DIE OSTEOPOROSE UND DIE MENSCHLICHE BEWEGUNG

Die Osteoporose, der Knochenschwund, ist eine Erkrankung die zu dem körperlichen Ergebnis führt, dass die Knochenstruktur und -substanz nicht mehr ausreichend gebildet wird. Vor allem die zentrale Knochenachse des Menschen, die Wirbelsäule, wird zunehmend porös und unelastisch und die Wirbel brechen leicht ein. Die Osteoporose tritt am häufigsten nach dem fünfzigsten Lebensjahr auf.
Ein wesentlicher Therapieansatz liegt in der Bewegung. Müssen wir somit folglich nicht die Bewegung vor den Knochen stellen? Normalerweise denken wir, dass der Mensch sich aus sich heraus, aus seinem Körper heraus, bewegt. Ganz so einfach scheint es aber nicht zu sein.

Eine Erkrankung auf der körperlichen Ebene in den Zusammenhang mit der seelisch-geistigen Entwicklungsfähigkeit des Menschen zu stellen, ist ein Forschungsschwerpunkt in der Schule von Heinz Grill. Ein Menschenbild, welches Entwicklung als wesentlich für den Menschen ansieht, ist hier eine Grundlage. Eines der charakteristischen Kennzeichen der Entwicklung ist die Bewegung.
Eine Entwicklung ist ohne Bewegung nicht möglich. Eine Bewegung ohne Entwicklung hingegen schon. Ein Ziel dieser Betrachtung ist es, sich dem Phänomen der menschlichen Bewegung ausgehend von dem Krankheitsbild der Osteoporose anzunähern.

Nach diesen vorbereitenden Erwägungen schauen wir uns nun einmal einige

charakteristische Bilder, wie sie im Zusammenhang mit der Osteoporose erscheinen,

an.
Im Vollbild ist es eine Erkrankung die sich an der ganzen Gestalt des Menschen äußert.

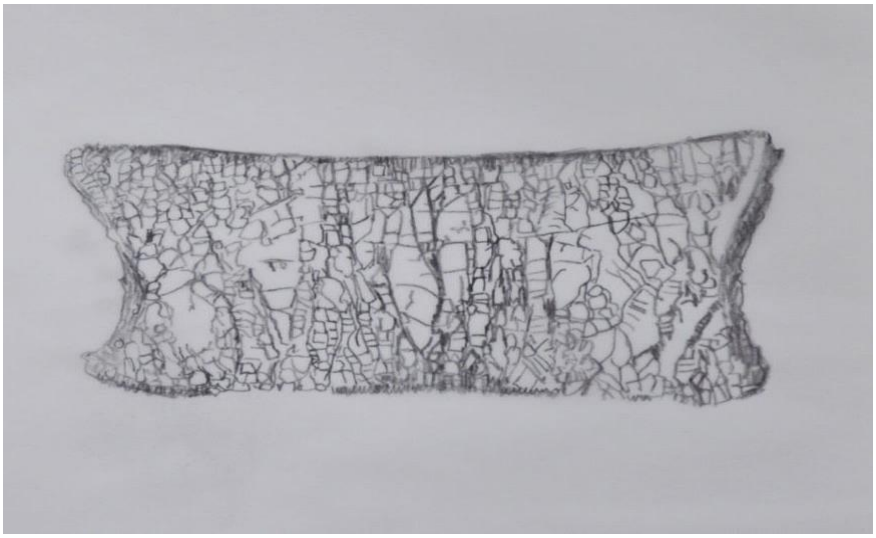
Bei der Betrachtung des Rückens äußert sich eine Belastung und Schwäche, wie es an diesem Bild deutlich wird.

Bei der Seitenansicht zeigt sich eine Regression, Verdichtung der Brustwirbelsäule. Die gegenwärtige Mitte des Menschen, der Brustraum, ist eingefallen. Der Kopf ist nicht frei.

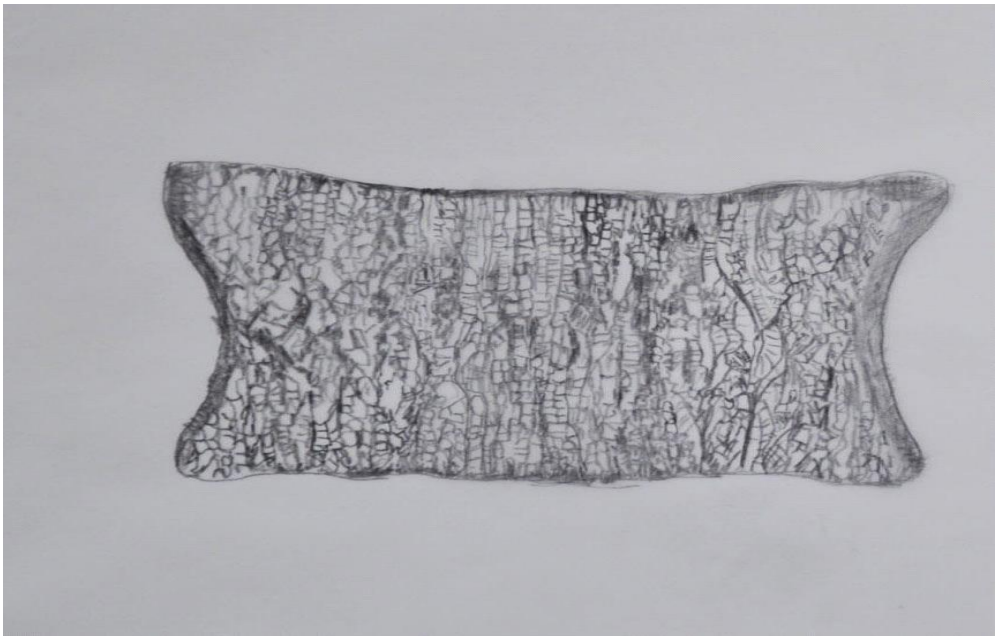
Von vorne gesehen erscheinen Kopf und Hals eingezwängt im Schulterbereich, der zusammen-gezogen und fixiert wirkt und sich nicht feingliedrig nach außen öffnen kann. Die Arme sind eingehängt statt angegliedert. Der Brustkorb verengt sich nach unten und hinten. Der Bauch quillt überdehnt hervor. Die Beine scheinen den Rumpf mehr zu stemmen als zu tragen.

Auf die Proportion bezogen wirkt der Mensch in den oberen Partien kleiner und mehr eingeschränkt. Die Ausstrahlung lässt sich beschreiben wie dumpf und doch wie unter Druck.
Eine solche Beschreibung ist vielleicht etwas ungewöhnlich. Es geht hier nicht um das Wesen des individuellen Patienten, das sei ausdrücklich gesagt, sondern um eine beginnende Charakterisierung des Wesens der Krankheit.

Offensichtlich handelt es sich hier nicht um eine akute, plötzliche, schnelle Erkrankung, sondern eher um einen fast heimlich und langsam voranschreitenden Prozess.
Wie sieht das Erscheinungsbild am Knochen selbst aus?
Die folgenden Bilder zeigen einen osteoporotischen Knochen, in diesem Fall einen Wirbel, im Vergleich zu einem gesunden Wirbel.



Dieser Querschnitt durch einen durch Osteoporose veränderten Wirbel lässt nicht auf eine plötzliche Zerstörung oder auf ein Ersetzen oder Verdrängen der Knochenmasse durch fehlgeleitete Gewebsbildung schließen. Mit einem architektonisch- künstlerischen Blick betrachtet, wirkt der Knochen eher wie verlassen oder wie eine Ruine.



Überraschenderweise zeigt sich der gesunde Knochen nicht starr wie der Eiffelturm oder festgelegt wie ein Spannbetonwerk, sondern erweckt deutlich den Eindruck, dass hier schaffende Kräfte am Werk sind.

