



EINE GUTE KÖRPERHALTUNG FÜR EINE GUTE PSYCHE



Wenn die Psyche einmal auf Tauchstation geht, braucht es nicht immer den Griff zur Tablette. Vielfach liegt der Weg näher. Eine gute Körperhaltung kann die Psyche positiv beeinflussen, denn Körper und Seele stehen in konstantem Austausch. VON DANIELA WINKLER

Sie sind verliebt, tragen Ihr Lieblingskleid und warten sehnsüchtig am Zweitisch im Restaurant bei Kerzenlicht auf Ihren Traumprinzen. Ihre Körperhaltung widerspiegelt diese Vorfreude. Sie sitzen aufrecht, der Körper ist angespannt. Das Gegenteil: Sie haben einen Brief mit einer schlechten Nachricht erhalten. Sie sind niedergeschlagen und bedrückt. Auch dies bringt Ihr Körper ohne bewusstes Zutun zum Ausdruck: Sie sitzen zusammengesunken, ohne Körperspannung vor dem Brief. Im Alltag kennt diese Wechselwirkung von Körper und Psyche jeder.

KÖRPER UND SEELE SIND BESTE FREUNDE

Benita Cantieni, Entwicklerin der Cantienica-Methode, vertritt den Ansatz, dass der Körper der beste Freund der Psyche sei. «Wie in jeder guten Freundschaft lernen sich die Freunde immer enger und immer besser kennen, sie hören sich gegenseitig zu. Sie entwickeln ein feines Gespür für die Stimmung des anderen und reagieren sensibel. Der Körper besitzt eine hohe Intelligenz. Ich kann diese Körperintelligenz durch Selbstwahrnehmung und Selbstmanagement entwickeln und kultivieren. Davon profitieren Körper und Seele.» Benita Cantieni geht davon aus, dass Psyche und Körper gleichberechtigte Partner sind, beide können krank machen, oder Heilung fördern. Vor allem können beide gemeinsam die

Gesundheit bewahren. Die Psyche allein kann das nicht, der Körper allein auch nicht. «Die Wissenschaft weist nach, dass etwas passiert, wenn im Gehirn bestimmte Prozesse in Gang kommen oder angestoßen werden, und dass sich umgekehrt auch im Hirn, also auf der Ebene des Denkens, Fühlens und Verhaltens, etwas verändert, wenn auf der körperlichen Ebene eine bestimmte Veränderung eintritt oder ausgelöst wird», schreibt der Hirnforscher Gerald Hüther. Alles, was das Gehirn durch neuronale, hormonelle oder andere biochemische Prozesse an Gedanken und Gefühlen fabriziert, wirkt sich im Körper aus. Man kann sich diesem Prozess ausliefern oder man kann den Körper nutzen, um negative Dauerzustände zu verhindern, beispielsweise durch Meditation oder Bewegung.

WIE FRISCH VERLIEBT

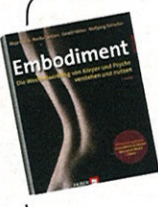
Benita Cantieni zielt darauf, den Menschen beizubringen, sich jederzeit und überall in die Stimmung der frisch Verliebten zu versetzen. Durch bewusste Aufrichtung. Zuerst werden die Knochen ideal gestapelt, so, wie es der persönliche Bauplan vorsieht. In dieser Aufspannung werden hundert Prozent der Muskulatur aktiv. Der Körper ist bewegungsbereit. Mit dieser Aufspannung «wachsen» die Menschen, statt im Alter zu schrumpfen. «Es lässt sich allen Beschwerden, Abnutzungerscheinungen, Altersdeformationen

vorbeugen oder sie teilweise wieder kurieren», so Benita Cantieni aus ihrer Erfahrung, «und die Psyche profitiert enorm. So berichten uns Menschen täglich von positiven Veränderungen. Mit der körperlichen Heilung geht immer eine Stärkung der Psyche einher. Viele Menschen berichten, sie seien ihre Stimmungsschwankungen losgeworden oder könnten sie durch die Haltung vor Verschlimmerung schützen.» Maja Storch, Psychoanaly-

tikerin an der Universität Zürich, hat die Wirkung der Haltung auf die Ausstrahlung erforscht und kommt zum Ergebnis: «Eine aufgerichtete, entspannte Haltung steigert das eigene Selbstwertgefühl und die Umgebung – Mitarbeiter, Schüler, Vorgesetzte – bewerten die Ausstrahlung, das Charisma der Menschen mit bewusster Haltung eindeutig höher und schätzen sie positiver ein.»

IN DREI MINUTEN ZUM STIMMUNGSWECHSEL

Benita Cantieni hat mit Maja Storch eine Versuchsreihe durchgeführt. Benita Cantieni begab sich in eine bestimmte Stimmung und liess jede Körperkontrolle los. Nach drei Minuten war ihr Körper die leibhaftige Manifestation der «eingebildeten Emotion». Nun interessierte die beiden Frauen, ob das umgekehrt genauso funktioniert: Drei Minuten in die körperliche Manifestation einer Emotion. Beispiele: Drei Minuten «resigniert/depressiv» Lippen zusammenpressen. Auf die Zähne beißen. Kopf hängen lassen, mit dem Brustkorb einsinken. Nach drei Minuten fühle ich mich ganz und gar «resigniert/depressiv». Drei Minuten «kontrolliert/steif», Knie durchdrücken, Brustkorb aufplustern, Kinn hochrecken, Disziplin und Ordnung in den Körper bringen. Nach drei Minuten fühle ich mich starr und stocksteif und total verspannt. Das heisst: Wenn wir es schaffen, bei «schlechter Seelenlage» den Körper drei Minuten lang in die neutrale, perfekt aufgespannte Grundhaltung zu bringen, so verändert sich in diesen drei Minuten die Stimmung, die Verfassung.



Buchtip: «Embodiment»
Die Wechselwirkung von Körper und Psyche. Mit konkreten Übungen für den Alltag.
Autoren: Maja Storch, Benita Cantieni, Gerald Hüther, Wolfgang Tschacher
Verlag: Hans Huber, Bern