



Kann unsere Körperhaltung die Psyche beeinflussen?

Nichts ist so spannend und bewegt den Menschen so sehr wie sein eigenes Verhalten und das seiner Mitmenschen. Auch in diesem Jahr greift IMAGE gemeinsam mit Dr. med. Willi Martmöller, Facharzt für Allgemeinmedizin, Psychotherapie (Tiefenpsychologie) in unserer Serie „Wie tickt der Mensch“ spannende Fragen auf und stellt verblüffende Antworten aus der Psychologie vor.

„Mit dem Begriff Embodiment meinen Psychologen das Zusammenspiel von Körper, Psyche und Umwelt. Sie gehen davon aus, dass alles, was wir erleben oder erfahren, neben der Speicherung im Großhirn auch vom Körper abgebildet wird. Sogenannte somatische Marker sind beispielsweise Muskelspannungen, Gelenkstellungen oder emotionale Reaktionen, die mit bestimmten Körperhaltungen verbunden sein können“, erklärt Dr. Willi Martmöller. „Ich zeige es Ihnen an einem Beispiel: Lassen Sie sich von der Haltung her zusammenfallen. Dazu den Bauch leicht einziehen, die Schultern etwas hochziehen, die Stirn runzeln und die Zähne leicht aufeinander beißen. In dieser Position einen Moment verharren. Versuchen Sie, sich in dieser Position gut zu fühlen, optimistisch und energiegeladen,



mit Dr. med.
Willi Martmöller

Die Motorik und ihr Einfluss auf die Psyche

2010 hat die Sozialpsychologin Amy Cuddy (Harvard Business School) erstmals von „Power Posing“ gesprochen. Sie glaubte nachgewiesen zu haben, dass die Körperhaltung direkten Einfluss auf die Psyche und damit auf die Eigen- und Fremdwahrnehmung hat. Allerdings wurden der Studie damals methodische Mängel zugesprochen. 2020 griffen Forscher das Thema erneut auf. Professor Johannes Michalak, Universität Witten/Herdecke, untersuchte mit seinem internationalen Forscherteam rund siebenzig verschiedene Studien zu diesem Thema. Die Psychologen kamen übereinstimmend zu dem Ergebnis, dass es eindeutige Auswirkungen von Körperhaltung und Bewegungsmustern auf die Psyche gibt. Wer zusammengesunken sitzt, verfällt auch leichter in negative Stimmung, wer aufrecht geht, kann sich besser positive Dinge merken. Schwieriger ist es derzeit noch, Hinweise für die positiven Effekte zu finden, die eine betont expansive Körperhaltung auslösen können. Bisher wurden immer nur kurzzeitige Effekte untersucht. In Zukunft sollen Studien zu diesem Thema die Frage berücksichtigen, ob sich ein Training von Körperhaltung oder Bewegungsmustern auch längerfristig auf den Zustand und die Symptome von depressiven Patienten auswirken. Dazu ist ein achtsamer Umgang mit sich selbst notwendig. Das fällt vielen Menschen im Alltag schwer. Permanent richten wir den Blick nach unten, zum Beispiel auf das Handy. Der Körper verharrt lange in gebeugter Stellung, zeitgleich scheint es immer schwieriger zu werden, Menschen zu begeistern und zu motivieren. „Bewegen“ wir uns durch den digitalen Alltag also selbst zur Lustlosigkeit?

kreativ und fröhlich. Sie werden feststellen, dass dies schwierig ist, denn die Stimmung steht im Widerspruch zur Körperhaltung. Stellen Sie sich nun breitbeinig hin, richten Sie sich angenehm zu voller Größe auf. Dabei die Schultern locker lassen, einige Male tief in den Bauch atmen und sich dann noch ein Lächeln ins Gesicht zaubern. Versuchen Sie in dieser Haltung, sich deprimiert zu fühlen, frustriert und unmotiviert. Hier zeigt die Erfahrung, dass die negative Stimmung kaum erzeugt werden kann. Dieser Versuch ist so einfach wie eindrucksvoll. Der massive Einfluss des Körpers auf die Stimmung ist hier direkt zu erleben. Haltung macht Stimmung! Ein gutes und gesundes Körpergefühl ist die Basis für unser Wohlbefinden. Es ist also höchste Zeit, einem so wichtigen Erfahrungsinstrument wieder mehr Beachtung zu schenken: unserem Körper.“ *anja*

◆ **Einen Serienteil verpasst? Lesen Sie online: www.image-witten.de oder www.martmoeller.de**