

# Veränderungen auf eigenen Füßen an-gehen –

## Ein Essay über Psychotherapie und den aufrechten Gang

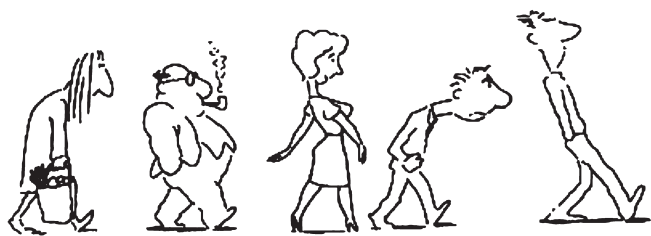
Helmut Milz

### Zusammenfassung

Der aufrechte Gang ist eine natürliche Bewegungsart des Menschen und zugleich eine symbolträchtige Haltung im sozialen und kulturellen Kontext, ein Naturrecht (E.Bloch). Welche möglichen Interaktionen und Wechselwirkungen ergeben sich zwischen diesen Dimensionen. Welche Botschaften werden in der Psychotherapie verbal und ohne Worte über die aufrechte Haltung und das Gehen ausgetauscht? Wie könnte Psychotherapeuten davon bewusster Gebrauch gemacht werden? Welche möglichen Auswirkungen haben „Haltungen“ auf das menschliche Rückgrat, die Wirbelsäule? Dazu werden im Beitrag Anregungen aus der Sicht verschiedener Disziplinen gegeben.

*„Der aufrechte Gang wird am letzten gelernt. Kopf oben, frei umherblickend, dazu ist er da“ (E.Bloch)*

*„Nichts gleicht dem Menschen weniger als ein Mensch“ (H. de Balzac)*



„Es ist der Unterschied, der einen Unterschied ausmacht“, merkte G. Bateson an. In der Psychotherapie besteht eine Herausforderung darin, dass wir hilfreiche „Angebote zur Förderung der inneren Suchprozesse beim Patienten, nach dem für ihn „Besseren“, finden“ (I. Sparrer). Es gilt zu prüfen, ob und wann diese Suchprozesse bisher eher hinderlich waren. Wie können sie so umgestaltet werden, dass sie sich in eine mögliche Stärken (Ressourcen) verwandeln? Wie kann dieser Prozess spürbar, am eigenen Leibe, erlebt werden? E. Gendlin spricht von der Bedeutung des „felt sense“. Andere betonen die Entwicklung eines „observing self“, einer freundlichen Selbstbeobachtung, im Veränderungsprozess. Insbesondere in der modernen Traumatherapie bewährt sich zunehmend die Praxis von körperbezogenen, „bottom-up“-Interventionen (P.Ogden).

### Key words

Der aufrechte Gang, Haltung, hyper- und hypoton, hyper- und hyperthym, psycho- und körpertherapeutische Möglichkeiten, die Wirbelsäule als psychosomatisches Resonanzorgan.

Dazu haben Körpermethoden, wie u. a. die Eutonie, Sensory Awareness, KBT, Feldenkrais, Alexandertechnik, Tanztherapie oder Hakomi ein intelligente Vorschläge und Techniken entwickelt.

Gestatten sie mir vorweg eine kleine Beobachtung aus meiner therapeutischen Arbeit zu schildern: Die geringe Körperspannung des jungen Mannes war schon beim ersten Händedruck spürbar. Er nahm nur flüchtigen Blickkontakt auf. Während er über seine beruflichen und persönlichen Zukunftsängste redete, war seine Körperhaltung war in sich zusammengesunken, hängender Kopf, eingefallener Brustkorb und hochgezogene Schultern. Was würde er brauchen um sich wieder aufzurichten? Nach der sorgfältigen Exploration seiner Lebens- und Leidensgeschichte begannen wir damit seine Stärken und Ressourcen zu erkunden. Er hatte in der letzten Zeit versucht, sich bei langen Spaziergängen in der Natur zu sammeln. Meistens war er dabei jedoch im Grübeln stecken geblieben.

Wenn der Patient bei seinen längeren Wanderungen bereits nach Lösungen sucht, wie könnte er diese Suche erfolgreicher gestalten? Was würde geschehen, wenn er dabei aufmerksamer auf sich selbst und seine Körperhaltung achten würde? Was würde geschehen, wenn er die tragende Struktur seines Skelett bewusster wahrnimmt? Welchen neuen Kontakt zum tragenden Boden könnte er spüren? Könnte er damit auch seine Fähigkeit auf eigenen Füßen zu stehen besser verstehen? Was würde für ihn neu in sein Blickfeld geraten, wenn er seinen Kopf wieder heben würde? Welche neuen Horizonte würden sich auf-tun? Wir begannen deshalb mit praktischen Übungen zum Stehen und Gehen zu arbeiten. Es wichtig, dass diese Übungen

erlauben, in Ruhe und mit Geduld Unterschiede zu erfahren, am eigenen Leibe zu entdecken, warum das Andere besser sein könnte. So können sich eigene Kompetenzen authentischer und nachhaltiger entwickeln. Vorschnelle Angebote von idealen Körperhaltungen behindern dies eher.

