

Bewusstsein und der aufrechte Gang

Marion Kaden | Zeitschrift Natürlich 11/2017

Nacken- und Rückenprobleme sind weit verbreitet. Die Bewegungsarmut, vor allem das Sitzen vor Bildschirmen, schädigt die Wirbelsäule.



@ Nana Nauwald, www.visionary-art.de, [istockphoto.com](https://www.istockphoto.com)

Die menschliche Wirbelsäule hat zentrale Aufgaben

Sie «trägt» den Menschen und richtet ihn auf. Bekannt ist auch, dass die Wirbelsäule ihre vielfältigen Funktionen nur dann erfüllen kann, wenn sie regelmässig in alle ihr möglichen Richtungen bewegt wird. Sonst drohen Probleme, die Millionen erleiden – Hexenschuss, chronische Rückenschmerzen, Bandscheibenvorfälle. Das ist aber nicht alles: Kaum ein Organ oder ein Funktionskreis des Menschen weist so grundlegend auf übergeordnete, quasi spirituell-teleologische Bedeutungen und Funktionen hin wie die Wirbelsäule. Sie kennen vielleicht das zutiefst darwinistisch geprägte Bild, in dem die evolutionäre «Entwicklung» des Menschen in mehreren Etappen gezeigt wird – beginnend mit einem gebeugten Affen aus vorgeschichtlichen Zeiten, der sich auf Händen und Füßen bewegt, bis hin zum aufrecht gehenden Menschen, der mit erhobenem Haupt durch die Schöpfung schreitet (und dann vornüber gesunken PC und Handy bedienend endet).

Basis der Menschwerdung

Ist der auffallend gerade Rücken des Menschen «bloss» ein im darwinistischen Sinn evolutionäres Zwischenziel eines besonders erfolgreichen Überlebensweges im «Kampf ums Dasein»? Oder ist er Ausdruck der Menschwerdung selbst? Viele philosophische, spirituelle oder medizinische Schulen liefern zahllose Hinweise auf die tatsächliche Bedeutung der aufrechten Wirbelsäule des Menschen.

Doch grau ist alle Theorie! Die Bedeutung und Aufgabe der sich aufrichtenden Wirbelsäule ist so eng mit der Menschwerdung verknüpft, dass bereits unsere Wahrnehmung alleine ausreicht, wesentliche Aspekte (wieder) zu erkennen und zu beschreiben. Auffällig ist zunächst, dass sich nahezu kein tierisches Lebewesen im Wachzustand überwiegend aufrecht hält oder bewegt. Die Aufrichtung des menschlichen Leibes korreliert deutlich mit Eigenschaften, die mehrheitlich als spezifisch menschlich betrachtet werden. **Beispielsweise das (Ich-)Bewusstsein, die Fähigkeit zur Selbstreflexion, das Erfassen der zeitlichen Dimension der Existenz, das komplexe Denken, die Historiografie und manches andere.**

Stellen wir uns nur mal kurz die Studenten der philosophischen Schule des Aristoteles – die Peripatetiker – vor. Diese waren angehalten, beim Lernen oder Philosophieren im Tempelbezirk umherzugehen. Es ist kaum vorstellbar, dass solch hochgeistige Tätigkeiten systematisch möglich wären, würden sich Menschen im Vierfüßlergang bewegen oder in Bäumen herumklettern.



Dem Licht entgegen

Viele Übungen in Yoga, Bewegungskünsten oder Körpertherapien beschreiben variantenreich die fundamentale Aufrichtung des Körpers aus dem Gebeugtsein in die Aufrechte. **Bekannt ist die Übungsabfolge des «Sonnengrusses» einiger Yogaschulen.** Alle Leserinnen und Leser vermögen mit geringem Zeitaufwand selber nachzuempfinden, was bei dieser Aufrichtung der Wirbelsäule seelisch-geistig passiert. Nehmen Sie sich Zeit dafür, es lohnt sich. Einzige Voraussetzung ist etwas Geduld und eine betont langsame Ausführung der Übung – es geht für einmal nicht um Gymnastik, um Schmerzbekämpfung oder das rasche Erreichen sportlicher Ziele.

