

Gedanken zu den „wild“ zuckenden Beinen

HORST TIWALD

23. 11. 2008

www.tiwald.com

I.

Menschliche Bewegungen sind nach N. A. BERNSTEIN¹ **biodynamische Gewebe** mit hierarchischen Schichten. Im Bewegen ist auf diese Weise die **Erfahrung des Lebens in phylogenetischen Ebenen aufgehoben**.

Ich unterscheide aus dieser Sicht:

- das lebendige „**Bewegen**“;
- von dem nur dem Menschen möglichen Realisieren „willkürlicher **Bewegungen**“.

Was ist aus dieser Sicht der Unterschied zwischen „Bewegen“ und „Bewegung“?

- das „**Bewegen**“ bezieht sich in einem „**sinnvollen**“ **Frage-Antwort-Bezug** immer auf ein „**aktuelles**“ Problem in der Umwelt“ oder auf ein „**aktuelles**“ Problem in der Psyche, bzw. im Körper“;
- willkürliche „**Bewegungen**“ haben dagegen immer einen „**Bezug zum Bewusstsein**“ und versuchen, die als „Bewusstseinsinhalt“ dort „festgesetzte“ **Form** der Bewegung selbst (ohne ihren nach innen oder nach außen weisenden Sinnbezug!) **isoliert** zu realisieren.

„**Willkürbewegungen**“ muss man aber begrifflich von willkürlichen „**Handlungen**“ unterscheiden, die in einem **umfassenden Sinn**:

- sowohl das „**Bewegen**“;
- als auch das Realisieren von „**Bewegungen**“ auf einen „**prospektiven**“ Sinn“ orientieren.

II.

Dies hat auch unterschiedliche Konsequenzen für das **Erlernen** von „Bewegungen“ und für das **Entwickeln** des „Bewegens“:

- das „**Bewegen**“ wird durch einen aktuellen „**Sinnbezug**“ gefördert, z.B. durch aktuell gestellte „**Bewegungsaufgaben**“, in welchen ein in der Umwelt vorhandenes Problem vom Lernenden motorisch gelöst werden soll.

¹ Vgl. N. A. BERNSTEIN: „*Bewegungsphysiologie*“. Leipzig 1975.

- während „**Bewegungen**“ erlernt werden durch **Vormachen** und „**willkürliches**“ **Nachmachen** des **Bildes** einer **Bewegungsausführung**. Es wird also **kein vorgemachtes Problemlösen nachgeahmt**, wie es auch bei Tieren vorkommt, sondern das wahrgenommene **Bild** einer **vorerst** „**sinnlosen**“ Bewegung, die vielleicht später als „Werkzeug“ für verschiedene Situationen dann „mittelbar sinnvoll“ einsetzbar sein wird.

III.

Die „**Willkürbewegung**“ ist, als eine Art „Werkzeug-Anfertigung“, phylogenetisch die oberste Schicht. Geht diese verloren, z.B. durch Gehirnverletzung, dann ist die „**Bewegung**“ nicht mehr willkürlich zu realisieren, sondern nur mehr als unmittelbar „**sinnvolles Bewegen**“.

Beispiel:

Aus der russischen Neurologie werden klinische Erfahrungen mit Kriegsverletzten berichtet, die aufgrund ihrer Gehirnverletzung zum Beispiel:

- nicht mehr in der Lage waren, ihren Arm in einer „**Bewegung**“ willkürlich zu heben;
- sie waren aber sehr wohl in der Lage, eine unmittelbar **sinnvolle Tätigkeit** mit „Armheben“ als **Handlung** zu realisieren;
- man brauchte sie nur aufzufordern, einen auf dem Schrank liegenden Apfel zu greifen und schon wurde im „**Bewegen**“ der Arm gehoben und der **Sinn**, den Apfel zu ergreifen, wurde mit Armheben realisiert.

IV.

Das biodynamische Gewebe des Bewegens ist ständig da, auch wenn in der Wahrnehmung nur die **visuell sichtbare „Bewegung“** erfasst wird.

