

# Der Mensch in seiner Bewegung. Grundsätzlich.

Christina Schneider / November 2017

Bewegung ist Sport, ist Tanz, ist hüpfen, springen, gehen, ist aufstehen und hinlegen, ist den Löffel zum Mund führen, die Tasse aus dem Regal nehmen, ist die Geste beim Sprechen, die Handführung beim Schreiben, der Lidschlag beim Denken, ist ein- und ausatmen ...

Bewegung ist grundsätzlich: Ohne Bewegung kein Leben!

## Von Anfang an ...

Der Mensch kommt auf die Welt mit einem flexiblen, offenen Gehirn. Nur wenige Instinkte steuern sein Verhalten, reflektorische Bewegungen, die sich nach der Geburt zeigen, verlieren sich, je mehr der Säugling fähig wird, sich absichtsvoll zu bewegen. Diese ersten Entwicklungsschritte werden durch körperliche Bewegung gelernt. Gehirnzellen verknüpfen sich, wenn der Säugling mit den Augen seine Hand entdeckt, wenn er sie betrachtet, dreht, wenn die zweite Hand dazu kommt; nach einer Zeit wird die Hand zum Mund geführt – ein enormer Schritt: neuronale Verbindungen zwischen Augen, Hand und Mund. Und von da aus immer weiter: von einem reflektorisch strampelnden, auf dem Rücken liegenden Wesen hin zu einem, das rollend den Platz verändert, den Kopf hebt, auf alle Viere kommt, sich gegen die Schwerkraft aufrichtet, sich im dreidimensionalen Raum orientiert und auf eigenen Füßen erste Schritte geht. Ein wunderbarer eigenständiger Prozess – niemand muss dem Menschen das beibringen! Er lernt von sich heraus, er experimentiert und forscht, übt, findet feine Variationen, lässt sich nicht entmutigen, ist unermüdlich, strebsam, konzentriert ...

All das können wir sehen, wenn wir kleine Kinder begleitend beobachten. Und dann staunen wir, wie aufrecht aus der Mitte heraus sie sich halten, wie selbstbewusst; wie groß und ungetrübt ihre Freude ist, wenn sie etwas selbst heraus gefunden haben. Wir müssen ihnen die Welt nicht zeigen – sie entdecken sie aus sich heraus. Wenn wir sie lassen!

## ... und immer weiter

Als Erwachsene haben wir diese Fähigkeiten gelernt, wir wissen, wie es geht, wie man sitzt und aufsteht, wie man steht und sich hält und die Treppen hinauf und hinuntersteigt ... tausend alltägliche Dinge sind uns in „Fleisch und Blut“ übergegangen, wir müssen nicht mehr darüber nachdenken. Wir wenden uns



anderen Dingen zu: wir können arbeiten, einkaufen, Essen kochen, Kinder versorgen ... unser Leben leben. Das ist der Segen, wenn Gelerntes wie automatisch benutzt werden kann.

Aber „automatisch nutzen“, heißt, dass wir uns immer mehr in gewohnten (bekannt) Bewegungsabläufen bewegen – und die können sich festigen, können starr werden, können auch „falsch“ sein, im Sinne von uneffizient, unergonomisch, unangemessen. Wenn das passiert, dann ist der Körper in der Lage, lange auszugleichen, aber irgendwann vielleicht auch nicht mehr. Dann merken wir, dass es grundsätzlich anstrengend wird, dass wir kaum mehr „einen Sprint“ einlegen, dass wir uns nicht trauen, mal zwei Stufen auf einmal zu nehmen, dass wir nicht länger gut sitzen können, geschweige denn länger stehen ... dann „hab ich Rücken“, dann „hab ich Nacken“ (-schmerzen, chronische Verspannungen); dann trauen wir uns (körperlich) immer weniger zu, schränken uns ein, noch mehr in „gewohnten Bahnen“ – ein Kreislauf.

Wir brauchen einen flexiblen Körper, einen, der auf die Anforderungen des Lebens angemessen und immer wieder neu reagieren kann. Denn unsere Körperhaltung und unsere Bewegungen sind Ausdruck, sind „Verkörperung“: das, was wir denken, fühlen, wahrnehmen; was wir ersehnen, was uns Angst macht, was uns freut, wo wir geliebt wurden, wofür wir uns einsetzen, anstrengen, auch wo wir versagen, Verletzungen erlitten haben, Krankheit, Verlust ... Unser Körper ist nicht ein Objekt, im Sinne von „ich und mein Körper“, sondern wir sind unser Körper. Solange er ist (und sich bewegt) bin ich.

