



Körperhaltung & Stimmung Was sich verändern kann.

Kennst du das?

Du fühlst dich müde, bedrückt oder angespannt – und dein Körper macht irgendwie mit.

Der Blick geht eher nach unten. Der Brustkorb sinkt etwas ein. Die Bewegungen werden kleiner. Manchmal geschieht das, ohne dass wir es bewusst bemerken.

Dass unsere Stimmung unsere Körperhaltung beeinflusst, kennen wir.

Spannend ist: Die Verbindung funktioniert auch in die andere Richtung.

Auch unsere Körperhaltung kann mitbeeinflussen, wie wir uns fühlen.

Das bedeutet nicht: *Aufrichten und schon geht es mir gut.*

So einfach ist es nicht.

Aber eine kleine Veränderung im Körper kann manchmal auch etwas in unserem Befinden verändern.

Warum kann die Haltung etwas verändern?

Unser Gehirn nimmt nicht nur wahr, was um uns herum geschieht. Es bekommt auch ständig Informationen aus unserem Körper.

Wie ist die Körperspannung? Wie bewegen wir uns? Wie atmen wir? Wie befinden wir uns gerade im Raum?

An dieser Körperwahrnehmung sind Muskeln, Gelenke, Haut und auch unsere **Faszien** beteiligt.

Faszien sind nicht einfach eine passive Hülle. Faszielles Gewebe ist gut mit Nerven versorgt und spielt eine Rolle dabei, wie wir Spannung, Bewegung und unseren Körper im Raum wahrnehmen.

Unser Gehirn verarbeitet diese Informationen laufend. Sie tragen dazu bei, wie wir unseren Körper und unseren momentanen Zustand wahrnehmen.

Verändert sich unsere Haltung, verändern sich auch die Informationen, die unser Nervensystem aus dem Körper erhält.

Und das kann mitbeeinflussen, wie wir uns in diesem Moment fühlen.

Vielleicht bemerkst du einen Unterschied

Es kann interessant sein, zwischendurch einfach einmal zu beobachten, wie du sitzt oder stehst.

Ohne etwas verändern zu müssen.

Vielleicht entsteht zwischen Schambein und Brustbein etwas mehr Länge – ohne die Schultern nach hinten zu ziehen oder die Brust herauszudrücken. Eher ein Gefühl von etwas mehr Raum.

Und vielleicht verändert sich dadurch etwas.

Der Atem.

Der Blick.

Die Körperspannung.

Oder sogar die Stimmung.

Vielleicht fühlst du dich etwas wacher oder freier. Vielleicht entsteht mehr Weite.

Vielleicht verändert sich auch gar nichts.

Es muss nichts passieren.

Es geht nicht um die „richtige“ Haltung

Das ist mir aus komplementärtherapeutischer Sicht wichtig.

Es geht nicht darum, den Körper zu korrigieren oder mit einer bestimmten Haltung ein bestimmtes Gefühl herzustellen.

Es geht ums Wahrnehmen und Erfahren.

Wie bin ich gerade da?

Was fühlt sich für mich stimmig an?

Und was verändert sich vielleicht, wenn mein Körper eine andere Möglichkeit bekommt?

Das kann etwas mehr Länge sein. Eine kleine Bewegung. Ein Strecken, Drehen oder Schwingen. Oder einfach eine andere Position.

Der Körper darf ausprobieren. Und du darfst neugierig sein, was daraus entsteht.

Unsere Körperhaltung ist kein Schalter für unsere Gefühle.

Aber sie kann eine Möglichkeit sein, einen kleinen Impuls zu setzen und wahrzunehmen, wie Körper und Befinden darauf reagieren.

Die Situation bleibt vielleicht genau dieselbe.

Aber möglicherweise stehst oder sitzt du ein wenig anders darin. Und manchmal macht genau das einen Unterschied.

Quellen

Nair, S., Sagar, M., Sollers, J. J., Consedine, N. & Broadbent, E. (2015): Do slumped and upright postures affect stress responses? A randomized trial. *Health Psychology*, 34(6), 632–641.
Studie bei PubMed

Suarez-Rodriguez, V. et al. (2022): Fascial Innervation: A Systematic Review of the Literature. *International Journal of Molecular Sciences*, 23(10), 5674.
Übersichtsarbeit zur Innervation von Faszien

Schleip, R. & Bartsch, K. (2023): Faszien als sensorisches und emotionales Organ: Faszien als Sinnesorgan. *Osteopathische Medizin*, 24(1), 4–10.
Publikation bei ScienceDirect