

von Theresa Silow

Verborgen in unserem Körper: Das Potenzial der Bewegungsentwicklung

Viele von uns bewegen sich im täglichen Leben, ohne sich darüber bewusst zu sein, wie sehr unsere Funktions- und Handlungsfähigkeit vom Zusammenspiel unseres Organismus abhängt. Wir sehen die große Bandbreite unserer Bewegungsmuster sowie die Fähigkeit angemessen auf veränderte Situationen reagieren zu können als Selbstverständlichkeit an. Dennoch sollten wir uns dessen bewusst sein, dass diese Fähigkeiten das Fundament bilden, um das Leben auf kognitiver, emotionaler oder physischer Ebene zu meistern. Die Komplexität des menschlichen Organismus wird offensichtlich, wenn wir unser Augenmerk auf die Bewegungsentwicklung richten.

Bewegungsentwicklung beginnt schon vor der Geburt. Die Art und Weise, wie ein Säugling die verschiedenen Stufen der Bewegungsentwicklung durchläuft, beeinflusst sein späteres Leben. Demzufolge lässt sich durch das Betrachten von Themen der Bewegungsentwicklung im Erwachsenenalter ein Zugang zu frühkindlichen Entwicklungsstadien erschließen, die andernfalls nicht zugänglich wären. Das Erkunden des gesamten Spektrums frühkindlicher Bewegungen ermöglicht ein Bewusstsein für frühe emotionale Erfahrungen, ein Erweitern der Bewegungsmöglichkeiten und die Integration mehrerer Erfahrungsebenen bis hin zu einer umfassenderen Körpererfahrung. Der folgende Artikel stellt Meilensteine der Bewegungsentwicklung und deren Nutzen für Erwachsene dar.

Bewegungsentwicklung

Bonnie Bainbridge Cohen, Pionierin und Lehrerin auf dem Gebiet der körperorientierten Psycho-

therapie, betrachtet pränatale und postnatale Bewegungsentwicklung als eine Wiederholung der evolutionären und artenübergreifenden Bewegung (Hartley 1995). Viele Details bezüglich Art und Bedeutung dieser Bewegungen sind bekannt, so werden in diesem Artikel die Bewegungsmuster nur in ihren Grundzügen dargestellt.

Die Entwicklung im Uterus beginnt mit der Zellatmung, einer pulsierenden Ausdehnung und Kontraktion in Verbindung mit der metabolischen Bewegung einer jeden Zelle (Amöbe), gefolgt von der sogenannten Nabelstrahlung (naval radiation), einer Bewegung, die vom Nabel ausgeht und sich durch alle Extremitäten fortpflanzt (Seestern). Eine vom Mund ausgehende Bewegung (mouthing) dient als Vorbereitung auf das spätere Saugen und die orale Nahrungsaufnahme. Auf diese folgt eine sanfte und wellenartige Bewegung der Mittellinie (Lanzettfischchen), die auch präspinale Bewegung (pre-spinal movement) genannt wird und die zentrale Verlagerung der Bewegung um den Körpermittelpunkt beschreibt. Diese Bewegungen entstehen alle in der Gebärmutter – in einer dunklen und kompakten Umgebung – und repräsentieren die wachsende Komplexität der Bewegungsmuster in Vorbereitung auf die postnatale Entwicklung.

Die nach der Geburt entstehenden Bewegungsmuster – weiterhin als Repräsentation evolutionärer, artenübergreifender Muster betrachtet – sind die Reaktion auf eine grundlegend andersartige Umgebung, da sie direkt der Schwerkraft und dem Raum ausgesetzt sind (Hartley 1995). Sie beginnen mit einer von der Wirbelsäule ausgehenden Bewegung – diesmal weniger wellenartig

als vielmehr längs gerichtet durch die Wirbelsäule (Fisch), wie das Schieben durch den Geburtskanal oder das Anheben des Kopfes des Säuglings. Die Entwicklung setzt sich fort mit homologen/gleichartigen Bewegungen (homologous movement), wie das gleichzeitige Ziehen oder Schieben mit beiden Armen oder Beinen, um einen Gegenstand zu erreichen (Frosch), was eine Differenzierung zwischen Ober- und Unterkörper bewirkt. Die darauf folgende homolaterale Bewegung (homolateral movement) zeigt sich im flachen Bauchkrabbeln, wobei sich Arm und Bein derselben Körperseite gleichzeitig in Bewegung setzen (Reptil). Die erlaubt es dem Säugling, jede Körperhälfte einzeln zu aktivieren, während es sich durch den Raum zu bewegen beginnt. Die homolaterale Bewegung ist die Vorstufe kontralateraler Bewegung (contra lateral movement), die die Mittellinie überquert (Säugetier), wobei untere und obere Extremitäten diagonal verbunden werden, ebenso beide Seiten des Gehirnes, so wie beim vollständig ausgeprägten Krabbeln. Schließlich ist durch diese frühen Bewegungsmuster genug Stabilisierung und Kraft vorhanden, um eine aufrechte Haltung und die Bewegung auf zwei Beinen durch den Raum zu ermöglichen.

