

Körperhaltung

Modernes Rückentraining

Karin Albrecht

4. Auflage



Antara-
Lehrbuch



Thieme



Karin Albrecht

Stretching-Expertin, Autorin und Ausbilderin für die Themen Körperhaltung, Stabilität und Beweglichkeit. In der star – school for training and recreation ist Karin Albrecht als stellvertretende Geschäftsführerin tätig, ihre Hauptaufgabe ist jedoch das Aus- und Weiterbilden von Bewegungsfachleuten und die Weiterentwicklung von Lehrinhalten.

International arbeitet sie als Ausbilderin und Referentin überwiegend im deutschsprachigen Raum. Als Gastreferentin war sie in Korea und Japan tätig, das Buch *Körperhaltung* ist auf Japanisch erhältlich.

Sie ist Autorin zahlreicher Publikationen, unter anderem von anerkannten Lehrbüchern:

- *Stretching und Beweglichkeit – Das neue Expertenhandbuch* (Albrecht/Meyer)
- *Intelligentes Bauchmuskeltraining* (Buch und Übungskarten)
- *Funktionelles Training mit dem großen Ball*

Für die star hat Karin Albrecht zusammen mit ihrem Team das neue, moderne Bewegungskonzept Antara® entwickelt.

Karin Albrecht ist Prüfungsexpertin des Schweizerischen Fitness- und Gesundheitsverbands bei den eidgenössischen Berufsprüfungen für Fitnessinstruktoren.

Ihr Unterricht basiert auf neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen und auf ihrer langjährigen praktischen Erfahrung.

Karin Albrecht

Körperhaltung

Modernes Rückentraining

4., aktualisierte Auflage

546 Abbildungen

Georg Thieme Verlag
Stuttgart · New York

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Anschrift der Autorin:

Karin Albrecht
star – school for training and recreation
Seefeldstraße 307
CH-8008 Zürich

1. Auflage 2003
2. Auflage 2006
3. Auflage 2013
1.–3. Auflage Karl F. Haug Verlag
in Georg Thieme Verlag KG

© 2018 Georg Thieme Verlag KG
Rüdigerstr. 14, 70469 Stuttgart

Unsere Homepage: www.thieme.de

Printed in Germany

Zeichnungen: Odetta Pitschi, Zürich/
Schweiz,

Melita Gaupp, Nänikon/Schweiz,
Christine Lackner, Ittlingen

Umschlaggestaltung: Thieme Gruppe
Umschlagfoto: Raphael Brand, Zürich/
Schweiz

Satz: Druckhaus Götz GmbH,
Ludwigsburg,
gesetzt in 3B2, Version 9.1, Unicode
Druck: Westermann Druck Zwickau GmbH,
Zwickau

ISBN 978-3-13-241941-4 1 2 3 4 5 6

Auch erhältlich als E-Book:
eISBN (PDF) 978-3-13-241942-1
eISBN (ePub) 978-3-13-241943-8

Wichtiger Hinweis: Wie jede Wissenschaft ist die Medizin ständigen Entwicklungen unterworfen. Forschung und klinische Erfahrung erweitern unsere Erkenntnisse, insbesondere was Behandlung und medikamentöse Therapie anbelangt. Soweit in diesem Werk eine Dosierung oder eine Applikation erwähnt wird, darf der Leser zwar darauf vertrauen, dass Autoren, Herausgeber und Verlag große Sorgfalt darauf verwandt haben, dass diese Angabe dem Wissensstand bei Fertigstellung des Werkes entspricht.

Für Angaben über Dosierungsanweisungen und Applikationsformen kann vom Verlag jedoch keine Gewähr übernommen werden. Jeder Benutzer ist angehalten, durch sorgfältige Prüfung der Beipackzettel der verwendeten Präparate und gegebenenfalls nach Konsultation eines Spezialisten festzustellen, ob die dort gegebene Empfehlung für Dosierungen oder die Beachtung von Kontraindikationen gegenüber der Angabe in diesem Buch abweicht. Eine solche Prüfung ist besonders wichtig bei selten verwendeten Präparaten oder solchen, die neu auf den Markt gebracht worden sind. Jede Dosierung oder Applikation erfolgt auf eigene Gefahr des Benutzers. Autoren und Verlag appellieren an jeden Benutzer, ihm etwa auffallende Ungenauigkeiten dem Verlag mitzuteilen.

Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt. Das Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Dank

Während des Erarbeitens dieses Buches wurde ich durch viele Gespräche, fachlichen Austausch, kritische Fragen, Geduld, unerschütterliches Vertrauen und viel Anerkennung unterstützt.

Mein besonderer Dank gilt:

meinem Team, den Ausbildern der star – school for training and recreation, Zürich, CH

meinen Lehrern:

Mark J. Comerford: Kinetic Control, MCSP B Pty MAPA, Entwicklung des Systems „Dynamic Stability and Muscle Balance“, Southampton, GB

Manfred Dlouhy: Facharzt für psychosomatische Medizin und Psychotherapeut, Bad Grönenbach, D

Lucia Pozzi: Physiotherapeutin und wissenschaftlicher Beirat der star school, Wettingen, CH

Dr. Silvio Lorenzetti: wissenschaftlicher Beirat und Ausbilder der star school, Zürich, CH

Stephan Meyer: Leiter der Abteilung Physiotherapie und Rehabilitation am sportwissenschaftlichen Institut des Bundesamtes für Sport, Mägglingen, CH

für die wissenschaftliche „Genauigkeit“ der neuen Auflage Dr. Utz Niklas Walter

dem Karl F. Haug Verlag, besonders Frau Grübener (die mit einer Engelsgeduld gesegnet ist), in MVS Medizinverlage Stuttgart, D

allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern meiner Seminare und Vorträge

Für die gute Zusammenarbeit und das großzügige Sponsoring danke ich Toni Obermaier von der Firma TOGU, Prien-Bachham, D.

Vorwort

Das ist die 4. Auflage des Buches Körperhaltung, 15 Jahre nach der Erstveröffentlichung – Körperhaltung, meine Herzensangelegenheit, seit ich mich erinnern kann.

