PSYCHOLOGIE HEUTE

Psychologie Heute 6/2006, Seite 20
Rubrik: Titelthema, Körper

Maja Storch

Der vernachlässigte Körper

Wir kümmern uns um unseren Körper: Wir achten darauf, dass er nicht zu dick wird. Und wir versuchen alles, um Altersspuren nicht zu früh sichtbar werden zu lassen. Wenig bewusst ist uns jedoch, wie der Körper unseren Seelenzustand beeinflusst oder wie stark unsere Psyche das Körpergefühl steuert. Beeindruckende Experimente aus der Psychologie belegen diese Wechselwirkung und zeigen, wie wir sie für unser Wohlbefinden nutzen können

In einem Seminar für Führungskräfte wird unter freiem Himmel ein 30-minütiger Workshopteil „Körperarbeit“ durchgeführt. Die Teilnehmenden sollen Dehnübungen machen und wahrnehmen, was in ihrem Körper durch diese Übungen an Veränderungen ausgelöst wird. Wo wird es warm, wo spürt man Spannung, wo knackt ein Gelenk? In der Auswertung zu diesem Workshopteil schreibt ein Teilnehmer: „Kam mir vor wie im *feel me – touch me*-Club. War peinlich.“ Eine Teilnehmerin schreibt: „Die Körperarbeit war für mich verdächtig nahe an der Esoterik.“

Was ist geschehen mit einer Gesellschaft, in der Menschen es verdächtig und peinlich finden, Körperwahrnehmung zu lernen? Warum ist es okay, einen ganzen Tag lang in ergonomisch ungünstigster Haltung in einem schlecht gelüfteten Seminarraum mit grellem Licht zu kauern? Warum ist es hingegen seltsam, nach draußen zu gehen und dem Körper 30 Minuten lang Entfaltung zu verschaffen? Wie ist es möglich, dass Menschen in Selbstbewusstseinstrainings lernen, sich Sätze vorzusagen wie „Ich glaube an mich, ich gebe mein Bestes“, ohne dass sie gleichzeitig lernen, wie diese neu gewonnene Einstellung zu sich selbst auch adäquat verkörpert wird?

Der Körper hat im öffentlichen Bewusstsein nicht den Stellenwert, der ihm zukommt. Auch in der Psychologie werden der Körper und seine Rolle als Mitgestalter von psychischen Prozessen weitgehend als Terra incognita gehandelt. Bis auf wenige Ausnahmen hat der Mensch als Gegenstand der akademisch-wissenschaftlichen Psychologie in der heutigen Zeit keinen Körper. Er verfügt über Denkprozesse, Intelligenz und Informationsverarbeitungskapazität. Ihm widerfahren Affekte, Emotionen und Stimmungen. Er hat sogar unbewusste Motivlagen und Bedürfnisse – aber einen Körper hat er nicht.

Doch wenn Menschen denken, fühlen und handeln, tun sie dies nicht wie körperlose Gespenster. Die Vorgänge im psychischen System stehen in engem Zusammenhang mit den Vorgängen im Organismus. Nehmen wir zum Beispiel das Gefühl von Stolz. Schon

Darwin war aufgefallen, dass sich dieses Empfinden für alle sichtbar in einer ganz bestimmten Körperhaltung zeigt: „Ein stolzer Mann drückt sein Gefühl von Überlegenheit über die anderen aus, indem er seinen Kopf und seinen Körper aufrecht hält. Er ist hoch aufgereckt und macht sich selbst so groß wie möglich; sodass man metaphorisch davon sprechen kann, dass er wie angeschwollen oder aufgeblasen von Stolz ist."

Wissenschaftler bestätigen diese Beobachtung. In einer Studie analysierten sie die Körperhaltung von männlichen High-School-Absolventen, unmittelbar nachdem diese über ihre Examensnoten in Kenntnis gesetzt worden waren. Diejenigen mit den besten Noten veränderten ihre Körperhaltung, indem sie sich mehr aufrichteten. Diejenigen mit den schlechtesten Noten nahmen eine gebeugtere Haltung ein, und die mit den Noten im mittleren Bereich zeigten keine Veränderung ihrer Körperhaltung.

Diese Untersuchung lässt den Schluss zu: Psychisches Erleben findet seinen Niederschlag auch im äußerlich sichtbaren Körpergeschehen. Auf der Basis von diesem – oft unausgesprochenen – Vorverständnis beschreiben wir in der Regel unsere Alltagserfahrungen: „Ich runzele die Stirn, weil das Gejammere von Heidi mich nervt." Aber kann es vielleicht auch sein, dass ich genervt bin, weil ich die Stirn runzele? Dass ich Jammergespräche ganz anders ertragen könnte, wenn ich eine beschwingte Körperverfassung hätte? Das Körpergeschehen wäre in diesem Fall die Ursache des psychischen Erlebens und nicht die Wirkung davon.

In der psychologischen Fachsprache heißt der Vorgang *Bodyfeedback*. Darunter versteht man die Rückmeldeprozesse, die das psychische System aus dem Körper bekommt. Bodyfeedback kann aufgrund der wechselseitigen Beeinflussungsmöglichkeiten, die zwischen Körpergeschehen und psychischem System bestehen, eine massive Wirkung entfalten, wie spannende Experimente aus der Psychologie belegen.