In ähnlicher Art, wie beim **Abtragen der Willkürbewegung** das **Bewegen mit Sinn** übrig bleibt, so tritt auch, wenn jeweils die oberste Sinn-Schicht abgetragen wird, auch ein jeweils **mehr archaischer Sinn** an die Oberfläche.

Oder umgekehrt formuliert:

Wird der **im Alltagsgeschäft dominante Sinn** abgetragen, zum Beispiel durch Entspannung oder im Schlaf, dann werden **im Schlaf aktuelle Anliegen**, seien sie als Trauminhalt von der Psyche kommend oder aus dem Körper-Milieu kommend, unter Umständen vom Körper unbewusst archaisch interpretiert, und es treten dann **archaisch sinnvolle** Flucht oder Kampfmuster an die Oberfläche. Sie erscheinen dann aber wie **Leerläufe oh-**

ne Sinn, also ähnlich wie die **sinnlosen Bewegungen der Willkür**.

V.

Wenn also im Zucken der Beine archaische Muster des Bewegens psychische oder körperliche Probleme zu bewältigen suchen, dann geschieht dies im **Alltagsgeschäft** deswegen weniger deutlich und/oder weniger oft, **weil das Bewegen durch Alltags-Sinn überwachsen ist**.

Dies verhält sich ganz ähnlich, wie sich **Bewusstseins-Bewegungen** als Sorgen sehr wohl **unterbewusst auch im Alltag realisieren**, aber eben nicht deutlich bewusst werden, weil sie vom **Sinn des Alltagsgeschäftes** überwachsen sind. Bei der ersten ruhigen Minute treten aber diese Sorgen als sich immer wiederholende festgefahrene Denk-Kreisläufe, bzw. als Bilder-Kreisläufe an die bewusste Oberfläche.

Der Ruhende wird dann Opfer eines ihn beherrschenden **Rhythmus**, der sich beharrlich wiederholt.

VI.

Diese Denk- und Bilder-Kreisläufe erscheinen dann wie ein **sich selbst perpetuierender Selbstzweck**. Sie sind, ähnlich wie Willkürbewegungen, abgehoben, bzw. sie sind **von einem aktuellen Gesamt-Sinn isoliert**.

Aus dieser Sicht sind also die Zuckungen der Beine:

- zentral von der Psyche und/oder peripher vom Körpermilieu verursacht;
- haben einen zur aktuellen Gesamt-Situation nicht mehr passenden archaischen Sinn;
- der sich unter Umständen als Selbstzweck isoliert und aufschauelt.

Ich könnte mir vorstellen, dass **Personen, die von Ordnungen nicht loslassen können** und welche die **Geborgenheit des Rhythmus lieben**, oder auch Menschen, die **vor lauter Kreativität sich jede Ordnung offen lassen**, besonders gefährdet sind. Unbewusst flüchten sie dann oft in sich aufschaukelnde **archaische Flucht- oder Kampfmuster des Bewegens** als scheinbare Problemlösungen.

VII.

Das „**Bewegen**“ ist nämlich dialektisch:

- also praktisch ein gegengerichtetes **Paar des Bewegens**;
- dies auf allen Ebenen, vom Bewegen der Zelle bis zum geistigen Bewegen.

Es gibt im „Bewegen“:

- einerseits eine **zentrierend Ordnung erhaltende und beharrlich verteidigende Tendenz** als **Rhythmus** (*Yang*);
- und eine **weitende von Ordnungen loslassende** (sie aufbrechende) und **aktuell sinnvolle neue Ordnungen setzende Tendenz** als **Kreativität** (*Yin*).

Im „**Bewegen**“ kommt es nun darauf an, **beide Tendenzen zu nutzen**, bzw. die „**bewegliche Balance**“ zwischen ihnen als „**aktionsbereite Mitte**“ immer wieder zu finden. Es geht dabei:

- einerseits um den **Rhythmus**, der bestrebt ist, das **Leben individuell zu sichern und Halt gebend zu erhalten**;
- andererseits um die **Kreativität**, welche versucht, das „**Über-Leben**“ in einer sich „**wandelnden Umwelt**“ zu ermöglichen.

