

Wenn alles gut geht

Wir Menschen haben den Boden unter den Füßen verloren. Wir haben uns in den Kopf zurückgezogen und suchen Geborgenheit, wo wir sie schwerlich finden können: in unserem Verstand. Wir meinen, Sicherheit gedanklich konstruieren zu können, dabei ist es eine sehr frühe, ganz und gar körperliche Erfahrung.

Wenn alles gut geht, bildet sich in uns Menschen im Mutterleib und in den ersten Lebensmonaten ein basales Empfinden von Sicherheit aus, auf das wir später zurückgreifen können – wenn alles gut geht, wohlgemerkt. Wie geschieht das? Die Tänzerin Irmgard Bartenieff beobachtete und beschrieb in den 1960er-Jahren fünf aufeinander aufbauende Phasen frühkindlicher Bewegungsentwicklung, die uns die Erfahrung geben, getragen und im Leben aufgehoben zu sein, wenn sie „natürlich“ passieren dürfen:

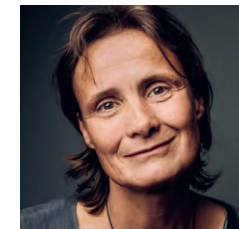
YIELD (sinken, schmiegen, hingeben, zulassen): Das erleben wir bereits in der Gebärmutter. Wir schweben darin, getragen und gehalten vom Fruchtwasser, wir schmiegen uns in den gegebenen Raum. Wir müssen nichts tun, um zu sein, und entspannen uns in die Unterstützung hinein, von der wir wahrnehmen, dass sie bedingungslos da ist. Dieser Zustand von Unsicherheit hat viel mit unserem Bauchraum, unseren Organen zu tun. Dort enden die meisten Nerven, deren Aufgabe es ist, ans Gehirn die Botschaft zu senden: „Alles ist gut.“ **Der Bauch ist unser Sicherheitszentrum.**

PUSH (drücken, abdrücken): Gegen Ende der Schwangerschaft wird es enger in unserer lauschigen Behausung, aus dem freien Schweben wird immer mehr ein Gehtensein. Das, was uns trägt und hält, beginnt von allen Seiten her sanft zu drücken. Während der Geburt intensiviert sich das. Zunächst durch die Wehen, dann im Geburtskanal wird der Körper des Babys extrem komprimiert. An einer Geburt, die verlaufen darf, wie sie will, ist auch das Baby maßgeblich beteiligt. Es erwidert den Druck, den es erfährt, und schiebt sich voran – auf der Basis des Yieldings: Ich bin getragen und kann mit dem, was mich trägt, ko-

operieren. Nach der enormen Enge im Geburtskanal erfährt das Baby dann etwas völlig Neues: Die Schwerkraft wirkt, und zum ersten Mal gibt es für den Säugling den Unterschied zwischen oben und unten. Auf der einen Seite ist weiterhin dieser Druck spürbar, auf der anderen Seite ist nichts, Raum. Das Baby antwortet darauf mit der körperlichen Qualität, die es kennt: Es sinkt in die – hoffentlich vorhandene – Unterstützung hinein. Und gibt sich dem Getragensein komplett hin, in vollstem Vertrauen, dass da jemand ist und sich als Gegenüber zur Verfügung stellt. Je entspannter das Baby sinkt und je mehr Resonanz es dabei erfährt, desto tiefer kann es die allgegenwärtige Unterstützung erfahren. Ein sattes Vertrauen ins Leben entsteht – Urvertrauen.

REACH (in den Raum hineinreichen, sich ausdehnen, ausstrecken): Das Baby gibt sich der Erdanziehung hin, verwurzelt sich in ihr und nutzt diese Erdung für die Begegnung mit der Welt da draußen – auch um später etwas aus dieser Welt zu sich heranzuholen: **GRASP** (greifen) und **PULL** (ziehen, heranziehen). Es erlebt sich als wirksam, als handelnd – immer in der Hingabe an eine größere Kraft. Die Reihenfolge dieser Phasen ist wesentlich. Wird eine übersprungen, etwa durch ungeduldige Eltern, die wollen, dass ihr Kind früher sitzt, als es das von sich aus kann, fehlt die Basis. Die Bewegung wird wacklig, unsicher, ist nicht geerdet. Leider (er)ziehen wir Menschen an unseren Nachkommen herum, anstatt sie in aller Ruhe ankommen zu lassen und damit eine gute Basis zu schaffen, damit sie sich im eigenen Tempo entwickeln können. Alles, was sie dafür brauchen, ist ein geborgenes Nest, das sie empfängt, unterstützt und sein lässt.

Daran fehlt es in unserer Kultur.



Heike Pourian

Wandelforscherin, Tänzerin, Autorin, erforscht Körperlichkeit und Improvisation als Inspiration und Experimentierfeld für transformative Prozesse. Sie hat das somatisch-politische Netzwerk *Sensing the Change* mitgegründet und *Standing with the Earth* ins Leben gerufen.

