

# Bewusstes Weight-Commitment lernen

Von Michael Protzel

Dieses Papier ist in erster Linie für Teilnehmer an meinen Workshops gedacht. Es fasst die wesentlichen Punkte der Weight-Commitment-Theorie zusammen und gibt einen Rückblick auf die Workshop-Experimente zur kinästhetischen Erfahrung. Außerdem kann es als praktische Anleitung für Besucher meiner Website dienen, die gern direkt erfahren möchten, worüber ich spreche. Beachten Sie aber bitte, dass es nicht leicht ist, Weight-Commitment-Gewohnheiten aufzudecken und natürliche Aufrichtung wiederzuerlernen, wenn man lediglich Worte und Bilder zur Verfügung hat und keine Anleitung in direktem zwischenmenschlichem Kontakt erhält.

Kein Bestandteil dieses Papiers ist als medizinische Empfehlung gedacht. Ich bin kein Arzt. Wenn Sie in Sorge wegen eines gesundheitlichen Problems sind, sollten Sie einen Mediziner konsultieren.

## Teil I von IV – Die Weight-Commitment-Theorie

Letzte Überarbeitung: Februar 2009

Unser Fallen in Richtung Erdmitte ist beständig. Es erzeugt eine gewaltige Kraft (wie das Fallen jedes anderen 50 bis 75 Kilogramm schweren Objektes). Die Schwerkraft sorgt eigentlich dafür, dass wir direkt nach unten in Richtung Erdmittelpunkt fallen. Aber wir können diese Tendenz aufheben, indem wir uns einmischen. Wir können unsere "Flugbahn" selbst wählen, und zwar durch eine Handlung, die ich *Überlassen von Körpergewicht (committing body weight)* nenne.

Fast ebenso konstant wie unser Fallen – zumindest während der Wachphasen – ist die "Handlung Aufrichtung", das andauernde Heben der eigenen Person in die Vertikale. Wir sind während aller Tätigkeiten im Sitzen, Stehen und Gehen aufgerichtet. Dabei balancieren wir auf winzig kleinen Punkten, nämlich auf den Sprungbeinen im Stehen und auf den Sitzhöckern im Sitzen. Fällt unser Körpergewicht genau in diese Balancepunkte, können wir die Kraft des Fallens voll aufnehmen. Auf diese Weise können wir uns tatsächlich fast ganz ohne Anstrengung wie bei einem Trampolin nach oben "zurückschnellen" lassen, indem wir die tiefsten Schichten der Extensionsmuskulatur einsetzen. Leiten wir unser Fallen allerdings in die falsche Richtung, nämlich weg von den Balancepunkten, versäumen wir nicht nur, die beim Fallen entstehende Kraft zu unserem *Vorteil* zu nutzen. Diese Kraft richtet sich dann stattdessen ganz entschieden *gegen uns*. Das falsch gelenkte Fallen bringt uns aus der Balance, und wir beginnen umzukippen. Wollen wir weiterhin aufgerichtet bleiben, müssen wir dieses Kippen aufhalten – entweder, indem wir uns gegen etwas Stabiles lehnen (eine Wand oder eine Stuhllehne z.B.), oder indem wir Muskeln anspannen. Außerdem müssen wir Muskelkraft aufwenden, um uns wieder ‚zurechtzurücken‘ und dadurch relative Zentriertheit herzustellen.



Ausgewogenes Sitzen mit 9 Monaten



Ganz anders mit 5 Jahren

In den westlichen Kulturen lernen wir von frühester Kindheit an, dass Rückwärtsfallen völlig angemessen ist. Wir lernen dies bedingungslos und präverbal, einfach indem wir sehen, dass unsere Eltern es tun. Zu diesem Zeitpunkt können wir noch nicht ermessen, wie hoch der Preis ist, den wir für dafür zahlen müssen.

Wir erfassen nicht einmal, dass wir da etwas lernen.