Der Knochenstoffwechsel ist ein dynamisches Spannungsfeld von ständigem Aufbau und Abbau. Die Schwerkraft und die Aufrichtekraft, sowie Druck- und Zugkräfte über die Muskulatur, wirken beständig auf den Knochen ein. Sein Aufbau und Abbau, seine ständige Umbildung ist ein Niederschlag einer bewegten Anpassung an sich ändernde Belastungen und Bedürfnisse.
Die härteste Substanz des physischen Körpers, das Apatit, ein Kalzium-Phosphat-Mineral, wird für den Knochenaufbau auskristallisiert. Kalzium und Phosphat werden aber bei Bedarf auch immer wieder aus diesem gelöst, um über das Blut für ihre Wirksamkeit hauptsächlich bei der Muskelbewegung, Nervenleitung und als Puffer im Säure- Basen-Haushalt zur Verfügung zu stehen.

Der Knochenstoffwechsel steht in einem sich in vielfältigster Weise beeinflussenden, regulierenden, organisierenden Zusammenhang mit der Verdauung, der Atmung, der Nierentätigkeit, der Leber, dem Hormonsystem, dem Säure- Basen-Haushalt, dem Immunsystem, dem Blut, sowie dem Nervensystem des Menschen. Der Knochen ist immer in transformierenden oder metamorphosierenden Bewegungen begriffen. Er ist keinesfalls statisch.

Gehen wir nun nach dieser Detailbetrachtung wieder über zu dem ganzen Menschen:

Die Entwicklung des Knochensystems im Leben des Menschen

Unterschiedliche Entwicklungsphasen des Menschen drücken sich aus in unterschiedlichen körperlichen Strukturen. Zum Beispiel ist ein erwachsener Mensch in der Gestaltbildung kein auf 1 Meter 80 hochprojizierter Säugling, sondern weist ganz andere Proportionen und Formen auf.

Das Bild eines Säuglings zeigt einen ganz weichen Körper. Die Wirbelsäule ist horizontal ausgerichtet und unterliegt ganz der Schwerkraft. Der kleine Körper ist von Rundungen geprägt, selbst an Armen und Beinen. Bei den ganz frischen Erdenbürgern lässt sich beobachten wie die Bewegung von außen an den Körper herankommt, ihn bewegt und ihn wieder entlässt.
Später erscheinen Zielpunkte in der Bewegung gegeben zu sein, wie z. B. den Kopf heben, sich auf den Bauch drehen, wobei der ganze Rücken bogenförmig gespannt ist, sich dem Licht aussetzend; weiterhin erfolgt ein Aufstützen der Arme, die Strampelbewegungen der Beine und so weiter. Der kleine Mensch arbeitet unermüdlich; er will etwas. Ein Entwicklungsgedankenziel, ein Wollen, das auf ein Werden ausgerichtet ist, scheint an den kleinen Erdenbürger heranzukommen und sich durch ihn auszugestalten.

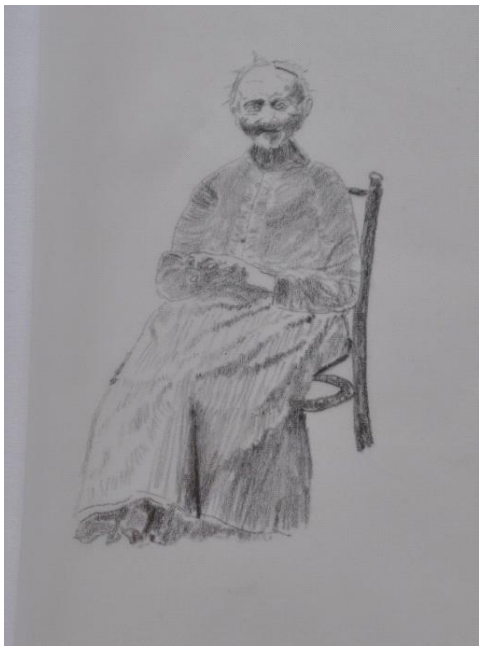
Das neugeborene Kind bewegt sich erst und wird dann fester. Die Bewegung wirkt gestaltbildend auf den Knochen. Die Dynamik der Bewegung formt die Struktur und nicht umgekehrt. Die Art wie die Muskulatur bewegt wird, wirkt auf den festeren Teil.

Das Knochensystem ist bei der Geburt erst punktuell angelegt.
Beim Handskelett eines Neugeborenen sind die Knochen einfach, rechteckig-plump und rundlich.
Die Finger und die Unterarmknochen sind noch nicht in der Mittelhand knöchern verbunden.

Der junge Erwachsene hat sich aufgerichtet in der Achse zwischen Erdmittelpunkt und Sonne, die Vertikale des Menschseins. Er kann sich auf der Erde bewegen. Er wird bewegt von dem was in ihm schicksalsmäßig in eine Weiterentwicklung drängt und bewegt und geformt von dem, was ihn umgibt und auf ihn einwirkt, von den Gedanken, den Sternen, dem Zeitstrom, den Mitmenschen und durch seine Auseinandersetzung mit der Materie. Und erwachsen werdend hat er die Möglichkeit, zunehmend selbst gestaltend in das Leben hineinzuwirken, Ziele zu denken, zu empfinden, zu wollen und sich freier zu bewegen.

Das Knochensystem formt sich etwa bis zum 21. Lebensjahr aus, dann ist das Längenwachstum der Knochen abgeschlossen

Beim erwachsenen Handskelett zeigt sich, wie die Knochen lang geworden sind und vielgestaltig in den Formen. Die Mittelhandknochen haben sich ausgebildet und verbinden die Finger und den Unterarm. Die Hände sind ausdifferenziert, ein strahliges Längsstreben in einem Zusammenhang. Fachlich geisteswissenschaftlich sind die Hände ein Ausdruck des Astralleibes, des Beziehungs- und Begehrensleibes, des Sternenleibes, der mit dem Bewusstsein und dem seelischen Vermögen des Menschen zusammenhängt, sich auf ein immer besseres, weisheitsvolleres und schöneres Niveau zu weiten und zu verbinden.



Das Bild eines alten Menschen. Er wirkt spröde, etwas zurückgewichen und zur Ruhe gekommen. Ab wann kommt das Bewegungsleben zu einem Ende?

Ab circa dem 35. Lebensjahr verringert sich die Knochenmasse des Menschen und der Knochen wird leichter. Diese natürliche Entwicklung ist zu unterscheiden von der Knochenbrüchigkeit, die nicht bei jedem Menschen auftritt.

Der Mensch bewegt sich mit seinem Körper. Und er bewegt sich auch mit seinem Bewusstsein. In der Art, wie der Mensch die Gedanken bewegt, die Gefühle und den Willen, scheinen ihm gewisse Entwicklungsmöglichkeiten gegeben zu sein, die wiederum auch die Gestaltung des Körpers bestimmen.

Die Entwicklung des Menschen aus seelisch-geistiger Sicht

Nacherzählt nach Ausführungen von Heinz Grill

Mit der Geburt tritt der Mensch in das irdische Leben hinein, geleitet von den Wirkungen der Vergangenheit, den vorherigen Leben und den Entwicklungsimpulsen für die Zukunft, geleitet auch von der Umgebung und dem Zeitgeist.
So wie es in jungen Jahren immer wieder Phasen gibt, in denen bestimmte Dinge gelernt oder entwickelt werden müssen, wie zum Beispiel das Laufen oder Sprechen, so gibt es auch nach Abschluss des Körperwachstums Phasen, in denen ein neuer Entwicklungsschritt möglich wird. Diese Schritte betreffen nun mehr das seelisch-geistige Potenzial des Menschen. Das 30. Lebensjahr stellt hier eine Scheidestelle in der Entwicklung dar.

Bis zum 4. Lebensjahrsiebt, etwa im 28. Lebensjahr, resultiert die Steuerung des individuellen Lebens aus dem, was bisher im Menschen angelegt war und aus den kollektiven Rhythmen. Danach ist in der menschlichen Entwicklung ein Raum gegeben, wo er sich zwischen dem Alten und einem Neuen entscheiden kann. Etwas Neues, kommt zu dem Bisherigen dazu, durch das der Mensch sich frei von den Anlagen und Prägungen entfalten und sein Leben formen und gestalten kann.
Er erlangt nun die Möglichkeit, sich ganz unabhängig von den bisherigen Erfahrungen, Mustern, Gewohnheiten und Beeinflussungen, in freier und unbefangener Weise auf eine Sache, ein Objekt oder einen Menschen zuzubewegen.

