

MAJA STORCH

# Die Macht des Körpers

Den meisten Menschen ist wenig bewusst, wie der Körper ihren Seelenzustand beeinflusst oder wie stark umgekehrt die Psyche das Körpergefühl steuert. Beeindruckende Experimente aus der Psychologie belegen diese Wechselwirkung und zeigen, wie wir sie für unser Wohlbefinden nutzen können

In einem Seminar für Führungskräfte wird unter freiem Himmel ein 30-minütiger Workshopteil „Körperarbeit“ durchgeführt. Die Teilnehmenden sollen Dehnübungen machen und wahrnehmen, was in ihrem Körper durch diese Übungen an Veränderungen ausgelöst wird. Wo wird es warm, wo spürt man Spannung, wo knackt ein Gelenk? In der Auswertung zu diesem Workshopteil schreibt ein Teilnehmer: „Kam mir vor wie im *feel me – touch me*-Club. War peinlich.“ Eine Teilnehmerin schreibt: „Die Körperarbeit war für mich verdächtig nahe an der Esoterik.“

Was ist geschehen mit einer Gesellschaft, in der Menschen es verdächtig und peinlich finden, Körperwahrnehmung zu lernen? Warum ist es okay, einen ganzen Tag lang in ergonomisch ungünstigster Haltung in einem schlecht gelüfteten Seminarraum mit grellem Licht zu kauern? Warum ist es hingegen seltsam, nach draußen zu gehen und dem Körper 30 Minuten lang Entfaltung zu verschaffen? Wie ist es möglich, dass Menschen in Selbstbewusstseins trainings lernen, sich Sätze vorzusagen wie „Ich glaube an mich, ich gebe mein Bestes“, ohne dass sie gleichzeitig lernen, wie diese neu gewonnene Einstellung zu sich selbst auch adäquat verkörpert wird?

Der Körper hat im öffentlichen Bewusstsein nicht den Stellenwert, der ihm zukommt. Auch in der Psychologie werden der Körper und seine Rolle als Mitgestalter von psychischen Prozessen weitgehend als Terra incognita gehandelt. Bis auf wenige Ausnahmen hat der Mensch als Gegen-

stand der akademisch-wissenschaftlichen Psychologie in der heutigen Zeit keinen Körper. Er verfügt über Denkprozesse, Intelligenz und Informationsverarbeitungskapazität. Ihm widerfahren Affekte, Emotionen und Stimmungen. Er hat sogar unbewusste Motivlagen und Bedürfnisse – aber einen Körper hat er nicht.

Doch wenn Menschen denken, fühlen und handeln, tun sie dies nicht wie körperlose Gespenster. Die Vorgänge im psychischen System stehen in engem Zusammenhang mit den Vorgängen im Organismus. Nehmen wir zum Beispiel 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 aufrechterhält. Er ist hoch aufgereckt und macht sich selbst so groß wie möglich; sodass man metaphorisch davon sprechen kann, dass er wie angeschwollen oder aufgeblasen von Stolz ist.“