Deutlich habe ich das Bild vor Augen, wie ich als Mädchen eine junge Nachbarin beobachtet habe, die sehr langsam und sehr elegant ging, und wie ich mir vorgenommen habe, dass, wenn ich groß bin, ich auch so gehen werde, so langsam, mit diesem weichen Hüftschwung.

In der folgenden Schulklasse hatte ich dann eine feine Lehrerin mit einem ganz eigenartigen Gang, den ich vor lauter Sympathie sofort übernahm. Ich ging jetzt also plötzlich wie ein Storch, was meine Mutter sehr besorgte und an meiner Gesundheit zweifeln ließ. Gott sei Dank kamen noch viele Vorbilder und Lieben, so konnte ich meine Körperhaltung und meine Bewegungen finden, im Laufe der Entwicklung meines Charakters und meines Wesens. Für mich, in meinem Beruf als Trainerin und Ausbilderin, ist meine Beobachtungsgabe von unschätzbarem Wert.

So viel hat sich in den letzten 15 Jahren getan, einerseits neue Studien und Erkenntnisse der Wissenschaft, andererseits die Erfahrungen in der Praxis, der Umsetzung. Die vielen neuen Erkenntnisse, die Resultate

von Studien, bringen viel Bestätigung und Klarheit, eröffnen neue Fragen und zeigen für das Training, besonders für das Rückentraining, ganz neue Wege. Es ist wirklich Zeit, und es macht mir Freude, das Buch zu überarbeiten.

Den Theorieteil habe ich mit dem **► Kapitel 3.9 „Kann man Faszien trainieren?“** ergänzt.

Im Praxisteil habe ich wenige Übungen hinzugefügt, die sich aus meiner Lehrerfahrung ergeben haben. Ebenso habe ich an einigen Stellen an den Anleitungen gefeilt.

Und bei all dem Suchen und Finden und den Versuchen, so präzise zu sein wie möglich, darf die Freude an der Bewegung, eine gute Portion Humor und freundliche Akzeptanz für alle Schwächen und noch offenen Fragen nicht fehlen.

Da nicht all meine Persönlichkeitsanteile so stabil sind wie mein Core-System, möchte ich ganz besonders den Menschen danken, die mich immer wieder ermutigen, mir ein konstruktives geschütztes Feld und ihre wertvolle Zeit geben. Ich möchte all diesen Verbündeten versichern, dass ich ihre Loyalität und Freundschaft unendlich zu schätzen weiß.

Zürich, im August 2018

Karin Albrecht

Einleitung

Mit Absicht und mit Überzeugung habe ich für dieses Buch eine einfache, verständliche Sprache gewählt. Es ist ein Buch für die Praxis, für Trainerinnen und Trainer, ein Buch für Anwender, für alle Bewegungsleute.

Ich lese selbst viel und finde vieles oft unnötig kompliziert geschrieben, sodass ich gezwungen bin, alles zuerst in meine Sprache zu übersetzen. Darum möchte ich in meiner einfachen und praxisorientierten Sprache das vermitteln, was ich in den vergangenen Jahren gelernt habe, meine Ansicht dazu, das Wissen aus meiner langjährigen Unterrichtserfahrung und dem ständigen Austausch mit meinen Partnern.

Begonnen hat eigentlich alles mit dem Tanz, einer 4-jährigen Tanzausbildung. Unterschiedlichste Techniken und Formen von Körpertherapie sind dazugekommen und anschließend viele Jahre Praxis, die ich dem Thema „Beweglichkeit im Fitness-, Aerobic- und Sportbereich“ gewidmet habe. Und immer wieder ging es um die Körperhaltung. Egal welche Technik, welche Problemstellung oder welches Ziel verfolgt wurde – irgendwann drehte sich wieder alles um die Haltung: um Haltungsveränderung, Haltungssteuerung, Haltungsgewohnheiten, um Haltungskultur.

Zum Thema Körperhaltung werden vehemente Kämpfe ausgefochten. Die verschiedenen Vertreter, mit teils völlig gegensätzlichen Überzeugungen und sehr absolutistischen Haltungen, stützen sich auf wissenschaftliche Untersuchungen, erzielen große Heilerfolge oder haben logi-

sche Erklärungsmodelle zur Hand – einige sogar das Universum auf ihrer Seite! Anfänglich hat mich das irritiert und verunsichert. Mittlerweile habe ich, durch meine langjährigen Erfahrungen, meine Fähigkeit zu beobachten, meine Neugier und Offenheit und meine Kraft, die Sicherheit erreicht, einen eigenen Weg zu gehen.

Wissenschaftliche Arbeiten sind dabei natürlich ein wichtiger Aspekt. Ich bin mir mittlerweile bewusst, dass sich die Wissenschaft mit kleinsten Details auseinandersetzt und glaubt, alles messen zu müssen, um mit diesen Resultaten das „Wissen“ zu vermehren. In den vergangenen Jahren habe ich jedoch häufig erfahren, dass gerade durch dieses „Detaildenken“ der Zusammenhang für „das Ganze“ verloren geht, dass das Erkennen und Verstehen von Zusammenhängen wenig Platz hat.

Als Trainerin und Lehrerin arbeite ich direkt mit den Menschen, das gibt mir einen unmittelbaren Realitätsbezug. Lehren ist Kommunikation, und wo Kommunikation Dialog und nicht Monolog ist, werden laufend neue Fragen aufgeworfen, müssen Aussagen ständig überprüft werden. Auf diese Weise bin ich zusammen mit meinen Teilnehmern und Partnern gewachsen. Für diesen Austausch bin ich dankbar und freue mich darüber.

Zu versprechen, eine Haltung sei einfach zu verändern, ist illusorisch. Dass an der Haltung jedoch gearbeitet werden kann und sie sich tatsächlich verändert, habe ich während meiner Arbeit und an mir selbst er-

lebt. Ja, ich konnte in all den Jahren beeindruckende Ergebnisse und Entwicklungen beobachten.

Die Absicht dieses Buches ist, zu neuen Fragen, zum Überprüfen Ihrer Annahmen, zum genauen Beobachten und zum Ausprobieren von Neuem zu inspirieren.

Antara® – das Bewegungskonzept. Antara® kommt aus dem Sanskrit und bedeutet „Herz, Mitte, Innen, von innen nach außen, auf dem Weg sein“. Dies sind viele wunderschöne Bedeutungen, die mit meiner Art, wie ich an Bewegung und Körperhaltung herangehe, ganz viel zu tun haben.

