

Ruth Knaup

SCORPIO

KÖRPER- VERTRAUEN

LESEPROBE

Der Weg zu mehr
Lebendigkeit und Lebensfreude

SCORPIO

Ruth Knaup

KÖRPER-
VERTRAUEN

Der Weg zu mehr
Lebendigkeit und
Lebensfreude

SCORPIO

© 2022 Scorpio Verlag in Europa Verlage GmbH, München
Umschlaggestaltung: Hauptmann & Kompanie Werbeagentur, Zürich
Lektorat: Ulla Rahn-Huber
Layout und Satz: Margarita Maiseyeva, Donaueschingen
ISBN 978-3-95803-431-0
Alle Rechte vorbehalten
www.scorpio-verlag.de

INHALT

VORWORT

EINFÜHRUNG: Körpervertrauen und Lebendigkeit

1. SELBSTWIRKSAMKEIT SPIELERISCH ERFAHREN:
Wie sich Körpervertrauen entwickelt
2. SEX UND INTIMITÄT GENIEßEN:
Den Drachen der Lust mutig reiten
3. WÄNDLUNGEN UND ÜBERGÄNGE:
Wieder heimfinden, wenn der eigene Körper sich plötzlich fremd anfühlt
4. KANN EXPERTENWISSEN UNSER
KÖRPERVERTRAUEN ERSETZEN?
Selbstverantwortung in schwierigen Zeiten
5. BERÜHRUNG UND VERBUNDENHEIT:
Wie vertrauensvolle Nähe uns stärkt
6. HÖR DOCH MAL AUF DEINEN BAUCH!
Was Darm und Vagusnerv mit Vertrauen zu tun haben

7. EIN TEIL VON ALLEM, WAS LEBT:
Wie Naturerfahrungen unser Körpervertrauen stärken

8. DIE WELT ALS KLANG:
Musik ist Resonanzerfahrung

9. SPIRITUALITÄT ERLEBEN:
Der Körper als Tempel des Heiligen

DANKSAGUNG

LITERATUR

VORWORT

Wie jede Musikerin Vertrauen in ihr Instrument braucht, brauchen wir alle Vertrauen in das Instrument, auf dem wir unser Leben spielen: Unseren Körper. Und wie jedes Instrument seine ganz eigene Klangfarbe hat, sein Material, seine Blessuren, die den besonderen Klang mitprägen, sind auch unsere Körper einzigartig. Wir brauchen keine ruinös teure »Stradivari«, um auszudrücken, was wir sind. Die Musik Osteuropas wird häufig auf Instrumenten gespielt, die eine lange Geschichte hinter sich haben. Sie scheppert manchmal ein bisschen – und ist voller Intensität, Lebensmut, Melancholie, Feuer und Trauer.

Einmal hat eine Musikerin aus dem Bekanntenkreis mir ihre Geige in die Hand gegeben. Es war ein geradezu heiliger Moment. Ich spürte, was für ein Vertrauensbeweis das ist. Ein andermal kam mich meine Freundin Aisha besuchen und brachte ihre neue, selbst gebaute Harfe mit. Ihr Spiel berührte mich tief. Nicht durch seine Virtuosität, sondern wegen der Beziehung, die zwischen Harfe und Aisha spürbar war – sie wurden eins in der Bewegung und im Klang.

Als Tänzerin und als Psychologin dachte ich: Genau, mit solcher Achtsamkeit und liebevollen Hingabe sollten wir alle unser persönlichstes Instrument behandeln: Unseren Körper.

Während der Corona-Zeit haben wir alles Körperliche fast ausschließlich durch die Brille von Krankheit und Gefahr betrachten gelernt. Das hatte eine große Entfremdung zur Folge. Statt eine vertrauensvolle Liebesbeziehung zu unserem Körper zu pflegen,

untersuchten wir ihn tagaus, tagein voller Angst auf Krankheitssymptome. Das Leben sollte möglichst nur noch virtuell stattfinden, körperliche Berührungen tunlichst vermieden werden. Seit Jahren weisen Neurowissenschaftler/innen darauf hin, dass vertrauensvolle körperliche Nähe für uns Menschen unverzichtbar ist, in jedem Lebensalter. Natürlich ändert sich das nicht durch eine Pandemie.

Je mehr die Digitalisierung und Entkörperung der Gesellschaft voranschreiten, umso größer wird die Sehnsucht vieler Menschen nach ganzheitlichen, lebendigen Erfahrungen und Begegnungen.

Der Körper ist unser Tor zur Welt. Bäume rauschen hören, Regen im Gesicht spüren, ein orientalisches Gericht schmecken, den Duft trockener Kiefern einatmen, jemanden umarmen, uns zu Musik bewegen: All das können wir nur mit und durch unseren Körper. Die virtuelle Welt wird immer nur ein zweidimensionales, ödes Abbild der Fülle an sensorischen Erfahrungen und motorischen Ausdrucksmöglichkeiten sein, die unser wunderbarer Körper uns erlaubt. Letztlich sind und bleiben wir Teil des großen Ganzen: Es kann keinen sinnvollen Gegensatz geben zwischen »Mensch« und »Natur«. Nur, wenn wir uns körperlich als Teil alles Lebenden wahrnehmen und spüren, können wir vertrauensvoll und achtsam in der Welt sein. Deshalb fällt es vielen Menschen draußen in der Natur besonders leicht, auch ihr eigenes Körpervertrauen zu stärken.

Wie groß die Weisheit des Körpers ist, lässt sich inzwischen auch neurophysiologisch abbilden. Bei einer Berührung, die uns angenehm ist und die wir vertrauensvoll genießen können, wird eine Vielzahl von Hormonen freigesetzt, die unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit fördern. Erleben wir die gleiche Berührung jedoch als aufgezwungen und übergriffig, werden Stresshormone ausgeschüttet, die signalisieren: Abstand nehmen! Grenzen setzen! Dies alles findet auch statt, wenn wir es gar nicht bewusst wahrnehmen. Nicht der Kopf entscheidet zuerst, sondern der Körper – eben intuitiv. Je besser wir gelernt haben, ihm zu vertrauen, desto eher können wir ein Leben führen, das uns guttut.

