

# Körperseminar Skriptum 2017



3. Ausgabe

©Roland Pausch

Vorwort	Seite 3
Wirbelkette Verbindungen zu Rippen und Diaphragmen	Seite 5
Diaphragma Zwerchfell, Diaphragma Beckenboden	Seite 12
Körperkonzept	Seite 15
Das eigene Bild	Seite 17
Bereichsintegration	Seite 18
Der Mensch	Seite 19
Wahrnehmungstraining	Seite 20
Das Gedächtnis des Körpers	Seite 22
Wahrnehmungen und Vorstellungen	Seite 24
Antizipation	Seite 26
Gene	Seite 27
Literaturnachweise	Seite 28

## Vorwort

Dieses Skriptum ist nicht zum durcharbeiten für den heutigen Tag gedacht. Es ist gedacht, als eine Verständnisbrücke von Ihrem Körper zu Ihrem Verstand. Wir werden beim heutigen Seminar die Theorie nur kurz streifen um hauptsächlich mit Ihrem Körper zu arbeiten. Was sie spüren, können sie auch verändern! Dann kann Ihr Körper in sich selbst tanzen. Dafür bin ich zuständig. Für Ihren Verstand lesen Sie das Skriptum zu Hause nach.

Zwei Körper bewegen sich dicht beieinander, der eine groß und kräftig, der andere leicht und beweglich. Sie bewegen sich in gleichmäßig abgestimmten, fließenden Bewegungen, manchmal langsam, dann wieder schnell und mit einer Leichtigkeit, die mühelos wirkt. <sup>(1)</sup>

Die erste Grundlage des Tanzes mit dem Pferd ist das Zusammenspiel im Körper des Menschen.

Die Grundsätze von Schwerkraft, Impuls, Dynamik, System-Anatomie, Netzwerk-Anatomie, körperlich wie geistig verinnerlichen können und so manche Gesetze wie die der Schwerkraft durch Dynamik sogar aufzuheben.

Anatomische Kenntnisse sind eine eigene Sache und betreffen den Verstand. Diese Kenntnisse im Körper umzusetzen ist eine gänzlich andere Angelegenheit. Das „System“ der Anatomie als System

- zu *spüren*,
- dem System Verbesserungen anzubieten und auch
- zu speichern ist noch mal eine andere Herausforderung.

Dann jedoch können Sie mit diesen Kenntnissen über Ihren Körper eine Verbesserung Ihrer Beweglichkeit erzielen, und das wichtigste dabei ist, das diese Verbesserung „Ihrem Körper“, „Ihrem System“, „Ihrem Netzwerk“ entstanden und so auch Ihrem Netzwerk entsprechend.

**„Kein Muskel will eine Schraube in einem System sein,  
dass eine Schraube Locker hat“**

Roland Pausch

Reiten kann Lebensfreude ausdrücken, Bewegungslust und vor allem gemeinsame Bewegungserfahrungen mit dem Pferd. Reiten kann die Zusammenführung zweier, für ihre Bewegungen sensibel gemachter Körper sein. Mit dem Erleben von gemeinsamer Berührung und Bewegung wird Reiten wieder spannend für Pferd und Reiter.

Das BewegungenLernen arbeitet mit dem Bewusstwerden von Körperprozessen und –Funktionen. Die Reiter sollen ihren Körper ganz genau erspüren und aus diesem Körperbewusstsein heraus Bewegungen gemeinsam mit dem Pferd entwickeln.

Dabei geht es vielmehr um das Zulassen und Finden von Bewegungen als um das willentliche Nachmachen von Bewegungen. Nicht das Bewusstsein dominiert die Bewegung, sondern die genaue Körperwahrnehmung.

Das unmittelbare Erleben von Berührung und das Spiel mit den Reflexen sind dafür die Auslöser. Wir lenken die Aufmerksamkeit auf kleine Empfindungen, denn die Wachheit und Präsenz für den momentanen Augenblick sind entscheidend. Das Gefühl des „Sich-Lassens“ statt „Sich-Haltens“. Spannungen verhindern genauso wie Dehnungen alle unbewussten Bewegungen. Verspannung überdeckt Wahrnehmung und Empfindung.

Ihre Körperoberflächen sensibilisieren und dem Pferd anbieten. Eine stabile, und doch bewegliche Körperhaltung kommt durch eine gute Ausrichtung des Skeletts und nicht durch den Sattel und eine „Sitzhaltung“. Das Verständnis für Ihren eigenen Körper, für das eigene Skelett, den Bewegungsfluss und die Ausdehnung der Lungen, hilft Ihnen, alle Bewegungen mit dem Pferd mit mehr Sensibilität und Bewusstheit auszuführen.

Sie empfinden z. B. wie sie Ihren Körper auf dem Becken tragen und wie Sie sich bewegen müssen, dass der Bewegungsfluss hindernisfrei durch den Körper geht. Sie spüren was ihn bremst, was ihn aufhält und empfinden wie wichtig es ist, Schultern und Becken einzusetzen, um die Gelenke von Armen und Beinen zu entlasten und mit ihnen Gewicht aufnehmen und abgeben zu können

Monika Pausch

## Die Wirbelkette und Ihre Verbindungen:

---

Hier möchte ich Ihnen einen kleinen Einblick in die „Netzwerk-Anatomie“ geben, in das „System“ der Anatomie. Die folgenden Bilder sind nur ein sehr kleiner Ausschnitt unserer Muskeln, welche die Wirbelkette und den Brustkorb betreffend. Wenn Sie die folgenden Bilder sehen, beachten Sie vor allem in welchen „System“ die Muskeln arbeiten. Stellen Sie sich bildlich vor:

- WAS dieses System braucht um zu funktionieren
- WO diese Netzwerke zusammenlaufen
- WAS passiert wenn eine der folgenden Muskelgruppen nicht im Netzwerk sind, oder zu fest, zu gehalten, zu stark ausgeprägt, zu gedehnt sind.
- Können wir mit unserem Verstand in dieses Netzwerk eingreifen und Einzelteile Manipulieren? (hier sind nur die „Muskeln“ dargestellt, das gesamte Netzwerk des Körpers ist noch wesentlich komplexer)

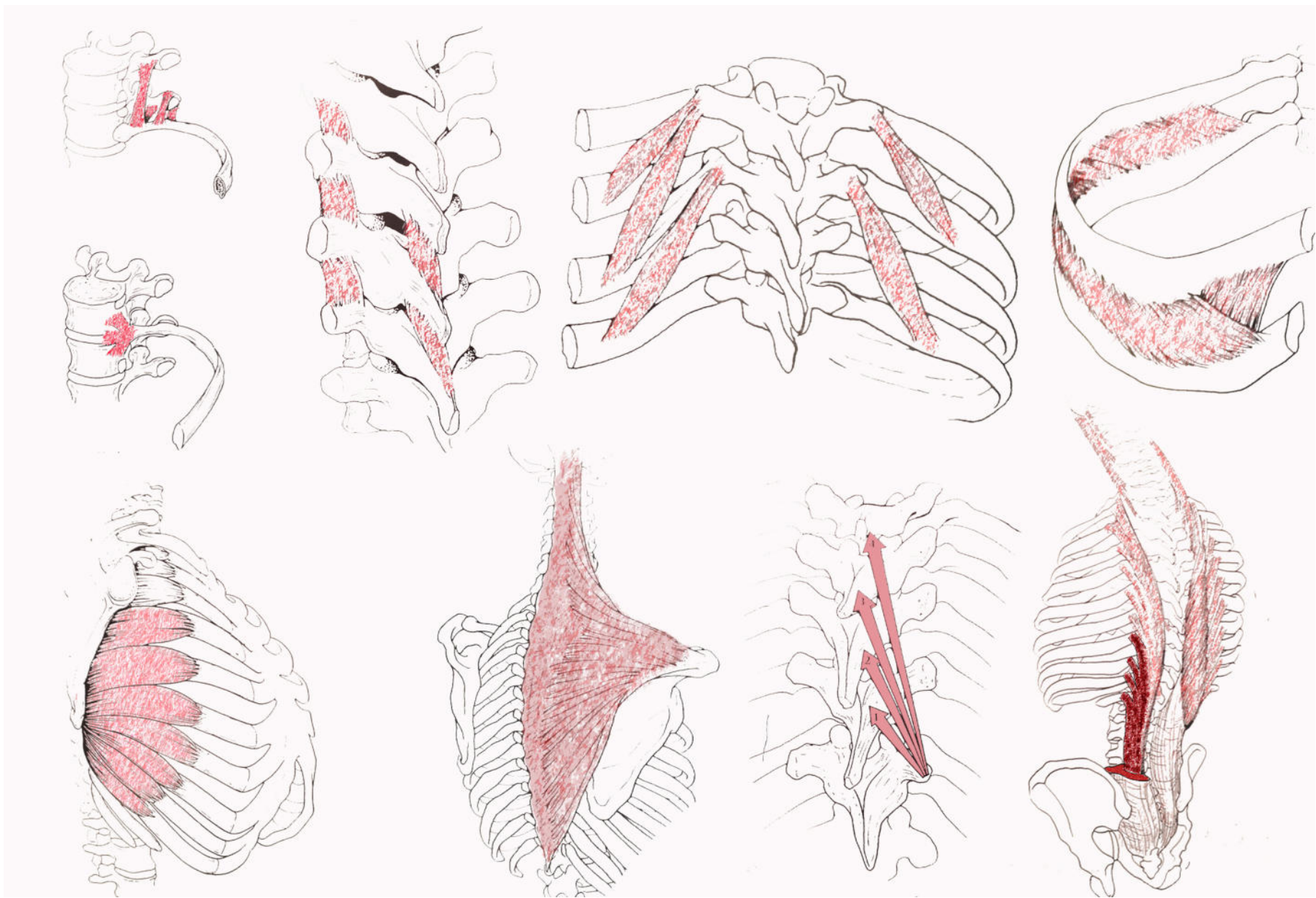
So komplex unser Körper ist, so einfach ist auch die Logik dahinter, das werden Sie heute im Seminar verstehen, spüren, und mit dem „System, dem Netzwerk Körper“ arbeiten.

