

Zeitschrift: Starke Jugend, freies Volk : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 18 (1961)

Heft: [8]

Artikel: Zum Problem der menschlichen Haltung

Autor: Albonico, Rolf

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-990832>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 23.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>



Zum Problem der menschlichen Haltung

Dr. Rolf Albonico, St. Gallen

«Wie ist es zur (aufrechten) Haltung gekommen?» und «Wie ist die (menschliche) Haltung in ihren vielschichtigen Bezügen zu deuten?» dies sind zwei Fragen, deren Beantwortung unser «Haltungs-Verständnis» wohl entscheidend vorzubereiten vermag.

Die Frage nach dem Werden der Haltung ist die Frage nach der Menschwerdung schlechthin. Für eine phylogenetische stammesgeschichtliche Einzeldarstellung jedoch ist hier nicht der Ort; die einschlägige Fachliteratur hält die Daten bereit. Für die vorliegenden Bedürfnisse sei hingegen daran erinnert, dass die Stammesgeschichte des Menschen eingebettet ist in die Erdgeschichte der Organismen allgemein, in die Geschichte der Erde überhaupt. Damit ist auf die bestehenden naturwissenschaftlichen Theorien hingewiesen; sie stehen biblisch geprägten Vorstellungen gegenüber. Dieser Gegensatz einerseits, die Fragwürdigkeit moderner anthropologischer Spekulationen andererseits veranlassen den gewissenhaften Forscher zu immer vermehrter Zurückhaltung: «... darum gilt für die Abstammungsforschung die Lösung: Zurückhaltung und Geduld.»¹

So oder so: entscheidende Phänomene beim Zustandekommen der menschlichen Haltung sind die Aufrichtung und die geistige Entwicklung. Die enge Bedingtheit ist unverkennbar. Doch ist die alte Vorstellung endgültig zu verlassen, wonach primär Wachstumsveränderungen und Proportionsverschiebungen (bis zur menschlichen Leibesform) und erst sekundär eine zusätzliche Entfaltung des Geistes aus irgendwelchen Anlagen in diesem Leib stattgefunden hätten, womit die Emanzipation vom Tierischen vollzogen, die Menschwerdung erfüllt sei. Vielmehr ist im Menschen eine Lebensform zu erkennen, die durch und durch etwas Besonderes ist: «So vieles auch dem tierischen Leib und tierischem Verhalten entspricht, so sehr ist doch der ganze Mensch durchgeformt als etwas anderes; jedes Glied unseres Körpers, jede unserer Regungen ist Ausdruck dieses Besonderen...»¹

«Etwas anderes», «Etwas besonderes»: dies ist in aller Demut und Bescheidenheit stets gegenwärtig zu halten. Analog liegen die Verhältnisse im Einzelfall gemäß dem — im Prinzip immer noch geltenden — biogenetischen Grundgesetz: in der Keimesgeschichte ist die Wiederholung der Stammesgeschichte je und je zu erkennen. Doch auch hier: nicht primäres aufrichtendes Geschehen (im physischen Bereich) mit nachfolgender geistiger Aufpropfung, sondern kontinuierliche Bedingtheit, wenn auch mit wechselnden Akzenten. Aufrichtung ist soziales Geschehen, aufrichtend wird die Welt erobert, wie auch von der Umwelt entscheidende «Haltungs»-Impulse erfahren werden: «So wie wir Menschen das einsichtige Handeln im Verkehr mit unserer sozialen Umgebung erwerben, so eignen wir uns auch die Sprache und unsere aufrichtige Haltung auf soziale Weise an, in einem eigenartigen Zusammenspiel von ausreifenden Erbanlagen und von Anregungen aus unserer reichen Umgebung.»¹ — Wie anders das Tier, das im Geburtsmoment bereits über die seiner Art gemäße Körperhaltung verfügt.

