

# Behinderungen sind persönliche Fähigkeiten

*Insbesondere die Arbeit mit sogenannten Behinderungen lehrte mich die Grundprinzipien, die schlussendlich zum Movement Shiatsu führten. Movement Shiatsu bildet ein kohärentes System, bestehend aus Körperarbeit, Körperbewusstseinsübungen und Bewegungsexperimenten. Die KlientInnen sind dabei aktiv und die TherapeutInnen begleiten die Selbsterkundung der KlientInnen, anstatt sie als passive EmpfängerInnen zu behandeln.*

## **BILL PALMER\***

Movement Shiatsu folgt einer Theorie, die zeigt, wie durch die Art, mit der ein Kind seine Bewegungskompetenz entwickelt, die Bewegungsmuster und die Körperhaltung im späteren Leben beeinflusst werden. Movement Shiatsu nutzt die Erkenntnis, dass das sensorische Feedback aus diesen Mustern die Persönlichkeitsentwicklung beeinflusst. Mit anderen Worten: Die Fähigkeiten eines Babys, eine Bewegung zu entwickeln, scheint mit der späteren Entwicklung bestimmter Charaktereigenschaften zu korrelieren. Wobei es mir unmöglich ist zu sagen, ob der Bewegungsstil die Charaktereigenschaften verursacht oder ob der Charakter eines Babys es für bestimmte Bewegungsarten prädisponiert. Ich denke, dass das Körpermuster und das emotionale Muster zwei Aspekte des gleichen Phänomens sind. Es ist offensichtlich, wie unterschiedliche Haltungen die Persönlichkeit zum Ausdruck bringen,

aber es ist auch wahr, dass die Veränderung der Haltung zu einer anderen Erfahrung des Selbst führt.

## **WAS IST QI?**

Ich denke, dass diese Beziehung zwischen Körper und Geist die wahre Bedeutung dessen ist, was die chinesische Medizin Qi nennt. Qi wird oft als «Energie» übersetzt, aber das erzeugt den Eindruck, dass es eine Substanz gibt, die durch den Körper fließt und die Funktionalität des Organismus antreibt. Ich ziehe es vor, Qi als eine Beschreibung von Ähnlichkeiten zwischen bestimmten körperlichen und geistigen Prozessen zu sehen, die darauf hindeuten, dass diese Prozesse denselben Ursprung haben.

Die Traditionelle Chinesische Medizin beschreibt mehrere unterschiedliche Formen von Qi, die als grundlegende Funktionen sowohl für den Geist als auch für den Körper gesehen werden können. Zum

Beispiel sind die Fähigkeit, Bedürfnisse zu befriedigen und die Fähigkeit, Dinge loszulassen, die nicht gebraucht werden, ein wesentlicher Bestandteil sowohl der emotionalen als auch der körperlichen Autonomie. Der Prozess des Essens, des Verdauens und des Ausscheidens ist ein physisches Beispiel für diese Funktion, aber es ist offensichtlich, dass diese Fähigkeiten auch Teil der emotionalen Intelligenz sind. In der chinesischen Medizin heisst diese besondere Funktion Yang Ming (Die Kombination des Magen- und Dickdarmmeridians).

Vielleicht sind die Erfahrungen des Körpers und des Geistes nur eine unterschiedliche Wahrnehmung der gleichen Sache. Therapeutisch ist es sinnvoll, die Arten von Qi als Abstraktionen dieser tieferen Wirklichkeit zu betrachten. So wird es möglich, physisch mit einem Problem zu arbeiten, das als emotional empfunden wird, oder umgekehrt.

### BABYS ERKLÄREN MERIDIANE

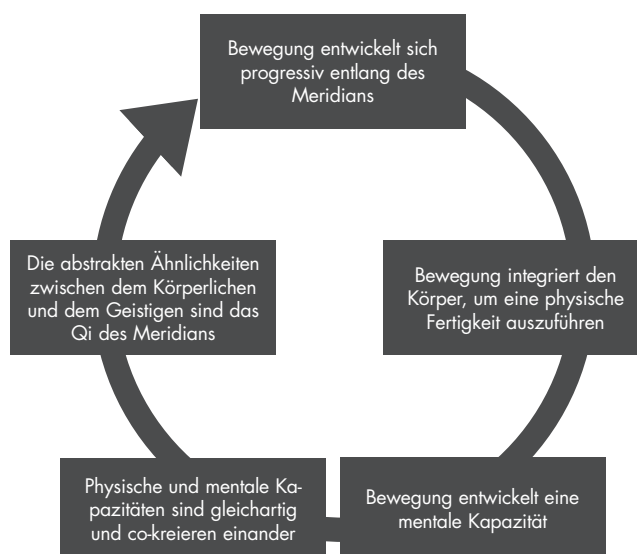
Für mich war die Idee der chinesischen Medizin, dass Meridiane eine Art Kanäle sind, in denen das Qi fließt, nicht plausibel. Wenn Qi eine sich manifestierende Eigenschaft der Komplexität von Körper und Geist ist, dann braucht es keine Kanäle, in denen Qi fließt.