VIII.

Ganz ähnlich verhält es sich im **Bewegen der Gesellschaft**, in welcher das „gesetzte Recht“ dem System eine „beharrliche Ordnung und Rhythmus“ zu geben versucht:

- die Beharrlichkeit des Rhythmus strebt danach, alle Handlungen „dem Gesetz konform“ herzustellen;
- alles soll also „ausnahmslos“ dem Gesetz gerecht werden;
- es gilt „Gleichheit vor dem Gesetz“;
- andererseits will aber das „Recht“ der sich wandelnden Gesellschaft auch „gerecht werden“.

Hier bedeutet nun aber das Wort „*grundsätzlich*“:

- dann nicht mehr „*ausnahmslos*“;
- sondern es gilt nun: „*die Ausnahme bestätigt die Regel*“;
- es geht hier also nun darum, mit „richterlicher Kreativität“ das Gesetz so „auszulegen“, dass es dem konkreten Fall auch „gerecht wird“.

Daraus ergibt sich:

- dass einerseits das „richterliche Recht“ dem „politisch gesetzten Recht“ **kreativ voraneilen** kann und muss;

- andererseits muss aber das „**politisch-kreative Augenmaß**“ gegebenenfalls auch dem Grundgesetz vorausgehen, um dem „Überleben der Gesellschaft“ auch tatsächlich „gerecht“ zu werden.

Das Leben erfordert daher (vom „Bewegen der einzelnen Zelle“ bis zum „Bewegen der Gesellschaft“) auf allen Ebenen (im „Hinhören auf das jeweilige sich wandelnde „tatsächliche“ Umfeld) ein „dialektisches Augenmaß“, d.h. ein „**Pulsieren zwischen Rhythmus und Kreativität**“, das eine untrennbare Einheit bildet:

Es geht daher:

- sowohl um einen „kreativen Umgang mit den Rhythmen“;
- als auch um einen „rhythmischen Umgang mit der Kreativität“.

Man sollte sich daher bemühen:

- sowohl um einen „freien Umgang mit Ordnungen“;
- als auch um einen „ordentlichen Umgang mit der Freiheit“.

Letztlich muss nämlich:

- sowohl in der Ordnung die Freiheit als **Spielraum** genutzt;
- als auch durch die Freiheit in den Spielräumen **neue Ordnungen** entdeckt werden,

um im „Wandel des Umfeldes“ weiter existieren zu können.

IX.

Ziel des Verbesserns des **Bewegens** (also das, was man im „sinnorientierten Fördern des Bewegens“ anstrebt) ist:

- einerseits das situationsentsprechende **schnelle Umschalten** von der „Dominanz des Rhythmus“ zur „Dominanz der Kreativität“ (und umgekehrt);
- andererseits soll aber auch die **Spannbreite** in diesem **Dominanz-Wechsel** mit Augenmaß erhöht werden.

Zum Beispiel ein wilder Hase:

- er befindet sich **schlafend** in der **Dominanz seines entspannten Rhythmus** geborgen;
- bei Todesgefahr schaltet er blitzartig auf Flucht um, ohne in diesem „Wandel“ sich einen Muskel zu zerren;

- er ist also in der Lage (ohne sich „aufzuwärmen“) blitzartig eine **sinnvolle Antwort auf die aktuelle Bedrohung** zu realisieren;
- im Start wird er **vorerst archaische Fluchtmuster aufrufen**;
- aber dann mit **kreativem Augenmaß** für die konkrete Gefahr seine unmittelbar **„sinnvollen“** Haken schlagen.

So kommt es auch bei einem **Entspannungs-Training**:

- nicht darauf an, seinen Körper **maximal bis zum Extrem zu erschlaffen**;
- sondern den Körper zu entspannen und ihn **trotzdem in einer gewissen Aktionsbereitschaft zu halten** (*Yang im Yin*).

X.

