprichwörtlich bis in die Zellen spürbar ist. In negativer Hinsicht jedoch kann das Anschneiden schwieriger, stressbelasteter Themen oder plötzlich auftauchende cross-motivations^e das Körperempfinden schlagartig und grundlegend ändern.

^e Von Feldenkrais definierter Begriff für überkreuzte, beziehungsweise gegenläufige Motivation. Mehr dazu unter „das zentrale Selbstgefühl“, S. 9

Des Weiteren bedeuten die Erkenntnisse auch, dass der Körper als Referenz - vielleicht sogar als Ratgeber - beigezogen werden kann. Die Physis kann klare Auskunft darüber geben, ob die Lebensbedingungen, Denk- und Verhaltensweisen dienlich oder schädlich sind und welche Faktoren allfällige Stressoren darstellen. Wenn die Körpersignale gelesen und verstanden werden, können sie eine wertvolle Informationsquelle darstellen und jeglicher Entwicklung Vorschub leisten.

Auch beinhalten die Erkenntnisse die leise Aufforderung, gestaltbare Faktoren, wie Denken und Fühlen, trotz eventueller Sachzwänge wahrzunehmen und einen möglichst einflussreichen, Freiheit suchenden Umgang mit ihnen zu finden. Hier kommen wieder die Spiegelneuronen zum Zug, mit denen andere Realitäten, Denk- und Handlungsweisen wahrgenommen und integriert werden können, welche das Kollektiv bereithält. Inspiration durch andere Personen, oft auch Neid, können somit Hilfen darstellen beim Umgang mit der eigenen Persönlichkeit und der Suche nach neuen Möglichkeiten.

Und wo damals Feldenkrais für die wissenschaftliche Einstellung mehr Kreativität forderte, kann auch die einzelne Person, bei der Erforschung der wechselseitig verbundenen Aspekte ihrer selbst eigenständig und schöpferisch werden. Damit sie ihrem Potential, welches in ihr angelegt ist, gerecht wird und es zur vollen Blüte entwickeln kann.

b| Wirkung von Körper auf Geist

Dass in umgekehrter Richtung der körperliche Selbstgebrauch Wirkung auf die Psyche ausübt, ist ebenfalls wissenschaftlich nachgewiesen, sowie im täglichen Leben spürbar.

Im Werk Embodiment¹ beschreibt die Psychologin Maja Storch zahlreiche Experimente, welche zeigen, wie körperliche Handlungen, Haltungen und der Selbstgebrauch im Bezug zur Umwelt, Einfluss auf die Psyche nehmen.

So kann der Mensch, wenn er physisch zum Nicken gebracht wird, dadurch ebenfalls leichter dazu gebracht werden, Argumenten zuzustimmen, welche für ihn, aufgrund seiner persönlichen Situation abwegig sind. Auf diese Weise, die Nickbewegung mit einem Täuschmanöver den Probanden auferlegt, wurden Studenten in Versuchen dazu gebracht, für eine deutlich höhere Studiengebühr zu stimmen. Dieses Phänomen begründet sich darauf, dass Nicken in unserem Kulturkreis eine bejahende physische Handlung darstellt, welche sich erwiesenermaßen psychisch auswirkt und eine bejahende, innere Haltung initiiert.

Ebenso kann sich das Vermögen, stolz über eine gute Leistung zu empfinden, signifikant unterscheiden bei Menschen, welche bei Versuchen in gekrümmter Haltung verharren mussten, im Gegensatz zu solchen, welche ein Lob in aufrechter Haltung entgegennehmen konnten.

Storch legt in verschiedensten Beispielen wissenschaftlich begründet dar, was in alter Zeit wahrscheinlich intuitiv erkannt wurde. Nämlich die Tatsache, dass körperliche Veränderungen sich psychisch auswirken und eine Veränderung der emotionalen und mentalen Prozesse in Gang setzen.

Viele verschiedene Techniken und Methoden sind aus dieser Erkenntnis hervorgegangen. Zum Beispiel asiatische Meditationstechniken, bei denen mit dem sogenannten „innern Lächeln“ die Stimmungslage und das körperliche Wohlbefinden positiv stimuliert werden kann, samt den dazugehörigen chemischen Ausschüttungen. Auch Yoga, Tai Chi und andere Techniken dieser Art, gehören zu den Methoden, welche über den somatischen Weg Psyche und Geist zu erreichen suchen.

