



Silhouetten von Menschen:
Die Forscher identifizieren den Leib als
bestimmenden Teil der Persönlichkeit.



Die Macht des Körpers

Seit bald 400 Jahren gilt «Ich denke, also bin ich». Doch vieles ist nicht Kopfsache. Im Gegenteil: Wir sind unser Körper. Eine wissenschaftliche Theorie mit Hand und Fuss. Von Kai Michel

Mit einer Hand mussten sich die männlichen Probanden in Stimmung bringen. Dann präsentierten ihnen amerikanische Psychologen erotische Bilder nebst einem Fragekatalog. Das Ergebnis: Sexuell erregt waren die Männer eher bereit, mit einer deutlich älteren

Frau zu schlafen oder auf Kondome zu verzichten als ihre nicht erigierten Kollegen. Der Körper hat womöglich mehr Macht über uns, als uns lieb ist.

Garry Wells und Richard Petty von der University of Alberta (Kanada) liessen Studenten einen Vortrag hören, der für

die Erhöhung ihrer Studiengebühren von 587 auf 750 Dollar plädierte. Die eine Gruppe der Studenten wurde unter einem Vorwand dazu gebracht, die ganze Zeit den Kopf zu schütteln, die anderen mussten nicken. Das hatte Folgen: Die Kopfschüttler sprachen sich für eine Senkung >

der Studiengebühren auf im Schnitt 467 Dollar aus. Die Nicker dagegen stimmten einer Anhebung auf 642 Dollar zu. Kann das sein? Können simple Körperbewegungen unsere rationalen Entscheidungen beeinflussen?

Von der Macht des Körpers raunte man bisher nur in der Esoterikecke. Doch nun entdeckt auch die Psychologie, dass wir Menschen keine blossen Gehirne sind, dass wir unsere Anatomie zu mehr brauchen als zum Gaspedalreten. Der Körper, das zeigt sich, ist kein Objekt, dessen reibungsloses Funktionieren es bloss sicherzustellen gilt. Die Forscher identifizieren den Leib vielmehr als bestimmenden Teil der menschlichen Persönlichkeit. Unser Körper, das sind wir.

«Jeder kennt das», sagt der Göttinger Hirnforscher Gerald Hüther, «wenn der Magen knurrt oder der Rücken juckt – da fällt es schwer, eine durchdachte Entscheidung zu treffen.» Der Berner Psychologieprofessor Wolfgang Tschacher erinnert an Bergwanderungen, zu denen man keine Lust hat: «Ist man aber losgegangen, entsteht bald ein beglückender Zustand des Im-Körper-Drinsteckens, ein Verschmelzen von Tätigkeit und Bewusstheit.» Und Maja Storch, Psychotherapeutin an der Uni Zürich, fordert zum Selbst-

versuch auf: «Setzen Sie sich hin, lassen Sie sich hängen, gucken Sie auf den Boden und fühlen Sie sich optimistisch.» Fällt schwer. Oder: «Richten Sie sich auf, heben Sie den Kopf und geben Sie sich einer depressiven Stimmung hin.» Kaum möglich. Nichts ist reine Kopfsache, der Körper hat uns im Griff.

Weil die drei Wissenschaftler überzeugt sind, dass die Rolle des Körpers als Mitgestalter von psychischen Prozessen unterschätzt wird, bringen sie nun mit der Körpertherapeutin Benita Cantieni ein Buch heraus, das sich der heimlichen

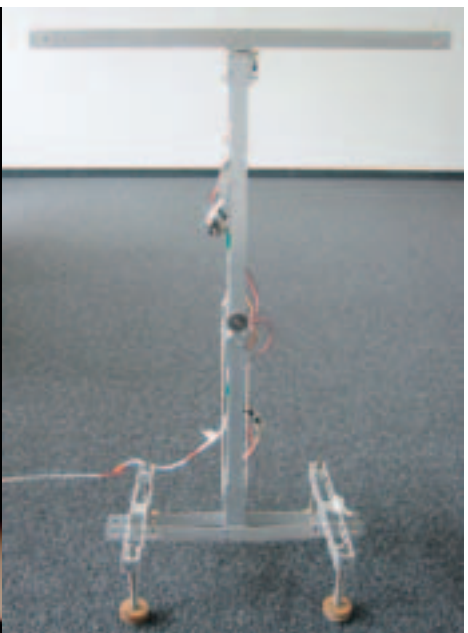
Die Wissenschaft vom menschlichen Wesen ist sehr kopflastig.

Macht des Körpers widmet: «Embodiment. Die Wechselwirkung von Körper und Psyche verstehen und nutzen». Den Titel-Begriff «Embodiment» (Verkörperung) haben die Autoren der Künstlichen-Intelligenz-Forschung entliehen. Dort steht er für ein Konzept, das der Robotik-Pionier Rodney Brooks so formulierte: «Intelligenz braucht einen Körper.»

