

# Bewusstes Weight — Commitment lernen

Von Michael Protzel

© 2008 Michael Protzel, All Rights Reserved

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 IV von IV — Weight-Commitment und Gehen

Letzte Überarbeitung: Januar 2008

Das Gehen stellt uns vor Herausforderungen, mit denen wir beim Sitzen und Stehen nicht konfrontiert sind: 1) Wir bleiben nicht am gleichen Fleck, sondern bewegen uns im Raum; 2) wir müssen uns von einem Fuß aus aufrichten, statt gleichzeitig je einen rechts und links zur Verfügung zu haben.

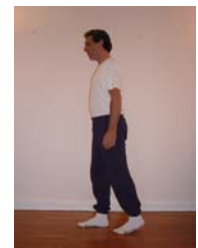
### Das Abbremsen des Vorwärtsschwungs

Anders als im Sitzen und Stehen, bei dem unsere Weight-Commitment-Gewohnheit darin besteht, das Fallen nach hinten zu lenken, neigen wir beim Gehen dazu, das Gewicht zu weit nach vorn zu schicken, denn das Ziel liegt vor uns. (Dabei können wir durchaus die beim Sitzen erworbene Gewohnheit, mit dem oberen Rücken nach hinten zu fallen, beibehalten.)

Beim Gehen *benötigen* wir nach vorn gerichteten Schwung, sonst können wir uns nicht vorwärts bewegen. Zu viel davon bringt uns allerdings in eine schwierige Lage. Wir können nicht einfach Schwung erzeugen und immer weiter erzeugen, ähnlich wie ein Ball, der einen Abhang hinunterrollt. Das ist beim Gehen nicht möglich, *weil wir in jedem Augenblick des Kreislaufs auch daran arbeiten müssen, aufrecht zu bleiben*. Mit anderen Worten: Wir heben uns in die Vertikale, während wir uns gleichzeitig in der Horizontalen bewegen. Um uns auf effektive Weise anzuheben, muss der aufgebaute Vorwärtsschwung verlangsamt werden.

Der Mensch hat eine sehr wirkungsvolle Methode entwickelt, mit der er das bewerkstelligen kann. Um den Vorwärtsschwung optimal abzubremsen, müssen wir das Gewicht jeweils direkt in den Bodenkontakt-Punkt schicken, der sich gerade genau unter uns befindet, denn von diesem Punkt aus stemmen wir uns nach oben. Bei dem nach vorn schwingenden Bein geschieht dies von der medialen Seite der Ferse aus. Senden wir das Gewicht in einen Punkt, der *vor diesem ersten Fersenkontakt liegt, wird das Verlangsamen weit anstrengender*. Die großen Bein-, Torso- und Halsmuskeln müssen für die Arbeit herangezogen werden.

Stellen wir einen soliden Kontakt zwischen Boden und Ferse her, stoßen wir auf einen weiteren Kunstgriff von Mutter Natur, der uns abbremst, nämlich auf einen natürlichen Hügel. Wir müssen uns auf das Sprungbein (Talus) *hinauf* bewegen. Dieser Aufstieg reduziert den Bedarf an kompensatorischem Muskeleinsatz. Um ihn nutzen zu können, müssen wir allerdings unser Gewicht direkt in die Ferse lenken, nicht in einen Punkt weiter vorn.



Linkes Bild: Das Gewicht wird in direkter Linie nach unten gelenkt, wodurch die Ferse zum Abbremsen des Vorwärtsschwungs eingesetzt werden kann.  
Rechtes Bild: Das Gewicht wird in einen Punkt vor der Ferse geschickt, weshalb die Muskeln von Beinen und Torso zusätzliche "Bremsarbeit" leisten müssen.



Den Talus hinauf

Stellen Sie sich zum Ausprobieren so hin, dass ein Fuß etwas vor dem anderen steht (s. Foto), um eine Situation wie beim Gehen zu simulieren. Das Gewicht ist auf dem hinteren Fuß. Bewegen Sie sich nun *langsam* vorwärts. Während sich Ihr Gewicht mehr zum Fußballen des hinteren Fußes hin verlagert, lassen Sie zu, dass dieser Fuß allmählich und auf natürliche Weise vom Boden abhebt. Bei diesem Experiment geht es vor allem darum zu beobachten, wie der erste Kontakt des *vorderen* Fußes aussieht.