Oder die Feldenkraismethode, später entwickelt und schon auf dem aktuellen Verständnis von Wissenschaftlichkeit basierend, welche durch das ins Gleichgewicht bringen der Physis, im Bezug zu ihrer Umwelt, die Psyche positiv beeinflussen kann.

Die, in den letzten zwei Kapiteln dargelegten Zusammenhänge von Geist, Emotionen und Körper sind Wechselwirkungen, welche innerhalb der Persönlichkeit stattfinden. Dies wirft die Frage auf, was dieses innere Zusammenspiel antreibt, nährt und beeinflusst. Die Antwort liegt im sozialen Umfeld, der persönlichen Lebensgestaltung in diesem und dem daraus resultierenden zentralen Selbstgefühl begründet.

c) Wechselwirkung zwischen zentralem Selbstgefühl und sozialem Umfeld

Wenn bedenkt wird, wie beweglich und physisch zentriert Kinder in der Regel noch sind, und wie viele Erwachsene diesen körperlichen Zustand verlieren, so stellt sich erneut die Frage, ob allein der Bewegungsmangel und schlechte Sitzgewohnheiten als Ursache in Frage kommen können.

Die Erfahrung mit jahrelanger Körperarbeit bestätigt, dass Menschen, welche sich tendenziell wenig bewegen, trotzdem physisch im Gleichgewicht sein können, muskulär sowie skeletal. Während anderen, welche viel Sport und Körperarbeit betreiben, ein skeletales Gleichgewicht und eine muskuläre Eutonie (Wohlspannung) doch verwehrt bleibt.

So muss an anderer Stelle nach Ursachen gesucht werden für aus dem Lot geratene Wirbelsäulen, übermäßige Anspannungen oder Muskeln, die ihren Dienst versagen, Schmerzen ohne klinischen Befund und Nervensysteme, welche ausser Rand und Band geraten.

Bauer² schreibt in diesem Zusammenhang:

„Die Nervenzellnetzwerke des Gyrus cinguli, (Deutsch: Gürtelwindung, Teil des limbischen Systems, von Bauer als das Zentrum für emotionale Intelligenz bezeichnet, Anm. des Verf.) sind eine Art oberste seelische Instanz: Wie wir aus zahlreichen neusten Untersuchungen wissen, integrieren sie die Gesamtheit aller Erfahrungen der Person und repräsentieren das zentrale Selbstgefühl, das Gefühl des Selbstwertes und der emotionalen Grundstimmung.“ (S. 184)

Dieses zentrale Selbstgefühl entwickelt sich in Wechselwirkung mit der Umwelt und dem Sozialgefüge und manifestiert sich erwiesenermassen körperlich. Das Gefühl, über das eigene Selbst, drückt sich in Körperspannung, Aufrichtung, Atmung, und Stimmgebrauch aus, sogar durch die Beschaffenheit und Spannung der Haut. All diese Bestandteile (und noch etliche mehr) ergeben die Ausstrahlung der Persönlichkeit und werden so als wichtigster Faktor in der nonverbalen, zwischenmenschlichen Kommunikation offensichtlich.

Stimuliert das zentrale Selbstgefühl eine entspannte Aufrichtung und freie Atmung, so wird die Person spontan und adäquat auf Umweltsituationen reagieren können. Sie wird die Gefühle, welche auf ihre neutrale Haltung einwirken wahrnehmen und ihre Präsenz ausbreiten oder zurücknehmen können, je nach Bedarf, zudem ist sie weniger stressempfindlich.

Diktiert das zentrale Selbstgefühl jedoch eine angespannte, schlecht zentrierte Aufrichtung, welche cross-motivations beinhaltet, wie „mach dich klein, während du dich aufrichstest“, so wird dies Auswirkungen haben auf die gesamte Ausstrahlung, sowie auf den Handlungsspielraum, welcher einer Person zu Verfügung steht. Es wird Atmung und Stimmgebrauch einschränken und die körperlichen Blockaden werden sich im Umgang mit der Umwelt auswirken, den Gefühlshaushalt bestimmen und die mentale Tätigkeit prägen.

