

**Bärbel Hölscher**

**Geierhals und Hohlkreuz**

# **Zentrierung**

**Das Selbsthilfeprogramm  
für eine gesunde Haltung**

**AURUM**

---

# Inhalt

Vorwort   Prof. Dr. med. Petra Stute .....	7
Einleitung .....	9
1.   Eine zentrierte Haltung – Tom Hanks hat sie! .....	15
2.   In Balance .....	20
3.   Haltungsmuster und Zentrierung .....	23
3.1. Unzureichende Zentrierung im Alltag .....	23
3.2. Zentrierung als Anforderung im Sport .....	35
3.3. Wahrnehmung und Zentrierung .....	40
3.4. Zusammenhang von motorischer Entwicklung und verschiedenen Auffälligkeiten im späteren Leben .....	42
3.5. Frühkindliche Reflexe weder testen noch auslösen .....	58
4.   Zentrierung – eine Kompaktanleitung .....	65
4.1. Die Heta-Übung .....	65
4.2. Bewegungsabfolgen für eine zentrierte Haltung .....	68
4.3. Armhaltungen für die Zentrierung .....	81
5.   Verschiedene Schlafhaltungen .....	84
5.1. Physiologische Schlafhaltungen aus dem <i>BalanceHIRO</i> ®-Programm .....	88
6.   Klientenerfahrungen .....	91
7.   Schlussbemerkung .....	102
8.   Literaturverzeichnis .....	104
Bildnachweis .....	106
Vita .....	107

## Einleitung

Dieses Buch richtet sich an Menschen, die sich fragen, weshalb gewisse Befindlichkeitsstörungen immer wieder in ihrem Leben auftauchen – Befindlichkeitsstörungen, die sich weder durch Physiotherapie, Osteopathie, Psychotherapie oder sonstige medizinische Maßnahmen vollständig eliminieren lassen.

Ist das persönliche Wohlbefinden nur selten zufriedenstellend, beschäftigt man sich automatisch mit der Frage:

*Was kann ich tun, damit es mir besser,  
vielleicht sogar dauerhaft gutgeht?*

Sie haben sicherlich vieles schon ausprobiert, um sich besser zu fühlen. Denn dass Sie dieses Buch in den Händen halten, zeigt, dass Sie sich bereits eingehend mit Ihrem Körper auseinandergesetzt haben.

Ich bin professionelle Kinesiologin mit dem Fachschwerpunkt Gehirn und beschäftige mich mit der genannten Fragestellung seit mittlerweile 25 Jahren. Da ich selber seit meiner frühen Jugend unter immer wiederkehrenden Rücken-, Knie- und Fußschmerzen litt und darüber hinaus sich Beschwerden im Oberkörper dazugesellten, sodass dieser sich zunehmend schmerzhaft zeigte, machte ich mich auf die Suche nach geeigneten Methoden, die mir dauerhaft helfen sollten.

Kinesiologie und *Somatic Experiencing*® hatten mich ein sehr großes Stück weitergebracht, aber immer noch litt ich unter den verschiedensten Befindlichkeitsstörungen, die nach Meinung von Medizinern aber nicht unbedingt behandlungsbedürftig seien.

## INFO

### Kinesiologie

Die Kinesiologen arbeiten mit dem Muskeltest. Er ist ein Biofeedbacksystem, das Auskunft darüber gibt, inwieweit Stress im System Körper, Geist und Seele zu finden ist. »Schaltet« der Muskeltest an, also gibt der Muskel beim Testen nicht nach, so liegt in dem Moment kein Stress in dem getesteten Bereich vor. Gibt der Muskel nach, so zeigt dies eine Imbalance an, die über verschiedenste Korrekturtechniken wieder in die Balance gebracht werden kann. Deswegen heißt die Arbeit auch Balancieren und nicht Behandeln.

## INFO

### Somatic Experiencing®

*Peter Levine* verdanken wir *Somatic Experiencing*® (SE®), eine rein körperorientierte Traumatherapie, die darauf abzielt, traumabedingte Spannungen aus dem Hirnstamm zu lösen.

Ich erkannte während meiner Ausbildung zur professionellen Kinesiologin, dass die immer wiederkehrenden Beschwerden oftmals mit nicht integrierten frühkindlichen Reflexen zu tun hatten. Dies galt offenbar insbesondere für Menschen, deren Geburt nicht frei von medizinischen Eingriffen, viel zu früh oder auch zu spät, also übertragen erfolgte.

