Spannung
sinnvoll verteilen

Wie bewusste Aktivität
Entlastung bei Schmerzen schafft



— Drei grundlegende Prinzipien —

Spannung sinnvoll verteilen

Wie bewusste Aktivität Entlastung bei Schmerzen schafft - drei grundlegende Prinzipien

Dominik Pisarzewski

SINN SECHS
PHYSIO

Impressum

Alle Rechte vorbehalten.

Kein Teil dieses Buches darf ohne ausdrückliche schriftliche Genehmigung des Autors vervielfältigt, verbreitet oder gespeichert werden, gleich in welcher Form und mit welchen Mitteln.

Haftungsausschluss / Medizinischer Hinweis

Die Inhalte dieses Buches wurden mit größtmöglicher Sorgfalt und nach bestem Wissen auf Grundlage physiologischer, anatomischer und physiotherapeutischer Erkenntnisse erstellt. Sie dienen ausschließlich der Information, Aufklärung und dem besseren Verständnis des menschlichen Körpers.

Dieses Buch ersetzt keine medizinische, physiotherapeutische oder ärztliche Diagnose, Beratung oder Behandlung. Die dargestellten Inhalte stellen keine Therapieanweisung dar und sind nicht als individuelle Behandlungsempfehlung zu verstehen.

Jeder Mensch reagiert unterschiedlich auf Belastungen, Übungen und Bewegungsreize. Bei bestehenden Beschwerden, Schmerzen, Erkrankungen oder Unsicherheiten sollte vor der Anwendung der beschriebenen Inhalte stets ein Arzt oder Physiotherapeut konsultiert werden.

Der Autor übernimmt keine Haftung für Schäden, Verletzungen oder gesundheitliche Beeinträchtigungen, die direkt oder indirekt aus der Anwendung der in diesem Buch dargestellten Informationen entstehen.

Inhalt

Einführung 1

Die drei wichtigsten Treiber für Entlastung und Stabilität 3

- Schultern runter drücken 3
- Bauchspannung 4
- Knie nach aussen drücken 5

Von bewusster Anspannung zur selbstverständlichen Stabilität 8

Ein Ausblick 11

Einführung

Viele Menschen kommen zu uns mit einer ähnlichen Frage:
Was kann ich selbst tun, damit es besser wird?

Die Suche nach Antworten beginnt oft bei Therapien, Behandlungen oder Trainingsprogrammen. All das kann sinnvoll sein. Gleichzeitig beobachten wir in unserer täglichen Arbeit etwas, das vielen zunächst gar nicht bewusst ist: Der Körper reagiert sehr unmittelbar darauf, wie Bewegung ausgeführt wird. Man kann somit immer und sofort etwas ändern.

Schon kleine Veränderungen in der Bewegung können spürbare Wirkung haben. Belastung verteilt sich anders, Spannung lässt nach, Bewegungen fühlen sich stabiler und sicherer an. Nicht, weil die schmerzhafte Stelle einfach verschwindet – sondern weil der Körper wieder besser zusammenarbeiten kann und so entlastet.

Genau diese Erfahrung möchten wir weitergeben.

Die drei Prinzipien, die wir in diesem Buch vorstellen, benutzen wir häufig in unserer täglichen Arbeit mit Patienten. Sie zeigen eine Möglichkeit, nicht nur auf Maßnahmen zu warten, sondern selbst Einfluss auf Bewegung und Spannung im Körper zu nehmen.

Viele Menschen nutzen diese Prinzipien zunächst in schmerzhaften Situationen, um Belastung zu reduzieren. Gleichzeitig eignen sie sich auch präventiv. Wer lernt, Kräfte sinnvoll zu verteilen, kann seinen Körper

effizienter einsetzen – stabiler, ausdauernder und mit weniger unnötiger Überlastung.

Körperliche Beschwerden haben meist eine Vorgeschichte. Sie entstehen selten zufällig, sondern entwickeln sich über Zeit – durch wiederkehrende Belastung, durch Gewohnheiten in der Bewegung oder durch Strukturen, die dauerhaft mehr leisten müssen als andere.

