

Kopf hoch!

Denn Haltung tut der Seele gut ...

Erinnern Sie sich noch an die „Peanuts“ mit dem armen Charlie Brown? Immer hatte er Pech, immer war er der Verlierer. Ob das vielleicht an seiner Haltung lag? Ständig ließ er Kopf und Schultern hängen. Er selbst bekannte: „Das Verkehrteste, was du tun kannst, ist aufrecht und mit erhobenem Kopf dazustehen, weil du dich dann sofort besser fühlst.“ Auch wenn wir lieber unser Leben bunt anstreichen als schwarz zu malen wie Charlie, müssen wir ihm recht geben: Untersuchungen zeigen, eine aufrechte Haltung baut uns auf, hebt die Stimmung. Wer sich hängen lässt, verliert.



Im Alltag fällt man viel zu schnell in eine Lümmel-Haltung, finden Sie nicht auch? Wir üben deshalb unseren aufrechten Prinzessinnen-Gang: mit einem Buch auf dem Kopf...



Nur wer Kontakt zum Boden hat, kann in den Himmel wachsen. Verwurzeln wir die Sitzbein-Höcker mit der Erde – und unser Scheitel verlängert sich ins Unendliche

Gut verwurzelt wie ein Baum, wachsen wir in den Himmel



EXPERTEN-INTERVIEW

DIE OPTIMALE HALTUNG SIEHT BEI JEDEM ANDERS AUS!

Caroline Theiss hilft als Coach Gesundheitsvorsätze umzusetzen und Eigenkompetenz zu entwickeln. Schöne Ideen für Bewegungspausen im Alltag gibt's von ihr auf www.bewegungsperlen.com

Können wir unsere Stimmung durch die Haltung beeinflussen?

Und ob! Wir alle können die körperlichen Auswirkungen von Stress an uns wahrnehmen.

Oft erhöht sich die Körperspannung, die Atmung flacht ab oder wir ziehen die Mundwinkel nach unten wie ein böser Nussknacker.

Unsere Psyche beeinflusst unseren Körper.

Der Embodiment-Ansatz postuliert nun, dass sich Körper und Psyche wechselseitig beeinflussen.

Das heißt: Ziehen wir die Schultern hoch oder beißen die Zähne zusammen, können wir uns unmöglich glücklich, entspannt oder gelassen fühlen.

Bei Stress lassen sich vielleicht nicht unsere Gedanken ändern – die Haltung aber schon! Beginnen wir damit und spüren nach, was passiert.

Die optimale Haltung ist bei jedem individuell! Wichtig ist, dass wir uns im Alltag immer wieder daran erinnern, uns aufzurichten. Das Brustbein zu heben und vom Scheitelpunkt aus nach oben zu wachsen. Sich zu voller Größe und Schönheit aufzurichten. Wenn man meint, die optimale Position gefunden zu haben, ist es ratsam zu prüfen, ob Schultern und Nacken locker sind. Die optimale Haltung ist angenehm und soll locker möglich sein. Auch der Bauch sollte keinesfalls eingezogen sein.

Wieso ist ein lockerer Bauch so wichtig?

Ein eingezogener Bauch signalisiert der Psyche immer eine unterschwellige Anspannung. Auch eine Bauchatmung ist so nicht möglich. Dabei ist sie so wichtig: Durch die Bauchatmung bekommen unsere Organe eine schöne Massage.

Geben wir unserem Bauch die Freiheit, die er braucht!

