



Sensomotorische Körpertherapie  
nach Dr. Pohl®

**Helga Pohl:**

## **Über Bäuche und Bauchmuskeln**

(veröffentlicht in *Natürlich Leben*, Nr.5/1999)

Lieber Franz Konz,

in einer der letzten Ausgaben von *Natürlich Leben* schreiben Sie: „Nicht vergessen solltest Du, dass der Darm in seiner richtigen Lage unter den Rippen und nicht davor zu halten ist. Dazu ist das beständige Kräftigen der Bauchdecke und der Bauchmuskulatur nötig, damit Deine Eingeweide sich nicht nach außen schieben können.“ Das ist – mit Verlaub gesagt – blanker Unsinn. Erstens liegt der Darm nicht unter den Rippen, sondern im Bauchraum. Nur die obersten Spitzen des Dickdarms kommen in ausgeatmeter Stellung unter die Rippen außen zu liegen (siehe Abb. 1 und 2).



Abb. 1) Lagebeziehung zwischen Brustkorb, Zwerchfell (in Ausatemstellung) und Bauchorganen

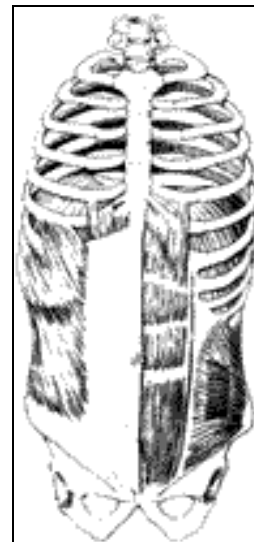


Abb. 2) Die Bauchmuskeln  
Darstellung der verschiedenen Schichten

**Körpertherapie-Zentrum Dr. Helga Pohl**

Unter den Rippen liegen in erster Linie die Lungen und das Herz und innerhalb der Zwerchfellkuppel Leber, Magen, Milz und Bauchspeicheldrüse. Diese Plätze der Organe sind übrigens nicht statisch zu verstehen, sondern die Organe sind den lieben, langen Tag auf Wanderschaft. Mit jeder Ausatmung macht das Zwerchfell (eine Muskelplatte) eine steilere Kuppel nach oben, drückt dadurch die Lungen von unten zusammen und lässt uns dadurch ausatmen. Dabei wandern die Organe nach oben und innen. Mit jedem Einatmen flacht die Zwerchfellkuppel sich ab, schafft dadurch ein Vakuum in den Lungen und lässt uns dadurch einatmen. Die Organe wandern dabei nach unten und vorn. Daher kommt der auch beim Einatmen ein Stück weiter heraus, bzw. geht beim Ausatmen ein Stück weiter hinein. Dafür braucht es in erster Linie eine lockere, elastische Bauchmuskulatur.

Zweitens hat auch ein starker Bauchmuskel keineswegs die Aufgabe, die Eingeweide im Bauch und den Bauch flach zu halten, denn wenn er ständig mit Halten beschäftigt wäre, könnte er sich nicht mehr bewegen. Unter der Bedingung, dass alle Muskeln im Körper locker und beweglich sind, bleiben die Organe ganz von alleine auf ihrem angestammten Platz, bzw. auf ihrer Bewegungsspur.

Ich weiß natürlich, dass nicht immer diese idealen Verhältnisse herrschen und dass es vorstehende Bäuche gibt.

Sie kommen (außer natürlich bei Schwangerschaft, Hungerödem, Bauchwassersucht und Krebs im Endstadium) vor allem durch folgende Faktoren zustande:

1. Fett. Bei den meisten Menschen siedelt sich der Speck nun mal am liebsten im Bauch und auf der Bauchdecke an.
2. Blähungen und extreme Verstopfungen
3. Hohlkreuzhaltung.
4. Eingeengter, versteifter Brustkorb.

Da die ersten beiden Faktoren sattem bekannt sind, möchte ich hier nur auf die letzteren beiden eingehen. Die Hohlkreuzhaltung lässt sich bei jedem Menschen wie folgt herstellen:

Man kippt das Becken oben nach vorn und spannt die Rückenmuskeln an, indem man die Schultern weiter zurück nimmt als die Hüftgelenke. Wenn Sie es ausprobiert haben, werden Sie feststellen können, dass sich der Bauch dabei gewaltig nach vorne wölbt. Was Sie dabei auch feststellen können, ist, dass ein so via Hohlkreuz herausgestreckter Bauch sich hart anfühlt. Das kommt daher, dass sich die Bauchmuskeln dabei zwar dehnen müssen, aber in dieser Dehnung gleichzeitig kontrahieren, weil sie nur so den Körper daran hindern können, nach hinten zu fallen, was er sonst nach den Gesetzen der Schwerkraft tun würde. Aufgrund der angespannten Muskulatur ist die Atmung in dieser Position erschwert und die Organe sind verschoben und in ihrer Beweglichkeit behindert (Abb. 3).

