

Um flexibel und beweglich zu bleiben, braucht es nicht große Verrenkungen oder (viel) Sport, sondern kleine regelmäßige Übungen

Beweglich bleiben auf die leichte Art

Mit den einfachen Übungen der Schweizer Physiotherapeutin Caroline Theiss sind schon viele zu einer ebenso gesunden wie schönen Körperhaltung gelangt und viele sind schmerzhafte Verspannungen losgeworden. Die 10 „Bewegungsperlen“ sind für jeden leicht in das tägliche Leben zu integrieren. Es braucht dazu übrigens weder Hilfsmittel noch spezielle Kleidung. – Wie das Umsetzen des guten Vorsatzes, sich mit Übungen um den eigenen Körper zu kümmern, besser gelingen kann, indem auch das Unbewusste mitwirkt, zeigt Diplom-Psychologin Maja Storch.

Der Mann zeigt eine Übung für Schultern und Arme, die in jeden Alltag passt. Dabei wird die vordere Brustmuskulatur sanft gedehnt.



Wer sich bewegt und beweglich bleibt, hat mehr vom Leben, denn er hat Freude an seinem Körper. Keine neuen Erkenntnisse, und es mangelt auch nicht an Information über effektive Bewegungsübungen – wie die Theiss'schen Bewegungsperlen, die in diesem Artikel vorgestellt werden –, aber die Information muss auch umgesetzt werden im normalen Alltag. Tägliche Übungen, langfristig, so lautet das Ziel, das so schwer zu erreichen ist.

Caroline Theiss hat ein Programm entwickelt, das sich auch um dieses Manko kümmert. Sie ist Physiotherapeutin und weiß aus jahrelanger Erfahrung, wie oft es passiert, dass der Alltag die guten Vorsätze ihrer Klienten einfach schluckt. „In der Physiotherapie lernt man, wie man gute Körperübungen macht. Aber bisher hat man sich zu wenig darum gekümmert, dass diese Übungen dann auch regelmäßig ausgeführt werden und ein ganz normaler Bestandteil des täglichen Lebens werden“, findet Caroline Theiss. Bei ihrer seit fünf Jahren populären Methode gibt es deshalb neben einer Bewegungsschule



Caroline Theiss mit Co-Autorin Dr. Maja Storch.

(siehe einige Beispiele auf diesen und folgenden Seiten) auch ein psychologisches Motivationstraining. Letzteres folgt Maja Storches „Zürcher Ressourcen Modell“, und wir wollen es gleich zu Anfang kurz vorstellen. Denn ohne langfristiges, häufiges Umsetzen nutzen die schönsten Bewegungsübungen nicht viel.

Bewegungstherapeutin Theiss hat einmal eine Liste der zehn „gängigsten guten Gründe für das Nicht-Ausführen von Bewegungsübungen“ zusammengestellt, die sie in ihrer 20-jährigen Praxis als Physiotherapeutin kennengelernt hat:

**Liste der "guten Gründe",
keine Übungen zu machen**

1. Ich hatte zu viel zu tun.
2. Ich hatte Wichtigeres zu tun.
3. Ich habe momentan keine Schmerzen.
(Obwohl verstanden wurde, dass die Übungen präventiv wirken sollen.)
4. Ich spüre keine unmittelbare Wirkung der Übung.
5. Ich habe nicht daran gedacht.
6. Ich habe nicht begriffen, wie die Übungen genau funktionieren.
7. Ich hatte Angst, ich würde die Übungen vielleicht falsch machen und mir so mehr schaden als nutzen.
8. Ich komme mir doof vor, wenn ich mich im Büro strecke und die Dehnübungen mache. Was denken da meine Kollegen von mir?
9. Es ist wie verhext! Tagsüber fällt es mir nie ein und am Abend, im Bett, erinnere ich mich an meine Übungen, aber dann ist es ja zu spät.
10. Ich komme mir komisch vor, wenn ich so aufrecht bin. Da komme ich mir so arrogant vor.