Nehmen Sie sich mal Zeit und betrachten Sie ganz nüchtern Ihre Körperhaltung. Was meinen Sie: Ähnelt sie eher einem Baguette oder einem Croissant? Sitzen Sie also aufrecht – oder lassen Sie Ihre Schultern hängen? Von klein auf haben wir ja eigentlich verinnerlicht, dass wir uns aufrecht halten sollen: „Kind, sitz endlich gerade“, hieß es immer wieder. Aber irgendwie lässt man sich im Alltag dann doch ziemlich schnell hängen. Falls Ihre Haltung also manchmal eher einem Croissant gleicht, müssen Sie kein schlechtes Gewissen haben: So geht es ganz vielen Menschen – vor allem jenen, die den ganzen Tag im Büro sitzen. Was wir dabei aber bedenken sollten: Wir können nicht nur dem Körper, sondern auch der Psyche jeden Tag etwas Gutes tun, indem wir uns aufrichten. Und sich das anzugehören ist ziemlich einfach.

Körper und Seele sind eine Einheit

Wir Menschen sind zwar hochentwickelte geistige Wesen, aber keine gestaltlosen Gespenster: Immer handeln und fühlen wir in Einheit mit unserem Körper – nur logisch, dass sich die beiden auch beeinflussen. Wohl jeder von uns hat es schon erlebt, dass bei Stress oder Kummer der Körper sich auf die eine oder andere Art und Weise zu Wort meldet. Vielleicht schlägt uns ein Problem buchstäblich auf den Magen und wir kriegen keinen Bissen mehr herunter – oder wir fühlen uns in unserer Haut nicht mehr wohl und bekommen einen allergischen Ausschlag. Dass dabei natürlich auch der Körper über diese Macht verfügt und die Seele beeinflussen kann, ist naheliegend. Psychologen sprechen dabei von „Embodiment“, also von der Wechselwirkung von Körper, Geist und Seele.

Wissenschaftler konnten mittlerweile in zahlreichen Experimenten diese Wechselwirkung nachweisen. Dazu wendeten sie manchmal auch einen kleinen Trick an. So ließ man zum Beispiel die Teilnehmer an einem Versuch unter einem Vorwand auf einen Test warten und spielte ihnen dabei vor, in der kleinen Pause auch ihre Hautleitfähigkeit zu messen. Die erste Gruppe sollte dafür acht Minuten in einer gekrümmten Haltung verbringen. Die zweite Gruppe in einer

Stolz und leicht wie ein Schmetterling

aufrechten. Anschließend sollte das eigentliche Experiment beginnen: Sie mussten Puzzles lösen – Puzzles, die eigentlich unlösbar waren. Das Ergebnis: Die Gruppe, die zuvor aufrecht gesessen war, versucht tatsächlich länger ein Puzzle zu lösen, bevor sie aufgibt und zum nächsten übergeht. Eine aufrechte Körperhaltung fördert demnach das Durchhaltevermögen, schlussfolgern die Experten. Zu einfach, um wahr zu sein? Nun, probieren Sie es aus, wenn Sie zum Beispiel in Ihrem Job das nächste Mal über einer schwierigen Aufgabe brüten.

Mut tanken, Auftrieb gewinnen

Anstatt sich vielleicht mehr und mehr körperlich zu verkrampfen, die Schultern entmutigt fallen zu lassen oder die Nase zu rümpfen, richten Sie sich lieber auf wie ein Schmetterling vor dem Abflug: Setzen Sie sich bewusst aufrecht hin, Schultern zurück. Atmen Sie mehrmals tief in den Bauch ein und aus. All Ihre Anspannung pusten Sie dabei sanft aus dem Körper. Stellen Sie sich vielleicht auch einen Schmetterling vor, der flink und unbeschwert seine farbenfrohen Flügel bewegt. So

leicht und zart sind auch Ihre Schultern. Machen Sie sich dann in dieser Haltung und Stimmung erneut an Ihre Aufgabe: Wie geht es Ihnen nun damit? Hat sich etwas verändert?

Wenn Sie mögen, achten Sie auch im Alltag mehr auf die Haltung. Vielleicht fallen Ihnen Zusammenhänge auf: Womöglich schieben Sie ständig aus purer Angewohnheit den Kopf wie eine Schildkröte nach vorne – so, wie Sie es nach ein paar Stunden Büro-Arbeit machen. Oder die Schultern sinken abends wie zwei nasse Säcke nach unten – einfach, weil Sie so müde sind. Jeden Tag können wir so auf die Sprache des Körpers achten und lernen, ihn besser zu verstehen.

