

Embodiment

Gute Körperhaltung für ein
glücklicheres Leben

E-Book

© *mindyourlife* | Dr. Hendrik Wahler

Burnout, Depression, Stress und Überforderung gehören leider mittlerweile zum Arbeitsalltag. Doch auch Sie selbst können mit Embodiment aktiv werden, wenn Ihre Seele leidet. Denn der **Körper kann die Seele schützen, bevor sie krank wird**. Durch regelmäßiges Training und Entspannungstechniken können Sie Ihre körperliche und seelische Gesundheit deutlich verbessern (mehr dazu erfahren Sie in unserem Post „[Wie Sie mit Ihrem Körper Ihre Seele glücklich machen](#)“). Doch auch Ihre **Körperhaltung, Mimik und Gestik haben einen großen Einfluss darauf, wie es Ihnen geht**. Machen Sie sich diesen Einfluss zunutze, um glücklicher zu werden! Wie, das möchten wir Ihnen in diesem Post erklären.

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.

Lachen macht glücklich

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.

Nicht die Schultern hängen lassen!

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

Nicke und die Welt nickt mit

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.

Einladung zum Essen

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.

Kopf hoch für die seelische Gesundheit

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.

4

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 hervorrufen möchten.

Um ein gesundes Embodiment zu erzeugen, halten Sie sich an folgende Regeln:

- > 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!

Üben Sie sich glücklich!

Nun kennen Sie einen der effektivsten Wege, Ihre Seele mit Ihrem Körper glücklich zu machen. Gesundes Embodiment mag am Anfang gar nicht so einfach sein. Doch es lohnt sich! Wenn es Ihnen

gelingt, mit viel Übung ein dauerhaftes, gesundes Embodiment zu etablieren, sorgen Sie auch nachhaltig für Ihr seelisches Wohlbefinden. Also: Wenn es mal nicht so läuft, Kopf hoch und weiter!

Zum Weiterlesen:

- 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.



Videokurse ansehen