

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 ausgedruckt. 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 Rückengeplagte 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 innewohnende 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