

Nükhet Wieben
Schmerzfri sitzen

Nükhet Wieben

Schmerzfrei sitzen

Einfache Übungen
für eine gesunde Haltung

Kösel

Wichtiger Hinweis

Die Empfehlungen in diesem Buch sind von der Autorin und dem Verlag sorgfältig geprüft. Sie bieten keinen Ersatz für kompetenten medizinischen Rat. Jeder Leser und jede Leserin ist für sein eigenes Handeln selbst verantwortlich. Alle Angaben in diesem Buch erfolgen ohne jegliche Gewährleistung oder Garantie seitens der Autorin und des Verlags. Eine Haftung der Autorin beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

*Ich widme dieses Buch allen Menschen,
die mit Rückenschmerzen leben und sie satt haben.
Mögen wir immer die Bedingungen haben,
uns zu helfen.*

Inhalt

Einführung	9
----------------------	---

Teil eins

Rückenschmerzen sind normal, aber natürlich ist das nicht .	16
Nükhets Story – vom Hohlkreuz zur aufrechten Haltung. .	18
Tiefenmuskeln hat jeder, aber die wenigsten nutzen sie . .	24
Für deinen Körper geradestehen.	26
Ursache und Wirkung	29
Vergänglich bedeutet lebendig. Lebenslänglich.	31
Die eigene Haltung ist wie das Auge, das sich selbst nicht sieht.	33

Teil zwei

Dein Körper war nie das Problem, er ist die Lösung.	34
Jenseits der Komfortzone	36
Was ist gute Haltung?.	39
Das Märchen vom Schonen	41
Die lebendige Körperlehre – zehn Prinzipien, die deine Wahrnehmung verändern	44
Schmerz oder Dehnung?	60
Richtig aufspannen	62
Der Atem – Bewegung von innen	64

Teil drei

Nutze deine Körperintelligenz	66
Eine starke Tiefenmuskulatur macht frei	68
Das eigene Muster erkennen	70
Vorbereitende Übungen	74
Nükhets 21 Übungen für einen schmerzfreien, aufrechten Rücken	83
Nükhets Crashkurs »Aufrecht Sitzen«	119
Nükhets Crashkurs »Aufrecht Stehen«	121
Nutze jeden Tag	126

Teil vier

Aufrecht Leben – von guter Haltung zu besserer

Wahrnehmung	128
Haltung und Gefühle.	132
Unsere Haltung beeinflusst unsere Wahrnehmung	137
Haltung hat Zukunft	140

Teil fünf

Sitzen wie ein Buddha	143
Zehn Punkte, die dich in Meditation versetzen	147
Dank	153
Über Nükhets Wieben	154
Übungsübersicht	156
Literatur	158

Einführung

*Es gibt ein Leben ohne und ein Leben
mit Tiefenmuskeln. Mit ist besser.*

Nükhet Wieben

Früher, als wir als Jäger und Sammlerinnen den ganzen Tag barfuß über Stock und Stein liefen, benötigten wir keine extra Turnübungen, um gesund zu bleiben. Wir balancierten über Baumstämme, sprangen über Bäche. Immer wenn es wackelig wurde, reagierte sie: unsere Tiefenmuskulatur. Das war das beste Training! Heutzutage, mit täglich acht Bürostunden, auf High Heels oder in dicken Lederschuhen, müssen wir unsere Stabilisatoren, die Tiefenmuskeln, gezielt herausfordern, damit sie stark bleiben. Du gehst ins Fitnessstudio, zum Yoga oder Pilates? – Toll! Aber dass du da tatsächlich deine schlafenden Muskeln trainierst, ist leider nicht garantiert! Denn diese reagieren nur, wenn du dein gewohntes Haltungsmuster verlässt, bevor die Übung beginnt. Dieses Buch setzt bei dem an, was wir ohnehin viel tun: sitzen. Im Durchschnitt sitzen wir sechs Stunden am Tag. Was wäre, wenn wir diese Stunden optimal verbringen? Wenn wir den »sitzenden Alltag« nicht nur aushalten, sondern meistern?

