



ORIENTIERUNG FÜR **ATMUNG** UND **BEWEGUNG** IM ALLTAG

Für ein besseres Körpergefühl und
einen bewussten Umgang mit Aktivität

Ein Leitfaden für Atmung und Bewegung im Alltag
von Daniel Sturm

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung	3
2. Für wen ist dieser Leitfaden geeignet?	4
3. Wann sollte eine medizinische Abklärung erfolgen?	5
4. Allgemeine Unterstützende Faktoren	6
5. Typische Reaktionen im Alltag	10
6. Grundprinzipien	11
7. Atmung und Körperwahrnehmung	13
8. Bewegungsvielfalt entwickeln	20
9. Bewegung im Alltag festigen	34
10. Bewegung im Alltag anwenden	46
11. Abschluss	47

Kapitel 1

Einleitung

Nach Phasen eingeschränkter Aktivität kann sich Bewegung im Alltag zunächst ungewohnt oder unsicher anfühlen. Atmung, Bewegung und alltägliche Belastungen wirken oft vorsichtiger oder weniger selbstverständlich.

Dieser Leitfaden bietet eine allgemeine Orientierung, um Bewegung und Atmung im Alltag wieder bewusster wahrzunehmen und schrittweise zu integrieren.

Im Fokus stehen keine festen Trainingspläne, sondern das individuelle Empfinden und ein achtsamer Umgang mit Aktivität.

Die Inhalte sind allgemein gehalten und ersetzen keine persönliche fachliche Beratung.

— Die drei Bereiche:

1

Atmung und Körperwahrnehmung

Aufmerksamkeit für Atmung und erste Bewegungsimpulse im Alltag.

2

Bewegungsvielfalt entwickeln

Bewegungen werden schrittweise ergänzt und variabler gestaltet.

3

Bewegung im Alltag festigen

Bewegung wird dynamischer und selbstverständlicher im täglichen Ablauf.

Die drei Bereiche unterscheiden sich in ihrem Schwerpunkt und bieten eine allgemeine Orientierung. Im Vordergrund stehen keine festen Vorgaben, sondern ein bewusster Umgang mit Atmung und Bewegung im eigenen Tempo.

Kapitel 2

Für wen ist dieser Leitfaden geeignet?

Dieser Leitfaden richtet sich an Menschen, die eine allgemeine Orientierung für Atmung und Bewegung im Alltag suchen und ihren Umgang mit körperlicher Aktivität bewusster gestalten möchten.

— Er ist besonders geeignet für dich, wenn du...

- ✓ nach einer Phase geringerer Aktivität wieder in Bewegung kommen möchtest
- ✓ dein eigenes Empfinden im Umgang mit Bewegung besser einschätzen möchtest
- ✓ dir mehr Sicherheit im Alltag durch bewusste und angepasste Bewegung wünschst
- ✓ einen flexiblen Rahmen suchst, der sich an deinem individuellen Tempo orientiert

— Haftungsausschluss:

Die in diesem Leitfaden enthaltenen Inhalte dienen ausschließlich allgemeinen Informations- und Bildungszwecken. Die dargestellten Inhalte zeigen allgemeine Beispiele für Atmung, Bewegung und Belastungssteuerung im Alltag. Sie können als Orientierung dienen und sollten stets an die individuelle Situation angepasst werden.

Sie stellen keine medizinische, physiotherapeutische oder sonstige heilkundliche Beratung, Diagnose oder Behandlung dar.

Dieser Leitfaden ersetzt in keinem Fall die individuelle Beurteilung oder Betreuung durch eine qualifizierte medizinische Fachperson.

Die Nutzung erfolgt freiwillig und in eigener Verantwortung. Bei Unsicherheit, Beschwerden oder bestehenden gesundheitlichen Einschränkungen sollte vorab eine medizinische Fachperson konsultiert werden.

Es werden keine Aussagen über konkrete Ergebnisse, Entwicklungen oder Verläufe getroffen. Individuelle Reaktionen können unterschiedlich ausfallen.

Der Herausgeber übernimmt keine Haftung für Schäden gesundheitlicher, körperlicher oder sonstiger Art, die mittelbar oder unmittelbar aus der Nutzung oder Nichtnutzung der Inhalte entstehen.

Kapitel 3

Wann sollte eine medizinische Abklärung erfolgen?

Bei bestimmten Anzeichen kann es sinnvoll sein, eine medizinische Einschätzung einzuholen. Dazu können beispielsweise gehören:

— Veränderte Atmung

Wenn sich das Atmen ungewohnt, anders als bisher oder insgesamt weniger frei anfühlt.

— Zunehmende Beschwerden

Wenn Empfindungen stärker werden, bestehen bleiben oder sich nicht wie erwartet verändern.

— Schwindel oder Unsicherheit

Wenn du dich im Alltag, beim Aufstehen oder bei Bewegung unsicher oder instabil fühlst.

— Allgemeines Krankheitsgefühl

Wenn sich dein allgemeines Wohlbefinden deutlich verschlechtert oder du dich insgesamt unwohl fühlst.

Wichtig: Dieser Leitfaden stellt keine individuelle medizinische oder therapeutische Beratung dar und ersetzt diese nicht. Bei Unsicherheit sollte eine qualifizierte medizinische Fachperson konsultiert werden.

Kapitel 4.1

Allgemeine unterstützende Faktoren

Neben Bewegung können auch weitere Faktoren im Alltag eine Rolle spielen, die das allgemeine Wohlbefinden und den Umgang mit Aktivität beeinflussen.

Ernährung und Flüssigkeit

Eine ausgewogene Ernährung können das allgemeine Wohlbefinden im Alltag unterstützen. Sie tragen dazu bei, dass sich der Körper leistungsfähig anfühlt und alltägliche Aktivitäten leichter fallen.

— Besonders relevant können sein:

Eiweiß

z.B. Hülsenfrüchte, Eier, Fisch, Fleisch, Milchprodukte

Mikronährstoffe

z.B. Gemüse, Obst, möglichst unverarbeitete Lebensmittel

Gesunde Fette

z.B. Nüsse, Fisch, Samen, Avocados

Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr kann verschiedene grundlegende Körperfunktionen unterstützen und dazu beitragen, dass sich dein Körper im Alltag ausgeglichener und belastbarer anfühlt. Sie kann außerdem helfen, Konzentration, Kreislauf und allgemeines Wohlbefinden zu stabilisieren.

