

Embodiment

DIE WECHSELBEZIEHUNG VON KÖRPER UND PSYCHE

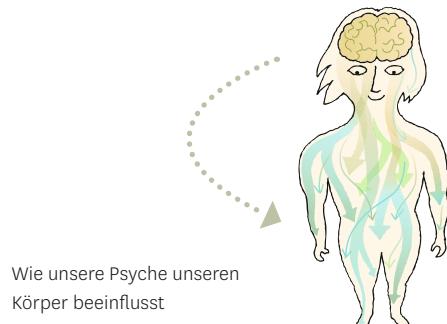
Uns ist meist kaum bewusst, wie stark der Körper unseren Seelenzustand beeinflusst und wie unsere Psyche das Körpergefühl steuert. Wie Experimente aus der psychologischen Forschung zeigen, lässt sich diese Erkenntnis für ein gelingendes Selbstmanagement nutzen, denn eine gute Haltung nützt mehr als gute Vorsätze!

CAROLINE THEISS-WOLFSBERGER, DR. MAJA STORCH





Die Verbindung von Körper und Psyche beschäftigt seit Jahren auch die Forschung verschiedener Wissenschaftsbereiche. Unter dem Begriff Embodiment verstehen wir die Perspektive, dass psychische und kognitive Prozesse immer in Bezug zum gesamten Körper gesehen und untersucht werden müssen. Diese Wechselwirkung hat zur Folge, dass auch unser psychisches System, unsere Stimmungen, Einstellungen und unsere Wahrnehmung ununterbrochen von unserem Körper beeinflusst werden. Betrachten wir diese Wechselwirkungen genauer:



Wie unsere Psyche unseren Körper beeinflusst

Wenn Menschen denken, fühlen und handeln, tun sie dies nicht als körperlose Wesen. Die Vorgänge des psychischen Systems stehen in engem Zusammenhang mit den Vorgängen im Organismus. Nehmen wir das Gefühl von Stolz. Schon Darwin war aufgefallen, dass sich dieses Empfinden für alle sichtbar in einer ganz bestimmten Körperhaltung zeigt: „Ein stolzer Mann drückt sein Gefühl von Überlegenheit über die anderen aus, indem er seinen Kopf und seinen Körper aufrecht hält. Er ist hoch aufgereckt und macht sich selbst so groß wie möglich; sodass man metaphorisch davon sprechen kann, dass er wie angeschwollen oder aufgeblasen vor Stolz ist.“ Wissenschaftler bestätigen diese Beobachtung. In einer Studie analysierten sie die Körperhaltung männlicher Highschool-Absolventen, unmittelbar nachdem diese über ihre Abschlussnote in Kenntnis gesetzt worden waren. Diejenigen mit den besten Noten veränderten ihre Haltung, indem sie sich unbewusst mehr aufrichteten. Jene mit den schlechtesten Noten sanken in sich zusammen, während die mit Noten im mittleren Bereich keine Veränderung der Körperhaltung zeigten. Diese Untersuchung lässt den Schluss zu, dass psychisches Erleben seinen Niederschlag im äußerlich sichtbaren Körpergeschehen findet. Dies bestätigt unsere Alltagserfahrungen: Je besser wir jemanden kennen, umso genauer können wir sehen, wie es um seine/ihre psychische Verfassung steht. Die körperliche Reaktion, der körperliche Gefühlausdruck und das körperliche Verhalten werden als Resultat psychischer Prozesse angesehen.

Aber nicht nur unser momentanes Erleben, auch alle Erfahrungen und Erlebnisse, die wir gemacht haben und die uns wichtig waren, sind mit einer körperlichen Komponente gespeichert. Und beim Erinnern wird die Episode zusammen mit dem damaligen körperlichen Gefühl rekapituliert.

EINLADUNG ZUM SELBSTTEST

Vergegenwärtigen Sie sich ein Erlebnis, bei dem Sie starke negative Gefühle hatten, bei dem Sie wütend waren, erschrocken oder enttäuscht. Nun zoomen Sie sich in Gedanken wieder in diese Situation hinein, vergegenwärtigen Sie sich einen Moment lang die Einzelheiten des Erlebnisses und nehmen Sie dann Ihre körperlichen Reaktionen wahr. Verändern sich die Körperspannung, der Herzschlag oder die Atmung? Haben Sie Druck- oder Engegefühle im Hals, Bauch oder Brustraum? Verändern sich die Haltung oder die Spannung im Schulterbereich?

