

Auf die Haltung kommt es an

Es ist ein Wort, welches uns im Leben oft begegnet: Haltung. Zumindest den Wortstamm „halt“ gebrauchen wir in verschiedenen Wort- und Satzkombinationen täglich, um etwas Bestimmtes Körperliches oder Geistiges zum Ausdruck zu bringen.

Wenn im biologischen oder funktionellen Sinne von Haltung gesprochen wird, dann ist nahezu immer die Körperhaltung gemeint. Sie bezeichnet die durch das Zusammenwirken des Muskel- und Bandapparates, des knöchernen und des Nervensystems bedingte Stellung des menschlichen Körpers im Raum, gleich ob im Gehen, Stehen, Sitzen oder einer anderen Körperposition. Neurophysiologisch wird die Entwicklung der Körperhaltung bestimmt durch die Reifung sogenannter „Haltungssinne“, spezifischer neuraler Systeme, wie beispielsweise des Gleichgewichtssinns, der Eigen-Bewegungs-Empfindung (Propriozeption) sowie der visuellen Wahrnehmung.

Sich halten

Zentrales Organ der Körperhaltung ist die Wirbelsäule. Von deren Bau, Statik und Funktion ist hier schon viel geschrieben worden und dies soll deshalb jetzt nicht weiter ausführlich behandelt werden. Ihre Stabilität und Beweglichkeit jedoch ist entscheidend für die alltägliche Bewältigung der Anforderungen und Belastungen in Beruf, Sport oder Freizeit.

Stabilisator der Körperhaltung ist, neben der Zuggurtung durch Bandapparat und Körperfaszien, die Muskulatur. Haltung ist Arbeit gegen die Schwerkraft. Im Gegensatz zu Lebewesen, welche sich ausschließlich auf vier Beinen bewegen, muss der Mensch als ausgewiesener Zweibeiner mit einer hohen Schwerpunktlage, um auf den vergleichsweise schmalen Fußsohlen aufrecht gehen und stehen zu können, ein Höchstmaß an Gleichgewichtsreaktion aufbringen. Dies erfordert ein ausgewo-



genes Zusammenspiel der Gesamtkörpermuskulatur, selbst im Sitzen.

Ein Ungleichgewicht insbesondere antagonistisch arbeitender (gegenspieler) Muskelgruppen, respektive der Muskelsysteme des langen Rückenstreckers, *M. erector spinae*, kann zu Haltungsfehlern, -schwächen und -schäden führen, die zunehmend im Kindes- und Jugendalter ihren Anfang nehmen. Allgemein wird dann von einer schlechten oder Fehlhaltung gesprochen.

Beispielsweise kann eine verstärkte Lendenlordose („Hohlkreuz“) verursacht werden durch die Abschwächung von Bauch-, Gesäß- und hinterer Oberschenkelmuskulatur, in Personalunion mit einer Verkürzung der Hüftbeuge- und unteren tiefen Rückenmuskulatur. Darüber hinaus können Phänomene wie der Rundrücken – neben mangelnder Aufrichtedisziplin der Wirbelsäule – bedingt sein durch Funktions- und Befindlichkeitsstörungen innerer Organe, insbesondere des Magen-Darm-Traktes, der Leber und Bauchspeicheldrüse oder der Beckenorgane.

Was versteht man nun unter einer guten oder gesunden Körperhaltung? Objektiv gesehen – und das bezieht sich auf jegliche Form von Aktivität –, wenn sich das Knochengestänge ohne Kraftaufwand im Gleichgewicht befindet; das bedeutet maximale Stabilität bei geringstmöglicher Muskelarbeit. Physikalisch betrachtet, wenn der Körper der Schwerkraft so wenig Angriffsfläche wie möglich bietet, d.h. wenn das Lot der Schwerkraft genau durch das Zentrum der Körperlängsachse fällt.

Im Stand wird dies annähernd erreicht, wenn sich bei ausgeglichener Belastung der Füße Fußaußenknöchel, Knie-, Hüft-, Schultergelenk und äußerer Gehörgang senkrecht auf einer Linie befinden; für das Sitzen gilt vom Becken an aufwärts das Gleiche. Man spricht dann auch von einer „geraden Haltung“.