Kapitel 4.2

Körpergefühl besser verstehen

Schmerz kann in Phasen geringerer Belastbarkeit ein wichtiges Signal deines Körpers sein. Er dient als Orientierungshilfe, um anzuzeigen, welche Bewegungen oder Belastungen zum aktuellen Zeitpunkt möglicherweise noch zu intensiv sind. Auch bei den Übungen sollte das persönliche Empfinden stets als individueller Wegweiser dienen und ernst genommen werden.

Es besteht oft die Herausforderung, dass eine zu starke Schonung – etwa durch eine sehr flache Atmung oder die vollständige Vermeidung von Bewegung – den gewünschten Fortschritt ausbremsen kann. Eine eingeschränkte Belüftung der Lunge und dauerhafte Schonhaltungen sind Faktoren, die den weiteren Verlauf unnötig erschweren können.

Grundsatz: Schmerz sollte als Signal wahrgenommen werden – das Ziel ist es jedoch, durch eine sanfte Annäherung an Atmung und Bewegung eine vollständige Immobilität zu vermeiden.

Unterstützende Möglichkeiten

Es kann nach ärztlicher Rücksprache sinnvoll sein, eine medikamentöse Unterstützung in Betracht zu ziehen. Dabei geht es nicht darum, Schmerzsignale vollständig zu unterdrücken, sondern eine Basis zu schaffen, die:

- eine tiefere und entspanntere Atmung begünstigt
- das Einnehmen extremer Schonhaltungen vermindern kann
- die Bereitschaft des Körpers für leichte Bewegungsreize erhöht

Kapitel 4.3

Unterstützende Reize und Wahrnehmung

Zusätzlich zu anderen Ansätzen können einfache, als angenehm empfundene Reize dabei unterstützen, das eigene Körpergefühl bewusster wahrzunehmen und im Alltag mehr Ruhe entstehen zu lassen. Viele Menschen erleben, dass sich dadurch auch der Umgang mit Bewegung entspannter und stimmiger anfühlt.

– Ergänzende Möglichkeiten

Sanfte Berührung im Bereich des Brustkorbs oder umliegender Regionen

Wärme im Bereich von Rücken, Schulter und Nacken, wenn sie sich entspannend und wohltuend anfühlt

Einsatz von **Kälte**, angepasst an das eigene Empfinden und Wohlbefinden

Sanfter Druck mit den Händen oder einem Kissen, sofern dies als angenehm und unterstützend empfunden wird

Sanfte Vibration in angrenzenden Bereichen, sofern sie als angenehm empfunden wird

Nutzung von **Düften** wie Lavendel oder Zitrusnoten als angenehmer sensorischer Reiz, angepasst an das eigene Empfinden

Verwendung von **Tape** als möglicher sensorischer Reiz, sofern es als angenehm empfunden wird

Wähle Maßnahmen, die sich für dich passend und angenehm anfühlen. Sie können helfen, die Atmung bewusster wahrzunehmen und sollten dabei nicht als störend empfunden werden. Du kannst jede Maßnahme jederzeit anpassen oder beenden.

Ziel ist es, einen Rahmen zu schaffen, in dem Atmung und Bewegung im Alltag als stimmig erlebt werden können – angepasst an das eigene Empfinden.

Kapitel 4.4

Mindset

Die eigene Perspektive auf Bewegung und Alltag kann beeinflussen, wie sich Aktivität anfühlt und gestaltet wird. Gerade nach Phasen veränderter Bewegung erleben viele Menschen zunächst Unsicherheit: Bewegungen wirken ungewohnt, die Atmung fühlt sich anders an und alltägliche Aktivitäten werden vorsichtiger ausgeführt. Diese Reaktion ist nachvollziehbar und Teil der Anpassung.

| Fokus auf Entwicklung statt Einschränkung.

Kleine Veränderungen im Alltag können dabei bewusst wahrgenommen werden: Was fühlt sich heute leichter an als noch vor einigen Tagen? Welche Bewegungen gelingen etwas flüssiger oder entspannter?

Auch an Tagen, an denen sich Bewegung schwieriger anfühlt, gibt es oft Bereiche, die weiterhin möglich sind – vielleicht in kleinerem Umfang oder mit reduziertem Tempo. Diese Erfahrungen können dazu beitragen, Bewegung im Alltag als stimmig und sicher zu erleben.

Der Verlauf ist selten gleichmäßig. Es wird Tage geben, an denen sich Bewegung freier anfühlt, und andere, an denen der Körper empfindlicher reagiert. Solche Schwankungen sind ganz normal. Es kann hilfreich sein, Entwicklungen über mehrere Tage zu betrachten, statt einzelne Tage zu stark zu gewichten.

Mit der Zeit kann so ein besseres Gefühl für den eigenen Körper entstehen. Bewegung entwickelt sich nicht nur durch Aktivität selbst, sondern auch durch die wiederholte Erfahrung, dass sie im Alltag möglich ist.

Kapitel 5

Typische Reaktionen im Alltag

Viele Veränderungen im Bewegungsverhalten entstehen nicht nur durch körperliche Faktoren, sondern auch durch natürliche Anpassungsreaktionen. Es kann hilfreich sein, diese wahrzunehmen und bewusster damit umzugehen.

Längere Schonhaltung ●

Kurzfristig kann sie sich angenehm anfühlen. Mit der Zeit kann sich Bewegung jedoch steifer oder weniger fließend anfühlen.

Flachere Atmung 🌬️

Die Atmung kann sich ruhiger oder reduzierter anfühlen. Eine bewusste Wahrnehmung der Atmung kann helfen, sie wieder freier zu erleben.

Große Veränderungsschritte ⚡

Deutliche Veränderungen im Bewegungsumfang können sich ungewohnt anfühlen. Ein schrittweiser Umgang mit Aktivität kann hier unterstützend sein.

Zurückhaltung bei Bewegung 😬

Unsicherheit kann dazu führen, dass Bewegung eher vermieden wird. Kleine, kontrollierte Bewegungen können helfen, wieder mehr Vertrauen zu entwickeln.

Wenig Bewegung im Alltag 🕒

Bewegung kann sich im Alltag reduzieren. Mehrere kleine Impulse über den Tag verteilt können sich oft stimmiger anfühlen.

Ein ausgewogener Umgang mit Aktivität und Ruhe kann dabei unterstützen, Bewegung im Alltag wieder bewusster zu integrieren. Die folgenden Abschnitte bieten dafür eine allgemeine Orientierung.

