

Workshop 4. Kongress „ICH und die gesunde Bewegung“

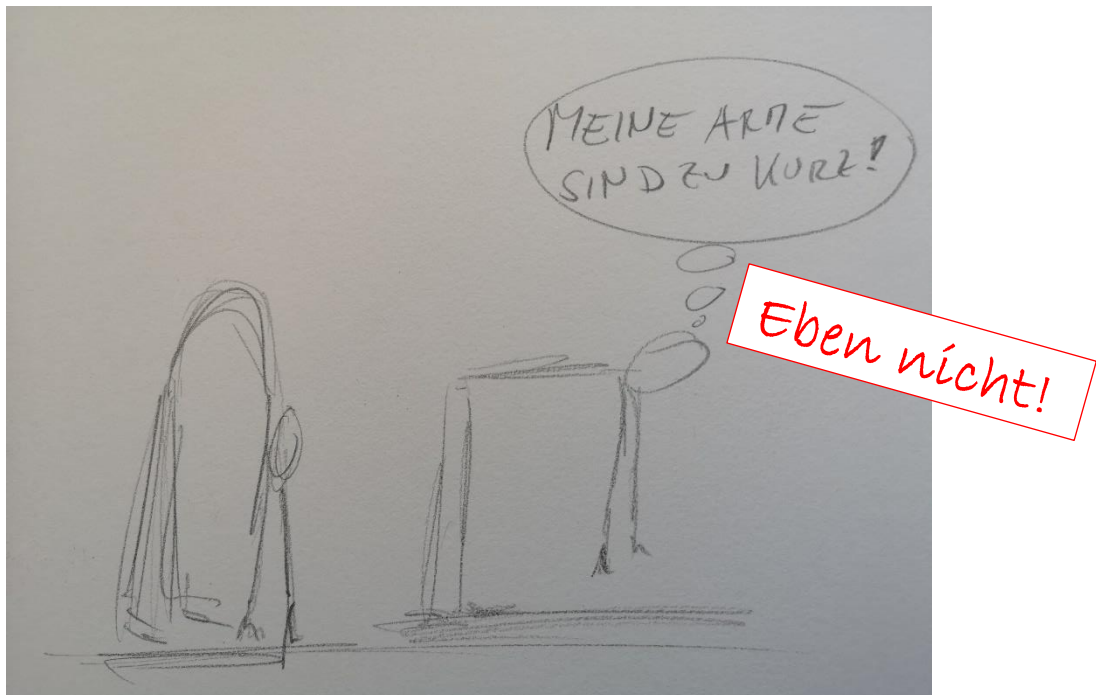
In meinem Workshop auf diesem Kongress „Mein Körper, mein Trauma, mein ICH“ beschäftige ich mich mit dem Thema ‚**Bewegung**‘. Genauer gesagt mit ‚Bewegung‘ in Verbindung mit dem Attribut ‚**gesund**‘ und dem Subjekt **ICH**.

Warum wählte ich gerade dieses Thema aus?

Ganz einfach, weil ich ‚Bewegung‘ als wesentlich erachte für unser diesjähriges Kongressthema.

Und ganz einfach, weil ich ein Bewegungsmensch bin: Ich liebe es mich in der Natur zu bewegen, dementsprechend viel bewege ich mich. Ich sportle viel und interessiere mich grundsätzlich für Sport.

Aber ich „habe nichts daraus gemacht“. Ich studierte nicht Sport, obwohl es naheliegend und mir das Liebste gewesen wäre. Ich ergriff aber auch nicht die vorhandene Chance, Fußball auf relativ hohem Niveau zu spielen. Ich wich dem konsequent unbewusst aus. Warum? Das begriff ich letztendlich erst, als ich mich mit meinem Artikel „Sport, Körper und Trauma“ für das dem Kongress zugrundeliegende Buch „Mein Körper, mein Trauma und mein Ich“ befasste. Hätte ich mich ernsthaft mit Sport auseinandergesetzt, dann hätte ich mich unweigerlich mit meinem Körper befassen müssen. Dann wäre mir und anderen aufgefallen, dass da etwas ganz und gar nicht stimmt:



Dann hätte ich gemerkt, dass es nicht meine Arme sind, die zu kurz sind, sondern, dass ich meinen Rücken nicht bewege.

Dann hätte ich bewusst wissen müssen, dass meinem Körper Gewalt angetan wurde, dass mein Becken mehrfach gebrochen wurde.

Was ist ‚Bewegung‘ überhaupt?