Differenzierung	Körper
Inversion (Umkehrung)	Körper & Gehirn
Ablaufunterbrechung	Gehirn
Bereichs Integration	Körper & Gehirn
Gesamt Integration	Körper & Gehirn

## Achten Sie im Folgenden darauf, wie die Muskeln,

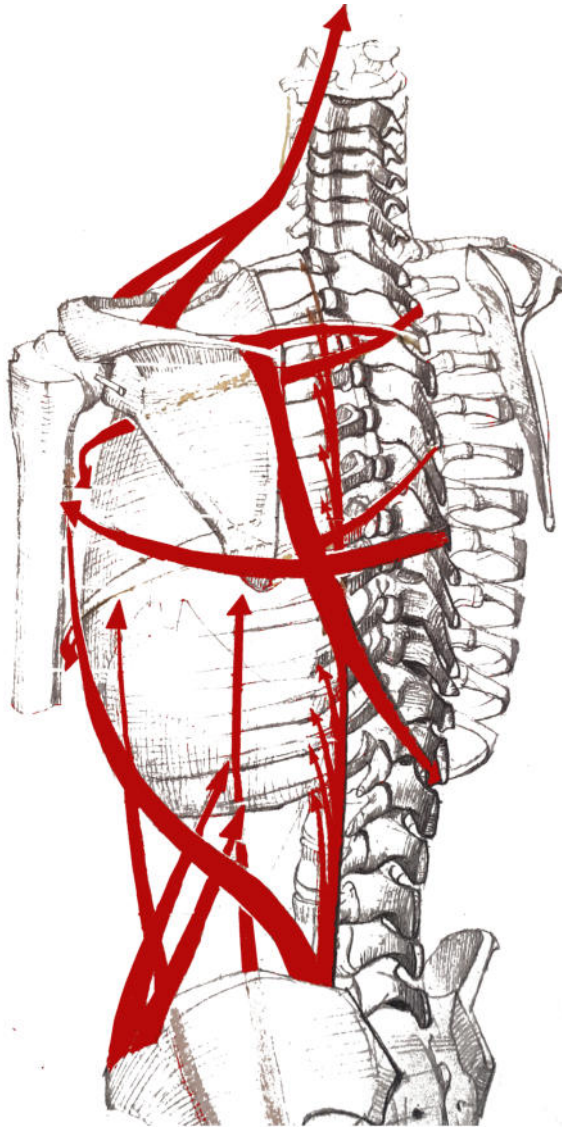
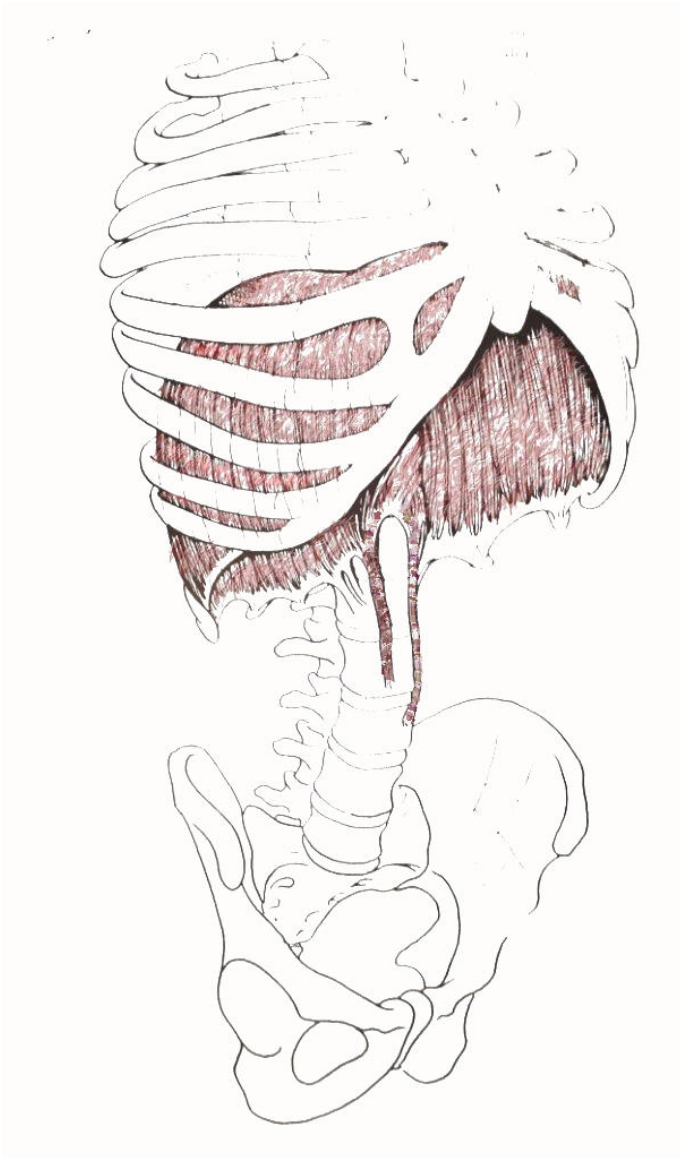
---

- sich an der Wirbelkette bündeln!  
Die Muskeln treffen sich alle an der Wirbelkette, also kann ich von der Wirbelkette aus, invers auch all diese Muskeln erreichen, beeinflussen!  
All diese Muskeln, können aber auch meine Wirbelkette erreichen und beeinflussen, im Positiven wie im Negativen!
- Achten Sie darauf, wie diese Muskeln zusammenhängend an einem Netzwerk arbeiten, sollten/müssen. Im ersten Schritt ist es Ausreichend wenn sie nur die Bilder betrachten, um ein Verständnis vom System zu bekommen.



Skizzen, „Anatomie pour le mouvement“ Blandine Calais-Germain,





Bammes 1969



Skizzenvorlage, Bammes 1969

Die Voraussetzung zur beweglichen Verformung des Brustkorbes sind die Gelenk- und Knorpelverbindungen der Rippen. Jedes Rippenköpfchen schmiegt sich mit seinen beiden Gelenkflächen in die Rippengrube zweier benachbarter Wirbelkörper ein. Zusätzlich stützt sich die Gelenkfläche des Rippenhöckerchens an die eines Querfortsatzes. Jedes der beiden Gelenke wird von einer eigenen Kapsel mit Bändern umhüllt. Somit existieren zwei anatomisch getrennte Gelenke, die Rippenwirbelgelenke.

Jede Rippe steht mit jeweils zwei Wirbeln an drei Punkten in Verbindung. Zwei Gelenkflächen verbinden das Caput mit den Wirbelkörpern. Jedes Gelenk ist dabei durch zahlreiche kleine Sehnen verbunden.

Je steiler die Rippen verlaufen, desto mehr wird ihr Hebe-Senk Bewegung beschränkt. Der Bewegungsumfang nimmt Beckenwärts zu, was noch unterstützt wird durch Nachgiebigkeit des Knorpels der Rippen, die im Brustbein eingebettet ist.

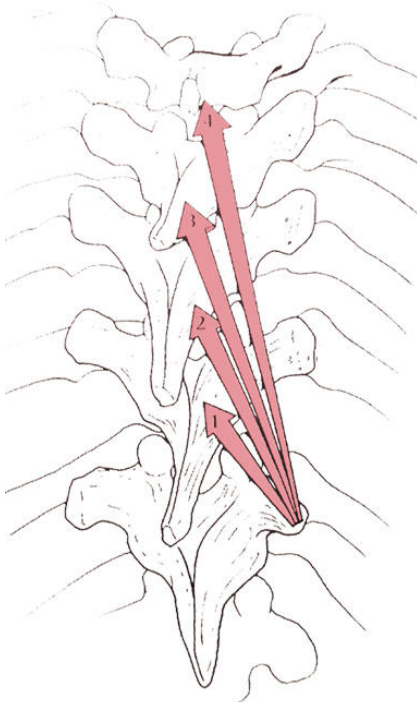


#### Intransversales System

Es zieht sich an der Hinterseite der Wirbelkette von einem Querfortsatz zum nächsten. Seine Funktion: Wenn es nur auf einer Seite wirkt, bewirkt es eine Seitenneigung der Wirbel

#### Spinales System

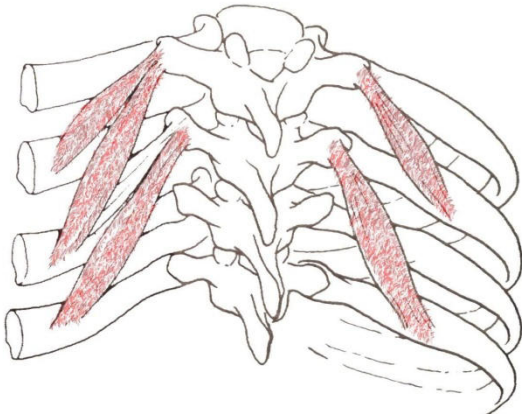
Es zieht beidseitig von einem Dornfortsatz zum nächsten. Seine Funktion: Wirbelstreckung



#### Transverso-spinales System

Diese Muskeln verlaufen an der Hinterseite der Wirbelkörper, vom Sacrum bis zum Axis. Sie werden in jedem Abschnitt von 4 Bündeln gebildet, die von den Querfortsätzen ausgehen.



