



# EINE FRAGE DER HALTUNG

Steifer Nacken, verspannte Schultern, Hexenschuss, Bandscheiben-Probleme: Diese Volksleiden lassen sich vermeiden, wenn man richtig steht, geht und sitzt, sagt Rücken-Guru Esther Gokhale. Hier ihre fünf Lektionen für einen schmerzfreien, lebendigen Körper

FOTOS: TORKIL GUDNASON/TRUNKARCHIVE.COM  
TEXT: BERNHARD HOBELSBERGER



Manchmal fällt es einem von selbst auf. Vor allem wenn das Hamsterrad des Alltags stillsteht: an der Supermarktkasse beispielsweise oder an der Bushaltestelle. Man entspannt, spürt seiner Körperhaltung nach – und merkt, hoppla, da ist etwas aus der Balance geraten. Das Gewicht des Oberkörpers ruht auf einem Bein, die Hüfte ist verschoben, überdies sind die Schultern hochgezogen, der Brustkorb ist eingesunken. Wen wundert's, dass das Kreuz schmerzt, der Nacken wehtut... Kein echter Trost: Den Vorderfrauen und Hintermännern in der Schlange geht es vielfach ähnlich.

„Die meisten Menschen haben verlernt, wie man richtig steht, geht oder sitzt.“ Diese Feststellung stammt aus dem Mund einer Frau, die in den USA derzeit als wahre Rücken-Revolutionärin gilt: Esther Gokhale, 52, Körpertherapeutin aus Palo Alto, Kalifornien. Auf Workshops und Seminaren in Nordamerika und Europa preist Gokhale (sprich: Go-clay) die enorme Bedeutung einer gesunden, natürlichen Körperhaltung. „Sie ist Schlüssel zu einem schmerzfreien, lebendigen Körper.“ Mit dieser Botschaft trifft der „Guru der Körperhaltung“ („New York

Times“) gerade in Deutschland auf offene Ohren. In den letzten Jahren erleben Bewegungsmethoden, die Haltung und Koordination verbessern, einen wahren Boom – sei es Feldenkrais, Cantienica, Alexander-technik, Spiraldynamik oder Pilates. Auch wenn sich die jeweiligen Herangehensweisen unterscheiden, diese fünf zentralen Lektionen finden sich in den meisten Kursen wieder:

### LEKTION 1: Wieso wir gute Haltung wieder neu lernen müssen

Wir haben vergessen, uns so zu bewegen, wie unsere natürliche Anatomie es vorgibt. Diesem Urteil von Gokhale stimmen auch andere Bewegungsforscher zu – allen voran Benita Cantieni, die Erfinderin der Cantienica-Methode, oder der Arzt Dr. Christian Larsen, dessen Spiraldynamik-Therapie viele Fans unter Physiotherapeuten findet. Der Grund für den Haltungsalzheimer? Esther Gokhale glaubt, dass uns die passenden Vorbilder abhandengekommen sind. „Bewegungsmuster werden in den prägenden Jahren von einer Generation zur nächsten weitergegeben. Großeltern zeigen Eltern, wie sie ihre Kinder tragen sollen, Lehrer bringen ihren Schülern eine gute Sitzhaltung bei, und Kinder ahmen ihre Eltern nach, wenn sie sich bücken. In modernen Gesellschaften ist die Weitergabe von

Bewegungsempfinden unterbrochen. Statt auf das Wissen Tausender Generationen zurückzugreifen, wird improvisiert.“ Dieses Impro-Verfahren läuft dann am Schreibtisch meist nach folgendem Schema ab: Man lümmelt im Bürostuhl, ruft sich schuld bewusst ein „Sitz gerade!“ in Erinnerung und wechselt anschließend in eine steife Haltung mit viel Spannung im unteren Rücken. Leider wird man davon schnell müde, also krümmt man sich wieder – bis zum nächsten Weckruf...

### LEKTION 2: Warum Sitzen das neue Rauchen ist

Kaum mehr vorstellbar: Bis in die frühe Neuzeit waren Könige und Kirchenfürsten die Einzigen, die ihren Tag auf Stühlen verbrachten. Erst mit der Blüte von Handel und Manufakturen, später den Fabriken entstanden Sitz-Arbeitsplätze. Auf diesen Gesäßruhestätten wurde geordnet, archiviert, korrespondiert und verwaltet. Heute verbringt jeder Mensch im Lauf seines Lebens 55 000 Stunden auf dem Allerwertesten, sei es im Büro, in der Kantine, im Auto oder auf dem Sofa. Wer da nicht aufpasst, kriegt es fast zwangsläufig mit Muskelverspannungen, Bandscheibenvorwölbung, Arthrosen, Venenschwäche und anderen Problemen zu tun. Selbst Diabetes und Herzkrankheiten drohen durch langes Sitzen, wie

