Drei Fragen an...

Dr. Petra Mommert-Jauch, ISR-Gesundheitsakademie e.V.

Der Begriff "Embodiment" steht für das Zusammenspiel und die Wechselwirkung von Körper, Psyche und Umwelt. Mit der Gesundheitswissenschaftlerin Dr. Petra Mommert-Jauch haben wir darüber gesprochen, was Embodiment genau bedeutet und was man im Emodiment-Parcours in Bad Dürrheim erleben kann.

Frau Dr. Mommert-Jauch, als Gesundheitswissenschaftlerin beschäftigen Sie sich schon lange mit dem Thema „Embodiment". Was genau verbirgt sich hinter diesem Begriff?

Embodiment ist ein Begriff aus der (Neuro)Psychologie und Kognitionswissenschaft und beschreibt das Zusammenspiel von Psyche, Körper und Umwelt als untrennbares, zirkuläres, sich wechselseitig beeinflussendes Geschehen.

Wer kennt es nicht - man steckt in einer akuten Stresssituation und der Körper reagiert: Der Herzschlag steigt, die Gallenblase füllt sich, der Magen zieht sich zusammen und die Muskeln werden hart. Der Körper reagiert auf psychische Belastungen. Seit einigen Jahren aber weiß man, dass auch die andere Richtung möglich ist: Bestimmte Körperhaltungen und auch Bewegungen und Muskelbeanspruchungen können sowohl positive als auch negative Denkmuster und Stimmungen veranlassen. Die Psyche reagiert auf den Körper!

Genau diese Wechselwirkung zwischen Körper und Psyche wird durch das Wort „Embodiment" umschrieben. Einerseits werden psychische Zustände in Form körperlicher Ausdrucksformen sichtbar wie z.B. Gestik, Mimik, Körperhaltung, aber auch andersherum beeinflussen interessanterweise Körperzustände und im speziellen Körperhaltungen und -bewegungen unser Denken – also zum Beispiel Urteile oder Einstellungen – und unser Fühlen.

In Bad Dürrheim wurde 2023 der erste Embodiment-Parcours Deutschlands errichtet. Wie funktioniert dieser Parcours? Was erleben die Menschen, die den Parcours absolvieren?

Am drei Kilometer langen Embodiment-Parcours mit 10 Impulstafeln experimentiert man mit wohltuenden Signalen und Ideen des Körpers. Die Besonderheit: Jede Impulstafel gibt dem Anwender eine Idee, den Körper bis zur nächsten Impulstafel auf besondere Art und Weise beim Gehen einzusetzen. Dabei wird die Wirkung dieser Impulse auf die eigene Stimmung wahrgenommen und es entsteht daraus ein nachhaltiges „Bild" für den Alltag. Der Alltag wird entschleunigt, man erholt sich und schöpft Kraft aus den Möglichkeiten des Körpers.

In einer Studie wurde nun auch untersucht, welche Wirkung der Embodiment-Parcours auf das Wohlbefinden und die Psyche der Teilnehmerinnen und Teilnehmer hat. Zu welchen Ergebnissen kommt die Studie?

Der Embodiment-Parcours hat eine nachweislich positive Wirkung auf das aktuelle Wohlbefinden und verschiedene Stimmungsvariablen der Teilnehmer. Das Verteilungsergebnis der selbstwirksamkeitsorientierten Prädiktoren zeigt, dass die Teilnehmer den Embodiment-Parcours bzw. die Embodiment-Impulse durchaus als Möglichkeit sehen, in schwierigen Situationen eigenständig regulierend auf ihre Stimmung und ihr Wohlbefinden einzuwirken.

Die signifikanten Ergebnisse belegen, dass der Parcours das Potenzial besitzt, das emotionale Wohlbefinden zu stärken und negative Stimmungen zu reduzieren. Die Ergebnisse unterstreichen, dass die Teilnehmer den Parcours als Werkzeug betrachten, um ihre Selbstwirksamkeit zu stärken und ihre Emotionen in herausfordernden Situationen positiv zu beeinflussen.

Diese Erkenntnisse liefern eine solide Grundlage für eine mögliche Weiterentwicklung und breitere Anwendung des Parcours zur Förderung des Wohlbefindens in verschiedenen Zielgruppen wie zum Beispiel bei onkologischen Patienten, die psychisch stark belastet sind.

Fachbeitrag

12.05.2025
Quelle: Forum Gesundheitsstandort Baden-Württemberg
© Forum Gesundheitsstandort Baden-Württemberg

Dr. Petra Mommert-Jauch, ISR-Gesundheitsakademie e.V.
© privat

Ein Ehepaar, das den Embodiment-Parcours absolviert hat, sagt darüber:

„Erstmals haben wir, das sind Elke und Rainer Gottschalk aus Donaueschingen, eine völlig andere Art und vor allem Qualität eines Sport- bzw. Bewegungsparcours getestet. Der Parcours unterscheidet sich im Kern dadurch, dass man bei den Einzelübungen nicht wie gewöhnlich auf Quantität achtet, also schneller, höher, weiter etc., sondern dass unser Körpergefühl als Hirnaktivität eine Art Regelgröße auf die Ausführungsqualität bestimmenden Einfluss ausübt. Die Übungen an den jeweiligen Stationen führten dazu, dass wir das Gefühl haben, wir gehen bzw. bewegen uns leichter und haben dabei angenehme Gedanken."