

Die neuen Geheimnisse der Körpersprache

Bislang untersuchten Forscher nur, wie das Gehirn den Körper steuert. Doch neueste Studien beweisen: **der Körper sendet permanent Signale ans Gehirn zurück** – und *steuert* unser Denken und *Empfinden* viel stärker als wir es bisher für möglich gehalten haben. „Bodyfeedback“ nennen die Forscher dieses Phänomen, das jetzt die gesamte Psychologie revolutionieren könnte.

Die Psychologen waren ratlos. Aus scheinbar unerklärlichen Gründen hatten zehn *der hundert Versuchspersonen* im *Intelligenztest* deutlich schlechter abgeschnitten als vorhergesagt. Erst eine *Video - Analyse* brachte die *Verblüffende Lösung*: Die *zehn Probanden* hatten während des gesamten Tests die *Stirn in Falten gezogen*. Sollte diese einfache Alltagsgeste einen *Einfluss* auf unsere *Intelligenz* haben? Ein Verdacht, den Studien jetzt tatsächlich bestätigten.

Bisher glaubten Wissenschaftler: Unsere *Körpersprache* gibt ausschließlich *Signale* an unsere Mitmenschen ab. „Dabei haben wir eine Sache völlig übersehen“. **„Gleichzeitig sendet der Körper permanent Botschaften an unser Gehirn.“** Und diese **Signale beeinflussen Emotionen, Leistungsfähigkeit, Intelligenz und Kreativität** in viel stärkerem Maße, als Fachleute das je für möglich gehalten hätten. **„Wenn ICH meine Bewegungen verändere, verändere ICH etwas in mir selbst“** **„Neues Erlernen von Dingen geschieht nur in Bewegung“**. Natürlich: *wie wir stehen, sitzen, uns bewegen, das geschieht meist unterhalb unserer Wahrnehmungsschwelle*. Wir wissen also in der Regel gar nicht, was für ein Gesicht wir gerade machen. Doch unser **Gehirn registriert selbst die kleinste Muskelbewegung – und stellt sich sofort darauf ein**. Das bedeutet konkret: Wer wie die Comic – Figur Charlie Brown mit **hängendem Kopf und schlaffen Schultern** herumläuft, wird **zunächst schlecht gelaunt und später sogar depressiv**. Wer dagegen *lächelt, fühlt sich sofort fröhlich – selbst wenn er eigentlich gar keinen äußeren Grund dazu hat*.

„Diesen *natürlichen Mechanismus* kann jeder für sich ausnutzen – mit ganz einfachen Mitteln“. Wie? Indem man *lernt, sich den eigenen Gesichtsausdruck und die eigene Körperhaltung bewusst zu machen – um sie dann gezielt zu verändern*.

„Inkongruenz“ nennen Psychologen das Prinzip, nach dem wir so unser *Innenleben beeinflussen* können: **ICH fühle mich niedergeschlagen, zwingt mich aber ganz bewusst zu einem Lächeln**. Sofort registriert das Gehirn, dass *Stimmung und Gesichtsausdruck nicht zueinander passen – und gleicht die innere Stimmung den Signalen meines Körpers an*.

Dass diese Technik tatsächlich funktioniert, konnten US – Forscher jetzt in einem beeindruckenden Experiment nachweisen. Sie gaben Versuchspersonen einige **Intelligenz – Aufgaben mit der Anweisung gleichzeitig zu lächeln**. Die *Versuchspersonen empfanden das Lächeln zwar als anstrengend, dennoch veränderte sich die Stimmung bei allen ins Positive*. Sogar **Hormonwerte, Pulsfrequenz und Hautwiderstand wurden innerhalb von Sekunden auf Freude „umprogrammiert“**. Nebeneffekt: Die Versuchspersonen waren alle überdurchschnittlich kreativ und *lösten die Intelligenz - Aufgaben mit deutlich weniger Anstrengung* als im Normalzustand. Inzwischen sind Forscher auf der ganzen Welt dabei, die Wirkung sämtlichen *Mienen und Gesten auf unser Innenleben zu erforschen* und eine Art „Wörterbuch des Bodyfeedback“ zu erstellen. Doch gelten

