Gert Bauer-Klußmann

Schmerzfrei

durch körpergerechtes Verhalten
im Alltag



Gert Bauer-Klußmann, Jg. 1960, wurde an der Schule für Krankengymnastik in Detmold ausgebildet, er arbeitete anschließend in zwei Krankenhäusern und einer Klinik für Rehabilitation überwiegend im orthopädischen und chirurgischen Bereich. Seit 1987 führt er selbstständig eine Praxis für Physiotherapie, die um die Methoden „biomagnetisches Heilen“ (1992) und „Feldenkrais“ (1997) erweitert wurde.

Maßgebend für seine spätere Berufswahl war auch die Auseinandersetzung mit eigenen Schmerzerfahrungen. So hatte er als Kind wegen seines enormen Längenwachstums (mit 16 Jahren bereits eine Größe von zwei Metern) eine krumme Haltung und Schmerzen im Bereich der Wirbelsäule und des Kopfes. Es gelang ihm, sein Bewegungsverhalten und seine Körperhaltung in dem Maße zu verändern, dass er ohne Schmerzen ein alltägliches Leben führen kann.

Gert Bauer-Klußmann

Schmerzfrei

durch körpergerechtes Verhalten im Alltag

Das Gesundheitsforum

Schulz-Kirchner Verlag

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über http://dnb.d-nb.de abrufbar.

1. Auflage 2007
ISBN 978-3-8248-0359-0
Alle Rechte vorbehalten
Fachlektorat: Beate Kubny-Lüke
Lektorat: Doris Zimmermann
Fotos: Eric Bauer
Layout: Susanne Koch
© Schulz-Kirchner Verlag GmbH, Idstein 2007
Druck und Bindung: Elektra GmbH, Niedernhausen
Printed in Germany

Die Informationen in diesem Buch sind von dem Verfasser und dem Verlag sorgfältig erwogen und geprüft, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung des Verfassers bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Besuchen Sie uns im Internet: www.schulz-kirchner.de

Dank

Es ist mir eine Freude, vielen Menschen für ihre Hilfe bei der Fertigstellung dieses Buches danken zu können. In erster Linie gilt der Dank meiner Familie, die mich in der Zeit des Schreibens entbehren musste und mir den Rücken freigehalten hat. Ebenso bin ich meinen Patienten dankbar, bei denen ich die Folgen unnatürlichen Verhaltens und die Verbesserungen beim körpergerechten Verhalten erkennen konnte. Besonders erwähnen möchte ich Karin Kleinjohann, die mir in der Entstehungsphase des Buches mit Rat und Tat zur Seite stand, und Kirsten Carp, die das Buch Korrektur las und wertvolle Ergänzungen vornahm. Meinem Bruder Eric Bauer danke ich für seine Arbeit als Fotograf, ebenso Melina Giersiefen, die sich als Fotomodell zu Verfügung gestellt hat.

Vorbemerkung des Autors

Dieses Buch ist aus meiner Selbsterfahrung und meiner Arbeit mit den Patienten meiner Praxis für Physiotherapie, Feldenkrais und Biomagnetisches Heilen entstanden.

Bei einer Körpergröße von zwei Metern und einem bei einer schlanken Figur nur mäßig ausgeprägtem Muskelkorsett spürte ich bald die Folgen der in unserer Gesellschaft normalen Fehlhaltung in Form teils starker Schmerzen im gesamten Wirbelsäulenbereich. Zudem war mein Körper sehr empfindlich, so dass sich bereits geringe Erhöhungen der Muskelgrundspannung unangenehm bemerkbar machten. Im Rahmen der Ausbildung zum Physiotherapeuten und zum Feldenkrais-Pädagogen lernte ich mich körpergerecht aufrecht zu halten. Meine Schmerzen verschwanden. Mit meiner geschulten Körperwahrnehmung konnte ich nachspüren, wie sich alltägliche Bewegungen körpergerecht und ohne Schmerzen durchführen lassen. Dieses Wissen brachte ich in die Arbeit mit meinen Patienten ein.