Rückwärtsfallen ist menschlichen Wesen nicht angemessen. Es läuft der Entwicklung von Millionen von Jahren zuwider. Genau das tun wir aber, wenn wir uns auf einem Stuhl oder Sofa zurücklehnen. Damit sind wir aufgewachsen, haben es immer und immer wieder getan, jeden Tag, jahrelang, zu Hause, in der Schule, im Auto, überall – und haben die Auswirkungen, wenn überhaupt, kaum bemerkt. Infolge dieser tief eingepprägten Konditionierung haben wir das Gespür für die Kraft des Fallens verloren – und daher auch die Kontrolle darüber. Die



Trotz schrägen Untergrunds hat ein Einjähriger kein Problem, ins Lot zu finden. Er richtet sich mit Leichtigkeit auf.



Im Alter von 5 Jahren ist unsere Fähigkeit zu natürlicher Aufrichtung schon auf dramatische Weise gefährdet.

Auswirkungen betreffen *alles, was wir tun*. Diese Konditionierung lässt sich jedoch verändern. Wir können bewusster Kontrolle über unser Weight-Commitment erlangen und damit unsere Lebensqualität verbessern.

Um die angeborene Fähigkeit zur Aufrichtung wiederzugewinnen, müssen wir den kinästhetischen Bezug zur Kraft unseres Fallens wieder herstellen. Hierbei ist eine zweigleisige Vorgehensweise wichtig:

(1) ***Wir müssen unsere Gewohnheiten bei der Fehlsteuerung von Eigengewicht aufdecken.*** Dieser Punkt ist gar nicht hoch genug zu bewerten. Praktisch unser ganzes Leben lang haben wir unser Gewicht in die falsche Richtung gelenkt ohne es zu bemerken. Und wir haben auch nie bemerkt, welche Auswirkungen das hatte. Zunächst müssen wir uns dessen also bewusst werden und unsere Gewohnheiten beobachten. Wir können unser Fallen nicht in eine *neue* Bahn lenken, wenn wir nicht einmal wissen, in welche Bahn wir es *jetzt* schicken.

(2) ***Wir müssen lernen, wie das angeborene Aufrichtungssystem funktioniert.*** Es ist doch interessant, dass in diesem Zeitalter wissenschaftlichen Fortschritts bisher kein Wissenschaftler klar bestimmen konnte, wie unser angeborenes Aufrichtungssystem arbeitet und auf welche Weise wir es behindern. Wieso? Ich glaube, das liegt daran, dass wir alle – Wissenschaftler eingeschlossen – unwissentlich, aber gründlich die Orientierung verloren haben, indem wir uns angewöhnt haben, beim Sitzen nach hinten zu fallen. Meiner Ansicht nach ist diese Orientierungslosigkeit verantwortlich dafür, dass wir weder die Bahn unseres Fallens noch die unzähligen Aufrichtungs-Reaktionen wahrnehmen, die durch diese Bahn nötig werden. Orientierungslosigkeit und Unempfindlichkeit haben uns unfähig gemacht, das ABC der Aufrichtung zu verstehen.

Wenn wir in direkter Linie nach unten durch unsere Balancepunkte fallen, kippen wir auf natürliche Weise *nach vorn* (ganz einfach deshalb, weil mehr Gewicht vor, als hinter der Körpermitte liegt). Wir besitzen Knochenstrukturen, die vor uns auf dem Boden auf dieses Vorwärtsskippen warten (die Ballen der großen Zehen im Stehen, beim Sitzen der vordere Bereich der Sitzhocker und die Füße). Das erzeugt Druck auf diese „vorderen Stützstrukturen“, und sind wir ausreichend empfindsam dafür, löst dieser Druck eine natürliche Aufrichtungsreaktion aus, die die tiefsten Schichten der Extensionsmuskulatur aktiviert. Angefangen bei den Muskeln der Fußsohlen, wandert diese Reaktion aufwärts durch den ganzen Körper und richtet uns mit minimaler Anstrengung auf – Stück für Stück. (s. "Die tief liegenden Muskeln des natürlichen Aufrichtungs-Systems" auf S. 5)

Lehnen wir uns aber zurück, schicken wir unser Gewicht genau in die entgegengesetzte Richtung – *weg von* dem entscheidenden Bodenkontakt vor uns. Tun wir dies gewohnheitsmäßig, verlieren wir das Gespür für den wichtigen Zusammenhang zwischen dem Fallen und Heben unseres Körpers. Dieser Verlust wirkt sich negativ auf unser *gesamtes* Tun aus – auf alle Handlungen im Stehen und Gehen ebenso wie auf die im Sitzen.

