

FORTBILDUNG AKTUELL

Neuigkeiten zum Bildungsangebot des VFLL e. V.

*Zwei Onlineseminare im Fokus
„Figuren, Dialoge, Plot“ und „Inklusionstypografie“*

*Wissenschaftslektorat, die zweite
Weiter geht's mit dem Austausch der Fachleute*

*Fallstricke und Tücken des Übersetzungslektorates
Eine Teilnehmerin berichtet vom Seminar „Englisch auf gut Deutsch“*

*Augenliegestützen sind gut gegen Kopfschmerzen
Nach langem Sitzen tut Fitness nur eines: gut!*

Liebe Kolleg*innen,

noch in diesem Jahr haben wir zwei neue und interessante Onlineseminare im Angebot, die wir euch heute vorstellen wollen: eines zur Inklusionstypografie und eines zu Figuren, Dialogen und Plot.

Nach einem ergiebigen Brainstorming im Juli soll es nun mit der Konzeption einer Fortbildung zum „Wissenschaftslektorat“ weitergehen. Wer mitdenken mag, ist herzlich willkommen.

Zudem stellt uns unsere Kollegin Daniela Dreuth ihre Erfahrungen mit dem Seminar „Englisch auf gut Deutsch“ vor, das wir 2023 wieder zweimal im Programm haben, weil es so nachgefragt ist.

Wen das alles nicht interessiert, der mag sich vielleicht ein wenig Fürsorge zwischen dem vielen Lesen gönnen: Auf den letzten Seiten des heutigen *Fortbildung aktuell* könnt ihr dem abendlichen Nackenweh vorbeugen: mit Augenliegestützen und Nackendehnung!

Viel Spaß beim Lesen!

Euer Fortbildungsteam

Inhalt

| | |
|--|----|
| Was ist Inklusionstypografie?..... | 3 |
| Ein Workshop – drei Themen..... | 5 |
| „Übersetzungslektorat? Was ist denn das?“. | 9 |
| Tue Gutes für deinen Körper | 11 |

**JETZT NOCH
SCHNELL AN-
MELDEN!**

Lust auf Lernen? Sichere dir spontan einen Platz in einer Fortbildung – an deinem Arbeitsplatz @home, im Büro oder vor Ort, in einem Präsenzseminar!

Grundlagen des Lektorats – Teil 3: Textsorten // online
Der Weg zum besseren Honorar // online
Geschlechtergerechte Sprache // online
Inklusionstypografie // online
Glaubhafte Figuren, gute Dialoge, plausibler Plot // online

Was ist Inklusionstypografie?

Kommunikationsdesigner*innen greifen auf die Inklusionstypografie zu, sobald Medien für Menschen mit und ohne Sehbehinderung gestaltet werden sollen. Um beide Personengruppen mit dem Inhalt zum Beispiel einer Werbebroschüre gleichermaßen zu erreichen, wird das normale Kommunikationsdesign mit der „barrierefreien Typografie“ verbunden. Das Layout ist vereinfacht, die Schrift gut lesbar, die Zeilenabstände sind breiter.

Diese Magazinseite ist inklusiv gestaltet

Der Text ist linksbündig gesetzt und flattert, die Silbentrennung ist sinnvoll, verwendet wurde eine serifenlose Schrift: Calibri Normal und Bold, eine Schrifttype, die zwar nicht der Favorit für Inklusionsschriften ist, aber man sie kann nehmen. Schriftgröße und Zeilenabstand sind großzügig gewählt. Die Absatzüberschriften sind größer als der Lesetext. Insgesamt sollen drei Schriftgrößen reichen.

