

# DIE WISSENSCHAFT DER BERÜHRUNG: KÖRPERARBEIT UND EIN NEUES PARADIGMA DES GESUNDHEITSWESENS

Deane Juhan, M.A.  
Übersetzung: Eva Maria Willach

Als 1928 Sir Alexander Fleming die bakterienvernichtenden Eigenschaften des Penizillin entdeckte, leitete er damit die Ära der "Wunderdrogen" ein. Penzillin und seine pharmazeutischen Verwandten wurden zu so schlagkräftigen Waffen gegen bakterielle Erkrankungen und Infektionen mit großer Anwendungsbreite und oftmals so überzeugend, daß sich Theorie und Praxis der Medizin in weitreichendem Maße änderten. Gute Wissenschaft brachte bessere Gesundheit hervor.

Körperarbeit wird die Wunderdroge unserer Zeit sein. Kein anderer Zweig der Gesundheitsberufe wächst so schnell. Die Mitgliederzahlen von AMTA sind von 2000 im Jahre 1981 auf über 13.000 im Jahre 1991 emporgeschneit. AMTA ist jedoch nur die größte einzelne Vereinigung von Körpertherapeuten in diesem Lande; es gibt zusätzlich noch viele andere Formen der Körperarbeit, Ausbildungsprogramme und erfolgreiche Praktiker, allesamt in ihrer Arbeit erfolgreich gegen eine ganze Reihe von Krankheiten und Beschwerden.

Es kommt noch ein zusätzlicher "Wundereffekt" zu dieser neuen "Droge" hinzu: nichts konkret Meßbares wird injiziert oder eingenommen. Es gibt keine Zauberkegel, es werden keine Substanzen synthetisiert, es gibt keine Packung oder Überprüfung mit den üblichen Protokollen. Die neue Droge ist lediglich BEWUßTHEIT, und ihre unleugbare Effizienz fordert unser Denken über Gesundheit und Krankheit ebenso heraus, wie es im ausgehenden 19. Jahrhundert die Erregertheorie getan hat.

Kenntnisse in Biologie, Physiologie und Psychologie können uns sicherlich helfen, die Mechanismen effektiver Körperarbeit zu verstehen. Wenn Praktiker nachweislich solche andauernden Erfolge erzielen, dann "muß" es dafür wissenschaftliche Gründe geben. Und gleichzeitig muß man anerkennen, daß Bewußtheit anders als konventionelle Drogen und Vorgehensweisen arbeitet, auf eine Art und Weise, die vielleicht nicht mit unseren gegenwärtigen Sichtweisen übereinstimmt. Wenn sich Phänomene ereignen, die durch geläufige Theorien nicht erklärt werden können, dann haben wir die Aufgabe, nach neuen Erklärungen zu suchen, statt daß sich die Realität unseren bislang akzeptierten Theorien beugen muß.

Ein einschlägiger Fall ist die umfangreiche Literatur zum Plazeboeffekt. Subjektive Einstellungen und Erwartungen haben klinisch nachweisbar - und dennoch scheinbar wunderbar - einen verstärkenden Effekt auf unsere Fähigkeit, Schmerz und sogar tödlichen Krankheitserregern zu widerstehen.

Niemand kann sagen, wie das genau passiert, aber es gibt keinen Zweifel daran, daß das so ist. Ein weiteres Beispiel, das voller verschiedenartiger therapeutischer Implikationen steckt, und das sehr bewußt am Rande medizinischer Praxis und Theorie gehalten wurde, ist Biofeedback. Durch die Anwendung von ausgewählten Verfahren des verstärkten Wahrnehmungsfeedbacks können Menschen lernen, eine ganze Reihe von internen Prozessen willentlich zu steuern, die bislang als "autonome" Prozesse galten, unbewußt, außerhalb

unseres Bewußtseins oder Willens. Man kann tatsächlich lernen eine spezielle motorische Einheit zu stimulieren, oder die Temperatur der eigenen Hand zu steigern oder zu verringern, oder den Salzgehalt im Urin zu verändern. Wenn Haltungen und Empfindungen diese Art physiologische Effekte haben können, dann ist es wohl eher ein Wunder, daß diese Wirkungen nicht wesentlich enthusiastischer begrüßt und systematischer untersucht werden.

Als Körperarbeiter haben wir nicht nur viel von Physik und Biologie zu lernen, sondern wir haben diesen Wissenschaften eine neue, vitale Perspektive anzubieten. Unser Labor ist der lebendige Mensch, in dem die Variablen nicht künstlich getrennt werden können, in dem jedoch die Pathologien real stattfinden und überwunden werden. Diese Totalität kann niemals in ein Reagenzglas gebracht werden, geschweige denn die Intelligenz des lebendigen Organismus. Deshalb überrascht es nicht, wenn Körpertherapeuten manchmal Wirkungen beobachten oder zu Folgerungen gelangen, die mit normalen klinischen Forschungen nicht übereinstimmen. Was wir nicht vergessen dürfen und wofür wir einen sprachlichen Ausdruck finden müssen, ist die Tatsache, daß unsere Daten - nämlich die zu beobachtenden Besserungen im Befinden unserer Klienten - wirklich sind, empirisch gewonnen und nicht beseite geschoben werden können, weil gegenwärtige Theorien diese Fakten nicht erklären können.

