



»Du bist, wie du gehst«

Manche Menschen bringen wenig Gewicht auf die Waage, bewegen sich aber wie Elefanten. Andere sind schwer und behäbig, wieseln aber leichtfüßig durch die Welt. Welche Einflüsse unser Gangmuster prägen, werden in dieser Podcast-Folge von Expertinnen und Experten erklärt.

Hier geht es zur Podcast-Folge:





Alles eine Frage der Haltung?

ANTONIA DITTRICH

Die Schauspielstudenten stehen sich gegenüber und beobachten einander. Einer hält unbewusst den Kopf etwas schief, eine zieht die Schultern nach vorn. Die anderen sollen es nachahmen. Mit dieser Übung beginnt Martin Gruber seine Kurse. Er ist Professor für Bewegung an der Hochschule für Schauspielkunst in Berlin. Er sagt: »Ideal wäre ein Körper, der balanciert ist und frei von angehäuften Mustern, die mit den Situationen, in denen man als Figur steckt, nichts zu tun haben.« Die Schauspieler sollen ihr Spiel mit einer gelösten Körperhaltung beginnen.

Das gilt nicht nur fürs Theater. Alles, was wir neu lernen, beginnt mit der richtigen Haltung: Kein Surfer springt direkt aufs Brett, alle trainieren die richtige Körperhaltung am Strand. Beim Tennis müssen erst die Füße richtig stehen, dann kommt der Griff dran. Angehende Cellisten üben, wie man gerade sitzt und den Bogen hält.

Im Stehen folgt die ideale Körperhaltung den senkrechten und waagerechten Linien in Bezug auf die Schwerkraft. Ohr, Schulter, Hüfte und Sprunggelenk sollten eine Gerade bilden. Schon kleine Abweichungen haben Folgen: Wer das Becken zu weit nach vorn schiebt, muss, um nicht umzufallen, die Bauchmuskeln stärker anspannen. Straffe Bauchmuskeln jedoch verhindern eine tiefe Zwerchfellatmung, und dadurch kommt weniger Sauerstoff in die Lunge. Auf Dauer ist das ungesund.

Im Laufe des Lebens verändert sich die Haltung. Schon in der Kindheit wird sie von Erfahrungen geprägt. Der Psychoanalytiker Wilhelm Reich war überzeugt davon, dass die unbewussten Haltungsmuster und Verkrampfungen ein Schutzmechanismus sind. Als Reaktion auf schlechte Erfahrungen bilde der Körper eine verspannte »Panzerung«, an der die Lebensgeschichte eines Menschen abzulesen sei. Wer zum Beispiel schon früh Gewalt erfährt, macht sich tendenziell kleiner. Die Schultern sinken ein. So spiegelt unsere Haltung bestimmte Charakterzüge und Teile der Identität nach außen. Welchen Eindruck wir bei anderen hinterlassen, was wir ausstrahlen und wie wir uns fühlen – all das drücken wir mit unserem Körper aus. Studien zeigen: Pessimisten lassen die Schultern hängen, gehen langsam und schwanken häufig von rechts nach links. Optimisten dagegen stehen aufrecht, gehen schwungvoll und geradlinig durchs Leben. Die Art des Gangs wiederum hat Auswirkungen auf das Gedächtnis: Menschen, die schlurfen, merken sich besser negative Dinge. Ein federnder Gang korreliert mit einem besseren Gedächtnis für positive Dinge. Dieses Zusammenspiel zwischen physischer und mentaler Haltung beeinflusst, wie wir das Leben angehen und unserem Gegenüber begegnen. Selbst der mutmaßlich wichtigste Schritt der Menschheitsgeschichte beginnt mit der optimalen Körperhaltung. Hätte die Gattung Homo sich vor drei Millionen Jahren nicht aufgerichtet, so gäbe es uns heute vermutlich nicht.