Kapitel 6.1

Schrittweise Anpassung

In diesem Leitfaden steht kein fester Zeitplan im Vordergrund, sondern dein eigenes Körpergefühl im Umgang mit Bewegung und Aktivität.

- Du kannst Bewegung erweitern, wenn sie sich ruhig und kontrolliert anfühlt
- Du kannst Belastung anpassen, wenn deine Atmung gleichmäßig bleibt
- Schwankungen sind normal und können Teil dieser Phase sein

Statt festen Vorgaben geht es darum, schrittweise Erfahrungen zu sammeln und ein Gefühl dafür zu entwickeln, was sich aktuell passend anfühlt. Das Tempo orientiert sich dabei an deinem individuellen Empfinden.

Wie oft oder wie lange?

Auch der Umfang von Bewegung ist bewusst nicht festgelegt. Zu wenig Aktivität kann sich zäh anfühlen, zu viel eher anstrengend oder unangenehm.

Ein passender Bereich liegt häufig zwischen diesen beiden Polen und richtet sich nach deinem persönlichen Empfinden im Alltag.

Orientierung: Du kannst Übungen je nach Gefühl ein- bis dreimal mit kurzen Pausen wiederholen (z. B. 3 × 15 Wiederholungen oder 2 × 30 Sekunden halten).

Wie oft oder wie lange du eine Übung ausführst, richtet sich nach deiner aktuellen Situation und deinem Empfinden – nicht nach einem festen Soll.

Kapitel 6.2

Das Ampelsystem

Zur allgemeinen Orientierung im Umgang mit Bewegung dient das folgende Ampelsystem. Es kann dabei helfen, das eigene Körpergefühl im Alltag besser einzuordnen.

Dieses System dient ausschließlich der **Orientierung** und **ersetzt keine fachliche Einschätzung**.

Grün - Fortsetzen

Die Bewegung wirkt insgesamt ruhig und kontrolliert. Dies kann ein Hinweis darauf sein, dass sich die Übung aktuell stimmig anfühlt.

Gelb - Anpassen

Empfindungen bleiben gleich oder wirken ungewohnt. Dies kann ein Signal sein, die Situation achtsam zu beobachten.

Rot - Unterbrechen

Bewegung fühlt sich deutlich unangenehm oder unsicher an. Dies kann ein Hinweis sein, die Belastung zu hinterfragen oder eine Pause in Betracht zu ziehen.

Ein bewusster Bestandteil dieses Leitfadens ist der Verzicht auf feste Zeitangaben. Bewegung und Aktivität können sehr unterschiedlich wahrgenommen werden und hängen von individuellen Faktoren ab.

Statt festen Zeiträumen stehen einfache Orientierungspunkte wie Atmung, Bewegungsgefühl und das eigene Empfinden im Vordergrund. So kann Bewegung im eigenen Tempo gestaltet werden.

Kapitel 7

Atmung und Körperwahrnehmung

In diesem Abschnitt steht ein ruhiger Umgang mit Atmung und erster Bewegung im Alltag im Vordergrund. Ziel ist es, die Atmung bewusst wahrzunehmen und Bewegung schrittweise wieder in den Alltag zu integrieren.

In dieser Phase können sich Bewegungen oder Empfindungen ungewohnt anfühlen. Achte darauf, dass sich Übungen kontrolliert und möglichst angenehm anfühlen und im individuell stimmigen Bereich bleiben.

— Übungen

1.1 Atmung in den Bauchraum lenken

1.2 Ausatmung bewusst verlängern

1.3 Box Breathing (4-4-4-4-Atmung)

1.4 Aufstehen aus der Rückenlage – ruhig und kontrolliert

1.5 Beim Husten / Niesen

1.6 Spaziergehen als unterstützender Bestandteil im Alltag

Kapitel 7 Übung 1.1

Atmung in den Bauchraum lenken

Diese Atemtechnik kann dazu beitragen, dass sich die Atmung angenehmer anfühlt.

5–20 Wiederholungen · 1–3 Sätze · mehrmals täglich

— Ausgangsstellung:

Rückenlage mit angewinkelten Beinen – oder aufrechter Sitz auf einem Stuhl.



— Durchführung

- 1 Lege **eine Hand auf den Bauch**, die andere Hand auf den Rippenbereich.
- 2 Atme **ruhig durch die Nase ein** und spüre, wie sich der Bauch unter der Hand hebt. Der Brustkorb bewegt sich dabei möglichst wenig.
- 3 Atme anschließend **langsam und kontrolliert durch die Nase aus**.

— Worauf achten

Die Atmung kann **ruhig und gleichmäßig fließen**, ohne Luftanhalten oder Druck. Schultern und Nacken dürfen sich dabei entspannt anfühlen.

Kapitel 7 Übung 1.2

Ausatmung bewusst verlängern

Kann dabei unterstützen, den Atemfluss ruhiger wahrzunehmen.

5–20 Wiederholungen · 1–3 Sätze · mehrmals täglich

— Ausgangsstellung:

Rückenlage mit angewinkelten Beinen – oder aufrechter Sitz auf einem Stuhl.

— Kombination:

Lässt sich sehr gut mit der Atemlenkung (1.1) kombinieren. In Bauchraum einatmen, verlängert ausatmen.

— Durchführung

1 Atme ruhig durch die Nase ein.

2 Atme anschließend langsam durch den Mund aus während du die Lippen leicht aufeinander drückst (Lippenbremse). Der Ausatem ist dabei länger als der Einatem.

Variante: Halte ein Nasenloch zu, während du durch das offene Nasenloch ausatmest. Die Einatmung kann durch ein oder beide Nasenlöcher erfolgen.

— Worauf achten

Die Atmung bleibt **ruhig und ohne Druck**. Passe die Übung an dein Empfinden an.

Kapitel 7 Übung 1.3

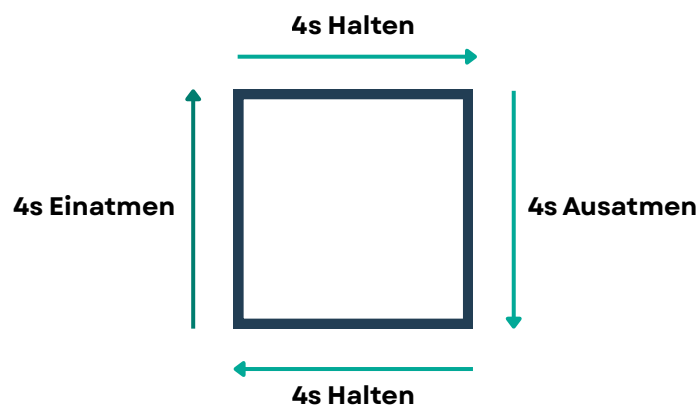
Box Breathing (4-4-4-4-Atmung)

Kann dabei helfen, die Atmung ruhiger und gleichmäßiger zu gestalten.

