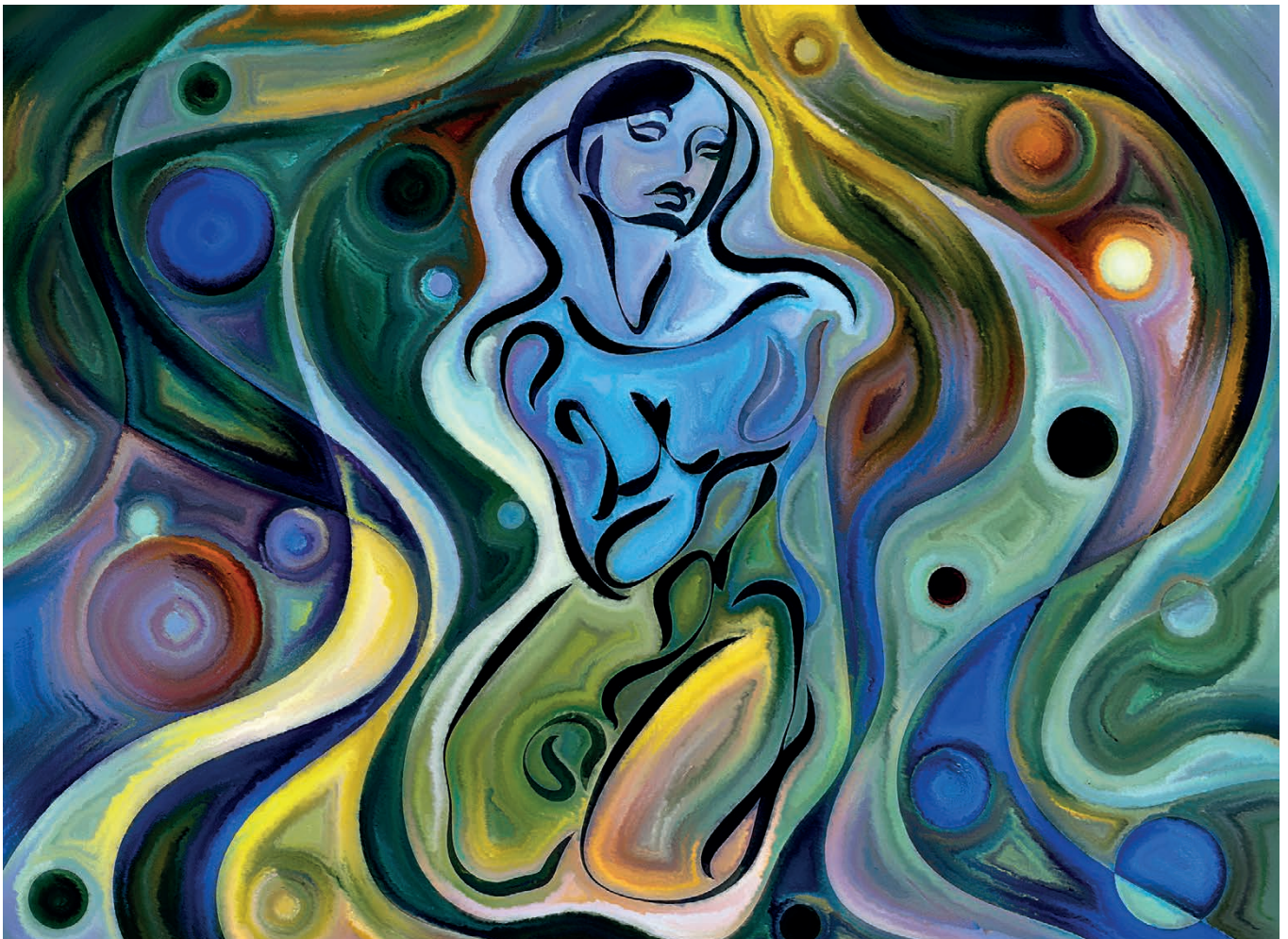


Caroline Theiss, Maja Storch

# Embodiment – der Einfluss der Körperhaltung auf die Psyche



© agsandrew - Fotolia.com

*Im Alltag sind wir uns meist wenig bewusst, wie stark der Körper unseren Seelenzustand beeinflusst und wie unsere Psyche das Körpergefühl steuert. Beeindruckende Experimente aus der psychologischen Forschung zeigen diese Wechselwirkung auf. Diese Erkenntnis lässt sich auch im Gesundheitsbereich für ein gelingendes Selbstmanagement nutzen, denn eine gute Haltung nützt oft mehr als gute Vorsätze!*