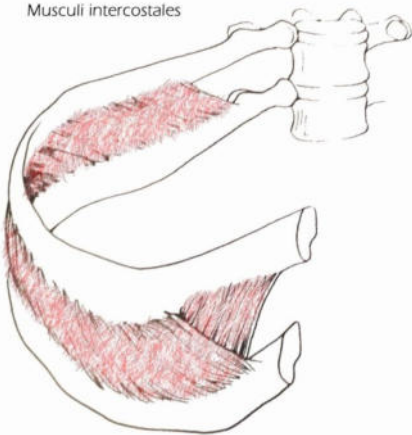


### Musculi levatores costarum

Diese Muskeln ziehen vom Querfortsatz eines Brustwirbels zur darunterliegenden bzw. übernächsten Rippe.

Ihre Funktion: Sie wirken bei der Drehung der Brustwirbelkette oder beim Heben des Brustkorbes mit, je nachdem, ob die Rippen oder die Wirbelkette fixiert sind.

Musculi intercostales



### Musculi intercostales

Diese Muskeln befinden sich in jedem Zwischenrippenraum.

Ihre Funktion: Sie bilden ein Muskelkorsett, das die Rippen zusammenhält und den Brustkorb zu einer Einheit macht.

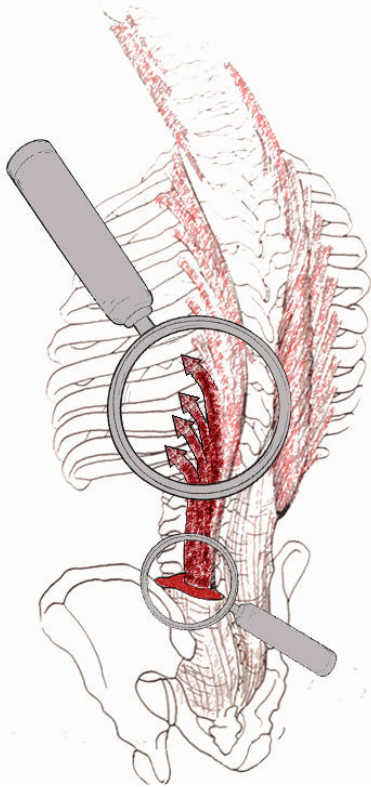
So kann ein Muskel, der auf den ersten Rippen wirkt, mit Hilfe der Zwischenrippenmuskulatur auf den gesamten Brustkorb wirken.

Zwischen den einzelnen Rippen liegen zwei Muskelschichten übereinander: die äußeren und die inneren Zwischenrippenmuskeln. Sie sind es, die den Brustkorb so beweglich machen.

Mit den äußeren Zwischenrippenmuskeln lassen sich die Rippen bei der Einatmung weiten und anheben, während die inneren

den Brustkorb beim Ausatmen einziehen und senken. Vorn neben dem Brustbein gibt es nur Muskeln zum Ausatmen.

## Der Musculus iliocostalis und der Musculus longissimus



Der innerste ist der Musculus longissimus – Er endet an den Querfortsätzen der Brustwirbel und Hinterflächen der Rippen und verläuft entlang der von Wirbeln und Rippen gebildeten Rinne. Nach oben wird der Musculus longissimus durch zwei Muskeln verlängert, die manchmal als Teil des Musculus longissimus beschrieben werden. Der äußerste Muskel der hinter dem vorhergehenden verläuft, ist der Musculus iliocostalis

Der Musculus iliocostalis („Darmbein-Rippen Muskel“) ist ein Skelettmuskel, der zur autochthonen Rückenmuskulatur gehört. Er liegt oberhalb der Querfortsätze (epaxial) und seitlich des Musculus longissimus.

Der Musculus iliocostalis dient, wie die übrige epaxiale Muskulatur, als Aufrichter und Stabilisator der Wirbelkette die deshalb auch als Musculus erector spinae („Aufrichter der Wirbelsäule“) bezeichnet wird. Er befindet sich im lateralen Trakt des *M. erector spinae* und gehört dort zum sakrospinalen System. Bei einseitiger Kontraktion dieses paarigen Muskels wird die Wirbelsäule seitwärts gebogen.

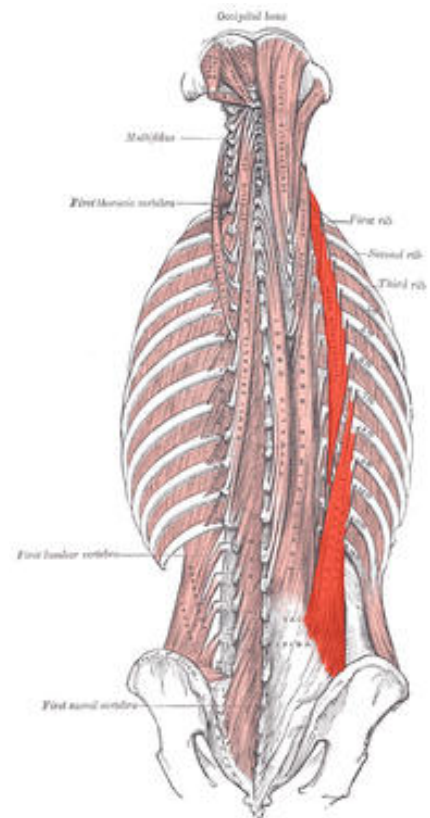
Man unterscheidet einen Lenden-, Brust- und Halsteil:

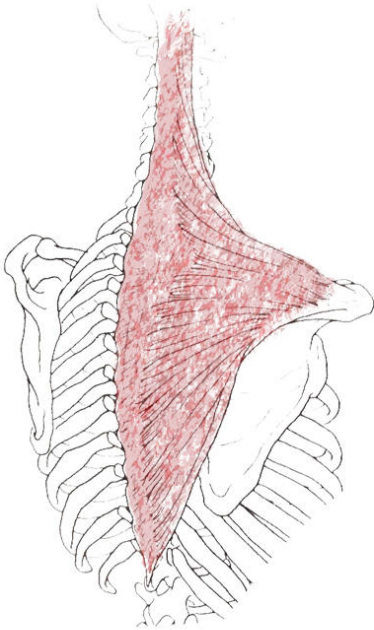
- **Lendenteil** (*Musculus iliocostalis lumborum*) entspringt am Darm- (*Labium externum cristae iliacaе*) und Kreuzbein (*Sacrum*) und reicht bis zu den Rippenfortsätzen (*Processus costales*) der oberen Lendenwirbel und der 6.–9. Rippe.
- **Brustteil** (*Musculus iliocostalis thoracis*) entspringt an den unteren Rippen und endet an den oberen Rippen
- **Halsteil** (*Musculus iliocostalis cervicis*) entspringt von der 6.–3. Rippe und setzt an den Querfortsätzen (*Tuberculum posterius* des *Processus transversus*) der 6.–4. Halswirbel, beim Pferd nur am 7. Halswirbel an.

### Wichtig:

Diese Muskeln wirken hauptsächlich als Strecker und ergänzen die Wirkung der tiefen Schichten.

Wenn sie nur an einer Seite ziehen, bewirken sie das Seitbeugen – vor allem der Musculus iliocostalis, der sich nicht unmittelbar neben der Wirbelsäule befindet. Der Musculus longissimus cervicis bewirkt das Seitbeugen des Kopfes. An beiden Seiten wirkend, beugt er die untere Halswirbelkette in Richtung Brustwirbelkette und richtet gleichzeitig den Hals gegenüber dem Rumpf auf.





### Musculus trapezius

Beidseitig kontrahierend streckt dieser Muskel die Hals- und Brustwirbelsäule.

Einseitig kontrahierend streckt der obere Teil dieses Muskels Hals und Kopf und verursacht ein Seitbeugen in Richtung der Kontraktion sowie ein Drehen in die entgegengesetzte Richtung.

Wichtig:

Wenn die Wirbelsäule fixiert ist, werden durch eine Adduktionsbewegung die Schulterblätter gegen den Körper gezogen (Schließen der Schulter)



### Musculus latissimus dorsi

Wichtig: wirkt er beidseitig, streckt dieser Muskel die Brust- und Lendenwirbelkette.