Die Veröffentlichung des Buches *Körperhaltung* im Jahr 2003 hat viel Echo ausgelöst, viel in Bewegung gebracht, und bald wurde mir klar, dass ich einen Schritt weiter gehen und aus dem Wissen eine Methode, ein fassbares Konstrukt machen muss.

Das ausgezeichnete Projektmanagement von Maja Rybka hat es dann Wirklichkeit werden lassen, und im Jahre 2006 wurde Antara® geboren.

Antara® ist ein geschütztes Konzept, das all das Wissen und die Empfehlungen in diesem Buch teils choreografisch, teils in Einzelübungen umgesetzt. Der Markenschutz dient der Sicherung der Qualität. Antara®-Ausbildungen dürfen nur vom Antara®-Ausbildungsteam der star school durchgeführt werden, d. h., wo Antara® draufsteht, ist Antara® drin – alle Instrukturen sind durch unsere/meine Hände gegangen.

Antara®. beinhaltet dynamische, schöne choreografierte Bewegungsabläufe für einen flachen Bauch,

einen starken Rücken, eine attraktive Körperhaltung und eignet sich für alle, die in Ruhe mit Konzentration trainieren wollen.

Antara® starker Rücken. Zeichnet sich durch dynamische, funktionelle Bewegungen mit dem Schwerpunkt Körperhaltungsausdauer und starker Rücken aus und eignet sich für alle, die präventiv ihren Rücken stärken und ihre Körperhaltung optimieren wollen.

Antara® gesunder Rücken. Besteht aus präzisen, ruhigen Übungen und Übungsabläufen mit dem Schwerpunkt der Core-Ansteuerung und der Körperhaltungs-Ausdauer-Kraft und eignet sich für alle, die nach einer Rückenepisode die Therapie abgeschlossen haben und weitertrainieren sowie besser und stabiler werden wollen.

Es gibt bereits viele zusätzliche Antara®-Stundenbilder, Antara®-Dance, Antara® Strong, Antara®-Weights, Antara® Dynair, Antara®-Gymstick, Antara® med. Masseur. Weiteres ist in Entwicklung, und – wer weiß – wenn Sie dieses Buch in der Hand halten, ist Antara® sicherlich schon wieder ein gesundes Stück gewachsen.

Begonnen hat alles mit dem Seminar „Füße – Haltung – Statik“ von Lucia Pozzi und mir, dann kam das Buch *Körperhaltung* und dann Antara® – was für eine Entwicklung! Heute ist Lucia Pozzi im wissenschaftlichen Beirat der star school, wir sind ihr für ihren kompetenten Rat sehr dankbar.

Mögen noch so viele Fragen wissenschaftlich offen sein, es scheint,

dass wir vieles richtig machen. Die Rückmeldungen unserer Teilnehmer, unsere Erfahrung zeigt, dass wir auf dem richtigen Weg sind.

Dieses Körperhaltungsbuch ist auch das Lehrbuch von Antara®

sowie die Basis von allen Stundenbildern für einen gesunden starken Rücken. Ich wünsche mir, dass das Buch und die praktischen Anleitungen Ihnen persönlich und beruflich dienen.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	VI
---------------	----

Teil I

Grundlagen	3
1 Zur Körperhaltung	4
1.1 Faktoren, die die Körperhaltung beeinflussen	4
1.1.1 Anlage	5
1.1.2 Psyche und Charakter – Charakterbildung	6
1.1.3 Emotionen und Gefühle	10
1.1.4 Biochemie	13
1.1.5 Zustand der Muskulatur	14
1.1.6 Krankheitsbilder	14
1.1.7 Schmerz	14
1.1.8 Operativer Eingriff – Narben	15
1.1.9 Medikamente	15
1.1.10 Energiezustand	15
1.1.11 Temperatur	16
1.1.12 Lifestyle – soziokulturelle Zugehörigkeit	16
1.1.13 Sportarten	17
1.1.14 Gewohnheiten	17
1.1.15 Alter	18
1.2 Physiologisch korrekte Körperhaltung	19
1.2.1 Haltung als Basis für jedes Training	19
1.2.2 Körperhaltung – natürliche bzw. physiologische Haltung	20
1.2.3 Eine aufrechte aktive Haltung in Ruhe	21
1.2.4 Die Statik	23
1.3 Neuromuskuläre Dysbalance – der Creeping-Effekt	29
1.4 Die Grundfehlhaltungen und deren Problematik	31
1.4.1 Hohl-Rund-Rücken	32
1.4.2 Hohl-Rund-Rücken mit Überhang	34
1.4.3 Flachrücken	35
1.4.4 Flachrücken mit Überhang	36
1.4.5 Normrücken mit Überhang	38
1.4.6 Hohlkreuz	40
1.5 Die Beugehaltung	44
1.5.1 Die Beugehaltung im Sitzen	46
1.5.2 Die Beugehaltung im Training	48

2	Koordination	50
2.1	Effekte des sensomotorischen Trainings	53
2.2	Das Nervensystem	53
2.2.1	Unwillkürliches Nervensystem (vegetatives Nervensystem)	53
2.2.2	Das willkürliche Nervensystem	54
2.2.3	Das sensomotorische Nervensystem	54
2.2.4	Neurale Verschaltung	55
2.3	Wie wird Koordination trainiert?	58
2.3.1	Sensomotorik – Propriozeption	59
2.3.2	Selbstwahrnehmung – Körperwahrnehmung	60
2.3.3	Auflösung konditionierter motorischer Bahnungen	62
2.3.4	Bewegungslernen	63
3	Stabilität des Bewegungsapparats	66
3.1	Instabilität	66
3.2	Stabilität	67
3.3	Messung der Stabilisationsfähigkeit	69
3.4	Lokale Stabilisation – Gelenkstabilisation	70
3.4.1	Eigenschaften der lokalen Muskulatur	70
3.4.2	Dysfunktion der lokalen Muskeln	70
3.5	Lokale Stabilisation im Rumpf – das Core-System	71
3.5.1	Dysfunktion des Core-Systems	72
3.5.2	Prävention – Post-Reha	75
3.5.3	Funktionsumkehr – paradoxe Transversus-Aktivität	76
3.5.4	Die Core-Ansteuerung im Training	78
3.5.5	Core-Funktion kann nicht auf übliche Weise trainiert werden!	79
3.6	Globale Stabilisation – Haltungs- und Bewegungskontrolle	80
3.7	Globale Bewegungen – Bewegungsausführung	81
3.8	Langzeiteffekte – Rückenschmerz und Rumpfstabilität	82
3.9	Kann man Faszien trainieren?	83
3.9.1	Forschung und Trainingsempfehlungen	83
4	Didaktik	87
4.1	Kann Haltung überhaupt verändert werden?	87
4.2	Wie lehrt man Bewegung?	88
4.2.1	Kognition	89
4.2.2	Emotion	89
4.2.3	Beobachten – Hineinschauen	89
4.2.4	Wahrnehmung	90
4.2.5	Methodik	90
4.2.6	Zeit	91
4.2.7	Korrekturen	91
4.2.8	Wiederholungen	91
4.2.9	Mentales Lernen	92

