



Der Körper denkt mit

Einst galt es als sicher, dass Denken allein im Gehirn stattfindet. Doch inzwischen findet die Forschung immer mehr heraus, wie Haltungen und Bewegungen des Körpers die innere Haltung beeinflussen und wie sich umgekehrt Gedankenbilder als Körperausdruck manifestieren. Damit findet altes Erfahrungswissen als **Embodiment** Anerkennung in der Psychologie.

Ein ganz normaler Morgen in Bus oder Bahn: manche dösen, manche unterhalten sich, sehr viele starren auf den kleinen Bildschirm in ihrer Hand. Sie ahnen nicht, dass sie damit ein hohes Risiko eingehen, sich für den Rest des Tages die Laune zu verderben. Denn die für die Nutzung eines Smartphones typische Haltung und Mimik können

die Stimmung in den Keller sinken lassen, warnen Wissenschaftler der Universität Amsterdam. Hinter dieser Erkenntnis steht ein noch junges Forschungsfeld der Psychologie, das unter dem Stichwort Embodiment („Verkörperung“) die Wechselwirkungen zwischen Körper und Psyche untersucht. Verkürzt könnte man es so erklären:

Wer traurig ist, lässt die Schultern hängen – aber es *macht* auch traurig, die Schultern hängen zu lassen.

Körperlose Gespenster?

Bei der Erforschung des Geistes und intellektueller Leistungen wurde lange so getan, als existiere der Körper gar nicht. Was sich im Kopf abspielte,

Die inneren Bilder von Selbstbewusstsein können ganz verschieden sein. Manche Menschen denken bei einer selbstbewussten Haltung an einen kräftigen Baum mit starken Wurzeln und ausladender Krone. Andere fühlen sich durch die aufrechte, aber doch biegsame Sonnenblume mit ihrer auffälligen, dem Licht zugewandten Blüte an Selbstbewusstsein erinnert. Wieder andere möchten eher sein wie der stolze Tiger: Voller Kraft und Eleganz, hellwach und doch entspannt – der unangefochtene König des Dschungels, dem man besser nicht in die Quere kommt (mehr dazu auf der folgenden Seite).

wurde bevorzugt mit den zum jeweiligen Zeitpunkt modernsten Maschinen erklärt. Auf ein sehr mechanisches Modell folgte daher die Vorstellung, das Gehirn funktioniere im Prinzip so ähnlich wie die Datenverarbeitung eines Computers. Erst durch die vergeblichen Versuche, eine „Künstliche Intelligenz“ zu schaffen, und durch die Entwicklung von Robotern wurde immer klarer: Echte Intelligenz, die nicht nur ein Programm abspult, sondern mit der Umwelt in Kontakt ist und kreativ auf Veränderungen reagiert, gibt es nur in einem fühlenden Körper. „Wenn Menschen denken, fühlen und handeln, tun sie dies nicht wie körperlose Gespenster“, sagt die Psychologin Dr. Maja Storch von der Universität Zürich, die sich seit vielen Jahren mit den praktischen Auswirkungen des Embodiment beschäftigt. Stimmungen, Gedanken und Gefühle auf der einen Seite sowie Mimik, Haltungen, Bewegungen und vegetative Reaktionen wie ein beschleunigter Puls auf der anderen Seite sind untrennbar miteinander verbunden und beeinflussen sich ständig gegenseitig – wie in einem endlosen Pingpong-Spiel.

Wie das Handy die Laune verdirbt

Was das praktisch bedeutet, lässt sich gut am Beispiel des Smartphones erläutern: Wer sein Handy für SMS, Internet oder Spiele nutzt, neigt dabei normalerweise den Kopf weit nach unten; Schultern und Oberkörper sinken nach vorn – eine Haltung, die typisch ist für negative Gefühle wie Traurigkeit, Ängstlichkeit und Schuldbe-

wusstsein. Zusätzlich kneifen viele die Augen zusammen, um die Zeichen auf dem kleinen Bildschirm besser erkennen zu können – und aktivieren damit die gleichen Muskeln im Gesicht, die sich auch zusammenziehen, wenn man sich über etwas ärgert oder besorgt ist. Solche Informationen über den Zustand des Körpers – zum Beispiel welche Stellung er im Raum gerade einnimmt und welche Muskeln sich wie

