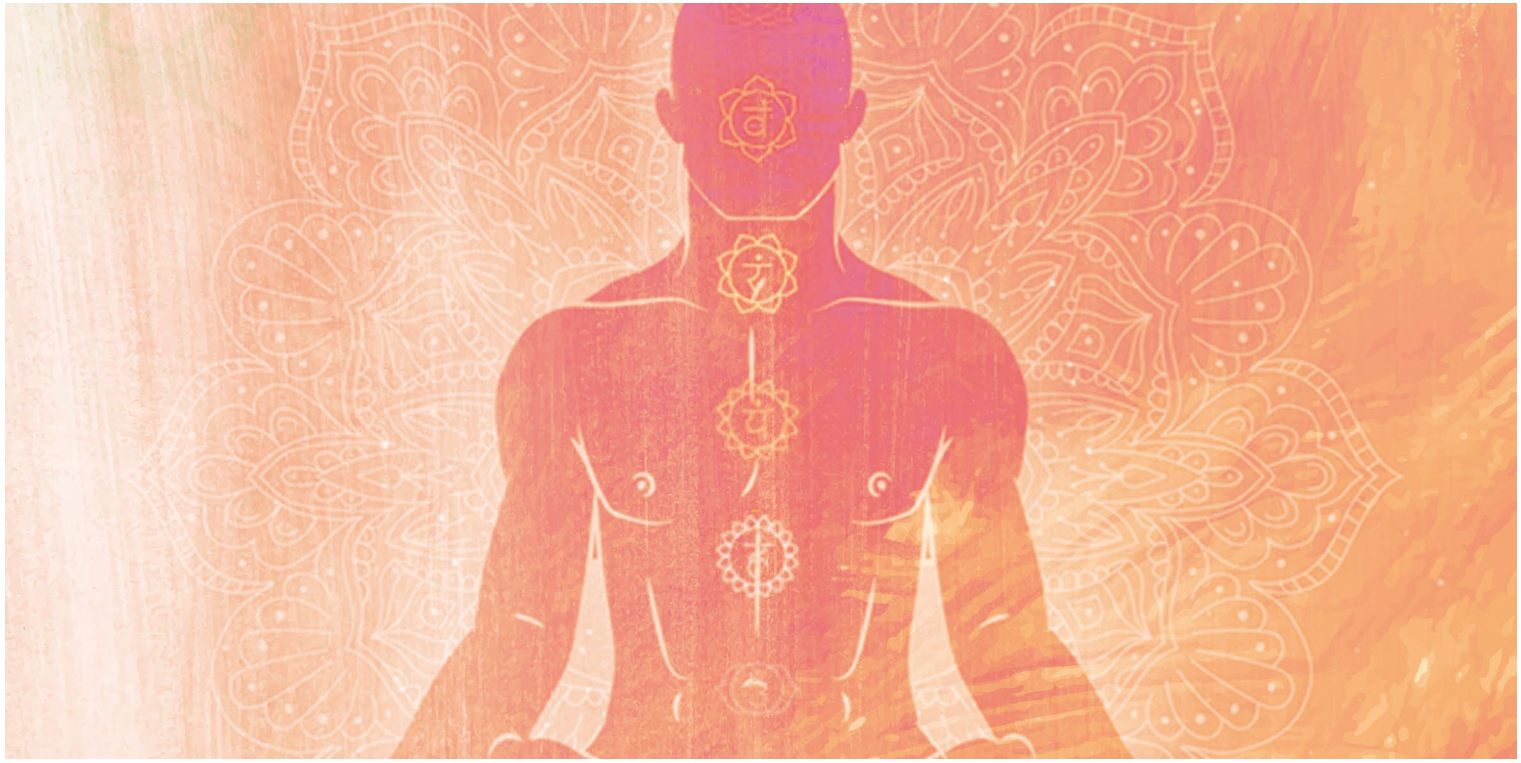
Herzlich Willkommen



Dieser Vortrag ist eine Initiative der Sportabteilung

Herzlich
Willkommen
zum
Vortrag

EMBODIMENT
- mehr als Bewegung



WORUM ES HEUTE GEHT:

- Die Wechselwirkung von Gehirn, Herz und Darm ("Die Theorie der drei Gehirne")