Meines Erachtens gibt es keine befriedigende Erklärung innerhalb der ostasiatischen Tradition, die erläutert, weshalb exakte Linien mit den verschiedenen Formen von Qi zusammenhängen sollten.

Eine mögliche Antwort ergibt die schrittweise Entwicklung bestimmter Ganzkörperbewegungen bei Babys, wie zum Beispiel das Abstützen vom Boden, Rollen und Krabbeln. Diese Entwicklungsbewegungen erscheinen nicht alle auf einmal, sie breiten sich progressiv aus und bringen schrittweise Muskeln und Faszien zur Zusammenarbeit, bis alle Bewegungsmuster möglich sind. Überraschenderweise folgt die Spur, auf der sich die Bewegungen entwickeln, den traditionellen Meridianverläufen.

Signifikant ist, dass die Charaktereigenschaften, die sich parallel zu den Bewegungen entwickeln, mit der Funktion

der assoziierten Meridiane zusammenhängen. Eine mögliche Erklärung ist folgende: Die Meridianverläufe zeigen, wie ein Baby Teile seines Körpers miteinander verbindet, um die archetypischen Bewegungen auszuführen. Während diesem Prozess entwickeln sich Babys sowohl geistig als auch körperlich. Das in der besonderen Körper-Geist-Fähigkeit gemeinsam gelernte Thema, entspricht der Funktion des Meridians.



### BEHINDERUNG IST PERSÖNLICHE FÄHIGKEIT

Für Babys mit Behinderungen wie Cerebralparese wird die Entwicklung gehemmt. Die Schädigung des Gehirns unterbricht das Lernen bestimmter Bewegungen. Aber die Art, wie das Baby trotzdem lernt sich zu bewegen, ist seine individuelle Fähigkeit, nicht seine Behinderung. Sie wird nur als Behinderung gesehen, wenn man eine starre Vorstellung von Normalität hat.

Bewegungsmuster – weshalb sie auch immer entstanden sein mögen – helfen, das Selbstverständnis der Person auszubilden. Wenn die Therapie versucht, abnormale Muster rückgängig zu machen und sich auf die Entwicklung sogenannter normaler Bewegung konzentriert, dann kann dies ein tiefes Gefühl von Behinderung, verbunden mit Scham und Frustration schaffen. Dies, da die beste-

henden Muster das Empfinden des Kindes seines Selbst spiegeln. Diese ändern zu wollen, vermittelt dem Kind die Botschaft, nicht in Ordnung zu sein.

### MIT DER ERFORSCHUNG DER FÄHIGKEIT BEGINNEN

Ein kleines Kind entwickelt erst ab dem Alter von vier Jahren die Fähigkeit, sich mit anderen zu vergleichen – und vermag somit auch erst dann die Entdeckung zu machen, nicht «normal» zu sein. Deshalb ist es äusserst wichtig, dass die Therapie mit kleinen Kindern deren Gefühl für ihre Fähigkeiten unterstützt, statt dass versucht wird, abnorme Muster zu verändern. Nur so gewinnt das Kind ein Grundgefühl, so wie es ist, ganz zu sein. Dies wiederum ist wesentlich, um späteren Herausforderungen gewachsen zu sein.

*«Es ist äusserst wichtig, dass die Therapie mit kleinen Kindern deren Gefühl für ihre Fähigkeiten unterstützt, statt dass versucht wird, abnorme Muster zu verändern.»*

Die Arbeit mit kleinen Kindern mit Cerebralparese lehrte mich diese Erkenntnis praktisch umzusetzen. Statt bei den problematischen Themen anzusetzen, suche ich eine Bewegung, die einfach ist. Ich lobe das Kind und schlage ihm vor, dass es diese Bewegung wiederholt und vergrössert. Dieser erste Erfolg unterstützt die positive Selbstwahrnehmung. Wir gehen nun weiter. Kann es seine Augen, seinen Mund, seine Arme öffnen? Wenn wir dabei auf Schwierigkeiten stossen, können wir beginnen, mit diesen zu arbeiten – das Kind hat nun eine ausreichend positive Selbstwahrnehmung, um sich ans Experimentieren wagen zu können.

Übertragen auf unsere KlientInnen heisst das: Wenn wir uns auf die problematischen Fragen konzentrieren, dann werden die KlientInnen sich als behindert und als Opfer

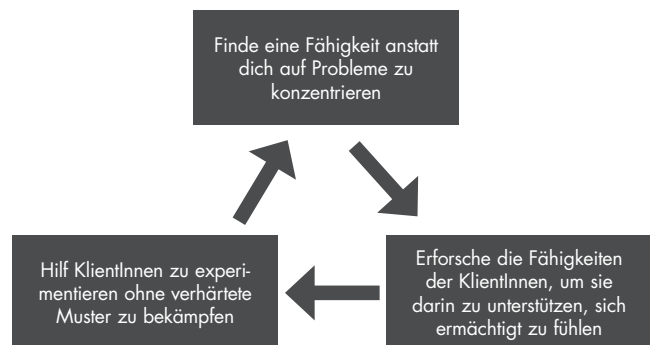
ihrer Probleme wahrnehmen. Wenn die Therapie dagegen bei den Fähigkeiten der KlientInnen ansetzt, wird ihr Geist gestärkt, und sie werden ermächtigt, sich selbst zu erforschen und sich ihren eigenen Mustern zu stellen.

