



KÖRPER GEIST SEELE | BERLIN

KGS



WWW.KGSBERLIN.DE

Entschleunigen mit Achtsamkeit und Meditation

Beweglich und
schmerzfrei bleiben

9
2018

KGS
seit
1994



Susanne Noll

Beweglich und Schmerzfrei bleiben

Wer kennt das nicht: Der Nacken ist verspannt, die Schultern oder sogar der komplette Rücken schmerzen. Durch Bewegungsmangel, Schonhaltungen und einseitige Beanspruchung des Körpers leidet die Gesundheit der Faszien. Susanne Noll beschreibt in ihrem neuen Buch, wie wir durch eine neue Körperwahrnehmung und gesunde Faszien zu einer entspannten, aufrechten Körperhaltung und gescheidiger Beweglichkeit zurückfinden. KGS hat einige Auszüge aus dem Buch zusammengestellt.

Körperhaltung – Ein komplexes Zusammenspiel

Was bedeutet Körperhaltung für Sie? Wie nehmen Sie Ihre Körperhaltung überhaupt wahr! Vermutlich geht es Ihnen wie den meisten von uns: Wir beurteilen unsere Haltung nach der äußeren Kontur, die wir im Spiegel betrachten. Dabei bemerken wir vielleicht, dass eine Schulter höher steht als die andere oder dass der Bauch unschön nach außen drängt. Wenn wir an einem Schaufenster vorbeigehen, fällt uns möglicherweise auf, dass wir nach vorn zusammensinken. Dann arbeiten wir dagegen und ziehen die Schulterblätter hinten zusammen, richten uns mit Muskelkraft auf. So ist es besser, denken wir. Vielleicht ziehen wir dazu noch den Bauch ein. „Brust raus, Bauch rein“ - wer hat das nicht schon zu hören bekommen? Puh, eine gute Körperhaltung kann ganz schön anstrengend sein.

Irrtum. Eine gute, oder besser gesagt, eine *gesunde* Körperhaltung ist alles andere als anstrengend. Sie darf gar nicht anstrengend sein, denn sonst ist sie auch nicht gesund - das sagt die Rolferin in mir. Eine Haltung, die mit unnötiger Anspannung einhergeht, lässt sich nur eine gewisse Zeit lang durchhalten. Wir tun etwas, wir bemühen uns, um in diese Haltung zu kommen und um sie aufrechtzuerhalten. Sobald wir aber loslassen, entspannen wir und sacken wieder zusammen.

Wenn wir uns nur aufrichten können, indem wir wie im obigen Beispiel die Schulterblätter nach hinten und unten ziehen und die Bauchmuskeln anspannen, dann ist das ein Zeichen, dass etwas Grundlegendes an der Struktur unseres Körpers nicht mehr stimmt. In diesem Fall ist höchstwahrscheinlich die Vorderseite des Oberkörpers verkürzt und der Bereich um das Brustbein kann sich bei der Einatmung nicht öffnen, aus welchen Gründen auch immer. Wahrscheinlich hat zusätzlich das Becken eine ungünstige Neigung. Auch die Füße spielen eine wichtige Rolle.

Die Körperhaltung betrifft das ganze System, und ein Herumdoktern an einzelnen Stellen wird nicht nachhaltig helfen. Auf diese Zusammenhänge werden wir später ausführlicher im dritten Teil über Rolwing und Co. eingehen. Doch lassen Sie uns dies vorläufig unterstreichen: Eine gesunde Körperhaltung darf nicht anstrengend sein, sie sollte sich vielmehr mühelos und entspannt einstellen. Wenn wir unseren Körper also ausschließlich nach der äußeren Form beurteilen, kommen wir unserem Ziel einer gesunden Haltung nicht näher. Denn das ist eine oberflächliche Betrachtung im doppelten Wortsinn. Sich wohlfühlen im eigenen Körper, das gelingt auf Dauer nur, wenn wir unseren Körper von innen besser spüren und auf seine Signale hören lernen.

Körperhaltung ist kontinuierliche Bewegung

Der Begriff »Körperhaltung« verleitet dazu, zu denken, es handle sich um etwas Statisches. Wenn wir uns im Spiegel ansehen, verharren wir vermutlich in einer Position und betrachten uns quasi im Stillstand. Doch diesen Stillstand gibt es nicht, solange wir leben. Körperhaltung ist ständige Bewegung, sie ist eine kontinuierliche dynamische Aktivität. Das liegt daran, dass unser Körper flexibel und plastisch ist und wir uns in jedem Moment auf dieser Erde mit der Schwerkraft arrangieren müssen.