Bedürfnissen auf der Spur

Forscher haben übrigens noch mehr verblüffende Schlüsse aus Experimenten und Studien gezogen. In einer eher kauernden Haltung zum Beispiel, merken sich Menschen negative Dinge besser. Wer Depressionen hat, lässt beim Gehen die Arme weniger hin- und herpendeln als ein Gesunder – er ist auch langsamer und zusammengesunkener. Und eine aufrechte Haltung wiederum kann depressive Verstimmungen abschwächen. „Psychisch bedeutet eine krumme Haltung mit der Zeit einen enormen Dämpfer für unsere Stimmung“, sagt Coach Caroline Theiss (siehe Interview Seite 17). Dass da etwas dran sein muss, lässt sich jeden Tag in Bus und Bahn beobachten: Menschen mit einer krummen Haltung haben oft auch einen verbitterten Gesichtsausdruck. Die Expertin rät uns, aufmerksam auf die Bedürfnisse des Körpers zu achten. „Je öfter wir uns auf den Körper besinnen, umso besser wird unsere Körperwahrnehmung und umso besser spüren wir, was uns guttut“, sagt Caroline Theiss. Wie fühlt sich der Körper gerade an? Wo ist er verspannt? Kann ich loslassen? Und wenn nicht, was könnte helfen? All das sind Fragen, die uns mehr zu uns führen und Körper und Seele als Einheit erfahren lassen.

Das heißt aber natürlich nicht, dass eine aufrechte Haltung so etwas wie ein Wundermittel gegen schlechte Laune oder depressive Stimmungen ist. Und auch nicht, dass wir uns immer und überall zu einer aufrechten Haltung disziplinieren müssen oder über Gefühle hinweggehen sollten. Manchmal tut es ja der Seele auch gut, wenn wir uns ganz klein und verletzbar machen. Wenn wir uns etwa nach einem frustrierenden Tag im Bett einkuscheln und uns selbst Wärme schenken. Oder vielleicht tut diese Haltung auch so gut, weil wir sie als Embryo eingenommen haben, in der Geborgenheit des Mutterleibs? Spüren wir einfach in unseren Körper hinein – er weiß am besten, was er gerade braucht.

Vielleicht haben Sie während des Lesens dieses Artikels bereits in Ihre Haltung hineingespürt – und sich gefragt, ob Ihre aufrechte Haltung tatsächlich richtig ist. Noch mehr 