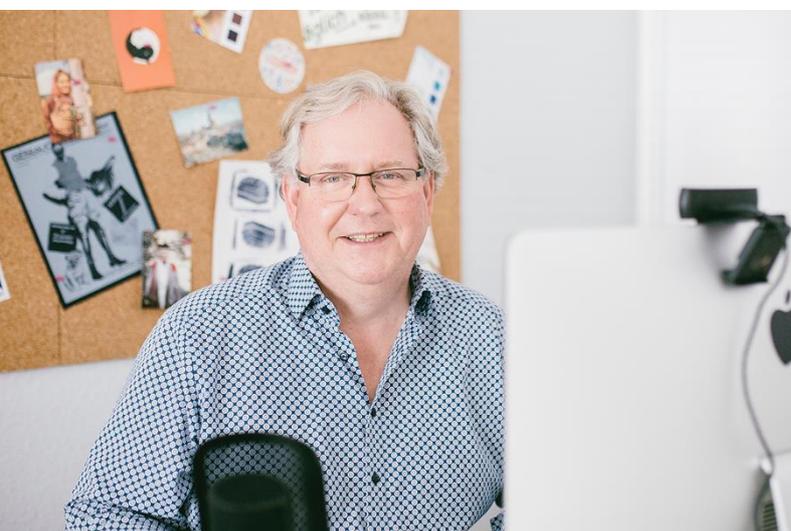
Bei der Textfarbe sieht man: schwarz

Am besten nur schwarz. Die graue Unterlegung der Infobox ist im Kontrast verstärkt. Die Textmenge spielt keine große Rolle, aber man sollte kurze Absätze mit Absatzüberschriften wählen. Als Auszeichnung darf nur eine aktive Auszeichnung wie Bold verwendet werden. Auszeichnungen in Versalien sind nicht erlaubt.

Inklusionstypografie als Dienstleistung freier Lektorate

Das Wichtigste auf einen Blick!

- Zielgruppen: Menschen mit und ohne Sehbehinderung
- Auftraggebende: z. B. Kliniken oder die öffentliche Hand
- Arbeitsbereiche: Satz, Satzkontrolle, Schlussredaktion
- Honorare: Verhandlungssache, aber nie zu niedrig ansetzen!



„An der Inklusionstypografie finde ich besonders spannend, dass beispielsweise ein Infolyer für Menschen mit und ohne Sehbehinderung als ein und dasselbe Medium gestaltet werden kann.“

Uwe Steinacker, Dozent des Onlineseminars „Inklusionstypografie – Kommunikationsdesign sehbehindertengerecht gestalten“

DAS VFLL-SEMINAR „INKLUSIONSTYPOGRAFIE – KOMMUNIKATIONSDESIGN SEHHINDERTENGERECHT GESTALTEN“

Öffentlichkeitsarbeit, Werbung, Unternehmenskommunikation – wer als Lektor*in in diesen Arbeitsfeldern tätig ist, sollte gelegentlich über den eigenen Tellerrand schauen und das eigene Portfolio um interessante Leistungen erweitern, zum Beispiel um die Schlussredaktion. Hier lohnt sich die thematische Vertiefung, zum Beispiel um die Prüfung eines Mediums darauf, wie zugänglich es für Menschen mit einer Einschränkung ist.

Bei der Inklusionstypografie geht es um Menschen mit einer Sehbehinderung – auch um uns Brillenträger*innen. Wer einmal im schwach ausgeleuchteten Restaurant vor einer graublauen Speisekarte gegessen hat, auf der alle Speisen und Getränke in einer noblen Serifenschrift in 10 pt abgedruckt waren, weiß, wie exkludierend Schrift und Gestaltung sein kann. Natürlich sind selten stylische Restaurants in Berlin-Friedrichshain unsere Zielgruppe, aber zum Beispiel die Berliner Verkehrsbetriebe.

Im VFLL-Seminar zur Inklusionstypografie geht es darum, zu lernen, wie Medien für Menschen mit Sehbehinderung inklusiv gestaltet werden, welche Merkmale diese Typografie hat und worauf wir dementsprechend achten müssen, wenn wir solche Medien schlussredigieren.

Jetzt anmelden

Das Seminar im Überblick

- Wann: 17./18. November 2022, 9.00–16.00 Uhr
- Wo: online
- Zielgruppe: (Werbe-)Lektorate und Schlussredaktionen, die Medien für Menschen mit einem eingeschränkten Sehvermögen optimieren, Texte für diese Menschen schreiben oder redigieren, Kundschaft zu inklusivem Kommunikationsdesign beraten
- Lernziel: Profunde Kenntnisse für die Beurteilung und Bearbeitung inklusiv gestalteter Medien, insbesondere des Satzes
- Kosten: max. 329 für Mitglieder
- Voraussetzungen: Erste Erfahrungen in der Unternehmenskommunikation und im Werbelektorat sind vorteilhaft, aber kein Muss.

