

Warum eine schlechte Haltung unglücklich macht

Gerade Sitzen hilft bei Stress und sieht erst noch attraktiver aus. Das beweisen zahlreiche Studien. Doch wie schafft man das im Alltag?

Tages Anzeiger (Sonntagszeitung Online), Publiziert: 12.08.2023, 20:22



*Wahrscheinlich wäre sie glücklicher, wenn sie gerade sitzen würde.
Foto: Getty Images*

Jede Zeit hat so ihre Ermahnungen. Aktuell dürfte «Leg dein Handy weg!» einer der meistgesprochenen Eltern-Sätze sein. «Sitz gerade!» und «Halte dich aufrecht!» wirkt dagegen etwas antiquiert. Doch ein aufrechter Gang und gerades Sitzen sind mehr als bloss eine Frage der Haltung. Sie könnten sogar von ähnlicher Bedeutung für die psychische Gesundheit wie die Beschränkung der Bildschirmzeit sein.

Das legen jedenfalls die Daten von Psychologen wie Johannes Michalak nahe. Er erforscht an der Universität Witten/Herdecke die Wechselwirkung von Emotionen und Haltung. Seit Jahren praktiziert Michalak privat die chinesische Bewegungsmeditation Qi Gong. Wie bei vielen anderen Meditationsübungen kommt es auch beim Qi Gong auf die Körperhaltung an. «Ich war dabei immer überrascht, wie sich Bewegungsmuster auf die Stimmung auswirken können», erzählt Michalak.

Dass die Haltung des Körpers beim Gehen, Stehen, Sitzen die Stimmung ausdrückt, wissen schon die Kleinsten. Man muss nur Kindergartenkinder fragen, wie ein trauriger Mensch läuft, und schon demonstrieren sie: hängende Schultern, runden Buckel und schlurfenden Gang. Bei Patientinnen und Patienten mit Depressionen konnte Johannes Michalak genau das zeigen. Sie laufen im Alltag langsamer und deutlich weniger schwungvoll als gesunde Kontrollpersonen.

Lachen mit dem Stift zwischen den Zähnen

Aber es formt nicht nur die Seele den Körper. Auch das Umgekehrte gilt: Welche Haltung man wählt, beeinflusst die seelische Verfassung. Vor Jahren schon zeigten Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler in einem oft wiederholten Experiment, dass man seine Stimmung heben kann, wenn man einen Stift zwischen den Zähnen hält. Und zwar nicht nur, weil man dann vielleicht albern lachen muss. Sondern weil im Gehirn Lachsignale ankommen, sobald man den Mund in eine lächelnde Haltung bringt. Sogar, wenn er durch einen unnachgiebigen Bleistift dazu gezwungen wird.

Da erstaunt es nicht, dass es schon gar nicht egal ist, wie man seine Knochen sortiert. In einer seiner ersten Forschungsarbeiten zur Kraft der Haltung spielte Johannes Michalak Patienten mit Depressionen Wörter vor, während sie auf einem Stuhl saßen. Ihre Haltung liess meist zu wünschen übrig, und sie erinnerten sich später vornehmlich an die negativen, traurigen Begriffe, die sie gehört hatten. Aber wenn sie ihre Haltung änderten, veränderte sich auch ihr Gemüt: Sobald sich diese Menschen bemühten, aufrecht zu sitzen, erinnerten sie sich an mehr schöne, positive Wörter.

Weltweit wurden mittlerweile viele Studien mit ähnlichen Ansätzen gemacht, und zwei Übersichtsarbeiten aus dem vergangenen Jahr bestätigten: Es gibt einen robusten Zusammenhang zwischen der Körperhaltung und der Stimmung. «Das heisst, dass wir über alle Studien hinweg deutliche Effekte gefunden haben vom Körper auf die psychischen Prozesse», sagt Michalak. Allerdings sei aber eine aufrechte Haltung nicht der Generalschlüssel gegen psychische Probleme schlechthin. «Es heilt keine Depression, sich zu sagen, jetzt setz dich doch mal aufrecht hin», sagt Michalak. Aber die Wirkung der Haltung sei nicht zu unterschätzen.