Körperhaltung und Emotion

Um den Zusammenhang zwischen Körperhaltung und Emotion experimentell zu untersuchen, dachten sich John Riskind und Carolyn Gotay ein trickreiches Arrangement aus. Ihren Versuchspersonen wurde offiziell mitgeteilt, dass sie an einer Untersuchung zum räumlichen Denken teilnehmen würden, und mit ihnen wurde von Versuchsleitung A auch ein entsprechender Test durchgeführt. Als die Teilnehmer auf ihr Testergebnis warteten, wurden sie von einer zweiten Versuchsleitung angefragt, ob sie während der Wartezeit schnell für eine kleine andere Untersuchung einspringen könnten, die sich auf den Zusammenhang zwischen Muskelreaktion und Hautleitfähigkeit beziehe. Wer sich in dieser Hinsicht hilfsbereit zeigte, fand sich alsbald in einem anderen Untersuchungsraum wieder, und zwar in sitzender Haltung, im Nacken und an den Handgelenken mit verschiedenen Elektroden verkabelt, die mit diversen beeindruckenden Maschinen verbunden waren. Versuchsleitung B behauptete, man benötige jetzt äußerst exakte Messungen über die Muskelaktivität. Dazu müssten die Versuchsteilnehmer leider für eine Weile in einer bestimmten Körperhaltung bleiben. Tatsächlich verharrten nun die Versuchspersonen unter Aufsicht acht Minuten in der zugewiesenen Körperhaltung, ohne sich zu rühren.

Zwei Arten von Körperhaltungen wurden dabei vorgegeben: Gruppe eins saß gekrümmt, Gruppe zwei aufrecht.

Als die acht Minuten um waren, bedankte sich Versuchsleitung B herzlich und schickte die Versuchspersonen wieder in den ersten Raum zurück. Dort erwartete sie auch schon Versuchsleitung A, um mit ihnen einen weiteren „Test“ zum räumlichen Denken durchzuführen, der diesmal aus unlösbaren geometrischen Puzzles bestand. Und jetzt wurde das gemessen, was Riskind und Gotay eigentlich interessierte, nämlich ob das Durchhaltevermögen bei einer frustrierenden Aufgabe abhängig war von der vorher eingenommenen Körperhaltung. Gemessen wurde, wie viele Puzzleteilchen die Versuchspersonen von einem Stapel nahmen, bis sie frustriert waren und die Arbeit an einem Stapel beendeten und zum nächsten Puzzle übergingen. Das Ergebnis war eindeutig: Gruppe 1, die acht Minuten lang „gekrümmt worden war“, bearbeitete im Schnitt 10,78 Teilchen, Gruppe 2, die vorher aufrecht gesessen hatte, hielt hingegen deutlich länger durch und schaffte 17,11 Teilchen.

Riskind und Gotay interpretieren dieses Ergebnis so: Durch die gekrümmte Körperhaltung wurden bei den Teilnehmern der Gruppe 1 Themen wie Depression, Aufgeben, Mutlosigkeit aktiviert. Und dies bewirkte eine kognitive Voreinstellung, die in einer schwierigen Situation schneller zu Mutlosigkeit mit entsprechenden Verhaltenskonsequenzen führte.

Kopfbewegung und Einstellung

Durch gezielten Einsatz unserer Skelettmuskulatur, die der willentlichen Kontrolle gut zugänglich ist, können wir also unsere Emotionen beeinflussen, welche der willentlichen Kontrolle normalerweise nur bedingt zugänglich sind. Der Körper kann aber noch mehr: Durch den Einfluss auf motorische Abläufe ist die Einstellung, die Menschen zu bestimmten Themen haben, veränderbar.

Gary Wells und Richard Petty arbeiteten mit Studierenden ihrer Universität, die ganz klar gegen eine Erhöhung der Studiengebühren waren. Konnten sie in Richtung „pro Erhöhung von Studiengebühr“ beeinflusst werden? Wells und Petty überlegten, dass Kopfnicken unvereinbar sein müsste mit ablehnenden Gedanken. Kopfschütteln hingegen müsste zustimmende Gedanken verhindern. Den Versuchspersonen wurde gesagt, sie würden an einem Test über die Qualität von Kopfhörern teilnehmen. Die „offizielle“ Aufgabe bestand darin, zu registrieren, ob Kopfbewegungen Verschlechterungen der Tonqualität hervorrufen und den Tragekomfort der Kopfhörer beeinträchtigen können. Die Teilnehmer wurden durch ein Zufallsverfahren in drei Gruppen eingeteilt: eine Kopfnickgruppe (Gruppe 1), eine Kopfschüttelgruppe (Gruppe 2) und eine Kontrollgruppe, die keinerlei Kopfbewegungen ausführte (Gruppe 3).

Allen Versuchspersonen sagte man, dass sie jetzt die Aufzeichnung einer Radiosendung hören würden. Nach dieser Ankündigung wurden die Kopfhörer aufgesetzt, die Versuchspersonen der Gruppen 1 und 2 begannen mit den Kopfbewegungen, und die Versuchsleitung verließ den Raum. Die angebliche Radiosendung war natürlich eine

Simulation. Zu Beginn der „Übertragung“ hörte man 60 Sekunden lang Musik. Dann folgte eine eineinhalb Minuten dauernde Informationssendung zum Thema Studiengebühren an der Universität von Alberta, also just jener Einrichtung, an der alle Versuchspersonen als Studierende eingeschrieben waren. In dem Radiobeitrag wurde eine Erhöhung der Studiengebühren von 587 auf 750 Dollar gefordert. Die Sendung endete mit einem Musikstück. Die Versuchspersonen von Gruppe 1 und Gruppe 2 hatten zu diesem Zeitpunkt insgesamt sechs Minuten lang ihre jeweilige Kopfbewegung ausgeführt.