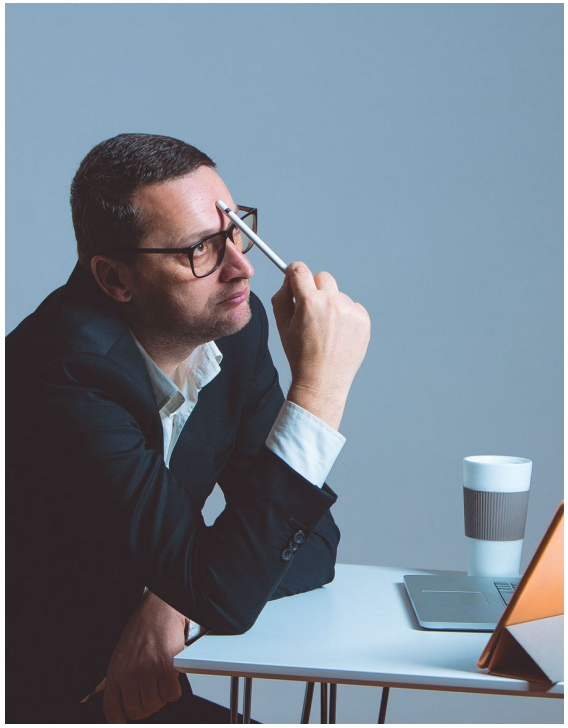
- Weshalb Embodiment (=Verkörperung) das Bindeglied ist, das diese Wechselwirkung ankurbelt und somit einen unheimlich hohen Einfluss auf unser Wohlbefinden hat

UNSERE TÄGLICHE HERAUSFORDERUNG:



- Neue Informationen werden kognitiv verstanden, trotzdem bleiben Verhalten & Muster oft die alten

- "Geist-Körper Barriere"



UNSERE HEUTIGE FRAGE:

Wie können wir Embodiment als kraftvolles Konzept nützen, um diese Geist-Körper-Barriere zu überwinden?

Bis vor 20 Jahren:

- Mensch in den Sozial- und Humanwissenschaften = Zentrum der Intelligenz, denkendes, fühlendes, datenverarbeitendes Wesen mit Stimmungen und Gefühlen (1)

- Es wurde verstanden, dass all diese Prozesse in einem Körper ablaufen, aber dennoch fehlte der Körper oft in den entsprechenden Beschreibungen und Anwendungen (1)

- "Computermetapher"
  - Leistungsoptimierung
  - Antworten im Außen suchen
  - = Dissoziation (Aufspaltung)



Das Thema Embodiment ist Jahrtausendealt

- Yoga: Yogasutras des Patanjali (ältester überlieferter Text zum Thema Yoga)
- Philosophie: “Leib-Seele Problem” (wie wirken die zwei zusammen)
- Französischer Philosoph & Wissenschaftler René Descartes (17. Jhdt): glaubte, dass das Gehirn die oberste Instanz im Körper ist und alles andere steuert - hatte die Theorie, dass Leib und Seele getrennte Einheiten sind → Das prägt unser Denken und Handeln bis heute!



"Wie ist es möglich, dass wir geglaubt haben, dass unser Gehirn als "Chief Executive Officer" fungiert und in der Lage ist, völlig losgelöst von allem zu funktionieren, was unterhalb des Halses passiert?"

CANTIENI ET AL., 2017 (1)

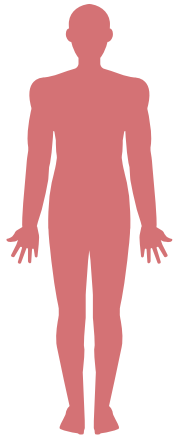
Erst in den 1990er Jahren hat sich das Studium von Embodiment zu einem eigenständigen Forschungsfeld und theoretischen Ansatz entwickelt (2)

WAS IST NEU?

- Name + “Beweisführung” (Wissenschaft)

→ geforscht wird jetzt z.B. unter den Namen “Embodied Cognition” oder “Somatic Psychology”

Soma = Leiblichkeit, Prinzip der Leiblichkeit



“Unter Embodiment (Deutsch etwa «Verkörperung») verstehen wir, dass der Geist (also: Verstand, Denken, das kognitive System, die Psyche) mitsamt seinem Organ, dem Gehirn, immer in Bezug zum gesamten Körper steht. Geist/Gehirn und Körper wiederum sind in die restliche Umwelt eingebettet”

CANTIENI ET AL., 2017 (1)

Definition "Embodiment"

→ Geist besteht nicht (nur) aus Informationsverarbeitung, sondern er ist verkörpert

