Transkulturell Mentalisieren

Polarities of Life 2025
World Congress for Psychotherapy (WCP)
Keynote Ulrich Sollmann
Vienna 2025-07-17

Der alte Mann saß nach vorne gebeugt, ruhig bis regungslos vor seiner Reisschüssel. Kraftlos führte er langsam die Stäbchen zum Mund. Dabei schien seine Aufmerksamkeit in einer eigenen inneren Welt zu verharren. Sein Haar schimmerte silbergrau. Sein Rücken, sichtlich gekrümmt, konnte gewiss unzählige Geschichten über die Belastungen des Lebens erzählen. Es schien, als könnte dieser alte Mann Menschen um sich herum nicht mehr gut wahrnehmen. Ihn so vor seiner Reisschüssel sitzend, kraftlos vornübergebeugt zu erleben, ließ in mir den Wunsch aufkommen, diese stille Szene im Gewirr der Menschen um ihn herum fotografisch festzuhalten.

Natürlich wollte ich den Mann nicht bei seiner Mahlzeit stören. Da ich etwa 30 Meter entfernt stand, außerhalb seines direkten Blickfelds, deutlich seitlich hinter ihm, wähnte ich mich sicher, dass er mich nicht sehen könnte. Ich baute dabei auf meine Erfahrung in ähnlichen Situationen. Doch urplötzlich, kaum hatte ich das erste Bild geschossen, durchfuhr den energielosen Körper ein Blitz von ursprünglicher Vitalität. Der alte Mann richtete sich unvermittelt auf, brüllte mich mit voller Kraft, lauter Stimme und einer mich erschreckenden Intensität an. Seine Augen waren weit aufgerissen, das Gesicht verzerrt, wie zu einer grausam dreinblickenden Maske. Wie durch ein Wunder zum Leben erweckt durchfuhr diesen alten Körper eine Energie, eine Kraft, die ich zuvor in keinster Weise für möglich gehalten hätte. Der Schrei dieses Mannes hatte mich völlig schutzlos erwischt und gepackt. So muss es, dachte ich, jemandem ergehen, der wie von einem Blitz getroffen körperlich erstarrt ist und sich, mit all seinen Sinnen wie hypnotisiert, tot und lebendig zugleich wähnt. So etwas hatte ich noch nie in meinem

Leben erlebt. Noch nie ist mir eine derartige Erschütterung im Körper in Erinnerung, eine Erschütterung, einer Naturgewalt gleich, die mich vollends im Griff hatte.

Natürlich habe ich nicht verstanden, was er brüllte. Und doch merkte ich unmissverständlich das Nachbeben im Inneren meines eigenen Körpers, sodass ich mich umgehend abwandte. Ohne meine chinesische Kollegin zu fragen, was der Mann denn gemeint hätte, verließ ich wie durch einen verzögerten Sprung angetrieben schnellen Schrittes, noch immer im eigenen Erschrecken gebannt, den Platz. Ich weiß bis heute nicht, was der Mann gesagt hat. Ich weiß aber um die Bedeutung dieser Erfahrung: um die Bedeutung der Körper-zu-Körper-Kommunikation zwischen dem alten, grauhaarigen, kraftlos wirkenden Chinesen und mir, um die Bedeutung der existenziellen Überraschung, der tiefen Desorientierung und vollständigen Ohnmacht, mich nämlich nicht mehr auf die mir vertraute kognitive, emotionale und sinnliche Wahrnehmung verlassen zu können – eine Wahrnehmung, die mir (im westlichen Kulturkreis) Sicherheit und Orientierung gab. Nun aber, in solch einem Moment, wurde sie unbrauchbar, drohte zu zerreißen.

Wie durch ein Wunder zum Leben erweckt

Der „Alte Mann“ – eine erste Erfahrung

Aspekt	Potenzial
Körperliche Erschütterung	Authentischer Zugang zu Fremdheit
Phänomenologisches Erzählen	Radikale Subjektivität, Nähe zum Moment
Verzicht auf Deutung	Raum für Sinnesoffenheit
Transformationsnarrativ	Erzähler entwickelt Neugier, Offenheit
Sprachlosigkeit	Verdeutlicht Grenzerfahrung

Warum erzähle ich Ihnen das? Was für eine Bedeutung messe ich dieser Erfahrung bei? Und was bewegt mich, Ihnen von meinen Erfahrungen in China zu erzählen? Das Erlebnis mit dem alten Chinesen könnte für manch einen eines der touristischen Abenteuer sein, von denen man nach dem Aufenthalt in einem exotischen Land gerne

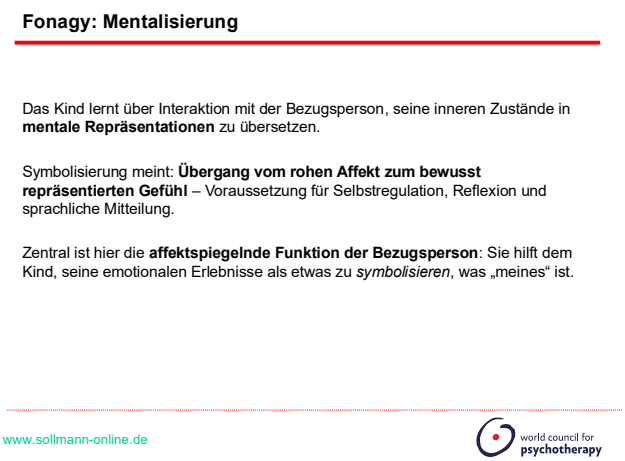
zu Hause bei einem Glas Wein berichtet. Für mich ist die geschilderte Begegnung mit all ihren sinnlichen und emotionalen Aspekten nicht nur eine Schlüsselszene, die mich damals innerlich vollends ergriffen hat, sondern auch eine Schlüsselszene, die mich gleich bei meinem ersten Aufenthalt in China »angefixt« hat. Inzwischen hat sich das Nachbeben der damaligen Erschütterung in wache Neugier, lustvolle Inspiration, abenteuerliche Teilhabe und Wachheit gewandelt, in eine Entdeckerfreude, die ich nur zu gut aus meinem Alltag kenne. Das Erlebnis hat mir augenblicklich den Schleier kultureller Enge von den Augen gerissen, den ich bereits abgelegt zu haben wähnte, bin ich doch schon immer jemand gewesen, der gerne und voller Neugier andere Länder bereist. Ich hatte mich dort immer unter die Leute gemischt, um an dem kulturellen Miteinander teilzuhaben, um mich auch den exotischen, unbekannten und verlockenden Gerüchen hinzugeben, um in das Meer überraschender Sinneseindrücke einzutauchen – ganz in dem Bemühen, mich nicht damit zu begnügen, nur meine Schwimmkünste unter Beweis zu stellen, sondern mit der Absicht, in die tieferen Geheimnisse der Menschen in ihrem Alltag einzutauchen.

Das Erlebnis mit dem alten Mann hat mir auf überraschende und ungeschminkte Art und Weise die Tür zur chinesischen Kultur, zu den chinesischen Menschen, zu China geöffnet. Das Erlebnis weckte auch meine Begeisterung, meinen Wissensdurst, mehr von dem, was man chinesische (Alltags-)Kultur nennen mag, zu durchdringen, zu erforschen. Es hat aber auch eine wichtige Tür zu mir selbst geöffnet, indem mir plastisch, sinnlich und ungeschminkt klar wurde, *dass nicht nur der Fremde fremd ist, sondern in jedem Kulturkreis auch ich fremd bin.*

Mentalisieren – Die Kunst, sich selbst und andere innerlich zu verstehen

Ich erinnere mich an einen Moment in einer Beratung mit einem jungen Vater. Er kam verzweifelt, weil sein vierjähriger Sohn ihn in letzter Zeit regelmäßig „anschrie wie ein wütender Affe“ – so seine Worte. „Ich versteh das nicht“, sagte er, „ich hab ihm doch nichts getan. Ich hab’s doch gut gemeint. Ich will nur, dass er lernt, sich zu benehmen.“ Was mich in diesem Moment mehr interessierte als die pädagogischen Details, war der Blick in seinen Augen. Ein Blick, der nicht wusste, wo oben und

unten ist. Eine Art seelischer Orientierungslosigkeit, die mir körperlich bekannt vorkam – als ob man im Nebel das eigene Spiegelbild sucht.
Mentalisierung – dieses große, so oft abstrakt benutzte Wort – beginnt genau dort. Wo wir im Nebel stehen. Wo wir beginnen zu merken, dass es Innenwelten gibt – unsere und die der anderen – und dass diese Innenwelten nicht von außen zu greifen sind, sondern nur durch eine besondere Form der Wahrnehmung und Vorstellung: die Fähigkeit, sich selbst und anderen innere Zustände zuzumuten.