Was wir sehr wohl wissen ist, daß Bewußtheit die Chemie, die Struktur und die Funktion des Organismus auf vielen Ebenen verändern kann. Effiziente Berührung ist ein konkretes und sehr praktisches Mittel, Empfindungen hervorzurufen, die unserem Gehirn mehr Informationen zukommen lassen, die unsere Vorstellungen über unsere aktive Beziehung zu unseren biologischen Prozessen langsam verändern, die uns eine größere Anzahl intelligenter Möglichkeiten vorschlagen, die uns direkt zu gesünderen Verhaltensmustern führen können. Es ist die Kunst dieser subjektiven Wahrnehmung, uns unsere unterbewußten Muster und Neigungen bewußt zu machen. Dies ist der Schlüssel, einen willentlichen Zugang zu unseren autonomen Funktionen zu schaffen, die körpereigene Pharmakologie zu mobilisieren, unsere Abwehr- und Heilungskräfte zu stimulieren.

Die Frage bleibt: Welche Tatsachen in und um den lebenden menschlichen Organismus können die Basis für eine umfassende Theorie liefern, für einen Kontext, in dem der therapeutische Effekt von Körperarbeit verstanden werden kann? Es werden in der Tat eine ganze Bandbreite von Mechanismen in einigen neuen Bereichen klinischer Forschung vorgeschlagen. Was aber erfolgreiche Praktiker und ihre Klienten wirklich anzapfen, das ist die alte Weisheit und der Einfallsreichtum des Organismus selbst, entwickelt in Millionen von Jahren des Überlebens und der Evolution. Und wie alle Entdecker befinden auch wir uns am Rande eines neuen Verstehens von etwas, das bereits sehr alt ist.

## EINFACHE PRINZIPIEN, WEITREICHENDE EFFEKTE

Wahrlich sind wir strukturell, chemisch und funktionell phantastisch komplexe Organismen. Aber wie jede Ansammlung von Materie, unterliegen wir ständig einer Anzahl ziemlich einfacher, physikalischer Gesetze, die unsere biologischen Prozesse tief beeinflussen, zum Besseren wie auch zum Schlechteren. Diese entwaffnend einfachen, jedoch höchst bedeutsamen Einflüsse sind in den gegenwärtigen Gesundheitspraktiken weitgehend übersehen worden. Dennoch handelt es sich sicherlich um wissenschaftlich anerkannte Kräfte, und sie haben für die Entwicklung der Körperarbeit einige wesentliche Einsichten anzubieten.

## SCHWERKRAFT

Diese Zugkraft nach unten betrifft jedes Molekül unseres Seins; sie ist eine ständige Herausforderung an Form und Position jeder einzelnen Struktur in uns und an unsere allgemeine Haltung. Jede Form in der Natur entwickelt eine Strategie, wie sie am besten

dieser komprimierenden, schneidenden und glättenden Kraft widerstehen kann, um ihre Gestalt im Raum zu erhalten.

Die Mineralwelt widersteht mit der Festigkeit ihrer kristallinen Strukturen. Pflanzen nutzen starke Fasernetze und Wasserdruck. Menschen nutzen alle diese Methoden, die kristalline Struktur in den Knochen, bindegewebige Fasernetze und komprimierte Flüssigkeiten plus einer komplexen und innovativen Strategie, nämlich den anpassungsfähigen und höchst genau orchestrierten Spannkraften der Muskeln, die auf Knochen und Bindegewebe wirken.

Nicht die Knochen sind es, die die Muskeln und andere Organe halten, sondern es sind die Muskelkräfte, die sie allesamt halten. Wenn ich meine sämtlichen Teile und Mengen gut organisiert im Feld der Schwerkraft halte, dann kann ich den muskulären Aufwand fürs Sitzen, Stehen, Bewegen und Atmen minimieren. Wenn es mir jedoch nicht gelingt, meine Teile effizient um dieses Lot der Schwerkraft herumzuorganisieren, wenn ich Ausleger nach hier und dort hängen lasse, dann können sich diese Muskelanstrengungen dramatisch erhöhen.

Diese Fehlorganisation unserer Architektur und Apparatur scheint nur eine leichte und harmlose Abweichung zu sein, weil wir uns nur selten der muskulären Kräfte und der Gravitation bewußt sind, die sich in den Hebelsystemen, in den Gelenken, Kabeln und Drehspangen unseres Körpers gegenüberstehen. Schon das Heben von 25 Pfund (1 amerikanisches Pfund entspricht etwa 450 g) mit dem Hebel und Angelpunkt meines Unterarms erfordert 175 Pfund Zug von meinem Bizeps. Wenn ich mit meinem ganzen Gewicht auf einem Bein stehe, müssen meine gegenüberliegenden Gluteen medius und minimus allein 300 Pfund Anspannung aufbringen, damit mein Becken nicht zur Seite kippt. Wenn ich meinen Kopf und die Schultern nach vorne hängen lasse, so daß mein mittlerer Rücken um 30 Grad geneigt ist, springt das Gewicht auf einem Quadratinch (1 Inch sind etwa 2,6 cm) auf der Bandscheibe meines 10. Brustwirbels von 17,5 auf 120 Pfund. Jeder Quadratzentimeter eines Querschnitts durch Muskelfasern kann 55 Pfund Zugkraft ausüben; die vielen kleinen Haltungs- und Bewegungsanstrengungen können sich zu einer Kontraktionskraft summieren, deren Höhe uns erstaunen würde.