diese Mechanismen für alle Menschen gleich? „Nicht ganz“ sagt Prof. Chris Kleinke. Sie *erforschen, bewusst wahrnehmen* – und sie besser *positiv* für sich zu nutzen, **Hintergrund**: Sie *stimulieren sich im Alltag öfter über den eigenen Körper, etwa durch häufiges Lachen* oder *regelmäßigen Sport*. Der Körper spielt diese Aktion *sofort positiv* für **Geist** und **Seele** zurück. „Diese Techniken kann aber **jeder erlernen** und *für seine Zwecke einsetzen*“. Folgende **Tipps** haben Experten aus den aktuellsten Bodyfeedback Studien abgeleitet:

- **Kreativaufgaben stets im Stehen erledigen!** Die Ergebnisse verbessern sich dann um bis zu 30 Prozent.
- **Konzentrationsaufgaben im Sitzen erledigen!** Denn in keiner anderen Haltung können wir so gut bei der Sache bleiben.
- **Gesten nie abbrechen!** Der Grund: Man verunsichert sich dadurch selbst. Besser: Gesten bewusst für eine Sekunde „einfrieren“.
- **Mit beiden Händen gleichzeitig dieselbe Geste ausführen.** Dadurch wird die Selbstsicherheit messbar verstärkt.
- **Bei Verhandlungen nie mit den Fingern auf dem Tisch trommeln.** Das senkt unsere Konzentration um 70% - und signalisiert nach außen Desinteresse.

Der Schlüssel zum Glück?

Neuste Studien beweisen: Unsere **Körpersprache beeinflusst unser Innenleben bis hin zu Herzrhythmus, Hautwiderstand oder Hormonwerten**. Forscher sind sich deshalb sicher: Unser ganzes Verhalten wird durch das „**Biofeedback**“ mitbestimmt. In vielen Fällen **könnte es sogar darüber entscheiden, ob wir Erfolg haben, gesund bleiben und eine gute Beziehung führen können oder nicht**.

Stirnrunzeln senkt den IQ

Stirnrunzeln lässt uns selbst einfache Aufgaben als Anstrengend empfinden, hemmt die Intelligenz bis hin zur völligen Denkblockade. **Lächeln** – selbst wenn einem gar nicht danach ist – steigert dagegen die Kreativität, kann den IQ um bis zu 20 Punkte heben. Nebeneffekt: *Wer lächelt, wirkt auch attraktiver und angenehmer auf seine Mitmenschen.*

Aufrecht gehen macht glücklich

Der **aufrechte Oberkörper steigert unser Selbstvertrauen** – und sorgt außerdem dafür, dass unser Körper **nachweislich mehr Glückshormone** produziert. Zusatzeffekt: Mitmenschen fühlen sich in unsere Gegenwart automatisch wohler. **Hängende Schultern** lassen dagegen unser **Selbstvertrauen sinken – und bremsen unsere Motivation um über 50%**.

Gestreckte Arme suchen Streit

Gestreckte, aufgestützte Arme machen uns sofort **aggressiver und streitsüchtiger**, wirken auch nach außen als **Droh- und Dominanzgeste**. Mit leicht angewinkelten, offenen Armen werden wir dagegen **messbar ruhiger und gelassener**.

Arme und Ohren

Wer die Arme **verschränkt**, **verschlechtert seine Außenwahrnehmung um bis zu 40%**, signalisiert auch nach außen: **Was hier passiert, interessiert mich nicht**. In einer **betont offenen Haltung** sind wir dagegen **besonders aufmerksam**, steigern unser **Erinnerungsvermögen um bis zu 30%** -und wirken auf unsere Mitmenschen **messbar sympathischer**.