

Elli Kutscha

Embodiment entdecken – körperliche Ressourcen nutzen

verstehen lernen

Elli Kutscha

# **Embodiment entdecken – körperliche Ressourcen nutzen**

Mit über 100 praktischen Übungen  
und Selbstexperimenten

Psychosozial-Verlag

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation  
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten  
sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Originalausgabe  
© 2025 Psychosozial-Verlag GmbH & Co. KG  
Gesetzlich vertreten durch die persönlich haftende Gesellschaft Wirth GmbH,  
Geschäftsführer: Johann Wirth  
Walltorstr. 10, 35390 Gießen, Deutschland  
06 41 96 99 78 0  
[info@psychosozial-verlag.de](mailto:info@psychosozial-verlag.de)  
[www.psychosozial-verlag.de](http://www.psychosozial-verlag.de)

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form  
(durch Fotografie, Mikrofilm oder andere Verfahren)  
ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert  
oder unter Verwendung elektronischer Systeme  
verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Umschlagabbildung: © iStock / Ridofranz  
Druck und Bindung: Druckhaus Bechstein GmbH,  
Willy-Bechstein-Straße 4, 35576 Wetzlar, Deutschland  
Printed in Germany

ISBN 978-3-8379-3449-6 (Print)  
ISBN 978-3-8379-6365-6 (E-Book-PDF)

## INHALT

<b>Geleitwort</b>	11
<b>Vorwort</b>	13
<b>Einleitung</b>	17
<b>Theorieteil</b>	
<b>Was ist Embodiment</b>	23
Körper, Geist und Umwelt – Ein starkes Team	23
Verbindungen schaffen – Zusammenspiel stärken	29
Wer sich mit Embodiment beschäftigt	34
Forschungsergebnisse rund um Embodiment	39
<b>Was Embodiment nicht ist</b>	49
Universell anwendbar	49
Ein schnelles »Allheilmittel«	52
»Kasperletheater«	55
<b>Praxisteil</b>	
<b>Los geht's</b>	61
<b>Embodiment im Alltag nutzen</b>	63
Die Basics – Grundlagen für Embodiment	63
Selbst-Bewusstsein finden – Achtsamkeit	71
Äußere und innere Balance	83
In Schwung kommen	89
Zur Ruhe kommen	93

<b>Embodiment zur Stärkung meiner (mental) Gesundheit nutzen</b>	103
Die Kraft des Atems	103
Yoga und Co.: Body & Mind Training	108
Laufen und Ausdauersport: Wohltat für Körper und Geist	119
Die passende Umgebung schaffen	122
In die Natur gehen – Kraftorte	127
<b>Embodiment für mein Selbstmanagement nutzen</b>	131
Ein spielerischer Zugang	131
Den Kompass ausrichten	134
Eine gewünschte innere Haltung erzeugen und verkörpern	138
Gefühle erzeugen	142
Den Körper als Ausdrucksmittel nutzen	145
<b>Embodiment für das Denken nutzen</b>	151
Konzentration und Fokus finden	151
Den Körper zum Lernen nutzen	155
Die Umgebung zum Lernen nutzen	160
Kreativität und Perspektivwechsel anregen	165
Dinge mal anders tun	170
<b>Embodiment im Umgang mit mir selbst und anderen Menschen nutzen</b>	175
Verbundenheit spüren	175
Lächeln schenken – Lächeln bekommen	178
Verkörpernte Kommunikation	180

Sich abgrenzen	186
Sexualität entdecken	188
<b>Embodiment für herausfordernde Situationen nutzen</b>	195
Entscheidungen erleichtern	195
Soforthilfe bei Stress	201
Loslassen	203
Imaginationsübungen bei Bewegungseinschränkungen und im Sport	205
Konflikte meistern	209
<b>Zum Schluss</b>	223
Dein ganz eigener Embodiment-Weg	223
Was mir sonst noch wichtig ist	226
<b>Dank</b>	229
<b>Literatur</b>	231





*Ich widme dieses Buch den Menschen,  
mit denen ich leben, lernen, arbeiten und lieben darf und durfte.*



## GELEITWORT

Dieses Buch ist mit Herzblut geschrieben.

Elli Kutscha hat es sich zum Ziel gesetzt, aktuelles verfügbares Wissen über die Embodiment-Thematik zusammenzutragen und so aufzubereiten, dass es für die Praxis zugänglich ist.

