

# ergonomie.blog

## **Auf die Haltung kommt es an!**

Vielleicht haben Sie es schon einmal selber bemerkt: Wenn Sie an einem Sitz-Stehtisch arbeiten macht es einen Unterschied, ob Sie im Sitzen oder im Stehen arbeiten. Klar, körperlich ist der Unterschied sofort sichtbar.

Aber auch psychisch könnte es einen Unterschied geben. Geht es Ihnen nicht auch so, dass Sie im Stehen kreativer, entschlossener und effektiver arbeiten? Sind Sie in der Vertikalen nicht auch positiver gestimmt?

Damit wäre die Einleitung zu unserem heutigen Thema geschafft: Wie sich die Körperhaltung auf Psyche und Handeln auswirkt.

In 2010 gab es eine mittlerweile umstrittene Studie zum sogenannten „Power-Posing“: In dieser Studie wird gezeigt, dass Probanden, welche eine weite, offene und raumeinnehmende Körperhaltung praktizieren, mehr Risikobereitschaft, mehr Gefühle der Macht und Veränderungen im Hormonspiegel (höhere Testosteron und verringerte Cortisol-Konzentrationen) im Gegensatz zu Probanden, die eine zusammengesunkene Körperhaltung einnehmen, aufweisen. Allerdings wird diese Studie schnell wegen methodischer Mängel und gemischter Replikationsergebnisse kritisiert. Mittlerweise sind eine Vielzahl von Studien zu der Frage durchgeführt, wie sich Körperhaltung und Bewegungsmuster auf Emotionen und Verhalten auswirken.

Die aktuellste dazu ist eine Übersichtsarbeit und Meta-Analyse, in der Psychologen belegen, dass es eine eindeutige Auswirkung der Körperhaltung und von Bewegungsmustern auf die Psyche gibt. Beteiligt sind Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler aus Dänemark, den USA und Deutschland. Die Arbeit ist jüngst in der Zeitschrift „Perspective on Psychological Science“ erschienen\*.

Dabei hat es das internationale Autorenteam v.a. interessiert, ob der Effekt von Bewegungen und Körperhaltungen wirklich robust ist, sich also in unterschiedlichen Studien immer wieder findet. Oder ist dieser eher darauf zurückzuführen, dass in wissenschaftlichen Zeitschriften vor allem positive

Befunde veröffentlicht werden und keine Null-Befunde? Dazu werden mit speziellen Verfahren Ergebnisse von über 70 Studien analysiert. Es zeigt sich, dass der Effekt des Körpers auf die Psyche robust ist und unterschiedliche emotionale und verhaltensbezogene Variablen, wie Gefühle, das emotionale Gedächtnis oder die Risikobereitschaft durch das motorische System beeinflusst werden. Effekte auf das Hormon-System können allerdings nicht zuverlässig nachgewiesen werden.

Eine weiteres wichtiges Ergebnis zeigt die Studie: Eine zusammengesunkene Körperhaltung wirkt sich negativ auf den Zustand der Probanden aus.

**Fazit:** Hoch die Tische und das Sitzen in einer zusammengesunkenen Körperhaltung durch vorübergehendes Arbeiten im Stehen ergänzen! Besonders jetzt im Homeoffice, wo der direkte Kontakt zu den Kollegen fehlt und das teils einsame Arbeiten dem psychischen Zustand auch abträglich sein kann, ist der Haltungswechsel ein wesentliches Element der Arbeitsqualität – psychisch wie physisch!

*Bleiben Sie in Bewegung!*

*Ihr officeplus-Team*

\*(<https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/1745691620919358>)