

Stabil im Leben

Mehr Kraft, Ruhe und innere Führung erfahren
durch die Aufrichtung der Wirbelsäule

Gabriele Brunner-Huber



books that make you smile!

Gabriele Brunner-Huber

Stabil im Leben

Mehr Kraft, Ruhe und innere Führung erfahren
durch die Aufrichtung der Wirbelsäule



Impressum

© 2018 sorriso Verlag GmbH, Radolfzell am Bodensee

Alle Rechte am Buch und an dieser exklusiven Leseprobe vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung durch Bild, Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags. Die Ratschläge in diesem Buch wurden von der Autorin und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autorin bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen. Der Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags für externe Links ist stets ausgeschlossen.

Lektorat: Karen Christine Angermayer

Korrektur: Bianca Weirauch

Layout, Umschlaggestaltung und Satz:

KONTRASTE – Graphische Produktion, Björn Fremgen

ISBN: 978-3-946287-87-2

1. Auflage 2018

Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.

www.sorriso-verlag.com

Werde Teil der sorriso community:



Bildnachweis:

© Autorenfoto: Katharina Tasser, Palling

© Covermotiv: areebarbar/#136568972/Adobe Stock



Inhaltsverzeichnis

Vorwort	10
Prolog: Staunen, suchen, verstehen	13
Einleitung	15
Kind	15
Ausbildung	15
Praktikum	16
Beziehung zu Körper und Krankheit	16
Früher	16
Forschung und Pharmaindustrie	17
Folgehörigkeit	18
Unmündigkeit.	18
Der Gesundheitsmarkt	19
Dogmen und Normen	20
Jugendliche	20
Die Pflege-Gesellschaft	20
Vermeidungsdenken	21
Wirtschaftsmarkt	22
Regelungen geben keinen Halt mehr	23
Meine Sicht auf den Menschen	23
Wandel ist nötig	24
Persönliches Interesse an Ostweisheiten.	25
Ost- und Westdarstellung	25
Mein Auftrag	26
Ausbildungszeit	28
Aufgabe der Knochen	29
Aufgabe der Muskeln	30
Medizinische Fachbereiche	30
Innere Medizin	31
Neurologie	32

Geriatric.	32
Gynäkologie und Pädiatrie.	33
Geburt.	33
Zusammenfassung	34
Förderschule	35
Verhaltensauffällige Kinder	35
Überlegungen zur Therapie	37
Verschiedenheit der Kinder	37
Oberflächensensibilität	38
Wahrnehmungsstörung	38
Erklärungen zur Haut.	39
Therapie in der Schule	41
Bewegungsanalyse	42
Der Rumpf als Ebene des Seins	43
Die Tiefensensibilität	44
Wahrnehmungsschulung	45
Behandlung der Kinder	45
Psychische Bedeutung	47
Elastizität und Körperorientierung.	48
Aussage der Muskelspannung.	48
Wandel in die Aktivität.	49
Äußere Anzeichen für den inneren Weg.	50
Elastizität und der Impuls einer Bewegung.	50
Impuls	51
Eine Mutter berichtet.	52
Subjekt, Objekt, Beobachter	54
Suche nach Erklärungen	55
Die Entdeckung von Titin	56
Auswirkungen.	58
Kontakt zu Forschern	59
Gäste bei der Behandlung.	60
Innere Tiefe	61
Interdisziplinäre Auswirkungen	62
Begriffsklärungen	63
Besonderheiten.	64

Praxis-Arbeit mit Erwachsenen	66
Erfindung der Drehübung im Sitzen	66
Drehübung im Sitzen am Tisch	68
Das bewegliche Skelettmodell	70
Gestörte und gute Oberflächen- und Tiefensensibilität	72
Durchführung einer Behandlung	74
Eigene Impulsgebung: Faust	75
Bruce Lipton	76
Ja-Nein-Entscheidung im Körper	77
Automaten	77
Das Idealbild des Körpers	82
Die muskuläre Wohlspannung	83
Hinwendung als Ziel	84
Der Wandel des Blickwinkels	85
Ursache der medizinischen Wirbelsäulenansicht	86
Kollegen und Mitarbeiter	88
Innere Stimmigkeit	91
Lernen über Bilder	92
Stabilität in der Schwerkraft	92
Die Statik	93
Die knöcherne Wirbelsäule	94
Neurologische Wirbelsäule	96
Überleben physikalisch gesichert	98
Aufgabe von Beckenschaufel und Kreuzbein	100
Eierbecher.	101
Die „hinteren Augen“	102
Hydraulikzylinder:	
Bewegungsfreiheit der Extremitäten	103
Maibaumkranz	104
Der Schacht-Raum	105
Therapeutischer Denkansatz von Corpus Sapiens –	
stabil im Leben	107
Dosierte Kraft.	109
Negative Körperprozesse	110
Die „heilige Geometrie“ und der goldene Schnitt.	111
Behandlungsverlauf	113

Wahrnehmungen während und nach der Übung	114
Emotionales und räumliches Gefühl	116
Durch Wissen spüren: Selbstbewusstsein	117
Die Verknüpfung des Bewusstseins im Körper.	118
Mein Weg in die Befreiung meines Körpers	121
Der Weg mit der Psyche.	121
Erklärung Muskeln und Psyche	122
Statik und Psyche.	125
Gelenkwahrnehmung – Eigenverantwortung	127
Die Idealbewegung erlernen	129
Somato-psychisch	132
Motivation und Absicht	132
Richtig oder falsch gibt es nicht.	133
Entwicklung des Individuums	133
Berührung.	134
Narben und Traumen	134
Loslassen als Gefahr	137
Gelassenheit als Lebenseinstellung	137
Urbedürfnisse des Menschen	139
Begleitung der Schwangerschaft	141
Empfehlung an Eltern.	142
Physik	143
Raum erschaffen	143
Raum in der Entwicklung	144
Verbindung zur Quantenphysik.	145
Auswirkung	146
Unterstützung der Psyche	148
Nachruhe	148
Wärme als therapeutische Unterstützung	148
Mein Weg zur Spiritualität.	150
Spiritualität stabil im Leben	155
Medialität und Religion	155
Verbindung zum Kosmos	156
Ende der Expansion	157
Meine Aufgabe	158

Zusammenfassung des Gesundheitsmodells Corpus	
Sapiens – Stabil im Leben	159
Epilog: Erweiterte Sicht	160
Ich wünsche mir	161
Patientengeschichten.	162
Carpaltunnelsyndrom und Augen.	162
Unfall vor 15 Jahren	163
Wirkung auf den Magen.	164
Trennung vom Ehemann.	165
Die Traurigkeit befreit	168
Altenheim	170
Erlebnisberichte von Patienten	173
Physisch	173
Psychisch	175
Energetisch	184
Spirituell.	184
Die Autorin	191

Vorwort

„Wie soll ich das, was ich an deiner Arbeit so bewundere, in Worte fassen?“, war meine erste Reaktion, als ich von dir, Gabriele, gefragt wurde, ob ich ein Vorwort für dieses Buch schreiben würde.

„Aber du hast es doch erlebt“, war deine Antwort.

Ja, ich habe diese Arbeit und seine Auswirkungen auf mein Leben erfahren dürfen.

Sie hat nicht nur zu meiner Heilung beigetragen, zu einer völlig neuen Einstellung meinem Körper gegenüber, seiner Weisheit und seinen unterschätzten Möglichkeiten, sondern auch verstärkt zu meinem inneren und äußeren Wachstum.

Denn in dem Maße, wie sich mein Körper in die Öffnung befreite, befreite ich auch festgehaltene Energien, befreite ich alte Schmerzen, befreite ich gewohnt gewordene Muster.

Wirkliche Heilung, nicht nur Symptombefreiung, bezieht sich für mich nicht nur auf den körperlichen Bereich, sondern findet letztlich im harmonischen Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele statt. Und genau dies geschieht in dieser Arbeit.

Wenn wir im Idealfall in diesem unserem Körper zu Hause sein wollen, ist der körperliche Gleichklang auch die Grundlage für geistig-seelische Gesundheit.

Mein Weg zu dir und deiner Arbeit war im Rückblick betrachtet ein einziger Weg zur Befreiung.

Zuerst aus den Verstrickungen der Schulmedizin, der ich in meinem Schmerz und meiner Hilflosigkeit die gesamte Verantwortung und damit auch die alleinige Bestimmung über meinen Körper überließ. Damit gleichzeitig auch den Glauben an

meine eigenen Handlungs- und Heilungsfähigkeiten. Ich fühlte mich hilflos und ausgeliefert.

Eine Befreiung aus unserem so gut trainierten Konsumverhalten: Ich zahle und erwarte dafür die Wiederherstellung der Funktionsfähigkeit meines Körpers.

Diese Irrwege führten mich immer tiefer in meinen Krankenzustand hinein statt hinaus.

Als ich es wirklich satt hatte, dass meine Schmerzen mein Leben bestimmten, war ich nicht mehr bereit, die von den Ärzten diagnostizierte, trostlose Zukunft hinzunehmen.

Diese Erfahrungen der medizinischen Odyssee machten mir klar: Du kannst und darfst deinen Körper nicht abgeben wie ein Kleidungsstück zur Reparatur. Der Wunsch nach einer Heilmethode, die mir zeigt, wie ich mir selber helfen kann, wurde so stark, dass ich mich auf den Weg machte und bei dir fündig wurde!

Deine Behandlung hat mich erleben lassen, dass ich die Sprache meines Körpers und seine Bedürfnisse verstehen kann. Mein Vertrauen ins eigene Handeln wuchs dadurch ständig.

Deine feinfühligere Arbeit hat mir gezeigt, wie alles durch die raumgebenden, platzschaffenden Stellungen von Gelenken, Wirbeln, Knochen und Muskeln, gemäß der inneren Weisheit, in die richtige Ordnung findet.

Wir haben unser Gespür für uns selbst verloren und unsere Handlungsfähigkeit an die Medizin abgegeben. Wir haben Ärzte zu Allwissenden erhoben, in der Erwartung, schnell wieder funktions- und leistungsfähig gemacht zu werden.

Es tut sich die Frage auf, wie eine Zukunft aussehen könnte, die aus den Irrwegen der Abhängigkeit hinausführt in die Arbeit, die dieses Buch aufzeigt.

Wir leben in einer Phase des Umbruchs, die man in fast allen Gesellschaftsbereichen erkennen kann. Viele Menschen suchen nach einem selbstverantwortlichen Weg, der Zugang zum eigenen Potential erfahren lässt. Es scheint an der Zeit, unsere eigenen Fähigkeiten wiederzuentdecken.

Und hier sei eine Warnung ausgesprochen, liebe Leser: Lassen Sie die Finger von dieser Arbeit, wenn Sie nicht wirklich bereit sind, eine Veränderung in Ihrem Alltagsleben zu wagen.

Wenn Sie nicht wirklich bereit sind, die Sprache Ihrer Knochen und Muskeln verstehen zu wollen und diesen unseren Körper als Seismograf für seelisches Wachstum zu akzeptieren, denn es wird mühsam, dies zu verhindern.

Ich wünschte mir, die Methode des Corpus Sapiens könnte durch dieses Buch sämtliche im Heilberuf tätige Menschen erreichen und zu einem gemeinsamen Wirken als Gewinn für uns alle beitragen.

Dieses Wissen ist ein großer Schatz, der möglichst frühzeitig in unseren Alltag integriert gehört.