Weil sie beruflich viel mit Menschen zu tun hat, die sich mit ihrem Körper befassen, trifft sie immer wieder auf ungenaues Halbwissen, das manchmal sogar in esoterische Domänen führt. Um hier ein gutes und wissenschaftlich abgesichertes Fundament zu schaffen, hat sie viel Arbeit investiert.

Dieses Buch nützt Selbstanwender\*innen genauso wie professionell tätigen Personen. Ein fundierter theoretischer Teil mit aktueller Embodiment-Literatur führt in die Thematik ein. Der umfassende Praxisteil stellt ein üppiges Repertoire an Übungen zur Verfügung, mit denen sich die verschiedensten Anliegen über den Weg des Embodiment bearbeiten lassen.

Das außerordentlich Nützliche an Elli Kutschas Praxisteil ist die Tatsache, dass jede Übung sorgfältig beschrieben ist. Oft finden sich Checklisten und ausführlich beschriebene Anleitungen zu den einzelnen Übungen. Auf diese Art hat sie es geschafft, die grundsätzliche Schwierigkeit zu meistern, körperliche Übungen sprachlich darzustellen – kein einfaches Unterfangen!

Was wünsche ich diesem Buch? Viele lesefreudige Menschen, denen die Arbeit mit dem Körper ein Anliegen ist. Menschen, die bereit sind, Zeit zu investieren, um ihr Wissen auf eine seriöse und wissenschaftlich begründete Theorie aufzubauen. Menschen, die nicht den schnellen Blitz-Erfolg suchen und die Heilsversprechen gegenüber skeptisch sind. Menschen, die es zu schätzen wissen, dass Elli Kutscha sich die Arbeit gemacht hat und ihren Fundus der Öffentlichkeit zur Verfügung stellt.

Elli Kutscha hat Herzblut in dieses Buch gesteckt, und dieses Buch verdient Menschen, die das bemerken und zu würdigen wissen.

*Zürich, im März 2025*

*Maja Storch*



## VORWORT

Schon in meiner Ausbildung zur Physiotherapeutin war Psychologie mein Lieblingsfach. Ich war fasziniert davon, wie eng körperliches und psychisches Wohlbefinden miteinander zusammenhängen können. Während mehrmonatiger Praktika in verschiedenen psychiatrischen und psychosomatischen Kliniken durfte ich erleben, wie positiv sich Bewegung beispielsweise auf die Stimmung auswirken kann. Auch als ich zwischen meinem 16. und 23. Lebensjahr selbst tief in meinen ersten depressiven Episoden steckte, war es neben einer tollen Psychotherapeutin der Sport, der einen entscheidenden Teil dazu beitrug, dass ich aus meinem Loch wieder herauskommen konnte. Schließlich wurde ich selbst Trainerin für verschiedene Fitness- und Body & Mind- Formate, später Dozentin und Ausbilderin. Ich hatte meinen Weg gefunden, merkte aber auch, dass meine Kolleg\*innen und ich mit unserem Wissen aus der Physiotherapie und aus dem Gesundheitssportbereich oftmals an Grenzen stießen und nicht weiterkamen, wenn wir Menschen ganzheitlich unterstützen wollten.

Als ich dann zu Beginn meines Psychologiestudiums zum ersten Mal etwas von Embodiment gehört habe, wusste ich sofort: Das ist mein Thema! Und ich bekam mehr und mehr den Eindruck, dass der Körper in der Psychologie oft zu wenig Beachtung findet. Auch wenn einige meiner Dozierenden die Wechselwirkungen zwischen Körper und Geist und zwischen Individuum und Umwelt in ihren Lehrveranstaltungen und Seminaren einbezogen, hatte ich doch immer wieder den Eindruck, dass sich viele Psycholog\*innen und Psychotherapeut\*innen nicht so richtig an das »Körperthema« bzw. an Embodiment herantrauten.

Die Menschen aller Fachbereiche, mit denen ich bisher im Verlauf meines Ausbildungsweges und in meiner Arbeit als Trainerin und Dozentin zu tun hatte, wissen in der Theorie, dass Körper, Geist und Umwelt zusammengedacht werden müssen. Aber in der Praxis fehlt es oftmals an der Umsetzung. Wie kann ich als Physiotherapeutin meiner Patientin helfen, deren Symptome stressbedingt sind? Welche Ansatzpunkte habe

ich als Trainerin, um meinen Teilnehmenden ein wirklich gutes Gefühl zu geben? Was kann ich als Psychologin oder Psychotherapeutin tun, wenn ich merke, dass meine Klientin zu »verkopft« an ein Problem herangeht oder Schwierigkeiten hat, ihre Emotionen zu regulieren? Und wie schaffe ich es eigentlich selbst, in herausfordernden Situationen bei mir zu bleiben und im Alltag meine körperlichen Ressourcen zu nutzen?