Nun machen Sie die Übung nochmal, diesmal mit einem positiven Erlebnis, bei dem Sie sehr glücklich waren: ein wunderbares Naturerlebnis, ein beruflicher Erfolg oder eine Liebeserklärung. Spüren Sie sich wieder in diesen Augenblick 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?

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, was innerlich unsere Spannung und den Wutpegel steigen lässt und äußerlich als Stirnrunzeln sichtbar wird.

Die Kausalität ist also:

Ärger => Stirnrunzeln

Psyche => Körper

Die Embodiment-Perspektive kehrt diese Kausalität um und postuliert, dass es auch möglich ist, dass ich mich nur ärgere, weil ich schon mit gerunzelter Stirn am Morgen das Büro betreten habe. Also:

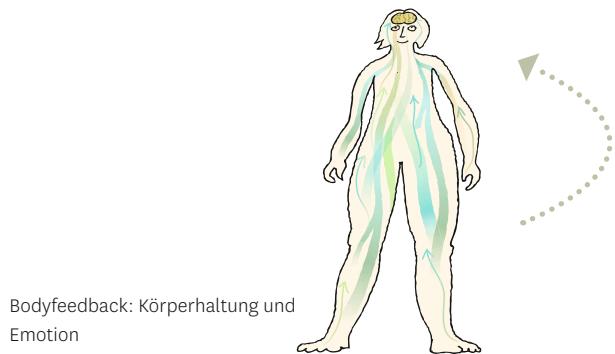
Stirnrunzeln => Ärger

Körper => Psyche

Das Körpergeschehen wäre in diesem Fall die Ursache des psychischen Erlebens und nicht die Wirkung davon. Diesen Vorgang bezeichnet man in der psychologischen Fachsprache als Bodyfeedback. Bodyfeedback kann aufgrund der wechselseitigen Beeinflussungsmöglichkeiten, die zwischen Körpergeschehen und psychischem System bestehen, eine massive Wirkung entfalten. Spannende Experimente aus der Psychologie belegen das auf beeindruckende Weise.

KÖRPERHALTUNG UND EMOTION

Um den Zusammenhang zwischen Körperhaltung und Emotion experimentell zu untersuchen, dachten sich Carolyn Gotay und John Riskind ein trickreiches Arrangement aus.



Ihren Versuchspersonen wurde offiziell mitgeteilt, dass sie an einer Untersuchung zum räumlichen Denken teilnehmen würden. Ein entsprechender Test wurde mit ihnen von Versuchsleiter A auch durchgeführt. Als die Teilnehmer auf ihr Testergebnis warteten, fragte der Leiter eines zweiten Versuches bei ihnen an, ob sie während der Wartezeit schnell für eine kleine andere Untersuchung einspringen könnten, die sich auf den Zusammenhang zwischen Muskelaktivität und Hautleitfähigkeit beziehe. Wer sich in dieser Hinsicht hilfsbereit zeigte, fand sich alsbald in einem anderen Untersuchungsraum wieder, und zwar in sitzender Haltung, im Nacken und an den Handgelenken mit verschiedenen Elektroden verkabelt, die mit diversen Maschinen verbunden waren. Die Teilnehmer wurden in eine bestimmte Körperhaltung gebracht, in der sie acht Minuten verharren, ohne sich zu bewegen. Zwei Arten von Körperhaltung wurden dabei vorgegeben: Gruppe 1 saß aufrecht und Gruppe 2 saß zusammengekrümmmt. Nach Beendigung des Tests wurden die Probanden wieder in den ersten Versuchsräum zurückgeschickt, um einen weiteren Test zum räumlichen Denken durchzuführen. Dieser bestand darin, geometrische Puzzles zu lösen, die nur leider gar nicht lösbar waren. Denn was die Forscher eigentlich interessierte, war, ob die vorher eingenommene Körperhaltung einen Einfluss auf das Durchhaltevermögen bei einer frustrierenden Aufgabe hatte. Gemessen wurde, wie viele Puzzleteilchen die Versuchsteilnehmer vom Stapel nahmen, bis sie frustriert waren und die Arbeit an einem Stapel beendeten und zum nächst en Puzzle übergingen. Das Ergebnis war eindeutig: Die Teilnehmer, die acht Minuten lang aufrecht gesessen hatten, hielten deutlich länger durch als jene, die vorher gekrümmmt gesessen hatten. 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 Büroarbeitstage in zusammengesunkener Haltung am Schreibtisch verbringen.