### Schultermuskeln zwischen Schulterblatt und Brustkorb (Musculus serratus Anterior)

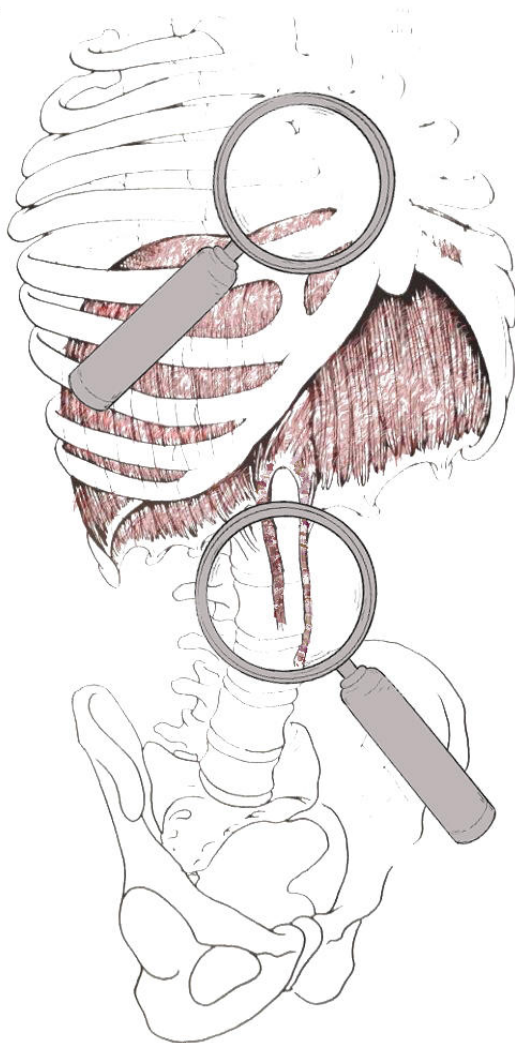
Er bildet eine große Muskeldecke, die sternförmig über dem seitlichen Brustkorb verläuft und endet an den 10 ersten Rippen in Form von fächerförmigen Muskelfasern.

Wichtig: Wenn die Rippen fixiert sind, drückt er die Innenseite des Schulterblattes gegen den Brustkorb. Er zieht durch seine oberen Fasern das Schulterblatt nach außen und bringt es so in Schwingung.

Bei allen Bewegungen bei denen das Schulterblatt fixiert ist, und deshalb die oberen Gliedmaßen belasten, arbeitet er in Synergie mit dem Musculus trapezius. Ihre gegenteilige Wirkung stabilisiert das Schulterblatt.

Nun noch zu zwei besonderen Diaphragmen die in unserem „Bewegungs- System“ eine sehr große Rolle spielen. Das Diaphragma Zwerchfell und der Beckenboden. Beide sind direkt wie auch indirekt mit der Wirbelkette verbunden und gehören daher in das „Bewegungs-Netzwerk“ integriert, wenn wir eine Verbesserung erhalten wollen.

## Das Zwerchfell (Diaphragma)



In das Zentrum des Zwerchfells, strahlen drei Arten von Fasern ein:

- Sternale Fasern: die an der Innenfläche des unteren Teils des Brustbeines ansetzen (Processus xiphoideus)
- Kostale Fasern: die mit einzelnen Zacken, welche mit jenem des Musculus transversus abwechseln, an den Knorpeln der siebten bis zwölften Rippe (Innenseite) entspringen.
- Lumbale Fasern: die mit einem sehnigen Ansatz beidseits an den Lendenwirbeln entspringen und sich in einen inneren (Crus mediale) und äußeren (Crus laterale) Anteil gliedern:

Der Innere, setzt an den Körpern der ersten bis vierten und links an den Körpern der ersten bis dritten Lendenwirbel an

Der Äussere, entpringt von zwei Bögen:

Der Psoassakrade, die vom fünften Lendenwirbel bis zum Querfortsatz des fünften Lendenwirbel reicht, und der Quadratussakrade, die sich vom Querfortsatz des fünften Lendenwirbels bis zur zwölften Rippe erstreckt. <sup>(2)</sup>

Das Zwerchfell ist ein großer platter Muskel innerhalb des Brustkorbes, dessen Fasern strahlenförmig verlaufen und der wie eine Kuppel die Brust- von der Bauchhöhle trennt.

Die beiden großen Bereiche des Rumpfes, Bauchraum und Brustkorb, sind mechanisch verschieden:

- Der Bauchraum ist mit einem verformbaren Flüssigkeitsbehälter, der nicht zusammengedrückt werden kann, vergleichbar.
- Der Brustkorb ist mit einem verformbaren Gasbehälter, der zusammengedrückt werden kann, vergleichbar.

Das Zwerchfell wirkt wie ein Ventil, das sich zwischen diesen beiden Räumen befindet.

Oberhalb des Zwerchfells befinden sich Lunge und Herz, unterhalb die übrigen Organe, also Magen, Leber, Darm, Blase usw. In entspanntem Zustand liegt das Zwerchfell auf Leber und Magen und bildet nach oben zur Lunge hin eine Kuppel.

Bei der Einatmung spannt es sich an und wird flacher. Außer zum Atmen braucht man das Zwerchfell zum Wiehern und Husten, zum Wasserlassen, Äpfeln und beim Gebären.

Fast alle Körperstrukturen haben direkt oder indirekt mit dem Zwerchfell Kontakt.

Es beeinflusst die Statik, die Atmung, die Blutzirkulation, die Verdauung.

Beteiligte Strukturen sind unter anderem:

- Halsfaszien
- Hals und Nackenmuskeln
- Rippen
- Die ligamentären fixationen der Lunge und des Herzens
- Der Psoasmuskel und das Herz
- Leber, Speiseröhre, Magen, Dickdarm und Lunge

Ein Teil vom Diaphragma Zwerchfell ist direkt an den Lendenwirbeln aufgehängt, so hat auch ein Husten oder eine Verspannung einen direkten Einfluss auf die Wirbelkette und invers!

### **Die beiden Diaphragmen (Zwerchfell und Beckenboden) sind miteinander verbunden!**

Eine Bewegungseinschränkung, oder Blockade im Beckendiaphragma kann zu unerklärlichen Bewegungsabläufen führen, was man oft sehen kann, wenn man Menschen beim Gehen beobachtet. Dieses „sehen“ können von einem Laien, ist aber bereits die Spitze des Eisberges! Darum verbringen wir beim Seminar sehr viel Zeit mit dem Bücken und hoch kommen, sowie am Boden. Das ist auch ein Hauptgrund, warum sie lediglich nach der Bückübung bereits viel leichter gehen. Unser erster Schritt Ihren Körper zum Tanzen zu bringen.

Beim Pferd übrigens, ist dieses Konzept nicht viel anders, **darum ist für uns auch beim Pferd das : „Atlas entlasten und Becken öffnen“ so wichtig und entscheidend für die weiteren arbeiten.**



### **Zusammenfassung:**

Alle Muskeln im Oberkörper sind direkt mit der Wirbelkette verbunden!  
Beeinflussen diese direkt und invers!  
Die beiden Diaphragmen Zwerchfell und Beckenboden (es gibt noch weitere) beeinflussen direkt die Wirbelkette und invers! Diese wiederum beeinflussen direkt die Organe, Lunge und somit auch den Stoffwechsel.

Alle Muskeln gemeinsam sind in einem allein stehenden „Netzwerk“. Dieses Netzwerk ist auch noch in jedem einzelnen der 7 Milliarden Menschen ein Anderes. Es ist nicht möglich einen Teil davon heraus zu nehmen und zu bearbeiten, ohne den Anderen zu beeinflussen. Ebenso ist es zwingend notwendig, will ich in einem Bereich eine Verbesserung erzielen oder eine Bewegungs- Blockade lösen, das ich das gesamte Netzwerk berücksichtige, in die Bewegung integriere. Probleme im Bewegungsapparat (Bewegungstechnischer Natur, keine Unfälle,... ) kommen nur, wenn das Netzwerk nicht perfekt zusammen arbeitet.

*„Langsam wird klar, dass es wenig Sinn macht einzelne Bewegungen von Muskeln zu fördern, einzelne zu stärken, einzelne Muskeln, Sehnen oder Bänder zu dehnen. Wir brauchen das „System“ das „Netzwerk“ des gesamten Körpers.*

Dieses erreichen wir, wenn wir mit dem *bereits bestehenden Körperkonzept* arbeiten, auch wenn es fehlerhaft ist, es annehmen, dem Pferd wie dem Menschen ein Bild zeichnen und *erst dann* korrigieren.“ Und das in einfachen Schritten, damit unsere Nervensysteme das auch verarbeiten kann und vor allem auch in seine Natur übernehmen kann, zu speichern. (mehr dazu unter dem Thema Gehirn) Nehme ich das bestehende nicht an und mache vorgegebene „Übungen“, so berücksichtige ich nicht die Individualität, und wie bereits erwähnt, gibt es 7 Milliarden verschiedene Bewegungskonzepte, wie ein Fingerabdruck, keiner ist gleich! (Mehr dazu unter dem Thema Körperkonzept)

Wie das funktioniert, machen wir heute!