Das bis dahin Eigene, die Urteile, Wertungen, Gewohnheiten, Gefühle können hierbei zum Hindernis, zum Widerstand und zu etwas Befremdlichen werden und das Neue, das zunächst Fremde, kann über das sich darauf Hinbewegen zum Eigenen werden.

Da tritt zum Beispiel mit 40 Jahren eine Situation auf, eine neue Situation, die sich aber ähnlich wie eine frühere zeigt, so dass dem Menschen nun zwei Wege offen stehen. Er kann entweder zurückflüchten und sich an dem festhalten, was er schon kennt, oder er kann sich aus den bisherigen Erfahrungen lösen und die Situation in unabhängiger Weise meistern. Hierfür muss er die Disziplin aufbringen, die Dinge von einer übergeordneten, von Emotionen und bloßen Willensimpulsen freien, Warte aus zu beurteilen. Er muss lernen, von einem übergeordneten Gedanken auszugehen, welcher der Sache angemessen ist und zu ihr hinführt. Hierdurch lernt er von einer Warte auszugehen, die dieser neuen Situation und der jeweiligen Sache angemessen ist. Er hat die Möglichkeit, von einem Gedanken auszugehen, welcher der Sache entspricht und zu ihr hinführt. Hierdurch wir das Ich oder die Ich-Organisationskraft entwickelt und gestärkt.

Der von Heinz Grill eingeführte Begriff der Ich-Organisationskraft stellt die höchste Instanz im Menschen dar, die es für den erwachsenen Menschen als etwas Wesentliches zu entwickeln gilt. Die Ich-Organisationskraft steht mit der Fähigkeit und Bereitschaft in Verbindung, sich zu einem Gedanken hinzubewegen. Dieser wiederum wird zu einem Gegenüber, einem Sachverhalt oder einem Menschen in Beziehung geführt.

An dem folgenden Beispiel möchte ich diese Begriffe in eine konkretere Vorstellung rücken:

Eine, sagen wir 45 jährige, Frau besucht nach einiger Zeit einmal wieder ihren Vater. *„Dass du auch einmal wieder kommst“*, begrüßt er sie; und: *„Den Kindern ist es wohl jetzt zu langweilig, mitzukommen. Ja, und dass der Felix jetzt seine Schule abbricht, da ruinierst du doch seine ganzen Chancen.“ „ Soll ich uns einen Tee machen?“* erwidert die Tochter. *„ Komisch, bei uns habt ihr euch nie um die Ausbildung gekümmert. Meike (die Schwester) hätte so gerne eine Gesangschule besucht“* und so weiter. Diese Art von Dialogen sind sicherlich jedem bekannt.

Nun stellen wir uns vor dass die Tochter auf der Hinfahrt zum Beispiel den Gedanken bewegt: *„Jetzt kennen Vater und ich uns schon 45 Jahre und reden immer in gleicher Weise miteinander. Kenne ich ihn eigentlich wirklich? Kennt er mich?“* Daraufhin könnte der Dialog in folgender Weise ablaufen:

„Dass du auch einmal wieder kommst“, begrüßt er sie; und*: “Den Kindern ist es jetzt wohl zu langweilig mitzukommen. Ja, und dass der Felix jetzt seine Schule abbricht, da ruinierst du doch seine ganzen Chancen.“ „ Nun lass dich erst einmal anschauen“, sagt die Tochter und schaut ihn an. „Und jetzt mache ich uns einen Tee.“* Während der Zubereitung des Tees: *„Als wir umgebaut haben, lagen für ein paar Tage die Kupferbleche im Garten. Die haben ein ganz warmes, wangenrosiges Licht ins Haus gespiegelt. Felix war völlig fasziniert. Dann hat er in den Ferien ein Praktikum beim Spengler gemacht und sich für die Lehre entschieden. Bei dir ist es die Mathematik gewesen. Diese logische Ordnung, das ist mir auf der Herfahrt erst klar geworden, das macht auch warm. Was hat dich daran eigentlich angezogen?“*

Betrachten wir einmal näher welche Charakteristika hier in dieser mentalen Bewegung zu finden sind:

Die Frau möchte nicht in die gewohnten Begegnungsformen verfallen. Sie möchte etwas Neues gestalten und trägt damit schon ein Ziel und einen Gedanken in die Begegnung hinein. Das Ziel liegt in dem Neuen, das zunächst noch unkonkret ist, dann aber immer konkreter wird. Der anfängliche Gedanke, der im Interesse zu dem Vater ausgerichtet ist, arbeitet weiter. Die Tochter kommt auf den Beruf und das Fachgebiet, die Mathematik, zu sprechen. Dann ist ein Widerstand zu überwinden, der sich in Form eines gewohnheitsmäßigen Spiels des wechselseitigen sich Behauptens und des Schlagabtausches zwischen der Frau und dem Vater, in der Beziehung eingenistet hat.

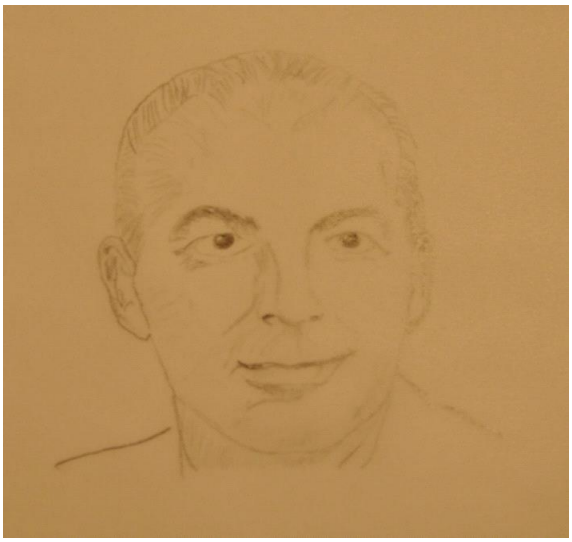
Zusammenfassend kann gesagt werden:

Der erwachsene Mensch kann die Fähigkeit erlernen, eine Sache anzuschauen, ohne sich beeinflussen zu lassen von Bisherigem. Dazu ist ein Gedanke notwendig, der frei ist von gewohnheitsmäßigen Mustern und der zu dieser Sache hinführt.

Als Ich-Organisationskraft verstehe ich die Fähigkeit, einen solchen Gedanken frei zu denken, ihn in eine konkrete Verbindung zu führen, so dass sich sozusagen das Objekt oder der Sachverhalt über diesen Gedanken aussprechen können.
Auf die Möglichkeiten des Menschseins bezogen, handelt es sich dabei um:

Die Gestaltbildefähigkeit des Menschen

Nach den im Menschen angelegten Chakren, den feinstofflichen Energiezentren und seelischen Entwicklungsanlagen des Menschen, wäre die Fähigkeit der Gestaltbildung dem 6. Energiezentrum, dem *aajna cakra,* zuzurechnen. Nach den Aussagen der Geisteswissenschaftler ist dieses Zentrum auf den physischen Körper bezogen etwa zwischen den Augenbrauen, in der Stirn lokalisiert .



Anhand der folgenden Übungsanleitung von Heinz Grill, können Sie die Vorstellungsbildung zu einem konkreten Gedanken selbst praktisch nachvollziehen.

Stellen wir uns hierfür einen schönen Kristall vor.
Dann stellen wir uns vor, dass der Kristall in sich eine Kraft erzeugt, wenn er als Substanz zerrieben und oral aufgenommen wird, eine Kraft die ausstrahlend wirkt.
Lassen wir als nächstes den Kristall einmal beiseite und behalten lediglich diesen nicht materiellen, undefinierten Mittelpunkt im Bewusstsein, der ausstrahlt.
Dann stellen wir uns überall diese ausstrahlenden Prozesse vor, neben uns und über uns, hier und dort. Lassen wir diese Ausstrahlungen nun in unserer Vorstellung zu Sternenformen werden, die glitzern, so dass wir überall dieses Glitzern bemerken.