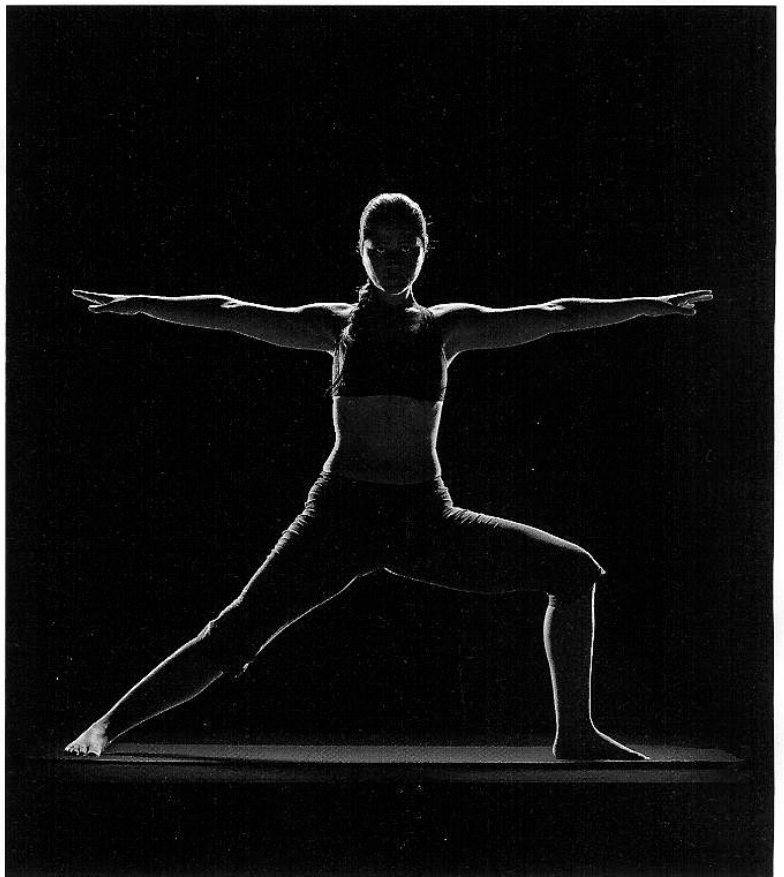
Wissenschaftler bestätigen diese Beobachtung. In einer Studie analysierten sie die Körperhaltung von männlichen Highschool-Absolventen, unmittelbar nachdem diese über ihre Examensnoten in Kenntnis gesetzt worden waren. Diejenigen mit den besten Noten veränderten ihre Körperhaltung, indem sie sich mehr aufrichteten. Diejenigen mit den schlechtesten Noten nahmen eine gebeugtere Haltung ein, und die mit den Noten im mittleren Bereich zeigten keine Veränderung ihrer Körperhaltung.

Diese Untersuchung lässt den Schluss zu: Psychisches Erleben findet seinen Niederschlag auch im äußerlich sichtbaren Körpergeschehen. Auf der Basis von diesem – oft unausgesprochenen – Vorverständnis beschreiben wir in der Regel unsere Alltagserfahrungen: „Ich runzele die Stirn, weil das Gejammere von Heidi mich nervt.“ Aber kann es vielleicht auch sein, dass ich genervt bin, weil ich die Stirn runzele? Dass ich Jammorgespräche ganz anders ertragen könnte, wenn ich eine beschwingte Körperverfassung hätte? Das Körpergeschehen wäre in diesem Fall die Ursache des psychischen Erlebens und nicht die Wirkung davon.

In der psychologischen Fachsprache heißt der Vorgang Bodyfeedback. Darunter versteht man die Rückmeldeprozesse, die das psychische System aus dem Körper bekommt. Bodyfeedback kann aufgrund der wechselseitigen Beeinflussungsmöglichkeiten, die zwischen Körpergeschehen und psychischem System bestehen, eine massive Wirkung entfalten, wie spannende Experimente aus der Psychologie belegen.

### Körperhaltung und Emotion

Um den Zusammenhang zwischen Körperhaltung und Emotion experimentell zu untersuchen, dachten sich John Riskind und Carolyn Gotay ein trickreiches Arrangement aus. Ihren Versuchspersonen wurde offiziell mitgeteilt, dass sie an einer Untersuchung zum räumlichen Denken teilnehmen würden, und mit ihnen wurde von Versuchsleitung A auch ein entsprechender Test durchgeführt. Als die Teilnehmer auf ihr Testergebnis warteten, wurden sie von einer zweiten Versuchsleitung angefragt, ob sie während der Wartezeit schnell für eine kleine andere Untersuchung einspringen könnten, die sich auf den Zusammenhang zwischen Muskelreaktion 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. Versuchsleitung B behauptete, man benötige jetzt äußerst exakte Messungen über die Muskelaktivität. Dazu müssten die Ver-



suchsteilnehmer leider für eine Weile in einer bestimmten Körperhaltung bleiben. Tatsächlich verharrten nun die Versuchspersonen unter Aufsicht acht Minuten in der zugewiesenen Körperhaltung, ohne sich zu rühren.

Zwei Arten von Körperhaltungen wurden dabei vorgegeben: Gruppe eins saß gekrümmt, Gruppe zwei aufrecht.