Die meisten Menschen schrumpfen im Sitzen, und das geht zulasten ihres Rückens und ihrer Gesundheit: Das Becken rutscht aus dem Lot, die Wirbelsäule gleicht das aus, und der Brustkorb kippt. Der Kopf weiß gar nicht mehr, was er machen soll. Er fällt nach hinten oder nach vorne – oft in Richtung Bildschirm. Wir beugen uns der Schwerkraft, und unser Rücken macht all das lange mit. Die Folgen sind Schmerzen und Deformationen der Wirbelsäule, woraus weitere Beschwerden entstehen können. Das muss nicht sein! Richtiges Sitzen kann man lernen. Dieses Buch zeigt, wie du gesund sitzt und dabei eine gute Haltung bekommst. Der praktische Workshop gibt dir die Mittel an die Hand, um schmerzfrei zu leben, damit du deinen Körper als das erlebst, was er ist: ein geniales Werkzeug, das uns viel gibt, wenn wir richtig damit umgehen.

Es gibt verschiedene Typen von Sitzenden. Zu welchem gehörst du?

Typ eins rutscht auf seinem Stuhl herum, kippt das Becken und drückt die Brust heraus. Das sieht zwei Minuten lang gut aus, nach drei Minuten ist es mühsam und nach vier vorbei. Dieser Typ hat keine Ahnung, wie gute Haltung geht. Typ zwei weiß immerhin, wie die Haltung sein sollte. Er weiß, wie sich Becken und Wirbelsäule zueinander verhalten. Aber den Muskeln fehlt es an Kraft, Länge und Ausdauer. Der Geist ist willig, das Fleisch ist schwach. Dem Körper ist es nicht möglich, dieses Idealbild zu halten. Der Sitzende mit Rückenschmerzen – Typ drei – ist kreativ! Er findet Verrenkungen, in denen die Schmerzen nachlassen. Tricky. Denn ewig geht das so nicht. Der Kreative holt sich Hilfe. Er sitzt auf »speziellen Stühlen«, und die

Tipps der Rückenpäpste hat er ausgedrückt. Sie liegen unberührt auf einem Stapel. Kommt dir das bekannt vor?

Wir haben vergessen, wie Sitzen geht. Als wir zwei Jahre alt waren, wussten wir es noch. Wir plumpsten auf unseren Popo, die Wirbelsäule blieb lang, und der Kopf schwebte in der Luft. Wir wuchsen der Sonne entgegen wie Grashalme – gegen die Schwerkraft! Heute, ausgewachsen, sind wir verwirrt. »Bloß nicht mehr sitzen«, denken wir. Jetzt wird der ausgemusterte Rücken ans Stehpult verdonnert. Das eigene Haltungsmuster bleibt. Die Schmerzen wandern. »Was für eine Erleichterung« – für kurze Zeit. Auf der Suche nach Lösungen irrt der Rücken-geplagte durch den Dschungel der Angebote: Er schleppt sich von A wie Akupunktur nach Z wie Zwangspause. Manches hilft, aber nichts auf lange Sicht. Und die Suche beginnt von vorne.

Gesundes Sitzen kann man jedoch lernen, und genau dafür gibt es dieses Buch. Im Einklang mit unserer Körperintelligenz können wir uns das viele Sitzen zunutze machen. Aufrechtes Sitzen hebt die Stimmung, lässt dich strahlen und wirkt sich positiv auf den ganzen Körper aus. Aufrecht zu sitzen, fördert unsere Konzentration und macht uns mental, emotional und physisch stärker.