Durch täglichen Selbstgebrauch - auf jeder Ebene - in einer bestimmten Weise, formen sich Körperlichkeit und Ausstrahlung, im weitesten Sinne sogar die Position im Sozialgefüge.

Das zentrale Selbstgefühl und die daraus resultierende Ausstrahlung haben in umgekehrter Weise wiederum Einfluss auf das Verhalten des Umfeldes gegenüber der Einzelperson.

Derjenigen Person, welche über ein positives Selbstbild, eine entspannte Aufrichtung und klare Präsenz verfügt, wird das Umfeld anders begegnen, als derjenigen, welche ein negativeres Selbstbild, eine angespannte Haltung und unsichere Präsenz aufweist.

Die Wechselwirkung der persönlichen Ausstrahlung (erzeugt durch das zentrale Selbstgefühl) und der Reaktion des Umfeldes auf diese, kann in den verschiedensten Lebensbereichen ein wachsendes Selbstvertrauen zur Folge haben oder aber erneute Misserfolge schaffen. Je nachdem, welche Wahrheiten die Person als erneut bestätigt erfährt, bilden sich die zugehörigen Neuronen-Netzwerke und stabilisieren sich. Es können sich durch ständig gleich verwertete Erfahrungen und unveränderte Nutzung des Gehirns sogar so genannte „neuronalen Autobahnen“ bilden, um beim obigen Beispiel zu bleiben, eine „Erfolgsautobahn“ oder eine „Misserfolgsautobahn“.

Auf der Ebene der nonverbalen Kommunikation wird sich - schematisch gesehen - die erfolgsgewohnte Person eher aufrichten, wird einen tragenderen Stimmgebrauch zeigen, sie wird sich entspannter geben, raumgreifender sein in Gesten und direkter im Blickkontakt.

Diejenige Person, welche misserfolgsgewohnt ist, wird sich physisch weniger aufrichten, wird eine flache Atmung und einen zurückhaltenderen Stimmgebrauch zeigen, sie wird angespannt und in Gesten eher reduzierend sein sowie schüchtern im Augenkontakt.

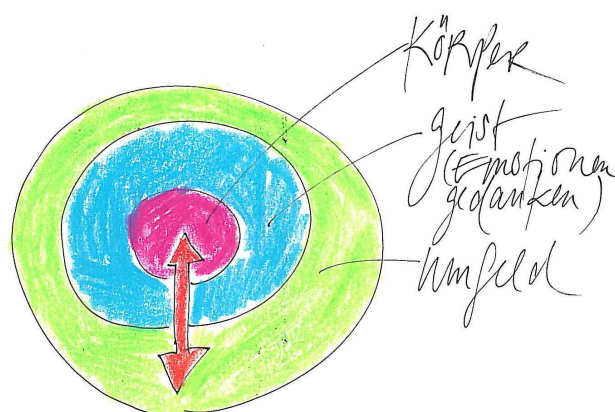
Das zentrale Selbstgefühl hat also sehr direkte physische Auswirkungen. Stellt man sich die beiden fiktiven Persönlichkeiten bei einem Vorstellungsgespräch vor, kann es sich bis hin zur konkreten Lebensgestaltung auswirken.

Die Wechselwirkung des zentralen Selbstgefühls und des sozialen Umfelds ist insofern physisch relevant, als dass all diese starken Faktoren wiederum Einfluss auf den Hormonspiegel und Stresspegel haben, was sich - wie oben beschrieben - bis auf „Genomebene“ und somit auf die generelle Gesundheit auswirkt.