Dass konkrete Ziele oft nicht umgesetzt werden, liege daran, dass wir für erfolgreiches Handeln das Unbewusste mit ins Boot nehmen müssen, dies aber leider nicht beachtet haben, verdeutlicht Maja Storch. „Das Unbewusste“ steht für einen Teil der menschlichen Psyche, der seine Arbeit tut, ohne dass dazu bewusste Aufmerksamkeit nötig wäre. „Die Aufgabe besteht darin, nach einer Möglichkeit zu suchen, wie das Unbewusste sich dem Verstand (und seinem gefassten Vorsatz) mit einem guten Gefühl anschließen kann.“ Die Kontaktaufnahme mit dem Unbewussten gelinge dabei am besten mit Bildern, denn das ist dessen Sprache.



Im „Zürcher Ressourcen Modell“ wurde für die Suche nach geeigneten Bildern die Methode der Wunschelemente entwickelt. „Diese Methode funktioniert so, dass man dem Unbewussten eine Reihe von Vorschlägen macht – die Wunschelemente – und das Unbewusste fragt: Welches dieser Elemente hat Eigenschaften, die mir helfen, meinen Bewegungsvorsatz mit Freude umzusetzen?“

Das Unbewusste arbeitet daraufhin mit der Form eines attraktiven Bildes, mit dem sich eine neue Haltung erarbeiten lässt. Das Bild kann ein Tier sein, eine Pflanze, ein Fahrzeug, eine Person oder Fantasiefigur. So visualisiert z.B. ein jüngerer männlicher Teilnehmer einen Löwen mit seinem elastischen Körper und seiner coolen, majestatischen Haltung. Einer weiblichen Klientin kommt z.B. das Bild eines stolzen Flamingo in den Sinn, eines wunderschönen Vogels, elegant und prachtvoll, der federleicht und gut balanciert dasteht.

Ganz ähnlich werden daraufhin Motto-Ziele formuliert. Das ist ein Vorsatz, der so in Sprache gefasst wird, dass das Unbewusste ihn verstehen kann, und der sich außerdem für einen selbst angenehm und erstrebenswert anfühlt, etwa: „Ich gebe meinem Körper Auslauf“ oder „Ich genieße meinen freien Atem“ oder „Ich zeige meine natürliche Anmut mit stiller Würde“. Das Motto-Ziel sollte in der Gegenwart formu-



Übung: Die Öffnung nach vorne

Sie stehen angenehm aufrecht, die Füße etwa schulterbreit auseinander, die Fußspitzen schauen leicht nach außen. Die Arme sind horizontal nach vorne ausgestreckt.

Bewegungsablauf: Zusammen mit einer leichten Kniebeugung – die Beinachsen bleiben dabei gerade – schwingen die Arme aus der Horizontalen am Körper vorbei nach hinten, dann wieder nach vorne, während sich die Knie wieder strecken.

Wenn die Arme wieder in der Horizontalen angekommen sind, öffnen sie sich und bewegen sich weich und weit nach hinten. Die Handflächen sind dabei nach oben gedreht. Am Bewegungsende federn sie zwei Mal sanft nach hinten.

Achten Sie dabei darauf, dass die Schultern beim Heben der Arme unten bleiben. Vielleicht hilft Ihnen dabei die Vorstellung, dass die Arme ganz mühelos von den Händen nach oben getragen werden.

Wenn Sie mit dem Bewegungsablauf vertraut sind, lösen Sie den Bodenkontakt der Fersen, wenn sich die Arme öffnen. Damit trainieren Sie gleichzeitig Ihr Gleichgewicht und unterstützen die Bewegung des Brustkorbs nach vorne und oben.