Seit 2009 arbeite ich mit Menschen, die unter ihrem Rücken leiden. Sie haben Schmerzen, Verkrümmungen an der Wirbelsäule und sind verspannt. Meiner Erfahrung und Beobachtung nach sind die meisten Beschwerden durch Fehlhaltungen entstanden. Wer einen Unfall erlitten hat und dadurch eingeschränkt ist, kompensiert diesen Umstand möglicherweise. Auch das führt zu Fehlhaltungen. Mittlerweile durfte

ich Hunderte Menschen auf ihrem Weg in eine gesündere Körperhaltung und ein schmerzfreies Leben begleiten. Dabei beobachte ich immer wieder: Wer sitzt, setzt sich »vermeintlich aufrecht« hin, ist aber weit entfernt von einer gesunden Haltung, die hält. Die sogenannte *ursprüngliche Aufrichtung* ist verschüttet. Aber sie ist noch da. Momentan liegt sie wie ein zerknitterter Fummel in der Ecke. In Wahrheit ist sie ein wunderschönes Kleid; mit etwas Waschen und Bügeln tritt ihre Anmut wieder zutage.

Ursprüngliche Aufrichtung meint die deinem Körper inwohnende optimale Ausrichtung des Skeletts – in die Vertikale und in die Horizontale. Wenn Becken, Wirbelsäule, Brustkorb und Kopf intelligent ausgerichtet sind, gibt es keine Fehlhaltungen, Deformationen und Schmerzen. Es gibt den Zustand, in dem alles, ja, wirklich alles, reibungslos läuft. Und zwar im wahren Sinne des Wortes: Bewegung geschieht frei von Reibung an den umliegenden Wirbeln und Gelenken. Das war immer die Idee des Projekts »Mensch«: eine kompromisslose Auf- und Ausrichtung des Skeletts (Was mit Kompromissen gemeint ist, erkläre ich später). Nie war vorgesehen, dass wir künstliche Gelenke einsetzen, mit Korsetten herumlaufen oder Schmerzmittel einnehmen, die unsere Nieren schädigen. Die Natur, unsere Natur, ist schlau. Wenn wir uns an sie erinnern und sie zum Leben erwecken, nutzen wir ihre natürliche Intelligenz. Sie hat das Beste für uns im Sinn! Ein unbeschwertes Körpergefühl und ein langes, schmerzfreies Leben. Von Schmerzen geplagt zu sein, schränkt uns ein. Ja, ein solcher Zustand wirkt sich auf jeden Bereich des Lebens aus. Mit der Familie zum Schlittschuh-

laufen – ich habe Rücken. Mit dem flotten Nachbarn joggen – ich habe Rücken. Das Business-Event auf dem Golfplatz – ich habe Rücken. Das muss nicht sein! Du kannst dich aufrichten. Du kannst dich von Rückenschmerzen befreien. Tatsächlich haben wir die Lösung für ein schmerzfreies Leben immer dabei: unseren Körper! Ein aufgerichteter Körper macht schmerzfrei! Ein aufgerichteter Körper schenkt Selbstvertrauen, Charisma und ist sexy. **Ein aufgerichteter Körper ist Lebensqualität.** Wir leben wieder frei. Frei von giftigen Painkillern, frei, den Sport zu machen, den wir wollen. Frei, dem Leben ein dickes fettes Ja zuzurufen! Etwa wenn deine Frau dich bittet, die Einkäufe hochzutragen. Wenn deine Kinder mit dir im Garten toben wollen. Ja zum Tangokurs. Ja zum Bergsteigen. Ja zum Leben.

Über dieses Buch

Wenn du keine Rückenschmerzen hast und du zufrieden mit deiner Haltung bist, brauchst du dieses Buch nicht. Einen schönen Tag noch! Aber sitzt du viel und hast Rückenschmerzen? Bist du verspannt? Ist dein Rücken gebeugt? Hast du ein hohles Kreuz? Fallen deine Schultern nach vorne? Sinkt dein Brustbein ein, und der Bauch steht vor? Wenn du diese Fragen mit Ja beantwortest, wird dir dieses Buch nutzen. Es ist ein Arbeitsbuch, ein Workshop mit 21 Übungen, durch die du deine Haltung veränderst und stabilisierst. Vor allem ist es die Anleitung für gesundes Sitzen, jederzeit und überall. Vielleicht fragst du dich, warum ich kein Buch über gesundes Stehen geschrieben

