

THOMAS FRANKENBACH



Die **MACHT** der **HALTUNG**

Wie der Körper die Seele und
die Seele den Körper stärkt

G|U

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

Impressum

© eBook: 2023 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München

© Printausgabe: 2023 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München



GU ist eine eingetragene Marke der GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, www.gu.de

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung durch Bild, Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

Projektleitung: Barbara Fellenberg

Lektorat: Melanie Hartmann

Bildredaktion: Nele Schneidewind

Covergestaltung: ki36 Editorial Design, München, Daniela Hofner

eBook-Herstellung: Pia Schwarzmann

 ISBN 978-3-8338-8651-5

1. Auflage 2023

Bildnachweis

Coverabbildung: Dmitri Broido

Fotos: Dmitri Broido; Swantje Dankert (Autorenfoto)

Syndication: www.seasons.agency

GuU 8-8651 05_2023_01

Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter www.gu.de

 www.facebook.com/gu.verlag

GRÄFE
UND
UNZER

Ein Unternehmen der
GANSKE VERLAGSGRUPPE

GARANTIE



LIEBE LESERINNEN UND LESER,

wir wollen Ihnen mit diesem E-Book Informationen und Anregungen geben, um Ihnen das Leben zu erleichtern oder Sie zu inspirieren, Neues auszuprobieren. Wir achten bei der Erstellung unserer E-Books auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt und Gestaltung. Alle Anleitungen und Rezepte werden von unseren Autoren, jeweils Experten auf ihren Gebieten, gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteur*innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem E-Book und seinen Inhalten zufrieden? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem Online-Kauf.

KONTAKT ZUM LESERSERVICE

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Grillparzerstraße 12

81675 München

www.gu.de

Wichtiger Hinweis

Die Gedanken, Methoden und Anregungen in diesem Buch stellen die Erfahrungen bzw. Meinungen des Autors dar. Sie wurden von ihm nach bestem Wissen erstellt und mit größtmöglicher Sorgfalt geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für persönlichen medizinischen Rat. Jede Leserin, jeder Leser ist für das eigene Tun und Lassen auch weiterhin selbst verantwortlich. Weder Autor noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gegebenen praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

Ihr Schlüssel zu mehr Lebensqualität!

In diesem Buch erfahren Sie, wie die richtige Körperhaltung ...

... die Stimmung harmonisiert und die innere Haltung reguliert.

... die Konzentrationsfähigkeit fördert.

... die Ausstrahlung verbessert.

... vor Überlastung und Selbstüberforderung schützt.

... dem »Handy-Buckel« entgegenwirkt.

... die natürliche freie Atmung erleichtert.

... das Immunsystem und die Selbstheilungskräfte unterstützt.

... die eigene Körperwahrnehmung verbessert.

... die physische Leistungsfähigkeit fördert.

ENTDECKEN SIE DIE MACHT IHRER KÖRPERHALTUNG!

Ist Ihnen bewusst, wie stark Ihre Lebensqualität, Ihre körperliche Gesundheit und nicht zuletzt Ihre Gefühlslage von Ihrer Körperhaltung bestimmt werden?

Wenn sich bei Ihnen im Laufe des Lebens Haltungsfehler eingeschlichen haben und zu einer Gewohnheit geworden sind, ist es höchstwahrscheinlich, dass diese sich einschränkend und nachteilig auf Ihren Organismus und Ihr psychisches Wohlbefinden auswirken. Wenn der Oberkörper zusammengesunken statt korrekt aufgerichtet ist, kommt es zu vermehrtem Druck auf die inneren Organe. Weil dadurch auch das freie Durchatmen behindert wird, sinkt die Versorgung mit Sauerstoff. Die Konzentrationsfähigkeit nimmt ab und die Gefühlslage verschlechtert sich. Eine fehlerhafte Haltung beim Gehen führt unweigerlich zu Fehlstellungen und -belastungen der Gelenke während des Bewegungsablaufs. Die Folge sind oft Abnutzungen an den betroffenen Gelenken, Schmerzen und eine eingeschränkte Beweglichkeit.

Je besser es Ihnen gelingt, Ihren Körper so auszurichten, wie es seinen natürlichen Bedürfnissen entspricht, desto mehr günstige, wohltuende Effekte werden sich einstellen. Ihr körperliches und geistiges Leistungsvermögen wird gefördert. Ihre Konzentrationsfähigkeit nimmt zu, Ihre Stimmung wird harmonisiert und Ihre Ausstrahlung verbessert. Und Sie lernen, sich achtsam und zuverlässig vor Überlastung und Selbstüberforderung zu schützen. Durch das verbesserte Zusammenspiel Ihrer Muskeln,

Faszien, Sehnen und Bänder kommt es zu einer Harmonisierung der mit ihnen verbundenen Nerven, was auch den Zustand des Gehirns harmonisiert. Das fördert Ihre Regenerationsfähigkeit, Ihre Selbstheilungskräfte und Ihr Leistungsvermögen. Auch kommt es durch die korrekte Aufspannung der Wirbelsäule zu einer Positionskorrektur Ihrer inneren Organe. Das fördert deren bestmögliche Funktion.

