

Der systemische Ansatz bei der Körperarbeit und im Coaching

**Abschlussarbeit im Rahmen der systemischen Coaching
Ausbildung bei InKonstellation**

**Oktober 2024
Johanna Zink**

INHALTSVERZEICHNIS

1	Einleitung	3
1.1	Problemstellung und Relevanz des Themas.....	3
1.2	Zielsetzung der Arbeit	4
1.3	Aufbau der Arbeit.....	4
2	Grundlagen des systemischen Ansatzes.....	4
2.1	Historische Entwicklung des systemischen Ansatzes.....	4
2.2	Grundprinzipien des systemischen Denkens.....	5
2.3	Anwendung des systemischen Ansatzes im Coaching.....	6
2.4	Bedeutung des Körpers im systemischen Ansatz.....	7
3	Grundlagen der Körperarbeit.....	7
3.1	Definition und verschiedene Ansätze der Körperarbeit.....	7
3.2	Zusammenhang von Körper und Psyche	8
3.3	Ziele und Wirkungen der Körperarbeit.....	9
4	Integration des systemischen Ansatzes in die Körperarbeit.....	9
4.1	Systemische Körperarbeit: Ein Überblick.....	9
4.2	Fallbeispiele und Anwendungsfelder.....	10
4.3	Herausforderungen und Grenzen.....	11
5	Der systemische Ansatz im Coaching	11
5.1	Systemisches Coaching: Methodik und Vorgehensweise	11
5.2	Rolle des Körpers im systemischen Coaching.....	12
5.3	Fallbeispiele und Praxisanwendung.....	12
6	Verbindung von Körperarbeit und Coaching durch den systemischen Ansatz	12
6.1	Gemeinsamkeiten und Synergien.....	12
6.2	Der Pantarei Approach als Beispiel.....	13
6.3	Zukunftsperspektiven und Entwicklungspotenziale.....	13
7	Fazit und Ausblick.....	14
7.1	Zusammenfassung der zentralen Erkenntnisse.....	14
7.2	Kritische Reflexion	14
7.3	Ausblick auf zukünftige Entwicklungen.....	14
8	Literaturverzeichnis.....	15

1 EINLEITUNG

1.1 PROBLEMSTELLUNG UND RELEVANZ DES THEMAS

In der heutigen Zeit sehen sich Menschen zunehmend mit komplexen beruflichen und persönlichen Herausforderungen konfrontiert. Burnout, Stress, körperliche Beschwerden ohne eindeutige medizinische Ursachen und Beziehungsprobleme sind nur einige der Anzeichen, die auf ein Ungleichgewicht im menschlichen System hinweisen. Diese Symptome sind oft nicht rein körperlich oder psychisch zu verstehen, sondern im Kontext des gesamten sozialen und familiären Systems zu betrachten. Die Einbeziehung systemischer Ansätze in Coaching und Körperarbeit kann dabei wertvolle Einblicke bieten, um körperliche sowie emotionale und soziale Dynamiken besser zu verstehen und zu verändern.

In den letzten Jahrzehnten hat die ganzheitliche Betrachtungsweise des Menschen in verschiedenen Disziplinen, insbesondere in der Körperarbeit und im Coaching, an Bedeutung gewonnen. Während körperliche und psychische Prozesse früher häufig isoliert betrachtet wurden, erkennen mittlerweile immer mehr Fachleute die Wechselwirkungen zwischen Körper und Geist an. Eine isolierte Sichtweise dieser Aspekte reicht nicht aus, um komplexe menschliche Probleme effektiv zu lösen. Diese Entwicklung zeigt sich auch in der verstärkten Anwendung des systemischen Ansatzes. Ursprünglich aus der Familientherapie stammend, bietet der systemische Ansatz eine wertvolle Perspektive, indem er Körper und Psyche als Teile eines größeren, miteinander vernetzten Systems betrachtet. Sowohl Körperarbeit als auch Coaching, die beide für die Förderung von Gesundheit und Wohlbefinden entscheidend sind, profitieren von diesem integrativen Ansatz. Dadurch können tiefere Einsichten in die Zusammenhänge zwischen körperlichen Symptomen und psychischen Mustern gewonnen und nachhaltige Veränderungen gefördert werden. Die Relevanz dieses Themas liegt darin, wie der systemische Ansatz praktisch angewendet werden kann, um eine umfassende und effektive Unterstützung für Klienten zu gewährleisten.

Diese Arbeit beleuchtet die Synergien zwischen systemischer Theorie und Körperarbeit sowie deren Anwendung im Coaching. Der Fokus liegt darauf, wie systemische Ansätze genutzt werden können, um sowohl körperliche Symptome als auch psychische Blockaden zu adressieren. Es wird gezeigt, wie eine integrative Herangehensweise nachhaltige Veränderungen ermöglicht und das Wohlbefinden des Klienten fördert.

