

AT-03 Einblicke in die Embodiment-Forschung: innere und äußere Haltung

Kongress „Kinder bewegen“ 2019 in Karlsruhe | Ivonne K. Herr | Dipl.-Sportwiss. | saludable Consulting

Workshopbeschreibung

- Dieser eher junge Wissenschaftszweig bringt neue Erkenntnisse und zeigt die spannenden Wechselwirkungen von Körper und Psyche eindrucksvoll auf. Der Workshop ermöglicht kontextuelle Einblicke in die Haltung des Menschen und betrachtet die Notwendigkeit "über eine gute Haltung zu verfügen" oder "seine Haltung zu bewahren" von einer weiteren interessanten Perspektive aus. Theoretische Inputs sowie Übungen für den Praxistransfer in den Alltag werden vermittelt.

Einstieg

- ➔ Einführung
- ➔ Die menschliche Haltung
- ➔ Einflussfaktoren
- ➔ Körperhaltung und Emotionen
- ➔ Embodiment-Forschung – Wechselwirkung von Körper und Psyche verstehen und nutzen

Einführung in die Embodiment-Forschung

Der Begriff Embodiment (engl.) bezeichnet weniger ein einheitliches und klar abgegrenztes Konstrukt, mehr eine wissenschaftliche Einstellung. Es ist ein junger Forschungszweig, der sehr spannende Erkenntnisse aus der Psychologie und aus den Neurowissenschaften mit sich bringt. Körper und Geist erweisen sich als zwei unterscheidbare Bereiche, die jedoch als unzertrennlich gelten.

Die Haltung des Menschen

Der Begriff „Haltung“ wird im täglichen Gebrauch nicht nur körperlich verstanden, sondern gilt als Zusammenspiel der physischen (körperlichen) und der psychischen (geistigen) (Ein)Stellung. In der Haltung des Menschen äußert sich also seine körperliche, geistige und seelische Verfassung wider, die durch zahlreiche Einflussfaktoren beeinflusst wird und werden kann. Psychisches Erleben findet seinen Niederschlag im äußerlich sichtbaren Körpergeschehen und führt zu einer Anpassung der Körperhaltung. Die 7 Grundemotionen nach Paul Ekman (amerikanischer Psychologe), die kulturübergreifend und statistisch korreliert existieren, sind mimisch und physisch dem Menschen ablesbar. Ereignisse erwirken Emotionen und Gefühle, z.B. von Stolz. Dadurch wird der Mensch in eine bestimmte psychische Verfassung versetzt, die sich auch in der Körperhaltung widerspiegelt.

Einflussfaktoren auf die Haltung des Menschen

➔ Genetische Anlagen	➔ Charakter
➔ Alter	➔ Psychische Verfassung
➔ Temperatur	➔ Emotionen und Gefühle
➔ (Trainings-)Zustand der Muskulatur	➔ Schmerzen
➔ Ausweichbewegungen und Schonhaltungen	➔ Medikamente und Drogen

Erkenntnisse der Embodiment-Forschung

Es besteht demnach eine Abfolge von Ursache und Wirkung, dass das psychische Erleben das Körpergeschehen hervorbringt. Die spannende Wechselwirkung liegt darin, dass bestimmte (positive) Emotionen somit auch über Körperhaltungen angeregt und bewusst erzielt werden können! Hierzu gibt es zahlreiche interessante Erkenntnisse aus der Embodiment-Forschung, die im Vortrag vorgestellt wurden. Aus Sicht der Hirnforschung gehören Handlungsabsicht, die dazugehörigen Gefühlslagen und Denkstile wie der passende Körperausdruck zu ein und demselben neuronalen Netzwerk.

Neurobiologische Wirksamkeit des Embodiment

Durch die Kenntnis, „(...) wie die Wechselwirkung zwischen Körper und Psyche genutzt werden kann, haben Sie die Freiheit selbst zu entscheiden, welche psychische Verfassung sie haben möchten.“ (Storch et al., 2015, S. 72). Zahlreiche Wissenschaftler liefern den Nachweis, „(...) dass eine Veränderung des Körperzustandes auch das beeinflusst, was in unserem Gehirn passiert“ und dass „wenn ein Gefühl nicht die passende Verkörperung erfährt, (...) es nicht aufrechterhalten werden (kann).“ (Storch et al., 2015, S. 64).

Gefühle, Einstellungen und Bewertungen verändern sich, wenn man Körperhaltungen, Mimik oder Gestik modifiziert oder bestimmte Bewegungen mit dem Körper ausübt. Es folgten einige Einblicke in typische Forschungsformate und -design der Embodiment-Forschung, deren große Zahl an Befunden zeigt, dass sich allein bei entsprechendem Ausdruck eine bestimmte psychische Verarbeitung wie von selbst einstellen kann – ohne Denkfehler oder Verluste (vgl. Tschacher, W. & Storch, M., 2010, S. 163f).

Zu empfehlen ist abschließend ein Blick in das Zürcher Ressourcen Modell (ZRM) nach Storch & Krause und in das ZRM-Training, ein manualisiertes Selbstmanagement-Training, welches ein wissenschaftlich evaluiertes Modell darstellt.

Fazit

- In variierenden Experimenten wurde vielfältig belegt, dass erzeugte Körperzustände oder Muskelanspannungen an bestimmte Emotionsausdrücke gekoppelt sind. Somit kann eine Beeinflussung affektiver Prozesse durch spezifische Muskelaktivierungen, etwa Körperhaltung und Mimik erfolgen!
- Es können Einflüsse auf Einstellungen und Bewertungsprozesse aufgezeigt werden!
- Die Vermutung liegt nahe, dass Embodiment auch in der sozialen Interaktion von Bedeutung sein muss, „(...) denn Bewertungen und Einstellungen sind ja zugleich Grundlage sozialer Bewertungen und sozialer Einstellungen, und Affekte wirken auf soziales Handeln.
- Embodiment bewirkt soziale Synchronisation, auch soziale „Ansteckung“ besonders bei emotionalen Zuständen.

Literaturtipps

Storch, M. (2002). *Das Geheimnis kluger Entscheidungen*. Zürich: Pendo.

Tschacher, W. & Storch, M. (2012). *Die Bedeutung des Embodiment für Psychologie und Psychotherapie*. In Psychotherapie (17. Jhg.) Bd. 17, Heft 2 (S. 269-267). München: CIP Medien.

Tschacher, W. & Storch, M. (2010). *Embodiment und Körperpsychotherapie*. In Künzler, A., Böttcher, C., Hartmann, R. & Nussbaum, M.-H. (Hrsg.): *Körperzentrierte Psychotherapie im Dialog* (S. 161-176). Heidelberg: Springer.

Weitere Fragen? Vielleicht kommen mögliche Fragen auch erst im Nachgang. 😊

saludable Consulting

Ivonne K. Herr
Teckstraße 20
70188 Stuttgart
Tel. 07 11 - 99 59 87 67
Fax. 07 11 - 99 59 87 68
info@saludable.de
www.saludable.de



Kommen Sie gerne auf mich zu!