

Bewegung als Ausdruck der menschlichen Seele mit Heilungspotential per excellence

An einem heißen Sommerabend tanze ich am Brunnen im Zentrum der kleinen Stadt, in der ich wohne. Tanzend spiele ich, eine Clownsjacke übergezogen, mit den Zuschauern, als plötzlich ein heftiges Gewitter aufkommt, Windböen, dunkle Wolken und die ersten Tropfen. Mit einem großen Schirm eile ich hin und her - plötzlich empfinde ich eine tiefe Freude, die wie Seifenblasen in mir aufsteigt! Es ist warm, es ist eine wunderbare Stimmung – ich will mit dem Regen tanzen! So werde ich zum Clown, der mit den Regentropfen spielt, der dem Gewitter zulacht – der Tanz strömt nur so aus mir heraus - Ich fühlte mich Eins mit mir und Allem drumherum. – Was steckt dahinter, zeigt sich da?

Unsere Bewegungen, der Bewegungsumfang und der -reichtum spiegeln wider, wie wir uns mit uns selbst fühlen.

Bis in das 19. Jahrhundert hinein, war der Alltag von ca. 90 % der Bevölkerung von körperlichem Tun geprägt, um ihr Leben zu sichern. Das Tempo und was getan wurde, hing von den Materialien und dem Wetter ab, die Umstände, in denen frau/man hineingeboren wurde. *Das Tempo des Lebens entsprach den natürlichen, körperlichen Bewegungsfähigkeiten* - wie der Kraft der Arme, die Art des Zupacken-Könnens, der Fähigkeit zu laufen usw. und natürlich auch der eigenen Geschicklichkeit für das notwendige Tun. Der Körper und seine Fähigkeiten wurden genutzt und gebraucht. Das ist ein nicht zu unterschätzender Faktor für das innere Gefühl des „*Auf sich selbst verlassen Könnens*“. Das wurde jeden Tag geprobt, erlebt und bedeutete die Sicherung der eigenen Existenz.

Eingebunden in die natürlichen Bedingungen und gesellschaftlichen Regeln gelang die Lebenssicherung. Als Teil eines Ganzen nahm sich der Einzelne wahr. Das hieß annehmen, was ist, aneignen, was gebraucht wird und ausführen. Damit erfuhr er sich und seine Eigenmacht, abhängig davon in welche Familie man hineingeboren wurde. Das bestimmte grundlegend die persönliche Rolle in einem System, eigene Entscheidungsmöglichkeiten waren begrenzt.

So fremd es sich heute auch anfühlen mag, ein Schlüssel für innere Zufriedenheit und die Erfahrung der Selbstwirksamkeit liegt im *Annehmen von Bedingungen*. Das bedeutet nicht gut heißen. Ich habe mir mit dem Gewittertanz die äußeren Bedingungen zu eigen gemacht – empfand keinerlei Widerstand - und fühlte einfach nur Kraft und Energie für etwas Neues.

Eine Beschreibung dieses faszinierenden Lebensausdrucks liest sich bei Mabel E. Todd in ihrem Buch „Der Körper denkt mit“ so: „Bewegung und Aktivität, die den Grundmustern der Tiere folgt, enthüllt eine tiefe Verbindung der vitalen Prozesse des Körpers miteinander ebenso wie strukturelle Wechselbeziehungen und Zusammenhänge. Wird der Körper als funktionelle Einheit aktiv, wie dies beim Gehen, Rennen oder anderen Auseinandersetzungen mit der umgebenden Welt der Fall ist, zeigen sich die strukturellen Verbindungslinien deutlich.“⁽¹⁾ ... „Strukturelles Ungleichgewicht spiegelt nervliches Ungleichgewicht wider. Die körperlichen Folgen von Schwierigkeiten zeigen sich als Körperschäden. Daraus resultiert eine Verunsicherung des Denkens. Durch die Einheit physischen Seins hat jedes Ungleichgewicht Auswirkungen auf die geistige und emotionale Verfassung, selbst wenn es offensichtlich mechanische Ursachen hat.“⁽²⁾

Unsere Gedanken und Gefühle beeinflussen unser körperliches Verhalten ebenso wie unser Bewegungsverhalten Einfluss auf unsere körperliche und geistige Verfassung hat. Ein gesellschaftlicher Alltag, der Bewegung auf ein Minimum reduziert, das wird unserem natürlichen Wesen nicht gerecht – mit verheerenden Folgen für die Gesundheit, was sich in der drastischen Erhöhung von physischen und psychischen Schäden zeigt.