1.2 ZIELSETZUNG DER ARBEIT

Ziel dieser Arbeit ist es, den systemischen Ansatz in der Körperarbeit und im Coaching zu untersuchen und die damit verbundenen Vorteile sowie die Integration zu erläutern. Die zentrale Fragestellung lautet: Wie integriert der systemische Ansatz Körperarbeit und Coaching, und welche Vorteile bietet diese Integration? Ziel ist es, die theoretischen Grundlagen beider Bereiche darzustellen, deren Verknüpfung aufzuzeigen und anhand von Fallbeispielen die praktische Relevanz und Anwendungsmöglichkeiten zu veranschaulichen. Diese Arbeit soll einen Beitrag zum besseren Verständnis des Zusammenspiels von Körperarbeit und systemischem Coaching leisten und aufzeigen, wie diese Verbindung genutzt werden kann, um individuelle Prozesse des Wachstums und der Heilung zu unterstützen.

1.3 AUFBAU DER ARBEIT

Die vorliegende Arbeit ist in sieben Kapitel unterteilt. Beginnend mit der Einleitung werden zunächst die theoretischen Grundlagen des systemischen Ansatzes erläutert, gefolgt von einem Überblick über die Körperarbeit. Daraufhin widmet sich die Untersuchung der Integration des systemischen Ansatzes in die Körperarbeit, bevor der Fokus auf den systemischen Ansatz im Coaching gelegt wird. Anschließend wird die Verbindung von Körperarbeit und Coaching unter dem Gesichtspunkt des systemischen Ansatzes näher betrachtet, wobei der Pantarei Approach als konkretes Beispiel dient. Abgerundet wird die Arbeit durch ein Fazit, das die wesentlichen Erkenntnisse zusammenfasst und einen Ausblick auf zukünftige Entwicklungen bietet.

2 GRUNDLAGEN DES SYSTEMISCHEN ANSATZES

2.1 HISTORISCHE ENTWICKLUNG DES SYSTEMISCHEN ANSATZES

Der systemische Ansatz hat seine Wurzeln in der Familientherapie der 1950er Jahre sowie in der Kybernetik. Besonders prägend waren hierbei die Arbeiten von Gregory Bateson, Virginia Satir, Paul Watzlawick und anderen Wissenschaftlern des „Mental Research Institute“ in Palo Alto (vgl. Watzlawick, 2011). Ursprünglich fokussierte sich dieser Ansatz auf das Verständnis und die Behandlung familiärer Interaktionen, bei denen die Familie als ein System gesehen wurde, in dem die Handlungen eines einzelnen Mitglieds immer Auswirkungen auf das gesamte System haben. Diese Therapeuten waren der Ansicht, dass Menschen nicht isoliert betrachtet werden sollten, sondern stets als Teil eines größeren sozialen Systems. Dabei spielen die Wechselwirkungen innerhalb dieses

Systems eine entscheidende Rolle für das Verhalten und das Wohlbefinden des Einzelnen.

Der systemische Ansatz nimmt an, dass Probleme und Symptome nicht nur aus einer individuellen Perspektive heraus erklärt werden können, sondern dass sie durch die Dynamiken im System entstehen und aufrechterhalten werden. Ein zentrales Konzept hierbei ist die Zirkularität, die besagt, dass Ursachen und Wirkungen innerhalb eines Systems sich gegenseitig beeinflussen. Daher führt eine Veränderung eines Teils des Systems auch automatisch zu Veränderungen im gesamten System (vgl. Satir, 2018).

Im Laufe der folgenden Jahrzehnte fand der systemische Ansatz auch Anwendung in Bereichen wie Coaching, Beratung und Organisationsentwicklung, wo er sich als äußerst wirkungsvoll erwies. Heutzutage wird er dazu eingesetzt, um komplexe zwischenmenschliche Dynamiken besser zu verstehen und Veränderungsprozesse zu unterstützen, indem er die Wechselwirkungen und Kommunikationsmuster innerhalb von Systemen in den Fokus rückt.

