

# So wecken Sie Ihr **Körper-Glück**

Ein neues Vorsorgekonzept nutzt die enge Verbindung zwischen Körper und Psyche. Sein Name: **Embodiment**

Text Ute Oda Frantzen Fotos Silke Weinsheimer

**M**achen Sie ein Experiment: Lassen Sie den Kopf hängen. Beugen Sie Ihren Rücken so, als müssten Sie eine Riesenlast tragen. Wie fühlen Sie sich jetzt? Könnten Sie Ihren Chef so um mehr Gehalt bitten? Kaum. Das klingt nach banaler Seelenklempnerei, doch es steckt viel mehr dahinter, wie immer neue Studien bestätigen: Körper und Psyche bilden eine Einheit. „Wenn sich eines von beiden verändert, muss das andere reagieren“, sagt Prof. Gerald Hüther, Hirnforscher an der Universität Göttingen. Sogar nach Jahrzehnten wirkt sich eine solche Einheit noch positiv aus, fanden Forscher der University of Kentucky heraus. Sie werteten Tagebücher aus, die 70- bis 95-jährige Nonnen als Teenager geschrieben hatten, und sahen: Klosterfrauen, denen es in jungen Jahren seelisch gut ging, wurden im Alter seltener körperlich krank.

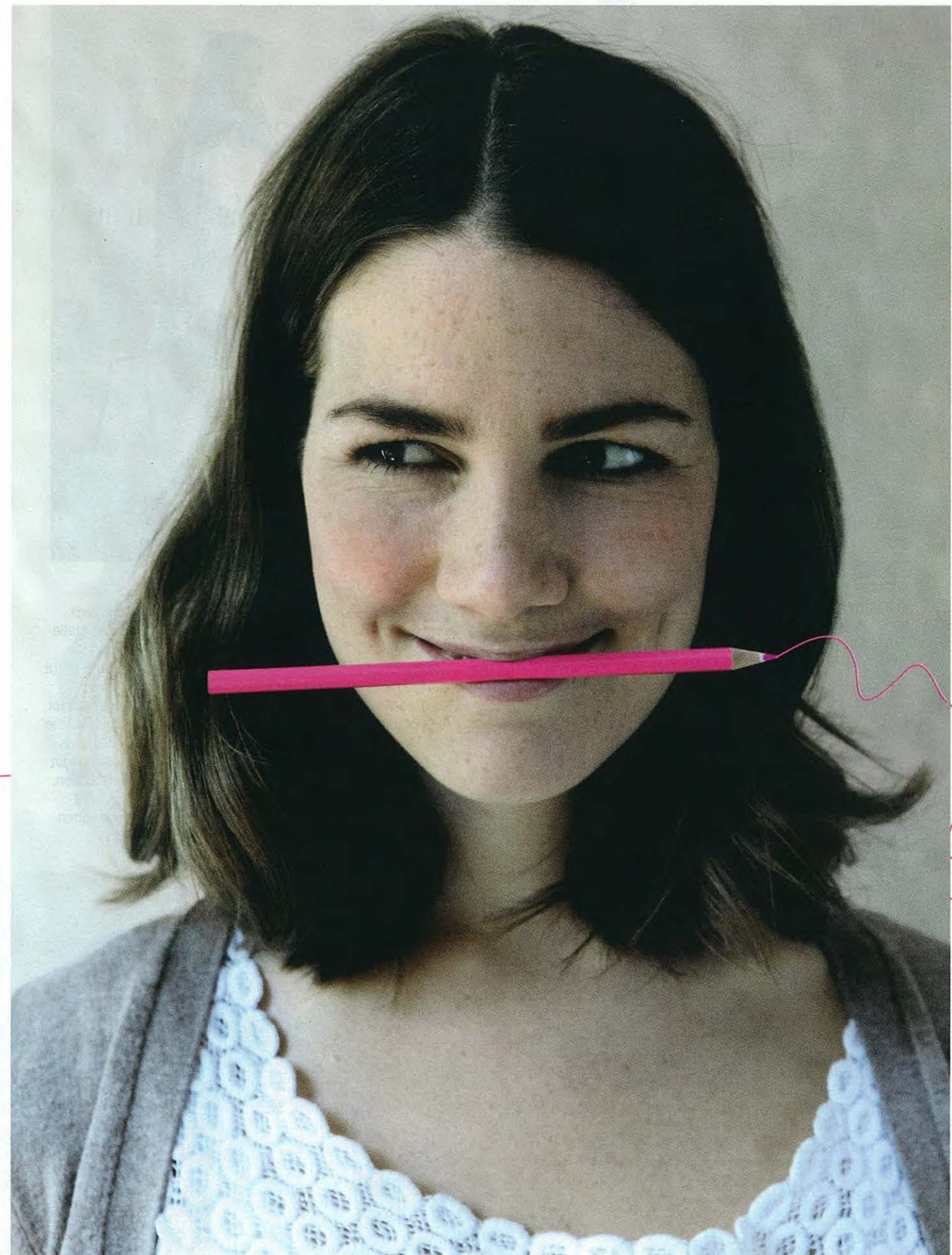
Die Psychologin Prof. Janice Kiecolt-Glaser von der Ohio State University untersuchte dagegen Angehörige von Alzheimer-Patienten, die die tägliche Pflege enorm bedrückte, und fand heraus: Verglichen mit seelisch weniger stark belasteten Menschen, war ihre Wundheilung deutlich verlangsamt. Längst weiß man, dass negative Gefühle wie Angst oder Ärger nachweislich das Immunsystem schwächen. Andersherum bewältigen Frauen spontanen Reden oder schweres Kopfrechnen vor Publikum deutlich besser, wenn sie zuvor eine sanfte Schulter-Nackten-Massage von ihrem Partner bekommen, wie die Psychologin