Es ist wirklich wundervoll, daß wir solche Kräfte in Reserve haben, so daß wir diese kompensatorischen Anstrengungen machen können, ohne auch nur darüber nachzudenken. Wenn wir diese Kompensationsspannungen aufrecht erhalten, ohne darüber nachzudenken, dann werden die enormen Kräfte, die hier arbeiten, mit der Zeit unsere strukturellen Teile wesentlich schädigen, und das ist weniger wundervoll.

Diese Schädigung ist nicht nur struktureller Art. Die Energie, die in diesen kompensatorischen Anstrengungen gebunden ist, ist organisch, chemisch und metabolisch. Eine Muskelzelle, die immer wieder anspannt und entspannt in einer dynamischen Balance, ruht genauso lange wie sie arbeitet. Eine ständige Kontraktion ist tatsächliche Anstrengung, ob nun etwas Produktives dabei herauskommt oder nicht, und sie entzieht dem Körper eine unproportional große Menge Sauerstoff und Glukose aus seinen Reserven. Und da die Biochemie der Muskelkontraktion auch noch Kalzium und andere Spurenelemente benötigt, beginnen überarbeitete Muskeln den Körper seiner Reserven zu berauben. Die energetische Folge dieser Situation ist einfach und rücksichtslos: Energie, gebunden in chronischen Haltungs- und Bewegungskompensationen, steht für andere Dinge nicht zur Verfügung. Wenn das Ungleichgewicht und die Verschwendung groß genug werden, so nähert sich das ganze System immer deutlicher dem Bankrott.

Diese Effekte sind schlimm, aber sie sind noch lange nicht das Ende vom Lied. Wenn Muskelzellen kontrahieren, werden sie kürzer und dicker. Das bedeutet, daß sie ganz dicht nebeneinander rücken. Wenn diese Kontraktion anhält, dann drücken die Muskelkörper kleine Arterien, Venen und Kapillaren ab, die sie versorgen. Daraus entsteht ein Teufelskreis. Die Muskelzellen, die am härtesten arbeiten, schneiden sich selbst von ihrem eigenen Nachschub ab und erhöhen ihre Ermüdung.

Und selbstverständlich produzieren diese arbeitenden Zellen Stoffwechselabfälle, chemische Substanzen, die sauer, irritierend und giftig sind. Der Abtransport dieser Reste wird durch denselben Druck, der die Versorgung vermindert, ebenfalls schwach gesetzt, und mit der Zeit werden septische Flüssigkeiten alle möglichen Zwischenräume füllen. Und diese Bereiche werden akute organische Beschwerden hervorrufen. Sie sind regelrechte Häfen für allerlei Krankheitsagenten, und ihre Giftigkeit verursacht Schmerz, der dann weitere Muskelverspannungen auslöst. Irgendwann können einige der betroffenen Muskelzellen diese chemische Umwelt, die sie selbst kreieren, nicht mehr ertragen und sterben ab. Narbengewebe ersetzt diese Zellen, was den Muskelkörper schließlich fibrös macht, seinen Bewegungsspielraum einschränkt und ständige Ursache für Unbehagen und Fehlfunktion ist.

Dieser Einfluß von Muskelspannung auf den freien Fluß der Körperflüssigkeiten führt uns zu einem weiteren Set einfacher physikalischer Gesetze, die dem Erfolg vieler komplexer biochemischer Prozesse zugrundeliegen - die Gesetze der Hydraulik.

## DIE MECHANIK DER FLÜSSIGKEITEN

Unser Körper ist im wesentlichen ein wässriges Ökosystem. Das Leben ist im Wasser entstanden und hat sich dort entwickelt, und jeder von uns ist ein individuelles Behältnis für diese Ursee, die grundlegende Lebensbedingungen für Zellen und Gewebe zur Verfügung stellt. Wir bestehen zu 85 % aus Wasser. So unterscheiden wir uns nicht wesentlich von anderen wässrigen Umwelten. Der einzige wirkliche Unterschied zwischen uns und einem klaren Gebirgsbach ist das Maß der Bewegung der Flüssigkeit. In jedem organischen Zusammenhang ruft stehendes Wasser Fäulnis hervor.

Nun hat eines der Grundgesetze der Hydraulik mit der direkten Beziehung zwischen Gefäßgröße, Druck und Fließmenge zu tun. Je größer der Durchmesser, oder je höher der Druck, um so mehr Flüssigkeit kann in gegebener Zeit fließen. Um meine inneren Kreisläufe zu regulieren, kann mein Herz mehr oder weniger stark pumpen, oder die glatten Muskelwände meiner Blutgefäße können je nach den Befehlen meines autonomen Nervensystems den Durchmesser der Gefäße durch Kontraktion oder Dehnung verkleinern oder vergrößern.