2.2 GRUNDPINZIPIEN DES SYSTEMISCHEN DENKENS

Der systemische Ansatz gründet auf mehreren grundlegenden Annahmen, die bei der Arbeit mit Klienten eine wesentliche Rolle spielen (vgl. Weber & Ganter, 2015):

Ein wichtiger Aspekt ist die Ganzheitlichkeit, die besagt, dass man jedes Element eines Systems nur im Zusammenhang mit dem gesamten System verstehen kann. Zirkularität behandelt die Idee, dass Ursachen und Wirkungen in Systemen nicht geradlinig, sondern kreisförmig verlaufen. Kontextbewusstsein hebt hervor, wie wichtig es ist, das Umfeld zu berücksichtigen, in dem ein System operiert. Auch die Ressourcenorientierung ist ein wesentlicher Punkt, da der Fokus auf den Stärken und Möglichkeiten eines Systems liegt, anstatt sich nur auf die bestehenden Probleme zu konzentrieren. Bei der Lösungsorientierung wird der Schwerpunkt darauf gelegt, Lösungen zu finden, die mit den Dynamiken des Systems in Einklang stehen, anstatt die Ursachen von Problemen endlos zu analysieren.

Zusätzlich zu den zuvor genannten Prinzipien wie Ganzheitlichkeit, Zirkularität und Kontextbewusstsein hat auch die Selbstorganisation eine Schlüsselstellung im systemischen Denken. Diese Idee besagt, dass sich Systeme eigenständig regulieren und weiterentwickeln, ohne dass es zwingend externer Eingriffe bedarf. Das unterstützt die Annahme, dass Klienten im Coaching-Prozess als fähig angesehen werden, eigenständig Lösungen zu entwickeln, sobald die entsprechenden Ressourcen aktiviert

sind. Außerdem betont das Prinzip der Rekursivität, dass Veränderungen auf einer Ebene des Systems Auswirkungen auf andere Ebenen haben können. So kann zum Beispiel eine neue Sichtweise auf ein Problem auch die körperlichen Symptome beeinflussen und umgekehrt.

Ein anschauliches Beispiel hierfür ist die Anwendung metaphorischer Fragetechniken. Zirkuläre Fragen können dabei helfen, die Wechselwirkungen und Beziehungen zwischen verschiedenen Teilen eines Systems, einschließlich der körperlichen Reaktionen, zu verdeutlichen (vgl. Watzlawick, 2011). In diesem Kontext spielen die kommunikativen Aspekte eine entscheidende Rolle. Watzlawick betonte die Mehrdeutigkeit von Kommunikation, die sowohl körperliche als auch verbale Ausdrucksformen umfasst.

2.3 ANWENDUNG DES SYSTEMISCHEN ANSATZES IM COACHING

Im Coaching wird der systemische Ansatz genutzt, um Klienten dabei zu unterstützen, ihre Rolle innerhalb verschiedener Systeme wie Familie, Beruf oder Gesellschaft zu erkennen. Mit systemischem Coaching lernen Klienten, ihre eigenen Denkmuster und Handlungen in Bezug auf diese Systeme zu hinterfragen und neue Sichtweisen zu entwickeln. Zudem erkennen sie die Dynamiken innerhalb dieser Systeme und können konstruktive Veränderungen anstoßen. Besonders wichtig ist dabei die Analyse des eigenen Verhaltens, das Arbeiten mit Perspektivwechseln und das Betrachten von Wechselwirkungen. Das Ziel besteht darin, den Klienten zu befähigen, neue Lösungswege zu entdecken und Blockaden zu überwinden, die im Einklang mit den Dynamiken der beteiligten Systeme stehen.

Der systemische Ansatz im Coaching findet nicht nur bei individuellen Fragestellungen Anwendung, sondern auch im organisatorischen Kontext. Hier werden die Dynamiken innerhalb eines Teams oder einer Organisation als „System“ betrachtet. Dies ermöglicht ein tieferes Verständnis dafür, wie persönliche Handlungen im größeren Rahmen wirken und wie Veränderungen in der Interaktion zu einer Transformation des gesamten Systems führen können. In der Praxis kommen häufig Methoden wie Systemaufstellungen oder dem Feedback der Umgebung zum Einsatz, um zu verdeutlichen, wie systemische Strukturen auch körperliche Reaktionen beeinflussen (vgl. Weber & Ganter, 2015).

Ein weiteres Beispiel ist die Arbeit mit somatischen Markern: Wenn ein Klient im Gespräch an bestimmten Stellen körperliche Reaktionen, wie Spannungen oder Zittern, bemerkt, wird er dazu angeleitet, diese

Reaktionen im Zusammenhang mit seinen inneren emotionalen Prozessen zu betrachten. Dies verdeutlicht, dass der Körper als „Sensor“ für systemische Dynamiken fungieren kann.