**Wut wegatmen:**  
*Schon wieder ist der Radweg zugeparkt. Sie müssen absteigen, eine Mordswut sammelt sich in Ihrem Bauch. Dabei hat der Tag so schön begonnen ... **Stopp! Jetzt tief atmen, den Brustkorb entspannen und guten Gefühlen Raum geben. Sofort ist der Kopf frei für Ideen: Sie klemmen einen Zettel an den Scheibewischer.***

Beate Ditzen von der Universität Zürich herausfand. Sogar Brustkrebs-Patientinnen überstehen ihre Therapien besser, wenn ihr Partner sie stützt und wertschätzt.

Natürlich bedeutet das nicht, dass jemand „selbst schuld“ ist, wenn er krank wird. Das hat viele Ursachen, nicht nur seelische. Aber: Wer es schafft, dass es seiner Psyche gut geht, wird seltener krank und schneller gesund. Tatsächlich existiert so etwas wie Körperglück. Die 61-jährige Schweizerin Benita Cantieni (Infos: [www.cantienica.com](http://www.cantienica.com)) ist das beste Beispiel: Seit ihrer Kindheit litt sie unter einer Fehlstellung der Wirbelsäule. „Doch statt mich meinem Schicksal zu ergeben, entwickelte ich erst für mich, dann für andere ein Verfahren, das den Körper aufrichtet und vernetzt.“ Heute lebt sie schmerzfrei. Und jeder Teil ihres Körpers scheint zu sagen: Mir geht's gut!

Genau das ist das Ziel ihrer Methode, die im Englischen „embodiment“ heißt (Verkörperung). Cantienis Übungen wecken das Körperglück und helfen, die Bindung zwischen Körper und Psyche zu verstehen – und zu nutzen. Die effektivsten haben wir für Sie zusammengestellt. Suchen Sie sich die aus, die am besten in Ihren Alltag passen, und machen Sie sie sooft wie möglich. ▶





### Das Fundament: aufgerichtet stehen

**So geht's:** Die Füße stehen hüftbreit auseinander und in **leichter V-Stellung** (Fersen etwas näher zueinander als die Zehen). Die Knie sind entspannt, nicht durchgedrückt, die Kniescheiben zeigen geradeaus. Konzentrieren Sie sich auf Ihre **Sitzbeinhöcker**. Sie befinden sich in der Mitte der waagerechten Hautfalte zwischen Oberschenkel und Po. Richten Sie Ihr Becken so auf, dass Ihre Sitzbeinhöcker gerade nach unten zeigen. Spannen Sie

die Bauchmuskeln an und stellen Sie sich vor, Sie könnten Ihren Bauchnabel zum Brustbein ziehen.