Nach der Radiosendung beantworteten die Teilnehmer zunächst Fragen zu ihrem Hörerlebnis und zum Tragekomfort der Kopfhörer. Danach erhielten sie einen zweiten Fragebogen. Die entscheidende Frage lautete: „Welche Summe in Dollar halten Sie für eine angemessene Studiengebühr?“

Die Kontrollgruppe, die während des Gebührenerhöhungsplädoyers den Kopf ruhig gehalten hatte, plädierte im Schnitt auf 582,36 Dollar – nach ihrer Meinung sollte alles beim Alten bleiben. Die Versuchspersonen der Gruppe 2, die dem Plädoyer kopfschüttelnd gelauscht hatten, standen unter dem Einfluss eines Bodyfeedbacks, das ihre ursprüngliche konträre Einstellung verstärkt hatte. Sie waren in ihrer Ablehnung des Erhöhungsplädoyers so rigoros, dass sie die aktuellen Studiengebühren von aktuellen 587 sogar auf geizige 467,77 Dollar senken wollten.

Und dies ist nun das Ergebnis der Gruppe 1: Obwohl Studierende meist unter chronischem Geldmangel leiden und ihnen die Erhöhung der Studiengebühr gegen den Strich geht, brachte die simple Tatsache, dass die Versuchspersonen sechs Minuten lang mittels Kopfnicken im Sekundentakt ein bejahendes Bodyfeedback erzeugt hatten, diese Gruppe dazu, einen Betrag von 646,21 Dollar für angemessen zu halten!

Handflächen und Verhalten

Nicht nur Einstellungen, auch konkrete Verhaltensweisen können durch die unauffällige Aktivierung körperlicher Ausdrucksmuster beeinflusst werden. Jens Förster von der Universität Würzburg führte dazu ein so genanntes „Handflächenexperiment“ durch.

Dabei werden Versuchspersonen gebeten, ihre Handflächen auf die Tischplatte zu legen und leicht nach unten zu drücken, bis sie eine leichte Spannung in ihren Armen verspüren. Das Aktivieren der Armstreckermuskeln in dieser Haltung entspricht der Armbewegung bei einem unangenehmen Stimulus, es erzeugt eine abwehrende Geh-weg-Bewegung. In der anderen Versuchsbedingung sollen die Teilnehmer ihre Handflächen unter die Tischplatte legen, so als ob sie diese anheben wollten. Diese Armbewegung, die Aktivierung der Armbeugermuskeln, entspricht der Reaktion auf einen attraktiven Stimulus, eine empfangende Komm-her-Bewegung entsteht. Durch die beiden Arten von Muskelkontraktion wird das Annäherungs- beziehungsweise das Vermeidungssystem aktiviert, dies wiederum kann gewaltige Konsequenzen auf innerpsychische Vorgänge haben. Wie Studien zeigen, bringt die Bewegung, welche die Reaktion auf einen unangenehmen Stimulus nachbildet, eine negative Einstellung mit sich, die Bewegung, welche die Reaktion auf einen attraktiven Stimulus nachbildet, eine positive Einstellung.

Diese Versuchsanordnung, das so genannte *palm paradigm*, nutzte auch Jens Förster. Den Versuchspersonen wurde gesagt, es handele sich um ein Experiment zur Bewertung von politischen TV-Sendungen. Die offizielle Aufgabe bestand darin, eine 25-minütige politische Sendung anzuschauen und im Anschluss daran einen Bewertungsfragebogen zu dieser Sendung auszufüllen. In Wirklichkeit interessierte Förster sich dafür, ob sich durch das „Handflächenexperiment" die Nahrungsaufnahme steuern ließ.

Förster tischte den Versuchspersonen die Geschichte auf, man werde begleitend zur Sendung im Fernsehen die Muskelaktivität der Arme messen, um zu sehen, ob bestimmte Zuschauervorlieben Auswirkungen auf die Muskelaktivität hätten. Versuchspersonen der Gruppe 1 mussten dazu ihre linke Hand mit der Handfläche nach oben unter die Tischplatte halten und diese leicht nach oben drücken (Komm-her-Bewegung), Versuchspersonen der Gruppe 2 drückten ihre linke Hand von oben auf die Tischplatte, mit der Handfläche nach unten (Geh-weg-Bewegung). Dann wurden die Versuchspersonen mit einem Gerät zur Aufzeichnung der Muskelbewegungen verkabelt.

Ein Schälchen mit 20 köstlichen Biskuitkeksen mit Orangenfüllung und Schokoladenüberzug wurde kommentarlos auf den Tisch gestellt. Die Versuchsleitung schaltete das Fernsehgerät ein und verließ den Raum – die Versuchspersonen waren mit den Keksen und der politischen Sendung allein. Nach 25 Minuten erschien die Versuchsleitung wieder, entfernte die Kabel, nahm das Schälchen mit den Keksen an sich und gab den Versuchspersonen einen Fragebogen. Das Ergebnis der Studie war signifikant: Die Versuchspersonen, die eine Komm-her-Bewegung ausgeführt hatten, verspeisten im Schnitt 2,6 Kekse. Die Personen der Gruppe 2, die eine Geh-weg-Bewegung ausführt hatten, nahmen im selben Zeitraum nur 0,9 Kekse zu sich.

