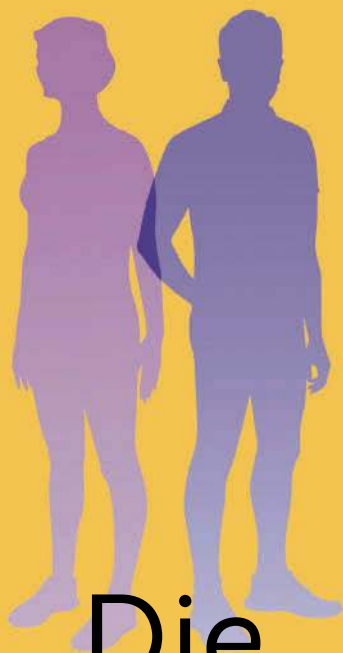


THOMAS FRANKENBACH



Die **MACHT** der **HALTUNG**

Wie der Körper die Seele und
die Seele den Körper stärkt

G|U

INHALT

Entdecken Sie die Macht Ihrer Körperhaltung!	4
Body to Mind: Ihre Körperhaltung beeinflusst Denken und Stimmung	8
Lernen Sie die Wirkung Ihrer Körperhaltung praktisch kennen.	23
Body to Body: Ihre Körperhaltung wirkt auf jede Ihrer Zellen	26
Schlanker werden	31
Mind to Body: Wie Ihre Psyche auf den Körper wirkt	36
Die natürliche Grundhaltung aller Wirbeltiere	42
Entdecken Sie die Macht der Aufrichtung.	54
Übungsstufe 1: Die Basis-Übungen	58
Füße	68
Beine.	78
Becken	86
Wirbelsäule.	95
Schultern und Arme	100
Hände.	105
Kopf.	113
Übungsstufe 2: Die korrekte Haltung zur Gewohnheit machen.	122
Verbinden Sie die korrekte Haltung mit positiven Gefühlen.	127

Wie Sie den Körper beim Gehen korrekt ausrichten	143
Finden Sie Ihre bestmögliche Sitzhaltung	147
So liegen und schlafen Sie gesund	156
In allen Lebenslagen die korrekte Haltung?	168
Der Handy-Buckel: Ein Phänomen unseres Zeitalters	172
Atmung	177
Warum Ihre Haltung sogar Ihr Immunsystem beeinflusst	191
Wie Ihre Körperhaltung Ihre Ausstrahlung beeinflusst	198
Integrieren Sie die korrekte Körperausrichtung in Ihr Sporttraining	202
Die Goldenen Fünf: Körperübungen zur Regulation der Gefühlslage	214
Danke	232
Expertinnen und Experten, die Sie weiterbringen	234
Literatur	235
Register	238
Impressum	240

BODY TO MIND: IHRE KÖRPERHALTUNG BEEINFLUSST DENKEN UND STIMMUNG

Wie wir selbst uns fühlen, können wir über verschiedene Wege beeinflussen. Zum Beispiel über unsere Gedanken, über Mentaltraining oder auch über Psychotherapie. Doch den wenigsten Menschen ist bewusst, dass sie am allereinfachsten ihre Gefühlswelt über ihren Körper steuern können. Entsprechend dem Stand der heutigen Forschung können wir definitiv sagen: Die körperliche Haltung, die wir einnehmen, hat eine entscheidende Wirkung auf unsere innere Haltung.

DEFINITION EMBODIMENT

Bereits in den 1930er-Jahren hatten Forscher die Wechselwirkungen zwischen Körper und Psyche erkannt: Nicht nur drücken sich psychische Zustände in bestimmten Körperhaltungen aus, die Psyche lässt sich umgekehrt auch durch bestimmte Körperbewegungen beeinflussen. Seit den 1960er-Jahren wird dieser Zusammenhang in der Psychologie unter dem Begriff Embodiment erforscht. Die Erkenntnisse der Embodiment-Forschung über die Wirkungen des Körpers auf die Psyche sind beeindruckend.