Während der ersten Behandlung machte ich die über Schmerzen klagenden Patienten auf deren Abweichungen von natürlichen Haltungs- und Bewegungsmustern aufmerksam.

Mit Hilfe von bildhaften Bewegungsaufträgen, eingebauten Bewegungssequenzen aus anderen Alltagsbewegungen, Schulung ihrer Körperwahrnehmung und Erlernen der Wahrnehmung von Spannungsunterschieden in ihrer Muskulatur erlernten meine Patienten schnell das neue Bewegungsverhalten. Das Vermeiden des unnatürlichen Verhaltens führte oft schon innerhalb von ein bis zwei Behandlungen zu einer deutlichen Verbesserung der Schmerzsituation und nach mehreren auch symptomatischen Behandlungen zu einer vollkommenen Schmerzfreiheit.

Um möglichst viele schmerzgeplagte Menschen in eine hoffentlich schmerzfreie Zukunft zu führen, entschloss ich mich, dieses Buch zu schreiben. Doch empfehle ich es auch für bisher vom Schmerz verschonte Personen, damit auch sie sich körpergerecht bewegen lernen und dieser schmerzfreie Zustand auch weiterhin bestehen bleibt.

Inhalt

Einleitung 11

Abweichung von der natürlichen Körperhaltung 12
Verschiedene Möglichkeiten zur Korrektur der Körperhaltung 13
Veränderungen der Körperhaltung und der Bewegungsfunktionen 14
Wie funktioniert der Umlernprozess? 15

Sitzen 16

■ **Hilfsmittel** 19
Das Keilkissen 19
Der Knie-Sitz-Hocker 19
Der Sitzball 20
Das Wabbelkissen 20

■ **Die Wahl des richtigen Sitzmöbels** 21

■ **Die Wahrnehmung der korrigierten Sitzhaltung** 21
Sitzen auf einem Stuhl mit nach hinten abfallender Sitzfläche 24
Sitzen auf einem Sofa oder einem Sessel 24
Sitzen am Tisch 25
Sitzen mit übereinandergeschlagenen Beinen 26
Sitzen mit einem auf die Sitzfläche aufgestellten Bein 26
Sitzen auf dem Boden 26
Sitzen auf dem Fahrrad 28

■ **Allgemeine Funktionen im Sitzen** 29
Beugung nach vorne 29
Wahrnehmung des veränderten Vorbeugens 30
Drehen 31
Aufstützen 32
Heben der Arme 34

■ **Spezielle Funktionen im Sitzen** 36
Schreiben 36
Arbeit am Computer 39
Telefonieren 41
Lesen 42
Auto fahren 44

Funktionen des Handgelenks 46

Funktionen des Daumens 48

Spezielle Funktionen der Hände 49
Schneiden mit einem Messer 49
Schreiben 50
Besonderheiten bei Linkshändern 51
Öffnen einer Flasche 52

Stehen 53
- **Hauptfehlfunktion** 53
- **Varianten der Hauptfehlfunktion** 53
- **Veränderung der Wahrnehmung bei der Aufrichtung des Körpers** 58
- **Erlernen des körpergerechten Stehens aus einem Bewegungsablauf** 59
- **Integration der körpergerechten Stehhaltung auf dem Trampolin** 61
- **Integration der körpergerechten Stehhaltung auf dem Kippelbrett** 62
- **Entwickeln der aufrechten Körperhaltung durch Körperarbeit** 63
- **Entwickeln der aufrechten Körperhaltung mit Energiearbeit** 63

Gehen 64
- **Verbesserung der natürlichen Rumpfrotation** 66
- **Korrektur eines weiteren Gehfehlers** 68

