

# Verborgen in unserem Körper

## Teil 1: Die Bewegungsentwicklung | Theresa Silow

**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 Bewegungs-

möglichkeiten und die Integration mehrerer Erfahrungsebenen bis hin zu einer umfassenderen Körpererfahrung.

### Bewegungsentwicklung

Bonnie Bainbridge Cohen, Pionierin und Lehrerin auf dem Gebiet der körperorientierten Psychotherapie, betrachtet pränatale und postnatale Bewegungsentwicklung als eine Wiederholung der evolutionären und artenübergreifenden Bewegung [1]. Viele Details bezüglich Art und Bedeutung dieser Bewegungen sind bekannt, so werden in diesem Artikel die Bewegungsmuster nur in ihren Grundzügen dargestellt.

#### Pränatale Bewegungsentwicklung

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 Bewe-



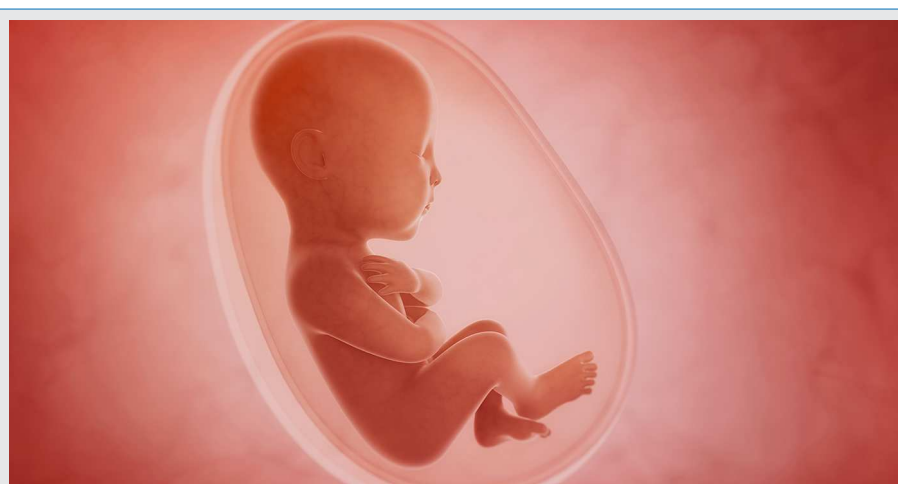
EVFK – Europäischer Verband für Kinesiologie e.V.  
Cunostr. 50 - 52  
D-60388 Frankfurt – Bergen  
E-Mail: [info@evfk.de](mailto:info@evfk.de)  
[www.kinesiologie-verband.de](http://www.kinesiologie-verband.de)

gung 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.

#### Postnatale Bewegungsentwicklung

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 [1]. 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 Bewegungsentwicklung beginnt schon vor der Geburt – der Embryo bewegt sich im Uterus.  
Foto: Fotolia – adimas

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, neun 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 [2].

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 und so weiter 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 [3], 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. bis 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 [3], dass das Kleinkind beginnt, sich am „Anderen“ als Referenzpunkt und erfahrungsbezogenem Fixpunkt zu orientieren, wobei ein solides 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 Erfahrungen 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. ■

*Übersetzung ins Deutsche: aceki e. V.*

*Der Artikel erschien bereits im Shiatsu Journal 80/2015.*



**Theresa Silow**

Die gebürtige Deutsche ist Professorin im „Somatic Psychology Program“ am California Institute of Integral Studies (San Francisco, Kalifornien, USA) 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 Staat Kalifornien und Neu Mexiko.

**Kontakt:**  
tsilow@sbcglobal.net

## Literaturhinweis

- [1] Hartley, L. (1995). *Wisdom of the body moving: Introduction to Body-Mind Centering*. Berkeley: North Atlantic Books.  
[2] Wolf, J.M. (1968). *Temple Fay, M.D., Progenitor of the Doman-Delacato Treatment Procedures*. Springfield, Illinois: Charles C. Thomas.

- [3] Stern, D. N. (1985). *The interpersonal world of the infant*. New York: Basic Books. Stern, D. N. (1990)  
[4] Silow, T. (2002). *The kinesthetic sense. Exploring sensation, self-emergence, awareness, and stress negotiation through somatic practice*. Columbus, OH: Unpublished Doctoral Dissertation.