Uwe Steinacker im Blog der typeSCHOOL über Typografie zwischen Barrierefreiheit und Kompromiss: [Jetzt lesen](#)

GLAUBHAFTE FIGUREN, GUTE DIALOGE, PLAUSIBLER PLOT



Termin im Jahr
2022

7.–9. Dezember
12.–14. Dezember

Ein Workshop – drei Themen

Von Maria Koettnitz

Ohne *Figur* keine Geschichte, keine Story, kein Roman. In jeder fiktiven Erzählung gibt es eine handelnde Instanz. Selbst wenn es keine menschliche Figur ist, von der erzählt wird, ist der Held vielleicht ein Tier. Wichtig ist es jedoch, dass die Figur menschenähnlich ist, dass sich die Leser*innen für sie interessieren – vielleicht sogar mit ihr identifizieren können. Eine Figur äußert sich verbal oder nonverbal, und sie kommt mit sich oder mit anderen ins Gespräch, weshalb der *Dialog* eine wichtige Rolle spielt. Der zeitliche und örtliche Rahmen, in dem dies geschieht, ist der *Plot*. Ein überzeugender Plot hält uns Leser*innen in Atem. Wir empfinden das Geschehen als interessant, als spannend – und das nicht nur in fiktiven Texten, die der Spannungsliteratur zuzuordnen sind, zum Beispiel Krimi und Thriller.

Die Triade Figur – Dialog – Plot ist also sinnvoll, um die Dramaturgie einer fiktiven Erzählung zu entwerfen oder – aus Sicht des Lektorats – zu analysieren. Es gehört zu den wichtigsten Aufgaben von Lektor*innen belletristischer Texte, zu prüfen, ob die Figuren glaubwürdig sind, ob die Dialoge sinnvoll und gut sind und ob der Plot der Geschichte stimmig ist.

Erforderlich dafür sind theoretisches Wissen und handwerkliches Können. Das theoretische Wissen haben Lektor*innen eventuell im Studium erworben, aber sicher nicht so angewandt, wie sie es jetzt brauchen. Sie müssen beurteilen, woran es einem Manuskript mangelt, und müssen entscheiden:

- Sind Eingriffe in die Textstruktur notwendig?
- Ist eine Überarbeitung der Dialoge angezeigt?
- Ist die Schärfung einzelner Figurenprofile ratsam?

Der Onlineworkshop „Glaubhafte Figuren, gute Dialoge, plausibler Plot“ vermittelt die wichtigsten theoretischen und praktischen Grundlagen, und zwar anhand unveröffentlichten Manuskripten und Beispielen aus der Weltliteratur.

Glaubhafte Figuren, gute Dialoge und ein plausibler Plot sind die wichtigsten Bausteine einer guten Dramaturgie. Der seit Jahren ausgebuchte Kurs „Romandramaturgie“ wird hier vertieft. Es lohnt sich also, den Workshop „Glaubhafte Figuren, gute Dialoge, plausibler Plot“ als weiterbildendes Praxismodul zu begreifen und zu besuchen.



Maria Koettnitz



Bettina Traub

Die Dozentinnen

Maria Koettnitz leitet die von ihr mit Bruno C. Back 2011 gegründete *AKADEMIE FÜR AUTOREN* in Berlin. Zuvor war sie viele Jahre als Lektorin/Programmleiterin/Verlegerin tätig: unter anderem bei Droemer Knauer/Kindler, Reclam, Ullstein und Patmos. Sie hat Philosophie und Germanistik studiert und eine gründliche journalistische Ausbildung absolviert.

Bettina Traub ist Lektorin, Beraterin und Coach/Mediatorin. Die studierte Psycholinguistin arbeitete viele Jahre in den Sachbuch- und belletristischen Lektoraten von Heyne, Droemer Knauer und Thienemann. Heute redigiert sie für namhafte Verlage und ist selbst als Autorin und Ghostwriterin tätig.

Eckpunkte des Seminars

Teilnehmerzahl: max. 12

Teilnahmegebühr: max. 549 Euro für Mitglieder

Zielgruppe: Lektor*innen, die erste Erfahrungen mit belletristischen Texten verzeichnen oder ihre Erfahrung und ihr Wissen auffrischen möchten

Lernziel: Sicherheit gewinnen beim Beurteilen und Redigieren belletristischer Texte

Methoden: Vortrag, Gespräch, Gruppenarbeit

Im Seminar werden die Inhalte der „Romandramaturgie“ vertieft.

