

# Gute Körperhaltung nützt mehr als gute Vorsätze

**Motivation** Eine aufrechte Haltung und mentale Strategien helfen, konkret formulierte Ziele zu erreichen

VON CLAUDIA WEISS

Er fühlt sich immer wieder gut an, dieser Moment mit den guten Vorsätzen: «Ab Januar werde ich schlanker, fitter, erfolgreicher, und im Lauf des Jahres fülle ich mein Sparbuch.» Mit Glück hält das gute Gefühl bis Mitte Januar an, dann sinken die hochtrabenden Vorsätze langsam zu Boden und schmelzen dort zusammen mit dem Schnee des Vorjahres.

Für Maja Storch, Psychoanalytikerin an der Universität Zürich und Inhaberin des Instituts für Selbstmanagement und Motivation, ist das nicht erstaunlich: «Erstens sind Vorsätze meist falsch in Sprache gefasst, sie müssen als Annäherungsziel formuliert werden – beispielsweise «ich werde diese Arbeit in den nächsten drei Wochen schreiben» statt «ich möchte weniger lasch sein mit Lernen». Zweitens stimmt oft die Körperhaltung, das Embodiment, für diese Absicht nicht.» Wenn also jemand feststellt, dass er öfter nicht das tut, was er eigentlich will, kann das schlicht daran liegen, dass Körper und Geist nicht übereinstimmen.

## Schlechtere Resultate der Gebeugten

«Es ist verblüffend, wie stark das Zusammenspiel zwischen Körperhaltung und Verhalten ist», betont die Motivationspsychologin. Dabei ist das Körpergeschehen nicht nur eine Wirkung des psychischen Erlebens, sondern kann umgekehrt auch die Ursache dafür sein: Eine Frau lächelt, weil sie sich gut fühlt. Vielleicht fühlt sie sich aber auch gut, weil sie lächelt. Dieser Vorgang heisst in der Fachsprache Bodyfeedback, und verschiedene Studien belegen, dass er tatsächlich funktioniert.

Eine berühmte Studie ist jene von John Riskind und Carolyn Gotay, die einer Gruppe von Studenten Aufgaben zum Lösen gaben: Unter dem

**«Wenn Führungsleute gebückt dastehen, dann läuft gar nichts in die gewünschte Richtung»**

Maja Storch, Motivationspsychologin

Vorwand, die Muskelaktivität messen zu wollen, liessen sie die eine Hälfte vorher mehrere Minuten lang in gebückter Haltung verharren, die zweite Hälfte hiessen sie in aufrechter Haltung stillstehen. Danach legten sie beiden Gruppen unlösbare geometrische Puzzles vor und stellten fest, dass jene Probanden, die in aufrechter Haltung gestanden hatten, fast doppelt so gut abschnitten wie die Gebeugten und erst noch viel länger motiviert arbeiteten.



Die äussere Haltung beeinflusst die innere – und umgekehrt.

KEYSTONE

Aus solchen Erkenntnissen erarbeitete Maja Storch ein Embodiment-Training, das sie an Kursen vermittelt. Spontan nennt sie drei klassische Bereiche, in denen sich Embodiment anwenden lässt: Für Führungskräfte, für Flirtwillige und für Leute, die sich abgrenzen und Nein sagen lernen möchten. «In diesen Bereichen geht es darum, dass der Verstand zu langsam ist und damit ungeeignet für schnelle, spontane und automatisierte Reaktionen», fasst sie zusammen. «Hier muss der Körper einspringen: Wenn Führungsleute gebückt dastehen; wenn eine Flirtwillige mit dem Körper Verunsicherung signalisiert, oder wenn jemand, der sich abgrenzen will, körperlich einladend wirkt, dann läuft gar nichts in die gewünschte Richtung.»

