

Balance Impulse

MOVE - LEARN
Kinesiologie Schwaig
info@move-learn.de



Guter Dinge oder schlecht drauf? Auch eine Frage der Haltung.

Stell dir einmal vor, du stehst auf dem Siebertreppchen. Ob auf Platz eins, zwei oder drei spielt dabei keine Rolle. Du hast etwas erreicht, auf das du stolz bist. Menschen applaudieren und du genießt den Moment. Wie würdest du stehen?

Wahrscheinlich aufrecht, mit offenem Brustkorb, geradem Blick und vielleicht sogar einem Lächeln im Gesicht. Vermutlich würdest du gar nicht darüber nachdenken, wie du stehen sollst. Dein Körper würde diese Haltung ganz automatisch einnehmen.

Wir alle kennen diesen Zusammenhang. Der spannende Gedanke ist jedoch: Was passiert, wenn wir die Reihenfolge umdrehen?

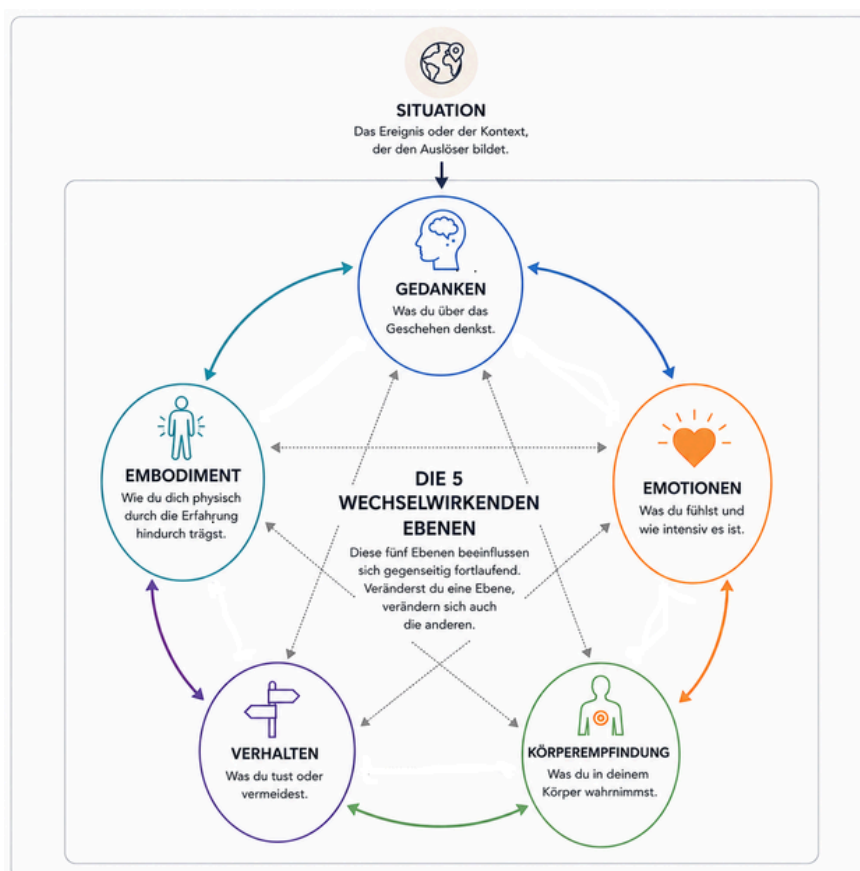
Denn dieses System funktioniert nicht nur in eine Richtung. Die Körperhaltung ist nicht nur das Ergebnis unserer Gefühle, sondern sie nimmt auch Einfluss auf unser emotionales Erleben. Wenn wir uns bewusst aufrichten, den Brustkorb öffnen und freier atmen, erhält unser Gehirn die Rückmeldung aus der Muskulatur, dass es uns gut geht.