Wir vereinbarten, dass er während seiner Spaziergänge, seinen aufrechten Gang immer wieder neu versuchen wollte. Nach einer Woche war seine Körperspannung bereits kräftiger. Er fühlte sich etwas wohler. Ich fragte ihn, was er unterwegs schon „rechts und links“ entdeckte habe? Seine Aufmerksamkeit hatte er bisher meist nach Innen, seinen Blick meist nur nach vorne gerichtet. Wie könnte er mehr Flexibilität und eine umsichtiger Wachsamkeit finden? Wir arbeiteten an seiner Wahrnehmung von „oben und unten, vorne und hinten, rechts und links“. Später kamen Experimente zur möglichen „Lösung“ von starren Augenbewegungen und fixierten Atemanspannungen hinzu. Sie halfen ihm dabei sein Präsenzerleben zu verbessern und seine generelle Aufmerksamkeit zu steigern. Dementsprechend konnte er seine Anspannung flexibler und angemessener gestalten. Wenn es ihm gelingt zu spüren, wie ihn sein eigenes Skelett trägt und sich dadurch überflüssige Muskelanspannung verringert, dann entsteht augenblicklich mehr „Sicherheit“. Seine Atemanspannung wird langsam geringer, seine Mimik bewegter, sein Blick offener. Der Patient lernte seine Fähigkeit zur Wahrnehmung von Spannungsunterschieden zu erweitern, während er ging oder stand. Durch die wiederholte Übung von mehr Aufrichtung entwickelte er spürbar Selbstvertrauen und flexibleren Zu-gang zu seinen Handlungsmöglichkeiten. Er traute sich seine Veränderungen selbstständiger anzu-gehen, versuchte, Schritt für Schritt, seinen Weg zu finden.

Die Idee der „Entspannung“ wird von vielen Psychotherapeuten missverstanden als eindimensionales Ideal von Loslassen. Viele Patienten brauchen aber erst einmal ein differenzierteres Gespür für ihre „Überspannungen“. In dieser Hinsicht hat u. a. die Arbeit von E. Jacobsen wichtige Pionierarbeit geleistet. Psychotherapie, gleich welcher Orientierung, umfasst sicherlich mehr als nur die leibliche Wiederentdeckung der aufrechten Haltung. Diese kann aber schon früh in der Therapie ein wichtiger Anker und Fokus von Fort-schritten sein.

Mit der Thematik des aufrechten Gangs bin ich selber erstmals in der rebellischen Studentenbewegung der 68 Jahre in Kontakt gekommen. Ich wollte damals lernen zu meinen Anliegen zu stehen und nicht länger vor falschen Autoritäten buckeln. Insgesamt blieb diese Suche aber sehr kopflastig. Erst Jahre später habe ich mich intensiv mit körperbezogenen Methoden der Heilkunde und Gesundheitsförderung befasst. Mich interessierte jetzt, wie es möglich sein könnte mit weniger Kraftverschwendung oder unnötigen Schmerzen durchs Leben zu gehen? Viele der Methoden, die ich jetzt erforschte, blieben bei einer oberflächlichen, nur scheinbar natürlichen Biomechanik stehen. Ihnen fehlte es am Bewußtsein für die seelische, lebendige Geschichte und Sinnhaftigkeit, in welche die Körper der Menschen eingewoben sind. Als Arzt wundere ich mich über die anhaltende Negierung der Seele und des Geistes in der Schulmedizin. Als Psychotherapeut erstaunt mich die ängstliche Körperverdrängung vieler Psychotherapeuten. Wir kennen heute eine Vielzahl von Methoden und Techniken, welche es ermöglichen, behutsam, ärztlich und therapeutisch „am, mit oder durch den Körper“ zu arbeiten. Wir sollten uns bewusst sein, dass immer konkrete Menschen diesen „Körper“ bewohnen und beleben. Wissenschaftliche Erkenntnisse über „den Körper“ oder „die Psyche“ sind Arbeit notwendig und hilfreich, aber abstrakt. Sie können die Besonderheiten der individuellen Diagnostik, Behandlung und gezielten Hilfe zur Selbsthilfe nicht ersetzen.