Abwärtsspirale schicken, sondern vor allem die verengte Wahrnehmung – ausgelöst durch die Körperhaltung. Auf die gleiche Weise lässt eine gebeugte Haltung das Selbstbewusstsein in sich zusammenfallen (Sprache ist verräterisch!) und macht eine Arbeit mühevoller als sie sein müsste – das Durchhaltevermögen sinkt. Umgekehrt kann man sich auch in eine positive Stimmungsspirale versetzen. So erscheint die Welt gleich heiterer,

DIE STIMMUNG VERÄNDERN

Entscheiden Sie, welche Stimmung Sie entwickeln möchten. Wie sind Ihre Haltung und Ihre Mimik, wenn Ihnen so zumute ist, wie Sie es sich wünschen? Wenn Sie „heiter und gelassen“ sein möchten, könnten Sie zum Beispiel locker und aufrecht stehen, zurückgelehnt sitzen, mit schwingenden Armen und weichem Schritt gehen, lächeln, sich mit offenem Blick interessiert umschaun ... Probieren Sie aus, was zu Ihnen passt – es gilt, die Gehirnmuster zu aktivieren, die für Sie persönlich zu dem Gefühl „heiter und gelassen“ gehören. Je besser das gelingt, desto rascher und tiefgreifender kann sich Ihre Stimmung in die gewünschte Richtung ändern.

stark zusammenziehen – werden laufend vom Unterbewusstsein überwacht. „Diese Rückmeldungen, genannt Bodyfeedback, versetzen in eine mentale Wahrnehmungs- und Handlungsbereitschaft“, sagt Maja Storch. Wer also gekrümmt dasitzt und auch noch die Stirn runzelt, stimmt das Gehirn auf negative Umweltbedingungen ein. Man erinnert sich eher an den Streit als an die Versöhnung und ist genervt durch den Regen, statt erfreut darüber, an den Schirm gedacht zu haben. Es sind weniger die objektiven Umstände, welche die Laune in eine

wenn man lächelt – selbst wenn dieses Lächeln völlig unecht ist und nur durch das Halten eines Stiftes mit den Zähnen entsteht. Und eine einladende Körperhaltung mit runden Armen (als würde man einen riesigen Ball halten) macht auch empfänglich für Inspiration und kreative Ideen. Dieses Wissen können Sie nutzen, um Stimmungen gezielt zu verändern (siehe Kasten oben). Anfangs mag es sich vielleicht künstlich anfühlen zu lächeln, obwohl einem gar nicht danach zumute ist. Aber schon bald lichten sich die Wolken um das Gemüt →

EINE NEUE INNERE EINSTELLUNG ENTWICKELN

Auch wenn sich die Persönlichkeit wohl nicht grundsätzlich umgestalten lässt, so machen veränderte Körperhaltungen doch deutliche Entwicklungen möglich. Dabei müssen Sie **das Ziel immer positiv formulieren**, also etwa „selbstbewusster werden“ statt „nicht mehr so schüchtern sein“.

Dann gilt es herauszufinden, **welche Bilder Sie mit dem gewünschten Verhalten verbinden**. Was bedeutet Selbstbewusstsein für Sie? Erhaben und verwurzelt zu sein wie ein Baum, aufrecht und stolz wie eine Sonnenblume, kraftvoll wie ein Tiger?

Wenn Sie unsicher sind, welches Bild zu Ihnen passt, hilft ein Trick. Malen Sie zwei senkrechte Striche auf ein Blatt, von denen einer die positiven Assoziationen (+) symbolisiert und der andere die negativen (-). Tippen Sie – ohne nachzudenken! – auf den „+“-Strich, und zwar umso höher, je besser Sie das jeweilige Bild finden. Gibt es auch negative Aspekte, dann machen Sie das Gleiche auf den „-“-Strich. **„Ein Bild ist dann für Sie persönlich gut geeignet, wenn es keinerlei negative Gefühle weckt und die positiven Assoziationen sehr stark sind“**, erläutert die Expertin Maja Storch. „So stark, dass der Finger im oberen Viertel der Linie landet. Aber malen Sie bloß keine Skala an die Linien!“ Die Ungenauigkeit ist gewollt, um das logische Denken auszuschalten und die Meinung des Unterbewusstseins hervorzulocken.

