

Ein kleines Experiment:

Heben Sie Ihr Kinn einen Zentimeter an. Stellen Sie sich vor, Ihr Hinterkopf wäre mit einem seidenen Faden im Himmel befestigt, und dann bewegen Sie Ihren Blick nach oben, sodass Sie nicht geradeaus, sondern ein bisschen höher schauen. Wunderbar! Und jetzt bleiben Sie in dieser Haltung und versuchen, sich unglücklich, klein, nichtsnutzig und deprimiert zu fühlen. Und? Hat es funktioniert?

Eine Frage der Haltung: Wie wir stehen oder gehen, beeinflusst unser Befinden mehr als gedacht. Manche Posen machen uns stark und sicher, andere ängstlich und schwach

FOTO: PLAINPICTURE/ MAGNUM, THE PLAINPICTURE EDIT/ PETER MARLOW

VON Birgit Schönberger

W

WENN SIE DAS 30-SEKUNDEN-Experiment auf der vorherigen Seite machen, werden Sie mit 98-prozentiger Wahrscheinlichkeit feststellen, dass es verdammt schwierig ist, in dieser Haltung mies draufzukommen. Auch wenn Sie sich richtig Mühe geben, missmutig zu sein, bewegen sich die Mundwinkel wie ferngesteuert leicht nach oben.

Mit dieser kleinen Übung verdeutlicht die Psychologin Maja Storch, wissenschaftliche Leiterin des Instituts für Selbstmanagement und Motivation in Zürich, wie die Wechselwirkung zwischen Körper, Geist und Emotionen funktioniert. Der Effekt ist auch bei der Gegenprobe sofort spürbar. Mit hängenden Schultern, gekrümmtem Rücken und gesenktem Blick ist es schier unmöglich, sich optimistisch, aktiv und zupackend zu fühlen. Wenn alles hängt, geht auch die Stimmung in den Keller.

Das weiß ich auch so, dazu brauche ich keine Psychologin, könnten Sie jetzt einwenden. Charlie Brown aus der Comicreihe „Die Peanuts“ des Zeichners Charles M. Schulz hat schon in den 1950ern gesagt: „Das Schlimmste, was du tun kannst, ist aufrecht zu stehen und den Kopf hoch zu halten. Wenn du deine Depression so richtig genießen willst, dann musst du Schultern und Kopf nach vorne hängen lassen.“

„Embodiment“ heißt der interdisziplinäre Forschungsansatz, der die Körper-Geist-Seele-Verbindung im Detail beleuchtet. Dass körperliches Empfinden Emotionen und Gedanken beeinflusst, ist tatsächlich keine neue Erkenntnis. Das intuitive Wissen über die Zusammenhänge zwischen Körperhaltung, Bewegung und Stimmung drückt sich auch in der Alltagssprache aus: Ich habe einen Durchhänger. Ich fühle mich niedergedrückt. Ich bin gut aufgestellt. Kopf hoch! Steh doch endlich zu deiner Entscheidung! In vielen Redewendungen sind innere und äußere Haltung miteinander verknüpft. Neu ist, dass Embodiment in der psycho-

logischen Grundlagenforschung angekommen ist. Immer wieder erscheinen neue Studien, die belegen, dass kleinste Körperbewegungen und Sinnesreize große Auswirkungen auf Gemütslage, Konzentrationsvermögen und den Inhalt der Gedanken haben: Wer etwas Warmes in der Hand hält, ist freundlicher zu seinen Mitmenschen. Wer lebhaft gestikuliert, hat einen größeren Wortschatz. Menschen können sich leichter an positive Ereignisse erinnern, wenn sie ihre Arme von unten nach oben heben oder lächeln und aufrecht sitzen. Mit einem Bleistift im Mund finden Probanden einen Cartoon deutlich lustiger als ohne, weil das forcierte Lächeln sie unbewusst in eine fröhliche Stimmung versetzt.

Dass Embodiment heute keine belächelte Randdisziplin mehr ist, liegt auch daran, dass Maja Storch, die zu den Pionierinnen der jungen Disziplin gehört, eines Tages der Kragen platzte. Als Psychodrama-Therapeutin hatte Storch schon lange mit dem Körper gearbeitet. Sie ermunterte ihre Patienten zum Beispiel, in eine andere Rolle zu schlüpfen, um sich souverän und selbstbewusst zu fühlen oder Energie für ein wichtiges Vorhaben zu mobilisieren. Aber wenn sie ihren Kollegen an der Universität von den verblüffenden Effekten dieser Körperarbeit auf die Psyche erzählte, erntete sie nur spöttische Kommentare über den „unwissenschaftlichen Quatsch“. „Das hat mich so geärgert, dass ich beschlossen habe herauszufinden, ob sich die Effekte nicht wissenschaftlich belegen lassen.“

Allerdings steht die Embodiment-Forschung vor großen methodischen Problemen. Welche Rolle spielt der Körper beim Denken, Fühlen, Handeln und Wollen? Diese Frage ist nicht leicht zu beantworten. Nur was wissenschaftlich einwandfrei im Labor unter jederzeit wiederholbaren Bedingungen untersucht werden kann, gilt als gesicherte Erkenntnis.