4.3	Haltungskorrektur im Training	93
4.3.1	Unsinnige Ansätze der Haltungskorrektur	96
4.3.2	Der Schlüssel – der Thorax	97
5	Methodik	103
5.1	Core-Reprint	103
5.1.1	Ansteuerung des Beckenbodens	106
5.1.2	Suchen und Finden des Transversus	107
5.1.3	Kontrolle der Lendenwirbelsäule	108
5.2	Verbesserung der globalen Muskulatur	108
5.2.1	Globale Stabilisatoren	108
5.2.2	Globale Bewegungen	108
5.2.3	Unterschied von lokalem Stabilitäts- zu Krafttraining	108
5.2.4	Kann man Stabilität und Kraft gleichzeitig trainieren?	109
5.3	Methodisch-didaktische Hinweise für funktionelles Stabilitätstraining mit Haltungsschwerpunkten	109
5.3.1	Funktionelles Training	109
5.3.2	Geschlossene Kette – offene Kette – kinetische Kette	109
5.3.3	Training eines isolierten Muskels	109
5.3.4	Trainingspriorität in einer Rückenstunde	110
5.3.5	Schnellere Trainingsfortschritte durch sensomotorische Zusatzreize	110
5.4	Trainingsgeräte	111
5.4.1	Das Dynair-A	111
5.4.2	Der große Ball, der Pendelball	112
5.4.3	Aero-Step XL	112
5.4.4	Gewichte – Kurzhanteln, Scheiben, Stonies, Med-Bälle	113
5.4.5	Ballkissen – Keil-Ballkissen	114
5.4.6	Schwungstab	114
5.4.7	Nacken-Kopf-Unterstützung	115
5.4.8	Kabelzug	115
5.4.9	Freie Gewichte – Langhantel	115
5.4.10	Einsatz von labilen Unterlagen	116
5.4.11	Zeitlicher Einsatz von labil-dynamischen Trainingsgeräten	116
5.5	Trainingsaufbau und -grundlagen	117
5.5.1	Bewegungstempo	117
5.5.2	Mehr präzise Stabilisation	117
5.5.3	Übungsdauer	118
5.5.4	Wiederholung	118
5.5.5	Atmung	118
5.5.6	Trainingshäufigkeit	119
5.5.7	Entspannung	119
5.5.8	Fehler	119
5.5.9	Gute Technik	120
5.5.10	Trainingsqualität eines Rückentrainings	120

5.5.11	Gute Methodik	120
5.5.12	Nachhaltigkeit	120
5.5.13	Beweglichkeit	120
5.5.14	Vorbildfunktion der Trainerin bzw. des Trainers	121
5.6	Spezielle Trainingseinheiten	121
5.6.1	Haltungsschwerpunkte im Personaltraining und in der Trainingseinführung im Kraftbereich	121
5.6.2	Lektionsaufbau einer Rückenstunde	121
5.6.3	Curriculum für Rückenurse im Bereich Group-Training	122

