

## Körpersprache

Jeder Gedanke hat unmittelbar Auswirkungen auf unseren Körper. Hormone werden ausgeschüttet, die Aktivität des Kreislaufsystems und unserer Drüsen wird angeregt oder gedrosselt, unsere Motorik wird in Bewegung versetzt oder verlangsamt. Gleichzeitig können wir aber auch umgekehrt durch unseren Körper wieder Einfluss auf unser Denken und unser Gefühlsleben nehmen. Körper und Seele beeinflussen sich immer gegenseitig.

Vielleicht waren Sie selbst schon einmal depressiv oder haben sich in Gesellschaft eines depressiven Menschen befunden. An einem depressiven Menschen können wir ganz genau beobachten, wie sich die Gefühlslage unmittelbar in der Körpersprache niederschlägt. Ein depressiver Mensch redet schleppend, leise und monoton. Sein gesamter Bewegungsablauf ist verlangsamt, seine Mimik ist wie versteinert, sein Körper ist gebeugt. Er ist unfähig, Blickkontakt zu uns aufzunehmen, sondern schaut durch uns hindurch oder auf den Boden. Seine Energiereserven sind aufgebraucht, er lebt quasi auf Sparflamme.

Auf der anderen Seite haben Sie sich sicher auch schon einmal in einer euphorischen Hochstimmung befunden: Sie hätten am liebsten die ganze Welt umarmt und einen Luftsprung gemacht. Ihre Körperhaltung hat sich in dieser Situation automatisch gestrafft. Sie sind aufrecht, erhobenen Hauptes umhergegangen. Ihre Stimme war kräftig und bestimmt. Sie haben andere Menschen "angestrahlt" und angelacht, Ihre Gestik war ausladend. Sie haben sich energiegeladen und selbstbewusst gefühlt.

Ganz sicher haben Sie sich bewußt damals keinen Auftrag gegeben, Ihre Körpersprache dergestalt zu verändern. Die Veränderungen in der Körpersprache sind vollkommen automatisch abgelaufen. Ihre Körpersprache, zu der u.a. die Mimik, Gestik, der Blickkontakt, die Körperhaltung, die Lautstärke und Stimmodulation zählen, ändert sich fast immer automatisch und blitzschnell.

Wenn wir diesen Zusammenhängen weiterfolgen, kommen wir schließlich zu psychosomatischen Krankheiten. Menschen, die grübeln, sich und ihre Zukunft negativ sehen, sich von allem und jedem bedroht sehen, werden in ihrem Körper ganz bestimmte Muskeln immer wieder aktivieren. Der Körper gerät in einen chronischen Anspannungszustand. So rühren beispielsweise bei vielen Menschen die Kopf- oder Nackenschmerzen daher, dass sie die Nackenmuskeln verkrampfen und in eine chronische Fehlhaltung verfallen.