

# Selbstverantwortung

Deane Juhan

Es gibt einige Faktoren in unserer Situation, die häufig vergessen werden und denen viel zu wenig Aufmerksamkeit geschenkt wird, gegenüber der Dominanz der Gene und infolge der Abtrennung des Körpers, damit er entsprechend den Verfahren der modernen Wissenschaft untersucht werden kann. Diese Sache, die zu einem überraschenden Ausmaß vergessen worden zu sein scheint, ist die lebenslange Plastizität der allermeisten Gewebe unseres Körpers und der Art und Weise, in der unser gesamter Lebensstil diese Plastizität in zahllosen Arten prägt, die niemals allein durch die Codierung unserer DNS erklärt werden könnte. Wenn wir ein menschliches Wesen betrachten, dann sehen wir immer beides: Die Realisierung eines vorgegebenen genetischen Entwurfes und die kumulierten Ergebnisse eines bestimmten Aufwachsens, von Ernährung, Gewohnheiten und Haltungen, die diesen grundlegenden Entwurf überlagert haben. Unser genetisches Material ist eine Sache. Was wir damit tun, ist eine ziemlich andere Sache. Und noch eine ganz andere Sache ist, wie bewusst wir damit etwas tun.

Die Menge und Verteilung unseres Muskelgewebes, des mit Abstand häufigsten Gewebes unseres Körpers, ist fast vollständig abhängig von unserer persönlichen Aktivität, und nicht von einem vorab fixierten genetischen Entwurf. Gleichmaßen hängen Form und Funktion unseres Bindegewebes weitgehend von unserer Ernährung und unseren vorherrschenden Bewegungsgewohnheiten ab. Während unseres ganzen Lebens entwickelt sich Form und Dichte unserer Knochen als Reaktion auf die spezifischen Belastungen, denen sie ausgesetzt sind. Unsere Verdauung, unsere Atmung und unser Blutkreislauf werden grundlegend beeinflusst durch das, was wir tun und das, was wir denken und fühlen in jedem einzelnen Augenblick. Selbst die Aussprossung neuronaler Axone und die Veränderungen, die kontinuierlich an ihren Synapsen erfolgen, scheinen in einem erstaunlichen Ausmaß abhängig zu sein von unseren spezifischen Erfahrungen und den internen Reaktionen auf diese Erfahrungen. Und natürlich werden diese Reaktionen der verschiedenen Gewebe mehr oder weniger erfolgreich orchestriert in ihren Interaktionsfunktionen durch komplexe Koordinationen auf bewussten und unbewussten Ebenen, die fast vollständig von unserem aktiven Engagement mit äußeren Objekten und internen Ereignissen abhängen.

Wenn wir diese kontinuierlichen und lebenslangen Veränderungen aus den Augen verlieren, die in all unseren Geweben und den übergreifenden Mustern koordinierten Verhaltens erfolgen, dann geht für uns etwas sehr Grundlegendes verloren: Wir sind persönlich verantwortlich für die Richtungen dieser Veränderungen und für die Ergebnisse, die sie in unserem Leben hervorrufen. Jeder von uns muss jederzeit entscheiden, ob wir handeln oder nicht, ob wir unser Gewahrsein ausrichten oder nicht, ob wir eine Gewohnheit weiterverfolgen oder nicht. Diese Verantwortung ist nicht etwas, das wir vermeiden oder aufschieben könnten. Indem wir uns weigern, uns bewusst mit diesen Dingen und ihren Folgen auseinander zusetzen, engen wir nur unsere Wahlmöglichkeiten ein. Indem wir unsere Wahlmöglichkeiten ignorieren, treffen wir unbewusst eine Auswahl. Und indem wir passiv die Wahlmöglichkeit annehmen, dass wir keine wirkliche Wahl hätten, treffen wir vielleicht die folgenreichste Wahl von allen.