**«Kopf hoch» ist das richtige Motto,
es hilft, Stress zu bewältigen.**

Eine aufrechte Haltung kann sogar das Selbstbewusstsein stärken, wie immer wieder Studien gezeigt haben, darunter eine besonders perfide. Ein Team um Elizabeth Broadbent von der University of Auckland hat 74 Probanden gebeten, sich entweder aufrecht oder «entspannt», also krumm, auf einen Stuhl zu setzen. Sobald sie ihre Position eingenommen hatten, wurden sie mit Klebeband fixiert. So mussten die Freiwilligen einen Stresstest absolvieren, bei dem sie vor fremden Menschen einen Vortrag halten und eine komplizierte Zahlenreihe aufsagen sollten. Wer aufrecht sass, konnte dem Stress erheblich besser begegnen, sagt Broadbent. «Aufrecht zu sitzen, könnte demnach eine einfache Strategie sein, um Resilienz gegen Stress aufzubauen.» Offensichtlich ist das vertraute «Kopf hoch!» tatsächlich das richtige Motto in belastenden Situationen, denn es verhilft zu Kraft gegen Stress.



*Wer gerade sitzt, kann besser mit Stress umgehen.
Foto: Getty Images*

Erklären lassen sich diese faszinierenden Wechselwirkungen von Körperhaltung und Psyche damit, dass das Gedächtnis in Netzwerken organisiert ist. Ist ein Netzwerk mit Trauer assoziiert, so sind darin Erinnerungen, Gedanken, Bilder und Erfahrungen enthalten, aber auch motorische Aspekte wie die Körperhaltung. «Wenn ein Mensch an etwas Trauriges denkt, wird auch die zugehörige Körperhaltung gebahnt», sagt Michalak. Und wenn er traurig läuft, werden traurige Erinnerungen hervorgeholt. Das zeigte der Psychologe in seinem Labor, indem er gesunde Probanden mit hängendem Kopf herumschlurfen liess. Da nahmen in ihrem Kopf die negativen Begriffe überhand.

Die Vorstellungen davon, was eine gute Körperhaltung ist, ziehen sich durch viele Jahrtausende der Kulturgeschichte – und sie sind überall gleich. Im Ballett wird eine aufrechte Haltung ebenso ernst genommen wie in der Armee, die Statuen der alten Griechen und Römer zeigen eine perfekte Linie vom Kopf über Schultern und Becken bis zu den Fersen, und beim Meditieren gibt es Erleuchtung nicht ohne einen geraden Rücken. Heute gehen viele Menschen ins Fitnessstudio, um stärker und gerader dazustehen.

Eine gerade Körperhaltung ist auch elegant und attraktiv

Trotzdem nehmen die meisten Menschen die aufrechte Haltung nur selten ein. Während kleine Kinder das soeben erlernte Sitzen noch kerzengerade praktizieren, hängen viele Jugendliche und Erwachsene eher in der Welt herum. Die meisten Menschen sitzen im Alltag gebeugt, wie der Physiotherapeut Kieran O'Sullivan von der University of Limerick

in einer Studie mit hundert Gesunden feststellte. Wenn man ihnen aber sagte, dass sie «eine optimale Haltung» einnehmen sollten, sassen alle plötzlich viel aufrechter.

Hat diese allgemein erwünschte Haltung also womöglich gar nicht so viel mit Gesundheit und Funktionalität zu tun, sondern allein mit Erziehung oder gar den Vorstellungen von Schönheit? Davon ist Kieran O'Sullivan überzeugt: «Vieles von dem, was wir für eine gute Position halten, hat mit Ästhetik zu tun und damit, was bei uns als elegant, attraktiv, interessiert oder motiviert gilt», sagt er.

Die gerade Haltung hilft auch den inneren Organen. Wer aufrecht geht und steht, dem fällt es automatisch leichter, tief einzuatmen. In gekrümmter Haltung hingegen hat das Zwerchfell nicht ausreichend Platz, das verhindert eine tiefe Bauchatmung, die dem Körper Entspannung signalisiert. So wird die Atmung flach und die Stimme dünn, man wirkt weniger selbstbewusst und fühlt sich auch so. Auch der Darm bekommt mit einer krummen Haltung Schwierigkeiten, es leidet die Verdauung.



Wenig Selbstbewusstsein und Verdauungsprobleme können die Folgen einer schlechten Haltung sein.

Foto: PD

Ob ein aufrechtes Dasein auch einem gesunden Rücken dient, wurde zuletzt hingegen immer wieder infrage gestellt. So schlossen australische Wissenschaftler aus ihrer Analyse von 653 Studien, dass krummes Sitzen bei Berufskraftfahrern nicht zwingend mit Schmerzen im unteren Rücken einhergeht. Und ebenfalls in Australien wurden 686 junge Leute nach Schmerzen gefragt, deren Nackenhaltung fünf Jahre zuvor mithilfe von Körpersensoren gemessen worden war. Der Studie zufolge hatte die Nackenhaltung mit 17 Jahren keinen Einfluss auf Schmerzen mit 22.

