



lichen High-School-Absolventen, unmittelbar nachdem diese über ihre Abschlussnote in Kenntnis gesetzt worden waren. Diejenigen mit den besten Noten veränderten ihre Haltung, indem sie sich ganz unbewusst mehr aufrichteten. Diejenigen mit den schlechtesten Noten sanken in sich zusammen, während die mit Noten im mittleren Bereich keine Veränderung der Körperhaltung aufzeigten. Das zeigt, dass psychisches Erleben sich im äußerlich sichtbaren Körpergeschehen wiederfindet. Dies bestätigen auch unsere Alltagserfahrungen: Je besser wir jemanden kennen, umso genauer können wir an seiner Körperhaltung und seinem Bewegungsverhalten wahrnehmen, wie es um seine psychische Verfassung steht. Die körperliche Reaktion wird als Resultat psychischer Prozesse angesehen.

© rido/123RF.com

Embodiment

Wie die Körperhaltung die Psyche beeinflusst

Dr. Maja Storch, Caroline Theiss

Psychische und kognitive Prozesse stets in Bezug zum gesamten Körper zu sehen und zu untersuchen – diese Perspektive verstehen wir unter dem Begriff Embodiment. Sie birgt die Chance, über den Körper bewusst auch Gefühle oder Stimmungen zu beeinflussen.

Die Verbindung von Körper und Psyche beschäftigt seit Jahren die Forschung. Wenn Menschen denken, fühlen und handeln, tun sie dies nicht als körperlose Wesen. Die Vorgänge des psychi-

schen Systems stehen in engem Zusammenhang mit den Vorgängen im Organismus. Nehmen wir das Gefühl von Stolz: Wissenschaftler analysierten in einer Studie die Körperhaltung von männ-

Der Körper ist immer beteiligt

Die Kopplung von psychischem Erleben und Körpergeschehen ist uns vertraut: Wir ärgern uns über eine Kollegin, die sich wieder wortreich über den Papierstau im Drucker beklagt. Das lässt innerlich unsere Spannung steigen und wird äußerlich als Stirnrunzeln sichtbar. Die Kausalität zeigt sich hier: Ärger => Stirnrunzeln/Psyche => Körper. Die Embodiment-Perspektive kehrt diese Kausalität um und postuliert, dass es auch möglich ist, dass man sich nur ärgert, weil man schon mit gerunzelter Stirn am Morgen das Büro betritt. Also: Stirnrunzeln => Ärger/Körper => Psyche. Das Körpergeschehen wäre in diesem Fall die Ursache des psychischen Erlebens und nicht dessen Wirkung. Diesen Vorgang bezeichnet man in der psychologischen Fachsprache als Bodyfeedback.

Haltung wirkt auf Emotionen

Bodyfeedback kann aufgrund des wechselseitigen Einflusses, der zwischen Körpergeschehen und psychischem System besteht, eine massive Wirkung entfalten. Um die Beziehung zwischen Körperhaltung und Emotion experimentell zu untersuchen, dachten sich amerikanische Psychologen ein trickreiches Arrangement aus. Ihre Versuchspersonen nahmen zunächst an einer Untersuchung zum räumlichen Denken teil. Während des Wartens auf die Ergebnisse wurden die Teilnehmer von einer zweiten Versuchsleitung gefragt, ob sie auch bei einer Untersuchung über den Zusammenhang zwischen Muskelaktivität und Hautleitfähigkeit mitmachen würden. Wer zustimmte, wurde mit verschiedenen Elektroden verkabelt und sollte acht Minuten in einer bestimmten Körperhaltung verharren. Gruppe eins saß aufrecht und Gruppe zwei zusammengekrümmt.

Nach Beendigung des Tests wurden die Probanden in den ersten Versuchsraum zurückgeschickt, um einen weiteren Test zum räumlichen Denken durchzuführen. Sie sollten geometrische Puzzles lösen, die aber gar nicht lösbar waren. Denn die Forscher interessierte eigentlich, ob die vorher eingenommene Körperhaltung einen Einfluss auf das Durchhaltevermögen bei einer frustrierenden Aufgabe hatte. Das Ergebnis war eindeutig: Die Teilnehmer, die acht Minuten lang aufrecht gesessen hatten, hielten deutlich länger durch als diejenigen in gekrümmter Haltung. An dieser Stelle sollten wir uns bereits Gedanken darüber machen, was eine schlechte Körperhaltung mit unserer Psyche anrichtet, wenn wir nicht nur acht Minuten, sondern

ganze Büro-Arbeitstage in zusammengesunkener Haltung am Schreibtisch verbringen.

