

Embodiment – Wechselwirkung von Körper und Psyche

Das Verhältnis zwischen Körper und Psyche ist ein Thema, das oft nicht sehr ernst genommen wird – zu Unrecht.

Géraldine May

Verwendet wird diese neuere Erkenntnis vor allem in der Klinischen Psychologie, welche Körper und Psyche als Ganzes versteht. Nach der Theorie des Embodiment stehen diese beiden in gegenseitiger Wechselwirkung. Der Hirnforschung ist es zu verdanken, dass der Körper eine gleichberechtigte Position als Mitgestalter von psychischen Prozessen einnimmt. Psychische Zustände drücken sich im Körper aus und Gleiches gilt in umgekehrter Richtung.

Das Embodiment entspringt verschiedenen wissenschaftlichen Zweigen mit jeweils unterschiedlichen Betrachtungsansätzen und Beweislagen. Die Psychologie als empirische Wissenschaft bezieht sich nebst der subjektiven Beobachtung vor allem auf Experimente der Sozialpsychologie. Diese zeigen eindrücklich, wie unumgänglich die oben beschriebenen Wechselwirkungen sind.

Im Sinne eines exemplarischen Beispiels möchte ich nachfolgend eines dieser Experimente (Quelle: Maja Storch, Embodiment), welches Bezug auf die Körperhaltung und Emotion nimmt, vorstellen: Unter dem Vorwand einer Untersuchung zu räumlichem Denken wurden zwei Gruppen gebildet, welche sich den entsprechenden (aber für die Studie letztlich irrelevanten) Tests unterziehen sollten. Nach deren Beendigung wurde behauptet, dass nun zusätzlich exakte Messungen über die Muskelaktivität nötig seien und die Probanden unter Aufsicht acht Minuten lang in einer ihnen zugewiesenen Körperhaltung verharren müssten.

Gruppe 1 wurde in eine gekrümmte Körperhaltung gebracht, Gruppe 2 in eine aufrechte. Nach den acht Minuten bat die Versuchsleitung die Testpersonen zum nächsten Test. Die Aufgabe bestand darin, sich unlösbaren geometrischen Puzzles anzunehmen. Die Versuchsleitung wusste nicht, ob sie es mit einer Versuchsperson der gekrümmten Gruppe 1 oder der aufrechten Gruppe 2 zu tun hatte. Nun ging es um das Durchhaltevermögen bei einer frustrierenden Aufgabe. Gemessen wurde, wie viele Puzzleteile die Versuchsperso-



Géraldine May weiss Rat. Foto: zvg.

nen von einem Stapel nahmen, bis sie frustriert waren und die Arbeit an einem Puzzle beendeten und zum nächsten übergangen. Das Ergebnis war eindeutig: Gruppe 1, die zuvor acht Minuten gekrümmt verharret hatte, bearbeitete im Schnitt 10,78 Teilchen vor dem Wechsel zum nächsten Puzzle. Gruppe 2, die vorher aufrecht gesessen war, hielt im Schnitt 17,11 Teilchen durch.

Bemerkenswert an dieser Studie ist, dass der Übertragungseffekt auf eine vorher eingenommene Körperhaltung auftrat. Körperhaltung und Puzzle wurden in unterschiedlichen Räumen durch unterschiedliche Versuchsleiter begleitet.

Dieses Experiment zeigt, dass die Selbstwahrnehmung des Gekrümmtseins eine Prädisposition mit sich

bringt, die, wie im Beispiel der schwierigen Puzzle-Situation, Hilflosigkeits- und Versagensgefühle fördert.

Durch die gekrümmte Körperhaltung werden im psychischen System Themen wie Depression, Aufgeben und Mutlosigkeit aktiviert, welche dann in der Voreinstellung schneller zu entsprechendem Verhalten führt, als dies ohne jene Voreinstellung geschehen würde.

Der hier klar dargelegte Zusammenhang von Körper und Psyche ist eindrücklich und gleichzeitig erschreckend. Wie oft finden wir uns in einer gekrümmten Körperhaltung, vor allem dann, wenn es uns nicht gut geht, wenn wir uns niedergeschlagen fühlen und sowieso meinen, nichts mehr geregelt zu kriegen? Die wissenschaftlichen Belege, dass die Psyche nicht nur in der Körperhaltung sichtbar wird, sondern auch die Körperhaltung auf unsere Psyche wirkt, sollte uns alle in jeder Situation zu einer grundsätzlich aufrechteren Körperhaltung führen.

Andere Sichtweise

Wenn wir damit beginnen könnten, die Welt anders als bisher zu betrachten oder Denkprozesse anderes

zu lenken, wenn es uns gelänge, nicht immer mit den gleichen Gefühlen auf dieselben Auslöser zu reagieren oder vielleicht auch nur eine andere Körperhaltung einzunehmen, so hätte das enormen Folgen für alles, was auf der «Baustelle Gehirn» passiert. Dann würden nicht nur diejenigen neuronalen Verschaltungsmuster umgebaut, die an dieser neuen Leistung beteiligt sind, sondern ebenso auch alle anderen, die damit auf irgendeine Weise in Verbindung stehen.

Diese Informationen stellen bei längerem Krankheitsverlauf keinen Ersatz für professionelle Beratungen oder Behandlungen durch Therapeuten, Ärzte oder Apotheker dar. Die Einnahme von klassischen Medikamenten wird durch die obgenannten Tipps nicht ausgeschlossen.

Géraldine May ist Körpertherapeutin und Naturheilpraktikerin, ärztl. geprüfte Masseurin, Phytotherapeutin und Ernährungsberaterin. Sie hat Ihre Praxis an der Ottilienstrasse 17 in 8003 Zürich. Als Publizistin schreibt sie regelmässig zu Themen rund um Mensch und Körper. Infos: www.geraldine-may.ch