

## Zusammenfassung : Selbst in Bewegung Hamburg, 2004

Ausgangspunkt der Dissertation *Selbst in Bewegung* ist die Analytische Psychologie C.G. Jungs und seine Definition der menschlichen Selbst-Verwirklichung. Jung versteht hierunter einen Differenzierungsprozess, der die Entfaltung aller Fähigkeiten und Anlagen eines Menschen durch eine Bewusstwerdung bedeutet. Jung ist der Überzeugung, dass eine zentrierende Persönlichkeitsmitte in der menschlichen Seele vorhanden ist. Sie wird von ihm im Gegensatz zum Ich als Selbst bezeichnet. Jung definiert dieses Selbst als Potential, als Prozess und als Ziel des Menschen (Kapitel II, 1. - 11.1.). Seine Theorie stimmt hier mit dem psychologischen Ansatz von Erich Fromm überein, der mit dem Begriff der Selbst-Werdung des Menschen sich auf die menschliche Person, sein Leibselbst und seinen Umgang mit der Welt bezieht.

Eine wesentliche Motivation für die vorliegende Arbeit ist die von Fromm thematisierte Entfremdung des Menschen von seinen unmittelbaren Bedürfnissen und seinem wahren Selbst durch eine einseitige Orientierung an der ökonomischen Produktion und am persönlichen Konsum, die eine selbstbestimmte, innovative und aktive Lebensorientierung verhindert. Hinzu kommt eine Tendenz zur Abstraktion natürlicher, körperbezogener Erlebensprozesse, die eine Körper-Beherrschung, Erlebnisarmut und einen Spontaneitätsverlust zur Folge hat. Im Gegensatz zu dieser Entfremdung zeichnet Fromm das Bild eines produktiven Menschen, der sein Selbst-Gefühl und den Menschen in den Mittelpunkt des Lebens und Erlebens stellt. Aus diesem Verständnis heraus verwirklicht der Mensch seine inneren Bedürfnisse und sein Selbst in den solidarischen Beziehungen zu den Mitmenschen aktiv, verantwortungsbewusst und kreativ (Kapitel I).

Eine komplexe Definition des Selbst und seiner Verwirklichung durch die Selbst-Bewegung umfasst für ein Selbst in Bewegung die Einheit von Körper, Seele und Geist. Diese kann erreicht werden, wenn das Körpererleben und Leib-Erleben als Selbst-Erleben betrachtet wird und damit gleichzeitig Ausgangspunkt und Gegenstand einer Selbst-Erfahrung sein kann. In einem ersten Zugriff lässt sich dieses Körpererleben auf die Formel Leibsein und Körperhaben oder gelebter Leib und erlebter Leib bringen. Diese Formel bietet eine Möglichkeit, ein dualistisches Leib-Seele-Verständnis zu überwinden. Vor allem umfasst diese Formel die Erweiterung des Geist-Seele-Leib-Verhältnisses zu einem Person-Körper-Welt –Verhältnis. Der Körper kann hier unter der Perspektive seines Vermittlungscharakters gegenüber Welt und Umwelt begriffen werden.

Damit wird auch gezeigt, dass Erleben, Erfahren und Wahrnehmen der Umwelt und die Selbst-Wahrnehmung nicht nur von den Stimmungen, Gefühlen und Befindlichkeiten und der Biographie mitbestimmt sind, sondern auch von sozialen Determinanten wie Alter, Geschlecht, Schicht und kultureller Herkunft. Der Körper ist deshalb nicht nur ein individuelles Gebilde; er ist auch in Haltung, Bewegung, Ausdruck, Aussehen, Emotionalität und z.B. auch Sportpartizipation oder Sportdistanz kulturell und sozial bestimmt.

In dieser Hinsicht erweist sich die menschliche Selbst-Bewegung nicht nur als ein aktuelles, exakt abbildbares Geschehen, sondern als eine Erlebensdimension des Selbst in spezifischen räumlichen und zeitlichen Strukturen und in lebensweltlichen Zusammenhängen. Erst im subjektiven Erleben der Selbst-Bewegung gewinnt der Mensch einen Zugang zur Welt und eine Selbst- und Welterkenntnis (Kapitel VII, 17. - 17.5.).