In aller Kürze zusammengefasst kann beim «Sonnengruss» erlebt werden, wie die uns herunterziehende «Schwerkraft» in der Aufrichtung der Wirbelsäule teilweise überwunden wird. Und wie dabei der Blick vom Boden gehoben und in die Weite gelenkt wird, was als kurzfristige Befreiung von der Erdschwere erlebbar ist – was wiederum belebende Impulse an Geist und Seele sendet. Spirituell wird mit dem Herstellen der Vertikalen in der irdischen Existenz versucht (übrigens auch von den meisten Pflanzen!), die Begrenztheit der Biosphäre zu überwinden und mit dem Kopf (Blüten und Blättern) in die Richtung des existenziellen Ursprungs zu weisen – dem Himmel und der Sonne. Selbst Darwinisten räumen an dieser Stelle ein, dass sich das Leben wohl nur im Meer entwickelt haben könne – einer Umwelt, in der die oft belastende oder sogar traumatische Schwere des Landlebens kaum wirksam ist.

Armer Nacken

Wie sehr die Erdschwere im Zusammenhang mit Beschwerden rund um die Wirbelsäule steht, wird an den millionenfach auftretenden Kopf- und Nackenschmerzen bei chronischer Nackenverspannung deutlich: **Ein aufrecht getragener Kopf benötigt nur minimale Kraft der Halsmuskulatur zur normalen Haltung und Bewegung.** Aber: Bereits bei einer geringen Beugung des Nackens um 15 Grad («Handy-Nacken») wird der so von der Schwerkraft heruntergezogene Kopf mit Haltekräften von 13 Kilogramm belastet! Noch schlimmer: Beim Schauen aufs Smartphone wird der Kopf sogar in einem Winkel von rund 65 Grad gehalten, was etwa 27 Kilogramm Haltekräfte verursacht, die auf Nacken und Rücken einwirken. Dass eine solche gebeugte Haltung nicht gesund ist, ist offensichtlich (ganz abgesehen davon, was das ständige Starren aufs Handy noch für Auswirkungen hat).

Eine zweite Veränderung hängt mit der Aufrichtung der Wirbelsäule und des Brustkorbs eng zusammen: **Ein aufgerichteter Mensch «öffnet» seinen Brustkorb und atmet dabei automatisch tief ein und aus.** Versuchen Sie es selbst! Und achten Sie dabei auch darauf, wie sich das Verhältnis von Bauchatmung («Zwerchfell-Atmung») zur Brustatmung verändert. Erst die Atmung des aufrechten Menschen erlaubt beide Aspekte der Atmung – wie sie schon Goethe so schön beschrieben hat:

**«Im Atemholen sind zweierlei Gnaden: Die Luft einziehen, sich ihrer entladen.
Jenes bedrängt, dieses erfrischt; So wunderbar ist das Leben gemischt.
Du danke Gott, wenn er dich presst, Und dank ihm, wenn er dich wieder entlässt.»**

Beim rechten Atmen tritt also sowohl eine Entspannung ein als auch eine Zentrierung auf das eigene Selbst. Schon folgende kleine Übung ermöglicht es uns, die körperlich-seelisch-geistigen Veränderungen des körperlichen Aufrichtens nachzuempfinden: Mit gerader Wirbelsäule und vertiefter Atmung entsteht eine andersartige Beziehung zur Welt als mit gebeugter Atmung und gehetztem Atem. Diese Erkenntnis bietet die Möglichkeit einer Öffnung durch bewusste Hinwendung zu den vielfältigen, nur dem Menschen eigenen geistig-seelisch-körperlichen Möglichkeiten.