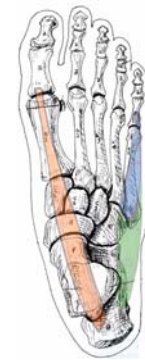
Lassen Sie Ihr Gewicht direkt nach unten in die hintere Fersenkante dieses Fußes fallen (in den ersten Bodenkontakt-Punkt), oder „überspringen“ Sie die Ferse bis zu einem gewissen Grad? Spielen Sie damit! Richten Sie Ihr Gewicht *absichtlich* zu weit nach vorn und spüren Sie, wie das ist. Richten Sie es dann direkt in die rückwärtige Fersenkante. Gelingt Ihnen das, können Sie die Bewegung den Talus *hinauf* spüren. Denken Sie daran, sich langsam zu bewegen. Je schneller Sie nach vorn kommen, desto eher tun Sie es auf die gewohnte Weise und umso schwieriger ist es zu bemerken, was tatsächlich geschieht.

### Verlangsamung des Seitwärtsschwungs

Beim ersten Bodenkontakt der Ferse entsteht seitlicher Schwung, weil wir vom großen Zeh des gegenüber liegenden Fußes kommen. Mit anderen Worten: Wir nähern uns dem Fersenkontakt in einer Diagonalen. Ist uns dies bewusst und gelingt es uns, das Gewicht direkt in diesen Kontaktpunkt zu senden, so kann die Ferse als Ruder dienen, das uns „auf Kurs“, nämlich auf der starken medialen Kante des Fußes hält. Auf diese Weise werden wir zu dem Punkt am Boden geleitet, an dem die Ferse des anderen Fußes im nächsten Moment aufsetzen wird.

Wie wir beim Thema Stehen gesehen haben, hat die Ferse keine flache Oberfläche. Sie hat an der medialen Seite einen vorstehenden Drehpunkt, der das „Schaukeln“ zu den Seiten hin ermöglicht. Das ist für Notfälle gedacht – z.B. wenn eine Unebenheit des Bodens uns unerwartet zur Seite fallen lässt. In einer solchen Situation kommen wir buchstäblich auf die laterale Seite von Ferse und Zehen *herunter*. Dies signalisiert dem Hirn, dass die Beinmuskeln eingesetzt werden müssen, um den Sturz zur Seite aufzuhalten. Dies sollten wir jedoch nicht *aus Gewohnheit* tun.

Gehen Sie ein Stück. Beobachten Sie, wie Ihre Fersen auf dem Boden auftreffen. Ist der Kontakt an der Innenseite der Ferse oder eher außen?



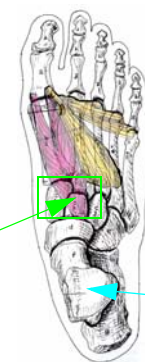
Die starken Muskeln der Fußsohle zwischen Knochen und Untergrund – die Innenseite ist der starke, die Außenseite der schwache Teil.

### Die beiden Fußkanten

Es ist hilfreich, eine klare visuelle Vorstellung von der Bauweise des Fußes zu entwickeln und sich bewusst zu machen, für welche Art von Bewegung er eigentlich gemacht ist. Die Innenkante des Fußes ist der starke Teil, die Außenkante der schwache. Zur Bestimmung des starken Teils des Fußes entlang der Fußwölbung (Längsgewölbe) ist es sinnvoll, den entstehenden Druck unter dem großen Zehenballen zu beobachten. In diesen Teil des Fußes sollte so viel Körpergewicht wie möglich fallen. Das Registrieren eines leichten Bodenkontaktes der kleinen Ballen aktiviert die Muskeln der Fußshlen, die dicht an der Außenkante des Fußes verlaufen. Ihre Kontraktion versetzt Ihnen einen kleinen „Schubs“ zurück in Richtung Zentrum.

Fällt allerdings ein zu großer Teil des Gewichts in diese Außenkante, können die Fußmuskeln die Last nicht mehr handhaben, denn Sie sind schon zu weit zur Seite gefallen. Jetzt müssen die großen Beinmuskeln eingesetzt werden, um den Sturz zur Seite aufzuhalten und Sie zurück zum Zentrum zu ziehen. Und Sie benötigen die Beckenmuskeln, um den Torso wieder „auszurichten“.

Gehen Sie ein Stück. Wenn Sie sich nach dem ersten Aufsetzen der Ferse den Talus hinauf bewegen, werden die Fußballen Bodenkontakt gewinnen. Stellen Sie sich die beiden Längskanten des Fußes bildhaft vor und versuchen Sie, sie zu spüren. Trägt der große Ballen das meiste Gewicht, oder liegt es eher auf der Außenseite?



Die diagonal verlaufenden Plantarmuskeln sorgen dort für Stabilität, wo die Knochen keinen Kontakt zum Boden haben. Sie helfen auch dabei, uns zurück in Richtung Mitte zu befördern – allerdings nur, wenn wir in direkter Linie nach unten fallen.