Über die positive Hinwendung zu unserem Körper kommen wir in Kontakt mit dem Wunder des Lebens, mit all seiner Verletzlichkeit, seiner Unkontrollierbarkeit, aber auch seiner unerschöpflichen Kraft der Wandlung und Erneuerung. So kann sich noch ein anderes Fenster öffnen: Das der spirituellen Suche. Wir wollen unser Vertrauen erweitern in eine höhere Kraft, wie auch immer wir sie nennen. Pilgern, Yoga und andere Formen spiritueller Körperarbeit bieten neue Wege an, sich der Erfahrung des Transzendenten auf ganzheitliche Weise zu nähern.

Unser Körper ist so viel mehr als ein Virengastgeber. Erobern wir uns seine wunderbaren Möglichkeiten der Selbsterfahrung, Welt- erfahrung und Kontakterfahrung zurück – indem wir (wieder) lernen, ihm zu vertrauen!

Dieses Buch ist kein Ratgeber. Du findest hier keine knackigen Anleitungen, wie du »in nur fünf Minuten dein Körpervertrauen boosterst«. Nein, dies Buch funktioniert eher wie eine Art »Wanderführer«. Ich lade dich ein zu einer geführten Wanderung durch abwechslungsreiche Landschaften – immer entlang der Frage: Wo wächst und gedeiht Körpervertrauen?

Wir beginnen an der Quelle: Wie entfaltet sich das kindliche Körpervertrauen optimal? Später durchwandern wir auch steinige Abschnitte (Pubertät, Schwangerschaft, Wechseljahre) und setzen uns mit »Giftpflanzen« auseinander (Scham, Bevormundung durch »Expert/innen« u.ä.). Und immer wieder führe ich dich durch Wälder und Auen, die es zu genießen und erkunden gilt: Die sinnlich-sexuelle Lust und das Tanzen, den Zauber der Musik, das Wunder der Natur, die Suche nach spiritueller Heimat.

Als Autorin stelle ich mir vor, dass du am Ende unserer Wanderung inspiriert bist und dich angeregt fühlst, noch viel weiter zu wandern und ganz neue Wachstumszonen deines Körpervertrauens zu entdecken, auf die ich nie gekommen wäre.

Kommst du mit? Rucksack schultern, und los geht's!

EINFÜHRUNG:

Körpervertrauen und Lebendigkeit

- Wie das Überhören von körperlichen Signalen uns in echte Schräglagen bringen kann.
- Warum Zoom-Meetings müde machen und sich ganzkörperliche Kommunikation so viel vertrauensvoller anfühlt.
- Wie das Sicheinlassen auf die körperlich fühlbare Welt unser Leben wieder farbig und aufregend macht.

Körper, Seele und Geist sind untrennbar – zumindest in dieser Welt. Wir können nichts denken, nichts fühlen und nichts sein ohne unseren Körper. Er ist nicht bloß das »Vehikel«, mit dem Seele und Geist durchs Leben reisen, sondern erst durch ihn wird Welterfahrung und Weltaneignung möglich. Dabei vermitteln uns zunächst unsere Sinne ein Bild von der Welt. Wie fühlt sie sich an? Wie schmeckt sie, wie riecht sie, wie klingt sie, wie sieht sie aus? Eine Libelle mit ihren Facettenaugen nimmt die Welt völlig anders wahr – sie kann Bewegungen sehen, die uns unsichtbar bleiben. Unsere Sinne geben uns aber nicht nur Auskunft über die Welt außerhalb, sondern auch über unser Sein in dieser Welt. Die so genannten »propriozeptiven Nervenrezeptoren« im Inneren des Körpers geben uns in jedem Augenblick Meldung über unsere Körperhaltung, die Position im Raum, Gleichgewicht, Darmtätigkeit, Atmung, Körpertemperatur und vieles mehr.

Was machen wir mit all diesen Informationen? Zunächst einmal gewichten wir sie. Würden wir uns permanent auf alle gleichzeitig zu konzentrieren versuchen, könnten wir unseren Alltag

nicht mehr bewältigen, geschweige denn das Rad erfinden, Mondraketen bauen oder gar eine Schulklasse unterrichten. Damit unsere Aufmerksamkeit auf das Wesentliche gerichtet werden kann, laufen die meisten Wahrnehmungsprozesse »im Hintergrund« ab. Sie rücken nur dann in unser Bewusstsein, wenn etwas sich sehr ungewöhnlich anfühlt – im negativen wie im positiven Sinne. Wenn ich urplötzlich starkes Bauchgrummeln bekomme, kann es sein, dass ich mir einen Infekt zugezogen habe – oder dass der neue Kollege, der unerwartet mein Büro betritt, wirklich irrsinnig attraktiv ist.

Die meisten von uns können nach einer kurzen Analyse beide Arten von Bauchgrummeln unterscheiden – und jeweils angemessene Maßnahmen ergreifen. Wenn sich ein Magen-Darm-Infekt ankündigt, sollte ich mich schleunigst auf den Heimweg begeben. Wenn die Attraktivität des Kollegen mich so erwischt, sollte ich tief durchatmen und ganz liebevoll an meinen Partner denken bzw. an die reizende Ehefrau des Kollegen. (Ok, falls du Single bist, *könntest* du auch darüber nachdenken, an welchem Abend du dich mit ihm zum Essen verabreden möchtest...)

Klar ist jedenfalls in beiden Fällen: mein Körper sagt mir etwas, und das ist es wert, gehört und bedacht zu werden. Überhören wir diese Signale aber, weil sie nur »stören«, drohen wir, uns blindlings in wirkliche Schräglagen zu manövrieren. Brechdurchfall im Büro ist nicht lustig. Und eine erotische Anziehung am Arbeitsplatz vor sich selbst zu verleugnen, bis man »plötzlich« zusammen im Bett landet, kann viele emotionale und karrieretechnische Kollateralschäden verursachen.

Um weise und vorausschauend durchs Leben zu gehen, ist es also enorm hilfreich, wenn wir die Signale unseres Körpers hören und uns auf sie verlassen können. Das meint Körpervertrauen.