## NIE MEHR RÜCKENSCHMERZEN!

Vier Frauen, vier Methoden und ein Ergebnis: die Rückkehr zur gesunden Körperhaltung



### „ALEXANDER-TECHNIK HALF DEM RÜCKEN“

Andrea Lamest, 44, Kulturmanagerin

„Als mich meine

Alexandertechnik-Lehrerin in der ersten Stunde in Balance brachte, reagierte ich verwirrt. Meine Körperhaltung fühlte sich völlig schief an. Erst im Spiegel sah ich: Ich stand tatsächlich gerade. Offenbar hatte ich mich an eine Haltung gewöhnt, die mir selbst gerade schien, es aber gar nicht war. Heute steuere ich meine Haltung im Alltag bewusst anders. Rückenschmerzen kenne ich seitdem nicht mehr.“



### „ROLFING NAHM MEINE SCHMERZEN“

Dr. Sabine Lauber, 42, Beamtin

„Ich stehe und

gehe anders, seit ich nach der Rolfing-Methode behandelt wurde: müheloser, freier und beweglicher. Auch meine Schmerzen sind größtenteils weg. Seit der Kindheit leide ich an Skoliose, einer Wirbelsäulenverkrümmung. Nichts half, weder Yoga, Dorn-Therapie noch Krankengymnastik. Die tiefen Bindegewebs-Massagen des Rolfing dagegen haben meinen Körperbau bleibend verändert.“



### „CANTIENICA SPANNT DEN KÖRPER AUF“

Silvia Schlumpf, 65, Psychologin

„Ich bekomme

öfter Komplimente für meine aufgerichtete Haltung. Das verdanke ich vor allem dem Umstand, dass ich seit mehr als 15 Jahren nach der Cantienica-Methode trainiere. Die Übungsstunden bedeuten für mich eine Art aktive Meditation: Dabei erlebe ich, wie die einzelnen Bewegungen, die mit der Kraft der Tiefenmuskulatur ausgeführt werden, den Körper aufspannen und zugleich entspannen.“



### „PILATES GAB MIR WIEDER BALANCE“

Brigitte Müller-Emonts, 67, Maklerin

„Unglaublich, was Pilates alles

bewirkt. Schon nach zehn Trainingsstunden merkte ich, dass ich kraftvoller wurde. Meine Beweglichkeit nahm zu, die Körperbalance verbesserte sich spürbar. Dabei sind die Übungen gerade am Anfang ziemlich anstrengend. Nach der ersten Stunde verspürte ich ordentlich Muskelkater. Das Training zeigte mir auf, wo die Schwachstellen meines Körpers liegen.“

ein neuer Wissenschaftszweig, die Inaktivitätsforschung, ermittelt hat. Als Ausweg bietet sich Vielsitzern an, jede Gelegenheit im Job zu nutzen, den Po aus dem Bürostuhl zu befreien (letzter Schrei in den USA: „Treadmill Desks“, Schreibtische mit Walking-Laufband). Diese Stehaufweibchen-Strategie kombiniert man am besten mit einer Haltung, die entspanntes Sitzen über Stunden erlaubt (siehe Seite 138).

## LEKTION 3: Wieso gute Haltung der bessere Sport ist

Anders als Gymnastik, Joggen oder Aerobic kostet richtige Haltung – einmal eingeübt – keine Zeit. Man steht, geht oder sitzt ja sowieso, nur tut man es auf skelettfreundliche Weise. Das bedeutet z. B.: Die Wirbelsäule, unsere Zentralachse, ist zur vollen Körperlänge aufgespannt – als wäre der Scheitel per Faden in die Höhe gezogen. Die Muskeln sind ideal in Grunddehnung, die Schultern entspannt, der Brustkorb steht über dem Becken, und die Beinachse ist – im Stehen – gerade. Der Lohn der anfänglichen Mühe: „Wechselt man von der Fehl- zur Guthaltung, wird jede Bewegung im Alltag anatomisch wertvoll, also zuträglich für den Körper“, verspricht die Schweizer Körperforscherin Benita Cantieni. Gute Haltung ist also wie Sport, nur ohne Schwitzen. Der Effekt macht sich sogar an

überraschender Stelle bemerkbar, etwa durch freieres Atmen: Ist die Wirbelsäule aufgerichtet, dehnt sich die Lunge auf das volle Volumen aus.

