

Neue Haltung, neue Lebensfreude



Dass positive Gedanken das Wohlfühlen oder sogar Krankheiten beeinflussen können, ist schon länger bekannt. Doch es funktioniert offenbar auch umgekehrt: Mit der richtigen Körperhaltung lassen sich Stimmung, Lebensfreude und Leistung steigern



Wie die richtige Körperhaltung gute Laune macht

VON NAOMI BECKER

„Embodiment“, übersetzt „Verkörperung“, heißt eine neue Forschungsrichtung der Psychologie. Sie befasst sich mit den Auswirkungen der Körperhaltung auf Gefühle und Erleben. Fehlhaltungen können Schmerzen oder gar Depressionen verursachen. Wie sich der Körper ganz einfach umprogrammieren lässt, erfahren Sie hier.

Mit Übungen zum Selbsterfahren und Wohlfühlen



Der Körper ist die Bühne der Gefühle, sagt der bekannte Hirnforscher Antonio Damasio. „Embodiment“ heißt die neue Forschungsrichtung, die noch wenig Beachtung in der wissenschaftlichen Psychologie findet. Das Konzept geht davon aus, dass der Geist mitsamt Gehirn immer im Bezug zum gesamten Körper steht: Ohne Würdigung des Körpers kann der Geist – letztlich der Mensch als Ganzes – gar nicht richtig verstanden werden.

Viele Menschen haben kaum Körperbewusstsein. Für sie ist es normal, einen ganzen Tag lang in ergonomisch ungünstiger Haltung zu verbringen. Schmerzen werden meist ignoriert. Wir fahren Auto und Aufzug, arbeiten sitzend, vergessen die Bedürfnisse unseres Körpers.

„Warum fällt es vielen Menschen so unendlich schwer, sich liebevoll um ihren Körper zu kümmern?“, fragen sich die Autoren des Buches „Embodiment“ (siehe Buchtipps). Sie fordern: „Jede Fachperson, die Menschen berät, therapiert oder erforscht, ohne den Körper miteinzubeziehen, sollte eine Erklärung für dieses Manko abgeben müssen.“

Dabei wurden schon in 1980er Jahren Experimente zu bestimmten Körperhaltungen und deren Auswirkungen auf die Stimmung durchgeführt. So untersuchten die amerikanischen Psychologen John Riskind und Carolyn Gotay – unter dem Vorwand, die Muskelaktivität zu messen – zwei Arten von Körperhaltung: Gruppe 1 sollte acht Minuten in gekrümmter, Gruppe 2 in aufrechter Haltung verbringen. Nach diesen acht Minuten gab es einen weiteren Test: Die Teilnehmer sollten nun ein geometrisches Puzzle lösen, das aber gar nicht lösbar war. Damit wollten die Forscher das Durchhaltevermögen bei einer frustrierenden Aufgabe messen. Das Ergebnis: Gruppe 1, die gekrümmt dagesessen hatte, gab viel früher auf als die anderen Probanden, die fast doppelt so lange motiviert an der Aufgabe arbeiteten.

Die Forscher schlossen daraus: Durch die gekrümmte Körperhaltung wurden Gefühle wie Mutlosigkeit, Hilflosigkeit und depressive Stimmung aktiviert. Kein Wunder, dass die gebeugten Probanden schneller aufgaben.

Spätere Experimente bestätigten diese Ergebnisse: Eine bestimmte Körperhaltung bedingt das dazu passende Gefühl – und

Die Forscher haben noch mehr herausgefunden: Emotionen lassen sich bereits mit dem entsprechenden Gesichtsausdruck hervorrufen

mehr noch – eine gute Körperhaltung trägt im Wesentlichen dazu bei, schlechte Gefühle gar nicht erst aufkommen zu lassen.

Facial Feedback – was dahinter steckt

Es gibt noch eine weitere interessante Studie zum Thema: Der amerikanische Anthropologe und Psychologe Paul Ekman untersuchte Anfang der 1990er Jahre mit seinem Team Gesichtsbewegungen. Zunächst wollten sie untersuchen, wie die Aktivierung bestimmter Gesichtsmuskeln den Gesichtsausdruck verändert. Ekman stellte fest: Immer dann, wenn er seinen Gesichtsausdruck veränderte, trat auch die dazugehörige Emotion auf. So lässt sich beispielsweise durch ein Lächeln tatsächlich die Laune verbessern. Oder umgekehrt: Wer bekümmert dreinblickt, wird sich nicht froh fühlen.

Ekman und sein Kollege Wallace V. Friesen fanden im Laufe ihrer Experimente heraus, dass sie Emotionen willentlich erzeugen konnten, nur indem sie den dazugehörigen Gesichtsausdruck einnahmen. Sie nannten dieses Phänomen „Facial Feedback“: Durch Rückmeldungen der Gesichtsmuskulatur werden im Gehirn Veränderungen bewirkt, welche die Emotionen erzeugen, die zur aktuellen Mimik passen.

Ändern wir unsere Haltung, verändert sich unsere Stimmung! Kann es vielleicht sein, dass ich genervt bin, weil ich die Stirn runzle? Und nicht, dass ich die Stirn runzle, weil ich genervt bin?



Ein Experiment von Psychologen erbrachte den Beweis: Aufrecht sitzende Versuchsteilnehmer zeigten sich kreativer und ausdauernder als verkrümmt sitzende



lebenshilfe



gesund • bewusst • natürlich reisen

NEUE WEGE

Yoga	Qi Gong
Meditation	Natur
Fasten	Kultur
Ayurveda	Trekking

www.neuewege.com
Tel. 02255 - 95910



Jahrelange einseitige Belastungen, wie zum Beispiel das Tragen der Kinder, können zu Fehlhaltungen und Schmerzen führen



Natürliche Aufspannung – was ist das?