In den Geisteswissenschaften wird gelegentlich unterschieden zwischen den Begriffen *Körper* und *Leib*. Dabei gilt die Unterscheidung »Der Körper, den ich habe, der Leib, der ich bin.« (Karlfried Graf Dürckheim) Der *Körper* wird also auf das objekthafte,

äußerliche »Ding« begrenzt, das von anderen gesehen und bewertet wird, der *Leib* hingegen ist das, womit ich (mich) spüre.

Diese Unterscheidung scheint mir fragwürdig – zumal sie nur im Deutschen funktioniert. Welchen Sinn soll diese rein theoretische Trennung von Körper und Leib machen? In Wirklichkeit habe ich ja nur diesen einen Körper. Mit ihm und durch ihn fühle ich – und durch ihn werde ich auch vor außen fühlbar und sichtbar. Gerade in der Begegnung mit anderen macht diese Unterscheidung keinen Sinn. Die Augen, in die der Mitmensch schaut, sind dieselben, mit denen ich ihn sehe. Die Haut, die er berührt, ist die, mit der ich ihn spüre – und durch die ich wiederum ihn berühre.

Deshalb wird in diesem Buch durchgängig nur vom *Körper* gesprochen.

Ein gesundes Körpervertrauen setzt voraus, dass ich meinen Körper als etwas kostbares ansehen kann. Kostbar auch und gerade wegen seiner Verletzlichkeit. Mein Partner besitzt als Ingenieur hochsensible, teure Messinstrumente. Er behandelt sie vorsichtig und behutsam, damit sie keinen Schaden nehmen und ihm lange ihren Dienst erweisen. Mit unserem Körper hingegen sind wir oft ungeduldig und unachtsam. Stundenlang soll er täglich in Haltungen verbringen, die ihm nicht guttun: Sitzen zum Beispiel. Meldet er sich dann mit Rücken- oder Nackenschmerzen, greifen nicht wenige zur Chemiekeule, bis irgendwann eine OP am Horizont droht. Muss das wirklich sein?

Unser Körper meldet jedes Ungleichgewicht in unserer Lebensführung früher oder später zurück. Um gar nicht erst in allzu viele solcher Dysbalancen zu geraten, können wir uns im Hinhören schulen: So, dass wir nicht nur einmal im Jahr im Urlaub »etwas für unseren Körper tun« und auch nicht nur einmal die Woche im Fitnessstudio; sondern uns jeden Tag bewusst sind, dass wir unser Körper SIND. Und dass wir ständig etwas tun können, um im Einklang mit seinen Bedürfnissen zu bleiben.

Gleichzeitig ist unser Körper das Instrument, auf dem wir uns ausdrücken, mit dessen Hilfe wir kommunizieren, in Kontakt

treten, die Welt mitgestalten. Fein abgestimmte Bewegungsabläufe erlauben uns, zu sprechen und zu singen, zu greifen und zu werfen, zu streicheln oder zu schlagen, uns langsam anzunähern oder blitzschnell davonzulaufen. Jede Handlung, die wir wirklich physisch durchführen, fühlt sich auch emotional völlig anders an, als wenn wir sie nur gedanklich oder durch digitale Medien vollziehen. Eine Trennung, die wir im direkten Kontakt aussprechen, mit unserer Stimme *körperlich* ausdrücken, ist im Nachgang viel leichter zu »verdauen« als eine, die wir als E-Mail in die Tasten des Notebooks tippen.

Die Hand eines Menschen zu ergreifen, seine Wärme zu spüren, seinen Geruch einzusatmen, ihn zu umarmen, das kennt tausend Nuancen. Eine WhatsApp kann nur einen winzigen Bruchteil davon abbilden. Unser Körper kommuniziert im direkten Kontakt auf so unzähligen Kanälen, dass wir nur das wenigste davon bewusst wahrnehmen oder gar benennen können. Dennoch sind wir auf all diese Informationen angewiesen, um ein vollständiges Bild zu bekommen.

Die so genannte »Zoom-Fatigue«, also die extreme, bleierne, quälende Müdigkeit und Erschöpfung, die viele Menschen nach einem Tag voller digitaler Meetings beschreiben, hat ganz sicher auch hier ihren Ursprung. Unser Körper versucht krampfhaft, ein vollständiges Bild vom anderen und der Situation zu bekommen, aber es gelingt nicht. Wir brauchen den direkten Kontakt, um uns sicher zu sein, woran wir miteinander sind. Nur dieser erlaubt uns, weiterhin auf allen Kanälen zu senden – und zu empfangen. Dann können wir uns entspannen und finden hinein ins Vertrauen. Vertrauensvolle Kommunikation braucht also langfristig den *ganzen* Körper, mit allen Sinnen. Nicht bloß sprechende Köpfe auf Mattscheiben. Körpervertrauen braucht ganze, lebendige Menschen. Ob uns das passt oder nicht.

Genau in dem Maße, in dem wir uns der wirklichen, physischen Welt körperlich aussetzen, wird unser Leben wieder farbiger, aufregender, interessanter und spannender. Es ist der Körper, der den

Unterschied macht zwischen Leben und Lebendigsein. Dort, wo wir wieder alle Sinne einsetzen müssen, weil wir uns der Welt aussetzen, dort sind wir lebendig. Das, was wir unseren Kindern seit Jahrzehnten predigen, gilt nun als allererstes für uns selbst: Jede Minute, die wir in der echten, fühlbaren Welt verbringen, statt vor digitalen Glasscheiben, ist eine gewonnene Minute Lebendigkeit. Sei es in der Natur, bei Sport und Spiel, beim Musikmachen, im Gespräch mit den Nachbarn, beim Theaterspielen, Tanzen, Kochen oder Liebe machen.

Überall da, wo wir Fühlende, Handelnde und Gestaltende sind, hat das Leben eine völlig andere Intensität als dort, wo wir nur Konsumierende von »Fertigprodukten« sind. Musik hören und Musik machen zum Beispiel sind etwas sehr Verschiedenes für Körper, Seele und Geist. Dasselbe gilt für jede Art von Kreativität und Bewegung. Lebendig sind wir da, wo wir unser Körpervertrauen wieder *brauchen*.

