

Wie der Körper Stimmung macht

Autor(en): **[s.n.]**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **64 (2007)**

Heft 6: **Wenn das Gehör nachlässt**

PDF erstellt am: **21.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-554476>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

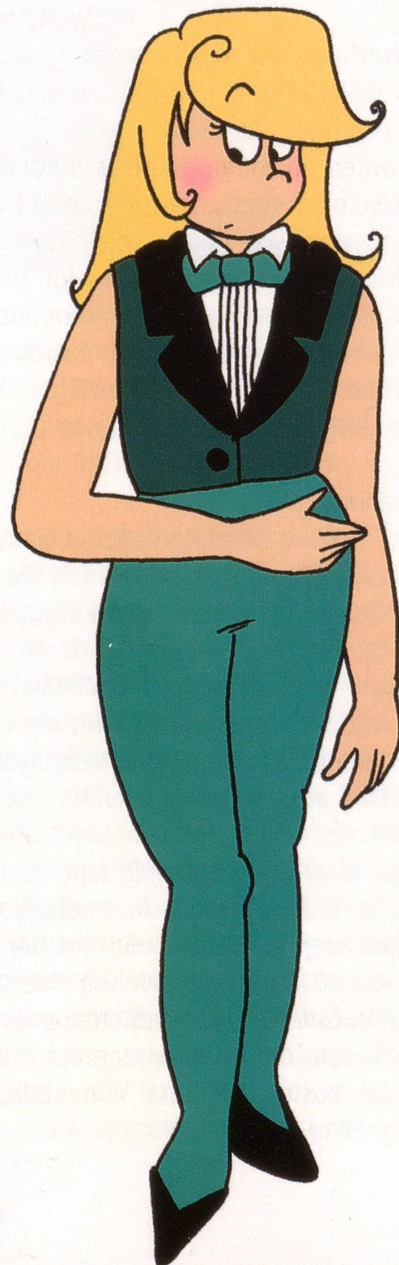
Wie der Körper Stimmung macht

Beginnen wir doch mit einem Experiment. Lassen Sie sich dort, wo Sie gerade sitzen, so richtig zusammensinken – das Kreuz ist gebeugt, der Brustkorb sinkt ein, die Arme hängen schlaff herab, der Kopf senkt sich nach unten. Wie fühlen Sie sich? Frisch? Lebendig? Mutig? Wohl kaum.

Dass der Körper oft ausdrückt, was innerlich in uns vorgeht, wissen wir. Fühlt man sich seelisch niedergeschlagen oder trau-

rig, geht man auch körperlich eher geknickt durch den Tag. Sind wir strahlender Laune, wird auch unsere Körperhaltung aufrechter und unser Schritt beschwingter.

Dagegen wird die umgekehrte Auswirkung – die der Körperhaltung auf die Psyche – meist nicht gesehen. Wir tun zwar viel, um unseren Körper fit und gesund zu halten, achten aber kaum darauf, wie er unseren Seelenzustand beeinflusst. Lange war in der Psychologie umstritten, ob das überhaupt möglich sei: Kann denn eine rein äusserliche Veränderung der Körperhaltung unser Innenleben beeinflussen?



Die Stimmung beeinflusst unsere Körperhaltung. Umgekehrt funktioniert es aber auch: Richten wir uns körperlich auf, hebt das das Selbstvertrauen und die Ausdauer.

«Aufrecht» macht begabt

Verhaltensforscher sind mittlerweile der Meinung, dass das sehr wohl der Fall ist. An der Universität Trier wurde folgendes Experiment durchgeführt: 100 Versuchspersonen wurden gebeten, einen Kreativitätstest zu machen. Ohne die Ergebnisse überhaupt auszuwerten, teilten die Versuchsleiter jedem einzelnen Teilnehmer mit, gerade sie oder er habe besonders gut abgeschnitten.