Es ist in meinen Augen gut, dass es Expert\*innen in diesen einzelnen Disziplinen gibt. Niemand kann Expert\*in für alles sein. Dennoch möchte ich mit diesem Buch einen Blick über den Tellerrand wagen, denn ich glaube, dass von Embodiment alle profitieren können. Sowohl in der Arbeit mit Menschen als auch ganz allgemein im Alltag. Deswegen habe ich mich während der Entstehung des Manuskriptes auch eng mit Menschen aus unterschiedlichen Fachbereichen ausgetauscht, um vielschichtige Perspektiven einbeziehen zu können. Körper, Geist und Umwelt – das sind drei verschiedenen Ebenen, die in meinen Augen nur zusammengedacht der Komplexität des menschlichen Erlebens und Verhaltens ansatzweise gerecht werden. Und dafür braucht es Interdisziplinarität.

Embodiment bedeutet für mich auch Ganzheitlichkeit und deswegen möchte ich ganz bewusst alle drei Ebenen miteinbeziehen. Mein Denken und Fühlen sind nicht getrennt voneinander, Psyche und Körper hängen eng miteinander zusammen. Und ich als Organismus existiere auch nicht in einem Vakuum, sondern bin ständig mit meiner Umwelt verbunden, an den Schnittstellen zwischen dem, was wir als »Innenwelt« und »Außenwelt« bezeichnen könnten.

Ein Teil von dem, was ich über Embodiment zu sagen habe, stammt von den Erfahrungen aus meiner Arbeit mit den verschiedensten Menschen über die letzten 15 Jahre. Das meiste weiß ich aber von Anderen, vor allem von Menschen, auf die ich im weiteren Sinne im Zusammenhang mit meiner Ausbildung zur ZRM-Trainerin in Zürich gestoßen bin. Das Zürcher Ressourcen Modell, kurz ZRM, ist ein wissenschaftlich fundiertes Selbstmanagement-Training, welches von Dr. Maja Storch und Dr. Frank Krause entwickelt wurde. Es bezieht gezielt das Denken, Fühlen und den Körper mit in den Prozess ein und hat sich nicht nur deswegen

im deutschsprachigen Raum unter Therapeut\*innen, Berater\*innen und Coaches etabliert. Embodiment hat im ZRM einen festen Platz und ist ein wichtiger Teil des Trainingsprozesses, in dem der Körper als Ressource genutzt wird, um eine gewünschte innere Haltung zu verkörpern.

Neben den starken Einflüssen aus dem ZRM fließen in meine Perspektive auf Embodiment Erfahrungen aus dem Yoga und anderen Body & Mind-Formaten mit ein, Erlebnisse als Klientin in der Gestalttherapie und der systemischen Beratung und natürlich das Wissen aus meiner Ausbildung, meinem Psychologiestudium und den damit verbundenen praktischen Erfahrungen in meiner Arbeit mit Menschen. Die Übungen und Alltagsexperimente aus diesem Buch sind oft von eben jenen klugen Menschen inspiriert, die ich in den letzten Jahren kennenlernen oder von denen ich lesend lernen durfte. Wo immer es mir möglich war, habe ich also versucht anzugeben, woher ich die Idee jeweils habe. Sollte ich mal eine Quelle vergessen haben, dann ist das keine böse Absicht und ich freue mich über Feedback!

Ich habe dieses Buch sowohl für Laien als auch für Fachpersonen geschrieben. In der Einleitung des Buches gebe ich dir einen Vorgeschmack auf Embodiment und erkläre dir, wie du die verschiedenen Kapitel lesen kannst, um einen Nutzen für dich daraus ziehen zu können. Im Theorieteil kannst du dein Wissen erweitern und im Praxisteil ausprobieren, experimentieren und üben. Ich wünsche dir viel Freude auf deiner Entdeckungsreise durch das spannende Thema Embodiment und hoffe, dass du für deinen Alltag und/oder für deine Arbeit mit Menschen etwas Hilfreiches in diesem Buch finden kannst.