Sich permanent mit Krankheitsängsten und Risikovermeidung zu beschäftigen, führt in Isolation und schließlich Depression. Das gilt auch, wenn solcherlei Ängste und Vermeidungsstrategien wegen einer Pandemie gesellschaftlich erwünscht sind. Sie machen langfristig emotional und körperlich krank. Lebendigsein braucht Mut, heute mehr als je zuvor. Lebendigsein ist ein Wagnis.

Und ich bin ganz sicher, am Ende des Lebens wird kein Mensch je seufzen: »Ach, hätte ich doch mehr Zeit vor dem Rechner verbracht, als ich körperlich noch jung und fit war...« Also: Runter vom Schreibtischstuhl, rein ins Leben!

1. SELBSTWIRKSAMKEIT SPIELERISCH ERFAHREN: Wie sich Körpervertrauen entwickelt

- Warum Kinder Erwachsene brauchen, die ihnen Bewegungsfreude vorleben – und keine »Leistungsverbesserer«.
- Warum Kinder so gerne Fangen und Verstecken spielen und gelegentlich klare Ansagen brauchen.
- Wie Schamgefühle das jugendliche Körpervertrauen sabotieren, und wie man der Scham den Stecker zieht.

WIE DAS KÖRPERVERTRAUEN SICH IM BABY UND KLEINKIND ENTFALTET

Um es gleich vorwegzunehmen: Körpervertrauen ist nichts, was wir irgendwie in unsere Kinder »hineintun« müssten durch pädagogische Kunstgriffe. Wir brauchen es ihnen nicht extra »einzufußeln«. Vielmehr gehört dieses Vertrauen in die eigenen Entfaltungs- und Expansionsmöglichkeiten zur biologischen Grundausstattung aller Lebewesen. Auch Menschenkinder kommen damit zur Welt. Unsere Aufgabe als Eltern und Erziehende ist es, sie zu bewahren.

Babys sind sehr neugierig. Sie arbeiten unablässig daran, ihre Möglichkeiten der Welterkundung zu erweitern. Dafür bringen die kleinen Forscher/innen alles mit, was sie brauchen. Wenn man sie lässt, beginnen sie in ihrem ganz eigenen Tempo zum genau richtigen Zeitpunkt mit dem jeweils nächsten Schritt: Sie greifen, drehen sich, heben den Kopf, stützen sich ab, verlagern ihr Gewicht Zentimeter um Zentimeter. Sie schieben sich rückwärts und

vorwärts, richten sich weiter auf, setzen sich schließlich auf usw. Die ungarische Kinderärztin und Forscherin der Frühförderung Emmi Pikler hat bereits in den vierziger Jahren auf beeindruckende Weise dokumentiert, wie sehr die kindliche Beziehung zur Welt von der Möglichkeit abhängt, die Umgebung selbsttätig und ungestört erkunden zu dürfen. (Pikler 2001) Die Fotografien ihrer Schützlinge beim Spielen und Klettern zeigen ein konzentriertes, gelöstes Körpervertrauen, wie man es bei Kleinkindern auf heutigen Spielplätzen oft vermisst. Woran liegt das?

»Zu wenig Hilfe ist Diebstahl, zu viel Hilfe ist Mord!« Dieser Leitsatz der Psychologin Ruth Cohn passt perfekt auf die Förderung von kindlichem Körpervertrauen als Teil des Selbstvertrauens. Überbehütende »Hubschraubereltern« machen viel kaputt. Babys und Kleinkinder brauchen niemanden, der ihnen erklärt, wie sie »richtig« zu klettern, zu balancieren, zu rennen und herumzuturnen haben. Was sie brauchen, ist eine Bezugsperson, die ansprechbar im Blickfeld ist. Auch muss jemand da sein, der für eine sichere Umgebung sorgt und lebensnotwendige Grenzen markiert: Nein, auf der Fensterbank kannst du bei offenem Fenster nicht spielen, auf der befahrenen Straße ebenfalls nicht, und der Kühlschrank ist kein Spielregal.

Erst recht brauchen kleine Kinder niemanden, der sie beispielsweise auf erhöhte Spielgeräte hebt, die sie selbst noch nicht erreichen können. Solche Aktionen stören ihr natürliches Gefühl für die Sicherheit im eigenen Körper. Erwachsene verhindern damit wichtige motorische Erfahrungen des Kindes, denn jeder kleine Zwischenschritt, der selbst vollzogen und in Ruhe geübt wird, ist Teil der Bewegungsentwicklung. Die notwendigen Sicherungsgriffe und kleinen Gewichtsverschiebungen, der Einsatz von Muskelkraft oder achtsamer Balance, all das trägt zur kindlichen Selbstsicherheit und damit zum Körpervertrauen bei. Kinder lernen dies nicht durch verbale Instruktionen Erwachsener, im Gegenteil, diese verunsichern sie eher. Sie lernen es nach und nach von selbst: Ihr Forscherdrang treibt sie an.

Gerade die ersten zwei Lebensjahre, in denen die Bewegungsentwicklung bis zum freien Gehen stattfindet, sind enorm wichtig für ein solides Körpervertrauen. In diesem Alter machen Kinder täglich Dutzende spannende, neue Erfahrungen und Eroberungen. Jede einzelne stärkt ihr Selbstvertrauen: Schau, jetzt bin ich selbst auf diesen Stuhl hochgekllettert! Ha, und heute bin ich alleine die Kellertreppe hinuntergekommen! Und jetzt sogar die Sprossenwand herauf! Je geduldiger und gelassener wir sie dabei begleiten, um so ungestörter erfreuen sie sich daran. In der Psychologie nennt man das: Selbstwirksamkeitserfahrung. Die Kinder erleben, dass sie ihre Welt aktiv erfahren und gestalten können.

Interessant ist, dass sie diese freudvollen, selbstgesteuerten Lernerfahrungen später auch auf anderes Lernen übertragen und sich in der Schule besser entwickeln – zumindest, wenn ihnen die Freude am Lernen dort nicht durch Zwang und Überregulierung ausgetrieben wird. Die italienische Pädagogin Maria Montessori erkannte sehr früh, wie wichtig es ist, Kindern auch hier ein »intrinsisch motiviertes«, also von der eigenen Neugier ausgehendes Lernen zu ermöglichen. Statt stumm im Frontalunterricht herumzusitzen, arbeiten die Schüler/innen einer Montessorischule überwiegend an selbst gewählten Aufgaben. Die entsprechenden Materialien stellt die Lehrkraft zur Verfügung und begleitet das kindliche Lernen.

