

Urheberrechtliche Hinweise zur Nutzung Elektronischer Bachelor-Arbeiten

Die auf dem Dokumentenserver der Zentral- und Hochschulbibliothek Luzern (ZHB) gespeicherten und via Katalog IDS Luzern zugänglichen elektronischen Bachelor-Arbeiten der Hochschule Luzern – Soziale Arbeit dienen ausschliesslich der wissenschaftlichen und persönlichen Information.

Die öffentlich zugänglichen Dokumente (einschliesslich damit zusammenhängender Daten) sind urheberrechtlich gemäss Urheberrechtsgesetz geschützt. Rechtsinhaber ist in der Regel¹ die Hochschule Luzern – Soziale Arbeit. Der Benutzer ist für die Einhaltung der Vorschriften verantwortlich.

Die Nutzungsrechte sind:

- Sie dürfen dieses Werk vervielfältigen, verbreiten, mittels Link darauf verweisen. Nicht erlaubt ist hingegen das öffentlich zugänglich machen, z.B. dass Dritte berechtigt sind, über das Setzen eines Linkes hinaus die Bachelor-Arbeit auf der eigenen Homepage zu veröffentlichen (Online-Publikation).
- Namensnennung: Sie müssen den Namen des Autors/Rechteinhabers bzw. der Autorin/Rechteinhaberin in der von ihm/ihr festgelegten Weise nennen.
- Keine kommerzielle Nutzung. Alle Rechte zur kommerziellen Nutzung liegen bei der Hochschule Luzern – Soziale Arbeit, soweit sie von dieser nicht an den Autor bzw. die Autorin zurück übertragen wurden.
- Keine Bearbeitung. Dieses Werk darf nicht bearbeitet oder in anderer Weise verändert werden.

Allfällige abweichende oder zusätzliche Regelungen entnehmen Sie bitte dem urheberrechtlichen Hinweis in der Bachelor-Arbeit selbst. Sowohl die Hochschule Luzern – Soziale Arbeit als auch die ZHB übernehmen keine Gewähr für Richtigkeit, Aktualität und Vollständigkeit der publizierten Inhalte. Sie übernehmen keine Haftung für Schäden, welche sich aus der Verwendung der abgerufenen Informationen ergeben. Die Wiedergabe von Namen und Marken sowie die öffentlich zugänglich gemachten Dokumente berechtigen ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen und Marken im Sinne des Wettbewerbs- und Markenrechts als frei zu betrachten sind und von jedermann genutzt werden können.

Luzern, 16. Juni 2010

Hochschule Luzern
Soziale Arbeit



Dr. Walter Schmid
Rektor

¹ Ausnahmsweise überträgt die Hochschule Luzern – Soziale Arbeit das Urheberrecht an Studierende zurück. In diesem Fall ist der/die Studierende Rechtsinhaber/in.

"LASST UNS GEHEN !"

**Körper und Umwelt werden zur Ressourcenerschliessung
in die sozialarbeiterische Beratung mit einbezogen**



Foto: Veronika Berz

"Es ist mehr Vernunft in deinem Leibe,
als in deiner besten Weisheit"

Friedrich NIETZSCHE

Diplom-/Bachelorarbeit der Hochschule Luzern - Soziale Arbeit
Studiengang TZ 2004-2008 & VZ 2005-2008

Veronika Berz
Myriam Gloor
Christina Rubin

Abstract

Beratung in der Sozialarbeit gilt in erster Linie als eine Form der Interaktion, die auf der Ebene der verbalen Auseinandersetzung abläuft und dazu dient, Realitätsdefinitionen und Impulse zur erfolgreichen Bewältigung des Alltags zu vermitteln. Noch selten wird aber die Frage gestellt, ob diese institutionalisierte Form der Kommunikation genügend Möglichkeiten lässt für die Schaffung einer Ressourcen orientierten Gesprächsatmosphäre, die auch das körperliche Wohlbefinden berücksichtigt.

Ausgangspunkt bildet das Konzept des Embodiment, welches Körperwahrnehmung und Körpererfahrung mit emotionalen und kognitiven Prozessen verknüpft. Die Verfasserinnen zeigen auf, dass neuere Erkenntnisse in Kognitionswissenschaft, Neurologie und Künstliche-Intelligenz-Forschung die Wechselwirkung zwischen körperlichen, psychischen und intellektuellen Prozessen bestätigen.

Ein systemisches Verständnis der Sozialarbeit bezieht auch Umweltbedingungen wie die Raumsituation bewusst in die Beratung mit ein und versucht, ein Setting zu kreieren, das stressbedingte gedankliche Fixierungen und körperliche Blockaden lösen und möglichst viele der vorhandenen Ressourcen nutzen kann. Ohne therapeutischen Anspruch diskutieren die Verfasserinnen eine Reihe von Interventionsmöglichkeiten wie beispielsweise die Beeinflussung von Körperhaltung und Bewegung von Klienten und Klientinnen, die auf eine Verbesserung des Wohlbefindens und eine Steigerung der kognitiven Leistungsfähigkeit zielen.

Inhaltsverzeichnis

1.	Einführung (alle)	4
1.1	Aufbau der Arbeit und Vorgehen	4
1.2	Motivation	5
1.3	Ausgangslage und Fragestellungen	7
1.4	Ziele und Zielgruppe	8
1.5	Begriffsklärungen	9
2.	Beratung in der Sozialarbeit (cr)	10
2.1	Funktion und Handlungsweise der Sozialberatung	10
2.2	Systemische Konzepte als Impulse für Sozialberatung	13
2.2.1	System und Umwelt	13
2.2.2	Selbstreferenz der Systeme	14
2.2.3	Komplexität und Kontingenz	15
2.2.4	Kommunikation	16
2.2.5	Die zirkuläre Kausalität	17
2.2.6	Problem oder Problemsystem	18
2.2.7	Fazit	19
2.3	Ressourcenerschliessung	20
2.3.1	Ressourcenorientierung	21
2.3.2	Das Zürcher Ressourcen Modell ZRM	22
2.4	Schlüsselkompetenzen der Beratenden	25
2.5	Sozialberatung in der Praxis	27
3.	Wechselwirkung von Körper und Psyche (mg)	29
3.1	Embodiment	31
3.1.1	Begrifflichkeit	31
3.1.2	Forschungsstand	31
3.1.3	Das Embodiment-Konzept	36
3.2	Exkurs Neurobiologie und Physiologie	37
3.2.1	Anatomie des Gehirns	38
3.2.2	Das Nervensystem	40
3.2.3	Sauerstoff und Energie	43
3.3	Bewusstsein, Identität, Emotionen und Verhalten	44
3.3.1	Bewusstsein und Identität	45
3.3.2	Emotionen und Denken	47
3.3.3	Verhalten	48
3.4	Körperhaltung und Psyche	49
3.5	Folgerungen	53
4.	Umweltwirkungen (vb)	54
4.1	Umwelt	54
4.1.1	Mensch und Umwelt	55
4.1.2	Ökologie	55

4.2	Umwelt und Wahrnehmung.....	57
4.2.1	Reiz, Empfindung und Wahrnehmung	58
4.2.2	Psychologische Bezugssysteme.....	60
4.3	Umwelteinflüsse und ihre Wirkungen.....	61
4.3.1	Luft	61
4.3.2	Wärme.....	62
4.3.3	Licht.....	62
4.3.4	Schall und Lärm	64
4.3.5	Farben.....	65
4.4	Umwelt als Landschaft	65
4.5	Umwelt und Gesundheit.....	67
4.6	Umwelt und soziale Interaktion	69
4.6.1	Menschen verwenden Scripts	69
4.6.2	Die räumlich-soziale Umwelt.....	71
4.6.3	Persönlicher Raum und Distanzverhalten.....	72
4.7	Zusammenfassende Ausführungen	73
5.	Erkenntnisse für die sozialarbeiterische Beratung (alle).....	74
5.1	Situationsbeschreibung und -erklärung.....	74
5.2	Problemdefinition und Zielsetzung	77
5.3	Interventionsmöglichkeiten.....	79
5.3.1	Raum und Infrastruktur	79
5.3.2	Beratungsvorbereitung.....	80
5.3.3	Spontane Interventionen.....	80
5.3.4	Chancen und Risiken für die Beratenden	82
5.4	Schlusswort und Ausblick	83
	Quellenverzeichnis	85
	Abbildungsverzeichnis	90

Kürzel: Veronika Bern (vb); Myriam Gloor (mg); Christina Rubin (cr)

1. Einführung

Zu Beginn geben wir eine Übersicht über den Aufbau der vorliegenden Arbeit. Dann folgt die von den einzelnen Verfasserinnen persönlich verfasste Motivation. In der Ausgangslage wird in das Thema der Arbeit eingeführt, zentrale Begriffe definiert und die leitenden Annahmen, Fragestellungen und Ziele werden vorgestellt.

1.1 Aufbau der Arbeit und Vorgehen

Die Möglichkeiten zur Erschliessung vorhandener Ressourcen sind in der Sozialarbeit stark auf kognitive Leistungen ausgerichtet. Nach Ansicht der Verfasserinnen gibt es aber weitere Interventionen, welche mit wenig Aufwand zusätzlich eingesetzt werden können. In dieser Fachliteraturarbeit wird anhand von Erkenntnissen aus den Geistes- und Sozialwissenschaften und der Neurobiologie, der Theorie des Embodiment-Konzeptes und Erkenntnissen aus der Umweltpsychologie aufgezeigt, dass die Wechselwirkungen von Körper und Psyche sowie die Einflüsse der Umwelt zur Ressourcenerschliessung genutzt werden können. Wissen und kognitive Leistungsfähigkeit spielen bei diesen Interventionen keine zentrale Rolle. Mit einer kurzen Anleitung sind sie für alle Beteiligten zugänglich.

Die vorliegende Arbeit besteht aus fünf Teilbereichen:

Im ersten Kapitel stellen die Verfasserinnen ihre Motivation vor, und die Ausgangslage dieser Arbeit wird beschrieben. Es werden zu Beginn leitende Annahmen (Hypothesen) gebildet, welche dann in den Fragestellungen und der Zielsetzung weiter vertieft werden.

Im zweiten Kapitel wird beschrieben, dass Beratung eine Kernaufgabe der Sozialarbeit ist. Dazu werden verschiedene Theorien und Methoden kurz vorgestellt. Beim systemischen Handlungsansatz wird näher auf die Wechselwirkung der betroffenen Systeme eingegangen und darauf, dass Wahrnehmungen persönliche Wirklichkeitskonstruktionen sind. Zum Schluss des Kapitels werden die interpersonale Ressourcenerschliessung in der psychosozialen Beratung und einige Schlüsselkompetenzen der Beratenden näher beschrieben.

Das dritte Kapitel geht der Frage nach, welche Ressourcen allen Menschen über ihren Körper zur Verfügung stehen, bzw. welche Wechselwirkungen von Körper und Psyche bestehen und wie diese genutzt werden können. Die Funktionsweise des menschlichen Gehirns und die Prozesse von Wahrnehmung und Denken werden aufgezeigt. Die Art und Weise wird dargelegt, wie Emotionen das Denken beeinflussen und wie der Energiefluss, die Emotionen und die Befindlichkeit über die Körperhaltung gesteuert werden kann.

Im vierten Kapitel werden zuerst die Beziehungen zwischen Mensch und Umwelt dargestellt; danach wird aufgezeigt, wie Wahrnehmungen, Reize und Bezugssysteme wirken. Im Anschluss werden verschiedene Umwelteinflüsse und ihre Wirkungen erläutert. Die Auswahl wurde in Bezug zur sozialen Beratung getroffen, um aufzuzeigen, dass in der Gestaltung und Beeinflussung der verschiedenen Umwelten ein grosses Potential für die Sozialarbeit vorhanden ist.

Das fünfte Kapitel stellt die Erkenntnisse für die Sozialarbeit vor, und es folgt eine Darstellung von konkreten Anwendungsmöglichkeiten in der täglichen Beratungsarbeit. Diese Interventionen werden auf drei Ebenen vorgestellt: zuerst die Ebene des Raumes und der Infrastruktur, gefolgt von der Ebene der Beratungsvorbereitung und der Ebene der spontanen Interventionsmöglichkeiten innerhalb einer Beratungssequenz. Schliesslich wird auf vorhandene Chancen, aber auch auf Risiken für die Sozialarbeitenden eingegangen. Ein kurzer Ausblick in die Zukunft bildet den Abschluss dieser Arbeit.

Alle im Quellenverzeichnis aufgelisteten Namen der Autorinnen und Autoren wurden in dieser Arbeit in KAPITÄLCHEN gesetzt. Besondere Hervorhebungen sind kursiv dargestellt und wörtliche Zitate zwischen Anführungs- und Schlusszeichen gesetzt.

1.2 Motivation

Aus eigenen, persönlichen und beruflichen, Erfahrungen weiss ich um die entspannende, beruhigende Wirkung von Natureinflüssen. Mich im Rahmen der Bachelorarbeit mit den Wirkungen von Umwelteinflüssen auseinanderzusetzen und zu untersuchen, wie sich diese zur Ressourcenerschliessung in der Beratungsarbeit nutzen lassen, faszinierte mich. Vernetzungen und Wechselwirkungen in ökologischen Systemen sind für mich seit langem beeindruckende Vorgänge. Ich verbringe einen grossen Teil meiner Freizeit beobachtend in Naturräumen. Im Verlauf der Jahre fanden darin viele Veränderungen statt, häufig waren sie durch Menschen ausgelöst und leider eher selten erfreulich. Die Gegenrichtung der Wirkungen - die der Umwelt auf die Menschen - erlebe ich fast ausschliesslich positiv. Die Untersuchung der Wechselwirkung von Körper und Psyche in Bezug zur Ressourcenerschliessung in der Sozialarbeit hat mich aus einem anderen Grund motiviert. Nach meinem Erachten enthalten Körpererfahrungen Ressourcen für alle Beteiligten, und die Möglichkeit, sie durch einfache Interventionen verfügbar zu machen, erscheint mir lohnenswert. (vb)

Ich möchte einen Beitrag dazu leisten, Professionellen der Sozialen Arbeit wie auch allen Interessierten den Körper und seine Wirkungen auf das menschliche Denken, Fühlen und Handeln vermehrt in den Blickwinkel zu rücken und ihnen ein bewussteres Körperempfinden

zu ermöglichen oder wenigstens einen Impuls für entsprechende Überlegungen zu geben. Seit vielen Jahren bin ich selber in einem Beruf tätig, den ich vorwiegend sitzend ausführe. Trotzdem ist es für mich kaum möglich, mehr als eine Stunde still zu sitzen. Mein Körper drängt mich dazu, aufzustehen und mich wenigstens für eine kurze Dauer aufrecht zu bewegen, lockernde Übungen zu machen und meinen Kopf zu *durchlüften*. Durch spezielle Praktiken wie Kum Nye (tibetisches Heilyoga), Meditation und ganzheitliche Sportarten (Rudern, Nordic Walking) habe ich die positiven Wirkungen von Körperwahrnehmung und Körperarbeit kennen gelernt und mir dadurch auch ein besseres Körperempfinden angeeignet. Mit diesem Hintergrund war ich vom nicht ganz üblichen Thema dieser Diplomarbeit begeistert. Vor allem bei meiner Arbeit auf Parlamentsebene stelle ich immer wieder fest, dass der Körper neben der Funktion als Schönheitssymbol oder Fitness- oder Sportmaschine in Gesellschaft und Politik ein dürftiges Dasein fristet. Einzig im Rahmen der Übergewichtsdiskussion wird er seit einiger Zeit wieder thematisiert. Dass der Körper aber dem Individuum am nächsten steht und das Zusammenspiel zwischen dem Körper und dem Menschen als denkendes, fühlendes und handelndes Wesen viel Spannendes und Wertvolles hervorbringen könnte, wenn das Individuum all die bewussten und unbewussten Vorgänge im Körper beachten würde, dem wird weder in der Bildungsdiskussion, noch in den übrigen Bereichen genügend Rechnung getragen und auch keine gebührende Wertschätzung entgegen gebracht. Der Mensch wird in seinem Körper geboren, lebt und wirkt ein Leben lang mit ihm und kennt ihn doch nur am Rande. Es ist jedoch jederzeit möglich, sich dieses Wissen anzueignen und den Körper entsprechend in den Alltag zu integrieren. (mg)

Die chinesische Volksweisheit „Fürchte dich nicht vor dem langsamen Vorwärtsgehen, fürchte dich nur vor dem Stehenbleiben“ begleitet mich schon viele Jahre. Selber bin ich oft zu Fuss unterwegs. Auf ausgedehnten Spaziergängen oder Wanderungen entdecke ich mich und die Umwelt immer wieder neu und werde offen für kreative Gedankengänge. Bin ich zu zweit unterwegs, so entstehen wunderbare Gespräche, die mich anregen und die neue Energien in mir wecken. Und etwas später helfen mir diese Erfahrungen, schwierige Situationen im Alltag zu meistern. Als gespeicherte Bilder erzählen sie, dass jeder noch so kleine Schritt, also eine Handlung, weg führt vom Alten – die gegenwärtige (Problem)Lage – und hinführt zu neuen Situationen, dass kein Weg dem andern gleicht und viele Wege zum Ziel hin führen! Wichtig ist, selber aktiv zu gehen!

All diese konkreten Erfahrungen über Bewegung bewogen mich vor mehr als 10 Jahren gehende Begleitgespräche in der Sakramentenkatechese einzuführen. Der von mir als Katechetin entwickelte Versöhnungsweg stiess auf gute Resonanz. Die Beteiligten schätzten es, mit allen Sinnen, in Bewegung und zu zweit über das eigene Handeln nachzudenken und zu sprechen.

Schlussendlich motivierte mich jedoch die Frage eines Bekannten, mich mit dem Thema Gehen als mögliche Intervention in der Sozialarbeit näher zu befassen. Er wollte von mir wissen, ob ich in der Sozialarbeit auch Beratungsgespräche führe, die bei einem Spaziergang stattfinden. Für eine Meinungsbildung sinnierte ich Folgefragen nach wie: Welche Phänomene wirken beim Gehen auf den Menschen ein? Kann wissenschaftlich erklärt werden, was das Gehen beim Menschen bewirkt? Sollte die Sozialarbeit nicht Erfahrungen zu Gehen von anderen Disziplinen nutzen? In welchem Kontext der Sozialarbeit macht es überhaupt Sinn, gehende Beratungsgespräche zu führen? Und könnte diese Thematik mit einer Diplomarbeit in Diskussion gestellt werden?

In einem Gruppenprozess wurde demokratisch entschieden, für eine Diplomarbeit nicht nur dieser Frage nachzugehen, sondern sie allesamt zu öffnen und eine Arbeit zur Ressourcenerschliessung durch generelle Körpererfahrung und Umwelteinflüsse zu schreiben. Ich bin überzeugt, auch so zu den oben gestellten Fragen Antworten zu finden und damit Professionellen wie uns neues Fachwissen zu erschliessen. (cr)

1.3 Ausgangslage und Fragestellungen

Bewegung und Umwelt sind hoch aktuelle Themen. Positive Wirkungen von Bewegung auf die Gesundheit und das Wohlbefinden des Menschen sind anerkannt. Dies zeigt sich beispielsweise in Projekten wie *Bewegte Schule*, *schweiz.bewegt* und *Gymis in Bewegung*. Zudem gibt es vermehrt niederschwellige Angebote im Breitensport wie Nordic Walking, Senioren-Wandern oder Lauftreffs. In Therapie- und Coachingformen werden Ressourcen aus der Bewegung des Körpers zunehmend genutzt. So wird heute die Lauftherapie in der Behandlung von Depressionserkrankungen eingesetzt. Auch werden gehende Beratungs- und Coachingsequenzen angeboten. Dabei handelt es sich um nichts wirklich Neues, sondern um *wiederbelebtes* Wissen, denn schon Aristoteles wandelte mit seinen Schülern philosophierend im alten Griechenland und entwickelte im Gehen die Grundlagen seiner Philosophie.

Trotz alledem dreht sich der Körperkult in unserer heutigen Gesellschaft hauptsächlich um Leistungssport, Schönheit und Jugendwahn. Die Körperwahrnehmung ist dagegen so wenig bewusst, dass wertvolle Ressourcen des Körpers kaum genutzt werden. Aufgrund dieser Beobachtungen haben die Verfasserinnen diskutiert, ob gehende Beratung oder andere körperbezogene Interventionen in der Sozialarbeit ihre Berechtigung hätten. Klar wurde dabei, dass diese in der Praxis sehr selten berücksichtigt werden, jedoch keine Gründe gegen deren Anwendung sprechen. In Anbetracht eigener Erfahrungen über strukturelle Grenzen in der Sozialarbeit wurde jedoch schnell klar, dass weniger zeitaufwändige Intervention im Gegensatz zur gehenden Beratung die besseren Anwendungschancen haben.

Diese Überlegungen, vorhandenes Wissen und eigene Erfahrungen haben die Verfasserinnen zu folgenden leitenden Annahmen geführt:

- Bewegung und eine entsprechende Körperhaltung setzen Energien frei und erzeugen Wirkungen; dadurch werden eigene Ressourcen zugänglich, die Selbstwirksamkeit wird aktiviert und das Empowerment gesteigert.
- Der Körper ist eng mit der Psyche verbunden; der Körper, Gefühle, Bewusstsein, Denkvermögen und Sinneswahrnehmung beeinflussen sich somit gegenseitig.
- Die Umwelt hat direkt Einfluss auf den Menschen; sie kann teilweise gestaltet werden, womit eine positive Wirkung erzielt wird.

Aus diesen Annahmen haben sich folgende Fragestellungen entwickelt:

- Welche Hinweise liefert der systemisch-lösungsorientierte Beratungsansatz, Körpererfahrungen und Umwelteinflüsse in die sozialarbeiterische Beratung einfließen zu lassen? (Kapitel 2 und 5)
- Welche Auswirkungen hat die Wechselwirkung von Körper und Psyche sowie die Einflüsse der Umwelten auf das Denken, Fühlen und Handeln des Menschen? (Kapitel 3 und 4)
- Wie gestalten sich Interventionen in der sozialarbeiterischen Beratung, die die Wirkungen von Körpererfahrungen und Umwelteinflüssen mit einbeziehen? (Kapitel 5)

1.4 Ziele und Zielgruppe

Das Hauptziel der vorliegenden Arbeit liegt darin aufzuzeigen, dass die Aktivierung von Ressourcen verstärkt werden kann, wenn das Interventionsrepertoire in der Sozialarbeit durch Körpererfahrungen und die Gestaltung der Umwelt erweitert wird. Zur Erreichung des Hauptziels muss zuerst die Wechselwirkung von Körper und Psyche und der Einfluss der Umwelt verstanden werden.

Ein weiteres Ziel haben die Verfasserinnen erreicht, wenn Sie, liebe Leserin, lieber Leser, nach dem Studium dieser Arbeit überzeugt und motiviert vom Lesesessel aufstehen und bewusst oder unbewusst eine leicht veränderte Körperhaltung einnehmen, sich allenfalls sogar ein leicht verändertes Bewegungsverhalten aneignen, einen Blick in Ihre Umgebung werfen und diese nach Ihrem Wohlbefinden anpassen und in einer Ihrer nächsten Beratungen (versuchsweise) unsere Interventionsvorschläge oder Teile davon integrieren oder sich auch nur hin und wieder an das hier Geschriebene erinnern.

Zur Zielgruppe der vorliegenden Arbeit zählen die Verfasserinnen die Fachpersonen der Sozialarbeit sowie Interessierte.

1.5 Begriffsklärungen

Die Giraffe auf dem Titelbild soll symbolisch darstellen, was die Verfasserinnen unter Bewegung mit dem ganzen Körper, vom Stirnhöcker bis zur Sohle, und der Nutzbarmachung vorhandener - aussergewöhnlicher - Ressourcen aus der Umwelt (Futter in der Baumkrone) verstehen.

Die Begriffe *Körpererfahrungen* und *Wohlbefinden* werden im Rahmen dieser Arbeit nach den folgenden Definitionen verstanden und verwendet.

Mit **Körpererfahrungen** sind die bewussten und unbewussten Zustände des Körpers wie auch die Geschehnisse im Körper gemeint. Dazu gehören die Wechselwirkungen von Körper und Psyche, der Einfluss von Bewusstsein, Denken und Emotionen auf das Verhalten, die Abläufe beim Abruf von körperlich gespeicherten Erinnerungen an Erlebnisse, Objekte wie auch damit verbundene Sinneswahrnehmungen aus der Umwelt wie Gerüche usw. Viele dieser Erfahrungen geschehen unterschwellig, vom Bewusstsein nicht wahrgenommen und haben trotzdem Auswirkungen auf den Körperzustand, die Emotionen, das Denken und Handeln des Menschen.

Das **Wohlbefinden** wird mit dem Begriff der psychischen und körperlichen Befindlichkeit gleich gesetzt.

2. Beratung in der Sozialarbeit

Unter Sozialarbeit wird das Berufsfeld zusammengefasst, welches sich mit den sozialen Problemlagen von Einzelpersonen und Familiensystemen beschäftigt. Kennzeichnend dabei ist eine akute Problemsituation, bei welcher die Betroffenen Unterstützung benötigen. Soziale Probleme können sein, dass jemand seine Stelle verliert, dass eine Mutter Schwierigkeiten mit einem ihrer Kinder hat, dass eine Migrantin keine Niederlassungsbewilligung erhält, dass alte Menschen Mühe mit den rasanten Veränderungen in der Gesellschaft bekunden und dadurch soziale Beziehungen verlieren oder dass eine Person unter auftretenden Depressionen leidet und ihre Arbeit dadurch gefährdet ist. Allen Situationen ist gemeinsam, dass eine Problemlage die Betroffenen und deren Umfeld belastet. Der Sozialarbeit fällt die Aufgabe zu, eine soziale Problemsituation durch Unterstützung zu verändern, wenn möglich zu lösen. Peter LÜSSI (2008) sieht dies in der Vermittlung zwischen Personen, im Ausgleich von Mängeln, im Schutz von Menschen und in der Anregung zu problemlösendem Verhalten (S. 121).

Nach LÜSSI (2008) übernimmt die Sozialarbeit eine handelnde gesellschaftliche Funktion, die darin besteht, die soziale Gerechtigkeit zu hüten, das heisst, die soziale Gerechtigkeit in den Alltag zu integrieren und wo nötig konkrete Situationen nach ihren Grundsätzen zu gestalten (S. 120 und 127).

2.1 Funktion und Handlungsweise der Sozialberatung

Die folgende Abbildung (Abb. 1) gibt einen Überblick über die Funktionen und Aufgaben von Beratung in der Sozialarbeit.

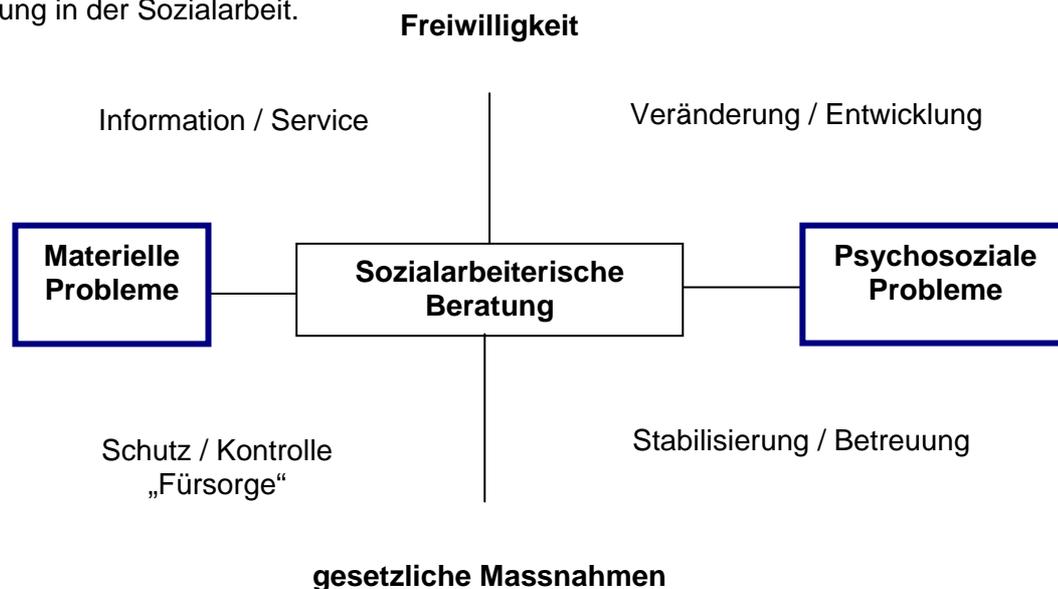


Abb. 1: Funktionen und Aufgaben von Beratung in der Sozialarbeit
(Daniel KUNZ & Elke BRUSA, 2005, S. 3)

Esther WEBER (2005) weist darauf hin, dass jegliche Beratung eine verantwortbare Veränderung in einer komplexen Problemsituation erreichen soll. Ein weiteres Merkmal der Beratung ist, dass das Suchen und Finden der Lösung in einer persönlichen Begegnung und im Gespräch stattfindet. (S. 12-13) In diesem Sinne ist Sozialberatung immer Interaktion.

Sozialberatung respektiert die Besonderheit und die Individualität der Adressatinnen und Adressaten und berücksichtigt gleichzeitig die Regeln, Normen und Wertvorstellungen der sozialen Umwelt. Ethische Reflexionen bestimmen Methoden und deren Prozesse. Beratende sind sich der divergierenden Ansprüche des Individuums und der Umwelt bewusst. (Hans THIERSCH, 2003, S. 129) Die gegenseitige Bezogenheit von Individuum und Umwelt ist erkannt. Umwelten sind zum Beispiel eine Familie, die Schule, das Berufsfeld, der Freundeskreis, die Altersgruppe, die Gemeinde oder der Staat. Der Begriff stammt aus der systemischen Handlungstheorie, auf die im Kapitel 2.2 eingegangen wird. THIERSCH (2003) fügt in seinen Ausführungen ein weiteres Beratungsverständnis hinzu. Er weist darauf hin, dass soziale Beratung in einem tradierten Verständnis auch als *weltorientierte Sozialpädagogik* verstanden werden kann. (S. 129)

Nach LÜSSI (2008) steht im Zentrum der Sozialarbeit die Sozialberatung. Darunter versteht er die „Arbeit am einzelnen sozialen Problemfall“ (S. 52). Die Sozialarbeit erfüllt ihren allgemeinen gesellschaftlichen Auftrag durch verschiedene spezialisierte Institutionen wie kirchliche Sozialarbeit, Schuldenberatung, wirtschaftliche Sozialhilfe, Vormundschaftswesen oder klinische Sozialarbeit. Sozialberatung aber ist eine Methode, oder anders ausgedrückt eine Handlungsform für die Sozialarbeit, die viele Gestaltungsmittel besitzt.

Sozialberatung wurde von den Verfasserinnen im Alltag, in der Praxis und in der Ausbildung oft nicht als eine Handlungsform, die gestalterische Impulse freisetzt, erfahren, sondern als Gesprächssituation in einem klassischen Setting – mit einer Tendenz zur Routinisierung. Beratung ist jedoch mehr als nur Gesprächsführung an einem Tisch in einem Büroraum. In ihrem Referat über *Allgemeine Beratungstheorie* führt Petra GREGUSCH (2005) aus, dass Sozialberatung immer soziale Interaktion zwischen einer oder einem Beratenden und einem Klientensystem ist und sich diese in verschiedenen Handlungen und/oder Interventionsformen zeigt. Wirtschaftlich orientierte Effizienzkonzepte haben das Beratungsverständnis und das Beratungsverhalten eingeschränkt. Der Zeit- und Spardruck nimmt oft die Möglichkeit, kreativ und individuell zu beraten. Trotzdem ist das Ziel der Sozialberatung, Klientinnen und Klienten zu befähigen, soziale Probleme selbstgesteuert zu bearbeiten und Veränderungen zu verankern. Dabei können Sozialarbeitende nach verschiedenen Methoden handeln. Der psychosoziale Beratungsansatz wird als geeignetes Instrument erachtet.

Die Anwendung des psychosozialen Beratungsansatzes setzt eine intensive Auseinandersetzung mit Theorie und Methode voraus. Eine professionelle Haltung in der Sozialberatung verlangt, sich wissenschaftliche Erkenntnisse anzueignen, die entsprechenden Methoden abzuleiten und der Situation entsprechende Gesprächssettings und Interventionen zu wählen. Das bedeutet, dass professionelle Sozialberatung auf methodischem Handeln beruht, das plant, strukturiert, den Beratungsprozess bestimmt und situationsgerechte, theoriegeleitete Interventionen einsetzt. Ein mögliches Handlungsmodell, den Beratungsprozess zu strukturieren, kann das *Luzerner Modell* sein, das in der nachfolgenden Abbildung (Abb. 2) vorgestellt wird.