Trotz lebenslanger schlechter Aufrichtungs-Gewohnheiten ist die natürliche Aufrichtung immer noch fester Bestandteil unserer genetischen Struktur. Wir alle *kennen* sie und haben sie als Kleinkinder erfahren. Wir haben sie lediglich durch eine minderwertige Methode zur Aufrichtung überlagert. Wir können die natürliche Methode wieder in Gang bringen.

### *Die drei Weight-Commitment-Phänomene*

In den Abschnitten zum Thema Sitzen, Stehen und Gehen (Teil II bis IV von "Bewusstes Weight-Commitment lernen") finden Sie Versuchsvorschläge, die Ihnen dabei helfen sollen, die "Handlung" Aufrichtung zu erforschen. Diese Experimente werden umso erfolgreicher ausfallen, je spielerischer Sie vorgehen.

In den 16 Jahren, die ich nun an mir selbst und mit meinen Schülern diese Experimente durchführe, habe ich immer wieder drei Phänomene ausgemacht, die im Zusammenhang mit unserem Weight-Commitment stehen. Sobald wir aufrecht sind, spielen *alle drei* eine Rolle:

1. die Bahn unseres Fallens (trajectory of our falling),
2. die neuro-muskuläre Aktivität, die dafür sorgt, dass wir aufrecht bleiben – ich nenne sie Aufrichtungsreaktionen (uprighting reactions),
3. die Wahrnehmung des Gewichts vor allem durch Druckempfindung (weight bearing sensations),

Die Bahn unseres Fallens bestimmt sowohl die Aufrichtungsreaktionen als auch die Wahrnehmung in den Gewicht tragenden Körperteile. Je genauer wir in der Festlegung dieser Bahn sind – beim einfachen Sitzen und Stehen bedeutet dies, in direkter Linie nach unten zu fallen – desto näher kommen wir natürlicher Aufrichtung, desto effizienter kann unser Körper arbeiten. Bei natürlicher Aufrichtung übt die Kraft des Fallens Druck auf das Skelett, und zwar so, dass ein optimaler Rahmen mit optimalen Zwischenräumen entsteht. Unsere einem Gummiband ähnlichen Muskeln sind an diesem Rahmen befestigt. Ein optimal ausgerichtetes Skelett erzeugt optimale Muskelreaktion. Ein schlecht geerdetes, schlecht ausgerichtetes Skelett hingegen stört die Muskelarbeit beim Heben des Körpers und macht sie so anstrengender und weniger effizient. Die Wahrnehmung in den Gewicht tragenden Körperteilen gibt uns Auskunft darüber, welche Art von Rahmen wir erzeugen.

Bei korrektem Weight-Commitment stehen uns die *gesamten* "Muskelressourcen" und all unsere Energie zum Heben/Aufrichten zur Verfügung. Leiten wir unser Fallen jedoch in die falsche Richtung, sind diese Ressourcen zunächst einmal festgelegt, denn das "Umfallen" muss sofort aufgehalten werden. Diese Abstützreaktionen verbrauchen eine ganze Menge Energie. Das Problem ist, dass wir sie so lange beibehalten müssen, wie wir das Fallen in die falsche Richtung lenken.

Die ständigen Aufrichtungsreaktionen und Gewichtsempfindungen versorgen uns mit wertvollen kinästhetischen Angaben zur Bahn unseres Fallens. Daher ist es für das Wiedererlernen natürlicher Aufrichtung von grundlegender Bedeutung, sie beide wahrzunehmen. (Nach und nach muss man zu unterscheiden lernen, ob die Gewichtsempfindungen nur durch die Bahn des Fallens erzeugt wurden oder durch eine Kombination aus dieser Bahn und kompensierenden Muskelreaktionen, die den kippenden Körper wieder in eine mehr oder weniger mittige Position zurückziehen.)