Vergegenwärtigen wir uns kurz die Menschen, die wir alltäglich zusammengefallen und mit Trauermiene in Bussen, Büros und Wartezimmern sitzen sehen, dann müssen wir uns an dieser Stelle fragen: Haben sie eine so schlechte Körperhaltung, weil sie frustriert und lustlos sind, oder sind sie so übellaunig, weil sie so krumm sitzen?

KÖRPERBEWEGUNG UND EINSTELLUNGEN

Ging es in dem eben beschriebenen Experiment darum, die Wirkung von einer statischen Haltung des Körpers auf die Psyche zu untersuchen, gingen Forscher im Folgenden der Frage nach, ob Körperbewegungen Einfluss darauf nehmen können, Menschen von etwas zu überzeugen, also deren Einstellungen zu verändern.

Um Menschen dazu zu bringen, einer Sache zuzustimmen, obwohl sie eigentlich negativ eingestellt sind, erarbeiteten Gary Wells und Richard Petty ein spannendes Experiment. Unter dem Vorwand, Kopfhörer daraufhin zu testen, ob Bewegungen die Tonqualität verschlechtern, wurden Versuchs-

personen in drei Gruppen eingeteilt: Eine Gruppe sollte während der Sendung mit dem Kopf nicken, die zweite Gruppe den Kopf schütteln und die dritte Gruppe sollte den Kopf ruhig halten. Die Sendung, die den Teilnehmern, alleamt Studenten, die sich durch die Teilnahme an solchen Experimenten ein wenig Geld dazuverdienen, vorgespielt wurde, war eine Informationssendung über die Erhöhung der Studiengebühren. Ein Thema, zu dem jeder Student selbstverständlich eine negative Einstellung hat. Im Anschluss daran wurde ein Fragebogen zu Tragekomfort und Tonqualität ausgefüllt. Die Forscher interessierten sich jedoch nur für die Frage, bei der die Teilnehmer zu ihrer Meinung hinsichtlich der geplanten Erhöhung der Studiengebühren befragt wurden. Das Ergebnis der Untersuchung ist erstaunlich: Während die Kontrollgruppe, die den Kopf ruhig gehalten hatte, die derzeitigen Gebühren für angemessen hielt, wollten die Kopfschüttler die Gebühren senken, die Kopfnicker hingegen waren bereit, einen deutlichen Zuschlag zu der derzeitigen Studiengebühr gutzuheissen. Welcher Student erhöht freiwillig seine monatlichen Ausgaben? Diese Studie belegt ebenfalls den starken, nicht bewussten Einfluss des Körpers auf die Kognition, in diesem Fall eine Einstellung.

EMBODIMENT IM SELBSTVERSUCH

Um die Wirkung von Embodiment am eigenen Körper zu verdeutlichen, eignet sich zum Beispiel folgender Selbstversuch: Lassen Sie sich als Erstes von der Haltung her zusammenfallen, wer mag, darf auch die Beine übereinander schlagen. Dazu soll der Bauch leicht eingezogen werden, die Schultern werden et-

was hochgezogen, die Stirn wird gerunzelt und die Zähne sollen leicht aufeinander beißen. In dieser Position verharren Sie bitte einen Moment lang. Danach versuchen Sie, sich in dieser Position gut zu fühlen, optimistisch und energiegeladen, kreativ und fröhlich. Hier erfolgen meist die ersten Lacher, denn das ist schlicht nicht möglich. Die Stimmung „passt“ nicht zur Körperhaltung und lässt sich daher auch nicht erzeugen. Nun erfolgt 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 daraufhin, sich in dieser Haltung deprimiert zu fühlen, frustriert und unmotiviert. Auch 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 wird direkt erfahren.