Annas Rücken schmerzt. Schon mit 20 bekam sie ihr erstes Kind, zwei weitere folgten in den nächsten vier Jahren. Anna hat die Gewohnheit, alle Kinder auf der rechten Hüfte zu tragen – beim Kochen, bei Telefongesprächen, wenn die Kinder abends ins Bett müssen. Immer öfter hat Anna Rückenschmerzen, auch das rechte Hüftgelenk sticht und tut weh. Als Anna schließlich zum Arzt geht, lautet die Diagnose: Skoliose (seitliche Verkrümmung

der Wirbelsäule) und erste Anzeichen von Arthrose im Hüftgelenk. Anna ist erst 34 Jahre alt.
„Ich habe mich immer gerne bewegt, daher konnte ich mich mit dieser Diagnose nicht einfach so abfinden“, berichtet sie. Ihre Suche nach Behandlungsmöglichkeiten führt sie zu der Schweizer Körperforscherin Benita Cantieni, die selbst vor Jahren von Skoliose betroffen war. Die Wende für Cantieni kam, als sie gefragt wurde: Was wäre, wenn du die Skoliose nicht hast, sondern „machst“? Schließlich fand

Die Schweizer Körperforscherin und Bestsellerautorin Benita Cantieni war selbst von Kindesbeinen auf von Skoliose geplagt. Aus diesem Grund entschlüsselte sie die Logik des Körpers und entwickelte eine Art Gebrauchsanweisung, wie man schmerzfrei in einem „geraden Körper“ leben kann

Foto: Sabine Wunderlin



Ausbildung
Metaphysische Geistheilung
Durch Stärkung und Entlastung der eigenen Persönlichkeit führen wir jeden Teilnehmer zu der ihm innewohnenden Heilkraft, so dass sowohl im körperlichen als auch im mentalen Bereich Heilung geschehen wird. Wir zeigen auf, wie die Fähigkeit zur metaphysischen Geistheilung erreicht werden kann.

Institut Ringshausen
für angewandte Psychologie, metaphysische Selbstheilung und ganzheitliche Kosmetik
Schulung der Heilenden. Tel. 0431 11111
Email: institut@ringshausen.de

Der BIOTENSOR®
Das Original – www.bioplasma.de
Tel. +49 (0) 83 42 - 89 86 00 - Fax 89 86 11

Körper - Geist - Seele Trainings Dorothee Pfeiffer

Info: www.frauenseite-40plus.jimdo.com

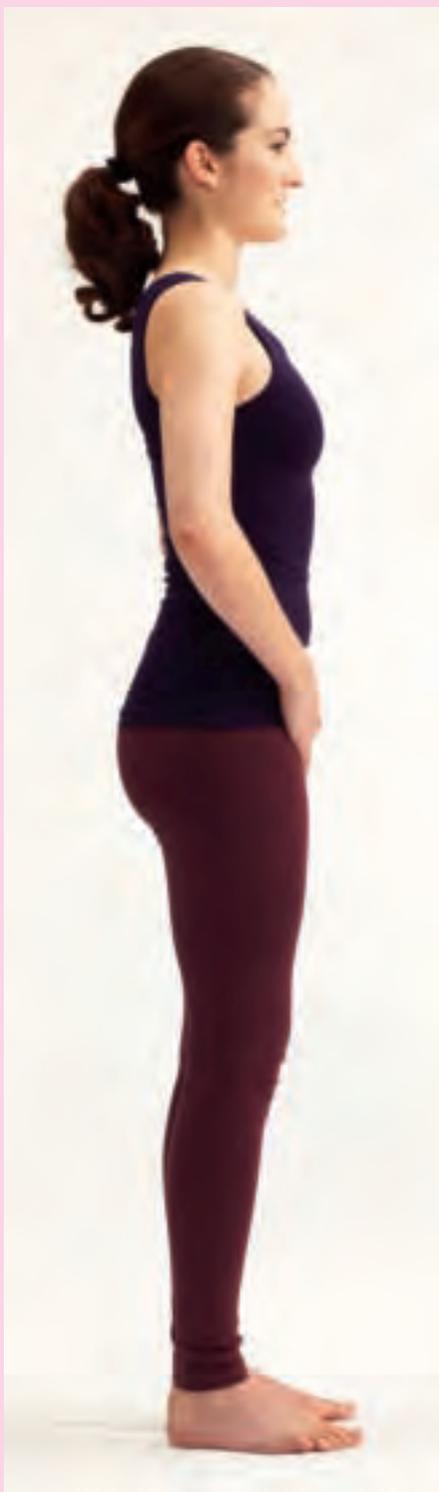
- Harmony – Aging
- Life-Balance und Rückführung

Seminare und Coaching in Bad Pyrmont und Bad Lauterberg



Anzeigenschluss
für BIO 6/2011
ist der
31. Oktober 2011

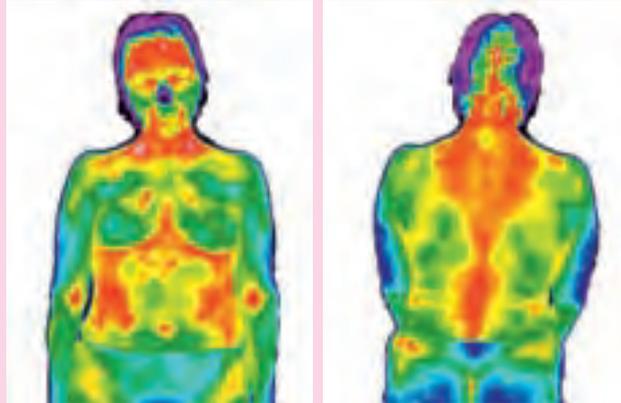




Die wichtigste Übung in Benita Cantienis Methode ist die „Aufspannung“. Eine ausführliche Beschreibung folgt auf Seite 101

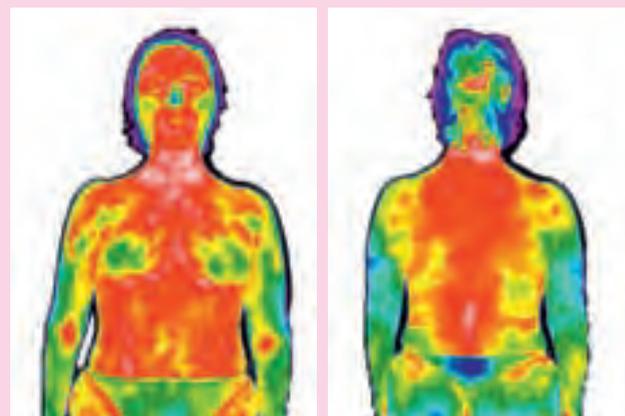
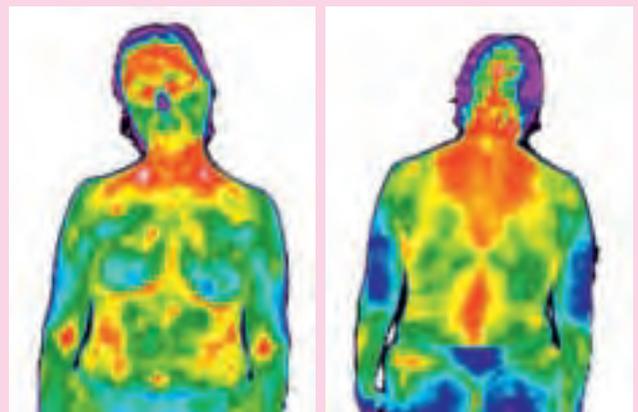
Wie die Körperhaltung die Energie beeinflusst