Nutzen: Diese Übung löst die Verkrampfungen der vorderen Schultergürtelpartie und des Nackens und ermöglicht es den Schultern, wieder entspannt in ihrer natürlichen Position auf dem Brustkorb zu ruhen. So bekämpfen Sie wirkungsvoll Schulter- und Nackenverspannungen und mobilisieren Ihre Wirbelsäule.

liert sein und kräftige, verlockende Bilder enthalten, anziehende Eigenschaften des vorher visualisierten Wunschelementes. Der Vorsatz der regelmäßigen Bewegungsübungen, den das Unbewusste am Anfang abgelehnt hat und der darum nur in der Selbstkontrolle (und dadurch anstrengend) umsetzbar gewesen wäre, lässt sich jetzt in der Selbstregulation durchführen, bei der das Unbewusste freiwillig aktiv wird.

Nun geht es um den nächsten Schritt: Motiviertes Planen. Hier sind es die Antworten auf folgende drei Fragen, die auf Arbeitsblätter einzutragen sind: *Was will ich tun? Wo will ich es tun? Wann will ich es tun?* Das gilt es vorab und detailliert festzulegen, um das Umsetzen guter Vorsätze vollends zu erleichtern.

BEWEGUNGSPERLEN SIND ÜBUNGEN, DIE ALLTAGS- TAUGLICH SIND

Das Theiss-Training wurde 2013 erstmals im Buch vorgestellt (Hogrefe-Verlag, Bern). Dieses ist vergangenes Jahr in einer zweiten, erweiterten Auflage erschienen. Am Beispiel von vier Personen zeigen uns die Autorinnen, dass wir nicht vor einer unlösbar Aufgabe stehen, wenn wir zu einer besseren Haltung, zu mehr gesunder Bewegung und zu einem flexiblen Körper gelangen wollen.

In der Bewegungsschule hat Caroline Theiss eine Abfolge von zehn Übungseinheiten zusammengestellt, die zwei Kriterien erfüllen: Erstens handelt es sich um sinnvol-



Übung: Seitbeugen

Sie stehen angenehm aufrecht, die Beine in leichter Grätsche, die Fußspitzen schauen etwas nach außen. Die Knie sind locker gestreckt (nicht nach hinten überstreckt).

Aus der aufrechten Haltung beginnend neigen Sie sich in Richtung rechtes Bein nach vorne. Die Bewegung beginnt in den Hüftgelenken, indem Sie sich mit anfangs noch geradem Rücken wie ein Klappmesser in Richtung Bein nach vorne neigen. Wenn die Muskulatur von Gesäß und Oberschenkelrückseite zu ziehen beginnt, beugen Sie den Rücken und lassen die Hände Richtung Füße sinken. Die Knie bleiben dabei gestreckt. Federn Sie, unten angekommen, zwei Mal weich nach und richten Sie sich wieder auf. Drehen Sie in der aufgerichteten Position die Arme nach außen und heben bewusst das Brustbein.

Führen Sie dann die gleiche Bewegung zur linken Seite aus. Die Bewegung endet immer in der aufgerichteten Position mit nach außen gedrehten Armen.

Nutzen: Mit dieser Grundübung lösen Sie Muskelverkrampfungen in den Beinen und im Gesäß. Dies ist nötig, weil gerade diese Muskelpartie im Alltag durch das lange Sitzen in krummer Haltung mit nach hinten gekipptem Becken stark zu Verkürzungen neigt.

le Übungen, die sich in der mehr als zwei Jahrzehnte umfassenden Arbeit von Frau Theiss als die besten herausgestellt haben. Die Grundlage dafür bildet die Bewegungslehre nach Dr. Alois Brügger. Zweitens handelt es sich ausnahmslos um Übungen, die alltagstauglich sind. Man benötigt dafür keine teuren Kleider und keine speziellen Geräte. Man kann die Übungen in ganz normaler Umgebung ausführen ohne besondere Vorbereitungen.