2.4 BEDEUTUNG DES KÖRPERS IM SYSTEMISCHEN ANSATZ

Der Körper spielt im systemischen Ansatz eine wichtige Rolle, auch wenn er in der traditionellen systemischen Therapie oft nicht explizit im Mittelpunkt steht. Körperliche Symptome werden dabei als Ausdruck von systemischen Ungleichgewichten betrachtet. Der Körper gibt unbewusste Konflikte und Spannungen zu erkennen, die im sozialen Umfeld des Klienten verwurzelt sind. Diese körperlichen Signale können Hinweise auf ungelöste Konflikte oder festgefahrene Beziehungsmuster liefern (vgl. Levine, 1997).

Durch gezielte Körperarbeit können systemische Prozesse direkt beeinflusst werden. Körperliche Interventionen können dazu beitragen, emotionale Blockaden zu überwinden und systemische Dynamiken zu verändern. Ein wichtiger Gedanke dabei ist, dass Veränderungen im Körper auch Veränderungen im Denken und Fühlen nach sich ziehen können. Dies eröffnet frische Perspektiven in der systemischen Arbeit, die über die bloße kognitive Ebene hinausgehen.

3 GRUNDLAGEN DER KÖRPERARBEIT

3.1 DEFINITION UND VERSCHIEDENE ANSÄTZE DER KÖRPERARBEIT

Körperarbeit umfasst eine Vielzahl von Methoden, die darauf abzielen, das körperliche Wohlbefinden zu verbessern und die Verbindung zwischen Körper, Geist und Emotionen zu stärken. Die Grundannahme der Körperarbeit ist, dass der Körper und das Bewusstsein in einer untrennbaren Verbindung stehen und dass Veränderungen im Körper auch Auswirkungen auf den mentalen und emotionalen Zustand haben können (vgl. Feldenkrais, 2010). Dazu gehören unter anderem die unten genannten Techniken und andere somatische Ansätze:

- **Massage:** Eine manuelle Therapieform, die durch Druck, Kneten und Streichen die Muskulatur lockert und die Durchblutung fördert.
- **Feldenkrais-Methode:** Ein pädagogischer Ansatz, der durch gezielte Bewegungsabläufe das Körperbewusstsein schult und Bewegungsmuster optimiert.
- **Rolfing:** Eine tiefgehende Bindegewebsarbeit, die darauf abzielt, den Körper zu strukturieren und Ausrichtung und Balance zu verbessern.

- Shiatsu: Eine japanische Form der Körperarbeit, bei der durch Druck auf spezifische Körperpunkte Energieflüsse harmonisiert werden.

Die verschiedenen Methoden haben unterschiedliche Zielsetzungen, die von Entspannung und Schmerzlinderung über die Verbesserung der Körperwahrnehmung bis hin zur Förderung von Heilungsprozessen reichen. In der Körperarbeit wird der Körper als essentielle Ressource für das psychische Wohlbefinden betrachtet, wobei häufig Erkenntnisse aus der Psychologie einfließen, um sowohl körperliche als auch emotionale Blockaden zu überwinden. Diese Art der Körperarbeit erweist sich besonders als hilfreich bei der Bewältigung von stressbedingten Beschwerden, chronischen Schmerzen und psychosomatischen Störungen. Sie kann auch dazu beitragen, emotionale Traumata zu verarbeiten, indem sie dem Körper hilft, festgehaltene Spannungen und Blockaden zu lösen.

Ein zentrales Element der systemischen Körperarbeit ist die Berührung. Durch Berührung wird der Körper als Kommunikationsmittel genutzt, um mit unbewussten Emotionen und systemischen Prozessen zu arbeiten. Hierbei geht es nicht nur um die körperliche Manipulation, sondern auch darum, den Klienten zu fördern, seine körperlichen Empfindungen wahrzunehmen und sie im Kontext seiner sozialen Beziehungen zu reflektieren.

3.2 ZUSAMMENHANG VON KÖRPER UND PSYCHE

Der Zusammenhang zwischen Körper und Geist ist ein wichtiges Thema in der Körperarbeit. Psychosomatische Ansätze sehen den Körper als Spiegel der Seele, wobei körperliche Symptome als Ausdruck tieferliegender, ungelöster emotionaler oder psychischer Konflikte verstanden werden. Zugleich kann das psychische Wohlbefinden durch körperliche Unterstützung gestärkt werden. Forscher wie Peter Levine und Gabor Maté haben betont, dass traumatische Erlebnisse im Körper gespeichert werden und durch gezielte körperliche Ansätze aufgelöst werden können. Diese Erkenntnisse unterstreichen die Notwendigkeit, Körperarbeit nicht nur als physische Intervention, sondern auch als Mittel zur emotionalen und psychischen Heilung zu betrachten.