Denn: Frühkindliche Reflexe haben überhaupt nur dann eine Chance, im ersten Lebensjahr zufriedenstellend integriert zu werden, wenn die Person zeitgerecht und möglichst auf natürlichem Weg zur Welt gekommen ist.

Auf meiner Suche nach Hilfe zur Selbsthilfe – auch ich bin acht Wochen zu früh zur Welt gekommen – lernte ich im Jahr 2011 Übungen kennen, die mir auf Anhieb sehr guttaten. Diese Übungen habe ich dann in den letzten Jahren derart verfeinert, dass ich sie mir unter dem Namen **BalanceHIRO®** als Markenzeichen habe sichern lassen können.

Im Jahr 2012 habe ich mein erstes Buch „*Kraftvoll! – Reflexe prägen das Leben*“ veröffentlicht, in dem ich die erste Übung Heta vorstelle. Dort beschreibe ich ebenfalls, was Reflexe sind und liste 25 frühkindliche Reflexe auf, die, wenn sie nicht ausreichend integriert worden sind, für vielfältige Probleme auf körperlicher und emotionaler Ebene verantwortlich sind.

Ich bezeichne meine Praxis, die ich jetzt schon über 20 Jahre lang betreibe, als „Entwicklungs- und Forschungsabteilung“, in der ich während meiner Arbeit vieles beobachte und systematisiere, um dann mein Konzept immer weiter zu verbessern, damit meine Arbeit noch wirkungsvoller wird. So stellte ich im Laufe der Zeit immer wieder fest, dass viele diffuse Befindlichkeitsstörungen mit nicht integrierten frühkindlichen Reflexen zu tun haben.

Frühkindliche Reflexe sind unbewusste motorische Reaktionen auf einen sensorischen Reiz, der im Gehirn vorab automatisch verarbeitet wird, und auf die wir willentlich keinen Einfluss haben.

Die frühkindlichen Reflexe sichern dem Baby im ersten Lebensjahr das Überleben, denn wenn zum Beispiel der Such-Saug- und Schluckreflex nicht vorhanden wäre, würde das Baby verhungern. Diese Reflexe werden bei den U-Untersuchungen beim Kinderarzt überprüft und geben Aufschluss darüber, ob sich das Baby altersgerecht entwickelt. Sie müssen bis zum Ende des ersten Lebensjahres gut abgearbeitet sein, ich nenne das integriert worden sein, damit sich reife Bewegungsmuster entwickeln können.

Ich bin zu dem Schluss gekommen, viele Befindlichkeitsstörungen hängen mit der mangelnden körperlichen Zentrierung zusammen - und die körperliche Zentrierung kann umso weniger eingenommen werden, je schlechter die frühkindlichen Reflexe im ersten Lebensjahr integriert worden sind. Wenn ein Mensch über gut integrierte frühkindliche Reflexe verfügt, so ist sein Bewegungsmuster von Leichtigkeit geprägt. Er fühlt sich gut und kann nicht verstehen, geschweige denn nachvollziehen, welch hohem Leidensdruck Menschen ausgesetzt sind, bei denen die frühkindlichen Reflexe nicht die Chance hatten, zeitgerecht, also im ersten Lebensjahr, zu integrieren. Nicht gut integrierte Reflexe wirken wie ein inneres Gefängnis, aus dem die Person nicht willentlich herauskommen kann, so sehr sie das auch versucht. Sie ist immer wieder unbewussten Reaktionen der Reflexe ausgeliefert. Der Betroffene merkt es zum Beispiel daran, wenn nach einer guten Physiotherapie, die vorübergehend Erleichterung gebracht hat, die Befindlichkeitsstörungen wieder auftauchen.

Ich bin immer bestrebt, nicht nur die Problematiken aufzuzeigen. Vielmehr ist es mir wichtig, Lösungen zur Selbsthilfe anzubieten, damit sich möglichst physiologische, also natürliche Haltungen sowie Bewegungsabläufe entwickeln können. Was man unter frühkindlichen Reflexen und deren Integration genau versteht und wie sie sich auch im Erwachsenenalter als Probleme zeigen können, beschreibe ich in meinem im Jahr 2013 veröffentlichten Buch *„Kraftvoll! - Reflexe prägen das Leben“*.

Hier in diesem Buch habe ich für Sie meine **BalanceHIRO**<sup>®</sup>-Übungen zusammengestellt, die zur Zentrierung führen können. Sie sind dazu geeignet, in Würde alt zu werden, vorausgesetzt, Sie wenden sie an. Wenn Sie sie regelmäßig ausüben, werden Sie zudem feststellen, dass Ihre Konzentrationsfähigkeit steigt und Ihr Geist wacher wird.