Haben Sie ein Bild gefunden, dann spielen Sie etwas damit. Welche Haltungen, Gesten, Gesichtsausdrücke gehören für Sie dazu? Haben Sie Ihr persönliches „Selbstbewusstseins-Embodiment“ gefunden, dann **nehmen Sie diese Haltung mehrmals am Tag bewusst ein**. „So werden die entsprechenden Gehirnmuster gebildet und gefestigt“, erläutert Storch. Nach einer Weile können Sie Ihr Bild und das passende Embodiment in zunehmend schwierigeren Situationen einsetzen, bis es Ihnen in Fleisch und Blut übergegangen ist.

gut tut, wo Schwierigkeiten verborgen sind – es wäre dumm, diese wichtigen Informationen nicht auszuwerten. Doch oft stellt man am Ende der Analyse fest, das derzeit weder eine Veränderung noch das Verlassen der Situation in Frage kommen, die ersten beiden Lösungsmöglichkeiten für jegliches Problem. Bleibt nur noch Nummer drei: die innere Einstellung zu verändern. „Und das schafft man nicht allein durch nachdenken oder indem man sich aufmunternde Sätze vorsagt“, meint Maja Storch. „Man muss den Körper miteinbeziehen.“

Die Kraft der inneren Bilder

Aus einer unnötig schlechten Laune herauszufinden, ist gar nicht so schwer. Die neuronalen Netzwerke, in denen beispielsweise „heitere Gelassenheit“ mit den entsprechenden Körperhaltungen und Gesichtsausdrücken verknüpft ist, sind ja bereits fest im Gehirn verankert. Eine deutlich größere Herausforderung ist es, eine charakterliche Eigenschaft zu stärken, die bisher unterentwickelt war, zum Beispiel Selbstbewusstsein. „Dafür reicht es nicht, nur die Schultern zu straffen oder mit der Faust auf den Tisch zu hauen – das wirkt künstlich“, sagt Storch. „An einer echten Haltung, Gestik und Mimik sind so viele Muskeln beteiligt, dass man sie niemals bewusst steuern könnte.“ Menschen lassen sich von gespielten Gefühlen mitunter täuschen, aber sozialen Tieren wie Pferden oder Hunden macht in Sachen Körpersprache keiner was vor. Deshalb werden sie in Seminaren auch gerne als „Spiegel“ eingesetzt, an denen die Teilnehmer erkennen können, ob sie beispielsweise wirklich Sicherheit und Klarheit ausstrahlen. Wenn nicht, macht Hasso, was er will. Es gilt also, Selbstbewusstsein als echtes Gefühl zu entwickeln. Dafür muss



Die Arbeit mit Bildern Gesangslehrer raten ihren Schülern, „wie Wasser zu werden“, wenn die Stimme zu angestrengt klingt.

und ermöglichen einen neuen Blick auf die Welt, der das erzeugte Gefühl schließlich zu einem echten werden lässt. Im Englischen gibt es einen schönen Einzeiler für diese Strategie: „Fake it till you make it“, also „Tu so als ob, bis du es wahr gemacht hast.“

Gefühle wertschätzen

Doch Maja Storch warnt davor zu glauben, dass man alle negativen Gefühle sofort ausschalten könnte, indem man sich einen Stift zwischen die Zähne klemmt: „Das wäre zu simpel gedacht.“ Ob positiv oder negativ: Gefühle, die einen guten Grund haben, sind nicht so einfach zu überrennen. Um bei dem Handy-Beispiel zu bleiben: Wer gerade glücklich verliebt ist und zärtliche SMS austauscht, den holt auch der gebeugte Kopf nicht so schnell von Wolke sieben

herunter. „Es geht aber ohnehin nicht darum, Gefühle zu unterdrücken“, betont Professor Wolfgang Tschacher von der Universität Bern, der mit Maja Storch und zwei weiteren Autoren das Buch „Embodiment“ geschrieben hat (Verlag Hans Huber, 29,95 Euro). Bevor man an der Körperhaltung herumschraubt gilt es, achtsam wahrzunehmen, was gerade los ist. Welche Gefühle sind da? Was könnte die Ursache für diese Gefühle sein? Es ist wichtig, sie anzuerkennen, denn nur dann kann man wirklich sinnvoll reagieren. Wäre vielleicht ein klärendes Gespräch mit der nervenden Person die richtige Strategie? Ist die Arbeitsbelastung objektiv zu hoch? Was steckt dahinter, dass eine eigentlich harmlose Bemerkung so verletzend gewirkt hat? Gefühle weisen uns Menschen darauf hin, was uns