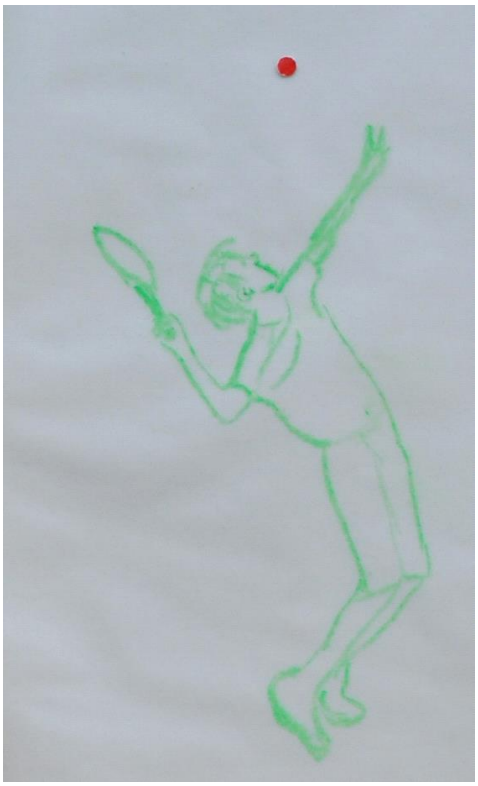
Zu diesen Vorstellungen tritt jetzt das Bewusstsein hinzu, welches uns sagt: „Wenn das so ist, dass es glitzert, so muss ein Gedanke vorliegen.“ Daraus gebiert sich die Sehnsucht nach diesem Gedanken.

Diese Anleitung nachzuvollziehen, ist anfänglich gar nicht so einfach.
Was haben wir gemacht? Wir haben eine Vorstellung aufgebaut. Wir haben mit dieser Vorstellung etwas geschaffen, was vorher nicht vorhanden war.
Wir müssen uns das Ich oder den Gedanken außerhalb des Körpers denken. Von einem Ich kann man hingegen noch nicht sprechen, wenn sich Gefühle und Assoziationen in das Bewusstsein hineinmischen. Eine freie Anschauung ist Voraussetzung. Diese kann durch Übung erlernt werden.
Im nächsten Schritt wird die Vorstellung aufgebaut, weiterentwickelt und das Bewusstsein zum Gedanken hingeführt. Der Gedanke und die eigene Befindlichkeit werden in Ruhe gelassen. Diese Aktivität organisiert das Ich über Bewusstsein, so dass in der Folge eine Rückwirkung auf die ganze Umgebung und auf den Körper entsteht, während gleichzeitig etwas Neues geschaffen wurde.

Das Knochensystem organisiert sich auf günstige Weise, wenn eine bestimmte Bewegungsrichtung gegeben ist.

Ein Kriterium scheint darin zu liegen, dass die Bewegung innerhalb der jeweiligen Entwicklungsmöglichkeit liegt. Welche weiteren Kriterien erscheinen außerdem noch wesentlich?

Beobachtungen zeigen, dass Osteoporose sich bei Bettlägerigkeit dramatisch verschlechtert, Astronauten in der Schwerelosigkeit eine Osteoporose bekommen und dass es bei einem Tennisspieler sein kann, dass der Schlagarm gesund bleibt und der andere Arm eine Osteoporose bekommt.



Eine Betrachtungshypothese :

Wenn sich eine Bewegung ohne Widerstand vollzieht oder sich im Passiven verliert, dann entwickelt sich eher eine Osteoporose .
Eine Bewegung die auf einen Widerstand trifft, sich konkret mit etwas Fremden auseinandersetzt, aktiv in eine Begegnung geführt wird, wäre demnach antiosteoporotisch.

Beim Neugeborenen scheint zunächst einmal alles Widerstand: Die Schwerkraft, die Nahrung, die Luft, die ganze Umgebung. Alles erlernt der Mensch in der Kindheitsphase erst einmal, wie beispielsweise das Laufen oder das Sprechen. Das eigene Noch-nicht-Vermögen stellt auch einen gewissen Widerstand dar, den das Kind, daran wachsend, überwindet.

Heranwachsend werden, neben der konkreten Materie, auch andere Vorstellungen, Herangehens-weisen, bewusster als Widerstand erlebt, die anstößig zur Auseinandersetzung fordern und fördern. Und die eigenen Prägungen, Gewohnheiten, Urteile, werden auch zunehmend ein Widerstand für die mögliche Fähigkeit, unabhängig von allem bisher Gesehenen, Erworbenen und Gelernten zurückzutreten und sich unter einem neuen Zielgedanken auf etwas zu zubewegen.

Als wesentlich für eine sinnvolle Bewegungsrichtung haben wir bisher die Entwicklung, die Gestaltbildung und den Aspekt des Widerstandes betrachtet. Welche Charakteristika könnten nun das Bild noch weiter fassen?

Die Zielrichtung der Bewegung

Der Tennisspieler hat das Ziel, den Ball so zu platzieren, dass der Gegner ihn nicht erreicht oder auch das Ziel, elegant zu spielen. Ohne Ziel wird die Bewegung willkürlich.
Es gibt Ziele, welche die Bewegung hinwegführen von der Sache und es gibt Ziele die eine Bewegung zur Sache hinführen, in die Materie, in die Möglichkeit der freien Auseinandersetzung.

Beispiel:

Die Werbung einer Krankenkasse: *„Wir haben was, was du nicht hast!“*
Hier führt die Bewegung weg von einer Sache in eine Emotion.
Hin zur Sache wäre: *„Wir verteilen an unsere Mitglieder kostenlos Schrittzähler.“*

Aus dem Vorwort einer Berufsverbandszeitschrift: *„Es ist ein Verbrechen, wenn nicht geimpft wird.“*
Auch diese Bewegung führt nicht zu einer Sache, sondern in eine Verurteilung.
Hin zur Sache wäre: *„Unser Berufsverband setzt sich aus diesen oder jenen Gründen für eine Impfung ein.“*

Aus einer Werbekampagne für Ärzte: *„Wenn Qualität - dann Arzt.“*
Die Bewegungsrichtung ist weg von der Sache, hin zu einer Diffamierung anderer therapeutischer Berufe.

Hin zur Sache wäre: *„Eine Qualität des ärztlichen Berufes ist es, den Menschen bis in das Körperliche hinein in eine Entwicklung zu führen.“* Oder: *„Eine Qualität des ärztlichen Berufes ist es, das Bild der Krankheit zu erfassen und das Bild der Gesundheit immer wieder neu aufzubauen.“*

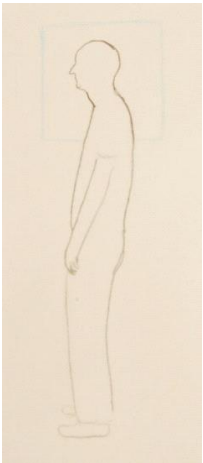
Es ist durchaus einmal überlegenswert, inwieweit bewusstseinsablenkende Bewegungsziele nicht auch osteoporotisch wirken können.
Ein weiterer Aspekt der menschlichen Bewegung ist:

Die Differenzierung

Nach den Ausführungen von Heinz Grill scheint sich ja in der Zeit des 5. Lebensjahrsiebtes, also um das 30. Lebensjahr herum, eine Determination zu entwickeln, die sich dann in ihrer Auswirkung vielleicht erst mit 60 Jahren zeigt, sofern sie nicht entfaltet wird.

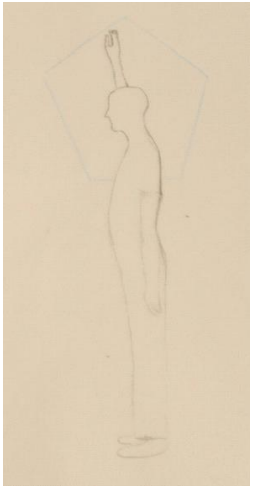
In der Betrachtung des Menschen in Verbindung mit den Chakren, den Entwicklungsmöglichkeiten des seelischen Menschen, findet das 5. Energiezentrum auf die Körperregion bezogen, ihre Entsprechung im oberen Bereich der Schulterblätter bis zum 1. u. 2. Brustwirbel und dem tiefen Nackenbereich. Für die unbefangene Wahrnehmung offenbart sich hier bei entspannten Schultern ein Bereich, in dem ein Sich-Öffnen nach außen, ein Offen-Sein für etwas, das von außen an einen herantritt, stattfindet. Von vorne betrachtet, entspricht dies der sensiblen Region des Kehlkopfes und der Schilddrüse, sowie der Schlüsselbeine und des feingliedrigen Schultergürtels mit den Lungen-spitzen, die wirklich so weit gipfeln und auch dem waagerechten, eher schmalen Grat der Schultern.

