

Rita Oberholzer

# 5-Sterne-Haltung

Mit Embodiment von außen nach innen wirken

Die Ursache für Nackenschmerzen nach ein paar Stunden Arbeit am Computer suchen Sie vielleicht beim Bürostuhl, noch wahrscheinlicher aber bei Ihrer Haltung. Doch bedenken Sie bei der Mutlosigkeit, die Sie vor einem schwierigen Elterngespräch befällt, dass der eigentliche Grund dafür mit Ihrem leicht vorgebeugten, krummen Rücken zu tun haben und somit selbstverursacht sein könnte?

Unsere Haltung beeinflusst unser Wohlbefinden – und sie ist in der Regel nicht angeboren, sondern eigens geprägt. Viele Beschwerden, wie beispielsweise Kreuzschmerzen, Verspannungen oder Arthrose, entstehen durch ungünstige Haltung- und Bewegungsgewohnheiten, die über Jahre andauern. Doch nicht nur das, auch unsere Stimmung, unsere Gefühle und unsere Gedanken werden durch unsere Haltung beeinflusst. Das Gute dabei ist: Wir können die Haltung und damit unser Wohlbefinden, sei es physischer oder emotionaler Natur, ändern. Wir müssen uns nur vom Gedanken lösen, dass sowieso nichts mehr auszurichten sei.

Experimente der Psychologen John Riskind und Carolyn Gotay haben gezeigt, wie das Durchhaltevermögen beim Lösen einer frustrierenden Aufgabe von der Haltung abhängig ist (Storch 2011).

Herausforderungen wie Schmerzen und/oder Mutlosigkeit, um bei obigen Beispielen zu bleiben, erfordern also gleichermaßen eine neue Haltung.

Ob nun das innere Bild der erwarteten Eltern oder der vorgebeugte, krumme Rücken Mutlosigkeit auslöst, spielt dabei keine Rolle. Körper und Geist sind eng miteinander verbunden, weshalb wir an verschiedenen Punkten ansetzen können, um eine Veränderung herbeizuführen. Das menschliche Gehirn ist lernfähig; alte Verknüpfungen können gelöst und neue gebildet werden, ein Leben lang. Der Auslöser dazu kann unterschiedlich sein: Gedanken, Gefühle, Körperhaltung.

Bei Letzterer setzt die CANTIENICA®-Methode an. Wer aus einer gebückten oder schiefen Haltung in eine aufrechte wechselt, wird zweifach belohnt: einerseits durch Zuwachs an Lebendigkeit, Selbstvertrauen und Ausstrahlung, andererseits durch Leichtigkeit und im Idealfall Schmerzfreiheit. Und selbstverständlich beugt die aufrechte 5-Sterne-Haltung die aufrechte 5-Sterne-Haltung Rückenbeschwerden nicht nur vor, sondern mildert bestehende oder bringt sie ganz zum Verschwinden, was Motivation genug ist, um weiterzumachen.

Zwei Voraussetzungen müssen allerdings erfüllt sein:

- Sie müssen den Mut oder die Neugierde haben, körperliches Neuland zu betreten.
- Und es braucht Ausdauer.

Mut bzw. Neugierde sowie Ausdauer sind Eigenschaften, die Sie als Schulleiterin bzw. Schulleiter bestimmt mitbringen.

## So funktioniert die Cantienica®-Methode

Die natürliche Leichtigkeit zeigt sich in einer „entspannt aufgespannten“ Haltung, einer Haltung also, die unser Körper aus Kinderzeiten kennt. Die Knochen sind in der optimalen Anordnung, die Wirbelsäule aufgerichtet, die Gelenke befreit. Diese Freiheit ist für schmerzfreie Bewegungen der Extremitäten und für einen ungehinderten Informationsaustausch zwischen Nerven und Gehirn unabdingbar. Für Stabilität sorgt die vernetzte, skeletthaltende Muskulatur, die jedoch nur in ihrer vollen Länge – im gedehnten Zustand – maximal arbeiten kann. Sie muss also durch Zug und Gegenzug aktiviert werden.

Erst wenn beispielsweise der höchste Punkt am Kopf, der Kronenpunkt (Cantiene 2011, S. 161) und die Sitzbeinhöcker (tiefter Punkt an den Beckenknochen) auseinandergedehnt werden, kann die skeletthaltende Muskulatur an der Wirbelsäule aktiv werden. Die CANTIENICA®-Methode ist deshalb eine Ganzkörper-Methode (Abb. 1). Aufrichtung und Stabilität bringen den Körper in eine natürliche Grundspannung, die vor Haltungsschäden und Abnützungerscheinungen schützt, die Energie fließen lässt und in der sich die Knochen in den Gelenken frei bewegen können. Für eine neue bzw. die wiederentdeckte Leichtigkeit ist damit gesorgt.