Mit einer Wärmebildkamera (Thermografie) lässt sich die Wärmeabstrahlung des Körpers, und damit seine Energieverteilung, sichtbar machen. Benita Cantieni zeigt verschiedene Emotionen



← Möchten Sie sich innerhalb von drei Minuten „angepasst, entgegenkommend“ fühlen? Kopf leicht schräg stellen, Becken vorschieben, Schultern hochziehen. Die Thermografie zeigt eine schwache Energieverteilung, die Lebenskraft staut sich am Bauch und am oberen Rücken

→ Benita Cantieni macht auf „totale Depression“, lässt die Aufspannung des Körpers los und gibt sich der Schwerkraft hin. Innerhalb von drei Minuten kommt es zu einem Energiestau am Rücken und am Hals. Die Skoliose gewinnt die Oberhand, zieht Wirbelsäule und Kopf aus dem Lot



← Sofort wieder raus aus der Haltungshölle: Wirbelsäule aufspannen, Becken und Brustkorb ausrichten, mit den Muskeln des unteren Beckenbodens (M. Levator Ani, der Muskel, der den Anus hebt) pulsieren. Nach drei Minuten verteilt sich die Energie gleichmäßig über Benita Cantienis ganzen Körper

Benita Cantieni heraus: Was durch Haltung verformt werden kann, kann auch durch Haltung wieder geformt werden.

Anna lässt sich auf diesen Gedanken ein, lernt die anatomischen Prinzipien ihres Körpers kennen und verstehen. Sie beschäftigt sich mit der „natürlichen Aufspannung“, ein Prinzip, das Cantieni entwickelt hat. **Dabei geht es darum, den Körper von den Sitzbeinhöckern bis zum Scheitelpunkt aufzurichten und aufzuspannen, mit Aktivierung**

der Tiefenmuskulatur des Rückens (autochthone Rückenmuskeln). Scham- und Steißbein werden Richtung Boden ausgerichtet, der Scheitelpunkt des Kopfes nach oben. Die gesamte Muskulatur wird vernetzt. Wichtig sind dabei Zug und Gegenzug. Nur einen der beiden Punkte zu aktivieren bringt nicht die gewünschte Grundspannung und Energie. Eine Haltung zu finden, die Energie freisetzt, statt sie zu verbrauchen, darum geht es. „Ich fand es besonders schwierig, mich auf meine

Aufspannung zu konzentrieren, wenn meine Kinder mich auf Trab hielten“, erinnert sich Anna. Immer wieder tauchten plötzlich Schmerzen auf. Um diese zu verstehen, begann Anna, ein Schmerztagebuch zu führen, wie das in der Cantienica-Methode empfohlen wird. So lernte sie die Sprache ihres Körpers: „Nun weiß ich ganz genau, was Warnschmerz ist und wann es sich um einen vorübergehenden, aber notwendigen Entwicklungsschmerz handelt.“ Heute ist Anas Hüfte schmerzfrei, die Skoliose fast begradigt, Bewegung ist für sie wieder zum Genuss geworden.

Was wir von den Kindern lernen können

Doch wie erlernen wir sie wieder, die natürlich aufrechte Haltung? Kinder haben sie meistens noch, diese entspannte, unverkrampfte Leichtigkeit. Sie können sich einem spannenden Spiel widmen und dabei auf dem Boden sitzen, ohne Rückenschmerzen zu bekommen. Schon früh experimentieren Kinder mit ihrem Kör-

per, probieren jede Bewegung und viele Haltungen aus. Irgendwann fängt ein Kind an, die Erwachsenen zu imitieren. Viele kleine Mädchen haben schon mit fünf Jahren fast deckungsgleich die Haltung der Mutter eingenommen.

„Jedes Verharren in einer Haltung friert die dazugehörige Emotion ein“, sagt Benita Cantieni. „Das können Sie selbst ausprobieren, indem Sie eine bestimmte Haltung einnehmen und spüren, welche Gefühle dabei entstehen. Versuchen Sie es doch mal mit der „angepassten Haltung“: Ziehen Sie den Kopf ein, stellen Sie ihn leicht schräg, schieben Sie das Becken vor. Ihr Gewicht verschieben Sie auf das rechte Bein. Lächeln Sie gekünstelt mit geschlossenem Mund. Die Oberarme sind fest an den Körper gepresst, das Becken kraftlos. Welche Gedanken haben Sie in dieser Haltung? Machen Sie sich eine solche Haltung zur Gewohnheit, drohen nach einiger Zeit Rundrücken, Schulterbeschwerden, erschlafende Beckenmuskulatur usw.

Die gute Nachricht lautet: Was durch Fehlhaltung verschlimmert wurde, kann durch



Kinder haben sie noch, die natürliche Grundaufrichtung. Sie können stundenlang auf dem Boden spielen, ohne Rückenschmerzen zu bekommen



Gutschein/Gewinnaktion



Wir haben das ausführlichste Angebot aus den Bereichen Meditation, Entspannung, Wellness und Weltmusik von international bekannten Musikern.

Fordern Sie unsere aktuelle Kennenlern-CD **„The Spirit of Sound & Silence Vol. 7“** mit über 2 Stunden Musik auf 2 CDs an. Bitte **1,45 €** in Briefmarken (aus dem Ausland 5 € in bar) für Porto schicken. Stichwort: **„BIO“**. Unser Gesamtprogramm mit über 5.000 lieferbaren CDs/DVDs finden Sie im Internet:

www.SILENZIO.de

GRATIS!

Senden Sie mir kostenlos und unverbindlich Ihre Kennenlern-CD. 1,45 € in Briefmarken liegen bei. (Aus dem Ausland bitte 5 € Schein)

Jeden Monat 10 CDs/DVDs zu gewinnen!

