

PraxisImpulse

Für Übungsleiter*innen

Wechselwirkung von Körper und Geist

Embodiment verstehen und nutzen

Hast du dich schon mal bewusst beobachtet und wahrgenommen, wie sich deine Körperhaltung verändert, wenn du gestresst, traurig, entspannt oder auch gut gelaunt bist? Von eher gekrümmt und angespannt, über aufgerichtet, beschwingt und lächelnd? Spätestens jetzt wird dir bewusst, wie untrennbar Körper und Geist miteinander in Verbindung stehen.

In diesen Praxisimpulsen erfährst du nicht nur mehr über das Zusammenspiel von Körper, Geist und Psyche, sondern auch, welche Embodiment-Übungen uns unterstützen können, die Selbstwirksamkeit und Resilienz zu erhöhen sowie die Stimmung und das Wohlbefinden positiv zu beeinflussen.

Embodiment: Was versteht man darunter?

Wie wir denken und fühlen, zeigt sich in unserer Körpersprache und in der Art, wie wir uns bewegen. Denn der Körper ist der Spiegel der Seele. Und gleichzeitig beeinflussen Mimik, Körperhaltung und Bewegung auch unsere Emotionen, Urteile und Einstellungen. Embodiment bedeutet soviel wie Verkörperung und steht dafür, dass der Geist (Verstand, Denken, kognitives System, Psyche) immer im Bezug zum gesamten Körper steht. Es bedeutet zudem, dass Gefühle, Emotionen und die geistige Verfassung den Körperausdruck bestimmen. Wissenschaftler gehen davon aus, dass alles, was wir erleben und erfahren, nicht nur im Großhirn gespeichert wird, sondern dass sich unser Bewusstsein darüber hinaus in unserem Körper manifestiert.

In diesem Zusammenhang spricht man auch von somatischen Markern, womit Muskelspannungen, Gelenkstellungen, fasziale Veränderungen, aber auch Emotionen gemeint sind, die mit bestimmten Haltungen verbunden werden. Embodiment ist somit die Verkörperung einer mentalen Disposition in einem Individuum.

Forschungsergebnisse der Wissenschaftler John H. Riskind und Carolyn C. Gotay zeigten übrigens Folgendes: Nach acht Minuten in einer gekrümmten Haltung sind die zuvor neutral gelaunten Versuchspersonen in einer negativen Stimmungslage. Und wer in einem traurigen Zustand ein fröhliches Gesicht aufsetzt, bekommt häufig eine bessere Stimmung.

Zusammenspiel aus innerer Haltung und Körperhaltung

Wie die zuvor beschriebenen Forschungsergebnisse deutlich machen, ist unsere Selbstwahrnehmung und innere Haltung eng mit dem Körper verknüpft. Eine aufrechte Haltung steigert unser Selbstbewusstsein und verleiht uns Selbstvertrauen. Umgekehrt führt eine gekrümmte Haltung zu Unsicherheit und macht uns unterwürfig. Und sogar unsere menschlichen Eigenschaften lassen sich durch Embodiment beeinflussen. So haben Experimente gezeigt, dass wir mit einer warmen Tasse in der Hand oder einem Kissen unter dem Po freundlicher und wohlwollender auf unsere Mitmenschen reagieren.

Wechselwirkung von Körper und Geist nutzen

Im besten Fall kann in unserem Körper jedes beliebige Gefühl frei strömen, wohingegen Blockaden im Körper diesen Fluss begrenzen.

Um das Zusammenspiel von Körper und Geist tiefer zu erfassen, ist es daher notwendig, unbewusste Denk- und Verhaltensmuster ins Bewusstsein zu heben und zu verstehen.

Erlebe deinen Körper als Quelle, um einerseits deine Denk- und Verhaltensweisen zu verstehen und andererseits neue Strategien für unerwartete Herausforderungen zu entwickeln. Und da eine freundliche Mimik zu positiven Emotionen führt: Mundwinkel nach oben ziehen und los geht's!

High Power Posen versus Low Power Posen

Es gibt zwei Arten von Power Posen, die vor allem durch die US-amerikanische Sozialpsychologin Amy Cuddy bekannt geworden sind: High Power- (machtvolle Posen) und Low Power-Posen (machtlose Posen).

Die machtvollen Posen zeichnen sich durch offene und entspannte Körperhaltungen aus, wohingegen aus den machtlosen Posen eher geschlossene und enge Körperhaltungen folgen. Und da wir Menschen eben nicht nur verbal, sondern vor allem auch nonverbal kommunizieren, drücken wir dadurch oft unbewusst unsere Gefühlslage aus.

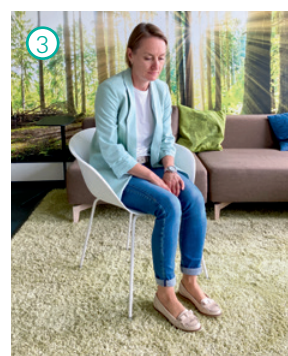
Low Power Posen

Wichtigste Merkmale:

- eher zurücknehmende oder sogar eingefallene Haltung
- der Raum, den man versucht einzunehmen, ist eher begrenzt und nach innen gekehrt
- nach oben und vorn gezogene Schultern

Wirkung:

Evolutionär bedingt sind diese fast gekauert wirkenden Haltungen Angsthaltungen. Die Haltung wiederum signalisiert dem Gehirn Gefahr. Das Stresslevel steigt, Cortisol wird vermehrt ausgeschüttet und wir befinden uns mental eher im Flucht- oder notfalls auch im Angriffsmodus. Das limbische System ist in absoluter „Habachtstellung“ und der präfrontale Kortex kann nur vermindert arbeiten.