## LEKTION 4: Was Achtsamkeit zum Schlüssel für einen gesunden Rücken macht

---

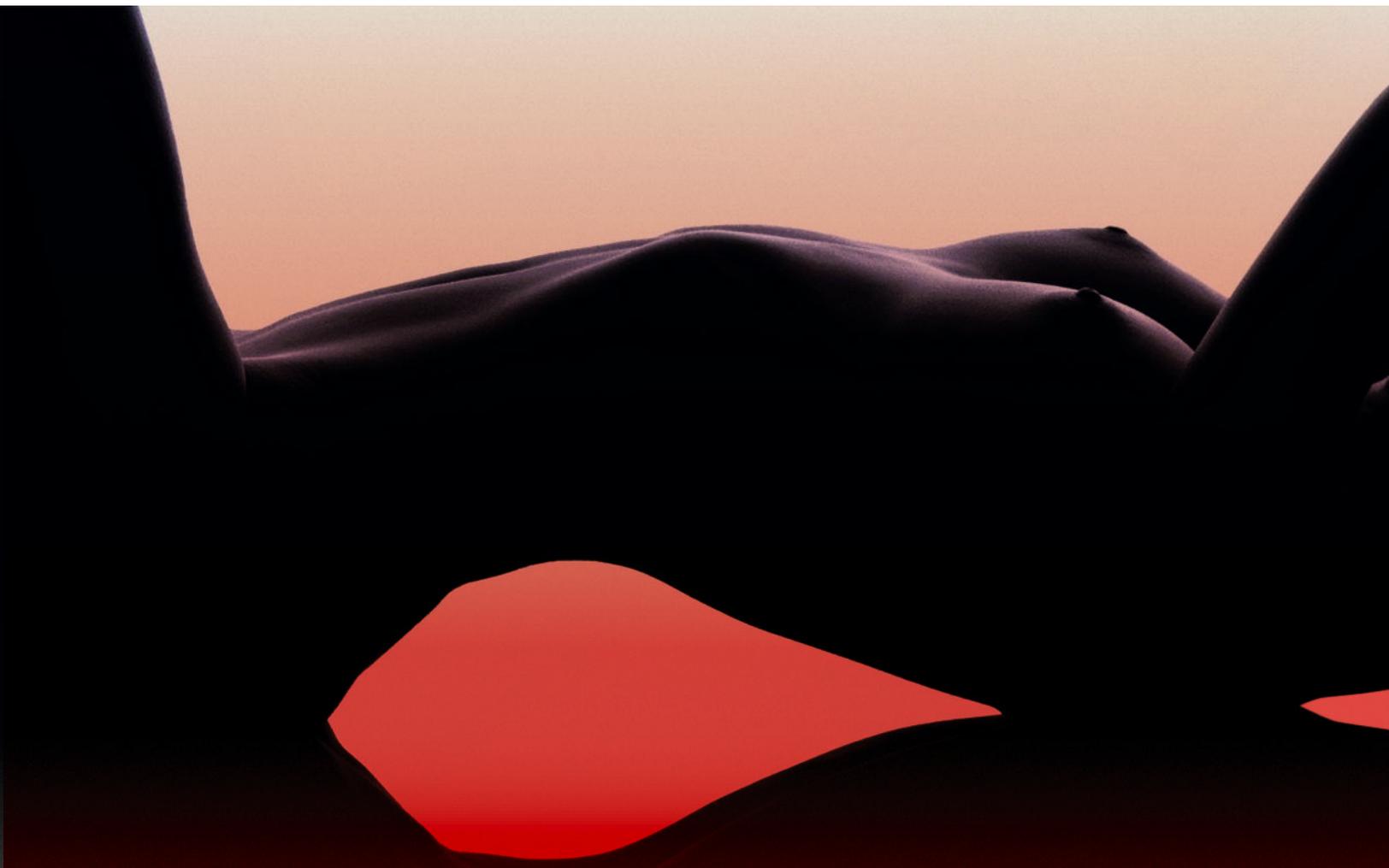
In allen Bewegungsschulen ist Achtsamkeit und Selbstwahrnehmung ein Schlüssel zu einer gesünderen Körperhaltung. „Der erste Schritt besteht darin,

bewusst zu beobachten, wie wir etwas tun. Nur so können wir ungünstige Gewohnheiten erkennen, innehalten und uns neu ausrichten“, sagt Renate Wehner, die in Freiburg das „Zentrum für Alexandertechnik, Yoga, Tanz und Beratung“ leitet. Allerdings: Oft nehmen wir es gar nicht mehr wahr, wie wir im Alltag den Rücken rund machen oder die Schultern hochziehen. Kleiner Trick: Sich öfter mal seitlich vor einen großen Spiegel stellen und langsam aufrichten – als liefе ein Lot durch den Körper. Solche Wahrnehmungsübungen wecken das Körpergefühl.