Stimmt die bekannte Gleichung «gerade Haltung gleich gesunder Rücken» also gar nicht? Es kommt gewiss nicht allein auf die Haltung an, sagt Bernd Kladny, der Generalsekretär der Deutschen Gesellschaft für Orthopädie und Unfallchirurgie. Wer eine ungünstige Haltung hat, entwickelt nicht automatisch Rückenschmerzen. Allerdings kann eine falsche Haltung über Jahre eine ungünstige Muskulatur befördern, warnt Kladny. Wer zu viel und ohne Pause am Schreibtisch sitzt, bei dem verkürzen sich Muskeln oder werden schwächer. Das kann mit der Zeit zu Schmerzen in Rücken, Schultern und Nacken führen.

«Es kommt bei Rückenschmerzen zudem nicht nur auf die Gesundheit dieser anatomischen Strukturen an», betont Bernd Kladny. Rückenschmerzen seien immer

multifaktoriell bedingt, soziale und psychische Faktoren kämen hinzu. Aus Sicht des Psychologen Michalak ist genau das der Punkt: Es komme beim Herumlümmeln auf die Art des Lümmelns an, sagt er. «Nicht jede zusammengesunkene Haltung ist depressiv, man kann auch relaxt krumm sitzen.» Gut möglich, dass sich das dann nicht negativ auf den Rücken auswirkt, während eine krumme Haltung, die durch Angst, Frust oder Traurigkeit noch krümmer wird, irgendwann als Schmerz ins Kreuz fährt.

«Ich achte auf Bewegung, Schlaf, Ernährung und eben auch auf meine Haltung.»

Johannes Michalak, Psychologe, Universität Witten/Herdecke

Aber wie schafft man es, sich eine gute Haltung anzugewöhnen? Einen wissenschaftlichen Beleg für den Nutzen von Gadgets, die man anziehen oder auf den Körper kleben soll, gebe es jedenfalls nicht, sagt Tobias Renkawitz, Direktor der Orthopädischen Universitätsklinik in Heidelberg. Geräte, die zum Beispiel vibrieren, wenn man sich krumm hält, konzentrierten sich nur auf einen Punkt des Körpers und könnten sogar zu Verspannungen führen.

Achtsamkeit für den eigenen Körper sei hingegen wichtig, sagt der Psychologe Johannes Michalak, «dass man, während man stundenlang vorm Computer sitzt, immer wieder zurückkommt auf das eigene körperliche Erleben. Dass man sich fragt: Fühlt sich das noch gut an, wie ich hier sitze?» Er rät dazu, sich im Laufe des Tages immer wieder an die eigene Haltung zu erinnern. Sind die Schultern angespannt oder hängen sie? Was macht die Wirbelsäule? Und wo befindet sich eigentlich der Kopf, hängt er wieder mal nach vorne? Dann sollte man ihn mit einem imaginären Faden am Hinterkopf hochziehen. Michalak empfiehlt, das Bewusstsein für die Körperhaltung als einen Aspekt für einen gesunden Lebensstil zu betrachten: «Ich achte auf Bewegung, Schlaf, Ernährung und eben auch auf meine Haltung.»

Muskeln an Bauch und Rücken nötig

Ziel sollte es dabei aber keineswegs sein, sich stundenlang in ein und derselben Position vor dem Computer zu drapieren. Bewegung sei wichtiger, als krampfhaft zu versuchen, eine optimale Haltung einzunehmen, sagt Bernd Kladny. Wer seine Knochen in der Senkrechten halten will, braucht dazu Muskeln an Bauch und Rücken und dafür braucht es Bewegung. Der Orthopäde rät etwa am Schreibtisch zu zwei bis drei Haltungswechseln pro Stunde. Damit man das nicht vergisst, könne man zum Beispiel beim Telefonieren umhergehen oder den Mülleimer so aufstellen, dass man aufstehen muss, um etwas hineinzuwerfen.

Auf das Handy starren übrigens fast alle Menschen in einer sehr gekrümmten Haltung, Orthopäden nennen sie die «Display-Pose» und sprechen vom «Handy-Nacken». Denn der Blick auf den Bildschirm in den Händen zwingt geradezu dazu, den Kopf hängen zu lassen. In der Botschaft «Jetzt leg doch mal das Handy weg» ist also auch ein «Sitz nicht so krumm» enthalten und ein «Beweg dich mal». Und so liegen Eltern noch immer richtig mit der meistgesprochenen Ermahnung. Es sind gleich drei gute Botschaften – auch für eine gesunde Seele.

Dr. Christina Berndt schreibt seit mehr als 20 Jahren über Medizin, Psychologie und Lebenswissenschaften.