Die Körperhaltung beeinflusst die Stimmung





LESETIPP:

Hier treffen sich zwei Welten, die bestens zusammenpassen: Mit den einfachen, hilfreichen Übungen von Caroline Theiss, den „Bewegungsperlen“, und der ebenso inspirierenden Motivationshilfe nach Maja Storhs ZRM gelingt es, die Körperhaltung zu verbessern und schmerzhafte Verstreckungen loszuwerden. Die zehn „Bewegungsperlen“ lassen sich ohne Aufwand in den Alltag integrieren und dank Motivationshilfe bleiben Sie dabei.

Maja Storch, Caroline Theiss-Wolfsberger:
„Bewegen Sie sich besser!“ Verlag
Hogrefe, 2013, 29,95 Euro

KÖRPERBEWEGUNGEN UND KREATIVITÄT

Slepian und Ambady stellten sich die Frage, ob unterschiedliche Bewegungsqualitäten einen Einfluss auf die Kreativität von Versuchspersonen haben. Dazu ließen sie Versuchspersonen Linien nachzeichnen: Eine Gruppe zeichnete runde Schlangenlinien nach, was zu weichen, flüssigen Bewegungen führte, die andere zeichnete eckige Linien nach, was zu abgehackten, nicht flüssigen Bewegungen führte. Danach wurde ein Kreativitätsprozess ausgelöst, indem man den Probanden die Frage stellte: „Was kann man mit einer Zeitung alles machen?“. Gemessen wurde die Anzahl der Antworten und deren Originalität, wobei der Vorschlag, durch Schwärzen bestimmter Stellen ein Gedicht herzustellen, origineller bewertet wurde als die Entsorgung der Zeitung ins Altpapier. Die Auswertung der Studie ergab, dass das Ausführen flüssiger Armbewegungen die Kreativität positiv beeinflusst und zu mehr originellen Ideen führt.

GESICHTSMOTORIK UND EMOTIONEN

In einer bekannten Studie von Strack, Martin & Martin wurde die muskuläre Anspannung der Gesichtsmuskulatur bei Versuchspersonen manipuliert. 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 den Stift mit den Lippen halten, was einen Schmollmund induziert, und die dritte Gruppe sollte den Stift zwischen die Zähne klemmen, was rein muskulär zu einem

Lachgesicht führt. Die Aufgabe bestand nun darin, mit dem Stift Linien zu zeichnen, Punkte zu verbinden und Buchstaben zu unterstreichen. Als Letztes sollten die Probanden verschiedene Cartoons anschauen und anschließend 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 Schmollmund ihre Aufgaben absolviert hatte. Die Gruppe, die den Stift in der nicht dominanten Hand gehalten hatte, befand sich in der Mitte zwischen den Lachgesichtern und der lachverhinderten Gruppe.

Welche Schlussfolgerungen lassen sich nun aus diesen empirischen Befunden ziehen? Dass der Körper die Plattform für den emotionalen und psychischen Ausdruck ist, also gewissermaßen 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 wechselseitig ablaufen.

BIDIREKTIONALITÄT



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. Mit der Embodiment-Perspektive betrachten wir den Menschen als Einheit von Leib und Geist. Körperliches und Psychisches wirken permanent aufeinander und sind untrennbar verbunden. Wenn man diesen Gedanken konsequent weiterdenkt, ergeben sich weitreichende Auswirkungen auf unsere bisherigen Sichtweisen.

BEDEUTUNG FÜR DIE PRAXIS

Welche Schlussfolgerungen lassen sich aus dieser Erkenntnis ziehen? Bedeutet dies nun, dass man subito seine schlechte Laune los wird, wenn man sich einfach einen Stift zwischen die Zähne klemmt? Oder können wir unser angezögnetes Selbstwertgefühl aufmöbeln, indem wir nur