Bei der Betrachtung der Menschen fällt mir in meiner Praxis zunehmend auf, dass diese Region langsam untergeht im Leben, zunehmend dichter wird, aber nicht zur Festigkeit, sondern zur Abgeschlossenheit hin. Diese Region ist wenig im Bewusstsein und meistens verspannt.



Wenn Interesse geweckt wird, so wird dieser Bereich angeregt und hebt sich ganz fein heraus.

Eine Sensibilisierungs- und Anregungsgeste für die obere Brustwirbelsäule und Halswirbelsäule besteht darin, einmal diesen Punkt zwischen den Schulterblättern wahrzunehmen. Wir beginnen hierfür in der Standposition, entspannen die Schultern und heben einen Arm nach oben. Dabei bewahren wir die obere Region zwischen den Schulterblättern kontinuierlich in der Aufmerksamkeit und lassen dann den anderen Arm folgen. Eine Verstärkung und ein rhythmisches Weitergleiten durch das Anheben des Armes oder der Arme seitlich über den Kopf.



Der Mensch ist oft so verdichtet in seiner subjektiven Situation, dass kein Interesse möglich ist. Ein Ziel der Behandlung wäre es somit, diese Dichtigkeit aufzulockern und eine Anregung zu geben, damit das Bewusstsein wieder zum Eingreifen kommen kann. Das Interesse kann beispielsweise dadurch geweckt werden, indem eine Differenzierung in die Kommunikation und Betrachtung hineingeführt wird.

Die Differenzierung durch das Konkret-Werden

Ein Leitsatz zur Osteoporose, in dem Buch “Innere Medizin„ von Matthias Gierke, lautet:
„Der Astralleib zieht sich aus den Gliedmaßen zurück.“
Wie lässt sich diese, zunächst abstrakte Aussage, anschaulich machen?

Praktisch kann dies an folgendem Beispiel dargestellt werden:

Ein Mann steht auf einer schmalen, drei Meter hohen, steil aufgestellten Leiter auf den obersten Sprossen, beugt seinen Oberkörper nach rechts auf den Speicherboden und schiebt mit dem rechten Arm einen großen schweren Pappkarton vom Speicherboden in Richtung Leiter, um ihn dann mit beiden Händen hoch auf den Kopf zu heben. Wie das ganze Gewicht des Kartons auf ihm lastet kommt Unsicherheit auf; Panik überkommt ihn. Die Beine zittern wie von selbst, so dass die Leiter vibriert und die Last zu schwanken beginnt; das Bewusstsein droht zu schwinden. Der Boden erscheint tief unten und weit weg. Dem Mann wird zunehmend heiß; Schweiß bricht aus.
Das Bewusstsein, ein wesentlicher Aspekt des Astralleibes, flüchtet. Das unbewusste, vegetative Nervensystem hat die Steuerung übernommen.
„Oha!“, sagt der Mann, und greift bewusst mit der linken Hand die oberste Sprosse, kühl ist sie und rundlich und kann mit der ganzen Hand fest umschlossen werden. Die Beine, gewinnen nun mit den

Füssen einen stabilen Stand auf der Leiter, die jetzt auch nicht mehr so vibriert. Der Oberkörper strafft sich und richtet sich auf unter der schweren Last, die nun noch ein wenig nach rechts verrückt und damit besser in der Mitte platziert werden kann.

Ein anderes Beispiel:

In einem Betrieb hat es einen Besitzerwechsel gegeben. Das Personal ist, obwohl alle übernommen wurden, etwas verunsichert und fragt sich, wie es denn nun weitergeht.
Ein Angestellter stürzt morgens ins Büro und verkündet: *„Jetzt will der Anton* (der Hausmeister und gute Geist des Unternehmens) *auch noch kündigen!“* - Aufregung und Bestürzung machen sich laut. *„Moment mal“*, sagt ein Kollege, *“Erstens hat noch keiner gekündigt und wir sind alle übernommen worden. Zweitens - wer hat das gesagt mit der Kündigung?“, „Der Anton“; „Was hat er denn genau gesagt?“; „Er hat gesagt, er will mit dem neuen Chef sprechen wegen einer Gehaltserhöhung, weil er jetzt mehr arbeiten muss.“*

In beiden Fällen haben wir eine Verunsicherung. Das Bewusstsein zieht sich zurück und wird von den aufkommenden Ängsten übermannt. Und wir sehen auch: Der Mensch hat die Möglichkeit in eine Situation hineinzugehen und sie zu differenzieren durch eine konkrete Beziehungsaufnahme. Fachlich wird über das Ich das Bewusstsein zum Eingreifen gebracht, indem es konkret mit der Frage nach außen gewendet wird: *„Was ist wirklich Sache?“*

Ein Zurückziehen des Bewusstseins, des Astralleibes, findet auch statt, wenn Bewegungen sehr mechanisch, automatisiert oder unter Zwang angesetzt sind, wie zum Beispiel:
“Ich mache mal schnell das Essen.“; „Jetzt mach schon!“

Beobachtungsübungen

Man kann sich annähern, die Führung der Bewegung sehen zu lernen. Einen Sinn dafür bekommen. Es ändert sich wirklich die Lichtqualität, je nachdem wie die Bewegung angesetzt ist.
Als ein Sinnbild für den Astralleib wurden die Hände erwähnt.
Beobachten wir einmal die Handbewegungen

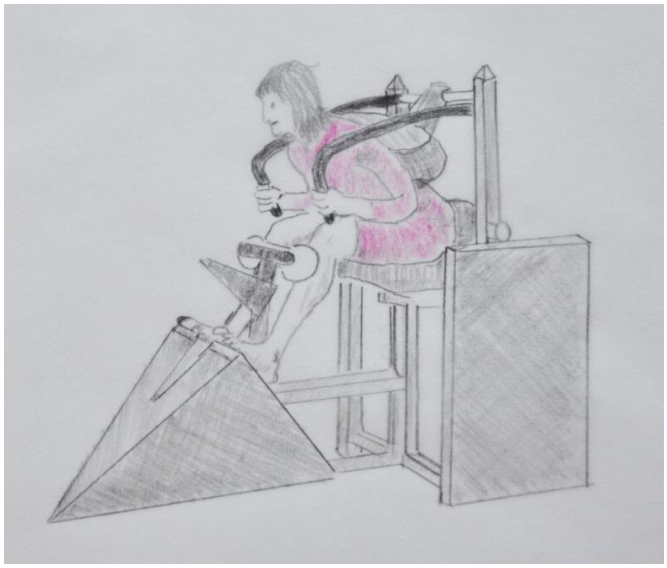
Hier in diesem Bild drückt sich mehr die Gestaltung durch das Willenselement aus – ein Formendes.

Hier führt der Sinnesprozess mehr die Bewegung – ein Berührendes.

Bewegen wir das Thema noch etwas weiter in eine zusammenfassende Betrachtung.