Bewegung ist zunächst einmal ganz allgemein ‚**Aktivität**‘. Sie bezieht sich dabei auf die Fähigkeit des Menschen, sich mit seinen Gefühlen, Gedanken und seinem Körper zu bewegen – aktiv seine Position im Raum und in der Welt immer wieder zu verändern.

In diesem Workshop geht es mir vordergründig um die **Bewegungen des Körpers**: Diese definieren sich demnach als ‚**körperliche Aktivität**‘ – als selbstständige Bewegungen, die wir mit Hilfe unserer Skelettmuskulatur ausführen können.

Bewegung als menschliches Grundbedürfnis

Bewegung gehört wie Essen, Schlafen, Trinken, Wärme, Anerkennung und Wertschätzung, Sicherheit, Beziehung und Sexualität zu den Grundbedürfnissen eines Menschen.

Unsere körperlichen Bewegungen nehmen Einfluss auf

- Bewegungsapparat
- Muskulatur
- Herz-Kreislauf-System
- Atmung
- Energiebilanz
- Stoffwechsel
- Immunsystem
- Hormonsystem
- Gehirnfunktionen
- Emotionsregulation
- Stressregulation
- und, und, und...

Diese Aufzählung zeigt den umfassenden Einfluss von körperlichen Aktivitäten auf das Gesamtsystem ‚Mensch‘. Sie sind offenbar lebensnotwendig für uns – für unseren Körper und unsere Psyche. So banal diese Feststellung auch klingen mag, sie hat weitreichende Konsequenzen, denn:

Bewege ich meinen Körper nicht oder zu wenig, dann schädige ich meinen Körper.
Bewege ich meinen Körper zu viel, dann schädige ich meinen Körper auch.

Wenn ich mich und meinen Körper also nicht schädigen will, dann muss ich ein „richtiges Maß“ an Bewegung finden. Ist das dann gesund?

Was ist aber ‚gesund‘? Was ist eine ‚gesunde Bewegung‘? Wann ist eine Bewegung gesund?

Während meiner Vorbereitung für diesen Workshop setzte ich mich mit dem auseinander, was Fachleute ganz allgemein als ‚gesund‘ einschätzen. Das ist interessant:

Nach deren Meinung ist Bewegung dann gesund,

- wenn sie mich nicht schädigt.

Aber woher soll ich denn im Voraus wissen, was mich schädigt?

Dazu heißt es weiterhin, dass Bewegung gesund ist,

- wenn sie einen bestimmten Umfang pro Tag, pro Woche umfasst,
- wenn es sich um bestimmte spezifische Formen von Bewegungen (Pilates, Yoga, Joggen, Walking, Schwimmen, ... , im Alltag Treppen steigen, statt die Rolltreppe nehmen, ...) handelt.

Wenn ich also genau das mache, was da von wirklichen Fachleuten empfohlen wird, dann bewege ich mich gesund. Stimmt das auch?

Eben nicht oder eben nicht nur: Denn es sind ja die Vorstellungen der ICHs anderer Menschen. Niemand außer mir kann tatsächlich einschätzen, was und wieviel an Bewegung für mich und meinen Körper gesund ist. Dazu brauche ich mich. Ich brauche meine Psyche, mein ICH.

Warum kann niemand wirklich einschätzen, was für mich gesund ist?

Meine Psyche ist ganz grundsätzlich dafür zuständig, Realität wahrzunehmen und zu bewerten.

Mit dem Begriff ‚**Realität**‘ meine ich hier meine momentanen Lebensbedingungen

- **in Bezug nach außen** hin zu meiner Umgebung und
- **in Bezug nach innen** hin zu meinen körperlichen, emotionalen und kognitiven Bedürfnissen.

Die Realität in diesem Sinne verstanden, setzt sich also aus verschiedenen Wahrnehmungen meines momentanen Seins zusammen. Mein ICH fügt nun diese wie in einem Puzzle zu einem Gesamtbild zusammen:

ICH nehme demnach wahr, was mit mir und meiner inneren und äußeren Welt im Moment los ist.

Passt es gerade jetzt in dem Moment mit mir und meiner Welt?

Fühle ich mich innen wie außen wohl?

Das ist die zentrale Lebensfrage für mich.
Täglich und immer wieder.



Wenn ja, dann ist alles gut. Dann kann alles so bleiben. Dann kann ich vor mich hin sein.

Wenn nicht, dann **kann** ich etwas tun, etwas verändern, damit mir innen wie außen wieder wohl ist.

Ein Beispiel: Mir tut mein Rücken weh vom Stehen. Ich kann mich hinsetzen. Dann tut er mir nicht mehr weh. Oder: Dieser Mensch ist mir viel zu nahe gekommen. Ich kann einen Schritt zurückgehen. Dann passt der Abstand wieder für mich. Oder: Ich bekomme immer Kopfweg, wenn ich mit diesem Menschen Zeit verbringe. Ich kann aufhören mich mit ihm zu treffen.