Es gibt eine zunehmende Zahl von Studien, die den Zusammenhang zwischen chronischen körperlichen Beschwerden und emotionalen Belastungen aufzeigen. So verdeutlicht Gabor Maté (2003) in seinem Werk „When the body says no“, wie versteckter Stress und unterdrückte Emotionen sich über längere Zeiträume hinweg in Form von Krankheiten manifestieren können. Diese Erkenntnis macht die zentrale Rolle von

Körperarbeit im Coaching deutlich, da durch gezielte körperliche Interventionen nicht nur Symptome gelindert, sondern auch emotionale Blockaden gelöst werden können.

Der „Pantarei Approach“ nutzt diese Zusammenhänge gezielt, um durch sanfte Berührung und systemisches Gespräch das Nervensystem zu beruhigen und die körpereigenen Ressourcen zu aktivieren. Ziel ist es, dem Klienten zu ermöglichen, unbewusste körperliche und emotionale Muster zu erkennen und zu transformieren, was sich positiv auf seine psychische Gesundheit auswirkt.

3.3 ZIELE UND WIRKUNGEN DER KÖRPERARBEIT

Die Ziele der Körperarbeit sind vielfältig und reichen von der Linderung körperlicher Beschwerden bis hin zur Förderung des emotionalen Wohlbefindens. Körperarbeit kann helfen, muskuläre Spannungen zu lösen, die Beweglichkeit zu verbessern und das Körperbewusstsein zu schärfen. Darüber hinaus hilft sie, Stress abzubauen und kann tiefgreifende emotionale und psychische Heilungsprozesse unterstützen, und tiefgreifende psychische Veränderungen bewirken durch die Bearbeitung von traumatischen Erlebnissen. Indem sie die Verbindung von Körper und Geist stärkt, ermöglicht Körperarbeit dem Klienten, ein besseres Verständnis für seine eigenen Bedürfnisse und Muster zu entwickeln.

Ein weiteres Ziel der Körperarbeit ist die Integration von traumatischen Erfahrungen. Peter Levine (1997) beschreibt in „Waking the tiger“, wie Traumata im Körper „eingefroren“ werden und durch gezielte körperliche Interventionen wieder in den Fluss gebracht werden können. Dies zeigt sich besonders in der Arbeit mit traumatisierten Klienten, bei denen klassische psychotherapeutische Ansätze oft an ihre Grenzen stoßen, bzw nicht ausreichen. Durch somatische Techniken können diese blockierten Energien freigesetzt und verarbeitet werden.

4 INTEGRATION DES SYSTEMISCHEN ANSATZES IN DIE KÖRPERARBEIT

4.1 SYSTEMISCHE KÖRPERARBEIT: EIN ÜBERBLICK

Der systemische Ansatz in der Körperarbeit betrachtet körperliche Symptome nicht als eigenständige Phänomene, sondern verknüpft sie mit der Gesamtlebenssituation und den zwischenmenschlichen Beziehungen des Klienten. Der Körper wird dabei nicht bloß als physisches Wesen gesehen, sondern als ein wesentlicher Teil eines größeren Systems, das kontinuierlich mit anderen Systemen interagiert.

In diesem Zusammenhang werden körperliche Symptome als Ausdruck systemischer Dynamiken interpretiert, die häufig in familiären, beruflichen oder sozialen Beziehungen zu finden sind (vgl. Watzlawick, 2011). Aus diesem Grund integriert die systemische Körperarbeit sowohl körperliche, emotionale als auch soziale Aspekte und zielt darauf ab, Dysfunktionen im gesamten System zu erkennen und zu beheben. Das Ziel besteht darin, diese Dynamiken durch gezielte körperliche Interventionen positiv zu beeinflussen und somit nachhaltige Veränderungen zu erzielen.

Der systemische Ansatz in der Körperarbeit ist besonders in der Arbeit mit Familien und Paaren von Bedeutung. Ein Beispiel ist der „Pantarei Approach“, der gezielt darauf abzielt, die körperlichen Empfindungen eines Klienten mit den sozialen und familiären Dynamiken zu verbinden. Hierbei werden die Spannungen im Körper als Ausdruck eines ungelösten familiären Konflikts interpretiert, der im Rahmen der systemischen Arbeit bearbeitet wird.

Ein fundamentales Merkmal dieser Form der Arbeit ist die Einbindung der Berührung als systemische Intervention: Der Körper fungiert als „Gesprächspartner“, der durch Berührung, Bewegung und Reflexion ins Gleichgewicht gebracht wird, ähnlich wie es Feldenkrais in „Bewusstheit durch Bewegung“ beschreibt (vgl. Feldenkrais, 2010).