Die Aufrichtung (als Prozess) und die Haltung (als Ergebnis) erhellen aus solcher Schau bereits im vollen Lichte psychosomatischer Betrachtungsweise. Und in der Tat: die Frage nach der Deutung menschlicher Haltung ist die Frage nach den körper-seelischen Be-

zügen haltenden Geschehens. Dabei gibt sich eine scheinbare (zoologisch-anatomische) Einzelheit als wesentlich zu erkennen: die Wirbelsäule, bzw. ihre Ausbildung. Fast gerade gestreckt beim Neugeborenen, erlangt sie unter dem Einfluss des aufrichtenden Geschehens allmählich die charakteristische S-Form mit der eigenartigen Knickung im Beckengebiet. Und wenn schliesslich am Ende der Kindheit die mit der Wirbelsäule fixierte aufrechte Haltung mit Ausdruck ist des Individuums, so gibt diese einmalige Haltung ebenso sehr Auskunft über das Erbgeschehen, wie über die individuelle geistige Entwicklung im individuellen sozialen Gefüge. Und so wird auch klar, weshalb Störungen der psychischen Entwicklung und Abweichungen der Haltung so oft parallel gehen: «Haltung» ist Ausdruck ganzmenschlichen Geschehens. Doch damit ist die erste Frage (nach dem Werden der Haltung) bereits verlassen und die zweite (nach dem Ausdruckswert der Haltung) in der ganzen Problematik ausgebreitet. Im folgenden sei versucht, in diese deutenden Aspekte etwas Ordnung zu bringen.

Wenn von «ganzmenschlich» die Rede ist, so drängt sich das Modewort «Psychosomatik» auf. Was ist Psychosomatik?

Wesensmässig beinhaltet die Lehre von der Psychosomatik die Ergebnisse modernen biologischen Denkens einerseits, psychoanalytische Erkenntnisse Freud'scher Prägung andererseits, wobei sich zum Teil uraltes menschliches Erfahrungsgut neu ans Licht gezogen sieht. Neuzeitliches biologisches Denken ist oben bereits zur Darstellung gebracht; ein weiteres Mal sei mit Portmann² zusammengefasst: «Das entscheidend Neue unserer heutigen Position ist die Rückwendung zur Rätselhaftigkeit des Ganzen einer jeden Lebensform.» Und in bezug auf das psychoanalytische Gedankengut ist jene Art die Psyche zu betrachten gemeint (Werden, Fehlentwicklung, Heilungsmöglichkeiten), die ganz entscheidend das Bild und das Weltbild des modernen Menschen gewandelt hat und die von Thomas Mann besungen wird «als Wegbereiter eines künftigen Humanismus...»³

So viel im allgemeinen zum modernen biologischen Denken, zur Psychologie des Unbewussten. Im einzelnen hat die Biologie erkannt, dass es sich bei der Ganzheitsmethode handelt um ein Zusammenwirken von Organen der äussern Erscheinung mit hormonalen Vorgängen und zentralnervösen Geschehnissen. Leib und Seele gelten lediglich als verschiedene Ausdrucksformen ein und desselben Prozesses im gleichen biologischen System. Und beim analytischen psychologischen Denken steht im Brennpunkt des Interesses das «Unbewusste» (das «es») neben dem Bewusstsein und von humarer Bedeutung ist das Unmass von möglichen Konfliktsituationen. Der kranke Mensch wird erkannt als seelisch kranker Mensch, das Leiden des Menschen als ein Leiden an der Seele.

¹ Adolf Portmann «Vom Ursprung des Menschen». Verlag Friedrich Reinhardt AG Basel, Dritte Auflage.

² Adolf Portmann «Die Wandlungen im biologischen Denken», in Die Neue Weltchau, 1952, Deutsche Verlags-Anstalt Stuttgart.

³ Thomas Mann «Freud und die Zukunft» in Abriss der Psychoanalyse / Das Unbehagen in der Kultur, 1953, Fischer-Bücherei, Frankfurt/M.-Hamburg.