Wenn wir mit dem Körper Fehlhaltungen einnehmen oder wenn wir uns ungünstige Bewegungsmuster angewöhnt haben, dann wirkt sich das negativ auf den gesamten Menschen aus: auf den Körper und meist ganz besonders stark auf unsere psychische Verfassung.

Doch die gute Nachricht ist zum Glück: Es gibt ganz spezielle, hoch effektive Möglichkeiten, wie Sie über eine Korrektur Ihrer Körperhaltung und durch günstige Bewegungsmuster, die Sie sich angewöhnen können, Körper und Psyche, Ihre Gefühle und auch Ihre mentale Stärke positiv beeinflussen können.

IHRE HALTUNG: DER OFT UNERKANNT FAKTOR, DER ALLES ENTSCHEIDET

Wie gut ist es um Ihre Konzentrationsfähigkeit bestellt? Wie gehen Sie mit Stress in Ihrem Leben um? Lassen Sie sich leicht entmutigen? Gehören Sie zu jenen Menschen, die bei Herausforderungen besonnen, souverän und zuversichtlich reagieren? Wie ist es um Ihr Leistungsvermögen bestellt?

Um Ihr Selbstvertrauen und um Ihre Fähigkeit, Begegnungen mit anderen Menschen gelingen zu lassen? Wie wirken Sie auf Ihre Mitmenschen? Attraktiv? Angenehm? Fühlen Sie sich wohl und klar?

Oft sind es kleinste Nuancen, die darüber entscheiden, wie wir uns in unserem Leben entwickeln. Ob wir es schaffen, privat wie beruflich gut voranzukommen. Ob wir glücklich mit unserem Leben sind und ob es uns gelingt, tragfähige und wahrhaftige Beziehungen aufzubauen, zu führen und zu pflegen.

Um all dies zu erreichen, sind Ihre innere Einstellung und die Qualität Ihrer Gedanken und Gefühle von zentraler Bedeutung. Umso verblüffender ist es, dass Forscher auf der ganzen Welt Erkenntnisse gesammelt haben, die eindeutig belegen, welche wichtige Rolle bei diesen zentralen Erfolgsfaktoren

die Haltung spielt, die wir tagtäglich mit dem Körper einnehmen.

Ja, Sie haben richtig gelesen: Ihre innere Einstellung, Ihre Gedanken und Gefühle, ja sogar Ihr geistiges Leistungsvermögen und Ihre Gesundheit werden zu einem beträchtlichen Teil dadurch bestimmt, auf welche Weise Sie sich bewegen und welche Körperhaltung Sie einnehmen.

Doch wie ist das zu erklären? Und worauf können Sie achten, damit es in Ihrem Leben leichter und besser für Sie läuft?

LEBENSFREUDE, ZUVERSICHT UND KÖRPERHALTUNG

Menschen, die unter einer Depression leiden, bewegen sich oft anders als psychisch Gesunde. Oft sind sie körperlich zusammengesunken und bewegen sich langsamer. Die beim Gehen typischen Auf-und-ab-Bewegungen sind bei ihnen geringer, sie zeigen weniger Schwungbewegungen mit den Armen, und sie neigen öfter dazu, mit dem Körper nach rechts und links zu schwanken.

Lange nahm man an, dass depressive Menschen diese charakteristische Körperhaltung aufgrund ihrer niedergedrückten Stimmung haben. Nun wissen wir jedoch, dass es auch diese gebeugte, wenig dynamische Körperhaltung ist, die depressiven Problemen Vorschub leistet: In einer aktuellen Meta-Analyse aus dem Jahr 2020 analysierten Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler der Universität Aarhus, der Columbia University und der Universität Witten/Herdecke die Ergebnisse von über 70 Studien. Dabei zeigte sich, dass bestimmte Körperhaltungen und Bewegungsmuster sich in eindeutiger Weise auf die Gefühle, das emotionale Gedächtnis oder die Risikobereitschaft der Probanden auswirkten.