## Training im Alltag

Vor den Übungsanleitungen eine kleine Vorwarnung: Bis sich Ihr Körper an die neue Haltung gewöhnt hat, kann es anstrengend, vielleicht sogar schmerzhaft sein, je nachdem, wie stark verkürzt Ihre Muskeln, Sehnen und Bänder, wie verklebt Ihre Gelenke sind. Und selbstverständlich machen sich auch vernachlässigte Tiefenmuskeln bemerkbar, wenn sie auf einmal gefordert werden. Dies alles kann passieren, obwohl die meisten Bewegungen nur Mikrobewegungen sind.

Und weil es sich um Mikrobewegungen handelt, ist es wichtig, die Wahrnehmung zu schulen, um zu spüren, was in Ihrem Körper geschieht. Jede Bewegung kann an mehreren Orten im Körper wahrgenommen werden. Je besser Sie diese spüren und für sich benennen oder mit Bildern füllen können, desto erfolgreicher kann die neu gewonnene Haltung so abgespeichert werden, dass sie leicht wieder abrufbar wird.

Eine gute Hilfe leistet bei der Wahrnehmung der Atem, der Sie auf der Reise durch Ihren Körper begleitet und der auch bei der Aufspannung wesentliche Dienste leistet.

Details zu den folgenden und vielen weiteren Übungen finden Sie in der Serie „Tigerfeeling“ von Benita Cantieni (z. B. 2012). Alle Übungen eignen sich übrigens für Männer wie für Frauen.

## 1. Grundposition im Sitzen

An den vorderen Rand einer möglichst flachen, harten Stuhlfläche direkt auf die Sitzbeinhöcker (den tiefsten Punkt im Becken) sitzen, nicht dahinter und nicht davor, sonst kippt das Becken. Die Oberschenkel sind frei. Die Füße hüftschmal in einer leichten V-Position (die Zehen sind ein bisschen weiter auseinander als die Fersen), die Fersen direkt unter den Knien platzieren. Die Hände mit der Handinnenfläche nach oben so auf den Oberschenkeln auflegen, dass die Oberarme senkrecht neben dem Oberkörper hängen. Den Brustkorb vom Becken wegdenken, den Kronenpunkt zur Decke richten und die Oberarmmuskulatur aus den Achselhöhlen ausdrehen. An den Sitzbeinhöckern einatmen, über die Schlüsselbeine ausatmen und die Schultern entspannen (Kasten. 1).

### Kurzanleitung 1

- an den Stuhlrand setzen, Fersen unter den Knien, Handflächen auf den Oberschenkeln;
- Wirbelsäule mit Kronenpunkt zur Decke dehnen;
- Oberarmmuskulatur ausdrehen und Schultern entspannen.



Diese Position kann an vielen Orten und mehrmals täglich diskret eingenommen und eingeübt werden, z. B. bei Sitzungen, auf der Wartebank der Straßenbahn. Nutzen Sie die Gelegenheiten, um unauffällig die Wirbelsäule aufzurichten und die Schultern zu entspannen.

Wer Lust auf mehr hat, streckt einen Arm nach dem anderen in Richtung Decke. Die Hände verschränken und die Handinnenflächen nach oben drehen. Die Oberarmkugeln breit setzen, die Muskulatur zurückfließen lassen und die Oberarmmuskeln ausdrehen. Mit dem Großzehengrundgelenk und der Fersenmitte (abwechselnd links, rechts) sanft in den Boden stupsen, um die Vernetzung der Bein- und Hüftmuskulatur zu aktivieren: zehnmal je Seite. Die nun federleichten Beine abwechselnd mit der Kraft aus der Tiefe, also nach dem Stupsen, einen Zentimeter anheben und wieder aufsetzen. Achtung: Es gibt keine Gewichtsverlagerungen, weder das Becken noch der Rücken bewegt sich.

## 2. Leichtigkeit im Stehen

Die Fersen stehen hüftschmal, die Großzehen etwas weiter, sodass die Füße ein zartes V bilden. Den ganzen Körper vertikal über den Fersen ausrichten, Ferse, Hüftgelenk, Oberarmkugel und Kronenpunkt stehen senkrecht übereinander. Die Arme hängen entspannt. Die Knie locker über den Sprunggelenken positionieren, sodass die Kniescheiben geradeaus zeigen (Abb. 2).

Zeichnungen: Rita Oberholzer (5)

Das Becken von den Oberschenkeln wegdenken, den Bauchnabel zum Schambein und zum Brustbein verlängern. Dabei entsteht ein leichter Tonus in der Bauchmuskulatur.