Das bedeutet: Ich kann etwas tun. Ich muss es nicht aushalten.

Mein ICH weiß, ob und wie ich mich gerade bewegen kann, dass es für mich wieder passt, dass mir wieder wohl ist – letztendlich dass ich gesund bleibe.

Aber warum ist Bewegung dann so oft eben gerade nicht gesund?

Warum bewege ich mich gar nicht, so dass ich immer schwerer werde?

Warum bewege ich mich gar nicht, so dass ich mich schließlich nur noch unter Schmerzen bewegen kann?

Warum bewege ich mich so viel, dass ich meine Gelenke völlig überlaste?

Warum bewege ich mich weiter, obwohl ich verletzt bin?

Warum bewege ich mich derart, dass ich mein Leben riskiere?

Welches Bild von Realität erfasst mein ICH hier? Von welcher Realität geht mein ICH aus?

Sicherlich nicht von der ‚**Realität der Gegenwart**‘. Aber von was dann?

Diejenigen Lebenserfahrungen,

- die mit einer Lebensgefahr verbunden sind,
- die noch dazu von Menschen, noch dazu von nahen und geliebten Menschen verursacht und beabsichtigt waren,

sind grundsätzlich die intensivsten Erfahrungen, die es gibt.

Es sind traumatische Erfahrungen, die sich in Psyche und Körper einbrennen. Insbesondere dann, wenn der Körper direkt angegriffen und verletzt wurde.

Die extreme Intensität dieser Realität des Traumas – den sicher geglaubten Tod zu überleben – lässt die Gegenwart verblassen.

Die Vergangenheit taucht immer wieder auf und verdrängt die Gegenwart.

So wird für mein ICH die Vergangenheit zur Gegenwart.

Das ICH kann dann nicht die ‚**Realität der Gegenwart**‘ wahrnehmen. Ich bin hundertprozentig davon überzeugt, die Gegenwart wahrzunehmen und erfasse doch die Vergangenheit.

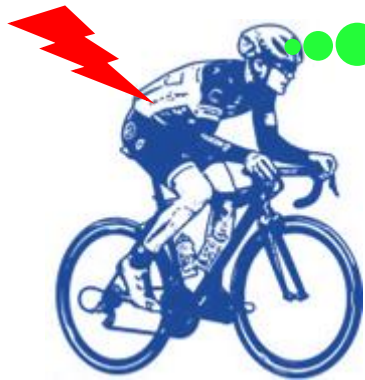
Eine folgenschwere Verwechslung unserer Psyche.

Doch was bedeutet das für mein ICH und meine Bewegungen?

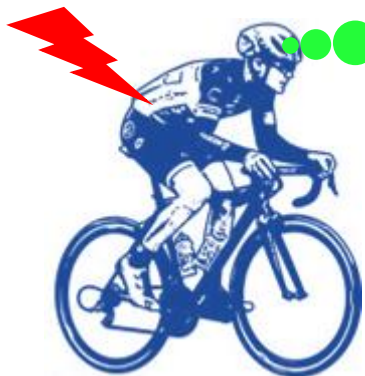
Ein Beispiel: Der Ausgangspunkt ist die bereits erwähnte ‚Lebensfrage‘:



**Passt es gerade jetzt in
dem Moment mit mir und
meiner Welt?**



**Nein, es passt ganz und
gar nicht, weil mir mein
Rücken weh tut!
Warum?**



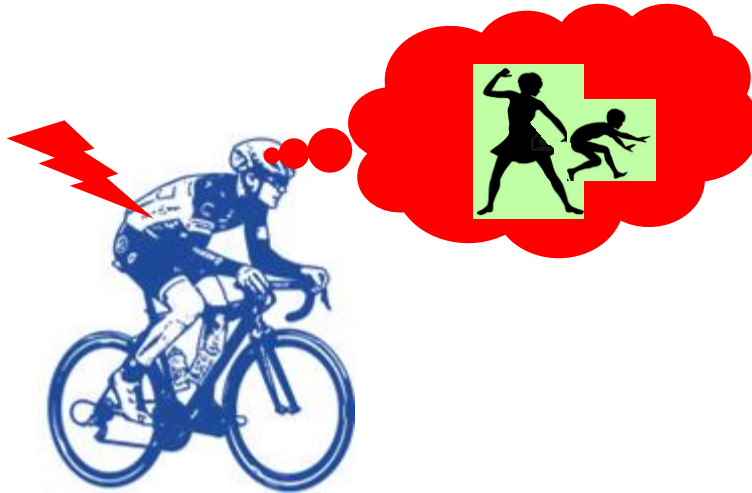
**Mir tut mein Rücken weh,
weil ich schon den gan-
zen Tag gefahren bin.
Was kann ich tun?**

Ich kann eine Pause machen, mich strecken, nächstes Mal nicht so lange fahren, ...