Die Komm-her-Bewegung hat in diesem Experiment dazu geführt, dass innerhalb von 25 Minuten die dreifache Menge an Keksen verspeist wurde. Das Experiment von Förster zeigt uns, wie wichtig es ist, sich über die Konsequenzen der Körperhaltung im Klaren zu sein und sorgfältig darauf zu achten, welche Körperhaltung in welcher Situation auf unser Verhalten wirken darf.

All diese Beispiele verdeutlichen, welche Macht der Körper entfalten kann. Und vermutlich ist auch bereits die Frage aufgetaucht, die sich folgerichtig aus den dargestellten Experimenten ergibt: Wie kann ich mit dem Machtzentrum Körper richtig umgehen? Ist dieses Machtzentrum überhaupt von mir steuerbar? Viele Erkenntnisse der genannten Experimente können durchaus auf den Alltag übertragen werden:

• *Sie wollen eine unerwünschte psychische Stimmung oder Verfassung mithilfe des Körpers loswerden?* Wann immer Sie bei sich bemerken, dass Sie kurz davor sind, aufzugeben, sei es beim Büffeln auf die Fahrprüfung, bei einem kniffligen fachlichen Problem oder wann immer Sie das Gefühl haben, in Stress zu geraten: Achten Sie auf die Körperhaltung. Denken Sie an die gekrümmten amerikanischen Collegestudenten, die acht Minuten ihres Lebens für die Wissenschaft geopfert haben! Vielleicht wollen Sie gar nicht aufgeben, weil die Aufgabe zu schwierig für Sie ist. Vielleicht ist Ihre Mutlosigkeit selbst gemacht, und zwar durch Körperkrümmung zum falschen Zeitpunkt.

• *Sie wollen Ihre Leistungsfähigkeit und Kreativität mithilfe des Körpers verbessern?* Seien Sie sich bewusst, dass es auf Ihre geistige Leistungsfähigkeit einen gewaltigen Einfluss hat, welchen Spielraum Sie Ihrem Körper zugestehen. Wenn Sie das nächste Mal schon einen halben Tag über einer Aufgabe brüten und nicht weiterkommen: Es gibt zahlreiche Übungen aus Yoga, Tai-Chi oder Qigong, mit denen man den ganzen Körper in die Komm-her-Haltung versetzen kann, die als Minibewegung in den Laborexperimenten eingesetzt wird. Entwickeln Sie aus der wissenschaftlichen Minibewegung Ihre eigene, hausgemachte Maximalvariante.

• *Sie wollen eine unerwünschte psychische Verfassung mithilfe des Körpers verhindern?* Formulieren Sie das Annäherungsziel positiv. Sagen Sie nicht, was Sie nicht wollen, sondern fassen Sie in Worte, was Sie erreichen wollen. In welcher Verfassung möchten Sie denn sein? Wollen Sie souverän sein oder selbstbewusst oder ruhig oder lieber in sich ruhend? Wollen Sie wach und offen sein oder lieber auf sich selbst konzentriert? Wollen Sie charmant und hinreißend sein oder eher kompetent und ernst? Wenn Sie Ihr individuelles Annäherungsziel gefunden haben, dann wissen Sie, dass Sie ruhig und erhaben stehen wollen wie eine alte Eiche. Oder dass Sie den Überblick haben möchten wie ein Mensch, der auf einem Leuchtturm steht und über das brausende Meer blickt. Oder dass Sie souverän auftreten wollen wie eine Königin. Vielleicht möchten Sie aber auch lieber gut gepanzert sein wie eine Schildkröte? Oder ist für die Situation, die Sie persönlich stresst, eine dicke Elefantenhaut die bessere Wahl?

Jedes dieser Bilder bringt unterschiedliche Körperhaltungen (*Embodiments*) mit sich. Das Eichenbild würde mich zum Beispiel dazu veranlassen, meinen Stand zu stabilisieren und die Füße breit zu stellen. Das Leuchtturmbild bringt meinen Körper dazu, die Atmung zu ändern und den Brustkorb weit zu machen. Die Königin hält bei mir den Kopf sehr hoheitsvoll (schließlich darf die Krone nicht herunterfallen). Die Schildkröte zieht sich in sich zurück, dies bringt bei mir eine tiefe Bauchatmung hervor. Der Elefant löst in mir das Bild aus, mich zurückzulehnen und die Arme vor der Brust zu verschränken. Wenn man noch nie mit dem Körper gearbeitet hat, wird es eine Weile dauern, bis man die einzelnen Komponenten erspüren und benennen kann. Aber jeder Mensch kann es lernen. Denn diese Begabung ist in jedem menschlichen Körper angelegt, und als Kind haben wir alle diese Fähigkeit als Geburtsrecht mitbekommen.

Dieser Text ist ein gekürzter und bearbeiteter Auszug aus dem Buch *Embodiment. Die Wechselwirkung von Körper und Psyche verstehen und nutzen*. Es erscheint im Juni 2006 im Huber Verlag. Herausgeber sind Maja Storch, Benita Cantieni, Gerald Hüther und Wolfgang Tschacher (250 S., 19,95 Euro, ISBN 3-456-84323-2).