Die Sitzbeinhöcker leicht zusammenziehen und wieder lösen. Das aktiviert die innerste Beckenbodenschicht und vernetzt diese mit den Hüft- und den skeletthaltenden Muskeln an der Lendenwirbelsäule.

Den Brustkorb wegdehnen vom Becken, den Kronenpunkt zur Decke ausrichten, das Kinn steht waagrecht. Beim Einatmen das Zwerchfell auf die Seite ausdehnen, beim Ausatmen durch den Kronenpunkt in die Länge wachsen und die Oberarmkugeln in die Weite entspannen. Mehrmals wiederholen.

**Kurzanleitung 2**

- Füße hüftschmal, leichtes V;
- Becken wegdehnen und aufrichten;
- Wirbelsäule in die Länge dehnen, Kronenpunkt zur Decke;
- Sitzbeinhöcker zusammenziehen und lösen;
- Schultern und Arme entspannen.



**3. Rücken gedehnt und kräftig**

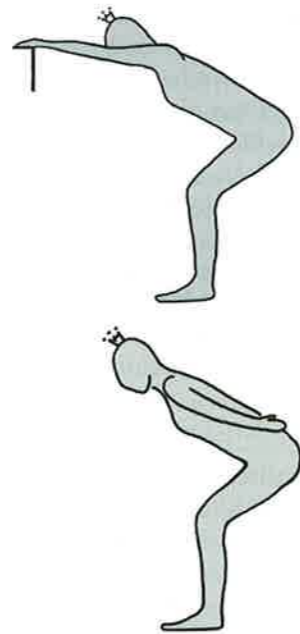
Die folgende Übung kann an einer erhöhten Küchentheke oder an einem Bücherregal, also auch im Büro, ausgeführt werden.

Eine gute Armlänge von der Theke oder dem Bücherregal entfernt stehen, die Fersen hüftschmal, die Füße leicht im V. Die Arme nach vorne ausstrecken und ungefähr auf Brusthöhe die Hände locker auflegen. Einen kleinen Schritt nach hin-

ten machen, sodass der Oberkörper in eine leichte Schräglage kommt. Nun die Leisten nach hinten ziehen, bis die Knie exakt über den Fersen stehen. Schambein und Steißbein nach hinten, Brustbein und Kronenpunkt in die Gegenrichtung ziehen, die Schulterblätter flach an den Rücken legen. Die Länge am Rücken und den leichten Zug an der Rückseite der Oberschenkel genießen (Kasten 3 oben).

**Kurzanleitung 3**

- ausgestreckte Arme auf Brusthöhe locker auflegen;
- Leisten nach hinten ziehen, Knie über die Fersen;
- Schulterblätter flach an den Rücken legen;
- Kronenpunkt und Sitzbeinhöcker auseinanderdehnen.



Fortgeschrittene lösen in dieser Position die Hände und legen diese mit der Außenseite auf den unteren Rücken. Der Kopf bleibt stabil (mit den Augen das Lieblingsbuch oder einen anderen Punkt fixieren), der Kronenpunkt zieht unentwegt in die Länge, die Knie sind noch im-

mer exakt über den Fersen. Die Ellbogen leicht auseinanderziehen und den Oberkörper aus der Brustwirbelsäule nach links und nach rechts drehen – nur den Oberkörper, das Becken bewegt sich nicht (Kasten 3 unten).

**4. Aufspannung und Entspannung im Liegen**

Auf den Rücken legen, die Beine anwinkeln, sodass die Fersen ungefähr unter den Knien stehen; die Füße hüftschmal, in leichter V-Position. Die Hände entspannt auf die unteren Rippen legen, die Oberarmknochen lang denken und die Oberarmmuskeln sanft ausdrehen. Das rechte Schulterblatt und das linke Becken an die Unterlage abgeben, dann das linke Schulterblatt und die rechte Beckenhälfte abgeben: dreimal wiederholen (Kasten 4).

Den rechten Sitzbeinhöcker in Richtung linke Ferse dehnen (nur im Fleisch, das Becken bleibt stabil), dann den linken Sitzbeinhöcker zur rechten Ferse: je zehnmal. Scham- und Steißbein Richtung Fersen, den Kronenpunkt in die Gegenrichtung dehnen und die Länge genießen.

**Kurzanleitung 4**

- Beine anwinkeln;
- Füße hüftschmal in V-Position;
- Oberarmmuskeln ausdrehen;
- diagonal Schulterblatt und Beckenhälfte an Unterlage abgeben;
- Sitzbeinhöcker Richtung Fersen verlängern.
- Zur Steigerung die Beine wie im zweiten Teil der Übung 1 federleicht vom Boden abheben.