Was bedeutet es für Psychotherapeuten oder Ärzte, wenn sie davon sprechen, dass Menschen auf eigenen Füßen stehen, einen eigenen Stand-punkt einnehmen, notwendigen Widerstand leisten können oder sich besser ver-stehen können? Ist es für sie relevant, dass ihre Patienten Fort-schritte auch sinnlich, praktisch, am eigenen Leibe, erleben? Wie fühlt es sich für Menschen an, wenn sie Abschied nehmen, sich lösen, ihren eigenen Weg gehen, nicht mehr auf der Stelle treten, sich von der Ver-gangenheit lösen, gang-bare Alternativen versuchen, etwas an-gehen, in sich gehen oder aufrecht gehen? Wovon hängt es ab, welches Vor-gehen, welchen Zu-gang Therapeuten in ihrer Arbeit wählen? Was bewirken sie dabei mit ihrer besonderen, therapeutischen Gang-art? Welchen Spuren gehen sie nach und was geht in ihnen selbst vor?



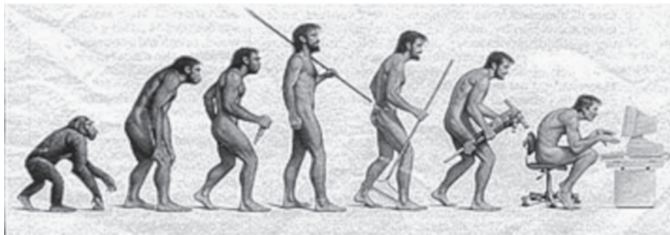
Charles Schultz, Die Peanuts

Die Psychoanalyse kennt die liegende Position auf der Couch, welche auch die Muskeln lockern, den Energieverbrauch mindern, das Eintauchen in frühe Erinnerungen und Regression fördern soll, um der freien Assoziationen Raum zu geben. Das Sitzen auf dem Stuhl will diese Anliegen in der kognitiven Psychotherapie eher verhindern. Hier soll stattdessen konzentriert gedacht und geredet werden. Niemand soll sich unnötig fallen lassen. Im Stuhl werden mögliche Gefühle in dieser Therapie eher festge-stellt. Der erwachsene Realitätssinn soll die vernünftige Auseinander-setzung fördern, wobei der überlegene Geist den fixierten Körper quasi be-sitzt und be-setzt.

An der amerikanischen Ostküste wurde in den 60er Jahren des letzten Jahrhunderts die Bedeutung des aufrechten Stands für die psychotherapeutische Arbeit betont - das vertikale „Grounding“. Wenig später experimentierte die humanistische Psychotherapie an der amerikanischen Westküste mit der liegen-

den Erdung - das horizontale Grounding. Vor allem die Gestalttherapie und die Bioenergetik begannen zudem mit bewegen und expressiven Elementen in der Therapie zu arbeiten. Neue körperorientierte Psychotherapiemethoden entstanden aus einem variablen Gemisch von Einflüssen wie der Phänomenologie, der Arbeit von W. James, der europäischen Tradition der Bewegungstherapie, den asiatischen Meditations- und Kampfkunstpraktiken, den Arbeiten von W.B. Cannon oder E. Jacobson, der Jungschen Tiefenpsychologie, etc.. Sie praktizieren dabei diagnostische Prozesse des „Bodyreading“ und entwickelten ihre therapeutische Übungen auch im Stehen und Gehen. Heute spricht die Psychotherapieforschung von „bottom-up“ Techniken. Achtsamkeit und Spiegelneuronen sind aktuelle Themen auf Psychotherapiekongressen. Angesichts der zunehmenden Burnout-Debatte stellt sich vermehrt die Frage: Wie wichtig ist den Psychotherapeuten ihr eigener aufrechter Gang?

Gehen ist die Bewegung, durch die wir Raum und Zeit, Schritt für Schritt, unmittelbar am eigenen Leibe erfahren. Die Zeit, die hinter uns liegt heißt Vergangenheit. Wir gehen dem entgegen, was auf uns zukommt. Im Gang spiegelt sich unser Wohl-er-gehen wider. Gehen ist heute eher zur „Ausnahmebewegung“ geworden ist. Die meiste Zeit des Tages sitzen wir. Aus dem Homo erectus ist der „Homo sedens“ oder „Homo transportatus“ geworden. Statt des aufrechten Gangs des Bürgertums oder gar der von H. Hesse proklamierten „Kunst des Müßiggangs“ dominiert heute der rasende Stillstand.



*Somewhere, something went terribly wrong*

Schon seit der Antike wurde das aufrechte Stehen als eine über die übrige Natur hinausragende Stellung angesehen. „Jetzt stand der Mensch, und wies den Sternen das königliche Angesicht“, dichtete F. Schiller zur Lage des Vernunftwesens Mensch. Der aufrechte Gang galt dem neuen Bürgertum als neues Herrschaftssymbol, welches den gestelzten Gangarten des Adel spottete und mit dem sie sich über die von schweren Mühen geplagte plebs erhoben. Später symbolisierten aufrechte Helden der Arbeiterklasse den Aufstand der Unterdrückten.