Unterschiedliche Bewegungsformen

Die Bewegung macht etwas mit dem Menschen. Sie öffnet ihn für etwas.
Das erste, was es zu betrachten gilt, ist der Wille: *„Ich will.“*, wohingegen: *„Ich könnte.“, „Ich sollte.“, „Ich müsste.“,* eigentlich deutlich macht, dass sich hier der Mensch noch nicht auf dem Plan befindet.
Das Zweite, was es zu studieren gilt, ist der Widerstand. Eine Bewegung, die auf einen Widerstand stößt, wirkt auf den Knochen festigend, während nervöses, träges, träumerisch in Eigendrehung Befindliches, nicht förderlich wirkt.
Das Dritte wohl zu Erwägende ist die Zielrichtung. Der Wille braucht eine Zielrichtung, die über den Menschen hinausgeht.
Das Vierte, was ins Bewusstsein zu heben wäre, ist das Ideal mit der Frage: *„In welches Menschenbild soll die Bewegung führen?“*



Wie verhält es sich beispielsweise mit dem Bewegungsleben im Fitness Studio? Ein Training an den Geräten kann in etwa folgendermaßen erlebt werden:

Der Mensch begibt sich an eine Maschine die eine genau bemessene Ausgangshaltung vorgibt. Mittels dieses Apparates wird der Oberkörper vorgebeugt. Es werden bestimmte isolierte Muskelgruppen trainiert. Die Anforderung besteht in einer möglichst sauberen Ausführung ohne dass eine Ausgleichsbewegung erfolgt, in einem Rhythmus von 1, 2, 3, 4, 5, Sekunden. Der Trainierende geht ganz in den vorgegeben Widerstand hinein, während der Bewegungsraum ganz von der Maschine vorgegeben wird, die damit die Führung übernimmt. „Jetzt 1, 2, Maximalkontraktion halten, und wieder zurück 1, 2, 3, 4, 5, gegen den genau bemessenen Widerstand und 1, 2, locker, und Gesicht entspannen und wieder vor und Muskeln wieder isolieren und 1, 2, 3, 4, 5, und einer geht noch; vor 1, 2, 3, 4, 5 und Atem locker lassen und Maximalspannung 1, 2, 3; und jetzt ist aber genug…“

Dieses Training ist sehr effizient was die Leistungssteigerung der Muskulatur und den Knochenaufbau betrifft. Das Selbstbewusstsein im Körper, durch die körperliche Leistung, bei einem gleichzeitig spürbaren Erfolg, steigt.

Vorausgegangen sind Menschen, die diese Maschinen entwickelt haben, mit Gedanken, sorgfältigen Studien, Vorstellungen über einen Durchschnittsmuskelmenschen und die ebenso fachkundige Konstruktion von technischen Apparaten, die diese spezielle Vorstellung in eine möglichst genaue Umsetzung bringen können.

Es ist der Wille notwendig, diese mechanische Bewegungsform eine bestimmte Zeit lang durchzuführen. Ziel ist es, bestimmte Zonen des Körpers oder isolierte Muskelgruppen, aufzubauen. Wir haben den mechanisch vorgegeben Widerstand und den optimal dosierten leistungssteigernden Takt der Bewegung. Es besteht die Sicherheit, von Spezialisten geprüfte Verhältnisse zu nutzen. Der Widerstand der Maschine und der eigene Widerstand des Durchhaltens oder nach dem ersten Kennenlernen, die Monotonie der automatisierten Bewegung sind Wegbegleiter dieses Trainings. Das Ziel bemisst sich am Widerstand. Ein Ideal könnte in einem funktional bestmöglichen Körper bestehen.

Die Gedanken, die Logik, die Bewegung und Form, aus der eine Bewegungsart urständet, wirkt auf den Menschen zurück.

Gehen wir nun zu einem anderen Bild der Bewegung über, welches im Vergleich zu dem Training im Fitness-Studio eine ganz andere Art des Erlebens vermittelt:

Das Schwimmen in einem See:

Herumplantschen und dann: *„Ich will einmal hinüber ans andere Ufer schwimmen.“; „Wie leicht der Körper ist.“;* Mal ein kräftiger Zug mit den Armen, mal gleiten, mal den Kopf in die Kühle des Wassers tunken, neckend, spritziges Plänkeln des Wassers; *„Da treibt ja etwas - ein Blatt.“*; Eine ältere Dame kreuzt; Freude nach dem Höflichkeitsspiel des Vorfahrt Gewährens; Kalte Strömung an den Beinen; Ein Fisch springt. *„Da das Boot - wie schnell kommt es auf mich zu?“;* Ein Windwisch kräuselt die Wasseroberfläche; *So weit ist die Schubkraft mit einem Beinstoß; „Wie tief das Wasser hier wohl ist?“*; Gekreische vom Ufer verliert sich über der Wasserfläche; *Der Strauch am Ufer ist ja ein Zelt;* Ein Schwimmer überholt, zieht eine Beschleunigung mit sich, die Puste geht aus;
Der gewölbte Himmel; In der flächigen Horizontale gleiten; Das Ufer rückt umfassend näher; Lichtfunkelspiel auf dem Wasser und in der Luft; *„Aua, das Knie streift schon den Boden“*;…

Der Mensch ist hier in Bewegung gegen den Widerstand des Wassers, gegen den der eigenen Grenzen und den der Umwelt.
Das selbst gewählte Ziel ist das andere Ufer. Ein mögliches Ideal wäre das natürliche Eingebunden-Sein in einen bestehenden Zusammenhang.

Das Eingebunden-Sein mit den Sinnen in eine bewegte Umwelt, während die eigene Bewegung variiert, moduliert und angeregt wird durch die Umgebung. Ein rhythmisierendes Element wechselt im Zusammenhang mit der menschlichen Bewegung. Der Mensch geht aus sich heraus in das Wechselspiel mit der Umwelt. Rhythmen äußern ein ständiges Eingebunden-Sein in ein Gesamtes. Der Mensch tritt in Beziehung, ist in Bewegung, erlebt sich in den gegebenen, gewöhnlichen Begegnungsrhythmen.

Wir nehmen das Bewegungsleben auf, welches wir wiederum in uns als Widerstand erleben und in uns selbst organisieren. Das ist einmal eine Aussage aus der geistig-seelischen Forschung.

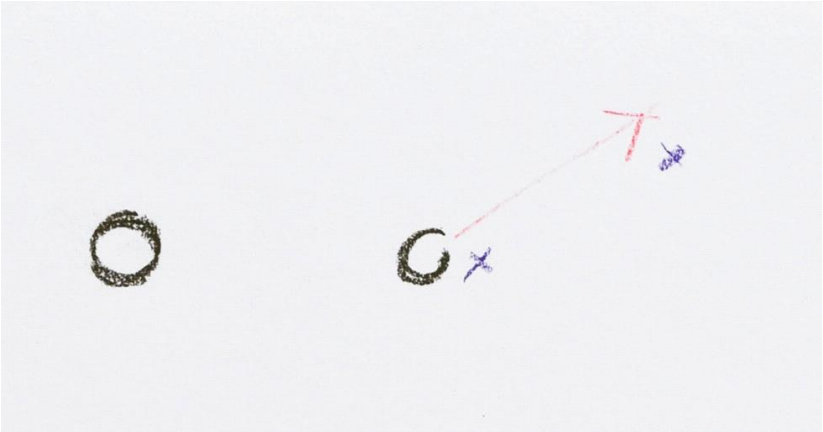
Die Bewegung, die auf Widerstand stößt, wirkt auf den Knochen festigend. Dies ist ein Ergebnis der Forschung. Bei jeder Bewegung ist ein gewisser Widerstand zu überwinden. Die Schwerkraft, ein Gewicht, eine Unebenheit, der eigene Körper, eine Trägheit…
Rudolf Steiner führte aus, dass die Ich-Kräfte des Menschen stärker werden, wenn der Mensch gegen einen Widerstand stößt. Der Widerstand fördert das Ich durch den Anstoß. Durch den Anstoß an einem Widerstand wird der Mensch zurückgeworfen auf sich selber, auf das Ich.