Ist ein Mensch starken seelischen Belastungen ausgesetzt, dann macht sich das unter anderem in der Haltung und im Bewegungsverhalten bemerkbar. Der Körper ist der Spiegel der Seele. Das gehört längst zum Allgemeinwissen und daher sollte eine gründliche psycho-soziale Anamnese fester Bestandteil jeder therapeutischen Intervention sein.

Die Verbindung von Körper und Psyche beschäftigt seit Jahren 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 unser psychisches System, unsere Stimmungen, Einstellungen und unsere Wahrnehmung ununterbrochen von unserem Körper beeinflusst werden.

### Psyche => Körper



Psyche beeinflusst Körper  
© Claude Borer, Riehen, Schweiz

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 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 von männlichen 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. Diese Untersuchung unterstreicht, dass psychisches Erleben seinen Niederschlag im äußerlich sichtbaren Körpergeschehen findet. Dies bestätigen auch unsere Alltagserfahrungen: Je besser wir jemanden kennen, umso genauer können wir wahrnehmen, wie es um seine psychische Verfassung steht. Die körperliche Reaktion, der körperliche Gefühlsausdruck und das körperliche Verhalten werden als Resultat psychischer Prozesse angesehen.

Aber nicht nur unser momentanes Erleben, auch alle Erfahrungen und Erlebnisse, die wir in unserem Leben gemacht haben und die für uns wichtig waren, sind mit einer körperlichen Komponente gespeichert. 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 achten Sie darauf, welche körperlichen Reaktionen Sie wahrnehmen können. Verändert sich die Körperspannung, der Herzschlag oder die Atmung? Haben Sie Druck- oder Engegefühle im Hals, Bauch oder Brustraum? Verändert sich die Haltung oder die Spannung im Schulterbereich?

Nun wiederholen Sie diese Übung, diesmal aber mit einem positiven Erlebnis: Vergegenwärtigen Sie sich eine Episode aus Ihrem Leben, bei der Sie sehr glücklich waren: ein wunderbares Naturerlebnis, ein beruflicher Erfolg oder eine Liebeserklärung. Spüren Sie sich 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?

Diese 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 wird deutlich:

Ärger => Stirnrunzeln bzw. 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 bzw. 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. Bodyfeedback kann aufgrund der wechselseitigen Beeinflussungsmöglichkeiten, die zwischen Körpergeschehen und psychischem System bestehen, eine massive Wirkung entfalten. Spannende Experimente aus der Psychologie belegen diesen Zusammenhang auf beeindruckende Weise.

### Körper => Psyche



Körperhaltung und Emotion  
© Claude Borer, Riehen, Schweiz

Um den Zusammenhang zwischen Körperhaltung und Emotion experimentell zu untersuchen, dachten sich die amerikanischen Psychologen Carolyn Gotay und John Riskind ein trickreiches Arrangement aus. Ihren Versuchspersonen wurde offiziell mitgeteilt, dass sie an einer Untersuchung zum räumlichen Denken teil-