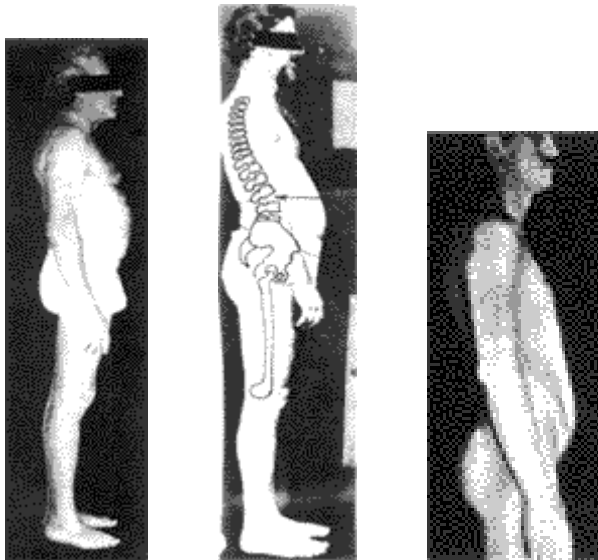


Abb. 3) Hohlkreuzbäuche

Der eingeeengte, versteifte Brustkorb lässt sich folgendermaßen erzeugen: man zieht die unteren, vorderen Rippen ein und die Schultern nach vorn. Dadurch wird der Rücken oben bucklig und das Zwerchfell wird zusammen gedrückt. Infolgedessen drückt es die Oberbauchorgane in den Unterbauch hinunter und dieser wölbt sich heraus (siehe Abb. 4). In dieser Haltung kann man merken, dass die Atmung extrem eingeschränkt ist. Um in dieser Haltung überhaupt noch atmen zu können, wird meist der Brustkorb mit den seitlichen Halsmuskeln nach oben gezogen, auch diese Partie fühlt sich dann hart und steif an.

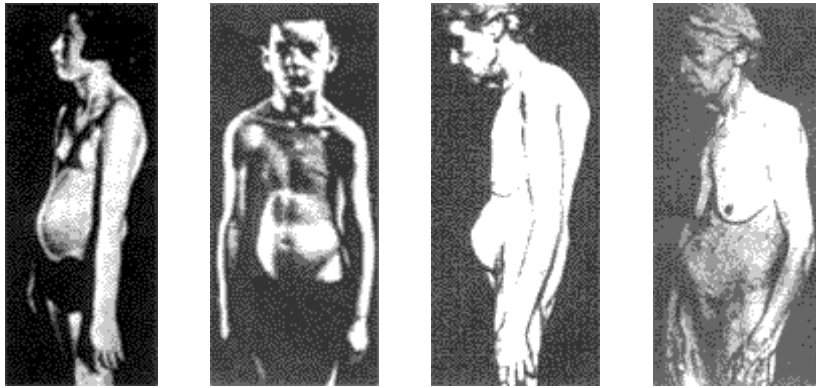


Abb. 4) Bäuche ,die durch einen eingezogenen Brustkorb hervortreten

Gegen keine dieser vier Faktoren; die hervorstehende Bäuche bewirken – und die natürlich häufig in Kombination vorkommen (siehe Abb. 5) – hilft ein starker Bauchmuskel. Beim Hohlkreuzbauch würde helfen, die Rückenmuskulatur wieder in Bewegung zu bringen, beim versteiften Brustkorb muss man als erstes die Brust- und Rippenmuskulatur wieder beweglich machen.



Abb. 5) Kombination von Hohlkreuz u. eingezogenem Brustkorb

Übrigens sind auf diese Art hervorstehende Bäuche nicht nur ein ästhetisches, sondern auch ein gesundheitliches Problem, da sie auf die Dauer die Organe nicht nur in ihrer Lage und Bewegung sondern auch in ihrer Funktion beeinträchtigen (siehe Abb. 6).

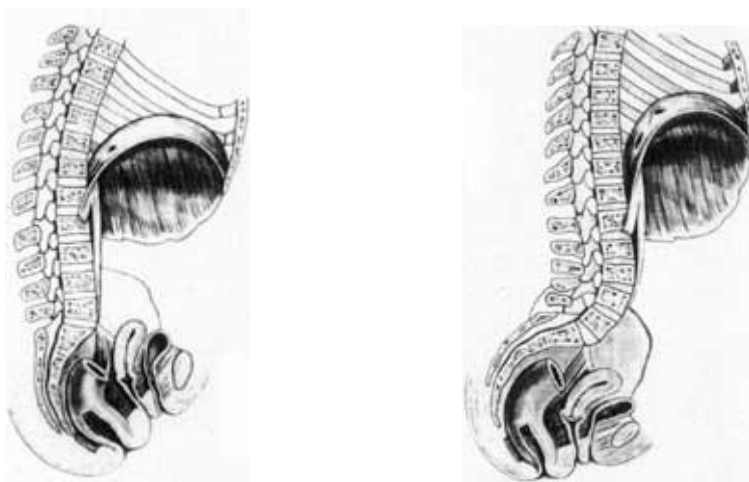


Abb. 6) Lageveränderungen der Kleinbeckenorgane bei  
a) Rundrücken  
b) Hohlkreuz

