

Lebenselixier Bewegung

Unser Körper ist auf Bewegung ausgerichtet. Nicht weiter verwunderlich, wenn man um die enorme positive Auswirkung weiß, die Bewegung in unserem Körper sprichwörtlich in Gang setzt.



Unser Körper ist eine Hochleistungsmaschine, ein funktionelles Kraftwerk. Solange er reibungslos funktioniert und wir keine Schmerzen verspüren, sind wir zufrieden. Kaum jemand macht sich Gedanken darüber, wie durchdacht und ineinandergreifend das System ist, das uns am Leben erhält. Dabei hat alles, was wir tun und denken, Auswirkungen auf dieses System, das auf dem Ursache-Wirkungs-Prinzip beruht. Der Körper ist dabei immer als Ganzes zu betrachten. „Der Bewegungsapparat, unser Stoffwechsel und unsere Psyche gehören zusammen. Jeder Gedanke ist gekoppelt an ein Gefühl, eine Handlung und an ein ganz bestimmtes Bewegungsverhalten“, erklärt Ulrike Wilkening, Physiotherapeutin mit ganzheitlichem Ansatz. Sie bezeichnet diese Wechselwirkung des Körpers als „wertvolles Werkzeug“, das die Menschen dafür nützen sollten, um ihr Wohlbefinden zum Besseren zu verändern.

Die Wechselwirkung – ein Beispiel

Wie funktioniert diese Wechselwirkung des Körpers? „Wir können nicht denken, ohne dass Gefühle ausgelöst werden, und wir können nicht fühlen, ohne dass der Körper unserer emotionalen Befindlichkeit Ausdruck verleiht“, erklärt die Physiotherapeutin. Jeder hat sicherlich schon einmal Erfahrungen mit eigenwilligen Körperreaktionen gemacht: Nur wenige Gedanken an eine stressige Situation lassen so manche Blase zur Entleerung drängen, einen Magen verkrampfen, Schluckauf auslösen oder das Herz zum Rasen bringen. Beherrscht ein Problem unser Denken, zermartern wir uns das Hirn, analysieren und suchen nach Erklärungen, bis der Kopf schmerzt. Unsere Bewegungen sind dabei kontrolliert, die Muskeln verspannen. Durch die kreisenden Gedanken schnellert der

Pegel an Stresshormonen in die Höhe und blockiert wiederum unsere objektive Wahrnehmung. Warum? Weil das Stresshormon Cortisol den Zugriff auf klare Gedanken blockiert. Dadurch entwickeln sich typische Reaktionsmuster, die im Leben eines Menschen immer wieder dieselben Themen aktivieren. „Diese Beispiele zeigen deutlich, dass jede Reaktion, jeder Gedanke unseren Körper, den Stoffwechsel und die Psyche permanent beeinflussen“, sagt Ulrike Wilkening. Besonders schön zeigt das auch das Wort E-Motion: eine treffende Kurzform für das Zusammenwirken von Gefühlen und Bewegung.

Der Ausdruck im Körper

Das Gute an unserem Körper ist, dass er uns emotionale Prozesse spiegelt, die durch das Bewusstsein meist nicht erfasst werden und oft in Widerspruch zu unserem Verhalten stehen. Ein Beispiel: Das Zwerchfell und das Atmungsverhalten gehören zu den Notfallsystemen des Menschen, um spontane Explosionen zu vermeiden. Wut, Zorn oder Trauer werden beispielsweise zurückgehalten, indem der Körper die Spannung der Zwerchfellmuskulatur chronisch hochhält. Das erzeugt wiederum Druck im Oberbauch, verflacht die Atmung und wird so zur Ursache vieler Rückenprobleme. Dieses Beispiel führt anschaulich vor Augen, wie unterdrückte Emotionen dem ganzen System Mensch chronisch schaden. „Sind wir mit unserem inneren Zustand verbunden, dienen Gestik und Mimik als Verstärker. Haben wir keinen Zugang zu unseren Gefühlen oder versuchen, sie zu verbergen, sucht der Körper nach einem Ventil, um innere Regungen auszugleichen. Wie er das macht? Immer durch Bewegung“, sagt Ulrike Wilkening. Manche Menschen gehen z. B. während eines aufwühlenden Telefongesprächs auf und ab, um ihre innere

Spannung abzubauen. Andere wiederum treten auf der Stelle oder sitzen bei einem Bewerbungsgespräch oder einer Prüfung unruhig auf ihrem Stuhl. Andererseits zeigen sich Emotionen oft als muskuläre Antworten auf innere Bewegtheiten, die sich in Mimik, Gestik, Sprachausdruck und natürlich in den Bewegungsabläufen spiegeln. Der Bewegungsapparat beispielsweise überträgt sein statisches Gleichgewicht auf die Ausgeglichenheit der Psyche.

Zwingen wir nun den Körper bewusst zum Stillstand, beginnen schon nach kurzer Zeit Muskeln zu verkrampfen, Gelenke zu blockieren und die Mimik zu gefrieren. Die eingedämmte Motorik wirkt sich sofort auf die psychische Verfassung aus. Unbeweglichkeit lässt Menschen innerlich erstarren. Der Atem wird flach, das vegetative Nervensystem ist irritiert und bremst oder beschleunigt den Blutdruck und die Organe.