Was heißt das eigentlich – Mentalisieren?
Peter Fonagy, Psychoanalytiker und Entwicklungspsychologe, formuliert es in einem Satz so einfach wie radikal:
Mentalisieren ist die Fähigkeit, Verhalten über innere Zustände zu verstehen.
Das klingt zunächst banal. Aber stellen wir uns einmal vor, wir würden in unserem Alltag wirklich davon ausgehen, dass jedes Verhalten, auch das ärgerliche, unangemessene, vielleicht sogar gewaltvolle Verhalten eines anderen Menschen, Ausdruck eines inneren seelischen Zustands ist – dann müssten wir uns auch innerlich bewegen, um damit in Beziehung zu bleiben.
Mentalisieren bedeutet, sich innerlich auf eine Suchbewegung einzulassen:
- Was könnte der andere gerade fühlen, denken, hoffen oder fürchten?
- Wie hängt dieses Verhalten mit seiner inneren Welt zusammen?
- Und wie geht es mir dabei?
Eine doppelte Bewegung: Selbst- und Fremdverstehen
Fonagy spricht von einer Art innerem Theater, das wir Menschen in uns tragen. Auf dieser Bühne laufen die inneren Stücke ab: Gedanken, Absichten, Hoffnungen, Bewertungen – von anderen und uns selbst. Mentalisierung bedeutet, diese Bühne

zu betreten – nicht als Zuschauer, sondern als Regisseur, Darsteller und Deuter in einem.

Die Fähigkeit zur Mentalisieren ist dabei keine Gabe, die man einfach besitzt. Sie ist entwicklungsabhängig, kontextsensitiv und störbar. Ein sicher gebundener Mensch entwickelt früh die Fähigkeit, sich als jemand mit Innenleben zu erleben – und dies auch anderen zuzutrauen. In Bindungsunsicherheit oder gar Trauma dagegen wird das Innenleben unsicher, bedrohlich oder unlesbar.

Körper, Beziehung, Bedeutung: Drei Säulen des mentalisierenden Blicks

Ich erlebe es immer wieder: Menschen fangen an, sich zu regulieren, sobald sie das Gefühl haben, gesehen zu werden – nicht nur mit den Augen, sondern mit innerem Blick.

Wozu brauchen wir das – gerade heute?

In einer Zeit, in der schnelle Urteile, Affektreaktionen und digitale Missverständnisse das Klima prägen, ist Mentalisierung mehr als ein therapeutisches Konzept – sie ist eine Form von ethischer Grundhaltung.

Symbolisierung vs Verkörperung

Symbolisierung (Fonagy)	Verkörperung
Kognitive Repräsentation	Affektives, leibliches Tragen
Sprache, mentale Bilder	Bewegung, Haltung, Spannung
Innenleben wird gedacht	Innenleben wird getragen / gespürt
Bedeutungsbildung über Distanz	Bedeutungsbildung über Nähe und Präsenz

www.sollmann-online.de

world council for psychotherapy

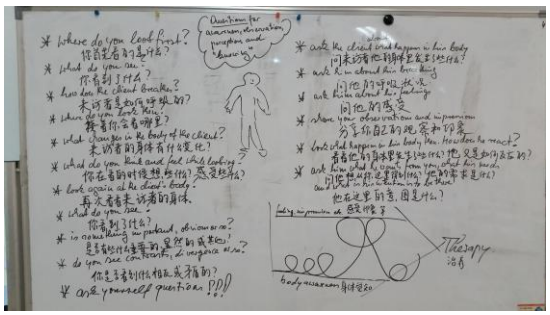
Mentalisierung ist kein Werkzeug. Sie ist eine Haltung der Achtsamkeit gegenüber dem inneren Leben – dem eigenen und dem des anderen. Sie erfordert Zeit, Resonanz, Irritationstoleranz und die Bereitschaft, nicht sofort zu handeln, sondern erst zu begreifen.

Zwischen Spiegelung und Zittern – Über Symbolisierung und Verkörperung

Manchmal frage ich mich, ob wir nicht zu viel Bedeutung in Worte legen. In der Therapie, in der Forschung, im interkulturellen Kontakt. Wir setzen voraus, dass

etwas erst dann verstanden ist, wenn es in Sprache gefasst wurde. Als ob der Körper nicht längst Bescheid wüsste.
Ich erinnere mich an ein Gespräch mit einer Klientin, die keine Worte für das fand, was sie fühlte. Aber in ihrer Schulter lag ein Zittern, das mehr sagte als jede Formulierung. Und ich erinnerte mich an Fonagy. Symbolisierung, so seine Theorie, ist der Weg vom Affekt zur Repräsentation – ein Weg, den das Kind gemeinsam mit der Bezugsperson geht. Sie spiegelt. Das Kind lernt: Das, was ich fühle, hat einen Namen. Es ist meins. Es kann benannt werden. Es kann reguliert werden.
Doch was passiert, wenn das Spiegeln ausbleibt? Wenn der Affekt keine Worte findet – oder nicht finden darf? Dann bleibt er. Nicht in der Luft. Sondern im Körper. In der Spannung. In der Haltung. In der Bewegung. Und genau da beginnt das, was ich Verkörperung nenne. Nicht als Gegensatz zur Symbolisierung – sondern als paralleler, manchmal alternativer Pfad. Eine Art nichtsprachlicher Bedeutungsträger.
Fonagy denkt über Distanz: Ich erkenne mein Gefühl, weil ich es als inneren Zustand symbolisch repräsentieren kann. Doch Verkörperung funktioniert über Nähe. Ich weiß, was du fühlst, weil ich es mitspüre. Weil mein Körper in Resonanz geht. Weil dein Zittern mein Atemrhythmus wird. Und weil ich in diesem Zittern deine Geschichte lese – ohne dass du sie erzählen musst.
In interkulturellen Begegnungen wird das besonders deutlich. Die Symbolsysteme sind unterschiedlich. Was bei uns als akzeptierter Ausdruck von Emotion gilt, gilt anderswo als Unbeherrschtheit. Die Grammatik des Gefühls ist nicht universell. Doch der Körper – der spürt trotzdem. Und manchmal ist das Zittern der einzige gemeinsame Nenner. Ein Atem, ein Zucken, eine Spannung, die geteilt wird, bevor sie verstanden wird.
Ich glaube, dass wir beides brauchen. Die Klarheit der Symbolisierung – und die Offenheit der Verkörperung. Doch ich bin überzeugt: Wenn Sprache an ihre Grenze stößt, beginnt der Raum der leiblichen Präsenz. Nicht als Ersatz, sondern als Einladung. Wenn ich jemandem gegenübersitze, der keine Worte hat – oder meine nicht versteht – dann frage ich meinen Körper: Was weißt du?
Und manchmal sagt der Körper: Ich weiß nicht viel. Aber ich spüre dich. Und das reicht.
Vielleicht ist das die stille Ergänzung zu Fonagys Modell. Nicht: „Ich denke, also bin ich.“ Sondern: „Ich zittere, also bin ich da.“

B



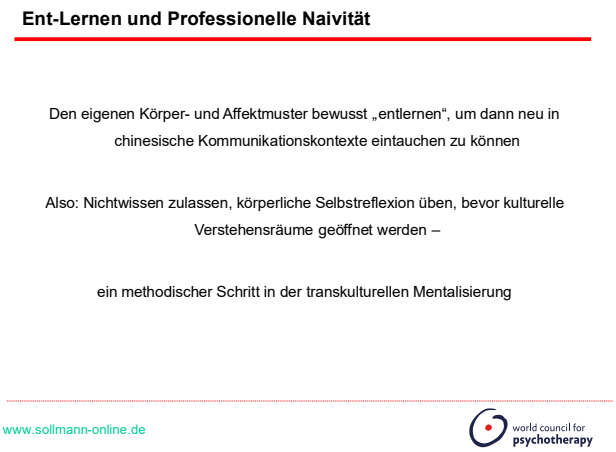
Sensed Knowing und seine Verwandten – Ein leibliches Unterscheidungswissen

Manchmal weiß ich etwas – und weiß nicht, woher. Es ist kein Gedanke, kein Bild, keine Sprache. Es ist eine Art inneres Spüren. Eine feine Spannung im Körper, ein sanftes Drängen, ein kaum wahrnehmbares Ziehen, das sagt: Hier stimmt etwas – oder eben nicht. Und genau das ist der Moment, in dem das Konzept von „Sensed Knowing“ beginnt.

Sensed Knowing ist kein Wissen im klassischen Sinn. Es ist nicht logisch ableitbar, nicht argumentierbar, nicht überprüfbar im rationalen Sinne. Aber es ist real – körperlich, präzise, oft verblüffend klar. Es entsteht im Moment, aus dem Moment. Es ist ein Wissen, das durch den Körper hindurchgeht, ohne dass er es „besitzt“. Es ist ein Wahrnehmen, das nicht objektiviert – sondern leiblich mitschwingt. Eine Ahnung mit Substanz.