So sind Ganzheitsbetrachtungen und psychoanalytisches Schauen bzw. Ganzheitsmedizin und Psychotherapie augenfälligster Ausdruck psychosomatischen Denkens und Handelns; und all dies sieht sich getragen vom Wissen (oder Ahnen) um die «Rätselhaftigkeit des Ganzen».

So also ist Psychosomatik ein Zusammenwirken von konkretem Wissen und vagem Ahnen um Geschehnisse im organischen und um Vorgänge im psychischen Bereich: alles in allem eine ganzheitliche Schau alles Lebendigen, in die hinein auch das Haltungs-Geschehen erkenntnismässig gebettet werden muss. Mehr noch: Haltung ist signifikantester Ausdruck psychosomatischer Gebundenheit menschlichen Seins, mit anderen Worten: Haltung ist das augenfälligste Ergebnis leib-seelischen Werdens, Seins und Vergehens.

Haltung ist ein Ergebnis, besser: die fortlaufende Darstellung des Ergebnisses eines Wechsel- und Zusammenspiels des Leiblichen und des Seelischen. Und dies ist wohl die wichtigste Erkenntnis zum Haltungsge- schehen, für das Verstehen, für Therapie und Prophylaxe. Dies sei im einzelnen kurz ausgeführt:

Es muss stets gegenwärtig sein, dass «Haltung» ein Prozess ist, kein status quo, sowohl im positiven Bereich (richtige und gute Haltung), als auch im negativen (falsche und schlechte Haltung).

In der Therapie ist es die Frage nach den Ursachen und den Bedingtheiten, welche die therapeutischen Massnahmen bestimmt: was hat dieses Ergebnis zu- stande gebracht?

Und analog lautet die Fragestellung in der Prophylaxe; auch die gute Haltung ist ja ein Ergebnis. Wovon? Von auf das Ergebnis hintindierenden Massnahmen und Bemühungen. Also auch hier dynamisch-progressives Geschehen.

Um all dies anschaulich zu machen seien beispielhaft im prophylaktischen Bereich die Massnahmen und Bemühungen genannt; die Reihenfolge gilt sinngemäss auch für den therapeutischen Bereich:

1. Weckung und Förderung der inneren Bereitschaft. Ohne solche Bereitschaft bleibt Haltungs-Hygiene steril.
2. Technische und funktionelle Verbesserung der Atmung. Also Atem-Schulung (durch Uebungen) und Atem-Training (durch Belastung).
3. Muskeltraining. Im gezielten Verfahren.
4. Umstellung von Lebensgewohnheiten.

«Haltung» ist also immer ein Ergebnis, das Ergebnis eines Wechsel- und Zusammenspiels des Leiblichen und des Seelischen.

Ueber solche Zusammengehörigkeit von Körper und Seele sind in der Physiologie Erkenntnisse in Fülle zusammengetragen worden:⁴

«... Diese Berichte zeigen, dass man feste Beziehungen annehmen kann zwischen seelischen Erscheinungen und Veränderungen des Zustandes des Zentralnervensystems.»

«Eine weitere Zusammengehörigkeit von Leib und Seele zeigt sich bei der Untersuchung von Drüsen... Bei anomaler Funktion bestimmter Drüsen treten über den Stoffwechsel seelische Verstimmungen, bei Dauerwirkung charakterliche Veränderungen ein.»

Die Bedingtheit Leib-Seele spielt noch in einem dritten Bereich: «Wenn das Blut durch erhöhte Herztaetigkeit schneller fliest und die Gefässe energisch ge- strafft sind, fühlt sich der ganze Mensch belebt. Fliest dagegen das Blut träge dahin, so tritt eine allgemeine Erschlaffung ein.»