In einem anderen Experiment untersuchten Sozialpsychologen, ob die Körperhaltung die Emotionslage direkt beeinflussen kann. Das Ergebnis: Die während eines fiktiven Lobs aufrecht sitzenden Personen, waren signifikant stolzer auf ihr gutes Ergebnis als die Gruppe, die ein fiktives Lob in gekrümmter Position erhalten hatte. Vergegenwärtigen wir uns kurz die Menschen, die wir alltäglich zusammengefallen und mit Trauermine in Bussen, Büros und Wartezimmern sitzen sehen, dann müssen wir uns fragen: Haben sie eine so schlechte Körperhaltung, weil sie frustriert und lustlos sind, oder sind sie so übellaunig, weil sie so krumm sitzen?

Einfluss auf Einstellungen

Amerikanische Psychologen gingen auch der Frage nach, ob Körperbewegungen auf die Einstellungen zu einem bestimmten Sachverhalt Einfluss nehmen können. Unter dem Vorwand, den Einfluss von Bewegung auf die Qualität von Kopfhörern zu testen, sollte eine Studentengruppe während der vorgestellten Sendung mit dem Kopf nicken, die zweite Gruppe den Kopf schütteln und die dritte den Kopf ruhig halten. Die Studenten hörten eine Informationssendung über die Erhöhung

der Studiengebühren, wozu jeder Student höchstwahrscheinlich eine negative Einstellung hat.

Das Ergebnis der Untersuchungen fiel erstaunlich aus: Während die Kontrollgruppe, die den Kopf ruhig gehalten hatte, die derzeitigen Gebühren für angemessen hielt, wollte die Mehrheit der Kopfschüttler die Gebühren senken, während die Kopfnicker mehrheitlich bereit waren, einen deutlichen Zuschlag zu der derzeitigen Studiengebühr gutzuheißen. Auch diese Studie



Ganze Büro-Arbeitstage in gekrümmter Körperhaltung können unsere Psyche ungünstig beeinflussen. Darauf deuten Studien hin.

belegt den starken, nicht bewussten Einfluss des Körpers auf die Kognition.

Bewegung beeinflusst Kreativität

Andere Psychologen stellten sich die Frage, ob unterschiedliche Bewegungsqualitäten einen Einfluss auf die Kreativität von Versuchspersonen haben. Dazu ließen sie eine Gruppe runde Schlangenlinien nachzeichnen, was zu weichen, flüssigen Bewegungen führt; die andere Gruppe zeichnete eckige Linien nach, was abgehackte

Bewegungen induziert. Danach wurde gefragt: „Was kann man mit einer Zeitung alles machen?“ Gemessen wurde die Anzahl der Antworten und deren Originalität. Die Auswertung der Studie ergab, dass das Ausführen flüssiger Armbewegungen die Kreativität positiv beeinflusst und zu mehr originellen Ideen führt.

In einer bekannten Studie deutscher Sozialpsychologen ging es um Manipulation durch muskuläre Anspannung. Unter dem Vorwand der Suche nach Ersatzmöglichkeiten für die Fähigkeit, den Stift mit der dominanten Hand zu halten, wurden Probanden in drei Gruppen eingeteilt: Die erste wurde angewiesen, den Stift mit der nicht dominanten Hand zu halten, die zweite Gruppe sollte



Dr. Maja Storch, Jg. 1958, hat Psychologie, Philosophie und Pädagogik studiert und ist als Trainerin und Psychodramatherapeutin tätig. Sie gibt ihr Wissen in Vorträgen, in Workshops und Seminaren, in der Psychotherapie, in der Supervision und im Coaching weiter.

den Stift mit den Lippen halten, was einen Schmolzmund induziert, und die dritte Gruppe sollte den Stift zwischen die Zähne klemmen, was rein muskulär zu einem Lach-Gesicht führt. Die Aufgabe bestand nun darin, mit dem Stift Linien zu zeichnen, Punkte zu verbinden und Buchstaben zu unterstreichen. Als Letztes sollten sie verschiedene Cartoons anschauen und dann mit ihrem Stift auf einer Lustigkeitsskala ankreuzen, für wie lustig sie diese hielten. Das Ergebnis der Untersuchung hat den Begriff des *facial feedback*, des Gesichts-Feedbacks geprägt. Denn die Probanden, die rein muskulär ein Lachgesicht während des Tests hatten, fanden die Cartoons wesentlich lustiger als die Gruppe, die mit Schmolzmund ihre Aufgaben absolviert hatte.

