

# **Die Logik der Körpersprache - Innere Wahrnehmungsmatrix und äußere Bewegung**

**von Herbert Grassmann**

*"Das Willentliche an einer absichtlichen  
Bewegung ist ihr Ziel."*

**Ragnar Granit, Schwedischer Neurophysiologe.**

Das menschliche Gehirn ist wohl die komplizierteste Struktur im ganzen Universum. Milliarden von Gehirnzellen befinden sich auf kleinstem Raum und organisieren sich zu intelligenten Systemen. Im Gegensatz zu vielen Tieren ist diese Struktur bei der Geburt noch weitgehend unentwickelt. Unsere Nervenzellen müssen sich erst im Laufe der Zeit verknüpfen und Funktionszentren aufbauen. Der tierische Instinkt erlaubt den Tieren schon in den ersten Lebenstagen eine weitgehende Selbständigkeit. Die menschliche "Programmierung" hingegen erfordert eine jahrelange Entwicklungszeit. So braucht das menschliche Wesen allein fast zwölf Monate, um zum Stehen zu kommen. Die biologische "Unfertigkeit" des Gehirns und die Abhängigkeit der individuellen Entwicklung von ihrer Erziehung- also dem Lernen - geben dem Menschen große Chancen und eine hohe Flexibilität. Aber dieser Lernprozess ist auch immer eine Einengung, ein Festlegen und ein Kanalisieren unserer Möglichkeiten auf ein relativ kleines Ausmaß. Ferner ist der menschliche Lernprozess aufgrund ihrer Dauer und der Komplexität des Lernens sehr störanfällig.

Um körperliche und seelische Blockierungen sowie Störungen dauerhaft zu lösen und im Alltagsgeschehen zu integrieren, hat die Strukturelle Körpertherapie ein vielfältiges Instrumentarium entwickelt. Im Mittelpunkt stehen Bewegungstechniken mit hoher Integrationswirkung: Mittler für körperliche Strukturveränderungen und seelischem Wandel. Dabei werden die körperlichen Gewohnheitsmuster - repräsentiert als innere Wahrnehmungsbilder und -muster - , erforscht und verändert. Sie dienen als Grundlage dafür, ein neues sensomotorisches Gefühl der inneren und äußeren Aufrichtung im Alltag zu integrieren.

## **Das Erlernen des Aufrechten Gehens**

Der Mensch ist das Wesen mit dem aufrechten Gang. Als sich irgendwann in der biologischen Entwicklungskette ein Primat auf den Hinterbeinen erhob, sich angewöhnte, sie als alleinige Gehwerkzeuge und seine vorderen Gliedmaßen als Greifinstrumente zu benutzen, begann die Geschichte des Menschen. Als Kleinkind vollzieht jeder Mensch diese jahrmillionenlange Entwicklung in wenigen Monaten nach. Von Natur aus bewegt es sich auf allen vieren, sobald die Muskelkraft dazu ausreicht. Balanceprobleme gibt es da kaum. Aber ringsum bewegen sich alle auf zwei Beinen. Der Drang zur Nachahmung treibt es dazu, dies auch zu versuchen. Ein Bettgestell, ein Stuhlbein, eine Möbelkante dienen als Hilfe, sich aufzurichten. Doch es ist schwer, den Körper in dieser hochgereckten Form in Gleichgewicht zu bringen. Das Baby sackt zusammen. Es wiederholt die Übung, stürzt. Es wiederholt, taumelt, fällt. Es wiederholt so lange, bis es steht, ohne Hilfe steht. Das ist ein wunderbarer Vorgang und kein Wunder, daß alle Eltern ihn als einschneidendes Erlebnis empfinden.

Denn es ist ziemlich kompliziert, aufrecht zu stehen, alle Gelenke zu beherrschen, um sich der vertikalen Streckung des Körpers dienstbar zu machen. Natürlich, dazu haben wir wie alle tierischen Lebewesen Muskeln. Doch bei den Tieren geht die Energieströmung, die diese Muskeln in Spannung versetzt, von vorne nach hinten; man braucht nur zu beobachten, wie ein Vierbeiner sich aus liegender Stellung erhebt und in Gang setzt. Allein beim Menschen hat dieser Strom durch den aufrechten Gang eine neue Richtung entwickelt: er geht von unten nach oben. Man muß aber noch lernen, diesen Energiestrom von den Füßen zum Kopf hinaus zu mobilisieren, um zum notwendigen Muskeltonus zu gelangen: Der Muskeltonus ist die Spannung, die die Muskeln brauchen, um den Körper aufrecht zu halten.

Wenn sie richtig eingesetzt ist, steht der Mensch aufrecht und sicher in lockerer Haltung. Und das ist schon ein Wunder: Man muß nur die kleine Standfläche des Fußes und das schmale Gelenk seiner Fessel mit der Länge des Körpers vergleichen!

