

## **Der denkende Körper**

Nachrichten von der nördlichen und südlichen Körperhalbkugel  
des „Äquators“ Zwerchfell  
von Irene Sieben

Es gibt Bücher, die das Leben verändern. Ihr Inhalt wirkt in komplexer Weise heilend. Sie sind so wichtig wie das tägliche Brot. Zu diesen Schätzen für die einsame Insel gehört „The Thinking Body“ von Mabel E. Todd. Erstmals 1937 in englischer Sprache erschienen, avancierte „A Study of the Balancing Forces of Dynamic Man“ zur Bibel für Körpertherapeuten, (bewusste) Tänzer und Bewegungslehrer. Diese spannende Abhandlung über Funktion und Form dynamischer Kräfte in der Evolution, über menschliche Verhaltens- und Haltungsmuster, mechanische Gesetze der Fortbewegung, über Atmung, Muskeltonus, Sprache, Schutzreflexe, Denk- und Gefühlsstrukturen war seiner Zeit weit voraus. Es ist noch heute durch keine andere Publikation ersetzt, widerlegt, überholt, allenfalls bestätigt und ergänzt worden durch elektromyographische Bewegungsanalysen, Erkenntnisse von Biophysikern, Spiraldynamikern und Hirnforschern oder bildhaft gemacht durch hilfreiche Illustrationen.

64 Jahre hat es gedauert, bis es jemand wagte, den Klassiker ins Deutsche zu bringen: Peter Güttinger. Über den Titel „Der Körper denkt mit. Anatomie als Ausdruck dynamischer Kräfte“ und manche Übertragung könnte man streiten. Doch die Essenz dieses universellen Werks soll hier auf knappstem Raum Würdigung finden. „Wissen ist der Weg zum Schutz und zur besseren Nutzung der menschlichen Energie“, sagt Mabel Todd. „Der kluge Körper steht, bewegt sich und nutzt seine Fähigkeiten durch das Wissen über die natürlichen Kräfte in ihrem dynamischen Gleichgewicht.“ Jedes körperliche Ungleichgewicht wirkt auf die geistige und emotionale Verfassung. Stress frisst freie Energie. Oft sind es „fehlerhafte Entwürfe“, die bei anhaltend falschem Gebrauch zu unnützem Tun führen. Intellekt, Motorik und soziales Verhalten sieht Todd als untrennbare Teile eines Ganzen, das (neu entdeckte) Unterbewusstsein als „Schatzkammer und Leichenhaus der Kreativität und einer der Schlüssel zur Physiologie“. Tiefsinning und witzig sind ihre Betrachtungen über die Ökonomie unserer „Lebensmaschine“, ob sie nun die Welt der Anatomie als Ingenieurin und Brückenbauerin von Fuß- und Beckengewölben betrachtet oder ob sie beklagt: An den Dingen unter seiner Haut ist der Mensch ebenso wenig interessiert „wie ein Hund an seiner Anatomie“.

In seinem Vorwort würdigt der Seniorlehrer André Bernard die New Yorker Stimm- und spätere Bewegungslehrerin als Wegbereiterin einer facettenreichen Arbeit, die sich unter so komplizierten Begriffen wie strukturelle Hygiene, neuro-muskuläre, ideomotorische, psycho-physische Erziehung oder Ideokinese verbreitet hat. Wie bei den verwandten PionierInnen auf diesem Feld (Elsa Gindler, Gerda Alexander, F.M. Alexander, Moshé Feldenkrais, Ida Rolf, Bonnie Bainbridge Cohen), zu denen sie offenbar keinen Kontakt hatte, gehen auch Todds Forschungen auf eine Krankheit zurück: eine Rückenverletzung, die sie als Schülerin erlitten hatte. Ärzte prophezeiten ihr zeitlebens Gehprobleme. Die Ergebnisse ihrer Studien in Physik, Physiologie, Anatomie und Mechanik sowie ihr tiefgreifendes Erfahrungswissen auf dem Weg der eigenen Heilung sind hier vereint.

Der „Balance im Gehen“ als eine Abfolge von „Sprüngen“ durch die Struktur ist denn auch eines der zehn übergreifenden Kapitel gewidmet. Begleitet von wirkungsvollen Imaginations-Übungen, die das hochkomplexe Geschehen im Spiegel der Evolution vom Vier- zum Zweibeiner, der Sinne, der Anatomie und im Spiel mit der Schwerkraft betrachten. Durch Vorstellung wird Kraft freigesetzt. Doch die Kenntnis von drei Dingen ist unverzichtbar, wenn beim bewussten Lernen „motivierende Bilder“ für „angemessene Bewegung“ wirken sollen: genaue Position, Richtung und Art der gewünschten Bewegung.

Todd: „Stimmen die Bedingungen, findet die Bewegung auch statt. ‚Es bewegt sich‘ genauso wie ‚es schneit‘, ‚es regnet‘.“ Unser Tun wird zum Naturereignis. Ein gedanklich vorbereiteter Muskel antwortet mit Effizienz. Für Tänzer ist diese Strategie ein Kraftpool.