5–20 Wiederholungen · optional · nach Bedarf

— Ausgangsstellung:

Rückenlage mit angewinkelten Beinen – oder aufrechter Sitz auf einem Stuhl.



— Durchführung

- 1 Atme **durch die Nase ein** und zähle dabei innerlich bis vier.
- 2 **Halte den Atem an** für vier Zählzeiten.
- 3 **Atme langsam aus** über die Nase oder leicht gespitzte Lippen – erneut bis vier.
- 4 **Halte den Atem** noch einmal für vier Zählzeiten an, bevor du wieder einatmest.

— Worauf achten

Die Atemhaltephasen bleiben **ohne Pressen oder Druck** und werden bei Bedarf angepasst.

Kapitel 7 Übung 1.4

Aufstehen aus der Rückenlage

Mobilität wahrnehmen und Bewegung im Alltag kontrollierter gestalten

Bei Bedarf · mehrmals täglich

— Ausgangsstellung:
Rückenlage



— Durchführung

- 1 Drehe dich vor dem Aufsetzen **auf die Seite**, die sich für dich **angenehmer** und weniger empfindlich anfühlt, und winkele die Beine an.
- 2 Lege die **Hand auf den Rippenbereich**. Atme durch die Nase ein und in der folgenden Bewegung aus.
- 3 Nutze den **anderen Arm**, um den Oberkörper hochzudrücken, während du die Beine Richtung Boden bewegst.
- 4 Bewege dich **langsam und bewusst**, ohne ruckartige Bewegungen.

— Worauf achten

Atme während der Bewegung ruhig weiter oder aus. Wenn sich die Atmung verändert oder sich Spannung im Brustbereich bemerkbar macht, kannst du das Tempo entsprechend anpassen.

Kapitel 7 Übung 1.5

Beim Husten und Niesen

Ziel ist es, die Situation im Alltag möglichst ruhig und kontrolliert zu gestalten.

Bei Bedarf · mehrmals täglich

— **Ausgangsstellung:**
Sitzend oder stehend.



— **Durchführung**

- 1 Stütze den Brustbereich bei Bedarf mit **der Hand oder einem Kissen**.
- 2 Drehe den **Kopf zur Seite** und huste oder niese in die Ellenbeuge.

Durch die Drehung und die äußere Unterstützung kann sich die Bewegung im Brustbereich gleichmäßiger und angenehmer anfühlen.

— **Worauf achten**

Husten ist ein natürlicher Bestandteil der Atmung und **sollte nicht bewusst zurückgehalten** werden.

Kapitel 7 Übung 1.6

Spaziergehen als unterstützender Bestandteil im Alltag

Spaziergehen bietet eine einfache Möglichkeit, Bewegung in den Alltag einzubauen.

1 - 3 x pro Tag, beginne mit 3 min Gehen, gefolgt von einer Pause, steigere nach empfinden.

— Dabei können folgende Aspekte eine Rolle spielen:

Wahrnehmung der Atmung

Bewegung im Alltag

Aktivität des Kreislaufs

ein ruhigeres Körpergefühl

Im Vordergrund steht eine gleichmäßige und angenehme Bewegung ohne feste Vorgaben zu Tempo oder Strecke. Mehrere kurze Einheiten können sich oft passender anfühlen als eine längere.

— **Worauf achten**

Passe Tempo und Dauer an dein aktuelles Empfinden an. Wenn sich Bewegung weniger stimmig anfühlt, kann eine Anpassung oder Pause sinnvoll sein.

Kapitel 8

Bewegungsvielfalt entwickeln

In diesem Abschnitt steht die Erweiterung von Bewegung im Mittelpunkt. Ziel ist es, Bewegung wieder bewusster und kontrollierter im Alltag umzusetzen.

2.1

Angrenzende Gelenke

HWS, Schulter, Becken – Bewegung in angrenzenden Bereichen ohne Fokus auf den Brustkorb

2.1.1 Rotationen der Halswirbelsäule

2.1.2 Seitneigung der Halswirbelsäule

2.1.3 Spiralbewegungen

2.1.4 Schulterkreise

2.1.5 Schulterpendel

2.1.6 Wandkletterübung

2.1.7 Beckenkipfung in Rückenlage

2.1.8 Beckenkipfung im Sitz

2.2

BWS und Rippen

Bewegung im Brustbereich können ergänzend eingebunden werden, wenn sie sich aktuell passend anfühlen.

2.2.1 Katze – Kuh

2.2.2 Oberkörperrotation im Stand

2.2.3 Oberkörperrotation im Sitz

2.2.4 Oberkörperkreise

2.2.5 Dreh-Dehnlage

Kapitel 8 Übung 2.1.1

Rotationen der Halswirbelsäule

Beweglichkeit fördern und ein angenehmes Bewegungsgefühl unterstützen

5–20 Wiederholungen · 1–3 Sätze · mehrmals täglich

— Ausgangsstellung:

Sitzend oder stehend. Lege eine Hand sanft auf den Brustkorb.



— Durchführung

- 1 Atme **durch die Nase ein**.
- 2 Drehe den Kopf langsam **mit der Ausatmung zu einer Seite**.
- 3 Drehe den Kopf mit der **Einatmung zur Mitte zurück**. Wiederhole zur anderen Seite.

Hinweis: Eine leichte Selbstmassage im Nacken oder Wärme kann vor oder während der Übung als unterstützend und angenehm wahrgenommen werden.

— Worauf achten

Bewege dich **ruhig und kontrolliert**. Achte darauf, dass sich die Bewegung im Brustbereich angenehm anfühlt.

Kapitel 8 Übung 2.1.2

Seitneigungen der Halswirbelsäule

Bewegung zur Seite erweitern und die Wahrnehmung der Halswirbelsäule verbessern

5–20 Wiederholungen · 1–3 Sätze · mehrmals täglich

— Ausgangsstellung:

Sitzend oder stehend. Lege eine Hand sanft auf den Brustkorb.



