



& *Wackelkopf*

Vorwärtsschieber

Wie wir gehen, ist ein Spiegelbild unseres Charakters, unseres Lebensstils, aber auch unserer gegenwärtigen Befindlichkeit. Schon durch kleine Anpassungen beim bewussten Gehen lassen sich das individuelle Wohlbefinden und die gesamte Ausstrahlung positiv verändern.

■ TEXT: ILSE KÖNIGSTETTER

Das Strahlen auf dem Gesicht eines Kleinkindes, das gerade seine ersten Schritte tut, ist überwältigend. Der Mensch kann die Fähigkeit, aufrecht zu gehen, zunächst gar nicht erwarten. Im Laufe des Lebens prägen sich dann unterschiedliche und manchmal wenig elegante Gangstile aus. Da sieht man vorgereckte Oberkörper und Köpfe, hängende Schultern, schlurfende, trippelnde oder weitausholende Schritte, durchgedrückte Knie und angespannte Kiefer.

Und statt den gesamten Fuß abzurollen, liegt der Schwerpunkt oft nur auf Ferse oder dem Ballen. Vertraute Mit-

menschen erkennt man häufig schon an ihrem Gang. Unsere Art zu gehen sagt viel über unsere Emotionen und unsere momentane Befindlichkeit aus. Wenn wir gut gelaunt und zielstrebig unseres Weges gehen, legen wir ein anderes Tempo und eine andere Haltung an den Tag, als wenn wir uns lustlos oder deprimiert fühlen.

Welche Rückschlüsse der Gang auf den Charakter zulässt, wurde wissenschaftlich bislang nur spärlich untersucht. Eine Studie der University of Portsmouth ist der Nachweis gelungen, dass sich vor allem zwei Eigenschaften auch durch die Gangart ausdrücken: Unterwürfigkeit und Aggressivität. Die Forscher fanden

heraus, dass beispielsweise Kriminelle sehr gut darin sind, am Gang zu erkennen, ob ein Mensch fähig und willens ist, sich zu wehren.

Andererseits kann an der Intensität der Bewegung von Brustkorb und Becken während des Gehens die Aggressivität der Person abgelesen werden, denn beim Laufen bewegt sich der Körper immer ein wenig mit. Das Becken geht mit dem Fuß nach vorne, die gegenüberliegende Schulter zum Ausgleich ein Stück nach hinten. Bei aggressiven Menschen sei beides aber messbar stärker ausgeprägt. Auch gingen aggressive Männer etwas schneller als der Durchschnitt.

GEHEN MACHT KLUG

Dass der Gang eines Menschen viel über seine seelische Befindlichkeit verrät, weiß Andrea Latritsch-Karlbauer seit mehr als 25 Jahren. So lange beschäftigt sich die Schauspielerin und Trainerin für Haltung und authentische Kommunikation schon mit den Wechselwirkungen von Körper und Psyche. Ihre vielfältigen Erfahrungen hat sie pointiert und nachvollziehbar in einem Buch über das Gehen („Wer geht gewinnt“) zusammengefasst. Dass ihr dabei ihre schauspielerische und pantomimische Ausbildung zugute kam, liegt auf der Hand. „In der Pantomime nimmt man eine Körperhaltung ein, und sehr schnell stellen sich die dazu passenden Gedanken ein“, sagt Latritsch-Karlbauer. Das gilt auch und erst recht für bewusstes Gehen. Damit, so die Kärntnerin, könne jeder Mensch ohne jegliche Manipulation auf seine Körperressourcen zugreifen und sich so mehr Wohlbefinden verschaffen.

Gehen ist jedenfalls elementar für den Menschen und seinen Geist. Das wussten schon Aristoteles und seine Schüler, die

sogenannten Peripatetiker. Die spazierten gemeinsam in den „Wandelhallen“ von Athen herum, während sie den philosophischen Ausführungen des Meisters lauschten. Aber auch andere Berühmtheiten waren von der beflügelnden Wirkung des Gehens überzeugt: Jean-Jacques Rousseau, Michel de Montaigne oder Robert Walser waren ebenso leidenschaftliche Spaziergänger wie Thomas Bernhard, der wusste: „Gehen und Denken stehen in einem ununterbrochenen Vertrauensverhältnis zueinander.“

Mittlerweile werden manchmal schon Psychotherapien im Gehen durchgeführt, da das schneller zu befriedigenden Ergebnissen führen soll. Während des Schlenderns vergisst man Probleme schneller, die Kreativität wird angeregt und das Denken lösungsorientierter. Langsames Gehen, so auch Andrea Latritsch-Karlbauers tiefe Überzeugung, schaffe klare Gedanken, Orientierung und fördere die Konzentration.