Tragen eines Gewichts 69

Bücken 71

Gartenarbeit 80

Arbeiten in vorgebeugter Körperhaltung 82
Zahnpflege 84

Bewegungen in vorgebeugter Körperhaltung 85
Bügeln 85
Staubsaugen 87

Schlafen 89
■ **Eine ideale Matratze** 89

■ **Optimales Liegen** 90

Schmerzen 96
■ **Erhöhung der Muskelgrundspannung durch unnatürliches Bewegen** 96

■ **Mögliche Folgen einer erhöhten Muskelgrundspannung** 96
Tennisarm 96
Karpaltunnelsyndrom 96
Sehnenscheidenentzündung 96
Inpingement-Syndrom 96

■ **Weitere die Muskelgrundspannung beeinflussende Faktoren** 97
Wetter 97
Nachlassen der Regenerationsfähigkeit im Alter 97
Innere Anspannung durch Stress 98

■ **Erziehungsbedingte Ursachen einer erhöhten Muskelspannung** 98
Körperkontakt 98
Rhythmuserfahrung 98
Reinlichkeitserziehung 99
Vorzeitiges Hinsetzen, Hinstellen und Gehen des Kleinkindes 99
Auswirkungen unterdrückter Aggression und andauernder Angst 100
Direkte Eingriffe der Eltern in die Körperhaltung der Kinder 101
Veränderung der Körperhaltung durch gesellschaftskonformes Verhalten 101

■ **Schmerzunterdrückende Schonhaltungen** 102

■ **Möglichkeiten zur Senkung der Muskelgrundspannung** 103

Nachwort 104

Gegenüberstellung: Wie verhalte ich mich körpergerecht? 105

Register 109

Einleitung

Wie halten Sie sich in diesem Moment? Sitzen Sie mit rundem Rücken angelehnt auf dem Sofa, die Beine übereinandergeschlagen, den Kopf gesenkt, ein Arm hält andauernd das Buch hoch? Oder halten Sie sich anders? Haben Sie schon einmal darüber nachgedacht, warum Sie sich eben so halten? Vielleicht weil es bequem ist? Oder gewohnt? Oder richtig? Und – was ist richtig oder falsch?

Gewachsen aus Erfahrungswerten, erzieherischen Vorgaben der Eltern, dem Umfeld und gesellschaftlichen Gegebenheiten entsteht ein Selbstbild, von dem man annimmt, dass es die richtige Haltung vorgibt. Doch wenn sich mit der Zeit Schmerzen einstellen, beginnt man, dieses Selbstbild in Frage zu stellen.

In unserem westlichen Kulturkreis ist das Erlernen einer korrekten Körperhaltung erschwert, da wir uns weniger an die Natur als an die Technik und gesellschaftliche Normen anpassen. So lernt man schon in der Kindheit durch stundenlanges Sitzen auf einem Stuhl das Anlehnen des runden Rückens an die Stuhllehne in das Selbstbild einzubauen, es damit als richtig wahrzunehmen. Doch wird in dieser Sitzhaltung der Rumpf in gebeugter Stellung fixiert und die natürliche Rumpfbeweglichkeit eingeschränkt.

Wenn man sich natürlich bewegt, beginnt eine Bewegung inmitten des Rumpfes und setzt sich in die Extremitäten fort. Bei Menschen mit fixiertem Rumpf werden Bewegungen vom Kopf und speziell von den Augen aus eingeleitet. Es entstehen unnatürliche Haltungs- und Bewegungsmuster, die mit Verkrampfung überanstrengter Muskulatur und einem erhöhten Verschleiß an den Gelenken und den damit verbundenen Schmerzen einhergehen.

Dieses Buch hat die Zielsetzung, eine vorhandene Fehlhaltung oder Fehlfunktion bewusst zu machen und den Anreiz zu setzen, sie mit geringst möglicher Anstrengung in eine der natürlichen Körperhaltung näher kommende Haltung zu verändern. Erst wenn man seine alltäglichen Fehler erkennt, kann man sie vermeiden. So können selbst chronische Schmerzen nach Veränderung der fehlerhaften Angewohnheiten ausbleiben, da die schmerzauslösende Ursache abgestellt wurde.