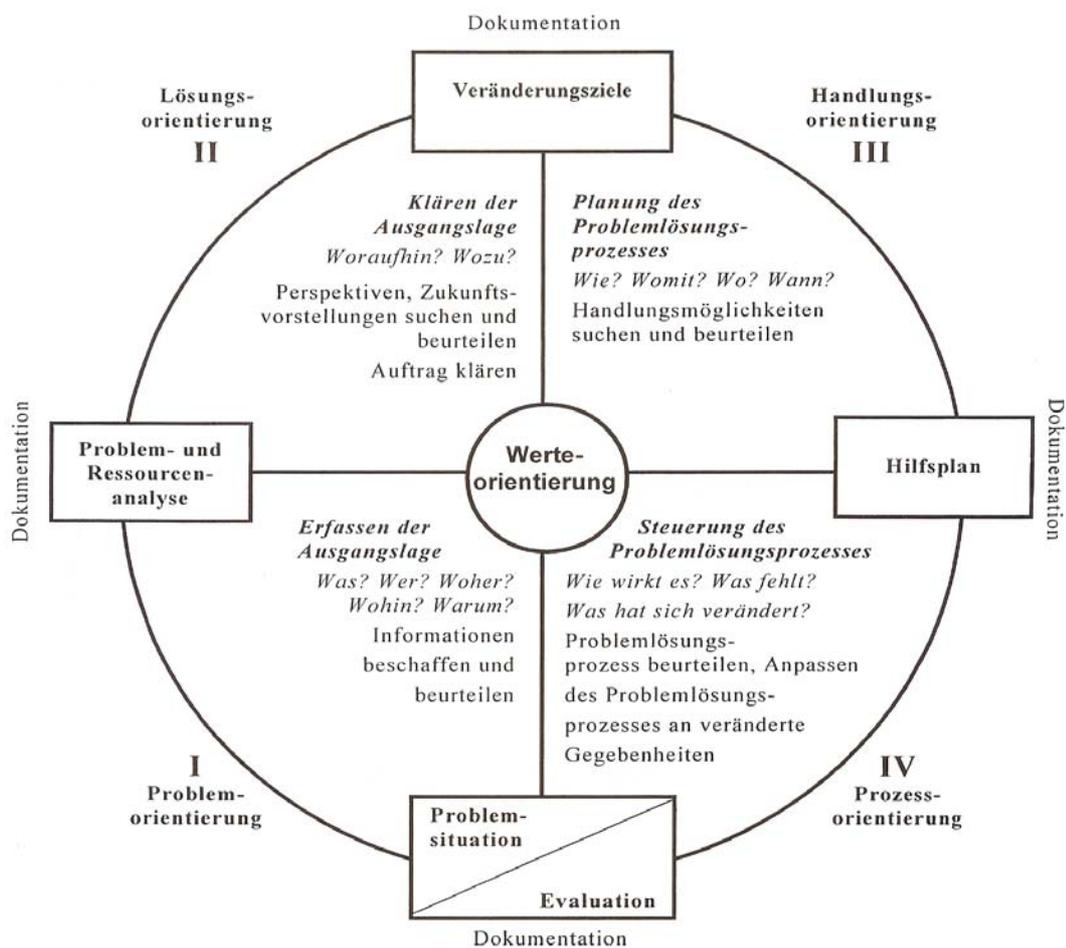


Abb. 2: Das ‚Luzerner Modell‘ - ein multiperspektivisches Handlungsmodell (Maria SOLÈR, Daniel KUNZ, Urban BRÜHWILER & Beat SCHMOCKER, 2005, S. 19)

2.2 Systemische Konzepte als Impulse für Sozialberatung

Die Verfasserinnen betrachten systemische Theorien mit Bezug zur Sozialarbeit als Anregung, von einem allzu schematischen und *erprobten* Verständnis sozialer Probleme und Lösungsansätze wegzukommen. Sie sind sich jedoch bewusst, dass systemische Konzepte nicht primär konkrete Handlungsanweisungen vermitteln, sondern dass die Systemtheorie wie es LÜSSI (2008) ausdrückt, "ein Konzept des Erkennens, eine Methode des gedanklichen Begreifens" ist (S. 56).

Arist von SCHLIPPE und Jochen SCHWEITZER (2003) weisen darauf hin, dass systemische Handlungstheorien der Sozialen Arbeit nicht auf einen Begründer oder eine Begründerin zurück gehen, sondern das Ergebnis unzähliger Erfahrungen und Überlegungen vieler Personen sind. Die Systemtheorie von Niklas Luhmann, Wissen und Erkenntnisse aus Kommunikation, Philosophie, Psychologie und Therapie und Diskurse aus Gruppierungen wie der Mailänderschule beeinflussten massgeblich die systemischen Handlungsansätze in der Sozialen Arbeit. (S. 17-48) Zu erwähnen sind dazu zum Beispiel die strategische Familientherapie nach Jay Haley, die lösungsorientierte Kurztherapie nach Steve de Shazer (S.24) oder die Hypnotherapie nach Milton H. Erickson (Gunther SCHMIDT, 2008, S. 6).

Im systemtheoretischen Verständnis wird die Wirklichkeit als Zusammenwirken unterschiedlicher Systeme angesehen und das soziale Zusammenleben als Konstrukt einer dynamischen Gesamtheit verstanden (LÜSSI, 2008, S. 56). Das heisst, eine Interaktion eines Menschen ist bestimmt durch Musterbildungen von anderen Menschen und wirkt auf weitere Interaktionen von Menschen ein, die wiederum Muster bilden und Interaktionen bestimmen. Verändert sich eine Zelle dieser dynamischen Ganzheit, so wird unweigerlich jede weitere Zelle beeinflusst und verändert.

2.2.1 System und Umwelt

SCHLIPPE und SCHWEITZER (2003) beschreiben ein System als eine komplexe, dynamische und sich wandelnde Ganzheit aus verschiedenen Elementen, die sich nach einer eigen gegebenen Ordnung organisieren und einem Zweck dienen. Diese wandelnde Ganzheit entsteht, indem sich mehrere Elemente, Aspekte oder Ebenen in einem bestimmten Selektionsverfahren und anhand von Regeln zusammenschliessen und sich von der Umwelt über Systemgrenzen abheben. Für jede Systembildung braucht es eine/n *Beobachter/in*, die/der subjektiv die Entscheidung trifft, wer oder was dem System oder der Umwelt zugeteilt wird. Ist das System in sich schon sehr differenziert, werden zur Sicherung der Struktur Subsysteme gebildet, was bedeutet, dass innerhalb des Systems neue Untersysteme entstehen. (S. 54-61)

Systeme stehen also immer in Bezug zur Umwelt, die wiederum aus Systemen besteht. Und zwischen den Systemen besteht immer eine Differenz. Das Verhältnis, das zwischen den einzelnen Systemen besteht, benennt LÜSSI (2008) als *Systembeziehung*. In der Sozialarbeit befassen sich Professionelle einerseits mit diesen Systembeziehungen, andererseits aber auch mit den einzelnen Systemen. (S. 71-72) So befassen sie sich beispielsweise mit der Familienkonstellation sowie mit dem Vater, der in seiner Not die Beratungsstelle aufsucht und mit seinen Angehörigen.

Des Weiteren wird in der systemischen Betrachtungsweise zwischen biologischen, psychischen und sozialen Systemen unterschieden. Das biologische System ist beim Menschen der Körper und das psychische System das Bewusstsein des Menschen. Die Familie, eine Arbeitsstelle oder eine Gemeinde können als soziale Systeme bezeichnet werden. Sie wirken aufeinander durch Kommunikation¹. Jede der drei Systemarten operiert auf ihre eigene Art. Sie sind jedoch immer aufeinander bezogen und bedingen sich auch gegenseitig. (SCHLIPPE & SCHWEITZER, 2003, S. 71-74)

Zusammenfassend können aus der systemischen Perspektive die folgenden Schlüsse für die Sozialberatung gezogen werden:

- Weil eine Person nicht den an sie gestellten Anforderungen aus ihren sozialen Umwelten entspricht, kann eine Problemlage entstehen.
- Jedes System übt eine Funktion innerhalb seiner Umwelt aus, das heisst jede Person oder Gruppe hat eine klare Aufgabe; diese ist allerdings nicht immer erkennbar.
- Veränderungen innerhalb des Systems wirken sich gegenüber der Umwelt aus. Wird zum Beispiel der Koch in einem kleinen Gastbetrieb krank, muss deshalb eine andere Person seinen Arbeitsbereich übernehmen. Dadurch wirkt sich seine Krankheit auch auf andere Personen aus.
- Negative Gedanken beeinflussen den Dialog und dadurch die Beziehungen und wirken sich auf den Körper und die Psyche aus. Dagegen erzielt Bewegung eine aufbauende Wirkung auf die Psyche, wodurch die Kommunikation und damit gleichzeitig die Beziehung positiv beeinflusst werden.

2.2.2 Selbstreferenz der Systeme

Wie vorgängig bereits erwähnt, sind Systeme nicht statisch, sondern verändern sich fortlaufend. Diese Veränderung der Systeme wird eingeleitet durch äussere Reize - *Fremdreferenz*

¹ Kommunikation nach der Definition von Paul WATZLAWICK (2003) beinhaltet Worte, alle paralinguistischen Phänomene, Körperhaltung, Ausdrucksbewegung, das heisst jegliches Verhalten (S. 51).

- und innere Reizwahrnehmung, was als *Selbstreferenz* bezeichnet wird. Die Theorie der Selbstreferenz geht davon aus, dass letztlich das System bestimmt, wie es mit den Informationen und Reizen aus der Umwelt umgeht. Lebendige Systeme sind also in der Lage, sich auf sich selbst zu beziehen, sich selbst zu erzeugen und zu erhalten und sich dementsprechend selbst zu reproduzieren, was als *Autopoiese* bezeichnet wird. (SCHLIPPE & SCHWEITZER, 2003, S. 67-69)

Die Soziale Arbeit kann daraus schliessen:

- Diese Selbstregulierung oder Autopoiese besagt, dass Informationen, die an die Klientel oder an Professionelle herangetragen werden, nicht nach den Vorstellungen des Senders/der Senderin, sondern nach eigenen Vorstellungen des Empfängers/der Empfängerin verarbeitet werden.
- Defizite werden von einer Person über irgendeine Form ausgeglichen. Zum Beispiel kann in diesem Sinne mangelnde Zuwendung durch auffallendes Verhalten kompensiert werden, oder fehlende Ruhe wird mit einer Krankheit erzwungen.

2.2.3 Komplexität und Kontingenz

Einen weiteren wichtigen methodischen Hinweis für die Sozialberatung liefert die Annahme der Kontingenz und der daraus resultierenden Komplexität. Die Kontingenz verweist auf die Unmöglichkeit, alles erfassen zu können, da sich jede/r Handelnde verschiedener Wahrnehmungs- und Interpretationsweisen bedient. Das hat zur Folge, dass Reaktionen anders ausfallen als erwartet. (Manuel BARTHELMESS, 2001, S. 41-43) So folgt auf eine Reaktion A nicht mit Sicherheit die Reaktion B. Je nach Tageszeit, Umgebung, persönlicher Verfassung und vorhandenen Ressourcen, Mustern und Bildern wird beispielsweise ein Schrei unterschiedliche Reaktionen auslösen. Für die Sozialberatung weist die Kontingenz auf vier wichtige Aspekte hin:

- Einerseits können Wirkungen von Interventionen, die man als wichtig und notwendig erachtet, nicht den Erwartungen entsprechen.
- Andererseits fordert Kontingenz auf, sich auf Neues einzulassen.
- Die Kontingenz verweist darauf, bei allen Interventionen die Folgewirkungen zu bedenken, die weder Professionelle noch Ratsuchende vorhersehen können. Das führt dahin, eigenes und fremdes Handeln vernetzt zu diskutieren und breit zu prüfen.
- Diese Komplexität und die kontingenten Möglichkeiten können sich, neben möglichen negativen Folgen, auch konstruktiv auswirken.

2.2.4 Kommunikation

Kommunikation ist *das* Instrument der Sozialberatung. Folgt man dem Axiom von Paul WATZ-LAWICK (2003) „*Man kann nicht nicht kommunizieren*“ (S. 53), muss nebst dem Wort jedes Handeln und jegliches Verhalten als Kommunikation bezeichnet und entsprechend gedeutet werden.

Aus der Sicht der Systemtheorie ist Kommunikation Botenträger zweier Systeme. Sie übermittelt die Wirklichkeitskonstruktionen der Akteure und bestimmt dadurch die Grenzbildung der Systeme. (SCHMIDT, 2008, S. 53) SCHLIPPE und SCHWEITZER (2003) erweitern den Blick und schreiben: „Menschliche Wirklichkeit wird in Prozessen menschlicher Kommunikation ‚gesellschaftlich konstruiert‘ in einem jeweils spezifischen historischen Kontext“ (S. 78).

BARTHELMESS (2001) führt die verschiedenen Aufträge der Kommunikation etwas detaillierter aus. Einerseits hat Kommunikation die Aufgabe, Informationen aus der Umwelt dem psychischen System mitzuteilen und intrapsychische Prozesse anzuregen. Andererseits übermittelt Kommunikation der Umwelt ein Abbild der Identität² und verweist auf die Beziehung, die das Individuum zur Umwelt hat. (S. 78) Die folgende Abbildung (Abb. 3) weist auf die vielfältigen Funktionen der Kommunikation nach BARTHELMESS (2001) hin.

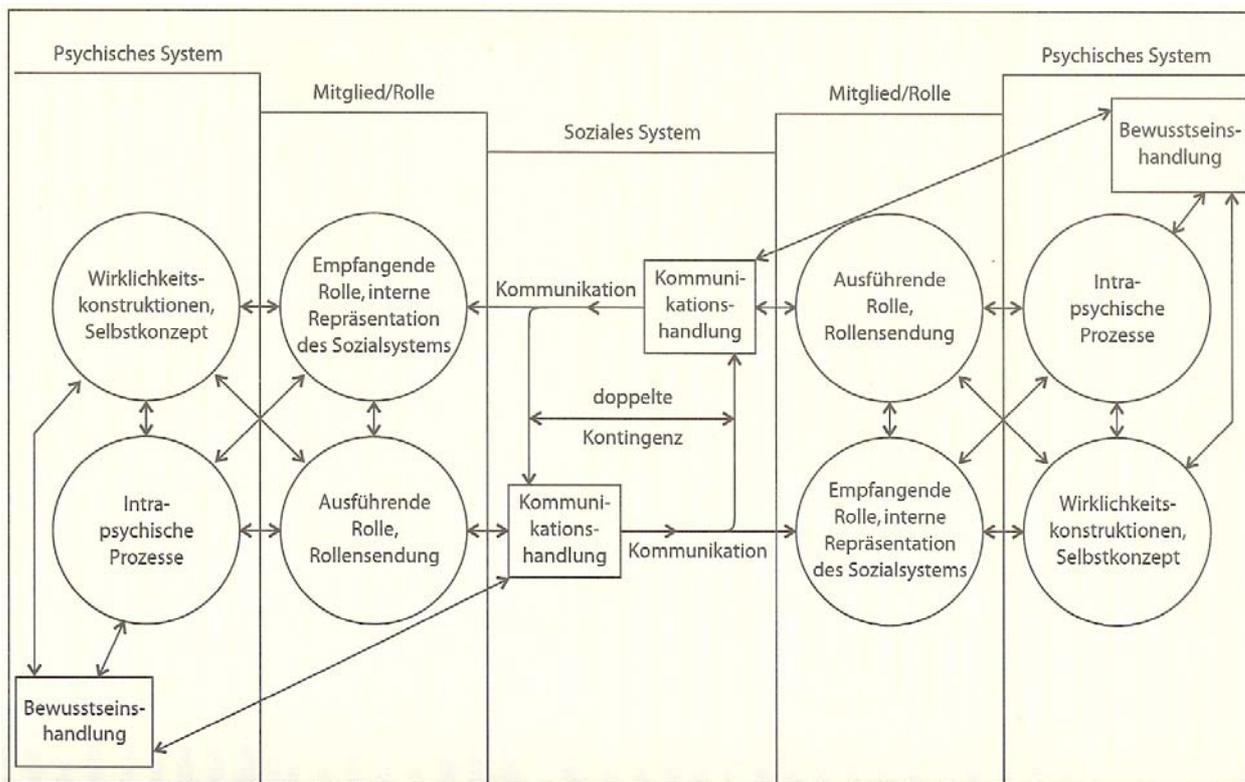


Abb. 3: Die psychosoziale Einheit (BARTHELMESS, 2001, S. 110)

² BARTHELMESS (2001) bezeichnet *Identität* als das gestaltete Selbst anhand von Selbstbeobachtungen und durch sinnverarbeitende Prozesse (S. 62).

Systemisches Denken verlangt von den Gesprächspartnerinnen und Gesprächspartnern, eigene und fremde Ausdrucksweisen zu reflektieren und darauf zu achten, wie und was kommuniziert wird. Denn nebst Informationsträger ist Kommunikation auch *Symptomträger* und wirkt so auf die psychische und physische Verfassung ein, die wiederum das Kommunikationsverhalten mitbestimmen (SCHLIPPE & SCHWEITZER, 2003, S. 195-196). Auf diese Wechselwirkung wird unter der Prämisse *zirkuläre Kausalität* in Kapitel 2.2.5 noch einmal hingewiesen, und die Wechselwirkungen von Körper und Psyche werden im Kapitel 3 ausführlich erläutert.

Ein systemisches Kommunikationsverständnis bedeutet für Beratende, dass:

- es sinnvoll ist, vorgetragene Wirklichkeitskonstruktionen der Klientel aufzunehmen, denn diese können informativ sein (SCHLIPPE & SCHWEITZER, 2003, S. 79);
- es zudem notwendig ist, sich der eigenen Wirklichkeitskonstruktionen bewusst zu werden;
- Gefühle, Wahrnehmungen, Motivation und Verhalten Botschaften von Personen sind, die ihre Realität in der momentanen Situation wiedergeben. Wie der griechische Grundsatz *panta rhei*³ von Heraklit von Ephesos es ausdrückt, kann schon in einer halben Stunde oder noch früher die Realität und somit auch die Informationen anders aussehen;
- wenn der Sachverhalt verschieden betrachtet oder bewertet werden kann oder muss, dieser Ansatz jeglichen Sachverhalt relativiert. Es ist nicht mehr länger wichtig, wie eine Situation ist, sondern es wird wichtig, wie die Situation von den verschiedenen Parteien wahrgenommen wird. Nach WEBER (2005) sind dabei zirkuläre Fragen hilfreich. Damit können neue Denk- und Sichtweisen angeregt und zusätzliche Informationen über bestehende Beziehungsmuster gewonnen werden. Gleichzeitig ermöglicht diese Fragestellung, Distanz zur Problemlage und zu den Beteiligten zu erhalten oder zu wahren. (S. 35)
- Informationen sorgfältig weiter gegeben werden sollen. Die Formulierung *Du bist langsam* beinhaltet bspw. eine andere Botschaft als *Du benimmst dich momentan träge*.

2.2.5 Die zirkuläre Kausalität

Zirkulär denken heisst, die Wechselwirkung zwischen den einzelnen Systemen zu erkennen und zu gewichten und sich auf die Muster der Beziehungen zu fokussieren. Dabei wird davon ausgegangen, dass jedes Verhalten unterschiedliche Ursachen und Wirkungen hat und dass sich die Verhaltensweisen einer Person auf die Verhaltensweisen anderer auswirken und sich dabei Muster bilden. (SCHMIDT, 2008, S. 53) Verhaltensweisen können somit nicht

³ *Panta rhei*, griech. *alles fliesst*; Grundsatz, nach dem es kein bleibendes Sein gibt. Heraklit lehrte in diesem Zusammenhang die ewige Wiederkehr des Gleichen als Verschiedenes (BROCKHAUS, 2006).

alleine einer Person oder einer Gruppe zugeschrieben werden, sondern sind letztlich Merkmale des sozialen Zusammenlebens.

Die Praxis interessiert sich deshalb für Wechselwirkungen und fragt nach den Ursachen der Verhaltensweisen. Beispielsweise wird die Nervosität eines Kindes dementsprechend in seiner Wechselwirkung wie folgt analysiert: Welche Ursachen bewirken, dass das Kind nervös ist? Wann ist das Kind nervös? Wie zeigt sich die Nervosität? Wie reagiert das Umfeld, wie das Familiensystem oder die Schule, auf dieses Verhalten? Mit solchen Fragen wird versucht, die Wirklichkeit zu ergründen, um hilfreiche Interventionen erarbeiten zu können.

BARTHELMESS (2001) schreibt: „Wirklichkeit oder Realität systemisch zu beschreiben bedeutet, Kreisläufe von Wirkungen aufzuzeigen. Dabei wird die gegenseitige Bedingtheit aller einzeln beschreibbaren Elemente deutlich gemacht und von der Konstruktion einfacher Ursache/Wirkungs-Zusammenhänge Abstand genommen.“ (S. 13)

Ergänzend wird hier noch einmal darauf hingewiesen, dass sich diese Zirkularität nicht nur auf soziale Interaktionen beschränkt, sondern dass diese Wechselwirkungen auch innerhalb des psychischen und biologischen Systems und zwischen diesen drei Systemen erfolgen.

2.2.6 Problem oder Problemsystem

Die Systemtheorie verändert das Verständnis von so genannten *Problemen*. Probleme sind keine bloss linearen Beziehungen von Ursache - Wirkung, Reiz - Reaktion etc. Systemisch gesprochen sind Probleme eher als Differenzerfahrungen zu betrachten, die weder einer Person noch einer Gemeinschaft zugeschrieben werden können, da sie Wirklichkeitskonstruktionen des Sozialsystems darstellen. Diese Differenzerfahrungen signalisieren einen Zustand, der als unbefriedigend und veränderungsbedürftig wahrgenommen wird. Kurt LUDWIG (1992) versteht unter Problemen „jedes Thema einer Kommunikation, die etwas als unerwünscht (schwierig, hinderlich, falsch, störend, unpassend usw.) und veränderbar wertet – das heisst, für veränderungsbedürftig und -fähig hält“ (S. 116).

SCHMIDT (2008) verbildlicht mit seinen Darstellungen (Abb. 4 und Abb. 5) auf eine einfache Weise diese Aussage. Diese Prozesse der Beschreibung, Benennung, Bewertung und die damit verbundenen Rückschlüsse laufen bewusst und unbewusst ab. Es sind subjektive Wahrnehmungen der Situation. SCHMIDT (2008) ist der Überzeugung, dass diese selbst gewählten Realitätskonstruktionen durch eine gute Beratung und Begleitung verändert werden können. Allerdings weist er darauf hin, dass dies die subjektive Wahrnehmung der belastenden Situation nicht bagatellisieren soll. (S. 59-61)

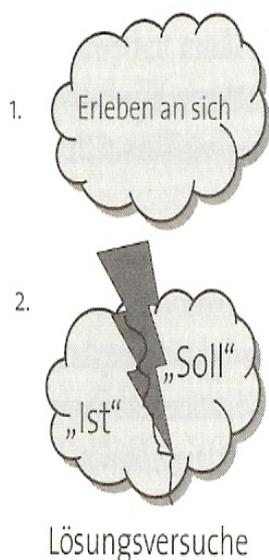


Abb. 4: Wie ein Problem entsteht und aufrechterhalten wird (SCHMIDT, 2008, S. 60)

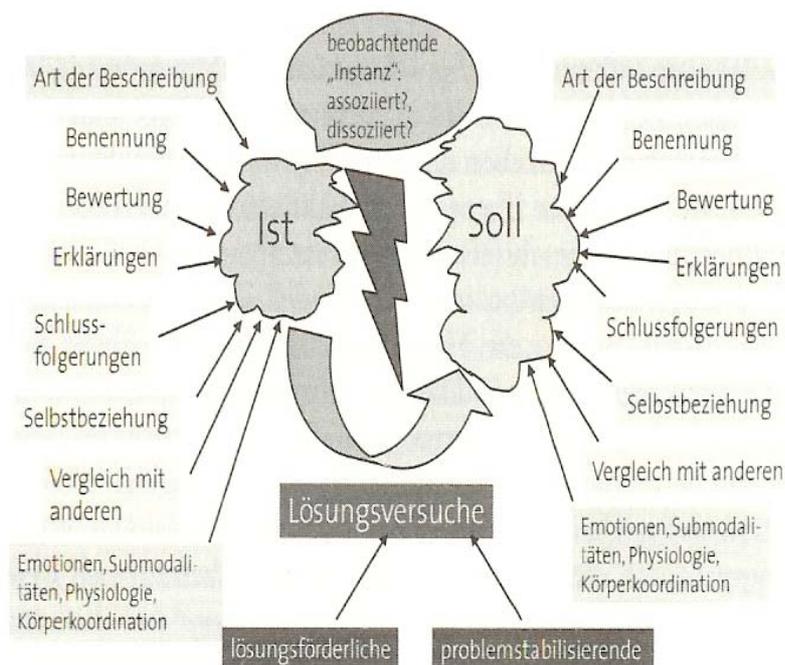


Abb. 5: Konstruktion der antagonistischen Erfahrungspole (SCHMIDT, 2008, S. 60).

Menschen erleben immer wieder Problemlagen, worauf sie keinen direkten Einfluss zu haben glauben. Dies gilt besonders dann, wenn die ungewollten Prozesse im Inneren, wie zum Beispiel Panikattacken oder Depressionen, überraschend erlebt werden. Das Ich erlebt sich als Opfer. Es sind nicht fremde Gegebenheiten, die die Person in die Not drängen, sondern intrapsychische Reaktionen. Bei solchen Personen oder Situationen arbeitet SCHMIDT (2008) oft mit somatischen Markern⁴, die er „die kluge intuitive Steuerungsinstanz in uns“ (S. 114) nennt. Körperarbeit und Körperkoordination können diese innere Instanz effektiv schulen und umpolen. Veränderte Muster eines somatischen Markers sollen nun die störenden Prozesse wie Angstattacken verändern. SCHMIDT (2008) macht die Erfahrung, dass das Arbeiten mit Körpererfahrungen und -empfindungen mit somatischen Markern effektiv ist. Ratsuchende wie Beratende werden gelassener, kraftvoller, zuversichtlicher und selbstbewusster. (S. 116)

2.2.7 Fazit

Der systemische Handlungsansatz kann in verschiedenen Beratungsformen angewendet werden, sei dies für materielle oder psychische Problemlagen. Erfolgreiche Beratungsprozesse im materiellen wie im psychosozialen Bereich wirken auf die Psyche und auf den Körper ein, wodurch wiederum die Lösungsfindung unterstützt wird. Dazu hält LÜSSI (2008) fest:

⁴ Der Begriff der *somatischen Markern* wird im Kapitel 3.3.2 näher umschrieben.

„Die Sozialarbeitslehre hat allen Grund, ja ist schlichtweg verpflichtet, sich auf das System-Paradigma einzulassen, will sie ihre Aufgabe optimal erfüllen“ (S. 58).

2.3 Ressourcenerschliessung

Wenn Personen eine Sozialberatung aufsuchen, lassen sich beide Parteien, sowohl die Klientel wie die Beratenden, in einen Prozess ein. Während dieses Prozesses bilden sie ein eigenes System, das Beratungssystem. Wie jedes System dient auch die Beratung einem Zweck. Der Zweck der Beratung ist es, gemeinsam eine Problemsituation zu lösen oder nach SCHMIDT (2008), die Differenz des negativen Empfindens vom Ist- zum Soll-Zustand aufzuheben (S. 60). Eine Methode dazu bietet die lösungs- und ressourcenorientierte Beratung. Unter sozialarbeiterischer Ressourcenerschliessung wird die Aktivierung sowohl von externen - meist materiellen - wie auch internen Ressourcen verstanden. In dieser Arbeit wird - wenn nicht explizit erwähnt - von internen Ressourcen gesprochen.

Nach SCHLIPPE und SCHWEITZER (2003) führt die systemische Problembearbeitung zu einem neuen Verfahren. Sie schreiben: „Daher leistet die Systemtherapie weder eine ‚Behandlung der Ursachen‘ noch eine der Symptome, sondern sie gibt lebenden Systemen Anstösse, die ihnen helfen, neue Muster miteinander zu entwickeln, eine neue Organisationsgestalt anzunehmen, die Wachstum ermöglicht.“ (S. 93)

Lösungsorientiertes Handeln geht von der Annahme aus, dass bei jeder Person auch in einer sehr belastenden Lebenslage Stärken und Ressourcen vorhanden sind. Aus welchen Gründen auch immer, sind die betroffenen Menschen nicht in der Lage, diese in der jeweiligen Situation zu nutzen. Um Ressourcen zu erschliessen, werden nach lösungsorientiertem Ansatz neue, wünschenswerte Zustände ins Zentrum gerückt und die Problemlagen werden gewürdigt, aber nur wo notwendig vertieft beachtet. Die Fokusänderung auf mögliche Lösungen hin entlastet die sonst schon schwierige Situation und beugt einer Chronifizierung der Problemsituation vor. Lösungen, bis hin zu Visionen, werden in das Zentrum gerückt. Da es, wie bereits im Kapitel über die systemischen Konzepte erwähnt, viele Sichtweisen gibt, wird im lösungsorientierten Ansatz nach verschiedenen Lösungsoptionen Ausschau gehalten. Das Auffinden erfolgt in einem gemeinsamen, zielgerichteten Lösungsfindungsprozess. Entscheidungen der Klientel werden achtungsvoll respektiert und die Klientel als Expertinnen und Experten ihrer eigenen Lösungen verstanden. (SCHMIDT, 2008, S. 86-87) Langsam und behutsam den Lösungsprozess einzuleiten und Veränderungen zu würdigen, wirkt unterstützend. Als Beratende gegenüber Neuem offen zu bleiben, die Haltung des *Nicht-Wissens* einzunehmen und Kreativität zuzulassen, sind Interventionen des lösungsorientierten Ansatzes. Aktives Zuhören und hypothetische Fragen fördern den Prozess der Lösungssuche. Nach

Aussagen von SCHLIPPE und SCHWEITZER (2003) können sogar „Problemerkklärungen herangezogen werden, die völlig abwegig sind, sofern sie nur dazu dienen, die Aufmerksamkeit auf neue Lösungswege zu richten“ (S. 38).

Schlussendlich greifen alle gut gemeinten lösungsorientierten Interventionen zu kurz, wenn keine tragfähige Beziehung im Beratungssystem aufgebaut werden kann. Bleiben Ratsuchende in der Rolle als *Besucherinnen* oder *Besucher*⁵, wird es schwierig, mit ihnen einen Lösungsprozess anzugehen. Sie sehen beispielsweise den Sinn nicht ein, weshalb Eltern oder eine Behörde sie in eine Beratung geschickt haben. Als *Klagende* erkennen sie die Problemsituation, doch sie sehen das Problem in einer andern Person, einer Organisation oder den Umständen. Diese Ratsuchenden erwarten von Professionellen, dass diese für sie das Problem lösen. Erst wenn die Klientel bereit ist, als *Kundin* oder *Kunde* sich in den Lösungsprozess einzulassen, können Interventionen zur Lösungssuche eingesetzt werden. Sie sehen sich als einen Teil der Problemsituation und im Umkehrschluss als einen Teil der Lösungsfindung. (WEBER, 2005, S. 30-32)

2.3.1 Ressourcenorientierung

Die psychosoziale Beratung versteht unter der Ressourcenperspektive die Gewissheit, dass der Mensch Ressourcen, die er zur Lösungsfindung seiner Probleme benötigt, selber in sich trägt.

Wie im Kapitel 3 ausgeführt wird, ist beim Menschen in körperlicher und mentaler Hinsicht eine immense Anlage an Ressourcen vorhanden. Je nach Situation wird dieser Reichtum genutzt. Es kann aber auch die Situation auftreten, dass subjektiv als Ressourcen wahrgenommene Verhaltensweisen von anderen negativ gewertet werden.

Ein praktisches Beispiel: Eine Person bewertet ihr Alleinleben als Fähigkeit zur Selbständigkeit und Unabhängigkeit. Diese Lebensweise kann von der sozialen Umwelt negativ beurteilt werden, indem dieser Person unterstellt wird, dass sie nicht auf Menschen zugehen kann und Unsicherheit verbirgt. Eine solche negative Wertung kann das Verhalten betroffener Personen steuern.

Solche Musterbildungen können sehr belastend sein. Der Zweck der psychosozialen Beratung besteht nun darin, bei Individuen einen förderlichen Rückkoppelungsprozess mit aufbauenden Musterbildungen in Gang zu bringen, um damit Ressourcen zu erschliessen. Das Ziel dieser Beratung besteht darin, die Person in dem Masse zu stärken, dass ihr allgemeines Wohlbefinden erhöht wird. Dadurch wird es möglich, im nachfolgenden Prozess wieder

⁵ Typologisierung der Arbeitsbeziehungen nach DE JONG & BERG (2008, S. 98-116)

eigene Ressourcen zu erkennen, sie verfügbar zu machen und wo nötig bestehende Muster zu verändern oder mit neuen, stärkenden Mustern zu ergänzen. Oft wird diese Beratung mit Therapie gleichgesetzt. (WEBER, 2005, S. 22-24)

Für die Begleitung eines Ressourcenerschliessungsprozesses muss die Rolle der Professionellen klar sein. Es ist für Beratende nützlich, mit systemischen Analysefragen zu arbeiten, wie: Welche Ressourcen und Bewältigungsmuster stehen der Klientel zur Verfügung? Mit welchen Mustern⁶ wird operiert? Welche Symptome sind gegeben? Und wie kann die Autonomie und Identität der Klientin oder des Klienten bewahrt werden? (Tilly MILLER, 1999, S. 135) Die Verfasserinnen erachten es als notwendig, dass diese Fragen durch Beratende auch in Selbstreflexion gestellt werden. Dies ermöglicht es, auf das eigene Wohlbefinden zu achten und die Professionalität unter Beweis zu stellen.

Auch BARTHELMESS (2003) hält in seinem Lehrbuch fest, dass für die Ressourcenerschliessung von den Beratenden nicht nur psychologische oder psychotherapeutische, sondern auch pädagogische Fähigkeiten benötigt werden und dass die systemische Sichtweise, die auf das Einbeziehen von Wahrnehmung, Fühlen und Motivation verweist, eine Vielzahl an Veränderungen ermöglicht. (S. 115-117)

Nebst einer differenzierten Analyse hilft ein erprobtes Verfahren, den psychosozialen Beratungsprozess erfolgreich zu steuern. In diesem Zusammenhang wird kurz auf das Zürcher Ressourcen Modell ZRM eingegangen. Es ist für diese Arbeit vor allem deshalb von Interesse, weil es Anregungen dazu gibt, wie eine systemische Sichtweise der Beziehung zwischen Klienten und Beratenden auch körperbasierte Wahrnehmungen und Erfahrungen in den Austauschprozess einbeziehen kann.

2.3.2 Das Zürcher Ressourcen Modell ZRM

Das Zürcher Ressourcen Modell arbeitet mit den bestehenden Ressourcen, die jedem Menschen zur Verfügung stehen. Das Modell will die Menschen stärken und befähigen, den Alltag zu bewältigen, sei es für die Arbeit oder für soziale Kontakte. Das Zürcher Ressourcen Modell ZRM wurde als Selbstmanagement-Gruppentraining entwickelt und dient heute auch als Coaching-Instrument für die Einzelberatung. Die Methode des Zürcher Ressourcen Modells zeichnet sich durch vier Prinzipien aus. Es arbeitet ressourcenorientiert, individuell, ganzheitlich und praxisnah. Das heisst, es ist ein Modell, bei dem jede Person individuell seine Begabungen und Fähigkeiten wirkungsvoll entfalten kann. Das Training baut auf

⁶Unter *Mustern* versteht MILLER (1999) Denk- und Handlungsmuster, die im Verlaufe des Lebens durch Sozialisation entstanden sind und die das weitere Denken, Erleben und Handeln auf allen Ebenen steuern (S. 136).

intrapsychischen Mustern auf. Die Entwicklungsarbeit beschränkt sich nicht nur auf intellektuelle Informationsverarbeitungen, sondern bezieht Gefühle und Körper mit ein. Das ZRM bezieht sich auf wissenschaftliche Erkenntnisse aus der Neurobiologie und operiert mit den somatischen Markern von Antonio R. Damasio⁷. Mit praktischen körperorientierten Übungen werden die Erkenntnisse aus der Beratung für die praktische Umsetzung im Alltag erprobt. (Maja STORCH & Frank KRAUSE, 2002, S. 11-19)

Das Interessante am Zürcher Ressourcen Modell ist die Prozess- und Interventionsgestaltung anhand von Haltungszielen, die mit Körper und Geist einer Sehnsucht Ausdruck verleihen und dadurch innere Kräfte erschliessen. In unterschiedlichen Phasen werden mit diesen Haltungszielen innere Ressourcen erkennbar gemacht, entwickelt und anschliessend verankert. Zudem orientiert sich das ZRM am *Rubikon-Modell*, welches ein „motivationspsychologisches Prozessmodell zielrealisierenden Handelns“ darstellt. (STORCH & KRAUSE, 2002, S. 57) Die nachfolgende Abbildung (Abb. 6) zeigt die 5 Phasen des Rubikon-Prozesses.