Auch hier berücksichtigt man stets, dass das Sichaneignen von Wissen ein ganzheitlicher Prozess ist, der körperlich, seelisch und geistig zugleich geschieht – unser Leben lang. Ohne unseren Körper ist kein Lernen möglich.

Ganz sicher ist der Geist nicht am aufnahmefähigsten, wenn wir stundenlang zusammengekrümmt auf Schul- oder Seminarraumstühlen kauern. Die Bewegungspädagogin Elfriede Hengstenberg hat dazu wunderbare Experimente gemacht – auch diese sind mit Fotografien dokumentiert. So sehen wir eine Schulklasse unter freiem Himmel lesend – aber wie! Jedes Kind hat sich barfuß und in bequemer Turnkleidung auf Tischen, Stuhllehnen, auf der

Wiese neben dem Mobiliar etc. in eine aktive, aufrechte Sitzposition begeben. Inmitten dieser Klassenzimmereinrichtung – ganz »unsachgemäß« genutzt – wirken sie alle wie stolze, schöne Tänzer/innen eines modernen Stückes: hellwach, konzentriert und mit einem kleinen Schalk im Nacken... Warum nicht einmal so lesen?

Elfriede Hengstenberg beobachtete, dass Kinder und Jugendliche immer da wirklich wach, präsent und innerlich beteiligt sind, wo das Gleichgewicht auf dem Spiel steht, wo ein echtes Risiko eingegangen werden darf. Wo sie balancieren, kipplern, hangeln, klettern (Hengstenberg 2005).

Und genau das sind die Situationen, in denen Körpervertrauen wächst. Es findet sozusagen eine »Selbstaktualisierung« statt: Ich lerne, ich kann mich auf eine wackelige, sich ständig verändernde Umwelt einlassen, ich kann mit ihr interagieren, ich kann für meine Sicherheit sorgen. Und ich kann auch mal stolpern und hinfallen, ohne die Erkundung frustriert ganz abbrechen zu müssen.

Aus Hengstenbergs Ansatz ist die »Spielraum«-Bewegung hervorgegangen, die in Kursen Kleinkindern eine Art Bewegungsparcours zur Verfügung stellt, wo sie von einer speziell geschulten Pädagogin und ihren Müttern/Vätern möglichst nicht-eingreifend und nicht-bewertend begleitet werden. Eine tolle Sache! Auch ich bin eine Zeitlang mit meinem zweijährigen Sohn einmal in der Woche zu einem solchen Kurs gepilgert. Ich war verblüfft zu erleben, wie stark sich schon in diesem frühen Alter die körperliche Ausstrahlung eines Kindes der seines Elternteiles glich. Immer gehörte zu einem extrem unsicheren, zögerlichen und schnell weinenden Kind auch eine überängstliche Mutter oder ein sehr kontrollierender Vater. Für diese Eltern war es eine echte Herausforderung, das positive, gelassene, ermutigende Zusehen zu lernen, statt ständig zu mahnen, zu belehren oder »anzufeuern« wie beim Fußball.

Später habe ich selbst Kurse für Erzieher/innen geleitet, in denen es um Bewegungs-Frühförderung in der Kita ging. Auch da wurden große Unterschiede sichtbar: Einige der Fortbildungsteilnehmer/innen genossen das Ausprobieren der Anregungen zu

freier Bewegung sichtlich und begleiteteten auch ihre Kurskolleg/innen mit großer Freude und wachem Interesse. Andere hingegen empfanden es schon als Zumutung, sich in einer solchen Fortbildung überhaupt selbst bewegen zu sollen – und so mit ihrem eigenen Körpergefühl auseinandersetzen zu müssen. Dies zu tun ist jedoch unabdingbar: Wer kein Vertrauen in den eigenen Körper spürt, kann schwerlich andere in ihrem Körpervertrauen stärken. Deshalb ist es so wichtig, dass alle Menschen, die Kinder begleiten, sich auf die Suche nach ihrer eigenen Bewegungsfreude machen. Ihr Vorbild wird durch sie hindurchstrahlen und die Kinder anstecken – ganz egal, ob die Erzieherin dick oder dünn, jung oder alt ist. Kinder brauchen keine gestählten Fitnesstrainer/innen als Begleitung. Sie brauchen Vorbilder, die zeigen, dass ihnen das Ausprobieren neuer Bewegungsarten Spaß macht, dass es spannend ist, miteinander zu spielen, und dass es letztlich nicht darauf ankommt, »besser« zu sein als andere – auch wenn spielerischer Wettkampf durchaus lustig sein kann!

Leider sieht es der Schulsport bis heute nicht als seine Aufgabe, Bewegungsfreude in all ihren Facetten zu fördern. Stattdessen beherrschen noch immer das Einstudieren vorgegebener Bewegungsabläufe und die Leistungsmessung nach Stoppuhr und Maßband den Unterricht. Es gilt, Normen zu erfüllen und nicht, Bewegung zu *genießen*. Sicherlich hätten wir weniger »Bewegungsmuffel« unter uns, hätte die Schule nicht vielen von uns die Lust am Sport gründlich ausgetrieben. Die normierte Leistungsmessung normiert auch die Körper der Schüler/innen und demütigt systematisch alle, die ein paar mehr Pfunde auf die Waage bringen oder andere kleine Einschränkungen haben. So werden genau jene entmutigt, die am meisten profitieren könnten vom Spaß an körperlicher Aktivität. Welch eine verschenkte Chance!

Bewegungsmangel gilt heute in allen Industrienationen als einer der Hauptrisikofaktoren für die kindliche Gesundheit. In den Schulsport gehören da dringend mehr pädagogische Ansätze, Kinder und Jugendliche spielerisch einzuladen, Freude an Bewegung

zu erleben – jenseits von Wettkampf, Konkurrenz und Leistungsmessung. Jede positive Bewegungserfahrung stärkt das Körpervertrauen – und damit das Selbstvertrauen. Von den vielfältigen anderen Auswirkungen auf die körperliche, seelische und mentale Gesundheit ganz zu schweigen.