Die Wirbelsäule ist keine Säule und in unserem Körper befinden sich Hunderte bewegliche Gelenke. Muskeln, Faszien und andere Gewebe sowie die Organe bestehen größtenteils aus Wasser. Alles bewegt sich zu jeder Zeit, bis tief hinein in jede Zelle. Überall findet ein Fließen und Pulsieren, Ausdehnen und Zusammenziehen statt. Mit jeder Atmung werden die Rippen aufgefächert. Organe verschoben. Ein Anhalten gibt es im lebendigen Körper nicht. Bei all diesen Fluktuationen sind intelligente Mechanismen vonnöten, um den Körper zu stabilisieren. Die Art und Weise, wie wir uns stabilisieren, bestimmt unsere Haltung. Körperhaltung ist immer dynamische Ausrichtung. Sie ist weder statisch noch abgeschlossen, sondern verändert sich fortlaufend. Äußerlich mögen diese ausrichtenden Bewegungen selbst beim entspannten Stehen kaum sichtbar sein, weil die großen äußeren Muskeln daran wenig beteiligt sind. Doch tief im Inneren arbeiten viele kleine Muskeln im Zusammenspiel mit dem Nervensystem und dem Gleichgewichtssinn daran, unseren Körper auszurichten und zu stabilisieren, damit wir uns durchs Leben bewegen können, ohne ins Wanken zu geraten oder gar zu stürzen.

Das alles passiert unwillkürlich und wie von selbst. Wir denken darüber in der Regel nicht nach und setzen einfach voraus, dass es funktioniert. Dabei handelt es sich um einen großartigen Lernprozess. Bei einem Baby beobachten wir während der ersten zwölf Monate eine rasante Entwicklung von Bewegungsapparat und Nervensystem. In Etappen versucht sich das Kind zunächst in Rücken- und Bauchlage in verschiedenen Haltungen und Bewegungen und trainiert dabei die wichtige Stütz Muskulatur. Es findet heraus, dass es sich umdrehen und irgendwann auch aufsetzen kann. Es lernt, den Körper immer besser auszubalancieren und mit der Schwerkraft abzustimmen. Bald richtet das Kind sich auf und kann laufen. Das Nervensystem lernt die Bewegungen im Lauf der Zeit auf immer feinere Weise zu koordinieren.

Die Macht der Gewohnheiten

Unser Körper ist täglich neuen Anforderungen unterworfen. Unsere Haltung und Ausrichtung ist eine Antwort auf diese Anforderungen. Unsere täglichen Gewohnheiten wirken sich dabei prägend aus. Viele Menschen nehmen es als gegeben hin, dass Sie im Lauf des Lebens »schrumpfen«. Bis zu einem gewissen Grad mag das plausibel sein. Denn unsere Körpergewebe binden mit dem Älterwerden weniger Wasser. Doch schwerer wiegen die Gewohnheiten. Die Art und Weise, wie wir uns bewegen oder eben nicht bewegen: das Sitzen am Computer in der Arbeit und zu Hause, stundenlange Autofahrten, dann am Abend entspanntes Lümmeln auf dem Sofa. Oft genug missbrauchen wir unseren Körper. Wenn wir 40

oder so Jahre alt werden, bemerken wir eine Krümmung am oberen Rücken, der Bauch drängt nach außen, der Ischiasnerv macht Probleme. Muskeln, Gelenke und Wirbelsäule melden sich irgendwann mit Schmerzen, und wir suchen den ersten Arzt auf. Doch die Spritze oder andere Medikamente lindern unsere Beschwerden meist nur vorübergehend, weil sie an deren Ursache nichts ändern.

Anders als in der westlichen, »zivilisierten« Welt, verweilen die Menschen in Kulturen, die keine bequemen Sitzmöbel kennen, täglich über längere Zeit im Hocksitz. Dadurch bleiben die tiefen Beckenmuskeln gesund, die Beinmuskeln kräftig und die Hüftgelenke beweglich. Oder denken Sie an afrikanischen Frauen, die leichtfüßig und mit elastischem Gang Wasserbehälter über längere Strecken auf ihren Köpfen tragen, als hätten diese kein Gewicht. Schwere Lasten so mühelos auf dem Kopf zu tragen ist nur mit einer guten Ausrichtung des Körpers zu bewältigen.