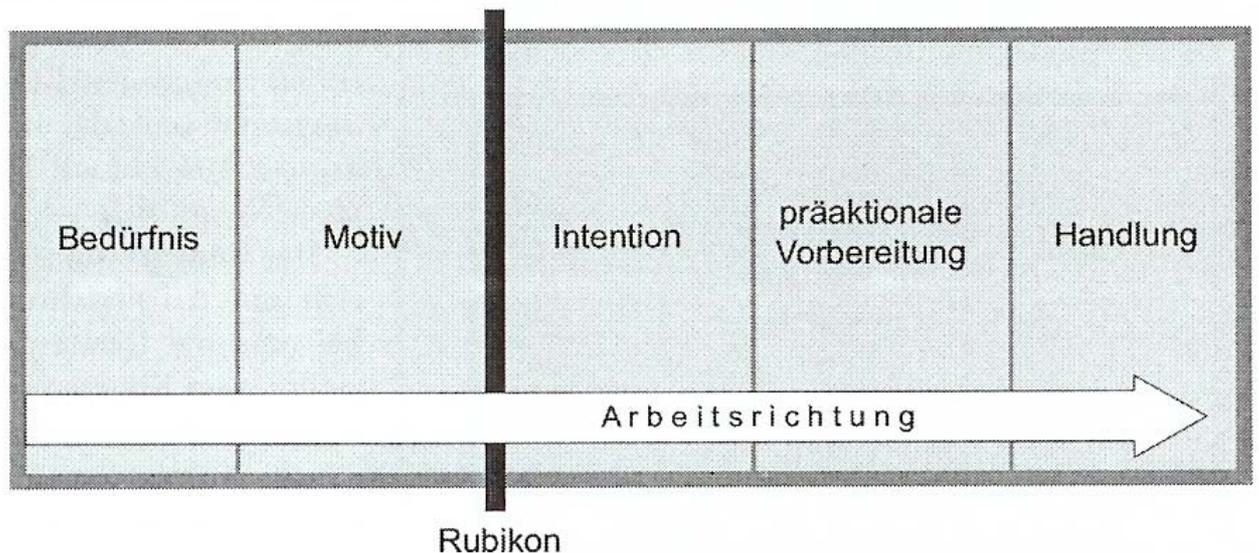


Abb. 6: Der Rubikon-Prozess (STORCH & KRAUSE, 2002, S. 59)

Entsteht bei einer Person ein neues *Bedürfnis*, muss ein Reifeprozess stattfinden, damit aus dem Wunsch eine Handlung werden kann. Zuerst besteht ein unbewusstes Bedürfnis, welches in ein bewusstes *Motiv* entwickelt werden muss. Von einem Motiv kann erst gesprochen werden, wenn das Bedürfnis im Bewusstsein verfügbar ist und somit auch als Handlungsziel kommuniziert werden kann. Oft besteht in dieser Phase ein Motivkonflikt, welcher durch gedankliche Abwägung geklärt werden muss, bevor der Reifeprozess fortgesetzt werden kann. Beispielsweise muss entschieden werden, ob die Berufskarriere oder die Lebensqualität den Vorzug erhält. Erst wenn eine Klärung erfolgt ist, entsteht ein Gefühl der Ent-

⁷ Siehe Kapitel 3.3.2

schlossenheit, und die Person weiss jetzt, was sie will. Dadurch entwickelt sich eine Handlungsgewissheit, und das Ziel wird bindend. Nun erfolgt der *Übergang über den Rubikon*. Durch die Entscheidung, was den Vorzug erhält, stellt sich ein gutes Gefühl ein. Dieses löst einen starken positiven Affekt aus, wodurch die Energie zur Umsetzung freigesetzt werden kann. Ab nun ist der Wille vorhanden, und es besteht die Absicht, das Ziel in die Handlung umzusetzen. Es wurde eine *Intention* gebildet. (STORCH & KRAUSE, 2002, S. 57-65) Zur Intention schreibt Klaus GRAWE (1998): „Jenseits des Rubikon herrscht Parteilichkeit ... Situationen werden nicht neutral, realitätsneutral wahrgenommen, sondern je nach ihrer Bedeutung für die aktualisierte Intention ... Wahrnehmung, Emotionen, Denken und Handeln stehen im Dienste der jeweiligen Intention.“ (S. 69)

Rechts des Rubikon werden die getroffenen Entscheidungen gefestigt. Dazu können Informationen, welche die Absicht gefährden könnten, durch Abwertung und Nichtbeachtung ausgeblendet werden. Der Wille, das Ziel zu erreichen, wird beeinflusst durch seine Attraktivität und die Höhe der Wahrscheinlichkeit, das Ziel zu erreichen. Oft bedroht oder verdrängt der Alltag die gefassten Vorsätze; eine solche Situation bedingt eine *präaktionale Vorbereitung*. Die Wahrscheinlichkeit, das Ziel zu erreichen, muss erhöht werden. Da die Automatismen für das neue Handlungsmuster noch nicht gebildet sind, besteht die Gefahr, dass durch Überraschungen oder Schwierigkeiten im Alltag dessen Umsetzung be- oder gar verhindert wird. Folglich muss versucht werden, Muster zu entwickeln und zu verankern, welche ermöglichen, dass die neue Intention auch unter Belastung in Handlung umgesetzt werden kann. Handlungssteuerung geschieht sowohl über implizite wie auch explizite Prozesse. Nur wenn ein Muster implizit verankert ist, wird die Handlung auch in kritischen Situationen gewöhnlich umgesetzt. Hilfreich dabei ist das bewusste Planen, in welcher Situation die Handlung wie realisiert werden kann. Eine Verankerung kann durch Training und häufiges Wiederholen gefördert und erreicht werden, wodurch die Ausbildung von Automatismen beschleunigt wird. Wenn eine *Zielintention in eine Ausführungsintention*⁸ weiter entwickelt werden konnte, erhöht sich die Chance, dass sie in Handlung umgesetzt wird massiv. Zielgerichtete Geschehen bestehen aus Verhalten und Handlungen. Dabei ist das Verhalten reizgesteuert und wird geprägt durch Erfahrungen und Routine; hingegen werden Handlungen von Aufgaben gelenkt. Es benötigt viel Training und Zeit, um bei neuen Intentionen Automatismen aufzubauen, welche unter Belastung die Handlungssteuerung übernehmen können.

Der ganzheitliche Ansatz, die intensive Körperarbeit, die in jedem Setting benutzt wird und das *Spielerische*, womit die leichte, bildhafte Herangehensweise gemeint ist, sowie das klare

⁸ Unter Ausführungsintention wird im Rahmen des ZRM die Planung der Handlung - diejenige Form für diese Situation - verstanden. Über die Zielintention wird die persönliche Bindung erhöht. (STORCH & KRAUSE, 2002, S. 70)

Konzept, das sich auf wissenschaftliche Erkenntnisse abstützt, sind einige Kernpunkte, die dieses Modell so spannend machen.

2.4 Schlüsselkompetenzen der Beratenden

Damit es in der Sozialberatung möglich ist, die vier Handlungsfelder der Information, des Schutzes und der Kontrolle, der Betreuung und Stabilisierung und der Veränderung und Entwicklung abzudecken, benötigen die Professionellen verschiedene Handlungskompetenzen. Diesbezüglich stellen sich Fragen wie : Welche Fähigkeiten sind notwendig, um in der Situation adäquat reagieren zu können? Welche Ansprüche werden an Fachpersonen gestellt? Wie können Sozialarbeitende ihre eigenen Ressourcen optimal erschliessen?

Hiltrud von SPIEGEL (2008) erwähnt, dass fast alle Professionellen methodisch vorgehen, sie sich jedoch nur vage bewusst sind, wie sich dieses methodische Handeln gestaltet. Viele halten sich an eine Abfolge wie zum Beispiel: Analyse, Diagnose, Planung und Auswertung. Sie richten sich dabei nach fachlichen, persönlichen und institutionellen Vorgaben und orientieren sich an der jeweilige Situation. Viele Fachkräfte bilden ihre Muster von Fachlichkeit in Verbindung mit eigenen Lebenserfahrungen, mit Idealvorstellungen von ihrem Beruf, sowie aktuellen Deutungsmustern. (S. 116) Als Voraussetzung für methodisches Handeln nennt SPIEGEL (2008) die „Fähigkeit zum kommunikativen dialogischen Handeln“ (S. 99).

Nach Ansicht der Verfasserinnen sind folgende Kompetenzen für Sozialberaterinnen und -berater von zentraler Bedeutung, wobei die Aufzählung nicht abschliessend ist.

Kundigkeit: Sozialberatende gehen davon aus, dass die Art und Weise, wie Klienten und Klientinnen ihre Situation beschreiben und beurteilen, richtig ist. Damit wird der Respekt gewahrt und ihr Verhalten wird akzeptiert, was allerdings nicht mit Einverständnis gleichzusetzen ist. Ein Verhalten kann respektiert werden, gleichzeitig soll von der Fachperson bei Bedarf jedoch signalisiert werden, dass sie dieses Verhalten für nicht gut befindet. Es geht vor allem darum, die Wirklichkeitskonstruktionen der Klientel kennen zu lernen. (WEBER, 2005, S.24-25)

Empathie: Die Konstruktionen der Klientel zu respektieren, erfordert ein hohes Mass an Empathie. Systemisch betrachtet, meint Empathie die Fähigkeit, aus einer Fremdperspektive das Denken, Fühlen oder Handeln einer anderen Person oder eines Systems zu erfassen. Professionelle sollten dem gesamten Klientensystem gegenüber vorbehaltlos und offen auftreten. Allianzen sind zu vermeiden. Durch eine neutrale Haltung kann eine konstruktive Zusammenarbeit gewährleistet werden. (SCHLIPPE & SCHWEITZER, 2003, S. 119)

Selbstreflexion: Sozialarbeitende müssen jederzeit begründen können, was sie aus welchem Grund und in welcher Weise tun. Dies setzt eine andauernde Selbstreflexion voraus. Supervision ist ein geeignetes Mittel, um die eigenen emotionalen Anteile, die Handlungsmotive und die angewandten Handlungsweisen kritisch zu hinterfragen. (SPIEGEL, 2008, S. 101)

Akzeptanz: Eine erfolgreiche sozialarbeiterische Tätigkeit bedarf eines Akzeptanz- oder Vertrauensverhältnisses. Erst wenn eine gegenseitige Akzeptanz erreicht worden ist, wird es möglich, konstruktive Prozesse einzuleiten. (LÜSSI, 2008, S. 346) Durch ein gutes Vertrauensverhältnis erhöht sich die Wahrscheinlichkeit, dass Klientinnen und Klienten ihr Beziehungsmuster wechseln können. *Klagende* oder *Besuchende* können zu *Kundinnen* oder *Kunden* werden. Ein bestehendes Vertrauensverhältnis fördert bei der Klientel die Bereitschaft, aktiv am Beratungsprozess teilzunehmen. Nach LÜSSI (2008) ist der Begriff *Akzeptanz* dem Begriff *Vertrauen* vorzuziehen. Akzeptanz ist weniger gefühlsbetont und führt weniger zum Missverständnis, dass Sozialarbeitende und ihre Klientel ein Vertrauensverhältnis auf persönlicher Ebene zueinander haben müssen. LÜSSI spricht von acht Akzeptanzprinzipien. (S. 346-391)

Ambiguitätstoleranz: Nicht alle Situationen können geklärt werden, und oft werden von der Klientel Lösungen gefunden, welche nur bedingt den Vorstellungen der Sozialarbeitenden entsprechen. Sozialarbeiterische Fachlichkeit zeichnet sich dadurch aus, dass solche Entscheidungen wenn möglich respektiert werden. (SPIEGEL, 2008, S. 100)

Aufbau der Arbeitsbeziehung: Die Beziehung ist Bindeglied zwischen Fachpersonen und Klientel. In diesem Zusammenhang sind sie gekennzeichnet durch Zweckmässigkeit, Adressatinnen-/Adressatenorientierung und getrennt von der persönlichen Befindlichkeit der Fachpersonen. Hauptsächlich im angeordneten Kontext sollten Fachpersonen die Vor- und Nachteilabwägungen der Klientel in ihre Überlegungen mit einbeziehen und dadurch die Möglichkeit erhalten, die Art und Weise der Gesprächsgestaltung anzupassen. (SPIEGEL, 2008, S. 99)

Offenheit: Unter diesem Begriff wird hier weniger eine persönliche Kompetenz gemeint, sondern die Eigenschaft, welche es braucht, um unkonventionellen Methoden und Arbeitsweisen gegenüber offen zu sein. Nach Maria KNAB (2008) lohnt es sich auch, unbestimmte Settings zu Nutzen, wenn sich Gelegenheit dazu bietet. Diesen ungewohnten, nicht formalen Beratungssituationen misst sie dieselbe Bedeutung zu wie den konventionellen Settings. Zur Begründung erwähnt sie beispielhaft Situationen in einem Frauenhaus. Oft nutzten die Frauen

angebotene Gesprächstermine nicht, um später in alltäglichen Situationen, beispielsweise beim Geschirr spülen, ein Beratungsgespräch zu beginnen. KNAB verweist darauf, dass das Problem einer verminderten Situations- und Settingsakzeptanz immer bei den Fachpersonen liegt. Die Qualität von solchen offenen Settings liegt in ihrer Niederschwelligkeit, in ihrem partizipativen Charakter und „in einer Bewegung zwischen ‚nicht mehr und noch nicht‘ “ (S. 115) sowie in der Offenheit des Settings. Dadurch wird es der Klientel erst möglich, die Situation und das Setting mit zu bestimmen und zu gestalten. (S. 113-116)

2.5 Sozialberatung in der Praxis

Nach Auffassung der Verfasserinnen stellt die Erschliessung vorhandener Ressourcen einen der zentralen Aspekte in der sozialarbeiterischen Beratung dar. Dafür stehen Fachpersonen verschiedene Methoden und Interventionsmöglichkeiten zur Verfügung. Trotzdem stellt sich die Frage, inwiefern in der Praxis alle bestehenden Möglichkeiten ausgeschöpft werden, um Ressourcen verfügbar zu machen. Interventionen, welche die Wechselwirkungen zwischen Körper und Psyche einbeziehen und/oder die Wirkungen der Umweltweinflüsse beachten, sind heute (noch) eher selten. Im Folgenden werden zur Verdeutlichung drei Praxisbeispiele erwähnt, welche den Verfasserinnen von Sozialarbeitenden zu diesem Thema erzählt wurden.

Eine erfahrene Sozialarbeiterin erlebte mit einer Klientin, welche sich in einer Krisensituation befand, innerhalb des Gesprächs eine blockierte Situation. Die Klientin verstummte zusehends und starrte nur noch apathisch vor sich hin. Darauf machte die Beratende den Vorschlag, dass die Klientin ans offene Fenster treten und einige Male tief durchatmen sollte. Die Klientin folgte der Aufforderung und betrachtete während ein paar Minuten wortlos den vorbei fließenden Fluss. Die Klientin entspannte sich dadurch ein wenig und die Blockierung konnte etwas gemindert werden.

Im zweiten Beispiel erzählte eine Sozialarbeiterin, dass sie während schwierigen Telefongesprächen häufig unbewusst aufsteht und mit dem Telefon in der Hand im Büro herum geht. Während dem Gehen legt sich ihre Ungeduld meistens und sie kann sich besser auf den Inhalt des Gesprächs konzentrieren.

Eine andere Fachperson schildert die Situation aus der Sicht einer Jugendberatung. Nach mehrmaligen Schwierigkeiten, mit einem Jugendlichen ein konstruktives Gespräch zu führen, entschloss sie sich, das nächste Gespräch während eines Spazierganges durch den angrenzenden Park zu führen. Nach ihrer Meinung veränderte der Jugendliche sein Kommunikationsverhalten erstaunlich rasch, und es gelang, ein offenes Gespräch zu führen.

Nach Einschätzung der Verfasserinnen ist die Nichtbeachtung solcher einfacher Interventionsmöglichkeiten zur Verbesserung der Befindlichkeiten unbefriedigend. Daher werden im fünften Kapitel konkrete Anwendungsmöglichkeiten aufgezeigt. Zur Begründung der geforderten Interventionen werden vorgängig in den Kapitel 3 und 4 die diesbezüglichen Zusammenhänge und Auswirkungen erläutert.

3. Wechselwirkung von Körper und Psyche

Vieles weist darauf hin, dass die Wechselwirkung von Körper und Psyche in den Geistes- und Sozialwissenschaften sowie in konkreten Beratungsansätzen im sozialarbeiterischen Bereich vernachlässigt wird. Prozesse wie das Denken und die Informationsverarbeitung werden als zentral wahrgenommen, ebenso Emotionen und Stimmungen, Motive und Bedürfnisse, aber der Einfluss des Körpers bleibt dabei meist unbeachtet. Neuere Ansätze aus der Psychologie bezeichnen den Körper in diesen Wissenschaftsbereichen sogar als *terra incognita*. (Maja STORCH, Benita CANTIENI, Gerald HÜTHER & Wolfgang TSCHACHER, 2006, S. 7)

Diese *Nicht-Beachtung* in der Wissenschaft spiegelt sich nach Auffassung der Verfasserinnen in der Einstellung und dem Verhalten der Menschen in der westlichen Gesellschaft wider. Die Autorinnen und Autoren des Embodiment-Konzepts (STORCH et al., 2006) illustrieren dies an einem Beispiel, welches den Verfasserinnen aus persönlicher Erfahrung ebenfalls bekannt ist: Die Teilnehmenden eines Führungsseminars werden dazu aufgefordert, in einem 30-minütigen Workshopteil *Körperarbeit* Dehnübungen zu machen und zu versuchen wahrzunehmen, was dabei in ihrem Körper ausgelöst wird. Einige Seminarteilnehmende erwähnen diesen Teil in der Seminarauswertung mit negativer Kritik. Es war ihnen *peinlich* und noch *verdächtig* nach Esoterik, und sie fühlten sich am falschen Ort. (S. 7-8) Diese Beobachtung ist bezeichnend. Weshalb ist es verdächtig oder sogar peinlich, sich mit dem eigenen Körper auseinander zu setzen und ihn in den Alltag zu integrieren? Es stellt sich auch die Frage, weshalb das Gehirn derart überschätzt wird und wo der Ursprung der Vorstellung liegt, dass das Gehirn als oberste Kommandozentrale wie ein Exekutivorgan seinen Dienst verrichten kann, losgelöst von jeglicher Mitarbeit dessen, was abwärts vom Hals daran befestigt ist. In der westlichen Gesellschaft wird das Gehirn vom Körper abstrahiert. Dabei bleibt oft unbeachtet, dass das Gehirn, wo Lernprozesse nicht ohne Umfeld möglich sind, eingebettet ist in die Wechselwirkung vom Körper, seiner in direkter Verbindung stehenden Umwelt und der Psyche.

Unsere Sprache bedient sich besonders für abstrakte Begrifflichkeiten vieler aus konkreter Körperlichkeit abgeleiteter Ausdrücke im übertragenen Sinne. Menschen begreifen etwas, sind beeindruckt oder bewegt, erfassen eine Gelegenheit, Behauptungen aufzustellen, benutzen andere; die einen sind scharfzüngig, hartnäckig, andere nachgiebig, weitherzig; mal löst böses Blut Entsetzen aus und ein andermal sieht jemand keinen Ausweg mehr. Menschen können sich gut oder schlecht riechen, stossen sich ab, ziehen sich an oder gehen einander aus dem Weg. Obwohl wir uns in der Sprache unseres Körpers und seiner Bewe-

gung bedienen, geht unsere Kultur im Kern davon aus, dass unsere Psyche (Seele und Geist) den Körper bewohnt wie ein Haus als notwendiges Objekt. Bereits Sokrates sah auf seiner Suche nach dem wahren Wesen des Menschen den Körper als notwendiges Übel, welches den Menschen mit vielen Schwierigkeiten wie Begierden, Krankheiten, Furcht, Illusionen, Torheiten und anderem daran hindert, zur Vernunft zu kommen und ihm keine Zeit lässt für die Philosophie, beziehungsweise die Wahrheit zu finden. (Sabine SCHMERSOW & Jan TILLMANN, 2002, S. 128-131)

In der Literatur (Sabine C. KOCH, im Druck; SCHMERSOW & TILLMANN, 2002) wird der französische Philosoph und Phänomenologe Maurice Merleau-Ponty (1908-1961) als einer der ersten genannt, der die Bedeutung des Körpers bzw. der Leiblichkeit und dessen/deren Einfluss auf das Denken hervorhebt. Er hat das menschliche Denken als Dialog des Körpers mit seiner Umwelt bezeichnet und dies am Beispiel des blinden Menschen illustriert, der sich mit einem Stock orientiert, indem er sich den Stock *einverleibt*. Das Subjekt der Wahrnehmung ist sein erweiterter Körper. (SCHMERSOW & TILLMANN, 2002, S. 134)

Auch der Neurologe Antonio R. DAMASIO (2007) führt aus, dass, nachdem bereits Charles Robert Darwin (1809 - 1882) in seiner Arbeit emotionale Phänomene untersuchte und William James (1842 - 1910) und andere Wissenschaftler um die Jahrhundertwende und anfangs des 20. Jahrhunderts weiterführende Erkenntnisse über die Entstehung von Emotionen publizierten, der Bereich der Gefühle – mit wenigen Ausnahmen wie beispielsweise Sigmund Freuds Psychoanalyse - als Forschungsgegenstand lange Zeit vernachlässigt wurde (S. I-II).

Neue Perspektiven im Hinblick auf eine mögliche Integration des Körpers und seiner Wirkungen in ein sozialarbeiterisches Konzept bieten die diversen Konzepte des *Embodiment*, welches auch in der Wissenschaft zunehmend Anerkennung findet. Wie im vorangegangenen Kapitel dargelegt wurde, geht es in der psychosozialen Beratung vor allem darum, interne Ressourcen verfügbar und nutzbar zu machen. Die Verfasserinnen gehen davon aus, dass die ratsuchende Person die Lösung ihrer Problemlage selber, allenfalls mit Unterstützung der beratenden Person, finden muss und sie diese bereits in sich trägt. In diesem Kapitel gehen wir der Frage nach, welche Ressourcen allen Menschen über ihren Körper zur Verfügung stehen, bzw. welche Wechselwirkungen von Körper und Psyche bestehen und wie diese genutzt werden können.

Ein Beratungsgespräch bedeutet für die Klientel meist ein hoher Aufwand an Denkarbeit. Diese statische Arbeit benötigt - dies wird in Kapitel 3.2.3 dargelegt - viel Energie. Um als beratende Person möglichst positiv auf diese Arbeitsleistung einwirken zu können, ist es notwendig, die Funktionsweise des menschlichen Gehirns und die Prozesse von Wahrnehmung und Denken zu kennen und auch zu wissen, wie Emotionen das Denken beeinflussen.

3.1 Embodiment

Im Folgenden wird der Begriff des Embodiment erklärt und dessen Bedeutung in der aktuellen Forschung näher erläutert sowie das Embodiment-Konzept nach STORCH et al. (2006) kurz vorgestellt.

3.1.1 Begrifflichkeit

Embodiment ist englisch und kann mit *Verkörperung* übersetzt werden. In der vorwiegend englischsprachigen Fachliteratur existieren unterschiedliche Bedeutungen. Die Verfasserinnen verwenden in der vorliegenden Arbeit den Begriff *Embodiment* und verstehen darunter, dass jede motorische und psychische Handlung eines Menschen bewusst oder unbewusst in Bezug mit dem Körper und somit auch in ständigem Austausch zwischen dem Innen (Psyche, Körpergeschehen) und dem Aussen (Umwelteinwirkungen) geschieht. Wie die nachfolgenden Ausführungen zeigen, haben sich verschiedene Autoren dazu geäußert.

Noch etwas spezifischer zeigt sich beispielsweise das Konzept des *Social Embodiment*, welches die subjektive Komponente des Körpers, den Leib, ins Zentrum setzt und für die deutsche Übersetzung den Ausdruck *Soziale Leiblichkeit* benutzt. Der englische Sprachgebrauch kennt jedoch keine direkte englische Entsprechung zur Leiblichkeit (KOCH, im Druck).

3.1.2 Forschungsstand

Damasios Werk *Descartes' Error* aus dem Jahr 1994⁹ gilt in den Geistes- und Sozialwissenschaften als Auslöser einer neuen Bewegung und hat die Einheit von Körper und Psyche neu in den wissenschaftlichen Diskurs gebracht. Der verstärkte Einbezug von Körper und Bewegung gewinnt dabei zunehmend an Bedeutung, um situiertes soziales Verhalten des Menschen zu erklären.

In der Literatur finden sich je nach Schwerpunkt verschiedene Embodiment Theorien:

- **Bewegungsanalyse Forschung:** Das *Kestenber Movement Profile (KMP)* ist eine Methode der Bewegungsbeobachtung und -analyse, die den gesamten Körper mit einbezieht. Dabei werden die Bewegungen in unterschiedlichen Perspektiven auf ihre Bedeutung für das Individuum und seine unmittelbaren InteraktionspartnerInnen betrachtet. (Janet KESTENBERG AMIGHI, Susan LOMAN, Penny LEWIS & K. Mark SOSSIN, 1999; Paula M. NIEDENTHAL, Lawrence W. BARSALOU, Piotr WINKIELMAN, Silvia KRAUTH-GRUBER & François RIC, 2005; Sabine C. KOCH & Susanne BENDER, 2007; KOCH, im Druck)
- **Körperfeedback-Forschung:** Die Körperfeedback-Forschung geht davon aus, dass nicht nur eine bestimmte Kognition oder Emotion ein bestimmtes Ausdrucksverhalten verur-

⁹ Den Verfasserinnen liegt die deutsche Ausgabe *Descartes' Irrtum* vor (DAMASIO, 2006).

sacht, sondern, dass auch ein bestimmtes Ausdrucksverhalten spezifische Kognitionen und Emotionen erwirkt (John T. CACIOPPO, Joseph R. PRIESTER & Gary G. BERNTSON, 1993). Paul EKMAN (1992) gilt dabei als Pionier des Facial feedback.

- **Sozial-/Psychologie:** Die perzeptive Erkenntnistheorie nach Lawrence W. Barsalou (zit. in Matthias EBERL, 2007, S. 18-23; Lawrence W. BARSALOU, Paula M. NIEDENTHAL, Aron K. BARBEY & Jennifer A. RUPPERT, 2003; NIEDENTHAL et al., 2005) geht von einer kulturell geprägten Wahrnehmung aus. Danach entstehen bei einer Sinneswahrnehmung modale, analoge Symbole für sprachliche Wahrnehmungen, Gerüche, Tasterfahrungen und auch für Bewegungsabläufe und körperliche oder psychische Erfahrungen wie Körperhaltungen und Emotionen. Der Mensch sammelt im Lauf seines Lebens eine grosse Menge an solchen gespeicherten neuronalen Zuständen der Sinneseindrücke (perzeptive Symbole). Für die Weiterverwendung dieser Symbole, den Prozess des Denkens und Erkennens, verwendet Barsalou so genannte Simulatoren und Frames, wodurch eine kulturelle Prägung entsteht. Der von DAMASIO (2007) in diesem Zusammenhang entwickelte Begriff der *somatischen Marker* wird in Kapitel 3.3.2 näher erläutert. Weitere Untersuchungen im Bereich der Sozialpsychologie und der Psychologie finden sich bei Lisa FELDMAN BARRETT, Paula M. NIEDENTHAL & Piotr WINKIELMAN, 2005 (mit hauptsächlichem Bezug auf Emotionen) und Shaun GALLAGHER, 2005.
- **Künstliche-Intelligenz-Forschung:** Der Leiter des Labors für Künstliche Intelligenz an der Universität Zürich, Rolf PFEIFER, hat Embodiment fest in seine Forschungsarbeit aufgenommen. Er ist davon überzeugt, dass Intelligenz einen Körper braucht oder anders gesagt, dass intelligentes Verhalten sich aus dem Zusammenspiel von Gehirn, Körper (Morphologie, Materialien) und Umwelt ergibt (PFEIFER, 2000; PFEIFER, 2002; Rolf PFEIFER, Max LUNGARELLA & Fumiya IIDA, 2007). Die Integration von Embodiment in die aktuelle Künstliche-Intelligenz-Forschung wird nachfolgend näher beschrieben.

Es würde den Rahmen dieser Arbeit sprengen, auf alle verschiedenen Embodiment-Ansätze im Detail einzugehen. Die Verfasserinnen beschränken sich deshalb auf einen kurzen Überblick über drei Forschungsgebiete, die sich in den letzten Jahrzehnten wie auch aktuell intensiv mit Embodiment befassen: Die sozialpsychologische Embodiment-Forschung, die Forschung zur Künstlichen Intelligenz und diejenige im Bereich der Kognitionswissenschaft.

Sozialpsychologischer Embodiment-Ansatz

Im Rahmen der Sozialpsychologie gewinnt der Embodiment-Ansatz zunehmend an Bedeutung. Während Autoren wie Albert BANDURA (1969) im letzten Jahrhundert ihr Hauptaugenmerk auf das Verhalten und die Kognition legten, rücken nun neuere Ansätze den Körper - und zwar nicht nur in seiner *Statik*, sondern in seiner *Dynamik* - ins Zentrum des Forschungsinteresses. Dabei werden neben äusseren Körperzuständen auch kognitive Prozes-

se wie Wahrnehmung, Erinnerung und Bewertung auch Verkörperungseffekte untersucht. Dabei entstehen zunehmend auch Verkörperungstheorien der Kognition (*cognition embodiment*). Gegenüber den traditionellen Theorien sehen die Embodiment-Ansätze jede Form von Wissen als teilweises Simulieren von erlebnisorientierten Zuständen. (KOCH, im Druck) Nach DAMASIO (2001) bedeutet dies, dass die Speicherung jeden Erlebens nicht nur physische Aspekte eines Objekts enthält, sondern immer auch Informationen über die emotionalen Reaktionen und die körperliche und geistige Verfassung zum damaligen Zeitpunkt beinhaltet. Bei einem späteren Erinnern werden diese Zustände partiell wieder hervorgeholt und es entsteht eine Situation, die der ursprünglichen direkten Wahrnehmung ähnelt¹⁰. (S. 222)

Nach KOCH (im Druck) haben vor allem die beiden Kognitionswissenschaftler Lawrence W. BARSALOU und Paula M. NIEDENTHAL (BARSALOU et al., 2003; NIEDENTHAL et al., 2005) sowie die bereits genannte KMP-Theorie (KESTENBERG AMIGHI et al., 1999) dazu beigetragen, dass bereits vorhandene Anregungen nun in einem theoretischen Rahmen, dem *Social Embodiment Ansatz*, systematisch zusammengeführt wurden. Eine wichtige Rolle in diesem interdisziplinären Ansatz spielen die "Bidirektionalität von Affekt und Verhalten" (KOCH, im Druck) wie auch das Körperfeedback. Das Körperfeedback¹¹ zeigt sich darin, dass motorisches Verhalten wie beispielsweise Körperhaltungen, Armbewegungen oder Gesichtsausdrücke (Rück-)Wirkungen auf die Emotionen und damit auf das Denken haben.

BARSALOU et al. (2003) unterscheiden vier Arten von Verkörperungseffekten¹²:

- A. "Wahrgenommene soziale Stimuli bewirken körperliche Zustände": Beispielsweise beeinflusst die Wissensverarbeitung über die langsame Bewegung als Eigenschaft alter Menschen die eigene aktuelle Bewegung.
- B. "Die Wahrnehmung der körperlichen Zustände anderer bewirkt eine eigene körperliche Nachahmung": Beispielsweise die Anpassung der Stimme, Sprache, Haltung.
- C. "Eigene Körperzustände bewirken affektive Zustände": Beispielsweise können Armbewegungen entsprechende Emotionen hervorrufen (heranziehen = positiv, wegschieben = negativ; Faust ballen = negativ); Kopfnicken bewirkt eine eher zustimmende, Kopfschütteln eine eher ablehnende emotionale Bewertung.
- D. "Die Vereinbarkeit der körperlichen und kognitiven Zustände moduliert die Effektivität der Performanz": Die Gedächtnisleistung ist bei vorhandener Übereinstimmung des körperlichen Zustands und des kognitiven Prozesses höher. (S. 77-81)

¹⁰ Weitere Erläuterungen zu den somatischen Markern werden in Kapitel 3.3.2 gemacht.

¹¹ Auf das Körperfeedback wird in Kapitel 3.4 nochmals eingegangen.

¹² Den Verfasserinnen liegt die Originalausgabe in Englisch vor; für die Übersetzung der zitierten Auszüge halten sie sich an den Beitrag von Koch (im Druck, o. S.)

(Künstliche) Intelligenz¹³ und Embodiment

Dass Embodiment nicht einfach der *Esoterik-Ecke* zugewiesen werden kann, lässt sich auch klar daraus ableiten, dass sich neben den Geisteswissenschaften wie die Philosophie und Psychologie auch technisch orientierte und naturwissenschaftliche Forschungsgebiete wie die Künstliche-Intelligenz-Forschung und die Neurologie diesem Ansatz angenommen haben.

Wolfgang TSCHACHER (2006, S. 13) führt aus, dass im Hoch des technologischen Fortschritts, in der Mitte des letzten Jahrhunderts, die westliche Gesellschaft davon überzeugt war, in naher Zukunft das menschliche Denken und sogar das Fühlen auf eine Maschine übertragen zu können und damit die vollständige künstliche Intelligenz zu schaffen. Ausser in Science Fiction Filmen existiert bis heute kein Computer oder Programm, welcher/welches auch nur annähernd an den autonomen, für sich intelligent handelnden Menschen herankommt. Alle diesbezüglichen, teils nationalen, grossen Programme in den USA, Japan und andernorts sind gescheitert. TSCHACHER (2006, S. 14) und auch PFEIFER (2002) halten dazu fest, dass sich die mit Maschinen ungelösten Probleme hauptsächlich auf die Schnittstellen zu ihrer Umwelt - zur realen Welt - und zum Körper beziehen. Sie führen das Versagen künstlicher Intelligenz auf die Vernachlässigung der Beziehung zwischen der Informationsverarbeitung (Denken) einerseits und dem Körper und der Umwelt andererseits zurück. Diese Beziehung deckt sich mit dem Grundgedanken von Embodiment.

