

# «Embodiment» – ein Wechselspiel zwischen Körper und Psyche

von Dr. Petra Mommert-Jauch

**«Embodiment» beschreibt die Wechselwirkung zwischen Körper und Psyche. Diese Wechselwirkung wird sowohl auf sportmedizinisch-physiologischer als auch auf psychologischer Ebene im letzten Jahrzehnt zunehmend wissenschaftlich bestätigt und hat unter anderem zur Folge, dass sportliche Betätigung inzwischen ein nachgewiesener effektiver Therapieansatz bei psychiatrischen Beschwerdebildern ist. Das Problem ist allerdings: Hochgradig Depressive leiden unter Antriebsstörungen und lassen sich nur schwer für körperliche Bewegung motivieren. Hier kommt das «Embodiment» ins Spiel.**

Wer kennt es nicht: Man(n) steckt in einer akuten Stresssituation und der Körper reagiert. Der Herzschlag steigt, die Gallenblase füllt sich, der Magen zieht sich zusammen und die Muskeln werden hart. Der Körper reagiert auf psychische Belastungen. Aber auch die andere Richtung ist möglich: Haltung macht Stimmung. Testen Sie selbst: Gehen Sie gebeugt mit hoch- und nach vorne gezogenen Schultern und versuchen Sie, sich glücklich und selbstbewusst zu fühlen. Es wird Ihnen nicht gelingen. Die Psyche reagiert auf den Körper!

Genau diese Wechselwirkung zwischen Körper und Psyche wird durch das Wort «Embodiment» umschrieben. Einerseits werden psychische Zustände in Form körperlicher Ausdrucksformen sichtbar wie zum Beispiel Gestik, Mimik, Körperhaltung, aber auch andersherum beeinflussen interessanterweise Körperzustände und im speziellen Körperhaltungen unser Denken (Urteile, Einstellungen) und Fühlen.

## Sport wirkt wie ein Antidepressivum

Diese Wechselwirkung wird sowohl auf sportmedizinisch-physiologischer als auch auf psychologischer Ebene im letzten Jahrzehnt zunehmend wissenschaftlich bestätigt. Dies hat unter anderem zur Folge, dass sportliche Betätigung inzwischen ein nachgewiesener effektiver Therapieansatz bei psychiatrischen Beschwerdebildern ist. Die Datenlage zu den neurobiologischen Erkenntnissen in Bezug auf psychologische Effekte nimmt rasant zu. Die Binsenweisheit «Mens sana in corpore sano» (gesunder Geist in gesundem Körper) bekommt damit einen neuen Stellenwert.

## Zusammenhang von Körper und Psyche

Vorreiter in der Erforschung von Effekten körperlicher Aktivität auf das Gehirn aus physiologischer Sicht waren Hollmann und Strüder, die in einer umfangreichen Übersichtsarbeit (2001) beeindruckende Effekte körperlicher Betätigung nachweisen konnten. Hier ein kleiner Auszug daraus:

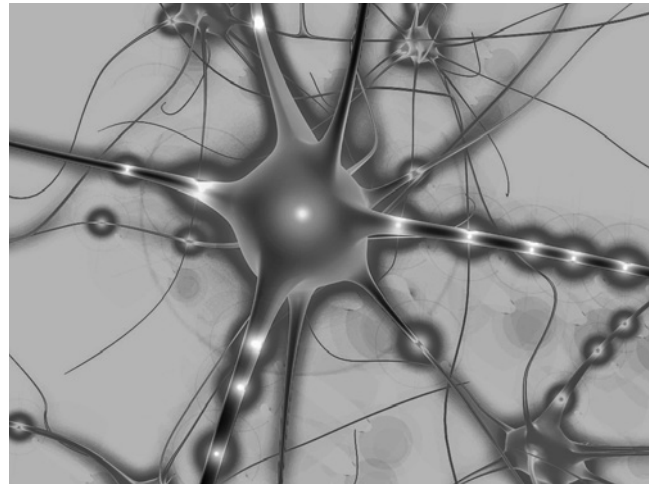


Abb. 1: Wege zwischen Gehirn und Körper

### 1. Bewegung fördert die Durchblutung des Gehirns

Bereits bei einfachen Handbewegungen kommt es zu einer erhöhten Gehirndurchblutung – sowohl im kontralateralen Motorkortex als auch im gesamten Frontallappen. Und noch erstaunlicher: Selbst wenn man sich Bewegungen nur vorstellt, wird eine erhöhte Durchblutungsrate in den genannten Arealen provoziert.