Dieses Buch sollte Eltern, Lehrern und Erziehern als Multiplikatoren an die Hand gegeben werden, damit unsere Kinder nicht erst aus dem Gleichgewicht fallen müssen.

Möge dieses Buch für alle Leser eine Befreiung zur Eigenverantwortung, zur Wahrnehmung der unendlichen Kraft in uns sein. Möge es dazu beitragen, die Kenntnisse über unseren Körper zu vermehren, unser Vertrauen in die eigene Heilkraft verstärken, damit wir stabil und aufrecht unser wunderbares Menschsein leben können!

Anneliese Hawlik
Sozialpädagogin

Prolog: Staunen, suchen, verstehen

Ich bin offen für Wunder und trotzdem möchte ich sie verstehen! Während einer Behandlung spüre ich etwas im Körper des Patienten, was unsagbar guttut. Eine feine, winzige Bewegung löst plötzlich dieses Wohlgefühl aus, ein Lächeln verzaubert unsere beiden Gesichter. In mir erzeugt das Geschehen eine unbeschreibliche Freude und Ruhe und gleichzeitig eine große Sehnsucht, die mich nicht mehr loslässt. Es ist etwas berührt, ja, erweckt worden, das mein Bewusstsein für den Augenblick immer präsenter werden lässt, mein ganzes Sein erfüllt und meine Verbindung zum Reinen, Edlen und Göttlichen deutlich spüren lässt.

Anfangs war es ein Staunen, dann ein Suchen, denn ich spürte deutlich, dass diese Erlebnisse mit innerer und äußerer Heilung verknüpft sind. Wo finde ich dieses Gefühl wieder, wodurch entsteht es, kann ich dies selbst erzeugen? Wer kann mir erklären, was da abläuft? Je aufmerksamer ich das Geschehen beobachtete und mich dem Erleben hingab, desto mehr analytische Zusammenhänge erschlossen sich für mich. Dabei vertiefte ich mich in die herkömmliche Physik (Statik und Hebelgesetze), die moderne Physik der Quantenmechanik und die Zellbiologie. Es geht um eine Ordnung im Körper, die auch in der heiligen Geometrie und durch den goldenen Schnitt belegt wird. Durch diese feine Arbeit mit dem Körper stieß ich auf tiefe emotionale und religiöse Glaubenssätze, die sich alle drei miteinander veränderten.

Diese Arbeit prägte mein privates und berufliches Leben, so dass unterdessen ein leicht verständliches Gesamtbild des Körpers entstanden ist. Nur gemeinsam mit Geist und Seele lässt uns der Körper zu DEM Menschen werden, wie wir eigentlich gemeint sind.

Jetzt ist es an der Zeit, in großer Dankbarkeit dieses mit der eigenen Wahrnehmung verknüpfte Wissen hinauszutragen. Möge es viele Menschen erreichen und zu ihrem Wohl beitragen.

Einleitung

Die Schulmedizin – meine Begleiterin

Kind

Schon als Kind wollte ich Menschen in Krisen und Krankheiten helfen. Vater und Großvater waren Ärzte, so schien zunächst der Wunsch, Kinderärztin zu werden, verständlich. Jedoch ist die Arbeit der Ärzte sehr maschinell geworden, während in der Physiotherapie für den menschlichen Kontakt noch mehr Zeit bleibt. Den Menschen wirklich nahe zu sein, das direkte Spüren, In-Verbindung-Treten und das gemeinsame Erleben hatte meine Wahl für diesen Beruf gefestigt.

Ausbildung

In der Ausbildung lernte ich die klassische Sicht der Schulmedizin, wie ein Körper funktioniert, und bekam vor allem eine Unmenge an Informationen, wie er funktioniert, wenn er nicht funktioniert. Bis ins Detail beschäftigten wir uns mit den wissenschaftlich erforschten Mängeln des Körpers. Die Fülle der Lerninhalte war groß und auch spannend, denn der Körper ist ein grandioses Wunderwerk. Jedoch blieben wir bei dieser einen Sicht, die die medizinische Wissenschaft bis dahin entdeckt hatte. Zwei Jahre habe ich dieses Denksystem in mich aufgenommen, akzeptierte am Ende die klassische Medizin als richtig und legte die Prüfung ab. Bewertet wurde unser Wissen und Können fast ausschließlich in messbaren Fakten. Die Verknüpfung mit dem ganzen Menschen, mit seinen psychischen Belastungen oder seiner inneren Ausrichtung, fehlte. Wir hat-

ten keine Zeit, anderes zu denken oder zu hinterfragen. Das mechanische Denken übernahm den Platz im Bewusstsein, meine Wahrnehmung trat in den Hintergrund schaltete sich ab, sie war nicht gefragt.

Praktikum

Jedoch hatte ich schon in der Praktikumszeit Erlebnisse, die mich stutzig machten. Ich arbeitete abends zusätzlich in einer kleinen Praxis und hatte eine Frau mit langjährigen, hartnäckigen Schulterproblemen als Patientin. Schon nach einer Behandlung linderten sich ihre Beschwerden deutlich. Sie meinte, dass sie durch einen besonderen Griff von mir eine gravierende Verbesserung ihrer Schmerzen erlebte. Wie konnte das sein, was hatte ich gemacht, das die erfahrenen Kollegen nicht probiert hatten? Ich war doch erst Anfängerin! Es brauchte Jahre, bis ich verstand.

Beziehung zu Körper und Krankheit

Früher

Der Drang, Krankheiten zu verstehen, besteht schon viele Jahrhunderte. Hineinschauen können in den Menschen, die Kraft aus dem Inneren bändigen wollten schon die alten Völker, was zum Beispiel jahrhundertealte Schädelfunde bezeugen, die von Hand gemeißelte Löcher hatten. Kräuterhexen und Schamanen wirkten über bestimmte Zaubermischungen auf das Menschenwohl und -weh ein, um die Harmonie wiederherzustellen.

Forschung und Pharmaindustrie

Heute wird die Medizin in ganz viele Einzelbereiche aufgesplittet, in denen die Forschung durch die brillanten technischen Entwicklungen einen sehr tiefen Blick in die feinsten Substanzen und Abläufe im Körper erlangt hat. Das Detailwissen ist so umfangreich wie noch nie. Die natürlichen Prozesse wurden genau analysiert und von krankhaften Prozessen unterschieden. Diese Erkenntnisse werden heute über alle Medien verbreitet, sodass gegenwärtig mehr Menschen etwas über spezielle Krankheiten wissen als über den gesunden Körper und das eigene Wohlfühl.

Künstlich baut man die Struktur der Substanzen nach und verabreicht sie als „naturidentische“ oder chemische Medikamente oder baut einen Gelenkersatz ein in der Überzeugung, dass alles gerichtet werden kann. Bezogen auf die akuten Symptome geht es den Menschen daraufhin oftmals besser, wodurch ein Richtungswandel im Denken sowohl bei den Medizinern als auch bei den Patienten und der Bevölkerung allgemein passierte. Man hatte es geschafft, auf die Körperabläufe Einfluss zu nehmen, sie zu kontrollieren und zu verändern. Die hinter der Forschung stehende Pharmaindustrie will die Unabhängigkeit von den *natürlichen* Abläufen erreichen. Das ist unterdessen hervorragend und fast umfänglich gelungen! Der finanzielle Profit steht im Vordergrund, sodass auch die Forscher die Verbindung zum Menschen als Individuum, den Blick auf das große Ganze und den Sinn des Menschen auf Erden aus den Augen verloren haben.

Das Leben stellt sich in so großer Vielseitigkeit und Verschiedenheit dar, dass man meinen könnte, es sei alles in Ordnung. Aber welche Wirkung hat es auf Dauer, wenn nur noch die Ma-

trix verwendet wird, ohne die echten, aus der Natur gewachsenen und mit ihr verbundenen Kräfte der Substanzen? Reicht es wirklich, durch künstlich erschaffene Medikamente Gesundheit anzustreben? Die Wortbedeutung „medica mente – heile mit Verstand“ weist auf den wichtigen geistigen Anteil bei der Heilung hin!

Folgehörigkeit

Diese Anwendungen blieben für die behandelten Menschen nicht ohne Auswirkung. Hier meine ich nicht den gesundheitlichen Erfolg, sondern das, was fürs Unterbewusstsein transportiert wird. Da scheinbar durch Wissen und Technik geheilt wird, ist die Analyse in den Vordergrund gerückt und nur noch für Wissenschaftler nachvollziehbar. So muss die Hilfe im Außen gesucht und andere Menschen als Obrigkeit für die Gesunderhaltung des Eigenen akzeptiert werden. Die Menschen haben ihr Gefühl für sich und den Körper verloren und trauen sich nicht mehr, sich auf die innere Heilkraft im Körper zu verlassen. Wenn ein körperliches Problem auftaucht, sind sie oft hilflos. Einige stellen sich dabei auf den Standpunkt „Es ist von alleine gekommen, wird von alleine wieder gehen“ und wollen nichts in ihrem Leben ändern.

Unmündigkeit

Viele Menschen wurden zum unmündigen Patienten und fragen den Arzt, welche Krankheit diese und jene Symptome bedeuten und was sie jetzt zu tun haben. Informiert werden Patienten oft nur einseitig über die schulmedizinischen Möglichkeiten. Andere Wege werden nicht öffentlich gemacht oder als unseriös abgetan. Als Laien und Befehlsempfänger meinen

sie, dass der studierte Arzt über ihre Krankheit besser Bescheid weiß, und sehen dann zum Beispiel Operationen als notwendig an. Mehr oder weniger bereitwillig – sie befinden sich in der untergeordneten Position – nehmen sie die vorgeschriebenen Medikamentencocktails ein und der Strudel der sogenannten Betreuung beginnt.

Der Gesundheitsmarkt

Gesetzlich wird alles haarklein genormt und geregelt, von den Krankenkassen erfährt man, welche Form der Therapie finanziert wird. Bei so vielen Beschränkungen suchen die Menschen nach der Freiheit, also nach einer Lücke im System, um sich ein bisschen Individualität zu erhalten. So entsteht trotz der Unmündigkeit des Patienten gleichzeitig ein Anspruchsverhalten. Durch die vorgegebenen Denkmuster, den Menschen mechanisch reparieren zu können, gehört es heute fast schon zum guten Ton der Gesellschaft, neue Gelenke oder Herzklappen etc. zu bekommen. Wie von einem Warenhaus ist oft die Rede: „Ich hab ein neues Knie gebraucht, es ging nicht mehr ohne.“ Und fast wie im Selbstbedienungs-Service-Zentrum: „Ich hab mir eine neue Hüfte machen lassen.“, „Bei meinen Beschwerden steht mir das zu.“ Wie bestimmend zeigt sich dabei der Patient und ist indes „bewusstlos“ dem wirtschaftlichen Mainstream gefolgt.

Ganz klar ist aber, dass nur die Bereitschaft der Menschen, dies über sich ergehen zu lassen, es den Pharmaunternehmen ermöglichte, eine Vormachtstellung einzunehmen und die Anzahl der OPs und Medikamentenausgaben in schwindelnde Höhen steigen zu lassen. Es ist ein bequemer Weg.

Dogmen und Normen

Das Bewusstsein über unseren Körper wird unser ganzes Leben hindurch von anderen bestimmt. Von Geburt bis zur Beerdigung stehen uns Ärzte und Normen (von Kirche und Gesellschaft) regelnd zur Seite. Eine Dogmenhörigkeit nimmt uns eigene Entscheidungen ab und die eigene Verantwortung weg. Zu lehren, wie man die körperliche Kraft in Persönlichkeit und individuelle Macht umsetzen kann, ist nicht erwünscht und wahrscheinlich nicht mehr bekannt. Der Körper ist nicht mehr unser Eigentum, der Geist weiß nicht mehr, von was er Besitz ergreifen soll, um als Mensch zu erstarken.