Entsprechend gerät bei Kreislaufproblemen, wie zu hohem oder zu niedrigem Blutdruck, venösen Staus oder Ödemen, natürlich die Gefäßmuskulatur oder das autonome Kommandozentrum in Verdacht und wird demzufolge auch behandelt. Es kann jedoch auch die Tätigkeit der Skelettmuskulatur - d.h. Haltungs- und Bewegungsmuster - den Kreislauf unterstützen oder behindern. Und der Hydraulik ist es letztlich egal, ob es nun die kontrahierte Gefäßmuskulatur oder die Skelettmuskulatur ist, die den Durchmesser der Gefäße verengt. Und es ist tatsächlich der größere Teil der Skelettmuskeln, der einen wesentlich stärkeren und ausdauernden Druck auf die Gefäße ausüben kann, von den großen Arterien und Venen bis hinein in die feinsten Kapillargebiete.

Letzendlich ist das Ergebnis das gleiche. Entweder muß sich der Druck des herangeführten Blutes erhöhen, was vom Herzen einen gefährlichen Mehraufwand erfordert, oder die Gewebe müssen mit weniger Fließvolumen vorlieb nehmen. Wenn wir uns daran erinnern, daß dieses Blut alle die Substanzen mitbringt, die die Zellen für ihre Aufgaben und ihr Überleben brauchen, und daß dieselbe Flüssigkeit wieder alle Abfallprodukte aus der Energieverbrennung ableitet, dann fällt es uns nicht schwer zu begreifen, wie sehr jedes Körpergewebe von chronisch verspannter Skelettmuskulatur beeinträchtigt wird.

Die gegenseitige Abhängigkeit von muskulärer Aktivität und Kreislauf wird noch durch die Tatsache verstärkt, daß sich die wesentlichen Stadien von Anlieferung und Abtransport außerhalb der Blutgefäße und des pumpenden Herzens abspielen. Es ist die Bewegung der interzellulären Flüssigkeit, die jeder lebenden Zelle dient. Und die Bewegung dieser

Flüssigkeit hängt vollkommen von den ständig wechselnden Kontraktionen der Skelettmuskulatur ab.

Und natürlich sind sämtliche Lymphbahnen und Lymphknoten völlig von der rhythmischen Bewegung der Skelettmuskeln abhängig, damit sie die Lymphe filtern, reinigen und dem Blutplasma wieder zuführen können - es gibt einfach kein anderes Pumpsystem für die Lymphe. An dieser Stelle haben die einfachen hydraulischen Gesetze einen tiefgründigen Effekt auf die Tätigkeiten unseres gesamten Immunsystems, da sich die Hauptarbeit in den Lymphknoten abspielt.

So kann die Skelettmuskulatur die lebensspendenden und lebensbeschützenden Fließbewegungen unseres inneren Ozeans machtvoll unterstützen oder ebenso machtvoll unterbinden. In diesem Zusammenhang gibt es keine Möglichkeit, die Anzahl der organischen Interaktionen zu errechnen, die von der jeweiligen Art und Weise, wie ich meine Muskeln gebrauche, maßgeblich beeinflusst werden. Jede einzelne Kontraktion kann sowohl eine Pumpe als auch eine Presse sein, und die Funktion jeden Gewebes und jeder Zelle ist ständig abhängig von einer effizienten Anlieferung.

## WIE WIR UNSER GEHIRN ORGANISIEREN

Der Körperarbeit wurde schon lange der zeitlich begrenzte Effekt von Wohltat und Entspannung zugeschrieben. Das mag gut und schön sein. Nach der gängigen Meinung hat aber Körperarbeit wenig oder gar nichts mit wirklicher Krankheit und dem ernsthaften Geschäft von Therapie und Heilung zu tun.

Dennoch sterben alle jungen Säugetiere, einschließlich des Menschen, wenn sie nicht berührt werden. Und wenn in den frühen Jahren der Entwicklung die Menge an Berührung nicht stimmt, dann kommt es zu einer ganzen Reihe von physischen und geistigen Entgleisungen. Wenn nun das Nichtvorhandensein von Berührung tödlich sein kann, und ein zu geringes Maß an Berührung physisch und geistig verkrüppelt, dann ist es besonders schwer einzusehen, daß Körperarbeit keinen bedeutsamen positiven Einfluß auf die Gesundheit des Organismus haben soll.

Es ist eine Tatsache, daß die Haut die Oberfläche des Gehirns ist. Haut und Nerven entwickeln sich aus der gleichen embryonalen Keimschicht, dem Ektoderm. So ist das Nervensystem lediglich der Teil der Haut, der sich nach innen faltet und der sich danach in die verschiedenen spezialisierten Neuronen entwickelt. Mit dem Wachsen des Organismus erhält ein ausgedehntes Netz von Axonen und Synapsen diese engen Kontakte zwischen der Haut, dem Gehirn und allen anderen Körperorganen und Geweben aufrecht. Es ist daher nicht möglich, irgendwo die Haut zu berühren, ohne eine Welle von Wirkungen auszulösen, zunächst Richtung Zentrum und danach wieder hinaus zur Peripherie. Es gibt keine Empfindung, die nicht Gefühle, Gedanken, Assoziationen, Bilder und motorische Reaktionen auslöst. Man kann nicht den Körper berühren, ohne dabei direkten Kontakt zum Gehirn aufzunehmen.