### 2. Spaziergang in der Mittagspause hilft

Zu einer noch ausgedehnteren Durchblutungssteigerung im Gehirn führt auch schon langsames Gehen. Der kleine Spaziergang in der Mittagspause ist also durchaus sinnvoll für die Regeneration der geistigen Leistungsfähigkeit. Auffällig: Diese deutlichen Effekte fanden sich bei dynamischer, nicht jedoch bei statischer muskulärer Arbeit (z. B. Haltearbeit). Prof. Hollmann drückte das einmal so aus, dass «... das Gehirn beim Gewichtstraining lächelt».

### 3. Ausschüttung von Glücksmacherhormonen

Durch entsprechend intensive körperliche Belastung kommt es zur Ausschüttung von körpereigenen Opioiden und einer Vorstufe von Serotonin (Tryptophan), welche zu einer deutlich verbesserten Stimmungslage, einer angenehmen Entspannung, Zufriedenheit und der Relativierung von Alltagsproblemen beitragen.

### 4. Körperliche Aktivität fördert Langzeitgedächtnis

Besonders die strukturellen Veränderungen im Gehirn sind langfristig wesentlich: Körperliche Aktivität provoziert die Bildung einer erhöhten Anzahl von Synapsen (Übergangsstellen der Nerven) und die Verlängerung und Stabilisierung von Dendriten (Nervenfasern) – und das vor allem im Hippocampus. Er ist der wesentliche Teil des Gehirns in der Ausbildung von Langzeitgedächtnisleistungen, in der Informationsverarbeitung und bei psychischen Erkrankungen.

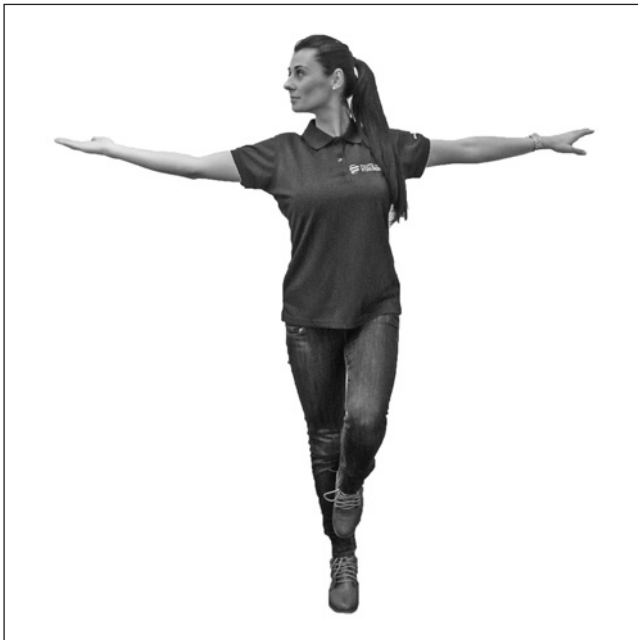


Abb. 2: Offen, aufrecht, in Balance

### 5. Weniger Schmerzen dank Bewegung

Auch auf der Ebene der Schmerzwahrnehmung beziehungsweise -toleranz zeigen sich ähnlich positive Effekte durch körperliche Aktivität. Hier scheinen nach neueren Erkenntnissen vor allem die Faszien (Bindegewebe) eine massgebliche Rolle zu spielen, denn diese haben aufgrund der Fülle von Sensoren, die innerhalb der Bindegewebsstrukturen liegen, eine direkte Verbindung zum Rückenmark und dem Gehirn.