Wie entsteht also Heilung durch Bewegung?

Anatomisch sind wir für Bewegung gemacht und nur über den Gebrauch des Körpers (nicht Leistungssport) bleiben wir gesund. Benita Cantieni (3) provoziert in ihrem Buch „Catpower“ : „ Die gute Nachricht: Sie besitzen ein echtes Meisterwerk, Ihren Körper. Die schlechte Nachricht: Sie haben wenig, sehr wenig bis keine Ahnung, wie dieses Meisterwerk behandelt werden will, damit es 100 Jahre funktionieren, damit es Ihnen jeden Tag Ihres Lebens Freude und Wohlbehagen schenken kann. Ihre Haltung im Moment ist eine mehr oder weniger körperfreundliche Gewohnheit, nicht Ihre Natur. Die Beschwerde im Fuß, im Knie, im Hüftgelenk, die Schmerzen im Kreuz, in den Schultern, im Handgelenk – alles hausgemacht.“

Die gute Nachricht, die „Gebrauchsanweisung Körper“ – ist kein Buch mit 7 Siegeln. Als kleines Kind wissen wir intuitiv wie es geht, wie es sich anfühlt, leicht und beschwingt durch den Alltag zu gehen. Der ganze Körper lacht und weint, aus Freude wird der Weg im Zickzack gelaufen ... Und der Erwachsenen-Alltag? ... wieder erlernbar, ermutigt Dr. Ingo Froböse (4) und prägt dabei den Begriff **Bewegungskompetenz**. In seinem Körper zu Hause zu sein bedeutet, die anatomischen, physikalischen, natürlichen Tricks und Hebel, die unseren Körper schonend und effektiv bewegen, **unbewusst wieder zu wissen, dieses Wissen als eigene Ressource zu fühlen**. Damit das Klettern auf eine Leiter zu einer sicheren Angelegenheit wird und unebene Wege kein Hindernis für die eigene Mobilität darstellen.

Das wir dieses überhaupt verlernen, liegt an der Natur selbst und an den Bedürfnissen unserer technisierten, modernen Gesellschaft. Es gibt kein Gen oder Reflex, der uns zur Bewegung existenziell zwingt, Mutter Natur konnte nicht ahnen, dass wir Menschen einmal unserer Nahrung, nicht mehr hinterherlaufen, sondern diese uns „hinterhergelaufen kommt“. Aus diesem Grund wird die Bewegung – einmal abgewöhnt – oft nicht mehr wirklich vermisst und sogar mit Unlustgefühlen verbunden. Ein Auslachen - als Reaktion auf unsere kindliche Bewegungsfreude wiederholt erlebt – führt zur inneren Erstarrung und dem Gefühl, so nicht sein zu dürfen. Im Körpergedächtnis sind diese Emotionen abgespeichert.

Das Körpergedächtnis beinhaltet auch unser **Selbstbild**, einen wesentlichen Aspekt zum Wohlfühlen mit und in uns und damit auch in Bezug auf Bewegung. Dieses Selbstbild entsteht schon in der Embryonalentwicklung. Die Reizdarbietung nach der Geburt, die Qualität der Berührungen und das Verhalten aller Bezugspersonen bestimmen das Gefühl, **das wir mit uns selbst verbinden**. Das innere Bild, was wir von uns selbst haben ist zwar eine Fiktion, egal ob positiv oder negativ, doch es bestimmt maßstäblich aus welcher inneren Grundeinstellung wir Entscheidungen treffen. Daraus entspringt das tägliche Handeln und Tun und unser Bewegungswille – im weitesten Sinne des Wortes.

Die Leichtigkeit einer Ballerina oder das Schweben der Bewegungskünstler ist natürlich nicht „nur“ aus dem Selbstbild zu erklären. Die körperliche Perfektion ist handwerklich erlernbar, aber ohne die inneren Einstellung, die Leichtigkeit darstellen zu wollen und viel Spaß dabei zu haben, wird es nicht 100%ig funktionieren.