Faszien – Vom Schattendasein ins Rampenlicht

In unserem Körper gibt es ein fantastisches Netzwerk, das erst in den vergangenen Jahren die Beachtung findet, die ihm gebührt: die Faszien. Darunter versteht man das kollagene, faserige Bindegewebe. Der Begriff Faszie kommt aus dem Lateinischen und bedeutet „Band“ oder „Bündel“. Genau genommen gibt es nur eine einzige Faszie, ein Gewebekontinuum aus Häuten, Hüllen und Schichten, das ein dreidimensionales Netz bildet und als untrennbare Einheit funktioniert. Um dennoch einzelne Bereiche differenziert betrachten und benennen zu können, spricht man aber gemein hin von Faszien in der Mehrzahl. Fasziengewebe umhüllt und durchdringt jede einzelne Zelle, jeden Nerv jedes Blut- und Lymphgefäß, jedes Organ, jedes einzelne Muskelbündel genauso wie ganze Muskeln. Sehnen, Bänder und Gelenkkapseln werden zu den Faszien gezählt, ebenso das Unterhautbindegewebe. Direkt unter unserer Haut bildet die Fascia superficialis einen straffen »Taucheranzug«, der den ganzen Körper umhüllt. Indem Faszien alle Strukturen unseres Körpers in unzähligen kleinen und größeren Hüllen ummanteln, unterteilen sie diese und ermöglichen Gleitbewegungen zwischen den Strukturen. Zugleich sind all die Hüllen und Stränge miteinander verbunden und vernetzen unseren Körper dreidimensional von außen nach innen, von Kopf bis Fuß. Faszien sind teils zart gewebt und transparent, teils zäh und undurchsichtig - je nachdem, wie sie beansprucht werden. Sie enthalten mal mehr, mal weniger Flüssigkeit. Faszien passen sich an die jeweiligen Anforderungen an und bauen sich entsprechend um. Es ist schwer, sich dieses lebendige 3D-Netzwerk vorzustellen. Kein Foto und keine Zeichnung kann es adäquat abbilden. Doch es gibt fantastische Videos von Fasziengewebe im lebenden Körper, die der französische Chirurg Jean-Claude Guimberteau während seiner Operationen aufnehmen ließ. Endoskopische Aufnahmen der oberflächlichen Faszienschicht zeigen ein beeindruckendes, lebendiges Netzwerk aus locker verwobenen transparenten und schimmernden Fäden. Diese Fäden sehen aus, als seien sie von Tautropfen benetzt, und sie verschieben, verzweigen und verändern sich ohne Unterlass. Diese Aufnahmen, die ersten überhaupt von Faszien im lebenden Körper, lassen uns erahnen, dass dieses geheimnisvolle Gewebe weit mehr ist als nur eine Verpackung von Muskeln und Organen.

Übung im Sitzen

Das Becken als Basis für gesundes Sitzen

Wenn Sie am Morgen voller Tatendrang und noch guter Laune in der Arbeit vor Ihrem PC Platz nehmen oder im Restaurant auf Ihr Lieblingsgericht warten, das in Kürze serviert wird, dann werden Sie sehr wahrscheinlich aufrecht sitzen. Sie werden tief atmen, sind bereit und offen für das, was kommt. Ihnen ist dann einfach nicht nach gebeugter Haltung zumute. Leider aber sieht der Alltag meist anders aus. Wir sitzen viel zu viel, und meist nicht in aufrechter Haltung. Wirklich gesundes Sitzen gibt es ohnehin nicht, zumindest auf Stühlen. Unsere Körper sind nicht zum Sitzen geschaffen, sondern für Bewegung. Doch am stundenlangen Sitzen führt heutzutage meist kein Weg vorbei. Schon im Alter von sechs Jahren müssen wir in der Schule still sitzen, und immer mehr Berufe erzwingen den ganzen Tag über ein konzentriertes Arbeiten vor dem Computermonitor. Wenn wir aus der Arbeit kommen, setzen wir uns ins Auto, in die U-Bahn oder den Bus, anschließend sitzen wir zu Hause auf dem Sofa.

Eine der Folgen des vielen Sitzens sind Verspannungen in Schultern und Nacken. Auch die Wirbelsäule fühlt sich auf Dauer beim üblichen gekrümmten Sitzen nicht wohl, die Bandscheiben geraten unter Druck, die Brustwirbelsäule verformt sich zum Rundrücken. Für die Organe wird es unangenehm eng. Die Lunge kann sich nicht frei ausdehnen, das Herz nicht genügend bewegen, und im Bauchraum macht sich die Enge häufig durch Verdauungsprobleme bemerkbar. Nicht zuletzt sinkt unsere Laune und unser Organismus produziert in einer eingesunkenen Haltung sogar mehr Stresshormone.