Konkret werden die am häufigsten gemachten Fehler und deren Folgen aufgezeigt sowie Vorschläge zu deren Korrektur angeboten. Eine entscheidende Rolle spielt hierbei die Berücksichtigung der Körperwahrnehmung, da ohne sie keine grundlegende Veränderung möglich ist.

Außerdem wird das Erlernen neuer Bewegungsmuster vereinfacht, indem korrekt ausgeführte Bewegungsausschnitte aus anderen Funktionen, beispielsweise des Setzens, in die neu zu erlernende Funktion, beispielsweise des Bückens, eingebaut werden. So braucht man nicht für jedes an der neuen Bewegung beteiligte Gelenk ein neues Spannungsmuster zu erlernen, sondern kann auf das schon bekannte Spannungsmuster zurückgreifen. Auf diese Weise lässt sich in kurzer Zeit eine neue Funktion erlernen und die Lebensqualität verbessern.

Die Einnahme der aufrechten Körperhaltung wird dem Leser durch den Gebrauch einer anschaulichen Sprache erleichtert, da das Unterbewusstsein mit bildhaften Vorstellungen beeinflusst werden kann. Bei der Wortwahl wurde bewusst auf die medizinische Terminologie verzichtet, damit das Buch allgemein verständlich bleibt.

Dieses Buch stellt eine Art Gebrauchsanweisung dar, wie man den Körper funktionell – d.h. den alltäglichen Anforderungen entsprechend – bewegen kann, ohne dass er geschädigt wird, damit man möglichst lang über einen gesunden Körper verfügt. Therapiebegleitend ist es das ideale Patientenhandbuch,

um eine Veränderung der Körperhaltung und verschiedener Bewegungsmuster zu erreichen. Es ist als Nachschlagewerk konzipiert, in dem einzelne Tätigkeiten aufgeführt sind, bei denen es häufig zu Fehlern in der Körperhaltung bzw. der Bewegung kommt. Zusätzlich werden die körperlichen Auswirkungen dieser Fehler beschrieben, Hinweise gegeben, wie man diese, auch durch Veränderungen im Körperschema, beheben kann. Zur Vermeidung von Wiederholungen gibt es Quervermerke zu anderen Kapiteln. So gewinnt dieses Buch an Übersicht, die zur vollständigen Lektüre des Buches animiert. Dieses ist insofern empfehlenswert, da man Bewegungen in unnatürlicher Körperhaltung nicht erst dann abändern sollte, wenn bereits Schmerzen bzw. Verschleiß aufgetreten sind, sondern möglichst bevor sich Symptome ausbilden. In dieser Hinsicht ist dieses Buch präventiv.

Abweichung von der natürlichen Körperhaltung

Bei Menschen verschiedener Kulturen kann man unterschiedliche Lebensgewohnheiten beobachten. So geht man in einigen Kulturen barfuß, in anderen auf Schuhen mit Absätzen, die zum Teil sehr hoch sein können, oder man geht kaum noch und fährt stattdessen mit dem Auto. Ähnlich ist es beim Sitzen: Sitzt oder hockt man in einigen Kulturen auf dem Boden, so nutzt man in anderen Gesellschaften nahezu ausschließlich Stühle. Die Lebensgewohnheiten, also auch der Gebrauch des Körpers, haben einen großen Einfluss auf die allgemeine Körperhaltung, so dass Menschen verschiedener Kulturen unter anderem auch deshalb eine für sie spezifische Körperhaltung aufweisen.

Obwohl unterschiedliche Haltungsmuster in den verschiedenen Kulturen vorkommen, gibt es nur eine körperlich korrekte Grundhaltung, die nach den physikalischen Gesetzen am besten funktioniert und ein Optimum an Ökonomie sowie ein Minimum an Destruktion, also Verschleiß, mit sich bringt. Man bezeichnet diese Grundstruktur als die körpergerechte oder physiologische Körperhaltung, die man bei wenig zivilisierten, damit relativ naturnahen Völkern am häufigsten findet.

