

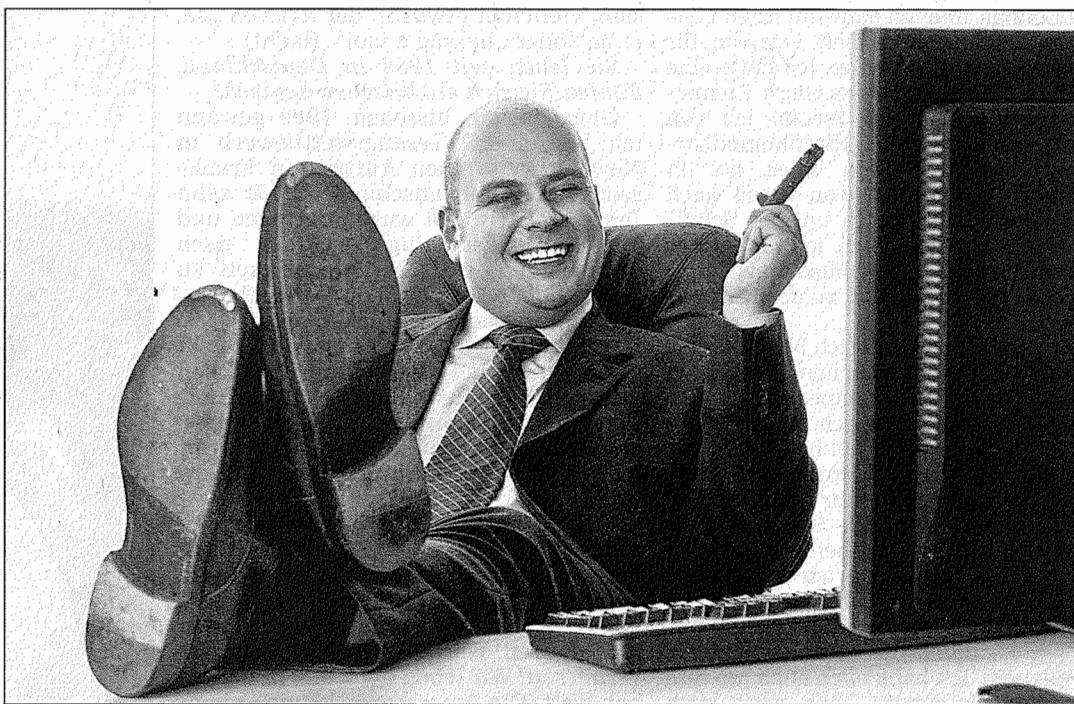
Je aufrechter, desto schlauer

Haltung bestimmt über Leib und Seele

Charles Darwin notierte: „Ein stolzer Mann drückt sein Gefühl von Überlegenheit über die anderen aus, indem er seinen Kopf und Körper aufrecht hält. Er ist hoch aufgereckt, wie angeschwollen oder aufgeblasen vor Stolz.“ Was Darwin aber noch nicht wusste: Nicht nur die Psyche prägt die Körperhaltung – umgekehrt funktioniert es genauso. So wies ein Forscherteam der Northwestern University im US-amerikanischen Illinois nach: Die Körperhaltung entscheidet über unseren Willen zu Dominanz und Durchsetzungskraft. Die Forscher ließen dafür 77 Testpersonen entweder drei bis fünf Minuten geradezu fleghaft auf einem bequemen Bürosessel sitzen, oder aber sie mussten sich auf einem viel kleineren Sitzmodell mit nach vorne gebeugten Schultern zusammenkauern. Dann wurden sie aufgefordert, sieben Wortfragmente zu ergänzen, die einen engen Bezug zu Stärke und Durchsetzungskraft hatten. Wie etwa l. ad. Wer dieses Wort zu „lead“ (führen) ergänzte, erhielt einen Punkt auf einer Power-Skala, während eine Ergänzung zu „load“ (Last) keinen Punkt abwarf. Es zeigte sich laut Studienleiter Adam Galinsky: „Wer in einer ausladenden Pose saß, erreichte einen Punktestand von 3,44, wer sich hingegen zusammenkauern musste, kam nur auf 2,78.“ Ein Unterschied von 20 Prozent.