Als die acht Minuten um waren, bedankte sich Versuchsleitung B herzlich und schickte die Versuchspersonen wieder in den ersten Raum zurück. Dort erwartete sie auch schon Versuchsleitung A, um mit ihnen einen weiteren „Test“ zum räumlichen Denken durchzuführen, der diesmal aus unlösbaren geometrischen Puzzles bestand. Und jetzt wurde das gemessen, was Riskind und Gotay eigentlich interessierte, nämlich ob das Durchhaltevermögen bei einer frustrierenden Aufgabe abhängig war von der vorher eingenommenen Körperhaltung. Gemessen wurde, wie viele Puzzleteilchen die Versuchspersonen von einem Stapel nahmen, bis sie frustriert waren und die Arbeit an einem Stapel beendeten und zum nächsten Puzzle übergingen. Das Ergebnis war eindeutig: Gruppe 1, die acht Minuten lang „gekrümmt worden war“, bearbeitete im Schnitt 10,78 Teilchen; Gruppe 2, die vorher aufrecht gesessen hatte, hielt hingegen deutlich länger durch und schaffte 17,11 Teilchen.

## Bodyfeedback: In aufrechter Haltung ist das Durchhaltevermögen bei einer frustrierenden Aufgabe deutlich höher als in gebeugter Stellung

Riskind und Gotay interpretieren dieses Ergebnis so: Durch die gekrümmte Körperhaltung wurden bei den Teilnehmern der Gruppe 1 Themen wie Depression, Aufgeben, Mutlosigkeit aktiviert. Und dies bewirkte eine kognitive Voreinstellung, die in einer schwierigen Situation schneller zu Mutlosigkeit mit entsprechenden Verhaltenskonsequenzen führte.

### Kopfbewegung und Einstellung

Durch gezielten Einsatz unserer Skelettmuskulatur, die der willentlichen Kontrolle gut zugänglich ist, können wir also unsere Emotionen beeinflussen, die der willentlichen Kontrolle normalerweise nur bedingt zugänglich sind. Der Körper kann aber noch mehr: Durch den Einfluss auf motorische Abläufe ist die Einstellung, die Menschen zu bestimmten Themen haben, veränderbar.

Gary Wells und Richard Petty arbeiteten mit Studierenden ihrer Universität, die ganz klar gegen eine Erhöhung der Studiengebühren waren. Konnten sie in Richtung „pro Erhöhung von Studiengebühr“ beeinflusst werden? Wells und Petty überlegten, dass Kopfnicken unvereinbar sein müsste mit ablehnenden Gedanken. Kopfschütteln hingegen müsste zustimmende Gedanken verhindern. Den Versuchspersonen wurde gesagt, sie würden an einem Test über die Qualität von Kopfhörern teilnehmen. Die „offizielle“ Aufgabe bestand darin, zu registrieren, ob Kopfbewegungen Verschlechterungen der Tonqualität hervorrufen und den Tragekomfort der Kopfhörer beeinträchtigen können. Die Teilnehmer wurden durch ein Zufallsverfahren in drei Gruppen eingeteilt: eine Kopfnickgruppe (Gruppe 1), eine Kopfschüttelgruppe (Gruppe 2) und eine Kontrollgruppe, die keinerlei Kopfbewegungen ausführte (Gruppe 3).

Allen Versuchspersonen sagte man, dass sie jetzt die Aufzeichnung einer Radiosendung hören würden. Nach dieser Ankündigung wurden die Kopfhörer aufgesetzt, die Versuchspersonen der Gruppen 1 und 2 begannen mit den Kopfbewegungen, und die Versuchsleitung verließ den Raum. Die angebliche Radiosendung war natürlich eine Simulation. Zu Beginn der „Übertragung“ hörte man 60 Sekunden lang Musik. Dann folgte eine eineinhalb Minuten dauernde Informationssendung zum Thema Studiengebühren an der Universität von Alberta, just jener Einrich-

tung, an der alle Versuchspersonen als Studierende eingeschrieben waren. In dem Radiobeitrag wurde eine Erhöhung der Studiengebühren von 587 auf 750 Dollar gefordert. Die Sendung endete mit einem Musikstück. Die Versuchspersonen von Gruppe 1 und Gruppe 2 hatten zu diesem Zeitpunkt insgesamt sechs Minuten lang ihre jeweilige Kopfbewegung ausgeführt.