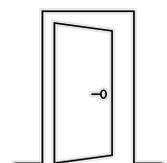
7 triftige Gründe für eine Fortbildung im Belletristik-Lektorat

- Du erwirbst unverzichtbares Basiswissen über Dramaturgie.
- Du gewinnst Sicherheit für die Beurteilung belletristischer Texte.
- Du erfährst, wie man Manuskripte redigiert.
- Im Umgang mit Autor*innen wirst du selbstsicherer.
- Im besten Falle wendest du das Erlernte in Beispielen aus der Praxis sofort an.
- Die Theorie nimmst du leicht und schnell auf.
- Du kannst dich im Plenum und in Kleingruppen mit Kolleg*innen austauschen und dich mit ihnen vernetzen.

Tipp!

Wer für Verlage arbeiten möchte

Die eigene Autorschaft kann für freie Lektor*innen, die für Verlage arbeiten möchten, ein Türöffner sein. Dabei ist Fachwissen nur die Klinke. Um die Tür endgültig aufzustoßen, braucht es ein Händchen für eine gelungene Dramaturgie und einen so kraftvoll wie stimmigen Ausdruck.



Online- oder Präsenzseminar?

Im letzten *Fortbildung aktuell* haben wir nachgefragt, welches Format ihr bevorzugt. Schließlich hat die Pandemie irgendwann auch ein Ende (hoffentlich) und wir können uns wieder sorglos vor Ort treffen.

Die meisten votierten aber für Onlineseminare, auch wenn vielen der persönliche Austausch fehlt. Der Wegfall der Reisekosten, die bessere Planbarkeit einer Fortbildung zwischen Arbeit, Familie und Ich, nicht verreisen zu müssen – dies alles spricht für Onlineseminare.

Daher werden wir erst einmal so weitermachen wie in den letzten fast drei Jahren: viel online, einige Präsenzseminare.

Danke an alle, die geantwortet haben!

Freiwillige vor!

In fast jedem Onlineseminar steht den Dozent*innen eine Person als Co-Moderator*in zur Seite. Sie kümmert sich um die Teilnehmenden, die technische Probleme haben, richtet *break out sessions* und die Kaffeeküche ein und behält den Chat im Auge.

Für diese so unterhaltsame wie lehrreiche Tätigkeit suchen wir Co-Moderator*innen, die gegen eine Aufwandsentschädigung das Seminar begleiten möchten.

Bei Interesse freuen wir uns über eine Nachricht an fortbildung@vfl.de.

Wissenschaftslektorat II

Einladung zur Vorstellung der Lernbausteine

Im Juli 2022 trafen sich Teile des Fortbildungsteams mit gestandenen Wissenschaftslektorinnen und einem versierten Dozenten zu einem Brainstorming zu Lerninhalten einer Fortbildung zum Thema Wissenschaftslektorat.

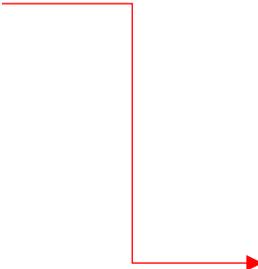
Nachdem für die besagten Teile des Fortbildungsteams das Sommerloch ausgeblieben ist, geht es nun endlich weiter mit der Konzeption einer Fortbildung für alle, die im Wissenschaftslektorat Fuß fassen möchten.

Annika Behler und Silke Leibner stellen den Teilnehmer*innen der zweiten Runde die Ergebnisse des Brainstormings sortiert vor und erläutern den geplanten Aufbau der Fortbildung. In den eineinhalb Stunden freuen wir uns über Ergänzungen, Kritik, weiterführende Überlegungen ...

Bitte schreibt uns bei Interesse an einer Teilnahme an fortbildung@vfl.de

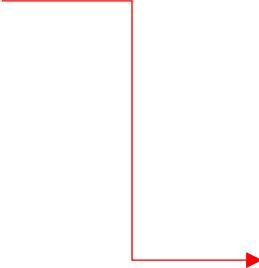
Einige Mitglieder baten um

- einen Aufbaukurs „Selfpublishing“,
- ein Grammatikseminar.



Wolfgang Tischer,

Dozent des Onlineseminars „Basiswissen Selfpublishing“
fragte uns daraufhin, welchen Lernstoff der Kurs enthalten
solle bzw. was die künftigen Teilnehmenden interessiere.