Jugendliche

Dies schlägt sich auch im Bild der Jugend nieder. Das Bildungswesen bringt nicht mehr tatkräftige, neugierige, lebensfrohe Menschen hervor. Der Leistungsgedanke, und damit der Konkurrenzgedanke, trennt und isoliert die Menschen voneinander. Für viele Kinder ist Cool- und Gecilltsein „in“, sie zeigen Auffälligkeiten im Verhalten, Schwierigkeiten beim Lernen und richten die eigene Kraft zerstörerisch gegen andere. Hilfe und Orientierung ist nötig, um durch und mit der inneren Lebenskraft den Lebensweg bewusst zu gestalten.

Die Pflege-Gesellschaft

Ähnliches ist in der älteren Generation zu beobachten. So gut wie jeder Bewohner eines Altenheimes hatte früher selbst Entscheidungen getroffen und sein Leben eigenverantwortlich gestaltet. Dann hielten sie dem Lebenstempo nicht mehr stand und zogen sich zurück. Durch eine Menge an Hilfsmitteln, Organisationen, Pflegereformen und rechtlichen Vorgaben wer-

den die Senioren heute in wirtschaftlich lukrativer Abhängigkeit gehalten. Die menschliche Zuwendung bekommen sie nur aufgrund von Bedürftigkeit, je hilfloser, desto mehr Beistand. So entstand ein gesellschaftliches Gefälle zwischen den aktiven Jüngeren und den hilflosen Alten. Wann hat die Immobilität im Inneren eines Altenheimbewohners begonnen? Wie viele Jahre früher hat er sich bereits aus der Verantwortung und der Steuerung seines Körpers verabschiedet, bis er körperlich und geistig so immobil geworden ist? Hat das noch mit Mensch-Sein nach dem göttlichen Plan zu tun?

Dementia, von de-mens „unvernünftig“, ohne mens, heißt laut Wikipedia ohne Verstand, Denkkraft bzw. Besonnenheit. Auf wen trifft dieses Wort Demenz besser zu: auf die Menschen, die dieses System aufbauen und unterstützen, oder auf die „Opfer“ dieses Systems?

Motorisch selbst tätig zu sein, bringt dem Handelnden innere Bewegtheit und Freude, aber auch die Möglichkeit für Respekt und Achtung. Heute finden wir kaum noch die weisen Alten, die mit Weitblick und Ruhe das Geschick ihrer Familie, einer Gemeinschaft oder eines ganzen Staates lenken.

Vermeidungsdenken

Heute gehören Schmerz und Krankheit untrennbar zusammen und beides will niemand dauerhaft in seinem Alltag haben, will ihnen möglichst ausweichen. Dadurch entsteht eine Haltung der Schmerzvermeidung, sowohl bei den betroffenen Patienten als auch bei den Heilberufen/Therapeuten. Die übliche Frage „Wo tut’s weh?“ oder das Erzählen der Leidensgeschichte lässt den Schmerz trotzdem zum Mittelpunkt werden. Das Denken, das dauernde Wahrnehmen und Nachsuchen nach

den Schmerzen und Fehlfunktionen verfängt den Spürsinn in einer Negativspirale. Die Wahrnehmung für das Gesunde, Natürliche und Angenehme verblasst, denn die Energie folgt der Aufmerksamkeit.

Wirtschaftsmarkt

Die Denkrichtung des Reparierens ließ viele „beste Mittel gegen“ entstehen, sodass der Gesundheitsmarkt zum größten Wirtschaftszweig, nicht nur in Deutschland, angewachsen ist. Die technisch bestimmte Gesellschaft hat sowohl die bäuerliche als auch die handwerkliche Arbeit von körperlicher Anstrengung befreit, die vielseitig mögliche Körpergewandtheit ist nicht mehr gefordert. Die Bequemlichkeit in der Lebensform wurde zum Maßstab, sodass für viele Menschen nur der Freizeitsport mit seinem Workout als Betätigung bleibt. Das „Mehr, Schneller, Besser“ bildet oft das gesellschaftliche Gespräch. Trotz körperlichem Training prägen Schmerzen schon in jungen Jahren den Alltag. Kreuzweh oder psychische Belastungen sind lästige, fast ständige Begleiter geworden. Man weiß gar nicht mehr, dass ein Leben ohne Schmerzen natürlich und möglich ist!

Sehr bewegt hat mich einmal ein 9-jähriger Junge. Während einer Behandlung drückte er seine tiefe Überraschung aus, dass der Rücken ja gar nicht mehr weh tut. Ist das nicht schrecklich? Kann es freudiges Rumtoben dabei noch geben? Welches Verständnis vom Körper bekommen die Kinder über ihre Eltern?

Besonders in der privatisierten Gesundheitsversorgung steht auch für uns Therapeuten die Wirtschaftlichkeit im Vordergrund, gibt es Vorgaben, wie viele Patienten täglich „gemacht“ werden müssen, um rentabel zu sein. In den Verordnungen

geht es also nicht mehr um das Wohl des Patienten, sondern um die wirtschaftliche Notwendigkeit. Zur rechtlichen Absicherung kam eine bürokratische Dokumentationspflicht. Die Folgen sind Zeitdruck, genormte Diagnosen und Berichte einer mechanischen Routinearbeit.

Der medizinische Aufwand wächst ständig; die Möglichkeiten, die die Medizintechnik in den letzten Jahren entwickelte, waren noch vor 50 Jahren undenkbar. Die Gesundheit der Bevölkerung wächst jedoch nicht entsprechend dem Aufwand. Die Beschwerden vieler Menschen steigen und die körperliche und psychische Belastbarkeit nimmt ab.

Regelungen geben keinen Halt mehr

Unser Leben wird bestimmt durch juristische Vorgaben. Einerseits sollen sie das gesellschaftliche Zusammenleben ordnen, andererseits werden dadurch immer strengere Hierarchien geschaffen. Der äußeren Bevormundung geben sich manche Menschen vollkommen hin, die anderen akzeptieren sie nicht mehr. Sie gehen auf die Straßen, demonstrieren und randalieren. Die gesellschaftliche Stabilität ging verloren. Die edlen, menschlichen Werte wie Ehrgefühl, Würde und Aufrichtigkeit haben keinen Platz mehr.

Meine Sicht auf den Menschen

Die statistisch hohen Kosten im Gesundheitswesen sind die wirtschaftliche Sicht, sagen aber wenig über die betroffenen Menschen aus. Ich erahne das Leid jeder einzelnen Person dieser Statistik, denn jeder, der sich Hilfe holen muss, hat bereits eine Leidensgeschichte hinter sich. Wahrscheinlich hat er bis zu dem Punkt, wo Ärzte und Therapeuten ins Spiel kom-

men, schon selbst einiges versucht, aber dann vielleicht resigniert festgestellt, dass alles viel zu kompliziert ist und nur ein Fachmann Abhilfe für das persönliche Leid schaffen kann. Der Wunsch, sich alleine wieder zur Gesundheit – zum Wohlfühl – zu bringen, verebbt durch Unkenntnis. Sowohl die klassische Medizin als auch die Alternativen sind komplex und nicht leicht durchschaubar.

Wandel ist nötig

Äußere und innere Stabilität sind für den Menschen zerfallen und eine Neuorientierung muss geschehen. An allen Ecken und Enden werden Probleme erkannt, aber die alten Gedankenmuster und Handlungsgewohnheiten stehen oft im Weg. Ein Neubeginn, eine andere Denkausrichtung, die auf anderen Grundlagen beruht, muss stattfinden! Was ist bisher übersehen worden, drückt der Körper durch diese Zeichen etwas aus, will er auf etwas aufmerksam machen? Wie und wo muss die neue Denkrichtung ansetzen? Bisher gibt es keine für jedermann verständliche Erklärung für Gesundheit.

Stellt das heutige Gesundheitswesen für die Gesunderhaltung des einzelnen Menschen eine Alltagshilfe dar? Sind die staatlichen Hilfestellungen für das Wohl des einzelnen Bürgers so gesetzt, dass das Potenzial jedes Bürgers eine kraftvolle, blühende Gesellschaftsentwicklung ermöglicht? Sind die Bedürfnisse der Bürger erkannt? Haben wir das Leben in seiner Vielfalt missverstanden?

Persönliches Interesse an Ostweisheiten

Viele Jahre beschäftigte ich mich schon mit dem Leben nach dem Tod, las Bücher über Sterbeprozesse und war fasziniert von den verschiedenen Beschreibungen von außerkörperlichen Erfahrungen. Es sind ganz offensichtlich Prozesse, die manche Menschen willentlich hervorrufen können und die mit verschiedenen Energiezuständen zusammenhängen. Doch merkte ich auch, dass man über solche Themen nur sehr vorsichtig und nicht mit jedem sprechen konnte. Es war wie eine Parallelwelt, manche glaubten dran, andere lehnten sie vehement ab. Wie kann das sein, was sehen die einen nicht, das die anderen für wahr halten? Sind nicht alle Menschen aus dem gleichen Holz geschnitzt? Müssen nicht Schulmedizin und östliche Weisheit zwei Pole sein, Teile eines Ganzen, weil sich beide mit dem Menschen beschäftigen?

Ost- und Westdarstellung

Der östliche Therapieansatz strebt danach, die Lebensenergie, die durch den Körper fließt und den Menschen belebt, in gleichmäßigem Fluss zu halten. Die energetisch denkenden Menschen sehen eine Krankheit sich entwickeln, wenn dieser Energiefluss gestört ist. Für eine tiefgehende Heilung suchen sie die Entgleisung und wollen das natürliche Strömen wieder herbeiführen. Menschen, die mit der östlichen Denkweise aufgewachsen sind, spüren die Energie im Körper fließen. In China ist es normal, auf den Plätzen und Straßen seine täglichen Übungen zu machen, um das Energiesystem im Fluss zu halten.

Der westliche Therapieansatz sieht den Körper als mechanisches, reparierbares Konstrukt. In der Schulmedizin geht es um

Krankheitsbilder, deren Zustand und Ausprägung verringert oder beseitigt werden soll. Das Symptom wird mit allen Mitteln wieder in die Norm zurückgebracht. Diese Denkrichtung wird an den Universitäten gelehrt, sodass die Ärzte, die daraus hervorgehen, meist nicht anders denken und handeln können. Die Art und Weise, Diagnostik und ärztliche Therapie zu machen, hat sich etabliert, aber nicht jeder einzelne Arzt vertritt nur diese Richtung. Heute beziehen immer mehr Ärzte eigene Beobachtungen mit ein, sind an den nicht sichtbaren Anteilen des Menschen interessiert oder sogar ausgebildet, um diese Wahrnehmungen mit in die Behandlung einzubinden. Auch sie sind Begleiter auf dem neuen Weg.

Mein Auftrag

Mein Lebensweg hat mich zu einem Idealbild des Menschen geführt, das über die Bewegung die westliche Denkart (analytisch, messbar) mit der östlichen (Spüren von Energien) vereint. Der Mensch ist immer derselbe, nur ein unterschiedliches Denkprogramm schaut auf ihn. Ich möchte mit jedem Menschen über Gesundheit in einer Sprache sprechen, die er versteht. Bildung ist wichtig, aber nicht im hochtrabenden, intellektuellen Sinn, sondern Bildung als bildliches Verständnis für das alltägliche Erleben, als verknüpfendes Wissen aller Lebensbereiche. Körper, Geist und Seele müssen wieder gesehen, verstanden und vor allem erlebt und gespürt werden, als gleichwertige Komponenten im Menschen. Eingebettet in die irdischen Kräfte der Natur sind wir Teil des Ganzen, durchströmt von lebensspendenden Energien.