Was meinte F. Nietzsche mit seiner Aufforderung: „Sowenig wie möglich sitzen; keinem Gedanken Glauben schenken, der nicht im Freien geboren ist und bei freier Bewegung; - in dem nicht auch die Muskeln ein Fest feiern.“ Die Auswirkungen des Bewusstseins auf den Gang sind von vielen Denkern beschrieben worden. H. de Balzac verfasste eine ganze „Theorie des Gehens“ und sah im Gang „die Physiognomie des Körpers“. F.Schopenhauer nannte die Menschen eher abfällig die „bipedes“ (Zweifüßler). Der Nervenarzt H. Hoffmann verfasste die warnende Kindergeschichte vom Hans-guck-in-die-Luft, der in seiner Gedankenverlorenheit manche Abenteuer

überstehen muss. F. Nietzsche riet flehentlich: „Aufrecht geht mir beizeiten, o meine Brüder, lernt aufrecht gehen!“ Ethnologen beschreiben die kulturellen Unterschiede des Gehens. M. Mauss nannte den Gang eine „technique of the body“, ein Resultat von kulturspezifischer Bewegungserziehung. Der Soziologe P.Bourdieu führte den Begriff des körperlichen „Habitus“ ein, als eine aktive Teilhabe des ganzen Körpers am sozialen Geschehen. Der Philosoph E. Bloch sah im aufrechten Gang den Kern des Naturrechts der Menschen und ermunterte damit die Rebellen der 68-er Generation zum Widerstand.



*Hans-Guck-in-die-Luft (Struwwelpeter)*

Der aufrechte Gang war lange Zeit eine „wacklige Angelegenheit“ und es brauchte viele Phasen der evolutionsbiologischen Anpassung bis das Gehen stabiler wurde. Eine Vielzahl von „Umbauten“ des Skeletts waren notwendig, speziell in der S-förmigen Struktur der Wirbelsäule, im Beckengürtel, in den Hüft-, Knie- und Fußstrukturen, sowie in den Hals- und Nackenstrukturen zum Balance des Schädels. Die zweibeinige Fortbewegung ermöglichte schließlich eine bessere Energieeffizienz und Ausdauer für die Überwindung langer Distanzen, sowie eine verbesserte Wärmeeffizienz und Kühlung des aufrechten Organismus. Die Wirbelsäule wurde das zentrale Element und der wesentliche Garant der aufrechten Haltung. Mit der vertikalen Haltung der Wirbelsäule sind einschneidende Veränderungen verbunden, wie z. B. die neue Raumorientierung, die Teilung in zwei Körperhälften, die Aufrechterhaltung des dynamischen Gleichgewichts, die Freisetzung der Arme und Hände, das Wachstum des Gehirns und die Entwicklung der Sprache. Die Aufrechterhaltung des Körpertonus wird in Rückkopplungen des zentralen und peripheren Nervensystems, der Muskeln, Faszien, Sehnen und Gelenke, des spezifischen Gleichgewichtsorgans im Innenohr, der Augen, der Kieferspannung, den Fußrezeptoren, den polysensorischen Informationen aus Eingeweiden und inneren Organen, nicht zuletzt von äußeren Stressfaktoren und gelernten, biografischen Erinnerungen koordiniert.

Ein Menschenkind braucht etwa ein Jahr, bis es aufrecht stehen und gehen kann. Es lernt sich aufzurichten, seine Trägheit zu überwinden und in der Aufrichtung seine körperliche Last dynamisch auf dem Boden zu tragen. Der aufrechte Gang, seine eingeborene Intelligenz, wird erprobt und erlernt. Jede neue Entwicklungsstufe der Bewegung baut einerseits auf die vorhergehende auf und muss sie andererseits wieder für eine