haben. Sitzen ist verpönt – es gilt als das »neue Rauchen« und mindert laut Studien sogar unsere Fähigkeit, uns zu erinnern. Doch der Transformationsprozess deiner Haltung beginnt im Sitzen, weil er uns hier leichter fällt als im Stehen. So einfach ist das. Wir haben über unser Gesäß und über die Sitzunterlage eine große Resonanzfläche. Dadurch spüren wir mehr und können uns leichter orientieren. Dieses Buch ist eine Einladung, deinen Körper neu kennenzulernen und anders mit ihm umzugehen. Es dient drei Zielen:

1. Schmerzfreiheit: Wenn du dich von Rückenschmerzen und Verspannungen befreien möchtest, erfährst du in diesem Buch alles Nötige, um lange schmerzfrei sitzen zu können.
2. Verbesserung der Körperhaltung: Wenn du dir eine aufrechtere Körperhaltung wünschst, findest du in diesem Buch alle Mittel, um deine Haltung zu verändern.
3. Eine positive innere Haltung: Die Wechselwirkung zwischen Körper und Geist ist bewiesen. Eine aufgerichtete Wirbelsäule wirkt positiv auf deine Stimmung und schenkt dir mehr Selbstvertrauen.

Im ersten Teil erzähle ich meine eigene Geschichte – vom Hohlkreuz zur aufrechten Haltung. In Teil zwei stelle ich dir eine moderne Körperlehre vor. Du wirst dich in einem neuen Licht sehen. Und wie du deinen Körper wahrnimmst, bestimmt darüber, wie du ihn bewegst. Ich gehe auf die häufigsten Herausforderungen auf dem Weg zu einer guten Haltung ein: Es geht um den sinnvollen Umgang mit Schmerzen, um Gewohnhei-

ten und um blinde Stellen. Es geht um Selbstverantwortung. Du hast die Chance, Annahmen über deinen Körper zu überprüfen. Teil drei beinhaltet den praktischen Workshop. Die Positionen, Übungen und Atmungsanleitungen sind von der CANTIENICA®-Methode inspiriert, die ich vor zehn Jahren von Benita Cantieni lernen durfte. Diese Methode hat den Anspruch, konsequent mit der tiefsten Muskulatur, der Skelettmuskulatur, zu arbeiten. Im Übungsteil gebe ich dir die Mittel an die Hand, die deine Haltung für immer verändern werden. Ich teile meine Erfahrungen aus zehn Jahren Arbeit mit schmerzgeplagten Menschen. Du lernst, deine Haltung zu erforschen und zu erspüren. Wenn du dein Haltungsmuster kennst, kannst du es verändern: Der praktische Workshop besteht aus 21 kurzen Übungen, mit denen du deine schlafenden Muskeln weckst und stärkst. Viele Übungen kannst du in deinen Alltag einbauen. Teil vier beschreibt die weiteren Vorteile gesunder Körperhaltung, zum Beispiel ihren positiven Einfluss auf deine Stimmung. Emotionales Body-Feedback ist der Schlüsselbegriff – es geht um die Wechselwirkung zwischen Körper und Psyche. Richtest du dich auf, lassen Gefühle wie Scham und Angst nach. Du gewinnst mehr Selbstvertrauen. Falls du meditierst, freust du dich vielleicht über das Kapitel »Sitzen wie ein Buddha«. Denn am Ende des Buches gibt es Dehnungen und einen Crashkurs für alle Yogis, die gerne im Meditationssitz verweilen.

Was auch immer dich motiviert, deine Haltung zu verändern: Du kannst das! Ich wünsche dir viel Freude auf deinem Weg.

Teil eins

**Rückenschmerzen
sind normal,
aber natürlich ist das nicht**

*Die Wahrheit, an die du glaubst und
an die du dich klammerst, macht dich
unfähig, etwas Neues zu hören.*

Pema Chödrön