Wir geben die Frage an euch weiter,

und auch die der Dozentin Lisa Walgenbach, die
höchst interessiert daran ist, Grammatikthemen
zu behandeln, über die wir Lektor*innen immer
mal wieder stolpern.

Grammatikseminar und Aufbaukurs „Selfpublishing“:
Welche Themen interessieren euch?
Was möchtet ihr lernen?

Bitte richtet eure Antwort an fortbildung@vfl.de.

„Übersetzungslektorat? Was ist denn das?“

Von Daniela Dreuth

Dass viele Bücher und andere Texte aus Fremdsprachen übersetzt werden, ist allgemein bekannt. Dass auch ein übersetzter Text lektoriert wird, schon weniger. Diese Arbeit stellen sich die meisten Menschen vor wie ein „ganz normales“ Lektorat an einem deutschen Text. Auf die Besonderheiten, die sich im Übersetzungsprozess ergeben, schaut ja schließlich der oder die Übersetzer*in, wird angenommen. Tatsächlich ist es aber so, dass sich ganz besondere Anforderungen an das Übersetzungslektorat ergeben.

Ich biete schon seit vielen Jahren Übersetzungslektorate für aus dem Englischen übersetzte Texte an. So arbeite ich regelmäßig für eine Kollegin, die Sachtexte übersetzt: Websites, Reden, Flyer, Mitarbeiterinformationen ... Über die Jahre dürfte fast jede Textform dabei gewesen sein. Außerdem arbeite ich für Belletristik-Übersetzer*innen und Verlage, sodass schon diverse übersetzte Krimis, Liebesromane oder Kinderbücher auf meinen Schreibtisch wanderten. Was ich allerdings noch nie hatte, war eine Fortbildung dazu. Ich habe im Philologiestudium Seminare zum Übersetzen besucht, früher einmal selber übersetzt und mir ansonsten das benötigte Wissen selbst angeeignet. Als ich las, dass es beim VFLL die Fortbildung „Englisch auf gut Deutsch“ zum Übersetzungslektorat geben würde, war ich sofort Feuer und Flamme. Endlich einmal alle Arbeitsschritte, alles Wissenswerte systematisch durchgehen – und womöglich Aspekte entdecken, auf die ich bisher nicht oder zu wenig geachtet habe.

An zwei Vormittagen im April führte Übersetzerin und Lektorin Irene Rumler die Teilnehmenden schließlich in die Fallstricke und Tücken des Übersetzungslektorats ein. Die Fortbildung fand online statt, Breakout-Räume machten aber dennoch Kleingruppenarbeit am Text möglich. Aber

ich greife vor. Zunächst einmal arbeiteten wir gemeinsam anhand von Textbeispielen heraus, in welchen Bereichen es strukturelle Unterschiede zwischen dem Englischen und dem Deutschen gibt. So können die Konventionen beider Sprachen unterschiedlich sein – aus einer Frage im Englischen muss beispielweise in manchen Fällen eine Aufforderung im Deutschen werden –, im Deutschen werden weniger Possessivpronomen verwendet, Partizipialkonstruktionen werden aufgelöst, die Wortstellung wird verändert usw.

Danach beschäftigten wir uns mit der Wirkungsäquivalenz, betrachteten falsche Freunde, grübelten nach Entsprechungen für idiomatische Wendungen, suchten passende Präpositionen und beschäftigten uns mit Merkmalen gesprochener Sprache. Theoretische Einführungen wurden immer wieder durch praktische Arbeiten an Texten in der Kleingruppe unterbrochen, die Ergebnisse besprachen wir anschließend mit der gesamten Gruppe. Diese Arbeitsweise sorgte dafür, dass zum einen der Lerneffekt hoch war und zum anderen die Konzentration gehalten wurde.

Der Kreis der Teilnehmenden war recht unterschiedlich: von der Anfängerin, die sich die Erweiterung ihres Portfolios durch Übersetzungslektorat vorstellen kann, bis zur in diesem Bereich geübten Lektorin waren alle Erfahrungsstufen vertreten. Profitieren konnten alle gleichermaßen. Die Erklärungen der erfahrenen Dozentin Irene Rumler waren gut verständlich, die Übungstexte auf den Punkt, Nachfragen jederzeit möglich. In den immer wieder anders zusammengesetzten Kleingruppen traf ich auf kollegiales Miteinander, es machte Freude, gemeinsam nach der besten Lösung für das jeweilige Problem zu suchen.

