

# KRÖNCHEN AUF'S HAUPT

Den wenigsten Menschen ist bewusst, wie sich Körper und Geist gegenseitig beeinflussen. Doch Haltung und Mimik haben einen Einfluss auf unsere Gefühle und Gedanken. Und umgekehrt. Davon ist Silke Weinig überzeugt

**BRIGITTE Schweiz: Sie schreiben auf Ihrem Blog häufig über Embodiment. Weshalb?**

**Silke Weinig:** Die Frage «Bewirkt ein Lächeln gute Laune oder lächle ich, weil ich gute Laune habe?» hat mich schon immer fasziniert.

**Und was ist zuerst?**

Embodiment wird übersetzt mit Verkörperung und ist ein Zweig der Kognitionswissenschaft. Dabei geht man davon aus, dass unser Geist nicht nur ein Produkt unseres Gehirns ist, sondern auch Teil unseres

Körpers, dass also Körper und Geist sich gegenseitig beeinflussen. Neuren Studien zufolge müsste Descartes berühmter Satz wohl in diesem Sinne abgeändert werden: «Ich denke und spüre, also bin ich». Mit Spüren sind hier auch konkrete Körpersignale wie der Kloss im Hals gemeint. Solche Körpersignale müssen bemerkt und verstanden werden. Es geht aber darum, das Wissen um die Wechselwirkung zwischen Körper und Geist für uns zu nutzen.

**Wie kann man das nutzen?**

Indem wir dank der Körperhaltung unsere Gefühle und Gedanken positiv beeinflussen. Unser Körper informiert uns frühzeitig über unser Befinden, bloss haben wir verlernt, auf die innere Stimme zu hören.

**In der Theorie klingt das gut. Aber wie geht das im wirklichen Leben?**

Wenn man sich eine bestimmte Haltung wie hängende Schultern angewöhnt hat, muss man sich zuerst bewusst werden, dass diese Körperhaltung einen Einfluss auf die innere Haltung hat. Danach kann man eine innere Haltung aufbauen, die die äussere Haltung beeinflusst. Wenn mir als Kind ein Malheur passierte, pflegte meine Oma zu sagen: «Prinzesschen, aufstehen, Krönchen zurechtrücken und weiter machen». Das war quasi mein erstes Haltungsziel. Solche Haltungsziele kann jeder aufbauen.

**Gibt es Tricks?**

Es hilft, mit inneren Bildern zu arbeiten. Mit dem Bild eines Tieres, einer Pflanze oder eines Gebäudes, das die Attribute verkörpert, die man mit der gewünschten Haltung verbindet. **Wie lange dauert es, bis man ein Erfolgserlebnis hat?**

Niemand muss lange auf ein Erfolgserlebnis warten. Richten Sie sich auf, spannen Sie die Wirbelsäule, heben Sie den Brustkorb an, ziehen Sie den Bauchnabel zum Brustkorb. Füsse in leichter V-Stellung, die entspannten Knie über dem Sprunggelenk. Der Kopf thront erhoben. Und jetzt stellen Sie sich vor, dass Sie todtraurig sind und alles ein grosser Mist ist. Ich wette, dass das den meisten sehr schwer fällt und irgendetwas in ihnen gegen diese Gedanken rebelliert. Körper und Geist sind aufgestellt, da hat einen so schnell nichts um.

**Heisst das, aufrecht hinstehen, lächeln und das Problem ist gelöst?**

Mir ist klar, dass man eine Depression nicht weglächeln kann, aber durch eine aufrechte Haltung erhalte ich zumindest mehr Kraft, um den Widrigkeiten des Lebens besser die Stirn bieten zu können. Unser Körper ist jedenfalls weit mehr als nur Hardware für die Software des Geistes. Es braucht natürlich etwas Übung und Zeit, um in eine neue, förderliche innere und äussere Haltung zu kommen, je nachdem, wie hartnäckig die Muster sind.



Silke Weinig: Nach einem Malheur rückt man das Krönchen zurecht und macht weiter

## INFOS

EMBODIMENT ist Teil des Zürcher Ressourcen Modells (ZRM®), eines Selbstmanagementtrainings von Maja Storch und Frank Krause aus den 1990er-Jahren.  
[www.silkeweinig.com](http://www.silkeweinig.com)