

## **Emotionen beeinflussen unsere Körperhaltung und umgekehrt -**

### **Kann man Ärger einfach wegtrainieren?**

WISSENSCHAFTLICHER BERICHT, Wien, 01.11.2023

Groß-Meister Li stemmt sich schräg gegen eine Litfasssäule in München und dreht den Kopf nach links und rechts. „Den Ärger wegdrücken“ nennt er diese Übung. In seinem Buch „Mit dem Herzen lächeln“ stellt Li Zhi-Chang seine „Instantübungen“ vor, die Missstimmungen beseitigen soll.

Er erlernte die Energieübungen des alten China von seinem Vater, der Buddhist und Shaolin-Mönch war. Die entspannte, bewusste Körperhaltung führe zu einer heiteren Stimmung, lehrt er im Qi Gong Zentrum in München. Er lenkt die Aufmerksamkeit der Schüler auf das Lächeln, das im Üben entsteht. „Das Lächeln ist wie schwimmen in Glückshormonen.“ Es öffne die Seele des Menschen für die Aufnahme frischer Lebenskraft.

Aus der Tanzausbildung ist bekannt, dass das Lächeln unbedingt Teil des Programms ist. „Mit dem Lächeln lockert sich die Hüfte“, lehrt Sula in ihrem Tanzstudio für orientalischen Tanz in Wien-Wieden.

„Mach's wie Clint Eastwood“, hat Lis Tochter eine Übung genannt, die reinigen und die Sinne erfrischen soll. In Gedanken stelle man sich neun Meter tief in der Erde verwurzelt vor - „der Kopf berührt den Himmel“. Dann hebe man beide Arme hoch mit „Schwerthand“, Zeige- und Mittelfinger zeigen nach vorne, und atme „durch die Finger“ aus.

Die gesundheitliche Wirkung von Sport ist allgemein bekannt. Wenig beachtet ist, dass die Körperhaltung die Stimmung des Menschen positiv beeinflussen kann. Die „Botschaft der Tai Chi-Meister“ auf der Webseite der Tai Chi Schule in Wien lautet: „Zum Glück kann man umgekehrt auch vom Körper auf die Emotionen einwirken. Die energetischen Haltungen des Tai Chi Chuan bauen Stress ab.“ Die Ausschüttung von Stresshormonen werde unterbunden, Lebensfreude erweckt, versprechen sie auf ihrer Webseite.

## Das „Spüren“ ist das Wesen der Ismakogie

Parallel dazu gibt es in Wien die Ismakogie, die den Zusammenhang zwischen Gesicht und Körper lehrt. Sie wurde in den 40er Jahren von Anne Seidel in Wien entwickelt. Durch bewusste Körperhaltung trainiert sie für ein schönes, faltenfreies Gesicht. Auf ihrer Homepage erklärt die Gesellschaft für Ismakogie den Nutzen ihrer Übungen: „Bewusst bewegen im täglichen Leben stärkt das Selbstbewusstsein und bringt Vitalität.“ Die Ismakogie richtet ihr Augenmerk auf den Prozess des Alterns und gibt Übungen an die Hand, die ein positives Auftreten sicherstellen sollen. Auch Weisheitsforscherin Judith Glück schlussfolgert in ihrem Werk „Weisheit“ 2016, dass Emotionen in einer Wechselwirkung zwischen körperlichen Reaktionen und Denken entstünden. Weise Menschen seien sich ihrer Gefühle bewusst.

„Ein wesentlichere Aspekt des Tai Chi Chuan, der leider häufig viel zu wenig Beachtung findet, ist die Körperstatik.“, meint Marie Hock-Westhoff in ihrem Buch „Die Tai-Chi Methode“. Dabei habe sie wesentliche Auswirkungen auf die gesamte Lebenshaltung, erklärt die zweifache Goldmedaillen-Gewinnerin in Tai Chi Chuan. Sie tritt dafür ein, die Selbst-Wahrnehmung zu schulen. „Unser Gehirn ist veränderbar und wir können aktiv daran mitwirken, neue Bahnen für Gefühle und Gedanken zu legen.“ Die regelmäßige Praxis der Übungen in einem Umfeld, in dem Achtsamkeit, gegenseitiger Respekt und Wertschätzung kultiviert werden, könne solche Bahnen legen.

„Krankheiten entstehen nicht nur aus vernachlässigten körperlichen Bedürfnissen, wie Müdigkeit, zu wenig oder zu viel essen oder trinken heraus, sondern auch aus übersteigerten oder unterdrückten Gefühlen, aus langanhaltenden kreisenden Gedanken und aus dauerhafter Negativbewertung uns umgebender Bedingungen oder Situationen.“ Die Traditionelle Chinesische Medizin beziehe diese Themen als Krankheitsursache immer mit ein. Sie ordnet unsere Gefühle bestimmten Organen zu: die Angst den Nieren, der Blase, den Sexualorganen, die Wut der Leber und der Gallenblase, Freude dem Herzen und dem Dünndarm, das Mitgefühl der Milz und dem Magen und die Trauer der Lunge und dem Dünndarm. Marie Hock-Westhoff ist überzeugt, dass jeder Mensch instinktiv um diese

Zusammenhänge wisse und ahne, worum es ursprünglich bei seinen Erkrankungen geht. Sich dieses Wissen nicht ausreden zu lassen, wäre sehr wichtig.

