

# Was Ihr Körper alles kann...

---

*Wie Sie mit Ihrem Körper Ihre Seele glücklich machen*

VON HENDRIK WAHLER (2013)

© Farid Darwish und Hendrik Wahler *mindyourlife* GbR | Lessingstraße 4 | 55118 Mainz

## Der vernachlässigte Körper

---

Burnout überall. Unsere Gesellschaft ist erschöpft, das Gesundheitssystem überfordert. Wenn unsere Seele leidet, gibt es aber nicht nur psychologische Heilmittel. Auch Ihr Körper kann Wunderbares bewirken!

Körper und Seele stehen in Wechselwirkung. Seelisches Leiden kann sich auch körperlich manifestieren: Rückenschmerzen, Erschöpfung, schwaches Immunsystem bis hin zu einem erhöhten Krebsrisiko. Man spricht nicht von Ungefähr von der „Wut im Bauch“, dem „Kopferbrechen“ oder dem „gebrochenen Herzen“. Gleichzeitig kann aber auch körperliches Leiden seelisch krank machen: Eine chronische Krankheit wie Borreliose kann Menschen derart einschränken, dass Ihre Seele leidet.

Diese Wechselwirkung besteht aber auch positiv: Wir können unseren Körper dadurch stärken, dass wir uns um unsere Seele kümmern. Das ist der psychologische Weg. Es gibt aber, und das ist erst in den letzten Jahren so richtig klar geworden, auch die Möglichkeit, unsere Seele durch unseren Körper positiv zu beeinflussen. Dazu möchte ich Ihnen drei Möglichkeiten vorstellen: Fitness-Training, körperliche Entspannungsübungen und das sogenannte Embodiment. Alle drei Wege basieren darauf, dass Sie lediglich Ihren Körper nutzen müssen, um Ihrer Seele etwas Gutes zu tun.

## Fitness-Training

---

Der erste Weg basiert auf den positiven Effekten von Fitness-Training, die mittlerweile wissenschaftlich sehr gut belegt sind, aber eigentlich auch seit Jahrtausenden zum Allgemeinwissen von allen Kulturen gehören.

Es gibt hier zwar spezifische Effekte für jede Trainingsart: Ein intensives Krafttraining hat andere Auswirkungen als ein extensives (wenig intensives

und langes) Ausdauertraining. Trotzdem überschneiden sich die Effekte stark, sodass ich Ihnen hier zusammenfassend die positiven Effekte von Fitness-Training vorstellen kann:

- höhere Belastungsfähigkeit und Ausdauer im sportlichen, aber auch beruflichen Bereich
- schnellere Regeneration von Belastungen
- verbesserte mentale Gesundheit
- Ästhetische Effekte: Hautstraffung, bei hoher Intensität Muskeldefinition, Fettreduktion
- Wachstum des Herzmuskels und Steigerung der Pumpeffektivität, niedrigere Herzfrequenz
- Senkung des Blutdrucks
- bessere Sauerstoffversorgung
- mehr Kraft und Vitalität
- Prävention von Diabetes
- Prävention von Osteoporose
- Prävention von Alzheimer
- Prävention von Bluthochdruck
- Prävention von Herzinfarkt
- Prävention von Depression
- Gewichtsreduktion (insbesondere wird der Grundumsatz erhöht: mehr Muskeln brauchen in jedem Moment – auch im Schlaf – mehr Energie)
- schmerzlindernd und entzündungshemmend
- Entlastung des Herzens und Vorbeugung von Herzbeschwerden
- Stressreduktion und Burnout-Prävention

Sie sehen, diese Liste ist umfasst etliche Effekte und ließe sich sogar noch weiterführen. Wenn Sie Ihrer Seele etwas Gutes tun möchten, sind Sie also wärmstens dazu angeraten, Fitness-Training zu betreiben. Das können Sie in einem Fitness-Studio machen, oder aber auch im Freien beim Joggen, im Schwimmbad oder bei Ihrem Lieblingssport mit Ihren Freunden.

Eine besonders effiziente Trainingsform ist das *High Intensity Interval Training (HIIT)*, in dem sich möglichst intensive Belastungseinheiten mit kurzen Erholungseinheiten abwechseln. Die zeitsparendste Form, die Ihnen bereits fast alle positiven Effekte von längeren Trainingseinheiten einbringt, ist das 4-Minuten-Training. Lassen Sie sich dazu aber vorher ärztlich untersuchen und stellen Sie sicher, dass Sie diesen Belastungen gewachsen sind!