Das Individuum durchläuft diese Bewegungsmuster mehr oder weniger innerhalb von 21 Monaten, 9 Monate im Mutterleib und ein Jahr nach der Geburt – alles in allem eine ziemlich zügige Reise. Aus der evolutionären Perspektive betrachtet, steht dieser Entwicklungsprozess für Bewegungen, für deren Entstehung die Evolution eine sehr lange Zeit benötigt hat. Allein der Abschnitt von der Geburt bis zum Laufen umfasst 200 Millionen Jahre Evolution (Fay in Wolf 1968).

Die gleichzeitig mit der Reifung des Nervensystems entstehenden Bewegungsmuster festigen komplexe Bewegungsabläufe und initiieren einen verfeinerten Sinn für Sensorik. Auch entstehen diese frühen Bewegungsmuster nicht in einem Vakuum. Der sich entwickelnde Säugling ist nicht ausschließlich von Schwerkraft und dem Raum beeinflusst, er erfährt gleichzeitig seine Versorgungssituation und sein gesamtes Umfeld. Ob die Erkundung der Bewegungsmuster unterstützt oder gehemmt wird, hängt mehr oder weniger davon ab, inwieweit die Versorger auf die Bedürfnisse des Säuglings in Bezug auf Kontaktaufnahme, Nahrung, Interaktion (mirroring), Liebe etc. eingehen können. Bewegungsentwicklung und Umweltgegebenheiten beeinflussen sich gegenseitig und beide wirken sich stark auf die inneren Erfahrungen des Säuglings aus.

Die Entwicklung von Bewegung und unser Sinn für das Selbstempfinden

Im Einklang mit dem Verständnis für die grundlegende Natur unserer körperlichen Erfahrung und Bewegungsentwicklung geht Daniel Stern (1990), Entwicklungspsychologe und Forscher, so weit, frühkindliche Identitätsentwicklung als grundlegend auf den Körper fokussiert zu beschreiben. Er stellt die beiden ersten Entwicklungsstufen des Selbstempfindens, das erwachende Selbstempfinden (emergent sense of self; 1. Lebensmonat) und das Kern-Selbstempfinden (core sense of self; 2.–6. Lebensmonat), als tief im Körper verwurzelt dar. Während der ersten beiden Monate, wenn der Säugling noch vollständig abhängig von seinen Versorgern ist, entsteht ein rudimentäres Selbstverständnis, das emergente Selbstempfinden. Dieses Verständnis basiert auf wiederkehrenden organismischen Erfahrungen, bestehend aus dem Empfinden verschiedener Stimmungen (Freude, Unbehagen, eigenständige Gemütsbewegungen, motorische Erlebnisse) und der Wahrnehmung über verschiedene sensorische Kanäle. Wiederkehrende vitale Erfahrungen wie Hunger, Aufregung und beruhigt zu werden lösen eine allumfassende Reaktion des Nervensystems aus. Werden diese Erfahrungen wiederholt erlebt, bilden sie eine grundlegende somatische Organisationsstruktur und die Basis eines rudimentären Selbstempfindens.

Nachdem sich diese früheste verinnerlichte Grundstruktur verfestigt hat, beschreibt Stern (1985), dass das Kleinkind beginnt, sich am „Anderen“ als Referenzpunkt und erfahrungsbezogenem Fixpunkt zu orientieren, wobei ein solideres Kern-Selbst etabliert wird. Dieses Selbst verstärkt sich primär durch verinnerlichte Erfahrungen, die aus der dyadischen Situation heraus entstehen. Die Bausteine für die Entwicklung des Kern-Selbst sind Erfahrungen der Stimmigkeit und Kontinuität der körperlichen und affektiven Zustände sowie das Bewusstsein für Handlungsfähigkeit. Während sich der Säugling in Kontakt mit seinem Versorger bewegt, wahrnimmt und fühlt, entsteht in ihm die grundlegende Erkenntnis, dass seine inneren Erfahrungen sich von dem, was man in anderen beobachtet, unterscheiden. Durch wiederholte innere sensorische Empfindungen, die mit dem Verhalten der oder des Versorger/s durch das repräsentative Gedächtnis verknüpft werden, ist er in der Lage zwischen „was bin ich“ (selbst) und „nicht ich“ (andere) zu unterscheiden. In dieser Hinsicht wirkt sich die Qualität der Interaktion mit den Versorgern tiefgreifend auf die gespürten Er-



