



**GELÖST UND SELBST-BEWUSST** strahlt Schauspielerin Misha Barton auf dem roten Teppich der Filmfestspiele von Cannes im Mai 2007. Ihre Körperhaltung ist perfekt

# Auf die HALTUNG kommt es an



**VERKRAMPFT** Misha Barton im Juli bei der Hugo-Boss-Show in Berlin. Der Star zieht die Schultern hoch, presst die Arme an den Körper und wirkt unsicher

## KRUMM ODER GERADE?



**■ DIE SILHOUETTEN** zeigen, ob die Körper im natürlichen Gleichgewicht sind. **Nicht gut:** Links ist der obere Rücken gekrümmt, der Nacken nach vorn gestreckt. **Gut:** Rechts das Bild des gleichen Mannes nach der Roling-Therapie – die Haltung ist wieder harmonisch.

## DIE KÖRPERHALTUNG beeinflusst Körper & Seele, ist ein wesentlicher Faktor unserer Ausstrahlung. Was kann man dafür tun? Das Zauberwort heißt Roling

**M**ehr als die Hälfte der Deutschen leidet an Rücken-, Nacken- oder Gelenksbeschwerden. Ursachen sind meist Fehlhaltungen, zu langes Sitzen und zu wenig Bewegung. Aber eine schlechte Haltung führt nicht nur zu Schmerzen, sondern drückt die Stimmung, schwächt das Selbstwertgefühl und kann sogar innere Organe schädigen. Eine spezielle Therapie, das Roling, kann Körper und Seele wieder ins Gleichgewicht bringen. Hier erklärt der Experte **Dr. Peter Schwind** aus München, wie eng innere und äußere Haltung zusammenhängen, wie man wieder ins richtige Lot kommt und wie wichtig die Körperhaltung auch für ein erfolgreiches Leben ist.

### Wieso wirkt die Körperhaltung so stark auf Gesundheit und Gemüt?

Das beeinflusst sich gegenseitig, eines spiegelt das andere. Die Psyche reagiert auf eine rein anatomisch bedingte Fehlhaltung, beispielsweise verursacht durch ständige Bildschirmarbeit oder ein Schleudertrauma, mit Bedrückungsgefühlen und depressiven Verstimmungen. Eine gedrückte, zusammengekauerte, verkrampte Haltung kann

### DER EXPERTE



**DR. PETER SCHWIND** arbeitet seit 27 Jahren als Roling-Therapeut in München und ist Ausbilder bei der European Roling Association und beim Rolf Institute in den USA

andererseits auch Ausdruck von innerer Anspannung, Unsicherheit, Angst oder Trauer sein. Das quetscht den gesamten Halteapparat, das Bindegewebe und die Organe, insbesondere die Lunge. Die Sauerstoffversorgung des Organismus wird dadurch gemindert. Das Bindegewebe, welches maßgeblich für unsere Körperhaltung ist, wird durch andauernde Fehlhaltungen immer starrer, weniger elastisch.

### Was passiert dann?

Folgen können Muskelverspannungen, Verschleibungen des gesamten Halteapparats, Bandscheiben- und Gelenkprobleme sein. Da das Bindegewebe aber auch die inneren Organe stützt, an der Versorgung mit Nährstoffen, Entsorgung von Schlacken beteiligt ist und einen Teil des Immunsystems birgt, können lang andauernde Fehlhaltungen auch organische Probleme begünstigen.

### Was sind die häufigsten Fehlhaltungen?

Viele Menschen sitzen heute stundenlang in sich zusammengesackt vor dem PC oder Fernseher. Dadurch entsteht ein breitharter und übergerader Rücken. Wenn Betroffene laufen, meint man, sie hätten gar keinen Po, weil die Wirbelsäule im unteren Bereich kaum mehr Wölbung hat und nicht mehr elastisch federt. Oft ist auch der Nacken versteift, der Hals unnatürlich nach vorn gestreckt und der obere Rücken nach außen gewölbt. Dadurch geraten die Bandscheiben unter enormen Druck, die Muskulatur und das Bindegewebe verhärtet. Auf der seelischen Ebene zeigen sich ebenfalls mehr und mehr Anspannung, Stress, Unbeweglichkeit und Härte. Auch ängstliche und depressive Neigungen sind heute weitverbreitet. Sie manifestieren sich meist in hochgezogenen Schultern und einem buckelartig gerundeten oberen Rücken. Es sieht aus, als würden diese Menschen kaum einatmen, den Brustkorb nicht weiten können.



