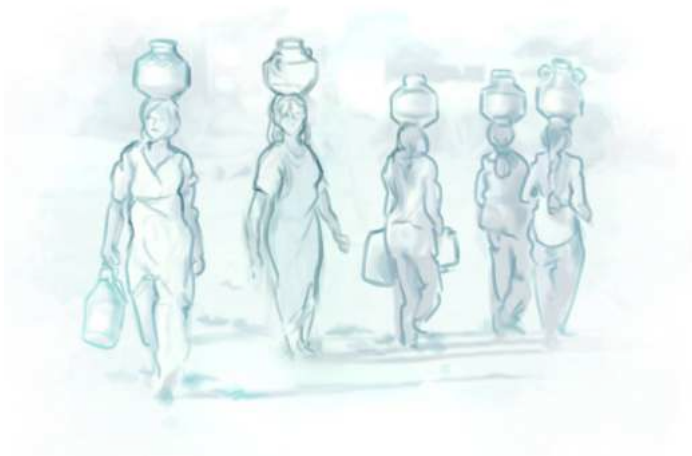


Anita Sauer-Cukaj

---

# Die aufrechte Haltung

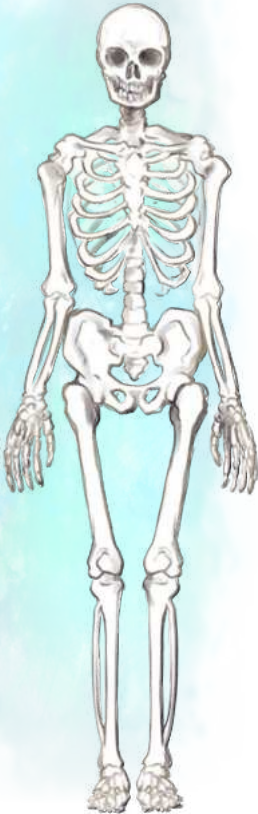


Der Zusammenhang  
von Aufrichtung und Selbstbestimmtheit  
als wesentliche Merkmale  
des Menschen

---

# Die Anatomie

## Das Skelett



Zunächst richten wir die Aufmerksamkeit auf das menschliche Skelett, es stellt das physische Grundgerüst für die Haltung dar. Wenn man den Knochenbau im Gesamtbild betrachtet, fällt unmittelbar auf, dass es keine streng geraden Formen gibt. Die einzelnen Knochen sind leicht gebogen und selbst die Wirbelsäule, das zentrale Organ der Aufrichtung ist kein gerades Gebilde, sondern macht eine s-förmige Biegung, die ihr eine hohe Elastizität und Beweglichkeit verleiht. Trotz all dieser Krümmungen sind die Knochen zusammen mit den Gelenken exakt aufeinander abgestimmt geformt und angeordnet, sodass bei einem stehenden Menschen das Skelett insgesamt eine grundlegende Statik aufweist. Schauen wir uns nun einzelne Teile des Knochenbaus an, die maßgeblich an der Haltung beteiligt sind.

Die Wirbelsäule besteht aus 24 einzelnen Wirbeln und den fünf zum Kreuzbein verschmolzenen Kreuzwirbeln. Der unterste Zipfel ist das Steißbein, das nach innen gerichtet ist. Oberhalb des Kreuzbeins folgt die Lendenwirbelsäule mit fünf Lendenwirbeln, die Brustwirbelsäule mit zwölf Brustwirbeln und zuletzt die Halswirbelsäule mit sieben Halswirbeln. Von unten nach oben werden die Wirbel zunehmend kleiner und weniger kompakt. Die oberen zwei Halswirbel, Atlas und Axis, sind nur noch ringförmig und ohne Wirbelkörper. Die einzelnen

# Entwicklungsgeschichte

## Die phylogenetische (stammesgeschichtliche) Entwicklung des Menschen bezüglich der Aufrichtung



Johannes W. Rohen beschreibt in seinem Buch 'Morphologie des menschlichen Organismus' ein sehr interessantes Geschehen in der Evolution von den ersten Wirbeltieren bis hin zum Menschen im Bezug auf Gliedmaßenbewegung und Schädelbau im Raum. Die ersten Wirbeltiere waren die Fische, bei Ihnen läßt sich in Bau und Bewegungsradius eine starke Eindimensionalität erkennen, die nach rechts- links ausgerichtet und der Kopf flach und zum Rumpf zugehörig ist. In der nächst größeren Entwicklungsphase, dem Aufkommen der Säugetiere, kommt eine weitere Raumdimension hinzu, die vorne-hinten-Ausrichtung. Bei den Säugetieren wandern Arme und Beine unter den Rumpf und erhalten einen größeren Bewegungsradius. Der Kopf wird röhrenförmig und es bildet sich ein Hals. Beim Menschen schließlich gesellt sich die dritte Raumdimension dazu, die oben-unten-Ausrichtung und somit die Aufrichtung in der Wirbelsäule und die freie Bewegung der Arme in alle Richtungen. Der Kopf erhält eine runde Form und der Hals trennt ihn noch deutlicher vom Rumpf. Der Mensch ist folglich das Lebewesen geworden, das sich des Raumes in seinem ganzen Umfang bedienen kann.