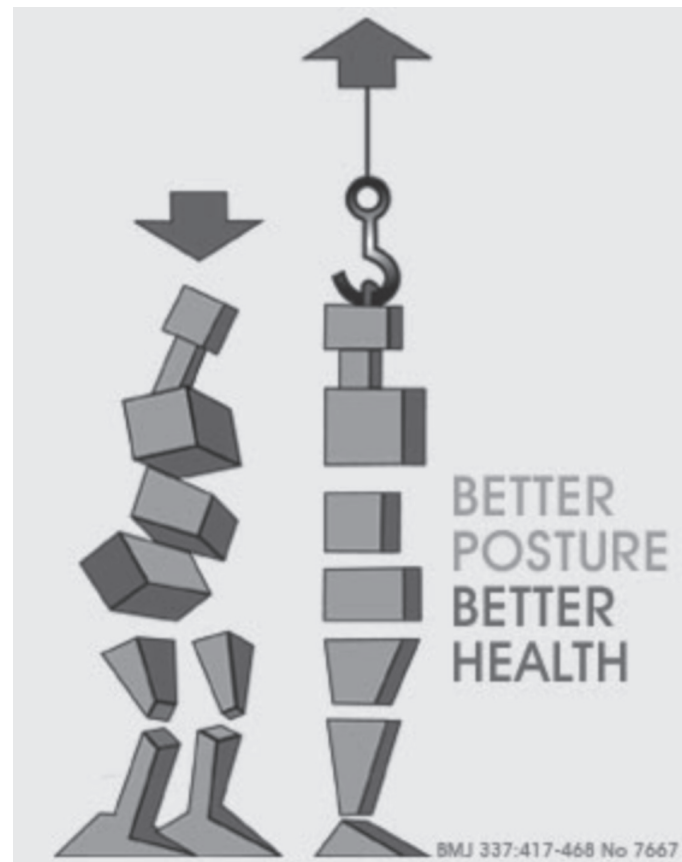
unsichere Übergangszeit aufgeben. Die Stabilisierung und Destabilisierung gelernter Entwicklungsmuster wechseln sich dabei in genetisch nicht vorprogrammierten, sondern selbstorganisierten Prozessen von bewegen- wahrnehmen -bewegen ab. Die Gangentwicklung ist etwa ab dem 9. Lebensjahr weitgehend abgeschlossen. In dieser Zeit lernt das Menschenkind, in seiner Umgebung und Sozialisation, seinen persönlichen Stil, Habitus und Haltung des Gehens. Kinder lernen immer an Vorbildern. Man nennt dies Imitationslernen.

Wir entnehmen aus den Bewegungen der anderen Menschen auch Informationen über deren Befindlichkeiten. Jeder geht mit seiner eigenen Geschichte, mit seinen Hoffnungen, Nöten, Wünschen, Lüsten und Ängsten durchs Leben. Sein Gang ereignet sich in (Lebens)Räumen, welche ihm Richtungen und Ziele ermöglichen und verweigern. Dies erlaubt ihm auf Menschen zuzugehen oder zu erleben, wie diese auf ihn zukommen. Dabei beobachten wir Gang-arten wie: schlendern – Müßiggang – trödeln - stapfen – latschen – watscheln – schlurfen – schleichen – auf Zehenspitzen gehen –dahin gleiten - hüpfen – stolzieren – prahlerische Gang – wiegende Gang - schreiten – schweren Schrittes – umherflitzen – eilen – hasten.

Neuere Forschungen widmen sich dem „social signal processing“. Dabei werden mit hohem technischen Aufwand das Tempo und der Rhythmus des menschlichen Gangs untersucht, sowie Kraftaufwand, Schrittlänge, Vertikal- und Seitwärtsbewegungen, Bewegungen von Kopf, Schultern, Armen, und Beinen untersucht. N.Troje hat mit seinem BML-Walker ein verblüffendes Modell zur Ansicht ins Internet gestellt. Es demonstriert, welche Assoziationen Gangbilder mit nach Geschlecht, Gewicht, körperlichem Spannungszustand oder Gemütsverfassung hervorrufen. In der Phänomenologie und Kognitionsforschung wird den Prozessen des „participatory sense-making“ vermehrt Aufmerksamkeit geschenkt. Sie untersuchen wie zwischenleibliche Kommunikation wechselseitig, situativ und emergent, von allen Beteiligten mitgeschaffen wird. Dabei spielen unter anderen auch Spiegelneuronen eine Rolle, mit denen wir unbewusst eine innere Simulation der Bewegungen und der möglichen Intentionen Anderer vornehmen. In der Psychotherapie wird dieser Problematik, je nach Orientierung, in der Übertragung/Gegenübertragung, in der Rollenproblematik, im der Re-inszenierung oder im Re-enactement beachtet.

„Wie kommt krummes Holz zum aufrechten Gang?“ (H. Gollwitzer). Der Begriff „Haltung“ umschreibt körperliche, seelische und moralische Phänomene, sowie deren Parallelen und Wechselwirkungen. Auch das Wort „aufrecht“ verweist auf ein breites Spektrum von menschlichem Seins und Tun. Je nach Zusammenhang lassen sich synonymen Begriffen für „aufrecht“ finden wie: einerseits gerade, lotrecht, achtbar, anständig, gerecht, offen, rechtschaffen, redlich, unbestechlich, fest, aufrichtig, rechtschaffen, mutig, selbstsicher, furchtlos, geradlinig, unbeugsam, unerschütterlich, beständig, glaubwürdig, felsenfest, authentisch, tapfer, glaubwürdig, verlässlich, wahr, ehrenhaft, lauter, solidarisch, aber andererseits auch stocksteif, stramm, ungelenkt, unbeweglich, hochnäsiger, arrogant, stolz, herablassend, verkrampft, selbstgefällig, eingebildet, starr, etc.. Was der militärische Drill und „Haltung annehmen“ meint, dies ist keine lebenswerte, lebensstüchtige oder anzustrebende Haltung.

