

Vom Kopf auf die Füße: Das Wissen und Gedächtnis des Körpers

Thomas Fuchs

Einleitung

Dass alles, was Menschen erleben, in Wahrheit eine Konstruktion ihrer Gehirne sei, gehört zu den gängigen Überzeugungen von Neurowissenschaftlern und Neurophilosophen. Ob Schmerz oder Ärger, Farben oder Musik Gedanken oder Erinnerungen, Liebe oder Glauben – es gibt kein Phänomen, das nicht irgendwo im Gehirn untergebracht wird. Die erlebte Welt entsteht vermeintlich im Kopf – als „Kopfkino“ oder „Kosmos im Kopf“, wie es populärwissenschaftlich meist formuliert wird.

“Unsere Gedanken und Träume, Erinnerungen und Erfahrungen stammen alle aus diesem sonderbaren Hirnmaterial. Wer wir sind, ergibt sich aus den komplizierten Mustern seiner elektrochemischen Impulse“ (Eagleman 2015, 5; eig. Übers.).

„Diese einfache Tatsache macht deutlich, dass Sie Ihr Gehirn sind. Die Neuronen, die in seinem riesigen Netzwerk miteinander verbunden sind, die sich in bestimmten Mustern entladen, die von bestimmten Chemikalien moduliert und von Tausenden von Rückkopplungsnetzwerken gesteuert werden - das sind Sie.“ (Gazzaniga 2005).

Der Körper bleibt in den Neurowissenschaften dann bloß eine Art Trägerapparat für das Gehirn, in dem die unkörperliche Innenwelt des Bewusstseins entsteht. Doch dieser Fixierung auf das Gehirn, dieser „Zerebranzentrismus“ vernachlässigt die Wechselbeziehungen und Kreisläufe, in denen das Gehirn steht, so wie wenn man das Herz ohne den Kreislauf betrachten würde oder die Lungen ohne den Atemzyklus, ohne die Luft. Der Grund dafür besteht darin, dass die Neurowissenschaften keinen Begriff vom lebendigen Organismus haben. Sie sind immer noch gefangen in der Computermetaphorik des Geistes, so als ob aus neuronalen Rechenprozes-

sen Bewusstsein herausspringen könnte, wenn sie nur genügend komplex sind.

Gegen diese Vorstellung wendet sich die Konzeption der *Verkörperung* bzw. des *Embodiment*. Dieses Paradigma der verkörperten und handlungsbezogenen Kognition, der „*embodied and enactive cognition*“ hat sich in den letzten 2-3 Jahrzehnten entwickelt (Varela et al. 1992, Thompson 2007). Danach ist bewusstes Erleben und Selbsterleben nicht auf das Gehirn beschränkt, sondern sie entstehen nur in einem lebendigen, mit der Umwelt vernetzten Organismus. Das Gehirn dient dabei als ein Organ der Vermittlung, als Beziehungsorgan, nicht als Kontrolleur des Organismus. „Verkörperung“ bezieht sich dabei gleichermaßen auf die im Leiberleben begründete *Subjektivität* der Erfahrung, aber auch auf die verkörperte *Geschichte* des Subjekts, insofern sie sich in seinem impliziten oder *Leibgedächtnis* niedergeschlagen hat.

Mein folgender Überblick über das Verkörperungskonzept gilt (1) der verkörperten Subjektivität, (2) der verkörperten Affektivität und (3) dem Leibgedächtnis. Abschließend werde ich einige Hinweise zu psychotherapeutischen Konsequenzen des Paradigmas geben.

(1) Verkörperte Subjektivität

a) Interaktion von Gehirn und Körper

Betrachten wir zunächst die Grundlage dafür, dass wir überhaupt ein bewusstes Erleben haben; diese Grundlage nämlich bildet der Körper insgesamt. Alles Bewusstsein beruht primär auf der ständigen Interaktion des Gehirns mit dem übrigen Organismus, auf den Signalen etwa von den Gliedern, Muskeln, Herz, Kreislauf und Eingeweiden, nicht zuletzt auf dem biochemischen Milieu von Blut und Liquor, in welches das Gehirn eingebettet ist. Signale aus diesen peripheren Systemen werden in Hirnstamm, Zwischenhirn und höheren Hirnzentren verarbeitet, während umgekehrt neuronale und neuroendokrine Signale die Peripherie und das innere Milieu des Körpers fortlaufend regulieren. Diese kreisförmige Interaktion von Gehirn und Gesamtorganismus bildet nun die Basis für ein *leibliches Hinter-*

grunderleben, das uns ständig begleitet, was immer wir gerade wahrnehmen, denken oder tun. Es ist ein „Empfinden des Lebens selbst“ (Damasio 1995: 207), mit der Tönung des Wohl- oder Missbehagens, der Lust oder Unlust, Frische oder Erschöpfung und anderer grundlegender Stimmungen, die bereits ein *präreflexives Selbsterleben* beinhalten: „wie einem zumute ist“.