Wir sind eben nicht fest programmiert, nicht starr, sondern verletzlich, beeinflussbar, anpassungsfähig und immer weiter lernfähig.

## **Nutzen, was wir können ...**

Um immer wieder flexibel auf unsere Umwelt reagieren zu können, haben wir Wahrnehmungssinne. Neben den fünf bekannten, die auf die Außenwelt gerichtet sind (sehen, hören, riechen, tasten, schmecken), gibt es die, die uns etwas über uns selbst mitteilen, z.B. Hunger, Durst, Verdauung, Schmerzen. Der Sinn, der uns etwas über unsere Bewegungen sagt, ist der kinästhetische Sinn (griech. kineo = sich bewegen, aisthesis = Wahrnehmung, Erfahrung), umgangssprachlich auch „Bewegungs- oder Körpersinn“.

Rezeptoren leiten Informationen über Muskeltonus, Druck und Stellung der Gelenke zueinander ans Gehirn weiter. So ist es uns zum Beispiel möglich, die Hand mit geschlossenen Augen zum Mund zu führen, oder rückwärts zu gehen. Ohne diesen Sinn wüssten wir nicht, wo im Raum wir uns befinden; wir wüssten nicht, ob wir sitzen, liegen oder stehen. Man stelle sich vor, wie verloren sich das anfühlen würde!

Der kinästhetische Sinn ist uns so selbstverständlich zu eigen, dass wir ihn nicht besonders wertschätzen und ihm kaum Beachtung schenken. Aber genau der erzählt uns etwas über unsere Bewegungen und unsere Körperhaltung: Wie stehe ich? Fühlt sich das gut an? Richtig? Bin ich dabei angestrengt? Wie gehe ich?

Macht mir das Freude? Wie stehe ich vom Sitzen auf? Wie lege ich mich nieder? Sind meine Schultern entspannt, wenn ich schreibe? Was machen meine Hände, wenn ich spreche? und meine Atmung? All das und tausend Fragen mehr (wenn man will) können sich öffnen. Die Antworten können wir SPÜREN!

Je öfter wir fragen und hinhören, ein wenig wie lauschend mit uns selbst, um so genauer und präziser werden wir Antworten vernehmen, die uns in die Lage versetzen, eigene und neue Entscheidungen zu treffen. Die Informationen, die wir erhalten, werden nicht von außen an uns herangetragen – also eben nicht vom Sportlehrer, der sagt „halt dich gerade“, oder die App, die die Anzahl und Größe der Schritte misst –, sondern wir spüren und erfahren uns selbst. Mit dieser erhöhten Wahrnehmung ist es möglich, sich selbst wieder (wie wir es schon als kleine Kinder gemacht haben) besser zu regulieren und anpassen zu können – so wie es einem selbst gemäß ist! Das Verständnis für sich selbst erweitert sich – und damit eben auch Selbstvertrauen und Selbstkompetenz, Selbstverantwortung. Der Mensch ist sich mehr bewusst darüber, was und vor allen Dingen WIE er etwas tut, er erfährt etwas über die Qualität seiner Bewegung und darüber, dass er diese verbessern kann.

Und dann hört auch so etwas wie „Selbstentfremdung“ auf. Dann bin ich wieder im Kontakt mit mir, nämlich mit meinem Körper. Dann spüre ich mich, dann bin ich „in mir zu Hause“. Dann bin ich nicht getrennt in „Kopf und Bauch“. Dann hat das, was ich tue, wieder „Hand und Fuß“.

### **... und erblühen lassen**

Dieser oben beschriebene Zustand – ein wenig wie „lauschend mit mir selbst“ – ist die innere Haltung, in der ein Dialog (in diesem Fall mit sich selbst) statt finden kann. Diese Fähigkeit eines wachen, unvoreingenommenen Geistes, in dem man „noch nicht weiß“, in dem noch keine Lösung sichtbar ist, ist ein Zustand der Offenheit und Präsenz – hier erst kann Neues, Unbekanntes, Kreatives entstehen.

Bei den kleinen Kindern können wir es sehen, Präsenz und Offenheit ist noch ganz natürlich in ihrem Wesen verankert. Das ist das, was uns berührt, was wir wiedererkennen, was wir ersehnen ... Präsenz ermöglicht intime Begegnung mit sich selbst, mit dem anderen, mit der Natur, mit allem, was uns umgibt.

*Was erzählen mir meine Füße, wenn ich gehe?  
Wohin fällt mein Blick, wenn ich sehe?  
Wie fühlt sich der Wind an auf meiner Haut?*

– · –