Heute bemühen sich Heerscharen von moralischen, pädagogischen, medizinischen, psychologischen, politischen oder spirituellen „Geradheitserziehern“ (Orthopäden), die Menschen zum aufrechten Stand anzuhalten, anzuleiten oder sie wieder „ins Lot“ zu bringen. Das hier abgebildete Schema aus dem British Medical Journal verdeutlicht dabei „stell“-vertretend das meist verwendete aufrechte, als natürlich und gesund bezeichnete, aber auch eher weltfremd- statische Ideal eines aufrechten Haltung.



Statisches Ideal der Aufrichtung (British Medical Journal)

Die hierbei propagierte aufrechte Optimierung von physikalischen Massen und Kraftlinien der Vertikalen gegen die tragende Horizontale ist nur ein theoretisches „Ausgangsbild“ der „idealen“ Aufrichtung. Sie stellt keinen dauerhaft zu erreichender Zustand dar. Es stellt sich die Frage, ob und wie neue Methoden der Körpertherapie helfen können, sich immer wieder neu aufzurichten, zu erheben, für sich und seine Anliegen gerade zu stehen?

Hypo- und hypertone Haltungsmuster korrespondieren mit hypo- und hyperthymen psychischen Zuständen. Beim „Hyper“-Typus der Körperhaltung scheint es so, als ob sie der Schwerkraft ihren eigenen Willen entgegensetzen wollten. Sie biegen sich unflexibel und starr nach hinten, spannen dauerhaft ihre Rückenmuskulatur an und ziehen sich quasi nach oben, vom Boden weg. Sie scheinen ständig auf dem Sprung zu sein, verlagern ihre Gewicht auf die Fersen, sind ehrgeizig, gespannt wie ein Flitzbogen, pflichtbewusst, nehmen eine fast

## Helmut Milz

militärische Haltung ein. Sie halten sich betont aufrecht, erscheinen streng, unnahbar und verbreiten eine gewisse Wichtigkeit. Sie schirmen sich ab, isolieren sich. Ihre Selbstgerechtigkeit kann leicht den verlorenen Sinn für die aufrechte Beweglichkeit ersetzen. Thomas Hanna hat vom „Start-Reflex“ (Greenlight reflex) gesprochen, als Ausdruck des permanenten Bereitseins.

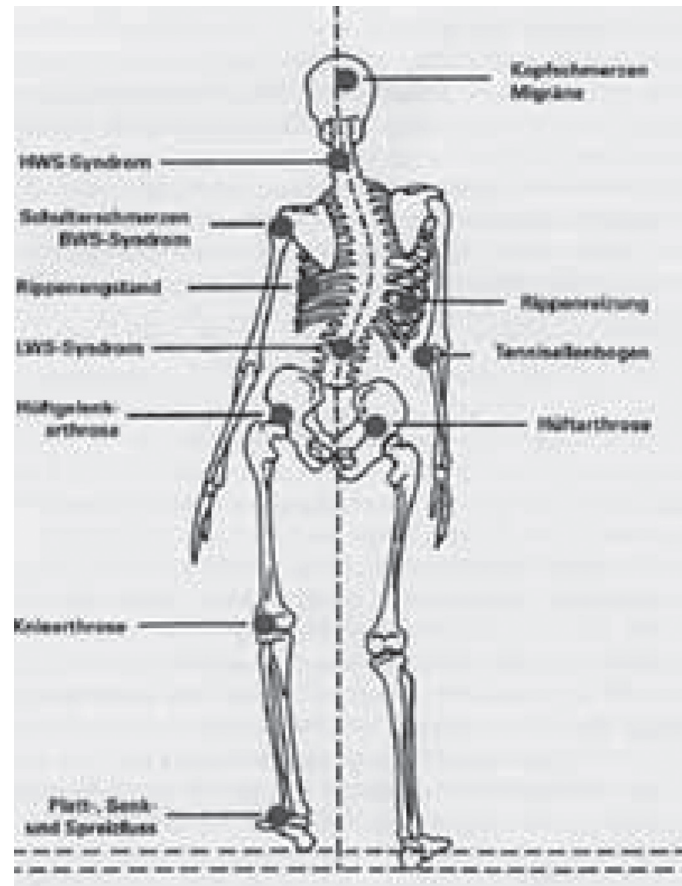


Ein gegensätzliches „Hypo“-Typus ist die stets vorgebeugte Position, die an einen dauernden Bittsteller erinnert. Sie spüren kaum Boden unter ihren Füßen, sinken zusammen, schlurfen und latschen, wechseln häufig ihr Gewicht von einer Seite zur anderen. Sie geben leicht ihre eigenen Wünsche auf, versuchen mit anderen zu verschmelzen, können schwer loslassen, zeigen Abhängigkeit, meinen, dass die Anderen alles besser wissen und können. Das Gefühl der Bedrohung zieht die Bauch- und Nackenmuskulatur zusammen, sucht Flucht und Schutz. Diese Haltung betont „Stopp-Reflex“ (Redlight reflex).