WEITERLAUFENDE BEWEGUNGEN IM GANZEN KÖRPER

Alle Bewegungen des Körpers sind – vergleichbar den Zahnrädern einer Uhr – miteinander gekoppelt. Die Bewegung eines Körperteils löst automatisch eine Folgebewegung der angrenzenden Körperabschnitte aus. Theiss: „Wir sprechen von weiterlaufenden Bewegungen.“

In der aufrechten Haltung wird das Gewicht des Schultergürtels und der Arme über die Wirbelsäule abgeleitet. Die Schultern ruhen dabei locker und entspannt auf dem Brustkorb. Fällt die Haltung in sich zusammen, senkt sich der Brustkorb und der Kopf schiebt sich nach vorne in eine Art „Schildkröten“-Position. Die Schultern fallen weiterlaufend nach vorne und das Schulter-Arm-Gewicht hängt an der Schultermuskulatur und der Halswirbelsäule. Der Kopf thront nicht mehr über dem Brustkorb, sondern ragt mehr oder weniger weit vor. Die Muskulatur gerät unter Dauerspannung, verkrampt sich und wird schmerhaft.

Es sei daher einleuchtend, so Caroline Theiss, warum so viele Menschen über verspannte Schulter-Nacken-Muskeln, häufig verbunden mit ausstrahlenden Kopfschmerzen klagen. „Therapeutisch



helfen dauerhaft nur eine Verbesserung der Haltung und eine Änderung des Bewegungsverhaltens. Massage, so wohltuend sie sein mag, löst die Ursache des Problems nicht.“ Unser Körper funktioniere als Einheit, daher sei es ratsam, aufmerksam nach Fehlbelastungen zu forschen. „Wenn die Uhr stehengeblieben ist, wird ein guter Uhrmacher die Störung nicht den Zeigern zuschreiben, sondern er sucht im Mechanismus der Zahnräder nach der Störung.

Beim Theiss-Training lerne man Schritt für Schritt, das eigene Bewegungsverhalten im Alltag zu erspüren und zu analysieren. Gewohnheitsmäßige Fehlbelastungen, die den Körper auf Dauer krank machen, gilt es zu erkennen und durch „Bewegungsperlen“ zu ersetzen. „Bewegungsperlen sind Bewegungen, bei denen Sie Ihren Körper optimal belasten und sogar trainieren!“

Sie nennt als Beispiel das Treppensteigen: Weicht eines der Knie beim Treppensteigen immer nach innen in eine X-Bein-Stellung ab, führt die Abweichung der Achse langfristig zu einer einseitigen mechanischen Beanspruchung und damit Fehlbelastung der Beingelenke. Dies kann mit der Zeit degenerative Gelenkveränderungen und schmerzhafte Bewegungseinschränkungen zur Folge haben. Wer nun die Beinachse korrigiert und mit optimaler Gelenkbelastung Treppen steigt, trainiert bei jedem Schritt seine Beinmuskulatur und unterstützt die natürlichen

Regenerationsprozesse der Gelenkstrukturen. Aus einem ungünstigen Bewegungsmuster wird eine Bewegungsperle.

Andere Menschen stellen fest, dass sie gewohnheitsmäßig die Schultern hochziehen und sich so ihre Nackenbeschwerden ständig neu verschlimmern. Sie können lernen das ungünstige Bewegungsmuster der Anspannung bewusst wahrzunehmen und ihre Beschwerden durch Verbesserung der Haltung und bewusstes Entspannen der Schultern loszuwerden.

In den ersten sieben Bewegungsbereichen geht es bei Theiss im Wesentlichen darum, die Bewegungen zu optimieren, die wir im Alltag ohnehin ständig machen: *Sitzen, Stehen, Gehen, Heben, Tragen, Büicken, Treppensteigen* etc. Diese Form der optimalen Körperbelastung ist mit keinerlei Zeitaufwand verbunden. Sind die neuen Bewegungsprogramme einmal gelernt und automatisiert, dann laufen die Bewegungen von alleine richtig ab und für den Körper stellt dann der ganz normale Alltag nicht mehr Überlastung dar, sondern ein gesundes Training!