Ebenso gesundheitsschädlich wirken aber auch eingezogene Bäuche. „Brust raus – Bauch rein!“ ist wohl der dümmste aller Ratschläge, die in der Geschichte der Menschheit je gegeben wurden. Probieren Sie es und Sie werden feststellen, dass Sie mittels „Bauch rein!“ sofort den Bauchmuskel festmachen und die Zwerchfellatmung unterbinden (und damit natürlich auch die Bewegungen der Organe). Mit „Brust raus!“ erreichen Sie, dass sich der ganze Rücken bis ins Kreuz hinunter verspannt. (Abb. 7)



*Abb. 7) Sehr ungesunde Haltung:  
Brust raus, Bauch rein*

Leider versuchen aber nicht wenige Menschen, den vorstehenden Bauch, den Sie sich via Speck oder Fehlhaltung zugelegt haben, mit Bauch einziehen, also mit ständiger Anspannung des Bauchmuskels, zum Verschwinden zu bringen. Das hilft zwar ästhetisch ein bisschen, aber gesundheitlich (übrigens auch psychisch) wirkt es auf die Dauer katastrophal, den noch mehr als auf eine gesunde Ernährung sind wir auf eine ausreichende und anatomisch richtige Atmung angewiesen. Leider kommen sich viele schlanke und schöne Menschen sich mit eingezogenem Bauch noch schöner vor (siehe Abb.8).



*Abb. 8) Reihenweise eingezogene Bäuche*

Lieber Franz Konz, leider kann ich auch das von Ihnen (und vielen anderen) propagierte „Kräftigen“ der Muskulatur nicht befürworten. Alle Muskeln brauchen nämlich vor allem **Bewegung**, nicht Kräftigung, denn Bewegung bringt den Stoffwechsel, die Ernährung den Blutkreislauf, die Sauerstoffversorgung bis in die einzelne Zelle hinein in Schwung.

In meiner körpertherapeutischen Praxis habe ich die Muskeln von hunderten von Menschen angefasst und bewegt. Noch nie – ich schwöre: noch nie! – hat sich dabei herausgestellt, dass zu schwache Muskulatur die Ursache irgendwelcher Beschwerden gewesen wäre. Muskeln sind Anpassungsorgane. Wenn man sie häufiger und mit mehr Kraft bewegt, werden sie dicker und stärker, so dass man für künftige Anstrengungen besser gerüstet ist. Bewegt man sie dagegen seltener und mit weniger Kraft, werden sie dünner und schwächer. Muskeln stellen sich also immer auf den Gebrauch ein, den man von ihnen macht. Aber auch ein schwacher Muskel ist nicht funktionsunfähig im Alltag.

Wenn Sie schon einmal ein Bein in Gips gehabt haben, können Sie sicher folgende Beobachtung bestätigen: Die Muskulatur, insbesondere die des Unterschenkels, ist danach sehr verkümmert, das Bein ist dünner. Das kommt daher, dass Sie Ihr Bein im Gips nicht so wie gewohnt bewegen konnten. Die Wadenmuskulatur ist zum Beispiel dünner, weil Sie im Gips den Fuß nicht abrollen, das Sprunggelenk nicht bewegen und damit Ihr Gewicht nicht mittels der Wadenmuskulatur beim Gehen transportieren konnten. Aber: Sie können mit dem Bein gleich wieder gehen. Sie fallen nicht um, weil die Wadenmuskulatur zu schwach wäre. Wenn Sie dann das Bein im Alltag wieder genauso wie das andere einsetzen, bekommt es von alleine, ohne Kräftigungsübungen, den gleichen Umfang wie das andere ein. Wenn Sie nach dem Gips an dem betreffenden Bein noch irgendwelche Schmerzen haben oder in der Bewegung eingeschränkt sind, so liegt das nicht an der geschwächten Muskulatur, sondern daran, dass durch den Bewegungsmangel im Gips Teile der Beinmuskulatur (und des Bindegewebes) sich verfestigt und versteift haben und dadurch unbeweglich geworden sind.