Aber nicht nur Ihr Geist wird wacher, auch Ihr Körper bekommt ungeahnte Beweglichkeit. Beides führt dazu, dass Sie besser fokussieren können. Und sobald Sie besser fokussieren können, brauchen Sie für alles, was Sie tun, weniger Zeit und werden sehr viel effektiver handeln können.

### *Warum ist das so?*

Alle unsere Handlungen werden aus unserem Gehirn heraus gesteuert. Es gibt einen bewussten Teil, der für unser Denken und für bewusste Funktionen des Körpers, zum Beispiel das Anbeugen eines Arms oder das Strecken des Beins, zuständig ist. Diesen Teil können wir willentlich ansteuern. Andererseits gibt es einen unbewusst arbeitenden Teil, den Hirnstamm, der alle unsere natürlichen Funktionen regelt, wie die Atmung, das Herz-Kreislauf-System, die Verdauung und das Triebverhalten. Hier befindet sich auch der Ursprung der frühkindlichen Reflexe, die, wenn sie im ersten Lebensjahr nicht ausreichend integriert wurden, eine gute Zentrierung verhindern. Der Grad der Integration ist so unterschiedlich, wie wir Menschen auf der Erde sind.

Wenn sich die Reflexe nicht ausreichend integrieren, entwickelt sich auch das individuelle Bewegungsmuster nicht auf natürliche Art und Weise: Es wird ineffizient. Insbesondere das Laufen erfolgt weder geschmeidig noch kräfteschonend. Diese Fehlhaltungen versucht unser Körper zunehmend zu kompensieren; beispielsweise durch eigentlich überflüssige Ausgleichs- und Gegenbewegungen mit der Folge, dass Bewegungen nicht mehr physiologisch einwandfrei ablaufen. Alltägliche Körperbewegungen, die mühelos erfolgen sollten, werden anstrengend und es entwickeln sich im Laufe der Jahre schließlich ausgeprägte Fehlhaltungen.

Körperliche Beeinträchtigungen haben zudem Einfluss auf unsere emotionalen und intellektuellen Fähigkeiten, wie man bereits seit fast 30 Jahren weiß.<sup>1</sup> Daher ist es wesentlich, dafür zu sorgen, dass die frühkindlichen Reflexe möglichst vollständig integriert werden, um so einer körperlichen Zentrierung und letztlich dem emotionalen und intellektuellen Wohlbefinden nicht im Weg zu stehen.

Wenn Sie bei sich selbst feststellen, wie sich eine mangelnde Zentrierung immer wieder bemerkbar macht – beispielsweise wenn Sie schiefe Schultern haben oder Ihre Beckenknochen nicht in der Waagerechten stehen oder auch wenn Ihr Kopf immer wieder zu einer Seite geneigt ist und Sie dadurch Nackenbeschwerden haben – so können Sie von den Übungen, die ich in diesem Buch vorstelle, profitieren.

Ich empfehle Ihnen, mit der bereits genannten Heta-Übung auf Seite 65 anzufangen, da Sie dann merken werden, dass Ihr Körper in die Entspannung kommt, Ihre Aufmerksamkeit steigt, die Sie brauchen werden, um die Zentrierungsübungen immer besser ausüben zu können. Diese werden von meinem Wing-Tsun-Lehrer im vierten Teil des Buches bildlich gezeigt.

---

1] <https://link.springer.com/article/10.1080/14734220500348584>, abgerufen am 1.7.2019; [http://www.biomed.cas.cz/physiolres/pdf/60%20Suppl%201/60\\_S39.pdf](http://www.biomed.cas.cz/physiolres/pdf/60%20Suppl%201/60_S39.pdf), abgerufen am 1.7.2019

## 1. | Eine zentrierte Haltung – Tom Hanks hat sie!

Um Ihnen einen Eindruck davon zu vermitteln, was *zentrierte Haltung* bedeutet, beschreibe ich einige Szenen aus dem Film „E-Mail für Dich“, in dem Tom Hanks im Jahr 1998 mit Meg Ryan in einer romantischen Liebeskomödie spielte.