— Durchführung

- 1 Atme **durch die Nase ein**.
- 2 Neige den Kopf langsam **mit der Ausatmung zu einer Seite**, als würdest du das Ohr zur Schulter führen.
- 3 Bewege den Kopf **mit der Einatmung zur Mitte zurück**. Wiederhole zur anderen Seite.

Hinweis: Eine leichte Selbstmassage im Nacken oder Wärme kann vor oder während der Übung als unterstützend und angenehm wahrgenommen werden.

— Worauf achten

Schultern bleiben locker. Die Bewegung **endet vor dem bei einem leichten Dehngefühl**.

Spiralbewegungen der Halswirbelsäule

Bewegung der Halswirbelsäule in verschiedene Richtungen kombinieren

3–5 Spiralen pro Richtung · 1–3 Sätze · mehrmals täglich

— Ausgangsstellung:

Sitzend oder stehend. Lege eine Hand sanft auf den Brustkorb.



— Durchführung

- 1 Zeichne mit der Nasenspitze eine **Spirale in die Luft**.
- 2 **Beginne innen** und lasse die Spirale langsam größer werden.
- 3 **Wechsle** anschließend die Richtung.

Hinweis: Eine leichte Selbstmassage im Nacken oder Wärme kann vor oder während der Übung als unterstützend und angenehm wahrgenommen werden.

— Worauf achten

Schultern bleiben locker. Die Bewegung wird **weich und gleichmäßig ausgeführt** und sollte sich angenehm anfühlen.

Kapitel 8 Übung 2.1.4

Schulterkreise

Bewegung im Schultergürtel entwickeln und den Bereich bewusster wahrnehmen

5–20 Wiederholungen · 1–3 Sätze · mehrmals täglich

— **Ausgangsstellung:**
Sitzend oder stehend.



— **Durchführung**

- 1 Führe **Schulterkreise nach vorne** aus. Lass den Atem fließen.
- 2 Wechsle anschließend die Richtung.

Hinweis: Eine leichte Selbstmassage im Nacken oder Wärme kann vor oder während der Übung als unterstützend und angenehm wahrgenommen werden.

— **Worauf achten**

Kreise **klein beginnen** und langsam steigern.

Kapitel 8 Übung 2.1.5

Schulterpendel

Pendelnde Bewegungen zur Förderung der Bewegung im Schultergelenk

30–60 Sek. · 1–3 Sätze · mehrmals täglich

— **Ausgangsstellung:**
Stehend.



— **Durchführung**

- 1 Oberkörper leicht nach vorne beugen, **Arm hängt locker.**
- 2 Lasse den Arm locker **vor und zurück pendeln** oder in kleinen Kreisen.

— **Worauf achten**

Die Bewegung entwickelt sich aus einem **sanften Schwung** und erfolgt möglichst locker.

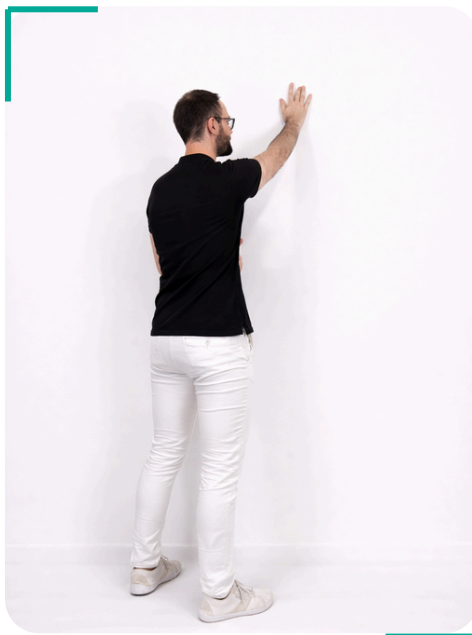
Kapitel 8 Übung 2.1.6

Wandkletterübung

Bewegung im Schulterbereich fördern und die Wahrnehmung unterstützen

5–20 Wiederholungen · 1–3 Sätze · mehrmals täglich

— **Ausgangsstellung:**
Stehend vor einer Wand.



— **Durchführung**

- 1 „Klettere“ mit den Fingern **langsam nach oben**. Stoppe vor Schmerz.
- 2 Nimm ein paar **kontrollierte Atemzüge in der Position**. Gehe langsam wieder nach unten.

— **Worauf achten**

Die Atmung bleibt **ruhig und gleichmäßig**. Die Bewegung erfolgt ohne Ausweichbewegungen.

Kapitel 8 Übung 2.1.7

Beckenkipfung in Rückenlage

Bewegung fördern und die Wahrnehmung im unteren Rücken unterstützen

5–20 Wiederholungen · 1–3 Sätze · mehrmals täglich

— **Ausgangsstellung:**
Rückenlage mit angestellten Beinen.



— **Durchführung**

- 1 Kippe das Becken **mit der Ausatmung nach hinten**, sodass der untere Rücken in die Unterlage sinkt.
- 2 Löse die Bewegung **mit der Einatmung**, sodass sich der untere Rücken leicht hebt.

— **Worauf achten**

Starte mit einer kleinen Bewegung und **vergrößere den Umfang nach und nach**.

Kapitel 8 Übung 2.1.8

Beckenkipfung im Sitzen

Bewegung im unteren Rückenbereich erweitern

5–20 Wiederholungen · 1–3 Sätze · mehrmals täglich

— Ausgangsstellung:
Sitzend.



— Durchführung

- 1 Rolle das Becken **mit der Ausatmung nach hinten** (Rundrücken).
- 2 Richte dich **mit der Einatmung wieder auf**.

— **Worauf achten**

Richte dich ohne Kraftaufwand auf. Der **Brustbereich bleibt dabei entspannt** und aufrecht.

Hinweis: Die folgenden Bewegungen beziehen den Brustbereich stärker in die Bewegung ein als die vorherigen Übungen. Führe sie so aus, dass sie sich im grünen Bereich des Ampelsystems anfühlen. Wenn sich Bewegung weniger stimmig anfühlt oder sich die Atmung verändert, kann es sinnvoll sein, den Bewegungsumfang anzupassen oder wieder zu vorherigen Übungen zurückzukehren.