Die Übungen orientieren sich am Ideal der aufrechten Haltung, für die unser Körper von Geburt an konzipiert ist. Es handelt sich bei den Übungen also nicht etwa um neu entdeckte Bewegungsformen, sondern schlicht um ganz natürliche Bewegungsmuster, die allen Menschen angeboren sind. In weiteren Bewegungsfolgen

■ GESUNDHEIT

geht es darum, die Verlängerungsfähigkeit der Muskulatur wiederherzustellen und die Flexibilität des gesamten Körpers zu erhalten oder wiedererlangen zu können.

Alle Übungen wurden so konzipiert, dass sie mit möglichst geringem Zeitaufwand und ohne Hilfsmittel überall durchgeführt werden können und den größtmöglichen Nutzen für den Körper bringen. Caroline Theiss: „Die Notwendigkeit dieser Übungen vergleiche ich gerne mit dem Zahneputzen: Auch dies ist langweilig, monoton und braucht ein wenig Zeit. Und doch tun wir es täglich mehrfach, weil wir wissen, dass wir uns nur so die Gesundheit unserer Zähne erhalten können. Genau so verhält es sich mit den Lage- und Mobilisationsübungen. Wir können Sie also als ‚Wartungsmaßnahmen‘ für den Körper betrachten.“



WIE BEWEGLICH SIND WIRBELSÄULE UND HÜFTGELENKE? WIE VERLÄNGERUNGSFÄHIG DIE HINTEREN BEIN- UND RÜCKENMUSKELN?

Machen Sie folgenden einfachen Test, um zu prüfen, wie es um die Flexibilität Ihres Bewegungssystems insgesamt steht: Stellen Sie sich mit geschlossenen Beinen hin. Lassen Sie sich langsam vornüber sin-

ken, Hände Richtung Boden. Die Knie bleiben dabei gestreckt. Bewegen Sie sich dabei nur so weit, wie es locker möglich ist. - Beurteilen Sie dann: Wie weit komme ich? Es macht nichts, wenn Sie den Boden nicht mit den Fingerspitzen erreichen. Merken Sie sich einfach, wie groß der Abstand der Finger zum Boden ist. Wo beginnt es zu ziehen, wenn ich am Ende der Bewegung bin: im Rücken, in der Schulter, im Gesäß oder in den Beinen?

Ein Grundprinzip des menschlichen Körpers ist, dass sich alle Strukturen durch Gebrauch aufbauen und bei Nichtgebrauch abbauen. Das gilt auch für die Muskulatur: Durch Krafttraining wird Muskulatur aufgebaut. Durch lange Ruhigstellung, zum Beispiel nach Verletzungen einer Extremität, baut sich die Muskulatur ab, es kommt zum Kraftverlust.

Das gilt auch für die Beweglichkeit. Vielleicht sind Sie erschrocken, weil Sie mit den Jahren ganz schön steif geworden sind? Vielleicht erinnern Sie sich noch dunkel an Zeiten, da Sie mit den Fingern locker zum Boden kamen?

Tatsache ist: Wenn wir uns nicht genügend bewegen, geht uns die Flexibilität des Körpers verloren. Die gute Nachricht: Durch regelmäßiges Üben kommt die Beweglichkeit zurück! Und dazu braucht es weder ein Fitness-Studio noch Geräte oder stundenlange Trainingsprogramme. Caroline Theiss sagt: „Oft beobachte ich, dass manche Menschen zwar sportlich sind und sich viel bewegen, aber wenig tun, um ihre Beweglichkeit zu erhalten oder zu verbessern. Bewegung ist prima, macht aber nicht automatisch auch flexibel und beweglich. Dazu braucht es gezielte Übungen.“

Das Theiss-Training im Internet und im Buch

Über das Bewegungsperlen-Training gibt es auch kurze Videos im Internet: www.bewegungsperlen.com

Das Buch zum Thema ist in zweiter, erweiterter Auflage im Juni 2018 erschienen:
C. Theiss-Wolfsberger, M. Storch:
Bewegen Sie sich besser!,
296 S., Hogrefe, 29,95 €.