

## **Einige Ideen zur Philosophie des Kinomichi oder Kinomichi und die Spiegelneurone**

(Vortrag im Rahmen der Lehrerwoche in Salins-les-Bains, Juli 2007, von Andreas Lange-Böhm)

Die Idee zu diesem Vortrag kam mir bei der Lektüre der Bücher von Prof. Joachim Bauer. (siehe Literaturliste am Ende).

Beim Lesen dieser Bücher hatte ich das Gefühl, ein Erklärungsmodell für die oft unglaublichen Veränderungen, die ich an mir selbst während der Lehrgangswochen in Salins-les-Bains wahrnehmen konnte, gefunden zu haben. Ich habe diese Lehrgänge immer wie eine Rundumerneuerung, ein Wiederaufladen meiner Batterien empfunden. Neben der physischen Veränderung veränderte sich auch meine geistige und seelische Verfassung immer sehr deutlich, ein Gefühl innerer Harmonie und größerer Ausgeglichenheit war entstanden und es ergaben sich geradezu mystische Momente. Meine Empfindsamkeit war nach fünf Stunden intensiven Bewegens dermaßen gesteigert, dass ich meinte, beim Verlassen der Halle das Wispern der Pflanzen wie sehr hohe, helle Stimmen zu hören, die mich begrüßten und ihre Köpfe mir zuneigten, als wollten sie sagen, ja, in diesem Zustand bist Du uns willkommen. Das Gefühl tiefen inneren Friedens und großer Geborgenheit. Ich fühlte die allem innewohnende Bewegung, die Bewegung in den Pflanzen und Bäumen ebenso wie die um vieles langsamere Bewegung der Berge und Täler und die leicht wahrnehmbaren Bewegungen des Windes und der Wolken. Insgesamt also eine enorm gesteigerte Empfindsamkeit wie ich sie bis dahin nur aus einigen meiner mehr als dreißig Jahre zurückliegenden Erfahrungen mit psychodelischen Substanzen kannte.

Noch letzte Woche fragte uns Meister Noro: Warum machen Sie Kinomichi? Jeder mag darauf eine andere Antwort geben und es wäre sicher sehr interessant, diese alle zu sammeln. Jetzt aber habe ich einfach Lust, hier die wichtigsten Erkenntnisse, die sich in den Büchern Joachim Bauers finden, vorzustellen, weil sie mir noch einmal gezeigt haben, dass wir mit dem Kinomichi auf dem richtigen Weg sind und all das, was Meister Noro uns seit vielen Jahren immer wieder sagt – Kunst des 21. Jahrhunderts, die Welt braucht das Kinomichi, Respekt der Natur und der ureigenen menschlichen Natur, Suche nach Kontakt und Harmonie – all dies findet meines Erachtens in diesen Erkenntnissen eine neue wissenschaftliche Bestätigung.

Ich bin Arzt und nicht Philosoph. Dennoch halte ich es für wichtig sich über die geistigen Grundlagen unserer Kunst Rechenschaft abzulegen, einerseits um besser nach außen kommunizieren zu können und andererseits, um Unterschiede zu anderen Methoden besser erkennen zu können.

Es steht mir auch nicht zu, die Philosophie des Kinomichi zu entwickeln. Das wäre zunächst Meister Noros Aufgabe, der sich allerdings vor allem als Mann der Bewegung und nicht des Wortes definiert. Darüber hinaus liegt es aber an uns allen, Elemente einer solchen Philosophie zusammenzutragen.

Bevor wir jedoch von den erwähnten neuen Erkenntnissen aus dem Bereich der Neurobiologie sprechen, möchte ich noch einen kurzen Exkurs zu den japanischen Wurzeln des Kinomichi machen.

Kinomichi bedient sich der Bewegungsformen des Aikido, es fußt also in der Tradition der japanischen Kampfkünste, des Bu-Do.

Budo wird im Westen meist als „Weg des Kriegers“ oder „Weg der Kampfkunst“ übersetzt. Meister Noro nennt es „Weg des Friedens“

Das Kanji **Dō** (道) bedeutet Weg in einem spirituellen Sinn.

Das Kanji **Bu** (武) heißt Militär. Eine andere Deutung besagt „die Waffen anhalten“.

Budo legt den Focus auf das Innenleben der Übenden, ihre Persönlichkeit, ihre Seele. Wie in vielen japanischen Künsten, liegt der wesentliche Sinn des Budo in der Aktivität selbst. Ziel oder Ergebnis sind eher nebensächlich.

Budo oder Bushido (Weg des Kriegers) bedeutet in einem übertragenen Sinne auch Weg der Selbstverwirklichung oder der Selbstbeherrschung.

Die ersten Budo - Systeme stammen aus der Edo-Periode (1600-1868), einer Epoche, die vor allem durch eine lange Friedensperiode gekennzeichnet war, in der die Samurai beauftragt waren, den Frieden zu schützen und zu bewahren.

Kinomichi, gewaltlos und friedentiftend, fügt sich also gut in diesen Kontext ein.

M. Noro sprach während dieser Wochen in Salies (2007) auch von den neun Regeln des Judo, die Jigoro Kano, der Begründer, seinen Schülern mit auf den Weg gab und die noch heute in allen Dojos Gültigkeit besitzen.