Menschen mit einer gesunden Körperhaltung wirken größer und entspannter, können Stress besser abbauen und besitzen größere Energiereserven. Die inneren Organe haben genügend Platz, um richtig arbeiten zu können, und das gesamte Lungenvolumen kann für die Atmung ausgenutzt werden. Muskel-

und Gelenkfunktionsstörungen, Schmerzzuständen und Überlastungsbedingten Bewegungseinschränkungen kann entgegengewirkt werden. Auch im Sport verringert eine gute Haltung das Risiko von Trainingsverletzungen, Gelenküberlastungen und Rückenschmerzen.

Sich verhalten

Körperhaltung geht jedoch weit über den Aspekt von Biomechanik und Nerv-Muskel-Koordination hinaus; sie ist neben Mimik und Gestik in großem Maße wesentliches Merkmal der Persönlichkeit.

Kulturelle, gesellschaftliche und geschlechtliche Zugehörigkeit, Einstellungen zu anderen Personen, Krankheit und Emotionen werden ebenso durch Körperhaltungen ausgedrückt. Sie sind Teil der nonverbalen Kommunikation (Körpersprache), haben Einfluss auf die eigene Gefühlswelt und die Sichtweise in Bezug auf die Außenwelt; somit spielen sie eine wichtige Rolle in allen zwischenmenschlichen Beziehungen.

Körperhaltungen dienen nicht nur dazu beim Gegenüber einen Eindruck zu hinterlassen, sondern sie nehmen entscheidenden Einfluss auf die eigene Wahrnehmung und damit auf die eigenen Verhaltensziele und -strategien. Sie signalisieren Selbstwertgefühl, mehr oder mindern die Überzeugungskraft, offenbaren die psychische und physische Belastbarkeit, werden somit zum Spiegel der Seele.

Diese Wechselbeziehung zwischen Körper und Seele lässt sich häufig bei depressiv eingestellten Menschen beobachten. Deren gesamter Bewegungsablauf ist oftmals verlangsamt, der Körper gebeugt, die Mimik reduziert, die Stimme leise, schneppend, monoton. Der eingefallene Brustkorb mit nach vorne geneigten Schultern vermittelt nicht von ungefähr den Eindruck großer Belastung, oft Ausdruck der Sorge, den Anforderungen des Lebens und den Auswirkungen eigener negativer Lebenserfahrungen nicht gewachsen zu sein.

Gerade der Brustkorb umschließt die beiden Kraftquellen des Körpers, Herz und Lungen. Die Lungen versorgen den Orga-

nismus mit lebensnotwendigem Sauerstoff, das Herz pumpt das sauerstoffgesättigte Blut durch den ganzen Körper und bringt Energie letztendlich bis in die letzte Körperzelle. Das Zusammenwirken dieser beiden Triebwerke schenkt uns Aktivität, Vitalität und Lebenskraft.

Es ist nachvollziehbar, dass die Beweglichkeit und die Bewegung des Brustkorbes den Lebensraum der beiden Vitalorgane, deren Aktivität und Dynamik in Wechselbeziehung beeinflussen und anzeigen. Ein lockeres und freies Einatmen erweckt ein freies Gefühl und ungehinderte Lebensfreude. Dagegen beengen und reduzieren eine starre Brust und flaches Atmen das Gefühl empfinden. Wer kennt nicht das Gefühl, unter Stress und Belastung nicht richtig durchatmen zu können?

Auf der anderen Seite verleitet eine euphorische Hochstimmung dazu, die ganze Welt umarmen zu können. Die Körperhaltung hat sich automatisch gestrafft. Der Körper richtet sich auf, man zeigt sich „erhobenen Hauptes“. Die Stimme ist kräftig und bestimmt, die Gestik ausladend, andere Menschen werden „angestrahlt“ und angelächelt.

Haltung bewahren

Genau genommen sitzen, stehen und gehen nur wenige Menschen wirklich gerade. Das liegt vordergründig daran, dass eine gerade Körperhaltung keine Lobby besitzt.

Vor allem Kinder und Jugendliche empfinden eine nachlässige Körperhaltung mit rundem Rücken und hängenden Schultern als „cool“, als Ausdruck von Lässigkeit. Die Quote bei Kindern im Grundschulalter liegt bei erschreckenden 90 Prozent! Allerdings geben heutzutage deren Eltern, meist Angehörige der 68er-Generation, der ersten Generation hängender Schultern also, keine Vorbildfunktion mehr ab.