Deshalb lohnt es sich für jeden, den eigenen Gang ein wenig genauer unter die Lupe zu nehmen.

„Bewusstes Gehen erdet, stärkt das Selbstbewusstsein, den Mut und bringt das gesamte Leben in Fluss und in eine neue Leichtigkeit.“

WAS DER GANG VERRÄT

Einen „richtigen Kerl“ erkennt man schon aus der Ferne: raumgreifende Schritte, ausladende Oberkörperbewegungen, abgespreizte Ellbogen – John Wayne hätte seine Freude. Beim klassisch damenhaften Schreiten dagegen werden die Ellbogen eng am Körper gehalten, die Füße eng vor einander gesetzt und die Knie geschlossen.

Die Bewegungsformen der Geschlechter unterscheiden sich deutlich. Ausnahmen bestätigen die Regel. Die meisten Menschen sind problemlos in der Lage, allein am Gang abzulesen, ob sie einen Mann oder eine Frau vor sich haben. →

Was geht denn da ab?

Andrea Latritsch-Karlbauer, Schauspielerin und Trainerin für Haltung und authentische Kommunikation, demonstriert und interpretiert einige typische Gangarten.



„Ich bin nicht da“

Sieht man häufig bei Frauen. Diese Haltung ist ein Angstverstärker und nimmt den Raum.



„Skispringer knapp vor dem Absprung“

Perfektionist mit wenig Fersenhaftung, der sich im Gehen stark nach vorne beugt und nur einen Arm bewegt. Diese Haltung verstärkt Stress.



„Trainierter Einkaufswagenschieber“

Eine sehr männliche Gangart und Haltung. Auswirkungen sind übermäßiger Energieverbrauch, Einschränkung der Feinmotorik und geringe Flexibilität.

Neben den geschlechtsspezifischen Ausprägungen der Gangstile, lassen sich Rückschlüsse auf ganz bestimmte Charakterzüge oder Verhaltensmuster ziehen. „Perfektionistische Menschen gehen häufig mit vorgeneigtem Oberkörper“, weiß Andrea Latritsch-Karlbauer aus ihren langjährigen Erfahrungen mit Seminarteilnehmern sofort, wie ein Mensch im Leben steht. Diese Haltung kann Stress massiv verstärken. Ein Wackelgang weist zumeist auf Entscheidungsschwäche hin, ein nach hinten geneigter Oberkörper „entlarvt“ den Zweifler. Ein sehr breiter Gang mit nach außen zeigenden Fußspitzen zeugt oft von Übertreibungen und mangelndem Empathievermögen. Nach innen zeigende Fußspitzen lassen dagegen auf wenig Selbstwert schließen.

Um Menschen ihre Haltungen und Gangstile bewusst zu machen, setzt die Trainerin auf Humor und karikiert ihre Körpersprache. So demonstriert sie etwa den „Kopfin-den-Hals-Typ“ mit hochgezogenen Schultern, der die Oberarme eng am Körper hält und sich am liebsten unsichtbar machen würde. Und den immer skeptischen, aber extrem unsicheren „schrägfüßigen Vorwärtsschieber“, der meist auf nach außen gestellten Füßen steht und Kopf voran und mit verschränkten Armen vor dem Bauch unterwegs ist. Oder den „Skispringer kurz vor dem Absprung“ – ein Perfektionist mit wenig Fersenhaftung,

der sich im Gehen stark nach vorne beugt und nur einen Arm bewegt.

Begibt sich ein Seminarteilnehmer oder -teilnehmerin nun in diese Haltung, nimmt er/sie oft erstmals bewusst wahr, welche Körperreaktionen sie verursacht. Stimmt, stark nach vorne geneigt, kann man sich gar nicht gut bewegen. Und ja, die Stimme wird dünn, wenn man die Schultern hochzieht und mit dem Kopf im Hals versinkt. Sie wirkt dann wie dahingehaucht.