High Power Posen

Wichtigste Merkmale:

- offene, raumeinnehmende Körperhaltungen
- aufgerichteter Kopf
- lange und aufgespannte Wirbelsäule
- weiter Brustkorb

Wirkung:

Offene und aufgerichtete Körperhaltungen bieten mehr Raum zum Atmen und strahlen Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen in der Außenwirkung aus. Innerlich senkt sich das Cortisollevel und der Testosteronspiegel steigt an. Signale ans Hirn (Limbisches System = Radar für Gefahren) deuten darauf hin: Es ist keine Gefahr vorhanden, ich bin stark und handlungsfähig. Signalisiert das limbische System Entwarnung, kann auch der präfrontale Kortex (logisches Denken, Kreativität, Impulskontrolle etc.) wieder richtig arbeiten.



Nutze die Power Posen immer dann, wenn du neue Energie brauchst, deine Stimmung sinkt oder du auch längere Zeit gesessen hast!

Haltung 1:

Stell dich mit deinen Füßen stabil hüft- bis schulterbreit auf den Boden, richte dich auf und streck deine Arme weit und ausgestreckt in ein großes „V“ nach oben (Abb. 4). Heb gerne auch den Blick mit an und spreize als Variante auch mal die Finger weit auf. Oder nimm diese Pose noch einmal ein und erinner dich an einen besonders glücklichen Moment, der dich zum Lächeln bringt.



Merkst du einen Unterschied? Und wenn ja, welchen?

Haltung 2:

Setz dich bequem und locker hin, lehn dich an und entspann deinen Schulter- und Nackenbereich sowie deinen gesamten Rumpf. Leg dein Sprunggelenk auf den Oberschenkel und lass dein Knie entspannt nach unten sinken (Abb. 5), um so die Hüfte zu öffnen. Bitte nicht die Beine kreuzen! Wechsel auch immer die Seite.



Haltung 3:

Setz dich aufrecht hin, die Füße stabil und etwas weiter auseinander aufgestellt mit gutem Bodenkontakt und gerne auch barfuß. Leg nun deinen Kopf locker in die gefalteten Hände. Die Ellenbogen zeigen nach außen und dein Brustbein zieht weit nach oben, so dass sich deine Körpervorderseite weitet (Abb. 6). Stell dir vor, du lehnst dich weit nach hinten. Folg auch gerne mit dem Blick nach oben.



Haltung 4:

Stell dich mit deinen Füßen stabil hüft- bis schulterbreit auf den Boden, richte deinen Oberkörper auf und stütz deine Hände seitlich am Becken ab. Heb deinen Kopf und deinen Blick an und wachse gedanklich nach oben (Abb. 7).

Fazit: Für dein ganz persönliches kleines „Glücks-Embodiment“ bedeutet dies also, dass du dich – wann immer es dir gut tut und unabhängig davon, wo du gerade bist – gut erdest, indem du deine Füße stabil auf dem Boden aufstellst, dein Becken aufrichtest, die Wirbelsäule aufspannst und den Scheitelpunkt zur Decke ziehst. Dabei atmest du tief und bewusst ein und aus und ziehst deinen ganzen Körper in die Länge, während die Schultern entspannt nach unten sinken dürfen. Und vor allem – bitte Lächeln!

Entspann deinen Kiefer, lass deine Lippen locker und zieh deine Mundwinkel nach oben. Und mach die Übung doch auch direkt nochmal vor dem Spiegel. Bestimmt siehst du gleich ganz anders aus.

Achte bei jeder Übung ganz bewusst darauf, wie sich eine bestimmte Bewegung oder Haltung anfühlt, welche Emotionen sich eventuell bei dir melden und was sie in dir auslösen.

Nun wünschen wir dir viel Spaß beim Ausprobieren und Spüren der Effekte!

Tipp: Wenn dich das Thema interessiert, empfehlen wir dir das Seminar „Souveränität & Resilienz entwickeln durch Embodiment“ am 3.12.2022 in Mainz.



Embodiment – Unterrichtsmaterial für Übungsleiter*innen und Interessierte

PraxisImpulse ist ein Service des Landessportbundes und der regionalen Sportbünde Rheinland und Rheinhessen, erstellt vom Bildungswerk des LSB.

Wir bedanken uns bei unserer Referentin, Tanja Rothkegel, für die freundliche Unterstützung bei der Erstellung dieser Praxisimpulse.

Redaktion: Jutta Schüller, Annika Stein und Petra Szablikowski, Tel.: 06131/2814-372, E-Mail: feedback@bildungswerksport.de

Der Beitrag und die Bilder dürfen ausdrücklich weiter verwendet werden. Bitte denke daran, als Quelle „Bildungswerk des LSB RLP“ zu nennen. Wir freuen uns, wenn du mit unseren Materialien arbeitest.



Zum ergänzenden Material zu diesem Thema, aber auch zu vorherigen Themen sowie jeweils einem kleinen Quiz gelangst du, wenn du den QR-Code scannst.

www.bwlsbrlp.de/pi2022