### **„Körperhaltung und Emotionen lassen sich nicht voneinander trennen.“**

Es ginge nicht darum, stets ausgeglichen zu sein, sondern darum, Gefühle zuzulassen, um sie auch wieder gehen lassen zu können. „Jede noch so kleine Gefühlsregung ist mit einer Körperbewegung verbunden.“, schreibt sie. Was viele Jogger beim Laufen als Glücksgefühl erleben würden, entwickle sich durch das gegenläufige Schwingen der Extremitäten, die Steuerung der Laufbewegungen aus dem Becken heraus und das regelmäßige Ein- und Ausatmen. „Aus der Fähigkeit der Gefühlswahrnehmung, deren Steuerung und Verarbeitung, entsteht emotionale Intelligenz und emotionale Gesundheit.“, folgert die Tai Chi-Lehrerin aus Aschaffenburg. Die zum „stramm Stehen“- und „Brust raus!“-Erziehung sieht sie passend zum unterwürfigen, gehorsamen Verhalten dieser Generation. Ein auffälliger Unterschied wäre in der „herum lungernenden“ Sitzhaltung der Generation der 60er-Jahre zu bemerken, die ein natürlicheres Bewegungsverhalten zeigte, und eine freiere Einstellung. „Körperhaltung ist Ausdruck von sozialen und kulturellen Umständen.“ Wesentlich ist für Marie Hock-Westhoff die Wahrnehmung. In ihrem Buch leitet sie die Übenden an, in sich hinein zu spüren, ob eine Fehllhaltung in der Wirbelsäule bestehe. Jede Hand- und Fußhaltung sei entscheidend, ob die Energie in den Meridianen frei fließen könne. Das habe Auswirkungen auf die Funktion der Innenorgane und somit auf die Gesundheit und die Gefühlswelt der Menschen. „Wir richten uns nicht ausschließlich über eine gestärkte Muskulatur wieder auf, sondern stärken die Muskulatur, indem wir unsere Körperhaltung optimieren.“

„Feldenkrais“ ist vielen ein Begriff, die sich mit Physiotherapie beschäftigen. Er untersuchte seit den 40er-Jahren, wie körperliches Verhalten sich auf den inneren Menschen, aufs Denken und Fühlen, auswirkt. „Man frage sich einmal vom Standpunkt eines Physikers oder von dem eines Neuropsychologen aus, warum wir nicht in Habachtstellung nachdenken. (Versuchen Sie’s mal)“ Feldenkrais legte mit seinen Forschungen zum nicht-verbalen Denken den Grundstein zur späteren Neuropsychologie, schreibt Franz Wurm vom Feldenkrais-Institut, Zürich. Mit seinem Buch „Das starke Selbst“ lenkt Feldenkrais die Aufmerksamkeit

auf die Spontaneität. Wir müssten uns nicht mit einer Prägung durch unsere Vergangenheit abfinden, könnten uns verändern. Auch gibt er ein persönliches Erlebnis preis, erzählt von einem Trauma aus seiner Kindheit. Er sah bei der Schlachtung eines Schweines zu und konnte dieses Erlebnis nicht verarbeiten. „Erst viel später, als ich es zum Schwarzen Gürtel im Judo gebracht hatte, konnte ich die Scharte ausebnen, welche dieses unglückselige Erlebnis mir beigebracht hatte“, schreibt er. Er führt die Haltung der Menschen darauf zurück, wie sie seit ihrer Kindheit auf ihre Umwelt reagierten. „Fehlhaltung drückt immer den Gefühlsstress aus, durch den sie entstanden ist.“ Deutlich weist er darauf hin, dass gute Haltung nichts damit zu tun habe, ob ein Mensch ein Handicap hätte.

„Tatsächlich bedeutet die landläufige Vorstellung, wonach gute Haltung mit Gelassenheit einhergehe – das heißt mit geistiger und Gemütsruhe – auf ein hervorragendes Kennzeichen guter Haltung, mit der weder unmäßige Muskelspannung noch Heftigkeit der Gefühle vereinbar sind.“ Gute Haltung bedeute schnelles Handeln, aber ohne Hast. Unsere Körperhaltung bestimmt demnach, wie wir uns im Alltag fühlen. Ganz einfach können wir die Probe aufs Exempel machen, überprüfen, ob es stimmt.