Ich möchte an der monatlichen Verlosungsaktion teilnehmen und abonniere zusätzlich Ihren Newsletter. **(Email-Adresse erforderlich!)**

@ _____

Absender: (bitte gut lesbar!) Frau Herr

Vorname, Name _____

Strasse, Nr. _____

PLZ/Ort _____

SILENZIO®

SILENZIO MUSIC AG • Badstr. 131 • D-91349 Eglolfstein
Tel: 09197-6266280 • Fax: 09197-62662888
info@SILENZIO.de • www.SILENZIO.de



Jetzt Online auf www.SILENZIO.de
Das Internetradio von SILENZIO MUSIC
24 Stunden Non-Stop Musik...

SpiritRadio™

**Biologisch klares Wasser
in Garten- und Schwimm-
teichen mit bester Wasserqualität!**



NEU!

Die beste biologische Reinigung im Teich.
NM-Bio speed - Natürliche Hochleistungs-Mikroorganismen mit schneller phantastischer Wasserklärung. Nur positive Kundenmeinungen.



Winter-Stabil

Jetzt im Herbst die ideale Vorbereitung auf den Winter. Baut organischen Schlamm ab und beugt Fäulnisgasen vor. Erhöht den Sauerstoffgehalt des Wassers.

WEITZWASSERWELT®
An der Millenberger Str. 1
D-63839 Kleinwallstadt
Tel. +49 (0) 60 22 - 2 12 10

www.weitz-wasserwelt.de
Fax +49 (0) 60 22 - 2 19 60



„Guthaltung“ umgebaut werden. Der ursprüngliche ideale Bauplan des Menschen bleibt hinter hängenden Schultern lebenslang präsent, davon ist Cantieni überzeugt.

Seine eigene Glückshaltung finden

Wer die Wirkungen von verschiedenen Körperhaltungen kennt, hat mehr Wahlfreiheit und Bewusstheit. Das heißt nicht, dass Sie jetzt ständig krampfhaft aufgerichtet und strahlend durch die Gegend laufen sollen. Aber wenn Sie wieder einmal zusammengesunken vor dem PC sitzen und keine neuen Ideen mehr kommen wollen, wäre es gut, einfach mal aufzustehen, sich bewusst gerade hinzustellen und Freude im Körper entstehen zu lassen.

Der Körper leistet einen großen Beitrag dazu, wie unser Gehirn arbeiten kann. Man weiß heute, dass positive Emotionen die Kreativität fördern. Darum: Checken Sie den Embodiment-Faktor Ihrer Arbeitsumgebung! Wie sitzen Sie? Wo steht der PC? Haben Sie den richtigen Schreibtisch und die Möglichkeit, aufrecht zu sitzen?

Finden Sie für sich heraus: Wie sieht meine persönliche Glückshaltung aus? Wie stehe ich, wie halte ich mich, wenn ich glücklich bin? Wie fühlt sich der Körper an? Ist es ein prickelndes, leichtes Gefühl, das sich über die Haut ausbreitet, wenn ich an etwas Schönes denke?

Die Züricher Wissenschaftlerin und Psychologin Dr. Maja Storch sieht die Arbeit mit dem Körper als wichtigen Weg zur „Emotionsregulation“. Schon verhältnismäßig kleine körperliche Interventionen sind in der Lage, menschliches Verhalten zu beeinflussen. Möchten Sie Veränderung im Leben, sollte der Körper miteinbezogen werden. Sonst bleiben gute Vorsätze einfach nur: gute Vorsätze!

Wer von beiden wird wohl motivierter an die Arbeit gehen?



„Der Mensch, der Selbstmanagement-Strategien ausschließlich über das Denken umsetzen will und den Körper dabei vergisst, riskiert sein persönliches Scheitern“, so Maja Storch. Einfach nur „positiv Denken“ hilft auf Dauer nicht. Erreichen Sie das, was Sie sich eigentlich vorgenommen haben, nicht, kann es daran liegen, dass Körper und Geist nicht wirklich übereinstimmen. Zu denken „Ich bin von heute an selbstbewusst“ und dabei zusammengesunken dastehen und die Schultern hängen lassen, ist ein Widerspruch. Das Neue muss im Körper ankommen und über den Körper gelebt werden!

Wie das neue Selbstmanagement gelingen kann

Wie können Sie nun die Erkenntnisse aus der Embodiment-Forschung ganz konkret für Ihr persönliches Selbstmanagement nutzen? Fragen Sie sich, was Sie erreichen möchten. Fassen Sie dies in exakte, positive Worte und entwickeln Sie dazu Ihre ganz persönliche Haltung. Wissenschaftlich gesehen schaffen Sie sich so ein

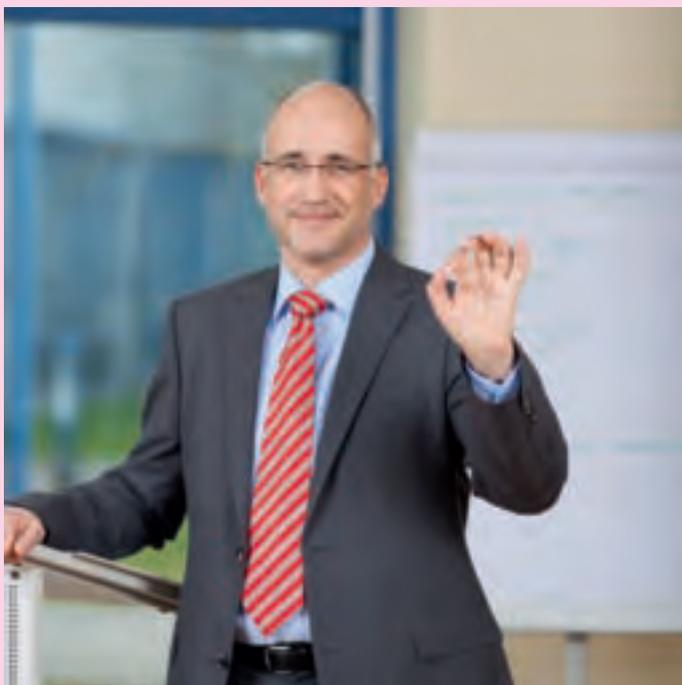
neues neuronales Netzwerk für eine bisher nicht so gut entwickelte Fähigkeit.

Möchten Sie vielleicht in stressigen Situationen in Zukunft freundlicher bleiben können? Dann könnte Ihr formuliertes Ziel heißen: „Ich möchte in stressigen Situationen gelassen und freundlich bleiben.“ Diese Absicht sollte nicht nur gedacht werden, sondern sozusagen „in den Körper hinein sinken“, um bestmöglich zu wirken.