Für die individuelle Entwicklungsarbeit sind diese physischen Auswirkungen des zentralen Selbstgefühls konkrete Ansätze, um Veränderung herbeizuführen, unter anderem durch Wahrnehmungsschulung, Rollenspiele, Körperarbeit, sowie Arbeit mit handlungsleitenden inneren Bildern. So erfährt der Mensch zusehends die Möglichkeit, die unliebsam gewordene Autobahn zu verlassen und sich auf neue interessante Nebensträsschen zu wagen, welche ihm mit der Zeit einen ganzheitlicheren, vielfältigeren Blick auf seine innere Landschaft und seine äusseren Möglichkeiten eröffnen.

d| Fazit

Es bestehen also, wie in den letzten drei Kapiteln beschrieben, zwei Wirkungsrichtungen: Einerseits diejenige vom Körper auf Geist und Emotionen, andererseits die von mentalen und emotionalen Prozessen auf den biologischen Haushalt. Als dritter wichtiger Faktor wurde die Wechselwirkung von sozialem Umfeld und dem zentralen Selbstbild der Persönlichkeit beschrieben, was deren Lebensgestaltung und schlussendlich wiederum den psychobiologischen Haushalt beeinflusst.^f Ausserdem steht, wie in den ersten beiden Kapiteln beschrieben, die menschliche Entwicklungsfähigkeit aus neurologischer Sicht ausser Zweifel.



^f Weitere Einflussnahmen auf die Persönlichkeit, wie z.B. kollektive Haltungen, politische und wirtschaftliche Verhältnisse sowie genetische Veranlagungen existieren zweifelsohne ebenfalls, werden jedoch der Überschaubarkeit halber weggelassen, auch, da das Individuum auf sie nur begrenzten Einfluss nehmen kann.

Weitere, relevante Grundlagen für nachhaltige Persönlichkeitsentwicklung

Wenn eine Person nun beginnt, mit verschiedensten Techniken und Herangehensweisen, ihre innere und äussere Landschaft zu erkunden und diese erweitern möchte, so erfährt sie oft Grenzen⁹, stösst an verbotene Distrikte und begibt sich auf holprige Pfade.

Mehr dazu in den folgenden Kapiteln, welche auf Praxisbeobachtungen, psychologischen, entwicklungspsychologischen und neurophysiologischen Faktoren beruhen.

a) Das verbotene Land erobern

Fühlt sich eine Person in irgendwelcher Hinsicht und im Vergleich mit andern inkompetent, minderwertig oder gar impotent (als Gegenteil von kraftvoll, vermögend und fähig), so besteht einerseits die Möglichkeit, dieses Gefühl zu ignorieren und auf irgendeine Weise zu kompensieren oder aber dasselbe wahrzunehmen und als Aufforderung zur Lösungssuche zu verstehen.

Entschliesst sich nun die Person, einen bestimmten, ihr noch verschlossenen Lebens- oder Persönlichkeitsbereich zu erschliessen, so wird sie oft augenblicklich auch mit denjenigen Faktoren konfrontiert, welche ihr eine natürliche, konstante Entwicklung in diesem untersagt haben.

Es entstehen ihr kurzfristig gesehen mehr Probleme, als wenn sie weiterhin auf der bekannten Autobahn fährt, respektive ihre Verhaltensmuster weiterhin in den stetig selben Bahnen laufen lässt. Meist erzeugen jedoch genau diese unflexiblen Verhaltensmuster das persönliche Unwohlsein, bis hin zu körperlichen Beschwerden oder Krankheit. Dies, da sie auf jegliche Anforderungen des Umfelds mit derselben Reaktion antworten.

Zu wissen, welche Auswirkung das Erschliessen von unzugänglichem, vielleicht gar verbotenem persönlichem Terrain haben kann ist von grossem Vorteil. Den opponierenden Kräften, welche einerseits die Stabilität wahren wollen, andererseits erweiterte Möglichkeiten anstreben, muss Raum gewährt werden. Ebenso sollte die Vermeidungshaltung, die zu den Einschränkungen geführt hat, wertschätzend integriert werden, da sie ursprünglich sinnvoll und in der damaligen Lebenssituation dienlich war.

Je mehr das Vertrauen in die Selbstwirksamkeit wächst und somit das Wissen um Lösungswege vorhanden ist, desto einfacher fällt es auch, diese wahrzunehmen und einzuschlagen.

Wenn sich jemand erfolgreich neue persönliche Möglichkeiten erschlossen hat (oft in einem mit Schwierigkeiten verbundenen Prozess), wird sich diejenige Person das nächste Mal entspannter an ähnliche Aufgaben heranwagen, eben wegen der Erfahrung des Erfolgs und der daraus resultierenden Annahme von weiteren, vorhandenen Lösungswegen.