In der paktischen Arbeit sowie iun der transkulturellen Begegnung spielt dieses Sensed Knowing eine zentrale Rolle. Es ist der Modus, in dem der Körper mehr weiß als der Kopf – und in dem dieses Wissen ernst genommen wird. In einem Feld, das körperlich, atmosphärisch, affektiv strukturiert ist, ist Sensed Knowing die Form von Intelligenz, die nicht trennt, sondern verbindet. Es ist keine Intuition im landläufigen Sinn, keine Eingebung – sondern ein hochkomplexes Resonanzgeschehen. Man ist beteiligt, affiziert, empfänglich.

Und doch: Man kann Sensed Knowing nicht mit allem gleichsetzen. Es gibt Konzepte, die ähnlich klingen – aber anderes meinen.

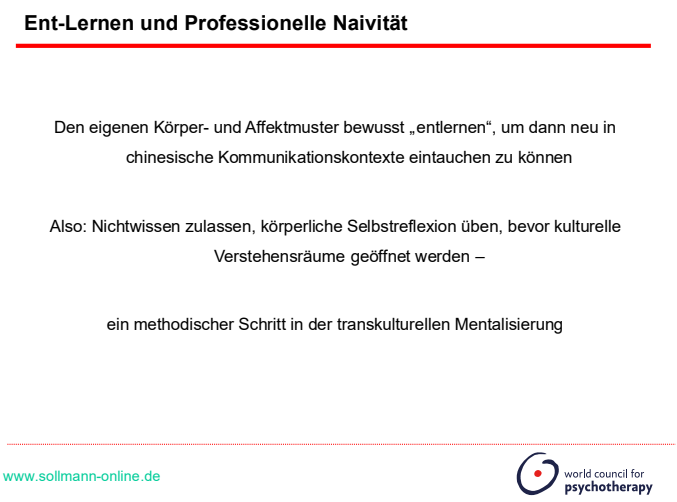


Der Begriff „Feld Sense“ etwa verweist stärker auf das Spüren des gesamten atmosphärischen Raumes. Es geht hier um ein Gefühl für das Ganze, für das energetische Feld, für das, was im Raum wirkt, auch zwischen mehreren Menschen. Der Fokus liegt weniger auf dem innerleiblichen Spüren, sondern auf der sozialen Dichte, auf dem Affektklima. Der Feld-Sinn ist etwas, das man als Atmosphärisches betritt – Sensed Knowing hingegen ist das, was im Einzelnen resonant wird.
Embodied Knowledge ist wieder etwas anderes. Hier geht es um Wissen, das im Körper gespeichert ist. Bewegungsmuster, Haltung, gewohnheitsmäßige Reaktionen – alles, was durch Erfahrung körperlich „eingeschrieben“ wurde. Es ist ein Wissen, das nicht neu entsteht, sondern abrufbar ist, auch ohne bewusstes Erinnern. Tänzer, Kampfkünstler oder Musiker kennen dieses Wissen: Der Körper weiß, wie es geht. Embodied Knowledge ist eine Spur. Sensed Knowing ist ein Moment. Das eine ist sedimentiert, das andere flu...
Und schließlich: Implicit Relational Knowledge – ein Begriff aus der psychodynamischen Therapieforschung. Es meint ein unbewusstes, zwischenmenschliches Wissen, das in Beziehungserfahrungen entstanden ist und in aktuellen Beziehungen wieder auftaucht. Es ist relational, implizit, oft aus der frühen Kindheit gespeist. Es zeigt sich in Bindungsmustern, in der Art, wie Nähe gesucht oder gemieden wird. Auch das ist ein körpernahes Wissen – aber es ist historisch geprägt, nicht gegenwärtig generiert. Sen...
Diese Unterscheidungen sind wichtig. Denn nur so wird klar, was das Besondere an Sensed Knowing ist: Es ist kein gespeichertes, kein historisches, kein vermitteltes

Wissen. Es ist ein gegenwärtiges Spüren im Jetzt. Es entsteht in der Berührung mit dem Feld – aber es gehört niemandem. Es ist das Wissen, das sich zeigt, wenn man still genug ist, zuzuhören – mit dem Körper.
Vielleicht ist Sensed Knowing genau die Form von Intelligenz, die wir brauchen, wenn es keine Sprache mehr gibt. Wenn der kulturelle Code nicht trägt, wenn das Konzept versagt. Dann bleibt nur das Spüren. Und es reicht. Weil es nicht das Einzelne weiß – sondern die Beziehung. Und weil es nicht recht hat – aber richtig liegt.

Körper als Partner – und Agens von Co-Creation

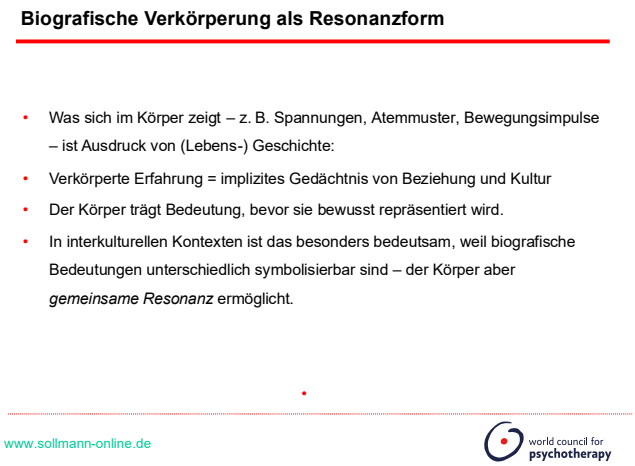
Ich erinnere mich an einen Moment während eines Workshops, irgendwo in einem alten Atelier. Die Teilnehmerin, die vor mir stand, war nicht unsicher, nicht ängstlich – sie war einfach neu in dem, was sie da tat. Ihr Körper war wachsam, tastend, ein wenig zögerlich. Und ich dachte: Genau das ist es. Nicht ein Üben im klassischen Sinn, nicht ein Training – sondern ein Entlernen. Ihr Körper wusste noch nicht, was richtig war. Und das war gut so.



Denn vieles, was wir als selbstverständlich erleben, ist ja nicht selbstverständlich, sondern antrainiert. Normen, Haltungen, Reaktionen, Bewegungsmuster – unser Körper trägt sie, ohne dass wir es merken. Feldpraxis bedeutet: sich in ein anderes Gelände begeben. Nicht im Sinne einer fremden Kultur, sondern im Sinne einer anderen Bewusstheit. Und dort nicht gleich etwas „besser“ machen, sondern erstmal verlernen. Die Geste entlernen, die Reaktion entlernen, das Deuten entlernen. Der...

Und aus diesem Entlernen heraus entsteht etwas Neues. Nicht aus Theorie. Nicht aus Erklärung. Sondern aus Erfahrung. Der Körper probiert sich neu. In der Praxis. Im Raum. In Beziehung. Das Neulernen ist kein Wiederholen von Anleitungen, sondern ein Sich-Aussetzen. Und der Lernraum ist nicht das Klassenzimmer, sondern das leibliche Feld. Man geht in eine Situation, man bleibt da, man spürt. Und irgendwann, wie von selbst, verändert sich etwas. Nicht weil man es verstanden hat. Sondern weil man es gespürt hat.

Aber dazu braucht es eine Haltung. Eine, die nicht weiß. Eine, die nicht sofort deutet, analysiert, bewertet. Man könnte dies körpersensibles Nichtwissen nennen. Ich würde sagen: eine Wachheit ohne Urteil. Der Körper ist offen, empfänglich, bereit. Nicht leer – aber auch nicht voll. Er fragt nicht: Was bedeutet das? Sondern: Wie fühlt sich das an? Er geht nicht sofort in den Begriff. Er bleibt bei der Bewegung, beim Atem, beim Tempo. Und manchmal reicht das. Vielleicht ist das die tiefste Form von Bil...



In dieser Haltung des Nichtwissens entsteht etwas, das ich als Ko-Mentalisierung verstehe. Nicht im klassischen Sinne – also im Sinne eines „Ich erkenne, was du fühlst und deute es richtig“ –, sondern im Sinne eines Mit-Denkens mit dem Körper. Der andere zeigt etwas – und ich bewege mich damit. Ich bin nicht Beobachter, sondern Mitgestalter. Ich denke mit meinem Leib, nicht mit meinem Kopf. Ko-Mentalisierung heißt dann: Ich bin beteiligt an der Entstehung von Bedeutung. Ich bin Teil des Geschehens.

Und damit sind wir bei der situativen Affektresonanz. Ein Konzept, das sich kaum in Formeln fassen lässt – aber jeder hat es schon erlebt. Der Moment, in dem sich ein Raum verändert, weil eine Stimme zittert. Der Augenblick, in dem Nähe entsteht,

nicht durch Worte, sondern durch ein Innehalten. Die Geste, die sich im Gegenüber widerspiegelt, ohne dass man es merkt. Affektresonanz ist nicht Absicht. Sie ist Antwort. Und sie geschieht nicht zwischen Personen, sondern im Raum dazwischen. Situativ.
Ich glaube nicht, dass es eine neue Methode ist. Sondern ein anderes Verhältnis zum Lernen. Kein Wissenstransfer, sondern ein Verlernen. Kein Deuten, sondern ein Spüren. Kein Einzelbewusstsein, sondern ein Mitvollzug. Und genau darin liegt die Kraft dieser Arbeit: Sie macht den Körper nicht zum Objekt – sondern zum Partner.