TSCHACHER (2006) zeigt anhand eindrücklicher Beispiele ein Argumentarium auf, welches zu seiner Erkenntnis führt, dass "die menschliche Intelligenz (...) einen Körper [braucht], um sich entfalten zu können" (S. 17). Er stellt sich die Frage, was *wirkliche* Intelligenz ausmacht. Im Unterschied zur künstlichen Intelligenz ermöglicht wirkliche - das heisst menschliche und teils auch tierische - Intelligenz den Umgang mit unterschiedlichen und sich ständig verändernden Situationen. So ist es für den Menschen unerlässlich, selektionieren und ignorieren zu können. Bei seiner Wahrnehmung muss er die Fülle der Reize aus seiner Umwelt zusammenfassen und die Gedankeninhalte ordnen¹⁴. TSCHACHER geht weiter davon aus, dass das menschliche Gehirn eine eingehende Information verarbeitet, indem es diese mit bereits bestehendem Erfahrungswissen in Bezug setzt, mit einer Intention verbindet und ihr über die Interaktion mit der Umwelt eine bestimmte Bedeutung für die aktuelle reale Welt gibt. Für

¹³ **Intelligenz** wird nach STORCH et al. (2006) einerseits als die Fähigkeit eines autonom handelnden Subjekts (Mensch, Tier, Maschine) zum abstrakten Denken und Problemlösen, als Denkvermögen bezeichnet; als Fähigkeit, von Erfahrungen zu profitieren (erinnern, reflektieren) oder als Fähigkeit, mit dem Verstand Beziehungen und Sinnzusammenhänge zu erfassen. Man spricht auch von *emotionaler* oder *sozialer Intelligenz* und bspw. bei den Ameisen oder Bienen von der *Intelligenz des Kollektivs*, wo die Intelligenz des gesamten Staats deutlich klarer ausgeprägt ist als diejenige des einzelnen Individuums. (S. 132)

¹⁴ STORCH et al. (2006) nennen dies *Musterbildung* und sprechen in diesem Zusammenhang von der *Selbstorganisation* als die Komplexitätsreduktion eines Systems (S. 136).

dieses so genannte *symbol grounding* ist die Interaktion des Systems Körper mit der Umwelt notwendig. (S. 17-26)

Dass Denken ohne Körper und ohne Umwelt nicht möglich ist, folgert TSCHACHER (2006) auch aus Isolationsexperimenten und der Augenzeugenforschung, wo klar festgehalten wird, dass das Sich-Erinnern keine Wiedergabe von Fakten bzw. der Wahrheit als solche, sondern ein Produkt aktiver Musterbildung¹⁵ darstellt. Bei einer Zeugenbefragung ist es wichtig, in welcher Weise und in welcher Situation diese durchgeführt wird und auch welche Gefühle und Körperzustände sowohl bei der Gedächtnisbildung wie auch beim Wiedererinnern wirksam waren. (S. 32)

Auch PFEIFER (2002) bestätigt, dass im Bereich der Künstlichen-Intelligenz-Forschung in den letzten Jahren ein Paradigma-Wechsel stattgefunden hat. Nachdem sich dieser Forschungsbereich während mehrerer Jahrzehnte (50er- bis 80er-Jahre) fast ausschliesslich mit Algorithmen beschäftigt hatte - er nennt dies *cognitivist paradigm* - wurde trotz einiger Erfolge (bspw. Schach-Computer) klar, dass „intelligence was not so much a question of algorithms but of the interaction of an agent with the real world“ (S. 1), worauf der Fokus auch in diesem Forschungsgebiet auf Embodiment gelegt wurde. Seit mehreren Jahren beschäftigt sich Pfeifer mit der Rolle des Körpers beim Denken, wobei er auch die Emotionen und die Umwelt mit einbezieht. Er wurde zu einem Vordenker der *Embodied Artificial Intelligence*, einem neueren Zweig der Künstlichen-Intelligenz-Forschung, in dem man heute davon ausgeht, dass Intelligenz zunächst einmal *verkörperte* Intelligenz ist. PFEIFER betont in seinen Schriften (PFEIFER, 2000, S. 43-44; PFEIFER, 2002, S. 2; PFEIFER et al., 2007, S. 1088-1089) immer wieder die Notwendigkeit der *implication of embodiment*, einerseits weil der Körper die Informationen aus der Umwelt nur über die Sinneswahrnehmung erhalten kann und andererseits diese Signale wiederum von der biochemischen Umwelt abhängig sind. Er bestätigt, dass heute in verschiedenen wissenschaftlichen Disziplinen Einigkeit darüber besteht, dass Emotionen sehr eng mit den physiologischen Abläufen zusammenhängen. Er spricht dabei von der *ecological balance*, die er wie folgt definiert: “not only the neural system, but the entire agent, its morphology, and the materials from which it is constructed, are responsible for the agent's adaptive behavior. The relation between these aspects of an agent is called 'ecological balance' ” (2002, S. 2).

¹⁵ Der Vorgang der **Musterbildung** läuft nach TSCHACHER (2006, S. 19) und STORCH et. al. (S. 135-136) im Gehirn durch die Ausbildung neuronaler Netze ab. Wahrnehmung zeichnet demnach nicht die Realität nach, sondern sie bildet immer gleichzeitig aktiv Muster. Als Muster werden umgangssprachlich eine regelmässige, geordnete und vorhersehbare Anordnung von Einzelementen bezeichnet. Spontane Musterbildung ist das Kennzeichen von Selbstorganisation, deren Merkmal als Komplexitätsreduktion eines Systems bezeichnet wird, wobei diese aufgrund physikalischer Gesetze nur in zur Umwelt hin offenen Systemen stattfinden kann.

Kognitionswissenschaft

Auch Shaun GALLAGHER (2005), Professor für Philosophie, Direktor des Programms für Kognitionswissenschaft an der University of Central Florida und einer der Vordenker des *Embodiment*, ist davon überzeugt, dass heute in verschiedenen Disziplinen die Einsicht wächst, dass das Denken auf eine Verkörperung angewiesen ist. Er geht davon aus, dass die Gestalt unseres Körpers unsere Erfahrungen definiert, die wir mit ihm (unserem Körper) machen können. Als ein gedankliches Experiment dazu dient die Vorstellung, wie eine normale Ameise eine Dünenlandschaft erfährt und wie eine um das Tausendfache vergrößerte Ameise die gleiche Landschaft wahrnimmt. GALLAGHER zeigt auf, dass sich Intelligenz, Bewusstsein und Denken aus dem Handeln des Menschen in seiner Umwelt ableitet. Zudem sieht er die Kontinuität der Ich-Identität ebenfalls nicht im Denken, im Geist oder im Gehirn, sondern in der Welterfahrung unseres Körpers; diese Kontinuität wird im Gehirn repräsentiert. Diese Annahme wird im Kapitel 3.3 näher erläutert.

DAMASIO macht in seiner *Trilogie* (2007/1994, 2001/1999, 2003¹⁶) anhand zahlreicher Untersuchungen von unterschiedlichen Hirnverletzungen deutlich, welche bedeutende Rolle den Emotionen bei Entscheidungsprozessen im Allgemeinen und dem Sozialverhalten des Menschen im Besonderen zukommt. Nach ihm hat sich „das Denksystem als Erweiterung des automatischen Gefühlsystems“ (2007, S. IV) entwickelt. Seine Hypothese der *somatischen Marker* (2007, S. 227-276) führt über seine Bewusstseinstheorie (2001, S. 204-282), die er anhand neurowissenschaftlicher Erkenntnisse belegt (2001, S. 283-331), zum *neurobiologischen Dreieck* (Denken, Fühlen, Körper), welches den Menschen bestimmt und die Ganzheitlichkeit des menschlichen Verhaltens bestätigt (2003). Auf die Verbindung von Emotionen, Denken und Handeln wird in Kapitel 3.3.2 und 3.3.3 näher eingegangen.

3.1.3 Das Embodiment-Konzept

Das Embodiment-Konzept nach STORCH et al. (2006, S. 15) zeigt auf, dass die Psyche zusammen mit ihrem Organ, dem Gehirn, immer in Bezug zum gesamten Körper steht und zusammen mit diesem wiederum in die sie umgebende Umwelt eingebettet ist (Abb. 7). Die Darstellung der Gegenposition (Abb. 8), die dem traditionellen lernpsychologischen Ansatz entspricht¹⁷, macht die Vernachlässigung der Wirkungen der körperlichen Verfassung auf die Psyche deutlich. Der Einfluss der Umwelt auf die Psyche und von dort auf den Körper wird dargestellt, doch fehlen die Wirkungspfeile in die andere Richtung, was die Wechselwirkung aufzeigen würde. Laut TSCHACHER (2006) zeigen viele Untersuchungen, dass der Körper-

¹⁶ Die Jahreszahlen zeigen das Jahr der vorliegenden deutschen Ausgabe und das Jahr der Erstausgabe.

¹⁷ Der traditionelle lernpsychologische Ansatz geht davon aus, dass Reize aus der Umwelt auf einen Organismus einwirken und ihn damit zu einem (motorischen) Verhalten veranlassen.

ausdruck und die Körperhaltung auch das Denken und die Emotionen bestimmen und nicht nur vice versa (S. 16). Kapitel 3.4 geht etwas näher darauf ein.

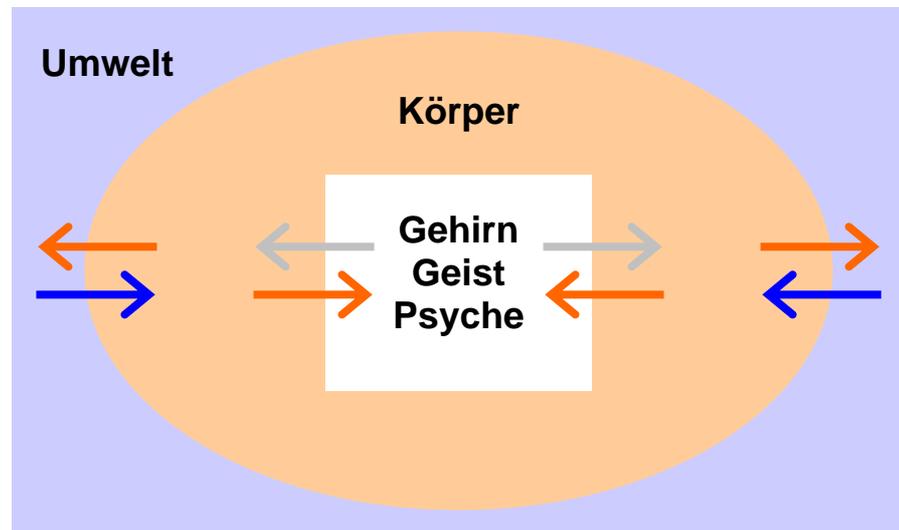


Abb. 7 Embodiment-Konzept (STORCH et al., 2006, S. 15)



Abb. 8 Gegenposition zum Embodiment-Konzept (STORCH et al., 2006, S. 15)

In der Literatur zum Embodiment wird in diesem Zusammenhang auch der Begriff "Flow" erwähnt. Damit ist ein Zustand gemeint, in welchem eine Tätigkeit oder ein Sein mit allen Sinnen wahrgenommen wird. TSCHACHER (2006) nennt dies „ein Verschmelzen von Tätigkeit und Bewusstheit“ (S. 27) und vergleicht dies mit Meditationspraktiken und alten Kampfsportkünsten. Flow - wie auch die aktive Meditationspraktik - enthält als eine weitere Form des Embodiments das von Martin Heidegger geprägte *In-der-Welt-Sein*, ein positiv erlebter Zustand im Hier und Jetzt. (S. 26-27)

3.2 Exkurs Neurobiologie und Physiologie

Die neuere Neurologie hilft, reduktionistische Ansätze zum menschlichen Verhalten zu relativieren, die von einem reinen Reiz-/Reaktionsmuster ausgehen. Für eine ressourcenorientierte Arbeit mit Menschen, wie dies die psychosoziale Beratung darstellt, sind die Abläufe der menschlichen Informationsverarbeitungs- bzw. Denk- und Lernprozesse von grosser Wichtigkeit. In diesem Unterkapitel werden neben der Anatomie des menschlichen Gehirns diese neurologischen Prozesse kurz dargestellt. Zudem wird auch der Zusammenhang zwischen

dem Energiebedarf des Körpers und Bewegung angesprochen, um auch diese Auswirkungen aufzuzeigen.

Die menschlichen Informationsverarbeitungsprozesse (Wahrnehmung, Erinnern, Fühlen, Denken, Verhalten) sind derart vielschichtig und komplex, sodass dieses Gebiet hier nur sehr oberflächlich behandelt werden kann. Der Neurobiologe Gerhard ROTH (2003) liefert eine sehr detaillierte wissenschaftliche Beschreibung der neurologischen und biochemischen Abläufe; Uwe MULTHAUP (2002) und DAMASIO (2006) halten sich an eine etwas allgemein verständlichere Sprache. Wo nicht explizit ein Autor erwähnt wird, wurden die in diesem Kapitel aufgezeichneten Fakten aus diesen drei Quellen sowie nach Philip G. ZIMBARDO und Richard J. GERRIG (2003) zusammengestellt.

3.2.1 Anatomie des Gehirns

Das menschliche Gehirn besteht aus den folgenden drei evolutionsgeschichtlich nacheinander entstandenen Teilen (Abb. 9):

- **Hirnstamm** oder **Stammhirn** (*Reptilienhirn*): Steuerzentrum für die lebenserhaltenden Aktivitäten (Atmung, Herzschlag, Wachzustand, Schlafen); mit Kleinhirn: Koordination der Körperbewegungen, Körperhaltung, Gleichgewicht.

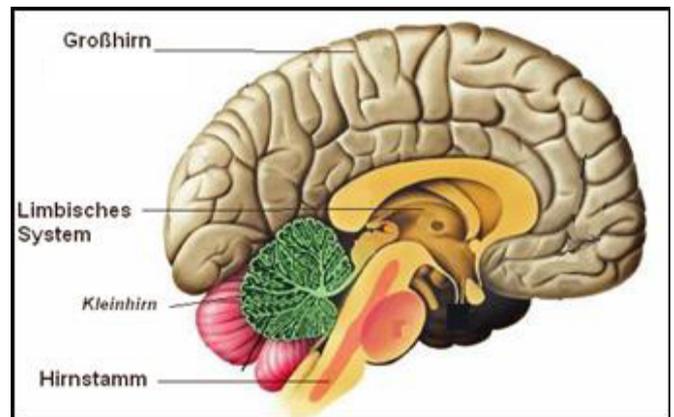


Abb. 9 Anatomie des Gehirns (MULTHAUP, 2002a)

- Das **Limbische System** (*Vogel- und Säugetiergehirn*), auch *emotionales Gehirn* genannt, unterstützt in Zusammenarbeit mit dem autonomen Nervensystem die Aufrechterhaltung des inneren Gleichgewichts (Homöostase) eines Organismus. Es setzt sich aus den folgenden Strukturen und ihren Funktionen zusammen (Abb. 10):

- **Hypothalamus** als Mittler zwischen dem Körper und den übrigen Regionen des Gehirns; Rolle bei emotionaler Erregung, Appetitkontrolle, Regulierung der inneren Körperfunktionen wie Körpertemperatur, Blutdruck, Blutzuckerspiegel.

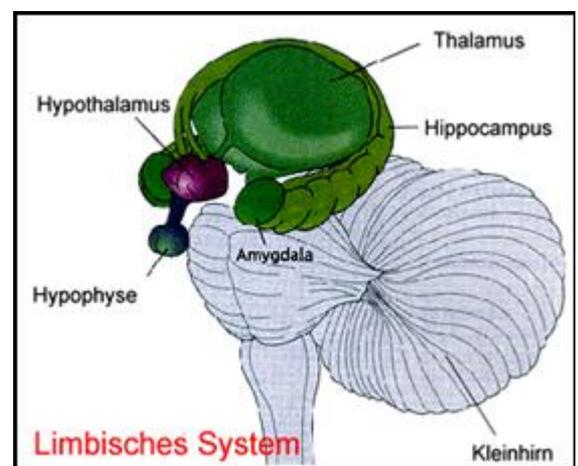


Abb. 10 Limbisches System (MULTHAUP, 2002a)

- **Amygdala:** Rolle bei der Kontrolle von Emotionen, beim emotionalen Gedächtnis.
- **Hippocampus:** Rolle bei expliziten Erinnerungen.

Das **Limbische System** regelt die Ausschüttung von Hormonen und chemischen Neurotransmittern (Neurotransmitter). Es ist für die Entstehung der Gefühle und gefühlsbegleiteter Verhaltensweisen verantwortlich. Ankommende Sinneswahrnehmungen werden hier mit Gefühlen wie Freude, Lust oder Angst verbunden und damit emotional eingefärbt. Hier werden auch Informationen aus den verschiedenen Bereichen des Grosshirns mit früheren Erfahrungen verglichen, bewertet und dann in andere Bereiche weitergeleitet.

- Das **Grosshirn** (*Primateshirn*) macht zwei Drittel der gesamten Gehirnmasse aus und ist durch eine breite Nervenfasernplatte in die linke und die rechte Hemisphäre aufgeteilt. Die äussere Schicht wird Kortex (Grosshirnrinde) genannt und besteht aus Milliarden von Nervenzellen (Neuronen), die bereits mit der Geburt vollzählig vorhanden sind und sich aufgrund von Erfahrungen mit Erinnerung aufladen und mit anderen Teilen des Gehirns Verbindungen herstellen. ROTH (2003, S. 138-139) teilt den Kortex wiederum in Areale auf, denen unterschiedliche spezifische Aufgaben zugeordnet werden (Abb. 11):

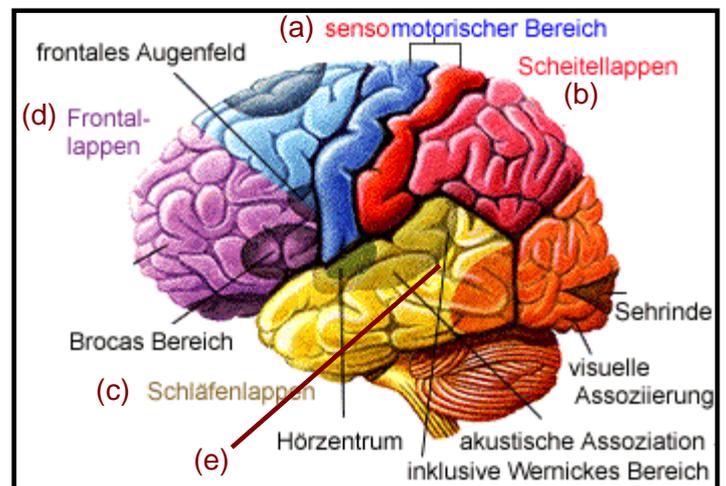


Abb. 11 Aufteilung der Grosshirnrinde (MULTHAUP, 2002a, erweitert durch die Verfasserinnen)

- Primäre und sekundäre sensorische bzw. motorische Areale (a); diese werden nachfolgend noch näher erläutert
- Kognitiv-assoziative Areale (parietaler (b) und temporaler (c) Assoziationscortex): komplexe, bedeutungsvolle Wahrnehmung (Vorstellen, Erinnern)
- Exekutive Areale (präfrontaler (d) und Teile des parietalen (b) Cortex): Verhaltensplanung und -vorbereitung
- Limbische Areale (e): Emotion, Motivation und Verhaltensbewertung

Das primäre motorische und das primäre sensorische Rindenfeld repräsentieren den auf dem Kopf stehenden Körper (Abb. 12). Das motorische Zentrum lenkt die Muskeln im menschlichen Körper, und das gegenüberliegende sensorische Zentrum empfängt die Bot-

schaften aus den Körperregionen. Die sensorischen Projektionsfelder werden auch als *somatosensorische Areale*¹⁸ bezeichnet. (ZIMBARDO & GERRIG, 2003, S. 74-75)

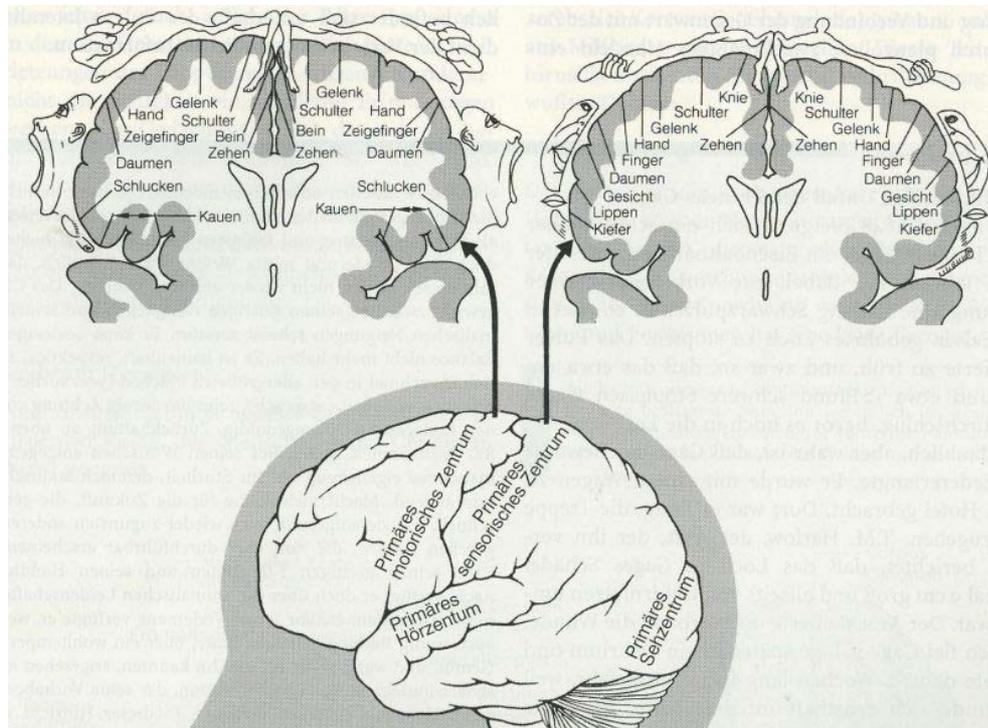


Abb. 12 Primäre motorische und primäre sensorische Rindenfelder (ZIMBARDO & GERRIG, 2003, S. 74)

3.2.2 Das Nervensystem

Das Nervensystem des Menschen ist unterteilt in das *zentrale Nervensystem* (Gehirn und Rückenmark) und das periphere Nervensystem, welches wiederum unterteilt ist in das *somatische* und das *vegetative Nervensystem* (Regulierung des inneren Körpermilieus). Das somatische Nervensystem ist für die Kommunikation mit der Umwelt zuständig und stellt diesen Kontakt über *afferente* (aufsteigende) und *efferente* (absteigende) *Nervenbahnen* her (Abb. 13). Der Informationsaustausch unter den einzelnen Nervenzellen (*Neuronen*) erfolgt über elektrochemischem Weg, das heisst durch elektrische

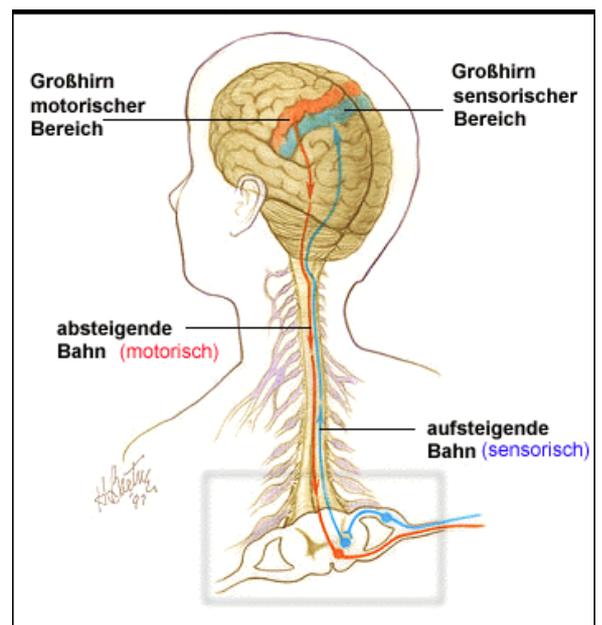


Abb. 13 Nervenbahnen (MULTHAUP, 2002c)

¹⁸ Soma = Körper

Signale (Reize) und über den synaptischen Spalt (*Synapse*) mit Hilfe von chemischen Neurobotenstoffen (*Neurotransmittern*), die entweder aus den Zellen ausgeschüttet oder re-synthetisiert werden. Die Neurotransmitter¹⁹ ermöglichen dem Organismus gestufte Reaktionsmöglichkeiten, indem die Synapsen eine stärkere oder schwächere Verbindung mit ihren Nachbarzellen eingehen. Ein weiteres Reguliersystem bietet das Zusammenspiel der Neurobotenstoffe mit den Hormonen. Ein mangelndes oder ein Überangebot an bestimmten chemischen Stoffen wie Adrenalin, Serotonin²⁰ oder anderen kann einen entscheidenden Einfluss auf die Gefühlslage bzw. das Verhalten des Menschen nehmen. Diese Vorgänge erklären beispielsweise, dass körperliche und emotionale Zustände wie Müdigkeit, Angst, Interesse und Aufmerksamkeit einen direkten Einfluss auf die Informationsverarbeitung - das Denken - haben.

Das Gehirn ist mit dem Rest des Körpers wie soeben beschrieben über seine efferenten und afferenten Nervenbahnen und über den Blutkreislauf verbunden. Signale aus dem Körper erreichen bestimmte Bereiche des Gehirns entweder über den Blutweg oder über sensorische Afferenzen. Am Ende der Signalübertragung kommt es durch den jeweils abgesonderten Botenstoff zur Aktivierung der Rezeptoren, die sich an den jeweiligen Zielzellen befinden. Wie der Mensch seine Sprache verwendet, so benutzen die Zellen des Körpers und des Gehirns Signale, um sich wechselseitig über ihren jeweiligen Zustand, über Veränderungen, Gefahren und Notlagen zu informieren und Unterstützung anzufordern. (Gerald HÜTHER, 2006, S. 80-82) So betrachtet besteht die wichtigste Aufgabe des Gehirns, wie es HÜTHER (2006) ausdrückt, nicht im Denken, sondern im "Herstellen, Aufrechterhalten und Gestalten von Beziehungen" (S. 84). Aufgrund seiner Beziehung zur Aussenwelt, der Steuerung von Körpervorgängen, stellt es Beziehungen zwischen Nervenzellen her; diese werden immer fester und stabiler. Die Informationen über körperliche Veränderungen werden über einen oder mehrere Wege zum Gehirn geleitet, wobei die dadurch im Gehirn ausgelösten Erregungsmuster eine Reaktionskette in Gang setzen, die ihrerseits wieder über die gleichen Wege bestimmte körperliche Reaktionen auslöst (Abb. 14).

¹⁹ Als *klassische Transmitter* werden Acetylcholin, Noradrenalin, Serotonin, Dopamin, Glutamat, Gamma-Aminobuttersäure (GABA) und Glycin genannt. Die drei letztgenannten dienen der direkten Signalübertragung an der Synapse, während die ersten vier im Gehirn eine modulatorische Wirkung haben, das heisst sie können die Wirkung der anderen Transmitter verändern, weshalb sie auch *Neuromodulatoren* genannt werden (ROTH, 2003, S. 112).

²⁰ Adrenalin ist ein Hormon und wird vom Nebennierenmark gebildet; es wirkt im Gehirn aber auch als Transmitter, spielt im peripheren Nervensystem eine wichtige Rolle und ist an der Stressreaktion beteiligt. Serotonin übt eine eher diffuse Wirkung auf benachbarte Neuronen aus, wirkt aber auf bestimmte Rezeptoren hemmend bzw. erregend und dessen Wiederaufnahme kann durch Imipramin (Antidepressivum) verzögert werden. Die Wirkung der Transmitter ist somit auch abhängig von den Eigenschaften der Rezeptoren (ROTH, 2003, S. 119-120).



**bewusste Steuerung
funktioniert über**

bewusste Wahrnehmung von unbewussten Reaktionen auf körperliche Veränderungen

**autonomes Nervensystem
funktioniert über**

Signale über Sympathikus und Parasympathikus

**unbewusste Beeinflussung
funktioniert über**

unbewusste Wahrnehmung von körperlichen Veränderungen
unbewusste Reaktionen auf körperliche Signale

**Blutversorgung
funktioniert über**

Signalstoffe
Nährstoffe
Stoffwechselprodukte

Abb. 14 Die Ebenen der wechselseitigen funktionellen Beeinflussung zwischen Körper und Gehirn, Geist und Psyche (HÜTHER, 2006, S. 79)

Da die Wahrnehmung eines Objekts über eines oder meist mehrere Sinnesorgane einen komplexen Vorgang darstellt, ist für die Auswertung der von den peripheren Körperorganen in den primären Assoziationsfeldern des Kortex eintreffenden sensorischen Daten ein komplexes Wechselspiel unter allen Teilen des Gehirns notwendig. Sinneswahrnehmungen werden im Gehirn in mehreren parallelen Verarbeitungsprozessen verarbeitet.

Zu den Formen der Verarbeitung von Informationen gehört auch das Gedächtnis. Die bereits umgangssprachlich thematisierte Unterscheidung zwischen der rechten und der linken Hirnhälfte findet sich bei MULTHAUP (2002b) im Konzept eines *episodischen* (autobiographischen) Gedächtnisses, das in der rechten Hirnhälfte konkrete Erinnerungen mit den dazugehörigen Emotionen und affektiven Bewertungen speichert, während in der linken Hirnhälfte das analytisch abstrahierende, begriffliche Wissen im so genannten *semantischen* Gedächtnis abgelegt wird. ROTH (2003) unterteilt den menschlichen Speicher in das *deklarative* (explizite) und das *nicht-deklarative* (implizite, prozedurale) Gedächtnis (S. 154). Aufgrund der Komplexität kann im Rahmen dieser Arbeit nicht näher auf diese Unterscheidung eingegangen werden.

3.2.3 Sauerstoff und Energie

Um auf die Bedeutung von Körperhaltung und -bewegung hinzuweisen, soll hier auf den Zusammenhang der Aufnahme von Sauerstoff und der Energiebildung kurz eingegangen werden.

Jedes Lebewesen braucht Energie, um leben zu können. Lebende Zellen verbrauchen auch in Ruhe Energie, um ihre Leistungsbereitschaft und ihre Struktur aufrecht zu erhalten. Der geistig und körperlich ruhende Erwachsene benötigt etwa 4 kJ Energie pro Kilogramm Körpergewicht und pro Stunde. Dies ist abhängig vor allem vom Alter und auch vom Geschlecht sowie von anderen Kriterien (Tageszeit, Temperatur der Umgebung, Nahrungsaufnahme). Die vom Körper benötigte Energie wird durch die Verbrennung der Nährstoffe gewonnen; um 20 kJ Energie zu gewinnen, wird rund 1 l Sauerstoff verbraucht. Auch bei geistiger Arbeit besteht eine Zunahme des Energieumsatzes. (Niels BIRBAUMER & Robert F. SCHMIDT, 2003, S. 205-207)

Durch die Atmung gelangt der Sauerstoff aus der Luft über den Nasen-Rachen-Raum und die Luftröhre in die Lunge und wird dort durch die *Ventilation* in die Alveolen (Lungenbläschen) der Lungen befördert, wo er durch Diffusion (Ausgleich von Druckgefälle) in das Blut übertritt. Das Blut schwemmt den Sauerstoff in die Körpergewebe, wo er wiederum durch Diffusion aus den Kapillaren in die Zellen übertritt. Der Sauerstoffbedarf hängt von der Tätigkeit bzw. der Belastung der Organe ab und ist auch in ruhender Position, das heisst ohne physische oder psychische Leistung sehr unterschiedlich. So beträgt der Sauerstoffverbrauch der Grosshirnrinde, des Herzmuskels und der ruhenden Skelettmuskulatur ca. 40-60% der angebotenen O₂-Menge. Daneben ist die O₂-Utilisation (Grad der Ausschöpfung des Sauerstoffs aus dem Blut) bspw. der Milz und den Nieren sehr gering. (BIRBAUMER & SCHMIDT, 2003, S. 196-203)

BIRBAUMER & SCHMIDT (2003) unterscheiden bei den Tätigkeiten des Menschen zwischen statischer Arbeit (Haltungsarbeit) und dynamischer Arbeit (Arbeit im Rahmen der Fortbewegung). Nach ihnen ist bezüglich Belastung statische Arbeit für den menschlichen Organismus anstrengender als dynamische Arbeit, da diese in *unnatürlicher* Haltung ausgeführt wird. Da der Mensch aus seiner Evolutionsgeschichte ein gehendes Wesen ist, ist seine natürlichste *Haltung* die aufrechte Bewegung (S. 283-285). Im Kapitel 3.4 wird näher auf die natürliche und optimale Körperhaltung des Menschen eingegangen. Laut Carsten NIEMITZ (1999) kann ein junger erwachsener Mensch ohne spezielles Training innerhalb eines Tages die folgenden Leistungen erbringen: 25 km gehen, 150 m schnell sprinten, 1'500 m im Dauerlauf zurücklegen, einen hohen Baum erklettern, mit Anlauf über einen 3 m breiten Graben

springen, 2 m tief tauchen und 200 m weit zügig schwimmen. Diese Kombination an Fortbewegungsleistungen kann kein anderes Säugetier und auch kein anderer Primat erbringen. (S. 100-101)

Bei dynamischer Arbeit, wie bspw. beim Gehen, werden nach BIRBAUMER & SCHMIDT (2003) je nach Intensität der *Arbeit* die folgenden Bereiche erhöht:

- | | |
|-----------------------|-------------------------|
| - Herzschlagfrequenz* | - Blutdruck |
| - Sauerstoffaufnahme* | - Schlagvolumen |
| - Herzminutenvolumen* | - Adrenalinausschüttung |

*steigen parallel

Die Steigerung des Stoffwechsels während dynamischer körperlicher Arbeit - wie beispielsweise die gehende Fortbewegung - erfordert eine erhöhte Sauerstoffaufnahme. Diese kann nur über ein erhöhtes Herzminutenvolumen erbracht werden, für das wiederum eine Steigerung der Herzfrequenz notwendig ist. (S. 283-285) Bei aufrechter Haltung durch die Öffnung des Brustkorbes und bei auch nur leichter gehender Bewegung wird dem Körper und dem Gehirn mehr Sauerstoff zugeführt als bei sitzender Haltung. Dies, zusammen mit der erwähnten Steigerung des Stoffwechsels, begünstigt und unterstützt die (Denk-)Leistung des Gehirns.