Im folgenden Abschnitt wird beschrieben, wie körperliche Signale und Stresssymptome verstanden und übersetzt werden können und so einen Nutzen in der Persönlichkeitsentwicklung darstellen.

b) Das Übersetzen körperlicher Symptome

Die wissenschaftlichen Erkenntnisse und langjährige körpertherapeutische Erfahrung, führen zu der grundlegenden Annahme, dass sich die Beziehungen zu anderen Menschen, zu sich selbst und der Welt körperlich manifestieren. Dies kann in Wohlgefühl, Kraft und Leichtigkeit geschehen oder aber in Spannung, Ungleichgewicht und Limitation. Jeglicher körperlichen Empfindung gehen Gefühle bezüglich sich selbst und der Welt voraus. Diese Gefühle stehen wiederum unter dem Einfluss von internalisierten Einstellungen, kollektiven „Wahrheiten“ und handlungsleitenden inneren Bildern.

⁹ Grenzen, teils selbstaufgelegt und später automatisiert, um die Anpassung an das soziale Umfeld zu gewährleisten; oder durch ebendieses Umfeld auferlegt und später internalisiert (verinnerlicht).

Wenn eine aufgerichtete, entspannte Haltung Selbstbewusstsein und reaktionsbereite Wachheit repräsentiert, dies jedoch in der Umgebung, in welcher ein junger Mensch aufwächst nicht unterstützt wird, so wird der Heranwachsende unbewusst die - in der Situation weise - Entscheidung treffen, sich physisch wie psychisch klein zu machen, damit er weiterhin in seinem sozialen Umfeld - auf welches er im Moment angewiesen ist - toleriert wird. Dies wirkt sich wiederum auf sein zentrales Selbstgefühl, seine Lernfähigkeit und Lebensgestaltung aus und bringt eingeschränkte Handlungskompetenzen mit sich....

Ebenso wird davon ausgegangen^h, dass sich die körperlichen Irritationen und Blockaden, welche sich als hinderlich manifestiert haben, auch wieder in die ursächlichen Impulse zurück übersetzen lassen; dass die fehlende Aufrichtung, welche sich der heranwachsende Jugendliche angewöhnt hat, auch wieder in dasjenige Gefühl zurückübersetzt werden kann, welches ihm eine organische körperliche Weiterentwicklung untersagt hat. Oder anders gesagt, *dass eben dieses körperliche Ungleichgewicht die ursächliche Gefühls- und Lebenslage beinhaltet und repräsentiert.*

Wenn sich die Person, welche ihr Potential entwickeln möchte, einen Impuls wie „mach dich klein und schwach, damit du geliebt wirst“ bewusst macht und ihn auflöst, so kann die Effizienz von Körperarbeit und Persönlichkeitsbildung enorm gesteigert werden. Dies, da sie mit keiner unterbewussten anderen Motivation in Konflikt steht, wie in dem Fall dem Wunsch nach Liebe und Zugehörigkeit zu einem Umfeld, welches die Entwicklung nicht unterstützt.

Hier kommt auch wieder der Körper als Informationsspeicher und -lieferant zum Einsatz, welcher eine positive Persönlichkeitsentwicklung initiieren und erwünschtes Verhalten und Selbstgefühl manifestieren kann.

Eine letzte Frage bleibt schliesslich offen: Wohin geht der Mensch, welches ist sein innerer Kompass, wie weiss er, in welche Richtung er sich entwickeln will von den abertausend sich ihm bietenden Möglichkeiten? Auf welcher Grundlage trifft er seine Entscheidungen?
Hierzu mehr im nächsten Kapitel.

c| Positive Bilder schaffen positive Bilder schaffen....

Gerald Hüther, Professor für Biologie und Neurologie, schreibt in seinem Buch „Die Macht der inneren Bilder“⁵ sehr lebensnah, wie sich Lebenserfahrungen in neuronale Prozesse und schliesslich in „innere Bilder“ umwandeln, welche so prägend und handlungsleitend im Alltag wirken.