Dann bat man die Probanden, einen Fragebogen auszufüllen, mit dem man mehr über die Persönlichkeit und das Selbstbild so überdurchschnittlich kreativer Menschen erfahren wollte. Die Teilnehmer wussten nicht, dass die Möbel in den Versuchsräumen für diesen Folge-

versuch so arrangiert wurden, dass die eine Hälfte der Versuchspersonen zu einer gebückten Haltung genötigt war, die andere Hälfte zu einer aufrechten.

Das Ergebnis: Die Teilnehmer, die gebückt saßen, waren von ihrem guten Testergebnis kaum beeindruckt. Sie meinten, einfach nur Glück gehabt zu haben oder bezweifelten das Resultat insgesamt: «Ist der Test denn überhaupt richtig?» Die anderen, die «Aufrechten», waren dagegen viel eher bereit, sich als besonders begabt wahrzunehmen und auch darauf stolz zu sein: Ja, sie hätten schon öfters den Eindruck gehabt, etwas Besonderes zu sein.

«Aufrecht» macht ausdauernd

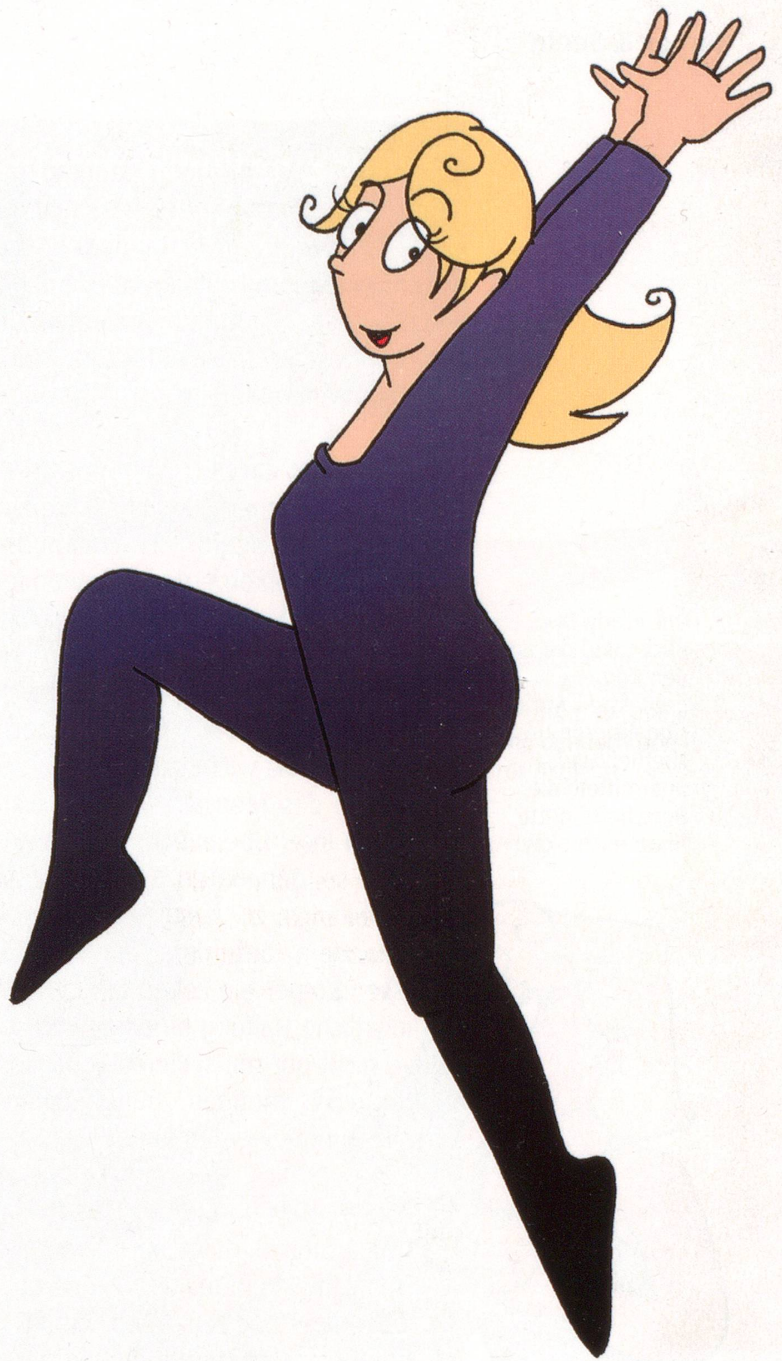
Die gebückte und die aufrechte Körperhaltung hatten in einem anderen Versuch deutliche Auswirkungen auf das persönliche Durchhaltevermögen.