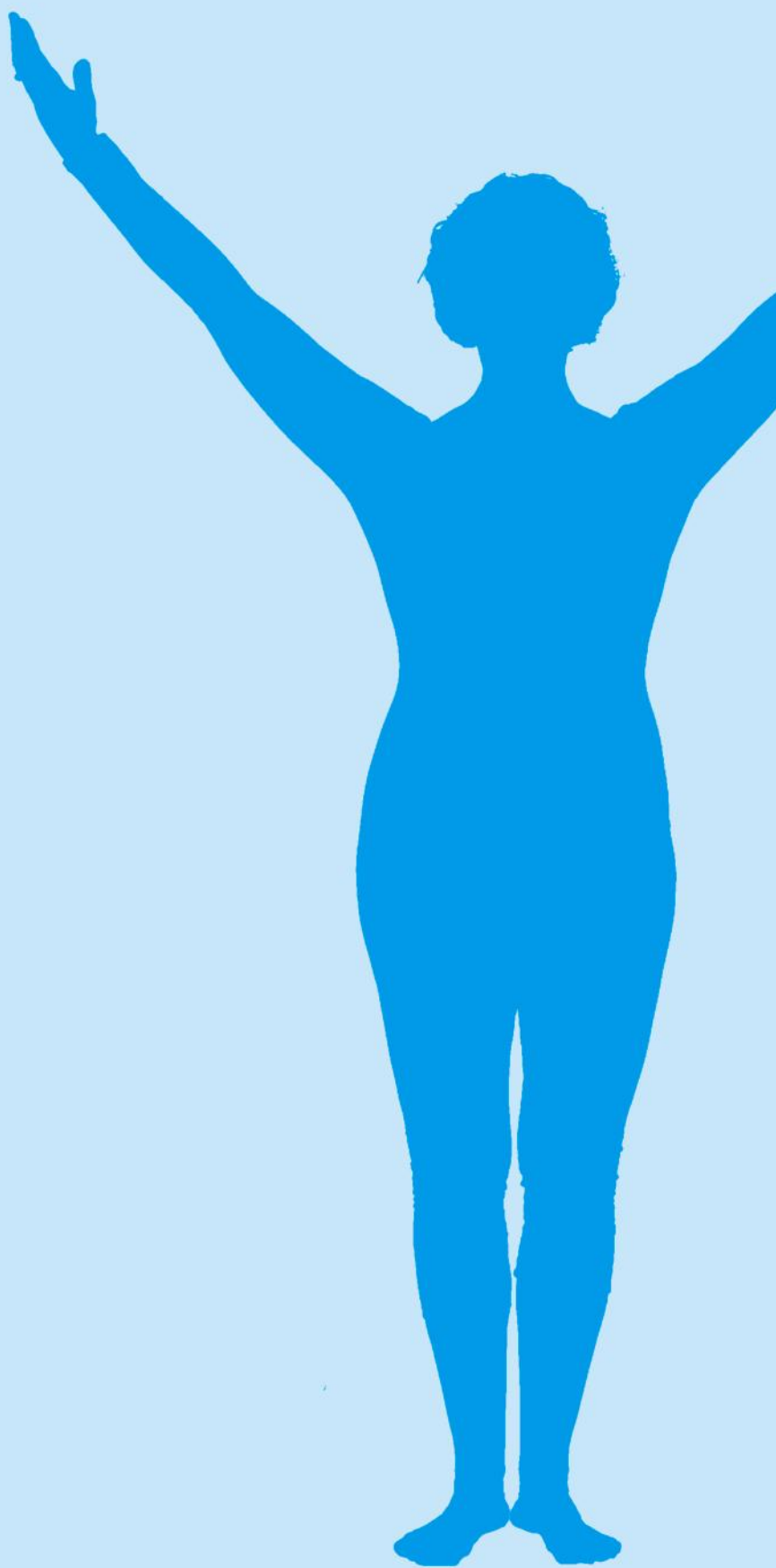
Teil II

Praxis	127
6 Technik	128
7 Übungen zur Verbesserung der Körperwahrnehmung	133
8 Entspannungspositionen	136
9 Mobilisationsübungen	140
9.1 Mobilisationen der Wirbelsäule Richtung Beugung und Streckung . . .	140
9.2 Mobilisationen für die Schultern und den Brustkorb	146
9.3 Mobilisationen für die Schultern und den Brustkorb	147
9.4 Mobilisationen für das Becken und das Hüftgelenk	148
9.5 Entspannende Mobilisationen Becken/seitliche Rumpfmuskulatur . . .	150
10 Übungen zur Verbesserung der Koordination	153
10.1 Verbesserung des Gleichgewichts	153
10.2 Koordinationsübungen	155
10.3 Criss-Cross-Übungen nach P. E. Dennison	156
11 Übungen zur Verbesserung der Haltungskontrolle – Neigung ohne Beugung	159
11.1 Neigung ohne Beugung – das Klötzchenspiel nach S. Klein-Vogelbach .	159
11.2 Haltungskontrolle mit Rotation	163
12 Ganzkörperspannung	165
13 Gegenbewegung zur Beugehaltung	168

14	Übungsauswahl aus dem Stand	174
14.1	Fuß – Aufwecken, Aktivieren	175
14.2	Squats – die Königsübung	178
14.3	Lunges	186
14.4	Übungen mit Gewichten im Stand	188
14.5	Übungen mit dem Schwungstab im Stand	192
14.6	Übungen mit dem Dynair-A im Stand	196
15	Kniestand	198
16	Rückenlage – Core-Reprint, Kraft und Kraftausdauer aus der Rückenlage	201
16.1	Core-Reprint Version A	204
16.2	Core-Reprint Version B	206
16.3	Core-Control	209
16.4	Integration der Hüftgelenksstabilisation in das Core-System	211
17	4-Füßler	216
18	Unterarmstütz	223
19	Bauchlage	226

Teil III

Anhang	233
20 Literatur	234
21 Verweise	240





Grundlagen

1 Zur Körperhaltung

Körperhaltung bedeutet in erster Linie „Gegenkraft zur Schwerkraft“ oder – was mir als Bild besser gefällt – ebenbürtige Kraft zur Schwerkraft.

Sobald Kinder sitzen oder stehen können, ist ihre Haltung dabei sehr aufrecht. Die Wirbelsäule ist lang gezogen, die Halswirbelsäule (HWS) gestreckt, das Brustbein gehoben. Diese Streckung, für Erwachsene oft anstrengend, können Kinder problemlos halten und dabei gleichzeitig ins Spielen vertieft sein – und das über längere Zeit in sitzender Position (► Abb. 1.1). Aufrechte Haltung hat nichts mit antrainierter Kraft oder gelernter Körperpositionierung zu tun, sondern ist ein Reflex, eine Art „Uransteuerung“.

Unzählige Einflüsse beeinträchtigen diese schöne, natürliche Haltungsansteuerung.



► Abb. 1.1 Kinder beugen sich nicht.

1.1

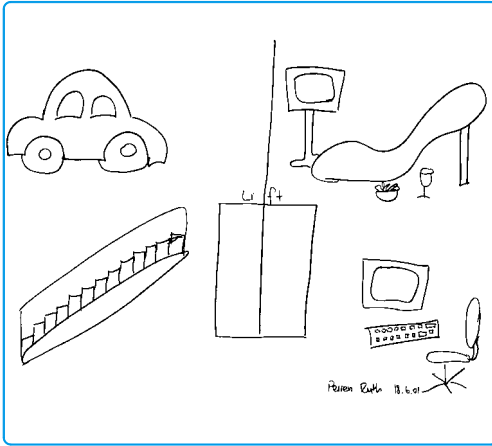
Faktoren, die die Körperhaltung beeinflussen

Der erste Haltungsimpuls, die Aufrichtung und Streckung, geschieht automatisch und hat noch nichts mit Bewusstsein oder Kontrolle zu tun. Diese natürliche Grundhaltung wird von unterschiedlichen Aspekten beeinflusst (► Abb. 1.2):

- familiär, erblich – Kindheit
- Psyche, Charakter
- Emotionen und Gefühle
- Biochemie
- Zustand der Muskulatur
- Krankheitsbilder
- Schmerz

- operative Eingriffe, Narben
- Energiezustand
- Temperatur
- Lifestyle
- Sportarten
- Gewohnheiten

Alle Einflüsse auf die Haltung sind wechselseitig: Ebenso wie ein Gefühl die Körperhaltung beeinflusst, beeinflusst eine Körperhaltung das emotionale Befinden. Anders formuliert: Kann sich ein Energiezustand auf die Körperhaltung auswirken, dann kann



► Abb. 1.2 Zeichnung von Ruth Perren aus dem Kurs „Rückentraining Basic“ der star education, CH.

sich eine veränderte Körperhaltung auch auf den Energiefluss auswirken.