«Es ist schon kurios, dass die Psychologen der Roboter bedurften, um zu erkennen, dass der Mensch einen Körper hat», sagt Maja Storch. Gerade die Wissenschaft vom menschlichen Wesen sei sehr kopflastig. Das bestätigt auch die Direktorin des Frankfurter Sigmund-Freud-Instituts (SFI), Marianne Leuzinger-Bohle-



Asimo von Honda (l.), Stumpy von Rolf Pfeifer, Uni Zürich: «Es ist kurios, dass Psychologen der Roboter bedurften, um zu erkennen, dass der Mensch einen Körper hat.»



Der Geist ist willig, aber das Fleisch ist schwach

Unser Körper galt schon immer als unsicherer Kantonist. Man muss ihn kontrollieren, notfalls mit Gewalt.

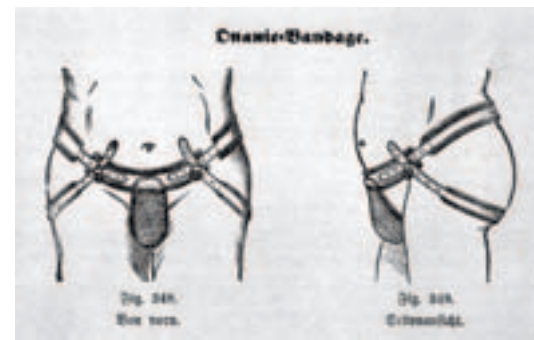
Die Geringschätzung des Körpers fängt schon in der Bibel an: Während Gott für den menschlichen Körper bloss ein bisschen Lehm brauchte, nahm er für den Geist seinen göttlichen Odem. Die Botschaft ist klar: Was zählt, sind Geist und Seele, nicht der Leib mit Armen, Beinen, Prostata. Für den heisst es: Erde zu Erde, Asche zu Asche, Staub zu Staub. Aber auch die moderne Weltsicht ist latent

ber: «Zwar sagte schon Freud, dass das Ich ursprünglich ein körperliches sei. Der Mainstream der Psychologen aber kümmerte sich nicht darum.» Denen geht es um Denkprozesse, Intelligenz und Informationsverarbeitung. «Seit einiger Zeit interessiert man sich wenigstens auch für Affekte und Emotionen», befindet Maja Storch. «Der Körper aber ist für Psychologen noch Terra incognita.»

Tanzen wie Gene Kelly

Die Roboterbauer waren es, die erfahren mussten, was daraus werden kann, wenn man den Körper vernachlässigt. Lange waren sie überzeugt, Rechenpower sei alles. Doch bald stellte sich raus, dass die künstlichen Geschöpfe blendend Schach spielten, aber an den einfachsten Tätigkeiten scheiterten. So musste der von Honda konstruierte Asimo mit unendlich viel Hightech voll gestopft werden, damit er wie ein Mensch gehen kann. Wie soll es da ein kleines Mückenhirn schaffen, die viel komplexere Steuerung der sechs Insektenbeine hinzubekommen?

«Viel wichtiger ist die intelligente Konstruktion des Körpers», sagt Rolf Pfeifer, Direktor des Labors für Künstliche Intelligenz der Universität Zürich. «Nehmen



Onanie-Bandage: Gefährliches Wegsperrern.

körperfeindlich. Noch immer gilt der Satz von René Descartes, dem Begründer des Rationalismus: «Ich denke, also bin ich.» Da darf es doch nicht sein, dass auch der Körper denkt: Wie könnten wir rational handeln, wenn so etwas Irrationales seine Finger im Spiel hätte? So ist die Geschichte des Abendlandes voller Versuche, den Hort der Triebe unter Kontrolle zu halten.

Sie das Gehen beim Menschen», gibt er ein Beispiel. «Die Bewegung besteht zu neunzig Prozent aus Schwung-Mitnehmen vom letzten Schritt, ist also passiv und ungesteuert.» Das Gehirn muss dabei nicht denken. Sein Billigroboter Stumpy ist ein wahres Bewegungswunder. Simpel konstruiert, aber geschickt Schwung und Schwerkraft nutzend, kann er fast tanzen wie Gene Kelly.

«Zwischen Gehirn und Körper herrscht Arbeitsteilung», sagt Pfeifer. «Es wäre eine totale Überforderung, alles mit dem Kopf zu steuern.» Vieles erledigt die Anatomie. Das Greifen einer Hand zu beschreiben, ist kompliziert – aber da die Hand so konzipiert ist, dass sie sich kaum mit gespreizten Fingern schliessen lässt, braucht es keine kognitive Anstrengung des Gehirns dafür, ein Impuls genügt. Intelligenz, so Pfeifer, ist also immer nur «embodied» zu haben, eingebettet in Körper und Umwelt.