In diesen basalen Lebensgefühlen „[...] spiegelt sich der augenblickliche Zustand des Körpers in verschiedenen Dimensionen wider, beispielsweise auf einer Skala, die von der Lust bis zum Schmerz reicht; ihren Ursprung haben sie nicht in der Großhirnrinde, sondern auf der Ebene des Hirnstamms“ (Damasio 2011: 33). [Zwar ist unsere Aufmerksamkeit zumeist auf Wahrnehmungen, Vorstellungen oder Gedanken gerichtet, was uns dazu verleiten kann, diese Funktionen für die eigentliche Bewusstseinstätigkeit zu halten. Doch] alle höheren intentionalen Leistungen bleiben immer eingebettet in das basale leibliche Selbsterleben. Die Aufrechterhaltung der Homöostase, also des inneren Milieus und damit der Lebensfähigkeit des Organismus, ist die primäre Funktion des Bewusstseins, wie es sich in Trieb, Hunger, Durst, Lust oder Unlust manifestiert. Wir können dies auch so formulieren: *Prozesse des Lebens und Prozesse des (Selbst-)Erlebens sind untrennbar miteinander verknüpft.*

In gleicher Weise sind auch die *Gefühle* als Kern unseres subjektiven Erlebens an die vor allem über den Hypothalamus vermittelte Interaktion von Gehirn und übrigen Organismus gebunden. Stimmungen und Gefühle sind immer gesamtorganismische Zustände, die nahezu alle Subsysteme des Körpers einbeziehen: zentrales und autonomes Nervensystem, hormonelles System, Herz, Kreislauf, Atmung, Eingeweide, mimische und gestische Ausdrucksmuskulatur. [Sich zu ängstigen ist nicht möglich ohne das Gefühl einer leiblichen Spannung oder eines Zitterns, ohne das Klopfen des Herzens oder die Beengung der Atmung, und Analoges gilt für Zorn, Freude oder Trauer.] Jedes Gefühl ist untrennbar verknüpft mit Veränderungen der Körperlandschaft, und ohne diese *leibliche Resonanz* könnten wir Gefühle im vollen Sinn gar nicht erleben. Bereits das basale Bewusstsein und die Gefühle beruhen somit keineswegs nur auf neuronalen Prozessen im Neokortex, sondern sie erstrecken sich auf den ganzen Körper.

Aber auch alle höheren Bewusstseinstätigkeiten wie Wahrnehmen, Denken oder Handeln beruht keineswegs nur auf neuronalen Prozessen im Neokortex, sondern ebenso auf den vitalen Regulationsprozessen, die den ganzen Organismus und seinen momentanen Zustand miteinbeziehen. Der Zerebrozentrismus der Neurowissenschaften beruht auf einer künstlichen Trennung von Bewusstsein und Körper, die einer systemisch-biologischen Betrachtung des Organismus nicht Stand hält. Weder das Gehirn noch das Bewusstsein lassen sich vom lebendigen Körper als Ganzem getrennt begreifen.

Hier zusätzlich: Sensomotorische Interaktion mit der Umwelt

(2) Verkörperte Affektivität

Ich möchte mich nun den Gefühlen noch näher zuwenden, die sich analog zum Funktionskreis von Wahrnehmung und Bewegung auch als „Gefühlskreise“ beschreiben lassen. Ich betrachte zunächst die leibliche Resonanz der Gefühle und stelle dann ein Kreismodell verkörperter Affektivität dar.

a) Leibliche Resonanz

Emotionen erleben wir immer in leiblicher Resonanz. Diese schließt alle Formen von lokaler oder allgemeiner Leibempfindung ein: Gefühle von Wärme oder Kälte, Kitzeln oder Zittern, Schmerz, Spannung oder Entspannung, Beengung oder Weitung, Schwanken, Sinken oder Sich-Aufrichten usw. Diese Empfindungen entsprechen auf der einen Seite Aktivierungen des autonomen Nervensystems (etwa erhöhte Herzfrequenz, beschleunigte Atmung, Schwitzen, Zittern, viszerale Reaktionen), andererseits auch Muskelaktivierungen und körperliche Haltungen (z.B. Ballen der Faust, Zusammenpressen der Kiefer usw.). Besonders reiche Felder leiblicher Resonanz sind das Gesicht, die Brust und der Bauch. So kann man etwa Trauer als eine Spannung um die Augen empfinden, als eine Tendenz zu weinen, als einen Kloß in der Kehle, eine Beengung in der Brust, einen Krampf im Bauch oder auch generalisiert als eine sinkende Tendenz oder eine schmerzliche Welle, die sich über den ganzen Körper ausbreitet. Der Leib ist also, wie William James (1984) es einmal ausdrückte „ein höchst sensibler Resonanzkörper, in dem jede Emotion widerklingt“.