Wie tief unser Bewegungsverhalten sogar unsere Wahrnehmungsfähigkeit beeinflusst, belegten Wissenschaftler aus

Witten/Herdecke im Jahr 2015: Sie baten ihre Testpersonen, entweder auf fröhlich-bewegte Weise oder depressiv, d.h. mit herabhängenden Schultern, zu gehen. Anschließend zeigten sie ihnen 20 positive und 20 negative Eigenschaftswörter. Eine Viertelstunde später machten sie mit ihren Probanden dann einen Gedächtnistest. Das Ergebnis war beeindruckend: Die, die fröhlich umhergegangen waren, erinnerten sich noch an deutlich mehr positive Wörter als diejenigen, die sich eher depressiv bewegt hatten.

DIE IDEALE GRUNDHALTUNG ALS NATÜRLICHE BASIS

Bei einer korrekt aus- und aufgerichteten Haltung befindet sich der Körper in seiner sogenannten Neutralstellung. In diesem Buch werden Sie die Macht dieser korrekten Grundhaltung nicht nur verstehen, sondern sie auch erleben lernen. Diese Haltung ist für uns Menschen der ideale Ausgangspunkt, um mit größtmöglicher Leichtigkeit in jede andere machbare Bewegung überzugehen. Zugleich ermöglicht uns diese Form der korrekten Körperhaltung besonders gut, uns zu konzentrieren, klar zu denken und uns selbst wahrzunehmen. Letztere Fähigkeit wird oftmals stark unterschätzt, obgleich sie von höchster Bedeutung für unsere Gesundheit ist, denn nur durch sie können wir rechtzeitig mitbekommen, wenn wir uns durch zu viel Stress überfordern.

Die Experten sind sich einig, dass diese ideal aus- und aufgerichtete Grundhaltung festen biologischen Gesetzen und einem eindeutigen Funktionsplan folgt. Denn jede Veränderung dieser Grundhaltung führt – wenn ein Mensch sie zu lange beibehält – zu einer Fehlhaltung. Und diese bringt nicht nur körperliche Probleme mit sich, sondern verändert auch unsere Gefühlswelt und unsere innere, geistige Haltung.

so können Sie die gerade gemachte Übung der jeweils nächsten Übung voranstellen. Das kann helfen, den Unterschied zu den nun folgenden Übungen 2 bis 4 deutlicher zu erkennen und den Einfluss der Körperhaltung auf Ihre Gefühlswelt noch besser wahrzunehmen.

ÜBUNG 2: IN DIE FREUDE KOMMEN

Und nun andersherum: Drücken Sie mit Ihrem ganzen Körper freudige Erregung aus! Jubeln Sie, tanzen Sie auf der Stelle, als wären gerade Ihre größten Wünsche Wirklichkeit geworden. Strahlen Sie von einem Ohr zum anderen. Behalten Sie diesen Körperausdruck bei und versuchen Sie währenddessen tiefe Traurigkeit zu empfinden. Können Sie merken, dass auch dies ein Ding der Unmöglichkeit ist? Auch hier gibt Ihr Körper Ihrem Geist den Weg vor.

ÜBUNG 3: MACHT UND STÄRKE

In Situationen, in denen wir Selbstsicherheit, Durchsetzungsvermögen und Anspruch auf Respekt zum Ausdruck bringen wollen, kann es förderlich sein, wenn wir uns selbst in der Rolle eines Generals vorstellen. Nehmen Sie einen breitbeinigen, stabilen Stand ein, straffen Sie den Brustkorb und nehmen Sie die Schultern zurück. Halten Sie Rücken, Hals und Kopf kerzengerade und verschränken Sie dazu noch die Arme souverän auf dem Rücken. Bleiben Sie in dieser Haltung und nehmen Sie wahr, wie sie mental auf Sie wirkt.