Jungs Analytische Psychologie stützt sich zusammenfassend auf zwei Hauptpfeiler (Kapitel II, 2. - 6.):

1. Den Grundsatz der psychischen Totalität.
2. Den Grundsatz der psychischen Energetik.

Der erste Grundsatz beschreibt die Psyche als eine bewusste/unbewusste Ganzheit. Das bewusste Ich vollzieht eine Anpassung an die äußere Wirklichkeit. Das Ich ist das Subjekt des Bewusstseins, welches über die bewusste Wahrnehmung die innere und äußere Welt erfährt. Das autonome Erleben des Ich als Teil der Psyche ist Voraussetzung für alle Selbst-Entwicklungen, die sich als Bewusstwerdungsprozesse vollziehen. Der Teilbereich, der nicht wahrgenommen, aber bewusstseinsfähig ist, wird als persönliches Unbewusstes bezeichnet. Er enthält die individuellen, für das Ich spezifischen Inhalte und Erfahrungen. Der Bereich des kollektiven Unbewussten umfasst Inhalte, die nicht individuell erworben, sondern kollektiv vererbt sind. Diese Inhalte besitzen mythologischen Charakter, gehören zur gesamten Menschheit und sind daher kollektiver Natur. Dieser Bereich der psychischen Ganzheit ist nur zum Teil, niemals aber vollständig bewusstseinsfähig, seine Inhalte gelangen aber indirekt beispielsweise über Bilder, Symbole, Träume und Phantasien ins Bewusstsein. Jung weist hier Motive oder Urbilder in der Psyche nach, die er insgesamt als Archetypen bezeichnet. Als Ausdruck einer Entfaltung aller im Menschen angelegten Möglichkeiten sind diese Bilder und Symbole für Jung Selbst-Symbole oder Ganzheitssymbole. Solche Symbole beziehen sich auf etwas, was über eine momentane bewusste Vorstellung des Menschen hinausreicht. Hierzu gehören bspw. die Bilder und Figuren der Märchen, aber auch alle Bilder und typischen menschlichen Situationen wie Liebe und Hass, Angst und Mut, weibliche Figuren wie die Fee oder die Hexe und männliche Figuren wie der Dämon oder der König.

Der zweite Grundsatz beschreibt das Ich und das Unbewusste als Teile eines Ganzen, welches durch das Prinzip der Selbst-Regulierung gekennzeichnet ist. Das Selbst überträgt an Umfang, Inhalt und Funktion das Ich als Zentrum des Bewusstseinsfeldes. Jung sieht im Selbst also eine bewusstseinsstranszendente Größe, die sich einer vollständigen Beschreibung entzieht. Jungs Auffassung vom Selbst unterscheidet sich dadurch von einem allgemeinen Selbst-Gefühl oder einer allgemeinen Bestimmung der menschlichen Identität. Seine Motive beziehen sich hier auf den Gedanken, mit dem Selbst ein Zentrum in den Mittelpunkt zu stellen und deshalb erklären zu können, was eigentlich mit dem Gefühl der Ganzheit gemeint ist. Als Hypothese ist das Selbst ein Ideal, als Gefühl eines vorhandenen Selbst-Kerns ist es eine Erfahrung. Der Weg der Selbst-Verwirklichung bedeutet daher fortschreitende Bewusstwerdung. Das Bewusstsein umfasst die vier Orientierungsfunktionen des Denkens, Fühlens, Intuierens und Empfindens. Denken und Fühlen als gegensätzliche Bewusstseinsfaktoren liegen auf der Achse des Wertens und Urteilens, während Empfindung und Intuition zwei gegensätzliche Wahrnehmungsfunktionen darstellen.

Für Jung erschließen die Symbole und Bilder insgesamt tiefere Dimensionen einer inneren Wirklichkeit, die sich mit einer äußeren Realität verbinden lassen. Die Symbole bilden in diesem Blickwinkel daher auch einen Ort des Erlebens, ein Spielfeld der Selbst-Verwirklichung und eine Bühne für das Darstellen eigener Erlebniswünsche. Diese Bilder können nämlich nicht nur visuelle, sondern auch kinästhetische und andere Eindrücke enthalten. Sie beziehen sich bspw. auf erlebte Ereignisse, stellen deren innere Präsentation dar und sind insofern symbolisch, ganzheitlich und leiblich. Von einzelnen Bildern lassen sich Verbindungen mit anderen Bildern, Geschichten, Eindrücken, bewegten und bewegenden Dingen herstellen und leiblich präsentieren. Die Philosophin Susanne Langer bezeichnet sie deswegen als präsentative Symbolformen. Bei dieser präsentativen Symbolbildung werden Empfindungen und Erlebnisse, Gefühle etc. in sinnlich erfahrbare

Gestaltungen wie Gesten oder Bewegungen transformiert, die subjektiv bedeutsame Formen der Selbst- und Welterfahrung darstellen.