Zwischenraum und Windhauch – Über Differenz, Körper und die Kunst, nicht zu schnell zu verstehen

Manchmal hilft ein Perspektivwechsel mehr als hundert Regeln. In China habe ich gelernt, dass Ordnung nicht unbedingt bedeutet, dass alles geregelt ist. Vielmehr ist es oft das situative Gespür, das entscheidet – nicht die Regel an sich, sondern der Moment, in dem sie angewendet oder bewusst ignoriert wird. Dieses Erleben hat sich tief in meine Beobachtungen eingeschrieben. Ich dachte an das, was Rudolf Kahn-Ackermann beschreibt: dass in China Beziehung oft wichtiger ist als Prinzip, dass Kontext me...
Was mich an Kahn-Ackermann besonders fasziniert hat, ist seine Art, Macht zu denken. Nicht als etwas, das sich demonstrativ zeigt – wie bei uns etwa in Haltung, Stimme, dem berühmten festen Händedruck. Sondern als etwas, das sich in China eher relational entfaltet. In feinen Abstimmungen, in stillen Blicken, in der Platzierung im Raum. Diese leisen Zeichen von Autorität, die nicht als persönliche Dominanz auftreten, sondern aus dem situativen Spiel der Kräfte hervorgehen.
Dann kam François Jullien ins Spiel. Anfangs dachte ich, noch so ein Theoretiker, der mit großen Begriffen hantiert. Doch dann begriff ich, was für eine Denkkraft in seinen Konzepten steckt – vor allem in diesem einen kleinen französischen Wort: écart. Es bedeutet Abstand, Differenz, Verschiebung – aber nicht im Sinne einer Trennung, sondern als produktive Spannung zwischen zwei Polen. Écart ist für Jullien kein statischer Abstand, sondern ein Zwischen, das allmählich Bedeutung gewinnt, wie von selbst.

Julienne: Ecart und Shi

Konzept	Zitat	Konkreter Nutzen
Shi	„Situation… carries potential… you do not struggle…“	Zeigt, wie körperliche Erregung in China oft fließt und sich situativ formiert – statt aus innerer Individualität.
Écart	„… produktive Spannung … interaktive Presence“	Verdeutlicht, wie kulturelle und soziale Auseinandersetzung in China oft im Zwischen statt in klaren Regeln stattfindet.

Was Jullien beschreibt, ist eine Philosophie des Moments. Der chinesische Begriff „shi“ – schwer zu übersetzen – meint eine Art situatives Potenzial. Ein Fließen, ein Kräfteverhältnis, das sich nicht planen lässt, sondern sich aus sich selbst heraus entfaltet. Wie ein Segel, das sich dem Wind überlässt, statt ihn zu bezwingen. Diese Vorstellung veränderte meinen Blick: auf Erregung, auf Affekt, auf Körpersprache. Nicht der Ausbruch zählt, sondern die Strömung. Nicht das laute Gefühl, sondern der Ton, der man könnte sagen, der die Musik macht.

Ich erinnere mich an eine Szene auf einem Markt in China, als plötzlich ein Streit losbrach. Keine lautstarken Beschimpfungen wie bei uns, keine aggressiven Gesten. Sondern ein stummes, körperliches Erstarren, ein beinahe tänzerisches Ausweichen, eine Spannung im Raum, die alles durchzog. Ich stand da, spürte etwas – und verstand nichts. Und doch wusste mein Körper: Hier geschieht etwas. Genau hier lag der écart. Die Differenz, die mich nicht ausschloss, sondern einlud – zum Staunen, zum Zuhören. Zum lauten Schweigen.

Konzepte der Verkörperung

Konzept	Verkörperung
Ma (Japan)	Bedeutung liegt im Nicht-Tun – Resonanz durch Leerstelle
Habitus (Bourdieu)	Bewegungsmuster sind sozial codiert – nicht nur biografisch
Somatic Markers	Körper erinnert implizit – leibliche Biografie zählt
Body Memory	Trauma, Bindung, Kultur im Körper eingeschrieben
Embodied Self	Emotionen und Körper sind kulturell strukturiert – nicht „neutral“

Natürlich ist Jullien nicht unumstritten. Jean-François Billeter warf ihm vor, ein idealisiertes China zu entwerfen, ein China, das vielleicht nie so war, wie er es schildert. Aber ganz ehrlich – wer von uns hat je ein „echtes“ China erlebt? Und was wäre das überhaupt? Vielleicht liegt Julliens Stärke gerade darin, dass er nicht das China erklärt, sondern uns einlädt, unsere eigenen Denkgewohnheiten zu hinterfragen. Er konfrontiert uns nicht mit Fakten, sondern mit Differenz. Mit einer Art poetischer Co-Creation.

Kahn-Ackermann wiederum steht mit beiden Füßen auf dem Boden. Seine Erfahrungen als Kulturvermittler, sein Blick für soziale Rituale und institutionelle Zwischentöne haben mir geholfen, das scheinbar Banale als Bedeutungsträger zu lesen. Ein Platz am Tisch, ein zögerlicher Blick, eine Pause vor dem Sprechen – all das wird lesbar, wenn man mit dem Körper liest.

Was mich an beiden fasziniert, ist das Zusammenspiel: Der eine gibt mir das feine Gespür für Differenz im Denken, der andere öffnet mir die Augen für die Verkörperung dieser Differenz im Alltag. Der eine denkt in Zwischenräumen, der andere lebt in ihnen.

Wenn ich also heute über transkulturelle Präsenz spreche, über Affekte, Erregung, Körpersprache – dann tue ich das nicht mehr aus der Perspektive einer westlichen Ordnung. Sondern mit dem Wissen, dass Ordnung nicht immer Ordnung ist, dass Macht auch leise sein kann, dass Erregung nicht immer explodiert, sondern manchmal einfach nur durch den Raum zieht, wie ein Windhauch, den man nur spürt, wenn man still genug ist.

Und genau das wünsche ich mir für jede Form der interkulturellen Begegnung: dass wir nicht zu schnell verstehen wollen. Sondern dass wir beginnen, zu spüren.

Drei Körper – Ma, Habitus und der somatische Marker

Ich erinnere mich an einen Moment in Kyoto. Ich wartete auf die Bahn. Der Zug kam, stand still, die Türen öffneten sich nicht. Drei Sekunden. Vielleicht fünf. Dann erst das Geräusch des Mechanismus. Ich hätte es beinahe übersehen – wenn mein Körper nicht so gespannt gewesen wäre. Dieses kleine Innehalten, dieses scheinbar leere Intervall – das ist Ma. Ein Konzept, das man kaum übersetzen kann. Ma meint nicht bloß Leere, sondern ein bewusstes Dazwischen. Eine Beziehung zwischen zwei Dingen.

Ma ist kein Nichts. Ma ist eine Spannung. Eine Art energetischer Zwischenraum, der nicht das sagt, sondern das Spürbare zwischen dem Gesagten trägt. In Gesprächen. In Blicken. In Bewegungen. Wenn jemand nicht sofort antwortet, sondern kurz atmet. Wenn ein Tänzer nicht den Sprung, sondern das Verharren davor betont. MA ist Kulturtechnik. Und: Ma ist Körpersprache auf einer feinen, fast still vibrierenden Ebene. Eine Sprache, die nicht in Wörtern spricht, sondern in Pausen, in Tönen, in der melodiösen Dichte des Staunens..

Ganz anders, aber nicht weniger körperlich, ist das Konzept des Habitus bei Pierre Bourdieu. Es ist die Struktur, die in uns lebt, ohne dass wir sie bewusst formen. Der Habitus – das sind unsere Bewegungen, unsere Gesten, unser Stil, unsere Sprechweise. Und alles davon ist geprägt durch Herkunft, durch Milieu, durch Geschichte. Der Habitus ist nicht frei. Er ist inkorporierte Gesellschaft.

Ich sehe es, wenn jemand einen Raum betritt. Die Art, wie er steht, wie sie blickt, wie sich jemand in einem Stuhl niederlässt. Nichts davon ist willkürlich. Alles davon ist Ausdruck. Ausdruck von Sozialisation, von Zugehörigkeit, von Ausschluss. Der Körper wird zum Träger sozialer Ordnung. Und er trägt sie weiter – auch wenn der Kopf rebelliert. Das ist das Tragische – aber auch das Interessante. Denn es zeigt: Der Körper ist nicht nur Medium, er ist Archiv.