**Ausblick**

Die aufgespannte, aufrechte Haltung garantiert Freiheit für Gelenke, Knochen, Muskeln, Sehnen, Bänder und Nerven. Sie verleiht Kraft, Elastizität und Charisma. Überdies mildert sie Ihre Nackenschmerzen und lässt Sie in Zukunft schwierigen Situationen offener, gelassener und selbstsicherer begegnen.

Allerdings reicht es nicht, die Übungen einmal anzuwenden, sie müssen regelmäßig ausgeführt werden, um nachhaltig wirken zu können. Fordern Sie sich und Ihren Körper! Nicht im Sinne einer Kraftanstrengung, sondern mit Regelmäßigkeit. Nur so hat der Körper die Möglichkeit, sich an das neue Haltungsmuster zu gewöhnen und dieses zu verinnerlichen. Doch die spürbare Kraft und Elastizität und Ihr bald jüngeres, frischeres Aussehen sind Lohn dafür.

Mehr über die CANTIENICA®-Methode erfahren Sie in den Büchern von Benita Cantieni oder in einer angeleiteten Gruppenlektion. Das professionelle Coaching hilft, die richtige Position zu finden und sich vom „Zu-viel-Wollen“ zu verabschieden. Nähere Informationen finden sich unter [www.cantienica.com](http://www.cantienica.com).

**Literatur**

Cantieni, B. (2011): Wie gesundes Embodiment selbst gemacht wird. In: Storch, M., Cantieni, B., Hüther, G. & Tschacher, W.: Embodiment. Bern, S. 99–126.  
 Cantieni, B. (2012): Tigerfeeling, Das Rückenprogramm für sie und ihn. München.  
 Storch, M. (2011): Wie Embodiment in der Psychologie erforscht wurde. In: Storch, M., Cantieni, B., Hüther, G. & Tschacher, W.: Embodiment. Bern, S. 35–72.

**Dr. Rita Oberholzer** ist Chemielehrerin, CANTIENICA®-Instruktorin sowie Rektorin der Kantonsschule Im Lee, Winterthur/Schweiz.

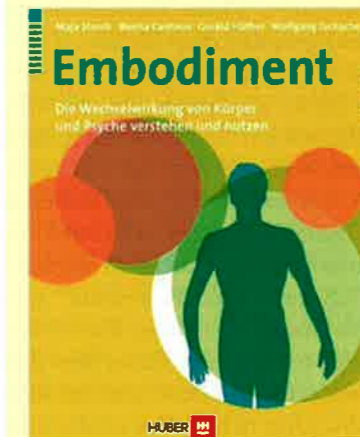
**Was ist Embodiment? Zwei Bücher geben Antwort**

Embodiment (deutsch „Verkörperung“) ist eine Entwicklung aus der neueren Kognitionswissenschaft, nach der das Bewusstsein einen Körper benötigt, also physikalische Interaktion voraussetzt. Wir alle wissen, dass die Psyche sich auf den Körper auswirkt (z. B. kann Angst Bauchschmerzen bereiten). Es zeigen sich aber auch Wirkungen in umgekehrter Richtung: Körperhaltungen oder -zustände haben Auswirkungen auf unsere Kognition (z. B. auf Urteile, Leistungsvermögen und Einstellungen). Diese Einwirkungen des Körpers auf die Psyche sind weitgehend und z. T. höchst erstaunlich. Sie haben unmittelbare Auswirkungen auf unsere Haltung und Einstellung, auf unsere Gedanken und Gefühle, auf unser Lernen und Arbeiten. Aber wir wissen immer noch zu wenig darüber.

Das Buch „Embodiment“ fasst Beiträge des Kognitionswissenschaftlers Wolfgang Tschacher, der Psychologin Maja Storch, des Hirnforschers Gerald Hüther und der „Haltungspraktikerin“ Benita Cantieni zusammen. Es ist umfangreich angelegt, gut illustriert und beleuchtet Embodiment aus verschiedenen Perspektiven. Allerdings erfordert es die Bereitschaft, sich Zeit zu nehmen und in die verschiedenen Denkrichtungen „einzusteigen“.

Das Buch von Christian Ankowitsch ist dagegen eine leichte Lektüre. Er stellt die Forschungsergebnisse journalistisch aufbereitet und auf unterhaltsame Weise vor, ohne überhaupt den Begriff „Embodiment“ zu verwenden. Der Autor weckt aber das Interesse und kann zu einer intensiveren Beschäftigung mit dem Thema „Embodiment“ motivieren.

Helmut Lungershausen



Storch, M., Cantieni, B., Hüther, G. & Tschacher, W.: **Embodiment.** Die Wechselwirkung von Körper und Psyche verstehen und nutzen. Huber, Bern 2010



Ankowitsch, C.: **Warum Einstein niemals Socken trug.** Wie scheinbar Nebensächliches unser Denken beeinflusst. Rowohlt Berlin 2015