HALTUNGS-PRÜFUNG

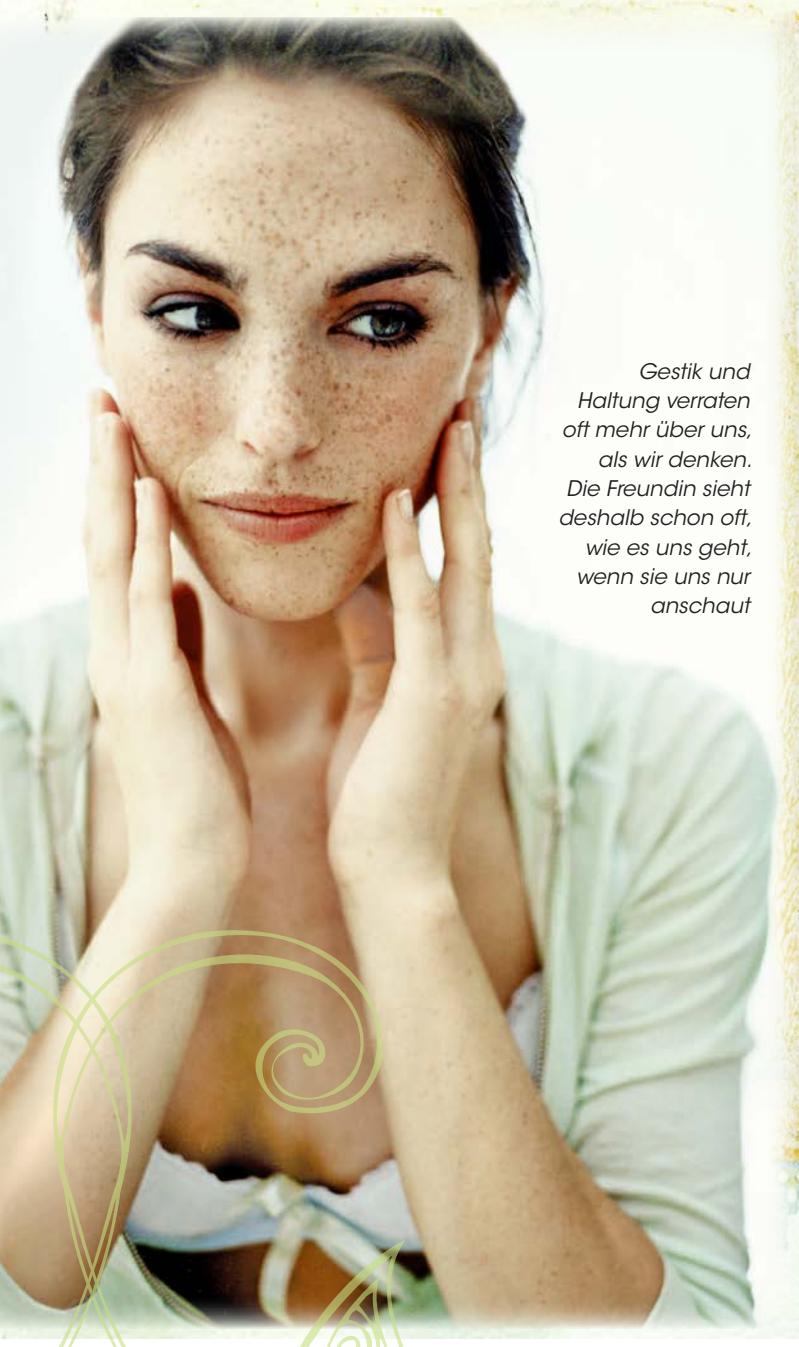
WAS MIR GUTTUT

Erspüren wir unsere ureigene aufrechte Haltung – denn der Körper weiß am besten, was ihm guttut. Stell dich dazu barfuß hin, die Beine sind hüftbreit auseinander. Dann schließe die Augen...

Spüre den Druck unter den Fußsohlen: Ist er auf beide Füße gleich verteilt? Stehst du mehr auf den Innen- oder Außenkanten? Verlagere dann dein Körperegewicht: auf die Zehen, auf die Fersen, auf die Innen- und Außenseiten der Fußsohlen. Suche die Position, in der beide Füße gleichmäßig belastet sind. Lenke dann die Aufmerksamkeit nacheinander auf Becken, Brustkorb und Nacken. Jeder Bereich fungiert wie ein Zahnrad eines Uhrwerks. Bewegt man eines, bewegen sich dementsprechend auch die anderen. Bewege jedes deiner „Zahnräder“. Spüre nach, wie sich die anderen Körperteile dadurch verlagern. Nutze dazu gerne dein ganzes Bewegungsspektrum aus und pendel dich bei jeder Zone in eine Haltung ein, die dir angenehm ist. Wenn du magst, kannst du deine Hand auf die jeweilige Partie legen. Lass dir Zeit und genieße es, in deinem Körper zu sein.