Insgesamt können die Phänomene der Bewegungen daher als Modalitäten betrachtet werden, in denen sich die Gegensätze des Bewussten und des Unbewussten symbolisch miteinander verbinden und leiblich präsentieren lassen. Beim Tanzen bspw. erwächst im Zusammenhang von inneren und äußeren Bewegungen während des Tanzes ein symbolischer Ausdruck, der individuelle und kollektive Bedeutung hat. Charakteristisches Merkmal ist die geformte, gestaltete Bewegung, denn Tanz ist immer an eine Mitteilungsabsicht gebunden. Leitmotiv hierfür ist das Bedürfnis, sich darzustellen, tanzend auszudrücken und mitzuteilen. Dadurch spiegelt sich im Tanz der Zeitgeist wider. Sein symbolischer Gehalt steht in enger Verbindung mit aktuellen Ereignissen und dem soziokulturellen Umfeld seines Entstehens. Jede Tanzrichtung enthält in seiner Symbolik eine spezifische Information über die Personengruppe, die sie entwickelt hat (Kapitel III, 13. - 13.2.).

Jungs Selbst-Begriff stellt außerdem eine ursprüngliche, erlebnisnahe und menschliche Struktur dar, die eine weitgehende Identität mit dem Begriff des Leibes aufweist. Dafür spricht die symboltheoretische Erlebnisnähe, die mögliche Übersteigerung des bewussten personalen Ich und die Nähe von Selbst und Leib zum existierenden Körper. Hierhin gehört auch die Begründung, dass Selbst und Leib als individueller Mittelpunkt ihre Bedeutung haben. Selbst und Leib lassen sich als bewohnter Körper definieren, beide kennzeichnet das existentielle Grundverhältnis des Menschen zur Welt und mit dem Phänomenologen Merleau-Ponty kann von einer ursprünglichen Seinsberührung und vom Es, das in uns wahrnimmt, gesprochen werden. Hierzu gehört auch Merleau-Pontys Forderung, nicht über den Leib zu sinnieren, sondern ihn zu übernehmen und zu erleben, sodass auch dieser Erfahrungsmodus des Erlebens Leib und Selbst in eine Übereinstimmung bringt (Kapitel II, 12.6.).

Die Übereinstimmung von Leib und Selbst führt aus der Sicht des Selbst in Bewegung zu einer psychosomatischen Betrachtungsweise, die auch den Menschen und seine Umwelt als miteinander verwobene Elemente definiert. Mit der Lehre vom Gestaltkreis ist hier eine Theorie entstanden, die Psychisches und Physisches nicht getrennt auf zwei Seinsebenen betrachtet, sondern deren Einheit zu erfassen versucht. Leibselbst und Umwelt des Menschen bestimmen sich dadurch gegenseitig. In der Lehre vom Gestaltkreis stellt Victor v. Weizsäcker fest, dass Wahrnehmung und Bewegung Aktglieder innerhalb eines lebendigen Gesamtgeschehens sind. Wahrnehmung und Bewegung bilden beide eine primäre, ursprüngliche Realität. So betrachtet man immer die Bewegung lebender Wesen und nicht die Bewegungen beliebiger und nur gedachter Körper im räumlichen System. Es ist hier die Spontaneität, die Selbst-Bewegung, die festgestellt wird. Man nimmt immer ein Subjekt, ein durch sich selbst und in Beziehung auf sich selbst tätiges Wesen an.

Jede Wahrnehmung und jede Bewegung werden zu einer neuen und produktiven Begegnung des Menschen mit seiner Umwelt. Eine Wirklichkeit ist hier als Möglichkeit und nicht als bereits definierte und festgelegte Notwendigkeit vorbestimmt. Im Gegensatz zu fest umrissenen, identisch auszuführenden Bewegungsvorstellungen folgen Bewegungen und Handlungen daher individuellen Intentionen. Sie stehen, wie Erwin Straus herausgearbeitet hat, mit einer psychologischen Daseinsform des Empfindens in einer Verbindung. Mit Straus lässt sich eine Einheit von Selbst-Bewegung als lebendiger Bewegung und sinnlicher Empfindung als primäre Erfahrung der Wirklichkeit festhalten.