3.3 Bewusstsein, Identität, Emotionen und Verhalten

Zwischen Bewusstsein und dem Verständnis der eigenen Identität besteht eine enge Verknüpfung, die jedoch nicht ohne Bezug auf Emotionen und Verhaltenspräferenzen verstanden werden kann. Generell geht es zunächst darum, Menschen der heutigen Gesellschaft in ihrem Handlungskontext zu verstehen.

Der spätmoderne Mensch steht regelmässig vor der Aufgabe, kleinere und grössere Entscheidungen zu treffen, zu überdenken, gegebenenfalls zu revidieren und sich für eine mehr oder weniger begrenzte Zeit immer wieder neu festzulegen. Wie es Ulrich BECK (1986) ausdrückt, so muss das spätmoderne Individuum sein *eigenes* Leben führen, was einerseits die Chance bietet, aus einer Vielzahl moderner Freiheiten auswählen zu dürfen, es bedeutet aber auch oft eine Notwendigkeit, dies zu tun, womit auch Risiken verbunden sind (S. 216-219). Diese Ambivalenzen und die häufigen Entscheidungen setzen eine bestimmte Wachheit und ein Bewusstsein des eigenen Selbstempfindens voraus, eines "lebenskünstlerischen Entwurfs personaler Identität", wie es Wilhelm SCHMID (2007) aus philosophischer Sicht ausdrückt. Im Folgenden soll ausgeführt werden, welche Zusammenhänge zwischen Identitätserfahrung und Bewusstsein bestehen. Dabei gilt es, den von Emotionen und Körpererfahrungen geprägten Hintergrund dieses Identitätsverständnisses in Betracht zu ziehen. Dies al-

les macht deutlich, dass Menschen keine von unbewussten Impulsen fremdgesteuerte Wesen sind – dass aber doch viele Prozesse auf ihr Denken und Handeln einwirken, die nicht allein durch Handlungsanweisungen zu beeinflussen sind, die an das Bewusstsein appellieren. Auch für eine produktive sozialarbeiterische Beratung braucht es ein holistisches Verständnis von mentalen, emotionalen und körperlichen Vorgängen, die das Verhalten von Menschen prägen.

3.3.1 Bewusstsein und Identität

Die Ergründung des Bewusstseins beschäftigt die Wissenschaft immer wieder.

"Um nachzudenken, muss einer wach sein und wissen, dass er wach ist und nicht träumt; das heisst, er muss seine körperliche Stellung oder Lage im Verhältnis zum Schwerfeld empfinden und erkennen können. Das bedeutet aber, dass am Denken auch Bewegung, Sinnesempfindung und Gefühl beteiligt sind." (Moshé FELDENKRAIS, 1996, S. 31-32)

FELDENKRAIS (1996) nennt das Bewusstsein "die Eigenschaft dessen, der bewusst ist" (S. 55), was nach ihm oft nur den Zustand des Wachseins beschreibt. Er spricht daher von *Bewusstheit*, wenn jemand "sein Bewusstsein wahrnimmt, gewahrt; der sich seiner selbst inne wird" (S. 55). Er betont, dass die vier Aspekte Sinnesempfindung, Gefühl, Denken und Bewegung das Wachsein (Bewusstheit) ausmachen. Bewegung ist für ihn die Grundlage der Bewusstheit. Zudem beruhen die Sinnesempfindung und das Denken auf Bewegung. (S. 55-64)

Laut DAMASIO (2001) ist das Bewusstsein eine Frage der Selbst-Erkennung; er nennt dies "im Akt des Erkennens das Selbst empfinden" (S. 204). Nach ihm wird das Bewusstsein laufend erzeugt durch Objekte, mit denen der Mensch interagiert oder die er erinnert. Jedes Objekt oder jede Erinnerung bewirkt eine Veränderung des Organismus. Dabei wird der Zustand des Organismus auf verschiedenen Ebenen des Gehirns laufend neu repräsentiert. Dieser neuronale Vorgang geschieht unbewusst. Der menschliche Körper kann also Dinge wahrnehmen, ohne dass dies je ins Bewusstsein des Menschen gelangt. Das Bewusstsein kommt erst mit dem Gefühl des Erkennens ins Spiel, das heisst, es ist ein intensiveres Wachsein und eine stärkere Fokussierung der Aufmerksamkeit auf das verursachende Objekt notwendig, da erst damit eine sensorische Verarbeitung möglich ist. DAMASIO nennt dies *Kernbewusstsein*. Von ihm stammt auch der Begriff des *Protoselbst*, welches "aus einer zusammenhängenden Sammlung von neuronalen Mustern [besteht], die den physischen Zustand des Organismus in seinen vielen Dimensionen fortlaufend abbilden" (S. 187). Aus diesem Protoselbst entsteht das, was DAMASIO das *gefühlte Kernselbst* nennt. Dieses entwickelt sich, indem auf verschiedenen Ebenen des Gehirns, unter anderem des limbischen Sys-

tems, durch bestimmte Erregungsmuster Körper- und Reaktionsrepräsentationen erzeugt werden. Das gefühlte Kernselbst ist bewusstseinsfähig, aber es ist nicht an Sprache gekoppelt. Es wird als Körpergefühl repräsentiert, und zwar auch dann, wenn eine Reaktion des Körpers nicht durch einen äusseren Reiz, sondern nur durch eine Erinnerung an eine solche Reizantwort ausgelöst wird. Das Protoselbst und das gefühlte Kernselbst lassen sich vereinfacht im Begriff *Körper-Selbst* zusammenfassen, welches die Grundlage bildet für die weitere Konstruktion der eigenen Vorstellung von einem *Ich*. Das Körper-Selbst stellt die unterste Ebene für die Verankerung eigener Erfahrungen auf der Basis von Körpersignalen dar, die DAMASIO *somatische Marker* nennt²¹. Diese signalisieren, ob in einer bestimmten Situation oder bei einer Vorstellung eine Störung oder eine Stabilisierung des inneren Organismusmilieus zu erwarten ist. Sie sind die Signale für Vermeidungs- oder Annäherungsverhalten und bilden in der Weiterentwicklung kognitiver und selbstreflektiver Fähigkeiten ein immer differenzierter und bewusster werdendes Selbstbild beziehungsweise *Ich-Bewusstsein*. (DAMASIO, 2001, S. 204-244; 2007, S. 227-253)

Auch Robert GUGUTZER (2002) hält aufgrund einer Studie über die Bedeutung und das Körperempfinden von Nonnen und Tänzerinnen am körperorientierten Identitätsbegriff fest. Für ihn ist die Identität eine Konstruktion des Individuums, in welcher die Dualismen von Fühlen und Denken, Leib und Vernunft und Erfahrung und Reflexion aufgehoben sind. „Der Ausdruck 'reflexive Leiblichkeit' soll verdeutlichen, dass sich die Entwicklung und Aufrechterhaltung einer Identität (...) im Wechselspiel von (leiblicher) Erfahrung und (kognitiver) Reflexion, von narrativer Konstruktion und spürbarer Stützung vollzieht“ (S. 296).

GUGUTZERS Arbeit liegt ein sozialwissenschaftliches und kein philosophisches Verständnis von personaler Identität zugrunde. Identität wird dabei als subjektives Empfinden, diese eine bestimmte Person mit allen biografischen Veränderungen, inneren Widersprüchen und mit unterschiedlichen sozialen Rollen zu sein, definiert. Identität bedeutet danach eine „wandelbare Einheit-in-der-Vielheit“ (S. 300). Nach GUGUTZER gewinnt das Individuum seine Selbstsicherheit durch die über seinen Körper und seine Emotionen wahrgenommene Kohärenz. Diese subjektive Stimmigkeit bedarf der *leiblichen Verankerung*, um stabilisierend auf das Identitätsempfinden zu wirken.

FELDENKRAIS (1996) hält dazu fest, dass an jedem Handeln vier Bestandteile des Ich-Bildes beteiligt sind: Bewegung, Sinnesempfindung, Gefühl und Denken, die ebenso Bestandteile jeder Handlung sind (S. 31).

²¹ Siehe dazu auch Kapitel 3.3.2.

3.3.2 Emotionen und Denken

Der Mensch ist ein stimmungsorientiertes Wesen. Dass Bewusstsein wie auch jeder kognitive Prozess ohne Gefühle und Stimmungen²² nicht möglich ist, zeigt DAMASIO (2001) auf mit seiner Theorie der *somatischen Marker*. Danach speichert das menschliche Gedächtnis nicht nur die äussere Form eines Objekts oder den Ablauf eines Ereignisses, sondern immer auch die dazugehörenden emotionalen Reaktionen darauf und die allgemeine körperliche und psychische Verfassung. Die Speicherung wird entweder negativ oder positiv eingefärbt. Bei der Erinnerung an diese damaligen Anpassungsleistungen des Organismus wird im Körper eine ähnliche Situation rekonstruiert. Das Gefühl kann diese Markierung offen, beispielsweise als Bauchgefühl, vornehmen oder aber mittels Signalen, die unterhalb der Bewusstseinschwelle empfangen werden. So ist das Gefühl auch an der Intuition beteiligt. (S. 204-235)

Dies zeigt uns, dass das Gefühl immer in das Denken mit einbezogen ist. DAMASIO (2007) nennt das Denksystem wie bereits erwähnt eine entwickelte „Erweiterung des automatischen Gefühlsystems“ (S. IV) und drückt es so aus: "Das Gefühl ermöglicht den Lebewesen, geschieht zu *handeln*, ohne geschieht *denken* zu müssen" (S. III).

Gefühle ohne Körper sind somit kaum vorstellbar. Von einem starken Gefühl der Wut oder Angst ohne die Wahrnehmung der inneren Aufregung, des rasenden Pulses, das Drücken in der Brust und des äusseren körperlichen Ausdrucks bliebe wohl nicht mehr viel übrig. DAMASIO (2007) unterscheidet zwischen *primären* und *sekundären Gefühlen*. Primäre Gefühle sind angeboren und sind auf Vorgänge im limbischen System, hier vor allem in der Amygdala, zurückzuführen. Auf die primären Gefühle folgen die sekundären Gefühle, die dann auftreten, sobald der Mensch die Gefühle wahrnimmt und Verknüpfungen zu abgelegtem Wissen herstellt. Dabei wird eine Vielzahl von Reaktionen im Organismus ausgelöst (Herz, Lunge, Verdauungsorgane, Haut, Muskulatur, Blutkreislauf), Hormone werden ausgeschüttet und das Immunsystem wird modifiziert. Der Gefühlsprozess wird dadurch ausgelöst, dass entweder bewusste Überlegungen über eine Person, ein Objekt oder eine Situation gemacht werden, wobei bereits auch die Erinnerung an ein vergangenes Erlebnis ausreicht. Die dabei ausgelösten unbewussten und bewussten neuronalen Abläufe sind sehr komplex und können hier nicht weiter ausgeführt werden. Das Wesen des Gefühls liegt für DAMASIO somit in zahlrei-

²² Die Begriffe *Emotionen* und *Gefühle* werden in dieser Arbeit synonym verwendet. Affekte bezeichnen Basisgefühle. Stimmungen werden laut Herbert BLESS (1997, S. 3) als "Gefühlszustände geringer Intensität" bezeichnet und beziehen sich weder auf ein bestimmtes Objekt, noch stehen die Ursachen von Stimmungen im Zentrum der Aufmerksamkeit des Individuums ("Wir sind in guter Stimmung" versus "Wir freuen uns über etwas"). Ausserdem haben Stimmungen – im Gegensatz zu Emotionen – keinen "handlungsunterbrechenden Charakter" (S. 4). Emotionen entstehen nach STORCH et al. (2006) kurzzeitig und bestehen aus „subjektivem Erleben, Gesichtsausdruck, kognitiven Prozessen und physiologischen Veränderungen“ (S. 131). Sie können zudem verschiedene Intensitätsstufen erreichen (BLESS, 1997, S. 3).

chen Veränderungen von Körperzuständen, wobei das Gehirn auf den Gedankeninhalt reagiert, der sich auf ein bestimmtes Objekt oder Ereignis bezieht. (S. 180-193)

Das Gefühl setzt sich also zusammen aus einem geistigen Bewertungsprozess und dispositionellen Reaktionen auf diesen Prozess, was zu einem emotionalen Körperzustand führt und weitere kognitive Veränderungen bewirkt.

Der Einfluss emotionaler Zustände auf Denkvorgänge spielte schon in Sigmund Freuds Arbeit eine wichtige Rolle. Aus persönlicher Erfahrung ist den meisten Menschen klar, dass sie, je nachdem, ob sie sich in guter oder schlechter Stimmung befinden, soziale Situationen unterschiedlich wahrnehmen, sie unterschiedlich beurteilen und sich dementsprechend auch unterschiedlich verhalten. Die systematischen Untersuchungen von Herbert BLESS (1997) zeigen auf, wie vielfältig Stimmungen das menschliche Denken beeinflussen und bestätigen damit, dass der Denkstil des Menschen erheblich von momentanen Stimmungen abhängig ist. BLESS (1997) geht davon aus, dass sich das Individuum immer in einer bestimmten Stimmung befindet, wobei die jeweilige Stimmung auf jede soziale Situation einen entsprechenden Einfluss auf die Wahrnehmung, das Urteilen und Verhalten hat (S. 4-5). In mehreren Experimenten konnte BLESS nachweisen, dass ein direkter Zusammenhang zwischen der Stimmung und der Nutzung allgemeiner Wissensstrukturen²³ besteht. So sind gut gestimmte Personen stärker von globalen Strukturen und weniger stark von spezifischen Strukturen beeinflusst als schlecht gestimmte Personen. Er schliesst daraus auch, dass sich gute Stimmung förderlich auf das Problemlöseverhalten und die Kreativität auswirkt. Dazu lieferten seine Experimente allerdings nur vage Aussagen. (S. 37-93)

3.3.3 Verhalten

Um Handlungsfähigkeit zu verstehen, muss erst erkannt werden, auf welchen Prozessen Verhalten beruht. Aufgrund der bereits erwähnten und den nachfolgenden Ausführungen von Damasio muss davon ausgegangen werden, dass nur ein Teil des menschlichen Verhaltens vorsätzlich ist und viele unbewusste Vorgänge eine Entscheidung beeinflussen. Nicht zu Unrecht spricht man von Intuition als einem spontanen Bauchgefühl, welches oft das Ergebnis von bewussten Denkprozessen und Handlungsweisen vorwegnimmt oder zumindest wesentlich mitprägt.

Das Gehirn bildet von einer erlebten Situation aufgrund von eintreffenden Sinnesreizen Vorstellungsbilder (neuronale Repräsentationen), die im so genannten Denkprozess erkannt, mit bestehendem Wissen (kognitiv, emotional und körperlich) verbunden und bewertet werden

²³ Die Interpretation einer Situation als problematisch oder unproblematisch ist abhängig vom bisherigen, bestehenden, eigenen allgemeinen Wissen, was BLESS (1997) als *allgemeine Wissensstrukturen* bezeichnet (S.28-30).

und sich schliesslich in einem Verhalten niederschlagen. Dies wird als psychischer Prozess bezeichnet. Mit Hilfe dieser Repräsentationen können Handlungen geplant und bestimmt werden.

Jedem Verhalten des Menschen geht eine Entscheidung voraus. Wie Gerald TRAUFFETTER (2007) in seinem Artikel ausführt, bestätigen Befunde der neueren Hirnforschung, dass die dem Menschen unbewussten inneren Verarbeitungsprozesse schneller ablaufen und ein Wissen bereits vorhanden ist, bevor der Mensch mit seinem Verstand eine Entscheidung fällt. Trauffetter erwähnt mehrere unterschiedliche Experimente und Untersuchungen, unter anderen von Antonio R. Damasio und Henning Plessner. Letzterem gelang es, das enorme Potential der unbewussten Lernleistung nachzuweisen, und für ihn steht fest: „Die Intuition arbeitet messerscharf, der Verstand ist schwach“ (Plessner, zit. nach TRAUFFETTER, 2007). Damasio nennt es so: „Jede Entscheidung benötigt einen emotionalen Anstoss; aus purem Verstand heraus kann der Mensch nicht handeln“ (Damasio zit. nach TRAUFFETTER, 2007). Die Aussagen der Wissenschaftler gehen so weit, dass daraus geschlossen werden kann, dass der Mensch besonders für komplexe Entscheidungen eher seiner Intuition oder seinem Unbewussten vertrauen sollte als seinem Verstand.

3.4 Körperhaltung und Psyche

Im Rahmen einer Arbeit über sozialarbeiterische Beratung darf oder muss die Frage aufgeworfen werden, inwiefern das Wohlbefinden der Klientel positiv beeinflusst werden kann. Hierzu liefert Maja STORCH (2006) bemerkenswerte Hinweise. Ihre Ergebnisse legen den Schluss nahe, dass bewusste Haltungsänderungen den Energiefluss verändern und Emotionen auslösen oder ausgleichen können. Anhand von Untersuchungsberichten legt sie dar, dass sich das psychische Erleben auch in der Körperhaltung bzw. im äusserlich sichtbaren Körpergeschehen zeigt und dass auch die sinnliche Körperwahrnehmung auf das psychische Erleben zurückwirkt. So kann beispielsweise ein äusseres Ereignis, welches über ein Sinnesorgan wie bspw. die Augen aufgenommen und im Gehirn verarbeitet wird, über das Denken ein Gefühl auslösen, welches wiederum den Körper in eine bestimmte Haltung bringt. Sie zeigt auf, dass aber auch das Körpergeschehen die Ursache eines bestimmten psychischen Erlebens sein kann. Dies wird als *Facial feedback* bzw. *Body feedback* bezeichnet. Es besteht also tatsächlich eine Wechselwirkung zwischen dem Körpergeschehen und dem psychischen System. Der amerikanische Psychologe Paul Ekman hat in langjähriger Forschungsarbeit seine Hypothese bestätigen können, dass „die Rückmeldung der Gesichtsmuskulatur mit dem Erleben einer Emotion in Zusammenhang steht“ (Ekman, zit. nach STORCH, 2006, S. 40). Zahlreiche Studien haben diese Hypothese seither belegt. (S. 37-44) STORCH beschreibt eine Reihe weiterer, interessanter Studien und Forschungsprogramme, die das Prinzip des Body feedback, das heisst den Zusammenhang von Body feedback und

Emotion und von Body feedback und Einstellung, wissenschaftlich belegen. So erwähnt sie bspw. die Entwicklung der chilenischen Neuropsychologin Susana Bloch (1986, in STORCH, 2006, S. 48-49) von Methoden der *Emotionsregulation*, indem mit gezielten Körperübungen (Atmung, Körperhaltung, Muskeltonus und Gesichtsmuskulatur) bewusst eine gewünschte Emotion erzeugt und eine unerwünschte Emotion verlassen werden kann. (S. 48-49)

Embodiment darf allerdings nicht mit den Körpersprache-Techniken verwechselt werden, die vielerorts hoch gelobt werden. Dort werden Lächeln, mit dem Faust auf den Tisch schlagen und anderes gelehrt, was nach STORCH (2006) jedoch meist unecht wirkt, da es nur über das Denken geschieht und „das Lächeln keine Verkörperung einer selbst erzeugten gefühlsbasierten Einstellung ist“ (S. 66).

Mit dem technischen Fortschritt und der Verlagerung der aufrechten körperlichen Arbeit zu einer meist sitzenden Arbeit, mit dem Wandel der Freizeitbeschäftigungen hin zu meist konsumierenden, sitzenden Aktivitäten hat der so genannt zivilisierte Mensch seine natürliche Grundhaltung verloren. Die neutrale Grundhaltung aller Wirbeltiere ist laut Benita CANTIENI (2006) *entspannt aufgespannt*²⁴. Nach ihr verfügen nur noch diejenigen Menschen, die in Verbindung mit der Natur leben und sich vor allem aus eigener Kraft bewegen, über die natürliche Leichtigkeit der Haltung und Bewegung. Als wichtigsten Grund für den Verlust dieser Leichtigkeit nennt sie die Nachahmung oder Imitation. Ein gesundes Neugeborenes kommt in jeder Ecke dieser Welt mit der gleichen Grundhaltung zur Welt. Ein Kleinkind ist jede seiner Stimmungen immer von Sohle bis Scheitel. Wenn es lacht, lacht es bis in die Zehen. Wenn es weint, schluchzt jede Pore. Wut geht durch Mark und Bein. Es krabbelt mit seiner gesamten Muskulatur, und wenn es auf zwei Beinen gehen kann, so tut es das „mit der Aufspannung und Leichtigkeit des jungen Wirbeltieres: perfekt“ (S. 101). Die Bewegungsexperimente des Kindes werden durch die Ermahnungen, die An- und Zurechtweisungen der Erwachsenen geprägt bzw. gestört. Das Kind lernt dadurch, seine natürlichen Bewegungen zu korrigieren, indem es die Erwachsenen kopiert. (101-104)

Haltung ist nach CANTIENI (2006) weder angeboren noch ererbt, sondern hauptsächlich selbst gemacht. Aus seiner natürlichen Grundhaltung heraus kann der Körper jedem Gefühl den entsprechenden Ausdruck in Haltung, Mimik, Stimme und Stimmung geben. Ist die Situation vorüber, fließen die Knochen und Muskeln in die Grundhaltung zurück. Dieses Zurückfinden in die Grundhaltung hält die Erlebnisbereitschaft aufrecht und schützt vor zivilisatorischen Haltungsschäden und Abnutzungserscheinungen. Wird ein Haltungsmuster über eine

²⁴ Die Anleitung in Form einer Checkliste nach CANTIENI (2006, S. 125) zur natürlichen Grundhaltung ist in Kapitel 5.3.3 enthalten.

gewisse Zeit beibehalten, wird sie zur Gewohnheit und führt mit einer Reaktionskette im ganzen Körper zu Veränderungen am Skelett. (S. 101-103)

Bei einer Untersuchung waren die Versuchspersonen nach acht Minuten in einer gekrümmten Haltung bereits in einer negativen Stimmungslage, schnell frustriert und gestresst. Daraus ist abzuleiten, um wie viel grösser beispielsweise der Einfluss einer über 20 Jahre dauernden gewohnheitsmässig krummen Haltung auf die Stimmung, die Energie und die Lebensfreude ist. CANTIENI (2006) drückt dieses Phänomen wie folgt aus:

„Jedes Verharren in einer Haltung friert gewissermassen die dazugehörige Emotion in dieser Haltung ein und beraubt den Körper der Fähigkeit, andere Gefühle spontan und vor allem intensiv auszudrücken. Ein Mensch, dessen Körper in Resignation erstarrt ist, bleibt selbst im Bekunden von Freude resigniert.“ (S. 103)

Solche Fehlhaltungen können durch *Guthaltungen* oder bewusste und gezielte Körperbewegungen wieder verändert werden. Nach SCHMERSOW und TILLMANN (2002) handelt es sich dabei um Methoden der *Somatischen Bildung*²⁵ (S. 143-144).

Eine auf die natürliche Art aufgerichtete Körperhaltung - *entspannt aufgespannt* - setzt Energie frei und stellt eine Haltung dar, die alles intensiviert, das Denken, das Fühlen und somit das Wahrnehmen mit allen Sinnen.

CANTIENI (2006, S. 104-114) hat eine Versuchsreihe (als Eigenversuch²⁶) mit Infrarot-Thermographie unternommen, woraus ersichtlich wird, wie sich der Energiefluss im Körper je nach körperlich-psychischen Vorgängen darstellt.

Abbildung 15 „In der Gefühlshölle“: Erinnerungen an negative Erfahrungen lassen eine negative Stimmung sichtbar machen. Der Körper sitzt eingesackt, der Atem ist abgeflacht, die Wirbelsäule verkrümmt; Energiestau über den Nieren; kaum fließende Energie. (S. 105)

Abbildung 16 „Im Gefühlshimmel“: Der Körper ist in der natürlichen Grundhaltung aufgerichtet, mit positiver Stimmung, aktivem Atem, gerader Wirbelsäule mit von Energie durchflossener Rückenmuskulatur; Empfinden von Zuversicht, Selbstvertrauen. Die bewusste Auf-

²⁵ Auch *Somatopsychisches Lernen* oder *Körperlernen* genannt. Zu diesen Methoden gehören: Die *Alexander-Technik* nach Frederick Matthias Alexander (1869-1955), die *Sensory Awareness* nach Charlotte Selver (geb. 1901), die *Feldenkrais-Methode* nach Moshé Feldenkrais (1904-1984), Die *Eutonie* nach Gerda Alexander (1908-1994), das *Body-Mind Centering* nach Bonnie Bainbridge-Cohen (geb. 1943). (SCHMERSOW & TILLMANN, 2002, S. 144)

²⁶ Diese Versuchsreihe kann nicht als wissenschaftliche Untersuchung gewertet werden, sondern dient nur zur Illustration.

spannung des Körpers hat die Stimmungsaufhellung massiv vorangetrieben, weit mehr als dies beim vorangegangenen Versuch über die reine Kognition möglich war. (S. 106)

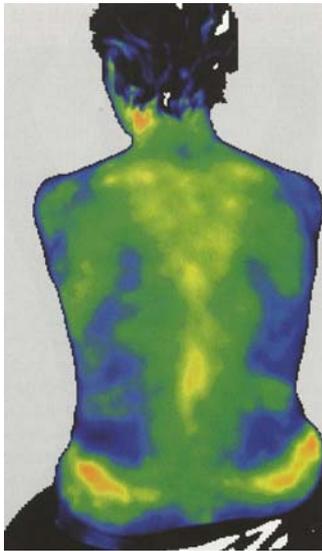


Abb. 15 „In der Gefühlshölle“
(CANTIENI, 2006, S.

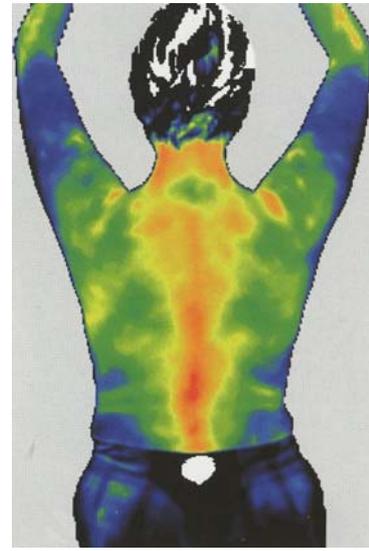


Abb. 16 „Im Gefühlshimmel“
(CANTIENI, 2006, S. 106)

Abbildung 17 und 18 „Positive/Negative Stimmungs- und Körperlage“: Durch bewusstes Aufrichten mittels des anatomisch begründeten *Basis-Embodiment* - das heisst aus einer negativen Emotion heraustreten, sich in die *entspannt-aufgespannte* Grundhaltung versetzen und sich danach eine positive Stimmung *einverleiben* - richtet sich der Körper auf, die pulsierende Tiefenmuskulatur bewirkt eine vollkommene Veränderung der Wärmeverteilung auf der Haut - bis zur Kopfhaut.

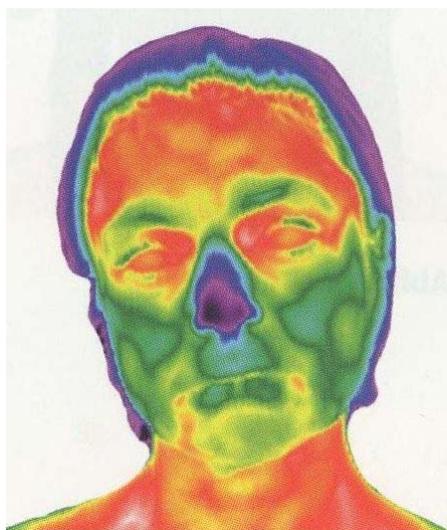


Abb. 17 Negative Stimmungs- und Körperlage
(CANTIENI, 2006, S. 114)

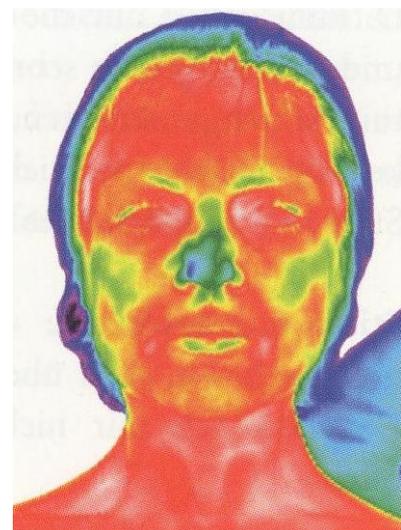


Abb. 18 Positive Stimmungs- und Körperlage
(CANTIENI, 2006, S. 114)

3.5 Folgerungen

Die Nicht-Beachtung der Wechselwirkung von Körper und Psyche in der wissenschaftlichen Arbeit der vergangenen Jahrzehnte muss, wie dies HÜTHER (2006) festhält, teilweise auf die fehlenden technischen Möglichkeiten zurückgeführt werden, wogegen in den letzten Jahren in zahlreichen Untersuchungen mittels neuer Messverfahren nachgewiesen werden konnte, dass körperliche Veränderungen auch Veränderungen auf der Ebene des Denkens, Fühlens und Verhaltens bewirken. Die Darstellung solcher Ergebnisse erstaunt die Menschen im westlichen Kulturkreis, weil hier das rein rationale Denken noch immer massiv überschätzt wird und das Gehirn als reines, vom Körper losgelöstes Denkorgan funktioniert. (S. 75-76)

Da nun diese Wechselwirkungen erkannt sind, geht es jetzt darum, diese in der sozialarbeiterischen Beratung nutzbar zu machen und den Körper und Körpererfahrungen bewusst in Betracht zu ziehen und einzusetzen. Dafür müssen detailliertere konzeptionelle Grundlagen und konkrete Handlungsstrategien entwickelt werden. Ohne einen therapeutischen Anspruch geltend zu machen, geht es darum, Impulse zu setzen, die dazu beitragen, das körperliche Wohlbefinden der Klientel allenfalls zu verbessern und ihre psychische Balance positiv zu beeinflussen, was den Erfolg von Interventionen steigern kann.

4. Umweltwirkungen

Es gibt gute Gründe, um in der Sozialen Arbeit die Umwelten mit zu beachten. Der Einfluss von Mensch und Umwelt ist wechselseitig und permanent. Bereits 400 Jahre v. Chr. wies Hippokrates in seinen Studien auf die Bedeutung der Qualität von Luft und Wasser hin. Heute befasst sich neben der Wissenschaft auch die Politik mit Umweltbedingungen und der Nutzung und Gestaltung der Umwelt. Seit den neunziger Jahren des letzten Jahrhunderts beschäftigt sich ein separates Teilgebiet der Psychologie - die Umwelt- oder Ökopsychologie - mit den Einflüssen der Umwelt auf den Menschen.

In diesem Kapitel wird beschrieben, wie Menschen ihre Umwelt wahrnehmen und in welcher Art die Psyche und die sozialen Interaktionen der Menschen durch Aussenbedingungen beeinflusst werden. Hauptsächlich wird dabei auf jene Faktoren eingegangen, welche in einer Beratungssituation eine Rolle spielen und mit relativ einfachen Mitteln beeinflussbar sind. Nach Urie BRONFENBRENNER (1981) ist jedes Individuum eine dynamische Einheit, welche ihre Umwelt beeinflusst und selber durch diese Umwelt beeinflusst wird. Dabei besteht die Umwelt nicht nur aus der unmittelbaren Umgebung, sondern aus mehreren Lebensbereichen, der äusseren Umwelt und den Verbindungen dazwischen. (S. 38)

Mit dem Wissen, wie Wirkungen der Umwelt wahrgenommen werden, eröffnen sich Möglichkeiten, einen Teil dieser Wirkungen positiv zu verändern. In der Gestaltung des Raumes und des Raumklimas sind wertvolle und einfache Möglichkeiten dazu vorhanden.

4.1 Umwelt

Zuerst soll geklärt sein, was als Umwelt verstanden und wer oder was dazu gezählt wird.

Nach BROCKHAUS lautet die Definition von *Umwelt*:

„die spezifische lebenswichtige Umgebung einer Tierart, die als Merkwelt (Gesamtheit der Merkmale) wahrgenommen wird und als Wirkwelt (Gesamtheit der Wirkungen) das Verhalten der Artvertreter bestimmt. Als einziges Wesen (und alleinige Art) ist der Mensch nicht an eine spezifische Natur-Umwelt gebunden. Im weiteren Sinne (Zivilisations-Umwelt, Kultur-Umwelt) versteht man unter Umwelt auch den vom Menschen an seine Lebensbedürfnisse angepassten und vor allem durch Technik und wirtschaftliche Unternehmungen künstlich veränderten Lebensraum, wodurch eine Art künstliches Ökosystem geschaffen wurde.“ (Brockhaus, 2006)

Der DEUTSCHE WISSENSCHAFTSRAT hat 1994 für *Umwelt* folgende Definition erarbeitet: „Gesamtheit aller Prozesse und Räume, in denen sich die Wechselwirkung zwischen Natur und

Zivilisation abspielt.“ Also gehören zur Umwelt auch die soziale und politische Infrastruktur, die Bedingungen des Zusammenlebens der Menschen, welche sie selber beeinflussen. (S. 19)

Nach der Begriffsbestimmung des Biologen Jakob von Uexküll ist *Umwelt* als System zu verstehen, das sich durch die Beziehungen zwischen einem Subjekt und der Aussenwelt ergibt. Wenn von *Umwelten* gesprochen wird, handelt es sich häufig um jene Teilstücke der Aussenwelt, die für das betroffene Lebewesen von Bedeutung sind und in welchen es selber Einfluss ausübt. (Jürgen HELLBRÜCK & Manfred FISCHER, 1999, S. 23) In einer Beratungssituation gibt es folglich mehrere beteiligte Umwelten. Sowohl die Klientel wie die Beratenden bringen die Auswirkungen ihrer sozialen Umwelten mit, daneben wirkt während der Begegnung auch die momentane äussere Umwelt auf beide Teilnehmende ein.

4.1.1 Mensch und Umwelt

Seit Beginn ihrer Kulturgeschichte haben Menschen ihre Umwelt und dadurch auch die der anderen Lebewesen drastisch verändert. Ausserhalb der Hochalpen gibt es in der Schweiz nur noch in winzig kleinen Fragmenten vollkommen natürliche Landschaften. Die wenigsten Menschen leben heute in einer natürlichen Umwelt, sondern in einem von kulturellen Errungenschaften und von der Zivilisation veränderten und geprägten Lebensraum.