Und dann gibt es noch den somatic marker. Ein Konzept von Antonio Damasio. Ein Marker – das ist eine Spur, ein Abdruck. Und somatisch meint: körperlich. Wenn ich eine Entscheidung treffe, spüre ich vorher etwas – ein Ziehen im Bauch, ein Druck im Brustkorb, eine Leere im Hals. Diese Empfindung ist kein Störgeräusch. Sie ist

Wegweiser. Der somatic marker verknüpft Erfahrung mit Körpergefühl – und hilft uns, zu entscheiden, lange bevor der Verstand argumentiert.
Es ist keine Esoterik. Es ist Neurowissenschaft. Das limbische System, das ventromediale Präfrontalkortex – Damasio hat es untersucht, bei Menschen mit Hirnverletzungen. Ohne somatische Marker trafen sie keine Entscheidungen mehr. Sie konnten alles abwägen, aber nichts wählen. Denn was fehlte, war der Impuls: das Gefühl.
Und plötzlich stehen sie nebeneinander, diese drei Konzepte: MA – als kultivierte Leere, die Bedeutung trägt. Habitus – als verkörperte Struktur des Sozialen. Und der somatische Marker – als körperlich gespeicherte Entscheidungshilfe. Drei Sprachen des Körpers. Drei Formen des Wissens. Drei Bewegungen zwischen Fühlen und Denken.
Was sie verbindet? Sie zeigen, dass der Körper nicht bloß Oberfläche ist. Sondern Tiefenschicht. Resonanzraum. Wissensquelle. Und dass man ihm zuhören kann – wenn man lernt, zu lauschen.

„Sensed Knowing“ reagiert auf das Ganze (Feldsensor)

Phänomen	Rolle im sensed knowing	Bedeutung für transkulturelle Mentalisierung
Emergenz	Wissen entsteht im situativen Kontaktfeld	Gemeinsames Verstehen entsteht „zwischen“ Körpern – nicht im Einzelnen
Psychosoziale Induktion	Verkörpertes Aufnehmen kollektiver Affekte	Zugang zu kulturell codierten Spannungen, auch ohne Sprache
Spiegelung	Nur bedingt einsetzbar, da codierungsabhängig	Nicht verlässlich in Kulturdifferenz – sensed knowing ersetzt klassische Spiegelung durch Feldsensibilität

Feld, Induktion, Emergenz – Drei Perspektiven auf leibliches Verstehen

Es gibt eine Art zu lernen, die sich jeder Systematik entzieht. Sie hat keine Lehrpläne, keine festen Ziele, keine fertigen Kategorien. Man tritt in ein Feld – und das Feld antwortet. Nicht sofort. Nicht planbar. Sondern allmählich, tastend, widersprüchlich. Und genau hier beginnt ethnologische Feldforschung. Nicht als Methode, sondern als Haltung. Als ein Sich-Aussetzen. Ein Mitgehen. Ein Verlernen.

Die klassische Ethnologie, etwa bei Malinowski, beginnt mit der teilnehmenden Beobachtung. Aber der Begriff ist fast zu technisch. Denn was geschieht, ist mehr: Man lebt mit, man riecht, man wartet, man scheitert. Und irgendwann, wenn man aufhört, alles verstehen zu wollen, beginnt man, etwas zu spüren. Nicht die Bedeutung einzelner Zeichen – sondern das Muster. Der soziale Rhythmus. Die kleinen Differenzen, die nicht erklärbar sind, aber wirksam.

In der körperbasierten Arbeit hat diese Haltung eine Entsprechung. Es geht nicht darum, sofort zu wissen, was etwas „bedeutet“. Sondern darum, sich in einen psychosozialen Raum zu begeben – und zu spüren, was sich dort zeigt. Dieser Raum entsteht nicht allein durch Worte, sondern durch Präsenz, Spannung, Stille, Mikrogesten. Und was dort geschieht, ist keine direkte Kommunikation – sondern psychosoziale Induktion. Ein Begriff, der fast physikalisch klingt, aber zutiefst menschlich ist.

Induktion heißt: Etwas überträgt sich, ohne dass es gesagt wird. Ein innerer Zustand springt über. Ein Affekt findet einen Resonanzboden. Ein Klima entsteht, ohne dass jemand es gemacht hätte. Es ist nicht inszeniert – es geschieht. Und in diesem Geschehen liegt die Kraft der Begegnung. Induktion meint: Ich spüre etwas, das nicht von mir ist – aber ich bin beteiligt daran. Nicht als Ursache. Sondern als Teil eines gemeinsamen atmosphärischen Feldes.

Und genau daraus entsteht etwas Drittes: Emergenz. Ein Begriff, der beschreibt, was nicht vorhersehbar ist, aber trotzdem geschieht. Emergenz ist das Neue, das nicht geplant wurde. Das entsteht, wenn mehrere Kräfte aufeinandertreffen, sich nicht auflösen, sondern etwas Drittes hervorbringen. Eine neue Geste. Ein gemeinsames Verstehen. Ein Moment der Wandlung. Emergenz ist nicht machbar – sie ist möglich. Und sie ist nur möglich, wenn das Feld nicht kontrolliert wird, sondern zugelassen.

Ich glaube, das ist der eigentliche Kern der körperbasierten Feldpraxis: Sie denkt nicht in Interventionen, sondern in Feldern. Nicht in Techniken, sondern in Bedingungen. Sie verlässt den Raum des Plans – und betritt den Raum des Möglichen. Ethnologie, psychosoziale Induktion und Emergenz sind dann nicht drei verschiedene Konzepte, sondern drei Perspektiven auf ein und denselben Prozess: Der Mensch wird in Beziehung – durch Erfahrung, durch Berührung, durch das, was geschieht, wenn keiner es erzwingt.

Die dritte Hand – Oder: Wie man mit dem Mund wirkt

Stellen Sie sich vor, Sie sitzen in einem belebten Restaurant irgendwo in China. Vor Ihnen steht ein Teller mit kleinen Hühnchenteilen, deren Knochen splittern, deren Fleisch faserig zwischen Knorpeln verborgen liegt. Kein Besteck, keine Serviette, keine Finger – nur zwei Stäbchen. Und dann sehen Sie, wie Ihr chinesischer Sitznachbar ein Stück Fleisch mit diesen Stäbchen in den Mund schiebt. Innerhalb weniger Sekunden trennt er das Essbare vom Unessbaren, spuckt den Knochen sauber zurück auf den Teller. Ohne Hektik, ohne Finger, ohne Nachdenken. Nur mit dem Mund. Präzise, differenziert, effizient. Und dann: ein Lächeln.

Dieser scheinbar banale Vorgang ist der Einstieg in ein faszinierendes Kulturphänomen – und ein hervorragendes Beispiel für das, was wir „transkulturelle Mentalisierung“ nennen können: die Fähigkeit, kulturelle Differenz nicht nur zu denken, sondern zu spüren. Und damit beginnt unser Thema.

Ich bin Körpertherapeut. Ich interessiere mich für Körpersprache, für Haltungen, für Bewegungen. Doch was ich in China erlebt habe, war mehr als nur Verhalten. Es war leibhaftig anders. Besonders fiel mir der Mund-Rachenraum der Menschen auf – ein Bereich, den ich bislang meist übersehen hatte. Nicht nur die Sprache, sondern auch das Essen, das Lachen, das Spucken, das Schmatzen – all das war intensiv, resonant, vibrierend.

Im Hochchinesischen gibt es vier Töne, im Kantonesischen sogar neun – das bedeutet: Sprache ist dort ein musikalisches Ereignis. Die Kehlkopfmuskulatur, die Zunge, der Gaumen, die Resonanzräume im Brustkorb und im Rachen sind ständig in feiner Bewegung. Der Körper spricht mit – nicht nur als Vehikel für Laute, sondern als aktiver, tönender, vibrierender Resonanzraum. Die Sprache klingt nicht nur anders – sie fühlt sich anders an, auch für den, der sie hört.

Diese Beobachtungen führten zu einer Überlegung: Ist der Mund-Rachenraum der Chinesen eine Art dritte Hand? Ein motorisch differenziertes Werkzeug, das Dinge bewegt, moduliert, bewertet – und damit weit mehr ist als ein Eßorgan? Ich glaube: Ja.

Was hier spürbar wird, ist eine kulturell geprägte Leiblichkeit. Die „dritte Hand“ ist keine Metapher im metaphorischen Sinne, sondern eine Beschreibung einer kulturellen Körperkompetenz. In der chinesischen Kultur scheint der Mund-Rachenraum eine Art funktionales Äquivalent zu unserer Hand zu haben – was nicht heißt, dass er dasselbe tut, sondern dass er in seiner Differenziertheit, in seiner Expressivität, in seiner Beziehung zur Umwelt eine ähnlich zentrale Rolle spielt.

Und damit sind wir mitten im Thema transkulturellen Mentalisierens.