Die leibliche Resonanz der Gefühle schließt aber auch Bewegungstendenzen ein. Furcht bedeutet beispielsweise nicht nur beschleunigten Herzschlag und innere Erregung, sondern auch den Drang zu fliehen oder sich zu verstecken. Generell leitet sich der Begriff „Emotion“ vom lateinischen *emovere* (herausbewegen) ab, d.h. jeder Emotion wohnt ein Bewegungspotenzial inne. Entsprechend hat der niederländische Psychologe Frijda (1986) Emotionen als *Aktionsbereitschaften* charakterisiert und nach den verschiedenen Handlungsmustern klassifiziert, die sie induzieren: Annäherung (z.B. Freude, Vertrauen, Begehren), Vermeidung (z.B. Furcht), Zurückweisung (z.B. Ekel), Dominanz oder Vordringen (z.B. Wut, Zorn) und Unterwerfung (z.B. Scham, Demut), usw.

[Auch Kafka (1950) und De Rivera (1977) haben vier basale Emotionsbewegungen unterschieden:

1. Bewegung des Selbst zum Anderen hin (z.B. Zuneigung, Trauer),
2. Bewegung des Anderen zum Selbst (z.B. Begehren, Gier),
3. Bewegung des Anderen weg vom Selbst (z.B. Ekel, Wut) und
4. Bewegung des Selbst vom Anderen weg (z.B. Furcht).]

So empfindet man in der Wut eine Tendenz zur Expansion oder zum Vordringen auf ein Objekt, das man von sich selbst wegstoßen möchte. In der Zuneigung spürt man eine Entspannung, Öffnung und ein Ausströmen gegenüber dem Gegenstand oder der Person. Emotionen lassen sich somit auch als *mögliche Bewegungsrichtungen* auffassen, obwohl diese Bewegungen nicht notwendigerweise im physischen Raum realisiert werden müssen. Emotionen gehören eher in den gefühlten und gelebten Raum, in einen Gefühlsraum, der uns aber nicht minder umgibt als der physikalische.

Zusammengefasst ist der fühlende und bewegliche Leib das Medium, durch das wir emotional auf die Welt gerichtet sind. Die neuere Embodiment-Forschung hat dies nicht nur bestätigt, sondern auch umgekehrt gezeigt, dass leibliche Empfindungen, Haltungen, Gesten und Ausdrucksbewegungen unbewusst unsere emotionale Wahrnehmung und Bewertung von Personen und Situationen beeinflussen. Ich gebe dazu einige Beispiele:

- Riskind (1984) konnte zeigen, dass Versuchspersonen mehr negative Lebensereignisse erinnerten, wenn sie eine zusammengesunkene

Körperhaltung annahmen, jedoch mehr positive Ereignisse in einer aufrechten Position.

- Strack et al. (1988) fanden, dass die Kontraktion der Lächelmuskeln, hervorgerufen durch einen zwischen den *Zähnen* gehaltenen Stift, dazu führte, dass die Versuchspersonen Cartoons als lustiger beurteilten als dann, wenn das Lächeln gehemmt wurde, nämlich wenn sie den Stift zwischen ihren *Lippen* hielten.
- Williams und Bargh (2008) wiesen nach, dass das Betrachten von unbekanntem Personen auf Bildern einen wärmeren Eindruck hervorruft, wenn man dabei eine heiße Tasse Kaffee in der Hand hält, als wenn man den Versuchspersonen einen Eiskaffee in die Hand gibt; d.h. physische Wärme setzt sich in interpersonale Wärme um.
- Umgekehrt zeigten Zhong und Leonardelli (2008), dass Testpersonen die Temperatur in einem Raum als kälter empfanden, wenn sie zuvor eine soziale Situation erlebt hatten, in der sie aus einer Gruppe ausgeschlossen wurden; d.h. interpersonale Kälte wird auch als physische Kälte wahrgenommen.
- Havas et al. (2010) zeigten schließlich, dass die Injektion von Botulinum-Toxin (Botox) in die Stirnmuskulatur, die für das Stirnrunzeln erforderlich ist, es den betreffenden Personen erschwert, beim Lesen negative semantische Inhalte wie etwa Kritik zu verstehen, da dieses Verständnis sonst durch ein leichtes, zumindest unterschwelliges Stirnrunzeln unterstützt wird.

Die Forschungsergebnisse belegen also, dass die Verkörperung weitreichende Auswirkungen auf unser Gefühlsleben hat. Sie lassen sich folgendermaßen zusammenfassen:

1. Wenn Menschen emotionsspezifische Haltungen einnehmen, entsprechenden mimischen Ausdruck zeigen oder Gesten ausführen, (a) begünstigt dies die dazu gehörigen Emotionen und (b) beeinflusst unterschwellig ihre Präferenzen, Bewertungen und Einstellungen gegenüber Gegenständen oder Personen.
2. Wenn umgekehrt die emotionalen Ausdrucksbewegungen von Personen *gehemmt* werden, beeinträchtigt dies das Erleben der ent-