Uns allen gemein war das Problem, dass wir durch das viele Lesen englischer Texte und das Anschauen englischsprachiger Filme manchen Ausdruck, manche Wendung schon als normal empfinden. Wenn wir Anglizismen wieder und wieder im Deutschen hören oder lesen, gewöhnen

auch wir Lektor*innen uns daran und empfinden sie irgendwann als normal. Das ist die besondere Schwierigkeit: Wir müssen wachsam bleiben, damit wir diese Textstellen erkennen und korrigieren und nicht gedanklich als korrekt abhaken. Unser Ziel ist es schließlich, dass der Text am Ende klingen soll wie ein deutscher Text, niemand soll beim Lesen stolpern und denken: „Ah, der Satz lautete auf Englisch soundso, das ist ganz klar eine Übersetzung.“

Mir hat die Fortbildung sehr dabei geholfen, mein Wissen zu strukturieren. Ich kenne nun einige Punkte, auf die ich in Zukunft beim Übersetzungslektorat verstärkt achten werde, weil sie mir zwar bekannt waren, ich aber nicht systematisch darauf geachtet habe. Ich konnte aus der Fortbildung also einiges für meine Arbeit mitnehmen, hatte währenddessen aber auch viel Spaß – so sollte es sein. Ich kann die Fortbildung allen, die sich mit Übersetzungslektorat beschäftigen, guten Gewissens weiterempfehlen.



Daniela Dreuth ist Anglistin und Romanistin. Während des Studiums übersetzte sie für ein Unternehmen alle anfallenden englischen und französischen Texte. Mittlerweile hat sie 13 Jahre Erfahrung als Freie Lektorin. Sie lektoriert verschiedenste

Sachtexte, Biografien und Belletristik mit einem Schwerpunkt im Kinderbuchbereich, wobei ihr das Übersetzungslektorat besonders viel Freude bereitet.

<https://optimumtext.de>

Die Fortbildung „Englisch auf gut Deutsch – Übersetzungen redigieren“ findet 2023 einmal als Online-seminar und einmal als Präsenzseminar in Frankfurt am Main statt.

IMPRESSUM

Fortbildung aktuell wird veröffentlicht vom Verband der freien Lektorinnen und Lektoren (VFLL) e. V., Geschäftsstelle des VFLL: Büro Seehausen + Sandberg GbR Merseburger Str. 5 10823 Berlin
Redaktion: Silke Leibner, Fortbildungsteam des VFLL e. V.
Schlussredaktion: Annika Behler, Fortbildungsteam des VFLL e. V.

Tue Gutes für deinen Körper

Unser Job ist schön, anspruchsvoll, interessant, vielseitig, manchmal leidvoll – besonders wenn langes, bewegungsloses Sitzen zu „Rücken“ geführt hat. Gesundheitscoach Maria Boskamp zeigt, wie sich mit wenigen Übungen Kopfschmerzen vorbeugen lässt – auch mal zwischendurch.

Bewegung rund um den Arbeitstag

Unsere Halswirbelsäule ist sehr beweglich. Sie erlaubt uns im Vergleich mit der Brust- und Lendenwirbelsäule viel mehr Bewegung: Besonders die Rotation, aber auch die Seitneigung sind zwischen den sieben Halswirbelkörpern stärker möglich. Wird die Muskulatur in Schultern und Nacken dauerhaft angespannt, zum Beispiel durch langes Sitzen oder sehr konzentriertes Schauen, erhöht sich die Grundspannung im Muskel. Diese erhöhte Spannung verringert die Durchblutung des Muskels und damit die Sauerstoffversorgung. Der Muskel „verhärtet“, weil Stoffwechselprozesse nicht mehr optimal ablaufen können.

Oft lassen einseitige Belastung und Bewegungsmangel den Nacken „dichtmachen“.

Was also tun? Wir können ja schlecht unseren Job an den Nagel hängen. Grundsätzlich ist es wichtig, sich rund um den Arbeitstag vielseitig zu bewegen. Kräftige Muskulatur und mobile Gelenke halten dem einseitigen Sitzen besser stand. Regelmäßiges Training ist eine wirksame Medizin gegen Nackenschmerzen: Krafttraining oder Yoga zum Beispiel, aber auch Klettern oder Schwimmen. Entscheidend ist die Regelmäßigkeit!