#### *Der natürliche Aufrichtungs-Kreislauf*

Die Energie, die durch unser Fallen erzeugt wird, aktiviert und versorgt die tief liegenden Muskeln, die über die gesamte Länge des Körpers verlaufen. Mit optimaler Effizienz heben sie unser Skelett Stück für Stück in die Vertikale. Diese kraftvolle Kettenreaktion nenne ich "angeborene" oder "natürliche Aufrichtung". In Millionen von Jahren hat sich diese einzigartige menschliche Fähigkeit entwickelt. Bei natürlicher Aufrichtung spielt sich ein dynamischer Kreislauf ab: Arbeit und Ausruhen, Auf und Ab, Strecken und Beugen.

Bei natürlichem Stehen beginnt der Arbeits-/Auf-/Streckungs-Teil dieses Kreislaufs mit der Kontraktion der Fußsohlenmuskulatur. Dies geschieht, nachdem unser Gewicht die Sprungbeine durchlaufen und dafür gesorgt hat, dass der Körper nach vorn kippt. Dabei erhöht sich der Druck auf die vorderen Bodenkontaktpunkte an den Ballen der großen Zehen. Die Kraft, die durch dieses Anspannen erzeugt wird, gelangt in die tief liegenden, rückwärtigen Unterschenkelmuskeln, die den Unterschenkel in die Senkrechte aufrichten und an die tiefen Schichten der ventral gelegenen Oberschenkelmuskeln, die den Oberschenkel in die Vertikale bringen. Anschließend "schaukeln" die rückwärtigen Oberschenkelmuskeln, die Oberschenkel und Becken verbinden, das Becken in die Senkrechte zurück.

Beim natürlichen Sitzen gelangt wesentlich weniger Gewicht in die Füße. Wenn wir vorwärts kippen, wird der größte Teil der Kraft unseres Fallens im vorderen Bereich der Sitzhocker aufgenommen. Ein Teil aber – erzeugt durch das Gewicht, das in Relation zu den Sitzhöckern weiter vorn ist (Vorderseite von Bauch und Brustkorb z.B.) – kommt vor den Sitzhöckern am Boden an (beim Sitzen auf einem Stuhl z.B. in den Füßen, wenn man mit gekreuzten Beinen auf dem Boden sitzt, in den Bereiche rund um die Knie). Mit Hilfe dieser Strukturen "weit vorn" können wir sogar die am weitesten vorn liegenden Teile von Kopf und Rumpf "zurückschnellen" lassen.

Da im Sitzen die Beine nicht aufgerichtet werden müssen, beginnt der Aufrichtungskreislauf hier damit, dass das Becken nach hinten in die Vertikale kippt. Das geschieht durch das Anspannen der tief liegenden Muskeln im Bereich der Hüftgelenke. (Sie werden im Allgemeinen als Hüftrotatoren bezeichnet. Bei der natürlichen Aufrichtung arbeiten rechte und linke Seite jedoch zusammen und erzeugen somit keine Rotation. Vielmehr bewegen sie das leicht nach vorn kippende Becken wieder aufwärts und nach hinten).

Danach heben die tief liegenden Muskeln, die die Wirbel unter einander verbinden, die Wirbelsäule Stück für Stück an. Das gilt sowohl für das Stehen als auch für das Sitzen. Und schließlich heben die Subokzipital-Muskeln den Kopf.