## BIOFEEDBACK UND DAS KÖRPERBILD

Säugetiere sterben oder erkranken ernsthaft ohne ausreichende taktile Stimulierung, weil das Gehirn ohne diese Eingaben von Empfindungen die wichtigen Organe nicht lokalisieren und eine erfolgreiche Organisation ihrer Aufgaben und Beziehungen nicht leisten kann. Durch Berührung ausgelöste Empfindungen sind die erste Informationsquelle für mein Gehirn, Gestalt und Ort meiner Körperteile zu erkennen. Ohne sie kann das Gehirn im wahrsten Sinne nicht erkennen, wo sich die Dinge im Inneren befinden, in welchem Zustand sie gerade sind, und es kann ihre Funktionen nicht auf normale, gesunde Art steuern.

Das will heißen, daß das Gehirn sich durch BIOFEEDBACK der Empfindungen ein Abbild der inneren Körperlandschaft schafft. Jeder Schubser, jeder Zug, jedes Wackeln des lokalen Gewebes stimuliert Nervenenden, die Botschaften zum Gehirn senden. Je klarer und detaillierter die Botschaften sind, um so mehr Information bekommt das Gehirn, um ein genaues Abbild des Körpers zusammenzusetzen und um so effektiver kann es interne Aktivitäten verfolgen und abstimmen. Demzufolge sind Berührung und Bewegung die hauptsächlichlichen Mittel des Nervensystems, seine eigenen Aktivitäten zu stimulieren und zu organisieren und angemessene Steuerung aller Körperregionen zu gewährleisten.

In gewissem Sinn sind taktile Nervenenden in der Haut und in den tiefen Geweben wie Telegraphenschlüssel für unser Gehirn, oder wie das Schaltbrett verbunden mit dem neuronalen Computer. Das größte und ausgeklügeltste Informationssystem der Welt ist ziemlich unnütz bis jemand die richtigen Informationen und Parameter eingegeben hat, die man braucht, um dieses bestimmte Problem zu lösen. Taktile Stimulierung ist die Hardware, die unsere subjektiven Funktionen und Beziehungen zwischen dem Gehirn und dem Rest des Körpers bestimmt. So ist in diesem Sinne Körperarbeit selbst eine Art BIOFEEDBACK, durch welches der Praktiker dem Klienten neue, vollständigere und besser definierte Information über seinen Körper und seine Funktionen bewußt macht.

## SINNESORGANE ALS WISSENSCHAFTLICHES INSTRUMENT

Wenn wir dieser erhöhten Sinneswahrnehmung irgendeine wissenschaftliche oder gar therapeutische Bedeutung verleihen wollen, so wird dies natürlich bezweifelt. Schließlich besteht sie ja ausschließlich aus subjektiven Eindrücken, und wahre Wissenschaft erfordert objektiv beobachtbare und verifizierbare Fakten. Empfindungen, Gefühle und Bilder sind rein menschliche, phantastische Begleiterscheinung des Geistes und in ihrer Art irreführend.

Wissenschaft verlangt unzweifelhaft nach verlässlichen Korrektiven gegen Irrtümer und blanke Wahnvorstellung. Aber dieses kategorische Mißtrauen gegenüber subjektiven Eindrücken per se führt uns zu einer recht eigentümlichen intellektuellen Schlußfolgerung. Gerade der Bereich, den Du in Dir am besten kennst - nämlich die Details dessen, wie und was Du fühlst - liefert unbrauchbare Daten.

Diese extreme Position ist wirklich grotesk. Sie ist nicht einmal wissenschaftlich. Unsere Sinneswahrnehmungen sind die differenziertesten Werkzeuge, die sich jemals entwickelt haben. Erinnern wir uns doch, daß sie ihre Mittel ständig verfeinert haben, damit wir erfolgreich unsere Realität einschätzen können und sich angemessene physische Entwicklungen und Verhaltensweisen über Millionen von Jahren entwickeln konnten.

Es ist absurd zu behaupten, daß unsere internen Wahrnehmungen inhärent fehlerhaft seien, weil es möglich ist, sie zu verzerren oder fehlzuinterpretieren; dasselbe könnte man von jedem beobachtenden Apparat behaupten. Genau wie bei einem Mikroskop oder einem Teilchenbeschleuniger müssen wir lernen, dieses Instrumentarium richtig zu nutzen, um akkurate und brauchbare Informationen zu erhalten.

Die subjektive Geschmackswahrnehmung eines Weinkenners kann sich schließlich auch zu einem hohen Grad an Genauigkeit entwickeln. Einmal Riechen und Schmecken können ausreichen, um die Traubensorte, den Jahrgang, das Land, die Region, ja sogar eine bestimmte Lage korrekt zu bestimmen. Es erscheint seltsam zu behaupten, daß meine Nase und meine Zunge solch genauer Unterscheidung fähig sind, während das weite Wahrnehmungsnetz in meiner Haut, meinen Gelenken, Muskeln und anderen tiefen Geweben das nicht können sollen.