Mehr Infos:

www.beruehrbarewelt.de
sensingthechange.com

Adolf Portmann: *Die Entscheidungen des ersten Lebensjahres*. PDF einer Zeitschrift aus 1957, S. 6.

Dieser Text ist ein adaptierter Auszug aus dem neuen Buch von Heike Pourian mit bildlichen Resonanzen von Sibylle Reichel: *Wenn wir wieder wahrnehmen. Wach und spürend den Krisen unserer Zeit begegnen*. Eigenverlag Ideen hoch drei e.V. 2021.

Es ist e in Weckruf, eine Einladung innezuhalten. Das Buch möchte beschreiben, was uns abhanden gekommen ist – tiefes, bezogenes Wahrnehmen – und wie wir es wiederfinden können. www.wahrnehmen.org

Bucherscheinung:
Juni 2021!

Der Biologe Adolf Portmann erkannte bereits in den 1950er-Jahren das – im Vergleich zu anderen Säugetieren – spezifisch Menschliche in unserem ersten Lebensjahr: Unsere Nachkommen sind weder „Nestflüchter“, noch liegen sie blind irgendwo im Nest, werden ab und zu gefüttert und reifen nach, bis sie das Nest verlassen können. Sie sind Embryos mit sozialen Bedürfnissen. Sie kommen in unreifem Zustand zur Welt, aber mit wachen und empfänglichen Sinnen. Sie brauchen Beziehung, um gedeihen zu können. *„Wollen wir das Besondere der menschlichen Entwicklung möglichst drastisch erfassen, so müssen wir unsere Ausformung bis zum Ende des ersten Jahres als ‚embryonal‘ beurteilen. Freilich handelt es sich um eine Embryonalzeit, deren Mutterschoß wechselt. Die erste Periode verläuft in der Geborgenheit, im Dunkel, in der Wärme des mütterlichen Leibes – in der zweiten Hälfte aber muß die soziale Gruppe Sicherheit, Wärme und Nahrung bieten. Das Zusammensein dieser Gruppe, der Mutter und der Familie muß jetzt einen neuen, sozialen Mutterschoß schaffen; damit entsteht eine Aufgabe der Gesellschaft, die nicht bedeutungsvoll genug gesehen werden kann.“*

Der Mensch ist ein soziales Wesen, das wird häufig betont. Doch wir machen uns offensichtlich nicht hinreichend bewusst, was das bedeutet: Dieses Soziale braucht eine sinnliche, eine somatische Basis. Es kann sich nicht über den Verstand, auch nicht allein über Sprache ausbilden. Denn die sensible Phase unseres Daseins in diesem Zwischenraum zwischen Gebärmutter und Weltbezug ist eine, in der wir uns mit unseren Sinnen orientieren. Wir sind angewiesen auf Berührung, Blickkontakt, Zugewandtheit und Bezogenheit, damit sichere Bin-

dung und Beheimatung auf der Erde entstehen können. Es ist wesentlich, dass unsere Gesellschaft Eltern und anderen Bezugspersonen die Möglichkeit schafft, viel Zeit in direktem Körperkontakt mit ihren Babys zu verbringen – und zwar an einem entspannten Ort, der auch die Bezugspersonen selber nährt. Wenn uns solch ein sozialer Uterus nicht ausreichend zur Verfügung steht, fühlen wir uns unsicher und verloren. Wir versuchen, die fehlende Sicherheit über Kontrolle zu kompensieren. Der Zustand dieses Planeten legt Zeugnis ab, was für verheerende Folgen das hat. Ein Mensch, der nicht vertraut, ist nicht in der Lage, mit der Welt, die ihn umgibt, zu kooperieren und seinen Platz im großen Gefüge einzunehmen. Babys, die statt eines warmen, weichen und geborgenen sozialen Uterus‘ gestresste und verunsicherte Bezugspersonen vorfinden, werden sich zu ebensolchen Erwachsenen entwickeln und das wiederum an ihre Kinder weitergeben. Das potenziert sich und häuft sich als Trauma im kollektiven Nervensystem an. Auf diese Weise berauben wir uns als Menschheit der Möglichkeit, uns vertrauensvoll auf diesem Planeten zu beheimaten.

Dass wir in so einer entscheidenden Phase nicht von einem verlässlichen Organ versorgt werden, sondern von einer Gruppe von Menschen, die das noch übt – das macht uns formbare Menschenkinder so verletzlich. **Einen sozialen Uterus zu schaffen – darin liegt unsere besondere evolutionäre Herausforderung als Menschen.** Uns dieser Aufgabe zu stellen halte ich für entscheidend, um der Krise zu begegnen, in der wir uns befinden. 