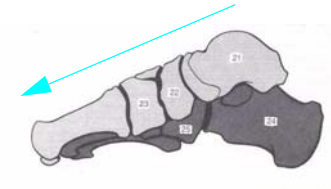
Talus

### Die Verbindung zum wichtigen Mittelfuß

Steuern wir unser Körpergewicht korrekt, erfolgt zunächst der Kontakt mit der Ferse. Er verlangsamt den Vorwärts- und Seitwärtsschub. Gleich danach drückt das Gewicht auf die kleinen Mittelfußknochen, die genau vor dem Sprungbein liegen (Os naviculare und die drei Ossa cuneiformia). Der Druck aktiviert die starken, tief liegenden Muskeln, die diagonal im Zentrum der Fußsohle verlaufen (flexor hallucis brevis und adductor hallucis). Werden sie vollständig aktiv, sorgen sie für die Stabilität des Skeletts, während wir diesen mittleren Abschnitt belasten – dort, wo das Gewicht jetzt auftrifft, ist ja *kein Kontakt zum Boden*.

Die Muskelkontraktion hebt außerdem die langen, mittleren Knochen des zweiten und dritten Zehs etwas an und erzeugt dadurch eine Art „Fahrbahn-Schwelle“, die den Seitenschwung weiter abbremst und uns zurück zu der starken medialen Seite des Fußes bringt. Da wir uns aber angewöhnt haben, unser Gewicht falsch zu lenken, sind diese Muskeln extrem unterfordert.

Gehen Sie ein Stück. Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf die Knochen, die direkt vor dem Sprungbein liegen. Sie sind Teil des obersten Abschnitts der Fußwölbung und haben keinen Kontakt zum Boden. Beobachten Sie die muskulären Reaktionen rund um diese Knochen, sobald Sie Ihr Gewicht exakt dorthin lenken und das Fehlen dieser Muskelaktivität, wenn Ihr Gewicht zur Außenseite hin fällt.



Die Rutschbahn hinunter

### Die Rutschbahn hinunter

Wenn wir uns vom Talus aus vorwärts bewegen, befinden wir uns an einem extrem kritischen Punkt. Konnten wir das Gewicht direkt nach unten lenken, haben das Aufkommen der Ferse auf dem Boden und „die Reise“ den Talus *hinauf* den Vorwärtsschwung effektiv abgebremst. Wir sind nun dabei, „bergab“ auf die Zehenspitzen zuzusteuern. Bei diesem Abstieg gewinnen wir an Fahrt. Um die Geschwindigkeitszunahme optimal regulieren zu können, müssen wir unserer Körpermasse gestatten, direkt in den großen Zehenballen zu fallen. Dann leisten nämlich die tiefen Muskelschichten von Füßen und Unterschenkeln die Arbeit, für die sie gemacht sind, was wiederum die Notwendigkeit verringert, die großen Bein-, Hüft- und Rückenmuskeln überzustrapazieren. Weil aber unsere Gewohnheit diesem direkten „nach unten Fallen“ zuwiderläuft, fällt es uns schwer, die großen Zehenballen wirklich zu belasten. Die lange unterforderten Sohlenmuskeln werden die Arbeit zunächst verweigern. Sie müssen sich erst wieder an die Belastung gewöhnen. Deshalb ist es so wichtig, dass wir unser Gewicht immer wieder genau nach unten schicken, um so die vernachlässigten Muskeln wieder zu trainieren. Gehen Sie ein Stück. Beobachten Sie den Weg „die Rutschbahn runter“ – vom höchsten Punkt des Talus aus. Gestatten Sie Ihrem Gewicht, in den großen Ballen vorzudringen, oder setzen Sie die großen Beinmuskeln zur Verlangsamung ein?

### Der zweite Fuß

Die oben stehenden Beschreibungen beziehen sich auf den „Stütz-Fuß“ (nach dem ersten Bodenkontakt mit der Ferse). Währenddessen schwingt der andere Fuß in der Luft – bereit, die Last zu übernehmen. Diesen Zeitpunkt sollten wir zur Vorbereitung nutzen, damit wir anschließend das Gewicht direkt in die Ferse lenken können. Trifft die Ferse auf dem Boden auf, beginnt der Kreislauf von neuem.

Gehen Sie ein Stück. Beachten Sie das schwingende Bein. Während es schwingt, ist Ihre Körpermasse kurz davor, in dieses Bein zu fallen. Ihr Bewusstsein bestimmt, in welcher Bahn die Körpermasse im Fuß auftrifft. Spielen Sie damit. Finden Sie heraus, welchen Einfluss Sie ausüben können.

### Theorie, Sitzen, Stehen

Dieses Papier zum Thema Stehen ist Teil der vierteiligen Reihe "Bewusstes Weight-Commitment lernen". Es gibt außerdem die folgenden Teile:

- Teil I – Die Weight-Commitment-Theorie
- Teil II – Weight-Commitment und Sitzen
- Teil III – Weight-Commitment und Stehen

**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.