

PSYCHOLOGIE
HEUTE

DOSSIER



Mein Körper

Wie wir ihn erkunden, verstehen und
besser mit ihm umgehen

Liebe Leserinnen und Leser,

körperliche Gesundheit ist den meisten von uns wichtig. Wir genießen unseren Körper, etwa beim Sport oder in einer entspannten Stimmung beim Konzerthören. Gleichzeitig stellen wir auch hohe Anforderungen an ihn: Er muss funktionieren, soll schön sein und fit aussehen. Und trotzdem tun wir uns immer wieder schwer, gut zu ihm zu sein – uns genug zu bewegen, nicht zu viel Alkohol zu trinken, genug zu schlafen.

Im neuen Psychologie Heute Dossier „Mein Körper“ haben wir die wichtigsten Texte für Sie zusammengestellt, die unser widersprüchliches Denken und Verhalten bezüglich des Körpers beleuchten. Vielleicht erkennen Sie sich ja an der ein oder anderen Stelle wieder.

Und entdecken hilfreiche Impulse, wie Sie aufmerksamer und liebevoller mit Ihrem Körper umgehen können – und damit mit sich selbst.

Gute Erkenntnisse wünscht Ihnen
Ihre Redaktion Psychologie Heute

Inhalt

<u>2</u> Editorial	<u>25</u> „Als wenn meine Person abgeschafft werden soll“
<u>3</u> „Wir denken, weil wir uns bewegen können“	<u>29</u> Schlank ist gleich selbstsicher
<u>4</u> Haltung einnehmen	<u>29</u> Fit und gesund wirken, das kostet viel Geld
<u>8</u> Uns selbst erfahren	<u>30</u> Frauen verlangen von ihrem Körper, dass er mitmacht
<u>11</u> Nackt und selbstbewusst	<u>32</u> Was psychische Belastungen mit den Zähnen anrichten
<u>14</u> Unser Körper und der Stress	<u>36</u> Von Natur aus stark?
<u>19</u> SOS – wenn der Körper Zumutungen nicht mehr toleriert	<u>38</u> Tanz mit dem Widerstand
<u>20</u> Die Angst ist im Körper gespeichert	<u>43</u> Mythen über den Pieks in den Oberarm
<u>22</u> Der Körper soll perfekt sein	<u>46</u> Impressum

„Wir denken, weil wir uns bewegen können“

Am Beispiel der Bewegung zeigt sich, wie eng das Gehirn, der Körper und unsere kognitiven Fähigkeiten miteinander verbunden sind, sagt der Psychologe Stephan Künzell

Von Susanne Ackermann

Herr Künzell, etwas überspitzt sagen Sie, dass wir denken, weil wir uns bewegen können. Wie hängen Denken und Bewegung denn zusammen?

Um diese Frage zu beantworten, verlasse ich kurz mein Forschungsgebiet, die psychologisch orientierte Motorikforschung, in Richtung Gehirnforschung. Die ursprüngliche zentrale Funktion unseres Gehirns ist die Kontrolle all unserer Bewegungen – es ist wichtig, sich das klarzumachen. Das zentrale Nervensystem ist die Schaltzentrale unserer Bewegungen. Lebewesen, die sich nicht fortbewegen können, benötigen kein zentrales Nervensystem. Der Mensch war schon immer auf Bewegung angewiesen, ob es um die Kommunikation ging, um die Suche und das Sammeln von Nahrung, die Fortbewegung oder die Fortpflanzung. Selbst für die visuelle Wahrnehmung sind zumindest Augenbewegungen nötig. Deswegen braucht der Mensch ein Gehirn. Das Gehirn hat die Aufgabe, Bewegungen zu steuern, das gilt für schnelle, nicht korrigierbare Bewegungen, oder sie zu

regeln, wie bei langsamen, korrigierbaren Bewegungen. Und weil Bewegungen stets zweckgerichtet sind, haben wir in der Regel – bevor wir eine Bewegung ausführen – einen Gedanken, eine Vorstellung, also eine Kognition im Kopf, die den Zweck der Bewegung enthält. Ohne diese Kognitionen sind zweckgerichtete Bewegungen nicht möglich. Schwer zu sagen ist, was entwicklungs geschichtlich gesehen zuerst da war, der Gedanke oder die Bewegung, es ist ein bisschen wie die Henne und das Ei.

Lässt sich daraus folgern, dass Bewegung schlau macht?

Nein, so allgemein lässt sich das nicht sagen. Zunächst wäre zu definieren, was unter „schlau“ verstanden wird. In der psychologischen Forschung wird das „Schlausein“ im Zusammenhang mit Bewegungen oft heruntergebrochen auf bestimmte sogenannte „exekutive Funktionen“ und das räumliche Orientierungsvermögen. Viele Studien, die es zu dieser Frage gibt, zeigen zwar einen Zusammenhang zwischen Bewegung und einzelnen Komponenten dieser Funktionen, aber häufig wird nicht geklärt, ob Bewegung tatsächlich die Ursache für erhöhtes „Schlausein“ ist. Meine Alltagserfahrung sagt mir, dass Profifußballer, die sich berufsbedingt dauernd bewegen, nicht „schlauer“ sind als andere. Und der Wissenschaftler Stephen Hawking, der sich wegen seiner Erkrankung Jahrzehnte lang kaum bewegt, war trotzdem „schlauer“ als die meisten von uns.

Sport ist Multitasking, sagen Sie. Oft

heißt es aber auch, Multitasking geht nicht. Was stimmt?

Sport ist insofern Multitasking, als sich sportliche Abläufe immer aus mehreren einzelnen Aufgaben zusammensetzen, wenn etwa Fußballer während des Dribbelns ausloten, wo sie den Ball am besten hinspielen. Dies funktioniert gut in vorhersehbaren Situationen. Das Dribbeln ist hier automatisiert, das Schauen, wohin der Ball gehört, passiert bewusst. Aber unabhängig davon, ob im Sport oder im Alltag: Multitasking ist erlernbar. Wenn es gelingt, ist eine der Tätigkeiten dabei meist automatisiert. Aber Multitasking geht nicht immer, weil einige Tätigkeiten nicht gleichzeitig ausführbar sind. Es ist zum Beispiel schlicht unmöglich, beim Autofahren auf dem Smartphone zu tippen und gleichzeitig auf die Straße zu schauen.

Wenn Bewegung nicht schlau macht, könnten wir uns die aus der Evolution stammende Verbindung zwischen Denken und Bewegung trotzdem zunutze machen?

Wer zu Hause auf der Couch bleibt, bekommt nur wenige sensorische Eindrücke. Wann immer wir uns bewegen, ob einfach beim Spazierengehen, beim Weg zur oder von der Arbeit, beim Sport drinnen und draußen, können wir unser Denkvermögen herausfordern, gewissermaßen wieder in Bewegung bringen. Dazu braucht es aber keinen Leistungssport.

Stefan Künzell ist Professor für Bewegungs- und Trainingswissenschaft an der Universität Augsburg

Aus: Psychologie Heute 10/2017, aktualisierte Fassung

Haltung einnehmen

Wie der Körper unseren Seelenzustand beeinflusst, ist uns wenig bewusst.
Wir sind keine „körperlosen Gespenster“

Von Maja Storch

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 Selbstbewusstseins- trainings 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; so dass 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