Noch vor jeder Subjekt-Objekt-Spaltung werden Ich und Welt in der Selbst-Bewegung unmittelbar erfahren, die damit als Form des Selbst-Werdens aufgefasst werden kann. Mit

anderen Worten: Der Mensch und sein persönliches, lebensgeschichtliches Werden bestimmen, was als Erlebenseinheit gefasst wird. Nur so ist es verständlich, wenn für den jahrelang Gefangenen die ersten Schritte in der ersehnten Freiheit ein überwältigendes Erlebnis darstellen, die ersten Schritte sich zur Ewigkeit ausdehnen, während die täglichen Schritte des Briefträgers von Haus zu Haus rasch zu einer lästigen Pflicht werden können.

Wir erfassen die Welt in der Selbst-Bewegung deshalb 1. prozessual und aktuell, direkt und nicht denkend distanzierend, 2. kommunikativ und 3. perspektivisch, also aus der Form einer spezifischen Gerichtetheit. Somit ist die Selbst-Bewegung dafür verantwortlich, dass der Mensch ein Hier und Jetzt, also Aktualität erleben kann, dass er leiblich in diese Welt eingebunden ist und aus dieser Leiblichkeit heraus der Welt-Wirklichkeit begegnen kann (Kapitel II, 12. -12.6.).

Von Empfinden und Selbst-Bewegen kann daher nur in Bezug auf einen beseelten und erlebenden Menschen gesprochen werden, der sich bewegen und sein Sich-Bewegen empfindend erleben kann. Selbst-Bewegen und Selbst-Erkenntnis sind damit zwei Seiten desselben Prozesses. Wird dieser Werdenscharakter der Einheit von Empfinden und Sich-Bewegen berücksichtigt, da er wesentlich zu Bewegungen dazugehört, dann ist nicht nur zu beachten, dass die Methodik des Bewegungslernens immer auch die Bewegungsphänomene und ihre Gestaltung mit erzeugt, sondern bei Bewegungen auch subjektive Bedeutungsdimensionen im Sinne einer Mit-Bewegung beachtet werden müssen (Kapitel V, VI, 15. – 16.2.).

Über die Wahrnehmung der Außenwelt, des Empfindens und Sich-Bewegens ist das menschliche Leib-Selbst gleichzeitig eine Voraussetzung für eine personale Konstruktion des Selbst, in der die Welt von Menschen wahrgenommen und konstituiert ist. Das Leib-Selbst differenziert sich hier als Beziehungs-Selbst und als soziale Konstruktion. Die Intentionalität des Leib-Selbst, das Sich-Bewegen, die Bewegungen und die Handlungen des Subjektes, mit denen es bestimmte Ziele verfolgt, müssen in einem Prozess zwischen Innen- und Außenwelt im sozialen Kontext dargestellt, erklärt, gerechtfertigt und mit anderen ausgehandelt und gegebenenfalls verändert werden (Kapitel VII, 17. - 17.5.).

Wie oben erwähnt umfasst das Bewusstsein für Jung vier verschiedene Grundfunktionen, das Denken, das Fühlen, das Intuieren und das Empfinden. Analog dazu ordnet Rudolf von Laban diesen Bewusstseinsfunktionen für die menschliche Selbst-Bewegung die vier Bewegungsfaktoren von Raum, Zeit, Fluss und Schwerkraft zu. Diese vier Bewegungsfaktoren sind Grundbedingungen der menschlichen Existenz, mit denen sich jeder Mensch alltäglich auseinandersetzt und sich auf sie durch seine Bewegungen und Handlungen bewusst und unbewusst einstellt. Eine Selbst-Verwirklichung über die Selbst-Bewegung geht daher mit einer Veränderung des Bewusstseins einher, das auch als Körper- oder Leibbewusstsein bezeichnet werden kann (Kapitel IV, 14. - 14.8.)