Sich mal nach Lust und Laune recken und strecken – eine richtige Wohltat für Körper und Seele! Wer mag, kann sich das zum Morgen-Ritual machen



Gestik und Haltung verraten oft mehr über uns, als wir denken. Die Freundin sieht deshalb schon oft, wie es uns geht, wenn sie uns nur anschaut

KLEINE GEH-SCHULE SCHWEBEN STATT SCHLURFEN!

Genieße es, einfach frei und beschwingt zu gehen. Spüre, wie das Leben dich trägt.

Schließe im Stand die Augen und verwurze dich mit dem Boden. Konzentriere dich auf die Wirbelsäule. Stell dir dazu vor, dass sie sich über den Kopf hinweg gerade verlängert – so wie die Schnur eines Hampelmannes. Hast du eine angenehme Position für dich gefunden, gehe erhabenen Hauptes den Weg entlang. Wenn du magst, kannst du dir vorstellen, dass du ein Krönchen auf dem Kopfträgst oder dass du wie ein Flamingo mit einem rosa Federwölkchen-Kleid herumstolzierst. Spüre die Leichtigkeit in den Schultern, die frische Luft im Gesicht. Die Sonne scheint jetzt nur für dich!

Zum Weiterlesen:

„Bewegen Sie sich besser“ von Carolina Theiss-Wolfsberger und Maja Storch (Hogrefe Verlag, 29,95 €)



*Kopf hoch –
und die Sonne
schenkt dir
ein Lächeln...*

Bauch rein und Brust raus...? Besser nicht! Schauen wir uns lieber einen Trick bei Katzen ab. Oft bekommt der Körper im Alltag nicht so viel Bewegung wie er eigentlich bräuchte. Versuchen wir daher, Dehnübungen in den normalen Tagesablauf einfließen zu lassen. Das machen Katzen intuitiv: „Wenn sie eine Weile herumgelegen sind und dann aufstehen, strecken sie sich erst einmal nach Herzenslust. Dieser Impuls wurde uns aber zogen – wir machen es höchstens morgens nach dem Aufwachen“, sagt Caroline Theiss.

Reck dich, streck dich!

„Gewöhnen wir uns deshalb das Recken und Strecken wieder an. Wir könnten uns zum Beispiel einmal nach jedem Telefonat oder auch immer am Kopierer dehnen – so kommt im Laufe des Tages doch einiges an gesunder Bewegung zusammen. Und ganz nebenbei verbessern sich Körperbewusstsein, Körpergefühl und Haltung wie von selbst.“ Wenn Sie mögen, können Sie dabei auch noch herhaft und genüsslich gähnen, so bekommen die inneren Organe eine feine Massage.

Wer seiner Haltung noch mehr nachspüren will, kann gerne die Übungen machen, die in den Kästen dieses Artikels stehen. Bedenken Sie dabei: „Die richtige Haltung gibt es nicht. Es gibt keine Norm, wie ein Rücken auszusehen hat. Und Norm-Wirbelsäulenschwingungen gibt es ebensowenig wie Norm-Nasen oder -Beine. Jeder von uns ist ein Unikat und das ist auch gut so“, sagt Theiss. Die Haltung sollte sich in allen Fällen angenehm anfühlen. Sie können sich in Gedanken auch ein Vorbild für Ihre Ideal-Haltung nehmen. Vielleicht wollen Sie so würdevoll wie eine Prinzessin stehen? Oder so ruhig und stark wie ein Tiger? Malen Sie sich Ihr Ideal in den schönsten Farben aus. Tragen Sie es immer in Ihrem Herzen. Überall wohin Sie gehen.

Charlott Drung

FOTOS: KNUT JOHANNISON/JALAG/SEASONSAGENCY (4), PRIVAT; ILLUSTRATIONEN: ISTOCKPHOTO

Magnesium von Doppelherz system.
Gute Bioverfügbarkeit und hohe Qualität – für eine gute Magnesiumversorgung.

- Zur Unterstützung der normalen Muskelfunktion und des normalen Energiestoffwechsels
- Zur Aufrechterhaltung des Elektrolytgleichgewichts

Genau mein Magnesium!