In einer Studie von Riskind u. Gotay (1982) konnte gezeigt werden, dass eine aufrechte Körperhaltung nicht nur die Dominanz und Stärke positiv beeinflusst, sondern „Aufrechtsitzer“ auch hartnäckiger und erfolgreicher an Lösungen gearbeitet haben. Unter anderem macht man für diese Resultate eine hormonelle Reaktion verantwortlich. Die Stre-

ckung der Körperhaltung erhöht den Testosteron- und senkt den Kortisolspiegel. Dies verbessert nicht nur das Immunsystem, sondern fördert außerdem den Mut sowie die Willenskraft und Beharrlichkeit (Carney et al. 2005).

Die anspruchsvolle Arbeit an der Haltung ist somit von weitreichendem Nutzen – ganz abgesehen vom Resultat einer optimalen Gelenkbelastung und effizienter Trainingsreize.

1.1.1 Anlage

Wie stark sich die Vererbung auf Körperhaltung und Körper auswirkt, ist noch nicht völlig geklärt. Angenommen wird, dass Erbfaktoren verantwortlich sind für Körpergröße (Hebel), die Form und den Zustand der Knochen, Gelenke, Organe sowie für Wachstumsstörungen usw., diese Erbanlagen aber nicht immer zwingend gelebt werden müssen.

Es wäre falsch, aus dem Nachahmen der Haltungen, Gesten wie auch vom Verhalten der Eltern Rück-

schlüsse auf Erbanlagen zu ziehen. Im späteren Alter findet man dieses Kopieren von Vorbildern erneut, z. B. im Sport, bei Trends und Stars.

Zusätzlich spielt, nebst der Ernährung, auch das Bewegungsverhalten für die Entwicklung des Kindes eine zentrale Rolle. Nur wenige Kinder haben noch die Möglichkeit, sich natürlich zu bewegen, zu rennen, zu klettern, zu springen usw. Motorische Unterforderung verlangsamt oder behindert allerdings die Entwicklung

der Grob- wie der Feinmotorik. Bewegung ist nicht nur für das zentrale Nervensystem (ZNS), sondern auch für den Körper grundlegend.

Dieser Trend ist bekannt und in Kindergärten und Schulen werden

wertvolle Maßnahmen ergriffen, um dem entgegenzuwirken, z. B. durch kreative Bewegungsprogramme und sogar eine kindgerechte Körperhaltungsschulung (z. B. durch den Verein Kinder hoch 3, CH; ► S. 240).

1.1.2 Psyche und Charakter – Charakterbildung

Dieses Kapitel soll aufzeigen, dass der Körper, die Körperhaltung und die Ausstrahlung eines Menschen nie von der seelisch-geistigen Dimension getrennt werden können. Wir haben es immer mit dem gesamten Menschen zu tun, ganz gleich, ob seine Motivation Spitzenleistung, Vergnügen und Spaß oder Schmerz, Unwohlsein und Suche ist.

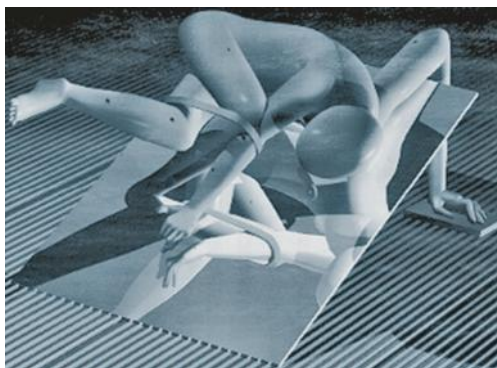
Ich bin überzeugt, dass das, was zwischen den Übungen geschieht, für das Befinden, den Trainingserfolg und die Entwicklung der Teilnehmenden ebenso wichtig ist wie die Übungen selbst.

Die Verhaltensprinzipien erwachsener Menschen werden in frühester Kindheit geprägt. Je früher eine Erfahrung gemacht wird, desto direkter wird daraus „Wahrheit“. Diese per-

sönliche Wahrheit, dieses persönliche Weltbild, umfasst eine bestimmte Art zu denken (Glaubenssätze), zu fühlen sowie eine bestimmte Art repetitiven Verhaltens (Verhaltensmuster). Die Summe dessen nennen wir dann Charakter.

Über den Einfluss und das Erleben von Gefühlen und Emotionen während der ersten Lebensjahre eines Kindes und den daraus folgenden Konsequenzen, der sog. Charakterbildung, hat Reich (1945) eine wichtige Grundlage geschaffen. Dieses Grundlagenwissen wurde von Alexander Lowen, Ron Kurtz und anderen Autoren weiterentwickelt und gilt heute als Basis für unterschiedliche Arten von körperzentrierter Psychotherapie.

Während des ganzen Lebens, in jedem wichtigen Moment eines Reifeprozesses, zeigen sich immer wieder die folgenden 4 Grundthemen, die aus



► Abb. 1.3 Spiegelbild (Yves Netzhammer).

einer frühkindlichen Prägung heraus immer wieder gleich oder ähnlich erlebt, wiederholt und – je nachdem, wie sie grundsätzlich erlebt worden sind – bewältigt werden (► Abb. 1.3).

Taktile Entwicklungsphase – von der Zeugung bis erste Monate

Das Grundthema in der taktilen Phase ist „Existenz“, die Frage: „Bin ich willkommen?“

Wie das Kind diese Frage beantwortet bekommt, ist davon abhängig, wie die Schwangerschaft verläuft, von der Geburt selbst – dem Ankommen auf dieser Welt – und den ersten Lebenswochen und -monaten. Erfährt es in dieser Zeit eine Ablehnung, wird das Selbstwertgefühl grundlegend irritiert.