Hingegen, wenn du dir nun eine herausfordernde Situation vorstellst: Vielleicht wartet ein schwieriges Gespräch auf dich, vielleicht ein voller Arbeitstag oder ein Konflikt, den du schon seit Tagen mit dir herumträgst. Noch bevor überhaupt etwas passiert, beginnt dein Gehirn damit, die Situation zu bewerten. Gedanken wie „Das wird anstrengend“, „Das schaffe ich nicht“ oder „Darauf habe ich überhaupt keine Lust“ tauchen auf.



F. Mancuso © @Cheq.Tiger

Daraus entsteht folgende Wechselwirkung:



Wenn wir über solche Situationen sprechen, richten wir unsere Aufmerksamkeit meist auf unsere Gedanken, Gefühle oder unser Verhalten. Was dabei häufig übersehen wird, ist die Körperhaltung (**Embodiment**). Dabei ist sie weit mehr als nur eine orthopädische Frage. Sie steht in ständigem Dialog mit unserer Psyche und vermittelt dabei ein positives oder negatives Körpergefühl und beeinflusst unser Denken, Fühlen und Handeln.

Interessanterweise konnte dieser Zusammenhang sogar in einer Studie gezeigt werden. Teilnehmer, die vor einer schwierigen Aufgabe einige Minuten aufrecht saßen, hielten deutlich länger durch als Teilnehmer, die zuvor eine zusammengesunkene Haltung eingenommen hatten. Offenbar beeinflusst unsere Körperhaltung nicht nur, wie wir wirken, sondern auch, wie wir Herausforderungen begegnen.

Jetzt magst du vielleicht denken: „Aber dadurch wird mein Problem doch nicht

kleiner.“ Das stimmt. Wenn der Büroalltag für dich einem Spießrutenlauf gleicht, werden sich die Kollegen nicht verändern, nur weil du aufrechter stehst. Eine schwierige Situation verschwindet nicht einfach. Die äußeren Umstände bleiben dieselben.

Was sich jedoch verändern kann, ist die Art und Weise, wie dein Nervensystem auf diese Situation reagiert. Durch die veränderte Körperhaltung verändern sich die Signale, die vom Körper an das Gehirn gesendet werden. Dadurch verändern sich auch neurobiochemische Prozesse, die Einfluss auf unsere Stimmung, unsere Wahrnehmung und unser Stressempfinden haben.

Eine zusammengesunkene Haltung verstärkt Rückzug, Unsicherheit und Anspannung. Eine aufrechte Haltung unterstützt Präsenz, Stabilität und innere Regulation.

Wenn du das selbst ausprobieren möchtest, mache einen kleinen Test:

Übung: Mal gross, mal klein

Du befindest dich im Sitz oder im Stand. Lasse deine Schultern nach vorne sinken, neige den Kopf leicht nach unten und richte deinen Blick auf den Boden. Sage dabei: „Mir geht es super.“

Die meisten Menschen bemerken sofort, dass es nicht passt. Es entsteht ein Konflikt im Nervensystem zwischen dem, was gesagt wird, und dem, was der Körper ausdrückt. Genau darin zeigt sich, wie eng Körper und Emotion miteinander verbunden sind.

Nun, sitze oder stehe aufrecht. Richte deinen Blick gerade nach vorne und hebe dein Brustbein leicht an, als würdest du eine Medaille präsentieren. Sage nun laut und deutlich: „Mir geht es super.“ Nimm wahr, wie sich das jetzt anfühlt? Spürst du den Unterschied?

Ausrichtung für den Montag: «I don't like Mondays » (?)

(The Boomtown Rats 1997)

Bevor du am Montagmorgen in den Tag startest, setze dich für einen Moment auf die Bettkante. Richte dich auf, hebe leicht das Brustbein an, als würdest du deine Medaille präsentieren, lächle und nimm ein paar ruhige Atemzüge. Sage zu dir selbst z.B. «heute ist ein guter Tag», oder «Montag ist mein Lieblingstag».

Die Herausforderungen des Tages werden dadurch nicht unbedingt kleiner, jedoch begegnest du all dem aus einer klareren Perspektive. Das kann deinen Tag verändern.