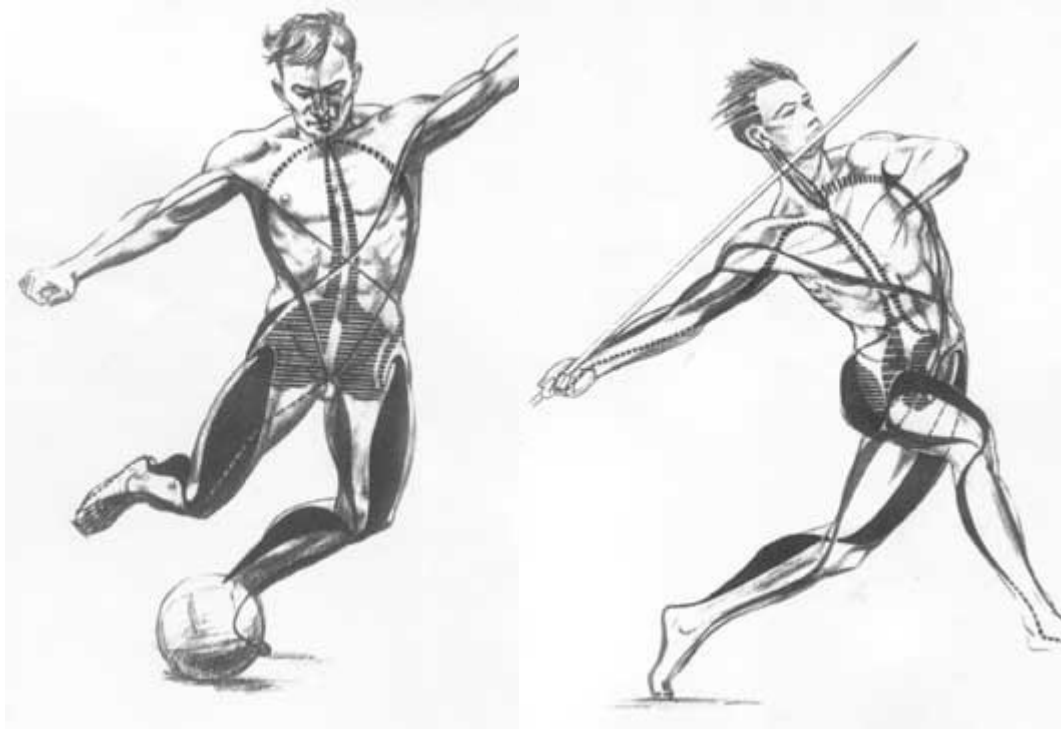


Selbst wenn jemand Jahre nach einem Unfall oder einer Verletzung noch ein dünneres Bein hat, so hilft es ihm nicht, sagen wir 1-2 Stunden pro Woche Kräftigungsübungen für die Beinmuskulatur zu machen. Denn die ungleiche Stärke der Muskulatur beider Beine rührt daher, dass er die beiden Beine im Alltag unterschiedlich einsetzt. Er hat sich nämlich – während er noch unter der Verletzung litt – um das verletzte Bein zu schonen, eine Fehlhaltung zugelegt, die er anschließend beibehalten hat, und zwar indem er das Gewicht stärker auf das unverletzte Bein brachte. Das erreicht man, indem man die Muskeln in der Taille seitlich und im Rücken in Dauerkontraktion bringt und dort unbeweglich wird. Wenn man sich gleich viel wie vor der Verletzung bewegt, hat man schließlich ein dünneres Bein mit weniger Muskelmasse als vorher und ein dickeres Bein mit mehr Muskelmasse als vorher. Man kann aber nicht sagen, dass das jetzt dickere ein das gesündere oder das dünnere das fehlerhafte Bein sei. Der Fehler liegt vielmehr in der Art der Bewegung beider eine und in der Unbeweglichkeit der seitlichen Rumpfmuskulatur. Was dagegen hilft, sind nicht Kräftigungsübungen sondern zu lernen, die still gelegte Rumpfmuskulatur wieder zu bewegen, d.h. seinen ganzen Körper wieder so einzusetzen, dass man beim Stehen beide Beine gleich belastet und beim Gehen das Gewicht gleichmäßig von einem Bein auf das andere verlagert. Dadurch werden beide Beine wieder gleich dick, bzw. gleich dünn. Verteilt sich die Arbeit wieder gleichmäßig auf beide Beine, wird die Muskulatur auf beiden Seiten auch wieder gleich kräftig. Muskeln sind nicht da, um auf die Dauer zu halten (das ist Aufgabe der Bänder), sondern um zu bewegen.

Was heißt das nun auf unsere Bäuche übertragen? Kein Mensch leidet unter zu schwachen Bauchmuskeln! Die Bauchmuskulatur hat nicht die Funktion, die Eingeweide im Bauch zu halten. Sie hat vielmehr die Funktion, die Atembewegung zu ermöglichen, sowie uns vorübergehend in der Schwerkraft zu halten, wenn wir uns mit dem Oberkörper nach hinten bewegen, oder uns beim Gewicht heben oder beim Stuhlgang zu unterstützen, uns Lachen, Weinen und Singen zu ermöglichen. Natürlich kann es sein, dass die Bauchmuskulatur zu schwach ist, um sehr schwere Lasten zu heben. Aber das ist dann nicht nur die Bauchmuskulatur, denn Gewicht



heben führen wir wie alle natürlichen Bewegungen mit dem ganzen Körper aus (siehe Abbildung 9) Nie werden dabei einzelne Muskeln separat eingesetzt. Selbst die Atmung wird nicht nur vom Zwerchfell sondern von der gesamten Rumpfmuskulatur ausgeführt.