Nach der Radiosendung beantworteten die Teilnehmer zunächst Fragen zu ihrem Hörerlebnis und zum Tragekomfort der Kopfhörer. Danach erhielten sie einen zweiten Fragebogen. Die entscheidende Frage lautete: „Welche Summe in Dollar halten Sie für eine angemessene Studiengebühr?“

Die Kontrollgruppe, die während des Gebührenerhöhungsplädoyers den Kopf ruhig gehalten hatte, plädierte im Schnitt auf 582,36 Dollar – nach ihrer Meinung sollte alles beim Alten bleiben. Die Versuchspersonen der Gruppe 2, die dem Plädoyer kopfschüttelnd gelauscht hatten, standen unter dem Einfluss eines Bodyfeedbacks, das ihre ursprüngliche konträre Einstellung verstärkt hatte. Sie waren in ihrer Ablehnung des Erhöhungsplädoyers so rigoros, dass sie die aktuellen Studiengebühren von aktuellen 587 sogar auf geizige 467,77 Dollar senken wollten.

Und dies ist nun das Ergebnis der Gruppe 1: Obwohl Studierende meist unter chronischem Geldmangel leiden und ihnen die Erhöhung der Studiengebühr gegen den Strich geht, brachte die simple Tatsache, dass die Versuchspersonen sechs Minuten lang mittels Kopfnicken im Sekundentakt ein bejahendes Bodyfeedback erzeugt hatten, diese Gruppe dazu, einen Betrag von 646,21 Dollar für angemessen zu halten!

### Handflächen und Verhalten

Nicht nur Einstellungen, auch konkrete Verhaltensweisen können durch die unauffällige Aktivierung körperlicher Ausdrucksmuster beeinflusst werden. Jens Förster von der Universität Würzburg führte dazu ein sogenanntes „Handflächenexperiment“ durch.

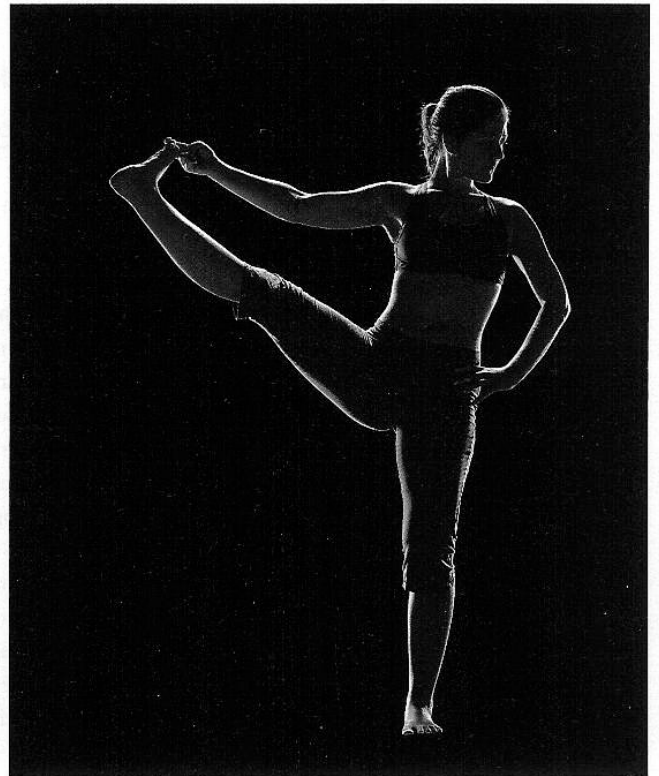
Dabei werden Versuchspersonen gebeten, ihre Handflächen auf die Tischplatte zu legen und leicht nach unten zu drücken, bis sie eine leichte Spannung in ihren Armen verspüren. Das Aktivieren der Armstrecker Muskeln in die-

ser Haltung entspricht der Armbewegung bei einem unangenehmen Stimulus, es erzeugt eine abwehrende Geh-weg-Bewegung. In der anderen Versuchsbedingung sollen die Teilnehmer ihre Handflächen unter die Tischplatte legen, so als ob sie diese anheben wollten. Diese Armbewegung, die Aktivierung der Armbeugermuskeln, entspricht der Reaktion auf einen attraktiven Stimulus, eine empfangende Komm-her-Bewegung entsteht. Durch die beiden Arten von Muskelkontraktion wird das Annäherungs- beziehungsweise das Vermeidungssystem aktiviert, dies wiederum kann gewaltige Konsequenzen auf innerpsychische Vorgänge haben. Wie Studien zeigen, bringt die Bewegung, welche die Reaktion auf einen unangenehmen Stimulus nachbildet, eine negative Einstellung mit sich, die Bewegung, welche die Reaktion auf einen attraktiven Stimulus nachbildet, eine positive Einstellung.