Das „ohne“ Bewegung sehr bald nicht nur der Bewegungsapparat aufhört zu funktionieren sondern auch die Organe, ist jedem klar.  
Wichtiger ist für mich jedoch zu wissen, dass Probleme im System, ebenso früher eintreten, wenn die

### **„Funktionen der Bewegungen nicht organisiert sind“!**

Baron Georges Cuvier ins seinem hat das ins seinem Buch „Recherches sur les ossements fossiles 1821“, so formuliert:

*„Jedes organisierte Wesen stellt ein ganzes, einzigartiges und geschlossenes System das, dessen Teile miteinander in Verbindung stehen und die durch reziproke Reaktionen, die auf das gleiche, definitive Ziel gerichtet sind, zusammenarbeiten. Keiner dieser Teile kann sich verändern, ohne dass die anderen sich nicht ebenfalls verändern; daher repräsentiert und postuliert jeder einzelne von allen anderen.“<sup>(8)</sup>*

## Das Körperkonzept:

Bei 7 Milliarden Menschen (und allen domestizierten Pferden), haben wir 7 Milliarden Bewegungskonzepte, „Systeme! Die Körper-Systeme resultieren aus der Geschichte des jeweiligen Körpers, entstehen beim Aufwachsen und unzähligen anderen Umständen. Dabei ist das individuelle Bewegungskonzept nicht nur davon abhängig ob jemand in der Stadt, oder auf dem Land aufwächst. Das wäre eine zu grobe Ansicht. Bewegungskonzepte entstehen bereits im Mutterleib, ob die Hände etwas schneller wachsen, ob sich das Baby oft dreht, wie sich die Mutter bewegt,... uvm.

Alles was uns in den Bewegungen einengt, ob aus Selbsterfahrung, die Umgebungsumstände oder durch Beobachtungen (Spiegelneuronen), hemmt nicht nur die Bewegung, das Körpergehirn nimmt diese Einengung als „gegeben“ hin, als „so ist es“ und nach diesen Richtlinien- Gegebenheiten entwickelt sich der Körper weiter oder auch nicht. Neue Bewegungsanreize kommen nicht hinzu oder der Körper gestaltet Bewegungen auf einem falschen Fundament.

Mache ich Sport oder einen „neuen“ Sport und habe Muskelkater,  
dann habe ich lediglich ungewohnte Bewegungen gemacht,  
aber IN meinem BESTEHENDEN „System“!

*Die aufeinander folgenden Phasen der Entwicklung stellen entsprechende sukzessive Lernphasen dar. Die Anpassung eines Kindes an Geschwister und Eltern besteht ebenfalls aus einer Folge von Lernschritten. Die Anpassung an andere Menschen und die Einordnung in die Gesellschaft, die Einstellung zur Arbeit, zur Freizeit und zu allen gesellschaftlichen Beziehungen wie zum Beispiel zur Ehe, zur gesellschaftlichen Klasse, Autoritäten gegenüber usw.- all dies sind Lernschritte. Körperhaltung, geistige Haltungen und Gesichtsausdruck sind erworbene Merkmale, die in die Umgebung passen und daher in die Kategorie „Lernen“ eingeordnet werden müssen. Kurz gesagt, eignet sich jede Aktivität, die einen Lernprozess erfordert, zur Erforschung des Lernprozesses, der beim einzelnen Menschen abläuft. Es ist daher kein Wunder, dass eine Teilanalyse des einen oder anderen Aktivitätsbereiches viele zu irreführenden Annahmen verleitet hat, auf diese Weise die vollständige Persönlichkeit analysieren zu können. <sup>(7)</sup>*

Auch wenn Sie nicht mehr den Körper eines Kindes haben, auch wenn Sie erwachsen wurden, so sind Sie dennoch dieselbe Person. Auch wenn Sie Ihre Muskeln trainieren und anders aussehen, sind Sie dennoch dieselbe Person. Die Basis ist dieselbe.

Einflüsse, die den Körper unbemerkt in seiner Bewegung stören, und das über einen langen Zeitraum, damit lernt der Körper umzugehen, sein Bewegungskonzept wird angepasst. Was der Körper „nicht kennt oder führt ihn nicht notwendig ist“, wird er auch nicht in seine Bewegungsvielfalt integrieren! So sind die ersten Jahre der Entwicklung, aber auch die ersten „Arbeiten mit dem Körper“.

Bewegungsgestaltung ist das Fundament, die Basis!  
Alles was danach kommt, wird auf dieses Fundament darauf aufgesetzt.

## Stellen Sie sich vor Sie bauen ein Haus!

---

Jedoch ist das Fundament uneben, nicht ausgeglichen, brüchig, in einer Schräglage, hat einen wellenförmigen Boden. Es wäre sehr mühsam, Geld und zeitintensiv das Fundament neu zu machen. Also versuchen Sie darauf Ihr Haus darauf zu stellen.

Veränderungen, ein Fortschritt würde stattfinden, ja, ganz bestimmt, aber nur von kurzer Dauer weil das Fundament nicht passt, weil die „Basis“ nicht stimmt. Sie würden versuchen den „Körper des Hauses“ an dieses Missverständnis anzupassen. Wände (Muskeln) verstärken, Risse zu spachteln. Einen Fortschritt sieht man auch in diesem Fall, aber wie lange? So würden Sie unweigerlich mit jedem Ziegel, (Training) das bestehende Körperkonzept trainieren auf dem wellenförmigen Fundament, auf der falschen Basis und arbeiten somit gegen die Natur des Körpers, Sie verstoßen gegen das „System“ weil die „Basis“ das Netzwerk des Körpers nicht stimmig ist.

„Bewegungen werden zu einer „geforderten Leistung“  
wenn diese auf einer falschen Basis stehen.“

Erfolge stellen sich schnell ein, genau so schnell kommt aber auch wieder der Zusammenbruch, unweigerlich und in regelmäßigen Abständen! Kennen Sie das bei Pferden? Toller Fortschritt, aber nach einem gewissen Zeitraum, wie aus heiterem Himmel das böse Erwachen!  
Ist die Basis falsch, steht die schönste Mauer nur für kurze Zeit!

---

*Die Menschheit war vor 10 000 Jahren auf ihrem evolutionären Höhepunkt.  
Danach wurden wir bequem und verweichlicht. Deshalb geht die höchste Auszeichnung letztlich an Grok – mein Kurzname für den Menschen vor Beginn der Landwirtschaft. <sup>(6)</sup>*

Das Gehirn, die Nervenbahnen, die Leitlinien, ... haben das „*Fundament der Bewegung zementiert und verwurzelt*“. Alleine kommen Sie aus einem System das falsch ist nicht raus, aber das machen wir ja heute.

„Sehr oft hindern wir uns Menschen daran, in eine natürliche „Netzwerk-Bewegung“ zu kommen, dann muss der Bewegungskörper mit Kampf „trainieren“, um „Leistung“ bringen zu können.“

Haben wir also ein „*Bewegungstechnisches*“ Problem bei einem Menschen oder auch beim Pferd, muss ich dieses Fundament mit einbeziehen.

Haben wir „*Einzelverletzungen*“, muss ich ebenso dieses Fundament, dieses Netzwerk, das Körperkonzept, mit einbeziehen, und dafür sorgen, dass das Konzept so abgestimmt wird,

- das eine Einzelverletzung im „System“ heilen kann,
- das eine Einzelverletzung im Körperkonzept betrachtet wird,
- dass das Körperkonzept so verändert wird, dass diese Einzelverletzung nicht wieder vorkommt.

Mit dem Reiterrückenseminar geben wir Ihnen unter anderem ein genaues Bild von sich selbst.  
Wertfrei!

## Das eigene Bild!

---

Bilder sind Geschmacksache, auch das Bild an der Wand von einem Freund, das man bei sich zu Hause nie aufhängen würde ist Geschmacksache. Wichtig ist nicht wie dieses Bild aussieht, wichtig dabei ist, dass dieses Bild „klar“ ist.

Geschmäcker sind verschieden, jedoch wird in keinem Wohnzimmer ein *unscharfes Bild* hängen. Wenn Sie im Photoshop ein Bild bearbeiten möchten, können Sie mit einem unscharfen Bild nicht arbeiten! Je klarer das Bild, je höher die Auflösung, desto leichter können Sie daran arbeiten.

Diese „Klarheit“, hilft nicht nur körperlich, sondern auch Geistig, und beides gehört zusammen. Der Gemütszustand ist ebenso wichtig wie der körperliche Zustand.

„Bilder oder Bewegungen definieren zu können,  
ist die Basis für eine Veränderung!“

Wenn wir Problembereiche haben, ist nicht nur *dieser* Problembereich unscharf, sondern auch dessen Umgebung!

Der Körper hat diesen Bereich in seinem „System“ in seiner „Bewegungskoordination“ ausgegrenzt, separiert, oder sich ein falsches Muster eingepägt. Das kann, wie verschiedenste Gründe haben.

Wenn die Entwicklung ein Bewegungsmuster hervorgebracht hat, dass für den Körper nicht optimal ist, dann müssen wir das *Konzept* mit einbeziehen/ändern.

Wenn der Körper Schmerzen anzeigt, dann ist das der *letzte* Hinweis, die Spitze des Eisberges, dass ein Bereichsproblem vorliegt.

Um in ein Körperkonzept eingreifen zu können, zeigen wir dem Menschen, oder auch dem Pferd in erster Linie das „klare“ Bild von sich selbst. So bewegen Sie sich, so bewegen sich Ihre einzelnen Wirbel, Ihre Rippen, Ihr Atlas, so sind die Verbindungen zu Sacrum, Scapular, usw.