Die Teilnehmer an diesem Experiment mussten als erstes für acht Minuten die von den Versuchsleitern vorgegebene Körperhaltung einnehmen.

Gruppe 1 sass mit nach unten gekrümmtem, gebogenem Rückgrat und hängendem Kopf, bei Gruppe 2 wurden vom Versuchsleiter die Wirbelsäule aufgerichtet, die Schultern leicht angehoben und dann nach hinten-unten geführt. Daraus resultierte eine aufrecht sitzende Haltung mit leicht herausgestrecktem Brustkorb und angehobenem Kopf.

Anschliessend sollten die Teilnehmer (nicht lösbare!) geometrische Puzzles zusammensetzen. Gemessen wurde, wie viele Puzzleteilchen jede Versuchsperson von einem Stapel nahm, bis sie frustriert war und mit dem nächsten Stapel begann.

Tatsächlich: Diejenigen, die sich acht Minuten lang im Dienst der Wissenschaft gekrümmt hatten, bearbeiteten durchschnittlich nur etwas mehr als 10 Teilchen; Gruppe 2, die zuvor aufrecht ge-



sessen hatte, hielt mit durchschnittlich 17 Puzzlestücken deutlich länger durch.

Nicht zu viel mit dem Kopf nicken!

In ähnlichen Experimenten wurde gezeigt, dass dieses «Bodyfeedback», die Rückmeldung vom Körper zur Psyche, sogar Einfluss auf Meinungsbildung und Verhalten haben kann. Wer z.B. einer 90-Sekunden-Rede über die Erhöhung von Studiengebühren auf Anweisung der Forscher ständig kopfschüttelnd lauschte, wollte die Gebühren nachher am liebs-

Ein schwungvoller Körperausdruck beschwingt auch die Psyche.

ten senken. Wer dagegen dauernd mit dem Kopf nickend zuhörte, war sogar mit einer Erhöhung einverstanden! Dabei waren vor diesem Experiment alle dagegen gewesen. Nur für die Studenten, die den Kopf ruhig halten durften, sollte alles beim Alten bleiben.

Der Körper hat ein Mitspracherecht

Von der modernen Kognitionswissenschaft wird der Begriff «Embodiment», so viel wie Verkörperung, verwendet, um die Wechselwirkung zwischen Körper und Psyche zu betonen.

Die Psychotherapeutin Dr. Maja Storch, Dozentin an der Universität Zürich, möchte den Körper als wichtigstes Erfahrungsinstrument des Menschen berücksichtigen. Nach ihrer Überzeugung kommt er sogar in so genannten Selbstbewusstseins-Trainings zu kurz: «Warum fällt niemandem auf, dass ein Mensch, dessen Körper ein Leben lang in eine ängstliche Haltung hineingewachsen ist, nicht nur mit schierer Gedankenkraft zum mutigen, durchsetzungsstarken Tiger werden kann?»

Experiment und Alltag

Maja Storch meint auch, dass sich manche Erkenntnisse aus den oben geschilderten Versuchen direkt in den persönlichen Alltag übertragen lassen.

So rät sie beispielsweise in Bezug auf das Experiment mit den Puzzleteilen: «Wann immer Sie bei sich bemerken, dass Sie kurz davor sind, aufzugeben, sei es beim Büffeln auf die Fahrprüfung, bei einem kniffligen fachlichen Problem oder sei es, dass Sie ihr Kind bei den Hausaufgaben beobachten: Achten Sie auf die Körperhaltung. Vielleicht wollen Sie gar nicht aufgeben, weil die Aufgabe zu schwierig für Sie ist. Vielleicht ist Ihre Mutlosigkeit selbst gemacht, und zwar durch Eigenkrüm-

mung zum falschen Zeitpunkt. Wenn Sie bei sich so etwas feststellen ... behandeln Sie sich wie eine Versuchsperson der Gruppe 2. Dann halten Sie noch fünf bis sechs Einheiten länger durch.»