**© 2002 – Alle Rechte vorbehalten**

INSTITUT FÜR STRUKTURELLE KÖRPERTHERAPIE – ERICH VON DERSCHATTA & HERBERT GRASSMANN  
Jagdstr.12 D- 90419 Nürnberg Tel 0911-53 61 65 Fax 0911-39 37 952 [www.strukturellekoerpertherapie.de](http://www.strukturellekoerpertherapie.de)

Dann kommt der nächste, nein - der erste Schritt. Hände und Arme sind frei und können aktiv werden. Sie werden - zuerst unbeholfen, später selbstverständlich und unbewußt - als Balancehilfe gebraucht, um den Körper in Bewegung zu setzen.

Ein neues Risiko: Gerade erst sind durch den richtigen Energiestrom und Muskeltonus alle Gelenke in den "Stand" gesetzt, den Körper aufrecht zu tragen jetzt müssen sie mit neuer Energierichtung und neuem Muskeltonus den Körper in gleicher aufrechter Haltung auch noch in "Gang" setzen, in Bewegung nach vorne bringen! Geht das? Zu viel Energie, zu wenig Balance: das Baby stürzt. Es richtet sich wieder auf, steht - das kann es schon! - und versucht es von neuem: zu gehen. Nachahmung und Wiederholung sind Antriebe und Mittel "den aufrechten Gang" zu lernen.

## **Der Strukturelle Bewegungsansatz**

Einer der Hauptgründe in der Körpertherapie sich mit der Biologie der Körpersprache zu befassen liegt darin, die sensomotorischen Leistungen des Körpers zu untersuchen und gegebenenfalls zu verbessern. Ganz allgemein ist die Sensomotorik ein Teil der neuromuskulären Organisation und dafür verantwortlich, daß viele unserer Körpersysteme unbewußt laufen können.

Das Gefühl für Bewegungen hat viel mit Vertrautheit zu tun. Je öfters wir eine Bewegung wiederholen, umso mehr prägt sich die Bewegung in unsere Sensomotorik ein. Eine Bewegung wird zur Normalität. Dies bedeutet aber nicht, daß sie zwangsläufig auch optimal ist. Das Gefühl für Normalität ist oft sogar stärker ausgeprägt als wahrgenommene Ineffizienz oder Schmerz.

Die Tendenz des Körpers sich in der Art zu bewegen, wie er es immer gemacht hat, führt oft zu tiefsitzenden, haltungsbedingten Gewohnheiten und den dazugehörigen mentalen Bildmustern.

Der Busfahrer, der Computerspezialist oder der Fußballspieler wiederholen bestimmte Tätigkeiten so oft, daß sie zu gewohnheitsmäßigen Bewegungsmustern werden. Dadurch werden bestimmte Muskeln dauernd oder chronisch beansprucht, andere Muskeln wiederum kommen kaum zum Einsatz. Mit der Zeit wird die eingeschränkte Beweglichkeit zur Normalität. Allmählich und unbewußt werden wir so zu Sklaven unserer Vergangenheit.

Das Einwirken auf eingeübte motorische Muster wie es in der Methodik der Strukturellen Körpertherapie verfolgt wird, führt zur Auflösung muskulärer Bindungen und zur Befreiung aggressiver und defensiver Reflexe. Motorische Reaktionen wie sprunghafte Reflexe, Muskeltonusveränderungen und blockierte Gewebeschichten werden bewußt verändert. Durch das ständige hinein horchen nach leichteren, weicheren und freieren Bewegungen, fühlt und verbessert sich der Körper in seiner sensorischen Wahrnehmung - der Mensch fühlt sich leichter und freier.

Nur die mit der Bewegung verbundene direkte Empfindungen erlauben mir mich der Bewegung bewusst zu werden und sie zu verändern.

Bei dem Erlernen von Fähigkeiten wie zum Beispiel die der menschlichen Aufrichtung kommt dem Körper - Gedächtnis eine besondere Bedeutung zu.

Jede Bewegung wird von unserem Körper sensorisch aufgezeichnet. Der Körper verfügt so über eine überaus große Gedächtnisleistung (Sensorischer Cortex), die er jederzeit abrufen kann. Bei einer beabsichtigten Bewegung werden Körpererinnerungen miteinander verglichen und in muskuläre Tätigkeit übertragen. Mit der Zeit und aufgrund von muskulären Erfahrungen bilden sich musterhafte Gewohnheiten, die wir auch als Haltung kennen.

Der positive Aspekt solcher Lernerfahrung ist beispielsweise die Erfahrung der Mühelosigkeit, oder einer spontanen Leichtigkeit, entsprungen aus einer motorischen Versunkenheit (kinetische Melodie). Eine kinetische Melodie erleben wir z.B. beim Laufen. Wenn das Laufen nicht mehr als anstrengend erlebt wird und wir einfach nur laufen, kommen wir in eine Art kinästhetische Trance mit festen "vorhersehbaren" Bewegungsabläufen, die in unserem Gedächtnis als Engramme gespeichert sind.

