

Nicht den Kopf hängen lassen

Die Wechselwirkung zwischen Körper und Psyche entscheiden, wie wir uns wahrnehmen und wie wir wahrgenommen werden. Die non-verbale Kommunikation basiert im Wesentlichen auf diesem Wechselspiel. Emotionale Zustände spiegeln sich im Körperlichen, in Gestik, Mimik, und Körperhaltung. Auf diesem Weg können wir signalisieren, wie es uns geht, wie wir uns fühlen. In der anderen Richtung können wir durch die Wahrnehmung solcher Signale in der Psyche unseres Gegenübers lesen. Das funktioniert nicht nur zwischen Menschen, sondern sogar zwischen Mensch und Tier. Überlegen Sie nur mal, wie es Ihrem Hund gelingt, Ihnen was zu "sagen".

Es ist nicht nur so, dass sich psychische Zustände im Körper ausdrücken, es zeigen sich auch Wirkungen in umgekehrter Richtung: Körperzustände beeinflussen psychische Zustände. Unter dem Stichwort "Embodiment" lassen sich hierzu viele Studien finden. So wissen wir, dass aufrechter Gang die Selbstsicherheit stärkt, oder bewusstes Lächeln die Stimmungslage verbessert.

Beeinflusst Körperhaltung die geistige Leistungsfähigkeit?

Wenn Körperhaltungen die Psyche beeinflussen, bestehen dann auch Einflüsse auf kognitive Prozesse? Ist die geistige Leistungsfähigkeit davon abhängig, welche Körperhaltung ich einnehme? Erik Peper von der San Francisco State University hat dazu Studienergebnisse im Fachjournal "Neuro-Regulation" veröffentlicht. Getestet wurden 125 Studierende. Sie sollten Rechenaufgaben lösen, und dabei immer wieder ihre Körperhaltung verändern. Während sie Zahlen subtrahierten, sollten sie im Wechsel jeweils 30 Sekunden aufrecht und gekrümmt sitzen.

Bei Studenten, die generell gut im Rechnen sind, zeigte sich keine Abhängigkeit der Rechenleistung von der Sitzhaltung. Sie konnten die Aufgabe gleichermaßen gut erledigen, ob sie aufrecht saßen oder gekrümmt. Anders aber war es bei den schlechteren Rechnern. Wenn diese mit gekrümmten Rücken saßen, konnten sie sich schlechter konzentrieren und fanden auch subjektiv die Aufgaben schwieriger. Aufrecht sitzend erzielten sie bessere Leistungen, und schätzten die Aufgaben auch weniger schwer ein.



Kopf hoch

FITNESS TIPP

Man sieht es schon an der Körperhaltung, ob jemand fit und gut drauf ist. Die aufrechte Haltung und der erhobene Kopf sind ein deutliches Zeichen dafür. Gekrümmte Haltung und gesenkter Kopf zeigen dagegen an, dass der Betreffende sich nicht wohl fühlt. Diese Körperhaltung ist aber nicht unbedingt nur Folge einer negativen Stimmungslage. Sie kann vielmehr sogar die Ursache dafür sein. Es ist erwiesen, dass gebeugte Haltung und gesenkter Kopf eine Verschlechterung der Stimmungslage und damit auch der geistigen Fitness herbeiführen können. Allein durch eine bewusst aufrechte Haltung können Sie Ihr Befinden und Ihre Leistungsfähigkeit positiv beeinflussen. Also Kopf hoch!

Die unterschiedliche Reaktion von guten und schlechten Rechnern lässt die Forscher zu dem Schluss kommen, dass keine direkte Beziehung zwischen Körperhaltung und Rechenleistung besteht. Vielmehr erklärt sich der beobachtete Effekt über eine indirekte Wirkung. Nämlich über die Veränderung des Selbstwertgefühls. Bei gekrümmter Haltung und hängenden Schultern sinkt das Selbstvertrauen. Und gerade bei Personen, die ohnehin nicht viel Vertrauen in ihre Leistungsfähigkeit haben, wirkt sich das dann nochmal leistungsmindernd aus. Ein Teufelskreis, dem man eigentlich nur erhobenen Hauptes begegnen kann.



Ausschlafen am Wochenende

Die Weltgesundheitsorganisation WHO empfiehlt mindestens sieben Stunden Schlaf täglich. Kinder und Jugendliche benötigen mehr Schlaf. Senioren kommen dagegen auch mit weniger als sieben Stunden aus. Was aber hilft dieses Wissen, wenn die Schlafzeiten durch Schule, Beruf oder auch den sogenannten Freizeitstress vorgegeben sind? So können wir insbesondere bei Jugendlichen und Berufstätigen häufig Schlafmangel beobachten.

Während des Schafs laufen wichtige Prozesse für die Regeneration von Körper und Geist entscheidend ab. Zellschäden werden repariert, die Wundheilung gefördert. Auch aus dem Gehirn werden Abfallstoffe ausgeschwemmt. Es schadet der Gesundheit, wenn wir zu wenig schlafen. Stoffwechsel und das Herz-Kreislauf-System werden beeinträchtigt. Zu wenig Schlaf kann Übergewicht, Diabetes und Herzleiden nach sich ziehen.

Schlaf ist überlebenswichtig

Schlafmangel ist ein Leistungskiller. Vor allem die kognitiven Fähigkeiten fallen deutlich ab, wenn Schlaf fehlt. Und der Mangel ist oft eklatant: Statistiken wiesen beispielsweise für Studenten während der Prüfungsvorbereitungen eine durchschnittliche Schlafdauer unter der Woche von nur knapp 5 Stunden aus. Wie sollen sie da noch ihre volle geistige Leistung bringen? Als eine vielfach genutzte und auch wirksame Lösung wird oft der verlängerte Schlaf am Wochenende genannt. Tatsächlich konnte in Studien gezeigt werden, dass ausreichender Schlaf am Wochenende den unter der Woche angesammelten Mangel weitgehend ausgleichen kann. Das Gehirn regeneriert sich und ist dann für die neue Woche wieder leistungsbereit.

Wochenendschlaf regeneriert kognitive Leistung

Das sieht doch nach einer ganz guten Lösung zumindest für den Erhalt der geistigen Leistungsfähigkeit aus. Nur hilft das leider nicht gegen die gesundheitlichen Folgen des Schlafmangels. Wie Christopher Depner von der University of Colorado in einer kürzlich veröffentlichten Studie nachwies, führt der Rhythmuswechsel zwischen kurzen Nächten an Wochentagen und viel Schlaf am Wochenende zu negativen Reaktionen des Körpers. Die innere Uhr kommt durcheinander. Als Folge steigen die Insulin-Resistenz und die Neigung zu Übergewicht.

Was sich als Lösung zur Erhaltung der geistigen Leistung anbietet, erweist sich als schädlich für den Körper. Es hilft nichts: Wer geistig fit und gleichzeitig körperlich gesund bleiben möchte, sollte sich 7 Stunden Schlaf gönnen - nicht nur am Wochenende.