Aus dem faszinierenden Gebiet der Hirnforschung wissen wir, dass bis zu 95 Prozent der Ergebnisse, die wir im Leben erzielen, davon abhängig sind, welche Gewohnheiten wir angenommen haben. Gute Gewohnheiten sorgen dafür, dass uns bestimmte Dinge im Leben öfter und leichter gelingen, während schlechte Gewohnheiten uns eher zurückwerfen.

Das gilt besonders auch für die Körperhaltung. Wie Sie nicht nur eine korrekte, vital aufgespannte Körperhaltung erreichen, sondern wie Sie sich diese auch zu einer lebenslangen Gewohnheit machen können, erfahren Sie in klaren Schritt-für-Schritt-Anleitungen in diesem Buch. Denn Ihr Körper wie auch Ihr Geist sind lebenslang plastisch, also formbar. Was durch Fehlhaltung verformt wurde, kann durch Haltung auch wieder umgeformt werden. Es ist nie zu spät, die eigene Körperintelligenz erneut zu wecken.

Theoretisches Wissen um die Ursachen von Haltungsfehlern ist zwar eine Grundvoraussetzung, jedoch zugleich nur ein Anfang. Eine tiefgreifende Verbesserung der Haltung gelingt auf Dauer nur, indem Sie Ihr Wissen mit Ihrer selbst gemachten körperlichen Erfahrung zusammenführen. Damit Sie dieses Ziel erreichen, habe ich Ihnen eine in sich stimmige Sammlung fachlich fundierter und wirkungsvoller Übungen und Techniken zusammengestellt. Diese entstammen einem breiten Spektrum wissenschaftlicher Bereiche wie der Verhaltens- und Kognitionsforschung, den Neurowissenschaften, der westlichen Physio- und Psychotherapie sowie den

traditionellen asiatischen Kampf- und Bewegungskünsten. Die wissenschaftlichen Erkenntnisse hinter den jeweiligen Übungen führe ich immer dann an, wenn sie das Verständnis für die Wechselwirkungen zwischen Körper und Geist unterstützen.

In erster Linie geht es mir jedoch um die Übungen selbst. Diese Übungen sind so gestaltet, dass Sie sie nach dem jeweiligen Einführungstext direkt während des Lesens in die Praxis umsetzen und die Wirkung auf Ihren Körper und Ihren Geist sofort wahrnehmen können.

Um die Vorzüge der naturgemäßen Haltung genießen zu können, müssen Sie bereit sein, die Anleitungen so wie beschrieben einzuüben. Wenn ich Sie zum Beispiel anleite, die Schultern nach vorne fallen zu lassen und in einen Rundrücken zu verfallen, so vollziehen Sie bitte diese Anweisung wirklich körperlich nach. Wenn ich Sie anschließend dazu einlade, wahrzunehmen, wie es in dieser Position um Ihr Gefühl von Würde, Stärke und Lebensfreude bestellt ist, so ist es sinnvoll, auch dieser Einladung zu folgen und ins tatsächliche Spüren und in die Selbstreflexion zu kommen.

Die praktischen Übungen sind unerlässlich. Weder reicht es aus, sie »kurz querzulesen«, um sie »dann irgendwann einmal« auszuprobieren, noch werden Sie erfolgreich sein, wenn Sie sich auf ein paar wenige Übungen beschränken, die Ihnen gerade »bequem« und »leicht« erscheinen. Jede beschriebene Muskelaktivität und jede Position hat ihren wichtigen Anteil beim Erreichen der korrekten Ausrichtung und der vitalen Aufspannung Ihres Körpers. Je nachdem, welche Haltungsgewohnheiten Sie mitbringen, können sich für Sie manche der Übungen und Wissensanteile in diesem Buch sofort bewähren. Andere hingegen werden vielleicht erst nach Wochen ihre volle Wirkung entfalten.