Doch wie will man minimale Bewegungen standardisieren wie „den Kopf senken“ oder „die Schultern leicht nach vorne hängen lassen“? Die Forscher lassen zum Beispiel ihre Probanden den Arm in eine Schiene legen, messen den Krümmungswinkel und können dann



FOTO: PLAINPICTURE/ MAGNUM, THE PLAINPICTURE EDIT/ PETER MARLOW

sagen: Alle Probanden hatten einen Krümmungswinkel von 45 Grad.

Dass die Körper-Psyche-Interaktion bislang wenig erforscht wurde, liegt nicht allein an der anspruchsvollen Methodik. Lange hat sich die wissenschaftliche Psychologie ausschließlich für das Denken interessiert. Später hat sie ihren Radius auf Gefühle erweitert. Den Körper hat sie erst vor kurzem entdeckt. Auch wenn manche Erkenntnisse aus der Embodiment-Forschung nicht überraschen, so stellen sie doch das bisherige Verständnis buchstäblich auf den Kopf. Denn in der Alltagspsychologie gehen wir meist davon aus, dass die Psyche auf den Körper wirkt. Wir denken, wir lassen die Schultern hängen, weil wir deprimiert sind. Die Reaktion des Körpers wird als Folge psychischer Prozesse gesehen. „Es kann aber auch umgekehrt sein“, sagt Maja Storch. „Vielleicht fühle ich mich unglücklich, weil ich so krumm durch die Welt laufe.“

NICHT NUR DER KÖRPER spiegelt bildlich gesprochen die Seele, auch die Psyche ist Spiegel des Körpers. Dass sich Stimmungen und Gefühle unmittelbar durch kleine körperliche Impulse beeinflussen lassen, fasziniert auch die Neurologin und Psychotherapeutin Claudia Croos-Müller. Auf der Basis der Embodiment-Forschung hat sie die „Body2Brain“-Methode entwickelt, die mit kleinen Körperübungen Selbstbewusstsein, Durchhaltevermögen, Freude und Standfestigkeit fördern soll. Im Klinikalltag entdeckte sie, dass sich über den Körper erheblich mehr bewegen lässt, als sie bis dahin angenommen hatte. Mit manchen Patienten übte sie eine schwungvollere Gangart. Anderen empfahl sie, mit sanften Berührungen der linken Brusthälfte den Nervus vagus zu stimulieren und so zur Ruhe zu finden. Die Übungen, die sie in ihrem Buch „Kraft. Der neue Weg zu innerer Stärke“ vorstellt, sollen als kleine Alltagsrituale, regelmäßig praktiziert, positive Qualitäten wie Mut, Gelassenheit und Selbstliebe stärken. Um negative Emotionen abperlen zu lassen, empfiehlt Croos-Müller folgende Übung: „Rollen Sie mit den Schultern nach hinten, abwechselnd rechts und links. Fahren Sie

Ihre Ellbogen etwas aus und malen Sie damit große Kreise in der Luft, gleichzeitig und abwechselnd. Nun kräftig die Hände ausschütteln, ebenfalls im Rechts-links-Wechsel. Und jetzt mit den Armen ein paar schöne große Schwimzüge machen und dabei „alles auf die Seite schieben. Tief einatmen und abschrauben: Puh!“

Was Claudia Croos-Müller in kleinen Experimenten mit ihren Patienten herausfand, hat Johannes Michalak, Professor für Klinische Psychologie und Psychotherapie an der Universität Witten/Herdecke, systematisch untersucht. Der Psychologe meditiert seit 25 Jahren und übt regelmäßig Qigong. „Ich habe am eigenen Leib erfahren, wie stark der Körper den Geist beeinflusst. In der klinischen Psychologie wird der Körper jedoch kaum beachtet.“ Darum wollte er mit wissenschaftlichen Methoden nachweisen, ob und, wenn ja, wie eine veränderte Haltung oder Gangart zum Beispiel das emotionale Gedächtnis und damit innere Prozesse beeinflusst. In einer der weltweit ersten Embodiment-Studien in der klinischen Psychologie wurden die Teilnehmer dazu gebracht, sich mit schlurfendem Schritt und hängenden Schultern oder besonders fröhlich und energisch zu laufen. Anschließend wurden ihnen 20 positive und 20 negative Eigenschaftswörter präsentiert. Nach weiteren acht Minuten mussten sie überraschend einen Gedächtnistest machen. Das Ergebnis: Die Versuchspersonen mit dem schwungvollen Gang erinnerten sich an deutlich mehr positive Begriffe als die Schlurfer. Die Art der Erinnerung gilt als verlässliches Indiz für die seelische Stimmung. Dass Depressive die Tendenz haben, bevorzugt negative Erlebnisse zu speichern, ist einer der stabilsten Befunde der Depressionsforschung.

Über die Motorik kann also das emotionale Gedächtnis beeinflusst und das Wohlbefinden gesteigert werden. Wie bestimmte Bewegungs- und Haltungsmuster langfristig wirken, muss noch genauer untersucht werden. Erst dann lassen sich konkrete Empfehlungen für den Klinikalltag ableiten.

Johannes Michalak warnt allerdings davor, die Befunde zu vereinfachen. Zu einem Depressiven zu sagen: ►

Schon kleinste Sinnesreize haben Auswirkung auf die Gemütslage: Wer etwas Warmes in der Hand hält, ist freundlicher zu seinen Mitmenschen