**Das bringt's:** Das Schambein dehnt sich nach unten und Ihre Bauchmuskeln werden mit denen des Rückens vernetzt. Das Zusammenziehen der unteren Beckenöffnung aktiviert die Hüftmuskulatur und strafft die Oberschenkel. Sie stehen aufgerichtet und wirken und fühlen sich größer. **Tipp:** Das können Sie **jederzeit machen** (z. B. in der Warteschlange, am Bahnhof).



### Der Kopf darf schweben

**So geht's:** Sie sitzen (oder stehen) aufrecht. Die Schultern sind entspannt. Jetzt den „**Kronenpunkt**“, die höchste Stelle des Kopfes, zur Decke dehnen, Scham- und Steißbein in die Gegenrichtung. Die Sitzbeinhöcker sind aufgerichtet und leicht zum Damm gezogen. Das Kinn bildet mit dem Hals einen 90-Grad-Winkel. Mund nicht ganz schließen. Die Zungenwurzel hinten an den Gaumen legen. Nun stellen Sie sich vor, dass Sie rechts am Kinn einatmen und links oben an der „**Geheimrats-ecke**“ wieder aus. Danach atmen Sie links am Kinn ein und an der rechten Stirnseite aus. **Die Übung dreimal wiederholen.** **Das bringt's:** Die Schädelmuskulatur vernetzt sich. Es entsteht ein angenehmes Gefühl, als würde der Kopf schweben.

### Den Brustkorb öffnen

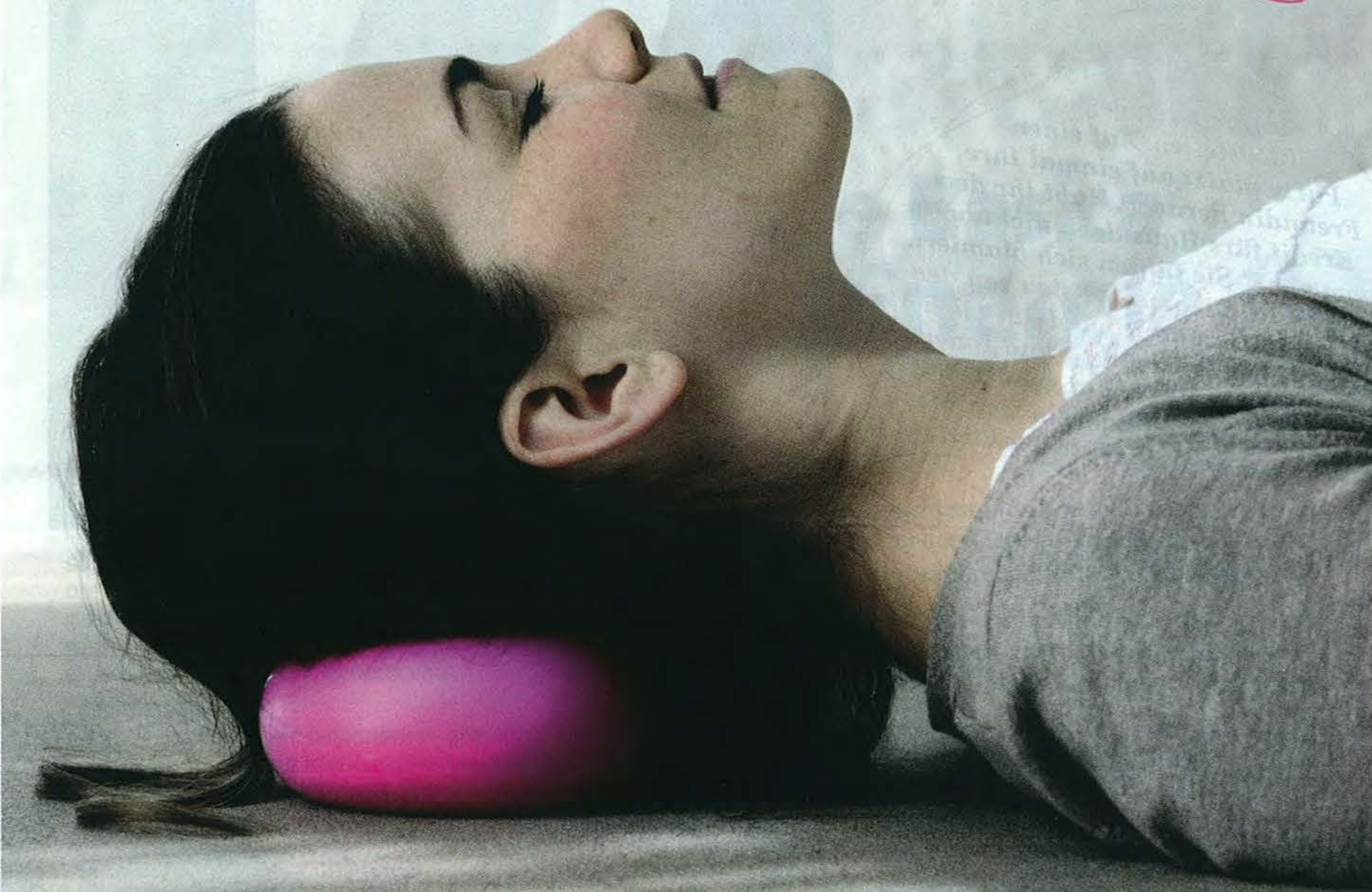
**So geht's:** Blasen Sie zwei Luftballons etwa mittelgroß auf. Nehmen Sie einen in jede Hand. Jetzt die Arme so anwinkeln, dass die Ellenbogen nach unten und die Hände nach oben zeigen. Führen Sie den Ballon in der rechten Hand mit einer geschmeidigen Bewegung zur rechten Schulter. Danach den Ballon in der linken Hand auf die gleiche Weise zur linken Schulter bewegen. **Immer im Wechsel die Bewegung mit jedem Arm zehnmal wiederholen.**