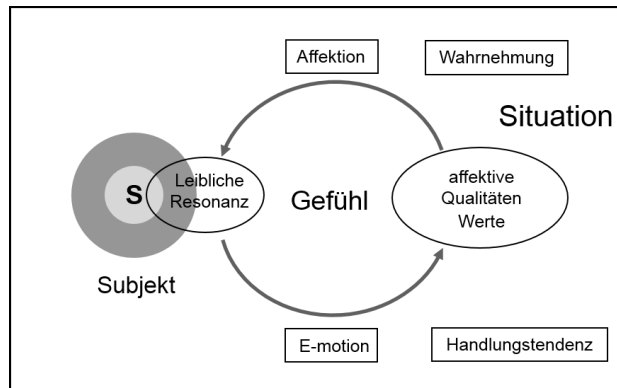
sprechenden Emotionen ebenso wie die Verarbeitung der dazu gehörigen emotionalen Signale der Umgebung.

(b) Ein verkörpertes Konzept der Emotionen

Nun haben wir die erforderlichen Komponenten, die sich zu einem verkörperten Modell der Gefühle integrieren lassen:

1. Emotionen schließen zwei Komponenten leiblicher Resonanz ein:
 - eine *zentripetale* oder „affektive“ Komponente, d.h. man wird affiziert, „bewegt“ oder „berührt“ von einem Ereignis, und zwar durch verschiedenartige leibliche Empfindungen (etwa das Erröten und Brennen der Scham);
 - eine *zentrifugale* oder „emotive“ Komponente, d.h. eine Handlungsbereitschaft mit spezifischen Bewegungstendenzen und -richtungen (z.B. in der Scham die Tendenz, den Blick der anderen zu vermeiden, sich zu verstecken, „in den Boden zu versinken“). „In emotions, we are moved to move“ (Sheets-Johnstone 1999).

2. Auf dieser Grundlage lassen sich Gefühle verstehen als zirkuläre Interaktionen oder Feedback-Schleifen zwischen einer zentripetal-affektiven Komponente und einer zentrifugal-emotiven Komponente, oder kurz, zwischen „Affektion“ und „Emotion“ (vgl. Schema 1). Von den Werten, Valenzen oder affektiven Qualitäten einer Situation affiziert, d.h. betroffen zu werden, löst eine spezifische leibliche Resonanz aus („Affektion“), die umgekehrt die emotionale Wahrnehmung der Situation beeinflusst und eine entsprechende Handlungsbereitschaft einschließt („E-motion“). Das Gefühl besteht *im gesamten interaktiven Kreisgeschehen*, das durch die Resonanz des empfindenden Leibes vermittelt wird.



3. Wenn die Resonanz oder die Ansprechbarkeit des Leibes in bestimmter Weise modifiziert wird, wird dies aus den genannten Gründen die Affektion bzw. affektive Wahrnehmung einer Person entsprechend beeinflussen. Das ist die gemeinsame Grundlage der Studien über Verkörperung und Gefühle, die ich zuvor vorgestellt habe. So wird ein Mangel an Resonanz (z.B. nach Injektion von Botulinum-Toxin in die Stirnmuskeln) die entsprechende affektive Wahrnehmung beeinträchtigen. Umgekehrt begünstigt eine bestimmte Leibempfindung (z.B. das Halten einer heißen Kaffeetasse) oder das Ausführen bestimmter Bewegungen auch die dazugehörige affektive Wahrnehmung. Wir sehen, dass sich die verschiedenen Komponenten des Gefühlskreises von Affektion, Intention und Emotion wechselseitig beeinflussen.

Dies ist von besonderer psychotherapeutischer Bedeutung, denn er zeigt, dass Emotionen keineswegs nur durch kognitive Mittel beeinflussbar sind (d.h. indem die bewertende Komponente des Emotionskreises verändert wird), sondern auch durch Modifizierung der leiblichen Resonanz. Sie kann sowohl verringert als auch erhöht werden. Das erste lässt sich z.B. durch Entspannungsverfahren erreichen, die gewissermaßen zu einer Resonanzdämpfung des Körpers führen. Aber auch Anspannung kann den Gefühlsausdruck und damit das Gefühl reduzieren: Wenn eine unangenehme Emotion auftaucht, wird man nicht selten dazu neigen, sie durch eine leibliche Gegenspannung abzuwehren. Man unterdrückt beispielsweise ein Stöhnen oder Weinen, presst die Lippen aufeinander, spannt die Muskeln an, nimmt eine steife Haltung ein oder „reißt sich zusammen“ usw. Dies geschieht oft unbewusst als Teil der früh erworbenen gewohnheitsmäßigen leiblichen Haltungen, die in der Soziologie auch als *Habitus* bezeichnet

werden. Dann kann man auch von einer gewohnheitsmäßigen Körperabwehr sprechen. – Andererseits lässt sich das Erleben von vagen oder diffusen Emotionen therapeutisch auch verstärken und differenzieren, nämlich indem man sorgfältig auf die Leibempfindungen und Bewegungstendenzen achtet, die diese Emotionen enthalten, diese Tendenzen auch u.U. verstärkt, um die Gefühle auf diese Weise zugänglicher zu machen.

