

DGUV Lernen und Gesundheit

Achtsames Bewegen

Hintergrundinformationen für die Lehrkraft 1

Embodiment – Wie der Körper Stimmung macht

Wie eng Körper und Seele miteinander verquickt sind, das ist in den letzten Jahren in vielfältiger Weise wissenschaftlich erforscht worden.

Das Forschungsgebiet der Psychoneuroimmunologie untersucht, wie Gefühle und Gedanken sich im Körper niederschlagen und bis hin zur molekularen Ebene Wirkung zeigen. Es kann aber auch untersucht werden, „Wie der Körper Stimmung macht“ – so der Titel der Zeitschrift „Psychologie Heute“ 6/2006 – in dem die Psychotherapeutin Maja Storch das Konzept „Embodiment“¹ darstellt.



Fotos: Fotolia/Tatyana Gladskih

Körperhaltung und Psyche

Machen Sie doch mal einen Selbstversuch, den die Schülerinnen und Schüler ja dann auch durchführen (vgl. Arbeitsblatt 1 und 2). Sinken Sie kurz in sich zusammen, ziehen sie die Mundwinkel nach unten, vielleicht pressen Sie auch noch die Zähne aufeinander und ziehen die Augenbrauen zusammen. Fühlen sie sich jetzt nicht so richtig „miesepetrig“? Die Erlösung naht: Sie richten sich auf, atmen erleichtert durch, ein Lächeln entsteht auf Ihrem Gesicht, der Bereich zwischen den Augen glättet sich. Und? Fühlen Sie sich jetzt besser?

Im Buch „Embodiment“ führt Maja Storch mehrere wissenschaftliche Studien an, die den Zusammenhang zwischen Körperhaltung und Emotion experimentell untersucht haben. Ein Beispiel sei hier wiedergegeben – die Untersuchung von Riskind und Gotay: Mit einer trickreichen „Cover-Story“ – die bei psychologischen Tests das wahre Ziel des Tests verschleierte, um die Unvoreingenommenheit der Probanden zu gewährleisten – wurde den Testteilnehmern erzählt, sie müssten, damit die Muskelaktivität gemessen werden könnte, in einer bestimmten Haltung verharren. Gruppe 1 musste gekrümmt und zusammengekauert sitzen, Gruppe 2 in aufrechter Haltung. Gleichzeitig sollte eine anspruchsvolle Puzzleaufgabe gelöst werden.



Arbeitsblatt 1
„Von der Haltung
zur Stimmung“



Arbeitsblatt 2
„Von der
Stimmung zur
Haltung“

¹ Maja Storch, Benita Cantieni, Gerald Hüther, Wolfgang Tschacher: Embodiment – Die Wechselwirkung von Körper und Psyche verstehen und nutzen, Verlag Hans Huber Bern 2013

Sie ahnen sicherlich das Ergebnis: Gruppe 1 schnitt deutlich schlechter ab, woraus geschlossen wurde, dass die Haltung einen entscheidenden Einfluss auf die Stimmung und damit auch auf die Leistungsfähigkeit hat. Diese Erkenntnis ist uns vertraut, ohne dass wir dafür wissenschaftliche Studien brauchen.

Körperhaltung als Botschaft

Wie wir einen Gesichtsausdruck entschlüsseln können, so lernen wir im Verlauf unserer Sozialisation auch intuitiv, welche Botschaften Körperhaltungen übermitteln, aber dieses „Wissen“ bleibt meist unbewusst. Es geht hier nicht darum, Körpersprache als Code zu verstehen, der dann auch zur Manipulation benutzt werden kann: „Verschränken Sie bei einem Gespräch niemals die Arme. Das signalisiert Abwehr!“ Solche Hinweise bleiben an der Oberfläche und verpassen die Chance, die wirkliche Bedeutung der Körpersprache zu entschlüsseln.