Und wir sollten nicht vergessen, daß jedes wissenschaftliche Beobachtungsinstrument letztendlich nichts weiter ist als eine Spezialisierung und Erweiterung des einen oder anderen menschlichen Sinnesorgans. Natürlich ist jede Art von Wahrnehmung immer biologisch und

psychologisch geprägt, und eine Wahrnehmung, aus der auf irgendeine Weise das Attribut "rein menschlich" getilgt werden konnte, ist keine Wahrnehmung mehr. Eine der überragenden Einsichten, die aus der Quantumrevolution in der Physik der 20iger und 30iger Jahren resultiert, besteht darin, daß allein der Akt der Beobachtung eine materielle Veränderung im Objekt hervorruft. Das ist im Ergebnis nichts anderes als das, was wir Körpertherapeuten für die innere Beobachtung unserer muskulären Gewohnheiten und physiologischen Prozesse beanspruchen.

## SUBJEKTIVE WAHRHEIT

Was bereits als Allgemeinplatz in der Lerntheorie der Motorik gilt - daß nämlich solche Dinge wie innere Bilder, Aufmerksamkeit, emotionaler Zustand, Zielgerichtetheit, Glaubenssätze und Erwartungen genauso viel mit Lernen und Leistung zu tun haben wie Übung, Verstärkung, Gewohnheitsbildung, Aufgeschlossenheit, wirksame Konditionierungen oder andere scheinbar objektive klinische Konzepte - ist nachweislich feststellbar. Wenn nun solch subjektive Elemente beobachtbaren Einfluß auf spezielle muskuläre Bewegungsmuster haben, dann wird es wahrlich zu einer komischen Übung, diese aus einer umfassenden Theorie therapeutischer Praxis herauszuhalten.

Die gegenwärtige Unterscheidung in objektives und subjektives Wissen liegt nicht darin, daß das eine real und das andere ins Reich der Phantasie gehört, oder daß das eine verlässliche Daten, das andere lediglich im besten Falle Meinungen, im schlechtesten pure Fiktion hervorbringt. Objektive Beobachtung hat einfach mit Objekten und Prozessen außerhalb von mir zu tun, während subjektive Beobachtung mit Objekten und Prozessen innerhalb meiner Person zu tun hat. Wenn ich Biologie auf dem Seziertisch, unter dem Mikroskop oder im Reagenzglas studiere, so ist das objektiv; wenn ich Biologie in meinem eigenen Organismus mit meinem inneren Sensorium studiere, dann ist das subjektiv. Beide Methoden unterliegen der Möglichkeit von Irrtum genauso, wie beide in der Lage sind, echtes Verständnis hervorzubringen.

Externe Dinge können manipuliert, isoliert, Stück für Stück auseinandergenommen, fixiert, eingerahmt, gefroren oder getrocknet werden. Dieses Vorgehen hat vielerlei Vorteile bei der Beantwortung gewisser Fragestellungen. Der große Vorteil subjektiver Beobachtung liegt jedoch darin, daß sie selbst das einzige Mittel ist, das wir zur Verfügung haben, um die laufenden Prozesse innerhalb des lebendigen Organismus zu studieren. Ihre Stärke liegt genau darin begründet, daß sie nicht die Menge von Variablen eliminiert, und uns auf diese Weise ermöglicht, einen Blick auf die wahre Natur ihrer Interaktion in ihrem normalen Umfeld zu werfen, was ja schließlich die Essenz von Biologie ist.

Und selbstverständlich kann nur ein fein geschärftes, subjektives Unterscheidungsvermögen die zentralen Fragen beantworten, die wir bezüglich des Widerstandes gegen Krankheit und der Herstellung von Gesundheit stellen: Was ist die Qualität der Erfahrungen meines Organismus jetzt in diesem Augenblick, und welche inneren Entscheidungen kann ich treffen, um diese zu verbessern?

## DIE SPRACHE DER BERÜHRUNG

Bei der Analyse und Diskussion subjektiver Wahrheiten begegnen wir einem echten Problem: Mein Gehirn kommuniziert mit anderen Teilen meines Körpers auf völlig andere Art, als Wissenschaftler es tun, wenn sie über das Gehirn und den Körper sprechen. Da gibt es einen phänomenologischen Reichtum, eine Dichte und Unmittelbarkeit in dem Dialog zwischen Tastsinn und neuraler Antwort - eben die Sprache der Berührung -, die wir aus verbalen oder mathematischen Formulierungen, die diese somatischen Prozesse zu beschreiben versuchen, gar nicht kennen. Da ist eine enorme Kluft zwischen dem, was wir zu tun in der Lage sind

und unserer Fähigkeit, zu artikulieren, wie genau wir es tun. Und diese Kluft scheidet zwei sehr unterschiedliche Arten des "Wissens".

## INFORMATIONSPORTEN

Unsere Identifikation von Sprache mit dem gesprochenen und geschriebenen Wort ist weitgehend eine Frage der Vereinbarung. Es leuchtet ohne weiteres ein, daß ein Gemälde oder ein Musikstück auf eine bestimmte Weise zu uns "sprechen" und uns etwas anderes sagen, als irgendeine Notiz oder Besprechung dieses Kunstwerks. Und wenn mein Kehlkopf keine Töne machen kann, oder mein Ohr sie nicht hören kann, dann können die Bewegungen meiner Arme und Hände in Zeichensprache meine Absichten ebensogut artikulieren. Es spielt offenbar keine Rolle, welches sensorische oder ästhetische Prinzip genutzt wird, solange es bezüglich gewisser Zeichen und ihrer spezifischen Bedeutung Übereinstimmung gibt.