MAGNESIUM CITRAT 400 DEPOT
BRAUSSETABLETTEN mit Orange-Granatapfel-Geschmack

Für die normale Funktion der Muskeln und des Nervensystems. Bei erhöhtem Bedarf: Enthält 400 mg Magnesium in Citrat-Qualität.

- 400 mg Magnesium in Citrat-Qualität
- plus 5 mg Vitamin B6
- gute Bioverfügbarkeit
- Granulat zum Auflösen und Trinken

Direktphasen:
• davon 50 mg aus Citrat
• 25 mg Vitamin B6
Depotphase:
• 200 mg Magnesium
• 2,5 mg Vitamin B6

24 Brausetabletten

MAGNESIUM CITRAT 400
BRAUSSETABLETTEN mit Orange-Granatapfel-Geschmack

Für die normale Funktion der Muskeln und des Nervensystems. Bei erhöhtem Bedarf: Enthält 400 mg Magnesium in Citrat-Qualität.

- 400 mg Magnesium in Citrat-Qualität
- 5 mg Vitamin B6
- 27 mg Vitamin C
- gute Bioverfügbarkeit

30 Tabletten

MAGNESIUM CITRAT 400 DEPOT
BRAUSSETABLETTEN mit Orange-Granatapfel-Geschmack

Für die normale Funktion der Muskeln und des Nervensystems. Bei erhöhtem Bedarf: Enthält 400 mg Magnesium in Citrat-Qualität.

- 400 mg Magnesium in Citrat-Qualität
- davon 50 mg aus Citrat
- 2,5 mg Vitamin B6
- Granulat zum Auflösen und Trinken

Direktphasen:
• 200 mg Magnesium
• 2,5 mg Vitamin B6
Depotphase:
• davon 50 mg aus Citrat
• 2,5 mg Vitamin B6

1x täglich

MAGNESIUM 400 DIRECT
mit Zitrone-Orangen-Geschmack

Für die normale Funktion der Muskeln und des Nervensystems. Micro-Pellets für die direkte Einnahme.

- 400 mg Magnesium
- 5 mg Vitamin B6
- 27 mg Vitamin C
- 5 mg Vitamin B6
- gute Bioverfügbarkeit

30 Portionen

MAGNESIUM 400 DIRECT
mit Zitrone-Orangen-Geschmack

Für die normale Funktion der Muskeln und des Nervensystems. Micro-Pellets für die direkte Einnahme.

- 400 mg Magnesium
- 5 mg Vitamin B6
- 27 mg Vitamin C
- 5 mg Vitamin B6
- gute Bioverfügbarkeit

30 Portionen

NEU

MAGNESIUM CITRAT 400
BRAUSSETABLETTEN mit Orange-Granatapfel-Geschmack

Für die normale Funktion der Muskeln und des Nervensystems. Bei erhöhtem Bedarf: Enthält 400 mg Magnesium in Citrat-Qualität.

- 400 mg Magnesium in Citrat-Qualität
- 5 mg Vitamin B6
- 27 mg Vitamin C
- gute Bioverfügbarkeit

24 Brausetabletten

MAGNESIUM 400 DIRECT
mit Zitrone-Orangen-Geschmack

Für die normale Funktion der Muskeln und des Nervensystems. Micro-Pellets für die direkte Einnahme.

- 400 mg Magnesium
- 5 mg Vitamin B6
- 27 mg Vitamin C
- 5 mg Vitamin B6
- gute Bioverfügbarkeit

30 Portionen

Direkt-Magnesium im praktischen Stick

- Einfache Einnahme ohne Wasser
- 400 mg Magnesium mit Citrat
- Zitrone-Orangen-Geschmack

PZN: 11047269 (24 Brausetabl.)

NUR IN DER APOTHEKE

www.doppelherz.de

system