Dabei mag es Ihnen ungewohnt erscheinen, dass in einem Buch mit dem Thema Körperhaltung so wenige Bilder enthalten sind. Doch wahrscheinlich werden Sie beim Üben

schnell feststellen, dass es dabei nur bedingt um das Nachahmen von Bildern geht. Denn viele der Dynamiken der inneren Muskelaktivität, die ich Ihnen in den Haltungsanleitungen beschreibe, sind anhand von Bildern nur sehr schwer in ihrem vollen Umfang darstellbar. Die zielführende Anleitung muss daher in Form von genauen und doch verständlichen Wortbeschreibungen oft tiefer ansetzen als dort, wo die Haltung an der Oberfläche des Körpers sichtbar wird.

Und noch etwas: Sehen Sie dieses Buch nicht als abgeschlossen an, wenn Sie es zum ersten Mal durchgearbeitet haben. Legen Sie es an einen Ort, wo Ihr Blick immer wieder einmal darauffällt. Auch dies kann Sie dabei unterstützen, sich den Inhalt dieses Buches präsent und lebendig zu erhalten, damit zu arbeiten und das Gelernte weiter zu vertiefen. Je öfter und beharrlicher Sie diese Techniken trainieren, desto leichter können Sie auf sie zurückgreifen.

Treffen Sie eine klare Entscheidung zur Verbesserung Ihrer Körperhaltung und beschäftigen Sie sich ab sofort jeden Tag mit ihr. Dazu braucht es nur wenig Extrazeit, denn Sie können die im Buch erlernte korrekt ausgerichtete und vital aufgespannte Körperhaltung in jeder Situation Ihres Alltags – bei der Arbeit, zu Hause, im Stehen und Gehen, im Sitzen und Liegen, ja sogar bei Ihrem Sporttraining – anwenden. Mit der Zeit trainieren Sie die dafür erforderlichen Muskeln und anderen Körperstrukturen immer besser, und es wird Ihnen immer leichter fallen, die vielen günstigen Effekte der von der Natur für den Menschen vorgesehenen Körperhaltung wahrzunehmen und von ihnen zu profitieren. Es lohnt sich!

Ich wünsche Ihnen viel Freude und den bestmöglichen Erfolg hierbei.

Herzlichst
Ihr
Thomas Frankenbach

BODY TO MIND: IHRE KÖRPERHALTUNG BEEINFLUSST DENKEN UND STIMMUNG

Wie wir selbst uns fühlen, können wir über verschiedene Wege beeinflussen. Zum Beispiel über unsere Gedanken, über Mentaltraining oder auch über Psychotherapie. Doch den wenigsten Menschen ist bewusst, dass sie am allereinfachsten ihre Gefühlswelt über ihren Körper steuern können. Entsprechend dem Stand der heutigen Forschung können wir definitiv sagen: Die körperliche Haltung, die wir einnehmen, hat eine entscheidende Wirkung auf unsere innere Haltung.

DEFINITION EMBODIMENT

Bereits in den 1930er-Jahren hatten Forscher die Wechselwirkungen zwischen Körper und Psyche erkannt: Nicht nur drücken sich psychische Zustände in bestimmten Körperhaltungen aus, die Psyche lässt sich umgekehrt auch durch bestimmte Körperbewegungen beeinflussen. Seit den 1960er-Jahren wird dieser Zusammenhang in der Psychologie unter dem Begriff Embodiment erforscht. Die Erkenntnisse der Embodiment-Forschung über die Wirkungen des Körpers auf die Psyche sind beeindruckend.

Wenn wir mit dem Körper Fehlhaltungen einnehmen oder wenn wir uns ungünstige Bewegungsmuster angewöhnt haben, dann wirkt sich das negativ auf den gesamten Menschen aus: auf den Körper und meist ganz besonders stark auf unsere psychische Verfassung.

Doch die gute Nachricht ist zum Glück: Es gibt ganz spezielle, hoch effektive Möglichkeiten, wie Sie über eine Korrektur Ihrer Körperhaltung und durch günstige Bewegungsmuster, die Sie sich angewöhnen können, Körper und Psyche, Ihre Gefühle und auch Ihre mentale Stärke positiv beeinflussen können.

IHRE HALTUNG: DER OFT UNERKANNT FAKTOR, DER ALLES ENTSCHEIDET

Wie gut ist es um Ihre Konzentrationsfähigkeit bestellt? Wie gehen Sie mit Stress in Ihrem Leben um? Lassen Sie sich leicht entmutigen? Gehören Sie zu jenen Menschen, die bei Herausforderungen besonnen, souverän und zuversichtlich reagieren? Wie ist es um Ihr Leistungsvermögen bestellt?

Um Ihr Selbstvertrauen und um Ihre Fähigkeit, Begegnungen mit anderen Menschen gelingen zu lassen? Wie wirken Sie auf Ihre Mitmenschen? Attraktiv? Angenehm? Fühlen Sie sich wohl und klar?