Die Reduzierung unserer Beweglichkeit auf den reinen „Nutzen“ entfernt uns von unserem natürlichen Wesen als Menschen in seiner Einheitlichkeit von Körper, Seele und Geist. Wir haben aber einen Schlüssel in der Hand, um über die „Gebrauchsanweisung Körper“ wieder die eigene Einheitlichkeit zu erwecken. Da unser Bewegungsverhalten einen enormen Einfluss auf unsere körperliche und geistige Verfassung hat, können wir über diese auch emotionale Wunden heilen. Je mehr wir also anfangen, uns auf Bewegung einzulassen – also lieber einmal mehr die Treppe rauf und runter laufen, tanzen gehen – umso mehr entsteht **Vertrauen, Kraft, Leichtigkeit und die Freude an und in die eigenen Fähigkeiten**.

Betonen möchte ich auch, dass wir uns bewusst sein dürfen, dass Bewegung oder eben Nichtbewegung eine starke, nicht zu unterschätzende **kommunikative Funktion** hat. Die körperliche Ausdrucksfähigkeit ist weitaus älter als unsere Sprache. Unser Körper möchte sich von Natur aus ausdrücken und erzählt ständig seine Geschichte. Menschen auf der ganzen Welt können die Emotionen anderer lesen, die Körpersprache ist universal. Wenn wir von Herzen lachen, bis der Bauch wackelt, wird kein Mensch auf die Idee kommen, dass Derjenige traurig wäre. Wie wir uns fühlen, zeigt unser Körper – ob wir das wollen oder nicht. Der Körper lügt nicht und mit etwas Empathie fühlt der Andere oft sehr genau, wie es Jemanden wirklich geht.

Allein die Frage „Wie geht es Dir?“ berührt, hat viel damit zu tun, *wie gehest Du* durch das Leben? Permanent verspannte Schultern, ein runder Rücken, ein hängender Kopf zeugen von einem Leben mit Last, von Sorgen und Angst. Ein strahlender Mensch, aufgerichtet und voller Lebensfreude verbreitet automatisch gute Laune.

Hier kommen wir zum Heilungspotential von Bewegung. Ein Training, welches nicht nur Übungen zeigt, sondern den Menschen in seine eigene Beweglichkeit bringt, erlaubt dem Einzelnen zu schauen, wie er sich dabei fühlt. Das körperliche Training wird nicht nur konsumiert, sondern hat die Chance wieder neu in den Körper integriert zu werden. Es geht um **Verkörperung**, ein ganz wichtiger Part für Selbstmotivation und Selbstaufrichtung.

Was ist also anders, als beim Training in einem normalen Fitnessstudio. Der Unterschied besteht aus dem Erlernen von natürlichen Bewegungsabläufen, dem Verstehen und die Anerkennung der eigenen Beweglichkeit. Das Üben und Bewusstwerden der folgenden **Bewegungs-Aspekte** spielen eine große Rolle für die Eigenwahrnehmung und Freude am Bewegen:

1. ein starker Beckenboden

Der Beckenboden bildet das Fundament unserer Beweglichkeit. Er ist für die Stand- und generell für die Festigkeit zuständig und hält die inneren Organe an ihrem angestammten Platz. Mit Hilfe des Beckenbodens können wir das Kraftzentrum unseres Körpers aktivieren. Unbewusst geben wir unserem Gehirn die Information von Sicherheit.

2. die Tiefenmuskulatur

Eigentlich funktionieren die tiefen Muskeln, die Haltemuskeln von alleine. Bei Nichtgebrauch der großen Muskeln erschlaffen diese auch, mit fatalen Folgen für den Halt der Organe im Körper. Unsere Haltemuskulatur ist dringend vonnöten, damit lapidar ausgedrückt, das Skelett nicht zusammenfällt und das eigene Gewicht getragen wird.

3. das Aufspannen

Unsere Bewegungselemente besitzen eine Grundspannung, die dem Körper befähigt, sofort loszulegen, wenn es schnell gehen soll. Diese Spannung ist natürlicherweise da, hält in Ruhe das Gleichgewicht. Die von Flüssigkeit ernährten Gelenke werden optimal versorgt. Ohne das Aufspannen ist die Bewegungsarbeit immens schwer, da das Eigengewicht die Strukturen belastet.

