

# Wunderwerk Mensch Teil 10: Männer und Frauen ...

... haben – je nach der Kultur, in die sie hineingewachsen sind – spezifische Haltungsmuster. Wenn Männer stehen und warten, z. B. in der Bank oder an der Haltestelle, ... ihre Füße stehen auswärts. Das ist normal – glauben sie. **Von Eva Mößler**



Und niemandem fällt es auf. Außer KursleiterInnen für GesundheitsGymnastik. Diese arbeiten nämlich daran, gesundheitsschädliche Haltungsmuster und Bewegungsmuster zu erkennen und aufzulösen. Bei Übungen in der GesundheitsGymnastik steht man/frau vorzugsweise parallel. Das ist gut für die Füße, für die Knie und für die Wirbelsäule, die Energie kann fließen.

Weil sie schon als Kleinkind – sobald sie nur auf ihren zwei Füßen stehen – lernen, im Stehen zu pinkeln. Weit im Bogen soll es spritzen, das ist Ehrensache! Und dazu muss man eben das Hüftgelenk fest strecken und das Becken vorschleichen. Mehrmals täglich. Beim Sex ist der gleiche Bewegungsimpuls gefragt.

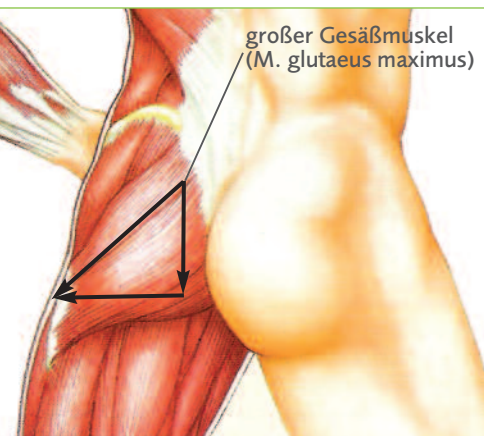


Das angespannte Hinterteil wird zu einem Merkmal der männlichen Identität.

Weil die so wichtig ist, vergisst man(n) aufs Loslassen.

Ein typisches Beispiel für angelernte, unbewusste Haltungsmuster.

3. Verkürzte Muskeln muss man – langsam, vorsichtig, geduldig – dehnen. In der GesundheitsGymnastik bekommt man dabei Unterstützung. Übrigens: Frauen haben auch ihre Unausgewogenheiten bezüglich Hüftgelenk. Das betrachten wir nächstes Mal.



## Was kann man da machen?

1. Männer, setzt euch hin beim Pinkeln!
2. Achtet im Alltag auf die Position der

Füße, immer wieder. Probiert aus, wie es sich anfühlt, entspannt und parallel zu stehen. Könnte man sich damit anfreunden?

**Der große Gesäßmuskel verläuft schräg. Seine Kraft hat daher zwei Komponenten:**

- die senkrechte streckt das Hüftgelenk (je nach Betrachtungsweise heißt das, das Bein nach hinten zu führen oder das Becken nach vorn),
- die waagrechte Komponente rollt das Bein in der Hüfte nach außen. Letzteres bewirkt die Auswärtsstellung der Füße.

## Wieso stehen Männer meistens so auswärts da?

Wieso können Männer meistens nicht mit ausgestreckten Beinen und geradem Rücken auf dem Boden sitzen? Weil ihr Gesäßmuskel verkürzt ist. Warum ist der verkürzt? Weil die meisten Männer ihn dauernd anspannen. Wieso?

**Es geht auch anders!**



**GesundheitsGymnastik in der Bildungswerkstatt:**  
Montag, 18:15 – 19:30  
Dienstag, 8:15 – 9:30  
Dienstag, 10:15 – 11:30  
Tel. 02239/2312  
Auch für Männer!