Wir arbeiten mit dem bestehenden, machen das Bild „klar“ sagen sogar, das ist gut so und setzten dann darauf auf. So sind wir im „individuellen System“ des Körpers. Wir setzen dort an wo Bewegungen funktionieren und breiten diese dann in die Problembereiche aus.

Um das zu erreichen und zu ändern müssen wir wegen dem gegebenen Netzwerk im Körper die betreffenden Bereiche Miteinbeziehen. Wir machen also eine „*Bereichsintegration*“!

„Mit den Gewohnheiten verbünden und nicht dagegen Angehen. Es wäre zu radikal. Wer gegen seine Gewohnheiten kämpft wird verlieren.“

## Bereichs-Integration – vom Bewegungskampf zur Bewegungskunst

Nach den Zusammenhängen wird langsam offensichtlich, dass wenn wir in einem kleinen Bereich ein Mehr an Bewegung möchten, oder Blockaden lösen wollen, wir die direkten umliegenden Bereiche Miteinbeziehen müssen, und diese dann auf den Körper ausdehnen und im Gehirn abspeichern.

Ist der Mensch beispielsweise auf einer Seite beweglicher als auf der anderen, arbeiten wir lediglich auf der bereits beweglichen Seite. Das hat verschiedene Gründe, diese auszuführen würde den Rahmen sprengen, ist für Sie aber im ersten Kurs nicht Essentiell. Wichtig ist, dass es für Sie funktioniert, und das werden sie heute erfahren.

Wir führen den Körper dabei Schritt für Schritt die Zusammenhänge vor Augen, breiten diese Impulse aus bis wir auch die unbewegliche Seite erreichen, und so werden wir auf der anderen Seite auch beweglicher. (Das hat viel mit der Wirbelkette und den Diaphragmen zu tun) Mit dem Unterschied, dass die „neue“ Beweglichkeit im „System“ integriert ist und im Gehirn abgespeichert. Wie das geht, machen wir heute!

„Die Wirbelkette ist das Zentrum von unserer Arbeit heute,  
die Schärfeneinstellung so zusagen“.

### Das Bewegungskonzept der Wirbelkette und der Rippen beeinflusst und wird beeinflusst von:

- Schulterblätter
- Beckenbewegung
- Kopf-Hals Position
- Atmung, Lunge
- Hals, ISG, verschiedenen Organen, LW
- Diaphragma Zwerchfell, Diaphragma Beckenboden

Es macht keinen Sinn, an Problemstellen des Bewegungsapparates zu arbeiten, es ist kontraproduktiv, es schmerzt, ist unangenehm, es zerstört Vertrauen. Vor allem wenn wir an einem Pferd arbeiten. Wir gehen von diesem Bereich so weit weg, bis ich im Bewegungsapparat einen Bereich finden der funktioniert, bzw. sich schmerzfrei bewegt. An diesem Bereich beginnen wir die Bewegung zu fördern, auszubauen zu verbessern. Diesen verbesserten Bereich dehnen wir in seiner Beweglichkeit und der Zusammenarbeit im Körper so weit aus, bis wir die Problemstellen erreicht haben und sich dadurch das Problem, unter dem Einfluss des Körperkonzeptes auflösen kann. So haben wir nicht nur punktuell gearbeitet sondern das ganze Körperkonzept in Betracht gezogen!

Ist das Problem, aus einem Bewegungsmuster entstanden, müssen wir um das Problem zu lösen, das Körperkonzept, das Netzwerk, das System in die Problemlösung mit einbeziehen! Nur so können wir auch das Bewegungsmuster des Körperkonzeptes so anpassen, dass das Bewegungstechnische Problem nicht mehr im Vordergrund steht, nicht mehr die Sollbruchstelle ist, weil der sich bewegte Körper auf mehr Bewegungselemente in seinem System zurückgreifen kann.

Die „Bereichs-Integration“ soll eine Hilfe zur Selbsthilfe für den Körper sein. Der Körper kann dann in seiner Entwicklung wieder weiter fortschreiten. Er kann dann Problemstellen/Sollbruchstellen ausschalten, weil sein Körperkonzept, sein Port- Folio das er zur Verfügung, hat mehr Möglichkeiten bietet. Das Problem wird nicht mehr so leicht auftauchen, weil es zusätzlich gelernt hat wo es im Körper noch anknüpfen kann, welche Bereiche des Körpers noch mithelfen können. Die klassischen Sollbruchstellen kann man mit dieser Methode sehr gut abwenden.



## Der Mensch

---

Gültig für Mensch UND Pferd!

Wir müssen von uns ein Bild haben, und überprüfen, ob es mit unseren Handlungen, unseren Bewegungen übereinstimmt. Unsere Bewegungen erstmal erkennen und Wahrnehmen. Als „Wahr“, als „so ist es“ annehmen, dann erst können wir damit arbeiten.

Sind wir nicht sehr akribisch, bei der Wahrnehmung unserer Bewegungen, kann es sein, dass wir von falschen Voraussetzungen ausgehen.

Stellen Sie sich vor Sie bauen ein Haus! Jedoch ist das Fundament brüchig, in einer Schräglage, hat einen Wellenförmigen Boden. Es wäre sehr mühsam, Geld und zeitintensiv das Fundament neu zu machen. Also versuchen Sie darauf Ihr Haus darauf zu stellen, das Haus von dem Sie immer geträumt haben.

Veränderungen, ein Fortschritt würde stattfinden, ja, ganz bestimmt, aber nur von kurzer Dauer, weil das Fundament nicht passt, weil die „Basis“ nicht stimmt.

Sie würden versuchen den „Körper des Hauses“ an dieses Missverständnis anzupassen. So würden Sie unweigerlich mit jedem Ziegel, (Training) gegen das Körperkonzept – die Natur des Körpers verstoßen.

„Bewegungen werden zu einer „geforderten Leistung“  
wenn diese auf einer falschen Basis stehen.“

Erfolge stellen sich schnell ein, genau so schnell kommt aber auch wieder der Zusammenbruch, unweigerlich und in regelmäßigen Abständen! Kennen Sie das bei Pferden? Toller Fortschritt, am nächsten Tag wie aus heiterem Himmel das böse Erwachen! Ist die Basis falsch, steht die schönste Mauer nur für kurze Zeit!

Am Wissen scheitert es oft selten. Es ist eher der Fall, das wir zuviel Wissen, oder von einem Fachgebiet nur die Hälfte Wissen. Halbes Wissen ist schlimmer als kein Wissen.

„Unser Verstand wünscht viele Dinge, die nicht alle gut für unser Wohlbefinden sind. Und weil er immer der Chef sein will, belästigt er uns unaufhörlich damit!“

**Verwende Brauchbares, verwerfe Unbrauchbares, erschaffe Deinen eigenen Stil!!!**

## Wahrnehmungstraining für ein Leben mit Lachen:

---

Was bewegt sich noch in einem Körper außer die anatomischen Faktoren?

Auch Emotionen bewegen einen Körper, auch die Bewegungen des Pferdes beeinflussen wir mit unseren Emotionen, da diese vom Pferd sofort angenommen werden.

Wir kennen das von uns selbst auch!

- Wenn wir mit einer Person sprechen die schlecht gelaunt ist, wie verhält sich unser Körper?
- Wenn eine Person uns gegenüber sehr verschlossen ist, wie verhält sich unser Körper?
- Wenn wir uns mit einer Person über ein wichtiges Thema mitteilen möchten, diese Person aber spürbar in Gedanken abgelenkt ist, werden wir bald aufhören mit Ihr zu sprechen und uns abwenden.
- Wenn wir einer Person immer wieder denselben Satz sagen, und diese aber immer wieder nachfragt, was wir gerade gesagt haben, werden wir bald aufhören zu kommunizieren.
- Wenn einer Person Wahrnehmung fehlt, wird es uns nicht zu Ihr hinziehen, und schon gar nicht, werden wir dieser Person folgen. (bei Mensch wie auch beim Pferd)
- Wenn jedoch eine Person bei sich selbst ist, das klassische „Carisma“ hat, werden wir sehr gerne zuhören und ebenso sehr gerne erzählen.

„Jede negative Emotion drückt sich als eine Flexion aus“

Moshe Feldenkrais

Die Arbeit mit dem Pferd beginnt also beim Menschen.

„Ich gehe sogar so weit zu sagen, dass 90% der Arbeit mit dem Pferd den Menschen selbst betrifft, dann sind die restlichen 10% die das Pferd betreffen mehr als die ganzen 100% Wert.“

Die Wahrnehmung des Menschen befindet sich auf der Sinnesebene und ist abhängig von der Sinneswahrnehmung. Diese ist jedoch ständig im Vergleichen. Vergleiche aus Vergangenen, aus gesehenen, aus Erfahrungen. Diese Vergleiche beeinflussen uns sehr stark in dem was wirklich UNS betrifft.

Wenn ich einen Menschen vor mir sehe, mit meinen eigenen Augen, dann ist das die Sinnesebene.

Wenn mir ein Mensch beschrieben wird, dann sehe ich das auf der mentalen Ebene, aber auch diese Bilder werden mit Bildern aus meiner Vergangenheit verknüpft. Also was ist das richtige Bild?