*Abb. 9) Schematische Darstellung so genannter Muskelschlingen, die bei Ganzkörperbewegungen Durch den ganzen Körper gehen. Wie man sieht, spielt der auch Fußball und wirft Speere – Aber immer in Zusammenarbeit mit der übrigen Muskulatur*

Es ist daher unsinnig, via Krafttraining einzelne Muskeln zu stärken. Stärker werden sie dabei schon, aber wozu? Die Gesamt-Körperkoordination wird dadurch nicht verbessert sondern verschlechtert. Wenn wir größere Gewichte heben können wollen, müssen wir Gewicht heben trainieren und zwar mit dem ganzen Körper, denn das ist wesentlich effektiver als mit einzelnen Muskeln.

Wenn aber das Gewichtheben nicht unser Ziel ist, brauchen wir unsere Muskeln nicht auf diese Weise zu trainieren, denn einen gesundheitlichen Wert hat dieses „Kräftigen“ nicht. Bodybuilder sind nicht gesünder als andere Menschen – im Gegenteil, denn bei Kraftsportarten besteht erhöhte Gefahr, sich dauerhaft zu

verspannen. Keine Katze braucht ein Fitnessstudio, um ihre Bauchmuskeln zu trainieren, kein Affe wurde je bei solch absonderlichen Übungen gesehen. Alle Tiere machen Ganzkörperbewegungen, die dem jeweiligen Zweck angepasst sind oder spielerisch erfolgen. Das isolierte Training einzelner Muskeln ist genauso unnatürlich wie die Einnahme einzelner, aus der Nahrung isolierter Vitamine.

Wenn man also schon in ein Fitnessstudio geht, um sich zu bewegen, sollte man dort die Geräte wählen, die Ganzkörperbewegungen erlauben und Ausdauersport simulieren: Laufbänder, Rudergeräte, Geräte, die Ski-Langlauf simulieren etc. Noch besser ist es natürlich, man läuft, rudert, macht Ski-Langlauf in der Natur an der frischen Luft.

Wenn man ansonsten irgendwelche Bewegungsübungen ausführt, ob nun mit oder ohne Fitnessstudio, sollte man darauf achten, dass die Bewegung selbst die Muskeln sich nicht nur anspannen sondern auch gleich wieder entspannen lässt. Die Entspannung sollte also nicht erst hinterher erfolgen.

Alles, was die Muskeln in Daueranspannung bringt, führt zur Verspannung, die einem das Leben schwer macht. Das Gleiche gilt für Alltagsbewegungen: ob wir nun gehen, Schnee schippen, bügeln, sägen oder was auch sonst: immer sollte der ganze Körper zum Einsatz kommen, also vor allem die Rücken- und Bauchmuskeln und nicht nur die Arm- und Beinmuskulatur. Nichts sollte steif gehalten werden. Auf diese Weise können wir den ganzen Tag über Gymnastik machen, natürlich auch für die Bauchmuskulatur.

Und denken wir daran: der Mensch ist von allen Tieren nicht das stärkste und nicht das schnellste. Er ist bewegungsmäßig vielmehr das wendigste, vielseitigste und differenzierteste. Lassen Sie uns daher solche Bewegungen ausführen und nicht stupides Krafttraining für einzelne Muskeln!

Unter gesundheitlichem Aspekt gilt für die Bauchmuskulatur wie für alle anderen Muskeln im Körper: sie brauchen nicht Kräftigung sondern möglichst vielfältige

Bewegung, um nicht steif zu werden, denn Steifheit ist neben Fehlernährung die Wurzel fast aller gesundheitlichen Probleme. Starre Bauchmuskulatur kann nicht nur zu für die Medizin unerklärlichen Bauchschmerzen, sondern auch zur Funktionsstarre der inneren Organe führen und kann damit Verstopfung, Magenschmerzen und Blasenprobleme hervorrufen – und die Atmung behindert sie sowieso, was sich auf das gesamte Stoffwechselgeschehen auswirkt. Leben braucht Bewegung, und das ist nicht nur Anspannung oder Entspannung, sondern der rhythmische Wechsel zwischen beiden.

Bei den meisten Menschen heutzutage ist die Bewegung – auch der Bauchmuskulatur – dadurch eingeschränkt, dass der Anspannungsanteil überwiegt. Man muss daher die Muskeln lockern und nicht stärken.

Leider weiß die gesamte Medizin praktisch nichts von Muskeln und schon gar nichts von der Funktion der Muskeln im Alltag und erst recht nichts von Bewegung, und das, obwohl wir ohne Muskelbewegung überhaupt nichts tun könnten, ja tot wären. Wir könnten nämlich nicht atmen, nicht sprechen, nicht gehen, nicht schreiben, nicht klar sehen usw., usw.. Und doch studiert die Medizin bis heute die Anatomie an der Leiche. Wenn überhaupt Muskeln in Funktion vorkommen, dann in der Sportmedizin und dort als zu kräftigende. Nur dadurch, dass man die Funktion von Muskeln überhaupt nicht begreift, konnte es zu dem weit verbreiteten Kräftigungswahn kommen. So geht zum Beispiel das schulmedizinische Märlein um, man müsse seine Rückenmuskeln kräftigen, um Wirbelsäulenschäden vorzubeugen oder abzuwenden. Wenn jemand mit krummem Buckel geht, so meint man, die Rückenmuskeln seien zu schwach, um ihn aufrecht zu halten.