In einer Szene läuft Tom Hanks kerzengerade, mit seiner Aktentasche in der Hand, über die Straße, die Beine gut aus der Hüfte bewegend, die Füße gerade einen vor den anderen setzend und den Oberkörper aufrecht haltend, ohne ihn dabei viel mitzubewegen. Dieses Bewegungsmuster zeigt eine zentrierte Haltung, denn der Oberkörper macht keine unnötigen, kräftezehrenden Bewegungen mit. Diese Bewegungsart ist sehr ökonomisch. Mit Leichtigkeit geht Tom Hanks einen Schritt nach dem anderen vorwärts.

Anders Meg Ryan: In einer der ersten Szenen geht sie aus ihrer Wohnung die Treppe hinunter, dabei setzt sie die Füße nach außen und „watschelt“ die Stufen runter, während sie den Kopf immer wieder nach hinten wirft. Auf der Straße angekommen, behält sie dieses Bewegungsmuster bei – sie zeigt also vollen Körpereinsatz bei jedem Schritt, den sie macht. Dies ist ein sehr unökonomisches Bewegungsmuster, denn jeder Schritt unter vollem Körpereinsatz fordert den Körper unnötig.

Meg Ryans Bewegungsmuster ist weit von einer zentrierten Haltung entfernt. Auch wenn man auf den ersten Blick meint, es sei dynamisch: Es ist aber auf Dauer erschöpfend. Und in einer erschöpften Situation kann man nicht produktiv sein, man braucht vermehrt Ruhephasen, um wieder aktiv zu sein.

Heute ist Tom Hanks immer noch ein Weltstar, er kann offenbar mit seiner Energie gut haushalten und vermutlich ist daher seine Produktivität höher als bei Menschen, die jeden Schritt unter vollem Körpereinsatz machen müssen.

Dies ist auch im Film „Sully“ aus dem Jahr 2016 zu beobachten, in dem er den Piloten spielt, der im Jahr 2009 seine Maschine nach einem Vogelschlag grandios im Hudson River landete und damit allen das Leben rettete. In diesem Film ist Tom Hanks – mittlerweile 62 Jahre alt – in einer Szene beim Joggen zu sehen. Ich bin neidisch darauf geworden, wie locker er lief, auch hier die Beine perfekt und geschmeidig aus der Hüfte heraus bewegend, seine Arme machten, eng am kerzengeraden Oberkörper anliegend, gegenläufige Bewegungen. Es gab dort keine unkoordinierten Bewegungen. Bei ihm sah ich eine gleichmäßige Armbewegung, abgestimmt auf seinen Laufstil, welcher ihn mühelos nach vorne brachte. Und der Oberkörper bewegte sich nur so viel wie nötig.

Wahrscheinlich wäre es für Tom Hanks sehr schwierig, das Bewegungsmuster von Meg Ryan durchgängig zu halten – es wäre wohl viel zu anstrengend für ihn. Stattdessen nimmt er immer wieder seine zentrierte Haltung für seine Bewegungen ein, was ihn mit seiner (Lebens-)Energie haushalten lässt.

Meg Ryan, deren Karriere zum Ende der 90er-Jahre einen starken Einbruch erfuhr und sich jetzt erst mit einem Regiedebüt

wieder erholt, scheint im Gegensatz zu Tom Hanks nicht in der Lage zu sein, zentrierte Bewegungen auszuführen. Wenn man von ihr verlangen wollte, den Laufstil ihres Filmpartners nachzumachen, wäre ihr das wahrscheinlich nur unter allergößten Anstrengungen möglich, da ihr Körper offensichtlich gar nicht weiß, wie Zentrierung geht.

Daraus und aus meiner praktischen Tätigkeit als Kinesiologin folgerte ich: Wenn man nicht natürlicherweise eine gute Zentrierung hat, braucht man für jede Tätigkeit mehr Zeit und Kraft. Bewegungsabläufe sind kaum geschmeidig hinzubekommen, sie sind nicht lange durchzuhalten – auch wirken sie unnatürlich.

Man kann also sagen: Je näher ein Körper der Zentrierung ist, umso mehr kommt der Mensch an sein von Natur aus angelegtes Potenzial heran und kann es ausschöpfen.

*Eine gute körperliche Zentrierung spart Kraft  
und Ressourcen, die wir bei einem unökonomischen  
Bewegungsmuster einsetzen müssten.*

Ein anderes Beispiel sind angehende Leistungsschwimmer. Es gibt mehrere Olympiastützpunkte in Deutschland fürs Schwimmen. Wenn sich dort jemand um Aufnahme bewirbt, schaut sich der Trainer beim Brustschwimmen genau den Arm- und Beinschlag an. Sobald Arme und Beine nicht genau parallel zueinander gebracht werden können, werden die Bewerber nicht genommen.