*Es ist einfach eine Tatsache, dass es zwischen unseren geistigen und körperlichen Zuständen keine eindeutige Trennungslinie gibt, die Subjektives und Objektives klar trennen würde. Unser Körper wird unentzinnbar beeinflusst durch unsere Wahrnehmungen, unsere Gedanken und unsere Gefühle. Und all diese mentalen Zustände konditionieren jede einzelne Zelle, jedes einzelne Organ, jede einzelne physiologische Funktion entweder zum Besseren oder zum*

*Schlechteren. Subjektivität und Objektivität sind nicht mehr als zwei Betrachtungsweisen einer niemals getrennt gewesenen, kohärenten Realität.*

In welchem Ausmaß ich meinen Körper empfinde und wie ich ihn spüre hat alles damit zu tun, welche Prozesse innerhalb meines Körpers erfolgen. Innere und äußere Haltungen, Verhaltensmuster und physiologische Funktionen sind in unseren Organismen untrennbar miteinander verschmolzen und es ist zuallererst das Ausmaß meiner Bewusstheit von ihrer wechselseitigen Abhängigkeit, das mir ein gewisses Maß an Kontrolle über mein Wohlbefinden geben kann. Habe ich erst einmal diese Bewusstheit verloren, und die bewussten Entscheidungen, die mit ihr einhergehen, dann habe ich auch zu einem gewissen Ausmaß die Kontrolle über meine organischen Prozesse verloren. Ohne kontinuierliche, auf mich selbst gerichtete Bewusstheit fallen meine körperlichen und mentalen Verhaltensweisen den am tiefsten eingegrabenen Gewohnheiten zum Opfer. In Abhängigkeit von der Qualität dieser Gewohnheiten kann dies eine lebenszerstörende Abwärtsspirale oder eine verlässliche Stütze in bedrohlichen inneren und äußeren Situationen bedeuten.

Zwei Dinge sind notwendig, um diesen Teufelskreis zu durchbrechen: Bewusstheit und der Wille zur aktiven Teilhabe an unserer eigenen Entwicklung. Wir benötigen Bewusstheit, um unsere aktuelle Situation möglichst genau wahrzunehmen. Und wir benötigen Ausdauer in dieser Bewusstheit, um Veränderungen unser Körpersysteme und des Zusammenhanges mit unserem Verhalten feststellen zu können. Zusätzlich zur Bewusstheit benötigen wir die Entfaltung unseres Willens. Den Willen, unsere Bewusstheit auszurichten auf die Symptome, die wir sonst vermeiden würden und den Willen, aktiv einzugreifen in die persönlichen Gewohnheiten und Tendenzen, die wir als selbstzerstörerisch wahrgenommen haben. Bewusstheit und Wille sind aktive persönliche Prinzipien. Ich muss mich freiwillig öffnen gegenüber den Botschaften meines Körpers und mich bewusst für einen Weg entscheiden, der mein Körper-selbstbild klärt und vervollständigt. Ich muss mich mental und physisch engagieren in die Ereignisse meines Organismus, damit ich eine realistische Chance haben kann, ihren Ablauf positiv zu beeinflussen.

Aktives persönliches Engagement ist absolut erforderlich für diesen Prozess der Selbsterkenntnis und der Selbstentwicklung. Die einzigen Tatsachen, die vollständig real für mich sind, sind jene, die ich über meine eigene Achtsamkeit gewonnen habe und das einzige Wissen, das von praktischem Nutzen für mich ist, ist das Wissen, das mir hilft meine Verhaltensmuster zu beeinflussen. Für dieses Wissen brauchen wir keine Theorien über den Körper, die wir irgendwo nachlesen könnten. Wir brauchen Bewegung und sinnliche Empfindungen, diese sind das Rohmaterial, das unsere Reflexe aktiviert und unsere Verhaltensmuster neu organisiert.

*Entnommen aus: Deane Juhan, Job's Body A Handbook for Bodywork*

*Aus dem Englischen: Bertram Wohak*