Wie jeder sich aber überzeugen kann, sind dessen Bauch- und Brustmuskeln so fest uns kurz, dass sie ihn nach vorne ziehen, und seine Rückenmuskeln sind in der Dehnung angespannt, um ihn am Vornüberfallen zu hindern. Diese doppelte Verspannung der vornüber gebeugten Haltung ist für jeden von außen daran erkennbar, dass der obere Rücken des Betroffenen sich beim Gehen und anderen Bewegungen nicht mit bewegt. Alle Buckel sind starr, das kann jeder sehen,

wenn er einmal darauf achtet. Ein Stärken der Rücken- und/oder Bauchmuskeln hilft dagegen überhaupt nicht. Nur ein Lockern der Rücken- und vor allem der Bauch- und Brustmuskulatur führt zur Aufrichtung.

Muskeln sind zum Bewegen da und nicht zum dauernden Halten. Fasst man einen natürlich aufrecht stehenden, unverspannten Menschen an (siehe Abb. 10 und 11), kann man feststellen, dass die gesamte Rücken- und Bauchmuskulatur weich ist.

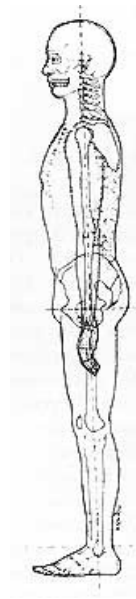


Abb. 10) und 11): Entspannt aufrechte Körperhaltung mit lockeren, voll funktionsfähigen Bauchmuskeln

Man braucht zum Aufrechtstehen weder starke Bauch- noch Rückenmuskeln, vielmehr wird unser Gewicht dabei von den Knochen getragen. Die Muskeln haben beim entspannten Aufrechtstehen die Funktion, uns durch winzige Hin- und Herbewegungen im labilen Gleichgewicht zu halten, da wir als Zweibeiner eine sehr kleine Standfläche und einen sehr hoch gelagerten Schwerpunkt haben. Es ist also eine ständige kleine Bewegung nötig, an der sich auch die (lockere) Bauchmuskulatur beteiligt. Je angespannter die Muskulatur, desto unsicherer ist der Stand, weil sich die Muskeln in diesem Zustand am dynamischen Prozess des Stehens nicht mehr beteiligen können.

In unserer Kultur verstehen wir aber unter Bewegung – und noch dazu unter gesunder Bewegung – gewöhnlich große, starke, schnelle, anstrengende bis gewalttätige Bewegung. Etwas anderes, meint man, bringt nichts. Da man außerdem meist einen harten mit einem starken Muskel verwechselt, wird insbesondere die Bauchmuskulatur oft extremen Torturen unterzogen, bis sie sich als knallharter Waschbrettbauch präsentiert. Es gibt aber kaum etwas Gesundheitsschädlicheres als einen dauernd harten Bauch. Nochmals: die Bauchmuskulatur muss in erster Linie weich und elastisch sein; nur dadurch hat sie die Möglichkeit, sich im Alltag zu bewegen, und zwar in Koordination mit anderen Muskeln. Nur so kann sie z.B. 24 Stunden am Tag die Atembewegung durchführen.

Missbrauchen wir aber Muskeln für langfristige Haltearbeiten, wie das beim Waschbrettbauch, beim ständigen Baucheinziehen oder bei der Hohlkreuzhaltung der Fall ist, bedeutet das für die betroffene Muskulatur Immobilität und langfristig Verspannung, die sich von alleine nicht mehr löst. Die Muskeln werden hart, steif und unbeweglich. Es braucht daher Übungen zur bewussten Entspannung und damit zum wieder in Bewegung bringen.

Alle diese veränderten Bauchformen, ob sie nun durch falsches Training, durch ständiges Einziehen oder durch unbewusstes Herausstrecken entstehen – beeinträchtigen die Atmung und sind allein schon deshalb gesundheitsschädlich, denn richtige, natürliche Atmung ist für unseren ganzen Körper, für alle Zellen, für alle Funktionen mindestens so wichtig wie die richtige, natürliche Nahrung. Fehlerhafte Atmung begünstigt die Entstehung vieler Erkrankungen bis hin zum Krebs.

Sie, lieber Herr Konz, sind doch sonst ein gescheiter Mann, der nicht einfach nachplappert was so genannte Autoritäten und Klugscheißer zum Besten geben, auch wenn es noch so hochgelehrt daher kommt, sondern sie verlassen sich auf Ihren gesunden Menschenverstand und die eigene Erfahrung. Sie haben aber ganz

gewiss noch nie einen Menschen gesehen, dem vor lauter Bauchmuskelschwäche die Eingeweide aus dem Leib hingen.