Demnach ist Sprache nicht nur eine Frage der geschriebenen oder gesprochenen Wörter, oder überhaupt der "Wörter". Sprache ist im Grunde der Prozeß der Strukturierung und Kombination sinnlich wahrnehmbarer Zeichen, so daß diese, mit Bedeutung geladen, genutzt werden können, Informationen und Ideen von einem Organismus zum anderen zu senden.

In diesem vollen und direkten Sinn - und nicht unter Verwendung einer Metapher - erhält fachmännische Körperarbeit durch das Medium der Berührung den Status von Sprache und Kommunikation. Das "Sprechen" findet durch den Wechsel von Druck und Bewegung statt, während das "Zuhören" im gesamten taktilen und propriozeptiven Sinnessystem<sup>1</sup> geschieht.

Man kann beobachten, man kann Fragen stellen, ein forschender Dialog kann geführt werden, in dem spezifische Probleme identifiziert und bestimmte Vorgehensweisen vorgeschlagen werden können; man kann neue und bessere Weisen lernen, Dinge zu tun, und dieses Lernen kann mit positivem Feedback verstärkt werden. Neue Informationen können andere Glaubenssätze und Erwartungen einführen, was zu neuen Wahlmöglichkeiten und zu neuem Verhalten führen kann.

Und gleichzeitig ist es unmöglich, den wahren Einfluß neuer Informationen, Ideen oder Bilder auf den menschlichen Organismus zu bestimmen. Menschen können sterben, weil sie glauben zum Untergang bestimmt zu sein, und sie können überleben, weil sie glauben, sie hätten Heilung erfahren. Das sind keine übernatürlichen Kräfte, die sich Naturgesetzen widersetzen; es sind lediglich die konkreten Wirkungen von geistigen Inhalten auf unseren Körper. Bei der Ausdehnung und Verbesserung unseres Gesundheitssystems ist die zentrale Frage nicht, ob solche Dinge möglich sind oder nicht, sondern, wie wir versuchen können, solche Verbindungen herzustellen und sie zum realen Nutzen einzusetzen.

## DAS NEUE PARADIGMA

Das linguistische Potential von Berührung bezüglich Bedeutung, Kommunikation und direkter somatischer (körperlicher) Erziehung ist das, was fachmännische Körperarbeit über das Niveau rohen taktilen Inputs erhebt und ihr ernsthafte therapeutische Kraft verleiht. Körperarbeit ist keine "Behandlung", sondern eher eine lebendige Erziehung unseres Körpers, eine Lesung im Buch des Körpers. Körpertherapeuten sind keine neue Art Doktoren, Chirurgen oder Techniker mit einer neuen Methode. Sie sind die Poeten des Fleisches, Konversation mit den Sinnen betreibend, Ärzte der subjektiven Befindlichkeit - Führer im Bereich der unsichtbaren, non-verbalen Welt taktilen Gewahrseins, Körperbilder und biologischer Entwicklung.

---

<sup>1</sup> Taktilen und propriozeptives System: taktil = dem Tastsinn zugehörig; propriozeptiv = auf Sinneswahrnehmungen bezogen, die uns über die Lage unseres Körpers und seiner Teile im Raum unterrichten (=Tiefensensibilität).



Es ist die traurige Wahrheit, daß die meisten von uns wenig über die Art und Weise, wie unser Körper und Geist arbeiten, erfahren haben, und dennoch werden wir für alle unsere Fehler gnadenlos zur Verantwortung gezogen. Wir haben die uns verfügbaren Vorbilder nachgeahmt, und wir taten unser Bestes, die wenigen sporadischen und widersprüchlichen verbalen Anweisungen zu integrieren – “Steh gerade!”, “Entspann Dich!” “Schwimm nicht gegen den Strom!”, “Streng Dich an!”. Und wir versuchten, Anpassungen vorzunehmen, wenn die Dinge offensichtlich schief liefen.

Jedoch gründeten die meisten Bemühungen auf dem Prinzip von Versuch und Irrtum, und allzu oft befanden wir uns in der Lage, in der Blinde Blinde zu führen versuchten. Wir haben wirklich mehr Information darüber erhalten, wie man ein Spielzeug zusammensetzt, als darüber, wie wir unsere Reserven in komplizierten Vorgängen wie Wachstum, Lernen von Fertigkeiten oder in der Verarbeitung von Traumata handhaben können. Ohne verlässliche Anleitung inmitten dieser entscheidenden, komplexen und verwirrenden Aufgaben gehen einfache organische Prinzipien verloren, und unsere anhaltenden Muster und Kompensationen werden zu einem Mischmasch aus spontanen und unorganisierten Strategien, um mit den erbarmungslosen Gesetzen der Physik, Chemie und Biologie fertig zu werden. Und oft resultieren unsere Bemühungen in einer endlosen Vielzahl von Beschwerden und Krankheiten, chronischen Leiden und verkrüppelnden Zusammenbrüchen, die eigentlich niemals hätten geschehen müssen.