Dabei kommt es gar nicht so sehr darauf an, genau dort hinzutrainieren, wo es wehtut. Das Zusammenspiel der Muskeln zu üben, zum Beispiel mit komplexen Bewegungsabläufen wie beim Kniebeugen oder Kreuzheben, ist oft viel gewinnbringender als die x-te Kräftigungsübung für die Nackenmuskulatur.

Stresshormone verspannen den Nacken

Auch der Abbau von Stresshormonen spielt eine Rolle. Stress ist bei Nackenverspannungen oft ein Thema. Eine psychisch angespannte Stimmungslage zieht die Anspannung der Kiefermuskulatur, diverser Nackenmuskeln und der Schultern nach sich. Dann hilft uns ein Bewegungsprogramm, Stresshormone abzubauen: Das kann der flotte Waldspaziergang in der Mittagspause sein, das knackige Intervalltraining im Park, eine Runde Gewichte stemmen im Fitnessstudio oder der Tanzkurs am Abend. Spaß soll es machen, und zum Schwitzen darf es uns bringen!

Atemübungen entspannen – nicht nur den Nacken

Verspannungen im Nacken übertragen sich auf die Stimmbänder, die Atemwege und Kiefermuskeln. Bei Menschen mit Nackenverspannungen kann man häufig eine flache und gepresste Atmung beobachten. Gezielte Atemübungen (zum Beispiel aus dem Yoga) können ein wirksames Instrument gegen die Nackenverspannung sein.

Zu den Übungen



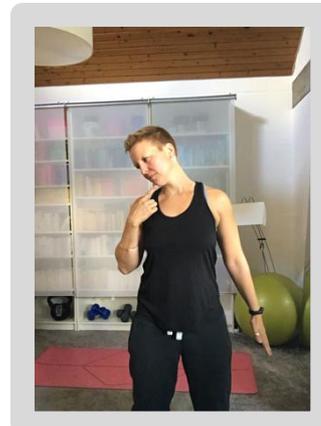
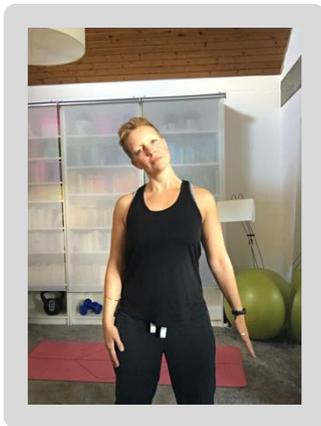
DEHNUNGSÜBUNGEN ZUR NACKENTENSPPANNUNG

Drei Dehnungsübungen zur Entspannung der Kiefer- und Nackenmuskulatur, die man während des Tages oder zum Feierabend durchführen kann. Wichtig: Wirklich lange in der Position bleiben! Zwei Minuten dürfen es sein. Während der Übungen den Atem ruhig fließen lassen und Gegenspannung vermeiden – loslassen.

*Alle Positionen
zwei Minuten
lang halten*

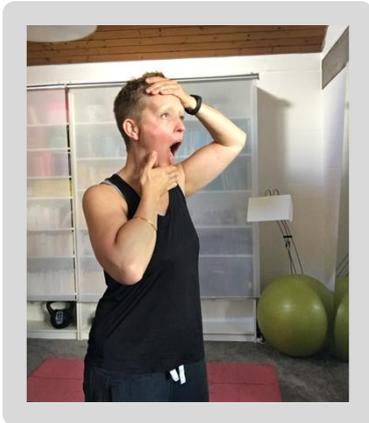
1 Dehnen des Migränestranges

1. Finger Richtung Boden schieben, Schulterdach nach unten
2. Kopf neigen – Dehnung entsteht
3. Kinn sanft in Richtung Schulter rotieren
4. ruhig weiteratmen



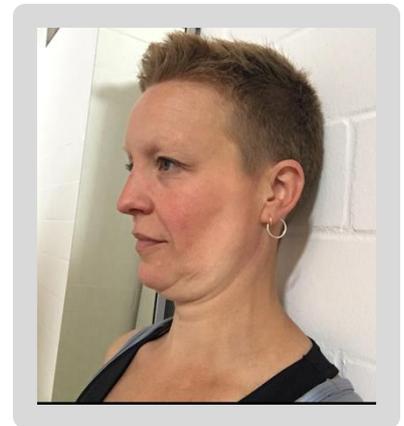
Für den Körper trainieren, den man hat – nicht für den, den man glaubt haben zu müssen, weil schlank, muskulös und gesund das Schönheitsideal unserer Zeit ist. Das ist das Arbeitscredo von Maria Elisabeth Boskamp. Sie ist selbstständige Personaltrainerin und Fitnesscoach im Sauerland und online. Dass Sitzen zu Nacken- und Kopfschmerzen führt, kennt sie aus der Zeit, als sie ihre Magisterarbeit über Exilliteratur geschrieben hat.