(3) Das Leibgedächtnis

Als weiteren Aspekt der Verkörperung betrachte ich nun den biographischen, nämlich das *Leibgedächtnis*. Es lässt sich als die Gesamtheit etablierter Praktiken, Fähigkeiten und Gewohnheiten definieren, die uns durch das Medium des Leibes zur Verfügung stehen, ohne dass wir uns dazu an frühere Erfahrungen erinnern müssen. Eingeübte Bewegungssequenzen haben sich inkorporiert und sind uns „in Fleisch und Blut übergegangen“, etwa der aufrechte Gang, das Sprechen oder Schreiben, der Gebrauch von Instrumenten wie eines Fahrrades, einer Schreibmaschine oder eines Klaviers, aber auch der selbstverständliche Umgang mit anderen Menschen, die leibliche non-verbale Kommunikation. Dieses verkörperte Gedächtnis repräsentiert oder vergegenwärtigt die Vergangenheit nicht, sondern es reinszeniert sie weitgehend unbewusst im selbstverständlichen Lebensvollzug. Wenn ich mit jemandem einen Walzer tanze, brauche ich nicht auf die einzelnen Bewegungen meiner Beine zu achten, sondern lasse mich einfach in den Rhythmus einschwingen.

Auf zweierlei Weisen werden leibliche Gewohnheiten und Fähigkeiten erworben: Auf der einen Seite können wir einzelne Elemente der Wahrnehmung oder Bewegung durch gezieltes Üben synthetisieren. Was wir zunächst nur einzeln wahrnehmen oder ausführen, wird nach und nach integriert und verkörpert sich als eine neue Fähigkeit. So haben wir in der Schule gelernt, einzelne Buchstaben zu verknüpfen, bis wir schließlich ganze Worte und Sätze lesen konnten. Oder wir haben gelernt, Waltzer zu tanzen, indem wir einzelne Bewegungen ausführten, bis der Leib sie zu einem übergeordneten Fluss von Rhythmus, Dynamik und Bewegung integriert hatte.

Auf der anderen Seite erwerben wir viele Gewohnheiten und Fähigkeiten auch implizit oder unbemerkt durch „*learning by doing*“, sei es im Umgang mit Gegenständen oder durch Interaktion mit anderen. Die grundlegenden Fähigkeiten, die die Welt für uns erschließen und auf denen unser alltäglicher Lebensvollzug beruht, haben sich in den ersten beiden Lebensjahren in unserem Leibgedächtnis niedergeschlagen, in der Regel ohne jegliche explizite Unterweisung. Dies gilt insbesondere für einen Typus des Gedächtnisses, dem wir die Fähigkeit des leiblichen Umgangs mit anderen verdanken und den ich *zwischenleibliches Gedächtnis* nenne (Fuchs 2012). Im Folgenden werde ich dessen frühe Entwicklung etwas näher beleuchten.

Die entwicklungspsychologische Forschung hat gezeigt, dass bereits Neugeborene in der Lage sind, den Gesichtsausdrucksanderer zu imitieren, wie etwa Stirnrunzeln, Mundöffnen, Zungezeigen etc. (Meltzoff u. Moore 1977, 1989), später auch emotionale Ausdrucksformen wie Lächeln oder Überraschung. Babys verfügen also über ein intermodales Körperschema, das ihnen erlaubt, die gesehene Mimik in ihre eigene entsprechende Bewegung umzusetzen; das heißt, der fremde und der eigene Leib werden von vorneherein als verwandt erfahren. Auf diese Weise lernen Babys bereits in den ersten Lebensmonaten, Gefühle wie Freude, Trauer oder Überraschung in den Haltungen, Bewegungen, Ausdrucksgesten oder Stimmintonationen anderer zu erkennen (Hobson 2002, S. 39ff.). Das beruht darauf, dass verschiedene Sinnesmodalitäten und Leibempfindungen eine gemeinsame Kinematik aufweisen und so den gleichen Affekt ausdrücken können, was sich am besten in *musikalischen* Qualitäten wiedergeben lässt (,crescendo‘, ,decrescendo‘, ,accelerando‘, fließend, weich, explosiv etc.) – Stern (1985) spricht auch von „Vitalitätsaffekten“. Das eigenleiblich empfundene Gefühl etwa der Freude und ihre sichtbaren Ausdrucksbewegungen haben eine analoge intermodale Dynamik, und dies liefert die Basis für die Wahrnehmung der Gefühlszustände anderer von frühester Kindheit an.