Als *Natur* wird allgemein der Teil der Welt bezeichnet, dessen Existenz und Weiterentwicklung unabhängig vom Menschen stattfindet. Der Mensch ist Teil der Natur und hat durch seine geistigen Fähigkeiten die Natur so stark wie kein anderes Lebewesen verändert und geprägt. Mit dem Begriff der *Kultur*²⁷ werden Errungenschaften bezeichnet, welche Menschen durch ihre handwerklichen, wissenschaftlichen und technischen Leistungen erbracht haben. Ebenso dazu gezählt werden die durch Kunst, Malerei, Literatur usw. entstandenen Werke. Als dritter Begriff bezeichnet *Zivilisation* die Gesamtheit der materiellen und sozialen Lebensbedingungen einer Bevölkerung und ebenso die Qualität dieser Bedingungen. Allerdings beinhaltet Zivilisation für die Menschheit längst nicht mehr nur Vorteile, sondern in Form von Armut, Umweltverschmutzung und ähnlichem auch grosse Nachteile.

4.1.2 Ökologie

Die Interaktionen zwischen Umwelt und Individuum sind wechselseitig prägend. In der Einheit des Ökosystems werden Lebensraum (Biotop) und Lebensgemeinschaft (Biozönose) eines Lebewesens zusammengefasst. Jedes Lebewesen verfügt, in natürlicher Umgebung,

²⁷ HELLBRÜCK und FISCHER (1999) verweisen darauf, dass im Lateinischen *cultura* Landbau bedeutet, aber gleichzeitig auch die Pflege von Körper und Geist (S. 25).

über ein charakteristisches Ökosystem, an welches es sich mit unterschiedlich ausgeprägten Spezialisierungen angepasst und welches es dabei gleichzeitig geprägt und gestaltet hat. Der Mensch gehört zu den *Kosmopoliten*, das heisst, zu einer Minderheit von Lebewesen, welche natürlicherweise weltweit verbreitet sind und über Fähigkeiten verfügen, um in verschiedensten Lebensräumen existieren zu können. Die Ökosysteme der Menschen sind neben den biologischen Aspekten zusätzlich noch durch Kultur, soziale Normen und Einrichtungen geprägt.

Der Entwicklungspsychologe BRONFENBRENNER (1990) geht in seinem ökosystemischen Ansatz davon aus, dass eine gegenseitige Anpassung zwischen einer Person mit ihren Aktivitäten und den veränderlichen Eigenschaften ihres Lebensbereiches laufend stattfindet. Dabei wird der Mensch als dynamisches Subjekt gesehen, welches seine Umgebung in Besitz nimmt und umformt, gleichzeitig aber selber durch die Einwirkungen dieser Umwelt geprägt wird. Die Interaktionen zwischen Mensch und Umwelt wirken folglich in beide Richtungen. Reziprozität ist ein charakterisierender Bestandteil davon. Unter Umwelt werden hier die verschiedenen Lebensbereiche einer Person verstanden und zusätzlich die Beziehungen und Verbindungen zwischen diesen Lebensbereichen. Ebenfalls zählen die umgebenden Kontexte wie die weitere Umwelt dazu. Entwicklung beschreibt nach BRONFENBRENNER ein sich veränderndes Individuum in einer sich verändernden Umwelt. (S. 76)

Auf den Anfang des 20. Jahrhunderts geht ein Paradigmawechsel in der Biologie zurück, der zu einer neuen Beschreibung der Beziehungsgeflechte von Organismen untereinander und gegenüber ihrer Aussenwelt führte. Uexküll war ein Vertreter dieser neuen Betrachtungsweise. Seine Denkweise war geprägt von der Ansicht, dass Lebewesen nicht - wie bisher - als beziehungslose Reflexmaschinen zu verstehen sind, also nicht einfach nur kausalmechanisch funktionieren. Er hielt sich an das Prinzip eines Maschinenbauplans. Dieser beschreibt sowohl, wie die Einzelteile zu einem Ganzen zusammengesetzt werden müssen, als auch die Wirkung der Einzelteile untereinander. Nur so ist es möglich, eine Gesamtleistung der Maschine zu erzielen, bzw. die Funktion eines lebenden Organismus oder eines Ökosystems zu erkennen. (HELLBRÜCK & FISCHER, 1999, S. 59-61) Nach Ansicht von UEXKÜLL können die Wechselbeziehungen und Anpassungsleistungen in der Natur erst verstanden und sinnvoll gedeutet werden, wenn Organismen als aktive Subjekte erkannt werden, die nur eine ihren Sinnesleistungen, Bedürfnissen und Fähigkeiten entsprechende Umwelt wahrnehmen und gestalten. Mit neuro- und verhaltensphysiologischen Experimenten erforschte er die Kommunikationsprozesse in und zwischen diesen von jedem Lebewesen konstruierten *Umwelten* und deren *Planmäßigkeiten*. (Jakob von UEXKÜLL-ARCHIV für Umweltforschung und Biosemiotik, 2004, o. S.)

Noch mehr Einsichten über komplexe Prozesse vermittelt Gregory BATESON (1981), der biologische, soziale und psychologische Prozesse und Entwicklungen in seiner kybernetischen²⁸ Theorie auf neuartige Weise erklärt. Es handelt sich dabei nicht um einfache Kausalketten. Was umgangssprachlich als Auswirkung von bestimmten Ursachen erläutert wird, wird in Realität durch wechselseitige Verknüpfungen und einschränkende Bedingungen beeinflusst. In allen biologischen Systemen bestehen Rückkopplungskreisläufe. Eine Rückkopplung, oder Feedbackschleife, ist ein Automatismus in signalverstärkenden oder informationsverarbeitenden Systemen, bei dem ein Teil der Ausgangsgrösse direkt oder in abgeänderter Form zum Eingang des Systems zurückgeführt wird. (S. 515-519) Unterschieden wird zwischen einer *positiven* und einer *negativen* Rückkopplung. Je nach Art und Richtung der zurückgeführten Grösse, kommt es zu einer Verstärkung des durch das System bedingten Prozesses oder zu dessen Abschwächung. Im ersten Fall spricht man von positiver Rückkopplung, im zweiten Fall von negativer Rückkopplung. Eine negative Rückkopplung hält ein System im Gleichgewicht, eine positive Rückkopplung dagegen fördert Prozesse (HELLBRÜCK & FISCHER, 1999, S. 49). In der Natur kommen Rückkopplungen nicht nur innerhalb eines Systems vor, sondern in komplexen Gefügen, in denen die Elemente auch über andere, zum Teil entfernt gelegene Systeme, über Umwege und Verzögerungen wieder auf sich selbst zurückwirken. Dabei können nicht vorhersagbare Phänomene auftreten. Bekanntes Beispiel dafür ist der Flügelschlag eines Schmetterlings²⁹, welcher einen Tornado auslösen kann.

Die Umwelt wird als System beschrieben, das sich durch die Beziehungen zwischen Organismus und Aussenwelt bestimmt. Nach Uexküll ist für ein beseeltes Lebewesen charakteristisch, dass es über zwei Welten verfügt, eine Merkwelt und eine Wirkwelt. Diese beiden Welten, das Wahrnehmen und das Handeln, bilden zusammen eine Einheit. Jede Materie hat an sich Eigenschaften, diese erlangen jedoch erst eine Bedeutung durch die Beziehung zu einem Subjekt. (HELLBRÜCK & FISCHER, 1999, S. 59-61) Ein Stein bekommt eine andere Bedeutung, ob er als Teil des Weges wahrgenommen wird oder als Wurfgeschoss dient.

4.2 Umwelt und Wahrnehmung

Frei nach Aristoteles ist ein Ganzes bekanntlich mehr als die Summe seiner Teile. In der alltäglichen Wahrnehmung unserer Umwelt wirken immer mehrere Faktoren zusammen. Die Wahrnehmung der Umwelt ist nicht nur von den äusseren, physischen Bedingungen abhän-

²⁸ Kybernetik ist die Forschungsrichtung, die vergleichende Betrachtungen über Gesetzmässigkeiten im Ablauf von Steuerungs- und Regelungsvorgängen in Technik, Biologie und Soziologie anstellt (DUDEN, 2006⁹).

²⁹ Edward N. Lorenz, Gründer der Chaostheorie, woraus die Theorie des *Schmetterlingeffekts* stammt.

gig, sondern ist auch von den internen Ordnungsprozessen des wahrnehmenden Subjekts geprägt. Die einzelnen Elemente der Wahrnehmung ergänzen sich dabei zu einer Gesamtwirkung. Wirklichkeit ist eine Folge der Wahrnehmung und dadurch immer auch persönlich geprägt.

4.2.1 Reiz, Empfindung und Wahrnehmung

Die wesentlichen Bestandteile der physisch-materiellen Aussenwelt werden jedem Lebewesen über die Sinnesorgane vermittelt. Dies ermöglicht adäquate Reaktionen auf Veränderungen in der Umwelt. Gemäss HELLBRÜCK und FISCHER (1999) werden Empfindungen und Wahrnehmungen durch Reize aufgenommen, welche durch chemisch-stoffliche und energetische Vorgänge in der Umwelt ausgelöst werden. Als Empfindung wird das durch einen Reiz verursachte Erleben bezeichnet, welches durch sich selbst ausreichend gekennzeichnet ist und daher nicht weiter definiert werden muss, wie z.B. die Empfindung einer Farbe oder der Temperatur. Von Wahrnehmung wird gesprochen, wenn verschiedene Empfindungen ein vielschichtig zusammenhängendes Ganzes bilden, z.B. ein kleiner blauer Ball. Inbegriffen sind dabei immer die Erfahrungen, Vorstellungen und das Gedächtnis des betroffenen Subjekts. (S. 119) Aufgrund dieser Erfahrungen wird automatisch eine Bewertung der Wahrnehmung vorgenommen.

In Folge der Krümmung unserer Augennetzhaut wird eine Gerade als krumme Linie abgebildet und Winkel und Ecken werden verformt. Trotzdem erkennen wir diese deformierten Bilder der Netzhaut unverfälscht. Unser Wahrnehmungssystem kompensiert diese Verzerrungen, wobei Erfahrungen eine wesentliche Rolle spielen. Dieser Vorgang lässt sich eindrücklich erleben mit einer neuen Brille. Zu Beginn kann es vorkommen, dass sich die Umgebung plötzlich verformt, wenn der Kopf bewegt wird. Doch schon nach wenigen Tagen hat sich die visuelle Wahrnehmung angepasst, und die Abbildungsfehler werden ausgeglichen. (Jörg ALBERTZ, 1997, S. 25-26)

Wahrnehmungssysteme werden in der Psychophysik mit der Einwirkung von stofflichen und energetischen Veränderungen der Umwelt auf die Sinnesorgane erklärt. Die von einer Quelle ausgehenden, energiegeladenen Strahlen oder Wellen treffen auf Rezeptoren, bspw. in der Netzhaut des Auges. Dadurch werden Erregungen ausgelöst, welche an Wahrnehmungsfelder des Gehirns weitergeleitet werden und dadurch zu einer Wahrnehmung führen³⁰. Obwohl die Dinge auf der Netzhaut verzerrt abgebildet werden, können wir sie erkennen. Außerdem erkennen wir an Dingen und Materien Eigenschaften, welche menschlichen Gefühlen entsprechen, wie die Verträumtheit eines Baches oder die Dramatik eines Sturms. Auch Dispo-

³⁰ Siehe dazu auch Kapitel 3

sitionen an Lebewesen wie z.B. die Freundlichkeit im Gesicht eines Menschen oder die Gemütslage eines Hundes sind für Menschen erkennbar. Erstaunlich dabei ist, dass es für diese Vorgänge keine erkennbaren, energetischen Übertragungswege gibt. Dieses Phänomen wird von Verhaltensforschenden mit angeborenen Instinkten erklärt, während VertreterInnen des Behaviorismus davon ausgehen, dass es sich um erlernte, unterscheidende Reize handelt. (HELLBRÜCK & FISCHER, 1999, S. 120-121)

Wahrnehmungen sind also komplexe Prozesse, an deren Anfang ein bestimmtes physikalisches Reizmuster steht. Dieses Reizmuster wird von einem der Sinnesorgane eingefangen und ans Gehirn weitergeleitet. Dort wird es nicht einfach ausgewertet, sondern aufgrund von Vorinformationen, Erfahrungen und Erwartungen aktiv interpretiert. Exemplarisch für diese Vorgänge wird im Folgenden die visuelle Wahrnehmung näher dargestellt. Durch das Zusammenwirken von Auge und Gehirn entwickelte sich die visuelle Wahrnehmung zu einem System mit erstaunlichen Anpassungsfähigkeiten. Über den Sachverhalt, wie Erfahrungen aufgebaut und Informationen im Gehirn genutzt werden und wieso wir den optisch verzerrten Strukturen, die wir sehen, einen Objektcharakter und dadurch eine Bedeutung zuordnen können, wissen wir nach Aussagen von ALBERTZ (1997) noch wenig. Ebenso wird noch darüber geforscht³¹, wie visuelle Wahrnehmungen mit anderen Sinnesleistungen verkettet sind. (S. 37)

In der nachfolgenden schematischer Darstellung (Abb. 19) wird aufgezeigt, dass Sehen und Wahrnehmen laut ALBERTZ (1997, S. 37) aktive Leistungen des Gehirns sind. Erfahrungen und Erwartungen wirken sich darauf aus, gleichzeitig werden sie ihrerseits wechselwirksam durch die Wahrnehmungen geprägt. Dieselben Prozesse gelten ebenso für alle anderen Sinnesleistungen.

³¹ Einige Forschungsansätze werden im Kapitel 4 vorgestellt.

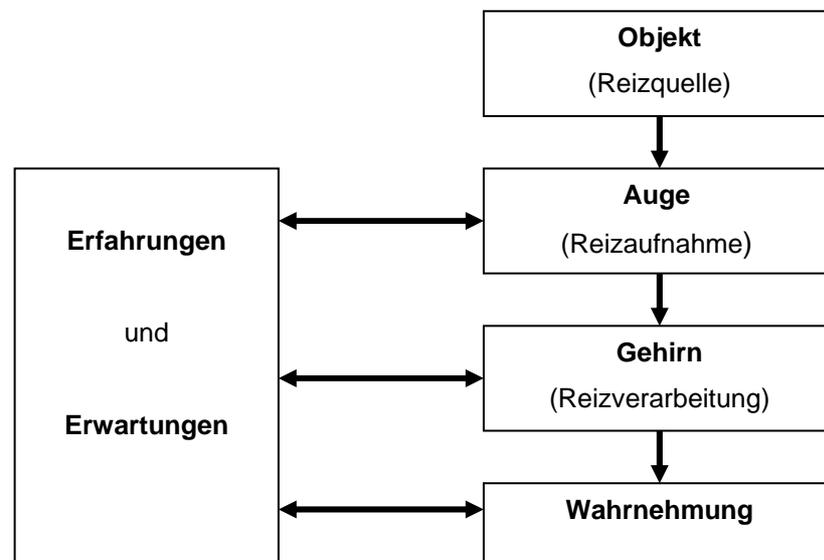


Abb. 19 Schematische Darstellung der visuellen Wahrnehmung (ALBERTZ,1997, S. 37)

4.2.2 Psychologische Bezugssysteme³²

Wie Rainer GUSKI (2002, o. S.) ausführt, werden aktuelle Reize mit den persönlichen Erfahrungen verglichen. Dies geschieht über Bezugssysteme. Menschliche Sinnessysteme orientieren sich nach Relationen und nicht nach absoluten Messungen. Dies bedeutet, dass Wahrnehmungen nach bereits bekannten Bezugssystemen interpretiert werden. Beispielsweise hängt die Definition, ob ein Hund als gross bezeichnet wird, vom Vergleich mit der Grösse der zuletzt gesehenen Hunde ab. Zusätzlich wirken auf das Urteil auch die eigene Grösse im Verhältnis zur Grösse des Hundes, sowie die Erfahrungen, die wir mit Hunden gemacht haben.

Das Bezugssystem kann sich in kurzer Zeit an veränderte Umweltbedingungen anpassen. Dies kann an eigenen Beobachtungen gut festgestellt werden. Fährt man beispielsweise in den Ferien mit dem Fahrrad durch Irland, wird man aufgrund der engen, unübersichtlichen Strassen und des Linksverkehrs das Fahrradfahren als beschwerlich erleben. Bereits nach wenigen Tagen hat man sich jedoch eingelebt und bewertet die Anforderungen auf dem Hintergrund des neuen Bezugssystems. Kommt man nach einiger Zeit in die Schweiz zurück, werden der Rechtsverkehr und die Fahrgeschwindigkeit ungewohnt sein - zum Glück allerdings nur für eine kurze Zeit. (HELLBRÜCK & FISCHER, 1999, S. 125)

³² Psychologie: „im Lauf der individuellen Entwicklung aufgebautes System von Normen, Bedeutungen und Erfahrungen, das (meist unbewusst) allen aktuellen Äußerungen und Wahrnehmungen bestimmend zugrunde liegt.“ (MEYERS LEXIKON online, o. D.)

4.3 Umwelteinflüsse und ihre Wirkungen

Stets sind Menschen materiellen und energetischen³³ Einflüssen der Umwelt ausgesetzt. Dabei unterscheiden sich die erzeugten Wirkungen teilweise diametral voneinander. An einem Ende der Skala steht der entspannende und erholende Einfluss eines Waldspaziergangs, am andern Ende die Wirkungen der Giftmülldeponien rund um Neapel. Luft, Wärme, Licht, Schall und Gerüche erzeugen auch in Arbeitssituationen der Sozialen Arbeit Wirkungen. Hier wird aufgezeigt, wie diese Faktoren wirken und im Kapitel 5 wird darauf eingegangen, in welcher Form Beratende diese Effekte positiv beeinflussen können.

4.3.1 Luft

Der Geruchssinn reagiert auf bestimmte Moleküle, welche in der Luft vorkommen. Nur wenn diese Moleküle gegenwärtig verfügbar sind, werden die Riechrezeptoren in der Nase gereizt, was zur Folge hat, dass der betroffene Mensch einen Duft wahrnimmt. Auswirkungen erzeugen diese Einflüsse auf die Befindlichkeit, das Verhalten und die Gesundheit der Lebewesen. Gerüche sind Sinneseindrücke mit einer starken lust- oder unlustbetonten Prägung. Durch Gerüche können die Stimmungen der Menschen beeinflusst werden. Wohltuende Duftstoffe haben gesundheitsfördernde Eigenschaften, welche schon seit langer Zeit von Menschen genutzt werden. Heute werden sie teilweise wieder neu entdeckt, beispielsweise in der Medizin durch die Aromatherapie oder in der Werbebranche. Geruch hat auch psychologische Wirkungen. Bei der Verarbeitung von posttraumatischen Stresssyndromen werden Gerüche teilweise gezielt eingesetzt, um Erinnerungen zu wecken. Gerüche, welche mit quälenden Ereignissen verknüpft sind, belasten Betroffene oft hartnäckig und über lange Zeit. Schlechte Düfte werden meist automatisch mit *unsauber* oder *Krankheit erregend* in Verbindung gebracht. Schadstoffe in Luft und Nahrungsstoffen dagegen können Beeinträchtigungen des Verhaltens und vor allem des mentalen Leistungsvermögens verursachen. (HELLBRÜCK & FISCHER, 1999, S. 148-149)

Die Wahrnehmung von Gerüchen ist bei Menschen häufig an Erinnerungen gekoppelt, viele Menschen kennen dies aus eigenen Erfahrungen. Der Geruch eines bestimmten Kuchens kann jemanden sofort um Jahre zurück in Grossmutterns alte Küche versetzen. Für die Marketingforschung ist die Erforschung von Duftwirkungen aktuell. Patrick HEHN und Günter SILBERER (2006) bestätigten in ihrer Forschungsarbeit, dass über olfaktorische Reize die Emotionen der potentiellen Kundschaft erreicht werden können. Dabei erwies sich, dass ein markenkongruenter Duft mehr Wirkung erzielt als ein inkongruenter Duft (S. 11-12). Diejenigen

³³ Als *materielle Umwelteinflüsse* gelten Einflüsse von chemischstofflichen Substanzen in der Luft, im Boden und in Nahrungsstoffen. Wärme, elektromagnetische Strahlen, Wellen und Felder sowie Schall werden unter dem Begriff der energetischen Umwelteinflüsse zusammengefasst.

Testpersonen, welche sich nach eigenen Angaben eher von ihren Gefühlen leiten lassen, reagierten stärker im Sinne der Marke als Vergleichspersonen (20-22).

4.3.2 Wärme

Wärme wird vom menschlichen Körper über den Temperatursinn gefühlt. Dabei bezeichnet Wärme die der physikalischen Erscheinung zugrunde liegende Sinnesempfindung. Die Überwachung der Körpertemperatur liegt im Gehirn, im Hypothalamus. Verändert sich die Aussentemperatur, so muss der Organismus gegenregulieren, was bedeutet, dass er sich aufheizt oder abkühlt. Dafür stehen ihm verschiedene Reaktionen zur Verfügung. Beim Schwitzen werden die peripheren Blutgefäße erweitert, was zur Folge hat, dass die Wärme aus dem Körperinnern nach aussen geleitet wird. Das Verengen der Blutgefäße bewirkt, dass die Wärme im Inneren gehalten wird. Zusätzlich wird durch das Aufstellen der Haare auf der Haut (Gänsehaut) eine Luftschicht gebildet, was wiederum der Isolation dient. Diese Regulationsprozesse setzen direkt auf äussere Stimulation ein. (HELLBRÜCK & FISCHER, 1999, S. 188)

Die Empfindung der Temperatur ist stark individuell geprägt. HELLBRÜCK und FISCHER (1999) verweisen auf Forschungen von Povle O. Fanger, in welchen dieser die Empfindung der Raumtemperatur untersuchte. Dabei variierte die Raumtemperatur, bei welcher sich die Versuchspersonen behaglich fühlten, um mehr als 10°C. Wind und Luftfeuchtigkeit sind Energien, welche das menschliche Wohlbefinden ebenfalls beeinflussen. Luftfeuchtigkeit und Wärme erzeugen zusammen ein Gefühl der Unbehaglichkeit. Dies entsteht dadurch, dass feuchte Luft den Schweiß nicht so aufnehmen kann wie trockene Luft. Die Windgeschwindigkeit wirkt vor allem bei der Kälteempfindung; je höher sie ist, desto mehr Kälte wird empfunden. Ob grosse Hitze Auswirkungen auf das Sozialverhalten hat, wird seit langer Zeit kontrovers diskutiert. Es wird vermutet, dass hohe Umgebungstemperaturen die Aggressionsbereitschaft steigern kann. In verschiedenen Experimenten wurde aufgezeigt, dass Hitze Einfluss haben kann auf psychische und psychomotorische Leistungen. Wie empfindlich eine Person auf die Umgebungstemperatur reagiert, hängt von der Art der Aufgabenstellung ab. Die Ergebnisse der Untersuchungen waren unterschiedlich, so dass nicht eindeutig auf einen Zusammenhang zwischen Temperatur und Leistung geschlossen werden kann. (S. 189)

4.3.3 Licht

Als Licht im allgemeinen Sinne wird die für das menschliche Auge sichtbare elektromagnetische Strahlung mit Wellenlängen zwischen 380 und 780 Nanometern bezeichnet. Licht ist für die meisten Lebewesen unverzichtbar. Es führt den Organismen die zur Erhaltung des Lebens notwendige Strahlungsenergie zu, die in Wärmeenergie oder in chemische Energie umgewandelt wird. Auf Menschen wirkt Licht aktivierend und eine geeignete Lichtmenge för-

dert das Wohlbefinden. Seit langer Zeit verfügt der Mensch über künstliche Lichtquellen, die es ermöglichen, auch in dunklen Tages- oder Jahreszeiten aktiv zu sein.

Die Planung von künstlichen Lichtquellen beruht meistens auf Erkenntnissen in Bezug auf die Sehleistung. Dies entspricht aber nicht unbedingt dem von den Betroffenen gewünschten Lichtbedarf. Bei Büroarbeit beträgt die durchschnittlich benötigte Beleuchtungsstärke 250 Lux. Können die BenutzerInnen die Beleuchtungsstärke selber bestimmen, werden Werte um 1500 Lux gewählt. Nach Christoph SCHIERZ (1999) zeigt dies, dass Licht nicht nur der visuellen Verarbeitung dient, sondern ebenso einen Einfluss auf die Befindlichkeit hat. Mit zunehmender Helligkeit wird die Pupillengrösse der Augen kleiner. Wie beim Fotoapparat vergrössert sich dadurch die Tiefenschärfe. Das bedeutet, dass ein grösserer Distanzbereich klarer gesehen wird. Allerdings ist direktes Sonnenlicht für unser Auge zu stark, es führt zu einer Blendung³⁴. Blendungen werden vermieden, indem die Lichtquelle ausserhalb des Gesichtsfeldes platziert wird oder durch Schattierung bei natürlichem Licht. Mit einer Schattierung kann zugleich der einwirkenden Wärmestrahlung entgegengewirkt werden. (o. S.)

Wenn nur die Sichtbarkeit beachtet wird, würde es genügen, ein enges Blickfeld zu beleuchten und das Umfeld im Dunkeln zu lassen. Dies entspricht jedoch nicht dem allgemeinen Wohlbefinden. Die meisten Personen bevorzugen zwischen Arbeitsplatz und Wand ein Helligkeitsverhältnis, welches 4:3 beträgt. Indem die Umwelt sichtbar wird, erfolgt eine Zunahme der visuellen Komplexität, was sich positiv auf die psychologische und biologische Aktivierung auswirkt. Diese Aktivierung ist möglicherweise die wichtigste Lichtwirkung im Büro. Sie entsteht durch eine Vergrösserung des Reizvolumens. Beeinflusst wird die Aktivierung durch die Lichtintensität, die örtliche Lichtkomplexität und zeitliche Lichtänderung. Das Reizvolumen kann erhöht werden, indem die Beleuchtungsstärke im Mittel erhöht wird und zeitlich nicht immer gleich bleibend ist; dasselbe gilt für die Häufigkeit und Stärke von Kontrasten. (SCHIERZ, 1999, o. S.)

In der von Menschen gestalteten Umwelt gibt es häufig Situationen, welche eine regelmässige optische Stimulation erzeugen. Eine durch optische Stimulation selbst bedingte Belastung kann zu visuellem Stress führen. In der natürlichen Umwelt gibt es fast keine Streifenmuster. In unserer Umwelt begegnen wir diesen Mustern allerdings häufig. Bodenbeläge, Tapetenmuster oder Kleidungsstücke, die ein regelmässiges Muster aufweisen, können Unbehagen

³⁴ Unter *Blendung* wird die Minderung des Sehvermögens durch zu hohe Leuchtdichten bezeichnet. Sie tritt bei plötzlich erhöhtem Lichteinfall ein, da es dadurch zu einer Störung der lokalen Lichthanpassung in der Netzhaut kommt. Als Kennzeichen dafür gilt, dass sich eine Person nach Abdecken einer potentiellen Blendquelle mit der Hand über oder neben den Augen weniger gestört fühlt. (SCHIERZ, 1999)

auslösen. Wird das Auge einer starken Hell/Dunkel-Stimulation ausgesetzt, kann dies bei Menschen mit einer entsprechenden Disposition Migräne oder Anfälle von photosensitiver Epilepsie auslösen. 1997 mussten in Japan nach einer Fernsehsendung fast 700 Kinder wegen Kopfschmerzen, Übelkeit und Schwindel medizinisch behandelt werden, was Expertinnen und Experten auf eine vier Sekunden dauernde Sequenz von verschiedenfarbigen Lichtblitzen zurückführten. (HELLBRÜCK & FISCHER, 1999, S. 199)

4.3.4 Schall und Lärm

Zur akustischen Umwelt zählen Klänge aus der natürlichen Umgebung, die Sprache und die Musik, aber auch Geräusche aus der technologisierten Zivilisation. Die Wahrnehmung dieser Umwelt mittels Gehörsinn ist eine wichtige Grundlage für Kommunikation und emotionale Stimmungen. In den letzten Jahren hat der Schallpegel stetig zugenommen. Verkehrslärm, elektroakustisch verstärkte Musik und Mobilfunkgespräche sind fast allgegenwärtig. Dadurch werden die Grenzen des persönlichen Raums verletzt. Wird Lärm bewusst als Störung wahrgenommen, ist dies häufig mit Gefühlen der Belästigung und Verärgerung verbunden. Jedes als störend empfundene Geräusch wird als Lärm bezeichnet.

Nach HELLBRÜCK und FISCHER (1999) ist Aufmerksamkeit ein psychischer Faktor, durch welchen Gegenstände, Begebenheiten oder Ideen fokussiert beachtet werden. Dieser Vorgang verlangt einen gewissen Grad an psychischer Anspannung, und es ist unmöglich, sich mehreren Objekten gleichzeitig mit derselben Aufmerksamkeit zuzuwenden. Aufrechterhalten wird der Zustand der Aufmerksamkeit durch die Anspannung psychischer Kräfte, was bedeutet, dass dazu Energie verbraucht wird und somit die Fähigkeit zur Aufmerksamkeit beschränkt ist. Lärm lenkt von einer Tätigkeit ab, indem er einen Teil der Aufmerksamkeit auf sich zieht. Dabei stört diskontinuierlicher Lärm (ein tief fliegendes Flugzeug) mehr als kontinuierlicher Lärm (regelmässiger Verkehrslärm); am meisten behelligt impulsaltiger Lärm (eine zuschlagende Türe). (S. 223)

Wenn im Hintergrund störende Geräusche hörbar sind, wird vor allem das kognitive Verknüpfen von Informationen beeinträchtigt. Sprechen und Musik lösen dabei die stärksten Irritationen aus, wobei der Bedeutungsgehalt des Geräusches keine Rolle spielt. Es ist unbedeutend, ob im Hintergrund eine unbekannte Sprache oder die Muttersprache zu hören ist. Stimmengewirr und Summen wirken weniger störend als das Sprechen oder Singen einer einzelnen Person. (HELLBRÜCK & FISCHER, 1999, S. 224) Allerdings gibt es auch Forschungsergebnisse, welche belegen, dass mit gleichmässiger Hintergrundmusik bei manchen Menschen eine Steigerung des Lernvermögens möglich ist. Die Hintergrundmusik wirkt

dann als Abgrenzung gegen Außen. Da diese Abgrenzung in der Beratungsarbeit nicht dienlich ist, wird hier nicht mehr weiter auf diesen Punkt eingegangen.

4.3.5 Farben

Im Allgemeinen wird den Farben Grün und Blau eine eher beruhigende, den Farben Gelb und Rot eine eher belebende Wirkung zugeschrieben. Wissenschaftliche Untersuchungen zur Wirkung von farblicher Raumgestaltung auf das Erleben und auch auf das Leistungsverhalten sind jedoch widersprüchlich und lassen keine eindeutigen Schlüsse zu. Höchstens lässt sich erkennen, dass bei monotoner Arbeit die Arbeitsräume durch eine buntere Farbgestaltung aufgelockert werden können und dass bei Arbeiten, welche eine hohe Konzentration erfordern, eine dezente farbliche Raumgestaltung dienlicher ist. Eindeutig ist die Wirkung von Farben bei der Gestaltung von Räumen. Verschiedene Funktionsbereiche im selben Raum können farblich abgetrennt oder Funktionseinheiten werden, z.B. Arbeits- und Besprechungsraum. Dadurch wird die Orientierung im Raum erleichtert, und Farben dienen als optisches Leitsystem. (HELLBRÜCK & FISCHER, 1999, S. 207-208)

In der Sozialarbeit ist der durchschnittliche Büroarbeitsraum gekennzeichnet durch Nüchternheit und Zweckmässigkeit. Bei den meisten Institutionen sind die finanziellen Mittel nicht vorhanden, um bei der Einrichtung der Büros durchdachte Licht- oder Gestaltungskonzepte zu verwirklichen. Trotzdem ist es mit verhältnismässig einfachen Mitteln möglich, die Einflüsse der Umwelt zu verändern. Die Relevanz solcher Raumgestaltungsmöglichkeiten wird im Kapitel 5 näher vorgestellt.

4.4 Umwelt als Landschaft

Heutige Landschaften sind geprägt durch das Zusammenwirken von Natur und menschlichem Wirken. Dabei ist zu beachten, dass die ursprüngliche Landschaft, die Naturlandschaft, weithin in Kulturlandschaft übergegangen ist. Das Verhältnis des Menschen zur Natur und somit zur Landschaft hat sich im Verlaufe der Geschichte immer wieder gewandelt. Lange Zeit wurde die Natur als menschenfeindlich und bedrohlich wahrgenommen. Nach Ansicht der Philosophie, der Religionen und der Naturwissenschaften war allein der Mensch dazu fähig, das Wilde in der Natur zu lenken und Ordnung zu schaffen. Der Wandel der Einstellungen des Menschen zur Natur spiegelte sich immer in der Kunst und der Gartenarchitektur. In der mittelalterlichen Malerei diente die Natur höchstens als Hintergrunddarstellung. Später in der Renaissance wurde Natur vor allem geordnet und kultiviert dargestellt, wie beispielsweise die Gärten von Versailles oder Schönbrunn. In der Zeit der Romantik widmeten sich viele Maler der Darstellung von Landschaft als etwas Grossartigem, indem die Menschen nur Nebendarsteller waren. In der Gartengestaltung wechselte der strenge Stil zu den verträumten englischen Gärten.

Landschaft, wie wir sie heute kennen, erfüllt verschiedene Funktionen als Lebensraum, Naturraum, Kulturraum, Wirtschaftsraum und Erholungsraum. Im Europäischen Landschaftsübereinkommen wird Landschaft unter anderem beschrieben als „ein Gebiet, wie es vom Menschen wahrgenommen wird, dessen Charakter das Ergebnis der Wirkung und Wechselwirkung von natürlichen und/oder menschlichen Faktoren ist“ (EUROPÄISCHES LANDSCHAFTSÜBEREINKOMMEN, 2000).