Diese Versuchsanordnung, das sogenannte *palm paradigm*, nutzte auch Jens Förster. Den Versuchspersonen wurde gesagt, es handle sich um ein Experiment zur Bewertung von politischen TV-Sendungen. Die offizielle Aufgabe bestand darin, eine 25-minütige politische Sendung anzuschauen und im Anschluss daran einen Bewertungsfragebogen zu dieser Sendung auszufüllen. In Wirklichkeit interessierte Förster sich dafür, ob sich durch das „Handflächenexperiment“ die Nahrungsaufnahme steuern ließ.

Förster tischte den Versuchspersonen die Geschichte auf, man werde begleitend zur Sendung im Fernsehen die Muskelaktivität der Arme messen, um zu sehen, ob bestimmte Zuschauervorlieben Auswirkungen auf die Muskelaktivität hätten. Versuchspersonen der Gruppe 1 mussten dazu ihre linke Hand mit der Handfläche nach oben unter die Tischplatte halten und diese leicht nach oben drücken (Komm-her-Bewegung), Versuchspersonen der Gruppe 2 drückten ihre linke Hand von oben auf die Tischplatte, mit der Handfläche nach unten (Geh-weg-Bewegung). Dann wurden die Versuchspersonen mit einem Gerät zur Aufzeichnung der Muskelbewegungen verkabelt.

Ein Schälchen mit 20 köstlichen Biskuitkekse mit Orangenfüllung und Schokoladenüberzug wurde kommentarlos auf den Tisch gestellt. Die Versuchsleitung schaltete das Fernsehgerät ein und verließ den Raum – die Versuchspersonen waren mit den Keksen und der politischen Sendung allein. Nach 25 Minuten erschien die Versuchsleitung wieder, entfernte die Kabel, nahm das Schälchen mit den Keksen an sich und gab den Versuchspersonen einen Fragebogen. Das Ergebnis der Studie war signifikant: Die Versuchsper-



sonen, die eine Komm-her-Bewegung ausgeführt hatten, verspeisten im Schnitt 2,6 Kekse. Die Personen der Gruppe 2, die eine Geh-weg-Bewegung ausführten, nahmen im selben Zeitraum nur 0,9 Kekse zu sich.

Die Komm-her-Bewegung hat in diesem Experiment dazu geführt, dass innerhalb von 25 Minuten die dreifache Menge an Keksen verspeist wurde. Das Experiment von Förster zeigt uns, wie wichtig es ist, sich über die Konsequenzen der Körperhaltung im Klaren zu sein und sorgfältig darauf zu achten, welche Körperhaltung in welcher Situation auf unser Verhalten wirken darf.

All diese Beispiele verdeutlichen, welche Macht der Körper entfalten kann. Und vermutlich ist auch bereits die Frage aufgetaucht, die sich folgerichtig aus den dargestellten Experimenten ergibt: Wie kann ich mit dem Machtzentrum Körper richtig umgehen? Ist dieses Machtzentrum überhaupt von mir steuerbar? Viele Erkenntnisse der genannten Experimente können durchaus auf den Alltag übertragen werden:

– Sie wollen eine unerwünschte psychische Stimmung oder Verfassung mithilfe des Körpers loswerden? 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 wann immer Sie das Gefühl haben, in Stress zu geraten: Achten Sie auf die Körperhaltung. Denken Sie an die gekrümmten amerikanischen Collegestudenten, die acht Minuten ihres Lebens

für die Wissenschaft geopfert haben! Vielleicht wollen Sie gar nicht aufgeben, weil die Aufgabe zu schwierig für Sie ist – vielleicht ist Ihre Mutlosigkeit selbstgemacht, und zwar durch Körperkrümmung zum falschen Zeitpunkt.

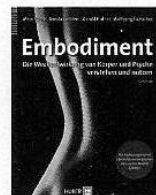
– Sie wollen Ihre Leistungsfähigkeit und Kreativität mithilfe des Körpers verbessern? Seien Sie sich bewusst, dass es auf Ihre geistige Leistungsfähigkeit einen gewaltigen Einfluss hat, welchen Spielraum Sie Ihrem Körper zugestehen. Wenn Sie das nächste Mal schon einen halben Tag über einer Aufgabe brüten und nicht weiterkommen: Es gibt zahlreiche Übungen aus Yoga, Tai-Chi oder Qigong, mit denen man den ganzen Körper in die Komm-her-Haltung versetzen kann, die als Minibewegung in den Laborexperimenten eingesetzt wird. Entwickeln Sie aus der wissenschaftlichen Minibewegung Ihre eigene, hausgemachte Maximalvariante.