Wie sieht Ihre persönliche „Freundlichkeitshaltung“ aus? Die Schultern locker, das Gesicht offen und weich, als würden Sie auf einer Sommerblumenwiese liegen? Oder doch eher ein zartes Lächeln, ein lockerer und entspannter Körper wie nach einem Waldspaziergang? Gibt es ein Tier, das Ihrer Vorstellung von „Ruhe und Freundlichkeit in stressigen Situationen“ entspricht? Vielleicht ein Ele-

Die Vorstellung von einem Tier kann einem dabei helfen, den eingeübten Gesichts- und Körperausdruck in einer bestimmten Situation schnell wieder abzurufen





Die Körpersprache unterstreicht den Vortrag

fant? Oder ein Adler, der ruhig den Überblick hat? Fühlen Sie sich in dieses Tier ein. Wie genau fühlt sich Entspannung in Ihrem Körper an? Finden Sie ganz persönliche innere Bilder dazu!

Wichtig ist es, dass Sie sich den körperlichen Ausdruck für Ihre Absicht Schritt für Schritt erarbeiten, ähnlich wie Schauspieler sich in ihre Rollen einfinden. Wobei es nicht darum geht, sich selbst etwas vorzuspielen, sondern sich neue Handlungs- und Erfahrungsmöglichkeiten anzueignen. Und das über den eigenen Körperausdruck, auf die Persönlichkeit und auf das Temperament abgestimmt.

Experimentieren Sie! Nehmen Sie wahr, wie Ihr Körper spricht und wie das bei Ihrem Gegenüber ankommt. Sie können (in Ihrem persönlichen Rahmen) die Freiheit entwickeln, selbst zu entscheiden, welche psychische Verfassung Sie haben möchten. „Solange Sie sich selbst unwissentlich über ein unerkanntes Embodiment in eine resignative Stimmung hinein manövriert haben, hatten Sie diese Wahlfreiheit nicht“, erklärt Expertin Maja Storch. Ihrer Meinung nach sollte Selbstmanagement auch unbedingt ein Schulfach werden. Sie fügt jedoch hinzu: „Selbstma-

nagement darf nicht missverstanden werden als eine Aufforderung zur eigenen Daueroptimierung. Keine Vorstellung erscheint mir grauenvoller als die, ein Menschenbild zu entwerfen, das einem traurigen Menschen keinen Raum mehr lässt, seine Traurigkeit zu erleben und auszudrücken. Es muss erlaubt sein, die eigene Wut zu haben, zu zeigen und sich damit auch anderen Menschen zuzumuten.“

Bewusster Umgang mit dem Wissen um Embodiment bedeutet also nicht, oberflächlich angepasst zu sein und in jeder Lebenslage „glücklich“ zu wirken. Sondern bewusster zu werden für die eigene Körperhaltung, die Stimmungen und die Möglichkeit, scheinbar Festgefahrenes – vielleicht auch im Körper Festgehaltenes – zu ändern.

Was die Hirnforschung herausgefunden hat

Die Form unseres Körpers determiniert die Erfahrungen, die wir mit ihm machen können. Wenn Sie zum Beispiel einen anderen Körper hätten, vielleicht die Gestalt eines Tieres, würden Sie die Welt mit Sicherheit anders wahr-

nehmen. Gefühle, Einstellungen und Bewertungen verändern sich, wenn man sich anders hinsetzt, die Arme anzieht, den Kopf bewegt – dieses Phänomen untersucht mittlerweile auch die Hirnforschung.

Viele Forscher sahen das Gehirn lange Zeit als ein vom Körper losgelöstes Denkkorgan. Für Prof. Gerald Hüther, Leiter der Zentralstelle für Neurobiologische Präventionsforschung an der Universität Göttingen, sind Körper und Geist, Denken und Fühlen untrennbar miteinander verbunden.

Stecken wir in festgefahrenen Mustern und Situationen, haben wir uns „in schiefen Häusern“ eingerichtet, wie Hüther destruktive Persönlichkeitsstrukturen nennt, können wir das Haus auch wieder gerade auf sein Fundament stellen. Dazu Prof. Hüther: „Änderung ist möglich. Aber dazu müssten wir unseren Körper wiederentdecken. Weil er ursprünglich (in unserer biologischen Entwicklung) so eng mit dem Gehirn und allem, was dort geschah, verbunden war, bietet der Körper einen besonders leichten Zugang zu allen Ebenen des Erlebens und Verhaltens. Zu den im Gehirn abgespeicherten Sinneseindrücken, den Gefühlen, den unbewusst gesteuerten Verhaltensmustern und zu den frühen Erinnerungen. Deshalb erfahren die meisten Menschen, sobald sie ihren Körper wiederzu-entdecken beginnen, dass sie nun auch wieder Zugang zu sich selbst finden. Oft kommt es so zu Einsichten, die den ganzen Menschen erfassen.“



Wir wollen
euren Mist
nicht
ausbaden!
Atomkraft
ist ein
Irrweg.

GREENPEACE

take action: www.greenpeace.de

Wie sich der Körper umprogrammieren lässt

Das Interview zum Thema

Benita Cantieni ist eine Expertin auf dem Gebiet der Körperforschung. Die Schweizerin schrieb zu diesem Thema bereits zahlreiche Bücher und bildet selbst Menschen in einer von ihr entwickelten Methode für Körperform und Haltung aus. BIO sprach mit der Bestsellerautorin



Frau Cantieni, möchten Sie zunächst etwas über Ihre eigene Geschichte erzählen?

Benita Cantieni: Als ich sechs Jahre alt war, musste ich zum ersten Mal zum „Durchleuchten“. Es kam eine mobile Röntgenstation in einem blauen Bus zu uns ins kleine Bauerndorf im St. Galler Rheintal, um alle Kinder zu „durchleuchten“. Ich erhielt einen Zettel, den ich meinen Eltern abgeben sollte. Auf dem Zettel stand: „Ihre Tochter hat Skoliose.“ Skoliose bezeichnet die Verkrümmung der Wirbelsäule. Eine verhängnisvolle Diagnose. Die Mutter zitierte den Satz: „Sie hat Skoliose, sie kann nicht turnen, sie darf nicht spielen“. Ich übernahm den Satz: „Ich habe Skoliose, ich kann nicht turnen, ich darf nicht spielen.“ Das Schlimmste an meiner Skoliose war die Besetzung mit Scham. Ich schämte mich. Ich war überzeugt, dass ich etwas falsch gemacht hatte und darum krank war,

denn als das galt (und gilt) Skoliose. Als Krankheit. Mit 25 wurde meine Wirbelsäulenverkrümmung als mittelschwer diagnostiziert. Der Körper folgte dem Glaubenssatz und meine Beschwerden verschlimmerten sich: Arthrose an Hüft- und Kiefergelenk, Bandscheibenabnützungen, Wirbelveränderungen. Ich versuchte jede Therapie, die ich fand, und ich fand viele. Manche nützten ein bisschen, andere schaden eher.