### **Das Vier-Minuten-Training**

Rennen Sie vier Minuten lang mit höchster Intensität bergauf. Versuchen Sie alles, um diese Belastung vier Minuten lang durchzuhalten. Danach können Sie duschen gehen. So einfach ist das. Wenn Sie das zwei bis dreimal die Woche machen, haben Sie sich bereits einen Großteil der positiven Effekte von Fitness-Training gesichert. Das ist sehr zeitsparend und kann jedem zugemutet werden.

## Körperliche Entspannungsübungen

Wenn wir gestresst sind und in unserem Kopf ein Gedankenkarussell läuft, dann fällt es uns meistens sehr schwer, uns mental zu entspannen. Wenn wir dann z.B. versuchen, uns mental zu beruhigen, werden wir früher oder später wieder vom Gedankenkarussell eingeholt. Daher bietet es sich natürlich an, in solchen Momenten mentaler Belastung den Weg über den Körper zu gehen. Die Progressive Muskelentspannung (PMR) basiert auf diesem Weg und versucht bloß über die An- und Entspannung von Muskelgruppen einen mentalen Entspannungszustand herzustellen und so den Stress und das Gedankenkarussell spielend in den Griff zu bekommen.

Die PMR sollten Sie am besten unter Anleitung machen und einfach die Schritte befolgen, die Ihnen die nette Stimme sagt. Die Techniker-Krankenkasse bietet auf Ihrer Homepage dazu eine kostenlose, psychologisch fundierte und äußerst gut produzierte mp3-Datei an, die Sie sich einfach auf Ihren mp3-Player ziehen und direkt entspannen können. Nutzen Sie als Anfänger zunächst die Langform. Hier finden Sie die Datei als Download:<sup>1</sup>

<http://www.tk.de/tk/broschueren-und-mehr/cd-und-dvd/cd-progressive-muskelentspannung/49432>

---

<sup>1</sup> Wir stehen in keinem näheren Verhältnis zur Techniker-Krankenkasse und sind nicht für deren Inhalte verantwortlich. Wir sind der TK dankbar, dass Sie die PMR der breiten Öffentlichkeit in einer solch gelungenen Form zur Verfügung stellt.

## Embodiment – oder: die Verkörperung von Gefühlen

---

Seit einigen Jahren werden in der Psychologie und Hirnforschung vermehrt die Auswirkungen von körperlichen Bewegungen auf Gefühle und Gedanken erforscht. Die Tatsache, dass Gefühle und Gedanken immer in einem Körper stattfinden und durch diesen Körper beeinflusst werden, wird *Embodiment* genannt – was man mit „Verkörperung“ übersetzen kann.

Im Rahmen dieser Forschungen konnte z.B. gezeigt werden, dass allein durch die Imitation verschiedener Gesichtsausdrücke (z.B. Freude) die entsprechenden seelischen Gefühle erzeugt werden konnten. Es ist zwar leider nicht ganz so einfach, aber in einem gewissen Sinne ist es wissenschaftlich doch erwiesen, dass Lachen glücklich machen kann – selbst, wenn es keinen Grund dazu gibt und man einfach nur die Gesichtsmuskeln dazu bewegt.

Psychologische Experimente haben gezeigt, dass das Durchhaltevermögen beim Lösen einer Aufgabe deutlich sinkt, wenn man eine frustrierende Körperhaltung einnimmt.

Darüber hinaus hat man herausgefunden, dass man die Zustimmungsbereitschaft einer Person deutlich erhöhen kann, wenn man sie dazu bringen kann, mit dem Kopf zu nicken. Das ist selbst dann der Fall, wenn die Person zuvor eine ablehnende Haltung zeigte.

Ebenfalls konnte gezeigt werden, dass die Körperbewegung Einfluss auf das Essverhalten von Menschen hat: Wenn Menschen eine einladende Armbewegung („Komm her!“) ausführen, nehmen sie anschließend mehr als doppelt so viel Kekse zu sich als Menschen, die vorher eine abwehrende Armbewegung („Geh weg!“) ausgeführt hatten.