Ja, warum wohl nicht? – Wenn ein Arm oder Bein immer wieder später als das andere herangezogen wird, verliert der Schwimmer immer wieder seine Zentrallinie, auf der er schwimmen soll. Er muss für die Korrektur der Schwimmlinie immer wieder von der

Seite in die Mitte kommen, was Kraft und am Ende Zeit kostet. Und beim Leistungsschwimmen kommt es auf Millisekunden an.

Ich habe hier zwei Beispiele genannt, die aufzeigen, wie wichtig und auch angenehm eine gute körperliche Zentrierung ist. Es gibt nicht viele Menschen, bei denen ich sie sehe. Bei vielen sehe ich eher Haltungen, die aus dem Optimum eines Tom Hanks vollkommen herausfallen. Schaut man sich Menschen auf der Straße an, sieht man immer wieder, dass der Kopf vor der Mittellinie des Körpers steht – ein *Geierhals* – und sich zum Ausgleich ein Hohlkreuz bildet. Diese über die Jahre hinweg „deformierte“ Haltung verhindert die körperliche Zentrierung, die den Menschen in einen mühelosen Bewegungsablauf bringen könnte. Sogar im Gegenteil: Sie führt langfristig dazu, dass sich Kreuzschmerzen, Nackenschmerzen, Knieschmerzen und Erschöpfung breitmachen können.

Es ist die mangelnde Zentrierung, die man dem Körper, egal in welchem Alter, noch „beibringen“ kann, sodass Deformationen zum Teil sogar wieder rückgängig gemacht werden können. Je eher man damit anfängt, umso besser, denn über Jahrzehnte verfestigte Fehlhaltungen sind etwas mühsamer zu korrigieren. Ich selbst habe damit erst mit 56 Jahren angefangen. Und es hat geklappt, dass sich mein Körper in Richtung Zentrierung verändert hat. Zum Beispiel drehe ich meinen rechten Fuß nicht mehr zur Seite, meine Beine stehen parallel zueinander, mein Hohlkreuz ist verschwunden und dadurch sind die Kreuzschmerzen so gut wie weg.

Ich arbeite sehr gerne mit Babys im ersten Lebensjahr, bei denen sich die mühsamen Bewegungsmuster noch nicht verfestigt haben. In diesem Alter kann noch verhindert werden, dass sich überhaupt ein falsches Haltungs- und Bewegungsmuster bildet. Damit erhöht sich die Lebensqualität erheblich.

Im folgenden Kapitel zeige ich, woran man erkennt, wenn eine Person in unterschiedlichen Intensitätsgraden aus der Zentrierung fällt, beziehungsweise noch nie in der Zentrierung war. Kapitel drei beschäftigt sich dann mit den verschiedenen Auffälligkeiten und Beschwerdebildern.

Sie können auch direkt zum vierten Kapitel blättern, wenn Sie sofort praktisch beginnen wollen. Ab Seite 65 zeige ich Ihnen einfache Übungen, um dem Körper langsam eine zentrierte Haltung beizubringen. Bei einem gewissen Maß an Disziplin kann es jeder schaffen, seinen Körper „umzuerziehen“, damit dieser seine kräftezehrende Haltung verändern kann.

Es ist also möglich, für sich selbst etwas zu tun. Wir brauchen den Launen der Natur nicht ausgeliefert zu sein und meinen, „es ist halt so“. – Nein:

*Man kann etwas ändern!*

## 2. | In Balance

Verspannungen, Schlafstörungen, Erschöpfungszustände – wie oft fühlen wir uns unwohl, ohne genau die Ursache für diese Beeinträchtigungen zu kennen. Mal sehen wir unsere Psyche betroffen, ein andermal könnten es die Gelenke gewesen sein oder vielleicht war es auch das Verhalten anderer Menschen, das uns tangierte.

Ich bin überzeugt: Verkrampfungen, Übellaunigkeiten, Schlafstörungen und vieles andere mehr sind – falls nicht tatsächlich eine Erkrankung vorliegt, und dies ist den seltensten Fällen so – vermeidbare negative Zustände. Es sind Zustände, die nur vermeintlich unser Leben prägen. Tatsächlich jedoch ist es nicht „normal“, an Verspannungen, Schlafstörungen oder Erschöpfungszuständen zu leiden. Es sind keine Krankheiten, sondern vielmehr Folgen einer fehlenden Zentrierung, die unser Leben aus der Balance bringen und uns elementar beeinträchtigen können.