Heute fehlt das Bild, wie ein Körper idealerweise arbeitet, aussieht und auf welche Weise alle Einzelteile perfekt zusammenarbeiten. In den Geschichten gibt es den Körper nicht als den Helden, der durch innere Weisheit allen Herausforderungen trotzt und uns zu einem paradiesischen Leben führt.

Das besondere Merkmal des Menschen ist sein Körper und seine physische Schöpferkraft! Wir sind keine reinen Geistwesen, aber auch nicht nur berechenbare Maschinen. Es reicht weder, nur den Körper zu richten, noch nur die geistigen Mächte anzubeten. Übersinnliche Kräfte und Ströme fließen durch den physischen Körper hindurch! Unser Bewusstsein kann den materiellen Körper zum irdischen Rahmen für ein unbehindertes Strömen dieser feinen Energien werden lassen. Das dabei entstehende Wohlgefühl darf und muss Wegweiser werden, es ist die Sprache des Körpers, um uns auf den richtigen Weg zu bringen.

Bewusstsein, Aufmerksamkeit und Energie sollten sich nur mit dem Ideal und dem Heil des Menschen verbinden, dem Weg hin zum eigenen Wohlgefühl – denn, wie schon gesagt, die Energie folgt der Aufmerksamkeit. Das Zusammenwirken aller Ebenen ist ein so feines Geflecht, dass ich von Anfang an beginnen möchte.

Ausbildungszeit

Die erste Behandlung meines Lebens

Den praktischen Teil der Ausbildung begann ich in der Orthopädie, das heißt im Bereich von „Fehlbildungen und Erkrankungen des Stütz- und Bewegungsapparates“. Hier geht es um Knochen, Gelenke und deren Weichteile, um den robustesten greifbaren Anteil des Körpers.

Haben Menschen aufgrund ihrer Lebenssituation körperliche Überlastungen und Gelenkschäden, werden in einer Operation die kaputten Teile beseitigt und neue, künstliche Gelenke eingebaut. Auch bei konservativer Behandlung ohne OP zeigen wir Physiotherapeuten den Patienten, wie sie wieder die richtige Belastung auf das Bein bringen, machen Gangschule und Muskelaufbau mit ihnen.

Bisher hatten wir an uns selbst geübt, jetzt ging es um „echte“ Patienten, um schmerzhafte, oft angstbesetzte Anspannungsmuster. Das mechanische Denken mit Drehpunkt und Hebelwirkung, das Trainieren von Kraft, Ausdauer und Geschicklichkeit konnten wir nun bei geschwächten Menschen erproben.

Die erste Patientin meines Lebens war über siebzig und hatte ein neues Hüftgelenk bekommen. Aufgeregt stand ich vor der Türe, zögerte zuerst, bis ich nach einem tiefen Atemzug die Klinke drückte und die Tür öffnete.

Die Begrüßung, das kurze Gespräch ließen meine Nervosität etwas sinken. Für die Behandlung hatte ich den Ablauf und jede Übung aufs Kleinste ausgedacht und aufgeschrieben. Der auf-

gestellte Plan sollte mir Sicherheit geben, alles sollte ohne Komplikationen verlaufen – und es hat alles geklappt. War ich froh!

Aufgabe der Knochen

Knochen sind die festeste Struktur im Körper, sie sind die einzige Gewebeart, die belastet werden kann, ohne ihre Form zu verlieren. Ihre Tragfähigkeit verleiht uns durch aufeinandergetürmte Knochen unsere Körpergröße, macht unseren Kopf zum Haupt, wodurch wir Überblick erhalten. Im Inneren funktionieren die Knochenbälkchen wie Stege in einer Leichtbaustruktur. Sie richten sich dynamisch senkrecht in der Kraftrichtung aus. Egal aus welcher Richtung die Belastung einwirkt, ihre stützende Kraft wirkt diesem Druck senkrecht entgegen. Dazwischen ist viel Hohlraum, wie beim Säulengang einer Kathedrale, was jeden Knochen auch zum Resonanzkörper macht. Durch ihre Festigkeit werden einzelne Knochen zum Schutzraum für wertvolles Gewebe, wie der Schädel für das Gehirn oder der Knochenverbund des Brustkorbs für Herz und Lunge. Gerne vergleiche ich die knöchernen Wirbelsäule mit einer Zeltstange, die in ein Stück Tuch geschoben wird und die dritte Dimension, die Höhe und dadurch den Raum entstehen lässt. Alle anderen Strukturen im Körper können der Schwerkraft nicht standhalten.

Außerdem ist die Festigkeit der Knochen der innere Halt beim Zugreifen der Finger oder Tragen der Arme.

Knochen sind die einzig feste Substanz im Körper, verleihen uns die Körpergröße.

Aufgabe der Muskeln

Muskeln sind mit ihren beiden Enden an zwei verschiedenen Knochen angewachsen, sie verbinden diese Knochen miteinander. Die Muskulatur ist der aktive, bewegbare Teil, das heißt wir können sie willentlich steuern. Bei der Anspannung und Kraftentwicklung schieben sich in der Muskelfaser die kleinsten Anteile, die Eiweißmoleküle Aktin und Myosin, ineinander und verlängern sich wieder, das heißt, sie lösen sich bei Entspannung wieder voneinander. Dadurch bewegen sich die Knochen.

Muskeln sind der bewegende Teil des Körpers.

Jeder Knochen wirkt wie ein Hebel, das heißt, er wird um einen Drehpunkt bewegt. Hebel dienen dazu, Kräfte umzuformen, das heißt, wir können sowohl grobmotorische Tätigkeiten bewältigen, wie schwere Gegenstände tragen, als auch feinmotorisch präzise Bewegungen ausführen, wie beim Schreiben. Immer sind viele verschiedene Muskelaktivitäten für eine einzige Bewegung notwendig.

Bewegung bedeutet: Durch die Spannungsveränderung nehmen Muskeln Einfluss auf die Position der Knochen.

Medizinische Fachbereiche

Durch dieses wirkliche Begreifen, in unsere Hände nehmen, begannen wir die Komplexität des menschlichen Körpers ken-

nenzulernen. Wir erlebten, dass die Dosierung eines Widerstands beim Beüben einer Muskelgruppe eine Unter- oder Überforderung für den Patienten sein kann, wodurch seine Mitarbeit entscheidend beeinflusst wurde. Die Wiederholung von Bewegungsabläufen verbesserte die Kraft, aber auch die Geschicklichkeit, bis schließlich eine alltägliche Handlung wieder sicher ausgeführt werden konnte.

Innere Medizin

Bei Patienten mit Problemen an den inneren Organen war das reine Auftrainieren der Muskeln nicht möglich. Meist ist die Kraft der Muskulatur geschwächt, weil aus unterschiedlichen Gründen nicht genügend Sauerstoff in der Muskelzelle ankommt. Vielleicht kann der Herzmuskel die nötige Blutmenge nicht hinausschicken, vielleicht erzeugen die Gefäße eine zu große Enge und dadurch Widerstand für den Blutfluss, vielleicht können aber auch die Nährstoffe aus dem Blut von der Muskelzelle nicht aufgenommen werden.

Diese Menschen leiden ganz anders, sie sind irgendwie in ihrer zentralen Lebenskraft beeinträchtigt. Da braucht es eine ganz andere Herangehensweise, einen viel persönlicheren Umgang mit dem Menschen. Es fordert ein achtsames Wahrnehmen, was gerade in diesem Augenblick für einen Patienten, zum Beispiel nach einer Herzoperation, möglich ist. An einer vorher aufgestellten Übungsfolge oder an einem genauen Ablauf konnte man sich nicht festhalten.

***Bewegung braucht eine gute Nährstoffversorgung
für Knochen und Muskeln.***

Neurologie

Neurologische Patienten haben wiederum ganz andere Probleme in ihrem Alltag. Die Muskulatur wäre gut durchblutet, aber die Steuerungszentrale, die Gehirnstruktur, erhält nicht genug Sauerstoff oder die Nerven wurden durchtrennt oder beschädigt. So entsteht zum Beispiel nach einem Schlaganfall (Sauerstoffmangel im Gehirn) eine spastisch oder schlaff gelähmte Muskulatur auf einer Körperseite, weil aus der Gehirnregion keine Befehle mehr gesendet werden. Der Betroffene kann offensichtlich seine Bewegungen nicht mehr gezielt steuern, der willentliche Zugriff auf die Muskulatur ist gestört, obwohl diese Menschen geistig meist wüssten, was sie tun wollen.

Immens sind die Auswirkungen für den Alltag, das Gehen kann zum Beispiel nach einem Schlaganfall oft nur mit Hilfsmitteln wieder erreicht werden, An- und Ausziehen oder auch selbstständiges Essen muss über Ersatzfunktionen neu erlernt werden. Je nach Ort und Ausmaß der Schädigung können die Ausfälle sehr komplex sein.

Für eine Bewegung muss der Impuls aus dem Gehirn am Zielort, im Muskel, ankommen.

Geriatric

Während der Ausbildung bekamen wir auch Einblick in das Leben in einem Altenheim. Hier gab es einige Menschen, die sich nicht mehr viel bewegten. Obwohl keine Gehirnschädigung, Muskel- oder Knochenverletzung vorlag, konnten sie sich zum Beispiel nicht die Zähne putzen, sie erinnerten sich nicht, wie man das tut, oder sahen keinen Sinn oder keine Notwendigkeit darin. Das planende Bewusstsein macht sich „aus dem Staub“,

lässt den Körper allein und leitet keine Wünsche/Absichten mehr zur Impulssteuerung. Selbstverantwortliches Leben ist nicht mehr möglich.

Die übergeordnete Steuerinstanz ist für die Auslösung eines Impulses nötig.

Gynäkologie und Pädiatrie

Damals gab es für mich die Möglichkeit, zum ersten Mal bei einer Geburt dabei zu sein, welch Geschenk und großes Erlebnis. Die Wehen zogen die Aufmerksamkeit der Frau vollkommen in den Körper, in dem ein unaufhaltsamer Prozess ablief und all ihre Sinne auf die Ereignisse im Inneren lenkte. Ärzte oder Hebammen begleiteten sie mit Anweisungen, aber eigentlich musste sie durch die Anstrengung alleine durch. Ohne Komplikationen kam ein gesundes Kind zur Welt.

Geburt

Das Zusammenspiel zwischen dem mütterlichen und kindlichen Körper stimmt sich idealerweise so ab, dass beide zur gleichen Zeit bereit zur Geburt sind. Das Kind braucht enorme Wendigkeit im ganzen Körper, um durch das mütterliche Becken hindurchzukommen, und die Mutter muss den Durchtrittskanal maximal weit werden lassen und von oben nach unten den Schub „nach draußen“ geben. Entspannung und Anspannung sind hier ganz nah. Dabei können Angst oder allgemeine Angespanntheit den natürlichen Prozess deutlich verzögern oder verändern. Wird während der Geburt die Blutzufuhr behindert (zum Beispiel Nabelschnur um den Hals), entsteht Sauerstoffmangel und dies kann die Ursache für eine spätere Behinderung sein.