2 Dehnung der Kiefermuskulatur

3 Dehnung der kurzen Nackenmuskulatur



Was noch?

Die Atemfunktion und der Nacken hängen anatomisch eng zusammen. Übe daher deine tiefe Bauchatmung, um deinen Nacken zu entspannen: Leg deine Hand auf den Bauch und atme bewusst tief hinein. Übe auch die Atemwahrnehmung regelmäßig: Schließe die Augen und achte bewusst auf deinen Atem. Erzwingen nichts, lasse ihn fließen. Wenn du deinen Atem beobachtest und wahrnimmst, kannst du dein Bewusstsein dafür schärfen und in Situationen, in denen dir „der Atem wegbleibt“, gegensteuern.

Besser nicht!

Vermeide intensives Starren und stundenlanges Ausharren in einer Position. Versuche, deine Sitzposition mehrmals in der Stunde zu wechseln oder stelle dich zwischendurch mal hin. Stehe einmal pro Stunde auf, strecke dich in alle Richtungen, drehe und neige den Kopf, hüpfte auf und ab, atme bewusst. Zuviel Stress, um dran zu denken? Stell dir den Wecker!

Gönn deinen Augen zwischendurch eine Pause

Lasse den Blick in die Ferne schweifen, ruhe ihn aus. Bewege deine Augäpfel in alle Richtungen, schließe die Augen ruhig mal für eine Weile. Und in den Arbeitspausen gilt: Finger weg vom Handy!



Augenfitness

Nach stundenlanger Bildschirmarbeit können die Augen verrücktspielen: Trockenheit oder Tränen, Rötungen und Müdigkeit, auch das Scharfsehen wird schwieriger.

Einseitig ge- bzw. überforderte Augen ziehen nicht nur Augenschmerzen nach sich: Auf neurologischer Ebene hängen Augenbewegung und Halswirbelsäule eng miteinander zusammen. Unsere Nackenmuskulatur und die Muskeln, die für die Kopfbewegungen zuständig sind, reagieren direkt auf



Augenbewegungen und auf Informationen der Gleichgewichtsorgane.

Legt man seine Finger am Hinterkopf auf die Nackenmuskeln und bewegt nur die Augen, kann man eine Aktivität in den Nackenmuskeln spüren – auch wenn der Kopf sich gar nicht bewegt!

Der verspannte Nacken dankt es uns also, wenn wir uns auch um unsere Augen ein wenig kümmern. Kontaktlinsen raus, Brille abgesetzt, los geht's!

1 Augenliegestütz

Schließe deine Augen. Drehe deine Augäpfel tief nach unten, als wolltest du in dich hineinschauen. Lege deine Zeigefinger an die oberen Augenlider und gib einen sanften Impuls nach unten, um die Dehnung zu erhöhen. Schau aktiv nach unten – für mindestens 30 Sekunden. Übe die anderen Richtungen (nach oben, rechts und links schauen) genauso, wie hier beschrieben.

Nimm dir einen Stift und stell dich hin. Halte den Stift etwa 20 cm vor dich und fixiere ihn. Führe ihn dann bis zu deiner Nasenspitze, ohne den Blick vom Stift zu lösen. Deine Augen schielen. Sie sollen dem Stift folgen, ohne dass der Kopf sich bewegt. Dann führe den Stift wieder zurück. Wiederhole das 3 bis 5 Mal.

Augendehnung 2

Lust auf Lunch, auf Fitnesslunch?

Wer in der Mittagspause dem Nacken etwas Gutes tun möchte, braucht sich gar nicht weit vom Arbeitsplatz entfernen. Der Sport zur Mittagszeit liegt nur einen Mausklick entfernt!

[Auf zum Fitnesslunch!](#)

