Unsere Art zu Gehen beeinflusst, was wir uns merken

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. Er hat sie mit Kollegen von der Kanadischen Queens 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.
Weitere Informationen bei Prof. Dr. Johannes Michalak, 02302- 926 787, johannes.michalak@uni-wh.de
Über uns:
Die Universität Witten/Herdecke (UW/H) nimmt seit ihrer Gründung 1983 eine Vorreiterrolle in der deutschen Bildungslandschaft ein: Als Modelluniversität mit rund 1.800 Studierenden in den Bereichen Gesundheit, Wirtschaft und Kultur steht die UW/H für eine Reform der klassischen Alma Mater. Wissensvermittlung geht an der UW/H immer Hand in Hand mit Werteorientierung und Persönlichkeitsentwicklung.
Witten wirkt. In Forschung, Lehre und Gesellschaft.

Private Universität Witten/Herdecke gGmbH
Alfred-Herrhausen-Straße 50
58448 Witten
Deutschland
Telefon: +49 (0)2302 / 926-849
Telefax: +49 (0)2302 / 926-407
Mail: public@uni-wh.de
URL: http://www.uni-wh.de/
<img src="http://www.pressrelations.de/new/pmcounter.cfm?n_pinr_=579088" width="1" height="1">

Pressekontakt

Private Universität Witten/Herdecke gGmbH

58448 Witten

uni-wh.de/
public@uni-wh.de

Firmenkontakt

Private Universität Witten/Herdecke gGmbH

58448 Witten

uni-wh.de/
public@uni-wh.de

Die Universität Witten/Herdecke (UW/H) nimmt seit ihrer Gründung und staatlichen Anerkennung 1982 eine Vorreiterrolle in der deutschen Bildungslandschaft ein. Seit rund drei Jahrzehnten gehen von der UW/H wichtige Impulse für Forschung und Lehre aus. Als Modelluniversität steht die UW/H für eine tatkräftig praktizierte Reform der klassischen Alma Mater, welche die Tradition eines humanistisch geprägten Bildungsverständnisses einerseits fortführt, dieses andererseits aber auch an die aktuellen Bedingungen und Anforderungen einer wissensbasierten Gesellschaft anpasst. In der konsequenten Fortsetzung des Humboldtschen Bildungsideals versteht sie sich dementsprechend als eine unternehmerische Universität im Sinne der Einheit von Forschung und Lehre sowie von wissenschaftlicher Dienstleistung, praxisnaher Erprobung und gesellschaftlicher Verantwortung. Theoriebasierte und praxisorientierte Wissensvermittlung geht an der UW/H immer Hand in Hand mit fachlicher und methodischer, sozialer und kultureller Kompetenzbildung sowie mit Werteorientierung und Persönlichkeitsentwicklung.