

von Bill Palmer

Behinderung ist eine persönliche Fähigkeit

Eine Person kann ganz sein, fähig und schön, so anders sie auch sein mag.

Dieser Artikel wurde zum 30-jährigen Jubiläum von Movement Shiatsu geschrieben, einem Ansatz der Körpertherapie, den ich in den 1980er Jahren entwickelt habe, der besonders für die Arbeit mit sogenannten Behinderungen, chronischen Erkrankungen und dem Alter von Bedeutung ist. Viele Leute würden sagen, dass dieser Ansatz wenig Ähnlichkeit mit den üblichen Formen des Shiatsu hat. Er scheint näher an der Feldenkrais-Methode¹ oder dem Body-Mind Centering², weil er Körper-Bewusstseins-Übungen, Bewegungsexperimente und Körperarbeit in ein kohärentes System integriert. In diesem Ansatz ist die KlientIn aktiver und der Praktizierende begleitet die Selbst-Erkundung der Klienten, anstatt ihn als passive EmpfängerIn zu behandeln.

Allerdings sehe ich es aus folgenden zwei Gründen als eine Weiterentwicklung von Shiatsu: Erstens enthält die Theorie des Movement Shiatsu viele der Ideen, die anderen Formen des Shiatsu gemeinsam sind. In der Tat erklärt es diese, wie wir sehen werden, auf eine Weise, die von der modernen wissenschaftlichen Kultur als plausible Hypothesen akzeptiert werden könnte. Zweitens haben die vielen Formen von Shiatsu eine Vielzahl von unterschiedlichen Theorien und Techniken, aber die meisten von ihnen verwenden eine gemeinsame Qualität der Berührung. Diese vertikale, nicht-manipulative und stille Berührung gibt der KlientIn das Gefühl, dass die Praktizierende ihr auf einer tiefen Ebene zuhört und damit die Selbst-Wahrnehmung anregt. Movement Shiatsu nutzt die gleiche Qualität der Berührung und hilft auch dem Klienten, sein Bewusstsein zu nutzen, um sich zu erforschen und mit seinen gewohnheitsmäßigen Mustern zu experimentieren. In diesem Artikel werde ich die Geschichte erzählen, wie Movement Shiatsu sich entwickelt hat und erklären,

wie die Arbeit mit Kindern mit besonderen Bedürfnissen mir die Grundprinzipien beigebracht hat, die dieser Arbeit zugrunde liegen.

Bewegung und Shiatsu kombinieren

Im Jahr 1979 begann ich an der Central School of Speech and Drama Video-Techniken zu unterrichten. Es war auch ein großer Schritt in meinem parallel dazu laufenden Leben als Therapeut. Die Schauspiel-StudentInnen verletzten sich oft in Bewegungsklassen und es sprach sich schnell herum, dass es mir gelang, den Menschen zu helfen, wieder fit zu werden. Dadurch verwandelte sich meine Praxis in eine sehr beschäftigte Teilzeitklinik. Dieselben StudentInnen fragten mich daraufhin, ob ich sie anleiten könnte, wie sich die Verletzungen verhindern ließen. Also begann ich zu unterrichten, was ich Shiatsu- und Bewegungsklassen nannte.

Der Hauptfokus in diesen Lektionen war, wie man sich bewusst wird, wo der Bewegungsfluss durch den Körper unterbrochen oder gehemmt ist. Eine solche Unterbrechung in der sanft fließenden Kontinuität der Verbindung im Körper erzeugt einen Bereich, der anfällig für Verletzungen ist. Shiatsu benutzte Berührung und geführte Bewegung, um zu erforschen, wie sich diese Diskontinuität zusammenbringen liesse.

Bewegungsentwicklung und Persönlichkeit

Einer meiner anderen Jobs an der „Central“ war es, Videos von den Behandlungen zu machen, die von den SprachtherapeutInnen für Unterrichtszwecke durchgeführt wurden. Mehrere der MitarbeiterInnen in der Sprachtherapie-Abteilung kamen auch zu meinen Shiatsu- und Bewegungsklassen. Eine von ihnen war Kay Coombes, eine Spezialistin für die Arbeit mit Kindern mit Behinderung. Kay und ich entwickelten eine enge Arbeitsbeziehung. Während ich Videos

von ihrer Arbeit machte, stellte ich Fragen, machte Vorschläge und lernte die Grundlagen des Bobarth-Stils der Entwicklungsphysiotherapie, welche ihr Fachbereich war³.