fahrungen des Kleinkindes aus. Auf das ursprüngliche Thema der Bewegungsentwicklung bezogen postuliert Stern daher, dass frühe Stufen der Entwicklung tief in körperlicher Erfahrung verwurzelt sind. Das Gefühl für den eigenen Organismus und seine typischen Bewegungen im Kontrast zum „Anderen“ werden das Fundament der Identität. Das weite Spektrum der propriozeptiven/kinästhetischen, interozeptiven und exterozeptiven Informationen trägt im Gesamten zum frühen Stadium eines „Selbst“ bei.

Implizites versus Explizites Gedächtnis

Um ein tieferes Verständnis der Relevanz von frühkindlichen Bewegungen und sensorischen Erfahrungen zu erlangen, ist es wichtig zu wissen, dass ein großer Teil der frühen Bewegungsentwicklung vor der Sprachentwicklung stattfindet und bevor sich das explizite und narrative Gedächtnis entwickelt. Früheste Erfahrungen werden eher als gefühlte Qualitäten, sensorische Strukturen oder implizite Erinnerungen gespeichert (Fogel 2001) denn als bestimmte Geschichten über das, was geschehen ist. Aus diesem Grund ist dem Menschen seine Geschichte auch tatsächlich „auf den Leib ge-

schrieben“. Dies bedeutet auch, dass Sinnesempfindungen und Bewegung der vorrangige Zugangskanal zu frühkindlichen Erfahrungen sind.

Während sich die Entwicklung fortsetzt, werden Körperorganisation und Bewegungsausprägung immer weiter differenziert und verfeinert. In einem mehrjährigen Prozess entwickeln sich die Bewegungen weiter, bis sie sich ausreichend im Bewegungsrepertoire verinnerlicht haben und bei ihrer Durchführung nicht mehr der vollen Aufmerksamkeit bedürfen. Gleichzeitig entwickeln sich neue kognitive und komplexere Fähigkeiten, auf die sich langsam der Fokus der Aufmerksamkeit verlagert. Mit der Entwicklung und Verfeinerung der Sprache, Bedeutungsfindung und der abstrakten Fähigkeiten rückt die tatsächliche Empfindung von Körperbewegungen immer weiter in den Hintergrund des Wahrnehmungsfeldes.