Dr. Maja Storch *ist psychologische Psychotherapeutin, Dozentin an der Universität Zürich sowie wissenschaftliche Leiterin des Instituts für Selbstmanagement und Motivation Zürich, ISMZ (www.ismz.ch).*

Thomas Fuchs

Das Gedächtnis unseres Körpers

Unser Körper merkt sich alles. Was wir je gelernt, erfahren, erspürt und erlitten haben, ist in ihm wie in einer Landkarte verzeichnet. Das Leibgedächtnis ist der Träger unserer Lebensgeschichte, unserer persönlichen Identität

Unter dem Gedächtnis verstehen wir für gewöhnlich die Fähigkeit, uns an bestimmte Erlebnisse in der Vergangenheit zu erinnern. Aber mit der bewussten Erinnerung ist das Phänomen des Gedächtnisses bei weitem nicht erschöpft. Es gibt daneben auch ein *leibliches* Gedächtnis: Durch Wiederholung und Übung hat sich eine Gewohnheit gebildet; eingespielte Bewegungsabläufe sind uns „in Fleisch und Blut“ übergegangen, zu einem leiblichen Vermögen geworden – etwa der aufrechte Gang, das Sprechen oder Schreiben, der Umgang mit Instrumenten wie einem Fahrrad, einer Schreibmaschine oder einem Klavier. Aber auch Wahrnehmungsvermögen wie das Verstehen oder Lesen von Sprache gehört zu diesem erlernten leiblichen Können, dessen wir uns meist ganz selbstverständlich bedienen. Als Leibgedächtnis können wir allgemein alle Formen des Gedächtnisses bezeichnen, die unsere Wahrnehmung und unser Verhalten beeinflussen, ohne dass wir uns bewusst daran erinnern: Um ein Klavierstück zu spielen, muss ich nicht wissen, wie und wann ich es gelernt habe. Nur vermittels meiner Finger vermag ich das gelernte Stück zu realisieren und nicht durch eine „Vorstellung“ ihrer Bewegung.

Das leibliche Gedächtnis tritt in verschiedenen Erscheinungsformen auf:

Prozedurales Gedächtnis

Zum prozeduralen Gedächtnis gehören die schon erwähnten automatischen Bewegungsabläufe: eingespielte Gewohnheiten, ein Instrument spielen, Vertrautheit mit Wahrnehmungsmustern. Ich finde automatisch die Gangschaltung und das Bremspedal meines Autos oder die richtigen Tasten meines Computers. Ich spüre die Dinge an ihrer Stelle schon im Voraus und bin überrascht, wenn ich sie dort nicht antreffe. Ich kann mit zehn Fingern schreiben, ohne angeben zu können, wo sich auf der Tastatur die Buchstaben befinden; die gesehenen oder gedachten Wörter verwandeln sich unmittelbar in Bewegungsgestalten.

Das prozedurale Gedächtnis entlastet unsere Aufmerksamkeit von einer Überfülle von Details. Es ist im Hintergrund wirksam, ohne dass wir darauf achten oder uns erinnern. Der Leib und die Sinne werden zum *Medium*, durch das uns die Welt zugänglich und verfügbar wird. Das Leibgedächtnis befreit uns von der Notwendigkeit, uns ständig neu orientieren zu müssen.

Situatives Gedächtnis

Das Leibgedächtnis ist an *Situationen* orientiert, in denen wir uns befinden. Daher ist es zugleich ein Raumgedächtnis. Es verhilft uns zum Beispiel dazu, uns im Raum der Wohnung, der Nachbarschaft, der Heimat zurechtzufinden. Leibliche Erfahrungen

verbinden sich in besonderer Weise mit Innenräumen, und je öfter dies geschieht, desto mehr verweist dieser Raum latent auf die Vergangenheit, ist geprägt von einer Atmosphäre der Vertrautheit. Wohnen und Gewohnheit sind gleichermaßen im Leibgedächtnis begründet.

Situationen sind aber auch mehr als räumliche Gebilde; es sind ganzheitliche, unzerlegbare Einheiten leiblicher, sinnlicher und atmosphärischer Wahrnehmung: ein Fußballspiel im tobenden Stadion, eine Bootsfahrt auf schäumendem Meer, ein Spaziergang durch die nächtlich erleuchtete Großstadt. Mit ähnlich wiederkehrenden Situationen durch Gewohnheit vertraut zu sein ist nun das, was wir als *Erfahrenheit* bezeichnen. Der Erfahrene erkennt mit geschultem Blick das Wesentliche oder Charakteristische einer Situation; er entwickelt schließlich einen „siebten Sinn", ein Gespür oder eine Intuition für sie. Der Torjäger hat den „Riecher" für torgefährliche Situationen im Strafraum. Der Seemann spürt an feinsten Anzeichen das Aufziehen eines fernen Sturms. Der erfahrene Kriminalist erkennt an einem Fall die „Handschrift" eines Täters. Oder nehmen wir ein Beispiel aus dem medizinischen Bereich: Der erfahrene Psychiater richtet sich bei der Diagnose nicht nur nach einzelnen Symptomen, Befunden und Verlaufsdaten, sondern nach dem Gesamteindruck, den er von einem Patienten und seiner Lebenssituation gewinnt. Und je mehr seine Erfahrung wächst, desto leichter wird er schon im ersten Kontakt die vorliegende Erkrankung erkennen.