Damit nicht genug: Wer sich streckt und reckt, entwickelt auch mehr Beharrlichkeit beim Problemlösen und steigert damit auch einen bestimmten Anteil seiner Intelligenz, wie die US-amerikanischen Psychologen John Riskind und Carolyn Gotay herausfanden. In ihrer Studie zeigten sich die Aufrecht-Sitzer als viel hartnäckiger beim Lösen eines geometrischen Puzzles als diejenigen, die sich zusammenkauern mussten. Bleibt die Frage, wie die Körperhaltung physiologisch-konkret die Psyche beeinflusst.

Ein Weg führt über die diversen Rezeptoren in Muskeln und Sehnen, die das Gehirn exakt über die aktuellen Spannungszustände im Körper informieren. Hinzu kommt der Gleichgewichtssinn im Innenohr und natürlich auch



Typisch: So präsentieren sich Chefs – und solche die es werden wollen.

Foto: imago

so dominante Sinne wie etwa die Augen: Wer dauerhaft den Blick nach unten senkt, dessen Gehirn wird schon allein optisch mehr geerdet, als wenn sich sein Blick überwiegend im Waagrechtens fokussiert. Ganz zu schweigen davon, dass eine gekrümmte Körperposition die Zwerchfellatmung behindert und dadurch die Sauerstoffversorgung einschränkt.

All diese Informationen werden vor allem in den unbewussten Arealen des Gehirns verarbeitet und mit entsprechenden nervösen und hormonellen Signalen beantwortet. Sozialpsychologin Dana Carney von der Columbia University in New York ermittelte, dass expansive Körperhaltungen den Testosteronspiegel steigern, dafür aber den Cortisolspiegel im Or-

ganismus sinken lassen. Dies fördert nicht nur Mut, Willenskraft und Beharrlichkeit, sondern auch die Leistungsfähigkeit des Immunsystems, denn Cortisol schwächt die Widerstandsfähigkeit gegenüber Infekten. Was im Umkehrschluss bedeutet: Wer überwiegend mit defensiv-beugter Körperhaltung durchs Leben geht, verliert nicht nur psychisch, sondern auch immuntechnisch an Power – und sollte sich nicht wundern, wenn er in der nasskalten Jahreszeit öfter und länger als andere mit Erkältungen zu kämpfen hat.

Gründe genug also, an der eigenen Körperhaltung zu arbeiten. Die Züricher Psychotherapeutin Maja Storch empfiehlt, im Alltag kleinere Korrekturen an der Körperhaltung vorzunehmen. Beispielsweise, indem man bei einer Fahrprüfung oder beim Examen bewusst darauf achtet, sich zu strecken und der Bauchatmung Platz zu lassen. Zudem gebe es, so Storch, „zahlreiche Übungen aus Yoga, Tai-Chi oder Qigong“, mit denen man den Körper längerfristig stabilisieren könne. Andererseits darf man die eigenen Einflussmöglichkeiten auf die Körperhaltung auch nicht überschätzen. „Wenn man noch nie mit dem eigenen Körper gearbeitet hat“, warnt Storch, „wird es eine Weile dauern, bis man seine einzelnen Komponenten erspüren und beeinflussen kann.“

Jörg Zittlau

Guter Rat aus der Vergangenheit

Schon in der Samurai-Zeit vor etwa einem halben Jahrtausend wusste man, wie wichtig die korrekte Körperhaltung für den Menschen ist. So schrieb der japanische Schwertkämpfer Miyamoto Musashi: „Man gehe aufrecht, weder mit gesenktem, noch mit

zum Himmel gestrecktem Kopf, schaue sich nicht unruhig um, runzle nicht die Stirn, ziehe nicht die Brauen zusammen. Man schiebe das Kinn ein wenig vor und bewahre einen gelassenen Gesichtsausdruck, halte Kopf und Hals gerade und lasse die Kraft des Nackens über die Schultern in den ganzen Körper ausstrahlen. Man senke die Schultern, strecke das Rückgrat, kneife das Gesäß zusammen, spanne Beine und Bauch an, damit man nicht in der Hüfte nach vorn knickt.“