ÜBUNG 4: HERZENSWÄRME UND LEBENSKRAFT

Wenn Sie einen kleinen Zusatz an Energie, Freude und Herzenswärme brauchen, kann Ihnen diese Übung gute Dienste erweisen: Richten Sie sich im Stehen auf und nehmen Sie die Hände weit nach oben über den Kopf. Nehmen Sie einen tiefen Atemzug. Malen Sie sich aus, wie sich dadurch Ihr Brustkorb auf den doppelten Umfang ausdehnt. Richten Sie dabei den Blick nach oben und bringen Sie Ihr ganzes Gesicht zu einem breiten Lächeln. Nun noch einen Moment in genau dieser Position innehalten. Spüren Sie in sich hinein: Können Sie eine Wirkung auf Ihre Stimmung wahrnehmen?

SIE GEBEN DIE RICHTUNG VOR, IN DIE SIE SICH ENTWICKELN

Selbstvertrauen, innere Stärke, Klarheit, Zuversicht und Lebensfreude sind Erfolgsfaktoren, die wir selbst an uns fördern können. Wenn ich meinen Klienten erkläre, dass sie diese Fähigkeiten bei sich selbst, allein durch den Einsatz einer bestimmten Körpersprache, regelrecht trainieren können, stoße ich manchmal zunächst auf Skepsis.

Es ist eine weit verbreitete Überzeugung, dass Selbstvertrauen, innere Stärke und Lebensfreude etwas seien, das man entweder in den Genen hat oder nicht. Einfach nur die Haltung und die Bewegungen zu verändern, sei lediglich der Versuch, etwas vorzutäuschen, was nicht wirklich da ist. Doch das stimmt so nicht. Denn aufgrund der bewiesenen Wechselwirkung von Geist und Körper kann man tatsächlich durch verändertes Auftreten nicht nur selbst augenblicklich echtes Selbstvertrauen empfinden, sondern es auch anderen Menschen vermitteln und es manchmal sogar auf sie übertragen.

mehr ein Mensch sich von seiner korrekten Haltung entfremdet hat, desto eher kann es sein, dass er sich verunsichert fühlt, weil er nicht weiß, was ihn erwartet, wenn er sich nun wieder auf diesen Weg begibt.

Mehr als 15 Jahre als Therapeut und Trainer auf diesem Gebiet haben mich gelehrt, dass es gerade dann besonders wichtig ist, nicht mit dem Üben aufzuhören, sondern behutsam, aber beharrlich weiterzumachen. Auch wenn es am Anfang vielleicht schwierig erscheint und es sich so anfühlt, als ob der Erfolg unerreichbar ist. Doch mit jedem Schritt der Haltungsübungen, die Sie nun ab dem nächsten Kapitel erlernen können, geht es ein Stückchen weiter. Schritt für Schritt programmieren Sie Ihr Gehirn, Ihr Nervensystem und Ihr Muskelgedächtnis so um, dass Sie mehr vom Leben haben. Von Mal zu Mal ebnet sich der Weg und es wird leichter, in die entspannt-aufgespannte Aufrichtung zu kommen. Und nachdem erst einmal eine achtsame Gewöhnung in dieser Haltung eingetreten ist, will der Körper nichts anderes mehr. Wir achten wieder auf die Weisheit des Körpers, und der Organismus wird geradezu danach verlangen, möglichst viel Zeit in der entspannt-aufgespannten Haltung verbringen zu können.

Zeit also, dass wir uns im nun folgenden Teil der Übungspraxis zuwenden.