Könnten Sie Ihre eigene Methode nicht auch mal in Bezug auf Muskeln und Bewegung einsetzen und damit aus kulturell vorgegebenen Denkschablonen herauskommen? Ich verspreche Ihnen, es wird sich <Ihnen ein weites Feld eines ganz neuen Verständnisses unseres Organismus erschließen, und zwar einfach aus der Beobachtung, durch Ernstnehmen dessen, was man selbst spürt, sieht und manchmal auch hört (z.B. die Atemeinschränkung und Kurzatmigkeit bei zu fester Bauchmuskulatur).

Zum Abschluss möchte ich noch Ihnen und allen Lesern drei wunderbare **Bauchübungen** empfehlen:

Zur Vorbereitung legen Sie sich bitte auf den Rücken, auf den Boden oder sonst eine feste Unterlage. Spüren Sie Ihren Körper durch, wo und wie Sie aufliegen. Spüren Sie vor allem, ob und wie weit Ihre Kreuzgegend und Ihre Schultern aufliegen können. Spüren Sie auch wie weit hinunter in den Bauch und wie weit hinauf in den Brustkorb Sie atmen.

### **1. Übung**

In Rückenlage beugen Sie jetzt die Knie, stellen die Füße auf und legen sich die Hände ineinander verschränkt unter den Kopf. Mit der Ausatmung heben Sie dann langsam den Kopf und zwar so, daß sich auch die Schultern anheben. Gleichzeitig bewegen Sie Ihre Ellbogen aufeinander zu.

Während Sie hochgehen spüren Sie bitte, wie Ihre Bauchmuskulatur sich anspannt, und wie diese Spannung auch über die Rippen-, Brust- und vordere Halsmuskulatur geht.

Nach dem Hochgehen atmen Sie normal weiter und legen dabei extrem langsam Kopf und Schultern wieder ab und lassen auch die Ellbogen wieder auf den Boden kommen, so weit, wie sie sich anstrengungslos ablegen lassen.

Machen Sie das ein paar mal und achten Sie ganz bewusst auf das, was Sie da tun, d.h. spüren Sie die Muskulatur auf der Vorderseite Ihres Körpers sich zuerst stark anspannen und dann nach und nach immer weniger, bis sie am Schluss ganz entspannt ist, wenn Sie wieder unten liegen.

Erst nach dieser völligen Entspannung gehen Sie wider mit Kopf, Schultern und Ellbogen in die Höhe und damit in die Anspannung. Achten Sie darauf, dass wirklich die Bauchmuskulatur die Hauptarbeit leistet und nicht etwa die Halsmuskulatur, denn Sie könnten sonst Nackenproblem bekommen.

Wenn Sie das letzte Mal ganz langsam alles abgelegt haben, spüren Sie bitte in sich hinein, wie Sie jetzt aufliegen und atmen. Wahrscheinlich werden Sie bemerken, dass Ihre Schultern jetzt mehr aufliegen (das heißt, dass Sie im Stehen jetzt aufrechter sind) , und dass Sie jetzt leichter und weiter nach unten atmen können, und zwar ohne, dass Sie sich Mühe zu geben brauchen.

Wenn Sie während der Übung gespürt haben, dass Ihre Muskulatur in der Bewegung ein wenig rattert oder stottert, so liegt das daran, dass sie noch ziemlich verspannt ist. Es kommen dann vom Hirn zu wenige Informationen per Zeiteinheit, weil es quasi vergessen hat, wie der Muskel zu bewegen ist. Dieses „Stottern“ wird nur bei dem ganz langsamen Heruntergehen deutlich, denn dabei lernt der Körper wieder alle Anspannungs- und Entspannungsgrade. Die Bewegung ist auf diese Weise sehr viel differenzierter, als wenn Sie zack! Hochgehen und zack! Runtergehen, wofür nur jeweils ein grober Impuls vom Hirn notwendig ist. Wenn Sie langsam und aufmerksam weiter üben, wird das „Stottern“ mit der Zeit vergehen.

Wenn Sie diese Übung sehr häufig machen und vorher Ihre Bauchmuskeln kräftemäßig nicht sehr beansprucht haben, wird Ihre Bauchmuskulatur mit der Zeit natürlich kräftiger, aber das ist nicht das eigentliche Ziel, sondern es ergibt sich nebenbei. Primäres Ziel der Übung ist vielmehr, Bauch- und Brustmuskulatur wieder ganz entspannen zu können und sie dadurch wieder voll beweglich zu machen, so dass Sie sie auch im Alltag bei allen Bewegungen wieder einsetzen.