Das ist eine gesunde Reaktion, eine gesunde Bewegung auf den Befund der gegenwärtigen Realität ‚Schmerz im Rücken‘.

Aber was passiert, wenn ICH nicht die ‚Realität der Gegenwart‘ erfassen kann, weil sich die ‚Realität der Vergangenheit‘ darüber geschoben hat?

Warum tut mir mein Rücken weh? Was kann ich tun, damit er mir nicht wieder weh tut?



Mein Rücken, mein Körper tut weh, weil meine Mutter mich ganz furchtbar stark verprügelt. Ich bin in Lebensgefahr! Es ist aus! Ich bin tot! – Ich bin am Leben. Ich überlebe diesen Schrecken, indem ich mich von der Lebensgefahr trenne: Ich spalte das momentane Geschehen ab. Ich spüre nichts mehr davon.

Mein ICH geht nun nicht von der ‚Realität der Gegenwart‘ – zu lange Rennrad gefahren – aus, sondern von der ungleich intensiveren ‚Realität der Vergangenheit‘ – lebensbedrohliche Gewalt:

Diese erlebten schlimmen Schläge der Vergangenheit sind der Ausgangspunkt für meine Bewegungsanpassungen in der Gegenwart:

1. Ich blende die erlebte Gewalt (Rückenschmerzen) aus!

→ Ich nehme keine Schmerzen wahr: Ich fahre einfach weiter.

2. Ich kämpfe gegen die Täterin (Rückenschmerzen)!

→ Ich bin stärker als die Täterin (Rückenschmerz): Trotz der Schmerzen fahre ich weiter, erhöhe sogar noch den Umfang, fahre schneller, mit einem höheren Gang...

3. Ich suche nach Hilfe, um die Täterin (Rückenschmerzen) auszuhalten!

→ Ich gehe zu Ärzten, nehme Medikamenten, stärke meine Rumpfmuskulatur,..., um mit der Täterin (Rückenschmerzen) wie zuvor Rennrad fahren zu können.

4. Ich unterwerfe mich der Täterin (Rückenschmerzen)!

→ Ich höre auf: Ich fahre nie wieder mit dem Rennrad.

Diese 4 grundsätzlichen Reaktionen aus der Trauma-Vergangenheit sind Reaktionen in allerhöchster Not und Verzweiflung. Ich kann nicht anders.

Tragischerweise treibe ich aber genau mit diesen Überlebensmechanismen den „Teufel mit dem Beelzebub“ aus – ich bekämpfe meine erlebte Gewalt mit Gewalt gegen mich:

Dann kann ich nicht gut für meinen Körper und mein Bewegungsbedürfnis sorgen.

Ich kann auf mein körperliches Unwohlsein, auf meine körperlichen Verletzungen, auf meine körperlichen Schmerzen nur noch mit Verhaltensweisen reagieren, die meinen Körper noch mehr schmerzen und verletzen.

Mehr noch: Ich bringe mich selber in einen körperlichen Zustand, der meiner ursprünglichen Traumasituation mitunter erschreckend ähnlich ist.

Ich reinszeniere also meine in der Vergangenheit tatsächlich erlebte

- verbale, emotionale und körperliche Ablehnung, Abwertung und Verachtung
- emotionale, körperliche und sexuelle Gewalt.

immer und immer wieder in der Gegenwart.

Und erlebe dann diese traumatischen Lebenserfahrungen meines Körpers wieder, als würde sie tatsächlich jetzt geschehen.

Was nun? Kann ich aus diesem quälenden und selbstzerstörerischen Teufelskreislauf aussteigen? Und wenn ja, wie?

Das ist möglich, wenn mein ICH die ‚Realität der Gegenwart‘ wahrnehmen und entsprechende gegenwartsbezogene Lösungen finden kann.

Doch dazu muss ich die Realität meiner Vergangenheit und die Bewältigungsmuster meiner Überlebensanteile kennen.

Dann kann meine Psyche, mein ICH die Vergangenheit und Gegenwart voneinander trennen und unterscheiden. Und auf diese Weise neue Handlungsmöglichkeiten jenseits der Überlebensmechanismen finden.

Und dazu kann ich – unter anderem – eine Aufstellung mit einem Anliegenatz machen... Ganz einfach oder auch nicht.