Diese inneren Selbst- und Weltbilder gestalten die menschliche Realität, den Alltag und die Beziehungen. Es sind innere Bilder über sich selbst und die Welt, welche die Berufswahl, die Gesellschaftsschicht, der sich der Mensch zugehörig fühlt und die Weltanschauung prägen. Mit ihnen lesen wir unsere Freunde und Partner aus, nutzen oder verpassen Chancen und Möglichkeiten und geben unserer Persönlichkeit Profil. Sie sind das Urgut der sich entwickelnden Menschheit, potenzieren sich im Kollektiv und wirken stark auf den Einzelnen. Sie werden in der Soziokultur, in welcher das Individuum aufgewachsen ist, vermittelt und im Leben weiter geformt und gefestigt oder aber verworfen und durch andere ersetzt.

Hüther beschreibt die Relevanz der „inneren Bilder“ folgendermassen:

„Von allen Lebewesen, die im Lauf der letzten Jahrmillionen auf der Erde entstanden sind, ist der Mensch die einzige Lebensform, der es gelungen ist, einen sich ständig vergrössernden Schatz an selbst entworfenen inneren Bildern über die Beschaffenheit der Welt und über seine eigene Beschaffenheit anzusammeln und von einer Generation zur nächsten weiterzugeben. Und nur der Mensch ist – wengleich nicht immer, so doch prinzipiell – in der Lage, seine Handlungen aufgrund dieses inneren Bilderschatzes bewusst und vorausschauend zu planen.“⁵ (S. 30)

^h in Körperpsychotherapie, körperbasiertem Coaching, Kinesiologie und anderen Methoden

Die innern Bilder stehen im ständigen Kontakt mit der Aussenwelt und diejenigen, welche wiederholt bestätigt werden, lassen die zugehörigen Neuronennetzwerke im Gehirn stabil werden. Sind die innern Bilder dem sich entwickelnden Selbst dienlich, so wirken sie sich positiv auf den Geist und Körper aus (siehe „Wirkung von Geist auf Gen“ S.7). Sind die Bilder wachstumshemmend, schwächend oder starr, so wirken sie sich negativ auf den physischen und psychischen Organismus aus.

Die Arbeit mit innern Bildern ist in persönlichkeitsbildenden Herangehensweisen ein wichtiger Aspekt, sobald es um darum geht, die Weichen für eine Weiterentwicklung zu stellen.

Ob es sich um innere „Körperbilder“ handelt, wie z.B. den Wunsch nach einer aufrechten, beweglichen Haltung, oder ob es um „Verhaltensbilder“ geht, z.B. den Wunsch nach mehr Sensibilität oder einer klareren physischen Präsenz, oder ob es sich um adäquate „Gedanken oder Gefühlsbilder“ handelt, welche gesucht werden: immer sind innere Bilder die Orientierungshilfen der Entwicklung.

Und da jedes innere Bild (in der Neurologie auch als Repräsentation bezeichnet) mit einer Körperempfindung gekoppelt ist, also einen minimalen bis deutlichen Effekt auf die Physe hat, ist es wiederum möglich, den Körper als Referenz und gegebenenfalls als Entscheidungshilfe beizuziehen.

Hierzu ein kleines Experiment, welches Sie durchführen können: Stellen Sie sich, allein mit ihrer Vorstellungskraft, einen dicken, trüben Sumpf vor. Sie wissen weder, wo dieser seine Untiefen hat, noch, was alles an grausigem Getier darin wohnt. Und trotzdem waten Sie mit nackten Füßen hindurch.

Nehmen Sie nun die körperlichen Signale wahr, welche dieses innere Bild in Ihnen auslöst...

Und als entspannendes Pendant: Stellen Sie sich vor, Sie sitzen an einem warmen Frühlingstag an der Sonne, an einem schönen Bach mit klarem, frischem Wasser und lassen ihre Füße hineinbaumeln...

Dieser körperliche Effekt, ausgelöst durch die inneren Bilder, kann zur Selbstwirksamkeit, im Coaching und in jeglicher Therapie von Nutzen sein. Sei es durch „Nachfühlen“ wie sich die getroffene Entscheidung physisch auswirkt, sei es durch Stimulation positiver innerer Bilder, welche eine befreiende Körpererfahrung nach sich ziehen oder grundsätzlich als richtungsweisende Referenz bei der Persönlichkeitsentwicklung.

