

## Volksleiden Rückenschmerzen: Mehr Bewegung am Arbeitsplatz mit Feldenkrais

**(18.09.2018) Deutschland ist eine Nation der Sitzenden. 7,5 Stunden oder mehr sitzt die Hälfte der Deutschen an jedem Werktag – am Schreibtisch, auf dem Weg zur Arbeit und auf dem heimischen Sofa. Das ist das Ergebnis einer repräsentativen Studie im Auftrag der Deutschen Krankenversicherung. Häufige Folgen dieser Inaktivität sind Fehlhaltungen und Überlastungen, die unter anderem zu Schulter-Nacken-Problemen und Rückenschmerzen führen können. „Viele Menschen nehmen diese Fehlhaltungen nicht bewusst wahr. Erst wenn sie Schmerzen haben, spüren sie, dass sie ihren Körper falsch belasten“, sagt Joachim Foss, 1. Vorsitzender des Feldenkrais-Verbandes Deutschland (FVD). „Wer sich aufmerksam mit seinem Körper beschäftigt, kann Überlastungen gezielt vorbeugen“, so Foss.**

Insbesondere vor dem PC nehmen viele Menschen unbewusst eine Haltung ein, die vor allem dem effizienten und schnellen Arbeiten dient. Was bequem ist oder gar dem eigenen Körper am besten tut, spielt dabei keine Rolle. „Hier kann man selbst aktiv werden und gegensteuern“, sagt Monika Bösche, aktive Vertreterin der Fachgruppe Sport im FVD. Das fängt beim Sitzen auf dem Bürostuhl an. „Unser Körper ist nicht für statisches Sitzen gebaut, sondern für dynamisches“, erläutert die Feldenkrais-Lehrerin. „Dafür benötigt man nicht unbedingt Hilfsmittel wie Kissen. Der Körper bietet bereits viele Bewegungsmöglichkeiten.“ Bösche hat dafür die [Checkliste „Feldenkrais im Büro: Wie schließe ich Freundschaft mit meinem PC-Arbeitsplatz?“](#) entwickelt, um Entwicklungspotenziale zum bewussten Umgang mit sich selbst am Arbeitsplatz aufzuzeigen.

Als einfache Einstiegsübung empfiehlt Bösche kleine, aber bewusste Veränderungen der Sitzhaltung. „Verlagern Sie das Gewicht zunächst auf einen Sitzhocker, dann auf den anderen. Spüren Sie, wie sich jeweils die Wirbelsäule darüber aufrichtet.“ Körperlich könne so erfahren werden, dass es viele Alternativen zu einer statischen, über Stunden gleichförmigen Haltung gebe.

## PRESSEMELDUNG

Rückfragen:

Torben Brinkema

Tel. + 49 (0)89 / 230 69 60 21

Fax +49 (0)89 / 230 69 60 24

presse@feldenkrais.de

[www.feldenkrais.de](http://www.feldenkrais.de)

## **Gewohnheiten bewusst machen: Körperliche Verbesserung auch ohne Gerätetraining**

Sich solcher Gewohnheiten beim Sitzen, aber auch bei anderen alltäglichen Handlungen wie Greifen, Heben, Tragen und Stehen bewusst zu werden, ist ein zentrales Element der Feldenkrais-Methode. Sie setzt dabei auf Bewusstheit durch Bewegung. In den Lektionen werden die Selbstwahrnehmung verbessert und verschiedene Bewegungsabläufe ausprobiert. „Dadurch wird ein Prozess angestoßen, der sehr individuell auf die Bedürfnisse jedes Einzelnen eingeht“, berichtet Bösche. „Es gibt Menschen, denen es schon nach der ersten Feldenkrais-Lektion körperlich besser ging und die sich besser bewegen konnten.“

Sanfte angeleitete Übungen und Variationen sollen dem Körper helfen, spielerisch leichtere Bewegungsabläufe zu finden und zu verinnerlichen. Damit unterscheidet sie sich von anderen Ansätzen gegen Fehlbelastungen, beispielsweise Gerätetraining. „Wir kümmern uns besonders darum, wie wir unsere Muskeln koordinieren und unsere Bewegungen bewusst wahrnehmen“, erklärt Bösche. „Feldenkrais kann sich aber mit anderen Ansätzen wie Krafttraining sehr gut ergänzen.“

## **Mehr Bewegung im Alltag: Übungsprogramm rund um den Schreibtisch**

Um typische Fehlhaltungen zu vermeiden und mehr Bewegung in den Alltag zu bringen, hat Monika Bösche ein gezieltes Feldenkrais-Übungsprogramm rund um den Schreibtisch entwickelt. „Ein wichtiges Element ist die Organisation des PC-Arbeitsplatzes.“ Dabei sei ein nach den Regeln der ergonomischen Gestaltung eingerichteter Schreibtisch ein guter Ausgangspunkt. „Trotzdem muss man individuell ausprobieren, welche Einstellungen stimmen“, so Bösche, „also beispielsweise die Bildschirmhöhe oder den Neigungswinkel leicht verändern und immer wieder spüren, ob man dadurch entspannter sitzt und arbeitet.“

Zusätzlich lohne es sich, kleine Variationen und gezielte Regeneration in den Arbeitstag einzubauen. So könne man versuchen, die Computermaus mit der anderen Hand zu bedienen. „An Anfang ist das nicht einfach, aber mit der Zeit wird der Körper kompetenter und lernt neue Fähigkeiten. Zudem wird die andere Hand entlastet.“ Auch Telefonieren im Stehen oder bewusste Bewegung in jeder Pause seien ratsam.

## **Betriebliche Gesundheitsvorsorge: Einsatz von Feldenkrais-Practitionern staatlich gefördert**

Noch mehr Aktivität lässt sich im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsvorsorge etablieren. Für eine aktive Mittagspause oder für Kurzinterventionen am Arbeitsplatz bieten Feldenkrais-Practitioner ein breites Repertoire an Bewegungsübungen. „Die betriebliche Gesundheitsvorsorge wird staatlich gefördert und bereits von vielen Arbeitgebern in Anspruch genommen“, erklärt Bösche. „Arbeitgeber können hier wertvolle Unterstützung liefern“, bestätigt der FVD-Vorsitzende Foss. „Durch Übung unter professioneller Anleitung geht den Beschäftigten die Arbeit leichter von der Hand. Langfristig können krankheitsbedingte Fehlzeiten reduziert werden.“ Zertifizierte Anbieter lassen sich über die Website des FVD deutschlandweit finden.

Einen Einblick in die Möglichkeiten, die die Feldenkrais-Methode für mehr und bewusste Bewegung bereithält, bietet die Jahrestagung des Feldenkrais-Verbandes Deutschland am 28. und 29. September in Regensburg. Die Tagung steht unter dem Motto „Spiel. Sport. FELDENKRAIS“ und bietet neben Vorträgen und Workshops auch angeleitete Lektionen in Bewusstheit durch Bewegung.

[Hier gelangen Sie zur Checkliste „Feldenkrais im Büro: Wie schließe ich Freundschaft mit meinem PC-Arbeitsplatz?“](#)