Zwischenleibliches Gedächtnis

Sobald wir mit einem anderen Menschen in Kontakt treten, interagieren unsere Körper miteinander, tasten sich fortwährend ab, lösen subtile Empfindungen aus. Wir geraten in eine Art Kräftefeld, in eine eigenständige Sphäre von Wechselwirkungen, die wir nicht oder jedenfalls nur sehr begrenzt steuern und kontrollieren können. Unsere Körper verstehen einander, ohne dass wir genau sagen könnten, wodurch und wie das geschieht. Der Philosoph Maurice Merleau-Ponty bezeichnete diese Sphäre des unwillkürlichen Kontakts als „Zwischenleiblichkeit". In diese Sphäre gehört auch der erste Eindruck, den wir von einem Menschen erhalten. Er erfasst sicher nicht nur die äußere Gestalt seines Körpers, sondern etwas von seiner Wesensart, von seinem persönlichen Stil, ohne dass wir dessen Merkmale im Einzelnen explizieren könnten. Die Persönlichkeit eines Menschen kommt in seiner Leiblichkeit zum Ausdruck, also in seinem Auftreten, seinen Gesten und Gebärden, in seiner Haltung, seinem Gang oder seiner Stimme.

Aufgrund der Fortschritte entwicklungspsychologischer Forschungen können wir heute die Entwicklung des zwischenleiblichen Gedächtnisses besser nachvollziehen. Diese Forschungen haben gezeigt, dass die motorische, die emotionale und die soziale Entwicklung in der frühen Kindheit nicht in getrennten Bahnen verlaufen, sondern eng verknüpft sind. Die frühen sozialen Interaktionen schlagen sich als Verhaltensentwürfe im leiblichen Gedächtnis nieder. Es bildet einen Auszug aus wiederholten, prototypischen Erfahrungen mit der Mutter und anderen Bezugspersonen und verarbeitet sie zu dyadischen Interaktionsmustern: „Ich mit Mami beim Stillen", „Ich mit Papi beim Ballspielen" und so weiter. Daraus entsteht das, was der Säuglingsforscher Daniel Stern

implizites Beziehungswissen nennt: ein leibliches Wissen, wie man mit anderen umgeht – wie man mit ihnen Vergnügen hat, Freude ausdrückt, Aufmerksamkeit erregt, Ablehnung vermeidet.

Dabei erlernen die Kinder nicht nur den aufrechten Gang oder das Sprechen im Umgang mit den anderen, sondern auch subtilere Verhaltens- und Umgangsformen. Mein Gang mag später dem meines Vaters zum Verwechseln ähnlich sehen. Die Erfahrungen mit meiner Mutter können mitbestimmen, wie ich einer ganz anderen Frau begegne, und ohne dass ich mir dessen bewusst bin, lebt die Mutter in der Situation mit. Die frühe Zwischenleiblichkeit hat also weitreichende Folgen.

Inkorporatives Gedächtnis

Die Entwicklung leiblicher Persönlichkeitsstrukturen verläuft nicht bruchlos. Sie schließt auch das ein, was wir *Inkorporationen* nennen können, das heißt Überformungen des Körperverhaltens durch die Übernahme von fremden Haltungen oder Rollen. Dies geschieht häufig in unwillkürlicher leiblicher Nachahmung oder Identifizierung. Auch bei Erwachsenen kann man beobachten, wie sich Untergebene oft unbewusst Elemente der Mimik und Gestik des Vorgesetzten ebenso aneignen wie seine Einstellungen. Durch mimetische Identifizierung mit anderen übernehmen aber schon Kleinkinder, etwa in ihren Spielen, Haltungen und Rollen bis hin zur Geschlechtsrolle. Der Leib erhält eine Außenseite; er wird zum *Körper für andere* und zum Träger sozialer Symbolik, sei es in der willkürlich eingenommenen Pose, in Kleidung, Schmuck oder Kosmetik. Man lernt, sich darzustellen, aber ebenso, sich zu verstellen, eine Rolle zu spielen und den spontanen Ausdruck zu hemmen.

Auch „Erziehung“ oder kulturelle Überformungen des Leibes, die ihm einen bestimmten Habitus, „Manieren“ und „Benehmen“ vermitteln, gehen in das Leibgedächtnis ein. Diese verinnerlichten Haltungen dienen nicht zuletzt dazu, spontane leibliche Impulse zu hemmen, stehen also häufig im Dienst sozialer Disziplinierung.

Traumatisches Gedächtnis

Dass sich auch Schmerzerfahrungen im Leibgedächtnis niederschlagen, ist uns allen bekannt. „Gebranntes Kind scheut das Feuer“, sagt schon das Sprichwort. Denken wir an eine ernstere Verletzung, die uns, wie wir sagen, „noch in den Knochen sitzt“ und die zu einer unwillkürlichen Schonhaltung geführt hat: Unser Körper zieht sich selbst vor der gewohnten Bewegung zurück, meidet bedrohliche Situationen oder Gegenstände. Er reagiert nicht mehr als koordiniertes Ganzes wie beim prozeduralen Gedächtnis, sondern gehemmt, unkoordiniert, partikularisiert und in seinem spontanen Vollzug gestört.

