

Unsere Art zu Gehen beeinflusst, was wir uns merken

Mitteilung: Universität Witten/Herdecke

Prof. Dr. Johannes Michalak von der Universität Witten/Herdecke erforschte mit Kollegen aus Kanada den Zusammenhang von Gang und emotionalem Gedächtnis / Biofeedback könnte bei Depression helfen

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. Er hat sie mit Kollegen von der Kanadischen Queen's University nun veröffentlicht. (Abstract unter <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0005791614000809>)

„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 (<http://biomotionlab.ca/Demos/BMLdepression.html>). In der aktuellen Untersuchung haben sie das Gangmuster der Probanden (39 Studierende) so verändert, dass sie entweder fröhlicher oder depressiver gelaufen sind als normal. Dann haben sie ihnen positive (z.B. mutig, attraktiv) oder negative Wörter (z.B. langweilig, dumm) dargeboten und sie sollten entscheiden, ob sie diese Wörter beschreiben. Nach acht Minuten wurde dann ein nicht angekündigter 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, hier der Gangart, und der Psyche, hier der Art, welche Informationen wir uns merken. Solche Ergebnisse könnten in Zukunft dazu verwendet werden, Behandlungsmöglichkeiten für Depressionen zu entwickeln, die über eine Veränderungen von körperlichen Prozessen wirken“, erklärt Michalak.

Pressemitteilung v. 24.10.2014

Kay Gropp

Pressestelle

Universität Witten/Herdecke

uni-wh.de

Quelle: idw-online.de