

Baguette oder Gipfeli?

Hinweise auf die körperlichen Wechselwirkungen in Sitzungen

Text: Caroline Theiss Wolfsberger | Bilder Schwerpunkt: Simon Bretscher

In Sitzungen werden Überlegungen angestellt, und es wird um Lösungen gerungen. Gewiss können wir in Sitzungen keine Ringkämpfe austragen; trotzdem ist es hilfreich, ein Meeting auch als körperliches Geschehen zu begreifen.

In der heutigen Arbeitswelt sind Meetings ein wesentlicher Teil des beruflichen Alltags. Nicht selten gibt es Tage, an denen sich eine Sitzung an die nächste reiht. Meist wissen wir schon im Vorfeld, was uns erwartet. Eine konstruktive Atmosphäre, in der klar, zügig und speditiv gearbeitet werden kann – oder eine Sitzung, die sich wie Kaugummi in die Länge zieht: Die Luft ist stickig, die Stühle nicht gepolstert, der viel zu trockene Kuchen ist längst aufgegessen, und Kollege X holt wieder aus und referiert in epischer Breite über seinen Klienten. Der Versuch, interessiert zu wirken, misslingt grandios. Langsam breitet sich ein Zustand zwischen Resignation und innerer Kündigung aus. Der Sitznachbar scrollt ziellos auf seinem aufgeklappten Laptop herum, auch er offensichtlich unaufmerksam. Am Ende der Sitzung vertagt man die immer noch unge lösten Pendenzen auf die Sitzung von nächster Woche.

Sind wir dieser sinnlosen Verschwendung von Lebenszeit und Arbeitsfreude hilflos ausgeliefert? Oder besteht die Möglichkeit, solche Meetings nicht nur besser zu überstehen, sondern vielleicht auch positiv auf das Umfeld und die inhaltlichen Ergebnisse einzuwirken? Hilfe verspricht hier die Embodiment-Forschung. Dieser Bereich der Psychologie befasst sich mit der Wechselwirkung von Körper und Psyche. Dass unsere Psyche auf unseren Körper einwirkt, ist Allgemeinwissen. Geht es einer Person nicht gut, zeigt sich dies in der Haltung und der Art und Weise, wie sie sich verhält, bewegt und spricht. Sie ist nicht nur beladen und bedrückt, sie sieht auch so aus. Unser psychisches Erleben ist in unseren Körper eingebettet. Der amerikanische Neurowissenschaftler Antonio Damasio formuliert das treffend: «Der Körper ist die Bühne der Gefühle.»

Gegenverkehr zwischen Psyche und Körper

Die Psyche beeinflusst den Körper, das ist für jeden sichtbar und spürbar. Aber auf dieser Verbindung herrscht Gegenverkehr. Auch der Körper beeinflusst ununterbrochen unsere Psyche und damit unsere Emotionen und unsere Kognition. Wie gross der Einfluss ist, konnte in zahlreichen Experimenten gezeigt werden. Um den Zusammenhang

zwischen Körperhaltung und Emotion experimentell zu untersuchen, dachten sich Forscher ein trickreiches Arrangement aus. Probanden wurden unter einem Vorwand für einige Minuten in eine bestimmte Körperhaltung gebracht, die eine Hälfte aufrecht, die andere krumm. In einem darauffolgenden Experiment zeigte sich, dass diejenigen, die vorher krumm gesessen hatten, bei einer frustrierenden Aufgabe deutlich schneller aufgaben. Die zusammengesunkene Haltung hallte sogar in einer verminderten Frustrationstoleranz nach. In einem anderen Experiment erhielten Menschen ein fiktives Lob. Ihnen wurde

Auch in den grössten Stressmomenten ist es möglich, die Körperposition zu verändern und so positiv auf die Psyche einzuwirken

mitgeteilt, sie hätten in einem vorangegangenen Intelligenztest besonders gut abgeschnitten. Die eine Gruppe erhielt das Lob in einer aufrechten Körperhaltung, die andere Gruppe hatte man durch die Anordnung von Schreibtisch und Sitzgelegenheit in eine krumme Körperhaltung gebracht. Das Ergebnis zeigte, dass die Personen, die das Lob in einer aufrechten Haltung erhalten hatten, signifikant stolzer waren, als die Gruppe, die krumm gesessen hatte. Was bedeuten diese Forschungsergebnisse für unseren Alltag?

Das Bodyfeedback

Geraten wir in eine unangenehme oder stressige Situation, beispielsweise ein Konfliktgespräch, reagiert unser Körper: der Körpertonus steigt, die Atmung wird flach und oberflächlich, die Körperhaltung verkrampft sich oder sinkt in sich zusammen. Die Kausalität ist also: unangenehme Situation → verkrampfte, schlechte Haltung und Erhöhung der Körperspannung.

