

# Körper und Seele im Wechselspiel

Wer sich bewusst ist, wie stark der Körper unseren Seelenzustand beeinflusst und wie unsere Psyche das Körpergefühl steuert, kann diese Erkenntnis für ein gelingendes Selbstmanagement nutzen.

Ist ein Mensch gestresst oder seelischen Belastungen ausgesetzt, macht sich das in seiner Haltung und seinem Bewegungsverhalten bemerkbar. Denn der Körper ist der eigentliche Spiegel der Seele. Und in der Tat erkennen wir häufig auf den ersten Blick, wie es einer Person geht. Kommt jemand beschwingt und federnden Schrittes um die Ecke oder zusammengesunken und langsam? Die Körperhaltung sagt wohl alles. Strahlt das Gesicht eines Menschen Freude und Zuversicht aus oder erkennen wir Sorgenfalten auf der Stirn? Wie sich die Person fühlt, liegt auf der Hand.

Der Körper ist die Bühne der Gefühle, wie der amerikanische Neurologe Antonio Damasio so treffend formulierte. Wobei die Beeinflussung nicht einseitig ist. Auf der Verbindung von Körper und Psyche herrscht sozusagen Gegenverkehr. Nicht nur die Psyche beeinflusst den Körper, auch der Körper wirkt ununterbrochen auf die Psyche ein.

Unter dem Begriff Embodiment wird diese Wechselwirkung auch wissenschaftlich untersucht. Um den Zusammenhang zwischen Körperhaltung und Emotionen experimentell zu prüfen, dachte sich das kanadisch-amerikanische Verhaltensforscher-Team Carolyn Gotay und John Riskind ein trickreiches Experiment aus. Probanden wurden unter einem Vorwand für einige Minuten in eine bestimmte Körperhaltung gebracht – die eine Hälfte in eine aufrechte, die andere in eine krumme. In einem darauffolgenden Test zeigte sich, dass diejenigen, die vorher krumm gesessen hatten, bei einer frustrierenden Aufgabe deutlich schneller kapitulierten als Erstere. Die zusammengesunkene Haltung hatte also zu einer verminderten Frustrationstoleranz geführt. Den Zusammenhang zwischen der Körperhaltung und der emotionalen Verfassung können Sie mit dem folgenden Experiment an sich selbst erfahren:

Lassen Sie sich von der Haltung her zusammenfallen, wenn Sie mögen, können Sie die Beine übereinanderschlagen. Spannen Sie den Bauch an, ziehen Sie die Schultern etwas nach oben, runzeln Sie die Stirn und beissen Sie die Zähne leicht aufeinander. Verharren Sie einen Moment in dieser Position. Versuchen Sie nun, sich in dieser Position gut zu fühlen, optimistisch und energiegeladen, kreativ und fröhlich ...



Caroline Theiss Wolfsberger

ist dipl. Physiotherapeutin,  
ZRM®-Selbstmanagementtrainerin  
und Dozentin am Institut PSI Schweiz.

Nun erfolgt der Gegenversuch: Stellen Sie die Beine bequem breit ab mit den Füßen unter den Knien und richten sich unverkrampft zu voller Größe auf. Lassen Sie die Schultern locker, atmen Sie einige Male tief in den Bauch und zaubern Sie sich ein Lächeln ins Gesicht. Versuchen Sie nun, sich deprimiert zu fühlen, frustriert, kraftlos und unmotiviert ...

Können Sie die jeweilige Stimmung erzeugen? Wohl kaum, denn die Stimmung «passt» nicht zur Körperhaltung und kann deshalb auch nicht abgerufen werden. Body-Feedback nennt sich das in der Wissenschaft – und der Selbstversuch ist so einfach wie eindrücklich.

Embodiment schafft einen neuen interessanten Ansatz in Zeiten, in denen vor lauter Gesundheitsprogrammen bei vielen Menschen bereits ein gewisses Desinteresse an denselben eingetreten ist. Gute Tipps beispielsweise zu richtigem Bücken und Sitzen hat man schon in unzähligen Zeitschriften und Büchern gelesen, aber die Möglichkeit, mit der richtigen Haltung und Bewegung nicht nur dem Körper, sondern auch der Psyche ganz bewusst und konkret etwas Gutes zu tun, ist neu.

Vielen Personen fällt es schwer, auf ihre Stimmungen und Gefühle einzuwirken, vor allem, wenn sie unter Druck geraten. Mit dem Begriff Selbstmanagement

bezeichnet man in der Psychologie die Fähigkeit eines Menschen, seine Gefühle und Gedanken, seine Handlungen und seine Reaktionen auf die Umwelt in gewünschter Weise zu steuern. Und genau dafür eignet sich der eigene Körper in ganz wunderbarer Weise. Denn auch in den grössten Stressmomenten ist es möglich, die Körperposition zu verändern und so positiv auf die Psyche einzuwirken. Klar, negative Gedankenspiralen lassen sich schwerlich stoppen, aber es ist immer möglich, die Körperhaltung zu korrigieren, die Schultern locker zu lassen und einige Male tief in den Bauch zu atmen. Bedenken wir die Ergebnisse aus der Embodiment-Forschung, wird schnell ersichtlich, dass es uns in einer schlechten Körperhaltung gar nicht wirklich gut gehen kann. Und wir müssen uns fragen: Sitzen all die Menschen morgens so krumm im Tram, weil sie so unglücklich sind, oder schauen sie so unglücklich drein, weil sie so krumm sitzen?

Embodiment kann auf einfache Weise Menschen motivieren, ihre Haltung zu verbessern respektive die «eingeübten» Sitzpositionen zu ändern. Gerade jungen Menschen lässt sich die Notwendigkeit gesundheitsbewussten Verhaltens oft

schwer vermitteln. Zu weit weg in der Zukunft liegen die zu erwartenden negativen Auswirkungen. Aber die Wirkung der schlechten Haltung auf die eigene Stimmung wird sofort gespürt und verstanden. Gute Haltung lohnt sich und nützt mehr als gute Vorsätze!

Caroline Theiss Wolfsberger



**Bewegen Sie sich besser!**  
Maja Storch,  
Caroline Theiss

Hier treffen sich zwei Welten, die bestens zusammenpassen: Mit den einfachen, aber genialen Übungen von Caroline Theiss, den «Bewegungsperlen», und der ebenso genialen Motivationshilfe nach Maja Storches ZRM gelingt es Ihnen, gezielt zu einer gesunden wie schönen Körperhaltung zu gelangen und schmerzhafte Verspannungen loszuwerden. Die zehn «Bewegungsperlen», welche auch den Embodiment-Aspekt berücksichtigen, lassen sich mühelos in den Alltag integrieren, und dank Motivationshilfe wird das auch gelingen.

ISBN 978-3-456-85222-5  
**CHF 41.90**

## Anzeige



### AUSSTELLUNG – Hindernisfreies Wohnen

Planen Sie Ihre Zukunft! – In unserer Ausstellung finden Sie wertvolle Ideen für hindernisfreies Wohnen.

- Einrichtungen für Bad • Dusche und WC
- Badezimmersimulation im Massstab 1:1
- Hindernisfreie Küche • Treppenlifte • Viele andere Ideen

**Unabhängige Fachberatung, ohne Verkauf**

**EXMA VISION**

Industrie Süd • Dünnernstrasse 32 • 4702 Oensingen  
exma@sahb.ch • www.exma.ch • Telefon 062 388 20 20

Eine Dienstleistung der SAHB