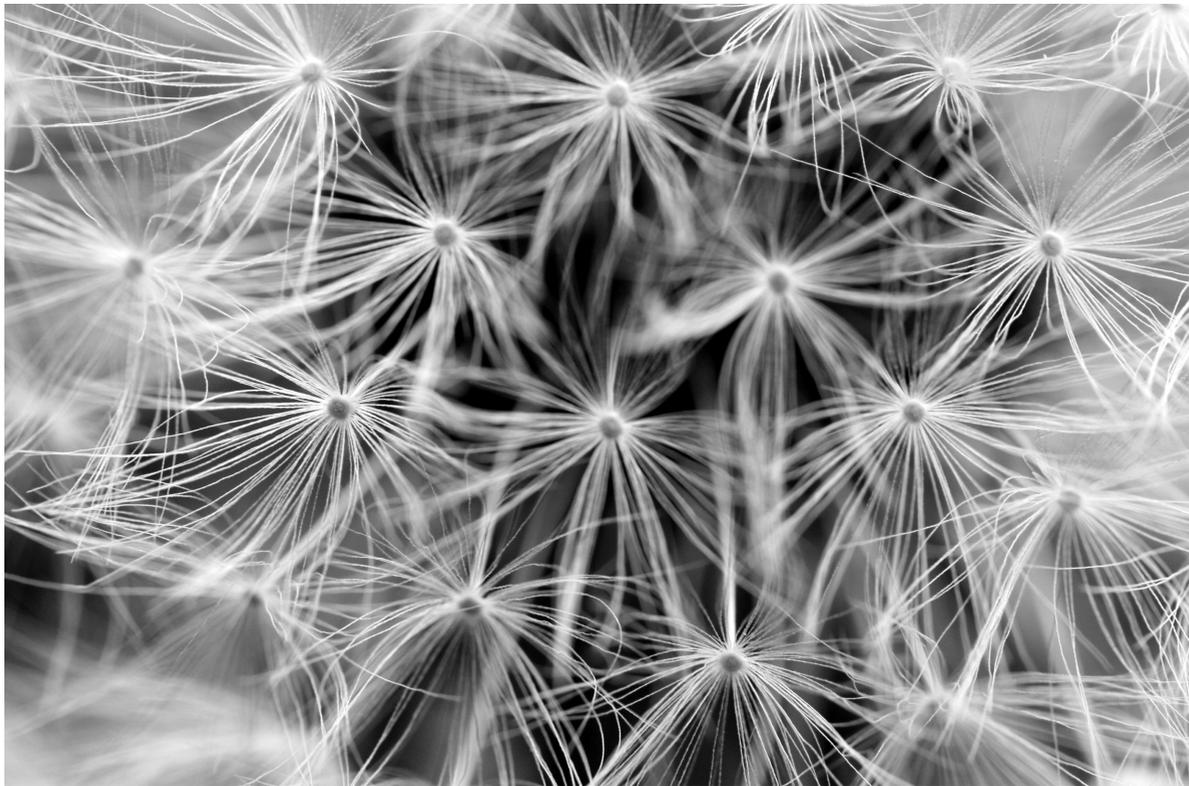
Bewegung und Sinneswahrnehmung

Bisher wurden Bewegung und Sinneswahrnehmung als simultane Vorgänge dargestellt, was auch die Theorie der sensomotorischen Feedbackschleife beschreibt (Hannah 1988). Um das Verständnis von Bewegungsentwicklung als Zugangspfad zu frühkindlichen nonverbalen Erfahrungen zu erweitern, ist es notwendig die Beziehung zwischen Bewegung und Sinneswahrnehmung näher zu betrachten. Zur Begrifflichkeit: Bewegung umfasst alle kleinen oder großen Bewegungen innerhalb des Körpers oder seiner Teile. Sinneswahrnehmung ist die Fähigkeit des Nervensystems, Bewegung und Veränderungen im Körpergewebe zu registrieren, was wiederum ein Bewusstsein für diese Veränderungen, z.B. Bewegung, ermöglicht. Einerseits ist Bewegungsentwicklung durch sensorische Entwicklung begleitet, doch andererseits verlaufen diese nicht exakt simultan. Bewegungen entwickeln sich zuerst und scheinen sogar der Vorreiter für die Entwicklung von Sinneswahrnehmung zu sein. Mit anderen Worten bilden Bewegungen die eigentliche Grundlage, um Sinneswahrnehmung zu initiieren (Blechs Schmidt 1982). Deshalb ist Bewegungsentwicklung zwar von der Entwicklung von Sinneswahrnehmung begleitet, dennoch geht die Bewegung immer einen kleinen Schritt vorweg (Gallagher 2006). Sobald die Bewegung angestoßen wurde und die Wahrnehmung sich einschaltet, bilden beide eine fortlaufende Schleife. Bewegung regt also die Wahrnehmung an, die wiederum Bewegungsmöglichkeiten erweitert – auch hier zeigt sich wieder die sensomotorische Feedbackschleife (Hannah 1988). Die Exploration frühkindlicher Bewegungsmuster öffnet daher die Tür für frühkindliche Wahrnehmung und lässt diese in den Vordergrund treten. Durch die Erfahrung entwicklungsgemäßer Bewegungen entsteht eine Art von Bewusstsein und Integration, die ohne diese nicht möglich gewesen wären.

Integration frühkindlicher Erfahrungen und Erweiterung der Handlungsspielräume

Basierend auf der Tatsache, dass die Identität in ihren frühen Stadien tief in der Bewegung verwurzelt ist, ist es unabdingbar, entwicklungsgemäße Bewegungen nicht nur als Bewegungsmuster zu betrachten, die einst im Vordergrund unserer Erfahrungen standen. Gleichzeitig können diese Muster als Zugänge zu einem weiteren Spektrum an frühkindlichen Erfahrungen dienen. Wenn wir uns mit der Bewegungsentwicklung befassen, sei es mit dem Fokus auf die frühesten Bewegungen bei der Nabelstrahlung oder auf das kontralaterale Krabbeln, das zum ersten Mal effiziente Bewegung durch den Raum ermöglicht, ist es uns möglich, uns dieser Bewegungsmuster sowie der damit verbundenen frühen Identitäten bewusster zu werden. Durch jede dieser entwicklungsgemäßen Bewegungen kommen wir in Kontakt mit impliziten Erinnerungen unserer frühesten Kindheit. Erfahrungen, die wir als Neugeborenes oder im ersten Lebensjahr gemacht haben, werden als gefühlte Qualitäten sensorischer Empfindungen lebendig. Wir begeben uns somit auf eine Ebene, die die ganze Zeit – ohne unser Wissen über ihre Existenz – die Grundlage unseres Lebens gebildet hat. Durch die Ausübung von entwicklungsgemäßen Bewegungen können diese frühkindlichen Erfahrungen in unser Bewusstsein rücken.

