

Verborgen in unserem Körper

Teil 2: Das Potenzial der Bewegungsentwicklung | Theresa Silow

Im ersten Teil (s. CO.med 4/2018, S. 83ff.) wurde beschrieben, wie sich Bewegungen prä- und postnatal entwickeln und wie sich diese Abläufe und Muster nach der Geburt manifestieren. In diesem Teil wird verdeutlicht, wie sensorische Wahrnehmung und Bewegungsentwicklung zusammenhängen und uns prägen.

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 [1] denn als bestimmte Geschichten über das, was geschehen ist. Aus diesem Grund ist dem Menschen seine Geschichte auch tatsächlich „auf den Leib geschrieben“. Das 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 sensorische Wahrnehmung

Bisher wurden Bewegung und sensorische Wahrnehmung als simultane Vorgänge dargestellt, was auch die Theorie der sen-

somotorischen Feedbackschleife beschreibt (Hannah 1988) [2]. 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 subtilen, kleinen, oder großen Bewegungen innerhalb des Körpers oder seiner Teile. Sensorische Wahrnehmung ist die Fähigkeit des Nervensystems, Bewegungen und Veränderungen im Körpergewebe zu registrieren, was wiederum ein Bewusstsein für diese Veränderungen ermöglicht.

Einerseits ist Bewegungsentwicklung durch sensorische Entwicklung begleitet, doch andererseits verlaufen sie nicht exakt simultan. Bewegungen entwickeln sich zuerst und scheinen sogar der Vorreiter für die Entwicklung von sensorischer Wahrnehmung zu sein. Mit anderen Worten bilden Bewegungen die eigentliche



EVfK – Europäischer Verband für Kinesologie e.V.
Cunostr. 50 - 52
D-60388 Frankfurt – Bergen
E-Mail: info@evfk.de
www.kinesioogie-verband.de

Grundlage, um sensorische Wahrnehmung zu initiieren [3]. Deshalb ist Bewegungsentwicklung zwar von der Entwicklung von sensorischer Wahrnehmung begleitet, dennoch geht die Bewegung immer einen kleinen Schritt vorweg [4]. 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



In den ersten Lebensjahren lernen Kinder viel Neues. Dabei regt vor allem Bewegung die Wahrnehmung der Kleinen an.

Foto: Fotolia – Olesia Bilkei

sensomotorische Feedbackschleife [2]. 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 sie 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. Das 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 organischer 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 entfaltet und in uns selbst ausdrückt. So

lernen wir genau diese organismische Intelligenz, die das Herzstück unseres verkörperten Seins bildet. ■

Übersetzung ins Deutsche: aceki e. V.

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

Literaturhinweis

- [1] Fogel, A. (2001). *Infancy: Infant, family, and society*. Belmont, California: Wadsworth/Thomson Learning.
- [2] Hanna, T. (1988). *Somatics: Reawakening the mind's control of movement flexibility and health*. New York: Addison-Wesley Publishing Company.
- [3] Blechschmidt, E. (1982). *Sein und werden: die menschliche Frühentwicklung*. Stuttgart: Verlag Urachhaus.
- [4] Gallagher, S. (2005). *How the body shapes the mind*. New York: Oxford University Press.
- [5] Silow, T. (2002). *The kinesthetic sense. Exploring sensation, self-emergence, awareness, and stress negotiation through somatic practice*. Columbus, OH: Unpublished Doctoral Dissertation.



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 (Körperpsychologie) und ist lizenzierte Psychotherapeutin im Staat Kalifornien und Neu Mexiko.

Kontakt:

tsilow@sbcglobal.net

Viele weitere interessante Informationen rund um den Europäischen Verband für Kinesiologie e.V. finden Sie unter:

www.kinesiologie-verband.de