Instinktiv spannen wir uns an, ziehen uns zurück oder weichen aus, wo Schmerzen drohen. Daher hat eine Erziehung, die vorwiegend auf Zwang, Verbot und Abschreckung beruht, schon immer den Schmerz als Hilfsmittel der Disziplinierung zu nutzen gewusst. „Man brennt etwas ein, damit es im Gedächtnis bleibt: Nur was nicht aufhört *wehzutun*, bleibt im Gedächtnis“, schreibt Nietzsche, „es ging niemals ohne Blut, Martern, Opfer ab, wenn der

Mensch es nötig hielt, sich ein Gedächtnis zu machen.“ Einschränkende und schmerzhafte oder gar traumatische Erlebnisse schreiben sich dem Leibgedächtnis ein und können so auch zu späteren psychosomatischen Leiden führen.

Das Leibgedächtnis ist der eigentliche Träger unserer Lebensgeschichte, unserer persönlichen Identität. Verleiblichte Gewohnheiten machen uns zu Personen mit einer gewissen Konstanz und Verlässlichkeit, sie sorgen dafür, dass wir bei allem äußeren Wechsel dieselben bleiben. Alles, was wir wahrnehmen oder tun, hinterlässt eine Spur in uns. Alles, was wir persönliche Identität, Persönlichkeit, Charakter nennen, beruht auf dieser leiblichen Selbstvertrautheit, auf dem leiblichen Gedächtnis. Das Leibgedächtnis stellt die eigentliche Basis meines Selbstseins dar und damit auch meines expliziten, autobiografischen Gedächtnisses – ohne leibliche Selbstvertrautheit blieben all meine Erinnerungen nur leere Bilder.

Und selbst dann, wenn eine Demenzerkrankung einen Menschen seiner expliziten Erinnerungen beraubt, behält er noch immer sein leibliches Gedächtnis: Seine Lebensgeschichte bleibt gegenwärtig in den vertrauten Anblicken, Gerüchen, Berührungen und Handhabungen der Dinge, auch wenn er sich über den Ursprung dieser Vertrautheit keinerlei Rechenschaft mehr ablegen und seine Geschichte nicht mehr erzählen kann. Seine Sinne werden zum Träger personaler Kontinuität, einer mehr gefühlten als gewussten Erinnerung – einem sprachlosen, aber treuen Gedächtnis seiner selbst.

Prof. Dr. med. Dr. phil. Thomas Fuchs ist Oberarzt an der Psychiatrischen Universitätsklinik Heidelberg, Leiter der Sektion Phänomenologische Psychopathologie und Psychotherapie. Buchveröffentlichungen u. a.: *Die Mechanisierung des Herzens*, München 1992; *Leib, Raum, Person*, Stuttgart 2000; *Psychopathologie von Leib und Raum*, Darmstadt 2000; *Zeit-Diagnosen*, Kusterdingen 2002.

Benita Cantieni

Haltung ist in den meisten Fällen erlernt

Einschränkende Erziehung und Nachahmung nehmen dem Menschen oft seine natürliche Haltung. Doch was durch Fehlhaltung entstanden ist, kann durch „Guthaltung“ wieder umgebaut werden

Die Grundhaltung aller Wirbeltiere ist „entspannt aufgespannt“. Die Knochen geben die Form. Kein Wirbel, kein Gelenk wird durch Druck des Nachbarknochens behindert. In dieser optimalen Ausrichtung können die unzähligen skeletthaltenden Muskeln ihre Aufgabe erfüllen, nämlich das Körpergerüst in spontaner Reaktionsbereitschaft halten. Das Wirbeltier Mensch tut sich unendlich schwer mit dieser neutralen Grundhaltung, der Mensch hat sie verloren. (Der Hund ebenfalls, der für die vermeintliche Schönheit vom Menschen verzüchtet wurde.) Je „zivilisierter“, also angepasster, umso denaturierter ist die

Haltung. Menschen, die in Verbindung mit der Natur leben, die sich vor allem aus eigener Kraft bewegen, bewahren die natürliche Leichtigkeit der Haltung und Bewegung – denken Sie an die Volksstämme in Afrika, die Massai, die Nubier, die Dogon.

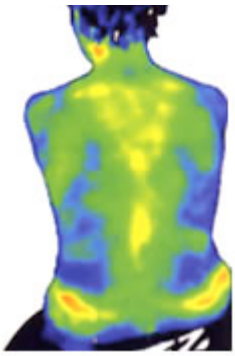
Mit diesen Beispielen ist auch schon der wichtigste Grund für den Verlust der Leichtigkeit genannt: Nachahmung, Imitation. Ein gesundes Neugeborenes in Timbuktu, Chicago, Peking, Berlin oder Helsinki kommt mit der gleichen Grundhaltung zur Welt. Ein Kleinkind ist immer ganz traurig oder ganz fröhlich, es ist jede seiner Haltungen, jede seiner Stimmungen von Sohle bis Scheitel. Wenn es lacht, lacht es bis in die Zehen. Wenn es weint, schluchzt jede Pore. Wut geht durch Mark und Bein. Freude ebenso. Es krabbelt mit 100 Prozent der Muskulatur, und wenn es auf zwei Beinen gehen kann, so tut es das mit der Aufspannung und Leichtigkeit des jungen Wirbeltieres: perfekt.