Als ich dann endlich etwas über Kinderbehandlungen lernte, kam ich zurück zu meinem Ursprungswunsch und wusste, dass mein Herz sich nach der Arbeit mit Kindern sehnte. In ihnen ist die feine ursprüngliche Energie fast greifbar. Für das natürliche Überleben werden kleine Babys anfangs von autonomen (selbst auslösenden) Reflexen gesteuert, sie leben noch nach den echten Bedürfnissen und drücken sie lauthals aus. Ob die Erwachsenen diese Sprache immer verstehen, ist etwas anderes, so erleben sie meist schnell durch die Eltern gesellschaftliche Prägungen. Durch die Offenheit und Verbindung zu der großen Energie der Kinder spürte ich wohl auch meine eigene Feinheit in Resonanz gehen.

*Einmal durch die Zeugung angestoßen,
entwickelt sich das Leben eigenständig.*

Zusammenfassung

Was macht also den Menschen wirklich aus, was gehört alles zu einem Menschen und was sind individuelle Besonderheiten? Wie wirkt sich seine Lebenserfahrung aus? Um dies wahrnehmen zu lernen, wäre in der Ausbildung mehr Zeit und Anleitung gut gewesen. Heute kann ich zusammenfassend diese Hierarchie im menschlichen Leben aufzeigen und deutlich machen, dass das Bewusstsein den obersten Stellenwert bekommen muss. Dieses entwickelt sich im Heranwachsen, befreit den Körper aus den kleinkindlichen Massenbewegungen und ermöglicht dann isolierte absichtsvolle Bewegungsabläufe.

Förderschule

Zuerst angestellt, dann freiberuflich arbeitete ich insgesamt 25 Jahre in einem Kinderheim und vor allem in der angeschlossenen Förderschule. Ich bekam Zeit, das Leben in der Einrichtung zuerst einmal kennenzulernen: Entwicklungsverzögerte und verhaltensauffällige Kinder leben in verschiedenen Gruppen zusammen, Erzieher in Schichtarbeit sind rund um die Uhr mit den Kindern beschäftigt. Vormittags übernehmen Klassen- oder Förderlehrer den Unterricht. Zusätzlich bieten Therapeuten, Psychologen und Heilpädagogen unterschiedliche Unterstützung an.

Was hatten die Kinder erlebt, dass sie hier im Heim waren, weg von den eigenen Eltern? Teilweise wurden sie vom Jugendamt eingewiesen, zum anderen Teil suchten Eltern eine Einrichtung, damit ihr Kind eine spezielle Förderung erhielt, die die Eltern selbst oder eine Regelschule nicht leisten konnten.

Ich hatte Zeit, die Kinder, aber auch die Erwachsenen zu beobachten... Und ich hatte Zeit, mit den Kindern einzeln zu arbeiten, ihr unterschiedliches Verhalten und ihre Vorlieben kennenzulernen.

Verhaltensauffällige Kinder

Anfangs arbeitete ich überwiegend mit geistig behinderten, kam aber schnell mit den verhaltensauffälligen Kindern im Kindergarten und in der ersten bzw. zweiten Klasse in Kontakt. In meiner Ausbildung fehlten im Lehrplan Psychologiestunden

und/oder Pädagogik – ein großer Mangel für einen sozialen Beruf, wie ich finde. Allerdings war es auch die Chance, das eigene Gefühl wachzuhalten und ein gutes „Händchen“ zu entwickeln. Jedoch war der Weg anfangs hart, ich lernte über Versuch und Irrtum, über Erfolg und Misserfolg den Kontakt zu jedem Kind herzustellen.

Gleich in den ersten Tagen gab es einen Buben mit ca. 8 Jahren, der nach der Behandlung kurz warten sollte, bis ich meine Notizen gemacht hatte. Kaum hatte ich meine Aufmerksamkeit von ihm abgewendet, flitzte er durchs Zimmer, kroch unter die Bank und hüpfte auf den Tisch, packte einen Stift und kritzelte auf den Boden, schnappte sich einen Locher und durchlöcher-te den Kalender an der Wand. Meine ungeschulten Bemühungen, ihn wieder zur Ruhe zu bringen, versagten komplett. Er riss das Fenster auf, das Zimmer befand sich im Tiefparterre, drehte sich zu mir um und rief: „Gelt, jetzt schaust‘ recht blöd und weißt nicht, was du machen sollst.“, und weg war er. Wie recht er doch hatte!

Das wollte ich nicht noch einmal erleben und überlegte wirklich, ob ich an dieser Arbeitsstelle bleiben sollte. Welche Macht haben diese Kinder – wahrscheinlich nicht nur über die Neuen. Unverkennbar hat er mich getestet, ER hatte die Situation in der Hand! Wie war das passiert, und wann hätte ich anders reagieren können? Würde ich mich gegen solche Kinder behaupten lernen? Doch zogen sie mich auch in ihren Bann. Was haben diese Kinder erlebt, dass sie so ein Verhalten zeigen müssen. Es gibt ja auch die anderen, total schmusigen, die den innigen Körperkontakt sofort suchten, sogar forderten und dadurch schon distanzlos wirkten. Oft hatten diese Kinder einen sozial schwierigen Lebensbeginn. Meist hatten sie

keine haltgebende Familienstruktur erlebt und kamen zum Teil schon früh ins Heim. Was bedeutet haltgebende Familienstruktur? Welche Kräfte sind da bei der Bildung einer Persönlichkeit am Werk? Wodurch ist die Abwehr oder das übersteigerte Kontaktbedürfnis als Grundhaltung entstanden? Haben sie sich hinter einem Panzer verbarrikadiert, bzw. welche Strategie steckte hinter dem „Lieb-Kind-Sein“?

Körper, Organe und Nerven sind wichtig für das eigene Existieren, aber bei einem Charakter sind noch ganz andere Energien beteiligt.

Überlegungen zur Therapie

Was war dabei das Ziel einer physiotherapeutischen Behandlung? Ging es wirklich um den krummen Rücken oder Plattfüße?

Um überhaupt behandeln zu können, musste erst mal Ruhe in diese Kinder. Und das war das eigentliche Problem! Die körperliche Ruhe ist Voraussetzung für Aufmerksamkeit und ein Miteinander. Allein die Berührung stellte oftmals schon die Herausforderung dar. Jedes Kind spürte anders, reagierte unterschiedlich auf meinen Kontakt. Eine sanfte Berührung zu „landen“, schien wie ein Schlüssel zu sein, um unsere weitere Arbeit gemeinschaftlich werden zu lassen. Aber jeder brauchte oder suchte etwas anderes.

Verschiedenheit der Kinder

Manche kamen sofort auf meinen Schoß, legten sich hin und genossen feines Streicheln oder auch das klare Anfassen der

Knochen. Da war es einfach, eine genussvolle Behandlung zu geben.

Andere redeten in einem fort, lenkten das Interesse auf irgendwelche Gegenstände im Raum, um ja nicht ihrem Körper näherzukommen. Wieder andere wollten die Kontrolle behalten, indem sie versuchten zu bestimmen, was wir tun. Es gab auch Kinder, die auf Berührung steif und fest wurden oder dauernd mit ihren Händen meine Hände abwehrten.

Alles musste stimmen, damit sich die Türen zu den Kindern öffneten, kein zu strenges Wort, der richtige Tonfall, die Geschwindigkeit der Aufforderung, die direkte oder verdeckte Arbeitsanweisung. Ich musste ihre persönlichen Grenzen genau beachten, obwohl sich im Grunde jeder nach Sanftheit und Wärme sehnte, nach Geborgenheit und Gehaltenwerden. Hier konnte ich keinen geplanten Behandlungsablauf durchziehen, hier ging es darum, ihr Vertrauen zu gewinnen. Um sich hinter ihrer Schutzmauer hervorzuwagen, mussten sie ihren inneren Widerstand aufzugeben und sich gelöst, offen und weich erleben.

Oberflächensensibilität

Wahrnehmungsstörung

Viele Kinder haben große Probleme mit der Sensibilität. Sie nennen es kitzlig, ich nenne es wahrnehmungsgestört, was mit zu großer Spannung im ganzen Körper zu tun hat.

Manchmal wird Berührung auf der Haut so intensiv empfunden, dass ein inneres Zittern den Körper schüttelt, die Aufmerksamkeit nach innen gezogen wird und die Augen oftmals

nicht mehr offen gehalten werden können. Jeder kennt ähnliche Phänomene, wenn man etwas Saures in den Mund nimmt. Für den Unterricht kann das bedeuten, dass eine Bewegung, wie den Stift aus dem Mäppchen nehmen, durch die Kleidung solche Sensationen über die Haut auslösen, sodass die Kinder weder mit den Augen noch mit den Ohren dem Unterricht folgen können. Ein kumpelhafter Rempler lässt solche überempfindlichen Kinder sofort an Schlägerei denken.

Ob diese Störung der Oberflächensensibilität etwas mit der verstärkten Brutalität unserer Gesellschaft zu tun haben kann, lasse ich hier offen.

Erklärungen zur Haut

Die Haut ist unsere Außenbegrenzung und ist mit Rezeptoren (feinsten Sinnesorganen) in großer Zahl ausgestattet. Diese melden alle Ereignisse ans Gehirn, und bei Gefahr reagiert der Körper sofort. Jeder kennt die übergeordnete Funktion der Haut, wenn eine lästige Fliege uns stört. Wir unterbrechen jede andere Tätigkeit, damit sich Ruhe und Wohlgefühl wieder ausbreiten können. Andauernde Berührung, ein gleichbleibender Kontakt, ein Ring am Finger oder etwas Abgelegtes auf dem Schoß wird nach kurzer Zeit schon nicht mehr einzeln wahrgenommen.

Durch Berührungen bekommt jeder Mensch notwendige Informationen über sich, seinen Körper und die zwischenmenschliche Beziehung. Jeder, auch Erwachsene, genießt es, berührt zu werden, wenn dieses achtsam geschieht. Wir spüren sofort die damit verbundene Absicht! Denken Sie an ein geschäftliches Treffen, bei dem Sie dem Chef einer anderen Firma zum ersten Mal die Hand schütteln. Wie anders wird die Berührung

ausfallen beim Wiedersehen einer langjährigen Freundin. Auch gegenüber den Kindern kennen wir ein aufmunterndes Auf-die-Schulter-Klopfen, im Verhältnis zum genervten „Geh auf die Seite“. Die Bandbreite der Berührung ist so groß wie die Palette der Emotionen, wir spüren auch, ob unser Gegenüber präsent ist oder mit den Gedanken ganz woanders. Schon haben wir die Verbindung geschaffen vom Körper zur Emotion und zum Geist. Die Feinheit und Achtsamkeit, aber auch die Absicht sind ein wichtiger Anteil.

Auch mit der Natur kommen wir auf besondere Weise in Kontakt, wenn wir den Wind, das Gras oder den Bach mit der bloßen Haut spüren. Das ganze Leben basiert auf dieser Eigenwahrnehmung. Die Entwicklung der eigenen Persönlichkeit, des Selbstwerts, entsteht über „Selbst-Bewusstsein“, das bewusste Wahrnehmen des eigenen Körpers!