4. Rotationen

Aufspannung und Rotationen erlauben dem Körper sich spiralisch zu bewegen. Gegenläufige Bewegungen in einem Körperteil und im Ganzen sind das Geheimnis von effektiver und leichter Funktionalität. Unsere Wirbelsäule zeigt es deutlich, sie ist besonders auf rotierende Bewegungen angewiesen. Das Aufspannen hält die knöchernen Wirbelkörper im „Abstand“, was die Bandscheiben enorm entlastet. Auch die Muskeln drehen sich leicht spiralisch um die Knochen herum.

5. Dehnen

Die Entspannung aller Strukturen, also dehnen, am liebsten mit drei „e“ geschrieben, bringt Faszien, Muskeln, Bänder und Sehnen wieder in das Gleichgewicht. Es gelingt umso besser, je mehr aus einem aktivem Prozess ein passiver wird. Das Loslassen unser eigenes Körpergewichts, die „Hingabe an den Raum“, das innere Zulassen, bzw. Loslassen von Spannungen macht es wunderbar angenehm. Gegenspannungen und Vermeidungshaltungen können dann nicht mehr entstehen.

Diese 5 Bewegungselemente in einzelnen Übungen vereint – schaffen ein Gefühl von Ganzheitlichkeit – körperlich, psychisch und mental erfahrbar.

Den biochemischen Grund für dieses Wohlgefühl der Ganzheitlichkeit entdeckte die Internistin Bente Klarlund Pedersen (5) 2008. In einer Reihe von Blutproben, die nach intensiver sportlicher Betätigung abgenommen wurden, fand sie Stoffe, die es vorher nicht gab. Erstaunt begann sie diese Stoffe zu untersuchen. Sie gab ihnen den Namen *Myokine*. Die Wirkung auf den gesamten Stoffwechsel ist enorm, u. a. helfen sie, das Gehirn besser mit Sauerstoff zu versorgen. Das Fettgewebe wird reduziert und die Bauchspeicheldrüse arbeitet effektiver. Mit Fug und Recht wird der Muskel damit zu einem Stoffwechselorgan, denn er ist nicht nur für Bewegung zuständig, sondern für den Stoffwechsel ein wichtiger Katalysator. Mit den Untersuchungen gelang der wissenschaftliche Nachweis, wieso es sich im Laufen besser lernt und wir nach einer angenehmen Bewegungseinheit oft gehobener Stimmung sind – wir laufen dann einfach wieder rund.

Die Verbindung von Training und Körperwahrnehmung entlastet den Geist, entspannt das vegetative Nervensystem und führt dazu, dass eine tiefe, innere Ruhe entsteht aus der neue Kraft erwächst. Im Alltag geht es nicht um Höchstleistungen, sondern darum, sich in seinem Körper zu Hause zu fühlen.

Wir dürfen uns in Bewegung wieder erfahren, heil werden – ohne Leistungsdruck, ohne Schmerzen und mit ganz viel Verständnis und Liebe für die Wunderwelt Körper.

Karin Paul – Bewegungsmentorin

Bewegung als Lebenselixier

Egosano Vitalberatung und -training
Potsdamer Str. 74, 15711 Königs Wusterhausen

www.egosano.de
e-mail: karin.paul@egosano.de
Telefon: +49 171 317 63 85
Zu finden auf: LinkedIn, Instagram, Facebook

Quellenangaben:

- (1) Mabel E. Todd, Der Körper denkt mit, Anatomie als Ausdruck dynamischer Kräfte, 3. Auflage 2009, Verlag Hans Huber Bern, S. 27
- (2) ebenda, S. 250
- (3) Benita Cantieni, Catpower – Das ultimative Körperbuch, Südwest-Verlag, 2009, S. 7
- (4) Prof. Dr. Ingo Froböse, geb. 18.3. 1957, Sportwissenschaftler und Gesundheitsexperte, Universitätsprofessor für Prävention und Rehabilitation im Sport an der Deutschen Sporthochschule Köln
- (5) Prof. Dr. Bente Klarlund Pedersen, geb. 8.11.1956, Internistin und Forscherin, Reichshospital Kopenhagen