

KÖRPER GESCHICHTEN

Jeder Körper hat etwas zu erzählen –
von guten und schlechten Erfahrungen,
von guten und schlechten Gefühlen,
vom ganz persönlichen Glück und Unglück.
Wer all das entschlüsselt und damit erkennt,
welche Lebens- und Bewegungsmuster bisher
hinderlich waren, stärkt sein seelisches
und körperliches Wohlbefinden.

von gabriele kuhn

Ein Spaziergang durch die Fußgängerzonen der Stadt – Begegnungen, Beobachtungen: Gibt es noch Menschen, die aufrechten Ganges, federleicht und frei durchs Leben schreiten? Die – als wäre das selbstverständlich – in ihrem Körper thronen, wohnen, sich zu Hause fühlen? Da wie dort hochgezogene Schultern, eingezogene Köpfe – Symptome, Verspannungen und Schieflagen. Rückenschmerzen, zum Beispiel, zählen längst zu den großen Leiden der Menschheit: Jeder Dritte ist von Haltungsschäden betroffen. Weil wir vergessen, uns zu bewegen? Oder aber: Weil wir vergessen haben, uns richtig zu bewegen?

Jeder Körper erzählt eine, nämlich seine Geschichte. Der Körper lügt nicht – er ist wie eine Landschaft, die sich durch emotionale Gezeiten, Witterungen und Katastrophen formen hat lassen. Jeder Muskel, jede Krümmung, jede Bewegung spiegelt ein anderes Kapitel des Daseins wider: Erfahrungen, Beziehungen, Verletzungen, Emotionen, Erlebtes, Erliebtes. Haltung entsteht durch all das, was ein Mensch hält: Gefühle, Gedanken, Muster – die Summe dessen, was wir Leben nennen. →

„Die Intelligenz des Körpers nutzen“

Nurit Sommer arbeitet mit der Weiterentwicklung der Feldenkrais-Methode durch Alon Talmi. Sein Hauptinteresse galt dem Verstehen des Zusammenspiels des menschlichen Geistes in Verbindung mit dem Körper. Ihre „Systemische und Integrative Bewegungslehre“ berücksichtigt den ganzen Menschen in seinen Zusammenhängen mit Systemen wie Familie, Beruf bzw. sozialem Eingebundensein. In ihre Praxis kommen Menschen mit körperlichen Einschränkungen aller Art – zum Beispiel mit Beschwerden des Haltungsapparates, Problemen mit der Sexualität, nach Unfällen. Aber auch Kinder mit Lernschwierigkeiten. Ziel ist es, die Intelligenz des Körpers zu nutzen und lange eingelernte, hindernde Lebens- und Bewegungsmuster zu erkennen. In Einzelarbeit wird dem Klienten z.B. durch sanften Zug, Druck oder Drehung geholfen, zu spüren, welche Körpermuster er unbewusst über lange Zeit angenommen hat. Indem er empfindet, wird die Eigenwahrnehmung, aber auch die Wahrnehmung anderer verändert und verbessert – mit erstaunlichen Auswirkungen auf Körperhaltung, Konzentration und Belastbarkeit. Darüber hinaus soll über Fragen das innere Wissen „aufgeweckt“ werden – für das, was in diesem Moment gerade dran ist, im Sinne von: Was braucht der Mensch in seinem Leben – jetzt! – um sich besser bewegen, aber auch um diese Bewegung in sein Leben integrieren zu können. Sommer: „Das körperliche Problem wird in einen größeren Zusammenhang geführt und öffnet im Denken des Klienten verschiedene Möglichkeiten. Denn ich gehe immer davon aus, dass Symptome in einem größeren Kontext eingebettet sind. Alles, was ich dabei mache, ist nichts anderes als den Menschen an sein eigenes Potenzial, an seine Größe, Schönheit und Fülle zu erinnern.“

Info: www.isib.org,

„Körperhaltungen und innere Haltungen sind miteinander verflochten“, erzählt Dr. Nurit Sommer vom Institut für Systemische und Integrative Bewegungslehre. Sie hilft Menschen, ihren Körper zu erkunden, in ihn hineinzuspüren, um zu erkennen „was ist“. Damit sie ihn eines Tages wieder anders, meist besser und befreiter, bewohnen können. Sommer zitiert den Körpertherapeuten Dub Leigh: „Unsere Lebensenergie nimmt durch unsere Einstellungen, unsere Emotionen und unseren Körper Gestalt an. Sie kann durch physische, chemische, psychische und spirituelle Traumata in ihrem freien Fluss blockiert werden.“ Die Expertin weiter: „Alle unsere Frustrationen und Nöte, alles Unterstützende, Förderliche, Liebevoll und Angenehme wird in uns auch als muskuläres und neuronales Lernen gespeichert. Muskuläres Gestimmtsein, Reizverarbeitung und die Auswirkungen von Spannungen sind erlernt. Sie schreiben die Geschichte unseres Körpergedächtnisses.“

Vielen Menschen ist klar, dass sie einen Körper *haben* – sie lehren ihn Tennis zu spielen, an Grenzen zu gehen, attraktiv auszusehen, sich gut zu benehmen, vor allem aber: zu gehorchen. Dass man dieser Körper aber auch *ist*, gerät in Vergessenheit. Häufig passiert es, dass wir uns zur Gänze von ihm lösen; er geht verloren, wird unspürbar. Eine Trennung, die meist als Reaktion auf das, was wir erfahren, was uns „zustößt“, passiert – mit tragischen Folgen für Gesundheit und Wohlbefinden. Thomas Hanna, der Bewegungsforscher, schrieb: „Die gegenwärtige Erziehung und Kultur zielen darauf ab, die Entwicklung der

Fähigkeit zur Eigenwahrnehmung zu begrenzen und zu unterdrücken, so dass die Bewusstheit des Individuums über sein eigenes physiologisches Wesen mit dem Erreichen des Erwachsenenalters so abgestumpft und verschleiert ist, dass das Gefühl entsteht, das Bewusstsein sei in einem fremden Gehäuse untergebracht.“

Eine Unbewusstheit, die der Experte als eine der größten Katastrophen der modernen Gesellschaft betrachtet: „Denn der Mangel an sensorischer Selbstbewusstheit erlaubt unbemerkten Belastungen und Anspannungen sich über so weite Zeiträume aufzuspeichern, dass Schlaganfälle, Herzinfarkte und andere körperliche Zusammenbrüche ohne jede Vorwarnung auftreten.“ Aus seiner Sicht sind Krankheiten vor allem erlernt.

Manche nennen es Panzer, andere sagen Blockierung dazu – gemeint ist immer jenes Korsett, das den Menschen seiner muskulären Freiheit beraubt. Wer Angst haben musste, hat gelernt, sich zu ducken. Wer Misshandlungen zu ertragen hatte, überlebte, indem er sich in sich zusamm zog, sich klein und unsichtbar machte. Das aber geschieht auch noch, wenn gar keine Bedrohungen vorhanden sind – der Körper bleibt in Dauerspannung. Ein Ausbruch aus dem Korsett ist möglich – wer bereit ist, seine Bewegungs-, Denk- und Handlungsweisen zu erforschen, kann umlernen und den Körper aus seinem Gefängnis befreien. Vor allem aber geht es darum, die Trennung zwischen Denken und körperlichem Empfinden wieder aufzuheben – eine der wichtigsten Schritte zur Selbstheilung. ←