



Die Charlie-Brown-Invasion

Kürzlich kam ich beim Frühstück auf eine sonderbare Idee. Wir sprachen über Glück, warum so viele Menschen unglücklich sind, was Glück überhaupt ist, warum Depressionen und chronische Erkrankungen so inflationär zugenommen haben und wie es generell überhaupt so weit kommen konnte.

Da fiel mir dieser Peanuts-Comic ein, der lange Zeit bei uns im Büro hing. In der Arbeit mit Klienten haben wir oft nicht nur an der inneren Haltung, sondern auch an der äußeren Haltung gearbeitet. Versuchen Sie doch mal, so gebeugt wie Charlie Brown im ersten und letzten Bild zu stehen und zu sagen „Ich bin total glücklich“. Es wird sich völlig falsch anfühlen, denn das Wort und die Körperhaltung passen nicht zusammen. Umgekehrt kann man das ebenfalls testen, indem man sich aufrecht hinstellt, den Kopf gerade hält, den Blick nach vorne richtet und sagt „Ich bin traurig“ oder „Ich bin unglücklich“. Auch das wird sich nicht stimmig anfühlen. Zu einer traurigen, deprimierten Stimmung passt also eine gebeugte Haltung, zu einem inneren Wohlfühlen passt die gerade, aufgerichtete Haltung.

Die neue Smartphone-Depression

Was mir da beim Sonntagsbrötchen in den Sinn kam, war Charlie Brown mit einem Smartphone in der Hand. Seine Haltung würde sich um keinen Zentimeter verändern! Genau das ist aber die Haltung, in der die Smartphone-Zombies unserer Zeit durch die Gegend laufen. Kann der drastische, weltweite Anstieg von

Depressionen eine Verbindung zur explosionsartig gestiegenen Mobiltelefonnutzung haben?

Depressionen gab es natürlich schon lange vor den Mobiltelefonen. Die betroffenen Menschen wurden damals als schwermütig bezeichnet, die Synonyme *bedrückt*, *bekümmert*, *betrübt*, *depressiv*, *deprimiert*, *freudlos* zeichnen ein klares körperliches Bild dieser seelischen Verfassung. Das etwas altmodische Wort *gramgebeugt* trifft es auch sehr gut.

Sehr viele Menschen leiden außerdem unter Rückenschmerzen, am häufigsten unter Schulter/Nacken-Problemen. Zu den Risikofaktoren für Rückenschmerzen gehören demnach häufiges Arbeiten in unbequemer Körperhaltung, Termin- und Leistungsdruck sowie eine schlechte Work-Life-Balance. Ta-daaaaa!

Das Gehirn setzt die Körpersignale in Emotionen um

Wenn unser Gehirn nun durch das ständige nach-unten-Schauen der Handynutzer (oder bei der Arbeit am Laptop, dem Dauerglotzen aufs Tablet) in die irrije Annahme geführt wird, dass sein Besitzer total traurig oder deprimiert sein *muss* – denn sonst würde er ja aufrecht gehen, sitzen, stehen und den Kopf oben halten – dann sendet das Gehirn alle erforderlichen Botenstoffe für die passenden Emotionen, die Organe und alle Körpervorgänge auf den Weg und wir fühlen uns im Ergebnis tatsächlich schlechter.

Interessanterweise ist die Zahl der Depressionen seit den 1990er Jahren konstant steil nach oben gestiegen, ebenso wie die Zahl der Rückenschmerzpatienten. Die Menge der verschriebenen Antidepressiva hat sich seit 1991 versiebenfacht! In den Neunzigern begann auch der rasante Aufstieg der Handys - ich finde, das sind Fakten, deren mögliche Verknüpfung man sich schon mal näher anschauen sollte. Nun bin ich kein Gehirnforscher und weit davon entfernt, irgendwelche medizinischen Vorgänge erklären oder Zusammenhänge bilden zu können, und ich weiß auch nicht, ob es einen Zusammenhang gibt zwischen Rückenproblemen, Depressionen und gebeugter Haltung.