Als wissenschaftlicher Begriff ist Landschaft nicht genau bestimmt. Andrea ABRAHAM, Kathrin SOMMERHALDER, Heinz BOLLIGER und Thomas ABEL (2007) haben ein Verständnis von Landschaft entwickelt, welches sich an den Punkten der physischen Realität, eines sozialen und persönlichen Konstrukts und einer Metapher orientiert. Landschaft wird als geografische, ökologische und soziokulturelle Raumkategorie verstanden. (S. 13)

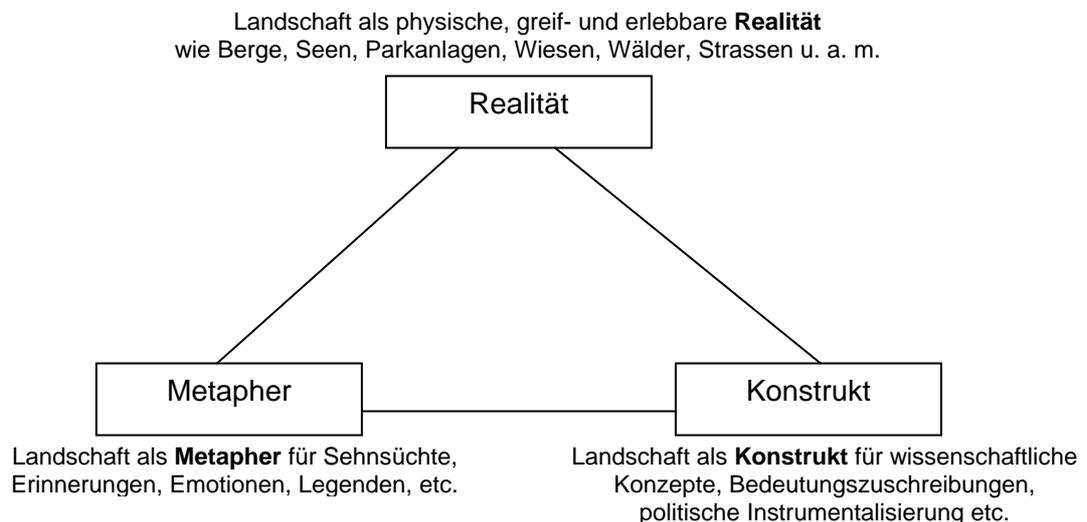


Abb. 20 Landschaft als geografische, ökologische und soziokulturelle Raumkategorie (ABRAHAM et. al, 2007, S. 13)

Im Vorwort zum Europäischen Landschaftsübereinkommen werden unter anderen folgende Funktionen einer Landschaft definiert:

- Landschaft hat eine wichtige Bedeutung in Bezug auf das öffentliche Interesse in kulturellen, ökologischen, umweltpolitischen und gesellschaftlichen Bereichen.
- Landschaft stellt eine Ressource für die wirtschaftliche Tätigkeit dar, deren Schutz, Pflege und Gestaltung zur Schaffung von Arbeitsplätzen beitragen kann.
- Landschaft ist ein Grundbestandteil des europäischen Natur- und Kulturerbes; sie trägt zur Herausbildung lokaler Kulturen bei und damit zum Wohlergehen der Menschen und zur Festigung der europäischen Identität.
- Anerkannt wird, dass Landschaft in allen Wohngebieten ein wichtiger Bestandteil der Lebensqualität der Menschen ist. (EUROPÄISCHES LANDSCHAFTSÜBEREINKOMMEN, 2000)

Der Stress vermindern Einfluss von natürlichen Landschaftsszenen wurde in Studien belegt. Dabei wurde geprüft, welche einzelnen Landschaftselemente die Attraktivität einer Landschaft für den Menschen erhöhen. Die Wirkungen werden verstärkt, wenn in der Landschaft Wasser vorhanden ist, welches entweder fließt oder einen frischen Eindruck macht. Auch viel Grün in einer Landschaft wirkt sich positiv aus. Der Reiz wird noch erhöht, wenn ein Wald licht ist und Waldwiesen einschließt. Wenn auf den Bildern erkenntlich war, dass die Landschaft vom Menschen geprägt ist, wurde sie von den Versuchspersonen als weniger reizvoll eingestuft. Erklärte man den Teilnehmenden zusätzlich, dass es sich bei der gezeigten Szene um eine industriell genutzte Landschaft, zum Beispiel eine Holzplantage, handelte, sank die Attraktivität noch weiter. Diese Beurteilungen blieben auch bestehen, wenn auf den Bildern nicht ersichtlich war, dass es sich um industrielle Nutzung handelt. (Herbert W. SCHROEDER, 1991, S. 231-248)

Die Wahrnehmung der Landschaft mit ihren einzelnen Elementen wird durch die betrachtende Person geprägt. Eigene Erfahrungen im Gebrauch dieser Objekte und der Stellenwert des Objekts in der sozialen Bewertung (Image) sowie kulturelle Traditionen beeinflussen die Eindrücke stark. Beispielsweise werden in Mitteleuropa Wohnhochhäuser fast automatisch mit sozialen Problemen und Vandalismus verknüpft, wogegen in Israel solche Bauten ein hohes Ansehen genießen. Umwelteinschätzungen sind also oft subjektive Wahrnehmungen, geprägt vom individuellen Erleben und Empfinden. (Rainer GUSKI & Anke BLÖBAUM, 2006, S. 13)

4.5 Umwelt und Gesundheit

Wie bedeutsam Landschaftsräume für die Gesundheit sind und welchen positiven oder negativen Einflüssen Menschen dadurch ausgesetzt sind, kann nicht genug betont werden. Dabei bezieht sich die Bezeichnung *Landschaft* auf die Definition des vorangegangenen Kapitels. Nach ABRAHAM et al. (2007) werden im Bericht „Landschaft und Gesundheit“ der Universität Bern die folgenden gesundheitsrelevanten Komponenten der Landschaft genannt:

a. Ökologische Komponente

Dazu zählen natürliche und durch Menschen verursachte Komponenten, welche eine die Gesundheit fördernde oder hindernde Wirkung ausstrahlen. Beispiele dafür sind: Landschaftsräume wie Gärten, Flussufer oder Wälder, natürliche Faktoren wie das Wetter und erwirkte Umwelteinflüsse wie Lärm und Gerüche. In empirischen Studien wird dem Wald eine hohe Bedeutung in Bezug auf den menschlichen Erholungswert zugeschrieben. Die Befragten verbinden mit Wald Gefühle wie Entspannung, Freiheit und Zufriedenheit. Zudem beurteilen die BewohnerInnen einer Wohngegend, in welcher im Umkreis von ein bis drei Ki-

lometern Grünfläche (Stadtparks etc.) erreichbar ist, ihre eigene Gesundheit deutlich positiver. Diese Wirkung ist vor allem bei Hausfrauen, alten Menschen, Jugendlichen und Menschen mit tiefem sozialökonomischem Status feststellbar. (S. 20-21)

b. Ästhetische Komponente

Dazu gehört eine Landschaftsgestaltung, welche dem durchschnittlichen Ästhetikempfinden entspricht und zu einer gesundheitsfördernden Infrastruktur beiträgt. Beispiel: Städteplanung mit bewegungsfreundlichen Quartieren und Schulanlagen, welche Platz und Freiräume bieten. (S. 28)

c. Physische Komponente

Hier werden Aspekte von Landschaftsräumen genannt, welche Bewegung und somit das physische Wohlbefinden fördern. Beispiele: Möglichkeiten zum Biken oder Walken, zur körperlichen Erholung durch Orte der Ruhe und Entspannung oder im negativen Sinne eine bewegungsunfreundliche Quartiergestaltung. Nach empirischen Studien besteht ein direkter Zusammenhang zwischen der Anzahl Menschen, welche sich regelmässig bewegen und der Qualität, der Anzahl und Erreichbarkeit von Grünflächen, welche Bewegungsaktivitäten ermöglichen. (S. 38-41)

d. Psychische Komponente

Darunter werden Aspekte für das psychische und mentale Wohlbefinden genannt. Beispiele: Landschaftsräume, die Möglichkeiten zur psychischen Erholung, Stressreduktion und Entspannung bieten wie Pärke, Seeufer und Wälder. Landschaftsräume mit natürlichen Elementen wie Bäumen, Wiesen und Wasser haben eine günstige Wirkung auf die Erholung von geistiger Müdigkeit. Umgebungen mit einem hohen Erholungswert sollten vor allem diese Eigenschaften aufweisen. Sie vermitteln Abstand zum Alltag und weisen Blickpunkte auf, welche die Aufmerksamkeit auf sich ziehen. Dazu bieten sie Möglichkeiten, immer etwas Neues zu entdecken, wodurch sie zur Auffrischung der Aufmerksamkeit und zu einer Klärung der Gedanken beitragen können. (S. 43- 49)

e. Soziale Komponente

Diese Landschaftsaspekte sind durch ihren Einfluss auf soziale Begegnungen gesundheitsrelevant. Sie ermöglichen sozialen Austausch und Begegnungen in der Bevölkerung. Beispiele: Parkanlagen, Spielplätze, Möglichkeiten zu kollektiven Naturerlebnissen. Viele Stadtgärten und Parks bilden Treffpunkte, in denen sozialer Austausch stattfinden kann. Vor allem in sozioökonomisch schwachen Wohngebieten werden hier von den Bewohnerinnen und Bewohnern informelle Netzwerke gebildet. Dadurch werden die sozialen Interaktionen geför-

dert und die Lebensqualität verbessert. Auch hier werden Anlagen mit viel Grün und Bäumen eindeutig bevorzugt. (S. 50-52)

f. Pädagogische Komponente

Dazu gehören Landschaftsaspekte, welche die Entwicklung und Sozialisation von Kindern und Jugendlichen beeinflussen. Diese Landschaftsräume sollten eine Vielfalt von Materialien, Möglichkeiten um Neues zu entdecken und verschiedene Ausstattungen wie z.B. Geländeformen aufweisen. Beispiele: Waldschulen, naturnahes Aufwachsen, botanische und zoologische Anlagen. (S. 54-57)

4.6 Umwelt und soziale Interaktion

Jede soziale Interaktion spiegelt die physische und soziale Umwelt der Beteiligten. Folglich sind diese Umwelten auch im Beratungsgespräch *beteiligt* und somit zu beachten. Naturgemäß handelt es sich dabei nicht nur um die Umwelten der Klientinnen und Klienten, sondern auch um diejenigen der Beratenden. Soziale Beziehungen und Handlungsprozesse laufen nicht ungeordnet ab, sie werden immer von Strukturen beeinflusst. Dies gilt umso mehr bei Beratungsgesprächen, weil hier die Anlage des Gesprächs schon stark strukturierend wirkt.

4.6.1 Menschen verwenden Scripts

Alltägliche Handlungsabläufe werden nicht bei jeder Anwendung bewusst geplant. Eine Person weiss, was in *dieser* Situation zu erwarten ist und verhält sich entsprechend. Roger Schank und Robert Abelson (zit. in Daniel CAHN, 2002) entwickelten 1977 über diese Begebenheiten die *Theorie der Scripts*. Darunter sind kognitive Schemata für oft erscheinende Handlungsabläufe zu verstehen, also eine Form von Musterbeispielen. Ein Script enthält Angaben darüber, welche Abläufe von Ereignissen und Handlungen in bestimmten Situationen erwartet werden können. Wird man mit einer Situation konfrontiert, so wird ein bereits gelerntes Script aktiviert, das mit dieser Situation in Zusammenhang steht. Dieser Automatismus geschieht meist ohne bewusste Steuerung. Scripts sparen Verarbeitungszeit und schränken Erwartungen bei häufig erlebten Situationen ein.

Nach Daniel CAHN (2002) lautet die Definition von Schank & Abelson: „Ein Script ist eine Struktur, welche passende Sequenzen von Handlungen in einem bestimmten Kontext beschreiben“ (S. 3). Solche Scripts enthalten Informationen über Alltagssituationen; dafür werden standardisierte Verhaltensmuster entwickelt. Erlern werden Scripts durch das wiederholte Erleben derselben Begebenheiten. Bereits dreijährige Kinder verfügen über bestimmte Scripts. Innerhalb eines Kulturkreises verwenden alle Menschen in denselben Situationen die gleichen Scripts. Sie wissen, welche Begebenheiten eintreffen werden und wie die Verhaltensweisen der anderen Beteiligten sind. Ebenso ist ihnen klar, welches Verhalten von ih-

nen erwartet wird. Allerdings gilt es zu beachten, dass Scripts stark kulturgeprägt sind. Ein Script, welches in Mitteleuropa funktioniert, könnte in der Mongolei oder in Eritrea zu Verwirrungen führen. (CAHN, 2002, S. 3-6) In einer Schilderung kann die beschreibende Person uninteressante Details weglassen, und trotzdem ist es den Zuhörenden möglich, eine Geschichte zu verstehen. Da alle Beteiligten über dieselben Scripts verfügen, werden die weggelassenen Details automatisch von den Zuhörenden richtig eingesetzt. Die üblichen Elemente der Scripts werden häufig nicht genannt, weil sie voraussehbar sind. Als Beispiel sei eine Beratung auf dem Sozialamt genannt. Die Klientin wird nachher erzählen, dass sie ihre Probleme besprochen hat. Sie wird aber nicht erwähnen, dass sie vorerst von der Beraterin begrüsst wurde oder dass sie zusammen an einem Tisch gesessen haben etc. All diese Vorgänge sind im Script für Beratungen enthalten und müssen daher nicht explizit erwähnt werden. In einem Experiment wurde festgestellt, dass sich Personen an Ereignisse aus einem Script erinnern, welche ihnen nicht erzählt wurden. Die üblichen Ereignisse innerhalb eines Scripts sind immer implizit enthalten. In Bezug auf die Beratung kann es also sein, dass die Zuhörenden davon überzeugt sind, dass die Klientin begrüsst wurde, obwohl sie dies nie erwähnt hat. (Gordon H. BOWER & Hilgard Ernest R. HILGARD, 1984, S. 207)

Interessant scheint die Frage, was passiert, wenn ein bekanntes Script anders als gewohnt verläuft. Laut CAHN (2002) gibt es verschiedene Störungen. Im Falle eines Hindernisses wird die handelnde Person meistens automatisch versuchen, eine korrigierende Maßnahme auszuführen. Dadurch wird versucht, die Bedingungen für die normale Abfolge des Scripts wieder herzustellen. Funktioniert eine solche Korrektur nicht, wird die Szene abgebrochen. Wenn also in unserem Beispiel die Klientin feststellt, dass sie den Termin und die Adresse der Beratung nicht weiss, kann sie versuchen, die Daten zu erfragen. Misslingt diese Aktion, wird sie die Beratung nicht wahrnehmen, das Hindernis ist zu gross, und das Script wird verlassen. Anders ist die Reaktion bei Fehlern im Script. Da kann die Person im Script zurückgehen und die Handlung wiederholen. Wenn also die Beraterin in unserem Beispiel die Klientin mit einem falschen Namen anspricht, wird sie die Anrede mit dem richtigen Namen wiederholen. Ein Hindernis bewirkt, dass der Ablauf des Scripts ohne korrigierende Aktion nicht möglich ist, da gewisse notwendige Voraussetzungen nicht gegeben sind. Ein Fehler dagegen verlangt lediglich eine Wiederholung der letzten Handlung. Nochmals anders ist die Ausgangslage bei einer absolut unerwarteten Handlung innerhalb eines Scripts. Erst wenn die unerwartete Zwischenhandlung abgeschlossen ist, kann das Skript abgeschlossen werden. Zurück zu unserem Beispiel bedeutet dies, dass aussergewöhnliche Interventionen von Beratenden vorsichtig angewendet werden müssen, weil sonst die Ablenkung zu gross ist und die Klientin oder der Klient ihre/seine Konzentration auf die Reparatur des Scripts, anstatt auf den Inhalt der Beratung, lenken wird. (S. 11-12) Scripts sind nicht endgültig. Taucht

darin mehrmals dieselbe Abweichung auf, wird eine Anpassung vorgenommen. Dazu können bestimmte Handlungen an verschiedenen Stellen im Script platziert werden, wodurch es möglich wird, verschiedene Handlungsabfolgen zu verarbeiten. (S.14)

Die Funktionen von Scripts liegen also darin, dass Situationen ohne weitere Erklärungen verstanden werden können, und sie erlauben eine gewisse Vorhersage über Handlungsabläufe.

4.6.2 Die räumlich-soziale Umwelt

Das Betreten eines Raumes erleben Menschen gleichzeitig wahrnehmend und handelnd. Es findet eine Verflechtung zwischen Subjekt, sozialen Interaktionen und dem Raum mit seiner Architektur und der Form und Gestaltung der Dinge statt. Diese Verflechtung wird aus der Wahrnehmung der Beteiligten heraus konstruiert. In dieser Situation stellen sich für die Eintretenden Fragen wie: Wie kann ich mich orientieren? Wo setze ich mich hin? Was tun die anderen Menschen und wie reagieren sie auf mich?

Laut HELLBRÜCK & FISCHER (1999) findet beim Betreten eines Raumes eine erste Orientierung statt. Dabei wird die Art der Umweltnutzung von der Zugehörigkeit zu einer der verschiedenen sozialen Schichten geprägt (S. 273). Soziale Interaktionen finden häufig unter dem Einfluss interpersonaler Vorzeichen der Beteiligten statt. Beispiele dafür sind Rollen wie BeraterIn und KlientIn oder gleichgeschlechtliche versus gemischtgeschlechtliche Dyaden. Zusätzlich ist jeder Raum für eine eintretende Person mit Arealindizes belegt. Es wird unterschieden zwischen geometrischer (wo im Raum), funktionaler (wofür ist der Platz geeignet) und sozialer (wer sitzt wo) Indizierung. (S. 586)

Wenn zwei Personen mit einer gemeinsam zu lösenden Aufgabe gleichzeitig einen menschenleeren Raum betreten und der Sitzplatz an einem Tisch frei gewählt werden kann, wird in den meisten Fällen eine Übereck-Sitzkonstellation gewählt. Anders verhält es sich, wenn eine der Personen bereits am Tisch sitzt; dann wird häufiger die Position des Gegenübers gewählt. Dies lässt den Schluss zu, dass der gemeinsame, kurze Weg von der Türe zum Tisch bereits erste Gruppenbeziehungen aufkommen lässt, was zu einer ersten Entspannung der prekären Anfangssituation beiträgt. Dadurch kann man sich schon etwas legerer gegenüber sitzen. (HELLBRÜCK & FISCHER, 1999, S. 281)

Mit *Steinzoreffekt* wird das Phänomen beschrieben, dass die Sitzordnung einen Einfluss auf die Sprechfolge hat. Teilnehmende, welche sich gegenüber sitzen, folgen in der Sprechabfolge häufiger aufeinander als solche, die nebeneinander sitzen. Erklärt wird dies damit, dass

bei einer Nebeneinander-Konstellation die Nachbarn oder Nachbarinnen nur durch den akustisch aufgenommenen Inhalt der Äusserungen zum Reagieren angereizt werden. Sitzen sich die GesprächspartnerInnen gegenüber, kommen die optisch erfassbaren Verhalten der sprechenden Person wie Mimik, Gestik und Blickkontakt dazu, wodurch sich das Anreizpotential für die Beteiligten vergrössert. Beeinflusst wird dieser Effekt durch die Moderation in einer Gruppe. Je stärker sie in Erscheinung tritt, desto mehr wenden sich Teilnehmende an die neben ihnen Sitzenden. (HELLBRÜCK & FISCHER, 1999, S. 279)

Einer der bestimmenden Prozesse bei der Gruppenbildung ist nach HELLBRÜCK & FISCHER (1999) die Rollen- und Statusdifferenzierung unter den Beteiligten. Dabei scheint die Form des vorhandenen Tisches einen Einfluss zu haben. Ein runder Tisch wird von den Teilnehmenden eher mit Gleichstellung, ein rechteckiger Tisch stärker mit Hierarchien in Verbindung gebracht. Von der Position am Kopfende eines rechteckigen Tisches aus lässt sich eine Gruppe visuell dominieren. Daher wird dieser Platz meist von Personen eingenommen, die eine Führungsposition innehaben oder anstreben. Der Status der anwesenden Personen wird umso niedriger bewertet, je weiter der Sitzplatz vom Kopfende entfernt ist. Bei der Wahl der Sitzposition wird oft berücksichtigt, ob sich dadurch günstige Kommunikationsmöglichkeiten bieten, bzw. welche symbolische Bedeutung der Position zukommt. (S. 286-287)

4.6.3 Persönlicher Raum und Distanzverhalten

Jede Person beansprucht eine Zone des persönlichen Raums, welcher die Distanz zur nächsten Person bestimmt. Diese zu unterschreiten, kann ebenso ein Fehler sein wie sie zu weit auszudehnen. Diese Distanz kann je nach Begebenheit und zwischen den Kulturen stark variieren. Der persönliche Raum wird bestimmt von Personen- und Situationsfaktoren. Im Allgemeinen beanspruchen Männer mehr Raum als Frauen, und die Zusammensetzung der Geschlechter spielt ebenfalls eine Rolle. Gemischte Paare halten weniger Distanz als Frauenpaare; am meisten Distanz halten Männerpaare zueinander. In der Situation spielt die Art der Beziehung die wichtigste Rolle; daneben wirken Umstände wie Kommunikationsinhalte, Raumgrösse und -einrichtungen, Stress oder Wettbewerb, etc. Es werden vier Distanzzonen unterschieden, jeweils in einer nahen und einer weiten Phase. (Michael TRIMMEL, 2003, 78-79) Die eine Beratung betreffende Zone wird sich in der Distanz zwischen 100 bis 150 cm befinden, was einer Mischform zwischen der persönlichen Distanz (75-120 cm) und der sozialen Distanz (120-220 cm) entspricht. Dies lässt darauf schliessen, dass soziale Beratung als eine persönlich geprägte Geschäftsbeziehung bezeichnet werden kann.

4.7 Zusammenfassende Ausführungen

Die Wirkungen der Umwelteinflüsse sind viel umfassender als in diesem Kapitel beschrieben. Es wurden nur die für die Sozialarbeit relevanten Aspekte genannt, und diese wurden nicht sehr vertieft. Der Grund dafür liegt hauptsächlich darin, dass umfassendes Wissen über diese Zusammenhänge nicht unbedingt notwendig ist, um die Wirkungen positiv zu gestalten und zu nutzen. Zusätzliche Einschränkungen liegen im vorgegebenen Rahmen dieser Arbeit. Trotz diesen Beschränkungen konnten verschiedene Einflüsse vorgestellt werden. Die Gestaltung ihrer Wirkung ist oft mit einfachen Mitteln erreichbar. Auf vorhandene Möglichkeiten wird im folgenden Kapitel konkret eingegangen.

5. Erkenntnisse für die sozialarbeiterische Beratung

Im Kapitel 2 wurden Inhalte und verschiedene Methodenansätze von sozialarbeiterischer Beratung vorgestellt. Bereits hier wurde ersichtlich, dass in der Beratung nicht ausschliesslich nach Methoden und theoriegeleiteten Arbeitsweisen gehandelt werden kann, sondern dass auch strukturelle und institutionelle Rahmenbedingungen mit einwirken. Ausserdem, wie in Kapitel 3 ausführlich dargestellt, beeinflusst das momentane körperliche Wohlbefinden die kognitive Leistungsfähigkeit und damit den Beratungsprozess. Zusätzlich sind auch die Wirkungen aus verschiedenen Umweltbereichen auf die Beteiligten (siehe Kapitel 4) zu beachten. Die Wichtigkeit von Handlungsmethoden und -theorien sind in der sozialarbeiterischen Ausbildung und der Praxis anerkannt und geniessen entsprechende Beachtung. Wogegen die Auswirkungen des Körperbefindens und der Umwelteinflüsse in Bezug auf sozialarbeiterische Tätigkeiten kaum explizit erwähnt werden. Nach unserem Erachten liegen die zentralen Erkenntnisse der vorangegangenen Literaturrecherchen darin, dass durch diese Nichtbeachtung von Körper- und Umwelteinflüssen vorhandene Ressourcen unerschlossen und ungenutzt bleiben.

Wir schliessen uns der Definition von GREGUSCH (2006) an, wonach Beratung eine ressourcenaktivierende und –mobilisierende Methode ist (S. 7). In diesem Kapitel werden Möglichkeiten aufgezeigt, wie das Potenzial der ungenutzten Ressourcen verfügbar gemacht werden kann und dadurch über eine Verbesserung des Wohlbefindens eine Steigerung der kognitiven Leistungsfähigkeit erreicht werden kann. Dies wiederum wirkt sich positiv auf die Qualität des Beratungsprozesses aus.

Nachfolgend wird die Relevanz der Erkenntnisse aus den vorangegangenen Kapiteln für die Sozialarbeit aufgezeigt. Bei der Vorgehensweise orientieren wir uns am Handlungsmodell von Werner Obrecht (zit. nach Beat SCHMOCKER, 2007).

5.1 Situationsbeschreibung und -erklärung

Zuerst wird anhand von (unserem) Alltags- und Erfahrungswissen exemplarisch eine *normale* oder *typische* Beratungssituation beschrieben.

Fallbeispiel: Frau Y. hat heute einen Gesprächstermin, in welchem unter anderem die Entscheidung getroffen werden soll, ob sie ihre Wohnung wechseln will oder nicht (Termin- druck). Frau Y. erscheint in einer depressiven Verstimmung, was daran erkennbar ist, dass sie unmotiviert und unkonzentriert zu sein scheint und sie in *eingefallener*, spannungsloser Körperhaltung auf dem Stuhl sitzt. Ihre verbalen Äusserungen sind einsilbig und sie spricht

nur auf Aufforderung. Die beratende Person bemerkt, dass ihre eigene Energie absinkt und sie Gefahr läuft, die depressive Stimmung zu übernehmen.

Mögliche Interventionen zur Beeinflussung der Stimmungslage und dadurch des Beratungsprozesses sind nach Beratungsmethoden geleitetem Handlungswissen:

- Ansprechen des Gemütszustandes
- motivierende Gesprächsführung
- Empathie und Wertschätzung usw.

An einem Beratungsgespräch sind eine beratende Person und eine oder mehrere Klientinnen und Klienten beteiligt. Eindeutig ist ein Wissensgefälle in Bezug auf den Beratungsinhalt feststellbar und häufig auch ein Machtgefälle. Dieses ist vor allem im gesetzlichen Kontext dadurch spürbar, dass die Beratenden über Sanktionsmöglichkeiten verfügen und andererseits den Zugang zu Ressourcen bestimmen oder zumindest beeinflussen.

Die Rahmenbedingungen eines Beratungsgesprächs werden massgeblich bestimmt durch den Organisationskontext (Zielsetzung, Leitbild, Betriebskultur), die vorhandene Zeitressource und die Infrastruktur. Die Gesprächsdauer wird beeinflusst durch eine vorgegebene Zeitstruktur, die oft durch die Institution mitbestimmt wird. Vor allem in sozialen Institutionen, die über öffentliche Gelder finanziert werden, ist in den letzten Jahren der Spardruck aufgrund der aktuellen Sozialpolitik gestiegen. Auswirkungen davon sind personelle und zeitliche Ressourcenbeschränkungen. Üblicherweise findet das Gespräch an einem Tisch sitzend in einem abgegrenzten Raum (separater Raum, Telefonumleitung usw.) statt. In den meisten Fällen ist dies gleichzeitig das persönliche Büro der beratenden Person, oder das Gespräch findet in einem Sitzungszimmer statt. Die Raumausstattung wie auch die Raumlage haben einen Einfluss auf die anwesenden Personen³⁵. Die Lage des Besprechungsraumes ist vorgegeben und meist nicht veränderbar. Idealerweise ist ein solcher Raum auf natürliche Weise belüftbar - falls die nächsten Lärm- und Geruchsimmissionen dies zulassen - tageslichtdurchflutet und hat einen freien Ausblick oder gewährt eine gewisse Distanz zum nächsten Gebäude. Die Zimmertemperatur ist überwiegend frei wählbar, wobei allerdings zu beachten ist, dass das Temperaturempfinden der Menschen sehr unterschiedlich ist³⁶. Im Gegensatz dazu sind die Lichtverhältnisse meist vorgegeben, jedoch selten unveränderbar.

Die Raumausstattung ist innerhalb der Büros persönlich gestaltbar, was unterschiedlich genutzt wird. Grösseres Mobiliar, Teppiche und Tapeten sind im Allgemeinen zu akzeptieren; dagegen kann die Atmosphäre eines Raumes mit Hilfe von Pflanzen, Bildern und Dekorati-

³⁵ Siehe Kapitel 4 Umweltwirkungen

³⁶ Siehe Kapitel 4.3.2

onsubjekten relativ einfach verändert werden. Ob und wie die Atmosphäre in einem Büro bewusst beeinflusst wird, ist stark abhängig von der Persönlichkeit und teilweise von der Beachtung oder Nichtbeachtung der Zusammenhänge von Umwelt und Wohlbefinden. Sitzungszimmer sind oft gekennzeichnet durch eine gewisse Sachdienlichkeit und Unpersönlichkeit. Auch hier sind Gestaltungsmöglichkeiten vorhanden, naturgemäß benötigt dies aber einen zusätzlichen Verhandlungsaufwand, um innerhalb eines Teams einen gemeinsamen Nenner zu finden. Da die meisten Beratenden über beschränktes Wissen über Umwelteinflüsse verfügen, werden allenfalls vorhandene Gestaltungsmöglichkeiten oft nicht ausgenutzt.

Alle Beteiligten haben im Vorfeld einer Beratung Erwartungen in Bezug auf das Verhalten des Gegenübers, den Beratungsablauf und die Raumausstattung³⁷. Veränderungen im Beratungsablauf oder der Raumgestaltung müssen deshalb innerhalb der gesellschaftlichen Normen stattfinden. Daneben existieren Erwartungen in Bezug auf die Beziehungsgestaltung, die Ziele und den Inhalt der Beratung. Diese sind häufig unterschiedlich zwischen Beratenden und der Klientel. Beratende haben je nach vorhandenem Menschenbild und handlungsleitendem Theorieansatz bestimmte Erwartungen in Bezug auf Kooperationsbereitschaft, Beziehungstypen³⁸ und Lösungs- bzw. Problembearbeitung. Letztgenannte Erwartung ist auch bei der Klientel vorhanden. Daneben beziehen sich die Erwartungen der Klientel hauptsächlich auf die Rolle und Funktion der beratenden Person. Diese Erwartungshaltungen sind kaum veränderbar durch Einflüsse von Körpererfahrungen und Umweltwirkungen.

In jedem Beratungsgespräch sind zusätzlich verschiedene Verhaltensstrategien vorhanden. Beratende stützen sich auf methodengeleitetes Handeln ab. Die Klientel verwendet, meist unbewusst, unterschiedliche Strategien wie idealerweise Kooperations- und Kompromissbereitschaft, aber auch Ausweich- und Vermeidungsverhalten oder Abschieben von Verantwortung. Die Verhaltensstrategien stehen in engem Zusammenhang mit emotionalen Zuständen der Betroffenen. Emotionale Zustände haben einen Einfluss auf die Qualität der Beratung, wobei entscheidend ist, wie vonseiten der beratenden Person damit umgegangen wird. Wie in Kapitel 3.3.2 dargelegt, sind Menschen immer Stimmungen und Emotionen unterworfen. Wenn sich die beratende Person diesem Umstand bewusst ist, kann sie über kognitive Leistungen Professionalität gewährleisten. Andernfalls droht ein Absinken in von Emotionen geleitetes Handeln. Die häufigste Reaktion von Beratenden auf - eigene wie fremde - Stimmungen oder Emotionen ist, theoriegeleitetes Wissen über Gesprächsführung abzurufen. Al-

³⁷ Erwartungshaltungen werden teilweise vom Skript vorgegeben; siehe Kapitel 4.6.1

³⁸ Die Typologisierung der Arbeitsbeziehungen wird im Kapitel 2.3 beschrieben.

ternative Handlungsmöglichkeiten liegen in methodengeleitetem Vorgehen nach dem Embodiment-Konzept³⁹.

Wie wir in den vorangegangenen Ausführungen erwähnt und durch eigene Erfahrung bestätigt erhalten haben, werden in der Praxis der Sozialarbeit nicht alle möglichen Veränderungen ausgeschöpft. Dies hat zur Folge, dass nicht alle vorhandenen Ressourcen verfügbar gemacht werden. Wir führen diesen Mangel hauptsächlich auf fehlendes Wissen zurück. Innerhalb der sozialarbeiterischen Ausbildung wird zwar der Bereich der Beratungstheorie und -methodik fundiert vermittelt, doch fehlen dabei die Aspekte der Körpererfahrungen und der Einflüsse aus der Umwelt weitestgehend. Dass dies so ist, führen wir einerseits auf den gesellschaftlichen Stellenwert des Körpers und der Umwelt zurück. Andererseits wurden erst in den letzten Jahrzehnten dank neuer Mess- und anderer Technologien stützende wissenschaftliche Erkenntnisse möglich.

5.2 Problemdefinition und Zielsetzung

Einige Problemstellungen auf verschiedenen Ebenen haben wir bereits aufgezeigt. Dabei wurden Aspekte auf Gesellschafts-, Ausbildungs- und Handlungsebene angesprochen. Im Weiteren beschränken wir unsere Ausführungen auf die praktische sozialarbeiterische Handlungsebene, da Veränderungen in Gesellschaft und Bildungspolitik langfristige Prozesse darstellen. Wir als zukünftige Sozialarbeiterinnen haben jedoch die Möglichkeit, die gemachten Erkenntnisse im Rahmen von konkreten Interventionen in der praktischen Arbeit umzusetzen.

Problemdefinition und -beschreibung

Ausgehend vom ressourcenorientierten Handlungsansatz erachten wir die Aktivierung von Ressourcen als zentralen Faktor für eine erfolgreiche sozialarbeiterische Beratung. Unter der Erschliessung von Ressourcen wird in der Sozialarbeit im Allgemeinen die Vermittlung materieller Leistungen und Informationen sowie emotionale Unterstützung verstanden. Ein Grossteil dieser Vermittlung geschieht vorwiegend über kognitive Leistungen und verbalen Austausch. Weitestgehend ungenutzt bleibt dabei das Potential, welches über die Wechselwirkungen von Körper und Psyche zur Verfügung steht. Ebenso wenig werden Möglichkeiten zur Optimierung der Umwelteinflüsse genutzt. Diese mangelhafte Ausschöpfung vorhandener Ressourcen wirkt sich bei allen Beteiligten - den Beratenden und der Klientel - hinderlich auf ihr Leistungsvermögen und damit auf den gesamten Beratungsprozess aus.

³⁹ Siehe Kapitel 3.1.3 und Kapitel 3.4

Ein gutes Wohlbefinden wirkt sich eindeutig leistungssteigernd aus. Es ist aber eine Tatsache, dass sich die Lebensumstände in der modernen Gesellschaft immer wieder störend auf diesen Zustand auswirken. Täglich sieht sich der Mensch mit den verschiedensten Entscheidungen konfrontiert. Dies wirkt sich infolge Überforderung oft hindernd auf seine Handlungsfähigkeit aus, was wiederum sein Befinden beeinträchtigt.

Zieldefinition und -beschreibung

Da wir das Ziel einer sozialarbeiterischen Beratung in der Selbstbefähigung der zu beratenden Personen sehen, das heisst ihre Handlungsfähigkeit zu stärken oder wieder herzustellen, was mittels eines ressourcenorientierten Ansatzes geschieht, ist eine ganzheitliche Betrachtungsweise notwendig. Optimale Voraussetzung dafür ist eine Handlungsweise, die neben den kognitiven Leistungen auch Möglichkeiten aus Körpererfahrungen und in der Gestaltung der auf die Beratung wirkenden Umwelten mit einbezieht. Interventionen dieser Art sind förderlich, weil sie sowohl auf der Seite der beratenden Person als auch der zu beratenden Person eine Optimierung der Leistungsfähigkeit erzielen.