Wenn ich ein solches Engramm aufrufe, um z.B. eine willentliche Bewegung zu beginnen, beschaffe ich mir nicht nur detaillierte Instruktionen über den genauen Ablauf der Bewegung, sondern ein vollständiges Empfinden wie sich die Bewegung in der Vergangenheit angefühlt hat. Ich erfühle die Bewegung in meiner Vorstellung. Je klarer und detaillierte meine innere Landkarte ist, umso flexibler und gelöster können wir uns bewegen.

Das bewusste Einwirken auf eingeübte motorische Muster führt zur Auflösung muskulärer Bindungen und zur Befreiung aggressiver und defensiver Reflexe. Motorische Reaktionen wie sprunghafte Reflexe, Muskeltonusveränderungen und blockierte Gewebeschichten werden verändert.

Das zentrale Anliegen der Strukturellen Körpertherapie ist es, die menschliche Aufrichtung in ihrer Komplexität zu verstehen. Dazu gehört neben der somatischen und emotionalen Aufrichtung mit Sicherheit das "sensorische Lernen" der Aufrichtung. Denn es sind die Sensorischen Erfahrungen, die neurale Netzwerke in unserem Gehirn aufbauen und komplizierte Muster festlegen. Letztlich entscheiden unsere Erfahrungen darüber, wie diese Muster geformt sind und ob bzw. wie wir sie benutzen.

## **Strukturelle Körpertherapie - der Weg zu einem integrierten Menschen**

Durch die Arbeit am Bindegewebe in Verbindung mit seelischen Wachstumsprozessen und der Auflösung tiefer Traumata eignen sich die Klienten eine neue Art des Seins an. Sie sind körperbewusster geworden und integrieren auch im Alltag die neu erworbene Aufrichtung. Jede einzelne Sitzung verlangt eine Integration in das Leben der Menschen. Teilweise geschieht diese Integration am Ende der Sitzung durch spezielle Integrationsgriffe, teilweise durch das Abschlussgespräch mit möglichen Übungen für den Alltag. Die Haupt-Integrationsarbeit geschieht zwischen den Sitzungen, wo sich oft unmerklich das Erlebte im Körper neu formiert. Innerhalb des Prozesses der Strukturellen Körpertherapie sind die letzten 3 Sitzungen speziell für die Integration der Gesamtentwicklung vorgesehen. In diesen Sitzungen geht es um die Organisation größerer Segmente und ihrer Verbindung mit dem Ganzen, um die Feinabstimmung und die Bewusstwerdung von Beziehungen innerhalb unseres Körpers.

Ein integrierter Mensch befindet sich in einem dynamischen Gleichgewicht. Dieses Gleichgewicht stellt ein äußeres und sichtbares Zeichen von lebensnotwendiger Kommunikation dar. Im Körper zeigt sich diese in Form von frei fließenden Körperflüssigkeiten, in ihrer Vermittlerrolle von Stoffwechsel- und Hormonsubstanzen bis hin zur Übertragung von Nervenströmen. Der tatsächliche Energieverbrauch ist bei jeder physischen Tätigkeit, wie gehen oder laufen, minimal. Ein Körper in diesem muskulären Gleichgewicht zeigt physische Anmut, Schönheit und Koordination in der Bewegung.

Das emotionale Gleichgewicht zeigt sich situationsbedingt als Balance zwischen Öffnen und Schließen, Nähe und Distanz sowie Ich-zentriertem und altruistischem Verhalten.

## **Ausblick**

Gegen Ende der Sitzungen vermitteln wir unseren Klienten noch einmal das Erreichte. Wir zeigen ihnen, manchmal mit Fotos, wie sich ihr Körper verändert hat und was dies für ihren Alltag bedeuten kann. Auf der emotionalen Ebene sprechen wir als Strukturelle Körpertherapeuten die Perspektiven der Klienten an, wie sie ihre Beziehungsmuster verändern können und welche Lebensziele sie sich stellen. Ohne diese Integrationschritte des Individuums ist der Aufrichtungsprozess nicht dauerhaft. Aufrichtung und Integration bedingen sich dauerhaft - der "Aufrechte Mensch" ist gleichzeitig auch ein "Integrierter Mensch".

Obwohl wir sehr wohl uns dessen bewusst sind, daß "Aufrichtung" ein Kontinuum ist, daß der Einzelne erst wirklich aufrecht ist, wenn alle dieses Stadium erreicht haben, gehen wir davon aus, daß das positive Beispiel eines "Aufrechten Menschen" unbewusst nach außen wirkt, in der Art, wie er auftritt, welche Ausstrahlung er hat, welche Anschauungen er hat und wie "aufrichtig" er sie vertritt. Jetzt können wir getrost von einer "konkreten Utopie" im Sinn von Ernst Bloch sprechen. Der "Aufrechte Gang" beginnt im Hier und Jetzt.