4.2 FALLBEISPIELE UND ANWENDUNGSFELDER

Ein Beispiel für systemische Körperarbeit könnte die Behandlung von chronischen Rückenschmerzen sein, die nicht nur auf körperliche Fehlhaltungen zurückzuführen sind, sondern auch auf unbewusste emotionale Spannungen oder familiäre Konflikte. Durch die Kombination von Körperarbeit mit systemischen Interventionen, wie dem Aufdecken von Familienmustern, lässt sich an den grundlegenden Ursachen dieser Schmerzen arbeiten. In der Praxis zeigt sich, dass solche ganzheitlichen Ansätze häufig nachhaltigere Ergebnisse liefern als reine Körperarbeit oder systemische Therapie allein (vgl. Maté, 2003).

Ein weiteres Fallbeispiel bezieht sich auf einen Klienten, der unter chronischen Kopfschmerzen leidet, die durch hohe berufliche Stresssituationen bedingt waren. Durch körperliche Berührung und systemische Reflexion über die Ursachen dieser Spannungen konnte der Klient die Schmerzen nachhaltig verringern, indem er die zugrunde liegenden Stressfaktoren in seinem Umfeld ins Visier nahm.

4.3 HERAUSFORDERUNGEN UND GRENZEN

Die Integration des systemischen Ansatzes in die Körperarbeit bringt auch Herausforderungen mit sich. Eine davon ist die Schwierigkeit, komplexe systemische Dynamiken in einer oft auf körperliche Intervention fokussierten Praxis zu erkennen und angemessen zu adressieren. Hierzu ist es erforderlich, dass der Therapeut sowohl in systemischen Methoden als auch in Körperarbeit gut ausgebildet sein muss. Eine weitere Herausforderung besteht darin, die richtige Balance zwischen körperlicher Intervention und systemischer Analyse zu finden, um den Klienten nicht zu überfordern. Darüber hinaus kann es Grenzen geben, bis zu welchem Punkt der systemische Ansatz in tiefere psychische Arbeiten eingreifen kann, ohne dass eine begleitende psychotherapeutische Betreuung notwendig wird. Trotz dieser Herausforderungen birgt die systemische Körperarbeit ein enormes Potenzial, das über herkömmliche Ansätze hinausgeht.

5 DER SYSTEMISCHE ANSATZ IM COACHING

5.1 SYSTEMISCHES COACHING: METHODIK UND VORGEHENSWEISE

Im systematischen Coaching wird der Klient als Teil eines vielschichtigen Netzwerks von Beziehungen und Interaktionen betrachtet. Zu den angewandten Techniken gehören u.a. paradoxe Interventionen, reframing, hypothetische, sowie zirkuläre Fragestellungen und das Arbeiten mit Metaphern (vgl. Weber & Ganter, 2015). Das Hauptziel besteht darin, dem Klienten zu helfen, neue Sichtweisen auf seine Herausforderungen zu entwickeln und die Dynamiken in seinen Systemen besser zu begreifen. Systemisches Coaching stärkt die Eigenverantwortung und die Fähigkeit des Klienten, eigenständig Lösungen zu finden, die im Einklang mit den bestehenden systemischen Gegebenheiten stehen.

Zusätzlich zu den bereits genannten Methoden können im systemischen Coaching auch Ansätze wie das „Embodiment“ Anwendung finden. Embodiment beschreibt den Prozess, bei dem der Körper als Träger von Erfahrungen genutzt wird, um sowohl kognitive als auch emotionale Veränderungen herbeizuführen. Maja Storch (2011) hebt hervor, dass körperliche Zustände und Emotionen eng miteinander verbunden sind und dass durch gezielte Veränderung der Körperhaltung neue emotionale und kognitive Muster geschaffen werden können.

5.2 ROLLE DES KÖRPERS IM SYSTEMISCHEN COACHING

Obwohl das systemische Coaching traditionell stärker auf kognitive und emotionale Prozesse fokussiert ist, spielt der Körper auch hier eine wichtige Rolle. Körperliche Empfindungen und Haltungen können wertvolle Hinweise auf unbewusste Dynamiken geben. Ein Coach kann beispielsweise den Klienten anleiten, auf seine körperlichen Reaktionen zu achten, um tieferliegende emotionale Themen zu identifizieren (vgl. Levine, 1997). Dies kann besonders hilfreich sein, wenn Worte allein nicht ausreichen, um bestimmte Gefühle oder innere Konflikte auszudrücken.

5.3 FALLBEISPIELE UND PRAXISANWENDUNG

Ein klassisches Beispiel im systemischen Coaching könnte ein Klient sein, der in seiner beruflichen Umgebung immer wieder die gleichen Konflikte mit Kollegen erlebt. Durch die Berücksichtigung körperlicher Empfindungen, wie etwa der Verspannung in den Schultern während dieser Konflikte, lassen sich tiefere Einsichten in die zugrunde liegenden Verhaltensmuster gewinnen. Der Coach könnte daraufhin mit dem Klienten arbeiten, um neue körperliche und mentale Einstellungen zu entwickeln, die ihm ermöglichen, in künftigen Situationen anders zu agieren und damit die Konflikte zu entschärfen.

