

Kultiversum

Körper

sein, oder. . .

Jede Zelle hat Bewusstsein, sagt Bonnie Bainbridge Cohen. Mit Irene Sieben hat die Mutter des Body-Mind Centering über Embryologie gesprochen – wie wir zu dem werden, was wir sind

Am Anfang sind wir zwei. Für Bonnie Bainbridge Cohen war die Erkenntnis, dass schon 24 Stunden nach der Verschmelzung der männlichen Spermazelle mit der weiblichen Eizelle ein zweizelliges Lebewesen sein Wachstumsrecht fordert, der Clou. Die Lehre von einer Primärzelle ist überholt. Zwei identische Tochterzellen ruhen in einer Membran, wie ein Abbild des Yin-Yang-Symbols. Sind wir zum Miteinander geboren? Die amerikanische Bewegungsforscherin ist überzeugt davon: «Wir kommunizieren bereits. Wir haben verschiedene Polaritäten in uns. Ist das nicht faszinierend?» Die traute Contact Improvisation währt allerdings nicht lange, denn nach zwei Tagen sind aus zwei bereits vier Zellen, dann acht geworden, und schon drei Tage später findet sich der werdende Mensch als kugeliges Zellhaufen wieder, Morula oder Maulbeerkeim genannt, nicht größer als eine Bleistiftspitze.

Aus diesen rund fünfzig Zellen wächst am siebten Tag die Blastozyste mit einer inneren und äußeren Schicht, aus der sich Zellen differenzieren, die zum Embryoblast, dem späteren Fötus, werden und zu einer äußeren Masse, Trophoblast, die den Prozess der Menschwerdung unterstützt und eine Verbindung herstellt zum Blutkreislauf der Mutter.

Damit beginnt eine dramatische Entwicklung: In einer chronologischen Entfaltung, Ein- und Umstülpung, in dem sich das Innerste nach außen kehrt und Äußeres nach innen, sprießen drei Keimblätter hervor, aus deren Stammzellen sich verschiedene Gewebe und Strukturen des Menschen bilden. Gastrulation nennt sich diese Phase in den ersten acht Wochen neuen Lebens, in der die Keimblätter voneinander abgetrennt werden und sich aufspalten.

Der Embryo erlebt und kreierte drei Dimensionen. Der britische Entwicklungsbiologe Lewis Wolpert ist fasziniert von diesem Schöpfungsakt: «Nicht die Geburt, die Hochzeit oder der Tod, sondern die Gastrulation ist der wichtigste Zeitpunkt in unserem Leben.» Aus der äußeren Schicht, dem Ektoderm, bilden sich das Nervensystem, die Sinnesorgane und in einer komplexen Ummantlungssequenz die Haut. Aus dem inneren Keimblatt, dem Entoderm, sprießen Verdauungstrakt, Leber, Pankreas, Schilddrüse, Thymus, Atmungstrakt, Harnblase und -röhre. Die Mittelschicht, das Mesoderm, bringt zeitlich leicht versetzt Knochen und Skelettmuskulatur, Bindegewebe, Herz, Blutgefäße und -körper, Niere, Milz, Keimdrüsen, das Lymphsystem und den «Primitivstreifen» hervor. Dieser stabförmige Stützapparat, eine Vorform der Wirbelsäule, kündigt von einer vertikalen Achse, ehe überhaupt das Gehirn als komplexer Organisator vorhanden ist.

Fasziniert von der Keimblattgeschichte war auch die Entwicklerin des Body-Mind Centering (BMC), seit sie 1970 ihre Methode somatischen Lernens in New York

entwickelte, getragen von der Überzeugung, dass nicht nur das Gehirn, sondern jede Zelle Bewusstsein hat. Doch ein akutes Ereignis brachte sie dazu, tiefer in die Frühphase der Zellerinnerung hinabzutauchen. Mit einem medizinisch «Post-Polio-Syndrom» genannten Erschöpfungszustand konfrontiert und fast zwei Jahre außer Gefecht gesetzt, schuf sie sich den heilenden Raum, in dem sie embryonalen Prozessen in sich selbst nachspürte. Embodiment oder «knowing of itself» nennt sich das tragende Prinzip der Verkörperung im Body-Mind Centering. Eine Reise in unbekanntes Land. Es neu zu bewohnen, das tat sie mittels der ihr vertrauten «tools» von Bewegung, Atem, Stimme, Berührung, Imagination und dem Erkunden der Anatomie. Wie eh und je zapfte sie es auch aus den Zwiegesprächen mit Wissenschaftlern, speziell des Easalen Instituts, die open minded genug waren, sich ihrem persönlichen Erfahrungshorizont zu nähern.