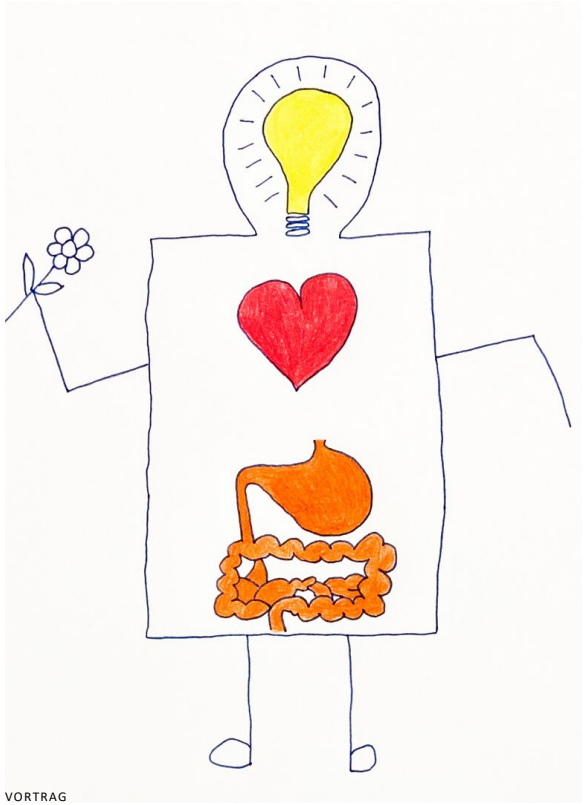
→ Wechselseitige Beziehung zwischen körperlichen und geistigen Prozessen (auch "Bidirektionalität" genannt), was bedeutet, dass unsere Gedanken, Gefühle, Handlungen oder Entscheidungen mit Bewegungen im Körper, unserer Haltung und Physiologie verbunden sind (3)

→ Bewusstsein entsteht aus dem Zusammenspiel von Gehirn und Körper (4)

“Embodiment = Ability to listen to the messages of your body (feel, listen, decipher, work with what you hear and feel)”

MICHAELA BOEHM (2021)

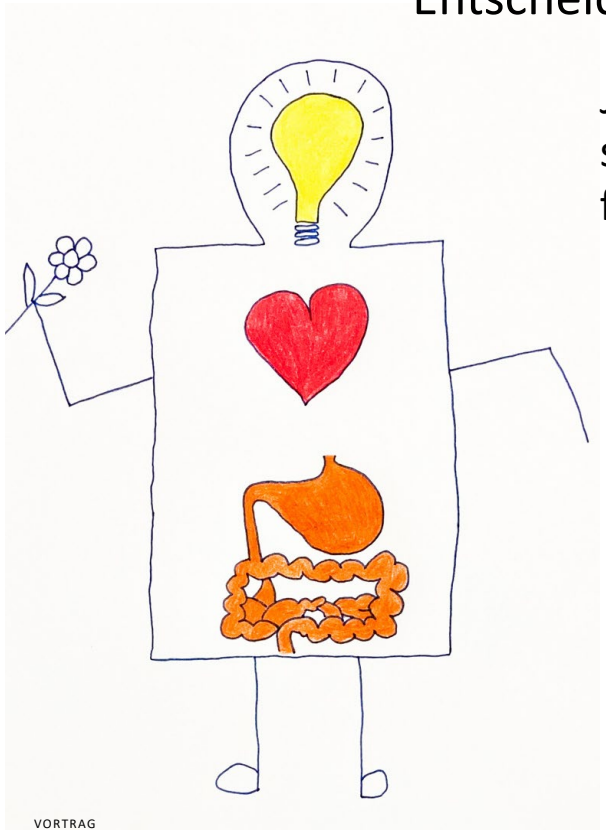
Studien zeigen, dass es tatsächlich mindestens drei "Gehirne" in unserem Körper gibt (6)



- Dr. Michael D. Gershon (1999): Veröffentlichung über die Wiederentdeckung des "zweiten Gehirns im Darm", in dem er beschreibt, wie der Darm über funktionierende Nervenzellen verfügt, die ihr eigenes "Gehirn" bilden und ohne Anweisungen des Kopfgehirns arbeiten können (4)

- 2003: Veröffentlichung des Institute of HeartMath (Kalifornien) über seine Forschungsergebnisse zum Nervensystem des Herzens: "das Herz besitzt sein eigenes kleines Gehirn, das in der Lage ist, selbständig komplexe Berechnungen durchzuführen" (6)

Studien darüber, wie die individuellen Gehirne in den Prozess der Entscheidungsfindung eingebunden sind (4)



Jedes der drei Gehirne hat individuelle Aufgaben und sendet individuelle Signale, wobei die Hauptfunktionen wie folgt sind (4):

- "Kopfhirn": Denken, Sinnstiftung und kognitive Wahrnehmung
- "Herzhirn" (=affektives Gehirn): Emotionen, Gefühlsverarbeitung, Werte und Beziehungsaffekt
- "Bauchhirn" (=intuitives Gehirn): Kernidentität, Selbsterhaltung und Mobilisierung (=Motor)

