

# Liebe Leserinnen und Leser,

sicher kennen Sie das auch: Sie stecken in einer akuten Stresssituation und Ihr Körper reagiert – der Herzschlag wird schneller, der Magen zieht sich zusammen und die Muskeln spannen sich an. Der Körper reagiert auf psychische Belastungen. Das Erstaunliche aber ist, dass es auch umgekehrt Wechselwirkungen gibt: Die Psyche reagiert auf den Körper, die Haltung macht Stimmung, das Gehen nimmt Einfluss auf die Außenwahrnehmung. Genau diese Wechselwirkung zwischen Körper und Psyche wird durch den Begriff »Embodiment« umschrieben. Einerseits werden psychische Zustände in Form körperlicher Ausdrucksformen sichtbar, wie z. B. Gestik, Mimik und Körperhaltung. Andererseits beeinflussen interessanterweise Körperzustände und im Speziellen Körperhaltungen und -bewegungen unser Denken (Urteile, Einstellungen) und Fühlen. Diese Wechselwirkung wurde sowohl auf sportmedizinisch-physiologischer als auch auf psychologischer Ebene im letzten Jahrzehnt zunehmend wissenschaftlich bestätigt. Das hat unter anderem zur Folge, dass Bewegung, »freundliche Ausdauer« und Körperhaltungen inzwischen nachgewiesenermaßen als effektive Therapieansätze bei psychosomatischen Beschwerdebildern gelten. Die Datenlage zu den neurobiologischen Erkenntnissen in Bezug auf psychologische Effekte nimmt rasant zu.

Mit diesem Buch werden erstmals spezielle bewegungsorientierte Embodiment-Übungen (Seite 56) angeboten, die im »Selbststudium« mit speziellen Anleitungen für eine nachhaltige Wirkung auf die psychische Verfassung sorgen können. Diese Übungen wurden mit Sorgfalt auf der Basis von wissenschaftlich fundierten Schmerzkonzepten und dem Konzept des Zürcher Ressourcen Modells entwickelt und für die praktische Umsetzung für Laien konzipiert.