MEHR PRÄSENZ – JETZT

Halten Sie bitte einen Augenblick lang inne und beobachten Sie, in welcher Körperhaltung Sie diesen Artikel gerade lesen. Aufrecht und mit tiefer Ruheatmung in den Bauch oder zusammengesunken mit flacher Atmung? Sie werden sich wahrscheinlich in einer krummen Haltung befunden haben. Das geht uns allen so. Wir konzentrieren uns auf etwas und vergessen völlig, dass wir einen Körper haben. Dehnen und strecken Sie sich einen Moment nach Herzenslust, die Arme dabei nach oben und hinten bewegen, oder biegen Sie sich über die Stuhllehne nach hinten. Wenn Sie das einige Male gemacht haben, spüren Sie nach, ob Sie Ihren Körper anders wahrnehmen. Vielleicht fällt die aufrechte Haltung nun viel leichter, die Bauchatmung gelingt mühelos und die Schultern fühlen sich gelöst an. Versuchen Sie, das am besten einmal pro Stunde zu machen. So kommt im Laufe des Tages einiges an gesunder Bewegung zustande. Nebenbei verbessern sich Körperbewusstsein und Haltung ganz von alleine.

noch bolzengerade durch den Alltag gehen? Lassen sich in Zukunft jeder Schreibstau und jede Arbeitskrise umschiffen, indem wir uns nur noch mit flüssigen, fließenden Schritten fortbewegen?

Die grundlegende Erkenntnis ist: Der Körper hat einen enormen, bisher unterschätzten Einfluss auf unser Befinden und auf unsere Informationsverarbeitung. Aber wer nun daraus schließt, dass es uns auf Knopfdruck glücklich macht, ein fröhliches Gesicht einfach nur aufzusetzen, der überträgt vorschnell ein wissenschaftliches Laborexperiment auf den komplexen Alltag. Denn zu einem „echten“ Lächeln gehört außer dem Mundmuskel, dem Musculus zygomaticus major, auch der Augenringmuskel, der Musculus orbicularis oculi. Zudem braucht es für eine erfolgreiche Emotionsregulation den ganzen Körper und nicht nur einen einzigen Muskel.

EMBODIMENT UND SELBSTMANAGEMENT

Vielen Menschen fällt es schwer, ihre Stimmungen und Gefühle direkt zu verändern, 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 Reaktio-

nen auf die Umwelt in gewünschter Weise zu steuern. Und genau dafür eignet sich der 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. Die negativen Gedanken lassen sich meist nicht stoppen, aber es ist immer möglich, die Körperhaltung zu korrigieren, die Schultern locker zu lassen und einige Male tief in den Bauch zu atmen. Selbstverständlich verfügen viele Menschen über solche Strategien der Selbstberuhigung und setzen den Körper mehr oder weniger bewusst als Mittel zur Selbstregulation ein.

Eine dauerhaft gedrückte Stimmung oder anhaltender Stress bleiben uns über die Rückkopplung des Körpers meist sogar regelrecht „im Körper hängen“. Spürbar wird das durch schmerzhafte Verspannungen und Bewegungseinschränkungen. Umso mehr braucht es im Alltag immer wieder Streck- und Dehnbewegungen. Beispiele dazu finden Sie auf: www.bewegungsperlen.com. Probieren Sie es aus!

FAZIT

Embodiment hilft uns, die große Bedeutung des Körper-Feedbacks besser zu verstehen und anzufangen, dessen ganzes Potenzial für uns nutzbar zu machen.

Auch schafft die Embodiment-Perspektive einen neuen, interessanten Ansatz in Zeiten, in denen vor lauter Gesundheitsprogrammen bei vielen Menschen bereits ein gewisses Desinteresse an denselben eingetreten ist. Gute Tipps zu richtigem Bücken hat man schon in unzähligen Zeitschriften gesehen, 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. Gute Haltung lohnt sich also doppelt und nutzt mehr als gute Vorsätze!

► Die Autorinnen

• Caroline Theiss-Wolfsberger, ZRM-Trainerin, Physiotherapeutin, www.theiss-training.ch
 • Dr. Maja Storch, Psychologin, maja-storch@ismz.ch, www.ismz.ch

► Quelle:

Mit freundlicher Genehmigung der Zeitschrift „Die Säule“, 4/2016, Forum Gesunder Rücken – besser leben e.V., Wiesbaden

► Weiterführende Informationen:

www.bewegungsperlen.com, Beispiele zu Übungen