Gelingt es uns, den Körper immer mehr in eine zentrierte Haltung zu bringen, ist der Schlüssel zur Selbstheilung gefunden. Ängste, Verkrampfungen, Übellaunigkeiten, Kraftlosigkeit, Widerwillen müssen nicht sein; es ist eben nicht normal, mit Beeinträchtigungen zu leben.

Auf dieser Hypothese fußend habe ich geforscht, Lehrgänge besucht, gelesen und als Erstes den Kurs *„Kraftvoll! – Reflexe*

prägen das Leben“ konzipiert. Ihn unterrichte ich seit nunmehr sechs Jahren. Aus diesem Kurs mit Übungen aus dem Programm **BalanceHIRO**® hat sich das Konzept zur Zentrierung entwickelt.

Ich habe dabei festgestellt:

*Wenn es gelingt, den eigenen Körper in die Zentrierung zu legen, haben alle noch vorhandenen frühkindlichen Reflexe die Chance, nachträglich integriert zu werden.  
Dadurch entsteht Wohlbefinden.*

Im Ergebnis dieser Arbeit habe ich ein Mittel gefunden für das Ziel, ein angenehmeres Leben zu führen. Es bedeutet ein Leben ohne permanente Ängste, Verwirrungen oder Verkrampfungen. Das ist mit der körperlichen Zentrierung möglich.

Die Zentrierung erfolgt durch **BalanceHIRO**®. Dieses Akronym steht für meine Methodik, die sich kurz so zusammenfassen lässt:

**BalanceHIRO**®

<b>H</b>	-	HETA	Human
<b>I</b>	-	IOTA	Integrated
<b>R</b>	-	RHO	Reflex
<b>O</b>	-	OMEGA	Organisation

Ein gut balanciertes Gleichgewicht zu finden, impliziert die möglichst perfekte Zentrierung des menschlichen Körpers. Es ist für mich immer wieder erstaunlich zu sehen, dass die makellose Zentrierung erfahrungsgemäß bei kaum einem Menschen zu finden ist. Ich sehe es bei allen Menschen, egal ob sie Winter- oder Sommerkleidung tragen. Dies ist an unsymmetrischen Gesichtern, an einem schiefen Gang oder an Schultern zu erkennen, die sich nicht in einer horizontalen Linie befinden. Die Ausprägungen sind

unterschiedlich stark und manchmal schwer zu beobachten, bei manchen Menschen sind die Asymmetrien und Deformationen jedoch offensichtlich.

Vielen Philosophien und fernöstlichen Kampfsportarten ist es schon immer klar gewesen, dass der Mensch nicht in seiner Mitte ist, denn nicht umsonst suchen alle asiatischen Kampfsportarten oder auch Yoga und Pilates das Gefühl einer zentrierten Haltung zu erreichen, die eine optimale Ausrichtung und Entspannung bringt.

Alle, die mit diesen Techniken vertraut sind, wissen, wie schwer es ist, die Mitte zu finden.

Meine Vision ist, dass möglichst viele Menschen auf der Erde von der körperlichen Zentrierung erfahren und lernen, wie diese immer wieder selbst gehalten werden kann. Denn damit einher geht eine kontinuierliche nachträgliche Reflexintegration.

Und damit kann ein Leben in Balance erreicht werden.

## 3. | Haltungsmuster und Zentrierung

### 3.1. Unzureichende Zentrierung im Alltag

Ihr Körper trägt Sie durchs Leben und seine Bewegungsabläufe sollten mit Leichtigkeit passieren. Nur das ist, so wie ich immer wieder beobachte, selten der Fall. Wie häufig ist ein schwerer Gang zu sehen, bei dem viel zu fest aufgetreten wird. Der ganze Oberkörper bewegt sich dabei übermäßig mit oder der Oberkörper „fällt“ beim Laufen nach vorne; er steht nicht mittig auf dem Unterkörper.

Ein anderes, weit verbreitetes Haltungsmuster zeigt den vor der Mittellinie des Körpers getragenen Kopf mit einem mehr oder weniger ausgeprägten Hohlkreuz. Dabei kann die Blickrichtung entweder nach oben oder auch nach unten gehen. Diese Fehlhaltung gab diesem Buch den Titel: Geierhals und Hohlkreuz.