Oft sind es kleinste Nuancen, die darüber entscheiden, wie wir uns in unserem Leben entwickeln. Ob wir es schaffen, privat wie beruflich gut voranzukommen. Ob wir glücklich mit unserem Leben sind und ob es uns gelingt, tragfähige und wahrhaftige Beziehungen aufzubauen, zu führen und zu pflegen.

Um all dies zu erreichen, sind Ihre innere Einstellung und die Qualität Ihrer Gedanken und Gefühle von zentraler Bedeutung. Umso verblüffender ist es, dass Forscher auf der ganzen Welt Erkenntnisse gesammelt haben, die eindeutig belegen, welche wichtige Rolle bei diesen zentralen Erfolgsfaktoren die Haltung spielt, die wir tagtäglich mit dem Körper einnehmen.

Ja, Sie haben richtig gelesen: Ihre innere Einstellung, Ihre Gedanken und Gefühle, ja sogar Ihr geistiges Leistungsvermögen und Ihre Gesundheit werden zu einem beträchtlichen Teil dadurch bestimmt, auf welche Weise Sie sich bewegen und welche Körperhaltung Sie einnehmen.

Doch wie ist das zu erklären? Und worauf können Sie achten, damit es in Ihrem Leben leichter und besser für Sie läuft?

LEBENSFREUDE, ZUVERSICHT UND KÖRPERHALTUNG

Menschen, die unter einer Depression leiden, bewegen sich oft anders als psychisch Gesunde. Oft sind sie körperlich zusammengesunken und bewegen sich langsamer. Die beim Gehen typischen Auf-und-ab-Bewegungen sind bei ihnen geringer, sie zeigen weniger Schwungbewegungen mit den Armen, und sie neigen öfter dazu, mit dem Körper nach rechts und links zu schwanken.

Lange nahm man an, dass depressive Menschen diese charakteristische Körperhaltung aufgrund ihrer niedergedrückten Stimmung haben. Nun wissen wir jedoch, dass es auch diese gebeugte, wenig dynamische Körperhaltung ist, die depressiven Problemen Vorschub

leistet: In einer aktuellen Meta-Analyse aus dem Jahr 2020 analysierten Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler der Universität Aarhus, der Columbia University und der Universität Witten/Herdecke die Ergebnisse von über 70 Studien. Dabei zeigte sich, dass bestimmte Körperhaltungen und Bewegungsmuster sich in eindeutiger Weise auf die Gefühle, das emotionale Gedächtnis oder die Risikobereitschaft der Probanden auswirkten.

Wie tief unser Bewegungsverhalten sogar unsere Wahrnehmungsfähigkeit beeinflusst, belegten Wissenschaftler aus Witten/Herdecke im Jahr 2015: Sie baten ihre Testpersonen, entweder auf fröhlich-bewegte Weise oder depressiv, d. h. mit herabhängenden Schultern, zu gehen. Anschließend zeigten sie ihnen 20 positive und 20 negative Eigenschaftswörter. Eine Viertelstunde später machten sie mit ihren Probanden dann einen Gedächtnistest. Das Ergebnis war beeindruckend: Die, die fröhlich umhergegangen waren, erinnerten sich noch an deutlich mehr positive Wörter als diejenigen, die sich eher depressiv bewegt hatten.

DIE IDEALE GRUNDHALTUNG ALS NATÜRLICHE BASIS

Bei einer korrekt aus- und aufgerichteten Haltung befindet sich der Körper in seiner sogenannten Neutralstellung. In diesem Buch werden Sie die Macht dieser korrekten Grundhaltung nicht nur verstehen, sondern sie auch erleben lernen. Diese Haltung ist für uns Menschen der ideale Ausgangspunkt, um mit größtmöglicher Leichtigkeit in jede andere machbare Bewegung überzugehen. Zugleich

ermöglicht uns diese Form der korrekten Körperhaltung besonders gut, uns zu konzentrieren, klar zu denken und uns selbst wahrzunehmen. Letztere Fähigkeit wird oftmals stark unterschätzt, obgleich sie von höchster Bedeutung für unsere Gesundheit ist, denn nur durch sie können wir rechtzeitig mitbekommen, wenn wir uns durch zu viel Stress überfordern.

Die Experten sind sich einig, dass diese ideal aus- und aufgerichtete Grundhaltung festen biologischen Gesetzen und einem eindeutigen Funktionsplan folgt. Denn jede Veränderung dieser Grundhaltung führt – wenn ein Mensch sie zu lange beibehält – zu einer Fehlhaltung. Und diese bringt nicht nur körperliche Probleme mit sich, sondern verändert auch unsere Gefühlswelt und unsere innere, geistige Haltung.