Damit die Körperhaltung mit dem Inneren übereinstimmt, rät sie als eine mögliche Strategie, sich ein Tier vorzustellen, das Sie mit den gewünschten Eigenschaften verbindet, und dann dessen Embodiment für sich zu übernehmen. «So kommen mit der Zeit Körperhaltung und Absicht von Innen heraus in Übereinstimmung.»

## Ziel vorstellen und loslaufen

Mit stärkenden inneren Bildern arbeitet auch Jörg Wetzel: Der Sportpsychologe bringt unter anderem Spitzenteams und Athleten im Auftrag des Swiss Olympic Teams mittels psychologischen Trainings zu Höchstleistungen. «Vor einem Spiel oder einem Wettkampf lasse ich die Sportler sich vorstellen, wie

sie energisch an die Sache herangehen, und lasse sie einen optimalen Durchlauf visualisieren.» Das hilft ihnen, die körperliche Leistungsfähigkeit mit mentalen Strategien weiter zu verbessern. Umgekehrt stellt der Mentaltrainer fest, welcher wichtigen Stellenwert die Körpersprache auch im Spitzensport innehält: «Gewinner zeigen sichtbar eine

andere Körperhaltung.» Seine Erfolgstitel, die er im Buch «Gold – mental stark zur Bestleistung» formuliert hat, lassen sich spielend für Durchschnittsmenschen auf den Alltag übertragen.

Und sie klingen simpel: Der Vorsatz «Ich will perfekt sein» sei viel zu ungenau und übertrieben, sagt Wetzel, auch hier gelte «weniger ist mehr». Statt für das neue Jahr einen ausgeklügelten Plan zu erstellen, wann und wie man sich mehr bewegen wolle, solle man «den Rubikon überschreiten» und es einfach anpacken: «Wenn Sie schon den Impuls haben, mehr Sport zu treiben, dann schnüren Sie die Schuhe und joggen Sie los!» Denn so haben die guten Vorsätze keine Zeit zum Schmelzen.

**Maja Storch** Embodiment – die Wechselwirkung von Körper und Psyche verstehen und nutzen. Hans Huber 2010. 180 S., Fr. 49.90. [www.majastorch.ch](http://www.majastorch.ch)

**Jörg Wetzel** Gold – mental stark zur Bestleistung. Orell Füssli 2010. 208 S., Fr. 39.90. [www.joergwetzel.ch](http://www.joergwetzel.ch)

## ■ WENN-DANN-PRINZIP: KONKRETE ZIELE

Oft funktionieren psychologische Trainings nach dem Motto **«Denken Sie positiv, dann wird alles gut»**. Für Psychotherapeutin Maja Storch ist das **«unrealistischer Blödsinn»**, der mehr Schaden anrichtet als nützt: «Wer sich wie das «letzte Würstli» fühlt, dem wird es danach noch viel schlechter gehen: Dann widersprechen sich Leitsatz und Körperhaltung –

und das ist schlimmer, als wenn man sich zugesteht, dass man sich elend fühlt.»

**Wirkungsvoller** als falscher Positivismus ist das **«Wenn-dann-Prinzip»**, das der Motivationspsychologin Peter Gollwitzer erarbeitet hat und das hilft, die zwei grossen Hürden «Zielsetzung» und «Zieleinhaltung» zu überwinden: **«Wenn** morgens um halb

sieben der Wecker klingelt, **dann** stehe ich auf und gehe montags, mittwochs und freitags 30 Minuten joggen, und zwar auch bei schlechtem Wetter.» Mit einer so **genauen Formulierung** vermeidet man das Hin und Her, unter welchen Umständen man etwas tun will – das **spart die Energie zum Denken** und lässt Energie zum Handeln. (CW)

## So schützen Sie Ihre Haustiere vor der Knallerei

**Silvester** Für Haustiere sind Feuerwerke eine Qual. Wer Hund und Katze nicht vor dem Lärm schützt, riskiert, dass sie auch auf andere laute Geräusche sensibel reagieren.