Therapie der Symptome kann helfen, Beschwerden zu lindern und den Körper zu unterstützen. Maßnahmen wie Dehnen oder Krafttraining können langfristig Veränderungen anstoßen, brauchen jedoch oft Zeit, bis ihre Wirkung spürbar wird.

Die Prinzipien in diesem Buch setzen deshalb direkt bei der Ursache selbst an. Diese sehen wir in der Art und Weise, wie Bewegung ausgeführt wird. Die Prinzipien verändern, wie Kräfte im Körper verteilt werden und wie einzelne Strukturen zusammenarbeiten. Dadurch kann der Körper bereits im Moment der Bewegung anders reagieren.

Genau hier setzen wir an.

Dieses Buch soll dir solche Möglichkeiten an die Hand geben – ruhig, verständlich und ohne komplizierte Erklärungen. Wir zeigen dir einfache Prinzipien, mit denen du lernen kannst, Bewegung bewusster zu steuern und Spannung im Körper sinnvoll zu verteilen. Nicht durch mehr Anstrengung, sondern durch gezielte Aktivität an den richtigen Stellen.

Die drei wichtigsten Treiber für Entlastung und Stabilität

In unserer täglichen Arbeit gibt es viele Ansatzpunkte, um Bewegung zu verbessern und Schmerzen positiv zu beeinflussen. Der Körper bietet zahlreiche Möglichkeiten, Spannung zu regulieren und Druck sinnvoll zu verteilen. Dennoch zeigt die Erfahrung sehr klar: Einige wenige Prinzipien haben eine besonders große Wirkung. Sie greifen früh, sind gut spürbar und lassen sich in nahezu jede Bewegung integrieren.

In diesem Buch stellen wir drei dieser Prinzipien vor. Nicht, weil es keine weiteren gäbe, sondern weil wir diese drei als wichtigste Treiber sehen. Mit ihrer Anwendung beeinflusst man viele große Bereiche des Körpers gleichzeitig und schafft so die Grundlage dafür, dass andere Therapieformen besser greifen können. Deshalb beginnen wir genau hier.

1. Prinzip: Schultern runter drücken

Der erste zentrale Bereich betrifft die Schulter-, Nacken- und Halsregion. Entscheidend ist dabei nicht, dass die Schultern dauerhaft tief gehalten werden. Viel wichtiger ist eine aktive Spannung nach unten während Bewegungen. Diese Spannung sorgt dafür, dass die Schulterblätter

stabil in ihrer Position an den Rippen gehalten werden und der obere Nackenbereich über Reflexe entlastet wird. Viele Menschen spüren diese Aktivität unter den Achseln, zwischen den Schulterblättern oder entlang der Wirbelsäule vom oberen Teil der Brustwirbelsäule nach unten. Wenn dort eine gleichmäßige, tragende Spannung entsteht, arbeitet das System wie gewünscht. Der Nacken darf dabei ruhig bleiben, ohne dass seitlich oder hinten am Hals unnötige Anstrengung entsteht. So wird der Nacken entlastet und die Schultern stabilisiert.

2. Prinzip: Bauchspannung

Der zweite wichtige Treiber ist die Bauchspannung zur Stabilisierung der unteren Wirbelsäule. Ziel ist es, dem Rücken Arbeit abzunehmen, nicht ihn noch stärker zu fordern. Eine gute Vorstellung wie man die Bauchspannung ausführt ist die Reaktion auf einen Schlag in den Bauch. Der Bauch spannt sich als Ganzes an, ohne dass die Atmung komplett blockiert wird. Zur Kontrolle lassen wir viele Patienten eine kurze Übung durchführen:

Dabei legen sie sich im Liegen oder im Stehen beide Hände seitlich neben den eigenen Bauchnabel. Dann wird mit den Fingerspitzen in Richtung des Bauchnabels, zur Mitte, und gleichzeitig etwas in Richtung des Rückens drücken. Es entsteht ein Druck von beiden

Händen jeweils von aussen hin zur Mitte und schräg nach hinten gerichtet. Ist der Bauch wirklich entspannt, lassen sich die Finger leicht hineindrücken. Wird anschliessend die Bauchmuskulatur angespannt und Spannung aufgebaut, drücken die Bauchmuskeln sanft nach außen gegen die Finger. Die Finger werden rausgedrückt. Meist sind dies 1-2cm und sollte von aussen ersichtlich sein. Wichtig ist, dass Atmen weiterhin möglich bleibt – etwas flacher und oberflächlicher, aber frei. Diese angenehme Art von Spannung schafft Stabilität, ohne Bewegung zu verhindern und entlastet das Kreuz.