Ziel: In der sozialarbeiterischen Beratung sind möglichst viele der vorhandenen Ressourcen verfügbar. Dieses Ziel wird erreicht mittels methodengeleitetem Handlungswissen, Interventionen in Bezug auf die Wechselwirkungen von Körper und Psyche und der Optimierung von Umwelteinflüssen.

Als Illustration dieser Zielsetzung sind in Bezug auf unser Fallbeispiel die folgenden ergänzenden Interventionen⁴⁰ möglich.

- Beeinflussung der Körperhaltung und Bewegung (Keilkissen, Haltung im Sitzen, Stehen, Gehen)
- Aktivierung von positiven somatischen Markern
- Gezielte Körperübungen (bspw. über die Gesichtsmuskulatur)
- Bejahendes Body feedback
- Humor und Lachen

Im folgenden Unterkapitel gehen wir darauf ein, wie eine Optimierung der Ressourcenverfügbarkeit erreicht werden kann. Wir beschränken uns bei den Interventionen auf die Körpererfahrungen und die Umweltgestaltung.

⁴⁰ Es sind auch körperbezogene Interventionsmöglichkeiten in Bezug auf den Inhalt des Beratungsgesprächs (bspw. Entscheidungsfindung) möglich, wie sie STORCH und KRAUSE (2002) nach dem Zürcher Ressourcen Modell beschreiben. In dieser Arbeit kann aber nicht weiter darauf eingegangen werden.

5.3 Interventionsmöglichkeiten

Im Folgenden werden zur Vereinfachung der Darstellung die Handlungsmöglichkeiten der Beratenden in drei Ebenen unterteilt. Die erste Ebene betrifft die vorgegebenen Raumbedingungen und die Infrastruktur. Die zweite Ebene befasst sich mit Faktoren, welche in der Vorbereitung einer Beratung beachtet und beeinflusst werden können. In der eigentlichen Beratungssitzung können blockierende Momente auftreten, die durch spezifische Interventionen positiv verändert werden können. Dies stellt die dritte Ebene dar. Zu jeder dieser drei Ebenen werden anhand einzelner konkreter Beispiele Faktoren aufgezeigt, die auf das Wohlbefinden der Beteiligten wirken und mit welchen Möglichkeiten diese positiv beeinflusst werden können.

5.3.1 Raum und Infrastruktur

Wie bereits erwähnt, sind Raum- und Infrastrukturverhältnisse meist vorgegeben und Veränderungen sind mittel- oder langfristig zu planen und benötigen die Zustimmung der Institution. Diese Feststellung soll allerdings nicht als Begründung für das Unterlassen von persönlichem Engagement in Bezug auf Veränderungen verstanden werden.

Ein optimaler Beratungsraum hat Tageslicht, geringe Lärmimmissionen, und die Farben und Muster der Wände und Böden sind ruhig und vermeiden knallige Effekte. Eine optische Abgrenzung zwischen Besprechungs- und Arbeitsteil ist sinnvoll. Dadurch wird der Erwartungshaltung der Klientel Rechnung getragen, was Sicherheit und Orientierungsmöglichkeit in der Situation vermittelt. Das Wohlbefinden der beratenden Person wird am Arbeitsplatz gesteigert, wenn persönliche Gegenstände vorhanden sind. Allerdings soll sich die persönlich gefärbte Bürogestaltung auf den eigenen Arbeitsplatz im Raum beschränken. Auch der Beratungsteil soll mittels Pflanzen oder Deko-Objekten neutral ansprechend sein und eine warme - jedoch nicht wohnliche - Atmosphäre vermitteln.

Das Mobiliar soll mit dem Raum eine Einheit bilden. Beratungstisch und Stühle sollen ergonomischen Ansprüchen entsprechen und Anpassungsmöglichkeiten bieten. Beispielsweise sollte der Besprechungstisch auch als Stehtisch benutzbar sein. Ergonomisches Mobiliar optimiert bereits die Körperhaltung. Zusätzlich bietet ein Stehtisch die Möglichkeit zur aufrechten, natürlichen Haltung und zur Bewegung. Dadurch werden positive Wirkungen auf Körperfunktionen wie Atmung, Herzfrequenz, Stoffwechsel sowie auf emotionale Zustände und damit auf die kognitive Leistungsfähigkeit erzeugt⁴¹.

Optimalerweise befindet sich in erreichbarer Nähe der Beratungslokalität ein Landschaftsraum⁴², welcher natürliche Elemente, visuelle Anreize und Bewegungsmöglichkeiten bietet. Diesbezügliche Interventionsmöglichkeiten werden in Kapitel 5.3.3 erwähnt.

⁴¹ Die detaillierte Wirkungsweise wird im Kapitel 3.2.3 beschrieben.

⁴² Unterschiedliche Landschaftsräume und ihre Wirkungen werden in Kapitel 4.4 näher beschrieben.

5.3.2 Beratungsvorbereitung

Jede Beratung bedarf einer konkreten Vorbereitung, welche Inhalt und Rahmenbedingungen umfasst. In der Gestaltung der Rahmenbedingungen werden optimalerweise auch Faktoren in Bezug auf zusätzliche Ressourcenaktivierung beachtet. Je länger ein Beratungsprozess dauert, desto gezielter können diese Faktoren auf die Klientin oder den Klienten spezifisch ausgerichtet werden.

Beispiel: Frau M. wird von der Beraterin als eher antriebsschwache Person mit wenig Selbstvertrauen wahrgenommen und befindet sich nach mehreren Sitzungen immer noch im Beziehungstyp der *Klagenden*. In der Vorbereitung der nächsten Sitzung entschliesst sich die Beraterin in Bezug auf Ressourcenaktivierung zu folgenden Settingsveränderungen.

- a) Die Beraterin legt Frau M. ein Keilkissen auf den Stuhl. Dies bedingt eine Erklärung bezüglich Ziel und Zweck des Kissens und eine Instruktion zur idealen Sitzhaltung. Indem die Körperhaltung durch das Keilkissen aufrechter wird, werden positive Wirkungen erzielt (Energiefluss, Wachheit und Aufmerksamkeit, gesteigertes Körperbewusstsein/ Körperwahrnehmung). Über diese Wirkungen wird die Ich-Identität positiv beeinflusst und die Denkleistung gesteigert.
- b) Vor Sitzungsbeginn wird der Raum gut durchlüftet, damit die Luft sauerstoffgesättigt ist und die Temperatur nach Möglichkeit in einem *erfrischenden* Bereich liegt. Die Beraterin sorgt zusätzlich für helle Lichtverhältnisse. Beide Handlungen zielen ebenfalls auf eine Steigerung der Präsenz der Klientin hin.
- c) Zur Verstärkung der positiven Assoziationen und zur Aktivierung von positiv belegten somatischen Markern werden entsprechende Deko-Gegenstände verwendet. Die Informationen darüber, was Frau M. wohl tut, konnten im Verlauf des Beratungsprozesses erfahren werden und wurden teilweise auch gezielt erfragt.

5.3.3 Spontane Interventionen

Immer wieder gibt es innerhalb einer Beratungssequenz *schwierige* Situationen. Darunter sind extreme emotionale Äusserungen, Blockaden, Verweigerungen usw. zu verstehen, die sich hindernd auf den Beratungsprozess auswirken. Mit der Gesprächsführungstechnik nach Carl Rogers stehen verschiedene Handlungsweisen zur Verfügung, um solche Störungen aufzulösen. Zusätzliche Möglichkeiten sind über die Wechselwirkung von Körper und Psyche und Settingsveränderungen vorhanden.

Beispiel: Herr F. wirkt in der Beratung sichtlich angespannt, gehetzt und nervös. Dies äussert sich in unruhigem Sitzverhalten und Unkonzentriertheit. In den vorhergehenden Sitzungen erlebte der Berater Herrn F. als ruhige, überlegte Persönlichkeit. Der Berater thematisiert wertschätzend und Akzeptanz vermittelnd die Unruhe von Herrn F.

Aus unseren Erkenntnissen lassen sich die folgenden weiteren Interventionen ableiten.

a) Da zwischen Herrn F. und ihm ein stabiles Arbeitsbündnis besteht, entscheidet sich der Berater für Interventionen zur Selbstzentrierung. Die Anleitung dazu geschieht gemäss **Checkliste** zum Basis-Embodiment:⁴³

■ **Füsse ausrichten**

Füsse leichte V-Stellung in Hüftbreite

Mitte der Ferse und das Grosszehengrundgelenk am Boden verankern

Knie entspannen

■ **Becken aufrichten**

Sitzbeinhöcker, Schambein und Steissbein Richtung Ferse verlängern

■ **Wirbelsäule aufspannen**

Wirbel um Wirbel in die Vertikale dehnen

Den Kronenpunkt genau über dem Damm ausrichten

■ **Kopf hoch**

Kronenpunkt an einem imaginären Faden Richtung Himmel ziehen

Kopf thront schwerelos auf dem letzten Halswirbel

■ **Beckenboden aktivieren**

Sitzbeinhöcker zart zusammen ziehen und den Beckenboden über dem Kreuzbein aufhängen

Bauchnabel leicht zum Brustbein hochziehen, um den Pyramidenmuskel zu aktivieren

■ **Schultern setzen**

Schlüsselbeine zart auseinander dehnen

Schultern nach aussen unten fliessen lassen

Arme los lassen

■ **Vertikal denken**

Von Sohle bis Scheitel in die Vertikale aufspannen - und entspannen

b) Eine zusätzliche Möglichkeit besteht in der Lockerung der Gesichtsmuskulatur, was über An- und Entspannungen (Grimassen) erreicht werden kann. Dies und die Selbstzentrierung erwirken eine erhöhte Konzentrationsfähigkeit und damit die Möglichkeit zur Fokussierung. Ebenso verhilft es zu einem entspannteren Körpergefühl und zum Abbau des allgemeinen Spannungszustandes.

c) Eine weitere Möglichkeit, um aus den negativen Emotionen her austreten zu können, ist die Aktivierung der Lachmuskulatur. Dies geschieht bspw. über die Methode des Facial

⁴³ Checkliste zum Basis-Embodiment nach CANTIENI (2006, S. 125)

feedbacks⁴⁴, indem Herr F. aufgefordert wird, einen Stift zwischen seine Zähne zu klemmen. Die Anwendung einer solchen Intervention erfordert eine sehr gute Vertrauensbasis, da die betroffene Person dadurch sehr exponiert ist. Daher ist es unseres Erachtens oft sinnvoller, die Information über diese Methode verbal zu vermitteln, mit der Empfehlung, diese später im stillen Kämmerlein anzuwenden.

- d) Bei belastenden Stimmungslagen besteht eine wirkungsvolle Möglichkeit zur Ausgleichung darin, den Beratungsraum zu verlassen und mit der Klientel nach draussen zu gehen. Durch die Bewegung des Gehens sowie dem Angebot an visuellen und olfaktorischen Reizen aus der Umgebung wird primär eine Ablenkung erzielt. Diese bewirkt eine Verminderung der emotionalen, körperlichen und kognitiven Spannungszustände. Zusätzlich werden dabei auch die positiven Wirkungen der aufrechten Haltung - wie bereits im Kapitel 5.3.1 bzw. Kapitel 3.2.3 beschrieben - erzielt. Diese Intervention kann sowohl geplant wie spontan ausgeführt werden.

5.3.4 Chancen und Risiken für die Beratenden

Unseres Erachtens liegen für die BeraterInnen grosse Chancen in der Selbstanwendung der oben erwähnten Interventionsmöglichkeiten. Druck- und Spannungszustände können dadurch ohne zeitlichen Mehraufwand, bspw. in der Phase der schriftlichen Berichterstattung, abgebaut werden. Zusätzlich steigert die regelmässige Anwendung des Basis-Embodiments und des Facial feedbacks das eigene Körperbewusstsein. Dieses kann sich über die so genannten *Verkörperungseffekte*⁴⁵ wiederum positiv auf die Klientel auswirken.

Die bewusste Gestaltung des Beratungsraumes sowie der gezielte Umgang mit Umwelteinflüssen wirken sich direkt positiv auf das Wohlbefinden der beratenden Person aus. Das Wissen um diese Zusammenhänge, wie die Wechselwirkungen von Körper und Psyche und Methoden zur positiven Beeinflussung, steigert das Methodenrepertoire der Beratenden und damit ihre Handlungskompetenzen und begünstigt zusätzlich die Verfügbarkeit der eigenen Ressourcen.

Die hauptsächlichen Risiken in der Anwendung sehen wir in der Missachtung der Erwartungshaltung der Klientel und dem Überschreiten von Grenzen bei ablehnender Haltung. Die Einführung und Anwendung von solchen Interventionen benötigt hohes Einfühlungsvermögen, Achtsamkeit und ein bestehendes Vertrauensverhältnis bzw. ein stabiles Arbeitsbündnis. Wir empfehlen, diese Art von Interventionen in einem Erstgespräch nicht anzuwenden, diese sorgfältig einzuführen und umfassend zu erklären. Eine ablehnende Haltung ist zu akzeptieren, allenfalls bietet sich dann die Möglichkeit, in einer späteren Beratungseinheit dar-

⁴⁴ Das Facial feedback wird im Zusammenhang mit dem Embodiment in Kapitel 3.4 erwähnt.

⁴⁵ Siehe Ausführungen im Rahmen des sozialpsychologischen Embodiment-Ansatzes im Kapitel 3.1.2

auf zurück zu kommen. Vorsicht ist zudem geboten bei Assoziationen weckenden Objekten und Gerüchen, da deren Bedeutung und Bewertung sehr individuell und unterschiedlich belegt sind. Was für die beratende Person eine positive Wirkung erzeugt (bspw. eine gelbe Rose), kann bei der Klientel negativ besetzt sein (Beziehungskrise).

5.4 Schlusswort und Ausblick

Aufgrund der gewonnenen Erkenntnisse aus den Literaturrecherchen sind wir der Überzeugung, dass es sich lohnt, den Wechselwirkungen von Körper und Psyche sowie den Umwelteinflüssen eine hohe Beachtung zu schenken. Nach unserem Erachten sind die diesbezüglichen positiven Wirkungen, welche durch einfache Handlungen erreicht werden können, so gross, dass dieses Wissen in der sozialarbeiterischen Ausbildung vermittelt werden sollte und somit mittelfristig in die tägliche Beratungspraxis einfließt.

"Wer lernt, seinen Körper wie ein offenes Buch zu lesen,
wird viel Neues und oft Wichtiges über sich,
seine Aufgaben und Chancen erfahren.
Er wird seinen Körper als Haus der Seele schätzen
und vielleicht sogar lieben lernen
und seinen Widerstand gegenüber Unveränderlichem aufgeben,
das Veränderliche aber kompetenter
und wirkungsvoller im eigenen Sinn beeinflussen."

Rüdiger DAHLKE

Quellenverzeichnis

- Abraham, Andrea; Sommerhalder, Kathrin; Bolliger-Salzman, Heinz & Abel, Thomas (2007). *Landschaft und Gesundheit. Das Potential einer Verbindung zweier Konzepte*. Bern: Universität Bern, Institut für Sozial- und Präventivmedizin, Abteilung Gesundheitsforschung.
- Albertz, Jörg (1997). Sehen, Wahrnehmen und die Wirklichkeit – Zur Einführung in das Thema. In Jörg Albertz (Hrsg.), *Wahrnehmen und Wirklichkeit – Wie wir unsere Umwelt sehen, erkennen und gestalten*. Berlin: Freie Akademie.
- Bandura, Albert (1969). *Principles of behavior modification*. New York: Holt, Rinehart & Winston.
- Barsalou, Lawrence W.; Niedenthal, Paula M.; Barbey, Aron K. & Ruppert, Jennifer A. (2003). Social Embodiment. In Brian H. Ross (Ed.), *The psychology of learning and motivation. Advances in Research and Theory*, 43, pp. 43-92.
- Barthelmess, Manuel (2001²). *Systemische Beratung. Eine Einführung für psychosoziale Berufe*. Weinheim, Basel: Beltz.
- Bateson, Gregory (2001⁸). *Ökologie des Geistes. Anthropologische, psychologische, biologische und epistemologische Perspektiven*. Frankfurt am Main: Suhrkamp.
- Beck, Ulrich (1986). *Risikogesellschaft. Auf dem Weg in eine andere Moderne*. Frankfurt am Main: Suhrkamp.
- Birbaumer, Niels & Schmidt Robert F. (2003⁵). *Biologische Psychologie*. Berlin, Heidelberg, New York: Springer.
- Bless, Herbert (1997). *Stimmung und Denken. Ein Modell zum Einfluss von Stimmungen auf Denkprozesse*. Bern: Hans Huber.
- Bower, Gordon H. & Hilgard Ernest R. (1984³). *Theorien des Lernens. Band 2*. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Brockhaus, F. A. (Hrsg.) (2006¹²). *Der Brockhaus in einem Band*. Leipzig, Mannheim: Brockhaus.
- Bronfenbrenner, Urie (1981). *Die Oekologie der menschlichen Entwicklung: natürliche und geplante Experimente*. Stuttgart: Klett.
- Bronfenbrenner, Urie (1990). Ökologische Sozialisationsforschung. In Lenelis Kruse, Carl-Friedrich Graumann & Ernst-Dieter Lantermann (Hrsg.), *Ökologische Psychologie. Ein Handbuch in Schlüsselbegriffen* (S. 76-79). München: Psychologie Verlags Union.
- Cacioppo, John T.; Priester, Joseph R. & Berntson, Gary G. (1993). Rudimentary determinants of attitudes II: Arm flexion and extension have differential effects on attitudes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65, pp. 5-17.
- Cahn, Daniel (2002). *Scripts, stereotype Handlungsabfolgen. Aspekte der Wissensrepräsentation in der Computerlinguistik*. Institut für Computerlinguistik der Universität Zürich. Gefunden am 11. Juli 2008 unter <http://www.ifi.uzh.ch/cl/carstens/seminare/wissrep2002/Scripts.pdf>.
- Cantieni, Benita (2006). Wie gesundes Embodiment selbst gemacht wird. In Maja Storch, Benita Cantieni, Gerald Hüther & Wolfgang Tschacher, *Embodiment. Die Wechselwirkung von Körper und Psyche verstehen und nutzen* (S. 99-125). Bern: Hans Huber.
- Dahlke, Rüdiger (30.10.2006). *Der Körper als Spiegel der Seele*. Gefunden am 10. Juli 2008 unter http://www.dahlke.at/veranstalter/v_kss.doc.

- Damasio, Antonio R. (2001³). *Ich fühle, also bin ich. Die Entschlüsselung des Bewusstseins*. München: List.
- Damasio, Antonio R. (2003). *Der Spinoza-Effekt. Wie Gefühle unser Leben bestimmen*. Berlin: List.
- Damasio, Antonio R. (2007⁵). *Descartes' Irrtum. Fühlen, Denken und das menschliche Gehirn*. Berlin: List.
- De Jong, Peter & Berg, Insoo Kim (2008⁶). *Lösungen (er-)finden. Das Werkstattbuch der lösungsorientierten Kurztherapie*. Dortmund: modernes lernen.
- Eberl, Matthias (2007). *Die Entstehung von Werturteilen. Individualperspektivische Theorie & praktische Analyse von Martin Gusindes „Die Feuerland-Indianer I“*. Dissertation der Fakultät für Kulturwissenschaften der Ludwig-Maximilians-Universität München.
- Ekman, Paul (1992). An argument for basic emotions. *Cognition and Emotion*, 6, (3/4), S. 169-200.
- Europäisches Landschaftsübereinkommen (2000). Gefunden am 15. Juli 2008 unter <http://conventions.coe.int/Treaty/GER/Treaties/Html/176.htm>.
- Feldenkrais, Moshé (1996). *Bewusstheit durch Bewegung. Der aufrechte Gang*. Frankfurt am Main: Suhrkamp.
- Feldman Barrett, Lisa; Niedenthal, Paula M. & Winkielman, Piotr (Eds.) (2005). *Emotion and consciousness*. New York, London: The Guilford Press.
- Gallagher, Shaun (2005). *How the Body Shapes the Mind*. Oxford: Oxford University Press.
- Grawe, Klaus (1998). *Psychologische Therapie*. Göttingen, Bern: Hogrefe.
- Gregusch, Petra (2005). *Allgemeine Beratungstheorie – transprofessionelle oder professionsspezifische Methode?* Unveröffentlichtes Referat. Hochschule für Soziale Arbeit Zürich.
- Gregusch, Petra (2008). Ist Beratung in der sozialen Arbeit zu therapeutisch? *Beratung Aktuell*, 9, (2), S. 98-112.
- Gugutzer, Robert (2002). *Leib, Körper und Identität. Eine phänomenologisch-soziologische Untersuchung zur personalen Identität*. Wiesbaden: Westdeutscher Verlag.
- Guski, Rainer (2002). *Einführung in die Umweltpsychologie. Theoretische Aspekte der Umweltwahrnehmung*. Gefunden am 15. Juli 2008 unter <http://eco.psy.ruhr-uni-bochum.de/download/Umwelt/Umwelt03/Umwelt03.pdf>.
- Guski, Rainer & Blöbaum Anke (2006). *Umwelt-Wahrnehmung und Umwelt-Bewertung*. Gefunden am 20. Juli 2008 unter http://eco.psy.ruhr-uni-bochum.de/download/PJS_Stadtbeleuchtung/Guski+Bloebaum_encyklopwahr_Mai_06.pdf.
- Hehn, Patrick & Silberer, Günter (2006). *Scent impact on brand perception. Duftwirkungen auf die Markenwahrnehmung*. Göttingen: Universität, Institut für Marketing und Handel. Gefunden am 13. Juli 2008 unter http://www.escp-eap.eu/conferences/marketing/2006_cp/Materiali/Paper/Fr/Hehn_Silberer.pdf.
- Hellbrück, Jürgen & Fischer, Manfred (1999). *Umweltpsychologie. Ein Lehrbuch*. Göttingen, Bern, Toronto, Seattle: Hogrefe.
- Hüther, Gerald (2006). Wie Embodiment neurobiologisch erklärt werden kann. In Maja Storch, Benita Cantieni, Gerald Hüther & Wolfgang Tschacher, *Embodiment. Die Wechselwirkung von Körper und Psyche verstehen und nutzen* (S. 73-98). Bern: Hans Huber.

- Kestenberg Amighi, Janet; Loman, Susan; Lewis, Penny & Sossin, K. Mark (1999). *The meaning of movement. Developmental and clinical perspectives of the Kestenberg Movement Profile*. Amsterdam: Gordon & Breach.
- Knab, Maria (2008). Beratung zwischen Tür und Angel. Perspektiven für Professionalisierung, Forschung und eine gerechtere Infrastruktur. *Beratung Aktuell*, 9, (2), S. 113-126.
- Koch, Sabine C. (2007). Basic principles of movement analysis: Steps toward validation of the KMP. In Sabine C. Koch & Susanne Bender, *Movement Analysis – Bewegungsanalyse. The Legacy of Laban, Bartenieff, Lamb and Kestenberg*. Berlin: Logos.
- Koch, Sabine C. (im Druck). Embodiment Ansätze in den künstlerischen Therapieformen. Auswirkungen motorischen Verhaltens auf das Leibsobjekt. In Philipp Martius, Ruth von Hampe & Flora von Spreiti (Hrsg.), *KunstReiz. Neurobiologische Aspekte der künstlerischen Therapien*. Stuttgart: Thieme.
- Kunz, Daniel & Brusa, Elke (2005). *Kontext- und Auftragsklärung in unterschiedlichen Arbeitsfeldern*. Unveröffentlichtes Skript. Hochschule Luzern - Soziale Arbeit.
- Ludewig, Kurt (1992). *Systemische Therapie. Grundlagen klinischer Theorie und Praxis*. Stuttgart: Klett.
- Lüssi, Peter (2008⁶). *Systemische Sozialarbeit. Praktisches Lehrbuch der Sozialberatung*. Bern: Paul Haupt.
- Miller, Tilly (1999). *Systemtheorie und Soziale Arbeit. Ein Lehr- und Arbeitsbuch*. Stuttgart: Ferdinand Enke.
- Meyers Lexikon online (ohne Datum). *Psychologische Bezugssysteme*. Gefunden am 6. Juli 2008 unter http://lexikon.meyers.de/meyers/Meyers:Meyers_Lexikon_online.
- Multhaup, Uwe (2002a, 19. Juli). *Der Aufbau und die Funktionen des Gehirns*. Gefunden am 27. Mai 2008 unter http://www2.uni-wuppertal.de/FB4/anglistik/multhaup/brain_language_learning/html/brain_macrostructures/1_index_bml_txt.html.
- Multhaup, Uwe (2002b, 30. Juli). *Das Gehirn, Gedächtnissysteme und Ordnungsprozesse*. Gefunden am 27. Mai 2008 unter http://www2.uni-wuppertal.de/FB4/anglistik/multhaup/brain_language_learning/html/brain_memory_stores/1_brain_memory_stores_text.html.
- Multhaup, Uwe (2002c, 03. August). *Das Gehirn und seine Mikrostrukturen*. Gefunden am 27. Mai 2008 unter http://www2.uni-wuppertal.de/FB4/anglistik/multhaup/brain_language_learning/html/brain_microstructures/1_index_microst_txt.html.
- Niedenthal, Paula M.; Barsalou, Lawrence W.; Winkielman, Piotr; Krauth-Gruber, Silvia & Ric, François (2005). Embodiment in Attitudes, Social Perception, and Emotion. *Personality and Social Psychology Review*, 9, (3), pp. 184-211.
- Niedenthal, Paula M.; Barsalou, Lawrence W.; Ric, François & Krauth-Gruber, Silvia (2005). Embodiment in the Acquisition and Use of Emotion Knowledge. In Lisa Feldman Barrett, Paula M. Niedenthal & Piotr Winkielman (Eds.), *Emotion and consciousness* (pp. 21-50). New York, London: The Guilford Press.
- Niemitz, Carsten (1999). Der menschliche Körper. In Brockhaus Redaktion (Hrsg.), *Brockhaus Mensch, Natur, Technik. Phänomen Mensch* (S. 93-201). Leipzig, Mannheim: Brockhaus.
- Nietzsche, Friedrich (1994). *Also sprach Zarathustra und andere Schriften. Werke 2*. Köln: Könnemann.
- Pfeifer, Rolf (2000). On the role of embodiment in the emergence of cognition and emotion. In Giyoo Hatano, Naoyuki Okada & Hirotaka Tanabe (Eds.), *Affective Minds: Proceedings of the 13th Toyota Conference, Shizuoka, Japan, 29 November to 2 December 1999* (pp. 43-57). Amsterdam: Elsevier.

- Pfeifer, Rolf (2002). *On the role of embodiment in the emergence of cognition. Grey Walter's turtles and beyond*. Gefunden am 20. Juni 2008 unter <http://www.ifi.uzh.ch/arvo/ailab/people/gomez/PfeiferPublications/GreyWalterFinal.pdf>.
- Pfeifer, Rolf; Lungarella, Max & Iida, Fumiya (2007). Self-Organization, Embodiment, and Biologically Inspired Robotics. *Science*, 318, (5853), S. 1088-1093.
- Roth, Gerhard (2003³). *Fühlen, Denken, Handeln. Wie das Gehirn unser Verhalten steuert*. Frankfurt am Main: Suhrkamp.
- Schierz, Christoph (1999). *Wie viel Licht braucht der Mensch? Workshop Ergonomie des Büroarbeitsplatzes. 39. Jahrestagung der DGAUM, Wiesbaden*. Gefunden am 17. Juli 2008 unter <http://e-collection.ethbib.ethz.ch/eserv/eth:25440/eth-25440-01.pdf>.
- Schlippe, Arist von & Schweitzer, Jochen (2003⁹). *Lehrbuch der systemischen Therapie und Beratung*. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Schmersow Sabine & Tillmann Jan (2002). Vom Denken ohne Körper über Bewegung zu Bewusstheit mit Leib – Plädoyer für ein bewegliches Lernen. In Gunter A. Pilz & Henning Böhmer (Hrsg.), *Wahrnehmen – Bewegen – Verändern. Beiträge zur Theorie und Praxis sport-, körper- und bewegungsbezogener sozialer Arbeit* (S. 128-158). Hannover: Blumhardt.
- Schmid, Wilhelm (2007¹⁰). *Philosophie der Lebenskunst. Eine Grundlegung*. Frankfurt am Main: Suhrkamp.
- Schmidt, Gunther (2008²). *Einführung in die hypnosystemische Therapie und Beratung*. Heidelberg: Carl Auer.
- Schmocker, Beat (2007). *Das normative Modell professionellen Handelns des Systemtheoretischen Paradigmas der Wissenschaft der Sozialen Arbeit*. Unveröffentlichtes Skript. Hochschule Luzern - Soziale Arbeit.
- Schroeder, Herbert W. (1991). Preferences and meaning of arboretum landscapes: Combining quantitative and qualitative data. *Journal of Environmental Psychology*, 11, pp. 231-248. Gefunden am 17. Juli 2008 unter http://www.sciencedirect.com/science?_ob=PublicationURL&_toctext=%23TOC%236872%231991%23999889996%23601411%23FLP%23&_cdi=6872&_pubType=J&_auth=y&_acct=C000050221&_version=1&_urlVersion=0&_userid=10&md5=4128aa2ba00b2fc3331a12bf63d9b008.
- Solèr, Maria; Kunz, Daniel; Brühwiler, Urban & Schmocker, Beat (2005). *Handlungstheorie: Merkmale professionellen Handelns*. Unveröffentlichtes Skript. Hochschule Luzern - Soziale Arbeit.
- Spiegel, Hiltrud von (2008³). *Methodisches Handeln in der Sozialen Arbeit*. München, Basel: Ernst Reinhardt.
- Staub-Bernasconi, Silvia (1998⁴). Soziale Probleme - Soziale Berufe - Soziale Praxis. In Maja Heiner, Marianne Meinhold, Hiltrud von Spiegel & Silvia Staub-Bernasconi, *Methodisches Handeln in der Sozialen Arbeit* (S. 11-137). Freiburg im Breisgau: Lambertus.
- Storch, Maja (2006). Wie Embodiment in der Psychologie erforscht wurde. In Maja Storch, Benita Cantieni, Gerald Hüther & Wolfgang Tschacher, *Embodiment. Die Wechselwirkung von Körper und Psyche verstehen und nutzen* (S. 35-72). Bern: Hans Huber.
- Storch, Maja; Cantieni, Benita; Hüther, Gerald & Tschacher, Wolfgang (2006). *Embodiment. Die Wechselwirkung von Körper und Psyche verstehen und nutzen*. Bern: Hans Huber.
- Storch, Maja & Krause, Frank (2002). *Selbstmanagement - ressourcenorientiert. Grundlagen und Trainingsmanual für die Arbeit mit dem Zürcher Ressourcen Modell*. Bern: Hans Huber.
- Thiersch, Hans (2003⁵). *Lebensweltorientierte Soziale Arbeit. Aufgaben der Praxis im sozialen Wandel*. Weinheim, München: Juventa.

- Traufetter, Gerald (2007). Gefühle. Stimme aus dem Nichts. *Spiegel special*, 6, S. 110-121.
- Trimmel, Michael (2003). *Angewandte Sozialpsychologie. Motivation, Kognition, Umweltpsychologie, Computerpsychologie, Sportpsychologie, Gesundheitspsychologie*. Wien: Fakultas.
- Tschacher, Wolfgang (2006). Wie Embodiment zum Thema wurde. In Maja Storch, Benita Cantieni, Gerald Hüther & Wolfgang Tschacher, *Embodiment. Die Wechselwirkung von Körper und Psyche verstehen und nutzen* (S. 11-34). Bern: Hans Huber.
- Uexküll, Jakob von -Archiv für Umweltforschung und Biosemiotik Hamburg (2004). *Jakob von Uexkülls Umweltforschung - Interdisziplinäre, beziehungs- und bedeutungsorientierte Lebenswissenschaft an der Universität Hamburg*. Gefunden am 14.Juli 2008 unter <http://www.math.uni-hamburg.de/home/rueting/Projekte.htm>.
- Watzlawick, Paul; Beavin, Janet H. & Jackson, Don D. (2003¹⁰). *Menschliche Kommunikation. Formen, Störungen, Paradoxien*. Bern: Hans Huber.
- Weber, Esther (2005²). *Beratungsmethodik in der Sozialarbeit. Das Unterrichtskonzept der Beratungsmethodik an der Hochschule für Soziale Arbeit Luzern*. Luzern: interact.
- Wissenschaftsrat, Deutscher (Hrsg.) (1994). *Stellungnahme zur Umweltforschung in Deutschland. Band 1*. Köln: (ohne Verlagsangabe).
- Wissenschaftlicher Rat der Dudenredaktion (2006⁹). *Duden. Das Fremdwörterbuch. Notwendig für das Verstehen und den Gebrauch fremder Wörter*. Mannheim, Wien, Zürich: Meyers Lexikonverlag.
- Zimbardo, Philip G. & Gerrig, Richard J. (2003⁷). *Psychologie*. Berlin, Heidelberg New York: Springer.

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1:	Funktionen und Aufgaben von Beratung in der Sozialarbeit.....	10
Abbildung 2:	Das ‚Luzerner Modell‘ - ein multiperspektivisches Handlungsmodell.....	12
Abbildung 3:	Die psychosoziale Einheit	16
Abbildung 4:	Wie ein Problem entsteht und aufrechterhalten wird.....	19
Abbildung 5:	Konstruktion der antagonistischen Erfahrungspole.....	19
Abbildung 6:	Der Rubikon-Prozess	23
Abbildung 7:	Embodiment-Konzept.....	37
Abbildung 8:	Gegenposition zum Embodiment-Konzept.....	37
Abbildung 9:	Anatomie des Gehirns.....	38
Abbildung 10:	Limbisches System	38
Abbildung 11:	Aufteilung der Grosshirnrinde	39
Abbildung 12:	Primäre motorische und primäre sensorische Rindenfelder	40
Abbildung 13:	Nervenbahnen.....	40
Abbildung 14:	Die Ebenen der wechselseitigen funktionellen Beeinflussung zwischen Körper und Gehirn, Geist und Psyche	42
Abbildung 15:	„In der Gefühlshölle“	52
Abbildung 16:	„Im Gefühlshimmel“	52
Abbildung 17:	Negative Stimmungs- und Körperlage	52
Abbildung 18:	Positive Stimmungs- und Körperlage	52
Abbildung 19:	Schematische Darstellung der visuellen Wahrnehmung.....	60
Abbildung 20:	Landschaft als geografische, ökologische und soziokulturelle Raumka- tegorie	66