

Studie zur Körperhaltung: Lässt sich das Selbstbewusstsein von Kindern durch starke Posen verbessern?

Mitteilung: Martin-Luther-Universität Halle-Wittenberg

Eine dominante Körperhaltung könnte Kindern dabei helfen, sich in der Schule selbstsicherer zu fühlen. Das zeigt eine neue Studie von Psychologinnen und Psychologen der Martin-Luther-Universität Halle-Wittenberg und der Universität Bamberg. Die Studie erschien kürzlich im Fachjournal "School Psychology International" und gibt erste Hinweise darauf, wie sich Schülerinnen und Schüler mit einfachen Übungen in der Schule besser fühlen könnten.

Manche Posen sind eindeutig: Sitzt jemand mit hinter dem Kopf verschränkten Armen und legt die Füße lässig auf den Tisch, so erlebt sich diese Person gerade vermutlich als sehr selbstsicher. Vor dem Körper verschränkte Arme und ein gekrümmter Rücken deuten dagegen eher auf Unsicherheit. "Körpersprache ist aber nicht nur ein Ausdruck von Gefühlen. Sie kann umgekehrt auch beeinflussen, wie sich Menschen fühlen", sagt Robert Körner vom Institut für Psychologie der MLU. Die Forschung zum so genannten Power Posing geht unter anderem der Frage nach, inwiefern eine bestimmte Körperhaltung auch die Gefühle und den Selbstwert einer Person beeinflussen können. "Power Posing ist nonverbaler Ausdruck von Macht. Es geht um sehr plakative Gesten und Veränderungen der Körperhaltung", so Körner weiter. Bisher wurden vor allem die Folgen für erwachsene Menschen untersucht. Die Studie von Körner ist die erste, die sich mit Kindern befasst. "Kinder sind ab einem Alter von fünf Jahren durchaus in der Lage, die Körperhaltung von anderen zu erkennen und zu interpretieren", so der Psychologe weiter.

Ihr Experiment haben die Forscherinnen und Forscher mit 108 Schülerinnen und Schülern der vierten Klasse durchgeführt. Eine Gruppe sollte für jeweils eine Minute zwei besonders offene und raumeinnehmende Haltungen einnehmen, die andere eine Pose mit verschränkten Armen und gesenktem Kopf. Anschließend absolvierten die Kinder eine Reihe von Tests. Dabei zeigte sich, dass die Kinder, die zuvor eine offene Haltung eingenommen hatten, besser gelaunt waren und über einen höheren Selbstwert berichteten als die Kinder der anderen Gruppe. "Besonders auffällig waren die Effekte bezogen auf Fragen, die den Schulkontext betreffen. Hier wirkte sich das Power Posing besonders vorteilhaft auf den Selbstwert der Kinder aus", fasst Körner zusammen. "Es lohnt sich für Lehrkräfte insofern zu prüfen, inwiefern diese Methode Kindern helfen kann." Allerdings dürfe man die Ergebnisse der neuen Studie

nicht überbewerten und sich auch nicht zu viel von der Technik erhoffen, sagt Körner. Die Effekte seien nur von kurzer Dauer. Schwerwiegende Probleme oder psychische Erkrankungen müssten auch weiterhin von ausgebildeten Therapeutinnen und Therapeuten behandelt werden.

Die neue Studie deckt sich mit früheren Ergebnissen zum Power Posing. Das Konzept ist in der psychologischen Forschung allerdings umstritten: So konnten einige der Ergebnisse, die etwa Effekte auf den Hormonhaushalt oder das Verhalten zeigten, nicht bestätigt werden. Dies trifft jedoch auch auf andere Studien in der Psychologie und anderen Wissenschaftsdisziplinen zu. "Um unsere Studie noch objektiver und besser nachvollziehbar zu gestalten, haben wir sie und die komplette Methodik präregistriert. Wir haben also im Vorfeld alles festgelegt und konnten danach nichts mehr verändern", erklärt Körner.

Originalpublikation:

Körner R., Köhler H., Schütz A. Powerful and confident children through expansive body postures? A preregistered study of fourth graders. *School Psychology International* (2020). doi: 10.1177/0143034320912306
<https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/0143034320912306>

8.05.2020

Tom Leonhardt

Pressestelle

Martin-Luther-Universität Halle-Wittenberg

Quelle:

www.idw-online.de

www.uni-halle.de