Mentalisieren, im klassischen Sinne (Fonagy u. a.), meint die Fähigkeit, eigenes und fremdes Verhalten als Ausdruck innerer mentaler Zustände zu interpretieren. Es ist eine zentrale Fähigkeit für gelingende Beziehungen – besonders in der Psychotherapie, aber auch in Erziehung, Bildung und Führung. Sie basiert auf Symbolisierung, auf Repräsentation, auf Reflexion.

Doch dieses Modell hat seine Grenzen – insbesondere in transkulturellen Kontexten. Denn es setzt voraus, dass wir die inneren Zustände anderer Menschen „lesen“ können – dass wir über einen gemeinsamen Code verfügen, der das Verhalten in Bedeutung übersetzt. Doch was, wenn dieser Code nicht vorhanden ist? Was, wenn Verhalten – wie im Fall der „dritten Hand“ – in einem kulturellen Resonanzraum steht, den wir gar nicht kennen?

Dann hilft uns kein Deuten, kein Repräsentieren, kein Symbolisieren. Dann brauchen wir etwas anderes: ein leibliches Mitgehen. Ein Gespür für Atmosphären. Eine Sensibilität für Irritation.

Hier setzt transkulturelle Mentalisierung an: Sie ist ein Konzept, das nicht versucht, Differenz aufzuheben, sondern sie auszuhalten. Sie arbeitet nicht mit Interpretation, sondern mit Ko-Präsenz. Nicht mit Wissen, sondern mit gespürtem Nicht-Wissen. Sie ist eine Form des „sensed knowing“ – ein Begriff, den man aus der somatischen Praxis und aus der neueren Embodiment-Forschung kennt. Es geht um ein präreflexives Wissen, das im Körper entsteht – im Zwischenraum von Begegnung, in der Geste, in der Stimme, im Blick, in der Spannung.

Der Beobachter, der in China den Mund-Rachenraum der Menschen erlebt, spürt Irritation: Sein Atem verändert sich. Sein Kiefer spannt sich. Er ist gleichzeitig

fasziniert und irritiert. Diese leibliche Reaktion ist keine Störung – sie ist die eigentliche Erkenntnisform. Sie zeigt: Ich bin beteiligt. Ich bin berührt. Und damit auch verbunden.

Diese Haltung ist – so der Soziologe Hartmut Rosa – eine Form von Resonanz: Weltbeziehung als Antwortgeschehen. Die Welt spricht mich an – und ich lasse mich ansprechen. Genau das geschieht im Beispiel der „dritten Hand“. Sie wird nicht analysiert, sondern gespürt. Nicht erklärt, sondern bestaunt. Nicht verstanden, sondern zugelassen.

Diese Haltung unterscheidet sich fundamental vom klassischen Mentalisierungsmodell:

• Während Fonagy von Repräsentation ausgeht, geht transkulturelles Mentalisieren von Resonanz aus.

• Während das klassische Modell Bedeutung erzeugt, indem es Verhalten deutet, geht das transkulturelle Modell davon aus, dass Bedeutung in der leiblichen Beziehung entsteht.

• Während das klassische Modell die Fremdheit zu erklären versucht, nimmt das transkulturelle Modell die Fremdheit ernst – und bleibt bei ihr.

Die dritte Hand ist Ausdruck einer anderen Körpergeschichte. Der chinesische Körper, so könnte man sagen, spricht anders. Er fühlt anders. Er isst anders. Er denkt anders – mit dem Mund. Und dieses Anderssein ist nicht das Problem – es ist die Ressource. Es ist der Ort der Begegnung.

Und auch der westliche Beobachter bleibt nicht neutral: Seine Irritation ist keine Schwäche, sondern eine Ressource. Sie aktiviert sein eigenes Körpergedächtnis, seine eigene kulturelle Einschreibung. Vielleicht erinnert ihn das Erlebte an Erziehung, an Scham, an Essregeln. Vielleicht wird ihm bewusst, wie sehr auch sein Körper kulturell geprägt ist – durch Sprache, durch Sozialverhalten, durch Normen.

Diese Erkenntnis ist ein zentrales Moment transkultureller Mentalisierung: Die Begegnung mit dem anderen Körper zeigt auch etwas über mich. Sie macht sichtbar, was sonst verborgen bleibt: dass auch ich nicht „neutral“ bin, sondern geprägt, gewöhnt, eingeschrieben.

Und diese Erkenntnis ist nicht intellektuell, sondern leiblich. Sie findet nicht im Denken statt, sondern im Spüren.

Deshalb ist die „dritte Hand“ kein kurioses Kulturphänomen, sondern ein Beispiel für eine Haltung: Eine Haltung, die Differenz nicht wegerklären will, sondern sie

anerkennt. Eine Haltung, die mit Unbehagen umgehen kann, ohne zu pathologisieren. Eine Haltung, die sich selbst in Frage stellen kann, ohne sich aufzulösen.

Was lernen wir also aus der dritten Hand?

Dass Kultur nicht im Kopf sitzt – sondern im Atem, im Ton, im Muskeltonus.

Dass Beziehung nicht durch Sprache entsteht – sondern durch Berührbarkeit.

Dass Verstehen nicht nur symbolisch ist – sondern auch körperlich, atmosphärisch, resonant.

Vielleicht ist das größte Missverständnis interkultureller Kommunikation, dass sie immer verstanden werden will. Vielleicht beginnt Beziehung dort, wo wir aufhören zu deuten – und anfangen zu atmen.

Die dritte Hand lädt uns ein, zuzuhören – mit dem Körper. Und vielleicht ist sie gar keine Hand. Sondern ein Spiegel. Ein Spiegel für die Art, wie wir selbst in der Welt stehen.

Ich danke Ihnen für Ihre Aufmerksamkeit.

Transkulturalität – Der dritte Raum

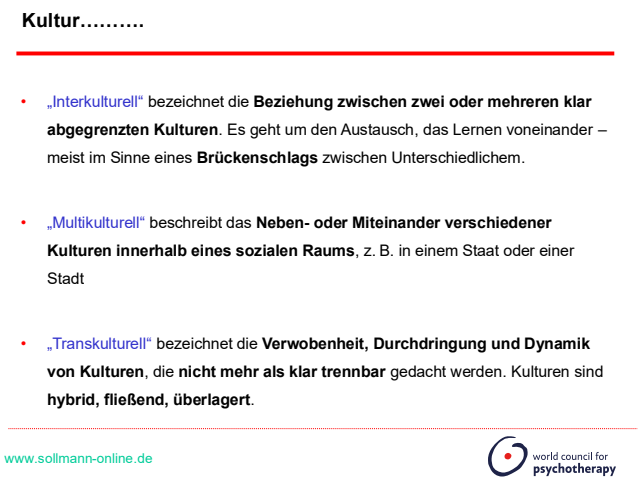
Früher dachte man: Eine Kultur, eine Identität, eine Geschichte. Man gehört dazu – oder eben nicht. Aber wer heute durch die Straßen einer großen Stadt läuft, wer sich auf Begegnungen einlässt, wer zuhört, der merkt schnell: So funktioniert das nicht mehr.

Kultur.....

Aspekt	Interkulturalität	Multikulturalität	Transkulturalität
Kulturverständnis	Abgegrenzte Einheiten	Koexistenz von Gruppen	Verflochtene, dynamische Netzwerke
Fokus	Dialog, Vermittlung	Sichtbarkeit, Anerkennung	Durchmischung, Überschreitung, Hybridität
Ziel	Verständigung, Brücke	Gleichberechtigte Vielfalt	Reflexion und Neuentwicklung von Kultur

Wir leben in vielen Kulturen gleichzeitig. In der Sprache, in der wir denken. Im Essen, das wir lieben. Im Rhythmus unserer Gesten. Wir sind verbunden mit Erinnerungen,

mit Bildern, mit Klängen – aus verschiedenen Welten. Und das ist nicht die Ausnahme. Das ist der Normalfall. Genau das meint: transkulturell.



Es gibt da diese drei Begriffe: interkulturell, multikulturell, transkulturell. Klingt theoretisch, ist aber sehr konkret.

Interkulturell: Da treffen sich zwei Kulturen, möglichst respektvoll. Man spricht über Unterschiede. Oft höflich. Aber innerlich bleibt man getrennt. Multikulturell: Viele Kulturen leben nebeneinander. In einer Stadt, in einer Schule. Man duldet sich. Vielleicht feiert man zusammen ein Fest. Aber jeder bleibt in seiner Ecke.

Transkulturell ist anders. Es geht nicht mehr um Abgrenzung. Es geht darum, dass sich Dinge mischen. Dass etwas Neues entsteht. Zwischen dir und mir. Zwischen Sprache und Körper. Zwischen Herkunft und Gegenwart. Da ist Bewegung. Und manchmal auch Irritation.