Recht viele Menschen fixieren auch mit den Augen den Boden, wenn sie sich im öffentlichen Raum bewegen, statt den Blick schweifen zu lassen. Wenn diejenigen dann zum Stehen kommen, müssen häufig die Hände in die Taille gelegt werden, um so dem Rücken mehr Halt zu geben. Oder die Hände verschwinden in den Hosentaschen. Ein freies Stehen scheint kaum möglich. – Auch dies ist einer mangelnden Zentrierung geschuldet.

Ein anderes, häufig zu beobachtendes Haltungsmuster besteht in einem geradezu notwendig wirkenden Bedürfnis, sich stets an irgendetwas anzulehnen. Bei diesem Muster werden auch häufig die Füße mehr oder weniger stark nach außen gedreht.

Doch nicht nur Haltungsmuster aus Laufbewegungen können unentspannt und schwerfällig sein. Auch beim Sitzen muten viele Menschen ihrer Muskulatur Belastungen durch ihre Haltungen zu, die das Wohlbefinden beeinträchtigen.

Erschwerend wirkt hier unser moderner Lebensstil: Das viele Sitzen und insbesondere die Arbeit mit dem Computer verschärfen diese Fehlhaltungen um ein Vielfaches. Im Sitzen werden dann häufig noch die Füße um die Stuhlbeine geschlungen, um so den fehlenden Halt zu bekommen. Der Gebrauch von Tablets und Handys führt ebenfalls immer wieder zu gebeugten Haltungen, die schnell in Verspannungen im Nacken und den Schultern enden.

All dies sind keine physiologischen – keine natürlichen – Körperhaltungen. Sie können langfristig dazu führen, dass die Betroffenen Rückenschmerzen, Nackenprobleme, Hüft-, Knie- oder Fußschmerzen entwickeln. Häufig gehen damit auch emotionale Verstimmungen bis hin zu Depressionen einher – daher ist es für jede Person wünschenswert, dass sie eine entspannte, zentrierte Haltung einnehmen kann.

Um zu zeigen, wie „normal“ die Fehlhaltungen geworden sind, sehen Sie im Folgenden Schaufensterpuppen, die so in Modegeschäften stehen und aktuelle Kollektionen auf diese Art präsentieren.



Diese Schaufensterpuppen stehen nicht gerade. – Ein Idealbild für jedermann? Bis auf die Fußdrehung nach außen veranschaulichen die beiden Puppen die auf Seite 24 beschriebene Haltung. Es scheint so, als ob sie sich gegenseitig »stützen« müssen.

Ein anderes „Steh-Muster“ kann beobachtet werden, wenn der rechte Fuß nach außen gedreht wird, der linke steht in etwa gerade. Oder umgekehrt.

Sie erinnern sich an den Olympiastützpunkt fürs Schwimmen? Dort würden Personen mit diesem Haltungsmuster nicht aufgenommen werden, da ja zunächst der Fuß in die Mitte gebracht werden muss, bevor aus der Mitte heraus agiert werden kann. Jetzt werden Sie vielleicht denken: „Ja, das sieht man sehr viel – nur: Das ist so bequem, wie sollte man anders stehen?“ Leider ist es mittlerweile so, dass diese Haltungen für „normal“ gehalten werden.



Diese Schaufensterpuppe ist in die auf Seite 25 beschriebene Haltung gestellt worden: linker Fuß/linkes Bein nach außen gedreht.

Es handelt sich nur vermeintlich um eine Komforthaltung, denn sie ist nicht natürlich, weil der Fuß mit einer Zusatzbewegung aus dem Laufen bzw. Stehen abgedreht und in einer muskulär asymmetrischen Stellung bewahrt werden muss. Das Abspreizen des Fußes stellt eine auf Dauer kräftezehrende Kompensationshaltung dar. Diese Kompensationshaltung führt langsam, aber stetig zu einer Deformation des Körpers, die so aussehen kann, dass sich diese Seite verkürzt und zu häufigen Seitenstichen führen kann.

Die vermeintliche Komforthaltung und ihre Kompensationen kosten Kraft, was man in jungen Jahren nicht unbedingt bemerkt. Es ist die Kraft, die im Laufe des Lebens nachlässt, und dieses Nachlassen unserer Kraft lässt allmählich auch die Kompensation aufweichen, bis sie schließlich zusammenbricht. Stehen dem

Körper dann keine Alternativstrategien zur Verfügung, kann er krank werden. Erschöpfung macht sich bemerkbar, und man weiß gar nicht, warum.