VON ROMAN HUBER

Das Abfeuern von Knallkörpern zum Jahreswechsel wird immer beliebter und nimmt mengenmässig jedes Jahr zu. Nur: Am 1. August können man und Haustier der Knallerei noch ins ruhige Ausland ausweichen, nicht aber an Silvester. Während die Wildtiere der Knallerei schutzlos ausgesetzt sind, können Haustiere wie zum Beispiel Hunde einigermaßen geschützt werden. Wer nichts für

den Lärmschutz unternimmt, riskiert, dass der Hund sich immer mehr vor der Knallerei fürchtet und plötzlich auch auf andere laute Geräusche sensibel wird. Übermässiger Stress kann sogar zum Herzversagen führen. Die meisten der folgenden Rezepte helfen auch den Katzen:

- Suchen Sie im Haus für den Hund den lärmsichersten Raum, lassen Sie die Storen runter und bereiten Sie einen Liegeplatz vor, an den sich der Hund schon vorher gewöhnen kann. Der Platz kann auch das Auto in der Garage sein. Der Hund soll sich dort aufhalten, wo es ihm wohl ist.
- Die Stimmung der Menschen um den Hund herum ist ein wichtiger Punkt: Achten Sie darauf, dass Sie durch Streicheleinheiten oder mitleidiges Zureden die Angst des Tieres nicht noch bestätigen und verstärken. Bleiben Sie ruhig und gelassen.
- Aufgedrehte Lautstärke am Fernseher oder Radio, laute Musik, Mitsingen und selber produzierter massvoller Lärm während des Feuerwerks kann beruhigend wirken. Dieser hausgemachte Lärm wird am besten bereits das Jahr hindurch öfter praktiziert, also auch ohne Feuerwerk. Auf diese Weise wird der Hund desensibilisiert; Leckerli können dabei hilfreich sein, weil der Hund ein gutes Gefühl mit dem massvollen Lärm verbindet.
- Körperarbeit (Massage, Bowen etc.) oder alternativmedizinische Mittel wie Bachblüten, Hydrosolen und Ähnliches kann beruhigen, sollten Sie aber ebenfalls zuvor bei Ihrem Tier erprobt haben. Stellt man sol-

che Mittel im Wassernapf bereit, so sollten Sie einen zweiten ohne Beruhigungsmittel aufstellen, damit der Hund auswählen kann.

- Vielen Hunden hilft der DAP-Stecker. Dieser gibt in einem Raum ab Steckdose dieselben beruhigenden Botenstoffe (Pheromone) ab, wie sie von der Mutterhündin produziert werden. Oft wirken sie nicht nur bei Welpen, sondern auch bei erwachsenen Hunden. Der Stecker sollte mehrere Tage vor dem Ereignis eingesteckt werden. Wer seinen Hund genau beobachtet, kann die Wirkung vorher überprüfen.

Zeigen die Massnahmen und Mittel keine Wirkung und führt die Angst von Jahr zu Jahr zu massivem Stress, so hilft der Tierarzt mit einem Medikament. Eventuell lohnt sich auch eine Verhaltenstherapie.

## Spanier sagen adiós zur Zigarette

Lange haben die Spanier ihre Zigarette zum Wein an der Bar um die Ecke als eine Art unveräusserliches Recht betrachtet. Doch damit ist es nun vorbei: Von Sonntag an gilt in Spanien eines der schärfsten Rauchverbote in Europa. Der Glimmstängel wird nicht nur aus Bars und Restaurants, sondern auch von Spielplätzen, geschlossenen öffentlichen Räumen und schulischen Einrichtungen verboten. So streng, wie das neue Gesetz ist, so lasch war die bisherige Regelung. Damit war das Rauchen etwa in öffentlichen Verkehrsmitteln und Geschäften untersagt, die Bar- und Restaurantbetreiber hatten aber freie Hand, zu entscheiden, ob sie das Qualmen in ihren Etablissements erlaubten oder nicht. (DDP)