## LEKTION 5: Wie Sie zu einer guten Haltung finden

---

Wer seine Fehlhaltungen seit Jahren pflegt, womöglich bereits mit Hohlkreuz, Beckenschiefstand oder Bandscheibenschäden kämpft, dem ist mit einer professionellen Anleitung am besten geholfen. Die Art des Kurses (siehe links, „Nie mehr Rückenschmerzen!“) ist nicht zuletzt Geschmackssache. Während Gokhale-Methode, Cantienica, Spiraldynamik und Pilates auf gezielte Körperübungen setzen,



legt Alexandertechnik den Schwerpunkt eher auf Aspekte wie Selbstwahrnehmung und mentale Impulse. Auch Feldenkrais macht Fehlhaltungen bewusst und gibt Alternativen zu eingefahrenen Bewegungsmustern. Beim Rolfing wiederum, einer manuellen Behandlung, bleibt man selbst passiv. Stattdessen formt der Therapeut das Bindegewebe durch langsame, tiefe Griffe um.

Wer noch nicht auf die schiefe Bahn geraten ist, aber eine gesündere und anmutigere Haltung anstrebt, kann die Basics auch mithilfe von DVDs und Büchern lernen. Daneben gibt es auch einige Sportarten, die zu mehr Körperspannung und Ausstrahlung verhelfen: allen voran Standardtänzen und Ballett, aber auch Yoga und Qi-gong. Für Letzteres zahlt die Kasse sogar einen Zuschuss.

## ZUM WEITERLESEN:

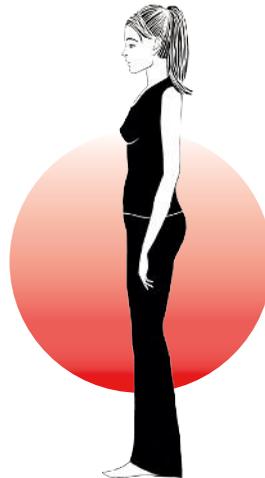
- Esther Gokhale, „NIE WIEDER RÜCKENSCHMERZEN“, Riva Verlag, 19,99 Euro
- Benita Cantieni, „TIGER-FEELING. Das Rückenprogramm für sie und ihn“, Südwest Verlag, 19,99 Euro
- Solveig Hoffmann, „AUF- RICHTIG AUFRECHT. Einführung in die Cantienica-Methode“, Huber Verlag, 19,95 Euro
- Renate Wehner, „ALEXANDER-TECHNIK. Achtsame Übungen für mehr Körperharmonie“, Trias Verlag, inkl. CD, 17,99 Euro
- Christian Larsen, „KÖRPER- HALTUNGEN ANALYSIEREN UND VERBESSERN“, Trias Verlag, 24,99 Euro

## AUFRECHT DURCHS LEBEN

Erholsam sitzen, gesünder stehen: Das rät die Rücken-Revolutionärin Esther Gokhale



**STAPELSITZEN** So nennt Gokhale die Haltung, die entspanntes Sitzen über Stunden erlaubt. Am wichtigsten ist dabei ein leicht nach vorn geneigtes Becken (ein Sitzkeil erleichtert die Vorneigung). Auf diesem Fundament „stapeln“ sich die Wirbel von selbst aufeinander wie ein Turm aus Bauklötzchen. Der Nacken ist gelöst, der Rücken weder rund noch überstreckt; Kopf, Hals und Rumpf stehen übereinander.



**STABIL STEHEN** Beim gesunden Stehen befinden sich die Hüften über den Fersen, das Becken ist dezent nach vorn gekippt, ohne die Knie durchzudrücken. Nicht ins Hohlkreuz fallen! Das Gewicht des Körpers ruht auf den Fersen. Tipp: Stellen Sie sich beim Blick in einen Ganzkörperspiegel ein Senkblei vor, das von der Hüfte baumelt – es sollte sich nahe an den Fersen befinden.



**GEDEHNT SITZEN** Diese Haltung setzt den Rücken sanft unter Zug und entlastet die Bandscheiben. Dazu mit nach hinten geschobenem Gesäß auf den Stuhl setzen, Wirbelsäule strecken und den mittleren Rücken in der Stuhllehne „einhaken“. Im unteren Rücken soll sich anschließend eine leichte Dehnung bemerkbar machen. Wichtig: Beine entspannen, Schultern sanft nach hinten rollen.