### DIE BEWEGUNG ERKUNDEN

Es ist relativ einfach zu experimentieren und die eigenen Bewegungsmuster und Haltungsgewohnheiten zu erforschen. Meine Erfahrung zeigt, dass dies oft alles ist, was benötigt wird, um einen Prozess der Veränderung auf körperlicher und geistiger Ebene anzustossen. Die Vorstellung einer «idealen» Haltung oder der richtigen Art und Weise sich zu bewegen ist überflüssig. Alles was es braucht, ist, die dominanten Muster durch Experimentieren etwas aufzubrechen. So findet der Organismus die Freiheit, neue und möglicherweise bessere Wege zu finden, Dinge zu tun.

### DREI SÄULEN VON MOVEMENT SHIATSU

Zusammengefasst basiert Movement Shiatsu auf der zentralen Kernaussage: «Was du bist, ist deine Fähigkeit, nicht deine Unfähigkeit.» Diese Kernaussage stützt sich auf drei Grundsätze:



Sich selbst zu erforschen und mit tief verwurzelten Mustern zu experimentieren, kann harte Arbeit sein. Das Selbst widersteht dem Wandel, ja sogar der konstruktiven Veränderung. Movement Shiatsu bietet Werk-

zeuge, um KlientInnen dabei zu unterstützen, über die Arbeit mit dem Körper an sich selbst zu arbeiten.

### LEBEN ALS UNTERRICHTSSTUNDE

Es hat sich eine Kultur entwickelt, Therapien weitgehend danach zu beurteilen, wie erfolgreich sie bei der Behebung von Problemen sind. Dabei bleibt jedoch für KlientInnen, deren Probleme nicht behoben werden können, die einzige Option zu lernen, damit zurechtzukommen. Das birgt leider immer auch die Gefahr, die Hoffnung aufzugeben – womit oft auch der Lebensgeist schwindet.

Das Leben kann als eine Reihe von Herausforderungen und Aufgaben angesehen werden, die es zu meistern gilt. KlientInnen zu unterstützen, die eigenen Schwierigkeiten als Aufgaben zu verstehen, ist die beste Voraussetzung für tiefe Veränderungen auf physischer und emotionaler Ebene.

#### KOMBINIEREN VON BEWEGUNG UND SHIATSU

1979 begann ich an der Central School of Speech and Drama Video-Techniken zu unterrichten. Die Studierenden verletzen sich oft in Bewegungsklassen, und es sprach sich schnell herum, dass es mir gelang, sie mit Shiatsu zu unterstützen. Dadurch verwandelte sich mein Büro in eine Teilzeitklinik. Die Studierenden fragten mich an, sie darin zu unterrichten, Verletzungen vorzubeugen. So begann mein Shiatsu- und Bewegungsklassen-Unterricht.

Der Hauptfokus war, sich bewusst zu werden, wo der Bewegungsfluss im Körper unterbrochen oder gehemmt ist. Eine solche Unterbrechung in der Kontinuität der Verbindung im Körper erzeugt einen Bereich, der anfällig für Verletzungen ist. Durch die Shiatsu-spezifische Berührung und geführte Bewegung erforschten wir, wie man diese Diskontinuität wieder verbinden kann.

#### BEWEGUNGSENTWICKLUNG UND PERSÖNLICHKEIT

Einer meiner anderen Jobs an der Central School war, Videos von den Sitzungen zu machen, die von den SprachtherapeutInnen für Unterrichtszwecke durchgeführt wurden. Mitarbeitende der Abteilung für Sprachtherapie nahmen an diesen Lektionen innerhalb der Shiatsu- und Bewegungsklassen teil. Eine von ihnen war Kay Coombes, eine Spezialistin in der Arbeit mit behinderten Kindern. Es entwickelte sich eine fruchtbare Zusammenarbeit. Während ich Videos von ihrer Arbeit machte, stellte ich Fragen, machte Vorschläge und lernte die Grundlagen des Bobath-Stils der Entwicklungsphysiotherapie kennen, den sie anwendete. Ich empfand eine tiefe Empathie den Kindern gegenüber. In der Folge besuchte ich mehrere Fortbildungen in Neurologie und Entwicklungstherapie, mit dem Ziel selber mit diesen Kindern arbeiten zu können.

\*Dies ist ein Auszug aus einem längeren Text von Bill Palmer.

