

Mit Siegerpose zum Super-Ego: Welchen Einfluss hat die Körperhaltung auf die Psyche?

Bericht: Martin-Luther-Universität Halle-Wittenberg

Dominante oder aufrechte Körperhaltungen können dabei helfen, dass sich Menschen selbstsicherer fühlen und sich womöglich auch entsprechend verhalten. Was einzelne kleine Studien bereits nahegelegt haben, zeigt nun deutlich eine neue Auswertung der Martin-Luther-Universität Halle-Wittenberg (MLU), der Universität Bamberg und der Ohio State University. Für die Analyse wertete das Team Daten aus rund 130 Experimenten mit insgesamt 10.000 Personen aus. Die Ergebnisse zeigen auch, dass sich die spektakuläre Behauptung, bestimmte Posen könnten Einfluss auf den Hormonhaushalt des Menschen haben, nicht bestätigen lässt. Die Studie erscheint im Fachjournal "Psychological Bulletin".

Der Einsatz von Körperhaltung und Körpersprache ist in der Psychologie ein beliebtes Werkzeug: "In der Therapie kann es dabei helfen, dass Menschen sich sicher fühlen und positive Gefühle erleben", sagt der Psychologe Robert Körner von der MLU und der Universität Bamberg. Auch beim sogenannten Power Posing geht es um die Frage, inwiefern sehr plakative Posen die Gefühle und den Selbstwert einer Person beeinflussen können. Ein typisches Beispiel für eine solche Körperhaltung ist die Siegerpose mit ausgestreckten Armen, die laut Studien das Selbstbewusstsein steigern soll. "Die Aussagekraft vieler dieser Untersuchungen ist jedoch begrenzt, da sie häufig mit relativ wenigen Personen durchgeführt wurden. Außerdem zeigen verschiedene Studien teilweise gegensätzliche Ergebnisse", so Körner weiter. Deshalb erstellte das Team eine sogenannte Meta-Analyse, in der es die Daten aus rund 130 Experimenten aus veröffentlichten und unveröffentlichten Studien kombinierte. So ließen sich Angaben von fast 10.000 Menschen mit Hilfe komplexer statistischer Verfahren neu auswerten. Die Forschenden wollten wissen, ob die Körperhaltung einen Einfluss auf Selbstwahrnehmung, Verhalten und den Hormonspiegel der Menschen hat.

Dabei zeigte sich, dass es einen Zusammenhang zwischen einer aufrechten Körperhaltung oder Power Posing und einer positiveren Selbstwahrnehmung gibt. "Eine dominante Körperhaltung kann also zum Beispiel dazu führen, dass man sich selbstbewusster fühlt", sagt Persönlichkeitsforscherin Prof. Dr. Astrid Schütz von der Universität Bamberg. Beim Verhalten fand das Team einen ähnlichen Zusammenhang, jedoch auch Hinweise darauf, dass dieser wahrscheinlich auch auf die Gestaltung der jeweiligen Studien zurückzuführen ist. Dass bestimmte Posen die Produktion von Hormonen wie Testosteron ankurbeln könnten, ließ sich dagegen gar nicht nachweisen, obwohl ältere Studien das behauptet hatten. "Die Befunde zu den physiologischen Effekten von Power Posing sind nicht robust, sie wurden von unabhängigen Forschungsgruppen nicht repliziert", erklärt Schütz.

Durch die Arbeit konnte das Team auch einige Schwachstellen der bisherigen Forschung ausmachen. Die meisten Studien arbeiteten beispielsweise ohne Kontrollgruppen: Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer sollten entweder eine dominante, offene oder eine eher unterwürfige Körperhaltung einnehmen. Kontrollgruppen gab es nur selten. "So lässt sich aber nicht mit Sicherheit sagen, woher die Unterschiede kommen und ob womöglich nur eine der beiden Posen tatsächlich einen Effekt hat", sagt Robert Körner. Außerdem wurden fast alle Studien bislang in westlich geprägten, hoch industrialisierten Gesellschaften durchgeführt, sodass nicht klar ist, ob sich die Befunde auf alle Kulturkreise übertragen lassen. Die Unterschiede zwischen Männern und Frauen und über verschiedene Altersgruppen hinweg waren dagegen vergleichsweise gering.

Studie

Körner, R., Röseler, L., Schütz, A., & Bushman, B. J. Dominance and prestige: Meta-analytic review of experimentally induced body position effects on behavioral, self-report, and physiological dependent variables. *Psychological Bulletin* (2022). doi: [10.1037/bul0000356](https://doi.org/10.1037/bul0000356)

16.5.2022

Tom Leonhardt

Wissenschaftsredakteur

Martin-Luther-Universität Halle-Wittenberg

www.uni-halle.de