Wenn ich aber den ganzen Tag mantra-artig denke „mir geht es so schlecht, mir geht es so schlecht...“, dann geht es mir schlecht und schlechter. Wenn ich gute, aufbauende Gedanken denke, dann geht es mir gut. Das ist das Phänomen eines glücklichen, freudigen Lebens. Es gibt alte Menschen, die sind unerschütterlich gut drauf und optimistisch, weil sie keine destruktiven Gedanken denken, immer das Gute sehen, das Schlimme nie zu schlimm betrachten und immer wieder die Kurve kriegen zu guten Gedanken und somit zu guten Gefühlen. Das kann man mittlerweile in der Gehirnforschung auch beweisen. Und vielleicht muss ich nicht mal aktiv denken, sondern vielleicht reicht für das Auslösen der Symptome schon die richtige oder falsche Körperhaltung?

Sind wir alle Charlie Brown?

Bitte schaut euch doch mal in den nächsten Tagen bewusst Menschen an, die ihr mit einem Mobiltelefon in der Hand seht, oder Menschen bei der Arbeit im Büro. Welche Haltung nehmen diese Menschen ein? Ist ihre Haltung aufrecht oder krumm und gebeugt? Was wäre, wenn bei jedem dieser gebeugten Nutzer das Gehirn gerade

die Botenstoffe für's Unglücklichsein versendet? Und was ist, wenn wir selbst auch so mit uns und unserem Gehirn und unseren Botenstoffen umgehen? Wird es dann nicht mal wieder Zeit für den aufrechten Gang, die aufrechte Haltung, den optimistischen Blick nach vorne, um die positiven Botenstoffe zu fördern?

Für eine sitzende Arbeitshaltung an einem Schreibtisch über viele Stunden ist der menschliche Körper nicht angelegt, sondern für das aufrechte Arbeiten, laufen, rennen, in der Hocke arbeiten, bücken, strecken, vielfältige Abwechslung in der Körperhaltung und variierende Tätigkeiten während eines Tages. Damit werden unterschiedliche Muskelgruppen benutzt, unterschiedlich schwere Arbeiten verrichtet, die Belastungen vielseitig verteilt.

„Halt Dich gerade!“

haben wir als Kinder immer wieder gehört. Das verhindert nicht nur einen krummen Rücken und eine ebensolche Haltung, sondern ist auch gut für's Selbstbewusstsein. Ein aufrechter Mensch ist laut Volksmund auch jemand, der ehrlich und vertrauenswürdig ist, denn verschlagene Menschen schleichen sich eher von unten nach oben an. Wenn ich aufrecht / aufrichtig durchs Leben gehe, mache ich andere Erfahrungen, als wenn ich gebeugt durchs Leben schlurfe. Eine Gruppe von Menschen mit gesenkten Köpfen bietet einen traurigen Anblick, wie bei einer Beerdigung, und man ruft fast automatisch aus „Wie schrecklich!“ - weil man intuitiv ein fürchterliches Unglück als Ursache für diesen Seelenzustand voraussetzt.

„Kopf hoch!“

ist der Wunsch und die Aufforderung an jemanden, der betrübt den Kopf hängenlässt und gerade eine schwierige Zeit durchlebt. Wir wissen intuitiv, dass ein erhobener Kopf sofort die Perspektive und die Lebensenergie verbessert. Man bekommt wieder einen besseren Überblick, die Energie kann wieder fließen und unsere Stimmungslage verbessert sich schlagartig.

Nun ist es nicht so einfach, alte Gewohnheiten zu ändern, aber mit Konsequenz, Disziplin und Durchhaltevermögen ist das möglich. Für unser persönliches Seelenheil ist es wichtig, dass wir wieder den aufrechten Gang üben, mit erhobenem Kopf und geradem Rücken, am besten lächelnd. Das zu üben (oder für die Ungläubigen: Einfach mal den Unterschied ausprobieren!) kann so einige körperliche und seelische Probleme lösen. Und vielleicht ist das ja sogar eine ganz wirkungsvolle Zauberwaffe gegen Depressionen und „Rücken“.

Für alle, die nicht in „*Charlie Brown'-Depri-Club*“ eintreten wollen:

Kopf hoch! Rücken gerade!

Sonst hören wir irgendwann den Spruch von Linus van Pelt:

Von allen Charlie Browns der Welt bist du der Charlie Brownste!