Heute wird zu viel Aufmerksamkeit auf das Außen gelegt, wir wissen nicht einmal, dass man auf körperliche Empfindungen achten könnte. Das Kleid ist zu eng, der Schal zu bunt, der Schuh drückt. Dabei wird die eigene Empfindung mit Objekten verknüpft und die Aufmerksamkeit wird dadurch aus dem eigenen Körper gelenkt. Ich könnte auch dieselbe Aussage treffen und dabei selbst das Subjekt bleiben: „An den Rippen oder am Bauch fühl ich mich durch das Kleid eingeeengt, die vielen Farben empfinde ich zu grell, meine große Zehe stößt vorne am Schuh an...“ Spüren Sie den Unterschied? Machen Sie eine Achtsamkeitsübung für den Alltag draus!

Noch heute empfehle ich allen Eltern, ihre Kinder zu streicheln, und meine es ernst, wenn ich sage: „20 Kilometer jeden Tag!“ Vorne, hinten, oben, unten, innen, außen, mit den Fingerkuppen, der Handfläche, den Nägeln oder der Handkante...

achtsam, mit dem Bewusstsein, dass jede Berührung eine Information hinterlässt. Durch die Achtsamkeit öffnet sich eine tiefere Dimension, in der Vertrauen die Basis wird.

Diese Achtsamkeit schafft Ruhe und Gelöstheit, die Kinder müssen nicht mehr auf der Hut sein.

Die Haut nimmt als Wahrnehmungsorgan für den Körper und die Psyche eine zentrale Stelle ein.

Therapie in der Schule

Mit der Zeit konnte ich die Kinder gut wahrnehmen, wenn auch nicht benennen, was ich spürte. Glücklicherweise wurde ich auch nicht danach gefragt. In Absprache mit den Lehrern durfte ich die Kinder aus dem Unterricht heraus abholen, was sich unterschiedlich schwierig gestaltete. Manche von ihnen begrüßten mich als Abwechslung, manche sehnten sich nach Berührung, manchen kämpften immer wieder mit mir um die Führungsrolle. Sie merkten, dass ich im Klassenzimmer zurückhaltender war, um möglichst wenig Störung für den laufenden Unterricht zu verursachen.

Über den oberflächlichen Körperkontakt wurden viele Kinder ruhiger. Es war ein individuell unterschiedlich langer Prozess, bis sie sich darauf einließen, bis sie entspannten und sogar genießen konnten, sich träumend diesen Empfindungen hingeben und manche auch einschließen.

Jetzt hatte ich sie zur Ruhe gebracht und auch ich genoss dies. Aber sie waren wie ein Fass ohne Boden, das mit Streicheleinheiten gefüllt werden wollte. Wird man jemals auffüllen

können, was Babys von der Mutter hätten bekommen sollen? Auch belässt die Passivität des Empfangens sie in der Kleinkinderrolle, in einer abhängigen Stellung. Die Oberflächensensibilität bringt uns nur als Schutz- und Fluchtreaktion in Bewegung. Die Hand reflexartig von einer heißen Platte wegziehen, eine Fliege verjagen, das sind keine gezielten Bewegungen, die Bewusstsein schaffen. Mein Ziel war, ihr Bewusstsein für den eigenen Weg zu wecken. Ich wollte tiefer!

Bewegungsanalyse

In einer Fortbildung wurde mir die Wichtigkeit jedes einzelnen Knochens und speziell der Beckenschaufeln bewusst. Durch Beobachtung der Fortbewegung anderer Lebewesen (Fische, Vögel, Raubkatzen...) konnten Grundmuster einer Bewegung entdeckt werden, die auch beim Menschen zu erkennen waren. Hier wurde der natürliche Bewegungsablauf genau beobachtet und nicht nur die beteiligten Substanzen wissenschaftlich analysiert.

Das Wesentliche der Fortbildung war, dass natürliche Bewegungen spiralförmig stattfinden. Im Detail bedeutete dies für das Becken, dass sich die Beckenschaufeln getrennt vom Kreuzbein bewegen können und müssen. In mir selbst erlebte ich eine große Harmonie bei den Übungen und nahm dieses Verständnis und die Erlebnisse in meinen Alltag mit.

Wie schon ausgeführt sind die Forschungsansätze oft verknüpft, sodass das innewohnende Potenzial nicht mehr gesehen wird. Wir meinen, Kinder fördern und trainieren zu müssen, als ob ihr Heranwachsen von unserem Tun abhinge. Wir lesen Bü-

cher, wie Entwicklung stattfinden soll, und überprüfen, ob die Kinder ins Raster passen, in der Norm sind. Aber Norm oder normal sein bedeutet, so zu sein wie mehr als 50 Prozent der anderen, bedeutet, Richtwerte zu erfüllen und durchschnittlich zu sein. Mit Schulnoten hieße das befriedigend!

*Die Natur ist ein Mysterium, durch die Zeugung begonnen,
ist Entwicklung des Menschen nicht mehr aufzuhalten!
Junge Mütter sollten beobachten lernen,
um das Wunder der Menschwerdung zu erkennen.
Nur so könnten sie voll Vertrauen die Besonderheiten
ihres Kindes anerkennen und die eigenen beschränkenden
Handlungen und Glaubenssätze identifizieren.*

Der Rumpf als Ebene des Seins

Im Volksmund spricht man von „dem Becken“, das aus drei Knochen besteht. Allerdings haben die beiden Beckenschaukeln eine andere Aufgabe zu erfüllen als das dreieckige, mit der Spitze nach unten zeigende Kreuzbein zwischen ihnen. Dieses bildet mit seiner oberen, ebenen Fläche die tragende Basis für die Wirbelkörper, was ausschlaggebend ist für die Stabilität der ganzen Wirbelsäule und des Kopfes. Die Beckenschaukeln dagegen widerlagern, das heißt sie gleichen den Beinschwung des Gehens aus und ermöglichen so, dass die Mitte, die Wirbelsäule, nicht bei jedem Schritt mitgerissen wird, sondern ihre stabile Rolle auch in der Fortbewegung erhalten kann.

*Die Beweglichkeit dieser Iliosakralgelenke
(kurz: ISG, zwischen Kreuzbein und Beckenschaukeln)
spielt eine zentrale Rolle.*

In meiner Ausbildung hatte ich gelernt, dass diese sehr fest miteinander durch Bänder verbunden, also nicht beweglich seien. Diese Überzeugungen haben sich bis heute sehr geändert, niemand stellt heute die große Beweglichkeit des ISGs mehr in Frage.

Die Beckenschaufeln und Beine bilden die „Ebene der Fortbewegung“ und die Schulterblätter und Arme stellen die „Handlungsebene“ dar. Die aufgerichtete Wirbelsäule kann stabil getragen werden und bietet so jeder Handlung die Führung aus der Mitte.

Jeder, der schon mal einen Stock oder Rollstuhl zur Fortbewegung brauchte, weiß von der Trauer über den Verlust unserer Einzigartigkeit des Menschseins.

*Nur wir Menschen stellen durch unseren aufrechten Gang
die Verbindung zwischen Himmel und Erde her.*

Diese Erkenntnis und Erfahrung wendete ich bei den Kindern an. Dazu musste ich mit meinen beiden Händen die Beckenschaufel ergreifen – und schon stellte sich den Kindern und mir die nächste Herausforderung.

Die Tiefensensibilität

Jeder spürt, ohne hinzuschauen, ob ein Arm abgewinkelt ist, beim Sitzen ein Bein frei baumelt, welcher Teil des Fußes im Moment den Boden berührt oder ob der Oberkörper vor- oder rückgeneigt ist. Dieser unbewusste, aber sehr wichtige Wahrnehmungssinn hilft uns beim Aufrichten gegen die Schwerkraft. Das Neugeborene kommt aus der Schwerelosigkeit im Fruchtwasser, so wirkt dann die Schwerkraft besonders intensiv. Man kann die

wörtliche Bedeutung der „Schwerkraft“ richtig sehen, denn den Kopf hochzuheben erfordert immense Kraft. Erst durch das tägliche spielerische Tun trainiert das Kind, sich zu erheben, bis es, uns Erwachsene nachahmend, auf zwei Beinen laufen kann.

Leicht spüren wir die Körperteile als Ganzes, haben allerdings keine Erfahrung, die Stellung von Beckenschaufel oder Kreuzbein zu erkennen. Wir wissen ja in der Regel gar nicht, dass und wo wir diese haben.

*Die Wahrnehmung der Körperteile
ermöglicht jede Bewegung.*

Wahrnehmungsschulung

Behandlung der Kinder

Vor dem ersten Hautkontakt gab ich den übersensiblen Kindern Bescheid, sie sollten lernen, dass sie sich bewusst auf Berührung einstellen können. Dann ließ schon ein großer Teil des inneren Widerstandes nach und es wurde sogar zu einem interessanten Spiel, wann und wo die Verbindung zustande kommen würde, wenn sie nicht hinschauen konnten.

Die festen Knochen unter der Haut hatten viele noch nie bewusst erlebt und zuckten zunächst erneut zusammen, wenn ich mit beiden Händen eine Beckenschaufel ergriff. Manchmal erkundeten wir gemeinsam den oberen Rand, den Beckenkamm, tasteten uns vor bis zur „Ecke“ und suchten die Sitzknochen durch die Pomuskulatur hindurch.

Die Kinder lagen dann auf der Seite und ich begann eine sanfte und langsame Auf-und-Abbewegung mit der Beckenschau-

fel. Das Ziel war, den Rumpf nach fußwärts länger werden zu lassen, die Beckenschaufel weg von den Rippen zu bewegen. Durch die Sanftheit dieser wiegenden Bewegung wurde der Weg immer länger, das Gewebe weicher und elastischer. Für mich fühlte es sich an, als ob ein Knoten sich mit Zauberhand lösen würde und eine Kuhle im Muskel hinterließ. Die Flankenmuskulatur wurde vorsichtig elastisch und eine immer größer werdende Entspannung breitete sich im ganzen Kind aus. Eine Harmonie zwischen uns entstand, denn auch ich spürte das Weichwerden in mir! Meine Kontrolle lockerte sich und ließ uns in dem Augenblick ankommen, in dem nur noch das freie Gefühl dieser einen Beckenschaufel wichtig war. Die Augen starrten ins Leere, sie beobachteten die Bewegung von innen her, der Atem ging tiefer und oft kam es zu kräftigem Gähnen und Augenreiben.

Jedes Abrutschen meiner Hände auf der Haut konnte die Ruhe und Konzentration wieder zunichtemachen. Auch mit meiner Stimme begleitete ich die Bewegung nur mit „weit und zurück“, möglichst monoton und gleichbleibend, damit die Aufmerksamkeit im eigenen Körper nicht gestört wurde. Mit dem richtigen Griff, der richtigen Geschwindigkeit und der richtigen Richtung ließ die Muskelspannung immer weiter nach, obwohl die erste Bewegungsstrecke nur winzige Millimeter lang war. Die wohlige Entspanntheit im Kind war die Antwort.

Ich erinnere mich an einen hyperaktiven und sehr aggressiven Buben, der endlich dieses Hin und Her der Beckenschaufel genießen konnte. In den 40 Minuten Behandlungszeit gähnte er wohl 90-mal. Es war ein ununterbrochenes herzhaftes Gähnen, Durchschnaufen und wieder Gähnen. Eine eindeutige Verbindung konnte ich erkennen zwischen den sanften Be-

wegungen und dem Gähnen. Anschließend war er ein ruhiger, braver, intelligenter Junge im Unterricht! Nicht nur die Lehrer waren sehr überrascht.