Ein weiteres Beispiel betrifft eine Führungskraft, die wiederholt unter Entscheidungsdruck und Schlaflosigkeit leidet. Bei der Analyse ihrer systemischen Dynamiken wurde festgestellt, dass sie in ihrem Team eine dominante Rolle übernimmt und Schwierigkeiten hat, Verantwortung zu delegieren. Der systemische Ansatz im Coaching führte dazu, dass sie sich stärker mit ihren körperlichen Reaktionen auf Stress – wie vermehrtes Schwitzen und Herzklopfen – auseinandersetzte. Durch körperliche Achtsamkeitsübungen und das Entwickeln neuer Rollen im Team gelang es ihr, ihre Schlafstörungen zu reduzieren und ihr Arbeitsumfeld nachhaltiger zu gestalten (vgl. Weber & Ganter, 2015). Dieser Fall zeigt, wie systemisches Coaching auch berufliche Muster verändern kann, indem es den Körper als Zugang zu tieferliegenden emotionalen Themen nutzt.

6 VERBINDUNG VON KÖRPERARBEIT UND COACHING DURCH DEN SYSTEMISCHEN ANSATZ

6.1 GEMEINSAMKEITEN UND SYNERGIEN

Körperarbeit und Coaching teilen zahlreiche gemeinsame Ziele, zu denen die Steigerung des Wohlbefindens, das Auflösen von Blockaden und die

Begleitung persönlicher Entwicklungsprozesse zählen. Durch die Integration des systemischen Ansatzes können diese beiden Disziplinen synergistisch agieren. Der systemische Ansatz stellt eine Grundlage zur Verfügung, um die vielschichtigen Beziehungen zwischen Körper, Geist und sozialen Systemen zu verstehen, während Körperarbeit und Coaching jeweils spezifische Methoden anbieten, um diese Beziehungen zu bearbeiten (vgl. Levine, 1997; Watzlawick, 2011).

6.2 DER PANTAREI APPROACH ALS BEISPIEL

Der Pantarei Approach ist ein spezifisches Beispiel für die Integration von Körperarbeit und systemischem Coaching. Er basiert auf der Überzeugung, dass Körper und Geist untrennbar miteinander verbunden sind und dass Veränderungen in einen Bereich auch den anderen beeinflussen. Im Pantarei Approach wird durch Berührung, Bewegung und systemische Dialoge daran gearbeitet, die innere Stärke sowie Resilienz des Klienten zu fördern. Dabei fließen systemische Prinzipien wie Ressourcenorientierung und Kontextbewusstsein unmittelbar in die körperliche Arbeit ein, um umfassende Heilungs- und Wachstumsprozesse zu unterstützen.

Der Pantarei Approach ist abgeleitet von der Grinberg-Methode und von der Feldenkrais-Arbeit beeinflusst. Er grenzt sich jedoch durch seinen stärkeren Fokus auf die emotionale und systemische Ebene ab und basiert auf der elementaren Annahme, dass der Klient alle Antworten in sich trägt und weiß was für ihn am besten ist. Während sich Feldenkrais primär auf die Verbesserung von Bewegungsmustern konzentriert, integriert der Pantarei Approach gezielt die systemischen Dynamiken der sozialen Interaktionen des Klienten, ähnlich wie in der systemischen Therapie nach Satir (vgl. Satir, 2018).

Eine wesentliche Gemeinsamkeit mit dem systemischen Coaching besteht im ressourcenorientierten Ansatz, der darauf abzielt, die vorhandenen Stärken und Fähigkeiten des Klienten zu aktivieren, um nachhaltige Veränderungen zu ermöglichen. Dies unterscheidet sich von rein problemorientierten Ansätzen, die in erster Linie Defizite in den Vordergrund stellen.

6.3 ZUKUNFTSPERSPEKTIVEN UND ENTWICKLUNGSPOTENZIALE

Die Verbindung von Körperarbeit und Coaching durch den systemischen Ansatz eröffnet vielversprechende Möglichkeiten zur persönlichen Entwicklung. In Zukunft könnte dieser integrative Ansatz weiter ausgebaut werden, indem neue Methoden und Techniken entwickelt

werden, die noch gezielter auf die individuellen Bedürfnisse der Klienten eingehen. Darüber hinaus könnte die wissenschaftliche Forschung dazu beitragen, die Effektivität dieser Ansätze besser zu erfassen und nachzuweisen, was zu einer breiteren Akzeptanz und Nutzung in unterschiedlichen Bereichen führen könnte. Der systemische Ansatz, gepaart mit Körperarbeit und Coaching, hat das Potenzial, ein wesentlicher Bestandteil der Gesundheits- und Persönlichkeitsentwicklung zu werden.