Um die Wahrnehmungen die wirklich nur SIE SELBT betreffen habe ich Übungen zusammengestellt. Man kann die Wahrnehmung trainieren wie einen Muskel. Sie können die Liste selbst gerne erweitern, lasst es mich beim nächsten Modul wissen welche Punkt Ihr hinzugefügt habt. Auch von mir kommen dann wieder neue hinzu.

Nehmen Sie sich nur eine Aufgabe pro Tag und versuchen sie Achtsamkeit auf das jeweilige Thema den ganzen Tag zu lenken. Morgens bis Abends.

Notieren Sie abends kurz wie es Ihnen ergangen ist. Sie können der Aufgabe eine Note von 1-9 geben, wie viel sie empfunden haben,...

Führen Sie ein Tagebuch, die Veränderungen sind faszinieren!

Heute, achte ich auf:

		Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7
Mein Boden	Unter den Füßen, Beschaffenheit, Schuhe, Wärme/Kälte, Energie, mal weniger mal mehr;							
Meine Arme	Schwingen links und rechts, Ellenbogen links und rechts, Wind in den Fingern, Kälte/Wärme links und rechts, Abstände zum Körper;							
Meinen Gang	Breit/schmal, schnell/langsam, lange Schritte/kurze, geschmeidig/steif;							
Meine Kugeln	Kann ich Sie beim Gehen mitnehmen? Wo sind sie am stärksten? Wann verliere ich Sie? Wann habe ich daran gedacht							
Meine Atmung	tief/oberflächlich, in Bauch oder Brustkorb, schwer/leicht, die Rippen bei der Atmung;							
Die Gerüche	Intensiv/leicht, Von aussen/von mir, Im Stall, Die Pferde, Dinge, Tiere, Menschen;							
Die Menschen	Wie sehe ich sie, Wie gehen sie, Welche Emotionen haben sie, Gesichtsausdrücke / Gänge;							

## Das Gedächtnis des Körpers

---

### Asterix und Obelix

Bei der Ausführung einer Aktion geht das Gehirn ähnlich vor wie Asterix und Obelix: Den Plan haben die Handlungsneurone, die intelligenten Asterix Nervenzellen der prämotorischen Hirnrinde. Die konkrete Ausführung erfolgt durch die Bewegungsneurone, die Obelix-Nervenzellen der benachbarten motorischen Hirnrinde, die den Muskeln den Marschbefehl geben. Der Zeitunterschied zwischen dem Plan von Asterix und der Ausführung von Obelix beträgt zwischen 100 und 200 Milisekunden, also bis ein bis 2 Zehntel einer Sekunde. Allerdings, nicht jede Idee von Asterix wird auch von Obelix in die Tat umgesetzt. So verhält es sich auch bei den Handlungsneuronen. Zwar können Bewegungsneurone, wenn sie von den Handlungssteuernden Nervenzellen keine Anweisungen erhalten, allein niemals zielgerichtete Handlungen ausführen, andererseits aber kommt es nicht jedes Mal, wenn Handlungsneurone aktiv werden, unbedingt auch zu einer tatsächlichen Aktion der Bewegungsneurone.

Jedoch gilt: Handlungsneurone, die häufig vom Pferd gespürt wurden, haben eine bessere Chance realisiert zu werden, als solche, die vorher nicht einmal als Idee vorhanden waren. <sup>(3)</sup>

### Wo das Gehirn Erlebnisse speichert und verarbeitet

Das Gehirn lässt Denken und Fühlen, Wahrnehmen und Beurteilen, planen und Handeln durch eine Arbeitsweise geschehen, die auf einer einheitlichen Grundregel beruht: Alle menthalen Operationen werden durch die *Verbindung* von Nervenzellen (oder Nervenzellen-Gruppen) ermöglicht. Vollzogen werden diese Verbindungen durch Fortsätze, die jede Nervenzelle in ihr näheres und ihr weiteres Umfeld schickt, um sich mit kleinen Verzweigungen am Ende dieser Fortsätze kleine Kontaktzonen, so genannte „Synapsen“, mit der Oberfläche anderer Nervenzellen zu bilden. Jede Nervenzelle ist mit bis zu 10 000 solcher Synapsen mit anderen Nervenzellen „verbunden“ „verschaltet“. Synapsen dienen dem Austausch von Nervenbotenstoffen (Neurotransmitter)

#### Unimodal – Multimodal – Supramodal

- *Einzel*signale die von einem der fünf Sinne aufgenommen werden, führen im Gehirn zur gemeinsamen Aktivierung und damit zur Verbindung von nahe beieinander liegenden Nervenzellen. So entstehen kleine Nervenzell-Verbände, die einfache Wahrnehmungen in die subjektive Vorstellung bringen können.

Solange sich die Wahrnehmung innerhalb einer Sinnesmodalität /z.B. nur im Bereich des Hörens,) bewegt, sprechen wir von „*unimodaler Wahrnehmung*“. Ich kann meinem Pferd auch sagen, dass es stehen bleiben soll, oder „Klickern“, das ist unimodal.

- Durch die *Verbindung* von Nervenzell-Verbänden aus unterschiedlichen Sinnesmodalitäten zu einfachen Nervenzell-Netzwerken erzeugt das Gehirn „*multimodale*“ Vorstellungen.

- Werden mehrere Nervenzell-Netzwerke, die jeweils eine Handlung repräsentieren, untereinander synaptisch verschaltet, dann kann die Wahrnehmung, das heißt die Vorstellung einer oder mehrerer Informationen und Handlungen entstehen. Werden nun auch Nervenzell-Netzwerke, die „*supramodal*“ miteinander verschaltet, dann werden Vorstellungen von Bewegungsprozessen möglich, in weiteren Ebenen schließlich auch abstrakte Vorstellungen, z.B. von Wirkung und Auswirkung von Bewegungsprozessen. <sup>(4)</sup>

Darum brauchen wir das „Zeitversetzte“ und die Umkehrung des Bewegungsbeginnes!

Beim Pferd ist das übrigens nichts anderes! (Sensopathie, Biomotorisches Training) Die im „inneren“ entstehende Bewegung ist „neutral“, da vom Menschen nur ein Hinweis kommt, die Ausführung selbst aber das Pferd bestimmt.



## Wahrnehmungen und Vorstellungen beruhen also auf synaptischen Verschaltungen von Nervenzellen zu Netzwerken

Einer bestimmten Wahrnehmung entspricht jeweils ein spezifisch ausgebildetes Verschaltungsmuster zwischen Nervenzellen. Die Voraussetzung dafür, dass wir zwischen unterschiedlichen Wahrnehmungen gedanklich einen Zusammenhang herstellen können, ist die Verschaltung von dazugehörigen Nervenzellen.

Durch das Biomotorische Training und der Sensopathie, machen wir uns auf den Weg in die Nervenzellen und deren Verschaltungen, so kann die Wahrnehmung, der Entwicklungszyklus des Pferdes vergrößert werden. <sup>(3)</sup>

### Vorstellungen über Zusammenhänge im Körper werden in drei Dimensionen erzeugt:

- Zum einen werden Elemente der Äußeren Welt untereinander in Verbindung gebracht. Den Verbindungen entspricht sich ein inneres Bild das gespeichert wird. Ein solches „inneres Bild“ wird auch als „Repräsentation“ bezeichnet.
- In einer „zweiten Dimension“ werden Wahrnehmungen aus dem eigenen Organismus zu einem „Körperschema“ zusammengefügt. Somit wird, was Nichtfachleute zunächst überraschen mag, auch der eigene Körper im Gehirn durch ein selbst erzeugtes „inneres Bild“ repräsentiert. <sup>(3)</sup>

Dieses innere Bild vom eigenen Körper kann stimmen oder auch nicht! Die Wahrnehmung über den Körper kann ganz anders sein wie das tatsächliche Bild unserer Bewegungen. Auch hier setzen wir mit der Sensopathie an, um das „innere Bild“ zu viele Schritte zu erweitern.

Das ist auch der Grund dafür warum die Sensopathie „während“ der Bewegung passiert. Im Stehen, würde ein „inneres Bild“ für den Körper im Stand zeichnen, jedoch können die Nervenzellen und Synapsen damit in der Bewegung keine Verbindung für das innere Bild herstellen.

- Von großer Bedeutung sind Verknüpfungen in der „dritten Dimension“: Hier werden Wahrnehmungen des körperlichen Selbstfindens mit Situationen der äußeren Welt in Beziehung gesetzt. Verknüpfungen zwischen unserem Körpererleben und der äußeren Welt. Das ist auch nach Antonio Damasio zufolge für die Psychosomatik besonders bedeutsam. Diese Zusammenführung von Signalen aus dem Körperinneren und der äußeren Welt erfolgt im Gyrus Cinguli des limbischen Systems, dem Sitz des „Selbstgefühls“. Hier gespeicherte Verbindungen zwischen äußeren und inneren Körperzuständen erklären, warum bestimmte äußere Situationen eine schlagartige Veränderung des körperlichen Befindens zu Folge haben kann. <sup>(3)</sup> Darum ist auch die „Absichtslosigkeit“ am Pferd so wichtig!