Sie fragen jetzt, weshalb das Kind diese Perfektion preisgibt? In der frühen Kindheit experimentiert das Kind mit dem Körper, probiert jede mögliche Bewegung aus, jede mögliche Position. In dieses kreatürliche Experimentieren kommen die Ermahnungen, die An- und Zurechtweisungen der Erwachsenen: „Sitz gerade“, „Hör auf zu wippen“, „Halte die Beine still“, „Man sitzt nicht verkehrt am Esstisch“. So zurechtgewiesen, lernt das Kind: Wie ich es mache, ist es nicht richtig. Also kopiert es die, die es korrigieren, demnach wissen müssen, wie es sein soll. Kleine Mädchen haben schon mit fünf, sechs Jahren die Haltung und den Gang der Mutter in siamesischer Perfektion übernommen, mit Hohlkreuz und Senkspreizfuß, kleine Jungs kommen oft nach dem Vater, O-Beine und Brustkorb aufgebläht. Später, in der Adoleszenz, spielen bewusste Vorbilder eine Rolle, Musikstars werden imitiert. Oft hat die Clique, zu der man gehört oder gehören möchte, eine bestimmte Art, sich anzuziehen, zu sprechen und – sich zu halten. Becken lässig vorgeschoben bei den Kerlen, Schultern cool hochgezogen bei den Mädchen.

Haltung ist in den seltensten Fällen angeboren, ererbt, „in den Genen“. Sie ist in den allermeisten Fällen selbst gemacht. Wird ein Haltungsmuster, eine Haltung über eine gewisse Zeit beibehalten, wird sie so zur Gewohnheit, dass sie nicht mehr gespürt wird. Jedes Verharren in einer Haltung friert die dazugehörende Emotion in dieser Haltung ein und beraubt den Körper der Fähigkeit, andere Gefühle spontan und vor allem intensiv auszudrücken. Ein Mensch, dessen Körper in Resignation erstarrt ist, bleibt selbst im Bekunden von Freude resigniert.

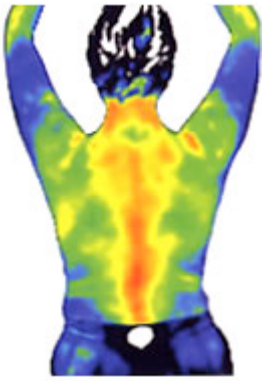
Doch was durch Fehlhaltung falsch gemacht werden kann, kann durch „Guthaltung“ auch wieder umgebaut werden. Solange der Mensch lebt – und nicht am Bewegungsapparat operiert ist. Denn der ursprüngliche Bauplan bleibt hinter den hängenden Schultern, den blockierten Rippen, dem verschobenen Becken und den platten Füssen lebenslang erhalten. Er muss nur aus dem Gedächtnis geholt und reanimiert werden. Die größte Schwierigkeit bei dieser Reanimation ist es, die Leichtigkeit wiederzufinden, die in der aufrechten Haltung wohnt, die uns allen als Kindern selbstverständlich war: Die Aufrichtung fühlt sich leicht an, ist leicht herzustellen und sieht leicht aus, einmal erprobt, ist sie stets mühelos herzustellen.

Unsere Experimente mit der Thermografie belegen das. Diese



Methode macht körperlich-psychische Vorgänge sichtbar: Im ersten Bild habe ich mich durch negative Erinnerungen in eine pessimistische Stimmung versetzt und jede bewusste Haltung und Muskelaktivität losgelassen. Ebenso habe ich den Atem unkontrolliert sich selbst überlassen.

Bild 1 zeigt die Auswirkungen auf den Körper: Die Wirbelsäule ist verkrümmt, Beckenschiefstand (rechts), Energiestau über den beiden Nieren. Die Haltung drückt Resignation aus, durch das reale Kleinerwerden entstehen seitliche „Speckröllchen".



Das zweite Bild zeigt das Ergebnis, nachdem ich bewusst das Becken aufgerichtet, die Wirbelsäule aufgespannt und den Kronenpunkt (den höchsten Punkt am Kopf) zur Decke gedehnt habe. Zuversicht, Selbstvertrauen kehren zurück.

Der Körper „wächst", die Schultern senken sich, der Kopf schwebt gerade über dem wieder schlanken Hals. Mit jedem aufrichtenden Atemzug wird die Stimmung leichter, physisch spürbar im Kopf.

Die Hüftröllchen sind fast verschwunden. Von der Skoliose ist praktisch nichts mehr zu sehen, das Becken steht gerade. Der Wärmestau an den Nieren hat sich in Nichts aufgelöst, die Muskulatur um die Wirbelsäule herum ist warm durchpulst.

Auszug aus Benita Cantieni: *Wie gesundes Embodiment selbst gemacht wird*. In: Storch, Cantieni, Hüther, Tschacher: *Embodiment*. Huber Verlag 2006

© Psychologie Heute, Beltz Verlag, D-69469 Weinheim. Dieser Beitrag ist urheberrechtlich geschützt. Übersetzung, Nachdruck, Vervielfältigungen auf fotomechanischem oder ähnlichem Weg oder im Magnettonverfahren, Aufnahme in Onlinedienste und Internet, Verwendung für Vortrag, Funk- und Fernsehsendung sowie Speicherung in Datenverarbeitungsanlagen – auch auszugsweise – bleiben vorbehalten. Kopien dürfen nur für den persönlichen Gebrauch hergestellt werden.