In unserer denaturierten Industriegesellschaft kommen natürliche Bedingungen nur noch in geringem Umfang vor, was wiederum die natürliche Körperhaltung negativ beeinflusst. Es treten Fehlspannungen der Muskulatur auf, die den Körper aus seiner natürlich aufgerichteten Haltung bringen und ihn besonders im Bereich des Rumpfes krumm werden lassen. Hinzu kommt, dass durch ein vermindertes Bewegungsangebot die Beweglichkeit des Körpers allmählich eingeschränkt wird. Dies führt dazu, dass Bewegungen des alltäglichen Lebens nicht mehr körpergerecht durchgeführt werden können. Eine weitere Auswirkung ist die Verlagerung des Bewegungsimpulses vom Bereich unterhalb des Bauchnabels im Körperinneren, wie es natürlich wäre, hin zum Kopf. Dies hat zur Folge, dass Bewegungen sich nicht mehr kräftig aus dem Rumpf heraus entwickeln, sich auf den Kopf und in die Extremitäten überleiten können. So bewegen sich der Kopf und die Extremitäten oftmals unabhängig vom steif gehaltenen Rumpf. Im Rumpf selbst treten steif gehaltene und am Übergang zum Becken und zum Kopf überbewegliche Bereiche auf.

Wenn man sich ständig in Ruhe oder bei Bewegungen nicht körpergerecht hält, überlastet man bestimmte Muskelgruppen, die daraufhin verkrampfen. Die Grundspannung der überlasteten Muskulatur steigt stetig an und erreicht irgendwann ein Maß, das die Schmerzgrenze überschreitet. Die Gelenke werden unnatürlich stark belastet, so dass es zu einer Schädigung der Bandscheiben, Knorpel, Schleimbeutel oder Bänder kommen kann, wodurch die Schmerzen noch verstärkt werden.

Der Funktion des Schmerzes als Warnsystem gegen Überlastung wird in unserer Gesellschaft zu wenig Beachtung geschenkt. Die schmerzhaften Auswirkungen werden oft nur symptomatisch mit Spritzen, Tabletten, Salben, Bestrahlungen und Massagen bekämpft, doch geht man viel zu selten der Entstehung des Schmerzes und damit seiner Ursache nach. Mit der symptomatischen Behandlung wird dem Menschen der Schmerz genommen – und er kann sich weiter unnatürlich bewegen. Dadurch werden bereits zu stark beanspruchte Strukturen weiterhin falsch belastet, diese Strukturen verschleißen zunehmend und irreparable Schäden, wie z.B. ein Bandscheibenvorfall, können entstehen.

Die Medizin der Industriegesellschaft spezialisiert sich mit immensem Aufwand an Apparaturen darauf, entstandene Schäden im Bewegungsapparat zu diagnostizieren und zu beheben, anstatt die funktionelle Ursache der Erkrankung zu erforschen. Abgesehen von Verletzungen durch Unfälle ist die Ursache eines Schmerzes im Bewegungsapparat meist eine Fehlhaltung oder eine aus ihr resultierende nicht körpergerechte Bewegung.

Das primäre Ziel der Behandlung eines aufgrund einer Fehlhaltung entstandenen Schmerzes sollte die bestmögliche Wiederherstellung der natürlichen Körperhaltung und das Erlernen von Bewegungen bei optimaler Körperhaltung sein. Um dieses Ziel zu erreichen, muss der bestehende Fehler erkannt und in eine natürlichere Bewegungsweise umgewandelt werden. Dazu muss die Wahrnehmung des Körpers geschult werden, so dass man spürt, in welcher Körperhaltung die Gelenke korrekt und damit schonend belastet werden, da die Muskeln eine angemessene, meist geringe Spannung aufweisen.