Die **„Beweglichkeit“** des jeweiligen Zustandes zu erhalten, das bedeutet, das **Leben zu fördern**.

Ganz ähnlich ist es beim **„Bewegen“**:

- einerseits geht es darum, in das **„Bewegen“** die **verlässliche Erfahrung** als das **Stabile** einzubringen;
- andererseits geht es aber auch darum, **das „Bewegen“ immer „beweglich“ zu halten**;
- also sich nicht blind auf den Erfahrungen auszuruhen;
- sondern **sinnorientiert offen zu sein** für den **Bruch mit festgefahrenen Erfahrungen**, um gegebenenfalls **mit Augenmaß selbst „neue Erfahrungen“ zu machen**.

Im Rhythmus-Training selbst geht es ebenfalls nicht nur darum:

- zu lernen, viele verschiedene Rhythmen **isoliert voneinander** zu realisieren;
- sondern insbesondere darum, den **schnell fließenden Übergang**, bzw. den **„Wandel“ von einem Rhythmus in den anderen** zu entfalten.

XI.

Beim menschlichen Umgang mit der Außentemperatur sollte der Körper (bis zu den Zellen) ebenfalls seine **„Beweglichkeit“** erhalten und deshalb den plötzlichen **Wechsel von warm zu kalt** nicht meiden:

- das heiße Duschen mit einer kurzen kalten Dusche zu beenden, bedarf sicher vorerst einer Überwindung;
- wer diese aber wiederholt aufbringt, der erlebt dann nach einiger Zeit einen den ganzen Körper erfassenden **„Wandel“** als **„allseitige Aktionsbereitschaft“**.

Da ich mir nun vorstellen kann, dass eine erhebliche Anzahl der Patienten mit zuckenden Beinen **die Geborgenheit des Rhythmus liebt** und von bewährten Ordnungen **nicht loslassen kann**, und dadurch vielleicht **den aktuell sinnorientierten Umweltbezug verloren hat** (sie haben vielleicht in einem **gedanklich** vorsorgenden **Handeln** nur mehr Sorgen oder Hoffnungen als einen **antizipierenden** Umweltbezug), wäre aus meiner Sicht für diese Patienten hilfreich:

- ihnen **einfache** aber **zufällig variierende unmittelbar aktuelle Herausforderungen** zu präsentieren, die sanft unter die Haut gehen;
- bei denen sie **im aktuellen Umweltbezug offen und sinnorientiert bleiben müssen**;
- und nicht so schnell **sich wieder in das gemachte Bett eines blind beantwortenden Rhythmus legen können**.

Solchen Patienten **rhythmische** Schwingungen zu präsentieren, würde ich also von meiner Theorie her für weniger hilfreich erachten.

Zu starke Schwingungen wären ebenfalls weniger geeignet, weil das **sinnorientierte Hinhören**² durch sanfte Schwingungen mehr gefordert und gefördert wird.

Wobei ich bei diesen Forderungen:

- nicht nur die **Herausforderung der psychischen Einstellung** meine;
- sondern auch das sanfte **Herausfordern des mehr oder weniger autonomen peripheren Geschehens im Körper** (bis zu den Zellen);
- es geht also letztlich um das Rückgewinnen des „**Mutes**“, dessen Verlust das **Klammern an Gewohnheiten** (auf allen oder mehreren Ebenen) nach sich zog;
- deswegen sollen die Aufgaben **einfach** und **ohne Blamageangst** machbar sein, da über Erfolge der „**auf das jeweilige Umfeld hinhörende Mut**“ wächst, der jeweils wieder **Sinn** vermittelt.

² Wie wichtig und heilsam das „Anbahnen des Hinhörens auf ein elementares Umweltgeschehen“ ist, verdeutlichte MOSHÉ FELDENKRAIS an seinem „*Fall Doris*“. Vgl. MOSHÉ FELDENKRAIS: „*Abenteuer im Dschungel des Gehirns – Der Fall Doris*“, Suhrkamp-Taschenbuch Nr. 663, Frankfurt/Main 1981.