### Bewegung als Therapieergänzung

Burnouts und Depressionen sind weltweit die führende Ursache gesundheitlicher Defizite. Entsprechend ist die Wirksamkeit von Bewegung bei der Therapie dieser Krankheitsbilder von wissenschaftlichem Interesse. Und tatsächlich kann man heute sagen, dass antidepressive Effekte von Sport inzwischen gut nachgewiesen sind. Interessanterweise schneidet Bewegung im Vergleich mit medikamentösen oder psychotherapeutischen Therapien ebenso gut ab. Das lässt vermuten, dass Sport ähnlich wie ein Antidepressivum wirkt: Viel Bewegung lässt den Serotoninspiegel steigen und verbessert die noradrenerge Transmission im Gehirn. Zudem begünstigt Sport in Studien das Wachstum neuer Nervenzellen im limbischen System.

### «Embodiment» für Bewegungsmüde

Konsequenz könnte sein: Da Sport keine Nebenwirkungen und wenig Kosten verursacht, sollte Bewegung in jedem Falle in Ergänzung zu weiteren Therapien eingesetzt werden. Das Problem ist allerdings: Hochgradig Depressive leiden unter Antriebsstörungen und lassen sich schwer zu einem Spaziergang an der frischen Luft und mitten im Stimmungstief zu keiner körperlichen Bewegung motivieren. Hier kommt dann eine andere Strategie, nämlich die des «Embodiment» ins Spiel: nicht durch ausdauerorientierte Bewegung, sondern durch bewusst werdende Kör-

perhaltungen und sensible Körperwahrnehmung die Psyche positiv zu beeinflussen.

### Der Körper in der Depressionsbehandlung früher und heute

Früher wurde davon ausgegangen, dass niedergeschlagene Körperhaltung, Mimik, Gestik und verlangsamte Bewegungen phänomenale Reaktionen des Körpers auf eine psychische Krankheit sind. Der körperliche Gefühlsausdruck und die körperlichen Verhaltensweisen sind demnach immer die Reaktion psychischer Prozesse. Neuere Sichtweisen stellen diese Abfolge in Frage und betrachten psychosomatische Krankheitsbilder unter dem Gesichtspunkt des «Embodiment» so, dass es möglicherweise zu einem umgekehrten Ablauf kommt: Entsprechende Körperhaltungen, Gesten und auch Gesichtsausdrücke sind der Auslöser und nicht das Resultat depressiver Denkstrukturen. Diese Anschauung und die Erkenntnis, das Thema «Embodiment» bei psychosomatischen Krankheitsbildern mehr einbeziehen zu müssen, wird inzwischen durch etliche Studien (u. a. Niedenthal et al., 2005) gestützt.

### Emotionen durch Körperhaltung provozieren

In diesen experimentellen Studien zeigt sich die Wirkung von «Embodiment» immer auf die gleiche Weise: Ohne die Fragestellung zu kennen und durch einen Vorwand «erwirkt», nehmen die Probanden Körperhaltungen ein oder setzen Muskelspannungen um, die üblicherweise mit bestimmten Emotionen gekoppelt sind. Und tatsächlich können durch die unbewusst eingenommenen Haltungen beziehungsweise Spannungen entsprechend passende Emotionen und Denkmuster provoziert werden. So zeigt sich beispielsweise, dass die Aktivität der Gesichtsmuskulatur einen direkten Einfluss auf die Emotionsentstehung ohne Umweg über das Bewusstsein hat (u. a. Ekman, 2004; Strack/Martin/Stepper, 1988).

### Lächelnd durch den Tag

Alltagstauglich übersetzen lässt sich dieses «facial feedback» folgendermassen: Lächelnd (Aktivierung des Jochbein- und des Augenringmuskels) durch die Welt zu gehen, ist in jedem Falle wohltuender, als mit verhärteten Gesichtszügen den Tag zu bestreiten. Versuchen Sie es gleich morgen!