Wie wirkt sich eine schlechte Körperhaltung auf die Psyche aus, wenn wir nicht nur ein paar Minuten, sondern ganze Arbeitstage in einer zusammengesunkenen Haltung im Büro am Schreibtisch verbringen – Woche um Woche, Monat um Monat und vielleicht sogar jahrelang? Führen wir uns nur kurz jene Menschen vor Augen, die tagtäglich gebeugt und mit betrübter Miene in Bussen, Büros und Wartezimmern Platz nehmen und in dieser Haltung große Teile ihres Lebens verbringen. Es drängt sich die Frage auf: Haben viele Menschen eine so unvorteilhafte Körperhaltung, weil sie frustriert und lustlos sind? Oder kommt vielleicht ihre beeinträchtigte Stimmung vielmehr auch daher, dass sie so oft gekrümmt sitzen?

FRUSTRIERT ODER ZUVERSICHTLICH: AUCH EINE FRAGE DER HALTUNG

Früher ging man davon aus, dass sich zwar psychische Zustände über den Körper ausdrücken können. Die Sichtweise, dass wir durch den Körper die Psyche beeinflussen, wurde jedoch von vielen Forschern und Ärzten abgelehnt. Heute wissen wir es besser: Körperzustände beeinflussen in großem Maße auch unsere psychischen Zustände.

Einen wegweisenden Versuch hierzu lieferten die beiden US-Psychologen Carolyn Gotay und John Riskind. Die Forscher wollten herausfinden, ob eine vorher eingenommene Körperhaltung einen Einfluss auf das Durchhaltevermögen bei einer frustrierenden Aufgabe hatte. Im Rahmen einer Studie von 1982 ließen sie die eine Hälfte ihrer 109 Probanden für acht Minuten in einer aufrechten, stabilen Haltung auf einem Stuhl Platz nehmen. Die andere Hälfte sollte zeitgleich eine zusammengekauerte Sitzhaltung einnehmen. Beide Gruppen sollten anschließend denselben Test lösen, der jedoch hochkomplex und so aufgebaut war, dass man ihn nicht lösen konnte.

Das Ergebnis war erstaunlich: Die Probanden, die vorher für acht Minuten aufrecht gesessen hatten, versuchten wesentlich länger, den Test zu lösen, als diejenigen, die zuvor eingesunken ihr Dasein gefristet hatten! Gerade einmal acht Minuten in einer Haltung mit Rundrücken genügten also, um eine geistige Grundhaltung zu bewirken, die die Betroffenen in dieser schwierigen Situation frustrierte, stresste und schnell in die Mutlosigkeit führte. Umgekehrt erzeugte die aufrechte Körperhaltung bei den Probanden eindeutig mehr Zuversicht und einen stärkeren Willen zum Durchhalten.

Denken wir weiter: Malen wir uns nur grob aus, welchen einschränkenden Einfluss eine gewohnheitsmäßige – womöglich über Jahre angewöhnte – gekrümmte Haltung auf unsere Gefühlswelt, unser Leistungsvermögen und auf unsere innere Grundhaltung uns selbst und der Welt gegenüber haben könnte. Wenn schon acht

Versuchsminuten den Unterschied zwischen zuversichtlich und frustriert ausmachen, welche Auswirkungen haben dann wohl fünf, zehn oder gar mehr als 20 Jahre in einer unangemessenen Haltung auf unsere Gefühle, unsere Stimmung und auf unsere Haltung uns selbst und der Welt gegenüber?

Auch dazu ein Beispiel aus der Forschung: Ein Mensch, dessen Körper in Resignation erstarrt ist, wird mit hoher Wahrscheinlichkeit – selbst, wenn er mit seinen Worten Freude und Begeisterung ausdrückt – resigniert wirken, auf sich selbst und auch auf andere. Anspruch und Wirklichkeit driften auseinander. Er wirkt unauthentisch und läuft dadurch Gefahr, wider Willen hinter den Zielen, die er sich für sein Leben gesteckt hat, zurückzubleiben und sein tatsächliches Potenzial nicht nutzen zu können.

MIMIK MACHT STIMMUNG

Der Würzburger Sozialpsychologe Fritz Strack ging zusammen mit seinen Kollegen an der Uni Mannheim 1988 der Frage nach, inwieweit das Anspannen der Gesichtsmuskeln das Empfinden beeinflusst. Hierzu bildete das Team um Strack drei Versuchsgruppen: Gruppe eins hatte die Aufgabe, einen Stift mit der Hand zu halten. Die Probanden in Gruppe zwei sollten den Stift mit den Lippen halten, wodurch sie einen schlecht gelaunt erscheinenden Schmollmund formen mussten. Gruppe drei hingegen sollte sich den Stift so zwischen die Zähne klemmen, dass dies zu einem Lachgesicht mit hochgezogenen Mundwinkeln führte. Die Gruppen sollten sich nun Cartoons anschauen und in einer Skala angeben, wie lustig sie die Cartoons fanden. Das Ergebnis war bemerkenswert: Diejenigen, die ein

Lachgesicht gemacht hatten, fanden die Cartoons am lustigsten. Die Gruppe mit dem »schlecht gelaunten« Schmolzmund hingegen fand die Cartoons am wenigsten lustig.