Ich empfand tiefes Mitgefühl mit diesen Kindern und besuchte mehrere Fortbildungskurse in neurologischen und entwicklungsorientierten Therapien, um zu lernen, selbst mit ihnen zu arbeiten. Ich begann, eine Theorie zu entwickeln, wie die unterschiedlichen Arten, wie ein Kind Bewegungskompetenz entwickelt, seine Bewegungsmuster und Körperhaltung im späteren Leben beeinflussen. Bonnie Bainbridge Cohen, die ähnliche Ideen in ihrem System des Body-Mind Centering erforschte, spürte auch, dass das sensorische Feedback aus diesen Mustern die Persönlichkeitsentwicklung beeinflusste.

Um ein einfaches Beispiel zu geben, wenn ein Kind aus irgendeinem Grund nicht gelernt hat, sich mit Leichtigkeit vorwärts zu bewegen, kann dies dazu führen, dass es mit der Selbst-Motivation Schwierigkeiten bekommt. Dies könnte zu einer Persönlichkeit führen, die fordernd und über-abhängig von anderen ist. Aber ich bin mir nicht sicher, dass dies zwangsläufig eine kausale Beziehung ist. Babys, die Schwierigkeiten haben zu kriechen, finden oft andere Wege sich zu bewegen, und es könnte sein, dass die Über-Abhängigkeit von anderen ein angeborenes Merkmal ist, dass sie anfälliger dafür macht, um Hilfe zu bitten, anstatt andere Wege zu versuchen sich selbst zu bewegen.

Über einen Zeitraum von zehn Jahren dokumentierte ich die Entwicklung der sechs wesentlichen kindlichen Bewegungsfähigkeiten in einem Kinderhort. Ich sammelte einige Beweise dafür, dass die Fähigkeiten eines Babys, eine bestimmte Bewegung zu entwickeln, mit bestimmten Charaktereigenschaften zu korrelieren scheinen, die es entwickelt, wenn es älter wird.

Es war unmöglich zu sagen, ob der Bewegungsstil die Charaktereigenschaften verursacht hat oder ob ihr Charakter sie dafür anfällig machte, bestimmte Bewegungsarten vorzuziehen. In der Tat denke ich, dass es eine wechselseitige Beziehung ist; dass Körpermuster und emotionale Muster zwei Aspekte des gleichen Phänomens sind. Es ist offensichtlich, wie unterschiedliche Haltungen die Persönlichkeit ausdrücken, aber es ist auch wahr, dass die Veränderung der Haltung zu einer anderen Erfahrung des Selbst führt.

Was ist Qi?

Ich denke, dass diese Wechselbeziehung zwischen Körper und Geist, die wahre Bedeutung dessen ist, was die chinesische Medizin Qi nennt. Dies wird oft als „Energie“ übersetzt, aber das gibt den Eindruck, dass es eine Substanz gibt, die durch den Körper fließt, welche die Funktionalität des Organismus antreibt. Ich

ziehe es vor, es als eine Beschreibung von Ähnlichkeiten zwischen bestimmten körperlichen und geistigen Prozessen zu sehen, die darauf hindeuten, dass diese Prozesse gemeinsam erschaffen werden.

Die Traditionelle Chinesische Medizin beschreibt mehrere unterschiedliche Formen von Qi, die als grundlegende Funktionen gesehen werden, die sowohl für den Geist und den Körper gelten. Zum Beispiel sind die Fähigkeit, Bedürfnisse zu befriedigen und die Fähigkeit, Dinge aus sich heraus zu pressen, die man nicht in sich haben will, ein wesentlicher Bestandteil der Autonomie sowohl emotional als auch körperlich. Der Prozess des Essens, des Verdauens und des Ausscheidens ist ein physisches Beispiel für diese abstrakte Funktion, aber es ist offensichtlich, dass diese Fähigkeiten auch Teil der emotionalen Intelligenz sind. In der chinesischen Medizin heißt diese besondere Funktion YangMing⁴. Vielleicht sind die Erfahrungen unseres Körpers und diejenigen unseres Geistes nur unterschiedliche Wahrnehmungen der gleichen Sache. Es ist therapeutisch sinnvoll, die Arten von Qi als Abstraktionen dieser tieferen Wirklichkeit zu betrachten, da es somit möglich scheint, physisch mit einem Problem zu arbeiten, das als emotional empfunden wird oder umgekehrt.