Die Embodiment-Perspektive kehrt diese Kausalität um und postuliert, dass es auch möglich ist, dass ich gestresst bin, weil ich schon in verkrampfter Haltung und körperlicher Anspannung in das Gespräch hineingegangen bin. 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. Und genau dieses Bodyfeedback können wir strategisch einsetzen und für unser eigenes Selbstmanagement gelingend nutzen. 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. Vielen Menschen fällt es schwer, ihre Stimmungen und Gefühle direkt zu verändern, vor allem, wenn sie unter Druck gera-



Caroline Theiss Wolfsberger
ZRM-Selbstmanagement-Trainee, Embodied-Communication-Trainerin



ten. 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 Gedan-

Spiegelungsprozesse sind der Grund, warum sich eine schlechte Stimmung in Windeseile auf die anderen Sitzungsteilnehmenden überträgt

ken lassen sich meist nicht stoppen, aber es ist immer möglich, sich angenehm aufzurichten, die Schultern locker zu lassen und einige Male tief in den Bauch zu atmen.

Die Frage lautet also: Was bin ich im Alltag – Baguette oder Gipfeli?

Haltung ist Körpersache

Eine solche Haltungskorrektur hat gleich mehrere positive Effekte: Rein ergonomisch betrachtet tun wir unserer Bandscheibe etwas Gutes, zudem entlastet eine aufrechte Haltung die geplagte Nacken- und Rückenmuskulatur. Damit schaffen wir die körperliche Basis für eine gute seelische Verfassung. Wir stärken unser Durchhaltevermögen und heben nicht nur unser Brustbein, sondern unsere Laune.

Probieren Sie es aus: Lassen Sie sich zusammensinken, ziehen Sie den Bauch ein und die Schultern etwas nach oben

Richtung Ohren, beißen Sie die Zähne etwas aufeinander, und runzeln Sie die Stirn. Und nun versuchen Sie, sich in dieser Position gut zu fühlen, zuversichtlich, kreativ, wohlwollend. Anschliessend richten Sie sich wieder auf, lassen Bauchmuskulatur und Schultern los und atmen einige Male tief in den Bauch ein. Entspannen Sie Ihre Stirn, und zaubern Sie ein leichtes Lächeln auf die Lippen. Versuchen Sie nun, sich in dieser Haltung deprimiert, genervt oder wütend zu fühlen. Es wird Ihnen nicht gelingen. Die eingenommene Haltung «passt» nicht zur Gefühlslage.

Aber nicht nur die eigene Verfassung lässt sich verbessern, wenn wir den Körper als Mittel zum gelingenden Selbstmanagement nutzen. Wir haben auch einen positiven Einfluss auf unser Umfeld.

Spiegelungsprozesse in Sitzungen

Ein neugieriger Forscher hat untersucht, wie es um die Sozialkompetenz von Personen steht, die sich mit Botox von ihren Gesichtsfalten, aber leider eben auch von ihrer Gesichtsmotorik befreit haben. Er stellte fest, dass «gebotoxte» Personen den Gesichtsausdruck anderer Personen signifikant schlechter bewerten konnten als die normal knittrige Vergleichsgruppe. Dieses Phänomen beruht auf den sogenannten Spiegelneuronen in unserem Gehirn. Beobachten wir eine andere Person bei einer Handlung, dann werden in unserem Gehirn die entsprechenden Areale aktiviert, gerade so, als würden wir diese Handlung selber durchführen. Unser Gehirn führt uns sozusagen ein inneres Theater auf, das uns erspüren lässt, was diese Person gerade tut oder wie es ihr geht. Genau genommen «lesen» wir also nicht den Gesichtsausdruck einer anderen Person, wir spiegeln ihn unbewusst und erspüren ihn an uns selbst. Diese Spiegelungsprozesse sind der Grund, warum sich eine schlechte oder aggressive Stimmung bei einer Sitzung in Windeseile auch auf die anderen Teilnehmenden überträgt.

Konkret: Gehe ich in ein Meeting hinein in Erwartung von Ärger oder Unstimmigkeiten, dann habe ich automatisch aufgrund der Wechselwirkung von Körper und Psyche nicht nur ein schlechtes Gefühl dabei, sondern auch die entsprechende körperliche Komponente (Verspannung, Tonlage etc.) wird für mich und mein Gegenüber spürbar. Dieses reagiert dann mit der entsprechenden Stimmungslage. Ergebnis: Die Sitzung verläuft genau so miserabel, wie wir das erwartet haben. Eine sich selbst erfüllende Prophezeiung sozusagen.

Meist laufen diese Prozesse sehr schnell und unterhalb der Bewusstseinsschwelle ab. Aber wir können sie uns bewusst machen. Mit der Haltung – und hier ist sowohl die innere als auch die äussere Haltung gemeint –, in der wir in eine Gesprächssituation hineingehen, beeinflussen wir die Randbedingungen der Kommunikation und können damit die Wahrscheinlichkeit erhöhen, dass die Sitzung gelingt. Denn: Eine gute Haltung nützt mehr als gute Vorträge!

Literatur

Caroline Theiss Wolfsberger; Maja Storch: *Bewegen Sie sich besser!* Hogrefe, 2018.