

Ich werde ...

... meine Gefühle durch meinen Körper ändern

Sich krampfhaft einzureden, in schwierigen Situationen künftig selbstbewusster zu sein (oder glücklicher oder gelassener) – das funktioniert einfach nicht. Eine Expertin hat uns jetzt verraten, wie man wirklich ans Ziel kommt. *Das Zauberwort heißt Embodiment.* Ein Plädoyer für die Kraft der inneren Bilder.

Jeder kennt die folgende Situation: Man ist schrecklich wütend, etwa weil die Kollegin im Büro schon wieder eine dumme Meldung geschoben hat. In der Hoffnung, der Grant würde verfliegen, versucht man seinem Ärger bei Freunden oder dem Partner Luft zu machen. Nützt aber nix. Auch Beschwichtigungen wie „Schwamm drüber“ lassen die Wut nicht verrauchen. Warum? Weil Reden (und Nachdenken darüber) in dieser Situation einfach nicht hilft, erklärt Maja Storch, Psychologin und wissenschaftliche Leiterin des *Instituts für Selbstmanagement und Motivation Zürich ISMZ*. „Die Rückkoppelung zwischen Verstand und Stimmungsregulation ist sehr schlecht. Hier fehlen auf der Nervenbahn die Verbindungen. Das Feedback funktioniert nur zwischen Körper und Emotion.“ Will heißen: Nur weil mein Verstand gerade beschließt, dass es mir gut geht, muss mein Gefühl noch lange nicht mitmachen.

„Wer mit seinen Emotionen arbeiten will, muss deshalb mit dem Körper arbeiten“, erklärt die Psychologin. Nach dem Motto: Die äußere Haltung bestimmt die innere – und umgekehrt. Genau das ist auch die Kernaussage von *Embodiment* (auf Deutsch: „Verkörperung“), einer Methode, die in der Psychologie, im Coaching und Selbstmanagement zunehmend an Bedeutung gewinnt. Klar: *Embodiment* ist keine Technik, die etwa nach schweren Schicksalsschlägen zum Einsatz kommen soll. Hier muss das Gefühl der Trauer unbedingt ausgelebt werden. Es gibt aber immer wieder Alltagssituationen, in denen wir uns gern anders fühlen möchten. Und dafür ist *Embodiment* ein super Werkzeug. „Sie können selbst entscheiden, wann Sie fröhlich sein wollen, wann besinnlich, wann beleidigt oder albern“, meint Maja Storch. Die Expertin zeigt, wie Sie in vier Schritten ans Ziel kommen.

Schritt 1:

Definieren Sie Ihr Wunschgefühl

Indem wir unser „Äußeres“ modifizieren – also etwa die Körperhaltung verändern und die Atmung –, nehmen wir Einfluss auf unser Inneres, unsere Emotionen. Schritt eins lautet daher: Überlegen Sie konkret, was Sie wollen und benennen Sie Ihr „Wunschgefühl“. Möchten Sie zum Beispiel nicht mehr wütend sein, wenn Ihre Kollegin dumme Kommentare äußert, bieten sich Wunschgefühle wie „fröhlich“, „beschwingt“ oder „entspannt“ an. Sind Sie hingegen total schüchtern, wollen aber in Meetings Ihre Ideen zum Besten bringen, dann nützt es nichts, sich selbst zu sagen: „Ich will selbstbewusster wirken.“ Zu unspezifisch. Stattdessen sollte man sich Attribute wie „souverän“, „durchsetzungsfähig“ oder „überzeugend“ vor dem eigenen Namen wünschen.

Schritt 2:

Was repräsentiert dieses Gefühl?

Welches Tier, welche Pflanze oder welche Figur (etwa aus einer TV-Serie) verkörpert die gewünschten Attribute am besten? Wer sich leicht aus der Ruhe bringen lässt, künftig aber stark und gelassen auftreten möchte, kann sich etwa eine mächtige Platane vorstellen – die bewahrt immer Fassung. Fröhlichkeit und Heiterkeit könnte hingegen der lustige Mops

vom Nachbarn verkörpern. „Nicht jede Entsprechung passt auf jeden Menschen“, betont Maja Storch. „Deswegen gibt es bei *Embodiment* keine fertigen Standard-Rezepte.“ Jemandem bloß vorzubeten, „Stell dich gerade hin und lächle!“, wie es gern in Verkaufsschulungen praktiziert wird, funktioniert nicht. Denn jeder muss für sich selbst das passende innere Bild finden. Der eine fühlt sich mit dem inneren Bild des fröhlichen Nachbarhundes wohl, der andere vielleicht mit den gut gelaunten Charakteren aus der Serie *Friends*.

Schritt 3:

Die Durchführung

Eine mittelschwere Situation ist die beste Gelegenheit für den ersten Versuch. Betrachten wir das Beispiel der unsensiblen Kollegin: Nehmen Sie bei der nächsten Blöde-Meldung-Attacke doch einfach mal die Körperhaltung ein, die Sie mit Ihrem Tier, Ihrer Pflanze oder Ihrem (Fantasie-)Helden assoziieren, also mit jenem inneren Bild, das Ihr Wunschgefühl am besten verkörpert. Haben Sie sich für die Protagonisten Ross, Monica, Rachel & Co aus *Friends* entschieden, würde das bedeuten: gerade und locker hinstellen, lachen, den Brustkorb weiten und tief atmen, die Arme locker schwingen, die Augen öffnen und die Umgebung mit Neugier und Frohsinn betrachten.

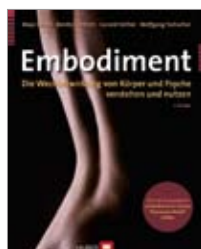
„Wer es einmal ausprobiert, merkt sofort, wie eine Affektregulation stattfindet“, erklärt Expertin Maja Storch. Die Wirkung (es klappt! Wir haben's getestet!) ist tatsächlich verblüffend: Indem man schlicht seine äußere Haltung verändert und mit dem Körper und der Atmung bewusst anders in die Situation hineingeht, fühlt man sich mit einem Schlag ganz anders. In diesem Fall werden Sie sich lockerer, gelöster und fröhlicher fühlen.

Schritt 4:

Üben, üben, üben

Jedes neue Verhalten braucht Zeit, um in Fleisch und Blut überzugehen. Nutzen Sie deshalb so viele Gelegenheiten wie möglich, um das *Embodiment* zu perfektionieren. Übrigens: Es gibt eine einfache Methode für das tägliche Leben, von der wir alle hin und wieder profitieren können. Sie ist das Ergebnis einer Studie der US-Psychologen John Riskind und Carolyn Gotay (1982), die untersuchten, ob das Durchhaltevermögen bei einer frustrierenden Aufgabe von der Körperhaltung abhängt. Ihr Fazit: Wer in einer schwierigen Situation schon ans Aufgeben denkt, soll sich einfach gerade und aufrecht hinstellen oder hinsetzen. Dann hält man automatisch länger durch. Durch eine gekrümmte Körperhaltung fühlt man sich hingegen schneller depressiv und mutlos.

Also: üben, üben, üben. Dann ziehen wie von selbst positive Gefühle in Ihren Körper ein.



BUCHTIPP!

Embodiment. Die Wechselwirkung von Körper und Psyche verstehen und nutzen. Von Maja Storch, Benita Cantieni, Gerald Hüther und Wolfgang Tschacher. Huber, € 30,80.