DIE VORTEILE DER KORREKT AUSGERICHTETEN, VITAL AUFGESPANNTEN KÖRPERHALTUNG

- Verbesserung der Fähigkeit, den eigenen Körper und dessen Signale wahrzunehmen
- Förderung der körperlichen Leistungsfähigkeit

- Förderung der unbeschwertten Bewegungsfreiheit von Knochen und Gelenken und des Körpers als Ganzem
- Harmonisierung der Belastung der Gelenke und Knochen
- Förderung der konsequenten Vernetzung der Muskulatur im ganzen Körper und dadurch verfeinerte Kommunikation zwischen Muskeln, Sehnen, Bändern, Faszien, Nerven, Knochen und Organen
- Regulierung der Position der inneren Organe, dadurch Förderung der bestmöglichen Organfunktion
- Günstige Stimulation der Nerven und des Gehirns durch harmonisierende Muskeln: Dadurch kommt es zu einer vermehrten Ausschüttung der Wohlfühlhormone wie Serotonin, Gamma-Buttersäure und Dopamin. Hierdurch Förderung der Regenerationsfähigkeit und der Selbstheilungskräfte.
- Verbesserung der Fähigkeit, die eigenen Emotionen, Stimmungen und Gefühlslagen bewusst zu erleben
- Vermeidung von Überlastung und Selbstüberforderung
- Verbesserung der Ausstrahlung
- Harmonisierung der Stimmung und einfachere Regulierung der eigenen inneren Haltung
- Förderung der Konzentrationsfähigkeit

SCHULTERN UND ARME

Überlastete, verspannte, schmerzende und unbewegliche Schultern sind sehr verbreitet. Oft gehen sie mit Fehlhaltungen der Arme und der Wirbelsäule einher. Was den meisten Betroffenen dabei nicht einmal ansatzweise bewusst ist: Die Aufrichtung der Wirbelsäule hat bei Schulterproblemen allerhöchste Priorität! Und auch die Stellung der Arme spielt für das körperliche und seelische Wohlbefinden eine wichtige Rolle.

Oft hört man in der Umgangssprache davon, dass ein Mensch mit »hochgezogenen Schultern« durchs Leben geht. Hier kann der Trugschluss aufkommen, hochgezogene Schultern entstünden dadurch, dass die Schultermuskeln sie nach oben ziehen. Tatsächlich jedoch entstehen hochgezogene Schultern ganz anders. Denn hauptsächlich sind es die Arme und der Kapuzenmuskel (er wird auch Trapezmuskel genannt und reicht vom hinteren unteren Schädel über die Schulterblätter bis zur unteren Brustwirbelsäule), die das Schulterdach und das Schulterblatt nach oben bewegen können. Die Schultern selbst sind dazu nicht in der Lage.

Somit kommt den Armen und dem Kapuzenmuskel eine Schlüsselrolle zu. Denn so, wie Sie durch die korrekte Ausrichtung der Beine die Hüfte und die gesamte Körperachse positiv beeinflussen, führt auch die korrekte Ausrichtung der Arme zu einer erheblichen Verbesserung Ihrer Schulterhaltung. Die korrigierte Schulter unterstützt dann wiederum die Korrektur Ihrer Wirbelsäule.

ÜBUNG: DIE SCHULTERN, ARME UND HÄNDE NATÜRLICH AUSRICHTEN



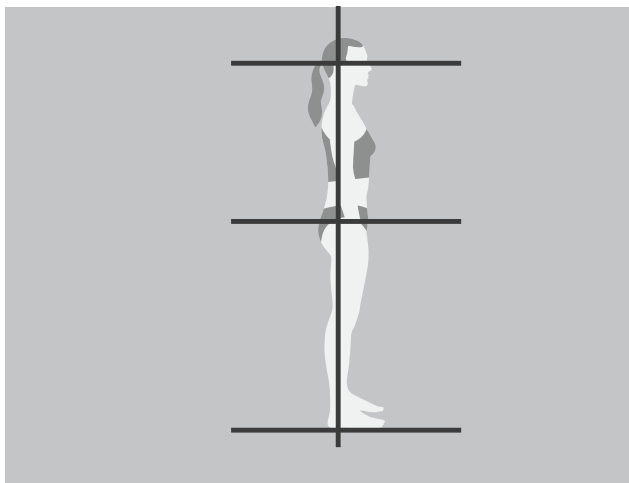
Skizze 3: Arm in der Gegenrotation

Der Oberarm dreht leicht nach außen, die Schulter kann sich öffnen. Das ermöglicht eine aufrechte Haltung und erleichtert die Atmung.