Psychische Bedeutung

Meist steckt hinter dieser großen Spannung Abwehr und Angst – natürlich unbewusst. In der Erfahrung dieser Kinder bedeutet weichwerden wahrscheinlich das Aufgeben des Selbstschutzes und Gefahr. Meine Achtsamkeit und die Vertrauensbasis sind also sehr wichtige Grundbedürfnisse für diese Kinder. Ich wollte ihnen neue, angenehme Erlebnisse in ihrem Körper vermitteln, sodass die frühere Programmierung sich ändern könne.

Die Geschwindigkeit der Erwachsenen, ihr Denken und Handeln in ihrem Alltag, ist oft sehr schnell. Das Unterbewusstsein der Kinder kennt nichts anderes als diese Betriebsamkeit und nimmt sie als normal an. Leider erleben sie nur selten, dass Eltern (Erwachsene) müde sind und ins Bett gehen, sie selbst schlafen da schon. Meist haben sie ein eigenes Zimmer und eigenes Bett, haben also keine Gelegenheit, die Veränderung der Spannung im Körper der Erwachsenen zu erleben.

Einschlafen verläuft etappenweise, erst kommt das körperliche Entspannen, dann das geistige Zur-Ruhe-Kommen und schließlich das Hinübergleiten in den Schlaf. Erfrischt stehen wir am Morgen wieder auf, eigentlich ein wundervolles Erlebnis, aber es ist zu alltäglich, um wahrgenommen zu werden.

Elastizität und Körperorientierung

Immer begann ich, zuerst über die Beckenschaufeln Platz im Rumpf zu schaffen. Meine Stimme lullte die sanften Kinder ein.

Mit aggressiven Kindern gab es, wie schon beschrieben, ein Kompetenzgerangel, aber es war wichtig, die innere Erlaubnis und dadurch Elastizität und Sanftheit zu bekommen. Erst ergreife ich den Knochen und bringe die ihn umgebenden Muskeln in eine Null-Stellung, nicht durchhängend und auch nicht angespannt wie ein Gummiband. Genau diesen Punkt suchte ich immer, denn da, hatte ich erfahren, entstand diese Magie für uns beide.

Ganz einfach und monoton kommentierte ich die Bewegung: „Flanke weit und wieder kurz“, „Popo tief und wieder zurück“ ... So benannte ich die verschiedenen Stellen wie Sitzknochen, Beckenkamm oder Schulterblatt usw. und lockte die Aufmerksamkeit in die Tiefe des eigenen Körpers. Be- und ergreifbare Dinge kennenzulernen, sie in ihrer Bewegung zu beobachten und vor allem zu spüren, erweckte Erstaunen und auch Neugierde über das besondere, bewegte und bewegende Körpergefühl.

Aussage der Muskelspannung

Um dieses Körpergefühl zu intensivieren, schaltete ich jede Aktivität im Außen ab. Die Kinder sollten nicht mit Händen oder Füßen tändeln oder ihre Augen im Raum spazieren gehen lassen. Wenn der Blick ins Leere lief, waren wir „drin“. Ich konnte an der Art der Bewegung, an der Qualität der Muskelspannung spüren, wo das Bewusstsein, die Aufmerksamkeit des Kindes war. Lehnte es die Bewegungen gezielt ab, machte es die Beckengegend steif. Ließ es die Behandlung über sich ergehen, war die Spannung in der Muskulatur irgendwie leer.

Spürte es der Bewegung nach, entstand ein absolut feines, harmonisches Bewegungsempfinden, das auch dem Kind offen-

sichtlich sehr angenehm war. Bereitwillig gab es dann die Bewegung frei. Ganz von alleine hörte es auf, mit Fingern oder Füßen zu spielen, und erlebte bewegende, ordnende Ruhe in sich.

Diese Bewegungsqualität hatte etwas mit der eigenen Aufmerksamkeit zu tun, mit dem Hinspüren in den eigenen Körper. Diese feine Bewegung wiederum ist eng verknüpft mit einer Empfindung von Harmonie und Wohlgefühl. Ich gab den Kindern Zeit, sich dem Erleben immer mehr hinzugeben.

*Eine Bewegung wird sehr fein und harmonisch,
wenn sie die eigene Aufmerksamkeit begleitet.*

Wandel in die Aktivität

Wie schon beschrieben, sind im Gewebe die Stelle und die Intensität der Aufmerksamkeit des Kindes spürbar. Jetzt brauchte es den nächsten Schritt, nämlich die Bewegung selbst auszuführen. Ich wollte sie aus der Passivität herauslocken, wollte, dass sie die Sehnsucht nach dem inneren Wohlgefühl dazu bringt, dieses Beckenschaufel-Lang selber zu machen. Immer wieder war es ein passives Bewegen und ein Locken: „Ich zeig dir – jetzt hilfst du mit“, bis sie verstanden, dass ich nicht ein Mit-der-Hand-Mithelfen von außen meinte, sondern ein Anschieben von innen. Nur ein Knochen, anfangs meist die Beckenschaufel oder das Schulterblatt, sollte sich weg vom anderen bewegen, um im Rumpf Platz zu schaffen. Ich nannte dieses Freigeben das „Isolieren der Gelenke“. Das Ziel war nicht mehr, alle Knochen im Verbund zu bewegen, sondern einen herauszulösen, zu lockern, um seine Freiheit und Beweglichkeit zu erleben und die Auswirkung im ganzen Körper wahrzunehmen. Das veränderte die Qualität und das Miteinander zwischen dem Kind und mir.

Bei der Stimulierung der Oberflächensensibilität träumten die Kinder eher weg, jetzt allerdings beobachteten sie innerlich die Auf- und Abbewegung. Sie gerieten dabei in eine Art wache Trance, die ihnen guttat, blieben aber aufmerksam und steuerten selbst die gezielte Bewegung.

*Selbst die Gelenke zu „isolieren“ bringt
das Bewusstsein in eine große Tiefe.*

Äußere Anzeichen für den inneren Weg

An den Augen konnte ich die Verwandlung beobachten. Erst ist es der klare Blick, der sich am Außen „festhalten“ möchte, bald aber wird er weicher. Sanft und langsam sinken die Augenlider nieder, meist im Rhythmus der Bewegung des Hin und Her. Mit geschlossenen Augen, aber innen hellwach, vollzog sich der Übergang zwischen Noch-Beobachten und Schon-selbst-den-Impuls-Setzen. Das ist die Atmosphäre, die am tiefsten geht – auch für mich.

Elastizität und der Impuls einer Bewegung

Bei dieser Arbeit geht es vor allem um das Abstandnehmen zwischen zwei Knochen, zum Beispiel zwischen der Beckenschaukel und den Rippen, also um ein Längerwerden der Muskulatur, nicht um das Heranziehen und Verkürzen. Oft fühlt sie sich dehnbar wie ein Gummi an. Elastizität bezeichnet die Fähigkeit eines Gewebes, die Abstände zwischen einzelnen Bausteinen etwas zu vergrößern, um danach wieder in die Ausgangslage zurückzukommen. Genau das passiert beim isolierten Bewegen der Knochen, sie befreien sich und kehren wieder zurück in den Verbund.

Elastizität der Muskulatur ermöglicht dem einzelnen Knochen eine Freistellung und dadurch größere Beweglichkeit. Sie ist von Mensch zu Mensch verschieden, weil sie mit dem psychischen Teil des Menschen verknüpft ist.

Impuls

Die Bewegung der Knochen geschieht durch die Aktivität der Muskeln. Ich suchte den allerersten Beginn und stieß auf die Verbindung zwischen dem physischen und dem geistigen Anteil des Menschen. Eine Bewegung wird durch einen Impuls in Gang gesetzt. Ob bewusst oder unbewusst, vor jeder Bewegung steckt ein Wunsch, ein Bedürfnis.

Antrieb nennt man die Fähigkeit und den Willen zur zielgerichteten Aktivität. Bei einer Antriebsstörung wird die Wichtigkeit des Geistes für eine Bewegung deutlich. Anders als beim Reflex, der über automatische Verschaltung ausgelöst wird, muss bei einer absichtlichen Bewegung der geistige Anteil des Menschen seinen eigenen Körper ergreifen und ihn in Bewegung versetzen. Dazu ist Konzentration und Achtsamkeit nötig, die das Ziel der Bewegung fokussiert hat! Für Präzision muss die Steuerung direkt an dem Punkt angreifen, wo die Hebelkräfte beste Wirkung erzielen können. Bereits beim allerersten Millimeter muss schon die richtige Richtung eingeschlagen sein.

Aus dem Geistigen, dem Willen oder der Absicht, entwickelt sich der Impuls zur Handlung, daraus die Bewegung.

Die Unterschiede in der Steueraktivität können sehr genau im Gewebe wahrgenommen werden: Findet die Aufmerksamkeit des Kindes dieselbe Stelle, an der ich den Steuerimpuls anset-

ze? Oder bin ich an der Schulter, und das Kind hilft zum Beispiel am Po mit? Ergreifen die Kinder den Körper von innen oder „schauen“ sie nur zu; streben sie in die vorgezeigte Richtung oder in eine andere; steuern sie die Bewegung zögerlich oder mutig?

Wie ist das möglich, dies alles im Gewebe zu spüren? Was erzählt dieser Körper über seinen Bewohner? Wenn wir doch diese Nuancen besser verstehen könnten! Warum lernen wir das nicht, wie ein Handbuch für das Leben? Ich verstand nicht wirklich, was da passierte, aber es fühlte sich absolut gut an und das gab mir Sicherheit, dass es richtig war. Die Kinder wurden ruhig und konzentriert, die Spannung im Körper ließ deutlich nach. Ich blieb auf diesem Weg und beobachtete, was sich durch diese konsequente Arbeit entwickeln würde.

Eine Mutter berichtet

Ludwig (Name redaktionell geändert) war ein ruhiges, sehr nachdenkliches, zartes Kind. Vor fremden Dingen und Situationen hatte er große Angst. In der Schule zeigte sich bald, dass Ludwig große Probleme damit hatte, dem Unterricht konzentriert zu folgen. Wenn er sich überfordert fühlte, „tauchte er innerlich völlig ab“ und konnte erst durch direktes Ansprechen durch die Lehrkraft wieder ins Geschehen zurückgeholt werden. Ludwig hatte eine ausgeprägte Lese-Rechtschreib-Schwäche, sodass am Ende der 2. Klasse große Bedenken vorlagen, ob er die 3. Klasse bewältigen könne.

Auf Anraten von Ludwigs Lehrerin begannen wir in den großen Ferien mit der Behandlung. Ludwigs Reaktion war verblüffend! War er zum Beispiel zum Ferienbeginn nur mit Mühe dazu zu überreden, ins Wasser zu gehen, so war er am Ende der Fe-

rien, also nach sechs Wochen Behandlung, fast nicht mehr aus dem Wasser zu bekommen.

Ludwig hatte zuvor, trotz regelmäßigem Schwimmunterricht in der Schule, das Schwimmen nicht erlernt, traute sich nicht ins Wasser zu springen und hasste es, wenn er nass gespritzt wurde. Nach den ersten sechs Wochen der Behandlung sprang Ludwig vom Sprungbrett, schwamm 50 Meter, tauchte, rutschte, spritzte und spielte im Wasser wie alle anderen Kinder auch. Wir kamen aus dem Staunen nicht mehr heraus. Seine ganze Persönlichkeit hatte sich innerhalb kürzester Zeit verändert. Er wurde stabiler, belastbarer, selbstbewusster und wesentlich selbstständiger.