Verschiedene Möglichkeiten zur Korrektur der Körperhaltung

Um die Körperhaltung zu verbessern, muss die Statik des Körpers verändert werden. Dabei ändert sich die Stellung der Knochen zueinander und damit die Spannung der Muskeln. Hierzu muss auch das für die Einnahme einer Körperhaltung verantwortliche Unterbewusstsein beeinflusst werden, damit es der Muskulatur eine sinnvolle Spannung vorgibt, wodurch die Statik des Körpers optimiert wird.

Zur Optimierung der Körperhaltung gibt es verschiedene Ansätze. Ein Ansatz erreicht über die Veränderung der Muskelspannung eine Aufrichtung des Körpers. Durch direkte Körperarbeit oder durch die Ausübung bestimmter Bewegungssequenzen wird annähernd die natürliche Muskelspannung erreicht, so dass der Körper von selbst eine aufrechtere Haltung einnimmt. Hiernach folgt das bewusste Wahrnehmen des körperlichen Wohlbefindens im Vergleich zum Anfangsstatus, weshalb das Unterbewusstsein beginnt, die aufrechtere Körperhaltung nicht nur in das Bewegungsrepertoire aufzunehmen, sondern später auch von selbst vorzugeben. Mit diesem Ansatz arbeiten u.a. die Feldenkrais-Methode, die Alexander-Technik und die Körperarbeit nach Gerda Boyessen.

Ein anderer Ansatz ist das Zeigen und Nachahmen der korrekten Körperhaltung, wie es bei der Krankengymnastik bzw. der Physiotherapie angewandt wird. Dabei soll der Patient vermehrt einzelne Muskelgruppen anspannen, um übermäßige Verbiegungen der Wirbelsäule zu korrigieren. Auf diese Weise wird ein Muskelkorsett zur Stabilisierung der Wirbelsäule antrainiert. Meist werden jedoch die gesamte Statik und die Veränderung der Wahrnehmung zu wenig beachtet, so dass das Unterbewusstsein die Korrektur nicht integrieren kann und man immer aktiv an die Anspannung der Muskulatur denken muss.

Bei dem in diesem Buch beschriebenen Ansatz zur Korrektur der Körperhaltung werden körpergerecht durchgeführte Bewegungsse-

quenzen aus anderen Funktionen wie z.B. dem Setzen in die neu zu erlernende Funktion wie z.B. das Bücken eingebaut. Außerdem wird auf das Ausüben verschiedener Funktionen wie z.B. das Balancieren zurückgegriffen, um den Körper bewusst körpergerecht aufzurichten, und diese Wahrnehmung auf andere Funktionen wie das Stehen oder Gehen übertragen. Mit sanften Bewegungen gegen die Schwerkraft oder Balanceübungen in dieser Körperhaltung kann die Grundspannung der Muskulatur insoweit verändert werden, dass ein aufrechtes Körpergefühl entsteht und die gewohnte Körperhaltung als nicht mehr stimmig wahrgenommen wird. Dieser Ansatz zeigt deutlich die parallel verlaufende Veränderung von Körperstatik und -wahrnehmung.

Bei diesem Ansatz ist die Akzeptanz der neu erlernten Körperhaltung größer, weil die Veränderungen der Muskelspannung und damit der Statik nicht von außen vorgegeben werden, sondern einerseits vom Patienten selbst kommen, andererseits schon in einer anderen Funktion erlebt wurden. Der Umlernprozess gelingt in einem enormen Tempo, da nur wenige Bewegungsausschnitte neu erlernt werden müssen.