Ein Teil des Textes umfasst Vorlesungen, die Mabel Todd am Lehrer-Kolleg der Columbia University und an der New School for Social Research hielt. Die erweiterte Fassung basiert auch auf Beobachtungen, die sie in den ersten 30 Jahren des Jahrhunderts in ihrem Unterricht machte. Nichts fürchtete sie mehr, als dass eine „Schule“ oder ein „System“ entstehen könnte, die oft das Ende kreativer Prozesse markieren. Ihre Kreativität endete tatsächlich erst mit ihrem Tod 1956. In ihrer Überzeugung, jede Form werde von der Funktion bestimmt, folgte Mabel Todd Wissenschaftlern ihrer Zeit. Noch heute ist das unumstritten, obwohl auch die umgekehrte Denkungsart Wirkung zeigt, wenn etwa im Rolfing der Körper als plastische Material formbar wird und (hoffentlich) Haltung und Handlung verändert. Anatomie nicht im Studium an toter Materie – wie jetzt höchst spektakulär in der „Körperwelten“-Schau geschieht –, sondern am lebendigen Leib zu erfahren, zu erspüren, mit „Optimismus“ neu zu denken, verhilft dazu, die Prinzipien des Gleichgewichts und der Kraftlinien durch die Knochen zu verstehen.

Wie genial weitreichend hat doch die Natur z.B. die Muskeln an Schulter- und Hüftgelenken angeordnet: strahlenförmig. Der ausgewogenen Koordination dieser Kräfte beim Überlappen der Muskeln und Fascien über große Strecken und der Bänder über kleine Strecken ist ebensoviel Raum gewidmet wie der Betrachtung der Fehlfunktionen. Strukturelles Ungleichgewicht spiegelt nervliches Ungleichgewicht. Körperschäden führen zu einer Verunsicherung des Denkens. „Jeder muss die Probleme verstehen, die dem dynamischen Menschen zu Grunde liegen und klugerweise den Körperschwerpunkt nach unten verlagern, um die Atemrhythmen zu vertiefen.“ Wir sollten es dabei den Löwen und Tigern gleichtun, statt das Empfinden in die obere Körperteile zu lenken, was dem Menschen durch intellektuelles Tun widerfuhr. Dazu liefert Todd quer durch die Systeme reichlich Stoff: Strategien, die Knochen zu zentrieren, die vier Kurven der Wirbelsäule den imaginären langen Achsen von Muskelzug, Schwer- und Schubkraft möglichst anzunähern und zu verlängern, damit die „kraftvolle Python“ (die Wirbelsäule) als Zentrum aller Bewegung ihre Arbeit leisten kann.

Das Zischen (auf „s“ wie eine Schlange) verhilft dazu, das Zwerchfell zu senken und den Rumpf vertikal auszudehnen, nicht horizontal, wie so oft missverstanden, und den oft fälschlich hochgezogenen Brustkorb mit dem Becken kompakt zu vereinen. Das Zwerchfell – zwischen nördlicher und südlicher Körperhalbkugel dem „Äquator“ vergleichbar – ist für Todd der „am wenigsten verstandenen Akteur im Prozess des Lebens“. Sie bringt Licht auch ins Dunkel der angrenzenden tiefliegenden Beckenmuskulatur, die für Fortbewegungsprozesse Schlüsselfunktion haben (sollten). Vorallem der Psoas (major und minor) als segmentübergreifender Haltungsmuskel blieb bis heute best gehütetes Geheimnis von Osteopathen, Rolfern und Lehrern des Body-Mind Centering. Hier kann man ihn und seine Fascien entdecken und bewusst bewegen lernen.

Vieles, was Mabel Todd als zivilisatorisches Gift gegen die natürlichen Regulationsprinzipien des Organismus anführt, hat sich durch Hightech-Vernetzung und Geschwindigkeitswahn noch verstärkt. Den Wirkungsmechanismen von Stress, diffusen Ängsten und dem chronischen Müdigkeitssyndrom setzt Mabel Todd (heute hoch aktuell) die Frage nach Haltungsbalance und sinnvoller Entspannung entgegen. Der Mensch sei das einzige „Tier“, das die Gesetze von Aktion und Ruhepausen in sinnvollem Wechsel sträflich missachte. Das Burnout-Syndrom ist also hausgemacht. Sie rät (auch Tänzern) zu kurzen „konstruktiven“ Pausen, statt zu langem Ruhen in Erschöpfung.

Die Verwandtschaft zu Entdeckungen von Moshé Feldenkrais sind frappierend: Die Rolle des Lernens in Abgrenzung zu therapeutischer „Behandlung“, die Überzeugung,

dass sich durch Umschulung der Körpermuster auch „Gefühlsformen“ ändern, dass ungewohnte Körperhaltungen kinästhetisches Lernen fördern, Minimalbewegungen Sensibilität erhöhen – man könnte meinen, Feldenkrais hätte von Todd „geklaut“. Eine Anekdote entkräftet den Verdacht. Erst während seines letzten Ausbildungstrainings in Amherst (Anfang der 1980er Jahre) sah man den alten Israeli mit Todds Buch unterm Arm. Sein Kommentar lautete etwa so: Wäre mir das Buch schon vor 40 Jahre begegnet, hätte ich meine Arbeit nicht entwickelt. Gottlob tat er's. Sie hat, wie auch Bainbridge Cohens Erfahrungsforschung, die sich sehr direkt auf Todd bezieht, durchaus ihre ganz eigene Dimension. Sheldrakes morphogenetische Felder wirkten offenbar Wunder auf die Pioniere des vergangenen Jahrhunderts.

Ein praktischer Rat: Falls Sie mit den lateinischen Begriffen der Anatomie nicht vertraut sind, empfiehlt es sich, für das Studium dieses Buches eines dieser wunderbaren neuen Anatomie-Atlanten zur Hand zu nehmen, um sicher zu sein, dass Bücherwissen und kinästhetisches Empfinden nicht allzu weit auseinanderdriften.

**Mabel E. Todd: Der Körper denkt mit.**

Anatomie als Ausdruck dynamischer Kräfte

Verlag Hans Huber, Bern, Göttingen, Toronto, Seattle, 2001

275 Seiten, DM 39.80

Erschienen in *Ballett International/Tanz aktuell* Heft 6/2001 S.74, 75