Fühlen sich diese Menschen nicht angenommen, kann es sein, dass sie sich in ihre innere Welt zurückziehen, viel denken, analysieren, fantasieren. Sie können häufig distanziert oder introvertiert wirken und in Stresssituationen oder in privaten Auseinandersetzungen eine ausgeprägte Flucht- oder Erstarrungstendenz zeigen.

Diese Zurückgezogenheit offenbart sich auch körperlich: Entweder sind diese Menschen dünn, blass und eher schlaksig, oder sie sind dick und verstecken sich in „ihrer Burg“. Der Körper ist verspannt und hart (auch unter der Fettschicht), die Energie ist in die Knochen und in den Bauch „gefahren“, Lebendigkeit ist im Kopf (► Abb. 1.4 a).

Trifft man diese Menschen im Bewegungsbereich, sind es Ausdauer-sportler, Langstreckenläufer, Einzelsportler oder – als zweite Ausdrucks-

möglichkeit – bewegungsfeindliche Bewegungsvermeider, was dann in Kombination mit anderen Verhaltensweisen das Dicksein begünstigt.

Orale Entwicklungsphase – von der Geburt bis ca. 2 Jahre

Das Grundthema der oralen Phase ist „Bedürfnis“, die Frage: „Darf ich Bedürfnisse haben und werden sie befriedigt?“

Wird der Hunger gestillt, bekommt das Kind Unterstützung, bedeutet das einfach ausgedrückt: Bedürfnisse sind okay und können befriedigt werden. Wird diese Phase negativ erlebt, entstehen daraus folgende Verhaltensstrategien: entweder Bedürftigkeit, Resignation und Passivität oder Herausforderung und Aggression.

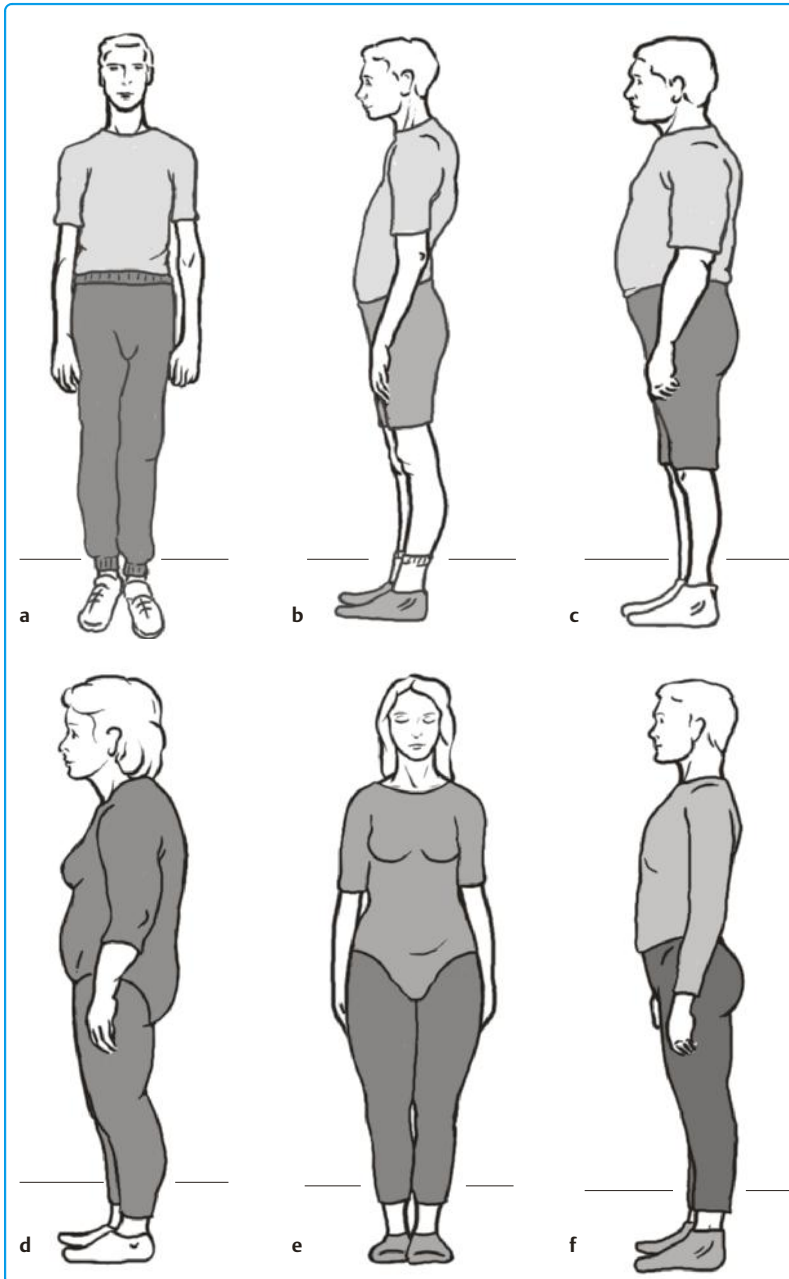
Das Körperbild ist schwächlich, hilfsbedürftig, der Brustkorb eingefallen, der Mensch hängt in seinen passiven Strukturen (► Abb. 1.4 b). Menschen, die sich dann aus dem Gefühl eines Mangels heraus dauernd überversorgen (oral, mit Essen), werden dick (► Abb. 1.4 c).

Im Bewegungs- und Sportbereich trifft man sie eher selten, da sie sich dafür zu schwach fühlen, ohne Energie sind.

Anale Entwicklungsphase – von 2 bis ca. 4 Jahre

Das Grundthema der analen Phase ist „Autonomie“, die Frage: „Darf ich frei und selbständig sein?“

In dieser Entwicklungsphase geht es um die Frage, wer die Macht hat. Als Erfahrungsinstrument nutzt das Kind seinen Trotz. Diese Auseinandersetzung ist wichtig, um Grenzen zu



► **Abb. 1.4** Typisierte Körperhaltung zu den Entwicklungsphasen des Menschen (nach Wilhelm Reich).

a Taktile Phase.

b Orale Phase – „oral bedürftig“.

c Orale Phase – „oral trotzig“.

d Anale Phase – „resigniert fleißig“.

e Anale Phase – „passiv aggressiv“.

f Prägenitale Phase – „Narziss“.

erfahren und akzeptieren zu lernen. Schwierig für das Kind ist die Übermacht oder die Grenzenlosigkeit.