## **2. Übung**

Da unsere Bauchmuskulatur sich Alltag nicht isoliert, sondern immer im Zusammenhang mit der Rückenmuskulatur bewegt und es in der ersten Übung nicht nur vom Einsatz der Bauchmuskulatur abhängt, wie weit Sie mit dem Kopf hochkommen, sondern auch davon wie weit die Rückenmuskeln als Antagonisten der Bauchmuskeln nachgeben, d.h. sich lang machen können, und da auch der vorstehende Bauch davon abhängen kann, dass Sie im Hohlkreuz die Rückenmuskeln zu stark angespannt halten, kommt hier eine Übung für die Rückenmuskeln:

Sie bleiben bitte auf dem Boden liegen, die Füße aufgestellt. Die Arme legen Sie jetzt neben den Körper. Mit der Einatmung machen Sie jetzt ein Hohlkreuz, d.h. Sie heben den Rücken in der Taille vom Boden, drücken dabei aber das Steißbein fest auf den Boden und lassen den Bauch heraus kommen. Mit der Ausatmung legen Sie den Rücken sehr langsam wieder ab und lassen auch den Bauch wieder hinein gehen, ohne ihn einzuziehen. Spüren Sie bei dieser Übung, wie sich Ihre Rückenmuskeln zuerst anspannen und dann allmählich entspannen, und dass die ganze Bewegung wie eine Welle durch den ganzen Körper geht, und dass die Wirbelsäule Wirbel für Wirbel mit bewegt wird und auch die Schulterblätter sich mit bewegen – und wie die Bewegung schließlich auch den Kopf ergreift, weil er ja mit der Wirbelsäule verbunden ist.

Wenn Sie diese Übung ein paar mal gemacht haben, strecken Sie sich bitte wieder auf dem Rücken aus, wie zu Beginn, und spüren Sie, wie Sie jetzt mit dem Rücken, insbesondere mit der Kreuzgegend aufliegen und ob sich schon etwas Spannung dort gelöst hat., Sie also weniger im Hohlkreuz sind, und damit der Bauch auch weniger herausgestreckt ist. Achten Sie auch darauf, ob Sie nach der zweiten Übung die erste leichter und weiter ausführen können als zuvor. Probieren Sie es!

## **3. Übung**

Da der eine oder der andere Leser vielleicht auch das Problem des herausstehenden Unterbauchs durch einen versteiften, verengten Brustkorb hat, hier noch eine Übung speziell für dieses Problem.

Sie belieben in Rückenlage, legen sich nun aber die rechte Hand auf den rechten unteren Brustkorb, und die linke Hand auf den linken, so dass Ihre kleinen Finger am unteren Rippenrand liegen. Spüren Sie zunächst mit Ihren Händen, ob und wie sich Ihr Brustkorb mit der Atmung bewegt.

Mit der Ausatmung ziehen Sie jetzt die Brustkorbhälften näher zueinander, mit der Einatmung dehnen Sie sie auseinander. Sie können sich dabei vor allem am Anfang mit den Händen helfen, d.h. Sie drücken mit der Ausatmung die Brustkorbhälften zusammen und leisten während der Einatmung mit den Händen Widerstand, so dass Sie die Rippenbögen gegen den Druck der Hände nach außen drücken. Spüren Sie, wie sich bei der Ausatmung der Unterbauch heraus drückt.

Wenn Sie das ein paar mal gemacht haben, lassen Sie die Hände ruhig auf dem Brustkorb liegen, und spüren, ob sich jetzt Ihr Brustkorb leichter und stärker an der Atembewegung beteiligt und ob dadurch die gesamte Atembewegung schon etwas freier geworden ist. Vielleicht drückt auch Ihr Unterbauch schon etwas weniger heraus.

Außer die Übungen eine Zeit lang täglich zu machen, achten Sie auch tagsüber auf Ihren Bauch. Wahrscheinlich werden Sie feststellen, dass Sie ihn, wenn Sie unter Stress und Druck stehen, eher angespannt halten und dadurch weniger gut atmen können. Bei manchem reicht dazu schon ausgeprägte Konzentration. Lockern Sie den Bauch dann einfach, indem Sie ihn mit der Ausatmung stärker anziehen und ihn mit der Ausatmung dann wieder locker lassen. Das können Sie auch im Sitzen oder Stehen tun. Achten Sie dabei darauf, dass Sie beim Ausatmen den unteren Brustkorb mit einziehen und gleichzeitig einen Rundrücken machen und beim Einatmen ein Hohlkreuz (wobei Sie beides aber gleich wieder auflösen) und dass Sie anschließend in Ihre - hoffentlich – normal aufrechte Haltung zurückkehren.

Ihr Bauch wird es Ihnen danken!

**Literatur:**

*Schmitt, Johannes, Ludwig:* Atemheilkunst. Humata-Verlag, Bern.

*Tittel, Kurt:* Beschreibende und funktionelle Anatomie des Menschen, Gustav Fischer Verlag, Stuttgart.

**Anschrift der Verfasserin**

Dr. Helga Pohl  
Tassiloweg 2  
82319 Starnberg-Percha

Tel. 08151-78171

Fax: 08151-3743

e-mail: [dr.pohl@koerpertherapie-zentrum.de](mailto:dr.pohl@koerpertherapie-zentrum.de)

**Weitere Informationen**

unter [www.koerpertherapie-zentrum.de](http://www.koerpertherapie-zentrum.de)