

# THEMA: Unsere Art zu gehen beeinflusst, was wir uns merken

Wer mit hängenden Schultern dahinschlurft, wird sich eher an negative Dinge erinnern, wer fröhlich läuft, kann sich eher positive Dinge merken – so kann man die Studie von Prof. Dr. Johannes Michalak von der Universität Witten/Herdecke zusammenfassen.

„Viele Studien belegen, dass Bewegung bei Depressionen hilfreich ist, gehen, laufen, wandern. Wir wollten wissen, ob auch die Art des Ganges Einfluss auf depressionsrelevante Prozesse hat“, beschreibt Prof. Dr. Johannes Michalak, Psychologe an der Universität Witten/Herdecke, den Ansatz. Aus früheren Untersuchungen wissen die Forscher, wie Depressive und nicht Depressive gehen.

In der aktuellen Untersuchung haben die Forscher das Gangmuster der Probanden so verändert, dass sie entweder fröhlicher oder depressiver gelaufen sind als normal. Dann wurde ein Gedächtnistest durchgeführt. Probanden, die depressiv gelaufen sind, haben mehr negative Wörter behalten (ein Muster, das auch immer wieder bei Depressiven gefunden wird), während Probanden, die fröhlich gelaufen sind, sich mehr positive Wörter gemerkt haben.

„Das zeigt uns, dass unsere Art sich zu bewegen Auswirkung darauf hat, ob wir eher positive oder negative Informationen verarbeiten. Es gibt also einen Zusammenhang zwischen Körper, der Gangart, und der Psyche, hier der Art, welche Informationen wir uns merken“, erklärt Michalak. Solche Ergebnisse können zB im Coaching gut dazu verwendet werden, Einflussmöglichkeiten zu entwickeln, die über eine Veränderungen von körperlichen Prozessen wirken.

Also fröhlich gelaunt den Weg entlang!



Paul Lürzer KG  
Weinbergstiege 2  
5201 Seekirchen am Wallersee  
Coaching- & Mediationsraum  
Mayrwiesstraße 2, 5300 Hallwang/Salzburg

Telefon: 0043 (0) 664 4108140  
E-Mail: [office@luerzer-training.at](mailto:office@luerzer-training.at)  
Website: <http://www.luerzer-training.at>  
Xing: [https://www.xing.com/profile/Paul\\_Luerzer](https://www.xing.com/profile/Paul_Luerzer)  
Skype: luerzerpaul