

*Katharina Rogalla,
Physiotherapeutin, Darmstadt*

Aktuelle Forschungen zeigen, dass Körperhaltung und Bewegungsmuster eines Menschen unmittelbar mit seiner emotionalen Grundhaltung verknüpft sind und dass eine Haltungsänderung zu einer Veränderung der Stimmung führt. Wenn diese Erkenntnisse in die Programme zur Rückengesundheit einfließen, lassen sich nachhaltige, positive Veränderungen erzielen, welche die Ziele einer Rückenschule ergänzen und verstärken.

Die Veränderung von Haltung und Bewegung ist ein Prozess, der Zeit braucht und sich nicht theoretisch vermitteln lässt. Während des Kurses erleben die Teilnehmerinnen und Teilnehmer, wie durch Bewegung, Entspannung und Aufrichtung nicht nur körperliches, sondern auch emotionales Wohlbefinden entsteht. Dieses im eigenen Körper kreierte gute Gefühl wirkt motivierend. Motivation wiederum ist der Motor zur Veränderung – so fällt es den Teilnehmern sehr viel leichter, die Impulse eines Kurses im Alltag umzusetzen, wenn diese mit positiven Erfahrungen verknüpft sind.

Grundlagen

In letzter Zeit ist der Zusammenhang zwischen Psyche und Körperhaltung in verschiedenen Studien erforscht worden. Auslöser sind die neuen, spannenden Erkenntnisse der Hirnforschung, welche die Verknüpfung von Gedanken, Emotionen und Körpervorgängen nachvollziehbar machen (zum Beispiel Damasio, Hüther). Es wurde unter anderem festgestellt, dass es kaum möglich ist, aus einer gebeugten, unterwürfigen Körperhaltung heraus Gefühle von Stolz und unbeschwerter Freude zu empfinden. Andererseits wirkt zum Beispiel beschwingtes, aufrechtes Gehen stimmungsaufhellend. Körperhaltung und emotionaler Zustand wirken also gegenseitig impulsgebend. Versuche haben bestätigt, dass diese veränderten Haltungsmuster ihre Wirkung auf die Stimmungslage auch dann haben, wenn den Testpersonen kein Zusammenhang bewusst ist. Wird diese Verknüpfung allerdings bewusst und nachvollziehbar erlebt und in den Alltag integriert, so kommt es nach und nach zu einer Erweiterung des Bewegungs- und Handlungsspielraums. Diese Forschungsergebnisse untermauern die langjährigen Erfahrungen von Begründern erfolgreicher Konzepte, die Bewegung und innere Haltung zueinander in Bezug setzen: Moshe Feldenkrais („Bewusstheit durch Bewegung“), Gerda Alexander („Eutonie“); auch traditionelle Konzepte wie Yoga und Qigong stellen diese Verbindung her. Vor jeweils sehr unterschiedlichem Hintergrund verfolgen die verschiedenen Methoden dasselbe Ziel: Durch die gegenseitige Anregung von Körpervorgängen und Bewusstsein kann sich die Gesamtpersönlichkeit eines Menschen weiterentwickeln.

Umsetzung

Für die praktische Arbeit in der ganzheitlichen Rückenschule oder Gymnastikgruppe sind diese Erkenntnisse über den Zusammenhang von äußerer und innerer Haltung sehr hilfreich, denn sie zeigen, dass schon kleine Veränderungen alltäglicher Bewegungen zu nachweisbaren Stimmungsveränderungen führen. In der ganzheitlichen Rückenschule wird die Wahrnehmung geschult, die Aus-

wirkung der Aufrichtung auf die Stimmung wird individuell erarbeitet und in den Alltag integriert. Es muss also nicht gleich ein dreistufiger Yoga-Kurs belegt werden, um die positiven Wirkungen von beschwingter Haltung und mühelosen Bewegungen zu erleben. Werden diese Prinzipien in Rückenschulen, Gymnastikgruppen oder auch im Schul- und Altersport umgesetzt, können sie für viele Menschen nutzbar gemacht werden.

Ziele der ganzheitlichen Rückenschule

- Grundlagen der ganzheitlichen Rückenschule theoretisch und praktisch erleben
- Förderung der Körperwahrnehmung
- Wahrnehmung und Regulation des Muskeltonus
- Balance zwischen Aktivität und Entspannung erfahren
- spielerische Veränderung des Bewegungsverhaltens ausprobieren
- Verknüpfung von typischen Haltungen und Stimmungen im Berufsleben identifizieren
- Strategien zum Transfer in den Alltag kennenlernen
- Bück- und Hebetekniken sowie Haltungsschulung erarbeiten

Maßnahmen

- Wahrnehmung des „Ist-Zustands“ zu Beginn der Kurseinheit – dieser wird während des Kurses und am Schluss mit den gefühlten Veränderungen verglichen
- die vermittelte Theorie wird praktisch nachvollziehbar, zum Beispiel lässt sich Anatomie am eigenen Leib erfahren
- Einsatz von ausgewählter Musik zur Unterstützung von Bewegungen und Stimmungen
- Partnerübungen
- Reflexion von Bewegung und Haltung in der Gruppe
- Bezüge herstellen zwischen Gefühlen und Bewegungen, Exkurs: Körpersprache
- Humor (zum Beispiel Lach-Yoga)
- Elemente der klassischen Rückenschule werden unter Berücksichtigung ganzheitlicher Bewegungskonzepte (zum Beispiel Feldenkrais, Progressive Muskelentspannung, dynamische Entspannung) eingesetzt

Kursstruktur

Die ganzheitliche Rückenschule eignet sich sowohl für ein fortlaufendes Angebot als auch als Wochenend- oder Tagesseminar. Sie kann auch als praktische Ergänzung in Fortbildungsveranstaltungen (zum Beispiel zur Burn-out-Prophylaxe) integriert werden.

Literatur

- Boyesen G, Bergholz P: *Dein Bauch ist klüger als du*. Miko-Edition, Mikado Verlagsgesellschaft, 2003
- Grönemeyer D: *Mein Rückenbuch*. Zabert Sandmann, 2004
- Storch M, Cantieni B, Hüther G, Tschacher W: *Embodiment*. Hans Huber, 2006