INSPIRATION

Wenn du das nächste Mal die Chance hast, mit Kindern »in Action« zu sein, versuch doch mal für einen Augenblick, alle »Optimierung« des Spiels sein zu lassen. Konzentrier dich stattdessen darauf, wie du so spielen kannst, dass es dir am meisten Spaß macht. Spiel Quatschfußball, statt Regeln zu erklären, tobt im Ringkampf herum, bis euch die Puste ausgeht, werft euch ein nasses Handtuch zu statt eines Balles. Alles ist okay, was keinem weh tut und allen Spaß macht. Und dann spür hinterher mal nach, was diese Art von freiem Spielen mit deinem Körpergefühl macht – und mit deiner Beziehung zu den Kindern. Du wirst staunen.

DAS BEWUSSTSEIN FÜR DIE EIGENEN GRENZEN

Zunächst spielen Babys noch fasziniert mit ihren eigenen Fingern oder Zehen. Dann suchen sie verblüfft nach dem plötzlich verschwundenen Schnuller, den sie sich doch gerade selbst aus dem Mund gerissen haben. Irgendwann beginnen sie, den eigenen Körper als etwas von der Außenwelt Getrenntes wahrzunehmen. Gegenstände, die Körper anderer und der eigene Körper können als etwas Verschiedenes gefühlt werden. Hierfür spielt der propriozeptive Sinn eine maßgebliche Rolle. Menschen, bei denen dieser Sinn schwer gestört ist, nehmen den Tisch oder den Stuhl, den sie

berühren, als Teil ihres Körpers wahr – was es sehr schwierig macht, diese Gegenstände willentlich zu bewegen oder die Stellung des eigenen Körpers zu den Gegenständen zu korrigieren.

Das Kind aber beginnt jetzt mit wachsender Begeisterung, Dinge zu ergreifen und ganz bewusst an einem anderen Ort wieder abzulegen. Ich erinnere mich noch genau, wie mein Sohn, gerade ein Jahr alt, vor der geöffneten untersten Schublade meines Kleiderschranks saß, sich jeweils ein zusammengerolltes Paar Socken herausschnappte, es hinter sich warf und dabei stolz »Raus!« verkündete. Anschließend griff er sich die Sockenpaare wieder, warf sie in die Schublade zurück und rief jedes Mal triumphierend: »Rein!«

Wer Dinge willentlich bewegen kann, kann auch sich selbst zu Dingen und Menschen hinbewegen – oder auch fort von ihnen, was genauso wichtig ist. Kinder beginnen in dieser Phase, eine körperliche Berührung bewusst als angenehm oder unangenehm zu empfinden. Die Verhaltensbiologin Dr. Gabriele Haug-Schnabel betont, wie wichtig es sei, dass Kinder bereits in diesem frühen Alter die Erfahrung machen, dass ihre Grenzen respektiert werden. Ein Kind, das sich steif macht und abwendet bei einer Berührung, sollte nicht zum Kuseln genötigt werden. Erpresste Küsse (»Mach der Tante doch die Freude...«) sind ebenfalls tabu. Andererseits sollte man einem Kleinkind, das auf den Arm will, dies möglichst immer gewähren: Es weiß, wann es Schutz und Körperkontakt braucht. (Haug-Schnabel et.al. 2005)

Ein Kind, das erfährt, dass seine Signale von der Umwelt verstanden und seine Grenzen nicht mit Gewalt verletzt werden, entwickelt Freude am Spiel mit Nähe und Distanz. Beim »Kuckuck«-Spiel (das es in allen Sprachen und Kulturen gibt) verbirgt man sich und taucht plötzlich wieder auf. Man rennt auf die Erwachsenen zu, umarmt ihre Beine und läuft schnell wieder davon. Später spielen Kinder »Fangen« und »Verstecken«. Aktivitäten wie diese ermöglichen die Erfahrung: Ich kann selbstbestimmt über Nähe und Distanz zu meinen Mitmenschen entscheiden. Ich kann spielerisch

Grenzen überschreiten (fangen/mich fangen lassen), mich aber auch wieder befreien, davonlaufen, verbergen.

All diese Erfahrungen kann man nicht für sich alleine machen. Von Geburt an sind wir eingebettet in ein Geflecht von Interaktionen mit unseren Mitmenschen – und wir haben, wie alle Säugetiere, ein angeborenes, instinktives Interesse an Nähe und Gemeinschaft mit unseren Artgenoss/innen. Wir benötigen ihre Resonanz auf uns, wir sehnen uns nach ihrer Aufmerksamkeit.

»Das Ich wächst am Du«, sagt der Philosoph Martin Buber.

Dieser Wachstumsprozess setzt jedoch voraus, dass wir den anderen überhaupt als *anders*, also von uns getrennt, wahrnehmen können.

Viele Eltern tun sich schwer mit der Erkenntnis, dass ihr Kind ein körperlich, seelisch und geistig autonomes Wesen ist. Dennoch ist es wichtig, dass Väter und Mütter ihren Kindern dies nicht nur zugestehen, sondern es ihnen auch zunehmend vorleben, indem sie ihre eigenen (von denen des Kindes abweichenden) Bedürfnisse transparent machen und für deren Erfüllung einstehen. So ist es zwar angemessen, ein weinendes Zweijähriges sofort auf den Arm zu nehmen. Ein Dreijähriges muss jedoch genauso akzeptieren lernen, dass die Eltern abends um acht ihre Ruhe brauchen und nicht mehr länger vorlesen möchten – selbst wenn es das weinend einfordert. Wenn Mütter und Väter ihre eigene »Begrenztheit« sichtbar machen, geben sie ein gesundes Modell ab: Ich kann nicht immer alles. Irgendwann bin ich einfach müde und möchte allein sein.

Eltern hingegen, die beständig über ihre eigenen Grenzen gehen, um ihr Kind zufriedenzustellen, machen es diesem sehr schwer, eine realistische Beziehung zu erleben. Permanente Selbstüberforderung hat nichts mit »antiautoritär« zu tun, sondern häufig mit mangelnder Konfliktfähigkeit der Erwachsenen.