Ludwig besucht nun bereits ein halbes Jahr die 3. Klasse und kommt sehr gut zurecht. Seine Lese- und Schreibfähigkeit hat sich deutlich gebessert, sodass er in Deutsch die Note 4 im Zwischenzeugnis bekam, was am Ende der 2. Klasse noch undenkbar schien. In allen anderen Fächern ist Ludwig so gut dabei, dass er einen Gesamt-Notendurchschnitt von 2,5 hat. Das heißt, er kommt in allen Fächern gut mit. Seine Konzentrationsfähigkeit hat sich deutlich verbessert, ebenso sein Arbeitstempo. Er braucht bei Probearbeiten jetzt nicht mehr zusätzlich Zeit, sondern kann im geforderten Zeitrahmen seine Arbeiten erledigen.

Die Kinder waren wie verwandelt und die Lehrer fragten mich, was ich mit ihnen mache. Hyperaktive waren den restlichen Vormittag „zahn“, Hypoaktive kamen ins Klassenzimmer zurück, pfefferten ihren Schulranzen hin und riefen laut: „Jetzt bin ich wieder da!“ Auch schulisch veränderte sich oft einiges: Das Schriftbild wurde klarer und orientierte sich an den Zeilen, die Erinnerungsfähigkeit (auswendig lernen) verbesserte sich und auch in Mathematik ging es manchmal schlagartig bergauf.

Die Fähigkeit der präzisen inneren Steuerung sagt etwas über die Kapazitäten in der Lernentwicklung aus.

Subjekt, Objekt, Beobachter

Ein exakt gesetzter Impuls wird zum beeindruckenden Erlebnis, wenn Impulsgeber und Impulsort genau übereinstimmen. „Ich bewege mich“ bekommt eine neue Dimension! Der Impulsgeber wird zum Subjekt und der Wirkort, der eigene Körper, zum Objekt! Beides selbst zu sein, Subjekt und Objekt, Befehlsempfänger und Befehlender, ist eine tiefgreifende Erfahrung, die das Selbst-Bewusstsein erweckt und sich entwickeln lässt. Den Überblick für Ort, Richtung und Verbindung zum ganzen Körper behält ein innerer Beobachter; das war für die Kinder anfangs ich.

*Subjekt, Objekt und Beobachter,
das sind wir alles gleichzeitig.*

Wachsam begleitete ich die Bewegung und genauso wachsam spürten die Kinder meine große Präsenz. In diesem muskulären Zwiegespräch nahm ich jedes Muskelzucken wahr. Wenn durch das Muskelzucken die Bewegung nicht am gewünschten Ort oder der richtigen Richtung stattfand, stoppte ich sofort und dirigierte sie „um“. Ich führte in die neue, gewünschte Richtung, elastisch, aber nicht durchhängend, wieder zurück. Dann ließ ich den alten Weg noch mal einschlagen, damit der Unterschied spürbar wurde, um den neuen immer eigenständiger gehen zu können. Dabei geht es, wie gesagt, um Millimeter, um feinste Bewegungen. Es führte immer zu einem Freigeben von innerer Anspannung und eröffnete neue Räume.

So spürten die Kinder, dass ich schon bei der geringsten inneren Anspannung bei ihnen war, sie also wirklich in ihrer Tiefe wahrnahm und in die Gelöstheit begleitete. Etwas veränderte sich daraufhin in ihnen. Sie wurden irgendwie bewusster, klarer, frischer, aber wirklich beschreiben konnte ich das nicht. Wir gingen einen gemeinsamen Weg in die Spannungsfreiheit, einen Weg der Verschmelzung mit dem „Großen Mächtigen“, in einen anderen Bewusstseinszustand.

Suche nach Erklärungen

Geschockt und ehrfürchtig über die Wirkung machte ich mich auf die Suche. Früher ging es um „krumm“ und „gerade“ sein, rein körperlich die Stellen der Überbelastung zu erkennen und zu harmonisieren. Jetzt wirkte etwas auf die Persönlichkeit, auf das Verhalten, den Intellekt. Es passierte eindeutig in Zusammenhang mit feiner, sich öffnender Muskulatur! Ich wollte unbedingt verstehen, was da passierte, mein Verstand hungerte nach Argumenten. Es ist schrecklich zu spüren, dass sich was Großes ereignet, ich (!) dieses auslöse, aber eigentlich nicht wirklich weiß, was ich da tue. Was für eine Verantwortungslosigkeit!

Ich liebte diese Arbeit, spürte, dass es so absolut richtig war, wurde aber trotzdem innerlich nervös. Was geschieht physisch in der Tiefe der Zelle, was spürte ich da? Gibt es Strukturen in einer Muskelzelle, die ich seit der Ausbildung anscheinend vergessen hatte? Die Dimensionen, die ich dahinter spürte, ließen mich nicht mehr los, erfüllten mein Denken und meinen Körper. Ich suchte Antworten, es schien mir fast lebenswichtig.

Die Entdeckung von Titin

Die moderne Technik war unterdessen auch in unserem Hause eingezogen, so holte ich nicht meine alten Schulbücher raus, sondern durchsuchte das Internet und fand dort den neuesten Stand der Wissenschaft. Ende Februar 2006 stieß ich auf eine Veröffentlichung vom 11. Januar 2006. Es war ein Volltreffer:

„Es ist, als hielte man mit einer Hand zwei Schlangen an ihren Enden fest, um sie daran zu hindern, sich in entgegengesetzte Richtungen davonzumachen.“ (Pressemitteilung vom Europäischen Molekularbiologischen Labor Heidelberg)

(Quelle: <http://www.lightsources.org/press-release/1969/12/31/riesenprotein-titin-hilft-beim-muskelbau>)

Detailbeschreibungen aus der Muskelzelle folgten und ein Erklärungsmodell wurde nahegelegt: Lassen Aktin und Myosin, das sind die sich ineinanderschiebenden Muskelproteine, in ihrer Kraftentwicklung (Verkürzung) nach, dann streben die Titinfäden auseinander.

Durch die fortschreitenden technischen Möglichkeiten der Forschung hatte man ein drittes Muskelprotein entdeckt, es Titin genannt und konnte dieses unterdessen sogar am lebenden Muskel beobachten. Ich hatte bis dahin noch nie etwas von dem Protein Titin gehört, zu meiner Ausbildungszeit kannte oder lehrte man nur über Aktin und Myosin.

Ich verstand, dass ein Teil der Muskelzelle sich von einem anderen entfernen konnte. Also entstand Platz zwischen beiden. Eine expandierende Kraft trieb sie auseinander. Genau das spürte ich in den Körpern der Kinder, unter meinen Fingern ging etwas auseinander, löste die Spannung, wie ein Öffnen im Gewebe!

Tränen stiegen in mir auf, ich konnte gar nicht verstehen, was da stand, ich spürte nur, dass mein ganzes Sein darauf reagierte. Schluchzer schüttelten mich richtig durch und dann ebte alles wieder ab, so schnell wie es gekommen war. Dies musste eine wichtige Struktur sein, noch nie hatte mein Körper so reagiert! Nur wenige Wochen nach der Veröffentlichung diesen Artikel zu finden, bewegte mich am meisten. Auf welcher Fähre befand ich mich da?!

Durch die Erklärungen einer inneren Kraft passte alles zusammen, schoss es mir durch den Kopf: Es gibt in der Muskelfaser eine Kraft, die die Teile auseinandertreibt, den Muskel verlängert. Genau dies muss beim Heranwachsen vom Kind zum Erwachsenen passieren, im gesamten Körper – Wachstum in jeder Zelle! Nachgewiesen wurde, dass wir vor allem nachts wachsen, also im Schlaf, und ich verstand erneut. Wenn die Kraftmuskeln, das heißt Aktin und Myosin, nicht tätig sind, was ja nachts der Fall ist, kann sich die innere Kraft am leichtesten entfalten.

Meine Gedanken sausten weiter: Schon wieder beschäftigte sich die wissenschaftliche Seite mehr mit der Struktur, den Proteinfäden, die sich voneinander wegbewegen. Die Forscher suchten danach, wo diese Fäden festgemacht sind, woraus sie bestehen, was die Unterschiede zu den bisherigen Muskelproteinen Aktin und Myosin sind. Ich dagegen hörte nur das „Voneinander wegbewegen“. Wie hängt dies mit der üblichen Muskelaktivität zusammen, die ja genau das Gegenteil macht, fragte ich mich. Wie – und vielleicht sogar wieso – kann diese Gegensätzlichkeit in ein und derselben Muskelfaser vorkommen?

Für mich gab und gibt es gar keinen Zweifel, Muskulatur kann sich auch aktiv verlängern, sich und das Gewebe öffnen –

und dies erzeugt ein so faszinierendes Wohlgefühl. Die aktive Anspannung, das Zusammenziehen, ist etwas komplett anderes als das aktive Öffnen! Das „normale“ Anspannen quetscht den Raum in der Muskelfaser zusammen, gibt dadurch dieser auseinandertreibenden Kraft keine Chance zu expandieren. Beim passiven Auseinanderziehen oder Dehnen zieht man so lange an einem straffen Gewebe, bis die Strukturfäden ausgeleiert sind. Es fehlt das innere Jawort im Muskelgewebe, die innere Bereitschaft zur Öffnung. Durch das bewusste, aktive Öffnen geben wir dieser Kraft erst die Möglichkeit, uns zu erfüllen!

*In der Muskulatur breitet sich eine innere Kraft aus,
wenn Raum dafür vorhanden ist.*

Auswirkungen

Von nun an sprach ich nur noch von der Kraft in Titin, für die wir Platz schaffen. Was würde passieren, wenn diese Kraft sich ohne Begrenzung ausbreiten könnte? Der größer werdende Abstand würde ein Vakuum, einen Raum im Muskelgewebe entstehen lassen. Aber genau das spürte ich ja – es geschieht schon bei dem geringsten Öffnen oder Weiten! Entsteht dieser Raum, ist der Mensch völlig entspannt und harmonisch in seinem Wohlgefühl verankert. Entsteht dieser Raum an einer Stelle im Körper, dann setzt sich Wohlgefühl, Entspanntheit und Weichheit im gesamten Körpergewebe fort und überträgt sich auch auf andere.

Kontakt zu Forschern

Lange war ich innerlich wie aufgewühlt, wollte meine Entdeckungen, Erfahrungen und Schlussfolgerungen mit jemandem teilen, vor allem diskutieren, um es in das bestehende Wissen einordnen zu können. Es konnte ja nicht sein, dass nur ich das spürte. Ich fühlte mich oft allein, weil niemand im Kollegenkreis solche Erfahrungen und Erlebnisse teilen konnte. Wie konnte das sein, drohte ich aus allen Systemen zu fallen? Ich schrieb an das EMBL, die Entdecker von Titin am lebenden Muskel, und hatte auch einen Schriftwechsel mit der Universität Salzburg. Ich schilderte zunächst meine gefühlsmäßigen Entdeckungen und bat um wissenschaftliche Einordnung dieser Phänomene. Im Antwortschreiben lobte die Ärztin meinen außergewöhnlich feinen Spürsinn und sagte dann, dass man Titin nicht entdeckt hatte, weil es so klein war, sondern weil es so groß war. Es durchzieht den ganzen Körper, ist in jedem Zwischengewebe zu finden, sodass man anfangs darauf nicht geachtet hatte. Dies war interessant, aber eine wirklich brauchbare Antwort, wie ich sie mir gewünscht hätte, war nicht dabei. Ich musste mich also weiterhin nur auf meine eigene Wahrnehmung verlassen und ohne einen „Segen“ von oben, eine Bestätigung für meine Ansichten, mich auf diesem Weg weiter vortasten.