So, nun aber genug. Wie können wir zumindest gesünder sitzen und die negativen gesundheitlichen Folgen in Grenzen halten? Die Beckenstellung ist ein Schlüssel dazu. Das Becken ist die Basis beim Sitzen, wie es die Füße beim Stehen und Gehen sind. Um eine verlässliche Basis für die Wirbelsäule und den ganzen Oberkörper sowie den Kopf zu sein, muss das Becken auch als solche vom Körper wahrgenommen werden. Das ist abhängig von der Kippung des Beckens.

Der Brustkorb richtet sich nach dem Becken

Viele Menschen denken, aufrecht sitzen sei anstrengend. „Sitz gerade!“, bedeutet für sie „Schultern zurück, Brustkorb raus!“ und zwar mit Muskelkraft. Das ist jedoch auf Dauer sehr anstrengend. Andere Menschen denken, sie säßen gesund aufrecht auf dem Bürostuhl, wenn sie den Sitzkontakt nur auf den hinteren Teil ihres Beckens beschränken, während der vordere in der Luft hängt. Das ist allerdings keine stabile Sitzposition, auch wenn sie viel Bewegungsspielraum im Becken lässt.

Besser ist es, wenn Sie richtig „satt“ auf dem Stuhl Platz nehmen und das Becken dabei leicht nach vorn kippen. Benutzen Sie zunächst einen ungepolsterten Stuhl mit gerader Sitzfläche, damit Sie den Unterschied besser wahrnehmen können. Die Beine sollten Sie so aufstellen können, dass die Knie etwas tiefer als das Becken positioniert sind. Wenn Sie Ihre Sitzbeine noch nicht spüren, legen Sie für einige Sekunden Ihre Hände darunter. Stellen Sie sich ein Dreieck zwischen den beiden Sitzbeinen und dem Schambein vor. Nun kippen Sie das Becken so, dass Ihr Gewicht nicht direkt auf den Sitzbeinen, sondern etwas davor ruht, und das Schambein Richtung Sitzfläche sinkt. Der Beckenboden ist entspannt. Kippen Sie einige Male zurück und wieder vor, bis Sie eine bequeme Position auf Ihrem Dreieck gefunden haben. Was geschieht mit Ihrem Oberkörper, was mit der Wirbelsäule, während Sie das Becken nach vorn kippen? Merken Sie, dass sich der Brustkorb wie von selbst öffnet, Ihnen das Atmen leichter fällt und auch die Bauchorgane mehr Platz haben! Die Wirbelsäule richtet sich auf, die Schulterblätter können mühelos nach hinten gleiten. Der Kopf, der bei gebeugter Haltung nach vorn und unten gezogen hat, hebt sich. Können Sie wahrnehmen, dass die mühelose Aufrichtung mit einer verlässlichen Basis zusammenhängt?

Das Dreieck zwischen Sitzbeinen und Schambein sollten Sie sich immer wieder zwischendurch beim Sitzen vergegenwärtigen und es wiederfinden. Verlassen Sie sich nicht auf den teuersten Bürostuhl, um gesund zu sitzen! Nur wenn das Becken gut aufgerichtet ist, finden auch Wirbelsäule und Brustkorb ihre ideale Position. Wenn Sie sich zusätzlich beim Sitzen gelegentlich reckeln und dehnen, freuen sich Ihre Faszien. Stehen Sie ab und zu auf, hüpfen federnd und lassen Sie sich in die Vorwärtsbeuge fallen, wo Sie ebenfalls ein paar Mal wippen.

Buchauszüge mit freundlicher Genehmigung des Scorpio Verlags. Viele weitere alltagstaugliche Tipps und einfache Übungen finden Sie in demselben Buch von Susanne Noll.

Die erfahrene Rolffing-Therapeutin **Susanne Noll** zeigt den Lesern einen alltagstauglichen und effektiven Weg auf, durch eine neue Körperwahrnehmung und gesunde Faszien zu einer gelösten, aufrechten Körperhaltung und geschmeidiger Beweglichkeit zurückzufinden. Vielen Beschwerden wird dadurch die Grundlage entzogen. Zugleich wirkt sich eine gelöste, aufrechte Haltung positiv auf die Psyche aus.

Susanne Noll: Aufrecht und geschmeidig - Mit gesunden Faszien beweglich und schmerzfrei bleiben, Scorpio, München 2017, 184 Seiten, 16,99 Euro