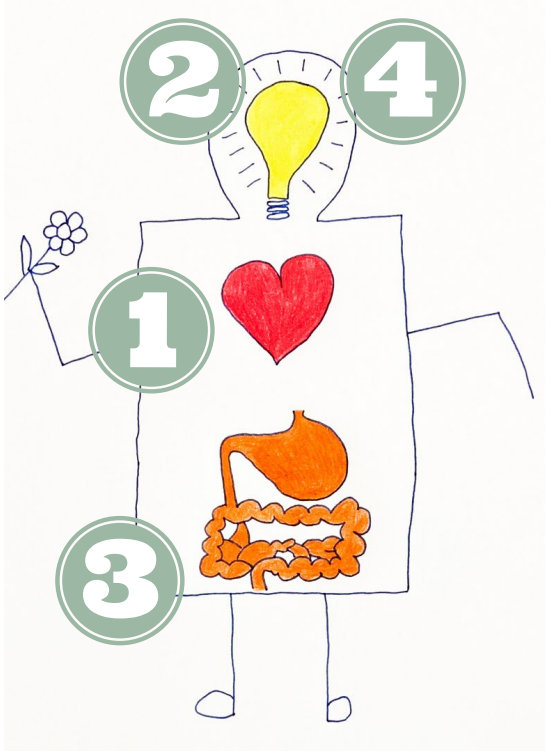
Welche Parameter verwenden Wissenschaftler, um diese drei Organe als individuelle Gehirne zu definieren?

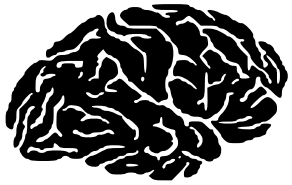
Marvin Oka, Autor und Experte für Verhaltensmodellierung, beantwortet diese Frage mit den folgenden Worten (7):

- Sie (=alle Gehirne) haben ihr eigenes intrinsisches Nervensystem
- Sie haben Neuronen
- Sie verfügen über die gesamte Bandbreite an [Fähigkeiten], um komplexe adaptive Prozesse durchzuführen
- Sie können Informationen aufnehmen, sie verarbeiten, speichern, verändern und anpassen
- "Wenn es lernen kann, ist es im Grunde ein Gehirn."

Wie können die 3 Gehirne im Leadership eingesetzt werden, um in Veränderungssituationen einen “kühlen Kopf” zu bewahren und “die richtigen” Entscheidungen zu treffen? (4) (8)

- Herz: Tiefe Passion
- Kopf: Kreativität, um ans Ziel zu gelangen
- Darm: "Courage" = Mut (Zeit des Herzens)
- Kopf: "Traditionelles Denken" = Pläne schmieden, rechnen, organisieren, Probleme lösen...)





Vorteile vom “Nicht-Embodied-sein”

- Wir spüren weniger was in uns los ist und können mehr funktionieren
- Wir haben nur eine bestimmte Anzahl an Energie am Tag die uns zur Verfügung steht, auch pro Sekunde, der Körper überlegt sich immer, wo diese Energie gerade am besten eingesetzt ist



Natürliche Barrieren für unsere Körperwahrnehmung

- Stress
- Externe & Interne Informationsflut (Extern: z.B. Lärm, Licht, Mensch und weitere Sinneseindrücke; Intern: “Monkey Mind”, Sorgen, Traumata, …)



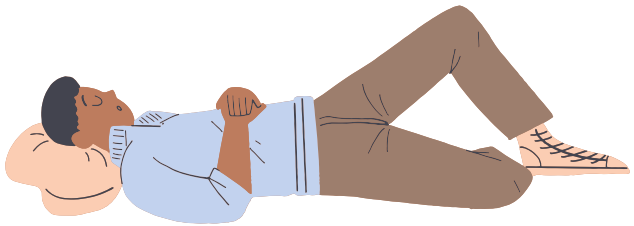


Strategien, um sich im Alltag wieder mit dem Körper zu verbinden:

- Achtsamkeit: Wieder mit den Sinnen wahrnehmen und fühlen → ist am Anfang oft gar nicht lustig weil wir zuerst mal alles fühlen was wir eig. verdrängt haben

- Loslassen: Umarmungen, Massagen, Schütteln, Schreien, Therapie, Somatische Embodiment Methoden…
  - → ACHTUNG BEI SPORT: Fördert nicht immer Körperwahrnehmung! Mache ich Sport um ins Spüren zu kommen (Embodiment) oder mache ich Sport um zu performen / etwas zu leisten (Embodying)?