Ohne Aufrichtung kein Ich

Bei krabbelnden Kleinkindern, die das Sitzen, Stehen oder Gehen noch erlernen, sind die vielen Zwischenschritte und Bemühungen gut zu beobachten. Ein Baby wird sich zuerst von der Rückenlage auf den Bauch drehen, um dann Monate später als Kleinkind das sichere Krabbeln zu üben; in einer nächsten Phase werden Gegenstände zum Hochziehen interessant für das Kleinkind. **Vom ersten wackeligen Stehen bis zum sicheren Gehen liegt allerdings ein längerer Weg. Er ist nicht nur von vielen Stürzen, sondern auch vom Ringen mit der Schwerkraft und dem Gleichgewicht gekennzeichnet.** Für Rudolf Steiner, den Begründer der Anthroposophie, ist dieses Erlernen des aufrechten Gehens zentral mit der Entwicklung des «Ichs» verbunden: Die kleinen Menschenkinder entdecken mit ihrer Aufrichtung auch ihre ichhaft-geistige Persönlichkeit, so Steiner, der eine komplexe Philosophie rund um sein besonderes Menschenbild entwickelte. Für ihn ist die Aufrichtung des Körpers aber noch mehr: Der aufrechte Gang ermögliche erst das Denken und ebenso das Eintauchen der Seele in die menschlichen Sinnesorgane, ist er überzeugt. Materieller Ausdruck und Grundlage einer ichhaft-geistigen Persönlichkeit (was nicht mit «egozentrisch» übersetzt werden sollte!) ist für Steiner also die Wirbelsäule des Menschen.

Die Ich-Kräfte stärken

Die Wirbelsäule legt mit ihren Wirbeln in Verbindung mit Muskeln und Sehnen nicht nur die Grundlage für dreidimensionale Bewegungen im Raum, sondern auch die Bewegung in der Lebenswelt, was die moderne Entwicklungspsychologie bestätigt. Erst dadurch kann ein Mensch die Welt mit seinen individuellen oder zu erlernenden Fähigkeiten langsam «ergreifen». Ist die Selbstbehauptung einer Persönlichkeit gestört, zum Beispiel wenn Menschen depressiv sind oder schwere Schicksalsschläge erlitten haben, ist dies häufig von aussen erkennbar: Sie gehen schlurfend, kraftlos oder machen einen Buckel. Um die Lebenskräfte, das heisst auch die Wirbelsäule, wieder ins Lot zu bringen, entwickelte Steiner die Heileurythmie. Heileurythmisten bringen ihren Patienten heilsame Gesten und raumgreifende Bewegungen bei. Gelehrt und geübt werden dabei Bewegungsabfolgen, bei denen sich die Menschen schreitend im Raum bewegen und zusätzlich oft Arme, Rumpf und Wirbelsäule bewegen. In der Heileurythmie ist für Ich-Störungen die sogenannte Lautgebärde – das «I» – hilfreich. Der Übende steht dabei möglichst «kerzengerade» auf seinen zusammengestellten Beinen und richtet einen Arm lang ausgestreckt gen Boden und den anderen gen Himmel. Dieses «I» entspricht der Selbstbehauptung der Persönlichkeit und soll, vielfach geübt, bei der bewusst «ergriffenen Aufrichtekraft» eines Menschen helfen. **Das «I» ist folglich eine richtungsgebende Übung mit der die Ich-Kräfte, dirigiert von der Wirbelsäule, gestärkt werden.** Probieren Sie es doch gleich mal aus!

Buchtipps

- Paramhans Maheshwarananda «**Die verborgenen Kräfte im Menschen – Chakras und Kundalini**», Ibero, 2002, Fr. 39.90
- Rudolf Steiner «**Heileurythmie**», Verlag Steiner, 2003, Fr. 46.90
- Moshé Feldenkrais «**Bewusstheit durch Bewegung: Der aufrechte Gang**», Suhrkamp Verlag, 1996, Fr. 15.90

Fotos: Nana Nauwald, www.visionary-art.de