nehmen würden und mit ihnen wurde von Versuchsleiter A auch ein entsprechender Test durchgeführt. Als die Teilnehmer auf ihr Testergebnis warteten, wurden sie von einer zweiten Versuchsleitung gefragt, 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 beeindruckenden Maschinen verbunden waren. Die Teilnehmer wurden in eine bestimmte Körperhaltung gebracht, in der sie acht Minuten verharrten, ohne sich zu bewegen. Zwei Arten von Körperhaltung wurden dabei vorgegeben: Gruppe eins saß aufrecht und Gruppe zwei saß zusammengekrümmt. Nach Beendigung des Tests wurden die Probanden wieder in den ersten Versuchsraum zurückgeschickt, um einen weiteren Test zum räumlichen Denken durchzuführen. Dieser bestand darin, geometrische Puzzles zu lösen, die aber 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 Puzzle-teilchen die Versuchsteilnehmer vom Stapel nahmen, bis sie frustriert waren und die Arbeit an einem Stapel beendeten und zum nächsten Puzzle übergingen. Das Ergebnis war eindeutig: Die Teilnehmer, die acht Minuten lang aufrecht gesessen hatten, hielten deutlich länger durch als diejenigen, die vorher gekrümmt 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 Büro-Arbeitstage in zusammengesunkener Haltung am Schreibtisch verbringen.

In einem anderen Experiment untersuchte Sozialpsychologin Sabine Stepper, ob die Körperhaltung die Emotionslage direkt beeinflussen kann, indem sie Versuchspersonen unter dem Vorwand, Sitzmöbel auf deren ergonomische Tauglichkeit zu prüfen, in bestimmte Haltungen hineinmanövrierte. Bei der einen Gruppe war die Anordnung von Schreibtisch und Stuhl so konzipiert, dass eine aufrechte Körperhaltung induziert wurde, bei der anderen Gruppe war das Sitzen nur in gekrümmter Position möglich. Beide Gruppen erhielten, während sie am Schreibtisch sitzend arbeiteten, ein fiktives Lob. Ihnen wurde mitgeteilt, dass sie bei einem Intelligenztest, den sie zu einem früheren Zeit-



punkt durchgeführt hatten, überdurchschnittlich gut abgeschnitten hätten. Im Anschluss daran wurden sie aufgefordert, ihr Gefühl von Stolz über dieses gute Abschneiden auf einer 10-Punkte-Skala einzuschätzen. Das Ergebnis: Die Personen, die aufrecht saßen, waren signifikant stolzer auf ihr gutes Ergebnis als die Gruppe, die das Lob in einer gekrümmten Position erhalten hatte.

Vergegenwärtigen wir uns kurz die Menschen, die wir alltäglich zusammengefallen und mit Trauermiene 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?

## *Körperbewegung und Einstellungen*

Ging es in den beiden eben beschriebenen Experimenten darum, die Wirkung 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 die Psychologen Gary Wells und Richard Petty ein spannendes Experiment. Unter dem Vorwand, Kopfhörer daraufhin zu testen, ob Bewegungen die Tonqualität verschlechtern, wurden Versuchspersonen in drei Gruppen eingeteilt: Eine Gruppe sollte während der Sendung mit dem Kopf nicken, die zweite Gruppe den Kopf schütteln und die dritte Kontroll-Gruppe sollte den Kopf ruhig halten. Die Sendung, die den Teilnehmern – allesamt 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 wurde ein Fragebogen zu Tragekomfort und Tonqualität ausgefüllt. Die Forscher interessierten sich allerdings nur für die Frage, bei der die Teilnehmer nach ihrer eigenen Meinung zur geplanten Erhöhung der Studiengebühren befragt wurden. Das Ergebnis der Untersuchungen ist erstaunlich: 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 belegt

den starken, nicht bewussten Einfluss des Körpers auf die Kognition – in diesem Fall eine Einstellung.

## *Körperbewegungen und Kreativität*

Die Psychologen Michael Slepian und Nalini 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 führt, die andere zeichnete eckige Linien nach, was abgehackte, nicht flüssige Bewegungen induzierte. Danach wurde ein Kreativitätsprozess ausgelöst, indem man den Probanden die Frage stellte: „Was kann man mit einer Zeitung alles machen?“ Gemessen wurden 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 und 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 Schmolmund 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 Lustigkeits-Skala 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 Lach-Gesicht während des Tests hatten, fanden die Cartoons wesentlich lustiger als die Gruppe, die mit Schmolmund ihre Aufgaben absolviert hatte. Die Gruppe, die den Stift in der nicht dominanten Hand gehalten hatte, befand sich in der Mitte zwischen den Lach-Gesichtern 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 zweiseitig ablaufen. In der Verbindung von Körper und Geist herrscht Gegenverkehr.