**Das bringt's:** Die Übung öffnet den Brustkorb und dehnt Brust- und Schlüsselbein. So entsteht mehr Platz zum tiefen, befreiten Atmen.



In der Warteschlange **Körper und Seele** trainieren? Gute Idee!

„Selbstbewusste Schultern“: Das erste Mal Französisch seit der Schule. Im Kurs sollen sich alle Teilnehmer vorstellen. Gleich sind Sie dran. Jetzt den Kopf nicht wegducken! So eine Haltung macht noch unsicherer. Ziehen Sie die Schultern bewusst nach hinten unten. Und los geht's: „Salut! Je m'appelle...“



### Das innere Lächeln wecken

**So geht's:** Legen Sie den Kopf (nicht den Nacken!) auf einen aufgeblasenen Luftballon. Stellen Sie sich vor, eine unsichtbare sanfte Kraft zieht gleichzeitig an Ihrem Schädeldach und an Ihrem Scham- und Steißbein, streckt den ganzen Körper. In Gedanken atmen Sie an der Kinnschuppe ein und bei den Kiefergelenken wieder aus. **Dreimal wiederholen.** Dann atmen Sie am „**Amorbogen**“ (Mittelpunkt über der Oberlippe und unter der Nase) ein und an den Schläfen aus. **Dreimal wiederholen.** Zum Schluss **dreimal** über der Nasenwurzel (das „**dritte Auge**“) ein- und an den „**Geheimrats-ecken**“ ausatmen.

**Das bringt's:** Eine tolle Ausstrahlung. Der Hals wird entspannt gedehnt.

### Die Wirbelsäule strecken

**So geht's:** Stellen Sie sich in den Rahmen einer Tür (oder: Balkongeländer, Säule, Pfeiler). Die Füße stehen in leichter V-Stellung fest auf dem Boden. Mit beiden Händen nach hinten den Türrahmen fassen. Spannen Sie jetzt Ihren Beckenboden an und lassen Sie den Oberkörper vorsichtig nach vorn fallen, bis die Arme gestreckt sind. Beckenboden noch mehr zusammenziehen und das Becken ganz leicht zum Bauchnabel heben. **40 Sekunden halten und fünfmal wiederholen.**