Haltung und Wohlbefinden

Die Schweizer Fitness-Expertin Benita Cantieni (siehe auch GN 4/2002) setzt die Erkenntnisse in die Praxis um. In «schiefen Körperhäusern» oder «schiefen Embodiments» erkennt sie häufig vorkommende Ausdrucksmuster, die stimmungsmässige und gesundheitliche Auswirkungen haben.

Ein Beispiel: «Mich muss man doch einfach gern haben» nennt sie das «angepasst-entgegenkommende» Körpermuster. Mit eingezogenem und leicht schräg gestelltem Kopf («Lady-Di-Blick») kommt dieser Mensch daher, mit zurückgezogenen und an den Körper gepressten Oberarmen und kraftlosem Becken. Das dazugehörige Stimmungsprotokoll lautet: «Magst Du mich? Findest Du mich schön? Ganz wie Du willst. Wenn du meinst ...»

Wenn diese Haltung zur Gewohnheit wird, stellt Cantieni bei diesem Typus unter anderem oft Beschwerden an den Schultern, Ellbogen und Handgelenken fest sowie Gelenkarthrosen, Organsehnungen oder auch Osteoporose.

Geht's auch anders?

Nun möchten wir unseren Körper also ein wenig mehr mitreden lassen. Benita Cantieni plädiert für eine «natürliche Aufspannung», eine entspannte, aber gleichzeitig spontan erlebnisbereite Körperhaltung. Im Kasten haben wir ihre Checkliste dazu aufgeführt.

Probieren Sie es einmal aus. Sicher klappt nicht alles auf Anhieb, manches tut vielleicht sogar weh. Aber – fühlen Sie sich nicht schon ein ganz klein wenig optimistischer und stärker? • CR

Der «Lady-Di-Blick» und die an den Körper gepressten Arme signalisieren Unsicherheit und übermitteln die Botschaft: «Bitte, finde mich okay!»



«Checkliste für den spontan erlebnisbereiten Körper»

Haltung – aber bitte mit Gefühl. Die sieben Schritte sind gar nicht so schwer nachzuvollziehen. Auch wenn Sie sich anatomisch nicht hundertprozentig klar sind, wo der ein oder andere Punkt liegt – mit etwas Gespür findet man ihn schon. Und: Lächeln nicht vergessen!

Füsse ausrichten

Füsse leichte V-Stellung in Hüftbreite. Mitte der Ferse und das Grosszehen-grundgelenk am Boden verankern. Knie entspannen.

Becken aufrichten

Sitzbeinhöcker¹⁾, Schambein und Steissbein Richtung Ferse verlängern.

Wirbelsäule aufspannen

Wirbel um Wirbel in die Vertikale dehnen, den Kronenpunkt²⁾ genau über dem Damm des Beckenbodens ausrichten.

Kopf hoch

Kronenpunkt an einem imaginären Faden Richtung Himmel ziehen, der Kopf thront schwerelos auf dem letzten Halswirbel.