Babys erklären Meridiane

Ein Aspekt der chinesischen Medizin, den ich jedoch schwer zu schlucken fand, war die Idee von Meridianen, auch als „Kanäle“ bezeichnet, in denen das Qi „fließe“. Aus Gründen, die ich in anderen Artikeln erklärt habe⁵, fand ich die Interpretation von Qi als eine Form von Energie, die in der Wissenschaft nicht beschrieben wird, total unplausibel. Und wenn Qi eine Eigenschaft ist, die der Komplexität von Körper und Geist entwächst, dann bräuchte es keine Kanäle, um darin zu fließen. Meiner Meinung nach gibt es keine befriedigende Erklärung in der ostasiatischen Tradition, warum genau diese exakten Linien mit den verschiedenen Formen von Qi zusammenhängen.

Eine mögliche Erklärung fiel mir auf, während ich die schrittweise Entwicklung bestimmter Ganzkörperbewegungen dokumentierte, wie zum Beispiel das Aufstützen vom Boden, das Rollen und Krabbeln. Diese Entwicklungsbewegungen kommen nicht alle auf einmal vor, sondern sie breiten sich progressiv durch den Körper aus, der Muskeln und Faszien schrittweise in Zusammenarbeit bringt, bis der ganze Bewegungsablauf vollendet ist. Überraschenderweise folgte die Leitbahn, entlang derer sie sich entwickelten, exakt den traditionellen Meridian-Verläufen.

Bezeichnenderweise stimmten die Charaktereigenschaften, die sich mit der Bewegung zu entwickeln schienen, mit der Beschreibung des Qi überein, welches mit dem assoziierten Meridian zusammenhängt. So

觀自在菩薩了深般若波羅密

羯諦羯諦空度一切苦厄

空空即是色空即是色

波羅佛訶帝不生不滅不垢

菩提薩婆可色無受

解法無眼界無色香

亦無無明心經無無無

schien dies eine potentielle Erklärung des traditionellen Konzepts zu sein: Diese Meridiane sind angeborene Leitbahnen durch den Körper oder eine angeborene Verschaltung im motorischen Kortex, welche aufzeigen, wie man Teile des Körpers verbindet, um diese archetypischen Bewegungen auszuführen. Durch diesen Prozess entwickeln sich Babys sowohl geistig als auch körperlich und der rote Faden in der besonderen Körper-Geist-Fähigkeit, welche sie lernen, nennen wir Qi des Meridians.

Behinderung ist persönliche Fähigkeit

So kann man „problematische“ Muster im Muskel-Skelett-System als Versuche ansehen, Entwicklungsveränderungen zu bewältigen und nicht als Probleme, die es zu beheben gilt. Effiziente Entwicklung ist nicht automatisch, sie hängt weitgehend von der Umweltstimulation und der Unterstützung ab. In einem gewissen Stadium will ein Baby sich vorwärts bewegen und wenn das Krabbeln unangenehm ist, findet es eine andere Methode wie z.B. auf dem Gesäss vorwärts zu rutschen. Es mag nicht der effizienteste oder der „normalste“ Weg sein sich zu bewegen. Aber es ist sein Weg!

Dies gilt insbesondere für Babys mit Behinderungen wie zerebraler Kinderlähmung (cerebral palsy = CP). In diesem Zustand ist es nicht die Umwelt, die eine effiziente Entwicklung hemmt, sondern die Schädigung des Gehirns, die das Lernen bestimmter Bewegungen unterbricht. **Aber die Art, wie das Baby lernt sich zu bewegen, ist seine Fähigkeit nicht seine Behinderung.** Es wird nur als Behinderung gesehen, wenn eine starre Vorstellung von Normalität eingenommen wird. Was auch immer die Ursache der Muster ist, sie sind daran beteiligt, das Selbstbild der Person zu formen. Wenn die Therapie versucht, abnormale Muster rückgängig zu machen und sich zu viel auf die Entwicklung der „normalen“ Bewegung konzentriert, dann kann dies ein tieferes Gefühl der Behinderung zusammen mit Gefühlen von Scham und Frustration schaffen – einfach weil die Muster, die vorhanden sind, gleichzusetzen sind mit dem Selbstbild des Kindes. Die Absicht, diese Muster zu ändern, gibt dem Kind im Grunde die Botschaft, dass es nicht in Ordnung ist.

Beginne mit der Erforschung der Fähigkeit

Für ein kleines Kind, ist wie es ist, alles, was es weiß. Der Akt des Vergleichens mit anderen und die Entdeckung, dass es nicht „normal“ ist, ist etwas, das sich erst langsam nach dem Alter von vier Jahren entwickelt⁶. So ist es zentral wichtig, dass die Therapie mit kleinen Kindern ihr Gefühl der Fähigkeit unterstützt, anstatt zu versuchen, die abnormen Muster zu ändern. Dann hat das junge Kind grundsätzlich das Gefühl, vollkommen zu sein, so wie es ist und das bietet einen

guten Boden dafür späteren Herausforderungen zu begegnen.