Da sich der gesamte Organismus nach den Anforderungen der Schwerkraft ausrichtet, erfordert dies immer wieder, dass Abweichungen aus der Lotrechten in einem Körperbereich durch entsprechende Gegenbewegungen in anderen Bereichen ausgeglichen werden. Dies wird insbesondere nach Traumen, Verletzungen oder Operationen sichtbar. So können bspw. Verletzungen im Bereich des Sprunggelenks zu kompensatorischen Anhebungen, Verkürzungen und Schonhaltungen einer ganzen Körperseite führen, welche sich schließlich in Nackenschmerzen niederschlagen. Traumen im Bereich des Brustkorbs oder der Rippen können sich längerfristig in Ischiasbeschwerden ausdrücken. Bei der Haltungsanalyse und dem Versuch eine verbesserte Haltung zu erlernen ist eine Rückschau auf stattgehabte Verletzungen oder Operationen hilf-

reich. Häufige Misshandlungen oder Schläge in der Kindheit können ebenfalls zu unbewussten, im Leibgedächtnis gespeicherten Verzerrungen der Haltung. Solche Problematiken verdeutlicht die folgende Darstellung:



Welche Faktoren anderen Faktoren beeinflussen die aufrechte Haltung und den aufrechten Gang eines Menschen? Was belastet, bedrückt oder beleidigt ihre Aufrichtung? Was ist niederschmetternd für sie, bewirkt ihre Niedergeschlagenheit, zwingt sie in die Knie? Was beugt sie, lässt sie vor Autoritäten buckeln? Was macht, dass sie den Blick senken, den Kopf hängen lassen oder den Schwanz einziehen? Welchen Rückhalt vermissen sie? Was lässt ihr Rückgrat schwinden, macht sie kreuzunglücklich, halsstarrig, sitzt ihnen im Nacken, macht sie kopflos oder zeilt ihnen den Boden unter den Füßen weg? An der Wirbelsäule schlagen sich eine Vielzahl von Problemen der aufrechten Haltung nieder. „Die gesunde Wirbelsäule“ gibt es nur in idealen Abbildungen von Lehrbüchern. Sie existiert selten in der gelebten Wirklichkeit von Menschen. Die Wirbelsäule ist keine starre Achse, sondern sie ist sensibel verbunden mit dem, was im Menschen und um ihn herum geschieht. Heute steht „der kranke Rücken“ ganz oben auf der Liste der Volksleiden. „Kreuzweh“ findet sich in der Spitzengruppe der Arztbesuche, Arbeitsausfälle und Frühberentungen. Schuld daran seien, so wird vielfach falsch behauptet, meistens „die Bandscheiben“. De facto sind die meisten Rückenbeschwerden „unspezifisch“, sprich man kann bei ihnen keine eindeutige Ursache nachweisen.

„Von hinten“ lauern öfters Gefahren. Wenn wir jemandem den Rücken zukehren, dann könnte er uns in den Rücken fallen. Wir wollen uns den Rücken frei halten und nicht mit dem Rücken zur Wand zu stehen. Wenn man glaubt, dass der Andere einem den Buckel runterrutschen könnte, dann gibt es bisweilen leicht was auf die Hucke. Wer sich zu sehr und zu dauerhaft verbiegt, wer sich unnötig krümmt und katzbuckelt, wer zu verklemmt ist und schnell den Schwanz einzieht, den schießt leicht die Hexe. Das Leben bereitet uns öfters Nackenschläge. Manches fährt uns in die Knochen und geht uns durch Mark und Bein (sprich Gebein = Knochen). Das ratslose Treiben, die permanente Suche nach Anerkennung durch Leistung, das Umeinanderwirbeln führt bisweilen dazu, dass wir uns an etwas verheben, vor Erschöpfung einknicken, uns nicht mehr aufrecht halten können. Niemand möchte gern aufs Kreuz gelegt werden oder flach liegen.

Lebenserfahrungen werden in unserem Leibgedächtnis festgehalten. Obwohl sie oft schon länger zurückliegen können und wir nicht rückwärts schauen wollen, melden sich die alten Leiden immer wieder zurück. Der Rücken, insbesondere die Wirbelsäule kann zum „Resonanzorgan“ von alten Traumata werden. Dies betrifft auch Traumata in der „Peripherie“ der Wirbelsäule, wie Kopf, Armen oder Beinen. Erlebte Schmerzen und heftige Schrecken können Ängste und Rückzugsgefechte bewirken. Sie bewirken, dass Menschen sich dauerhaft ducken, auf der Hut sind, Abwehrhaltungen aufrechterhalten und aus dem aufrechten Lot geraten.