Den embryonalen Zustand zu erforschen, bedeutet für sie, den Schöpfungsakt des Raums zu erleben: wie Struktur entsteht und sich wandelt. Die Verkörperung dieses Raums nennt Bonnie Cohen «place of space». «Er existiert zwar nicht mehr, aber die Erinnerung ist täglich da. Wir tragen diese Strukturen sehr klar in uns.» In welcher Form? Die Frage beantwortet sie mit einer großen, runden, umarmenden Geste, als wollte sie einen riesigen Ball umfassen. In ihrem einzigen Workshop in Deutschland, letzten Herbst in der Sporthochschule Köln, kreierte sie eine Spielwiese mit bunten Bällen, einer Wand voller Zeichnungen embryonaler Phasen, einem Raum zum Tanzen und Improvisieren, Ruhen und Berühren.

Chaos und Struktur in einem Kosmos. Sie beginnt mit der Ortung des knöchernen Labyrinths im Innenohr, eine geführte Wanderung zur Qualität des Hörens, Spürens und Wahrnehmens. Dieses vestibuläre System ist sehr früh, bevor noch der Schädel geformt ist, eine Art Relais-Zentrum zwischen Bewegung, Gehirn und Körper. Es steuert Gleichgewicht, Muskeltonus und Propriozeption, erlaubt die Realisation von Zeit und Raum, Stille und Klang, Vibration und Gewicht, sensorischen und motorischen Eindrücken. Moshé Feldenkrais verortete hier die Koordinationszentrale für den Bewegungssinn. Der Vestibularnerv ist der erste der zwölf Schädelnerven, der sich beim Fötus entwickelt, noch bevor das Ohr seine Hörfähigkeit ausbildet.

Kann ich die Stille im Lärm wahrnehmen und im Lärm die Stille? Wie empfinde ich mein Gewicht und die Schwerkraft? Bewegung vom Innenohr auszulösen, ändert die Orientierung tiefgreifend. Es informiert aktiv das «retikular aktivierende System» an meinem Hirnstamm. Ich werde sofort wacher, aufmerksamer. Mit geschlossenen Augen folge ich dem Schnipsen fremder Finger und schule «blind» mein Raumbewusstsein. Diesen Wechsel der Wahrnehmung zwischen verschiedenen Orten des Bewegungsansatzes übt man im Body-Mind-Centering sogar in Bezug zum Gehirn. «Je mehr (oder weniger) ich darüber weiß – ich realisiere: Da ist noch mehr. Ich sehe das Nervensystem als Speicher- oder Aufzeichnungssystem, das Gehirn als höheren und komplexeren Organisator. Es kann unsere Bewegungsmuster registrieren, aber Bewegung auch initiieren», sagt Bonnie Bainbridge Cohen und verzahnt damit die beiden konträren Sichtweisen der Neurokenner, bottom up – von der Zelle zum Hirn – oder top down – vom Hirn zur Zelle. Doch wir gehen weiter zurück, in eine Zeit, bevor noch das von der Forschung als allein lebensspendend erachtete Gehirn entstand.

Schaut man sich die embryonale Entwicklung an, muss man lernen, dreidimensional zu denken. Eine Kunst. Leichter wird es, wenn Bonnie Cohen ihre Zeichnungen zur embryonalen Entwicklung biegt, faltet, umstülpt und zur Skulptur formt. Eine Momentaufnahme, die den Vorstellungsraum füllt, der verstehen lässt, dass es zwischen vorn und hinten, rechts und links, oben und unten, innen und außen ein räumliches Wissen gibt. Tänzer lernen in guten Ausbildungen diese von Laban trefflich analysierten Bewegungsräume um drei Achsen und Ebenen neu verstehen. Wir rufen

sie aus einem inneren Wissen ab. Wir gehen zum Tag sieben unserer Schöpfung. Noch sind wir nicht mit der Mutter verknüpft.

Nach dem Tag elf bildet sich aus der Vorderseite, dem Entoderm, die Dotterkugel, die Nahrung. Aus dem Ektoderm an der Rückseite wird das Eiweiß, der spätere Fruchtwassersack, in dem der Fötus eingehüllt schwimmt. Wie zwei Ballone kann man sich das vorstellen, die sich an einer «Scheibe» berühren, dem werdenden Mensch. Er nährt sich in dieser Zeit der Einnistung in die Gebärmutter vom Dotter, denn die Nabelschnur ist noch nicht gewachsen. «Wir ziehen den Dottersack hinein und entfalten das spätere Nervensystem wie einen Schutzraum um uns rundherum. So entsteht Vo-lumen. Wir kreieren selbst unsere eigene Rückendeckung, unseren Schutz und unsere Nahrung», sagt Bainbridge Cohen.