**Das bringt's:** Streckt die Wirbelsäule und aktiviert die mehr als 200 Rückenmuskeln.



**Aufstellen gegen Bloßstellen:** Auf einer Party platzt auf einmal Ihre Freundin heraus: „Habt ihr den Kredit fürs Haus doch nicht bekommen?“ Sie fühlen sich blamiert. Das hilft: **Richten Sie sich von den Fersen bis zum Scheitel auf (siehe Fundament-Übung) – und Ihnen wird klar: Jeder hat gehört, wie gemein Ihre Freundin war. Sie feiern unbeschwert weiter.**

## Legen Sie alte Muster ab

Diese vier **inneren Haltungen** sind typisch für Frauen. Erkennen Sie sich? Polen Sie sich um! Unsere Körperglück-Übungen helfen Ihnen

### „Hat doch alles keinen Sinn mehr“

#### So leiden Körper und Psyche:

Der Kopf hängt, der Oberkörper sackt in sich zusammen. Langfristig verkrümmt sich dadurch der Rücken, und der Atem fließt beengt.

#### So hilft Embodiment:

Durch das Heben des Kopfes gewinnt man auch im übertragenen Sinn einen umfassenderen Eindruck von der Umwelt. Ohnmachtsgefühle treten immer seltener auf, neue Ideen entstehen.

### „Ich bin einfach zu schüchtern“

#### So leiden Körper und Psyche:

Das ganze Gewicht wird auf ein Bein verlagert, die Schultern werden nach vorn oben gezogen. Macht man das zu häufig, bekommt man Kopfschmerzen, Schulterschmerzen oder Migräne.

#### So hilft Embodiment:

Wer die Schultern bewusst nach hinten unten zieht, schafft Raum im Brustkorb und damit den Platz, der ihm zusteht. Sie wirken selbstbewusst und können eigene Bedürfnisse durchsetzen.

### „Bitte, bitte, hab mich gern“

#### So leiden Körper und Psyche:

Das Becken wird vorgeschoben, der Kopf eingezogen und schräg gestellt. Das Lächeln wirkt wie ein Dauergrinsen. So kann schlimmstenfalls ein schmerzhafter Rundrücken entstehen.

#### So hilft Embodiment:

Wenn Sie das PR-Lächeln unterbrechen, aber den Kopf gerade tragen, wird trotzdem alles klappen wie bisher. Der Unterschied: Anerkennung dafür kommt aus Ihnen selbst – nicht von anderen.

### „Ich muss mich durchboxen“

#### So leiden Körper und Psyche:

Der Kopf ist eingezogen, ein „Stiernacken“ bildet sich. Der Unterkiefer schiebt sich vor. Die Folge: Spannungskopfschmerzen, Rückenprobleme.

#### So hilft Embodiment:

Wie es in den Wald hineinschallt... Begegnen Sie Ihrer Umwelt nicht aggressiv, sondern mit einem Lächeln, dann bekommen Sie selbst viele freundliche Blicke geschenkt. Ein gutes Gefühl.



# Die Basica® Energie-Kur

## Aktiver Säureabbau – fühlbar mehr Energie

Müdigkeit, nachlassende Konzentration, fehlende Energie: Wenn der Körper durch einen Überschuss an Säure belastet wird, schafft Basica® den Ausgleich.

Belastende Säure entsteht oft durch falsche Ernährung und Stress. Die Kombination aus basischen Mineralstoffen und wertvollen Spurenelementen in Basica®

- neutralisiert belastende Säure
- sorgt für Energie und neuen Schwung



www.basica.de

Nur in Apotheken

Basica®

# doc® Wirkt auf der Stelle.

Bei Rücken-, Muskel- und Gelenkschmerzen:

- **Präzise:** Zielgenau mit Tiefenwirkung
- **Schnell:** Schmerzlindernd in Minuten
- **Verträglich:** Keine unnötige Belastung des Organismus



doc® Ibuprofen Schmerzgel. Wirkstoff: Ibuprofen. Anwendungsgebiete: Zur alleinigen oder unterstützenden äußerlichen Behandlung bei Schwellungen bzw. Entzündung der gelenknahen Weichteile (z.B. Schleimbeutel, Sehnen, Sehnensehnen, Bänder und Gelenkkapsel), Sport- und Unfallverletzungen wie Prellungen, Verstauchungen, Zerrungen. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. HERMES Arzneimittel GmbH · 82049 Grobhesselohe/München P-11-02/V2 www.doc-gegen-schmerzen.de