**PARIS HILTON** kreuzt bei Shootings meist die Beine, signalisiert damit mangelnde Bodenhaftung



## Den Horizont suchen – das entspannt sofort



**GRETA GARBO**  
ließ sich von  
Ida Rolf oft  
therapieren



**CARY GRANT**  
war einer  
der ersten  
Klienten  
von Ida Rolf



**MARLENE DIETRICH**  
schwor auf die  
Wirkungen  
des Rolfing



**IDA ROLF** erfand  
das Rolfing

### Kann man die seelische Verfassung wirklich an der Haltung ablesen?

Ja, natürlich. Das sagen schon unsere sprachlichen Metaphern wie „vom Leben gebeugt“, „aufgeblasener Typ“, „sich hängen lassen“, „steif“, „geknickt“ oder „gelöst wirken“. Unwillkürlich bildet sich nämlich in unserem Auftreten ab, wie man sich tatsächlich fühlt. Wer versucht, seine Stimmungslage körperlich zu verbergen, indem er bewusst eine scheinbar aufrechte Haltung einnimmt und eine positiv wirkende Gestik mimit, wirkt affektiert, steif, unehrlich oder unnatürlich.

### Kann man eine negative Grundstimmung durch eine äußere Haltungsänderung nicht aufheben?

Doch, aber nicht nach dem Motto: Kopf hoch, Brust raus, Bauch rein. Wer das macht, sieht aus, als hätte er ein Lineal verschluckt, fühlt sich total verkrampt und wirkt auch so. Generell sollte man sich zunächst in die verbogene, verspannte Fehlhaltung, die dem momentanen Seelenzustand entspricht, voll hineinfallen lassen – und dann genau nachspüren, wie sich das körperlich anfühlt. Wie flach der Atem, wie schwer der Kopf ist, wie verhärtet die Muskeln, wie eingeengt Herz und Bauch, wie kraftlos die Arme, wie schwach die Beine sind. Aus diesem Erleben heraus

richtet man sich, von den Füßen ausgehend, entspannt und langsam auf, macht sich innerlich weit. Und spürt dabei wieder genau nach, wie befreiend und

### Kopf hoch, Brust raus, Bauch rein – das verkrampt innen und außen

leicht sich das plötzlich anfühlt. So findet man die persönlich angenehmste, gesündeste und natürlichste Position.

### Verraten Sie uns einen Körpersprache- Trick, mit dem man sich energiegeladener

### und fröhlicher fühlt?

Das ist ganz einfach: Richten Sie Ihren Blick in der Vorstellung auf den Horizont. Als ob Sie am Meer stehen und in die Weite blicken

würden. Dorthin, wo sich Wasser und Himmel treffen. Dabei nimmt jeder automatisch eine gelösteste Körperhaltung und einen entspannten Ausdruck ein und

wirkt offen und selbstbewusst auf andere.

### Was hilft gegen Ängste und depressive Stimmungen?

Man setzt sich auf einen Stuhl

und lässt sich beim Ausatmen immer weiter nach vorn sinken, sackt richtig in sich zusammen, sodass der ganze Körper immer enger wird, immer enger – bis man mit den Schultern über den Knien hängt und sich die Arme bleischwer anfühlen. Dann richtet man sich langsam wieder auf. Erst die Füße gut auf den Boden stellen und sich quasi innerlich von unten nach oben drücken – und dann erheben, bis man mit den Augen in der Vorstellung den Horizont sehen kann.

### Gibt es Übungen, mit denen man ein harmonisches Körperbild ganz besonders gut trainieren kann?

Generell verhelfen östliche Meditationstechniken wie Yoga oder Qigong zu innerem und äußerem Gleichgewicht. Sie setzen sehr auf natürliche Körperhaltung und freie Atmung. Dazu kommt: Bei Übungen im Stehen wird die wichtige Verankerung der Füße mit dem Boden trainiert. Das kann man auch zwischendurch machen: sich beim Stehen oder Laufen den Bodenkontakt ganz bewusst machen, die Erde wirklich unter den Füßen spüren. Das stärkt seelisch ungemein und verhilft zu buchstäblich sicherem Auftreten.

## INFOS UND ADRESSEN

■ **ROLFING** ist eine manuelle Körpertherapie, benannt nach der Erfinderin **Dr. Ida Rolf** (1896–1979). Weitere Infos und Adressen von Therapeuten in Ihrer Nähe erhalten Sie bei der **European Rolfing Association**, Nymphenburger Str. 86, 80636 München, Tel. 0 89/54 37 09 40, Internet:

[www.rolfing.org](http://www.rolfing.org)

■ **BUCHTIPP** „Alles im Lot“ von **Peter Schwind**, Knauer Verlag, 8,90 Euro

**AUTOR SCHWIND**  
bei einer  
Rolfing-  
Behandlung