Diese frühe Kommunikation schlägt sich nun beim Kind in bestimmten Verhaltensmustern und -erwartungen nieder. Man kann auch von *interaktiven Schemata* sprechen, die gleichermaßen sensorisch, motorisch und emotional organisiert sind, *schemes-of-being-with* oder *interacting-with* (Beebe et al. 1997, Stern 1985), etwa ,wie-Mama-mich-stillt‘, ,wie-Papa-mich-schaukelt‘, usw. So entwickelt sich schon im ersten Lebensjahr das, was

Stern *implizites Beziehungswissen* nennt (Stern 1998): ein unbewusst wirksames oder intuitives Wissen davon, wie man mit anderen umgeht – wie man mit ihnen Vergnügen hat, Freude ausdrückt, Aufmerksamkeit erregt, Ablehnung vermeidet, abgebrochenen Kontakt wiederherstellt usw. Es ist ein zeitlich organisiertes, gewissermaßen „musikalisches“ Gedächtnis für die Rhythmik, die Dynamik und die „Untertöne“, die in der Interaktion mit anderen mitschwingen. Es bedeutet auch ein interaffektives Gedächtnis für die Vitalitätskonturen und die Gefühle, die sie ausdrücken. Die frühen Interaktionen verwandeln sich damit in *implizite Beziehungsstile* und prägen damit die Grundstrukturen des Beziehungsraums, in dem ein Mensch sein Leben lang lebt.

Leibliche Sinnimplikate

Leibliche Regungen, Empfindungen oder Bewegungen können auch Knotenpunkte von Erinnerungen, Bildern und Bedeutungen darstellen, die zunächst nur diffus gespürt oder gefühlt werden. Einen solchen Komplex aus leiblich-emotionalem Spüren und darin eingeschlossenen Bedeutungen bezeichne ich mit dem Begriff des „Sinnimplikates“. Solche Implikate enthalten zum einen Erinnerungen an Vergangenes, zum anderen Vorgefühle und Vorverweise, aus denen sich ein neuer Sinn entfalten kann.

Erinnerungsimplikate

Ich beginne mit einem bekannten Phänomen: Leib- und Sinnesempfindungen können als Gedächtniskerne wirken und in sie eingeschlossene biographische Erinnerungen freisetzen. Besonders Geruchs- und Geschmacksempfindungen, bekannte Melodien oder auch die Atmosphären vertrauter Plätze besitzen das Vermögen, die Vergangenheit in uns wiederzuerwecken; sie sind gleichsam aufgeladen mit intensivsten Erinnerungen. Kehre ich nach Jahren an einen Ort meiner Kindheit zurück, so wiederholt sich plötzlich mein Sehen, Gehen oder Tasten von damals, und meine vergangenen Gefühle steigen in mir auf. Zugleich erfasst mich eine eigenartige Befremdung, weil die lebendig gewordene Vergangenheit wie in einem Déjà-vu-Erlebnis unvermittelt auf die Gegenwart meines jetzigen Lebens trifft.

Dieses Wiedererkennen hat also eine besondere Zeitlichkeit: Während das explizite Gedächtnis die Erinnerung in ein Zeitgitter der Vergangenheit einträgt, erleben wir im leiblichen Wiedererkennen das Zusammenfallen von Vergangenheit und Gegenwart zu einer einzigen Zeit; es ist beinahe ein mystisches Erlebnis. Das bekannteste literarische Beispiel ist wohl die Petite-Madeleine-Episode aus der Suche nach der verlorenen Zeit. Proust beschreibt den Geschmack der „Madeleine“, eines aus der Kindheit vertrauten Teegebäcks, als ein Erlebnis überwältigender Beglückung, die den Erzähler erfüllt, noch bevor er sich an die frühere Zeit erinnern kann:

„In der Sekunde nun, als dieser mit dem Kuchengeschmack gemischte Schluck Tee meinen Gaumen berührte, zuckte ich zusammen und war wie gebannt durch etwas Ungewöhnliches, das sich in mir vollzog. Ein unerhörtes Glücksgefühl, das ganz für sich allein bestand, und dessen Grund mir unbekannt blieb, hatte mich durchströmt.“

Die Empfindung bleibt zunächst diffus – was es ist, das diese unbestimmte Bedeutsamkeit und Vertrautheit verursacht, was der Geschmack „ihm sagen will“, vermag Marcel nicht anzugeben. Die Erinnerung verbirgt sich also in einem vieldeutig-virulenten Komplex aus leiblicher Empfindung, vagen, noch gegenstandslosen Gefühlen und latenten, nur erahnten Sinngehalten. Schließlich aber setzt die Empfindung mit einem Mal eine Kaskade von Kindheitserinnerungen in Gang, und das ist der Beginn des vielbändigen Romans.

Wie durch eine unterirdische Verbindung scheint in solchen Erfahrungen die jetzige Empfindung mit der früheren verknüpft und stellt in überraschender Weise eine unmittelbare Gegenwart der Vergangenheit her. Einen solchen Komplex aus leiblich-emotionalem Spüren und darin eingeschlossenen Erinnerungen bezeichne ich mit dem Begriff des Erinnerungsimplikats.

Prospektive Sinnimplikate

Als zweiten Typus leiblicher Implikate untersuche ich das Phänomen leiblicher Vorgefühle, aus denen sich in uneindeutigen oder krisenhaften Situationen ein neuer Sinn entfalten kann. Es handelt sich um diffuse, aber doch vielsagende Eindrücke und Körperempfindungen, als vorausseilendes Erahnen von Begegnungen oder auch Gefahren, als Anmutungen, die einem in-

tuitiven „Möglichkeitssinn“ entsprechen. Sie lassen sich als prospektive Implikate bezeichnen.