Heinz Grill beschreibt es so: *„Wenn wir im kosmischen Raum schweben würden, ohne Probleme, ohne Konflikte, ohne Widerstand; wenn wir allem aus dem Weg gehen, keine Auseinandersetzung, keinen Streit eingehen, wenn wir vor dem Konkreten flüchten und uns nur in uns selbst und nicht im Sozialen verankern, dann ist es schwerer das Wesen des Selbst zu erfahren.“*
Es ist die Erfahrung wichtig, dass wir etwas haben, das zu dem Erdendasein in einem Verhältnis steht - unseren Sinn.“

Eine bildhafte Vorstellung von Heinz Grill:

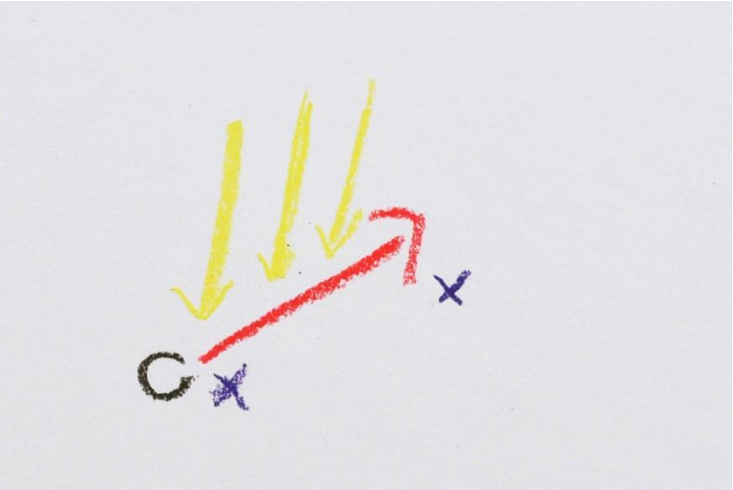
„Wenn wir träge sind, sind wir wie eine Kugel in uns selbst. Für die Gesundheit, für die Entwicklung ist das nicht so förderlich, denn es stellt eine Verankerung in uns selbst dar. Wir sind dann wie eine verschlossene, sich selbst genügende Welt, die einer anderen Welt gegenüber steht.

Wenn wir von einer Zielperspektive ausgehen, dieses oder jenes noch erreichen wollen, dann öffnen wir uns und gehen mit Bewusstsein und Ideenkraft auf ein Ziel zu.



Solch ein Mensch wirkt anders. Da passiert etwas auf den Lichtstoffwechsel bezogen.
Durch die bestehende Zielperspektive entsteht eine Ausdehnung; der Wollens-Teil oder der Begehrens-Teil des Astralleibes , des Beziehungsleibes, des Sternenleibes, ist rege.
Wenn der Mensch etwas will, dann öffnet er sich. Der Mensch muss sich immer wieder öffnen.
Die Strecke vom Bisherigen bis zum Ziel ist in diesem Fall real im Astralleib oder im Bewusstsein angelegt. Beide unterscheiden sich voneinander wie das Längsstreben im Vergleich zur Kauer-stellung.

Der eigene Willensimpuls geht dem Kosmos entgegen. Das Licht organisiert sich dadurch gleich anders. Der Mensch wird offener und nimmt Licht auf, er exponiert sich.



Wenn der Mensch eine Willensaktion ausführt und sich somit, seelisch gesehen, in eine Ausdehnung begibt, dann kommt ihm etwas entgegen. Dies ist ein Gesetz des Astralleibes. Es sind Lichtkräfte, die real im Kosmos existent sind. In dieser Übertragung der Lichtkräfte besteht die Willensseite des Astralleibes. Aus diesem Grund benötigt der Astralleib von Seiten des Willens, Ziele.

Was aber braucht das ICH?
Das Ich benötigt einen Willen als Grundlage. Auch wenn es vielleicht noch an Kraft, Ausdrucksvermögen oder Mut fehlt, so muss doch zumindest ein sogenannter „Guter Wille“ vorhanden sein.

Zum anderen ist auch die Fähigkeit oder Bereitschaft des Menschen notwendig, das Ich im Hinblick auf das angestrebte Ziel zu organisieren. Diese obliegt mehr der zweiten Lebenshälfte des Menschen, dem Erwachsensein.

Im Unterschied kann dieses deutlicher werden:
Seelisch gesehen besteht ein großer Unterschied darin, ob wir etwas nur „machen“ oder ob wir etwas „ausgestalten“.
Dazu bedarf es einiger Lernschritte:

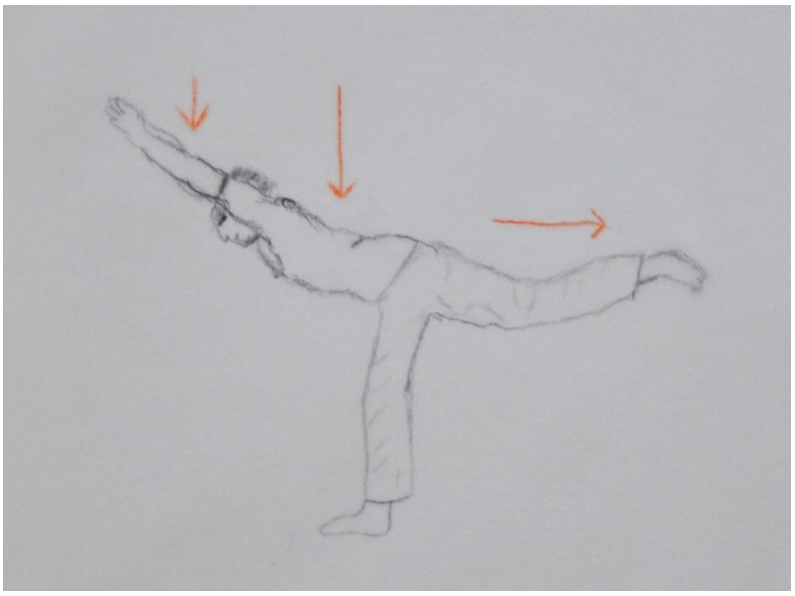
1. Es muss die Fähigkeit entwickelt werden, einen Gedanken weiterzudenken, ihn als Seinsexistenz , als Gestaltbildefähigkeit, als Plastizierfähigkeit anzunehmen, sich auf ihn zuzubewegen. Die Bewegung des Gedankens zuzulassen, ihn zu erproben, in das Konkrete zu führen. Diese Aktivitäten stehen im Zusammenhang mit dem 6. Energiezentrum und mit dem Kieselprozess.
2. Die Differenzierung und klare Logik, wie sie dem 5. Zentrum entspricht, ist ebenfalls eine wichtige Qualität, die es zu erlernen gilt. Das Gegenteil zu dem Differenzieren wäre das Pauschalisieren.

Der Gedanke wirkt lichtgestaltend und durch die Bewegung findet eine Öffnung nach außen statt.

„Die Lichtaktivität des Menschen wird größer wenn er sich mit einem Gedanken außerhalb seiner selbst aufhalten kann. Das Anschauen und Bewahren eines Gedankens außerhalb vom Körper, durch die seelische Aktivität des Denkens, wirkt umso tiefer nach innen.“ (Heinz Grill)

Ein weiteres Bild:

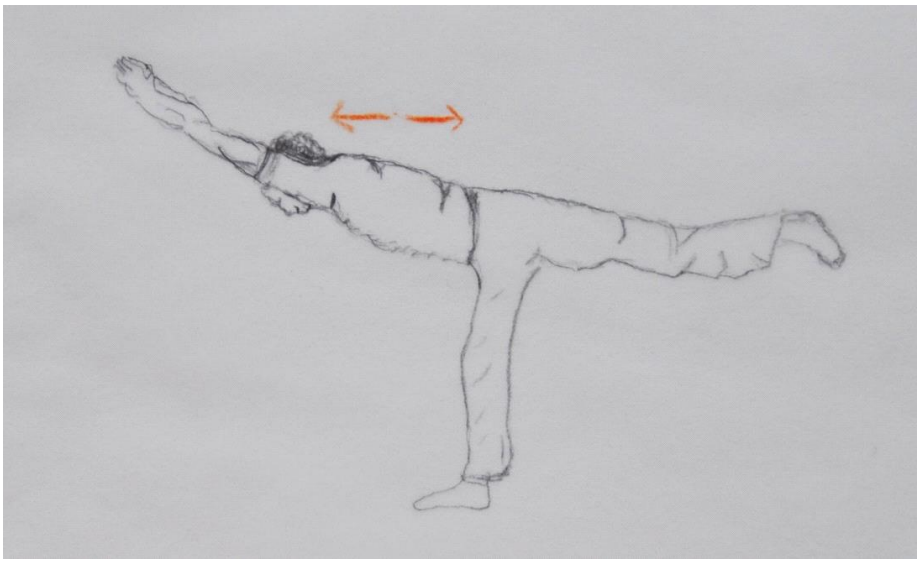
Man nimmt sich vor die Körperübung der Waage anzuleiten, mit dem Ziel eine lebendige, schöne Form zu gestalten.