Dies ein paar weitere Belege zur psychosomatischen

Betrachtungsweise; bedeutsam sind die Stichworte: «zentral-nervöse Vorgänge», «Geschehnisse im innersekretorischen System» bzw. «seelische Verstimmung», «charakterliche Veränderungen». Das einmal Anlass im einen, Folge im anderen; ein andermal umgekehrt. Der Bezug «Körper — Seele» kann nur in einer bipolaren Gleichung eingefangen werden: Reizung körperlicher Sphären — seelische Veränderungen bzw. seelische Vorgänge — Einfluss auf körperliche Bereiche. Diese Gleichung steht am Anfang jeglichen Unterfangens in haltungsbezogener Therapie oder Prophylaxe. Und über den Erfolg entscheidet wohl in erster Linie die souveräne Handhabung der aus solcher Grunderkenntnis abgeleiteten Möglichkeiten; mit anderen Worten: das Beherrschtein von dieser Grunderkenntnis und die Ausrichtung aller Massnahmen und Bemühungen darnach im grossen wie im kleinen mag wichtiger und entscheidender sein als die Angemessenheit einzelner Massnahmen selbst.

Noch wäre vieles zu sagen zum Problem der menschlichen Haltung, besonders zur zweitaufgeworfenen Frage der Deutung. Unter anderem hält die Gestalttheorie mit ihren Gesetzen⁵ Anregungen bereit, z. B. im Satz: «Die Ganzheit (Gestalt) ist mehr als die Summe der Teile» oder «Das Ganze bestimmt die Teile, und umgekehrt haben die Teile eine Funktion für das Ganze.» Doch sei darauf nicht näher eingetreten, hingegen zur Belegung psychosomatischer Relevanz ein paar weitere Bereiche leib-seelischer Bezogenheit ange- schnitten.

Der Bezug zwischen Handschrift und Charakter hat die Schrift- bzw. Charakterdeutung zur Graphologie gemacht. Mit den Gesichtszügen «arbeitet» — und dies nicht erst seit Lavater⁶ — die Physiognomik. Die Typenlehre — vor allem durch Kretschmer⁷ forciert — lehrt das Innere deuten aus dem Äussern. Ebenso ist die moderne Bewegungslehre mehr als nur bewegungsmechanische Angelegenheit. Und nicht zuletzt ist zu nennen die psychosomatische Bezogenheit fernöstlicher Systeme und Praktiken, sei dies das auch im Westen bekannte Yoga und das neuerlich in den Brennpunkt des Interesses geratene buddhistische Zen, seien dies erst andeutungsweise aufgeschlossene Bereiche wie z. B. die tibetische Heilkunde⁸. Stets geht es im Prinzip ums Gleiche: Körper - Seele / Seele - Körper. Auch das autogene Training nach Schultz⁹ muss in diesen Zusammenhang gestellt werden; in seiner «Umschaltung» ist eine Art Angelstelle psychosomatischer Wirkweise zu erkennen. Immer das nämliche: äusseres Verhalten — inneres Verhalten, oder einfach: äussere Haltung — innere Haltung. Und damit mag sich der Kreis der vorliegenden Betrachtungen schliessen. Menschliche Haltung ist humanes Geschehen erster Ordnung: biologisch im engeren Sinne in bezug auf Phylogenie (Stammesgeschichte) und Ontogenese (Entwicklung des Einzelwesens), biologisch im weiteren Sinne durch den jeder Haltungserscheinung innewohnenden Ausdrucksgehalt.

⁴ Martin Mehl «Haltung», 1956, Verlag Quelle & Meyer, Heidelberg.

⁵ F. J. J. Buitendijk «Die Gestalttheorie und die Bewegungs- gestalt» in Allgemeine Theorie der menschlichen Haltung und Bewegung, 1956, Springer-Verlag, Berlin-Göttingen- Heidelberg.

⁶ J. C. Lavater «Physiognomische Fragmente», ausgewählt und kommentiert von Friedrich Märker, bei Heimeran.

⁷ E. Kretschmer «Körperbau und Charakter», 1955, Springer- Verlag, Berlin.

⁸ Th. Burang «Tibetische Heilkunde», 1957, Origo-Verlag Zürich.

⁹ J. H. Schultz «Das autogene Training», 1956, Georg Thieme- Verlag, Stuttgart.