– Sie wollen eine unerwünschte psychische Verfassung mithilfe des Körpers verhindern? Formulieren Sie das Annäherungsziel positiv. Sagen Sie nicht, was Sie nicht wollen, sondern fassen Sie in Worte, was Sie erreichen wollen. In welcher Verfassung möchten Sie denn sein? Wollen Sie souverän sein oder selbstbewusst oder ruhig oder lieber in sich ruhend? Wollen Sie wach und offen sein oder lieber auf sich selbst konzentriert? Wollen Sie charmant und hinreißend sein oder eher kompetent und ernst? Wenn Sie Ihr individuelles Annäherungsziel gefunden haben, dann wissen Sie, dass Sie ruhig und erhaben stehen wollen wie eine alte Eiche. Oder dass Sie den Überblick haben möchten wie ein Mensch, der auf einem Leuchtturm steht und über das brausende Meer blickt. Oder dass Sie souverän auftreten wollen wie eine Königin. Vielleicht möchten Sie aber auch

lieber gut gepanzert sein wie eine Schildkröte? Oder ist für die Situation, die Sie persönlich stresst, eine dicke Elefantenhaut die bessere Wahl?

Jedes dieser Bilder bringt unterschiedliche Körperhaltungen (*Embodiments*) mit sich. Das Eichenbild würde mich zum Beispiel dazu veranlassen, meinen Stand zu stabilisieren und die Füße breit zu stellen. Das Leuchtturmbild bringt meinen Körper dazu, die Atmung zu ändern und den Brustkorb weit zu machen. Die Königin hält bei mir den Kopf sehr hoheitsvoll (schließlich darf die Krone nicht herunterfallen). Die Schildkröte zieht sich in sich zurück, dies bringt bei mir eine tiefe Bauchatmung hervor. Der Elefant löst in mir das Bild aus, mich zurückzulehnen und die Arme vor der Brust zu verschränken. Wenn man noch nie mit dem Körper gearbeitet hat, wird es eine Weile dauern, bis man die einzelnen Komponenten erspüren und benennen kann. Aber jeder Mensch kann es lernen. Denn diese Begabung ist in jedem menschlichen Körper angelegt, und als Kind haben wir alle diese Fähigkeit als Geburtsrecht mitbekommen. PR

**Dr. Maja Storch** ist psychologische Psychotherapeutin, Dozentin an der Universität Zürich sowie wissenschaftliche Leiterin des Instituts für Selbstmanagement und Motivation Zürich, ISMZ ([www.ismz.ch](http://www.ismz.ch)).



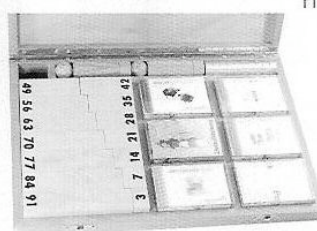
Dieser Text ist ein gekürzter und bearbeiteter Auszug aus dem Buch *Embodiment. Die Wechselwirkung von Körper und Psyche verstehen und nutzen* (Neuaufgabe, Huber, Bern 2010). Herausgeber sind Maja Storch, Benita Cantieni, Gerald Hüther und Wolfgang Tschacher.

informieren  
notieren  
anregen  
visualisieren  
innehalten  
planen  
weiterbilden

Jetzt den  
Katalog anfordern:  
[www.perspektivblick.de](http://www.perspektivblick.de)



Zielaufstellung  
Preis: 14.75 Euro

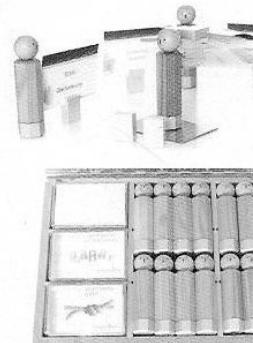


Lebensbalance-Kasten  
Preis: 210,- Euro

Kartenset „Belastungen & Halt“  
Preis: 11.95 Euro



Kartenbox Selbstvertrauen I  
Preis: 159,- Euro



Aufstellungskasten „Erwartung“  
Preis: 125,- Euro

## Perspektiv**blick**