

# Gerade wegen der Gesundheit!

## Eine schlechte Haltung schadet Wirbelsäule, inneren Organen – und sogar der Psyche

**E**in „aufrechter“ Mensch sein, „Rückgrat“ zeigen, „Haltung“ bewahren – die Doppelbödigkeit unserer Sprache verrät uns, was wir unbewusst schon wissen: Die innere und äußere Haltung des Menschen gehören zusammen und beeinflussen sich gegenseitig.

Gerade in der modernen Arbeitswelt wird die Haltung des Körpers für viele zum Problem. Die meisten Menschen arbeiten jeden Tag in derselben sitzenden Position an einem Schreibtisch, sie recken am Computer den Kopf nach vorn, der Gebrauch der Maus führt zu asymmetrischer Belastung von Armen und Schultern. Kommt dann noch Stress durch Zeitdruck oder zwischenmenschliche Konflikte hinzu, können sich ganze Muskelpartien verspannen. Das ist nicht nur schlecht für das psychische Befinden, auch die inneren Organe werden bald in Mitleidenschaft gezogen: Eine zusammengesackte Haltung engt die Lunge ein, die Sauerstoffversorgung nimmt ab, der Bauchraum wird zusammengedrückt und schlechter durchblutet – wir fühlen uns kraftlos und müde. Gleichzeitig werden die Nackenmuskeln überanstrengt, das verhärtete Gewebe führt zu Spannungskopfschmerzen. Selbst Verdauungsbeschwerden können Folge einer verkrümmten Wirbelsäule sein: Sie arbeitet wie eine Schaltzentrale, die bestimmte Muskeln und Organe über dieselben Nervenbahnen koordiniert – daher kann es schon zu Störungen im Dickdarm führen, wenn ein Muskel durch eine Fehlhaltung zu sehr belastet wird. Neben einer ungünstigen Hal-

tung während der Arbeit macht oft Bewegungsmangel in der Freizeit der Wirbelsäule zu schaffen. „Je weniger wir uns körperlich anstrengen, desto weniger tief atmen wir durch. Dadurch richtet sich die Wirbelsäule nicht richtig auf“, weiß der Orthopäde und Osteopath Dr. Edgar Hinkelthein. Dabei spielt die Wahrnehmung eine wichtige Rolle: Eine schlechte Haltung bemerken wir zwar schnell an anderen, aber weniger leicht an uns selbst. „Lassen Sie sich von einem Kollegen während der Arbeit fotografieren, damit Sie sich im Profil sehen“, rät der Fachautor und Feldenkrais-Lehrer Robert Schleip. Weist die Wirbelsäule eher eine kraftlose Krümmung auf als eine anmutige S-Form, ist es Zeit, auf wirksame Techniken zurückzugreifen, um sie wieder ins lockere Lot zu bringen.

Sich richtig zu bewegen und ungünstige Haltungsmuster zu verändern, das lehren in Deutschland die Feldenkrais-Methode und die Alexander- ▶

## DIE FELDENKRAIS-METHODE

**Wem hilft sie?** Die Feldenkrais-Methode hilft allen, die wegen einer Fehlhaltung unter Schmerzen leiden – ob in Rücken, Kopf oder Nacken. Sie verbessert die Beweglichkeit und die Koordination. **Wie funktioniert sie?** Im Zentrum dieser Methode stehen die sinnliche Erfahrung von Bewegung und das Lernen am eigenen Körper. Im Gruppenunterricht werden Gewohnheiten in der Motorik erkannt und Alternativen in der Bewegung erforscht. Bei der Einzelarbeit entspannt sich der Patient in bequemer Kleidung auf einer Liege und wird durch sanfte, aber klare Berührungen bewegt. Der Lehrer spürt dabei Muskelaktivitäten auf, die den Spielraum der Bewegung begrenzen; dadurch werden neue Bewegungsabläufe bewusst wahrgenommen und dann ins Alltagsrepertoire der eigenen Dynamik übernommen. **Wie viel kostet sie?** Eine Einzelstunde kostet 40 bis 60 Euro, eine Gruppenstunde (z. B. bei einer Volkshochschule) 10 bis 12 Euro. [www.feldenkrais.de](http://www.feldenkrais.de)



**Aufrecht und elastisch wie ein frischer Bambus –  
so ist die optimale Haltung der Wirbelsäule**

Technik (siehe Kästen). Bei der Feldenkrais-Methode werden Gewohnheiten bewusst wahrgenommen und alternative Bewegungsabläufe spielerisch erforscht, die leichteste und natürlichste wird irgendwann automatisch übernommen. Die Alexander-Technik hingegen geht davon aus, dass der Kopf in der Lage sein muss, sich geschmeidig zu bewegen, damit Hals- und Nackenmuskeln locker bleiben. Um das zu erreichen, führt der Lehrer den Schüler im Einzelunterricht durch gezielte Berührungen und Anweisungen zu einer besseren Selbstwahrnehmung. Schlechte Bewegungsmuster werden durch bewusstes Innehalten durchbrochen, um so das Zusammenspiel von Kopf, Hals und Rumpf zu verbessern.

Doch nicht immer bedarf es einer Sitzung mit einem Experten, um das Sitzen und Stehen neu zu erlernen. Auch alleine zu Hause lassen sich falsche Bewegungen und eine schlechte Haltung wirksam

## DIE ALEXANDER-TECHNIK

**Wem hilft sie?** Die Alexander-Technik hilft, Stress abzubauen und Symptome zu lindern, die durch Fehlhaltungen entstehen, darunter Muskelschmerzen, Verspannungen, Atembeschwerden und Stimmprobleme. **Wie funktioniert sie?** Die Behandlung findet im Einzelunterricht statt. Schwerpunkt der Arbeit ist die korrekte Haltung des Kopfes: Er soll sich gleitend auf den oberen Bandscheiben bewegen können, damit Hals- und Nackenmuskeln entspannt bleiben – wenn sie sich verkrampfen, strahlt die Störung in die Wirbelsäule und andere Organe aus. Um einen spannungsfreien Zustand zu erreichen, führt der Lehrer den Schüler durch gezielte Anweisungen und Berührungen zu einer verfeinerten Selbstwahrnehmung; eingespielte motorische Abläufe werden durch bewusstes Innehalten unterbrochen. Gelehrt wird an alltäglichen Haltungen und Bewegungen wie Liegen, Aufstehen und Hinsetzen. **Wie viel kostet sie?** Eine Lektion dauert etwa 30 bis 50 Minuten und kostet ca. 45 Euro. [www.alexander-technik.org](http://www.alexander-technik.org)

