

Embodiment:

## Wie sich Körper und Psyche beeinflussen

Es lässt sich ganz einfach testen: Körper und Psyche beeinflussen sich gegenseitig. Wer sich etwa gebeugt und mit hochgezogenen und nach vorne geneigten Schultern bewegt, wird sich niemals selbstbewusst und glücklich fühlen können. Woran liegt das?

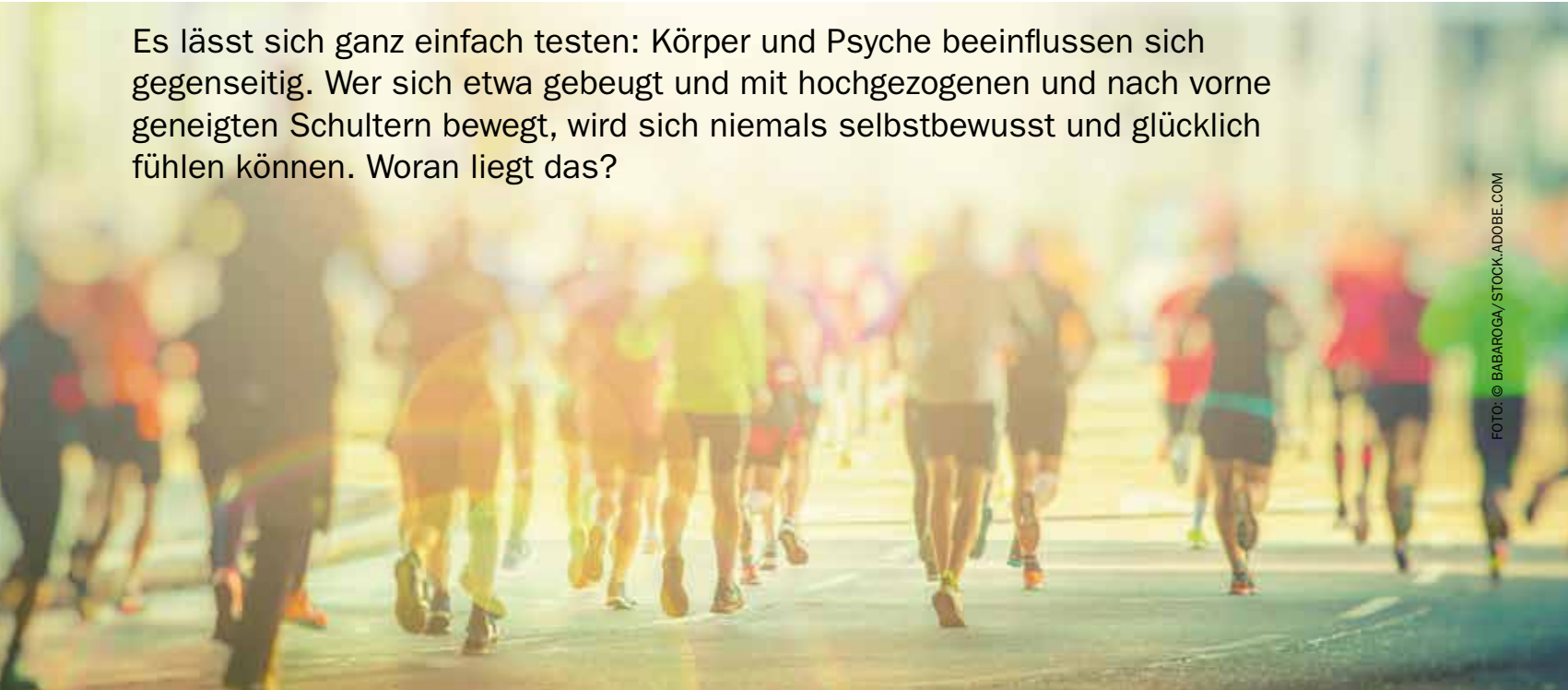


FOTO: © BABAROGA/STOCK.ADOBE.COM

VON DR. PETRA MOMMERT-JAUCH

**D**ie Psyche reagiert auf den Körper, die Haltung macht Stimmung. Auch umgekehrt gibt es Wechselwirkungen: Man steckt in einer akuten Stresssituation und der Körper reagiert: Der Herzschlag steigt, die Gallenblase füllt sich, der Magen zieht sich zusammen und die Muskeln spannen sich an: Der Körper reagiert auf psychische Belastungen. Genau diese Wechselwirkung zwischen Körper und Psyche wird durch den Begriff Embodiment umschrieben. Einerseits werden psychische Zustände als körperliche Ausdrucksformen sichtbar, zum Beispiel in Gestik, Mimik und Körperhaltung, aber auch andersherum beeinflussen interessanterweise Körperzustände und im Speziellen Körperhaltungen unser Denken und Fühlen. Diese Wechselwirkung wird sowohl auf sportmedizinisch-physiologischer als auch auf psychologischer Ebene im letzten Jahrzehnt zunehmend wissenschaftlich bestätigt und hat unter anderem zur Folge, dass körperliche Betätigung und spezielle Körperinterventionen inzwischen ein nachgewiesenermaßen effektiver Präventionsansatz vor psychosomatischen Erkrankungen sind.

### Neurobiologische Erkenntnisse

Schon 2001 konnten die Mediziner Wildor Hollmann und Heiko K. Strüder in der Erforschung von Effekten körperlicher Aktivität auf das Gehirn beeindruckende Ergebnisse nachweisen. Hier nur ein kleiner Auszug daraus:

- Bereits bei einfachen Handbewegungen kommt es zu einer erhöhten Gehirndurchblutung, sowohl im kontralateralen Motorkortex als auch im gesamten Frontallappen.