Der Unterarm rotiert gegen den Oberarm sanft nach innen. Die Schulter und der Arm sind stabil und bleiben zugleich flexibel und beweglich.

Schritt 1: Durchstrecken vermeiden

Um die Arme im Stehen und im Sitzen gut auszurichten, sollten Sie sie im Ellbogengelenk nicht starr durchgestreckt halten. Sinnvoller ist es, wenn Sie die Arme entspannen und dadurch seitlich für ein ganz leichtes Anwinkeln am Körper sorgen. Wie schon bei den Beinen gesehen, können Sie auf diese Weise nicht nur auf der körperlichen, sondern auch auf der psychischen Ebene einer rigiden Einstellung vorbeugen (siehe Übung 1 im Kapitel »Beine« auf Seite 80).



**Skizze 4: Korrekt ausgerichteter Stand mit vitaler
Aufspannung vom Steißbein bis zum Kronenpunkt
(Seitenansicht)**

Das Lot geht durch Fußgewölbe, Knie, Hüfte,
Schulter und Kronenpunkt.

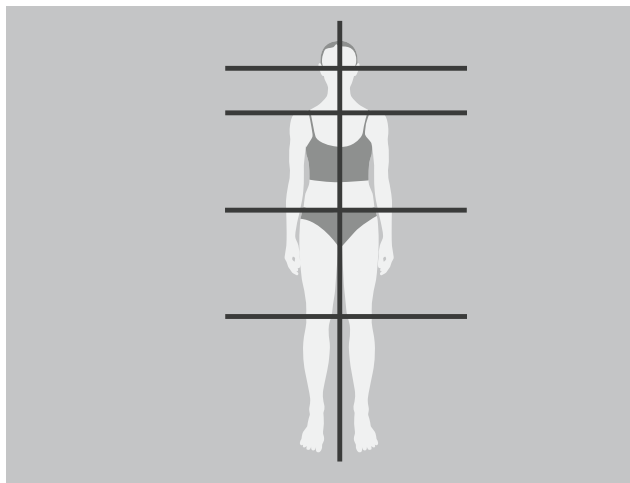
Becken und Kopf sind korrekt aus- und aufgerichtet.

Der untere Rücken ist lang gestreckt.

Der Nacken ist lang und offen.

Der Stand setzt sich aus allen besprochenen
Idealhaltungen zusammen.

Der gesamte Körper ist stabil und bleibt zugleich
flexibel und beweglich.



**Skizze 5: Korrekt ausgerichteter Stand mit
vitaler Aufspannung vom Steißbein bis zum
Kronenpunkt (Frontalansicht)**

Das Lot geht von oben nach unten
durch die Körpermitte.

Der Stand setzt sich aus allen besprochenen
Idealhaltungen zusammen.

WIE IHRE KÖRPERHALTUNG IHRE AUSSTRAHLUNG BEEINFLUSST

Der weltbekannte österreichische Psychiater und Kommunikationsforscher Paul Watzlawick formulierte: »Man kann nicht nicht kommunizieren!« Ganz besonders gilt dieser Satz für den Eindruck, den wir aufgrund unserer Körpersprache bei unseren Mitmenschen hinterlassen. Ohne auch nur ein einziges Wort zu verwenden, treten wir durch den Ausdruck unseres Körpers mit anderen Menschen in einen intensiven Kontakt.

Wissenschaftler sind sich sicher, dass unsere Körpersprache – Jahrmillionen vor der Entwicklung der Wortsprache entstanden – die älteste und auch heute noch elementarste Form der Kommunikation für uns Menschen darstellt. Dabei vermittelt uns der Ausdruck nur einer einzigen Körperhaltung mehr als tausend Worte. Da unser Unterbewusstsein ohne Pause die körpersprachlichen Signale unserer Mitmenschen aufnimmt und auswertet, hat folglich jede körperliche Regung unseres Gegenübers eine direkte emotionale Reaktion bei uns zur Folge.