### Aufrechte Haltung macht Mut

Erstausnlich sind auch die Übertragungseffekte einer Körperhaltung auf das psychische System. So stellte sich in verschiedenen Studien heraus (u. a. in Studien unter Hypnosebedingungen), dass eine nach vorne gekrümmte Körperhaltung in schwierigen Situationen eher zu Mutlosigkeit und entsprechenden Verhaltenskonsequenzen führt als eine aufrechte Körperhaltung. Die Körperhaltung scheint die Emotionslage also direkt zu beein-

flussen. So ermöglicht eine bestimmte Körperhaltung nicht nur die dazu passende Emotion, sondern umgekehrt wird durch die Körperhaltung auch eine «unpassende» Emotion verunmöglicht. Versuchen Sie einmal, sich in gekrümmter, niedergeschlagener Haltung selbstbewusst und glücklich und danach in aufrechter, selbstbewusster Körperhaltung schlecht und wertlos zu fühlen. Es wird Ihnen nicht gelingen.

### Parallelen zwischen «Embodiment» und Faszienforschung

Ganz neue Studien aus der Faszienforschung zeigen, dass psychische Krankheiten wie Depression und Angststörungen gegebenenfalls mit Störungen der Interozeption, das heisst der «inneren Körperwahrnehmung» erklärt werden können. Dafür verantwortlich sind neurophysiologische Signale aus den Faszien (Schleip et al., 2014). Der Ulmer Wissenschaftler Robert Schleip erklärt dies damit, dass das menschliche Unterhaut-Bindegewebe ein besonderes Wahrnehmungssystem für Berührungen, die Zuwendung bedeuten, hat: «Hautkontakt, Streicheln, Körperwärme. Dieses System ist ebenfalls mit dem Gehirn verbunden, wieder mit der Insula, dem Zentrum für das Bewusstsein, Selbstbewusstsein, für Empathie, Emotionen und soziale Fähigkeiten.» (Schleip/Bayer, 2014) Hier also wirkt der Körper über die Sensoren unseres Bindegewebes auf die Psyche. Und wenn man genau hinschaut und beide Sichtweisen – «Embodiment» und Faszienforschung – genau betrachtet, könnte man die Vermutung hegen, dass beide Erklärungsweisen eng zusammenhängen und aus einer Quelle genährt werden. Eine spannende Erkenntnis!!

### Fazit

Unser Körper ist nicht nur «...Spiegel der Seele» [...], sondern [...]» auch der umgekehrte Fall ist möglich: die Seele dient gewissermaßen als Spiegel des Körpers. Psychische Vorgänge finden stets in einer körperlichen Einbettung statt und können daher nur unzureichend als reine Informations- oder Symbolverarbeitungsprozesse angesehen werden (W.Tschacher/M. Storch im Forschungsbericht Nr. 09-1).



Abb. 3: Outdoor macht immer gute Laune

«Embodiment ist die Umsetzung einer konkreten Emotion im Körper eines Individuums [...] mit Wechselwirkung zwischen körperlichen und psychischen Vorgängen.» (Storch et al., 2011) Ein Therapieansatz, der weniger auf physiologischer, sondern mehr auf körperhaltungs- und körperwahrnehmungsorientierter Sichtweise basiert.

### Haltung macht glücklich – machen Sie den Versuch

1. Stehen Sie vor einer schwierigen Aufgabe, achten Sie bewusst auf eine aufrechte, selbstbewusste Körperhaltung. Ihr Durchhaltevermögen steigt dadurch.
2. Fühlen Sie sich schlecht und/oder unsicher, machen Sie sich gross, öffnen Sie den Brustkorb und heben Sie den Blick – der Gefühlszustand, den Sie eben noch hatten, passt nicht zu Ihrer neuen Haltung.

### Kommen Sie Ihrem persönlichen «Embodiment» auf die Spur

Die Expertin Dr. Mommert-Jauch wird dieses Thema im BGB-Seminar «Burn-In statt Burn-Out – wie wir uns gegen Depression und Stress impfen können» nicht nur theoretisch, sondern auch praktisch vorstellen und vermitteln. Die Kursteilnehmerinnen verstehen nach diesem Seminar die Zusammenhänge zwischen Psyche und Physis und können die Erkenntnisse darüber praktisch in ihren Kursstunden einbringen. Der Kurs findet am 12.4. in Brugg statt.

Anmeldung unter:  
BGB Schweiz, Katzenbachstr. 221, 8052 Zürich,  
Tel. 044 300 60 60

### Quellennachweis Fotos:

Abb. 1 bis 3: Dr. Petra Mommert-Jauch