

Kopf hoch!

Gute Haltung – gute Laune – gute Gesundheit: Im Buch «Embodiment» erklären Fachleute aus vier Disziplinen, wie sich die Wechselwirkung von Körper und Psyche nutzen lässt.

von Christa Arnet

Die Fotos mit der Infrarotkamera bringen es an den Tag: Wenn Benita Cantieni deprimiert ist, bilden sich Energiestaus über ihre Nieren, die Wirbelsäule ist verkrümmt, das Becken steht schief und auf den Hüften quillen Speckröllchen – alles Voraussetzungen für gesundheitliche Probleme, wie Arthrose, Spannungskopfschmerzen, Bronchialasthma und Nierenkrankheiten. Zum Glück weiss die bekannte Schweizer Körperforscherin und -therapeutin, was zu tun ist, um rasch aus solchen «Tiefs» herauszukommen: «Das Becken aufrichten, die Wirbelsäule aufspannen, den so genannten Kronenpunkt (am Scheitel) zur Decke dehnen und tief atmen». Nun «wächst» der Körper in die Höhe; Verkrümmungen, Verspannungen, Energiestaus und Speckröllchen verschwinden, sogar die Gesichtszüge straffen sich. Und das Erstaunliche: Gleichzeitig kehren Zuversicht und Selbstvertrauen zurück, die Stimmung wird zusehends heiterer.

Körperhaltung und Emotionen

Benita Cantienis Rezept stammt aus dem Buch «Embodiment», das sie zusammen mit Dr. phil. Maja Storch vom Pädagogischen Institut der Universität Zürich, Prof. Gerald Hüther von der Universitätsklinik für Psychiatrie und Psychotherapie Göttingen und Prof. Wolfgang Tschacher von der Universitätsklinik für Psychiatrie Bern geschrieben hat. Thema des wissenschaftlich fundierten, aber für Laien durchaus verständlichen Werks ist die Wechselwirkung von Körper und Psyche. Wie sich der seelische Zustand auf den Körper auswirkt, dürfte jedermann – auch ohne Infrarotfotos – bekannt sein. Wenn man glücklich ist,

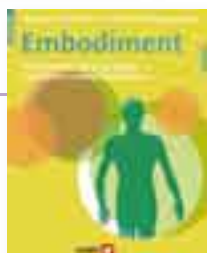
sind Aussehen und Auftreten ganz anders, als wenn man sich niedergeschlagen fühlt. Denn, wenn im Gehirn bestimmte Prozesse in Gang kommen, passiert etwas im Körper. Doch der Mechanismus funktioniert auch umgekehrt. Wenn im Körper bestimmte Prozesse in Gang kommen, hat dies Veränderungen auf der Gefühls- und Verhaltensebene zu Folge.

Praktische Anleitungen

Mit richtigem Körperverhalten lässt sich demnach eine erwünschte psychische Verfassung erzeugen, beziehungsweise eine unerwünschte vermeiden oder loswerden. Die anatomisch sinnvolle Haltung (im Buch auch Grundtonus oder Vitaltonus genannt) ist laut Benita Cantieni die Grundlage für alle Emotionen: «Sie erhält die Erlebnisbereitschaft das ganze Leben lang aufrecht und schützt vor allen zivilisatorischen Haltungsschäden und Abnützungserscheinungen». Wie man diese Haltung erlernen, beziehungsweise wieder herstellen kann, wird in neun Übungsschritten dargelegt, die von jedermann und -frau leicht und rasch erlernbar sind.

Das Konzept Embodiment

Der Begriff Embodiment kann auf Deutsch mit «Verkörperung» übersetzt werden. Wie Wolfgang Tschacher schreibt, versteht man darunter, «dass der Geist (also: Verstand, Denken, das kognitive System, die Psyche) mitsamt seinem Organ, dem Gehirn, immer in Bezug zum gesamten Körper steht». Geist/Gehirn und Körper wiederum sind in die restliche Umwelt eingebettet.



Embodiment

von Maja Storch, Benita Cantieni, Gerald Hüther und Wolfgang Tschacher, 164 Seiten, 50 Abbildungen, Fr. 43.50, ISBN 3-456-84323-2, Verlag Hans Huber, Bern, www.HansHuber.com