Bhabha: The Third Space

„It is that Third Space, though unrepresentable in itself, which constitutes the discursive conditions of enunciation that ensure that the meaning and symbols of culture have no primordial unity or fixity … by exploring this Third Space together with the other, we may elude the politics of polarity and emerge as the others of our selves."

Der Kulturtheoretiker Homi Bhabha spricht vom „Third Space". Das ist kein Raum mit Wänden. Sondern ein Raum, der sich auftut, wenn zwei Menschen einander wirklich begegnen. Wenn sie nicht nur reden, sondern sich berühren – innerlich, leiblich, zwischen den Worten.

In diesem Raum gibt es keine festen Rollen. Keine eindeutigen Wahrheiten. Keine fertigen Antworten. Hier wird etwas verhandelt. Und oft ist das, was da geschieht, nicht sichtbar – aber spürbar. Ein neues Verstehen. Eine neue Haltung. Vielleicht sogar ein neuer Mensch.

Transkulturell sein heißt nicht, sich mit Fremdem zu beschäftigen. Sondern zu merken: In mir ist auch etwas Fremdes. Und im Anderen ist mir vieles längst vertraut.

Der Körper weiß das oft früher als der Kopf. In einer Geste. In einer Pause. In einem Atemzug. Wenn zwei Menschen sich zuhören und niemand sofort antwortet – dann kann ein solcher Raum entstehen. Ein dritter Raum. Einer, in dem nicht entschieden wird, was richtig ist. Sondern wo beide sich verändern dürfen.

Die Japaner nennen das Ma. Das, was nicht gesagt wird. Der Zwischenklang. Die Pause zwischen zwei Schritten. Der Moment, bevor jemand spricht. Auch das ist ein Raum. Kein leerer Raum – sondern einer voller Möglichkeit.

Ma und Third Space – zwei Konzepte, zwei Sprachen – aber dieselbe Erfahrung:

Bedeutung entsteht nicht in der Eindeutigkeit. Sondern im Dazwischen. In der Stille. In der Offenheit.

Transkulturell denken heißt: sich nicht festlegen. Heißt, wach zu bleiben. Nicht zu wissen, wohin die Reise geht. Aber bereit zu sein, den nächsten Schritt zu machen. Mit dem Anderen. Und mit sich selbst.

Was in dir ist dir eigentlich fremd geworden?
Und was im Anderen ist dir längst vertraut?

Vielleicht beginnt genau dort der dritte Raum. Nicht als Theorie. Sondern als Begegnung. Als Moment. Als Möglichkeit.

Resonanz statt Übersetzung – Ethnologie und Mentalisieren

Ich erinnere mich an eine Szene in einer kleinen Stadt in Südchina. Ich saß mit ein paar Menschen am Tisch, wir aßen, tranken, redeten wenig. Es war ein Moment, in dem ich hätte fragen können – aber ich spürte, dass eine Frage den Raum gestört hätte. Es war kein Schweigen im Sinne von Leere, sondern eines voller Bedeutung. Und ich dachte an Fonagy.
In seinem Modell beschreibt er Mentalisieren als die Fähigkeit, mentale Zustände bei sich und anderen zu erkennen, sie zu benennen und daraus Bedeutung zu erschließen. Eine Art inneres Theater mit durchdachten Figuren, Motivationen und Handlungslogik. Die Bühne ist das Bewusstsein. Und alles läuft über Sprache, Spiegelung, Repräsentation.
Aber was, wenn es keine Worte gibt? Wenn die Bühne fehlt? Wenn die Bedeutung nicht im Kopf entsteht, sondern im Zwischenraum?

Transkulturelles Handeln

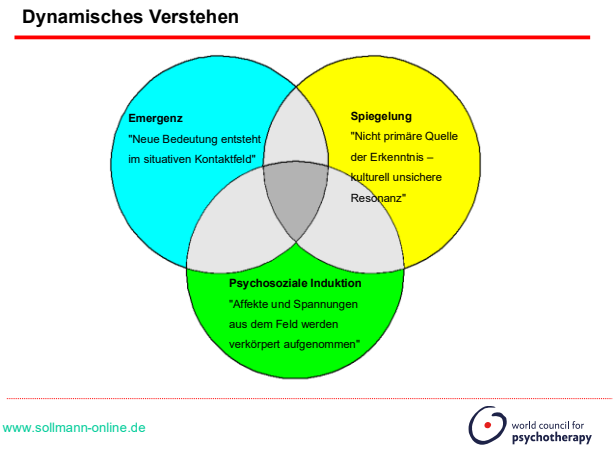
Schritt	Handlung im Feld	Bezug zu transkultureller Mentalisierung
Entlernen	Körperlicher Widerstand gegen eigene Muster zulassen	Sensorischer Zugang eröffnet differenzfähige Wahrnehmung
Sensorische Resonanz	Achtsames Wahrnehmen von Körpersprache, Distanz, Energie	Affektive, nonverbale Ko-Konstruktion von Vertrauen und Präsenz
Juxtaposition	Abstand halten, ohne sich emotional zu entfernen	Differenz als kreativer Resonanzraum nutzen

Genau da setzt die ethnologische Erfahrung an. Menschen wie Bronisław Malinowski und Clifford Geertz haben uns gezeigt, dass Verstehen nicht mit Erklären beginnt, sondern mit Anwesenheit. Malinowski lebte in den 1910er Jahren bei den Trobriandern – und entwickelte dabei seine Methode der „teilnehmenden Beobachtung“. Er schrieb sich Notizen, beobachtete Rituale, aber vor allem: Er blieb. Über Jahre hinweg. Er lernte die Sprache, die Gebräuche, das Tempo der Gemeinschaft.

Diese Haltung wurde später von Clifford Geertz weitergedacht. Geertz prägte den Begriff der „dichten Beschreibung“ – „thick description“ –, um deutlich zu machen, dass Verhalten nicht isoliert beschrieben werden kann, sondern immer als Teil eines Bedeutungsgeflechts verstanden werden muss. Ein Augenzwinkern ist kein bloßes Zucken – es kann Ironie, Komplizenschaft oder Unsicherheit bedeuten. Und man weiß es nur, wenn man den sozialen Kontext kennt. Geertz’ Ethnologie ist keine abstrakte Typologie, sondern anfangs „absichtsloses“ Erleben, Ko-Erfahrung mit Menschen in einem Dritten Raum.

Diese ethnologische Herangehensweise hat eine bemerkenswerte Nähe zur zwischen-leiblich orientierten Perspektive von Beziehung. Sie verlangt Geduld. Ein Sich-Aussetzen. Ein Aushalten von Nichtverstehen. Und sie bringt eine andere Form von Wissen hervor: ein situiertes, verkörpertes Wissen. Kein distanziertes Deuten, sondern ein Mitgehen. Kein kognitives Erfassen, sondern ein langsames Einschwingen.

Und genau hier liegt der Unterschied zum klassischen Mentalisierungskonzept: Fonagy arbeitet mit inneren Modellen, mit Repräsentationen, mit dem mentalen Spiegel. Die Ethnologie hingegen arbeitet mit Präsenz. Mit Einbettung. Mit dem Gespür für Kontext. Das eine denkt von innen nach außen – das andere von außen nach innen. Und genau da, wo die kognitive Deutung an ihre Grenzen kommt, beginnt das leibliche Aushandeln von Bedeutung.
In transkulturellen Begegnungen ist dieses Aushandeln zentral. Weil die Codes nicht stabil sind. Weil die Worte fehlen. Weil das, was gilt, nicht erklärt wird, sondern sich zeigt – in der Bewegung, im Abstand, im Tonfall. Manchmal ist es das Wegschauen zur rechten Zeit. Oder das Nicht-Unterbrechen. Oder der Moment, in dem jemand etwas nicht sagt – und alle wissen, was gemeint ist.
Hier braucht es nicht mehr Interpretation, sondern Resonanz. Nicht mehr Repräsentation, sondern Ko-Präsenz. Eine Bereitschaft, das eigene Wissen zurückzustellen. Nicht aus Unsicherheit, sondern aus Respekt.



Resonanz statt Übersetzung – das ist keine poetische Formulierung, sondern eine realistische Haltung. Sie bedeutet: Ich versuche nicht, alles zu verstehen. Ich höre zu, ich schaue hin, ich lasse mich berühren. Ich halte aus, dass mein Wissen nicht reicht. Und genau in dieser Lücke entsteht Beziehung.
Vielleicht ist das der eigentliche Fortschritt gegenüber dem klassischen Begriff von Mentalisieren: dass wir nicht nur wissen wollen, was im anderen vorgeht, sondern bereit sind, mit dem anderen in ein offenes Bedeutungsfeld zu treten. Eines, das nicht besessen, sondern geteilt wird. Indem Bedeutung nicht erklärt, sondern ausgehandelt wird. Manchmal sogar wortlos.