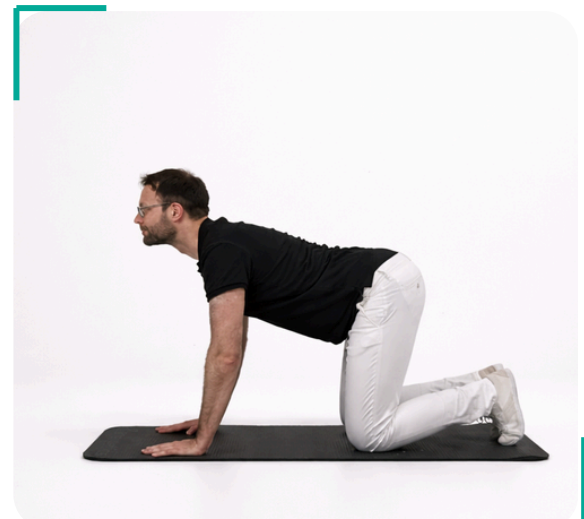
Kapitel 8 Übung 2.2.1

Katze – Kuh

Bewegung im Bereich der Brustwirbelsäule erweitern und bewusster wahrnehmen

5–20 Wiederholungen · 1–3 Sätze · mehrmals täglich

— **Ausgangsstellung:**
Vierfüßlerstand.



— **Durchführung**

- 1 **Runde beim Ausatmen** den Rücken (Katze).
- 2 **Richte ihn beim Einatmen** wieder auf (Kuh).

— **Worauf achten**

Starte mit einer **kleinen, kontrollierten Bewegung** und vergrößere den Umfang nach und nach, sofern es sich passend anfühlt.

Kapitel 8 Übung 2.2.2

Oberkörperrotation im Stand

Drehbewegung im Oberkörper fördern und die Bewegung im Alltag unterstützen

5–20 Wiederholungen · 1–3 Sätze · mehrmals täglich

— Ausgangsstellung:
Stehend.



— Durchführung

- 1 Drehe den Oberkörper **mit der Einatmung langsam** nach rechts. Lasse dabei das Becken sanft mitrotieren.
- 2 Kehre **mit der Ausatmung zur Mitte** zurück und wechsle die Seite.

— **Worauf achten**

Beginne die Bewegung **klein und kontrolliert** und führe sie so aus, dass sie sich angenehm anfühlt.

Kapitel 8 Übung 2.2.3

Oberkörperrotation im Sitzen

Anteil der Bewegung aus der Brustwirbelsäule schrittweise erhöhen

5–20 Wiederholungen · 1–3 Sätze · mehrmals täglich

— Ausgangsstellung:
Sitzend.



— Durchführung

- 1 Drehe den Oberkörper **mit der Einatmung langsam** nach rechts.
- 2 Kehre **mit der Ausatmung zur Mitte** zurück und wechsle die Seite.

— Worauf achten

Beginne die Bewegung **klein und kontrolliert** und führe sie so aus, dass sie sich angenehm anfühlt.

Kapitel 8 Übung 2.2.4

Oberkörperkreise

Bewegung im Oberkörper in verschiedene Richtungen kombinieren

5–20 Wiederholungen · 1–3 Sätze · mehrmals täglich

— Ausgangsstellung:

Sitz oder Stand. Lege die Hände überkreuz auf die Schultern.



— Durchführung

- 1 Neige den Oberkörper leicht zu einer Seite. Bewege ihn in einem Halbkreis nach hinten in eine leichte Streckung – **atme dabei ein.**
- 2 Neige zur anderen Seite, führe in einem Halbkreis nach vorne in eine leichte Beugung aus - **atme dabei aus.** Dann Richtung wechseln.

— Worauf achten

Die Bewegung bleibt ruhig und fließend. **Beginne mit kleinen Bewegungen** und erweitere sie schrittweise, wenn sie sich kontrolliert und angenehm anfühlen.

Kapitel 8 Übung 2.2.5

Dreh-Dehnlage

Rotation im Oberkörper in entspannter Lage durchführen

10-90 Sekunden · 1-3 Sätze · mehrmals täglich

— Ausgangsstellung:

Seitenlage, Knie leicht angewinkelt. Die gegenüberliegende Hand auf dem Brustkorb.



— Durchführung

- 1 Strecke den **oberen Arm zur Decke**.
- 2 Führe ihn langsam nach hinten. **Drehe den Oberkörper** kontrolliert mit.

— Worauf achten

Das Gefühl bleibt **dehnend und angenehm**. Die Atmung begleitet die Bewegung ruhig und gleichmäßig.

Kapitel 9

Bewegung im Alltag festigen

Die folgenden Inhalte setzen einen anderen Schwerpunkt und laden dazu ein, Bewegung im Alltag vielseitiger und aktiver zu gestalten.

— Übungen

3.1 Atemübung mit Handtuch

3.2 Bridging

3.3 Liegestütz-Varianten

3.4 Seitstütz-Varianten

3.5 Stütz am Stuhl

3.6 Vierfüßler diagonal

3.7 Rückentraining in Bauchlage

3.8 Bizeps-Curl mit Theraband

3.9 Außenrotation mit Theraband

3.10 Shoulder Press mit Theraband

3.11 Oberkörperrotation mit Theraband

Kapitel 9 Übung 3.1

Atemübung mit Handtuch

Atmung bewusster wahrnehmen und die Aufmerksamkeit auf den Brustbereich lenken

5–20 Wiederholungen · 1–3 Sätze · mehrmals täglich

— **Ausgangsstellung:**
Aufrechter Sitz, Handtuch um Brustkorb.



— **Durchführung**

- 1 Ziehe das Handtuch mit beiden Händen sanft um den Brustkorb, sodass ein leichter Widerstand entsteht.
- 2 Atme gegen diesen Widerstand ruhig ein und lasse dabei mit den Händen etwas nach, damit sich der Brustkorb ausdehnen kann.
- 3 Beim Ausatmen ziehst du das Handtuch wieder leicht zusammen und unterstützt so die Ausatmung.

— **Worauf achten**

Halte den **Widerstand moderat**. Die Atmung bleibt ruhig und rhythmisch, ohne Pressen oder Anspannung.

Kapitel 9 Übung 3.2

Bridging

Bewegung im Rumpf entwickeln und ein stabiles Körpergefühl im Alltag unterstützen

10–90 Sekunden halten · 1–3 Sätze

— **Ausgangsstellung:**
Rückenlage mit angestellten Beinen.



— **Durchführung**

- 1 Hebe das Becken **mit der Einatmung an**, bis Oberschenkel und Rumpf eine gerade Linie bilden.
- 2 **Halte die Position** statisch bei ruhiger Atmung.
- 3 Senke das Becken **mit der Ausatmung** kontrolliert wieder ab.