Beckenboden aktivieren

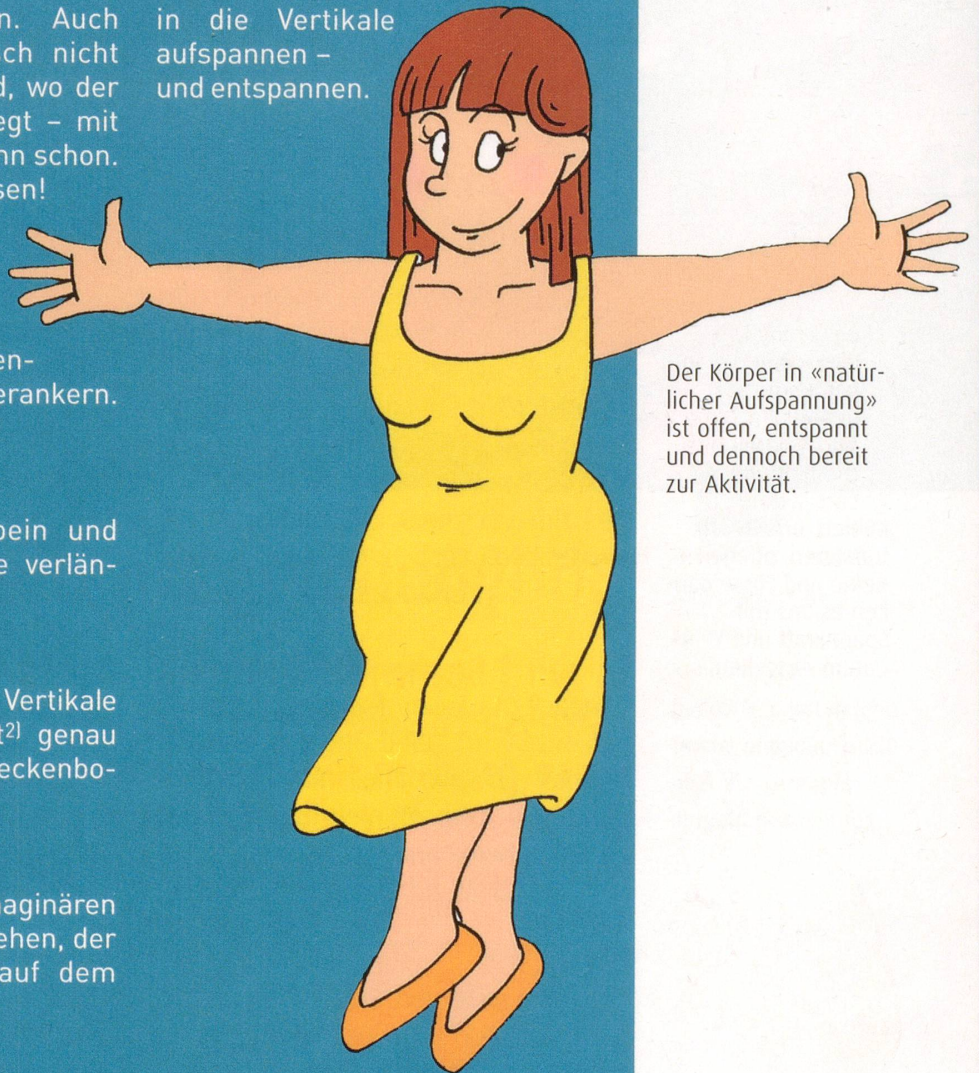
Sitzbeinhöcker zart zusammenziehen und den Beckenboden über dem Kreuzbein aufhängen. Bauchnabel leicht zum Brustbein hochziehen, um den Pyramidenmuskel³⁾ zu aktivieren.

Schultern setzen

Schlüsselbeine zart auseinander-dehnen, Schultern nach aussen unten fliessen lassen. Arme locker loslassen.

Vertikal denken

Von Sohle bis Scheitel in die Vertikale aufspannen – und entspannen.



Der Körper in «natürlicher Aufspannung» ist offen, entspannt und dennoch bereit zur Aktivität.

1) Ringknochen am unteren Rand des Beckens. Spürbar in der Mitte der horizontalen Falte unter dem Gesäss.

2) Ein Punkt auf dem Schädeldach, Schnittpunkt der drei grossen Schädelknochen. Stellen Sie sich vor, eine Krone zu tragen – dann spüren sie, wo sich dieser Punkt befindet.

3) Der Muskel, der am Oberrand des Schambeines entspringt und ungefähr eine Handbreit über dem Schambein endet. Er verbindet die Muskulatur des Beckenbodens mit der der vorderen Bauchwand.