Dieser Versuch hat den Begriff des Facial Feedback, des Gesichts-Feedbacks, geprägt. Mit anderen Worten: Strack konnte zeigen, dass eine Manipulation der rein körperlichen Muskelaktivität unser emotionales Erleben entscheidend beeinflussen kann.

In mehreren Experimenten amerikanischer Wissenschaftler aus dem Jahr 2019 ließen sich Menschen, die unter einer Depression litten, von Ärzten mithilfe von Botox-Injektionen die Muskeln lähmen, welche an der Stirn die Zornesfalte zwischen den Augenbrauen hervorrufen. Auch hier waren die Ergebnisse höchst erstaunlich: Denn tatsächlich hatte sich mehrere Wochen nach der Behandlung bei 60 Prozent der Behandelten die Stimmung deutlich aufgehellt.

Mund und Gehirn beeinflussen einander

Sarah Pressman, Professorin für Psychologie und Sozialverhalten an der Universität von Kalifornien, konnte eine höchst interessante Entdeckung machen: Sie fand heraus, dass sich nach erhöhtem Stress die Pulsrate bei denjenigen Versuchspersonen, die lächelten, am schnellsten wieder beruhigte. Wenn wir glücklich sind, sendet das Gehirn automatisch Signale zum Lächeln an die Muskeln. Umgekehrt geht das genauso: Der Mund sendet Signale an das Gehirn, dass wir glücklich sind, und zwar unabhängig davon, ob wir uns so fühlen oder nur der Mund lächelt. Dabei wies sie nach, dass es nicht auf die Art des Lächelns – also echt, auch mit den Augen, oder unecht, nur mit dem Mund – ankommt.

Selbst beim Sport werden Anstrengungen mit einem Lächeln im Gesicht nachweislich als weniger stark

wahrgenommen. Der Sauerstoffverbrauch des Körpers nimmt bei gleicher Leistung ab. Sogar in den Regenerationsphasen sinkt der Puls rascher und die Muskulatur ist entspannter, wenn der betreffende Athlet ein Lächeln auf den Lippen trägt.

DIE MACHT DER MUSKELN ÜBER IHRE INNERE HALTUNG

Doch wie ist es möglich, dass die Muskeln so wirkungsvoll unsere innere Haltung beeinflussen? Die Erklärung steckt in der innigen Verbindung der körperlichen und der psychischen Reizverarbeitung. Denn depressives Denken, aber auch Denken in anderen Stimmungslagen wirkt in verschiedenen Systemen des Gehirns – den Zentren für Sprache, dem Speicher für Bildeindrücke und auch in den Verbindungsbereichen zwischen Körperzuständen und Emotionen. Selbst wenn wir nur einen Teil dieser Systeme durch einen Impuls aktivieren, werden dadurch auch die anderen zuständigen Bereiche mit aktiviert. Aus diesem Grund lassen sich auch Depressionen durch unterschiedliche Maßnahmen – nicht allein durch Gesprächstherapie – angreifen und verändern. Bringt man also jemanden in eine negative oder positive Stimmung, dann wird er dadurch auch seine Haltung verändern und sich anders bewegen. Umgekehrt bewirkt ein neues Bewegungsverhalten auch eine Veränderung der Stimmung.

SELBSTVERTRAUEN, STOLZ UND RÜCKENHALTUNG

Wenden wir uns im nächsten Schritt solchen Qualitäten wie Selbstvertrauen und dem Gefühl von Stolz zu: In einer bis heute als grundlegend geltenden Langzeitstudie untersuchten die beiden US-Psychologen Glen Weisfeld und Jody Beresford über mehrere Jahre hinweg die Körperhaltung von männlichen Highschool-Absolventen, unmittelbar nachdem diese ihre Abschlussnote erfahren hatten. Die 1982 veröffentlichten Ergebnisse zeigten: Diejenigen mit den besseren Noten veränderten ihre Haltung, indem sie sich ganz unbewusst wie von selbst ein kleines bisschen mehr aufrichteten. Diejenigen mit den schlechteren Noten sanken mehr in sich zusammen. Jene mit Noten im mittleren Bereich zeigten keine Veränderung der Körperhaltung.