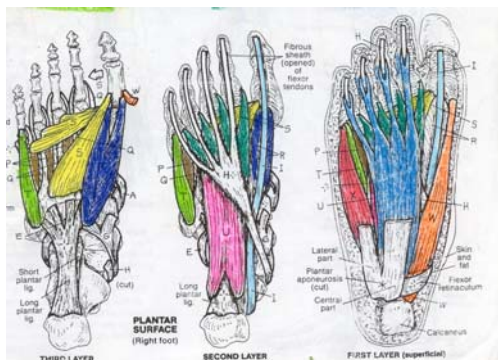
Hat der Kopf den höchsten Punkt erreicht, fällt er wieder von diesem Punkt herunter und leitet damit unser Vorwärtskippen ein. Für den Bruchteil einer Sekunde bewegt sich *unser ganzer Körper* abwärts und kippt nach vorn. Die Gelenke der Wirbelsäule sowie Hüft-, Knie- und Fußgelenke werden alle etwas gebeugt. Das erzeugt vermehrten Druck auf die "vorderen Stützpunkte" (im Stehen sind das die Ballen der großen Zehen, beim Sitzen auf einem Stuhl ist es der vordere Bereich der Sitzhocker zusammen mit den Füßen). Dieser Druck auf die "vorderen Stützpunkte" aktiviert wieder unsere betriebsbereiten, willigen, fähigen und wohl ausgeruhten Fußsohlenmuskeln.

Ich vergleiche diese Kettenreaktion gern mit dem Staffellauf in der Leichtathletik. Hat ein Läufer das Staffelholz seinem Teamkollegen übergeben, ist für ihn die Arbeit getan. Auf ähnliche Weise ruhen in jedem Stadium des schnell ablaufenden Aufrichtungs-Kreislaufs die Muskeln, die sich gerade "unterhalb" der Aktivität befinden, sobald sie ihre Aufgabe erledigt haben. Sie erhalten eine wichtige Verschnaufpause, bis sie innerhalb des Kreislaufs wieder an der Reihe sind.

Natürliche Aufrichtung beruht darauf, dass wir die *gesamte* Kraft des Fallens aufnehmen. In dem Maße, in dem wir diese Kraft in eine falsche Richtung lenken, nimmt die natürliche Aufrichtungsantwort ab. Leider haben uns schlechte Gewohnheiten jahrelang konditioniert. Schlechtes Weight-Commitment hat sich eingebürgert – in der gesamten Gesellschaft. Die Auswirkungen sind augenscheinlich und für jeden erkennbar. Doch das nehmen wir nicht wahr. Durch das wiederholte Rückwärtsfallen haben wir alternative Möglichkeiten entwickelt, die sich "richtig" anfühlen. Tatsächlich sind sie aber ein schlechter Ersatz. Sie verursachen erhebliche Muskelbelastung und Skelettverkrümmung.

Glücklicherweise können wir natürliche Aufrichtung wieder lernen.

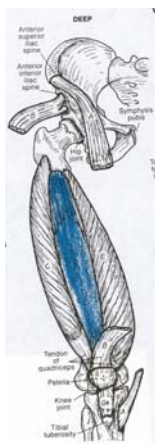
## Die tief liegenden Muskeln des natürlichen Aufrichtungs-Systems



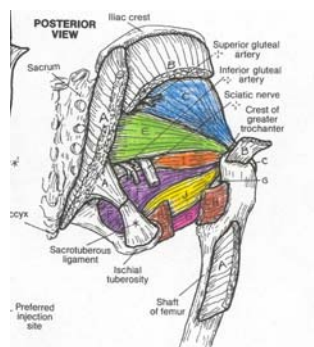
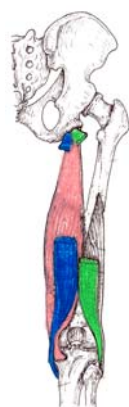
Die Kraft korrekt gelenkten Fallens spreizt die Fußknochen und aktiviert dadurch die starken Sohlenmuskeln, die die Aufrichtungs-Resonanz auslösen.



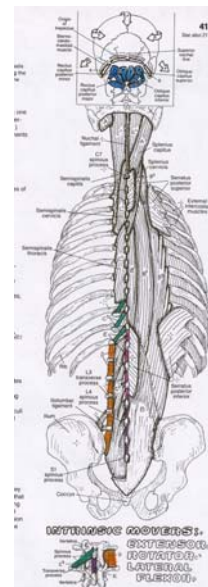
Tief liegende Muskeln des Unterschenkels, die durch die Fußwölbung laufen, reagieren auf die Spannung der Sohlenmuskeln mit Zusammenziehen und heben/strecken so den Unterschenkel.