Zwar reagieren Eltern vielfach auf die Haltungsfehler ihrer Kinder, doch die dann folgende wiederholte Ermahnung der Rügenden „Kind, halt dich gerade“ verpufft angesichts eigener fehlerhafter Haltungsmuster, da die Gerügten ein natürliches Gefühl für Unstimmigkeiten besitzen und daher auch keine Veranlassung sehen, anders zu

handeln als ihre Altvorderen. Selbst Erzieher und Lehrer, die Heranwachsende maßgeblich in diesem Lebensabschnitt begleiten und eigentlich mit in der Verantwortung stehen, verfügen nicht mehr über den notwendigen Einfluss, geschweie dass sie gegen das Gruppendynamikverhalten etwas ausrichten könnten.

In der Erwachsenenwelt verhält es sich nicht anders. Widrige Bedingungen am Arbeitsplatz, sei es am Schreibtisch, an der Werkbank, an Maschinen, am Krankenbett, am Zahnarztstuhl, im LKW, auf der Baustelle, im Haushalt und wo auch immer, machen es den Betroffenen nicht leicht, sich körperentsprechend zu verhalten.

Die Folgen des jahrelangen Fehlverhaltens füllen die orthopädischen Praxen in Form von Funktionsstörungen, chronischen Schmerzphänomenen und langfristigen Schäden am Bewegungssystem – Tendenz steigend. Seit gut zweieinhalb Jahrzehnten versuchen vermehrt Medizintätige, Biomechaniker, Verhaltensforscher, Psychologen und Ingenieure dem Phänomen „Haltungsschwäche respektive Körperfehlverhalten“ Einhalt zu gebieten.

Der Schweizer Neurologe Alois Brügger hat uns das Phänomen „Haltung“ neurophysiologisch und biomechanisch transparent gemacht. Als Begründer der mo-

dernen Haltungsschule hat er Zigtausende von Physiotherapeuten, Ärzten und Sportlehrern zum Nach- und Umdenken angeregt und nebenbei einen neuen Wirtschaftszweig ins Rollen gebracht: die Entwicklung bewegungs- und arbeitsergonomischer Möbel und Hilfsmittel. Die Zielgruppe hat es dankend zur Kenntnis genommen, entscheidend geändert hat sich wenig.

Der Autor persönlich hat sich in seinen 18 Jahren Praxiserfahrung in der Physiotherapie mit Haltungsinsuffizienzen immer wieder die Frage stellen müssen, warum selbst unter günstigen Bedingungen, sprich Schmerzfreiheit, muskulärer Stabilität, guter Beweglichkeit, Haltungsschulung und arbeitsergonomischer Beratung, die dauerhaften Erfolge so gering bleiben und die Korrigierten wieder in ihr altes Haltungsmuster zurückfallen. Antwort: Die einen wollen nicht, die anderen können nicht.

Diejenigen, die nicht wollen, denen ist der Umstellungsprozess – und der erfordert nicht nur Zeit, sondern auch Disziplin – zu mühselig; sie empfinden eine aufgerichtete Wirbelsäule als arrogant wirkend, gockelhaft oder als Imponiergehabe. Frauen fürchten oft, sie hätten damit eine zu starke erotische Signalwirkung.

Jene, welche nicht können, empfinden es einfach nicht; sie entwickeln kein Körper-

gefühl für das neue Haltungsmuster, kommen nicht gegen ihre inneren Widerstände an. Es ist wie ein Anzug, in den man nicht hineinpasst, man fühlt sich dann auch nicht wohler, nur weil man ihn häufiger versucht anzuziehen. Seine Haltung zu verändern ist in der Tat ganzheitlich zu verstehen und geht über „Kopf hoch, Brust raus, Bauch rein“ weit hinaus. Sich aufzurichten heißt sich zu öffnen, anderen die Brust zu zeigen, Wehrhaftigkeit und Selbstbewusstsein auszustrahlen. Viele möchten sich lieber hinter ihren gebeugten Rücken verstecken – ob sie da nun hingehören oder nicht.

Weder Spritzen, Tabletten, Bauch- und Rückenmuskeltraining, Fitnessstudio, arbeitsergonomische Möbel, noch Bücher auf dem Kopf oder ähnlich gut gemeinte Ratschläge haben letztendlich verhindern können, dass die Klientel mit strukturellen Wirbelsäulenschädigungen immer jünger wird und immer häufiger aus dem Arbeitsprozess ausfällt oder ausscheidet – volkswirtschaftlich eine Milliardenkatastrophe.

Nichtwollende hin, Nichtkönnende her, es muss für jeden ein Weg gefunden werden, Haltung zu bewahren. Ob Sie es mir nun glauben oder nicht, ein aufgerichteter Rücken kann federleicht sein.

von Christian Pieck