In einem anderen Experiment wurde untersucht, ob die Körperhaltung auch direkt auf die Emotionslage wirken kann. Das Ergebnis: Diejenigen, die aufrecht saßen, während sie ein Lob bekamen, gingen deutlich selbstbewusster und stolzer mit ihrem guten Ergebnis um als diejenigen, die ein Lob in gekrümmter Position erhalten hatten.

STÄRKE UND SELBSTSICHERHEIT DURCH MACHTVOLLE KÖRPERPOSEN

Psychologen der US-amerikanischen Harvard- und Columbia-Universitäten stellten 2015 im Rahmen einer Studie mit 61 Probanden fest, dass Versuchspersonen mit höheren

Werten des Geschlechtshormons Testosteron und niedrigeren Werten des Stresshormons Cortisol im Speichel reagierten, nachdem sie einige Minuten lang eine starke, selbstsichere Haltung eingenommen, mit kräftiger Stimme gesprochen und ihre Worte mit gebieterischen Gesten untermalt hatten. Auch stellte sich bei mehreren von ihnen ein gesteigertes Gefühl von Selbstvertrauen und Macht ein.

In der Untergruppe, die eine zögerliche, eher unterwürfige und unsichere Körperhaltung an den Tag legte, konnten die Forscher zum Teil entgegengesetzte biochemische Reaktionen nachweisen: Das Testosteron im Speichel sank, während das Cortisol angestiegen war.

Eine selbstsichere, machtvolle Körperhaltung, so eine der Schlussfolgerungen, kann also dazu beitragen, dass wir uns selbstbewusster fühlen. Die Reaktionen, die uns unsere Mitmenschen daraufhin zurücksenden, können wiederum erneut das Selbstwertgefühl heben und so können wir uns kraft unseres Körperausdrucks aus eigenen Stücken zu einer Selbststärkung verhelfen. Wir können diese Kettenreaktion selbst in Gang setzen.

Um auch die Risikobereitschaft der beiden Gruppen zu bewerten, nahmen die Teilnehmer unmittelbar nach den Posen an einer kurzen Glücksspiel-Aufgabe teil. Das Ergebnis war auch hier ein erstaunliches: Denn die Probanden aus der Gruppe der Machtposen verhielten sich in der Glücksspiel-Aufgabe risikofreudiger als die in der Gruppe mit den Posen des Zögerns und der Unterwürfigkeit. Auch wenn die durchführenden Forscher sich untereinander in der Bewertung der Ergebnisse nicht immer vollkommen einig waren, bestätigen diese Resultate viel von dem, was man zum Beispiel im Profifußball immer wieder beobachten kann: Ist der Körperausdruck des einen Teams nicht machtvoll genug, steigt das Risiko, dass es womöglich, trotz besserer technischer Ausbildung und Fitness, vom gegnerischen Team, welches dominanter auftritt, gnadenlos überflügelt und regelrecht an die Wand gespielt wird.

BEWEGUNGSGEWOHNHEITEN HABEN WIR FRÜHZEITIG ERWORBEN

Viele unserer Haltungs- und Bewegungsgewohnheiten erlernen wir in jungen Jahren. Manche behalten wir ein Leben lang bei. Vielleicht einen kerzengerade aufgerichteten Rücken, vielleicht nach vorne-unten hängende Schultern oder auch einen breiten, sicheren Stand. Manche Haltungen sind für uns so charakteristisch, dass sie sich bei unseren Mitmenschen bleibend einprägen. Wie eine Visitenkarte rufen diese charakteristischen Bewegungsmuster bei unseren Mitmenschen ganz bestimmte Erinnerungen und Gefühle hervor, wenn sie an uns denken. Tatsächlich ist den meisten Menschen nicht einmal bewusst, dass sie sich mit ihren körperlichen Haltungsgewohnheiten auch ganz spezielle innere Haltungen aneignen. Manche können uns helfen, uns innerlich zu stabilisieren, manche können uns schwächen und wiederum andere haben auch das Potenzial, uns zu beflügeln.

Schauen wir uns nun an, was in der frühesten Kindheit jedes Menschen geschieht. Wir wissen heute, dass die Stimmung eines gesunden Kleinkindes sich immer vollständig über seinen Körper ausdrückt. Ganz gleich, ob es traurig oder fröhlich ist – das Kind wird seine momentane Stimmung im wahrsten Sinne des Wortes stimmig auch körperlich leben und ausdrücken: Wenn es lacht, dann lacht es vom Kopf über die Fingerspitzen bis in die Zehen, wenn es weint, ebenso. Wut, Freude, Traurigkeit – all dies zeigt sich bei ihm durch den gesamten Körper. Die innere Haltung des Kindes befindet sich im perfekten Einklang mit seinem Ausdruck. Genau diese Stimmigkeit, diese noch erhaltene Fähigkeit, sich selbst treu zu sein, sich nicht zu verbiegen und die eigenen, momentanen Lebensthemen voll zu

verkörpern, wird von vielen Ärzten, Pädagoginnen und Psychologen als eine wichtige Voraussetzung für Gesundheit angesehen.