Schliesslich ist individuell zu entscheiden, welches die anzustrebenden und welches die überholten inneren Bilder sind. Und es ist in jeder Situation neu zu entscheiden, welche konkreten Massnahmen nötig sind, um die gewünschten Bilder zu verinnerlichen, die zugehörigen Neuronennetzwerke aufzubauen und zu stabilisieren, um so das erwünschte, persönliche Potential zu leben.

Schlussfolgerungen

Die beschriebenen Erkenntnisse über die Wechselwirkung physischer, psychischer sowie sozialer Faktoren deuten darauf hin, dass tatsächlich eine grosse Gestaltbarkeit der persönlichen Wirklichkeit vorhanden ist.

Wenn Schlüsse, welche in der Forschung gezogen werden, übereinstimmen mit Alltags- und Praxiserfahrungen, so zeugen diese Erkenntnisse von grosser Glaubhaftigkeit und praktischem Nutzen.

Entwicklungsorientierung und das Wissen, dass Entwicklung möglich ist, stellt auch eine Grundhaltung dar, welche erlernt werden kann und sich durch positive Erfahrung bestätigt und festigt.

Je mehr das Verständnis für die gegenseitigen Wechselwirkungen von Physis, Psyche und Umwelt geschaffen wird, desto einfacher werden die Signale verstanden, welche die Person innerhalb ihres psychobiologischen Haushalts an sich selbst oder an die Umwelt sendet oder aber von dieser empfängt. Genauso wie eine neue Fremdsprache erlernt wird, ist es möglich, bei Bedarf die Sprache des Körpers verstehen zu lernen oder eine neue Körpersprache sprechen zu lernen.

Es ist lernbar, die inneren, handlungsleitenden Bilder wahrzunehmen, ihre Bedeutung und Auswirkung zu verstehen und sie gegebenenfalls durch andere, unterstützendere zu ersetzen.

Auch ist es möglich, den Intellektuellen oder aber kreativ-sinnlichen Bereich der Persönlichkeit zu erschliessen, falls dies ein Bedürfnis ist.

Das eigene Selbstbild, welches in gewissen Bereichen Leiden und Minderwert hervorruft, kann hinterfragt und durch Auseinandersetzung korrigiert und verändert werden, ebenso die persönliche Beziehungsfähigkeit und Beziehungsgestaltung.

Dieses Wissen um die Gestaltungsfähigkeit der eigenen Wirklichkeit schafft inneren Reichtum, Potenz, Zufriedenheit und das Gefühl des „Zuhause seins“ in sich selbst und der Umwelt.

Abschliessend, und im Bewusstsein, dass der Mensch noch nicht alle Hirn- und somit Entwicklungskapazität ausgeschöpft hat, folgende Zitate:

Eine große Erkenntnis vollzieht sich nur zur Hälfte im Lichtkreise des Gehirns, zur anderen Hälfte in dem dunklen Boden des Innersten, und sie ist vor allem ein Seelenzustand, auf dessen äußerster Spitze der Gedanke nur wie eine Blüte sitzt.

Robert Musil, Die Verwirrungen des Zöglings Törleß

Was ein Mensch aus seinen Anlagen macht, ob er sie allseitig entwickelt oder brach liegen und verkümmern lässt, das gibt die entscheidenden Unterschiede zwischen den Menschen.

Konfuzius, Gespräche Lunyü

Literaturnachweise

- 1 Storch, Cantieni, Hüther, Tschacher, Verlag Huber 2006, „Embodiment“
- 2 Bauer, Piper 2002, „das Gedächtnis des Körpers – wie Beziehungen und Lebensstile unsere Gene steuern“
- 3 Feldenkrais, Meta Publikations Cupertino 1981, „Die Entdeckung des Selbstverständlichen“
- 4 Bauer, Hoffmann und Campe 2008, „das kooperative Gen – Abschied vom Darwinismus“
- 5 Hüther, Vaendehoeck & Ruprecht 2008, „die Macht der innern Bilder“

© Maja Lo Faso, Bern, 13. März 2010

www.bodycoaching-bern.ch

maja lo faso | lentulusstrasse 21 | ch - 3007 bern

+ 41 31 371 97 47 | + 41 79 428 31 52

majalofaso@bodycoaching-bern.ch | www.bodycoaching-bern.ch