Das muss nicht so bleiben. Denn schon kleine Korrekturen in Haltung und Gangart können verblüffend befreiende Wirkungen erzielen. Latritsch-Karlbauer: „Bewusstes Gehen erdet, stärkt das Potenzial, das Selbstbewusstsein, den Mut und bringt das gesamte Leben in Fluss und in eine neue Leichtigkeit.“

„ **Ist der Oberkörper im Einklang mit den Füßen, wird ein gestresstes Leben unmöglich. Gehen Sie täglich genussvoll spazieren – in Ihrer individuellen Geschwindigkeit und Dauer.** “

DAS GEHEIMNIS DER BALANCE

Der Fuß ist das Fundament, auf dem unser Körper steht und geht. Die Stellung der Füße wird von unserer Erziehung, den Gedanken und der gesamten Lebensgeschichte beeinflusst. „Meine Beobachtungen haben gezeigt, dass nach außen gestellte Füße zwar eine scheinbare Sicherheit vermitteln, aber die Ausdrucksmöglichkeiten einschränken. Und Füße, die eher nach innen geneigt stehen, zeigen, dass das Selbstvertrauen und die Entscheidungsfähigkeit begrenzt sind“, stellt Latritsch-Karlbauer fest.

Manche Füße stehen eng beisammen, andere wiederum sehr breit; manchmal knickt ein Fuß nach innen, der andere nach außen. All dies hat große Auswirkungen auf die individuelle Lebens- und Handlungsweise. Wenn die Füße wackeln, wackelt auch der Mensch. Ein vorsichtiger Bodenkontakt lässt uns unkonzentriert werden, entfernt uns vom Urvertrauen. Das wirkt sich auf die Atmung und die Muskelspannung aus und erschwert das Wohlbefinden.

GEHEN IM VERTRAUEN

Um in Ihren ganz persönlichen, optimalen Gehrhythmus zu finden, beobachten Sie zunächst Ihren ersten Gehimpuls. Stellen Sie sich hüftbreit hin, atmen Sie tief aus und ein gehen Sie dann bewusst los.

Der stabile Stand

Eine einfache Übung zur Optimierung des Bodenkontaktes, die sich – mit der entsprechenden Vorsicht ausgeführt – auch für ältere Menschen mit etwas unsicherem Gang eignet.



Machen Sie dies mehrmals im Wechsel, kommen dann wieder in die Mitte und spüren bewusst den Boden. Sie werden sofort bemerken, um wie viel stabiler Sie stehen. Das gibt Ihnen die Information der inneren Sicherheit und festigt Ihr Fundament, wie bei einem stabil gebauten Haus.

Achten Sie, welcher Bereich Ihres Körper im Moment des Losgehens nach vorne zieht. Dieser Körperbereich ist zuständig für die Dynamik in Ihrem Leben. Das können sein: der Fuß, das Knie, das Becken, der Bauch, der Brustkorb, die Schultern, der Hals, der Kopf. Kommt der Gehimpuls von oberhalb der Gürtellinie, erhält Ihr Gehirn eine Stressinformation. Die Folgewirkung ist, dass Ihr Atem blockiert und Sie die Luft anhalten. Lassen Sie also immer Ihren Fuß den ersten Impuls geben. Der Fuß startet, setzt mit der Ferse auf dem Boden auf und rollt langsam ab. Der gesamte Körper folgt. „Das ist Gehen im Vertrauen“, sagt Andrea Latritsch-Karlbauer. „Probieren Sie es aus und Sie werden sofort spüren, dass sich Körper, Geist und Seele entspannen.“ Der Atem fließt und Sie kommen in einen Gehrhythmus, der Sie nicht überfordert. „Führen Sie die Übung am Anfang ganz langsam aus“, empfiehlt die Trainerin, „dann bleibt der Oberkörper immer in Verbindung mit dem Fuß und die gesamte Gehbewegung orientiert sich an der Geschwindigkeit des Abrollens.“ So entsteht ein Energiefluss im ganzen Körper und sowohl das innere als auch das äußere Gleichgewicht werden aktiviert. Hier tritt ein uraltes Körperwissen in Kraft, das uns an unseren natürlichen Zustand, die innere Balance und unseren ganz individuellen Körperrhythmus, erinnert. Diese Information wird an das Gehirn weitergeleitet. Wenn der Oberkörper im Einklang mit den Füßen ist, wird ein gestresstes Leben unmöglich. Gehen Sie täglich in Ihrer individuellen Geschwindigkeit und Dauer. Genießen Sie die Spaziergänge und lachen Sie oft. Humor ist für Latritsch-Karlbauer der beste Weg, um Spannungen loszulassen und freundlich zu sich selbst zu sein. ♦