Das deckt sich mit den Erkenntnissen der Hirnforschung: «Gehirn und Körper bilden eine untrennbare funktionelle Einheit», sagt Hirnforscher Hüther. Das fängt beim Embryo im Mutterleib an. Sämtliche Bewegungsabläufe müssen eingeübt werden, ob Bewegungen der Arme und

Mechanische Techniken wie der Keuschheitsgürtel oder die Onanie-Bandage konnten sich nicht durchsetzen. Zwar war die Idee nicht schlecht, dem unberechenbaren Geschlechtstrieb Herr zu werden, indem man gefährliche Körperteile einfach wegsperren. Aber schon auf dem WC war das problematisch. Häufig tauchten Versuche auf, das sündige Fleisch durch Selbstzüchtigung zu zähmen; im Film «The Da Vinci Code» ist gerade der Bussgürtel des Opus Dei zu bestaunen. Die Versuche, alle Sinnlichkeit abzutöten, bewirkten aber oft das Gegenteil: Erinnern die Verzückungen mittelalterlicher Flagellanten, die ihren Rücken blutig peitschten, nicht an heutige Sadomaso-Techniken?



Flagellanten: Erinnern an heutige Sadomaso-Gläubige.

Beine oder regelmässiges Atmen. Dabei kommt es zu den entsprechenden Verschaltungsmustern der Nervenzellen im Gehirn. Auf diese Weise wird der Körper im Kopf abgebildet, erklärt Hüther. «So entsteht ein Körper-Selbst, das die Grundlage für die Vorstellung vom eigenen Ich bildet.»

Eine wichtige Rolle spielt dabei das Feedback, das über die einzelnen Sinnesorgane hereinkommt. Bei depressiven Müttern etwa kann die Interaktion mit ihren Babys weniger vielfältig und intensiv sein. Das Baby wird dann nicht genügend sensorisch stimuliert. Das Erstaunliche ist, dass sich solche Erfahrungen in

Entscheidend sind die frühesten Erfahrungen aus dem ersten Lebensjahr.



Feuerlauf: Körper durch Geist bändigen.

Körperliche Schmerzen waren schon immer eine Quelle der Lust. Erfolgreicher war da das Konzept, den Körper mit der Kraft des Kopfes zum Schweigen zu bringen. Ob Feuerlauf oder Marathon: Mentale Kraft zwingt ihn, Dinge zu tun, die nicht gut für ihn sind.

den Körper einschreiben. «Bisher ging man davon aus, dass nur Geschehnisse ab dem dritten, vierten Lebensjahr erinnert werden können, weil das deklarative Gedächtnis erst dann richtig ausgebildet ist», sagt Marianne Leuzinger vom SFI. «Unsere klinischen Erkenntnisse zeigen aber, dass gerade die frühesten Erfahrungen aus dem ersten Lebensjahr entscheidend sind.» Sie können weder verbal noch über Bilder erinnert werden – «aber über den Körper». Sie schreiben sich als Wahrnehmungsmuster und Verhaltensmuster ein und werden so lebensprägend.

Während Kinder noch den ganzen Körper einsetzen, werde dies im Laufe der Erziehung – Sitz still! Lach nicht so laut! – mehr und mehr unterdrückt, sagt Gerald Hüther. «Ob durch Massregelung der Eltern oder deren Vorbild, jeder Mensch passt sich im Laufe seiner Kindheit an die Vorstellungswelt und Verhaltensweisen der Erwachsenen an.» Das Kind lernt seinen Körper beherrschen. «Damit entfernt es sich aber von dem, was es primär geprägt hat, den eigenen Körper- und Sinneserfahrungen», sagt »



Mädchen und Knabe: Kautert man sich hin, kann es sein, dass man wieder zum Kind wird und die Angst von früher spürt.

Hüther. Eine «Entkörperung» ist die Folge, die «Entfremdung des Menschen vom eigenen Leib».

Darunter leiden wir. Warum sonst hetzen wir joggend durch den Wald, machen Tai Chi, Yoga oder flüchten in Wellness-Oasen? Doch nicht nur, um uns für Karriere oder Badi in Form zu bringen. «Die Sehnsucht, den eigenen Körper zu erfahren», sagt Rolf Haubl vom SFI, «wird in der modernen Arbeitswelt immer grösser.» An den Wochenenden sind die Berge voller Städter, die die ganze Woche vor dem Monitor hockten. «Die müssen ihren Körper erden», sagt Haubl, «das Wirklichkeitsgefühl wieder verkörpern.»