Erinnerungen sind spürbar

Alle Erfahrungen und Erlebnisse, die für uns wichtig waren, sind mit einer körperlichen Komponente gespeichert. Beim Erinnern wird die Episode zusammen mit dem damaligen körperlichen Gefühl rekapituliert. Probieren Sie es aus: Vergegenwärtigen Sie sich ein Erlebnis, bei dem Sie starke negative Gefühle hatten, wütend oder enttäuscht waren. Nun zoomen Sie sich gedanklich wieder in die Einzelheiten dieser Situation hinein und achten Sie auf Ihre körperlichen Reaktionen. Verändert sich die Körperspannung, der Herzschlag oder die Atmung? Verändert sich die Haltung oder die Spannung im Schulterbereich? Nun wiederholen Sie diese Übung mit einem positiven Erlebnis: Vergegenwärtigen Sie sich eine Situation aus Ihrem Leben, bei der Sie sehr glücklich waren: ein wunderbares Naturerlebnis, ein beruflicher Erfolg oder eine Liebeserklärung. Spüren Sie wieder in diesen Moment hinein. Was können Sie wahrnehmen? Eine Leichtigkeit in Brust- und Bauchraum, eine Weite oder Wärme oder ganz einfach einen Schwarm Schmetterlinge im Bauch und Herzklopfen? Es ist erstaunlich, wie Erinnerungen so körperlich spürbar werden.

Psyche als Spiegel des Körpers

Welche Schlussfolgerungen lassen sich nun aus diesen empirischen Befunden ziehen? Dass der Körper die Plattform für den emotionalen und psychischen Ausdruck ist, also der Spiegel der Seele, ist bekannt. Aber die Befunde machen deutlich, dass die Psyche auch der Spiegel des Körpers ist. Embodiment beschreibt daher eine Verbindung von Körper und Geist, bei der die Prozesse immer zweiseitig ablaufen. Psychische Vorgänge finden also stets in einer körperlichen Einbettung statt. Dieses Verständnis führt auch in der Kognitionsforschung zu einem Umdenken. Lange wurde das Gehirn mit einem Computer verglichen und die geistigen Abläufe mit den abstrakten Prozessen von Informationsverarbeitung gleich gesetzt. Mit der Embodiment-Perspektive betrachten wir den Menschen als Einheit von Leib und Geist. Körperliches und Psychisches wirken permanent aufeinander und sind untrennbar miteinander verbunden. Wenn man diesen Gedanken

konsequent weiterdenkt, ergeben sich weitreichende Auswirkungen auf unsere bisherigen Sichtweisen.

Steuern von Gefühlen

Bedeutet dies nun, dass man seine schlechte Laune einfach loswird, wenn man sich einen Stift zwischen die Zähne klemmt? Oder können wir unser angeschlagenes Selbstwertgefühl aufmöbeln, indem wir nur noch bolzengerade durch den Alltag gehen? So einfach ist es zwar nicht, doch die grundlegende Erkenntnis lautet: Der Körper hat einen bisher unterschätzten Einfluss auf unser Befinden und unsere Informationsverarbeitung. Aber wer nun daraus schließt, dass es auf Knopfdruck glücklich macht,

Buchtipps

Maja Storch u.a. Embodiment. Die Wechselwirkungen von Körper und Psyche verstehen und nutzen. 3. Aufl., Hogrefe, Göttingen 2017
Caroline Theiss-Wolfsberger, Maja Storch. Bewegen Sie sich besser! Mit Bewegungspierlen und der richtigen Motivation durch jeden Tag. 2. Aufl., Hogrefe, Göttingen 2018



© auremar/123RF.com

Einen Stift zwischen die Lippen zu klemmen, ruft automatisch ein kleines Lächeln hervor. Für eine dauerhafte Besserung der Stimmung reicht das allerdings nicht.