Wie haben Sie es dann geschafft, Ihr Leben zu verändern?

Benita Cantieni: 1992 lernte ich Callanetics kennen. Eine neue Art des Trainings, mit winzigen Bewegungen und ganz vielen Wiederholungen. Callan Pinckney sagte in einem ihrer Bücher sinngemäß, meist brauche es nur millimeterkleine Veränderungen, um aus dem Schmerz in eine schmerzfreie Position zu finden.

Benita Cantieni erklärt Körperbewusstsein. Ihre Methode versteht sie als Anleitung zur Selbstheilung

Foto: Sabine Wunderlin

on zu finden. Das fand ich interessant. Und ich begann mit meinem Körper Millimeterarbeit zu machen. 1993 begegnete ich Christian Larsen, der gerade die Spiraldynamik gründete. **Er sagte den Satz, der mein Leben veränderte: „Was, wenn du die Skoliose nicht hast, sondern machst?“ Päng! Was ich selber mache, kann ich auch selber unmachen! Ja!** Ich reagierte auf dieses Angebot der höchsten Freiheit mit einem Lachanfall. Dann zeigte er mir, wie ich über die Sitzbeinhöcker an den Beckenboden komme, und ich machte mich an das „Unmachen“ der Skoliose.

Und wie entwickelte sich dann Ihre eigene Therapie?

Benita Cantieni: In der Millimeterarbeit war ich ja schon drin. Durch die Ermutigung von Christian Larsen wurde ich auch mutig. So, wie der Zettel die Sechsjährige beeinflusste, so stellte Christians Satz den Hebel im Gehirn um, zack! Augenblicklich. Alles nur ein Missverständnis. Alles nur Konditionierung. (Der sich krümmende Rücken war fleischgewordener Ausdruck meines seelischen Zustandes als Kind.) Zuerst wollte ich mit Christian in die Spiraldynamik einsteigen. Doch ich merkte schnell: Als Autodidaktin lag es mir nicht, die



Callanetics war in den 1990er Jahren der Hit im Fitnessbereich. Benita Cantieni entwickelte das sanfte Gymnastikprogramm weiter

Übungen zum Selbsterfahren, Erleben und Gutfühlen im eigenen Körper

lebenshilfe

Ist es Ihnen eine Freude, den eigenen Körper zu bewohnen, so dass Ihre Muskeln vibrieren und der Körper in energievoller Bewegungsbereitschaft ist? Finden Sie wieder ein „Innengefühl“ für eine gute Haltung! Benita Cantieni zeigt Ihnen, wie's geht.

1 Grundaufspannung im Stand

Über den Fersen ausrichten und aufspannen. Zehen wie kleine Saugnäpfe am Boden festmachen. Füße leicht V, Knie über Fersen. Unter- und Oberschenkel lang ziehen, vom Boden weg. Becken hoch ziehen, Bauch, Taille, unteren Rücken Richtung Kronenpunkt dehnen, Brustkorb vom Becken weg, Schultern entspannen. Stellen Sie sich die Linie vom Fußgelenk zur Stirn gleich lang vor wie die Linie von der Ferse zum Kronenpunkt.

höcker nach hinten dehnen. Den aufgespannten Rücken vorbeugen, mit der Hand den Innenschenkel lang ziehen. Diagonal atmen: vom rechten Sitzbeinhöcker zur linken Schulter, vom linken Sitzbeinhöcker zur rechten Schulter. Je 3-mal. Jetzt Großzehenballen und Fersen zart in den Boden stupsen. 10-mal gleichzeitig. 10-mal abwechselnd. Entspannen, aufrichten.



2 Kraft für den Rücken

Direkt aus Stellung 1 Hände auf den Rücken legen. Die Ellbogen zur Seite ziehen und die Muskeln der Oberarme auf Achselhöhe ausdrehen, so dass die Schulterblätter flach am Rücken liegen. Oberkörper vorbeugen und die Sitzbeinhöcker weit nach hinten dehnen, bis die Knie über den Fersen stehen. Bauchnabel zum Brustbein hochziehen und den Oberkörper wie einen Buchdeckel hochklappen und wieder senken. Einatmen hoch, ausatmen senken. 10-mal. Mit dem Ausatmen am Kronenpunkt ziehen und den Oberkörper gerade aufrichten.



3 Stabilisiert das Becken, entlastet den Rücken

Auf Stuhl, Hocker möglichst randnah auf den Sitzhöckern ausrichten. Füße unter den Knien ganz leicht in V-Stellung, Beine hüftschmal auseinander. Scham- und Steißbein nach unten, den Scheitelpunkt gleichzeitig nach oben dehnen, bis Sie sich 5 cm größer fühlen. Das rechte Bein nicht ganz ausstrecken, Ferse aufsetzen, Fuß im rechten Winkel zum Bein und entspannt. Hände auf den Rücken legen. Nun die rechte Ferse senkrecht in den Boden stupsen. 20-mal. Seite wechseln.



4 Sitzgrätsche für Kraft aus der Tiefenmuskulatur

Am Stuhlrand auf den Sitzbeinhöckern ausrichten. Beine grätschen, so weit es geht. Wichtig: Die Knie müssen exakt über den Fersen stehen. Die Oberschenkel lang ziehen, gleichzeitig die Sitzbeinhöcker nach hinten dehnen. Den aufgespannten Rücken vorbeugen, mit der Hand den Innenschenkel lang ziehen. Diagonal atmen: vom rechten Sitzbeinhöcker zur linken Schulter, vom linken Sitzbeinhöcker zur rechten Schulter. Je 3-mal. Jetzt Großzehenballen und Fersen zart in den Boden stupsen. 10-mal gleichzeitig. 10-mal abwechselnd. Entspannen, aufrichten.

