



Körpersprache - Wie unser Körper unser Denken beeinflusst

Dass Körper und Geist keine zwei voneinander unabhängigen Systeme darstellen, hat sich inzwischen herumgesprochen. Studien zeigen, dass der Zusammenhang zwischen körperlichen, geistigen und emotionalen Zuständen auch in bisher unbekanntem Bereichen besteht.

Wie stellen Sie sich eine vor Selbstbewusstsein strotzende Person vor? Und wie eine schüchterne Person? Ein grundlegender Unterschied ist sicher die Körperhaltung. Während eine selbstbewusste Person typischerweise breite Schultern und einen geraden Rücken hat, macht sich eine schüchterne Person typischerweise klein und zieht die Schultern zusammen. Diese banale Beobachtung ist der Ausgangspunkt, von dem aus Psychologen den Zusammenhang von körperlichem Verhalten und mentalen Prozessen untersuchen. In der Wissenschaft wird dieser Forschungsstrang **Embodiment** genannt.



Bitte lächeln

Der Forscher Fritz Strack untersuchte den Zusammenhang zwischen Gesichtsausdrücken und Emotionen. Zu diesem Zweck ließ er sich ein cleveres Experiment einfallen.

Er unterteilte Studienteilnehmer in zwei Gruppen. Eine Gruppe erhielt die Anweisung, einen Stift zwischen die Zähne zu klemmen, die andere Gruppe die Anweisung, einen Stift zwischen den Lippen zu halten.

Dem liegt die Beobachtung zugrunde, dass ein Stift zwischen den Zähnen einem lachenden Gesicht gleicht, während ein Stift zwischen den Lippen einem unzufriedenen Gesicht gleicht. Während die Studienteilnehmer den Stift in ihrem Mund hielten, wurden sie gebeten einen Comic zu lesen und zu bewerten, wie lustig sie den Comic fanden.

Das Ergebnis: Jene Studienteilnehmer, die den Stift zwischen den Zähnen hielten, fanden den Comic signifikant lustiger, als jene, die den Stift zwischen den Lippen hielten. Die Forschungsergebnisse legen eine Schlussfolgerung nahe:

Manchmal reicht es aus, einen durchschnittlichen Tag zu einem schönen zu machen, indem man sich zwingt ein Lächeln aufzusetzen.

Botox gegen Depression

Mit der Frage, inwiefern Gesichtsausdrücke auch einen Einfluss auf den Verlauf einer Depression ausüben,



beschäftigte sich ein Forscherteam der medizinischen Hochschule Hannover. Sie gingen von der Annahme aus, dass depressiven Patienten geholfen werden kann, wenn ihre Gesichter weniger Sorgenfalten zeigen. Aus diesem Grund spritzten die Wissenschaftler Botox in die Zornesfalte. Botox ist ein Nervengift, das die Muskeln lähmt, in die es gespritzt wird. In der Tat verbesserte sich die Stimmungslage bei 60% der Behandelten deutlich.

Der Gang öffnet den Geist

Ein weiteres Experiment untersuchte, inwiefern unsere Gangart einen Einfluss darauf nimmt, welche Informationen wir uns merken. Dazu wurden Studienteilnehmer zunächst darin geschult fröhlich (z.B. leicht federnd) oder unglücklich (z.B. mit hängenden Schultern) zu gehen. Dies geschah jedoch, ohne dass sich die Studienteilnehmer darüber bewusst waren, dass ihre Gangart entweder fröhlich oder unglücklich ist. Eine Kamera und ein Computer erfassten laufend wie fröhlich oder unglücklich der Gang eines Studienteilnehmers war und steuerte auf einem Display eine Nadel, die entweder nach



links oder rechts

ausschlug. Die eine Seite bedeutete eine sehr fröhliche, die andere eine sehr unglückliche Gangart. Die Studienteilnehmer erhielten jedoch lediglich die Aufforderung – je nach Gruppe – die Nadel links oder rechts zu halten, unwissend, dass die beiden Pole für eine fröhliche oder unglückliche Gangart stehen. Im Anschluss wurden Studienteilnehmern positiv (z.B. schön; freundlich) und negativ assoziierte (z.B. dumm; hässlich) Wörter präsentiert.

Danach wurden Studienteilnehmer gebeten aufzuschreiben, an welche der präsentierten Wörter sie sich erinnern können. Es zeigte sich, dass die Studienteilnehmer, die fröhlich gingen, sich an mehr positive Wörter erinnern konnten; die Studienteilnehmer, die unglücklich gingen, konnten sich indes an mehr negative Wörter erinnern.

Unsere Körperhaltung hat demnach nicht nur Einfluss darauf, wie wir uns fühlen, sondern auch, welchen Informationen wir vermehrt Beachtung schenken.

Aktivierung von Knoten

Eine mögliche Erklärung für die Verzahnung von körperlichen Zuständen mit emotionalem und geistigem Erleben liegt in der Struktur unseres Gehirns. Da körperliches, geistiges und emotionales Erleben miteinander über Knotenpunkte miteinander verbunden ist, aktiviert einer dieser Zustände auch die Übrigen.