7 FAZIT UND AUSBLICK

7.1 ZUSAMMENFASSUNG DER ZENTRALEN ERKENNTNISSE

Der systemische Ansatz ermöglicht eine ganzheitliche Betrachtung von Körper und Psyche und kann dazu beitragen, tiefgreifende Veränderungen im Coaching und in der Körperarbeit zu bewirken. Erfahrungen zeigen, dass dieser Ansatz wertvolle Einsichten liefert, um die vielschichtigen menschlichen Erfahrungen umfassend zu verstehen, sei es in der Körperarbeit oder im Coaching. Durch die Verknüpfung beider Bereiche können sowohl physische als auch emotionale Blockaden wirkungsvoll angegangen werden, was zu nachhaltigen und grundlegenden Veränderungen im Leben der Klienten führt.

7.2 KRITISCHE REFLEXION

Trotz der vielen Vorteile des systemischen Ansatzes in der Körperarbeit und im Coaching gibt es auch Herausforderungen und Grenzen. Die Vielzahl der systemischen Dynamiken erfordert ein feines Gespür für die unterschiedlichen Methoden, um diese in der Körperarbeit und im Coaching angemessen zu berücksichtigen, sowie ein hohes Maß an Fachwissen und Erfahrung. Zudem besteht die Gefahr, dass Klienten überfordert werden, wenn zu viele Ebenen gleichzeitig bearbeitet werden. Daher ist eine sorgfältige Abwägung sowie eine individuell abgestimmte Herangehensweise unerlässlich, um den bestmöglichen Nutzen für den Klienten zu sichern (vgl. Satir, 2018).

7.3 AUSBLICK AUF ZUKÜNFTIGE ENTWICKLUNGEN

In der Zukunft könnte die Verbindung von systemischem Coaching und Körperarbeit an Bedeutung gewinnen. Man kann erwarten, dass sich diese Methoden weiterentwickeln, die das Zusammenspiel von Körper und System noch intensiver nutzen. Auch die Weiterbildung von Fachkräften könnte verstärkt in Richtung einer integrativen Ausbildung gehen, die sowohl körperliche als auch systemische Kompetenzen vermittelt. Insbesondere in der Behandlung von chronischen

Beschwerden, die sowohl physische als auch psychische Ursachen haben, sowie in der Prävention und in der Arbeit mit traumatisierten Klienten könnten diese integrativen Ansätze eine zunehmend wichtige Rolle spielen. Der systemische Ansatz hat das Potenzial, ein wesentlicher Bestandteil moderner, ganzheitlicher Therapieformen zu werden.

Die zukünftige Entwicklung des systemischen Ansatzes in der Körperarbeit wird wohl zunehmend auf die Integration neurowissenschaftlicher Erkenntnisse setzen. Studien zur Neuroplastizität und zur Funktion des autonomen Nervensystems in der Traumaheilung, wie sie von Peter Levine und anderen erklärt wurden, könnten dazu beitragen, die Wirksamkeit dieser Ansätze weiter zu erhöhen.

8 LITERATURVERZEICHNIS

- DÖRNER, D. Die Logik des Misslingens: Strategisches Denken in komplexen Situationen. Rowohlt Taschenbuch Verlag, 2016.
- FELDENKRAIS, M. Bewusstheit durch Bewegung: Der aufrechte Gang. Junfermann Verlag, 2010.
- SATIR, V. Die Neue Familientherapie. Klett-Cotta, 2018.
- SELVINI PALAZZOLI, M., BOSCOLO, L., CECCHIN, G., & PRATA, G. Paradox und Gegenparadox: Ein Modell der Familienintervention. Klett-Cotta, 2013.
- STORCH, M. Machen Sie doch, was Sie wollen: Wie ein Strudelwurm den Weg zu Zufriedenheit und Freiheit zeigt. Piper, 2011.
- WATZLAWICK, P., WEAKLAND, J., & FISCH, R. Lösungen: Zur Theorie und Praxis menschlichen Wandels. Huber, 2011.
- LEVINE, P. A. Waking the Tiger: Healing Trauma. North Atlantic Books, 1997.
- MATÉ, G. When the Body Says No: The Cost of Hidden Stress. Vintage Canada, 2003.
- WEBER, G., & GANTER, M. Das systemische Coaching: Grundlagen, Techniken und Praxisbeispiele. Carl-Auer Verlag, 2015.