Das Selbst in Bewegung lässt sich abschließend in einem umfassenden Konzept darstellen:

#### 1. Konzept der Bewegung:

Wird das menschliche Leib-Selbst als Vermittlung von und als Beziehung zur Welt verstanden, ist das Leib-Selbst Grundlage der individuellen Existenz, des Ich-Bewusstseins und der Selbst-Verwirklichung. Durch seine leibliche Existenz steht der Mensch der Welt und den Dingen nicht distanziert gegenüber, sondern in einer Verbindung mit ihnen, die

das Verhalten des Menschen als leiblich handelndes charakterisiert. Die menschliche Lebendigkeit, das Handeln, Verhalten und Sich-Bewegen werden damit zu Formen der Auseinandersetzung mit der Welt und geben eine Antwort auf diese. Die menschliche Selbst-Bewegung ist deshalb als fundamentale Lebensäußerung des Menschen zu verstehen. Bewegungen können in dieser Hinsicht nicht als objektive, neutrale Bewegungs-Gegenstände betrachtet werden, sondern als näher zu bestimmendes Bewegungsverhalten und als Bewegungshaltungen, die bedeutsame, sinnorientierte und ergebnisoffene Perspektiven besitzen. Bewegungssituationen sind hier für die sich-bewegenden Menschen von vielfältiger Bedeutung, die im Zusammenhang mit der Körper- oder Leiberfahrung als leibbildende, sozialbildende und weltbildende herausgestellt werden. Bewegungen im Sport schaffen also bewusstseinsfördernde Selbst-Erfahrungen und intensive zwischenmenschliche Kontakte, deren leibliches Wechselspiel zu einem individuellen Weltverhältnis des sich-bewegenden Menschen führt. Wenn in diesem Sinne von Bewegungslernen gesprochen wird, ist zunächst nicht das Erlernen von Bewegungsfertigkeiten gemeint, sondern das Sich-Bewegen-Lernen oder das Erlernen von Bewegungsweisen. Lernen von Bewegungen bezieht sich immer auch auf eine menschliche Kreativität oder Neuschöpfung. Bewegungslernen ist keine Anpassung an die Welt, die kontingent ist und von anderen für einen Menschen produziert wird, sondern im Bewegungslernen verändert sich die Welt, da sie eine andere Bedeutung annimmt.

## 2. Konzept der Bewusstheit:

Der Sportwissenschaftler Ommo Grupe spricht im Hinblick auf die menschlichen Bewegung von vier verschiedenen Bedeutungsdimensionen, die für das Selbst in Bewegung mit dem menschlichen Bewusstsein verbunden sind: 1. Eine instrumentelle Bedeutung, indem mit den Bewegungen etwas erreicht, hergestellt, ausgedrückt, dargestellt und durchgesetzt, aber auch etwas erfahren, erprobt und verändert werden kann. Diese (instrumentelle) Bedeutung ist in einem gewissen Sinne für alle Bewegungshandlungen konstitutiv und grundlegend. 2. Eine wahrnehmend-erfahrende Bedeutung im Sinne von Exploration und Erkundung, indem durch die Bewegungen etwas über die Körperlichkeit, über das Selbst, über die materiale Beschaffenheit der Dinge und über andere Menschen erfahren wird. 3. Eine soziale Bedeutung, indem Beziehungen zu anderen Menschen hergestellt und wahrgenommen und etwas mit festen und neuen Bedeutungen zum Ausdruck gebracht wird. 4. Eine personale Bedeutung, indem in den Bewegungen und durch sie ein Selbst-Erleben, Selbst-Erfahren, Selbst-Finden, aber auch Selbst-Verändern möglich ist. Bei der Verwendung der Begriffe Bewusstsein und Bewusstheit ist außerdem noch Folgendes zu beachten: Die Bewusstheit ist Mittel, Weg und die Fähigkeit zur menschlichen Entfaltung. Bewusstheit ist nicht allein als ein Denkprozess, sondern als ein Beobachtungsprozess, als waches, achtsames Da-Sein zu verstehen. Das Bewusstsein ist das Feld, in dem Bewusstheit existiert, das sich über Bewusstheitsförderung erweitert. Wenn sich also über die menschliche Selbst-Bewegung und ihre verschiedenen Bedeutungsdimensionen Chancen für eine Weltaneignung eröffnen, werden gleichzeitig eine Körperbewusstheit als Teil einer Selbst-Bewusstheit differenziert und die Grenzen des Selbst-Bewusstseins erweitert. Die starren Grenzen zwischen Ich, Leib-Selbst und Welt werden damit aufgelöst und an ihre Stelle tritt das eher ambivalente Verhältnis des sich-bewegenden Menschen zu seinem Leib-Selbst und zur Welt. Ihre gegenseitige Beziehung ist offen und auf Verwirklichung angelegt.