Erinnerter Körper, gelebtes Selbst – Body Memory, Embodiment und Laban

Manchmal reagiert mein Körper, bevor ich weiß, was los ist. Ein Ziehen im Rücken, ein Zusammenzucken, ein kaum merkliches Anhalten des Atems – und erst Sekunden später finde ich einen Gedanken dazu. In diesen Momenten spüre ich, was es heißt, wenn man vom Body Memory spricht. Der Körper erinnert sich. Nicht in Form von Bildern oder Worten, sondern als Geste, als Spannung, als Bewegung.
Body Memory ist mehr als eine Metapher. Es ist eine verkörperte Biografie. Der Körper speichert Erfahrungen, nicht nur als Muskeltonus oder Haltung, sondern als implizites Wissen. Es ist das Wissen, das nicht gedacht, sondern wiederholt wird. Es zeigt sich im Gehen, im Sprechen, im Ausweichen, im Stillwerden. Man erkennt es bei Menschen, die traumatische Erfahrungen gemacht haben. Ihr Körper weiß oft früher als sie selbst, wann Gefahr droht – oder wann Nähe möglich ist.
Eng damit verbunden ist das Konzept des embodied self. Was bin ich – wenn ich nicht denke? Wenn ich nicht spreche? Wenn ich nur atme, gehe, spüre? Kitayama beschreibt das Selbst nicht nur als kognitives, sondern als leiblich-situatives Phänomen. In interkulturellen Studien zeigt sich: Das westliche Selbst ist oft distanziert, analytisch, auf Autonomie hin entworfen. Das ostasiatische Selbst hingegen relational, eingebettet, körperlich resonant. Es entsteht in der Bewegung, im sozialen Raum.
Dieses embodied self denkt nicht in Begriffen, sondern in Rhythmen. Es ist kein Subjekt, das besitzt („mein Körper“), sondern ein Prozess, der geschieht („Ich werde Körper“). Manchmal zeigt es sich, wenn Menschen tanzen. Oder wenn sie schweigend nebeneinandersitzen – und sich trotzdem verstehen.
Und genau da kommt Laban ins Spiel. Laban Movement Analysis – kurz LMA oder Laban/Bartenieff-System – ist keine bloße Bewegungsanalyse. Es ist eine Sprache des Körpers. Eine Grammatik, mit der man beschreiben kann, wie sich jemand durch Raum, Zeit, Gewicht und Fluss bewegt. Es unterscheidet nicht nur, was getan wird, sondern wie. Ein Griff kann direkt oder indirekt sein, ein Schritt leicht oder stark gewichtet, ein Impuls gebunden oder frei.
LMA gibt uns ein Instrument in die Hand, mit dem wir das Unausgesprochene sichtbar machen können. Wie bewegt sich jemand, wenn er traurig ist? Wie, wenn sie sich behauptet? Wie verändert sich ein Bewegungsmuster, wenn Nähe entsteht? Das System ist ästhetisch – aber auch therapeutisch nutzbar. Es hilft, Muster zu erkennen. Und sie zu verändern.

Body Memory, embodied self, Laban – das sind keine getrennten Theorien. Sie greifen ineinander. Sie erzählen davon, dass wir nicht erst Menschen sind und dann Körper haben. Sondern dass wir durch den Körper werden. Dass Bewegung nicht Ausdruck ist – sondern Existenzform.
Und manchmal genügt ein kleiner Impuls, ein anderer Rhythmus, ein veränderter Schwerpunkt – und der Körper antwortet neu. Vielleicht erinnert er sich. Vielleicht schreibt er sich um.

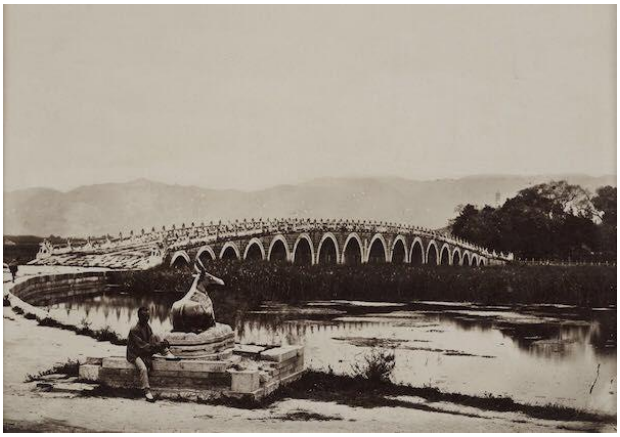
Professionelle Naivität, Juxtaposition und Körper-zu-Körper-Kommunikation

Es gibt eine Haltung in der Feldpraxis, die auf den ersten Blick wirkt, als wisse jemand nichts. Als wäre er unbeholfen, naiv, fast kindlich. Und doch – es ist genau diese Haltung, die einen Raum öffnet, den man mit Expertise nie betreten hätte. Sollmann nennt das professionelle Naivität. Eine Form der absichtsvollen Unwissenheit. Kein Spiel. Kein Trick. Sondern ein bewusster Verzicht auf vorschnelle Deutung.
Professionelle Naivität heißt: Ich komme nicht mit Antworten. Ich komme mit Fragen, aber nicht solchen, die schnell beantwortet werden können. Sondern Fragen, die offen halten. Ich stelle mich ein auf das, was ich nicht kenne. Ich tue nicht so, als würde ich es verstehen. Und ich lasse zu, dass sich Wissen im Vollzug ergibt – nicht im Rückgriff auf Konzepte. Diese Form der Haltung braucht Mut. Denn sie verzichtet auf Kontrolle. Aber genau darin liegt ihr Wert: Sie nimmt die Situation ernst.
Und dann gibt es da dieses andere Prinzip: Juxtaposition. Kein Wort, das sofort anspricht. Aber ein Konzept, das im Körper sehr lebendig wird. Juxtaposition heißt: Etwas nebeneinanderstellen, ohne es sofort zu verbinden. Zwei Bewegungen, zwei Sprachen, zwei Perspektiven. Nicht vereinheitlichen. Nicht integrieren. Sondern stehen lassen. Spannend halten. Die Differenz aushalten – nicht als Mangel, sondern als Erkenntnisform.
In der Praxis kann das bedeuten: Ich bewege mich in einem Rhythmus, der nicht zum Gegenüber passt – und tue es trotzdem. Ich spreche eine Geste, die nicht gespiegelt wird. Und ich bleibe. Ich halte die Spannung aus, ohne sie aufzulösen. Die Juxtaposition schafft kein Einverständnis, sondern ein Zwischen. Und in diesem Zwischen beginnt ein neues Sehen. Man erkennt nicht nur den anderen. Man erkennt auch sich selbst. In der Differenz.

Und schließlich: die Körper-zu-Körper-Kommunikation. Kein Ersatz für Sprache. Keine Pantomime. Sondern eine ganz eigene Form des Verstehens. Wenn zwei Körper sich begegnen, ohne dass sie sich erklären. Wenn ein Atemzug auf einen anderen antwortet. Wenn ein Schulterzucken gespiegelt wird, ohne dass es bewusst geschieht. Diese Kommunikation ist nicht frei von Missverständnissen – aber sie ist frei von Übersetzung. Sie geschieht unmittelbar. Sie ist situativ, leiblich, atmosphärisch.

Körper-zu-Körper-Kommunikation ist kein statisches Übertragen von Zeichen. Sie ist ein Mitschwingen. Ein Abtasten. Ein Sich-Einstellen. Nicht „Ich sage etwas“ – sondern „Ich bin da“. Der Körper spricht nicht in Sätzen, sondern in Dichte, Richtung, Tempo, Spannung. Und manchmal sagt eine Gewichtsverlagerung mehr als ein ganzer Dialog.

Diese drei Konzepte – professionelle Naivität, Juxtaposition, Körper-zu-Körper-Kommunikation – haben etwas gemeinsam: Sie verlangen, dass man Kontrolle aufgibt. Dass man sich einlässt. Dass man Präsenz übt, nicht Wissen. Und dass man Differenz nicht auflöst, sondern bejaht. Vielleicht ist das der eigentliche Kern einer körperbasierten Feldpraxis: nicht die Einheit suchen, sondern die Spannung aushalten – mit dem ganzen Körper.

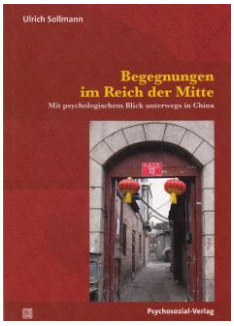


Ich danke Ihnen fürs Zuhören und Zuschauen.

This is my latest book on China, only in German:

„Encounters in the Middle Kingdom – traveling through China with a psychological perspective"

There is already a Chinese translation, but I am still looking for a publishing house in China.



Dipl. rer. soc.Ulrich Sollman
Executive Coach and Body-Psychotherapist
Guest Professor at Shanghai University of Political Science and Law (SHUPL)
Höfestr.87
D-44801 Bochum
sollmann@sollmann-online.de
www.sollmann.cn
Wechat ID us44801

www.sollmann-online.de
world council for psychotherapy