Aus dem Alltag ist Ihnen wahrscheinlich bereits bekannt, dass sich depressive Personen durch eine spezifische Körperhaltung auszeichnen: sie lassen die Schultern nach vorne hängen, senken den Kopf und auch den Blick, wirken kraftlos und zeigen wenig Gesichtsregungen.

Ganz anders sehen Hochleistungssportler vor dem Wettkampf aus: Denken Sie nur an die Vorbereitungen der 100-Meter-Läufer direkt vor dem Finale.

## **Ihr ganz persönliches Embodiment**

---

All diese Experimente zeigen, dass Sie mit der richtigen Körperhaltung Ihre Seele steuern können. Wenn Sie also einmal eine spezielle Emotion oder Grundhaltung benötigen, schließen Sie einfach Ihre Augen, stellen Sie sich vor, wie Ihr Körper aussieht, wenn Sie die gewünschte Emotion bereits haben – und imitieren Sie nun einfach diese Körperhaltung mit Ihrem realen Körper. Ihr Geist wird folgen.

Wenn Sie damit Probleme haben, schauen Sie sich doch einfach Personen in Ihrer Umgebung an, die die gewünschte Ressource bereits besitzen: Welche Körperhaltung haben diese Personen? Nehmen Sie die entsprechende Körperhaltung dann selbst ein!

Wenn Sie einmal in einer Stimmung sind, die Sie nicht verstehen und die Sie als unangenehm empfinden, achten Sie doch einmal darauf, wie Ihr Körper dann aussieht und korrigieren Sie Ihre Körperhaltung!

## Gesundes Embodiment

---

Aufgrund unserer Anatomie gibt es auch eine gesunde Grundform des Embodiments – unabhängig von den Emotionen, die Sie jeweils induzieren möchten.

Um ein gesundes Embodiment zu erzeugen, halten Sie sich an folgende Regeln:<sup>2</sup>

- stellen Sie sich leichtfüßig hin, sodass Ihre Füße ein leichtes „V“ ergeben
- entspannen Sie Ihre Knie, aber drücken Sie diese nicht durch; die Knie sollten idealerweise exakt über den Sprunggelenken sein
- richten Sie Ihr Becken auf
- spannen Sie Ihre Wirbelsäule Wirbel für Wirbel auf
- ziehen Sie den Bauchnabel Richtung Brustbein
- legen Sie Ihre Schultern entspannt nach außen und unten
- lassen Sie die Arme locker hängen
- tragen Sie Ihren Kopf hoch und schwebend
- entspannen Sie Hals und Nacken
- Lächeln Sie!

Das mag am Anfang gar nicht so einfach sein. Wenn es Ihnen aber gelingt, mit viel Übung ein dauerhaftes, gesundes Embodiment zu etablieren, sorgen Sie auch nachhaltig für Ihr seelisches Wohlbefinden.

---

<sup>2</sup> Vgl. Storch et al. (2011): 116ff.



## ***mindyourlife-Seminare***

---

Wir arbeiten in unseren Seminaren immer mit dem Embodiment-Konzept, weil es einer der einfachsten Wege ist, Emotionen und Gedanken zu verändern. Wenn Sie Ihre Fähigkeiten verbessern möchten, dann finden Sie die nächsten Termine unter [www.mindyourlife.de](http://www.mindyourlife.de) – dort können Sie sich auch in den Newsletter eintragen, um sofort über ein anstehendes Seminar informiert zu werden. In unseren Seminaren bringen wir Ihnen auch bei, wie Embodiment im Gehirn genau funktioniert und wie Sie dieses Prinzip nutzen können, um Ihre Emotionen und Gedanken in allen Lebenslagen selbstständig zu steuern. Selbstverständlich bieten wir auch Inhouse-Seminare für Unternehmen und Organisationen an.

### **Literaturverzeichnis**

DAMASIO, Antonio R. (2006): Descartes' Error. Emotion, Reason and the Human Brain, London: Vintage.

STORCH, Maja / CANTIENI, Benita / HÜTHER, Gerald / TSCHACHER, Wolfgang (Hg.) (2011): Embodiment. Die Wechselwirkung von Körper und Psyche verstehen und nutzen. Mit Ergänzungskapitel "Embodiment im Zürcher Ressourcen Modell (ZRM)", 2. Aufl., Bern: Huber.