*Elli Kutscha*





## EINLEITUNG



Abb. 1: Stell dir einmal vor

Stell dir einmal Folgendes vor: Du bist im Urlaub in Italien und spazierst gemütlich über eine Zitronenplantage. Es ist angenehm warm und hell, ein leichter Wind weht dir den süß-sauren Duft der Zitronen um die Nase und du bist umgeben von leuchtend gelben Früchten. Vor einem besonders schönen Zitronenbaum bleibst du stehen und dein Blick fällt auf eine große reife Zitrone. Du streckst deinen Arm aus und pflückst die Frucht vom Baum. Die ovale Form passt gut in deine Hand und du spürst ihr Gewicht und die ganz kleinen Unebenheiten ihrer fast glatten Oberfläche. Vielleicht schabst du mit einem Fingernagel ein kleines Stückchen der Zitronenschale ab. Dann reicht dir deine Begleitperson ein Messer, mit dem du die Zitrone durchschneidest. Der Saft der reifen Frucht tritt aus und die Struktur ihres Inneren wird sichtbar. Du schneidest dir eine Zitronenscheibe ab und führst sie zu deinen Lippen. Kurz bevor du herzhaft hineinbeißt, schließt du deine Augen. Stell dir vor, wie es nun weitergeht, wenn du in die Zitrone hineinbeißt, und nimm dir kurz Zeit, bevor du weiterliest.

Und? Bemerkest du etwas? Achte mal auf deinen Körper, während du dir

diese ganze Szene vorstellst. Wenn es dir so geht, wie den meisten Menschen, mit denen ich dieses bekannte psychologische Experiment schon gemacht habe, dann merkst du vielleicht, dass sich dein Speichelfluss verstärkt hat, dass dir also sprichwörtlich das Wasser im Mund zusammen-gelaufen ist. Vielleicht hat sich auch an deinem Gesichtsausdruck etwas verändert oder du hast sonst irgendetwas an deinem Körper bemerkt?

Das Spannende ist nun, dass du dir gerade lediglich vorgestellt hast, in eine Zitrone zu beißen, und es nicht wirklich getan hast (davon gehe ich jetzt zumindest mal ganz stark aus). Du hast also »nur« mithilfe deiner Vorstellungskraft eine Reaktion in deinem Körper hervorgerufen. Kennst du vielleicht noch andere Beispiele für solche Zitronen-Reaktionen?

Ich habe noch eins für dich: Wenn du ein Fußballspiel oder einen anderen sportlichen Wettkampf im Fernsehen oder im Internet schaust, dann steht meistens zu einem ganz bestimmten Zeitpunkt fest, wer gewonnen hat. Stell dir nun vor, der Ton deines Gerätes funktioniert nicht und auch das Bild ist irgendwie nicht ganz vollständig, sodass du nicht direkt sehen oder hören kannst, wer nun ganz oben auf dem Treppchen steht. Wenn du dir aber die Sportler\*innen anschaust, dann kannst du trotzdem genau erkennen, wer gewonnen hat, oder? Woran erkennst du das? Richtig – an der Körpersprache der Personen! Wenn Menschen starke Emotionen erleben, kann man ihnen das in der Regel ansehen. Wir können also festhalten, dass das, was wir fühlen und denken, einen Einfluss auf unseren Körper hat. Damit kommen wir dem Konzept von Embodiment schon näher.

Um nun ein immer besseres Gefühl dafür zu bekommen, was Embodiment eigentlich bedeutet, drehen wir das Ganze einmal um: Unser Körper hat nämlich auch einen Einfluss darauf, was wir fühlen und denken. Hast du schon einmal so richtig gute Laune gehabt, wenn dir etwas wehgetan hat, zum Beispiel der Kopf oder der Rücken? Den meisten Menschen fällt es zumindest schwerer als sonst, sich freudig und leicht zu fühlen und kreativ oder geduldig zu sein, wenn der Körper gerade steif, verspannt und schwer ist.