— **Worauf achten**

Die Bewegung bleibt kontrolliert und stabil. Die **Atmung fließt** während der Halteposition ruhig weiter.

Kapitel 9 Übung 3.3

Liegestütz- Variation

Stützpositionen variieren – beginnend an der Wand bis hin zu anspruchsvolleren Positionen

zunächst statisch 10–90 Sek. halten · 1–3 Sätze, als Steigerungsmöglichkeit 5–20 Wiederholungen.

Prinzip: Mit aufrechter Körperposition wird die Belastung geringer wahrgenommen, mit horizontaler Position intensiver. Eine Anpassung der Intensität kann erfolgen, wenn sich die aktuelle Variante stabil und angenehm anfühlt.



— Variation

- I Wand:** Hände auf Schulterhöhe gegen die Wand. Position statisch halten bei ruhiger Atmung, dann langsame Beuge-/Streckkombination.
- II Stuhl oder Erhöhung:** Hände auf stabiler Fläche. Erst statisch halten, dann dynamisch steigern.
- III Knie auf dem Boden:** Liegestützposition mit angewinkelten Beinen. Einatmen beim Beugen, ausatmen beim Strecken.
- IV Klassische Liegestütz:** Gestreckte Beine, volle Körperlast. Nur wenn Stufe III schmerzfrei und kontrolliert gelingt.

— Worauf achten

Achte auf einen **stabilen Rumpf** ohne Ausweichbewegungen. Die Atmung bleibt gleichmäßig und entspannt.

Kapitel 9 Übung 3.4

Seitstütz- Variation

Seitliche Bewegung im Rumpf fördern und die Wahrnehmung von Stabilität verbessern

statisch 10–90 Sek. halten · 1–3 Sätze

Prinzip: Je aufrechter dein Oberkörper, desto geringer die Last. Je horizontaler, desto größer. Steigere die Intensität erst, wenn die aktuelle Stufe sich sicher und angenehm anfühlt.



— Variation

- I Wand:** Im Stand seitlich gegen die Wand stützen. Position statisch halten bei ruhiger Atmung.
- II Seitenlage mit angewinkelten Knien:** Auf den Unterarm stützen, Becken anheben, bis Oberkörper und Beine eine Linie bilden. Statisch halten.
- III Seitenlage mit gestreckten Beinen:** Voller Seitstütz. Höhere Last. Erst wenn Stufe II sicher gelingt.

— Worauf achten

Kopf, Rumpf und Becken bleiben **in einer geraden Linie**. Atmung fließt weiter.

Kapitel 9 Übung 3.5

Stütz am Stuhl

Bewegung von Armen und Brustbereich unter zunehmender Aktivität einbeziehen

(I) 10–90 Sekunden halten oder (II) 5–20 Wiederholungen · 1–3 Sätze

— Ausgangsstellung:
Rückenlage mit angestellten Beinen.



— Durchführung

- 1 Stütze dich mit gestreckten Ellbogen auf der Sitzfläche ab, sodass **das Becken in der Luft gehalten** wird. Ziehe die Schulterblätter leicht nach hinten unten.
- 2 Halte die **Stützposition** statisch **I**(I) bei ruhiger Atmung, **oder**
II Senke das Becken mit der **Einatmung kontrolliert ab**, drücke dich mit der **Ausatmung wieder nach oben**.

— Worauf achten

Ziehe die Schultern leicht nach hinten unten. Die Atmung fließt ruhig weiter.

Kapitel 9 Übung 3.6

Vierfüßler diagonal

Kontrolle im Rumpfbereich fördern

5–20 Wiederholungen · 1–3 Sätze

— Ausgangsstellung:
Vierfüßlerstand.



— Durchführung

- 1 Führe Ellbogen und gegenüberliegendes Knie **mit der Ausatmung** zusammen.
- 2 Strecke mit der **Einatmung Arm und Bein wieder aus**. Wechsle die Seite.

— **Worauf achten**

Das **Becken bleibt stabil**. Die Bewegung erfolgt ohne Ausweichbewegungen.

Kapitel 9 Übung 3.7

Rückentraining in Bauchlage

Position im Rückenbereich halten und die Wahrnehmung im Schulterbereich unterstützen

10-90 Sekunden halten · 1-3 Sätze

— **Ausgangsstellung:**
Bauchlage, Arme in U-Haltung.



— **Durchführung**

- 1 Hebe Arme und Oberkörper leicht an. **Halte statisch, während die Atmung fließt.**
- 2 Senke kontrolliert wieder ab.

— **Worauf achten**

Achte auf eine **ruhige Atmung**. Hebe nur so weit an, dass es sich stimmig anfühlt.

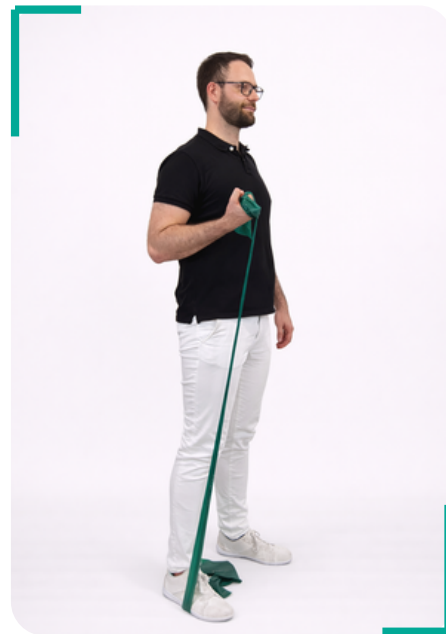
Kapitel 9 Übung 3.8

Bizeps-Curl mit Theraband

Zugbewegungen im Alltag einbeziehen

5-20 Wiederholungen · 1-3 Sätze

— **Ausgangsstellung:**
Stand auf dem Theraband.



— **Durchführung**

- 1 Stehe auf dem Theraband. **Beuge den Arm mit der Einatmung** im Ellbogen gegen Widerstand Richtung Schulter.
- 2 **Senke mit der Ausatmung** langsam und kontrolliert wieder ab. Ellbogen bleibt nah am Körper.

— **Worauf achten**

Kein Schwung. Schultern bleiben locker. **Führe die Übung einarmig aus** und wechsle anschließend die Seite.