5 Gesunder Rücken, geschmeidiges Becken

Behutsam in Rückenlage gehen (auf einer geeigneten Matte oder Decke). Beine hüftweit aufgestellt, Füße leichte V-Stellung. Arme über dem Kopf ausstrecken und gleichzeitig die Oberarmmuskeln auf Achselhöhe ausdrehen. Den Rücken lang machen: Scheitelpunkt in die Verlängerung dehnen, Scham- und Steißbein im Gegenzug zu den Fersen. Sitzbeinhöcker lang dehnen und zu Kniekehlen ziehen. So das Becken sanft vom Boden heben. Bauch sinkt entspannt ein. Wenn sich maximal zwei Wirbel vom Boden gelöst haben: Den rechten Sitzbeinhöcker zur rechten Kniekehle verlängern, den linken Sitzhöcker zum linken Knie. Je 12-mal. Behutsam absenken.

Namen und Funktionen der Muskeln und Gelenke theoretisch zu lernen und physiotherapeutische Theorien zu pauken. Ich wollte spüren, finden, wissen. Also machte ich mich auf meinen eigenen Weg. Da ich nicht Ärztin und nicht Therapeutin bin, ist meine Methode auch keine manuelle Therapie, sondern eine Anleitung zur Selbstheilung. Sie ist heute unter der Marke Cantienica bekannt.

Falsche Glaubenssätze im Gehirn ausschalten

Wann ist ein Körper im besten Sinne gesund?

Benita Cantieni: Der Bewegungskörper ist gesund, wenn er reaktionsschnell, beweglich, bewegungsfreudig und kraftvoll ist. Übrigens ist er in diesem Zustand immer auch schön.

Sie schreiben im Buch „Embodiment“: „Die Leichtigkeit wieder finden, die in der aufrechten Haltung, der natürlichen Haltung des Menschen wohnt.“ Wie geht das ganz praktisch?

Benita Cantieni: Das Wichtigste bei dieser Körperarbeit ist es, den Schalter im Kopf zu finden, der folgende Glaubenssätze ausknipsen kann: „Da kann man nichts machen.“ „Das ist der Zahn der Zeit.“ „Der Mensch schrumpft im Alter.“ „Gegen Abnutzungerscheinung ist kein Kraut gewachsen.“ „Die Schwerkraft ist halt stärker.“

Wenn diese Glaubenssätze weg sind, ist der Weg frei für die Wahrnehmung und die Beobachtung des eigenen Körpers. Es ist ganz leicht. Wie jeder Paradigmawechsel. Und es ist ganz schwer. Wie jeder Paradigmawechsel ...

Wie lange arbeiten Menschen daran, ihre natürliche Haltung wieder zu finden? Und wie kann man diese Haltung bewahren?

Benita Cantieni: Lässt sich jemand darauf ein, den eigenen Bauplan zu entdecken, so geht es ganz schnell. Wer sich ernsthaft auf den Weg macht, ist nach dem ersten Training einen Zentimeter größer, fühlt sich auch schon besser, und nach drei Wochen verfestigen sich im Alltag neue Gewohnheiten. **Wehrt sich jemand gegen die Freiheit der Eigenverantwortung, so passiert nichts. Meine Methode ist eine Entweder-Oder-Methode. Entweder lasse ich mich darauf ein, und es geschehen tausend Wunder.**



Benita Cantieni beschäftigt sich auch mit Beckenbodentraining. Hier demonstriert sie die Flexibilität des Beckens an einem Skelett



Schon kleine Veränderungen in der Körperhaltung können die Energieverteilung im Körper vollständig verändern

Fotos: Sabine Wunderlin

Wie die richtige Haltung Glückshormone freisetzt

Wie kann sich jeder Mensch ein persönliches „Glücks-Embodiment“ schaffen? Lassen sich negative Gefühle „nur“ durch die Haltung beeinflussen?

Benita Cantieni: Es gibt eine Haltung, in der nichts auf Kosten von etwas geht, in der alle Knochen frei stehen, alle Muskeln in ihrem natürlichen Grundtonus sind und alle Sehnen und Bänder ihre natürliche Grunddehnung besitzen. In dieser „leichtkräftigen Aufspannung“ haben alle Gelenke Freiraum, alle Organe Platz. Und ja, diese Aufspannung setzt alle Hormone frei, die es zum „Grundglücklichsein“ braucht.

Wie die Autorin Maja Storch ausführlich beschreibt, belegen viele Studien und Untersuchungen, dass selbst kleinste Bewegungen der Hand große Unterschiede in der Aktivität des Gehirns anzeigen und unterschiedliche Hormone ausgeschüttet werden. In unserer Versuchsreihe für Embodiment, übrigens die Idee von Dr. Storch, nehme ich nur drei Minu-

Oder ich lasse mich nicht darauf ein und es geschieht nichts.

Mit meiner Methode lernen Menschen, dass der Körper zuerst immer Freund ist. Alles, was er macht, macht er zuerst zu meinem Vorteil. Erst, wenn ich nicht auf ihn und seine Alarmsignale oder Feedbacks höre oder hören kann, entstehen Krankheiten. Das Sensorium für diese Körpersprache kann mit meiner Methode entwickelt werden.

Das „neue“ Haltungsmuster ist in den meisten Fällen ein altes Haltungsmuster, nämlich jenes aus frühester Kindheit. Durch einfache Anweisungen, die leicht in den Alltag eingebaut werden können, wird die Software umprogrammiert, bis die Guthaltung wieder automatisch wird. Dann ist das Programm der Fehlhaltung dauerhaft überschrieben.

ten eine Haltung ein, und schon verändert sich die Energieverteilung im Körper vollkommen. Auch meine Stimmung wechselt gründlich. **Wenn drei Minuten einen so dramatischen Unterschied machen können, wie viel dramatischer ist die Auswirkung auf Haltung und Gemüt, wenn der Rücken über Jahre rund gemacht wird, die Schultern hochgezogen werden, das Becken einsinkt ...**

Die neue Leichtigkeit des Seins

Benita Cantieni: Die Anleitung geht so: Füße in „hauchzarter“ V-Stellung ausrichten, Fersen stehen sich also näher als die Zehen. Über den Fersen ausrichten. Den Unterschenkel vom Sprunggelenk weg denken. Den Oberschenkel vom Unterschenkel weg dehnen. Die Kniescheiben zeigen gerade nach vorne. Das Becken vom Oberschenkel weg ziehen. Sitzbeinhöcker, Schambein, Steißbein direkt Richtung Boden ausrichten. Achtung: nur ausrichten, nicht ziehen.