Wir haben heute eine Vielzahl Möglichkeiten therapeutisch am aufrechten Stand und Gang zu arbeiten:

- Horizontales Erden – Kontakt zwischen Körper und Boden
- Sensibilisierung der Körperoberfläche
- Entwicklung eines Gespürs für Zentrum („Körpermitte“) und Peripherie
- Arbeit am Körperbild
- bewusste Atmung
- Kraftwirkungen auf die Wirbelsäule
- Raumerleben und Richtungsorientierung
- kindliche Bewegungsentwicklung
- Lateralisierungen (rechts/links Haltungen)
- homolaterale / heterolaterale Bewegungsmuster
- Gehen am Boden und im Liegen
- Bewegungsvorstellungen (motor imagery)
- vertikales Erden im Stehen
- Kontakt erleben
- Arbeit am Bodenkontakt der Füße
- Arbeit mit der Beweglichkeit der Augen
- Innen- und Außenrotation der Hände, Arme und Schultern
- Armbewegungen (ausstrecken, zu sich nehmen, greifen und loslassen)
- Gangarten und Gefühlserleben
- Gehen, mit und ohne Musik
- Bewegungsimprovisationen und Tanz

Manchmal wage ich noch zu hoffen, dass es möglich sein könnte, dass sich Ärzte wieder darauf besinnen, dass die Organe und Körperteile eines Menschen auch ihre seelischen Pendants haben und dass Psychotherapeuten damit umgehen können, dass sich psychische Krisen auch im Leib des Menschen abspielen.

## Literatur

- Bloch, E.: Tagträume vom aufrechten Gang, Hrsg. Von A. Münster, Suhrkamp TB, Frankfurt 1977
- Milz, H.: Der wiederentdeckte Körper. Artemis, München, 1992
- Blech, J.: Bewegung. Fischer, Frankfurt 2007
- Alexander, G.: Eutonie. Kösel, München, 1988
- Hanna, T.: Beweglich sein. Kösel, München, 1990
- Bainbridge-Cohen, B.: Sensing, Feeling and Action. Contact Quarterly, Amherst, 1989
- Keleman, S.: Emotional Anatomy. The structure of experience. Center Press, SF, 1986
- PORGES, S.: Orienting in a defensive world: A Polyvagal Theory. In: Psychophysiology, Cambridge, 1995
- FRANK, R.: Body of Awareness. Gestalt Press, Cambridge 2001
- FELDENKRAIS, M.: Der aufrechte Gang. Insel-Verlag, Frankfurt, 1968
- EYKHOFF, H.: Himmelthron und Schaukelstuhl. Hanser, München, 1993
- VIRILIO, P.: Rasender Stillstand. Hanser, München, 1989
- LANGER, E.: Counterclockwise. Hodder and Stoughton, London, 2009
- WEINREB, F.: Leiblichkeit. Thaurus-Verlag, Weiler, 1999
- THELEN, E.: A Dynamic Systems Approach to the Development of Cognition and Action. MIT-PRESS, Cambridge, 1996
- LUDWIG-UHLAND-INSTITUT TÜBINGEN: Der aufrechte Gang. Ausstellungskatalog. Tübinger Vereinigung für Volkskunde, Tübingen, 1990
- INGOLD, T.: Culture on the ground. The world perceived through the feet. Journal of Material Culture Vol. 9, 2004
- PANKOW, E. (HRSG.): BALZAC, H. DE.: Pathologie des Soziallebens. Reclam, Leipzig, 2002
- BOURDIEU, P.: Die feinen Unterschiede: Kritik der gesellschaftlichen Urteilskraft. Suhrkamp TB, Frankfurt, 1987
- MAUSS, M.: Soziologie und Anthropologie 2, Fischer TB, Frankfurt, 1989
- FREUD, S.: Das Unbehagen in der Kultur. Fischer TB, Frankfurt, 1987
- Gallese, V., Sinigaglia, C.: The bodily self as power for action. Neuropsychologia 48 (2010) 746–755, 2009
- FUCHS, T., DE JAEGER, H.: Enactive intersubjectivity : Participatory sense-making and mutual incorporation. Phenom Cogn Sci, 8, 2009
- SIEGEL, D.: Mindsight. Bantam, New York, 2010
- OGDEN, P.: Trauma und Körper. Junfermann, Paderborn, 2010
- TROJE, N.: BML-Walker. s.: <http://biomotionlab.ca/Demos/BMLwalker.html>
- HEINL, H.: Körperschmerz - Seelenschmerz: Die Psychosomatik des Bewegungssystems. Kösel, München, 2004
- SCHLEIP, R.: Der aufrechte Mensch. Irisiana, München, 2000
- JACOBY, H.: Jenseits von begabt und unbegabt. Christians-Verlag, Hamburg, 2004

## Autor / Korrespondenzadresse:

**Hon.-Prof. Dr. Helmut Milz**, Bahnhofstraße 1A, D-83250 Marquartstein, Tel: 08641-63297, Fax: 08641-61271  
eMail: Helmut.Milz@t-online.de