Das Potenzial liegt hierbei nicht nur in den Erinnerungen, sondern auch darin, diese Erinnerungen zu integrieren. Während wir in diese nonverbale Ebene eintauchen, können wir sowohl Bewegungsmuster, die uns natürlich vorkommen, spüren und uns ihrer bewusst



werden als auch jene, die sich seltsam oder gar befremdlich anfühlen. Nach einer Weile der bewussteren Ausübung beginnen unvollständige Muster, sich zu vervollständigen. Nicht ausgereifte Bewegungen können, sofern ihnen genug Aufmerksamkeit und Raum gegeben wird, komplettiert werden. Dies erweitert den eigenen Bewegungsstil und schafft neue Bewegungsmöglichkeiten. Bisher verborgene Potenziale können nun bewusst im Alltag genutzt werden, während sich gleichzeitig das Selbstempfinden und -verständnis erweitert.

Fazit

Bewegungsentwicklung beginnt im Uterus und wird nach der Geburt fortgeführt. Zunehmend komplexere Bewegungsabläufe initiieren eine vielfältigere Wahrnehmung. Die Auseinandersetzung mit Bewegungsentwicklung ermöglicht eine Sensibilisierung für die individuellen, dem menschlichen Organismus eigenen Bewegungsmuster und gestattet ein Überwinden von Gewohnheiten hin zu organismischer Subtilität und Intelligenz. Wahrnehmung und frühkindliche Bewegungsmuster bilden den Zugang zu verborgenen Bedürfnissen sowie unbewusstem Potenzial. Während wir die frühe Konditionierung bezüglich unseres Bewegungsspektrums erkennen und in der Lage sind, Bewegungsgewohnheiten hin zu natürlichen Bewegungsabläufen zu durchbrechen, entwickeln wir ein Bewusstsein für eine umfassendere Ausprägung unserer Bewegungskapazitäten, was die Qualität des Wohlbefindens, der Kreativität, der Entscheidungskompetenz sowie der Gesundheit erhöht. Die bewusste Wahrnehmung der eigenen Bewegungskapazität führt auch zu einer Bewusstheit darüber, wie das Leben sich bewegt und in uns selbst ausdrückt. So lernen wir genau diese organismische Intelligenz, die das Herzstück unseres verkörperten Seins bildet.

Literaturliste

- Blechschmidt, E. (1982). *Sein und werden: die menschliche Frühentwicklung*. Stuttgart: Verlag Urachhaus.
- Fogel, A. (2001). *Infancy: Infant, family, and society*. Belmont, California: Wadsworth/Thomson Learning.
- Gallagher, S. (2005). *How the body shapes the mind*. New York: Oxford University Press.
- Hanna, T. (1988). *Somatics: Reawakening the mind's control of movement flexibility and health*. New York: Addison-Wesley Publishing Company.
- Hartley, L. (1995). *Wisdom of the body moving: Introduction to Body-Mind Centering*. Berkeley: North Atlantic Books.
- Silow, T. (2002). *The kinesthetic sense. Exploring sensation, self-emergence, awareness, and stress negotiation through somatic practice*. Columbus, OH: Unpublished Doctoral Dissertation.
- Stern, D. N. (1985). *The interpersonal world of the infant*. New York: Basic Books.
- Wolf, J.M. (1968). Temple Fay, M.D., Progenitor of the Doman-Delacato Treatment Procedures. Springfield, Illinois: Charles C. Thomas.

Übersetzung ins Deutsche: aceki e.V.

Über die Autorin

Theresa Silow, Ph.D., John F. Kennedy University, California, USA: Leiterin des „Somatic Psychology Programs.“ Dr. Silow ist gebürtige Deutsche und lebt seit über 30 Jahren in den USA. Sie hat mehr als 25 Jahre Erfahrung im Bereich Somatische Studien und Somatische Psychologie und ist lizenzierte Psychotherapeutin im Staate Kalifornien und Neu Mexiko.