3. Prinzip: Knie nach aussen drücken

Der dritte Bereich betrifft die Hüfte und das Zusammenspiel mit den Beinen. Eine aktive Hüfte entlastet nicht nur die Knie, sondern hilft auch beim unteren Rücken mit. Ein einfacher Orientierungspunkt sind dabei optisch die Knie. Wenn sie leicht nach außen geführt werden und die Kniescheiben etwas weiter nach außen zeigen, wird das Gesäß aktiviert. Diese gut sichtbare Aktivität sorgt dafür, dass die Kraft aus der Hüfte kommt und nicht aus dem Rücken kompensiert wird. Viele Menschen spüren dabei eine klare Unterstützung von unten, ohne dass sich der Rücken anspannen muss. Meist zeigen wir dies den

Patienten im Stehen, da dies dort sehr einfach umzusetzen ist.

Zur Kontrolle all dieser Mechanismen lohnt es sich, regelmäßig innezuhalten und zu prüfen, wo Anstrengung entsteht. Bei Bewegungen sollte im unteren Rücken kein Druck oder Anstrengung spürbar sein. Im Nacken sollte keine ziehende oder seitliche Spannung auftreten. Wenn sich dort dennoch Anstrengung aufbaut, ist das ein Hinweis darauf, dass die beschriebenen Muster noch zu wenig aktiv sind – nicht, dass etwas falsch gemacht wird. In diesem Fall darf die Spannung in Schultern, Bauch oder Hüfte bewusst etwas verstärkt werden. So kann meist noch etwas zusätzliche Spannung abgebaut werden.

Zu Beginn eignen sich einzelne Übungen, um die Prinzipien bewusst anzuwenden. Ihren eigentlichen Wert entfalten sie jedoch erst, wenn sie in Bewegung integriert werden. Idealerweise beginnt die aktive Anwendung bereits Teile einer Sekunde vor der Übung und wird während der Bewegung beibehalten.
Bei Armbewegungen liegt der Fokus vor allem auf der Spannung in den Schultern durch das Runterdrücken. Nach einigen Wiederholungen lohnt sich eine kurze mentale Kontrolle: Wo wird es anstrengend? Bleibt der Nacken ruhig?

Bei Übungen mit den Beinen rücken Bauchspannung und die Ausrichtung der Knie in den Vordergrund. Auch hier gilt: Nach einigen Wiederholungen prüfen, ob das Kreuz entspannt bleiben kann.

Auf diese Weise wird Bewegung nicht nur ausgeführt, sondern organisiert. Der Körper lernt, Anspannung sinnvoll zu verteilen. Genau darin liegt der Schlüssel zu mehr Stabilität, weniger Überlastung und einem besseren Gefühl im Alltag.

Von bewusster Anspannung zur selbstverständlichen Stabilität

Die drei beschriebenen Prinzipien entfalten ihre Wirkung nicht durch das reine Verstehen, sondern durch Anwendung. Neue Bewegungsmuster entstehen nicht automatisch. Sie beginnen mit bewusster Führung und Konsequenz.

Du drückst die Schultern aktiv nach unten, bauen Bauchspannung auf oder führst die Knie leicht nach außen. Du beobachtest, wo Spannung entsteht und wo sie nachlassen darf. Das verlangt Aufmerksamkeit. Es ist ungewohnt und manchmal gedanklich fordernd. Genau das gehört dazu. Der Körper lernt eine neue Organisation von Bewegung – und Lernen braucht Präsenz.