Kapitel 9 Übung 3.9

Außenrotation mit Theraband

Stabilität im Schulterbereich fördern

5-20 Wiederholungen · 1-3 Sätze

— Ausgangsstellung:

Stand, Ellbogen am Körper, Theraband in einer Hand auf Höhe der Hüfte oder in der Hosentasche.



— Durchführung

- 1 Der Ellbogen stützt sich leicht an der Taille ab. Drehe den Unterarm **mit der Einatmung** gegen den Widerstand des Therabands **nach außen**.
- 2 Führe den Unterarm **mit der Ausatmung** langsam und kontrolliert **zurück** in die Ausgangsposition.

— Worauf achten

Der **Ellbogen bleibt am Körper**. Die Schultern bleiben locker. Die Bewegung erfolgt ohne Ausweichbewegungen.

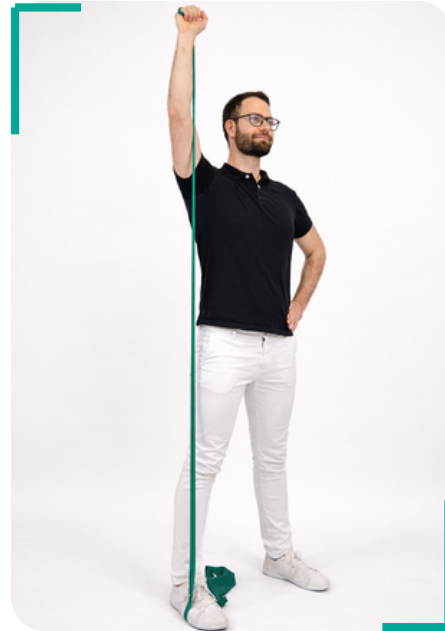
Kapitel 9 Übung 3.10

Shoulder Press mit Theraband

Zusammenspiel von Rumpf und Armen fördern

5-20 Wiederholungen · 1-3 Sätze

— **Ausgangsstellung:**
Aufrechter Stand auf dem Theraband.



— **Durchführung**

- 1 Spanne den Rumpf leicht an und halte den Brustkorb aufgerichtet.
- 2 Drücke die Hand **mit der Einatmung** kontrolliert nach oben über den Kopf.
- 3 Senke den Arm anschließend **mit der Ausatmung** langsam wieder auf Schulterhöhe ab.

— **Worauf achten**

Bewegung **ruhig und kontrolliert**. Kein Ausweichen über ein Hohlkreuz. Atmung bleibt fließend.

Kapitel 9 Übung 3.11

Oberkörperrotation mit Theraband

Rotationskraft im Rumpf aufbauen

5-20 Wiederholungen · 1-3 Sätze

— Ausgangsstellung:
Aufrechter Stand auf dem Theraband.



— Durchführung

- 1 Beginne leicht nach vorne **zum fixierten Fuß gedreht**. Richte den Oberkörper auf.
- 2 **Drehe den Oberkörper** mit der Einatmung kontrolliert vom Fuß weg gegen den Widerstand des Bands. Ende die Bewegung mit den Armen auf Schulterhöhe.
- 3 Kehre mit der Ausatmung langsam in die Ausgangsposition zurück. Wechsel dann sie Seite.

— Worauf achten

Die Bewegung kommt **aus dem Oberkörper**, nicht aus den Armen. Becken bleibt stabil, Atmung fließt.

Kapitel 10

Bewegung im Alltag anwenden

Die drei Bereiche dieses Leitfadens bereiten schrittweise darauf vor, Bewegung im Alltag bewusster und vielfältiger zu gestalten. Die Inhalte greifen grundlegende Aspekte wie Beweglichkeit, Stabilität im Rumpf und Armaktivität auf.

Dennoch gilt: Die Vielfalt an Bewegungen im Alltag lässt sich nicht vollständig abbilden. Unterschiedliche Situationen können sich weiterhin ungewohnt anfühlen.

Es ist daher normal, dass sich Bewegung in neuen Kontexten zunächst anders anfühlt. Das ist Teil der Anpassung und kein Hinweis darauf, dass etwas nicht stimmig ist.

Versuche zunächst, die Situation so zu gestalten, dass du sie gut kontrollieren kannst:

Langsamer beginnen

Wähle ein geringeres Gewicht

Reduziere den Bewegungsumfang

Nutze eine stabilere Ausgangsposition

Wenn sich Bewegung dabei weniger stimmig anfühlt, können kurze Pausen oder einfache Maßnahmen helfen, wieder ein angenehmeres Gefühl zu entwickeln – zum Beispiel durch bewusste Atmung, sanften Druck oder andere als angenehm empfundene Reize.

Anschließend kann die Bewegung unter angepassten Bedingungen erneut ausprobiert werden.

Beispiele:

- Beim Tragen einer schweren Tasche zunächst mit weniger Gewicht beginnen
- Drehbewegungen zunächst in kleinerem Umfang ausführen
- Bewegungen über Kopf zunächst auf Schulterhöhe beginnen

Der Alltag bietet viele Möglichkeiten zur Anwendung: Situationen können zunächst angepasst und nach und nach wieder erweitert werden. Dadurch kann sich ein stimmiger Umgang mit Bewegung entwickeln.

Kapitel 11

Abschluss

„Fortschritt entsteht nicht durch große Schritte, sondern durch viele Kleine, die wieder möglich werden.“

Phasen veränderter Bewegung gehen häufig mit Unsicherheit einher: Atmung fühlt sich ungewohnt an, Bewegungen wirken vorsichtiger und alltägliche Aktivitäten werden zurückhaltender ausgeführt.

Mit einer bewussten Herangehensweise kann diese Phase auch genutzt werden, um das eigene Körpergefühl zu schärfen und Bewegung im Alltag neu wahrzunehmen. Die Verbindung aus Atmung, Bewegung und einem schrittweisen Umgang mit Aktivität bildet dabei eine hilfreiche Grundlage.

Wenn du die Prinzipien dieses Leitfadens anwendest – ruhig beginnen, Bewegung schrittweise erweitern und auf dein eigenes Empfinden achten – kann sich Bewegung im Alltag nach und nach wieder stimmig anfühlen.

Viele Menschen stellen dabei fest, dass sie nicht nur zu gewohnten Bewegungsabläufen zurückfinden, sondern auch ein bewussteres Verständnis für ihren Körper entwickeln.

Gehe den Prozess geduldig und aufmerksam an. Dein Körper verfügt über eine ausgeprägte Fähigkeit zur Anpassung.