Nehmen wir im aufrechten Stand zunächst einmal die Mitte des Rumpfes wahr, in etwa im Bereich des Magens und auf Höhe der Nieren. Setzen wir nun das rechte Bein einen Schritt nach vorne. Als nächstes strecken wir die Arme nach oben und lassen dabei die Schultern entspannt. Führen wir nun den gesamten Rumpf mit den Armen nach vorne in die Waagerechte und strecken gleichzeitig das linke Bein nach hinten hoch. Richten wir nun den gesamten Körper mit dem Bein in der horizontalen Linie aus. Führen wir nun ausgehend von dem Bild, den Impuls noch mehr in die Mitte, die Arme weiter nach unten und das Bein stärker in die Waagerechte.
Die körperliche Ausführung wird geführt von gezielten Impulsen. Es fängt etwas an, zu arbeiten.

Gehen wir dann wieder aus der Stellung heraus und führen wir sie ein zweites Mal mit einem etwas anderen Ansatz aus. Wir gehen nun mit dem Vorsatz hinein, als Erstes das Bein in eine Verlängerung zu bringen und dann auch die Arme in die Streckung hineinzuführen.

Wir setzen den vorderen Fuß stabil am Boden auf und verlagern gleichzeitig auch das Gewicht auf das vordere Bein. Das hintere Bein wird nach oben gestreckt und mit dem Oberkörper in die Horizontale gebracht. Während die Schultern und der Nacken entspannt bleiben, nehmen wir die gestreckt nach vorne. Schubkraft in die Arme und in die Beine.

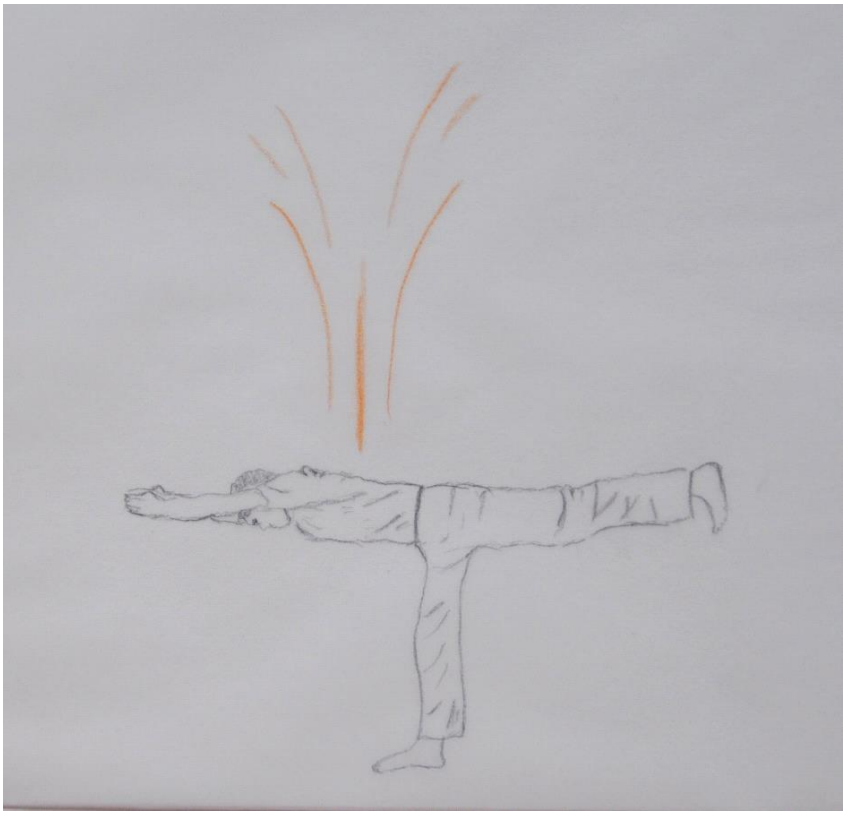


Die Kräfte, die nun in der Ruhephase ihre Wirksamkeit entfalten, arbeiten nicht nur physisch in den Körper hinein.
Nach kurzer Haltedauer lösen wir die Stellung wieder und nehmen die normale Standposition ein, lassen die Schultern entspannt und die Arme locker hängen, während der Atem ganz frei in seinem Rhythmus weiterfließen kann.

Nehmen wir nun den Gedanken in das Bewusstsein: „Aus der Mitte der Wirbelsäule heraus wächst die aktive Spannkraft.“ und bauen hierzu eine Vorstellung auf, während wir die Bewegung noch zurückhalten. Wir bringen eine Verzögerung in die Bewegung hinein zugunsten des Gedankens und gehen erst in die Stellung hinein, wenn sich dieser Gedanke und die Vorstellung gut gegründet haben. Diese soll sich schließlich im Körper über die Übung ausdrücken. Die Idee wird also ins Praktische umgesetzt.

Wir gehen nicht nach innen in die Körpergefühle hinein, sondern bleiben mit dem Bewusstsein außerhalb des Körpers. Durch die Aktivität des Bewusstseins wird der Körper in die Gedankenform hineingebildet. Dies erfordert eine wiederholte Hinwendung sowohl zum Gedanken, als auch zum Körper und Auseinandersetzung mit der Übung.

Der Mensch erlebt in sich ein Zentrum welches sich aktiv spannkräftig in die Ausdehnung begibt und über die Gliedmaßen hinaus fortsetzt. Die Übung erfordert gleichzeitig ein differenziertes Spannungsverhältnis im Körper.



Dieses Erleben kommt nicht aus der Übung, sondern aus der seelischen Bewegung des Menschen.

Der Mensch denkt den Gedanken und gestaltet ihn anhand seines Körpers aus. Der Therapeut bildet die Idee und formt sie in der Anleitung und Korrektur des Klienten aus. Beide sind seelisch schaffend tätig in Ausrichtung zu dem verbindenden Gedanken hin, womit ein seelischer Rhythmus entsteht.

Vorausgegangen sind dieser Art der Bewegungsgestaltung wiederum Gedanken und Auseinandersetzungen eines Menschen, hier Heinz Grill, der durch seine Erforschung der seelisch-geistiger Gesetzmäßigkeiten solche Gedanken oder Imaginationen, die dem seelisch-kosmischen Menschen entsprechen, heranbildet.

Die Seele, das Bewusstsein oder der Astralleib möchte sich ausdehnen, aktiv und spannkräftig in die Umgebung hineinwachsen und neue, bessere und glücklichere Beziehungen aufbauen. Sie möchte geführt durch einen Gedanken oder durch das Ich, auf konkrete und geordnete Weise zur Materie in Beziehung bringen.

Zusammenfassend kann gesagt werden:

Die Bewegung im Fitnessstudio gestaltet sich nach einer vom Menschen vorgegebene Form, zu der wir mit dem Körper in Beziehung treten.
Beim Schwimmen treten wir ebenfalls zu vorgegebenen Formen in Beziehung, wie sie in dem Umfeld gegeben sind, gestalten diese aber auch bis zu einem gewissen Grade mit.
Bei dieser dritten Bewegungsform sind es selbst geschaffene und eigenständig ausgestaltete Formen, die in Beziehung zu einer seelisch-kosmischen Realität stehen, in der sich der Mensch heranbildend erleben kann.

Aus diesen Betrachtungen können wir schließen, dass sich das Knochensystem des Menschen am günstigsten zu organisieren scheint, wenn:

Eine Bewegung, nach außen gerichtet ist.
Eine Bewegungsrichtung angestrebt wird, die der jeweiligen Entwicklung angemessen ist.
Eine Bewegung aus freiem Willen impulsiert wird.
Eine Bewegung konkret am Widerstand wächst.
Eine Bewegung sich differenziert ausgestaltet.
Durch die Bewegung ein in seelischer, sozialer, ästhetischer und moralischer Hinsicht höheres Ziel angestrebt wird.
Eine Bewegung in die Bewegung des Menschseins und der Schöpfung hineinfindet.

Diese Bewegungsart kann in jedem Alter begonnen werden.

Imme Koll,
Fachärztin für Frauenheilkunde und Geburtshilfe