Die Arbeit mit kleinen Kindern mit zerebraler Kinderlähmung lehrte mich praktische Wege, dies umzusetzen. Anstatt mit den problematischen Bereichen zu beginnen, finde ich eine Bewegung, die einfach ist. Ich lobe es und schlage dem Kind vor, dass es die Bewegung mehr und größer macht! Zum Beispiel, wenn es seine Hand öffnen kann, singe ich ein Lied, öffne und schließe meine Hände zusammen mit der Melodie und ermuntere es mich zu kopieren.

Dieser erste Erfolg ist für den Geist enorm wichtig. Wir gehen dann weiter, um zu sehen, was für andere Eröffnungsbewegungen es machen kann. Kann es seine Augen, seinen Mund, seine Arme öffnen. Wenn wir dabei zu einem schwierigen Gebiet kommen, können wir nun beginnen, mit ihm zu arbeiten – es weiß, was es tun will und hat die positiven Geisteshaltung, zu experimentieren. Meine Körperarbeit hilft ihm dabei, einfach zu tun, was es will, anstatt es zu zwingen, etwas zu tun, bei dem es fühlt, dass es dies nicht tun kann. Heute denke ich, dass dies für alle gilt. Wenn sich KlientIn und TherapeutIn beide auf die problematischen Themen konzentrieren, dann wird die KlientIn sich eher behindert fühlen und sich als Opfer ihrer Probleme empfinden, was die Rettung durch die Therapeuten benötigt. Wenn die Therapie andererseits dort beginnt, wo die FÄHIGKEIT des Klienten liegt, dann wird der Geist des Klienten gestärkt und er ist ermächtigt, sich selbst zu erforschen, seine Muster sogar selbst herauszufordern, anstatt darum zu bitten vom Therapeuten geflickt und gerettet zu werden.

Versuche mit Bewegung

Es ist relativ einfach zu experimentieren und die eigenen Bewegungsmuster und Haltungsgewohnheiten zu erforschen. In meiner Erfahrung ist dies oft alles, was benötigt wird, um einen Prozess der Veränderung in Körper und Geist zu beginnen. Alles, was es dazu braucht, ist die Dominanz der Muster durch Experimentieren zu lockern, dann hat der Organismus die Freiheit neue Wege zu finden die Dinge zu tun.

Ich finde, dass dies am effektivsten ist, wenn der Klient lernt, mit bestimmten Muskeln zu spielen. Mit großen, multi-muskulären Bewegungen zu arbeiten ist verwirrend, aber einzelne Muskeln sind offen für Veränderungen.

Um ein Beispiel zu nennen: Wenn man einen chronisch angespannten Muskel findet, der beim Strecken in einen Widerstand kommt und man dann das Zusammenziehen noch weiter verstärkt, macht man einfach mehr von dem, was sowieso passiert, und so kommt der Muskel nicht in einen Widerstand. Auf diese Weise

wird die Kontrolle über den Muskel vom Unbewussten zum Bewussten bewegt und das öffnet die Tür zu einer breiteren Erforschung.

Drei Säulen der Bewegung Shiatsu

Diese Diskussion veranschaulicht die drei Grundlagen von Movement Shiatsu, die auf der zentralen Kernaussage basieren: „Was du bist, ist deine FÄHIGKEIT nicht deine BEHINDERUNG“.

Sich selbst zu erforschen und mit verwurzelten Mustern zu experimentieren, kann harte Arbeit sein. Das Selbst hat einen Widerstand gegen Veränderung, auch konstruktive Veränderung. Viele Menschen kommen explizit zu einer Körper-TherapeutIn um behandelt zu werden. Sie kommen nicht um zu erforschen, zu experimentieren und an sich selbst zu arbeiten. Dies ist eine völlig berechnete Abmachung, aber für einige Leute, ist behandelt zu werden nicht genug. Movement Shiatsu bietet Werkzeuge um KlientInnen dabei zu unterstützen, selbst über den Körper an sich zu arbeiten, wenn sie dies wollen. In meiner Erfahrung gibt es drei Gruppen von Menschen, die besonders von diesen Werkzeugen profitieren:

1) Personen, die als behindert eingestuft würden.

Diese Klassifikation ist beleidigend für die Seele. Die veränderte Sichtweise, die Movement Shiatsu gibt, kann die KlientInnen ermächtigen und ihnen behilflich sein, den eigenen Weg als Erfolg zu erleben, anstatt als Versagen zu bewerten.