### 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. Die Embodiment-Forschung zeigt auf: Der Kopf ist nicht nur über den Hals mit dem Körper verbunden. 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.

### Bedeutung für die Praxis

Welche Schlussfolgerungen lassen sich nun aus dieser Erkenntnis ziehen? Bedeutet dies nun, dass man subito seine schlechte Laune 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? Oder können wir nun jeden Schreibstau und jede Arbeitskrise umschiffen, indem wir uns nur noch mit flüssigen, fließenden Schritten fortbewegen?

Die grundlegende Erkenntnis ist: Der Körper hat einen bisher unterschätzten Einfluss auf unser Befinden und unsere Informationsverarbeitung. Aber wer nun daraus

## Buchtipps

### ***Bewegen Sie sich besser!***

*Maja Storch, Caroline Theiss  
Hogrefe, vorm. Verlag Hans Huber  
2013, 200 S., 29,95 Euro*



*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 Storchs ZRM gelingt es Ihnen endlich, mit gezielten Übungen zu einer ebenso gesunden wie schönen Körperhaltung zu gelangen und schmerzhaftes Verspannungen loszuwerden. Die zehn „Bewegungsperlen“ können ohne Aufwand in den Alltag integriert werden und dank Motivationshilfe bleiben Sie konsequent dabei.*

*Ein Bewegungstraining der besseren Art – jenseits von schönen, aber alltagsfernen Modellen, die in knappen Gymnastikanzügen akrobatische Verrenkungen exerzieren. Mit vier „echten“ Menschen veranschaulichen uns Caroline Theiss und Maja Storch, dass wir nicht vor einer unlösbaren Aufgabe stehen, wenn wir zu einer besseren Haltung, zu mehr gesunder Bewegung und zu einem flexiblen Körper gelangen wollen.*

*Maja Storch und Caroline Theiss zeigen Ihnen, wie leicht man sich eine perfekte Körperhaltung angewöhnt und wie Sie mit Freude Ihr tägliches Bewegungstraining in den Alltag integrieren.*



© Rainer Wolfsberger, Zürich

schließt, dass es 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*, und außerdem braucht es für eine erfolgreiche Emotionsregulation den ganzen Körper und nicht nur einen einzigen Muskel.

