



## Warum es gerade jetzt um Haltung geht

Gerade in der Zeit der Isolation leiden immer mehr Menschen an **Angstzuständen und Depressionen**.

Das drückt sich auch körperlich aus: Der Mensch macht sich kleiner und duckt sich. Er geht in eine Abwehrhaltung. Wie reagieren Psyche und Körper auf den reduzierten Bewegungsraum? Warum klagten viele Menschen über vermehrte Kreuzschmerzen während dieser Isolationszeit?

**I**n meine Praxis kommen seit Beginn der Pandemie immer mehr Menschen, die über ein allgemeines Unwohlsein klagten. Typisch ist die Zunahme unerklärlicher Schmerzen, was eine engmaschige Zusammenarbeit mit Haltungsspezialisten erforderlich macht. Niko, 38, war lang nicht bewusst, was das Homeoffice mit ihm machte. Er war es gewohnt gewesen, sich viel zu bewegen. Schon allein der tägliche Weg morgens zu und abends von der S-Bahn. Viele Treppen, die er im Bürogebäude nahm, das Umhergehen im Gebäude selbst. All das war mit dem Homeoffice schlagartig weggefallen. „Ich hätte nie gedacht, wie sehr mir das zusetzt, nicht ins Büro zu dürfen“, bekannte Niko in meiner Praxis im Erstgespräch. Sein Hausarzt habe ihm eine Anpassungsstörung diagnostiziert und ihn zu mir in Psychotherapie geschickt.

Eine „Anpassungsstörung“ hängt mit der Reaktion auf Belastungen zusammen. Wenn zum Beispiel jemand seinen Arbeitsplatz ganz unerwartet verliert und noch planlos ist, wie es weitergehen soll, kann man dahinter eine vorübergehende Krise – diagnostisch gesehen eine Anpassungsstörung – vermuten. Fakt ist: In der Pandemie sind wir alle von plötzlichen Veränderungen und dem Erfordernis, uns neue Lebensbedingungen anzupassen, betroffen!

Niko zeigte zunächst eine psychologische Fehlhaltung: Negative Gedanken und Zukunftsängste führten bei ihm zu Einschlaf- und Durchschlafstörungen. Er hatte darüber hinaus rasende Nacken- und Kreuzschmerzen. Der Haltungsspezialist und Facharzt für Orthopädie Mathias Glehr von der Medizinischen Universitätsklinik Graz be-

zeichnet die Reduktion der Bewegung auf die eigenen vier Wände in der Isolationszeit als Ursache von Schmerzen und Haltungsschäden. Und diese als Kollateralschaden der Pandemie: Denn wir sitzen und liegen meist viel mehr als gewöhnlich. Dies ziehe wie bei Niko Schmerzsymptome nach sich, die unter normalen Lebensbedingungen nicht auftreten würden.

Durch das viele Sitzen und Liegen kommt es zu Verkürzungen und Verspannungen im Bereich der unteren Lendenwirbelsäule. Vor allem der Musculus psoas, der die Beine zum Körper zieht, verkürzt und verspannt sich, so Haltungsexperte Mathias Glehr. Dadurch und auch durch die resultierende Hohlkreuzhaltung werden die unteren Bandscheiben überbelastet. Es kommt hier zu typischen Überlastungsschmerzen und allenfalls auch zu Bandscheibenvorfällen. Und Nikos Nackenschmerzen? Wenn wir uns klein machen und den Kopf senken, muss er durch den großen Nackenmuskel, den Musculus trapezius, getragen werden. Bei einer aufrechten Haltung balancieren wir unseren Kopf mühelos auf unserem Oberkörper. Ist der Kopf aber – wie durch Nikos fortwährenden Grübelzwang – überwiegend vorgeneigt und die obere Wirbelsäule gekrümmt, müssen wir ihn mit der Nackenmuskulatur halten. Diese ist für solch eine Dauerbelastung nicht geschaffen und zeigt Überlastungssyndrome, die als Verspannungen und typischen Nackenschmerzen wahrgenommen werden. Außerdem kommt es auch durch die Krümmung der oberen Halswirbelsäule zu einer Überlastung in den Bandscheiben ebendort.

Niko erhielt nun ein interdisziplinäres Bewegungsprogramm. Zuerst wurde ihm regelmäßiges „lockeres Gehen“ (trotz oder gerade wegen des Homeoffices) verordnet. Schon die antike Philosophenschule der Peripatetiker (von Peripatos altgriechisch „Wandelhalle“) wusste, dass es sich im Gehen besser denkt. Bewegung – vor allem an der frischen Luft – ist für ein Wohlgefühl und die richtige Haltung wichtig: Der Körper ist ein Spiegel der Seele. Die Seele ein Spiegel des Körpers. Ein Mensch, dem empfohlen wird, er solle bewusst den ganzen Tag lächeln, wird dadurch auch glücklicher. Ebenso verhält es sich mit der Haltung. Sich aufrichten, öffnen, den Brustkorb weiten. Tief durchatmen. Bauchatmung: Brustkorb hebt sich beim Einatmen, Brustkorb senkt sich beim Ausatmen. Und weiter?

Positiv denken und gezielt Nacken-, Schulter- und Rückenmuskeln trainieren. Immer wieder aufstehen, sich bewegen, gerade jetzt Haltung zeigen. Und nicht vergessen, zu lächeln. ☺

**Prof. Mag. Dr. Monika D. Wogroly,**  
Philosophin und  
Psychotherapeutin