ein fröhliches Gesicht einfach nur aufzusetzen, der überträgt vor-schnell ein wissenschaftliches Laborexperiment auf den komplexen Alltag. Denn zu einem „echten“ Lächeln und einer erfolgreichen Emotionsregulation braucht es den ganzen Körper und nicht nur einen einzigen Muskel. Doch auch in den größten Stressmomenten ist es möglich, die Körperposition zu verändern und so positiv auf die Psyche einzuwirken. Negative Gedanken lassen sich meist nicht vollständig stoppen, aber es ist stets möglich, die Körperhaltung zu korrigieren, die Schultern locker zu lassen und einige Male tief in den Bauch zu atmen. Mit der Embodiment-Theorie haben wir einen theoretischen Rückhalt und können für einen strategischen Einsatz des ganzen Potenzials des Körper-Feedbacks sorgen.

Einen Selbstversuch wagen

Um die Wirkung des Embodiments am eigenen Körper zu verdeutlichen, eignet sich folgender Selbstversuch: Lassen Sie sich von der Haltung her zusammenfallen, wer mag, darf auch die Beine übereinanderschlagen. Dazu den Bauch leicht einziehen, die Schultern etwas hochziehen, die Stirn runzeln

und die Zähne leicht aufeinander beißen. In dieser Position einen Moment verharren. Versuchen Sie, sich in dieser Position gut zu fühlen, optimistisch und energiegeladen, kreativ und fröhlich. Hier kommen meist die ersten Lacher, denn das ist schlicht nicht möglich. Die Stimmung „passt“ nicht zur Körperhaltung und kann deshalb nur schwer erzeugt werden.

Nun folgt der Gegenversuch: Stellen Sie die Beine bequem breit ab, die Füße unter den Knien, und richten Sie sich angenehm zu voller Größe auf. Dabei die Schultern locker lassen, einige Male tief in den Bauch atmen und sich dann noch ein Lächeln ins Gesicht zaubern. Versuchen Sie in dieser Haltung, sich deprimiert zu fühlen, frustriert und unmotiviert. Hier zeigt die Erfahrung, dass die negative Stimmung nicht erzeugt werden kann. Der Versuch ist so einfach wie eindrücklich. Der massive Einfluss des Körpers auf die Stimmung ist hier direkt zu erfahren.

Ganzheitlicher Ansatz

Die meisten spüren und verstehen die Wirkung der schlechten Haltung auf die eigene Stimmung sofort. Die erfolgreiche Selbstre-

gulation über den Körper ist daher eine wunderbare Ergänzung des psycho-edukatorischen (erziehenden) Ansatzes von Patienten-Programmen. Es wird eine Fähigkeit vermittelt, die ein gelingendes Selbst- und Stressmanagement ermöglicht.

Die Embodiment-Perspektive erweitert daher den Kompetenzbereich im Gesundheitswesen hin zu mehr Ganzheitlichkeit. Sie schafft einen neuen interessanten Input für jedermann, um den Körper bewusst als Mittel zur Selbstregulation einzusetzen. Um die Möglichkeit zu wissen, mit der richtigen Haltung und Bewegung nicht nur seinem Körper, sondern auch seiner Psyche ganz bewusst und konkret etwas Gutes zu tun, lohnt sich auf jeden Fall.



Anschrift für die Verfasserinnen:
Dr. Maja Storch
Institut für Selbstmanagement und Motivation Zürich (ISMZ), Scheuchzerstrasse 12, CH-8006 Zürich,
www.maja-storch.de

Seminartipp

Das Seminar **Der Körper isst mit** greift den wissenschaftlichen Ansatz des Embodiments auf und zeigt Wege in eine körperorientierte Ernährungsberatung. Es gibt Antworten auf Fragen, die die „Weisheit des Körpers“ für den Beratungserfolg nutzbar machen: Inwieweit kann ein Blick auf den eigenen Körper Motivation zur Verhaltensänderung fördern? Wo sind ernährungsbezogene Glaubenssätze der Klienten körperlich spürbar? Das Seminar ist für alle geeignet, die ihre Beratungskompetenz um körperorientierte Methoden erweitern möchten.

Leitung: Edith Gätjen, Dr. Stephanie Hoy
Termin: KB-93 29.11.-01.12.2019
Info + Anmeldung: Tel. 0641/808960
www.ugb.de/koerperorientiert