Natürlich sind die Heilung von Krankheiten und chronischen Zuständen, sowie die Verhütung von dauerhaft schädigenden Zusammenbrüchen Ziele der modernen Medizin. Chirurgie, Pharmazeutika und Technologie sind zu ihren mächtigen Stützpfählern avanciert, gerade weil sie diese Aufgaben oftmals lösen. Aber nicht alle Entgleisungen sind genetischer Natur, nicht alle Krankheiten gehen auf äußere Erreger zurück - Chirurgie, Medikamente oder die Technik helfen nicht in allen Fällen. Die tatsächlichen Killer unserer Zeit sind weitgehend unbehandelbar im Rahmen dieser Stützpfähler moderner Medizin. Wir wissen heute schon sehr viel über die zerstörerische Physiologie von Streß, Depression, Sucht, Nahrungsexzessen, wiederholten Verletzungen durch Bewegung, oder über die Folgen ernsthafter traumatischer Erfahrungen, aber die konventionellen medizinischen Herangehensweisen sind meist nicht fähig, anhaltende therapeutische Besserung in den Menschen herbeizuführen, die unter diesen wohlbekannten Folgen leiden.

Die Begrenztheit von Medikamenten, Chirurgie und Technologie wird immer deutlicher und frustrierender, ja sogar gefährlicher. Der Versuch, allen Situationen mit den Mitteln und Strategien zu begegnen, die für Kriseninterventionen entwickelt wurden, und dort auch am wirkungsvollsten sind, ruft oftmals größeren Schaden als Heilung hervor. Nur im Zusammenhang mit dieser Fehlentwicklung konnte die explosive Entwicklung von Körperarbeit und anderen alternativen Ansätzen geschehen. Und in diesem dringenden Kontext muß die Bezeichnung “alternativ” verstanden werden, - nicht als ein haarsträubender und frommer Versuch, der Wissenschaft und ihren Methoden aus dem Wege zu gehen, sondern als verantwortungsbewußte Bemühung, neue Strategien für die Zustände zu entwickeln, für die die moderne Medizin nachweislich keine effizienten Lösungen anbietet oder sogar in verheerender Weise kontraproduktiv ist.

Es gibt auf der Welt keinen Grund, warum diese beiden Paradigmen nicht friedlich koexistieren und sich gegenseitig machtvoll unterstützen können. Als Körpertherapeut habe ich nicht das Verlangen, gute Ärzte zu ersetzen; sie haben mir mehr als einmal das Leben gerettet. Ich möchte jedoch, daß meine Fähigkeit als Körpertherapeut als wirksames Mittel im professionellen Instrumentarium betrachtet wird und dann vertrauensvoll eingesetzt wird, wenn es nützlich sein kann. Und ich möchte, daß die empirischen Ergebnisse meiner Arbeit gebührende Beachtung finden als Teil eines größeren Forschungsprojekts, das mit der Untersuchung dessen befaßt ist, was unseren so unglaublich komplexen Organismus in Gang hält.

Die Begrenzungen und explodierenden Kosten des gegenwärtigen Gesundheitssystems führen es in eine immer tiefere Krise. Die Natur dieser Krise ist nicht nur im Gesundheitswesen erkennbar. Wir begegnen dem gleichen Szenario unvollständiger Modelle, begrenzter Lösungen und explodierender Probleme in unserer Verwaltung, im Schulsystem, in der Umwelt, der Wirtschaft, der Familienstruktur und den internationalen Beziehungen.

Es ist durchaus denkbar, daß die breiten Implikationen dieses Paradigmas der Körperarbeit uns helfen können zu verstehen, was eigentlich in unseren Lösungsansätzen bezüglich all jener organisatorischen Pathologien fehlt. Wenn wir mit kühner subjektiver Aufmerksamkeit persönliche Strategien, die uns von so eindringlichen Kräften wie der Schwerkraft und Hydraulik, von Bewußtheit und physiologischer Reaktion abverlangt werden, beobachteten, würden wir vielleicht mehr Wertschätzung aufbringen können für unsere individuelle Rolle, die wir bei der Lösung der physischen, biologischen und psychologischen Herausforderungen in unserer Gesellschaft einnehmen.

Selbstgewahrsein, Selbstverantwortung, die individuelle Entdeckung einfacher aber effektiver Mittel, die vielen Prozesse in unserer eigenen Entwicklung zu beeinflussen, eine aktive, bewußte, tägliche Begegnung mit dem tatsächlichen Stoff, aus dem unsere Glaubenssätze, unser Verhalten und unsere Physiologie sind - diese Übung könnte wirklich die Vorbedingung für die Lösung unserer kollektiven Probleme sein. Solange wir nicht mit der wässrigen Ökologie unseres Körpers, seiner Stoffwechselökonomie, seiner neuralen Gouverneure und Bürokraten und seiner extremen Vielfalt klar kommen, wird es auch immer eine tiefe Kluft in unserem Denken über die Phänomene um uns herumgeben.

Wenn wir als Körpertherapeuten - Forscher und Autoren eines neuen Paradigmas - die Wahl haben, das zu glauben, dann wären wir wirklich Teil eines viel größeren Unternehmens und nicht nur ein größerer alternativer Heilberuf. Wir hätten Zugang zu einem der dringend benötigten Elemente für viele besorgniserregende menschliche Situationen. Wenn unsere Arbeit beim Auffinden von Heilwegen für gewöhnliche Erkrankungen eine Rolle spielt, so ist es eine gute Arbeit. Und wenn unsere Arbeit unser Verhältnis zur Realität verbessern kann, dann ist sie sicherlich gute Wissenschaft.