Veränderungen der Körperhaltung und der Bewegungsfunktionen

Einen Fehler bei der Bewegung einer Hand zu verändern ist einfacher als die Korrektur der Körperhaltung, da zum einen eine Bewegung leichter zu korrigieren ist als eine statische Haltung, zum anderen nicht der gesamte Körper einer Veränderung unterliegt. Die Körperhaltung ist wie eine Festung, in der man sich sicher und geborgen fühlt. Diese Sicherheit möchte man möglichst nicht durch eine Veränderung der Körperhaltung gefährden. Aus diesem Grund lässt sich das Unterbewusstsein nicht so leicht von alten Programmierungen abbringen. Einfacher ist es also Bewegungen zu verändern, da hierbei die Sicherheit der gesamten Festung nicht gefährdet ist. Einen stärkeren Reiz als die Wahrnehmung einer Körperhaltung stellt der Sinneseindruck bei einer Bewegung für das Gehirn dar, weil hierbei die Rezeptoren, welche die Stellung der Gelenke zueinander anzeigen, stärker angesprochen werden. Das Umlernen komplexer Bewegungen, bei denen viele Gelenke im Bereich des gesamten Körpers beansprucht werden, ist schwieriger als Bewegungen einzelner Körperteile. Auch häufig durchgeführte Bewegungen lassen sich nur schwer verändern, da bei ihnen die Repräsentanz im Gehirn groß ist und sie zur Gewohnheit werden.

Regelmäßig ausgeführte Bewegungen der einen Körperhälfte mit der anderen ausführen zu lernen kann sich aufgrund einer anlagebedingten Bevorzugung einer Körperhälfte schwierig gestalten. Das Umlernen des Schreibens eines Rechtshänders auf die linke Hand ist nur ein Beispiel.

Wie funktioniert der Umlernprozess?

Der Entwurf von Bewegungsplänen, „was“ der Körper „wann“ und „wo“ macht, ist die Aufgabe des Bewusstseins. Das Unterbewusstsein hingegen ist zuständig für die körperliche Durchführung der Pläne, „wie“ man etwas macht. Wenn das Bewusstsein z.B. „Gehen“ fordert, so leitet das Unterbewusstsein automatisch die Gewichtsverlagerung, das koordinierte Wechselspiel zwischen Beugung und Streckung beider Beine, das Abrollen etc. ein.

Nimmt man ständig eine krumme Körperhaltung ein, gewöhnt sich das Unterbewusstsein daran und meldet dem Bewusstsein keine Fehlermeldung. Gewohnheiten geben dem Menschen Sicherheit und diese Sicherheit will das Bewusstsein bewahren. Auch wenn das schlechte Gewissen manchmal mahnen mag, es sei gesünder sich aufzurichten, empfindet man sogar eine krumme Haltung als angenehm. Erst wenn sich in dieser Position Schmerzen einstellen, wird der Ruf nach aufrechter Körperhaltung lauter. Das Bewusstsein wird unsicher, ob die im Unterbewusstsein verankerte Position wirklich die richtige ist. Es wird offen für die Planung und die Einnahme einer aufrechten Körperhaltung, in der der Schmerz geringer wird oder sogar ganz verschwindet. Diese neue Körperhaltung wird durch ständiges bewusstes Wiederholen dem Unterbewusstsein eingegeben und es entsteht eine Alternative zur gewohnten Position. Ob sich das Bewusstsein langfristig für die aufrechte Körperhaltung entscheidet, hängt von verschiedenen Faktoren wie der Stärke des Schmerzdrucks, der Entwicklung der eigenen Körperwahrnehmung bzw. der allgemeinen Motivation sich zu ändern ab. In jedem Fall ist es eine Steigerung der Lebensqualität bei auftretenden Schmerzen eine Alternative zur gewohnten, Schmerz auslösenden Position zu haben und somit dem Schmerz ausweichen zu können.

Das Ziel bei der Umstellung ist es, sich der natürlichen Körperhaltung so weit wie möglich anzunähern. Diese Annäherung ist individuell abhängig vom Ausmaß der bisherigen Fehlhaltung. Das Erreichen der vollkommen aufgerichteten Position bleibt fast immer ein Traumziel, da das Bedürfnis nach einer Veränderung der Körperhaltung meist erst im Erwachsenenalter durch eine gesteigerte Selbstverantwortung aufkommt. Und bis zum Erwachsenenalter haben sich Fehlhaltungen strukturell in der Form fixiert, dass sie nur langsam und oft nicht vollständig korrigiert werden können.