Gehen macht schön

„Wir leben in einer Zeit zunehmender emotioneller Befindlichkeitsstörungen, die fix an Stressreaktionen und Schmerzprobleme gekoppelt sind. Da ist es von unschätzbarem Wert, die Möglichkeiten zur Heilung aus dem eigenen Körper wieder neu zu beleben“, sagt Ulrike Wilkening. Die gute Nachricht ist, dass diese Wechselwirkung in die eine wie auch in die andere Richtung funktioniert. Wo eine körperfeindliche Lebensweise eine Verkettung von Negativkreisläufen auslöst, generiert eine körperunterstützende Lebensweise positive Heilungskreisläufe. Diese selbstheilenden Impulse stabilisieren sowohl den Körper als auch die Psyche und die Menschen kommen dadurch in Balance. Bewegung ist kein Allheilmittel – aber nahe dran. Sie symbolisiert die Lebendigkeit des Körpers und unterstützt die Flexibilität des Denkens. Die effizienteste Bewegung sei das biodynamische Gehen, das Ulrike Wilkening entwickelt hat (siehe [neues leben 2-19](#)). „Am besten ist es, die Bewegung in den Alltag einzubauen und dabei die Bewegungsabläufe so zu optimieren, dass sie dem Körper wohl tun. Man kann wirklich sagen, dass Gehen gesund, schön und schlau macht!“

Reinigung des Körpers

Alles, was wir Menschen zu uns nehmen, hat Auswirkungen auf unseren

ÜBUNGEN ZUR REINIGUNG DES KÖRPERS

- Fenster aufmachen, ganz schnell auf der Stelle gehen, dazu die Arme mitschwingen und tief atmen
- Noch effektiver: Schnelles Aufstapfen mit den Füßen, dazu in die Luft boxen und zischend ausatmen
- Auf den Zehen stehend wippen und die Fersen sanft zum Boden bringen. Das aktiviert die Lymphe und sorgt für eine gute Durchblutung der Beinvenen
- Termine der Outdoor-Kurse findet man auf der Website www.wilkening-methode.com

Stoffwechsel. Falsche Ernährung – Getreideprodukte aus Weizen, Zucker sowie Nahrungsmittel mit einem hohen Anteil an gesättigten Fettsäuren wie Wurstwaren, Fertig- und Tiefkühlprodukte – verunreinigt unser Körpergewebe und verstopft die Gefäße.

Reinigen kann man den Körper durch Bewegung und Muskelentspannung während kurzer Ruhephasen. Bewegung an der frischen Luft unterstützt unsere Selbstheilungskräfte, das Blut wird mit Sauerstoff angereichert und gereinigt, der Stoffwechsel wird angekurbelt. Durch die angeregte Durchblutung gewinnt die Haut deutlich an Frische. Gut zu



Mag. Ulrike Wilkening,
Physiotherapeutin

sehen ist das z. B. bei Kindern, die Nachlaufen spielen und ganz rote Backen bekommen. Der rege Sauerstoffaustausch im Blut bewirkt zudem eine vermehrte Abatmung von CO₂

– eine effektive Möglichkeit, stoffwechselbedingte Säuren abzubauen. Wer keine Gelegenheit hat, an die frische Luft zu gehen, könne viele Übungen auch im Büro oder Homeoffice ausführen, rät Wilkening. „Durch kleine, schnelle Bewegungen soll dabei möglichst viel Sauerstoff verbraucht werden. Diese Übungen leeren die Glukosespeicher in den Muskeln und sind, durchgeführt nach dem Essen, eine tolle Diabetes-Vorbeugung.“ Viel klares Wasser ohne Kohlensäure unterstützt die Nieren beim Entgiften, die durch den oftmals zu hohen Salzgehalt in unserer Nahrung mehr arbeiten müssten, so die Expertin. Zum Vergleich: Naturmenschen nehmen täglich rund ein Gramm Salz zu sich; bei den Menschen in den Industrienationen sind es sieben bis acht Gramm pro Tag. Zudem filtert die Niere ab Anfang 40 bereits ein Drittel weniger.

Auch kurze Ruhephasen am Tag reinigen unseren Körper. Sie sind wichtig, weil schon ein negativer Gedanke das Stresssystem triggert. Hält man daran

fest, geht das System des Körpers sofort in die Negativspirale. Schon fünf Minuten flaches Liegen – optimalerweise am Boden – entspannt Haltemuskeln, die kontinuierlich zur aufrechten Haltung beitragen. Die muskuläre Entspannung ist gut für die Bandscheiben und auch für das Gehirn, das durch den ruhigen Atemrhythmus kurz abschalten kann. Ist Liegen nicht möglich, kann man angelehnt zwei bis drei Minuten in bequemer Sitzposition mit geschlossenen Augen entspannen. Gedankenhygiene, Entspannungsübungen wie kleine Meditationen zwischendurch fahren das vegetative Nervensystem herunter, wodurch sich der Hormonspiegel reguliert. Sobald die Stresshormone im Blut sinken, hört die Kettenreaktion auf, die sie auslösen: Der Cortisolspiegel sinkt, die Blockaden im Gehirn lösen sich. Unterbrechen lässt sich hartnäckige Grübeleien mit aktivem Gehen. „Man kann im Leben sprichwörtlich Schritt für Schritt mehr Lebensfreude und Flexibilität erlangen“, sagt Ulrike Wilkening abschließend. ●