Das führt dazu, dass wir bereits innerhalb von nur wenigen Sekunden unser Gegenüber zum Beispiel als chaotisch und unruhig wahrnehmen, ohne dass es etwas gesagt hätte. Oder es als sympathisch, klar und souverän empfinden und uns dementsprechend bei ihm wohlfühlen. Und auch unsere eigene Körpersprache kann bei unserem Gegenüber Verwirrung, Ärger

und Ablehnung auslösen – oder aber Klarheit, Wohlwollen und Sympathie.

Ob wir uns dessen nun bewusst sind oder nicht: Wir können nicht nicht wirken. Und über unsere Körperhaltung wirken wir ganz besonders stark auf unsere Mitmenschen.

ATTRAKTIVITÄT WIRD MASSGEBLICH DURCH DIE KÖRPERHALTUNG MITBESTIMMT

»Oft kann man Klienten schon an ihrer Haltung ansehen, ob es ihnen gut geht oder nicht«, sagt Ellen Tarnow. Sie gehört zum erlesenen Kreis der wenigen, sehr erfahrenen Körperpsychotherapeutinnen in Deutschland. Als ausgewiesene Fachfrau beschäftigt sie sich seit mehr als drei Jahrzehnten mit den wechselseitigen Einflüssen, die Psyche und Körper aufeinander ausüben. Aufgrund ihres tiefen Verständnisses für dieses Thema konnte sie am Eichgrund Institut für Integrative Gestalttherapie (E. I. G.), welches sie gemeinsam mit ihrem Mann Christopher Tarnow in der Nähe von Groß-Umstadt gegründet hat und leitet, schon unzähligen Menschen, die zuvor als »austherapiert« oder »hoffnungslose Fälle« galten, helfen, ihre körperliche und psychische Gesundheit wiederzugewinnen. »Selbst ungeschulte Augen können im Alltag von deiner Haltung Rückschlüsse auf deine Person ziehen«, sagt sie. »Denn wann immer Menschen anderen Menschen begegnen, sorgen ihre innere Gefühlswelt, ihre Stimmungen und ihre inneren Überzeugungen auch für eine entsprechende Außenwirkung durch den Körper.«

Dieser körperliche Ausdruck, über den wir mit anderen in Kontakt gehen, besteht hauptsächlich aus unserer Mimik, Gestik, unserem Stand, Tonfall, unserer Stimme und Atmung und – all diese Faktoren miteinander verbindend – aus unserer Körperhaltung. Über jeden einzelnen dieser Faktoren haben Forscher viel Interessantes herausgefunden. Doch jeder einzelne

Warum die richtige **KÖRPERHALTUNG** für Geist und Seele so wichtig ist

Positives Denken, Mentaltraining oder Psychotherapie – es gibt viele Wege, um die Art, wie wir uns fühlen, zu beeinflussen. Aber den wenigsten von uns ist bewusst, dass es am allereinfachsten über unsere Körperhaltung geht.

Zahlreiche Studien weltweit belegen mittlerweile eindeutig: Unsere innere Einstellung, unsere Gedanken und Gefühle, ja sogar unser geistiges Leistungsvermögen und unsere Gesundheit werden zu einem beträchtlichen Teil dadurch bestimmt, auf welche Weise wir uns bewegen und welche Körperhaltung wir einnehmen.

Thomas Frankenbach, ausgewiesener Embodiment-Experte, beleuchtet in seinem neuen Buch alles Wissenswerte rund um das Thema »Haltung« – auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene.

Er erklärt anschaulich, wie wir mit ein wenig Übung eine korrekte, vital aufgespannte Körperhaltung erreichen. Und wie wir sie uns zu einer lebenslangen guten Gewohnheit machen können.

Es ist nie zu spät, die eigene Körperintelligenz zu wecken!



WG 481 Lebenshilfe
ISBN 978-3-8338-8209-8



www.gu.de