Einmal habe ich beobachtet, wie ein Vierjähriger seinem Vater das Handy wegnahm und recht grob behandelte. Daraufhin fragte der Vater geradezu unterwürfig: »Magst du mir mal mein Handy zurückgeben?«

Fünf Minuten später schlug der Junge seinem Vater grob ins Gesicht, und ehrlich gesagt war ich nicht erstaunt. Kinder, deren Eltern ihnen keine Kontur von sich, keinerlei Grenze spüren lassen, reagieren meist bei der kleinsten Frustration oder Zurückweisung durch andere mit haltlos verzweifelter Weinen und können sich minutenlang kaum beruhigen. Und sie fallen in Kindergarten und Schule durch aggressives und unsoziales Verhalten auf.

Warum? Hier versucht ein Kind die Welt zu verstehen – und hat es schwer. Denn seine Eltern bieten ihm kein authentisches Beziehungsmodell. Wir erspüren unsere Umwelt und unsere Mitmenschen anhand von Konturen und Grenzen, an denen wir uns entlangtasten. Wer nie »Nein« zu uns sagt, sagt auch nie wirklich »Ja«. Dann wissen wir nicht, woran wir sind. Für Kinder ist das äußerst verwirrend und überfordernd. Um zu verstehen, wie Kontakt und Beziehung funktionieren, sind sie auf Modelle angewiesen, die ihnen vorleben, wie man Nähe sucht UND Grenzen setzt. Und zwar ganzheitlich: körperlich und verbal. Kinder, die dies nicht von ihren Eltern lernen, müssen es sich in einem schmerzhaften Prozess in Kindergarten und Schule aneignen. Wenn sie dort jemandem ins Gesicht schlagen, um auf die Schaukel zu kommen, hat das Konsequenzen. Wenn sie die Sachen anderer Kinder grob durch die Klasse schmeißen, erst recht.

Deshalb ist krampfhaftige Konfliktvermeidung im Elternhaus, wie sie heute gerade in Akademikerfamilien leider nicht selten vorkommt, wirklich eine heikle Sache. Kinder lernen dabei nicht, wie sie auf angemessene Weise Grenzen setzen und akzeptieren können. Die Pädagogin und Autorin Gerlinde Unverzagt analysiert das in ihren Publikationen sehr eindrücklich, und schon Jan-Uwe Rogge erzählt davon in seinem »Klassiker«: »Kinder brauchen Grenzen«.

Anderen vertrauensvoll begegnen zu können ist nur möglich, wenn wir uns sicher fühlen. Sicher fühlen wir uns, wenn wir wissen: Wir können unsere Grenzen schützen. Dafür müssen wir sie spüren können – und das lernen wir im Kontakt mit anderen.

INSPIRATION

Kleiner Selbstcheck: Wie leicht fällt es dir, Kindern gegenüber deine Begrenztheit sichtbar zu machen? Wie sagst du ihnen, was du nicht möchtest und was du nicht kannst? Traust du dich, auch zuzugeben, was du etwas nicht weißt? Oder wozu du keine Lust hast?

Welche Art von Vorbild versuchst du zu sein? Ist das ein realistisches Vorbild oder eher ein idealistisch geschönte?

PUBERTÄT ZWISCHEN BODYSHAMING UND SELBSTVERTRAUEN

Zu keinem Zeitpunkt ist die Seele eines Menschen so verletzlich und zerbrechlich wie in den Jahren zwischen elf und neunzehn. Nicht nur der Körper durchläuft eine fundamentale Transformation, sondern auch Psyche und Geist. Vor allem aber müssen die Mädchen und Jungen innerhalb weniger Jahre (manchmal sind es nur Monate) in eine komplett neue gesellschaftliche Rolle hineinfinden. Selten kommt dieser Prozess der Wandlung ohne kleinere und größere »Abstürze« und Krisen aus – die immer auch Krisen für die Eltern sind. Letztlich ist die Pubertät jedoch auch eine Zeit enormer Expansion: Die Teenager nehmen sich die Welt. Sie befreien ihr Denken, ihr Fühlen, ihr Handeln vom Joch der elterlichen Einflussnahme.

Als wäre dies alles nicht herausfordernd genug, verändert sich zeitgleich permanent die »Homebase« des jugendlichen Denkens, Fühlens und Handelns: Ihr eigener Körper!

Machen wir uns nichts vor, das war noch nie leicht. Wenn ich manchmal meine Freundinnen höre, die seufzen, wie schwer es für junge Mädchen »heutzutage« sei, dem Schönheitsdruck durch die

sozialen Medien standzuhalten, denke ich immer: Zu unserer Zeit war es kein bisschen besser. Meine Mutter hat aus ihrer Pubertät ebenfalls die reinsten Horrorgeschichten beizusteuern, und meine Großmutter hätte wahrscheinlich noch schlimmere parat gehabt. Damit will ich niemandes Leid verharmlosen, ich möchte nur dem »Früher war alles besser« entschieden entgegentreten. Gerade zum Thema »Bodyshaming« war früher rein gar nichts besser. Als ich dreizehn war, ließen meine Klassenkameraden im Unterricht kleine Zeichnungen durch die Reihen wandern, auf denen wir Mädchen nackt dargestellt waren. Ich war das »Brett mit Warzen«. Die Angst, meine Brüste seien viel zu klein und ich sei deshalb keine richtige Frau, verfolgte mich mindestens zehn Jahre lang wie ein böser Nachtalb. Meine Mutter hingegen, die als junges Mädchen sehr große Brüste hatte, wurde von einem Augenarzt genötigt, ihren Oberkörper zu entblößen. Noch zwei weitere Ärzte begrapschten sie in den Jahren darauf. Die Erfahrungen sitzen ihr noch heute, mit über achtzig Jahren, in den Knochen.

Die jüngste »Me too«-Debatte hat noch einmal erschreckend aufgezeigt, wie alltäglich das sexuelle Demütigen, Beschämen und Missbrauchen von Frauen und Mädchen war und ist, quer durch die Jahrzehnte und Generationen. So bleibt auch die Frage zeitlos aktuell: Wie können wir uns und andere besser schützen? Die Erfahrung, die eigenen Grenzen effektiv wahren zu können, ist eminent wichtig im Leben eines jeden Menschen. Um kein Selbstbild als »Opfer« zu entwickeln, brauchen wir Vertrauen in unsere Fähigkeiten. Wie ein fixiertes Opfer-Selbstverständnis uns Frauen nur zu oft von effektivem Handeln abhält, arbeitet Svenja Flaßpöhler bestechend klug in ihrem 2018 erschienenen Bändchen »Die potente Frau« heraus.

Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten lässt sich lernen – in jedem Lebensalter. Zunächst einmal können Frauen und Mädchen natürlich Selbstverteidigungskurse besuchen. Am besten solche, die nicht nur auf Nahkampftechnik abzielen, sondern in denen auch körpersprachlich selbstbewusstes Sprechen und Auftreten

trainiert wird. Leider schützen uns solche Kurse aber lediglich vor Übergriffen durch Fremde – und diese sind statistisch gesehen der seltenste Fall. In der Regel werden Frauen durch Männer gedemütigt oder missbraucht, die sie kennen – und mit denen sie sich »freiwillig« in einen Raum begeben haben. Das wirft die spannende Frage auf: Warum wehren sie sich dann nicht effektiver? Fast immer lautet die Antwort: Aus Scham.

Es ist die Scham, die uns im Griff hält. Die Scham sediert uns wie ein schleichendes Gift, indem sie dafür sorgt, dass wir nicht den übergriffigen Mann, sondern uns selbst als unzulänglich, schmutzig und irgendwie »schuldig« empfinden. Haben wir nicht doch selbst etwas falsch gemacht? Haben wir es nicht doch auf irgendeine Weise »verdient«, indem wir falsch gekleidet waren, die falschen Signale gesendet hatten, zu »naiv« waren?

Die Scham sorgt dafür, dass der Täter ungeschoren davorkommt, denn es ist uns wichtiger, dass niemand von unserer Erniedrigung erfährt. Darum konnten unzählige beruflich erfolgreiche Männer über Jahrzehnte so weitermachen und im Laufe ihrer Karriere Dutzende Frauen zu sexuellen Handlungen nötigen, vor denen diese sich geekelt haben und für die sie sich ihr Leben lang schweigend – na klar: geschämt haben.

Deshalb ist Beschämung weit mehr als ein unangenehmes Gefühl – nein, ist unser eigentlicher Knebel, unsere Geißel, unsere Einzelhaft.

Sagen wir ihr den Kampf an!

Das geht am besten, indem wir uns zunächst bewusst machen, dass so gut wie jedes Mädchen und jede Frau schon wegen ihres Körpers beschämt wurde. Weil sie zu »unterentwickelt« oder »frühreif« sei, weil ihre Brüste zu klein oder groß seien, sie zu dünn oder dick sei, zu »männlich« oder zu schlaff, beim Sex zu passiv oder zu dominant, ihre Kleidung zu bieder oder zu nuttig, ihr Styling zu fade oder zu grell, ihr Gesicht zu picklig oder faltig usw.

Auf gut Deutsch: Es lässt sich einfach nicht »richtig« machen! Absolut unmöglich! Was immer eine Frau an ihrem Körper

verändert, sie läuft Gefahr, für das Ergebnis ebenfalls abgewertet zu werden.

Was auch bedeutet, dass das Sichschämen so weit verbreitet ist, dass es wiederum kein Grund ist, sich auch dafür noch zu schämen!

Und auch Männer und Jungs kennen dieses Gefühl ganz genau. Sie sind keineswegs nur »Täter«, sondern oft genug selbst Opfer. Sehr viele Männer haben ihr Leben lang ernsthafte Zweifel, ob ihr Penis zu klein oder zu groß sei, ob sie stark genug sind, ob sie als Liebhaber etwas taugen. Auch sie haben schon verletzende Kommentare von Frauen erlebt.

Ein gesundes Körpervertrauen können wir trotzdem entwickeln. Mit erlebten Beschämungen kann man sich ganz bewusst auseinandersetzen und erkennen: nicht mit MIR war da etwas falsch, sondern mit der Person, die mich beschämt hat. Kränkungen gehören zu jeder Lebensgeschichte, aber wir müssen sie nicht stumm herunterschlucken und für den Rest des Lebens im Keller gären lassen. Wir können darüber sprechen, wir können solidarisch sein. Wir können der Macht der Scham den Stecker ziehen, indem wir unsere eigenen Bewertungsmaßstäbe entwickeln: Was finde ich schön? Was fühlt sich gut an in meinem Körper? Wo signalisiert er eine Grenze?

Und wenn wir diese Grenze dann auch noch nach außen kommunizieren, ist schon sehr viel gewonnen.

Sicherlich befördert die »Selfie-Kultur« in den sozialen Medien samt ihren mit Bildbearbeitungsprogrammen gepimpten Bildern die Selbstzweifel enorm. Ich kenne wunderschöne Teenager, die dennoch glauben, ihr Gesicht und ihren Körper mit Filtern optimieren zu müssen. Und Frauen meines Alters, die ihre Handyfotos noch sorgfältiger retuschieren als es ihre Teenie-Töchter tun. Da wird die Haut einer Fünfzigjährigen flugs so glatt wie ein Babygesichtchen. Ein fragwürdiges Vorbild, wie mir scheint.

INSPIRATION

Schleppst du auch so eine »peinliche« Beschämungserfahrung aus deiner Jugend mit dir herum? Stell diesen schweren Rucksack einmal ab und pack ihn aus, indem du einem vertrauten Menschen davon erzählst. Deiner besten Freundin, deinem Partner, deiner Partnerin. Gib dem Erlebnis deine Stimme und dir selbst dein Mitgefühl. Erzähl, was das damals mit dir gemacht hat, wie ohnmächtig du warst. Und vielleicht siehst du am Ende des Gespräches auch: »Wenn mir das heute passieren würde, würde ich nicht mehr beschämt schweigen, sondern...« Sehr gut!

ÜBER DIE AUTORIN



© Michael Lüder

RUTH KNAUP ist Diplom-Psychologin und Psychotherapeutin (HPG) in Berlin. Sie ist tätig als Dozentin und Erwachsenenbildnerin, Tänzerin und Choreographin, Therapeutin und Supervisorin. Seit über 20 Jahren unterstützt sie Menschen auf dem Weg hin zu mehr Selbstbestimmtheit und Lebensfreude.