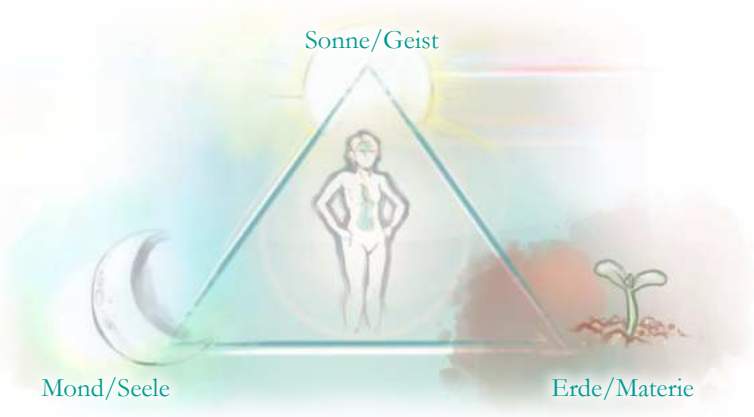
## das Dreieck im Stehen

Stellen Sie Ihre Füße in eine breite Grätsche und nehmen Sie die 3 Bereiche Ihrer Wirbelsäule wahr, Kreuzbein und Lendenwirbelsäule als stabile Basis zusammen mit Becken und Beine. Dann folgt die Brustwirbelsäule als mittlerer, dynamischer Teil mit der größten Ausdehnungskapazität in den Raum. Als Drittes kommt die Halswirbelsäule, die den Kopf trägt mit den Sinnesorganen und frei beweglich sein muss für die Wahrnehmung der Umwelt. Führen Sie die Arme seitlich über den Kopf bis die Finger sich berühren. Nach wenigen Sekunden senken Sie den rechten Arm seitwärts bis zur Horizontalen ab und beugen Sie den gesamten Oberkörper exakt zur Steite hin, legen die rechte Hand ohne zu stützen auf dem rechten Bein ab, während der linke Arm sich frei und weit in den Raum über Ihnen ausstreckt. Achten Sie während der Ausführung auf die 3 verschiedenen Bereiche und ihre Funktion: Unten bleiben Sie ruhig stabil, in der Mitte dynamisch aktiv und oben sind Nacken und Schultern entspannt. Und den Atem lassen Sie unverkrampft strömen.. In der Endstellung bleiben Sie ca. 10-15 Sekunden, bewahren Sie die Gliederung gedanklich bei und wachsen nach Möglichkeit aus der Mitte weiter hinaus.

Kehren Sie anschließend zurück und wechseln zur anderen Seite. Machen Sie die Übung auf jeder Seite 3 mal mit dem Gedanken der exakten Gliederung.

In der Ausgangsstellung nehmen Sie jetzt diese 3 Bereiche der Wirbelsäule noch einmal wahr und schauen, welche Wirkung die Übung auf Ihre Haltung hat. Wie nehmen Sie sich und den Raum um Sie herum wahr?





Diese abgesunkenen Gefühle überdecken gerne das eigentliche Seelenleben, das tiefere Wurzeln hat.

Mit Sicherheit kann man sagen, dass die Seele nicht aus Materie besteht wie der Körper, also nicht wahrnehmbar ist mit den körperlichen Sinnen, wie Augen, Ohren, Nase, Mund und dem Tast- und Bewegungssinn. Um aber der Seele gewahr zu werden, braucht es andere Sinne, eine Art inneres Fühlen, Wahrnehmen oder Erleben. Grundlegende seelische Empfindungen sind nicht an bestimmte Ereignisse gebunden, sie siedeln sich tiefer im Menschen an und bleiben ihm erhalten, wenn sie sich als wahr und universal gültig erweisen, wie z. B. das Selbstwertgefühl, das Mitgefühl, oder auch das Gefühl für Aufrichtigkeit. Diese Empfindungen sind im Menschen entweder schon mehr oder weniger angelegt oder sie können im Laufe des Lebens zu wahren seelischen Fähigkeiten gedeihen. Jene neuen seelischen Fähigkeiten entstehen nicht von alleine, man muss sich darum bemühen, sie anstreben, bis sie schließlich im ganzen Wesen unseres Menschseins zum Ausdruck kommen, so auch in unseren Handlungen und der äußerlichen Haltung. In der Seele schlummern in der Tiefe Wünsche und Sehnsüchte des Menschen. Sie können den Menschen im Leben anspornen, ein Ziel zu erreichen, Beziehungen aufzubauen oder etwas Bestimmtes zu lernen. Aus geisteswissenschaftlicher Sicht heraus trägt jede Seele in sich den Wunsch nach Veränderung, nach Weiterentwicklung, sodass sie im Grunde genommen vollkommener oder edler werden möchte. Dieses Bestreben ruht für die meisten Menschen jedoch meist unbemerkt im Inneren und muss von ihm selbst erst entdeckt werden, was beispielsweise durch Begegnungen mit anderen Menschen geschehen kann, die bestimmte Fähigkeiten bereits erworben haben. Ohne einen inneren Antrieb würde sich kein Mensch bewegen und wahrscheinlich nicht jeden Morgen erneut aufstehen und sich aufrichten, um sich den Anforderungen des Lebens zu stellen.