

Auf die Haltung kommt es an: Wie sich die Körperhaltung auf Psyche und Handeln auswirkt

In einer aktuellen Übersichtsarbeit und Meta-Analyse konnten Psychologen belegen, dass es eine eindeutige Auswirkung der Körperhaltung und von Bewegungsmustern auf die Psyche gibt. Beteiligt waren Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler der Universität Aarhus in Dänemark, der Columbia University in New York und der Universität Witten/Herdecke. Die Arbeit ist jetzt in der renommierten Zeitschrift „Perspective on Psychological Science“ erschienen.

(<https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/1745691620919358>)

Einer der Autoren, Prof. Johannes Michalak von der Universität Witten/Herdecke, sagt: „Uns hat vor allem interessiert, ob der Effekt von Bewegungen und Körperhaltungen wirklich robust ist, sich also in unterschiedlichen Studien immer wieder findet oder ob er eher darauf zurückzuführen ist, dass in wissenschaftlichen Zeitschriften vor allem positive Befunde veröffentlicht werden und keine Null-Befunde“. Mit speziellen Verfahren zur statistischen Kontrolle des sogenannten Publikationsbias wurden Ergebnisse von über 70 Studien analysiert. Es zeigte sich, dass der Effekt des Körpers auf die Psyche robust ist und unterschiedliche emotionale und verhaltensbezogene Variablen, wie Gefühle, das emotionale Gedächtnis oder die Risikobereitschaft durch das motorische System beeinflusst werden. Effekte auf das Hormon-System konnte allerdings nicht robust nachgewiesen werden. Und noch ein wichtiges Ergebnis zeigte die Studie. Prof. Michalak: „Unsere Analysen haben ergeben, dass eine zusammengesunkene Körperhaltung sich negativ auf den Zustand der Probanden auswirkt. Allerdings haben wir keine Hinweise für die positiven Effekte einer betont expansiven Körperhaltung im Sinne des Power-Posing gefunden.“

Zum Hintergrund und der wissenschaftlichen Diskussion:

Ein großes öffentliches Interesse an dieser Frage hatte 2010 eine Studie des Forscherteams um Dana Carney und Amy Cuddy von der Harvard Business School zum sogenannten Power-Posing ausgelöst. In dieser Studie zeigten Probanden, die eine weite, offene und raumeinnehmende Körperhaltung, die Macht verkörpern sollte, einnahmen im Gegensatz zu Probanden, die eine zusammengesunkene Körperhaltung einnahmen, mehr Risikobereitschaft, mehr Gefühle der Macht und Veränderungen im Hormonspiegel (höhere Testosteron und verringerte Cortisol-Konzentrationen). Ein TED-Talk, bei dem Amy Cuddy ihre Ergebnisse vorstellte und Power-Posing als Weg zur Veränderung von Verhalten und psychologischen Zuständen präsentierte, wurde mehr als 50 Millionen mal geschaut. Allerdings wurde diese Studie schnell wegen methodischer Mängel und gemischter Replikationsergebnisse kritisiert. Mittlerweile sind eine Vielzahl von Studien zu der Frage durchgeführt worden, wie sich Körperhaltung und Bewegungsmuster auf Emotionen und Verhalten auswirken. „Die Forschung ist nämlich wichtig, um Menschen mit depressiven Erkrankungen in Zukunft besser helfen zu können. In den Studien, die in die Metanalyse aufgenommen worden sind, wurden immer nur kurzzeitige Effekte untersucht. In Zukunft sollte man Studien dazu durchführen, ob sich ein Training von Körperhaltung oder Bewegungsmustern auch längerfristig auf den Zustand und die Symptome von depressiven Patienten auswirken, empfiehlt Michalak.

Elkjær, E., Mikkelsen, M.B., Michalak, J., Mennin, D. S. & O'Toole, M.S. (2020). Expansive and

contractive postures and movement: A systematic review and meta-analysis of the effect of motor displays on affective and behavioral responses. Perspectives on Psychological Science. doi: 10.1177/1745691620919358

Über uns:

Die Universität Witten/Herdecke (UW/H) nimmt seit ihrer Gründung 1982 eine Vorreiterrolle in der deutschen Bildungslandschaft ein: Als Modelluniversität mit rund 2.700 Studierenden in den Bereichen Gesundheit, Wirtschaft und Kultur steht die UW/H für eine Reform der klassischen Alma Mater. Wissensvermittlung geht an der UW/H immer Hand in Hand mit Werteorientierung und Persönlichkeitsentwicklung.

Witten wirkt. In Forschung, Lehre und Gesellschaft.

www.uni-wh.de / #UniWH / @UniWH