So wachsen uns Flügel

■ TEXT: MAG. DR. HELGA SCHEIBENPFLUG

Vor drei Jahren ist im Ecowin-Verlag ein Buch unter dem Titel „Ein ziemlich gutes Leben“ erschienen. Autor ist Georg Fraberger und es ist bereits sein zweites Buch. Fraberger ist ein tüchtiger und beliebter Psychologe am Allgemeinen Krankenhaus in Wien, der Tag für Tag Menschen hilft, mit schweren Krankheiten und den daraus resultierenden Schwierigkeiten fertig zu werden. Er ist ein glücklich verheirateter Familienvater mit zwei Kindern, die an ihm hängen. Ist das alles etwas Besonderes? Normalerweise nicht unbedingt, aber in seinem Falle ist es eine menschliche Leistung ähnlich der Erringung einer Goldmedaille bei einer Olympiade. Georg Fraberger ist ohne Arme und ohne Beine zur Welt gekommen. Er hat nur seinen Rumpf, der auf einem Spezialgestell aufruhrt, und seinen Kopf. An seiner rechten Schulter hat man ihm eine Armprothese montiert, mit deren Hilfe er einige Knöpfe auf einem Schaltpult zu bedienen vermag. Wahrscheinlich kann sich niemand auch nur annähernd vorstellen, wie man unter solchen Bedingungen den simplen Alltag meistern kann, geschweige denn ein Studium bewältigen, einen Beruf ausüben, eine Familie gründen und Bücher publizieren. Die Fantasie streikt. Doch selbst das Bisschen, das man sich vorstellen kann, erfüllt einen zutiefst mit Ehrfurcht. Was ist aber nun Frabergers „Erfolgsrezept“, das er in seinem Buch beschreibt? Da heißt es u.a.: „Wie viel Körper braucht der Mensch? Ich sage: so viel, dass er noch gut kommunizieren kann. Die Seele macht den Menschen aus, nicht der Körper.“ An einer anderen Stelle des Buches steht: „Einmal habe ich in der U-Bahn wegen meines Rollstuhls für einen Stau gesorgt. Da hat einer der Fahrgäste laut gemeckert: ‚Unterm Hitler hätte es das nicht gegeben!‘ Das war heftig, aber richtig nahe gegangen ist es mir nicht. Wir sollten uns trauen, gütig zu sein. Auch jenen Menschen gegenüber, die uns nicht mögen...“

FOTO: © HAMASERZO - FOTOLIA



Dieses Schicksal veröffentlichte die österreichische Psychotherapeutin und klinische Psychologin Elisabeth Lukas in ihrem Buch „Das Schicksal waltet – der Mensch gestaltet“. Ja, wir sind es, die unser Leben gestalten! Wir haben es in der Hand, wie es wird, obwohl wir nicht alles im Griff haben.

Dankbarkeit und Güte sind die Eckpfeiler eines gelingenden, glücklichen Lebens. Durch Dankbarkeit für das, was uns geschenkt ist, verliert unser Leben, unser Schicksal seine Schwere. Wir kommen von unseren Sorgen weg, wenn wir trotz allen Schmerzes, trotz aller Trauer, trotz aller Schwierigkeiten, trotz aller Probleme dankbar auf das schauen, was uns geschenkt ist, und nicht unseren Blick (nur) auf das richten, was wir nicht haben, verlieren könnten, tatsächlich verlieren oder verloren haben. Wenn wir uns gegen das Meer stemmen kommen wir darin um, wenn wir aber mit dem Strom des Lebens mitschwimmen, gehen wir nicht unter.

Von Jesus kennen wir den Satz – am Kreuz gesprochen: „Vater, vergib ihnen, denn sie wissen nicht, was sie tun.“ Herrn Fraberger gelingt es, in diesem Sinn zu handeln. Indem er diese Güte übt, wird er zu einem zuinnerst kraftvollen, zufriedenen, glücklichen Menschen. Ein einziger Satz kann uns wieder Flügel verleihen: „Ich verzeihe dir!“ Weitsicht und Übersicht werden einem oft erst in der Dunkelheit geschenkt. „Manche Einsichten kommen erst, wenn es dunkel wird im Leben. Sterne sieht man erst bei Nacht“, formuliert der deutsche katholische Theologe, Pfarrer und Schriftsteller Ferdinand Krenzer. Und: „Nur wer liebt, sieht mehr, staunt und sucht nach Sinn und Bedeutung.“

BUCH TIPP



Wer geht, gewinnt

von Andrea Latritsch-Karlbauer, Goldegg Verlag, 2014, 192 Seiten, € 19,95

Gehen ist nicht nur Gehen, sondern das Fundament für jegliches Handeln! Jeder Gehstil hat Auswirkungen auf das gesamte Leben. Eine von der Trainerin und Schauspielerin entwickelte Methode zeigt, wie Menschen im Gehen ihre authentische und humorvolle Gesamtpersönlichkeit entfalten können.

Erhältlich bei der Service Kneippbund GmbH,
Tel.: 03842/217 1822, E-Mail: service@kneippbund.at

www.lebenssinn.or.at