Menschen, die diese Phase negativ erlebt haben, können Sportarten wählen, die viel Disziplin fordern, dabei wenig Bewegung, aber hohe gehaltene Energieladung voraussetzen, wie z. B. Gewichtheben. Es können auch Menschen sein, die sich beim Sport quälen und sich häufig sehr korrekt bis zwanghaft an Trainings- und Esspläne halten (► Abb. 1.4 d).

Die Bewegungsvermeider werden trotzig „Sport ist Mord“ sagen oder Churchill zitieren und alle Arten von Bewegung aussitzen. Wird das Thema negativ erlebt, ist freie Bewegung nicht erlaubt, freie Haltung auch nicht (► Abb. 1.4 e).

Prägenitale Entwicklungsphase – von 4 bis ca. 6 Jahre

Das Grundthema der prägenitalen Phase ist „Liebe“; geliebt zu werden und Anerkennung zu bekommen, ohne dass das Kind zum Partnerersatz stilisiert wird, und zwar vom anders geschlechtlichen Elternteil.

Wird dieses Thema negativ erlebt, führt das später zu 2 Verhaltensstrategien: Entweder wird versucht, um jeden Preis Aufmerksamkeit auf sich zu lenken, sei dies mit Kleidung, dem Verhalten oder einer Berufswahl im öffentlichen Leben, oder sich Anerkennung und Liebe über Leistung und überhöhte Leistungsbereitschaft zu verschaffen. Hierzu gehören Leistungssportler, „Leistungsmenschen“, die sich über ihre Leistung definieren und nicht über ihr Wesen.

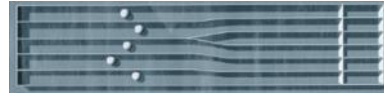
Diese Menschen trifft man sehr häufig im Sport- und Fitnessbereich. Bewegung dient entweder als Leistungssport oder dazu, den Körper zu perfektionieren. Fitness ist Lifestyle, man formt seinen Körper bis hin zur Schönheitschirurgie (► Abb. 1.4 f).

Natürlich müssen diese typisierten Erscheinungsformen und Charaktereigenschaften abstrahiert werden, denn jeder einzelne Mensch ist eine Mischform der hier aufgezeigten Typen mit vielen weiteren Facetten und Schattierungen.

Die Körperhaltung, die Art der Bewegung, die Art, wie jemand in seinem Körper „wohnt“, wird von diesen Veränderungen des Ichs geprägt. Wie auch immer das Resultat aussieht, individuelle Charakterzüge gehören zu einem Menschen und sind keineswegs ein Makel oder eine Krankheit.

Bei therapeutischer Arbeit geht es um Erkennen, Verstehen, Akzeptanz, Versöhnlichkeit und ggf. Abgrenzung. Man muss an sich arbeiten, innere Prozesse durchführen und ein Wagnis eingehen. Es ist wie mit der Liebe: Man geht ein Wagnis ein, denn es wird Veränderung bewirken, und man weiß nicht, wer man wird, es braucht viel Mut und auch Tapferkeit – ein Weg, der einen nicht unbedingt zu einem einfacheren Menschen macht, der die Persönlichkeit jedoch bereichert und differenzierter werden lässt (► Abb. 1.5).

Wenn Sie spüren, dass die psychisch-emotionale Ebene Sie anzieht und sogar Ihr nächster persönlicher Entwicklungsschritt sein könnte, lassen Sie sich entsprechend ausbilden. Begeben Sie sich selbst in diesen Prozess – dann können Sie diese Themen aus eigener Erfahrung heraus, mit differenziertem Wissen verantwortungsvoll in Ihre Arbeit einbeziehen.



► Abb. 1.5 Weitere Möglichkeiten (Yves Netzhammer).

1.1.3 Emotionen und Gefühle

Auf meine Frage: „Was beeinflusst Ihre Haltung am meisten?“, bekomme ich üblicherweise die Antwort: „Wie ich mich fühle.“ Das Befinden, die Gefühlslage, hat auf die Grundkörperhaltung immer einen unmittelbaren und meist auch einen nachhaltigen Einfluss (Gewohnheit).

Gefühle, wie Freude, Mitgefühl, Vertrauen und Mut, lassen die Menschen sich strecken und aufrichten, weiten den Brustkorb, lassen den Atem strömen.

Viele Gefühlslagen verstärken jedoch die Beugehaltung, arbeiten Hand in Hand mit der Schwerkraft, welche auch beugt.

Angst

Was Angst ist, und wie sie die Psyche beeinflusst, wurde von Fritz Rieman (2009) ausgezeichnet beschrieben.

Das Grundgefühl Angst bewirkt Aspekte der Beugehaltung (Verteidigung) oder eine starre Streckung (Schock). Der Körper zieht sich zusammen, Energie wird in den Muskeln gesammelt, bereitgestellt zur Verteidigung, zum Kampf, zur Flucht. Oder der Körper wird hart: auch ein

Versuch, seinen Kern zu schützen. Eine solche Schutzhaltung kann sich als Überlebensstrategie bewähren, als Alltagshaltung jedoch ist sie weder für den Körper noch für die Seele geeignet.

Angst gilt als Grundemotion des Menschen. Angst ist Ausdruck für Vergänglichkeit, Sterblichkeit. Die existenzielle Bedrohung zeigt sich in unterschiedlichster Gestalt und hinter den verschiedensten Masken: als Naturgewalt, als Krankheit, Unfall, als Beziehungsangebot, Verlassenwerden oder als Katastrophenfantasie. Angst kann auf eine reale Situation bezogen sein oder latent, unterschwellig lauern. Angst ist immer da, was aber nicht heißt, dass sie immer wahrgenommen wird oder bewusst ist.

Gerade Menschen, die sich übermächtig bedroht fühlen, verbannen ihre Angst nicht selten ganz weit weg und ignorieren sie. Fragt man diese Menschen nach ihrem Umgang mit der Angst, wissen sie nicht einmal, wovon man spricht. Durch diese Strategie wird die Angst zum Herrscher im Dunkeln.