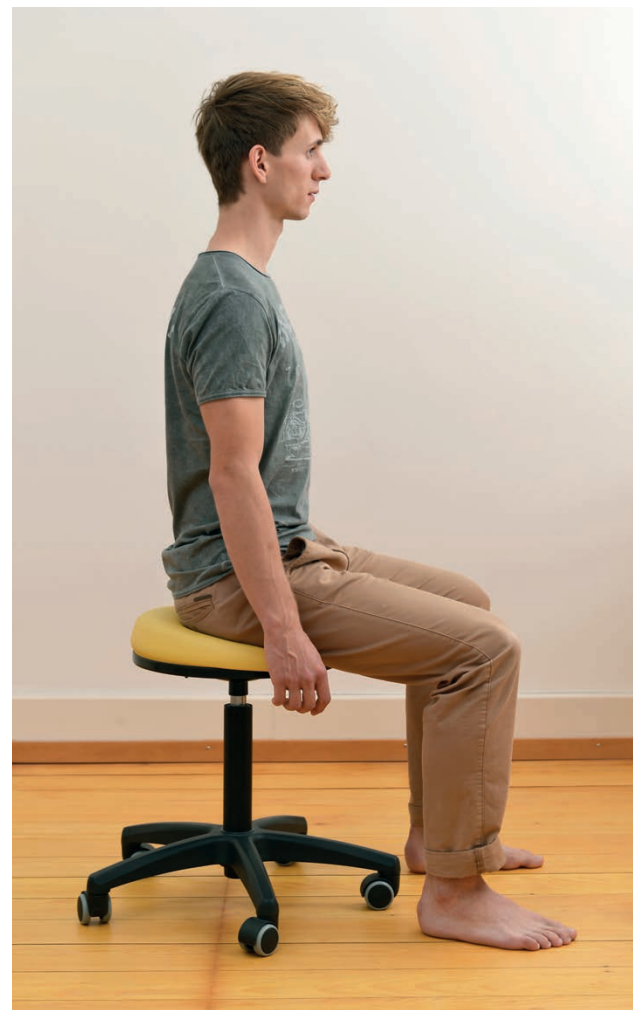
## Embodiment und Selbstmanagement

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 Reaktionen 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. Mit der Embodiment-Theorie haben wir nun einen theoretischen Rückhalt und können für einen strategischen Einsatz des ganzen Potenzials des Körper-Feedbacks sorgen.

Um beispielsweise Patienten die Wirkung des Embodiments am eigenen Körper zu verdeutlichen, eignet sich folgender Selbstversuch:

Die Anweisung ist, sich von der Haltung her zusammenfallen zu lassen, wer mag, darf auch die Beine überein-



© Rainer Wolfsberger, Zürich

*„Der massive Einfluss  
des Körpers  
auf die Stimmung  
wird direkt  
erfahren“*

anderschlagen. Dazu soll der Bauch leicht eingezogen werden, die Schultern etwas hochgezogen, die Stirn gerunzelt und die Zähne sollen leicht aufeinander beißen.

In dieser Position verharren die Teilnehmer einen Moment. Dann folgt die Anweisung, dass die Teilnehmer versuchen sollen, 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: Der Patient soll die Beine bequem breit abstellen, die Füße unter den Knien, und sich angenehm zu voller Größe aufrichten. Dabei die Schultern locker lassen, einige Male tief in den Bauch atmen und sich dann noch ein Lächeln ins Gesicht zaubern. Befindet sich der Patient in dieser Haltung, soll er versuchen, 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 wird direkt erfahren.

Dies ist auch ein gutes Argument, wenn es darum geht, Menschen zur Verbesserung der Haltung und zu einer Korrektur der alltäglichen Sitzposition zu motivieren. Gerade jungen Menschen lässt sich die Notwendigkeit gesundheitsbewussten Verhaltens oft schwer vermitteln. Zu weit weg in der Zukunft liegen die zu erwartenden Schäden. Aber die Wirkung der schlechten Haltung auf die eigene Stimmung wird sofort gespürt und verstanden.

Die erfolgreiche Selbstregulation über den Körper ist daher eine wunderbare Ergänzung des psychoeduka-

torischen Ansatzes von Patienten-Programmen. Es wird eine Fähigkeit vermittelt, die ein gelingendes Selbst- und Stressmanagement ermöglicht.

Die Embodiment-Perspektive erweitert den Kompetenzbereich im Gesundheitswesen hin zu mehr Ganzheitlichkeit und schafft einen neuen interessanten Input für Patienten in Zeiten, in denen vor lauter Gesundheitsprogrammen bereits gewisse Ermüdungserscheinungen seitens der Verbraucher eingetreten sind. Gute Tipps zur richtigen Haltung hat man schon in unzähligen Zeitschriften gesehen, aber die Möglichkeit, mit der richtigen Haltung und Bewegung nicht nur seinem Körper, sondern auch seiner Psyche ganz bewusst und konkret etwas Gutes zu tun, ist neu. Gute Haltung lohnt sich also doppelt.



#### **Kontakt**

Caroline Theiss  
ZRM-Trainerin, Physiotherapeutin  
kontakt@theiss-training.ch  
www.theiss-training.ch



Dr. Maja Storch  
Psychologin  
maja-storch@ismz.ch  
www.ismz.ch