- Entspannung: → Das ist unser Langzeit-Ziel mit Embodiment, weniger angespannt zu sein



WARUM ÜBERHAUPT DAS GANZE? (Praktischer & Psychologischer Outcome bei Embodiment)

- Gestärkte Verbindung zu deinem Körper (Vorteile können sein: Stressabbau, mehr Klarheit, innere Ruhe, Sinnlichkeit, bessere Gesundheit, höhere Resilienz etc.) und dadurch:
    - Mehr Erfüllung
    - Mehr Wohlbefinden
    - Mehr Glücklichkeit
    - Mehr Selbstliebe
    - Mehr Ruhe (in Geist und Körper)
    - Gestärkte Verbindung & Zugehörigkeitsgefühl
    - Mehr Selbstbewusstsein
    - Mindset-Erweiterung
    - Gestärkte Spirituelle Verbindung
    - Mehr Selbstvertrauen



ZUSAMMENFASSUNG

- Embodiment = Wechselseitige Beziehung zwischen körperlichen und geistigen Prozessen ("Bidirektionalität")
- Die Theorie der drei Gehirne
- Es kann zu einem Problem werden, wenn eines der drei Gehirne (bei uns meist der Kopf) die anderen beiden "überrennt" -> Wir hören immer weniger, was die anderen beiden Gehirne uns sagen wollen und entscheiden und "denken" irgendwann vermehrt nur noch mit einem Gehirn
- Natürliche Barrieren für unsere Körperwahrnehmung:
  - Stress
  - Externe + Interne Informationsflut

ZUSAMMENFASSUNG

- Sport, den wir für uns wählen, kann die Körperwahrnehmung fördern (Embodiment), wenn wir kein Leistungsziel damit verfolgen und die Geschwindigkeit, Intensität und Ausführung wählen, die unser Körper gerade braucht

- Strategien, um sich im Alltag wieder mit dem Körper zu verbinden:
  - Achtsamkeit
  - Mit den 3 Gehirnen verbinden
  - Entschleunigung & Loslassen üben

- Warum überhaupt das ganze? (Gefühl der Lebendigkeit kommt zurück / mehr Klarheit / Sinnlichkeit / Fokus / erhöhte Wahrnehmung / mehr Achtsamkeit / Empathie / Resilienz / Gesundheit / Trauma-Muster erkennen & bearbeiten können etc.)

Quellen:

(1) Cantieni, B., Hüther, G., Storch, M., & Tschacher, W. (2017). Embodiment. Die Wechselwirkung von Körper und Psyche verstehen und nutzen. (German Edition). Bern: Verlag Hans Huber, Hogrefe AG.

(2) Bargh, J. A., Meier, B. P., Schnall, S., & Schwarz, N. (2012). Embodiment in social psychology. Topics in Cognitive Science, 4, 705-716.

(3)Storch, M., Tschacher, W., & Weber, J. (2018). Embodiment in coaching und training. Supervision: Mensch, Arbeit, Organisation, 3, 19-24.

(4)Soosalu, G., Henwood, S., & Deo, A. (2019). Head, heart, and gut in decision making: Development of a multiple brain preference questionnaire. SAGE Open, 9(1), 1-17. DOI: 10.1177/2158244019837439

(5)Bildquelle: Internet: https://www.planet-wissen.de/kultur/literatur/astrid_lindgren/pwiepippilangstrumpf100.html (Stand 16.11.2022)

(6) Armour, J. A. (2003). Neurocardiology: Anatomical and functional principles. Boulder Creek, CA: Institute of HeartMath. P. 15.

(7) Oka, M. (2016, July 26). The three brains: Why your head, heart and gut sometimes conflict. Australian Spinal Research Foundation. Retrieved from https://spinalresearch.com.au/three-brains-head-heart-gut-sometimes-conflict/ (Stand 27.09.2022)

(8)Gorman, B (2019). Change Leadership: Why Your Head, Heart And Gut Are Critical To Listen To. Forbes Coaches Council. Retrieved from: https://www.forbes.com/sites/forbescoachescouncil/2019/03/04/change-leadership-why-your-head-heart-and-gut-are-critical-to-listen-to/?sh=7b885dd14a96 (Stand 09.08.2022)

(9) Glenberg, A.M. (2010). Embodiment as a unifying perspective for psychology. WIREs Cognitive Science, 1(4), 586-596. DOI: 10.1002/wcs.55

Bildquelle: Canva.com

Die Sportabteilung wünscht einen schönen Abend

HOHENEMS