Den Brustkorb weg dehnen vom Becken. Alle Wirbel von unten nach oben denken. Raum schaffen für die Bandscheiben. Schultern und Oberarmkugeln vollkommen entspannen. Alle Muskeln auf der Bauchseite so lang machen wie die Muskeln auf der Rückseite. Und umgekehrt.

Den Kopf vom Hals weg denken. Den Kronenpunkt an einem goldenen Faden aufhängen. Schulterblätter nah an den Rücken nehmen. Einfach nur vom Boden weg denken und darauf vertrauen, dass sich der Körper zu tragen weiß. Er ist mit allem ausgestattet, was er braucht. Und jetzt in diese wunderbare Aufspannung entspannen...

Stimmt, klingt einfacher, als es ist. Deshalb haben wir für die direkte Arbeit ein spezifisches Coaching entwickelt, das die Menschen in die Aufspannung begleitet.

Sie arbeiten mit der von Ihnen entwickelten Cantienica-Methode. Was genau kann man sich darunter vorstellen?

Benita Cantieni: Meine Methode besteht aus über 1000 Übungen, die für jeden Menschen maßgeschneidert und angepasst werden. Der eine will die Kraft spüren, die in ihm steckt, der andere mag es, mit dem Atem die Innenräume des Körpers auszudehnen. Die

eine erlebt eine Körpererleuchtung, wenn sie die kettenreaktionäre Vernetzung von Sohle bis Scheitel spürt, die andere braucht zwei feste Hände, um sie in ihre wahre Größe zu führen. Durch die Sanftheit des Atems oder die Führung von wissenden Händen lernen die Menschen, wie sie ihre Knochen optimal ausrichten können.

Diese Ausrichtung der Knochen aktiviert alle skeletthaltenden Muskeln, also die Muskeln des Beckens und des Beckenbodens, die autochthone Rückenmuskulatur, alle Muskeln zwischen, hinter und vor den Rippen, alle Muskeln im Schädel und um den Schädel, alle Muskeln an den Fußsohlen und alle Muskeln im Rumpf. Diese Grundaktivität ist leicht und entspannt.

Wo Erfolge möglich sind

Gibt es Beschwerden, bei denen Sie Ihre Methode besonders empfehlen?

Benita Cantieni: Es kommen viele Menschen mit Rückenbeschwerden aller Art, mit Schulterschmerzen, Knie- und Hüftgelenkproblemen, Fußdeformationen, Arthrosen. Es kommen viele mit Organsenkungen, Inkontinenz, Hämorrhoiden. Es kommen viele mit Migräne, Spannungskopfschmerzen, Gesichtslähmungen. Und es kommen immer mehr Menschen, weil sich herumspricht, dass die Methode gegen Depressionen hilft. Für mich persönlich ist eines der Geschenke meiner Arbeit: Mein Weg ins Klimakterium war absolut symptomfrei. Ich weiß eigentlich gar nicht, wovon Frauen sprechen, wenn sie ihre Menopausebeschwerden beschreiben.

Haben Sie ein paar Praxisbeispiele, um unseren Lesern eine Vorstellung Ihrer Arbeit zu vermitteln? Wer ist mit welchem Beschwerdebild gekommen und wie hat sich die Haltung verbessert?

Benita Cantieni: Da ist zum Beispiel Reinhold zu nennen. Er litt unter einer schweren Deformation der Wirbelsäule. Durch Aufspannung und ganz gezielte Atmung lernte er, wie er seine Knochen ausdehnen oder „heimholen“ und jederzeit aus einem akuten Schmerzzustand herausfinden kann. Sigrun hat zwei Hüftprothesen, war vollkommen beckensteif und sitzt jetzt vergnügt im Schneidersitz. Madeleine hat ihre MS unter Kontrolle und Julian wurde sein Schleudertrauma los.

Gibt es auch Nachteile Ihrer Methode?

Benita Cantieni: Ein Nachteil ist, dass es kein Allgemein-Rezept gibt. Ich kann Ihnen keine drei oder fünf Übungen nennen, die bei jedem Menschen helfen. Weil jeder Mensch absolut einmalig ist, ist auch der persönliche Körperweg einmalig. Das ist auch der wichtigste Grundsatz der Cantienica-Instruktor/innen bei ihrer Arbeit: Jede Annahme über einen anderen Menschen ist vermessen. Wir begleiten jeden auf der schönen, lohnenden Reise zu seinem besten Körper. Die Arbeit muss jeder selber machen.

Heute Morgen kam mit der Post aus Dresden ein Buch mit einem Brief einer mir unbekannteren Frau, die durch meine Methode ihr Körperglück fand. Sie schreibt: Ich glaube, es ist überflüssig, Ihnen zu schreiben, womit Sie mich beschenkt haben. Es ist ein Zauber, den eigenen Körper völlig neu zu entdecken. Das ist eine wunderbare Rückmeldung, und mein Geschenk ist eigentlich klein: „Komm, du kannst das, ich zeige dir, wie's geht.“

Liebe Frau Cantieni, haben Sie vielen Dank für das Gespräch!

Buchtipps & Infos

- Maja Storch/Benita Cantieni/Gerald Hüther/Wolfgang Tschacher: „Embodiment. Die Wechselwirkung von Körper und Psyche verstehen und nutzen“, Huber Verlag, ISBN 978-3-456-84837-2, € 29,95
- Benita Cantieni: „Catpower. Das ultimative Körperbuch“, Südwest Verlag, ISBN 978-3-517-08425-1, € 19,95
- Paul Ekman: „Ich weiß, dass du lügst. Was Gesichter verraten“, rororo, ISBN 978-3-499-62718-7, € 11,99

(Alle Bücher unter www.ritter24.de)

CANTIENICA AG, Seefeldstrasse 215, CH-8008 Zürich, Tel. 0041 (0)44 388 72 72, www.cantienica.com

Dr. Maja Storch, Universität Zürich, ZRM-Research, Scheuchzerstrasse 21, CH-8006 Zürich, www.majastorch.de, www.ismz.ch, www.zrm.ch

Prof. Dr. Gerald Hüther, Psychiatrische Klinik, v. Siebold Str. 5, 37075 Göttingen, www.geralduether.de

