

kreativ-dynamisch-kraftvoll – im April

Kopf hoch – das Wechselspiel von Körper und Psyche

Probieren Sie einmal folgendes aus: Sie setzen sich hin, verschränken die Arme und schauen nach unten. Welches Gefühl stellt sich ein?

Und dann: Sie richten sich auf in eine gerade Sitzhaltung, öffnen die Arme und schauen sich um, lächeln und atmen tief durch. Welches Gefühl wird jetzt ausgelöst?

Ergebnisse der Hirnforschung zeigen, dass unsere Körperhaltungen Auswirkungen auf unsere Stimmungen und Denkstile haben. Gefühle, Denken und der passende Körperausdruck gehören zum gleichen neuronalen Netzwerk im Gehirn. Die Hirn- und Kognitionsforschung fasst dies im Begriff „Embodiment“ zusammen. Hiermit ist die „Verkörperung“, also die unmittelbare Verknüpfung von Körper und mentalen Vorgängen gemeint.

Wie können wir diese Erkenntnis für eine gesunde Lebensweise im Alltag nutzen?

Positive Beeinflussung durch Körper-Feedback

Mit bestimmten Körperhaltungen, mit der Mimik und Gestik können wir unsere Stimmungen beeinflussen. Dabei geht es nicht um künstliche oder erzwungene Verhaltensweisen, sondern darum, in vielleicht belastenden Situationen genügend Energie zu behalten.

Hier spielt z.B. der Atem eine wichtige Rolle: Richten Sie sich auf, atmen Sie mehrmals tief in den Bauch ein, verlängern Sie bewusst das Ausatmen. Schon nach kurzer Zeit stellt sich ein positives Gefühl ein. Eine kleine Atemübung ist nicht aufwändig und kann Energie zurückbringen und dabei helfen, die Blickrichtung oder Einstellung zu ändern.

Achtsame Selbstwahrnehmung

Wenn man z.B. eine schwierige oder weitreichende Entscheidung treffen muss, hilft es, wenn man nicht nur die Argumente abwägt. Welche Gefühle und welche Körperempfindungen stellen sich ein? Angenehmes Kribbeln im Bauch oder Verspannung im Nacken? Unsere Körperempfindungen geben wichtige Signale und Hinweise. Entscheidungen entsprechen unserer Persönlichkeit eher, wenn sie in Verbindung von Körper und Geist getroffen werden.

Mit Bewegung arbeiten

Insbesondere in stressreichen Situationen spielen Gefühle eine wichtige Rolle und brauchen ein Ventil. Wenn negative Gefühle kein Ventil finden, können sie zu Blockaden führen, langfristig sogar krank machen. Hier kann Bewegung helfen. Wenn wir uns bewegen, uns körperlich anstrengen, erhöht sich die Durchblutung unseres Gehirns und unsere Zellen werden mit Sauerstoff versorgt. Und wir kommen weiter!