Eine bedeutsame Rolle können solche Vorgefühle bei **Entscheidungen** in Situationen und Motivlagen spielen, die relevante Lebensfragen betreffen – die Wahl eines Berufs, der Wechsel des Wohnorts o.ä. „Was passt zu mir?“, „was ist mir wichtig?“ oder „wer möchte ich sein?“ – das sind typische Fragen, die sich in solchen Situationen stellen. Sie dienen der *Explikation* eines Lebensentwurfs, der sonst den impliziten Hintergrund des Lebens darstellt, aber noch nicht in besondere Zielvorstellungen ausdifferenziert ist. Dabei geht es nicht nur um die Vorstellung künftiger Möglichkeiten, sondern auch um ein *Vorausempfinden*, ein leibliches Sich-Spüren in einer imaginierten Situation: „Wie ich mich fühlen werde, wenn ich dies tue.“ Dieses Vorgefühl beruht auf einem affektiv-leiblichen Spürsinn, in dem frühere Erfahrungen implizit enthalten sind.

Dem entspricht Antonio Damasio (1995) Theorie der „somatischen Marker“, also viszeraler und muskulärer Empfindungen wie des „Bauchgefühls“, die für gelingende Entscheidungen erforderlich sind. Das Konzept besagt, dass alle Erfahrungen, die ein Mensch in Laufe seines Lebens macht, in einem emotionalen Erfahrungsgedächtnis gespeichert sind. Jede dieser Erfahrungen wird mit einer Bewertung versehen, die sich später besonders über das Leiberleben mitteilt, die sogenannten somatischen Marker. Die in früheren, ähnlichen Situationen erfolgte Reaktion ist Teil des Leibgedächtnisses geworden und wird in der aktuellen oder vorgestellten Situationen als Sinnimplikat wieder aktualisiert. Diese körperlichen Signale treten oft recht spürbar mit der Botschaft „Hin!“ oder „Weg!“ auf.

Sich zu entscheiden heißt nun wiederum, sich heranzutasten an ein Gefühl der *Stimmigkeit*, der Kongruenz zwischen den imaginierten Möglichkeiten, den leiblichen Reaktionen darauf und einem neu artikulierten Selbstentwurf, in dem die eigenen Motive, Erfahrungen, Neigungen und Wünsche enthalten sind. In diesem fortschreitenden Klärungsprozess durchdringen sich kognitive, affektive und intuitive Momente, sodass die Person sich selbst transparenter wird und sich schließlich mit der Wahl identifizieren kann. Dabei stellt die leibliche Resonanz oder das Vorgefühl einen meist recht zuverlässigen Wegweiser für die Entscheidung dar. Im gelingenden Fall mündet dieser Prozess in den *Entschluss*, der als evident erlebten Kongruenz: „Das ist das Richtige“, „so stimmt es für mich“. Damit ist die Ambiva-

lenz der Entscheidungssituation aufgehoben und ein neuer Handlungsraum eröffnet.

Die Entscheidung wird also erst möglich durch eine intuitive, gefühlte Bewertung: Es gibt gegenüber den vorgestellten Konsequenzen unserer Entscheidungen eine wortlose Spürensreaktion, sei es dass sie als „fremd“, „unpassend“ oder aber als „stimmig“ empfunden werden.

Damasios Untersuchungen an Patienten mit Schädigungen im Frontalhirn belegen, dass ohne Gefühle und leibliches Spüren keine adäquaten Entscheidungen mehr möglich sind. Patienten mit solchen Schädigungen zeigen in Entscheidungssituationen keine vegetativen Körperreaktionen; es fehlt das leibliche Hintergrundgefühl oder „Bauchgefühl“. Sie wissen zwar noch abstrakt, was zu tun wäre, sind aber unfähig selbst zu alltäglichen Entscheidungen, weil sie sich in den Verästelungen alternativer Möglichkeiten verlieren. So kann es für sie eine kaum zu bewältigende Aufgabe sein, einen von zwei möglichen Terminen für eine Verabredung zu wählen, da sie mit den Überlegungen buchstäblich an kein Ende kommen.

Gelingende Entscheidungen bedürfen also eines affektiv-leiblichen „Spürsinn“, in dem frühere Erfahrungen implizit enthalten sind, und über dessen stummes Votum die Person nicht ohne Gefahr der Entfremdung hinweggehen kann. Freilich muss eine passende Artikulation dieses Spürsinn im Entscheidungsprozess erst gefunden werden, und hier liegen vielfältige Möglichkeiten der Selbsttäuschung. Nur wenn sich eine hinreichende Kongruenz von Überlegung und Vorgefühl eingestellt hat, wird sich die Person mit ihrer Entscheidung identifizieren. Voraussetzung dafür ist ein hinreichendes Maß an Selbstvertrautheit, Spürensdeutlichkeit und die Fähigkeit, differenzierte und adäquate Artikulationen für den inneren Sinn zu finden.