Zu den wichtigsten Entdeckungen der Hirnforschung der letzten Jahre, gehörte die Beobachtung, dass Nervenzellen so genannte Nervenwachstumsfaktoren produzieren, mit denen sie sich gegenseitig „bei Laune oder – besser gesagt – am Leben halten. Diese Nervenwachstumsfaktoren werden, wie andere Proteine auch, dann produziert, wenn ihre Gene in den zuständigen Nervenzellen aktiviert sind, das heißt abgelesen, kopiert und zur Produktion eingesetzt werden. Ein wichtiger Bereich für unsere Arbeit in der Sensopathie!

Findet sich ein Pferd in einer neuen Situation, dann beginnt es mit der Aufnahme von Signalen. „Eintrittspforte“ für Erfahrungen sind unsere fünf Sinne. Der über diese fünf „Kanäle“ kommende „Input“ wird innerhalb von Bruchteilen einer Sekunde zu einem „inneren“ Bild zusammengefasst und bewertet. Zusammenfassung und Bewertung werden durch die Großhirnrinde und ein mit ihr in engster Verbindung stehendes Hirnsystem geleistet, welches als „Limbisches System“ bezeichnet wird und eine Art „Zentrum für emotionale Intelligenz“ darstellt.

Zum „Zentrum für emotionale Intelligenz“ gehören

- die Amygdala
- der Hippocampus und der
- Gyrus Cinguli.

Falls die subjektive Bewertung einer aktuellen Situation durch dieses Zentrum eine Gefahrensituation ergibt, werden über Nervenbahnen zwei Alarmzentren des Gehirnes aktiviert: Zum einen wird der Hypothalamus aktiviert, wo bei psychischem Stress und Angst das Stressgen CRH angeschaltet wird, gefolgt von einer Aktivierung der Hypophyse (Hirnanhangdrüse), die darauf hin den Botenstoff ACTH ausschüttet. Sobald ACTH über den Blutkreislauf die Nebenniere erreicht hat, kommt es dort zur Freisetzung des Stresshormons Cortisol.

Das Zweite Alarmsystem befindet sich im Hirnstamm, wo Noradrenalin freigesetzt wird, wodurch es zu einer Alarmierung von Herz und Kreislauf kommt.

Die Bewertung neuer Situationen durch das Gehirn erfolgt durch einen in Sekundenbruchteilen vollzogenen Abgleich der aktuellen Lage mit abgespeicherten Erinnerungen an ähnliche Situationen. Eine Bewertung als Gefahr ergibt sich dann, *„wenn die aktuelle Situation eine Erinnerung an eine frühere Situation wachruft“*

Eine Bewertung, ob eine Situation Gefährlich ist oder nicht, ist für jedes Individuum grund verschieden. Der Grund für die erheblichen Unterschiede ist, dass die Bewertung einer neuen Situation von den individuellen Vorerfahrungen des Einzelnen abhängt, die dort abgespeichert sind, wo auch die Bewertung einer aktuellen Situation stattfindet: im Großhirn und im Lymbischen System.

Positive oder schmerzliche Vorerfahrungen lösen sich nicht in Luft auf, sondern addieren sich zu gespeicherten Gedächtnishandlungen in Nervenzell-Netzwerken. Sie können z.B.: zuversichtlich und vertrauensvoll, oder ängstlich werden und zu Resignation neigen lassen. Die so entstandene Interpretations- und Handlungsmuster sind ein wichtiger Faktor, wenn eine neue Situation zu bewerten wird. <sup>(3)</sup>

## Wichtig auch beim „Gang zum Pferd“ Antizipation

Vermutlich hätten sich Menschen und Pferde schon lange aus der Evolution verabschiedet, wenn das Gehirn erst dann mit einer Bewertung einer neuen, aktuellen Situation beginnen würde, wenn die Situation, zusammen mit Ihren Auswirkungen, schon eingetreten ist. Viele Situationen überstehen wir nur dank einer Fähigkeit, noch nicht eingetretene Gefahrensituationen anhand von Hinweisen zu erkennen, das zu Erwartende in der Vorstellung vorwegzunehmen und Risiken beziehungsweise Erfolgsaussichten – wiederum anhand der Vorerfahrungen – abzuschätzen, dies alles *bevor* die Situation selbst konkret ist. Diese Fähigkeit zu so genannten „Antizipation“ verdanken wir einer spezifischen Region der Stirnrinde (frontaler Cortex).<sup>(4)</sup>

Wenn Sie als Therapeut zu Pferden kommen und den Besitzer sagen hören: „Das hat er bei mir nie gemacht, oder das macht er bei mir nie, normalerweise lässt es sich nicht von Männern angreifen usw. dann hat das mit dieser Antizipation zu tun.

Herausragende Vertreter der neurobiologischen Spitzenforschung wie der Nobelpreisträger Eric Kandel weisen darauf hin, dass die neuen Entdeckungen über über die Verbindung zwischen „mind“ (Geist) und „brain“ (Gehirn) ein Umdenken in der Medizin erfordern. Da alles, was wir geistig tun, seelisch fühlen und in Beziehung gestalten, seinen Niederschlag in körperlichen Strukturen findet, macht, wie es Thure von Uexköll auszudrücken pflegt, eine Medizin für „Körper ohne Seelen“ ebenso wenig Sinn wie eine Psychologie für Seelen ohne Körper“<sup>(4)</sup>

Umso wichtiger ist für Sie, dass die Therapie des Pferdes bereits „*bei der Fahrt zum Pferd*“ beginnt und von dort an immer intensiver wird.

## Gene:

Gene führen *kein* auf sich gestelltes „autistisches“ Eigenleben. Organismus und Umwelt, Gene und Ihre Umgebung bilden eine „Einheit des Überlebens“ wie es viele Biologen und Verhaltensforscher beschreiben. Die Frage „Gene oder Umwelt“, über die auch heute noch begeistert gestritten wird, ist daher unsinnig. Beide funktionieren nur gemeinsam. Der DNA Strang ist fixiert, es können jedoch einzelne Elemente der Gene „aktiviert“ oder „stagniert“ werden. Soviele auch zur Betreuung- Ausbildung von Fohlen und Jungpferden!

Beziehungen sind nicht nur das Medium des seelischen Erlebens, sondern ein Biologischer Gesundheitsfaktor.

Wie zahlreiche Beobachtungen zeigen, ist die Anwesenheit und Fürsorge der Mutter *oder* einer anderen konstanten Bezugsperson für die CRH- Stressachse des Jungtieres oder Säuglings das beste Beruhigungsmittel (als „Stressachse“ bezeichnet man das System von Hypothalamus, Hypophyse und Nebennierenrinde, welches das CRH anschalten und zu Produktion des Stresshormons Cortisol führt).

Die Trennung von der Mutter nach der Geburt stellt für Jungtiere einen derart hohen Stress dar, das es zu einer anhaltenden Sensibilisierung des Stresssystems führt. Stressforscher der Stanford University fanden bei Tieren, die nach der Geburt von ihren Artgenossen isoliert wurden, in einer Nachuntersuchung *nach drei Jahren* eine – im Vergleich zu normal aufgezogenen Jungtieren – eine massiv erhöhte Reaktion der CRH- gesteuerten Stressachse, die Tiere verhielten sich allgemein ängstlicher.

Wichtig: Die Rolle der Mutter kann auch durch eine andere konstante und liebevolle Bezugsperson eingenommen werden, bei dem das Jungtier immer neue Reize vorfindet. <sup>(4)</sup>

Gene wissen nicht, ob Signale aus der Umgebung Ihre Gesundheit fördern oder beeinträchtigen, sie kümmern sich auch nicht darum. Gene reagieren auf Signale so, dass Ihr unmittelbares Überleben gesichert ist. <sup>(6)</sup>

Soviele zu Dominanztraining, welche Auswirkungen hat es, was zeige ich einem Pferd damit?!

Mit dem Biomotorischen Training von Mensch und Pferd, und der Sensopathie können wir die Beziehung zum Pferd auf eine sehr ehrliche Art beeinflussen, dass die erhöhte Reaktion der Stressachse wieder normalisiert wird. Durch die Berührungen des Menschen, die den Körper sanft *während* der Bewegung leitet und sich direkt im Gehirn als positiv für das Pferd selbst, und seinem Körper abspeichert aber auch zu seiner Bezugsperson werden die Stresshormone auf natürliche Weise abgebaut.

## Literaturnachweise Reiterrückenseminar Skriptum

---

- (1) Contact Improvisation, Thomas Kaltenbrunner, Meyer & Meyer Verlag 2001 Adilade, Auckland, Budapest, Cape Town, Graz, indianapolis,... Member of the World Sport Publishers' Association (WSPA)
- (2) Anatomie pour le mouvement, Balandine Calais-Germain, 2015
- (3) Joachim Bauer, Warum ich fühle, was du fühlst, 2006
- (4) Joachim Bauer, Das Gedächtnis des Körpers, 2011
- (5) Rizzolatti, A. und Kollegen: Stressful life events, social support, and mortality in men born in 1933. British Medical Journal 307
- (6) Mark Sisson, Gesundheitsgeheimnisse aus der Steinzeit, 2015
- (7) Moshe Feldenkrais, Der Weg zum reifen selbst, Phänomene menschlichen Verhaltens
- (8) Baron Georges Cuvier, Recherches sur les Ossements Fossil, Bd I, 1821