Noch ein etwas positiveres Beispiel: Hast du schon einmal ver-

suchst, dich zu deiner Lieblingsmusik zu bewegen – vielleicht sogar zu tanzen – und dich dabei so richtig mies zu fühlen? Probiere es ruhig mal aus! Steh auf und hüpfе oder tanze einmal durch den Raum, in dem du bist. Wenn du gerade nicht allein bist, kannst du es auch später ausprobieren, wenn du ungestört bist. Was macht die Bewegung mit deiner Stimmung? Hast du vielleicht sogar ein bisschen gelacht, weil du dir total albern vorkamst? Keine Sorge, wenn das jetzt nicht funktioniert hat, tanzen ist nicht für jede\*n etwas und es wird in diesem Buch noch genügend andere Gelegenheiten geben, um zu erfahren, wie du mithilfe deines Körpers dein Fühlen und Denken beeinflussen kannst.

Unser Körper ist eine kraftvolle Ressource mit einer genialen Eigenschaft: Wir haben ihn immer dabei! Klingt erstmal logisch, oder? In diesem Buch lernst du die Wechselwirkungen zwischen Körper, Geist und Umwelt kennen und wie du sie nutzen kannst, um dir dein Leben ein bisschen zu erleichtern. Es richtet sich sowohl an Fachpersonen, die beruflich mit Menschen arbeiten und Embodiment nutzen möchten, als auch an Laien und alle, die Embodiment für sich selbst anwenden wollen.

Du kannst das Buch auf verschiedene Arten nutzen: Wir werden im *Theorieteil* zunächst so tief in die Embodiment-Theorie eintauchen, wie ich es für wichtig und hilfreich halte, um zu verstehen, was wir hier tun und was nicht und warum wir es auf diese Art und Weise tun. Aber ich möchte dich nicht endlos lange mit trockener Theorie langweilen, denn es gibt andere kluge Menschen, die tolle und ganz und gar nicht trockene Bücher über die Theorie hinter dem Embodiment Konzept geschrieben haben. Am Ende des Buches findest du einige davon im Literaturverzeichnis. Im *Praxisteil* wirst du dann immer wieder Abschnitte finden, in denen ich die Hintergründe einzelner Übungen ein bisschen genauer erläutere. Diese etwas detaillierteren Ausführungen kannst du lesen, wenn sie dich interessieren, du brauchst sie aber nicht unbedingt, wenn du Embodiment lediglich für dich selbst im Alltag anwenden möchtest.

Ich möchte dir mit diesem Buch in erster Linie eine Sammlung von Übungen und Ideen an die Hand geben, die du ganz praktisch für dich ausprobieren und in verschiedenen Situationen umsetzen kannst. Es

geht dabei nicht darum, ein Patentrezept für ein gutes Leben oder die eine perfekt richtige Übung zu finden, sondern darum, eine Art individuellen Werkzeugkoffer zu füllen, den du im günstigsten Fall für verschiedene Bereiche deines Lebens nutzen kannst.

*Die Übungen und Alltagsexperimente sollen und können keine Beratung, Therapie oder anderweitige professionelle Behandlung ersetzen. Sie können sie lediglich ergänzen und/oder dir für deinen Alltag hilfreich sein.*

Wenn du mit anderen Menschen arbeitest, zum Beispiel als Berater\*in, Therapeut\*in oder Trainer\*in, kann dir die Sammlung über die eigene Anwendung hinaus auch als Inspiration für deine Arbeit dienen. Und sie kann Anregungen bieten, etwas Neues auszuprobieren.

Dieses Buch ist nicht unbedingt darauf ausgelegt, dass du es an einem Stück von vorn nach hinten liest. Wenn du bisher noch wenig oder nichts über Embodiment weißt, dann ist es sinnvoll, den Theorieteil zuerst zu lesen. Zu den einzelnen Übungen und Experimenten kannst du dann einfach so blättern, wie es gerade für dich und deine Bedürfnisse passt. Der Fokus liegt zwar auf Körperübungen, ich habe allerdings versucht, vielfältige Perspektiven einzubringen, deswegen wirst du auf ganz verschiedene Ebenen des menschlichen Seins stoßen. Ich lade dich herzlich dazu ein, dieses Buch als Sammlung von Vorschlägen und Ideen zu verstehen, von denen einige für dich passen werden und andere vielleicht auch nicht. Du wirst sowieso noch öfter merken, dass es beim Embodiment in den meisten Fällen nicht um »richtig« oder »falsch« geht, sondern hauptsächlich darum, was sich für dich in diesem Moment stimmig anfühlt. Und es darf in meinen Augen Spaß machen, die Übungen zu machen und den Werkzeugkoffer durch den Alltag zu tragen. Klingt gut? Na dann wünsche ich dir jetzt ganz viel Freude beim Lesen und beim Ausprobieren!