man mit dem Unterbewusstsein arbeiten, und das erreicht man nur über Bilder (mehr im Kasten links). Dass eine Vorstellung das Verhalten entscheidend beeinflusst, zeigte eine kürzlich veröffentlichte Studie, in der Menschen in einem „Arztkittel“ die ihnen gestellten Aufgaben gewissenhafter erledigten, als wenn sie den gleichen Kittel für die Schutzkleidung eines Malers hielten. „Das liegt an den Bildern, die diese Menschen zum Thema Arzt beziehungsweise Maler im Kopf hatten“, sagt Storch. „Eigentlich ist das ja uraltes Wissen, die Schamanen haben sich auch ein Grizzlyfell übergezogen, um ‚Bärenkräfte‘ zu erlangen.“ Jede Art von Körperarbeit nutzt seit jeher Embodiment-Prinzipien (ohne sie so zu nennen), und auch für Gesangslehrer ist die Arbeit mit Bildern schon lange Alltag, denn die stimmbildende Muskulatur ist viel zu komplex für einen bewussten Zugang. Sie raten ihren Schülern zum Beispiel „wie Wasser zu werden“, wenn die Stimme zu angestrengt klingt. Storch: „Neu ist nur, dass diese Prinzipien jetzt belegt sind und in der wissenschaftlichen Psychologie anerkannt werden.“ Wenn Sie skeptisch sind, ob Gedankenbilder tatsächlich solche deutlichen körperlichen Veränderungen her-

vorrufen können, dann stellen Sie sich doch mal vor, so richtig herzhaft in eine saftige Zitrone zu beißen. Wenn sich jetzt in Ihrem Gesicht die Muskeln zusammenziehen und Ihnen das Wasser im Munde zusammenläuft, haben Sie eine lebhaftere Vorstellung davon, was Gedanken bewirken können. Maja Storch hält die Forschungsergebnisse zum Embodiment für so eindeutig, dass man keine persönliche Veränderung in Angriff nehmen sollte, ohne deren Prinzipien mit einzubeziehen. Mit einem Kollegen hat sie das „Zürcher Ressourcen Modell“ entwickelt, das auf dem Embodiment aufbaut. Mit einem Trainer zu arbeiten (Adressen: www.zrm.ch) ist vor allem dann hilfreich, wenn starke innere Widerstände bestehen“, sagt Storch. Das kann übrigens auch der Fall sein, wenn man gar nicht an seiner Persönlichkeit arbeitet, sondern an einer gesünderen Haltung. Storch: „Wenn man sich die meiste Zeit am liebsten wegducken möchte, wird Krankengymnastik wenig helfen, solange man nicht auch den seelischen Aspekt des Themas bearbeitet.“

Bei Laune bleiben

Ein neuer Morgen in Bus oder Bahn. Sie haben nicht mit dem Handy herumgespielt und sind trotzdem schlecht

gelaunt? Dann haben Sie sich vielleicht bei den anderen „angesteckt“. Die Neurobiologie hat herausgefunden, dass man die Gestik und Mimik anderer Menschen „spiegelt“, manchmal wirklich, manchmal nur als Bild im Gehirn. Diese Fähigkeit erlaubt Menschen, sich in andere einzufühlen – aber muffelige Gesichter zu imitieren kann eben auch die eigene Stimmung verderben. „Je enger man mit jemandem verbunden ist, desto stärker schwingt man mit ihm mit“, sagt Wolfgang Tschacher. Als Schutzmaßnahme empfiehlt er daher, sich innerlich etwas abzugrenzen und verstärkt auf die eigene Körperhaltung und Mimik zu achten. So retten Sie nicht nur Ihre eigene Laune, denn wann immer Sie Ihre Mitmenschen anstrahlen, können deren Hirne auch nicht anders, als darauf zu reagieren – sie spiegeln Ihr Lächeln! /ks

FACHLICHE BERATUNG:



Dr. Maja Storch
Die Psychologin ist Leiterin des Instituts für Selbstmanagement und Motivation in Zürich.



Prof. Wolfgang Tschacher
Der Leiter der Abteilung für Psychotherapie an der Uni Bern erforscht das Thema Embodiment.

Foto: Urs Frischknecht – Fotolia.com