In China weiß man, wovon sie spricht, wenn sie sagt: «So entsteht ein inneres Meer des Chi und ein äußeres Meer des Chi.» Die Chinesen, gewohnt in der Terminologie von «Energien» zu denken, empfingen die Amerikanerin mit Neugier, denn ihre Erfahrungsforschung deckt sich mit den asiatischen Erkenntnissen und erklärt physisch, was dort in jahrtausendealter Tradition als gegeben und nützlich hingenommen, aber nie hinterfragt wurde. Bonnie Bainbridge Cohen, die einst Japans führenden Heiler Haruchika Noguchi traf, auch Aikido studierte, fühlt sich in Chinas Sprache und Tradition wie zu Hause. «Die Sprache passt zu meiner Artikulationsfähigkeit und erzeugt in meinem Nervensystem ein <upgrading>.»

Cohen hält die frühe Fähigkeit, sein eigenes Schutzsystem zu entwickeln, um Wachstum zu ermöglichen, für essenziell fürs gesamte Leben. Dass es eine Zeit gab, in der wir uns selbst genährt und geschützt haben, versinkt allzu oft ins große Vergessen: «Es gibt immer wieder Zeiten in Beziehungen, wenn wir uns etwas wünschen, was andere uns nicht geben können, und wir um etwas gebeten werden, was wir anderen nicht geben können. Es scheint, als sei da ein Teil von uns, der sich selbst schützen und füttern muss. Es ist die Basis am Beginn des Lebens. Es ist ein Platz der Selbsterschaffung. Wenn wir durch embryologische Abläufe hindurchgehen, können wir erfahren, was es ist. Wir können den Kontakt machen. Wir müssen zurückgehen zu diesem Moment: Wir haben einen Körper erschaffen und überlebt, um geboren zu werden. Jeder hat dieses Wissen in sich, wenn er weit genug zurückschaut.»

Sie selbst hat während ihrer Krankheit viel gelernt über die Quelle dieser Kraft. Es ließ sie die Rolle des autonomen Nervensystems und des «Bauchhirns», unseres zweiten Gehirns, besser verstehen. «Ich glaube, es ist verbunden mit dem Dottersack. Es sorgt dafür, ob wir hungrig, sicher, befriedigt sind und uns verbunden fühlen. Dieser Zustand ist wichtig für die Heilung. Ich habe gelernt, dass Liebe und Akzeptanz nicht abhängig sind von etwas Äußerem. Man muss den Zustand in die Arme schließen, sich bemühen, ihn zu akzeptieren. Man muss ihn nicht mögen, aber – wie der Dalai Lama sagt – ihm mit Güte begegnen. Ich denke, dass dieses Wohlwollen die Stammzellen stimuliert.» Sie selbst ist überzeugt davon, dass sie während ihrer Krankheit ihre Stammzellen aufgerufen hat. «Ich habe mein Nervensystem vollständig regeneriert.»

Ein Spiel: Zwei große Bälle verdeutlichen den Raum vor und hinter uns, den des Dottersacks vorn und die schützende Fruchthöhle hinten. Wir kippen nach vorn und rückwärts mit dem Gefühl von Fülle und der Membran dazwischen, dem späteren Mensch. Penché heißt das im Ballett. Dann stülpt sich etwas in der Körpermitte nach innen, während die Rückseite sich umarmend herumwölbt. Wir ziehen das Dotter in uns hinein, stülpen es nach außen, an einen Ort, der zum Nabel wird, sich andockt, ziehen es wieder hinein an einen Platz, der zwei Finger breit tiefer lokalisiert wird.

In China heißt dieser zentrale Ort der Bauchenergie Tiantien. Im Westen wird dort der Schwerpunkt des Körpers lokalisiert. Und zwischen Ekto-derm und Entoderm, dem Vorn und Hinten, wächst gedanklich das Mesoderm, mit ihm die vertikale Achse, das Rückenmark, drumherum sowie rechts und links die Struktur der Wirbelsäule. Die Metamorphose ist in vollem Gang. Längst hat das Herz (am Ende der achten Woche) sein Kammersystem ausgebildet und pumpt. Die Anlagen von Gehirn und Rückenmark sind erst jetzt komplett. Mit diesem Wissen widerspricht Bonnie Bainbridge Cohen der gängigen Forschermeinung über die alleinige Macht des Gehirns: «Es gibt immer Bewusstsein. Das ist der Grund, warum ich es liebe, mich mit der Embryologie zu befassen: Lange bevor wir ein Nervensystem haben, erschaffen wir unseren Körper. Das Bewusstsein darin ist das Wunder.»



Irene Sieben / ballettanz / Seite 96 / August/September 2008