Tief liegende Oberschenkelmuskeln heben/strecken den Oberschenkel im Stehen, indem sie sich anspannen. Sie werden beim Sitzen nicht gebraucht, denn hier heben/strecken wir den Oberschenkel nicht.



Wegen unserer natürlichen Tendenz, nach vorn zu kippen, muss das Becken stabilisiert werden, damit die tief liegenden Spinalmuskeln die Wirbelsäule heben/strecken können. Im Sitzen erfüllen die tief liegenden Hüftrotatoren diese Aufgabe, indem beide Seiten zusammenarbeiten. Im Stehen tun dies die rückwärtigen Oberschenkelmuskeln.



Lenken wir die Kraft unseres Fallens in die richtige Richtung und nehmen sie so auf, dass Beine und Becken in optimaler Weise gehoben/gestreckt werden, dann ist es kein Problem für die tiefsten Schichten der Wirbelsäulen-Muskulatur und für die Subokzipitalmuskeln, Wirbelsäule und Kopf zu heben/strecken und damit die aus Gewohnheit überstrapazierten Halsmuskeln sowie langen Rückenmuskeln zu entlasten.

## *Sitzen, Stehen, Gehen*

Ich habe drei getrennte Papiere verfasst, die Anweisungen zum Lernen von bewusstem Weight-Commitment im Sitzen, Stehen und Gehen enthalten (Teil II-IV von "Bewusstes Weight-Commitment lernen").

Teil II – Weight-Commitment und Sitzen

Teil III – Weight-Commitment und Stehen

Teil IV – Weight-Commitment und Gehen

*Michael Protzel* begegnete der Alexander-Technik im Alter von 30 Jahren. Er hatte damals mit chronischen, sich ständig steigenden Beeinträchtigungen von Fuß-, Knie- und Hüftgelenken sowie Hals und Rücken zu kämpfen. Die AT hat ihm praktisch das Leben gerettet. Nach zwei Jahren Unterricht machte er die Lehrer-Ausbildung bei Tom Lemens, die er 1986 abschloss. Bis 1992 bemerkte er allerdings nichts von der Fehllenkung seines Eigengewichts. Seither erforscht er sein Fallen. Er unterrichtet in New York und im Norden von New Jersey.

Michael war von 1989 bis 1995 Herausgeber der NASTAT News (heute AmSAT News) und erhielt 1995 als Erster den Distinguished Service Award der NASTAT. Seit 2001 ist er Vorsitzender des Professional Conduct Committee der AmSAT. Daneben beschäftigt er sich mit Langzeit-Selbstbeobachtungsstudien wie Psychoanalyse, Tai Chi / Qigong, Atem-Koordination nach Carl Stough, Augenarbeit nach Peter Grundwald sowie mit dem Erlernen der Jazz-Gitarre. Außerdem ist er Präsident und CEO von Gann Law Books, einem der wenigen noch existierenden kleinen, unabhängigen Verlage in den USA, die Rechtsliteratur herausgeben. Gann hat sich auf hochaktuelle Rechts-Analysen spezialisiert – sowohl in gedruckter Form als auch online.

Michael dankt **Maggy Breuer** für die Assistenz bei seinen Workshops sowie für ihren Beitrag beim Erstellen seiner Website ([www.uprighting.com](http://www.uprighting.com)) und beim Verfassen seiner Texte zur Weight-Commitment-Arbeit. Sie ist ebenfalls ausgebildete Lehrerin der Alexander-Technik und Mitglied der deutschen Gesellschaft der Alexander-Lehrer (G.L.A.T.). Sie erteilt Einzel- und Gruppenunterricht in Mainz und Umgebung. Außerdem ist sie passionierte Tänzerin des Tango Argentino, den sie auch unterrichtet ([www.alexandertechnik-mainz.de](http://www.alexandertechnik-mainz.de)).

Übersetzung ins Deutsche: Maggy Breuer

Wenn Sie mehr über Weight-Commitment erfahren möchten, besuchen Sie [www.uprighting.com](http://www.uprighting.com). Dort finden Sie auch Michaels Artikel.

Unter [protz@gannlaw.com](mailto:protz@gannlaw.com) können Sie Kontakt mit Michael aufnehmen.