2) Menschen mit chronischen Problemen, sowohl physisch als auch emotional.

Typischerweise hat eine Person mit langfristigen physischen Problemen bereits viele TherapeutInnen und viele unterschiedliche Therapien ohne Erfolg ausprobiert. Diese Litanei des therapeutischen Versagens ist deprimierend und hält sie in einer Position, in der sie sich als Opfer ihres Zustandes erleben. Movement Shiatsu ändert die Massstäbe, so dass sie ihren Zustand nicht mehr als etwas sehen, das heil gemacht werden muss, sondern als Anstoß für ein tieferes Bewusstsein. Oft führen die Erkundungen und das neue Bewusstsein zu einer Veränderung der Symptome, weil die Person beginnt freundlich zu sich selbst zu sein. Aber die Veränderung der Symptome ist nicht das Hauptziel.

3) Hohes Alter. Mit dem Altern verändern sich die Bereiche unserer Fähigkeiten und es ist üblich für Menschen, das Vertrauen in sich selbst zu verlieren, weil sie sich mit ihren Fähigkeiten in einem jüngeren Alter vergleichen. Wenn man jedoch dabei bleibt, die jetzigen Fähigkeitsfelder zu erforschen, findet man oft neue Kapazitäten, die sich im höheren Alter entwickeln, die das jüngere Selbst nicht erreichen konnte. Dies bedeutet, dass sich das eigene Selbstbild ändern kann, die Selbstbewertung sich aber nicht verschlechtert.

Leben als Unterrichtsstunde

In den letzten Jahrzehnten hat sich eine Kultur entwickelt, in der Therapien weitgehend darin beurteilt werden, wie erfolgreich sie bei der Behebung von Problemen sind. Aber dann ist die einzige Option für Personen, deren Probleme nicht behoben werden können, mit dem Leiden klar zu kommen, was oft bedeutet, die Hoffnung aufzugeben. Und wenn die Hoffnung uns verlässt, geht der Lebensgeist oft auch. Das Leben kann als eine Reihe von Herausforderungen angesehen werden. Lektionen, die gelernt werden müssen indem man diesen Herausforderungen begegnet. Jemanden von seinen Problemen zu befreien, die Probleme für ihn loszuwerden, könnte ihm auch das Kursmaterial für seine Lebenslektion wegnehmen. Wenn man den KlientInnen hingegen helfen kann, ein Forscher zu werden, indem man ihre behinderten Bewegungen als erfolgreiche Fähigkeiten ansieht und ihnen hilft diese Schwierigkeiten als Lektionen zu sehen, dann habe ich den Eindruck, dass die Therapie auch den Geist stärkt und die beste Chance bietet für tiefe Veränderung auf physischer und emotionaler Ebene.

Hingabe:

Dieser Artikel ist meiner Freundin Joanna und ihrer Tochter Fae gewidmet. Joanna lehrte mich, durch die Art, wie sie an Krebs gestorben ist, dass ein erfolgreiches Leben nichts mit körperlichem Gesund-sein zu tun hat, sondern davon abhängt, seine Herausforderungen mit Geist, Liebe und Anmut zu erfüllen. Fae, obwohl die Leute sie durch ihre zerebrale Kinderlähmung, als schwerwiegend behindert wahrnehmen, hat mich endlich überzeugt, dass die Suche nach Normalität verrückt ist, in einer „Welt geführt von Wahnsinnigen“ (um mit den Worten John Lennons zu sprechen) und dass eine Person ganz sein kann, fähig und schön, so anders sie auch sein mag.

Bill Palmer ist einer der Gründer der Shiatsu Society UK, Gründer und Herausgeber des Journal for Shiatsu and Oriental Body Therapy. Er studierte Psychotherapie und Bewegungsentwicklungstherapie und entwickelte daraus einen Stil, den er Bewegungsshiatsu nennt. bp@seed.org

Fußnoten

- 1) Moshe Feldenkrais – Awareness Through Movement 1972
- 2) Bonnie Bainbridge-Cohen: Sensing Feeling and Action. Contact Press. 1990
- 3) Müller_Busch: Die Therapie des Facio-Oralen Trakts nach Kay Coombes 2015
- 4) Bill Palmer – The Six Divisions – Journal of Shiatsu and Oriental Body Therapy 1994 Issue
- 5) Bill Palmer – What is Qi: Journal of Shiatsu and Oriental Body Therapy. 1996 Issue 8
- 6) LaRue Allen and Bridget B. Kelly: Transforming the Workforce for Children Birth Through Age 8: A Unifying Foundation 2015