Deshalb machen sich Fehlhaltungen oft erst später im Leben bemerkbar. Insbesondere bei älteren Menschen sind ausgeprägte Buckel und vorgereckte Hälsen zu beobachten. Und auch die vielen Knie- und Hüftoperationen deuten auf langjährige körperliche Dysbalancen hin.

Ähnlich kräftezehrende Haltungen sehe ich immer wieder vor Schulen, an Bushaltestellen und, wie hier gezeigt, als Schaufensterpuppen dekoriert: Ein Fuß kreuzt den anderen und wird dort abgestellt. Eine andere „beliebte“ Haltung: Beim Stehen werden die Füße nach innen gedreht, die Fußspitzen zeigen zueinander. Im Sitzen ist dann zu sehen, dass die Füße nach innen, die Unterschenkel nach außen gedreht und die Oberschenkel geradezu schraubstockmäßig zusammengepresst sind.



Erkennen Sie, wie verkrampt diese Haltung aussieht? Im Laufe des Lebens können sich mit dieser permanenten Haltung Ängste entwickeln.



Die Beine links zeigen die gleiche Haltung, wie die der Puppe auf Seite 27, nur im Stehen. Rechts die Puppe stellt mit den überkreuzten Beinen ebenfalls ein Haltungsmuster dar, das mit Angst zu tun hat.



Diese Puppe ist so dekoriert, wie man es auch häufig sieht, und diese Haltung ist auch demjenigen frühkindlichen Reflex zu »verdanken«, der unseren Angstlevel reguliert.



Diese Puppe wurde in der »halben« Haltung des früh-kindlichen Reflexes dekoriert, der mit Angst zu tun hat.



Getoppt werden derartige Haltungen, wenn sie miteinander kombiniert werden, was nur im Sitzen geht: Die Beine werden übereinandergeschlagen und dann schlingt sich noch der Fuß des überschlagenden Beins um den Unterschenkel des anderen Beins.



## Einfache Übung für den Alltag: Parallele Beine

Immer, wenn ich diese Haltungen in meinen Vorträgen und Seminaren sehe, fordere ich meine Kursteilnehmer/-innen auf, ihre Beine und Füße parallel zu stellen, um sich selbst etwas Gutes zu tun. Sehr rasch entspannt sich der Gesichtsausdruck und signalisiert so Wohlbefinden.

Einige meinen bei der parallelen Beinhaltung, dass sie angenehm sei. Bei ihnen haben die Kompensationsstrategien noch nicht zu stark ausgeprägten Deformationen geführt. Diejenigen, die es aber als ausgesprochen anstrengend empfinden, haben bereits mit mehr Deformationen ihres Körpers zu kämpfen. Bei allen jedoch macht sich über kurz oder lang durch die für sie ungewohnte, jedoch natürliche Haltung eine Ermüdung bemerkbar.

Wenn man etwas Neues lernt, ist es immer irgendwann ermüdend. Genauso geht es unserem Körper, der ja vom Gehirn gesteuert wird. Je häufiger aber eine natürliche, zentrierte Haltung eingenommen wird, desto angenehmer wird sie für den Körper und er fängt an, die verdrehte Haltung als anstrengend zu empfinden.

*All diesen beschriebenen (Fehl-)haltungsmustern gemein ist die fehlende Zentrierung des Körpers!*

Mit der parallelen Ausrichtung der Füße und Beine habe ich bereits eine Maßnahme beschrieben, wie man dem Körper und damit auch dem Gehirn eine Alternativstrategie beibringen kann, damit er nicht sein ganzes Leben auf Kompensationsstrategien zurückgreifen muss.

Es ist ein erster, sehr wichtiger Schritt in Richtung zentrierter Haltung. Und den können Sie ab sofort üben.



Diese Puppe ist in eine relativ gut zentrierte Haltung gestellt worden.

Wie so oft heißt es auch hier: dranbleiben und erleben Sie, wie sehr sich das Körpergefühl angenehm entwickeln wird. Sie werden feststellen, dass Sie am Anfang immer wieder nach ein paar Sekunden diese neue, „anstrengende“ Haltung aufgeben, um wieder in Ihre – vermeintliche – Komfortzone zu fallen. Diese unnatürliche Haltung hat Ihr Körper schon lange automatisiert. Jetzt gilt es, ihm langsam ein anderes Haltungsmuster beizubringen, welches sich dann seinerseits automatisiert. Das braucht Zeit und Geduld.

Ich erlebe es immer wieder: Ist erst einmal die Körperhaltung verändert, wird sich für den Betreffenden auch sein emotionales Erleben positiv verändern und seine geistige Fitness steigen.