Körperhaltung und Lebensstil

In seinem Buch „Das Gedächtnis des Körpers“² weist Joachim Bauer nach, dass Beziehungserfahrungen und Lebensstile einen „Fingerabdruck“ in den biologischen Abläufen unseres Körpers hinterlassen. Ebenso schreiben sich diese Erfahrungen und Erlebnisse in unsere Körperhaltung ein, in unseren Muskeltonus, in unsere unwillkürlichen Reaktionen auf bestimmte Situationen und deren subjektive Bewertungen. Wie viel „biografisches Material“ verbirgt sich in manchem gekrümmten Rücken („Spiel dich nicht immer so in den Vordergrund“, „Wart ab, bis du gefragt wirst“ oder auch im aufgeplusterten Imponiergehabe „Lass Dir nichts gefallen“, „Das steht Dir zu!“). Viele körperorientierte Psychotherapieverfahren setzen an diesen „eingefrorenen“ Haltungsmustern an und suchen darüber den Weg zu den Gefühlen und psychischen Haltungen.



Foto: Fotolia/Tatyana Gladskih

Selbstwahrnehmung

Die achtsame Beobachtung der Körperhaltung und die feine Selbstwahrnehmung von Über- oder Unterspannung sind aber auch wirksame Methoden des Selbstmanagements jenseits eines psychotherapeutischen Settings. Der „vernachlässigte Körper“ kann uns wertvolle Hinweise geben, wenn wir denn auf ihn hören und seine Signale überhaupt wahrnehmen.

Wechselwirkung von Haltung und Stimmung

Wie wertvoll kann es für junge Menschen sein, angeleitet zu werden, ihre eigene Körpersprache kennenzulernen. Deshalb ist zum Beispiel die Grundübung des entspannten Stehens aus dem Qigong so hilfreich, weil hier jeder Einzelne spüren lernen kann, wie sein Stand ist, um dann vielleicht mit der Zeit kleine Korrekturen anzubringen und sich vor allen Dingen auch im Alltag bestimmter unnötiger Spannungen bewusst zu werden.

² Joachim Bauer: *Das Gedächtnis des Körpers*, Piper Verlag München, 2013

Die Körpertherapeutin Benita Cantieni bezieht sich auch auf die Untersuchung von Riskind, bei der die Auswirkung der Haltung auf die Stimmung untersucht wurde:
 „Wenn schon acht Minuten den Unterschied zwischen gut gelaunt und frustriert ausmachen, wie viel Unheil können 24 Jahre in einer unangemessenen Haltung anrichten! Jedes Verharren in einer Haltung friert gewissermaßen die dazugehörigen Emotionen in dieser Haltung ein und beraubt den Körper der Fähigkeit, andere Gefühle spontan auszudrücken.“

Maja Storch ermutigt zu einer intensiven Selbsterforschung der Körperhaltung, um dann in einem zweiten Schritt aufzuzeigen, wie eine „unerwünschte psychische Verfassung“ mit Embodiment verändert werden kann.

Emotionsregulation via Körperhaltung

Wenn ich genau spüre, wie Stress sich bei mir im Körper anfühlt (hochgezogene Schultern, schnelle, flache Atmung, verkrampfte Handhaltung), dann kann ich auch beim Körper ansetzen. Eine offene Handhaltung, eine langsame Bauchatmung, vielleicht auch das Bild, gut verwurzelt zu sein wie eine Eiche, unerschütterlich und fest, das alles kann helfen, die Stresshormone gar nicht erst in Aktion zu bringen, weil der Körper diese Situation gar nicht als stressrelevant einstuft.

Dies kann gelernt werden. Es kann ein neuer Schauplatz eingerichtet werden, ein neues, anderes neuronales Netzwerk, ein Gegenprogramm sozusagen, bei dem man nicht Opfer ist, sondern aktiv etwas dafür tut, dass neue Muster entstehen, die erfolgreich mit den alten, den behindernden konkurrieren.

Impressum

DGUV Lernen und Gesundheit, Achtsames Bewegen, November 2013

Herausgeber: Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV), Mittelstraße 51, 10117 Berlin

Redaktion: Andreas Baader, Sankt Augustin (verantwortlich); Dagmar Binder, Wiesbaden

Text: Vera Kaltwasser, Frankfurt

Verlag: Universum Verlag GmbH, 65175 Wiesbaden, Telefon: 0611/9030-0, www.universum.de



Internethinweis



Arbeitsblätter



Arbeitsauftrag



Folien/
Schaubilder



Video



Didaktisch-
methodischer
Hinweis



Tafelbild/
Whiteboard



Lehrmaterialien