

HALTUNG MACHT KREATIV

Wie kann die Körperhaltung Stimmung und Leistung beeinflussen? Oder ist es umgekehrt? Beeinflusst die Stimmung die Haltung? Studien geben Aufschluss

Experimente zeigen, wie einerseits die Körperhaltung unseren Seelenzustand beeinflusst und wie sich andererseits unser Geist auf unser Körperverhalten auswirkt.

Eine bekannte Studie dazu stammt aus dem Jahr 1982. Die US-Psychologen John Riskind und Carolyn Gotay baten eine Gruppe von Studenten, Denkaufgaben zu lösen. Unter dem Vorwand, zuvor ihre Muskelaktivität messen zu wollen, liessen sie die eine Hälfte vorher mehrere Minuten lang in gebückter Haltung verharren, die zweite Hälfte musste in aufrechter Sitzhaltung warten. Beide Gruppen erhielten danach unlösbare geometrische Puzzles. Jene

Probanden, die in aufrechter Haltung gesessen hatten, bearbeiteten fast doppelt so viele Teile wie die Gebückten. Zudem blieben sie länger motiviert.

AUFRECHT SITZEN MACHT INTELLIGENT

Gemäss John Riskind und Carolyn Gotay kann man durch aufrechtes Sitzen nicht nur seine Beharrlichkeit erhöhen, sondern auch bis zu einem gewissen Grad seine Intelligenz steigern, wenn man sich hin und wieder streckt und reckt. Die Körperhaltung beeinflusst also nicht nur das Durchhaltevermögen, sondern auch die Kreativität. In einer weiteren Studie gab Adam Galinski

(Northwestern University, Illinois) den Testpersonen 2 Dollar, die sie entweder behalten oder aber per Würfelspiel verlieren oder verdoppeln konnten. Dann musste ein Teil der Gruppe eine Kauerhaltung einnehmen, die andern durften sich in bequeme Bürosessel setzen und alles von sich strecken. Das Ergebnis: Die offene Körperhaltung steigerte die Bereitschaft zum riskanten Würfelspiel um 45 Prozent.

ÜBEN MIT BILDERN

Wenn Sie also das nächste Mal bei einer Aufgabe nicht weiterkommen: Es gibt zahlreiche Übungen aus dem Yoga, Tai-Chi oder Qigong, die weiterhelfen. Oft reicht es, sich zu recken und zu strecken oder mal aufzustehen, um sich ein Wasser oder einen Tee zu holen. Oder stellen Sie sich vor, in welcher Verfassung Sie jetzt sein möchten. Bilder im Kopf unterstützen die positive Haltung.

INFOS

Embodiment, ein Instrument im Zürcher Ressourcen-Modell (ZRM®), befasst sich mit der Wechselwirkung von Körper und Geist: www.ismz.ch/Embodiment; www.silkeweinig.com

Ihre Spende macht Marlènes Leben leichter.



cerebral
Helfen verbindet



Schweizerische Stiftung für das cerebral gelähmte Kind
www.cerebral.ch

Wir danken dem Verlag für die freundliche Unterstützung dieses Inserates.

Spendenkonto: 80-48-4