Kinder bringen geradezu »wie von selbst« Knochen und Gelenke in ihre von Natur aus vorgesehene bestmögliche Anordnung. Daher kennen Kinder weder Hexenschuss noch andere Schmerzprobleme am Bewegungsapparat. Auch Schwierigkeiten wie gesteigerte psychische Erschöpfbarkeit oder Burn-out sind bei Kindern in aller Regel noch kein Thema.

Die beim Kind noch perfekt ausbalancierten und – im Gegensatz zu vielen Erwachsenen – noch nicht unharmonisch verkürzten Muskeln ermöglichen es dem Skelett, in dieser günstigen Grundhaltung zu bleiben.

Im weiteren Verlauf probiert nun das körperlich in sich stimmige Kind hoch motiviert und voller Erkundungsgeist jede mögliche Körperhaltung aus. So beginnt es, sich selbst und die Welt zu begreifen. Hierfür ernten jedoch viele Kinder vonseiten ihrer erwachsenen Bezugspersonen immer wieder Ermahnungen, An- und Zurechtweisungen wie: »Sitz gerade am Tisch!«, »Hör auf zu wippen!«, »Halt die Beine still!« und so weiter. Vielleicht kennen auch Sie die entsprechenden Stimmen und Sätze aus Ihrer Kindheit. Und auch, wenn es die Eltern und Großeltern damit nur gut meinen, können solche Zurecht- und Zurückweisungen bei dem Kind dazu führen, dass es lernt: »Wie ich es mache, ist es nicht richtig. Ich bin nur dann ein guter Mensch, wenn ich das mache, was meine (machtvollen) Bezugspersonen von mir wollen.« Um den Erwachsenen nun zu genügen, fängt das Kind an, diejenigen zu kopieren, die es korrigieren, und die angeblich wissen, wie es sein soll.

So haben manche Mädchen bereits im Kindergartenalter Fehlhaltungen wie X-Beine, Hohlkreuz, Plattfüße oder bis zum Anschlag durchgedrückte Knie von ihren Müttern übernommen, während die Jungen in dieser Phase oft bereits den Körperausrück und die Haltung ihrer Väter

kopiert haben, einschließlich aufgeblähtem Brustkorb, einem viel zu hoch angehobenem Kinn und Fehlstellungen der Füße, die das Sprunggelenk bei jedem Schritt nach innen einknicken lassen. Indem das Kind also einzelne Attribute der Eltern ungefiltert übernimmt, verliert es seine Stimmigkeit.

In der weiteren Kindheit und Jugend spielen dann oft Vorbilder von außen eine Rolle, zum Beispiel werden Musikstars imitiert. Posen auf Modefotos wirken zwar interessant, bedeuten jedoch – in den Alltag übernommen und angewöhnt – mitunter hochproblematische Haltungsfehler. Und auch die Gruppe von Jugendlichen, zu der man gehört oder gehören möchte und die eine bestimmte Art, sich anzuziehen, zu sprechen oder sich zu halten kennzeichnet, färbt leicht ab und bestimmt die eigenen Gewohnheiten.

Jede gewohnheitsmäßige Veränderung der optimalen Ausgangshaltung, der Neutralstellung, führt mit den Jahren zu einer Veränderung am Skelett, und zwar in einer Kettenreaktion durch den ganzen Körper. Ein gewohnheitsmäßig vorgeschobenes Becken verändert nach und nach die Wirbelsäule, verschiebt die Schultern, lässt die Rippen hängen, der Kopf verschiebt sich weiter nach vorn, der Hals wird kurz und breit. Nach unten verändert sich die Form des Beckens, verändern sich die Beinachsen, die Knie, die Sprunggelenke. Und die Füße müssen viel mehr Druck aushalten.

Die Auswirkungen können fatal sein, denn wenn Haltungsfehler erst einmal ihren Lauf genommen haben und nicht korrigiert werden, können sie bereits in jungen Jahren dazu führen, dass die Betroffenen ihr natürliches Entwicklungspotenzial – sowohl geistig als auch körperlich – nur begrenzt nutzen können. Später im Erwachsenenalter sind Fehlhaltungen oft auch die Ursache von schmerzhaften Gesundheitsstörungen. Diese können von Minderungen der Beweglichkeit über Probleme mit dem Stoffwechsel und den