Dies ist auch für die Psychotherapie von Bedeutung. Die Forschungen zum therapeutischen Prozess zeigen, dass Klienten, die von Therapien profitieren, in der Lage sind, mit ihren inneren Vorgängen in Kontakt zu treten, und zwar besonders mit einem vorsprachlichen leiblichen Fühlen. Geht der Kontakt zu diesem inneren Erleben verloren, stockt der therapeutische Prozess. Eugene Gendlin hat bekanntlich für diesen Spürsinn den Begriff des „felt sense“ geprägt. Die entsprechenden Phänomene sind im therapeutischen Alltag wohlbekannt: Klienten spüren z.B. einen „Kloß im Hals“, er-

leben sich „wie eingeschnürt“, sie zittern oder haben Tränen in den Augen, ohne zunächst die Bedeutung dieser Empfindungen zu erfassen. Es gilt nun nach Gendlin die Aufmerksamkeit dem leiblichen Spüren zuzuwenden, um abzuwarten, was diese Empfindung dem Klienten „sagen will“ und was sich daraus entwickeln wird. Es mag sein, dass dabei Bilder, Einfälle oder Erinnerungen auftauchen; oft ist es zu Beginn auch ein Wort, eine Metapher, die das Gespürte am ehesten trifft. Wenn der felt sense in diesen ersten Bildern oder Worten seine Bedeutungen freizusetzen beginnt, wird dies mit einem deutlichen Evidenzgefühl, mit Entlastung und Erleichterung erlebt und gibt die Möglichkeit für weitere therapeutische Schritte, die die gespürte Situation in den narrativen Lebenskontext einbetten.

Mit Blick auf die Rolle von Vorgefühlen bei Entscheidungen lässt sich das Konzept des felt sense auch verallgemeinern: Letztlich ruft jede offene Situation mit ihren verschiedenen Möglichkeiten, denen wir uns gegenüber sehen, ein Vorgefühl hervor, wenn es auch zunächst nur schwer zu explizieren und zu verbalisieren ist. Daher wird es auch häufig von bewussten Überlegungen oder Planungen überlagert und verdrängt. Diese prospektiven Sinnimplikate aus der Latenz zu heben und so zu authentischen Stellungnahmen und letztlich höherer Selbstkongruenz zu gelangen, stellt eine zentrale therapeutische ebenso wie lebenspraktische Aufgabe dar.

Resümee

- Während das gegenwärtig dominierende neurokognitivistische Paradigma Bewusstsein und Gefühle im Kopf bzw. Gehirn lokalisiert, betrachtet das Verkörperungskonzept sie als Phänomene, die Leib, Selbst und Welt verknüpfen und umfassen. Der Mensch als leibliches Wesen sieht, fühlt, denkt und handelt, nicht das Gehirn.
- Emotionen lassen sich auf dieser Basis als räumlich über den Leib und die Umwelt ausgedehnte Erlebnisse auffassen, die aus der zirkulären Interaktion von *Affektion* und *Emotion* resultieren, also von wahrgenommenen affektiven Qualitäten einer Situation und der leiblichen Resonanz, durch die wir sie erleben, sei es in der Form von Empfindungen, Haltungen, Mimik, Gestik oder Bewegungstendenzen. Durch seine Resonanz fungiert der Leib als Medium der Affektivität.

- Das Leibgedächtnis bildet schließlich eine verkörperte Geschichte von Interaktions- und Beziehungserfahrungen mit der physischen und sozialen Umwelt. In ihm sind unsere leiblichen Fähigkeiten und Gewohnheiten begründet, aber auch die unbewussten Wahrnehmungs- und Interaktionsmuster, die psychischen Störungen zugrunde liegen.

Es ist offensichtlich, welche Bedeutung diese Prozesse verkörperter Inter-subjektivität und ihre möglichen Störungen für Psychiatrie, Psychosomatik und vor allem psychotherapeutische Interaktionen haben. Körperpsychotherapien, Tanz- und Bewegungstherapien arbeiten längst mit dem Embodiment-Paradigma, etwa indem sie durch das leibliche Nacherleben bestimmter Situationen die Aktualisierung emotionaler Erfahrungen in der Therapie fördern. In jeder Psychotherapie spielen sich aber auch die zwischenleiblichen Prozesse ab, die die Atmosphäre der therapeutischen Begegnung und letztlich ihren Erfolg entscheidend beeinflussen. Umso mehr wird es eine der wichtigen Aufgaben künftiger Aus- und Weiterbildung sein, die Wahrnehmungsfähigkeiten von Ärzten und Therapeuten für zwischenleibliche Phänomene zu schulen, damit sie nicht nur nach manualisierbaren Strategien, sondern mit Intuition und Gespür für die implizite Ebene der Beziehung zu therapieren lernen.