Auch die Psychotherapie hat die Arbeit mit dem Körper entdeckt. «So kann eine Empfindungsdimension aktiviert werden, die über die rein sprachliche Ebene kaum zu erschliessen ist», sagt Serge Sulz, Präsident der Deutschen Ärztlichen Gesellschaft für Verhaltenstherapie. «Es ist weder Zauberei noch Scharlatanerie, wenn Körperhaltungen und -bewegungen Erinnerungen wachrufen, die lange Jahre verschüttet waren.» Kautert man sich hin, kann es sein, dass man wieder zum Kind wird und die Angst von früher spürt.

Leider fehlt noch die wissenschaftliche Absicherung solcher Beobachtungen, klagt Wolfgang Tschacher. «Heute Morgen sah ich einen Patienten», erzählt der Psychologieprofessor, «der sass vor mir nach vorn geduckt mit scharrenden Füs-

sen.» Wie würde es sich auf sein Befinden auswirken, wenn er nicht mehr so geschützt und zum Wegrennen bereit dasässe? Vermutlich sehr positiv. «Da verlässt man aber sehr schnell den Bereich der anerkannten Methoden.»

Die Körperhaltung hat einen grossen Einfluss auf unser Befinden, sagt auch Therapeutin Storch: «Mit hochgezogenen Schultern, angehaltenem Atem und ver-

krampfter Gesichtsmuskulatur kann man sich kaum wohl fühlen.» Sie erzählt von einem Experiment, bei dem Probanden in eine Apparatur eingespannt wurden und acht Minuten lang in gekrümmter Haltung ausharrten. Als sie danach eine schwierige Aufgabe lösen sollten, gaben sie deutlich früher auf als jene Probanden, die die Zeit zuvor aufrecht verbracht hatten. «Durch die gekrümmte Körperhaltung wurden im psychischen System Themen wie Depression, Aufgeben, Mutlosigkeit aktiviert.»

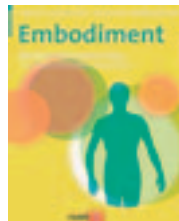
Joggen nach dem Stress

«Die Seele ist auch Spiegel des Körpers», sagt Tschacher. Die unmittelbarste Form der Wirklichkeitserfahrung sei nun mal die mit unserer Physis. Beständig werden Zustandsmeldungen ans Hirn geschickt: Wie gehts dem Körper? Gut? Schlecht? Ist er angespannt? Kann er loslaufen oder nicht? Entsprechend fühlen wir uns. Als unsere Vorfahren gebückt durch die Savanne schlichen, weil sie einen Löwen erspäht hatten, da konnte ihre Seele keine Freudensprünge tun.

Ähnliches gilt noch heute. «Wenn der Körper Ängstlichkeit signalisiert, lässt sich über den Verstand kaum Fröhlichkeit erzeugen», sagt Maja Storch. Das gibt uns aber auch Macht über uns selbst in die Hand. Denn die Haltung können wir jederzeit ändern: «Wenn Sie noch so depressiv sind, Sie selbst können entscheiden, ob Sie den Kopf aufrichten möchten oder nicht.» So gehen wir nach einem gestressten Tag gern joggen, weil wir wissen: Nach genügend Schnaufen wird uns der Körper wieder glücklich machen.

Es verblüfft schon, wie einfach wir zuweilen zu manipulieren sind: Der Würzburger Psychologe Jens Förster setzte zwei Gruppen vor den Fernseher. Wie zufällig stand ein Schälchen mit Orangenkekse daneben. Die einen mussten ihre linke Handfläche auf die Tischplatte legen und nach unten drücken. Die anderen taten so, als wollten sie mit der linken Handfläche die Tischplatte von unten leicht anheben. Nach 25 Minuten hatten die Tisch-Anheber dreimal so viele Kekse gefuttert. Mitunter lässt uns bloss eine kleine Handbewegung zum Vielfrass werden. Warum weiss keiner. Wir haben noch viel über uns zu lernen. ◀

LEIB UND SEELE



THEORIE Der Körper beeinflusst unsere Psyche mehr, als wir glauben. Die Autoren liefern Beispiele dafür und erklären, warum Körper und Geist eine Einheit sind.

☛ Maja Storch u. a., «Embodiment. Die Wechselwirkung von Körper und Psyche verstehen und nutzen», Huber, 164 S., 43.50 Fr.



PRAXIS Viele Erfahrungen werden im Körpergedächtnis gespeichert und lösen noch Jahre später körperliche Reaktionen aus. Grund genug, die Arbeit mit dem Körper in den psychotherapeutischen Alltag zu integrieren.

☛ Serge Sulz u. a., «Die Psychotherapie entdeckt den Körper», CIP Medien, 508 S., ca. 100 Fr.