- Zu einer noch ausgedehnteren Durchblutungssteigerung im Gehirn führt schon langsames Gehen. Der kleine Spaziergang in der Mittagspause ist also durchaus sinnvoll für die Regeneration der geistigen Leistungsfähigkeit.

- Durch eine entsprechende intensive körperliche Belastung kommt es zur Ausschüttung von körpereigenen Opioiden und einer Vorstufe von Serotonin (Tryptophan), die zu einer deutlich verbesserten Stimmungslage, einer angenehmen Entspannung, Zufriedenheit und der Relativierung von Alltagsproblemen beitragen.

- Körperliche Aktivität provoziert strukturelle Veränderungen im Hippocampus. Er ist der wesentliche Teil des Gehirns in der Ausbildung von Langzeitgedächtnisleistungen, in der Informationsverarbeitung und bei psychischen Erkrankungen.

- Auf der Ebene der Schmerzwahrnehmung und -toleranz zeigen sich ähnlich positive Effekte durch körperliche Aktivität.

### Antidepressive Effekte von Bewegung

Burnouts und Depressionen sind weltweit die führende Ursache gesundheitlicher Defizite. Tatsächlich kann man heute sagen, dass antidepressive Effekte von Bewegung inzwischen gut nachgewiesen sind und Bewegung im Vergleich zu medikamentösen oder psychotherapeutischen Therapien ebenso gut abschneidet. Noch eine andere Strategie, nämlich die des Embodiments, spielt in der Prävention von psychosomatischen Erkrankungen ebenso eine Rolle: Nicht nur durch ausdauerorientierte Bewegung, sondern durch Embodiment-Strategien, wie unter anderem bewusst wahrgenommene Körperhaltungen und sensible Körperwahrnehmung, kann die Psyche positiv beeinflusst werden.

### Körper in der Depressionsbehandlung

Traditionelle psychotherapeutische Sichtweisen definieren das Krankheitsbild. Depression ist das Resultat beispielsweise kognitiver „Denkfehler“ oder Verlustängste. Nach klassischer Auffassung steht hierfür die Sequenz „S-O-R“: Stimulus (Reiz) – Verarbeitung im Organismus – Reaktion. Reize werden psychisch verarbeitet und führen zu einer „phänomenalen“ Reaktion des Körpers. Das sind eine niedergeschlagene Körperhaltung, Mimik, Gestik und verlangsamte Bewegungen. Der körperliche Gefühlsausdruck und die körperlichen Verhaltensweisen sind nach alter Auffassung immer die Reaktion psychischer Prozesse. Neuere Sichtweisen stellen diese Abfolge infrage und betrachten psychosomatische Krankheitsbilder unter dem Gesichtspunkt des Embodiments so, dass es möglicherweise zu einem umgekehrten Ablauf kommt: Entsprechende Körperhaltungen, Gesten und auch Gesichtsausdrücke sind der Auslöser und nicht das Resultat depressiver Denkstrukturen. Vorangegangene „Denkfehler“ oder Verlust Erfahrungen hat es möglicherweise vorher gar nicht gegeben. Diese Anschauung und die Erkenntnis, das Thema Embodiment bei psychosomatischen Krankheitsbildern mehr einbeziehen zu müssen, wird

inzwischen durch etliche Studien gestützt. Tatsächlich können durch unbewusst eingenommene Körperhaltungen beziehungsweise Muskelspannungen entsprechend passende Emotionen und Denkmuster provoziert werden. „Embodiment ist die Umsetzung einer konkreten Emotion im Körper eines Individuums (...) mit Wechselwirkung zwischen körperlichen und psychi-



Dr. phil. Petra Mommert-Jauch ist Geschäftsführerin der „GEVÖ-Gesellschaft für Vitalökonomie mbH“ und des „ISR-Instituts für Sport und Rehabilitation“.

schen Vorgängen“, sagt die Trainerin und Psychodramatherapeutin Maja Storch. Das ist ein Therapieansatz, der weniger auf physiologischer als mehr auf körperhaltungs- und körperwahrnehmungsorientierter Sichtweise basiert. ■

### KURZ VORGESTELLT

Die „GEVÖ Gesellschaft für Vitalökonomie mbH“ mit Hauptsitz in Leinfelden-Echterdingen bei Stuttgart entwickelt wissenschaftlich fundierte und vor allem wirtschaftlich sinnvolle Gesundheitskonzepte für die Unternehmenspraxis. Das Ziel, die Gesundheit und Motivation von Menschen in verschiedenen Settings zu erhalten und zu stärken, verfolgt das Unternehmen mit einem vielfältigen und bedarfsorientierten Angebot. Im Bereich „Vitaler Arbeitsplatz“ werden unterschiedliche Maßnahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung direkt am Arbeitsplatz in den Vordergrund gestellt. Im Rahmen der „Vitalen Akademie“ schulen und informieren die Experten vom Azubi bis zur Führungskraft verschiedene Zielgruppen. Sehr vielfältig und interaktiv ausgerichtet sind die „Vitalen Events“ wie Gesundheitstage, Messen oder Tagungen. Der Bereich „Vitaler Urlaub“ für den Betrieb und seine Mitarbeiter soll für eine gelungene Kombination aus Urlaub und Bewegung sorgen und wird in den meisten Fällen von den Krankenkassen (teil-)refinanziert. Die jahrelangen Erfahrungen des Teams rund um Dr. Petra Mommert-Jauch und Carsten Paetzold gewährleisten, dass die von der GEVÖ entwickelten Gesundheitsmodule für Firmen und Mitarbeiter optimal an den jeweiligen Bedarf und bestehende Angebote angepasst werden.

► [www.vitaloekonomie.de](http://www.vitaloekonomie.de)