

eine sogenannte Dysbalance, ein Ungleichgewicht zwischen den Muskelpartien. Das führt zu einer weitverbreiteten Volkskrankheit: Rückenschmerzen. Für einen aufrechten Rücken muss man folglich dem Bauch mehr Aufmerksamkeit schenken.

Dynamik statt Statik, Bewegung statt Stillstand. Wer etwas für eine gute Haltung tun möchte, ist mit jeder Art von Bewegung und Sport gut beraten. Pilates beispielsweise stärkt mit kleinen Bewegungen die Tiefenmuskulatur und ist für die Kräftigung der Rumpfmuskulatur ideal. Wer lieber auf herkömmliches Krafttraining vertraut, sollte einfach darauf achten, neben dem häufig bevorzugten Bein- und Armtraining den Rumpf nicht zu vergessen.

Sinnvoll ist auch Rückengymnastik, die gezielt Fehlhaltungen vorbeugt und dynamische Beweglichkeit fördert. Und nicht zu vergessen: das in Vergessenheit geratene Morgenturnen. Ein paar gezielte Übungen können der Stärkung wichtiger Muskelpartien dienen und verleihen ihnen mehr Geschmeidigkeit. Techniken wie Feldenkrais, Spiraldynamik und Alexandertechnik setzen bei der Optimierung der Bewegung an. Sie haben das Ziel, die Alltagsbewegungen und damit auch die Haltung zu verbessern.

In den letzten Jahren erlebten asiatische Sportarten hierzulande einen Boom, auch sie beeinflussen positiv die Haltung. Bei Yoga und Tai-Chi werden durch das Zusammenspiel von Körper, Geist und Bewusstsein die innere Ausgeglichenheit und die Leistungsfähigkeit sowie Muskulatur und Körperhaltung verbessert.

Beim Tanzen heisst die Zauberformel einer perfekten Haltung: Balance halten. Der Tänzer spannt Bein-, Becken- und Rückenmuskulatur an, dadurch ergibt sich eine aufrechte Körperhaltung. Mit hängenden Schultern und krummem Rücken verliere er beim Tanzen das Gleichgewicht. Nicht nur sportlich kann man an Haltungssicherheit gewinnen, auch indem man an seinem Auftritt in Gesellschaft anderer feilt. Manch einem hilft deshalb ein Knigge-Kurs, um an Sicherheit und Selbstbewusstsein zu gewinnen. Mit welcher Art

## Philosophisch gefragt: Braucht es für Haltung Disziplin?

Antwort:

„Haltung wird einem beigebracht durch Erziehung und Sozialisation. So gesehen liegen Haltung und Disziplin eng beieinander, denn das lateinische «disciplina» bedeutet «Unterweisung». Das Vermögen, Haltung zu bewahren, ist interessanterweise an die Funktionsfähigkeit von bestimmten Hirnarealen gebunden. Sind sie verletzt, verlieren Menschen ihre Haltung, das heisst ihre sozialen Verhaltensweisen. Disziplin hilft ihnen nicht weiter. Allen anderen schon.“

Dr. Kathrin Hönig ist Philosophin und Lehrbeauftragte an der Universität St. Gallen

von Bewegung auch immer man sich eine bessere Haltung aneignet, wichtig ist die Aufmerksamkeit während des Lernens, bis die neue Haltung oder Bewegung verinnerlicht ist. Das braucht nämlich Zeit. Falsche Muster können nicht mit der Hauruck-Methode verändert werden, eine Haltungsänderung ist immer auch ein Reifeprozess. Aber wenn sie greift, fühlt sich das gut an: «Es ist wie ein Längerwerden von Wirbelsäule und Kopf, des ganzen Körpers», sagt Walter Kistler. «Der ganze Körper fühlt sich leichter an, grösser, mehr Raum einnehmend, sicherer. Dies ist nicht mit Anstrengung verbunden, sondern mit einem Gefühl des Schwebens, als würde man getragen. Ausserdem wird die Atmung tiefer und die Stimme voller. Die Bewegungen werden geschmeidiger und eleganter. Das führt zu mehr Anmut und Schönheit. Und damit oft zu einem besseren Wohlgefühl und mehr Zufriedenheit.» Wessen Ziel ist das nicht? ●

### Bücher zum Thema

Christian Larsen: «Schmerzfrei und beweglich», 10 Bücher mit DVD, Trias Verlag, Preis: Fr. 39.40 pro Buch & DVD.  
Mentrup Jessica: «Perfekte Haltung mit Ballett-Workout», Knauer Verlag, Fr. 16.05.  
[www.exlibris.ch](http://www.exlibris.ch)