In dieser ersten Phase geht es nicht um Perfektion. Es geht darum, Zusammenhänge zu erkennen und Einfluss zu nehmen. Sie verteilen körperliche Anstrengung neu. Du greifst gezielt ein. Damit schaffst du die Grundlage für Veränderung.

Mit zunehmender Übung wird die Anwendung präziser. Die Spannung muss nicht mehr dauerhaft überwacht werden, sondern wird situativ eingesetzt.

Erinnerungspunkte setzen

Eine Möglichkeit dazu ist das Koppeln von den gewünschten Anspannungsprinzipien an sich häufig wiederholende Bewegungen im Alltag. Bestimmte Alltagsmomente eignen sich dazu besonders gut als Anker: beim Durchgehen einer Tür kann man z.B. die Schultern bewusst nach unten führen, beim Aufstehen vom Stuhl die Bauchspannung vorbereiten oder beim Anheben eines Gegenstandes die Hüftaktivität bewusst mitnehmen. Solche wiederkehrenden Situationen helfen, das Muster in Bewegung zu verankern.

Viel richtige Spannung verstärkt das Muster

Im Training verstärkt sich dieser Effekt. Wiederholungen unter Belastung geben dem Körper klare Rückmeldungen. Diese zählen sozusagen mehr. Wenn Schulterspannung, Rumpfaktivität und Hüftführung hier gezielt integriert werden, entsteht Stabilität unter realen Bedingungen. Das erleichtert die Übertragung in den Alltag wo verhältnismässig leichte Bedingungen vorherrschen.

Mit der Zeit verändert sich die Qualität. Die Spannung wird nicht mehr erzwungen, sondern steht zur Verfügung. Sie kann aufgebaut und wieder gelöst werden,

wenn es notwendig ist, steht aber auch einfach schon so zur Verfügung. Genau darin liegt der präventive Wert: nicht in permanenter Anspannung, sondern in Verfügbarkeit im richtigen Moment und dem Übergang in einen unbewussten Zustand.

Dieser Prozess braucht Geduld. Wochen oder Monate sind realistisch. Phasen von Stress, Müdigkeit oder Schmerz können alte Muster kurzfristig zurückbringen. Das ist kein Rückschritt, sondern Teil eines Lernprozesses.

Wichtig ist: Du musst nicht jede Bewegung kontrollieren. Diese Prinzipien sind Werkzeuge. Sie kommen dort zum Einsatz, wo Belastung entsteht. Ein Glas anzuheben stellt andere Anforderungen als schwere Gartenarbeit. Mit wachsender Sicherheit wird die Aktivierung selbstverständlicher – die Entscheidung darüber bleibt jedoch bei Ihnen.

Therapie bedeutet für uns nicht allein Symptomlinderung. Sie bedeutet, dass du lernst, Bewegung bewusst zu gestalten. So verschiebt sich der Schwerpunkt von reiner Schmerzbehandlung hin zu Stabilität und Prävention – nicht durch mehr Aufwand, sondern durch bessere Organisation.

Und genau darin liegt nachhaltige Veränderung.

Ein Ausblick

Wenn du beginnst, Spannung gezielt zu steuern, verändern Sie die Qualität Ihrer Bewegung. Diese Organisation lässt sich auf Alltag, Training und Belastungssituationen übertragen – unabhängig davon, ob Beschwerden bestehen oder nicht.

Du musst nicht alles sofort umsetzen. Einzelne Impulse genügen, um einen Prozess in Gang zu setzen. Manche Veränderungen erfolgen rasch, andere entwickeln sich schrittweise. Beides ist Teil desselben Weges.

Wenn du dir dabei Begleitung wünschst, unterstützen wir dich gerne. Gemeinsam können diese Prinzipien individuell angepasst und sinnvoll in deinen Alltag integriert werden – ruhig, präzise und in einem Tempo, das zu dir passt.

Dieses Buch ist als Einstieg gedacht. Alles Weitere entsteht aus der Anwendung.

SINN SECHS
PHYSIO

Sinn Sechs Physio GmbH

www.sinnsechsphysio.ch