Auch im **Kodex der Samurai** waren **sieben Grundtugenden** festgelegt.

1. Gi (義): Aufrichtigkeit und Gerechtigkeit (sincérité et justice)
2. Yu (勇): Mut (courage)
3. Jin (仁): Güte (bienveillance)
4. Rei (礼): Höflichkeit (politesse, courtoisie)
5. Makoto (誠) oder Shin (真): Wahrheit und Wahrhaftigkeit (vérité, véracité)
6. Meiyo (名誉): Ehre (honneur)
7. Chūgi (忠義): Treue oder auch Chū (忠): Pflicht und Loyalität (fidélité et loyauté)

**Sie sind den sieben Kami (Gottheiten, Tugenden) des Shinto vergleichbar.**

Ehrlichkeit – honnêteté,

Mut – courage

Mitgefühl– compassion

Höflichkeit– courtoisie, politesse

Ehrhaftigkeit – noblesse

Aufrichtigkeit – sincérité

Loyalität– loyauté

In der gesamten Geschichte der Kampfkünste finden wir darüberhinaus Einflüsse aus dem Taoismus ( besonders die Idee, daß man unmöglich die Harmonie mit dem gesamten Universum durch den Verstand allein oder eine irgendwie geartete Willensaktion finden kann, sondern einzig auf eine intuitive Art und Weise, indem man versucht, den natürlichen Gang der Dinge mit allen Sinnen zu erfassen und ihm zu folgen) und natürlich Einflüsse aus dem Zen-Buddhismus. Auch hier sprach M. Noro noch kürzlich davon, dass ein Zen-Meister in sein Dojo kam und beim Anblick der dynamischen (!) Bewegungen ausrief: Das ist ja Zen in Bewegung!

Jedes dieser Themen ist so umfassend und komplex, dass man jedem allein einen ganzen Vortrag widmen könnte. Das sprengt den heutigen Rahmen.

Prof. Joachim Bauer hat in seinen Büchern die neuesten Erkenntnisse aus dem Bereich der Neurobiologie zusammengefasst.

Er geht aus von der Frage, was es uns überhaupt erlaubt, Mitgefühl, Zuneigung, Sympathie und Intuition wahrzunehmen, zu spüren?

Diese Fähigkeit basiert u.a. auf zwei grossen neurobiologischen Systemen

1. dem System der Spiegelneurone
2. dem körpereigenen Antriebs-, und Belohnungssystem auf der Basis der Neurotransmitter Dopamin und körpereigener Endorphine, sowie dem Hormon Oxytocin.

## **1. Das System der Spiegelneurone**

Es sind Neurone, also Nervenzellverbände oder -netze in unserem Gehirn, die auf Handlungsplanung und -ausführung spezialisiert sind. Sie werden aktiv

- wenn wir selbst eine Handlung ausführen
- wenn wir beobachten, wie diese Handlung ausgeführt wird.
- wenn wir nur einige charakteristische Punkte einer Gestalt, die sich bewegt, oder einer Handlung sehen.
- wenn wir typische Geräusche, die eine Handlung begleiten wahrnehmen

- wenn wir Klänge oder zu dieser Handlung gehörige Rhythmen wahrnehmen
- wenn wir dieselbe Handlung visualisieren, davon hören usw.

Das bedeutet, nicht nur die Ausführung selbst, sondern auch nur die Wahrnehmung verschiedenster Aspekte dieser Handlung erzeugen in uns ein **neurobiologisches Resonanzmuster**. Seine anatomische oder morphologische Basis sind die Spiegelneurone. Dieses System reagiert schnell, fast simultan, rein instinktiv, gänzlich unbewußt und somit lange bevor sich unser analytischer Verstand auf den Weg gemacht hat.

(Ist dies nicht genau eine Fähigkeit, die seit Jahrhunderten in den Kampfkünsten geübt wurde?)

In all den oben genannten Situationen aktivieren die Spiegelneurone in uns ein motorisches Modell, ganz so, als wären wir selbst gerade in Aktion. Selbst wenn wir nur eine kurze Sequenz einer Handlung wahrnehmen, wird unser Gehirn diese ergänzen (übrigens manchmal auch falsch, dazu später), und uns ein Bild, einen Eindruck, eine Idee des vollständigen Handlungsablaufs liefern.

Dieses System bildet die Basis aller Intuition, des sog. blinden Verständnisses und letztlich jeder Form von Lernen.

### **Ein biologisches Gesetz besagt:**

#### **Use it or lose it! – Nutze es oder verliere es!**

Dies bedeutet, dass unsere genetische Ausstattung mit Spiegelneuronen vom ersten Tag an benutzt bzw. angesprochen werden muss. Das Neugeborene beginnt schon sehr früh, Gesichtsausdrücke zu imitieren. Es öffnet z.B. den Mund, streckt die Zunge ein Stück heraus usw. Es beginnt ein Spiel zwischen der Mutter und ihrem Baby, nur vergleichbar dem Spiel zwischen Liebenden. Sehr schnell reagiert das Baby auch mit eigenen Bewegungen, wenn man ihm ausdrucksvolle Bewegungen zeigt.

Umgekehrt hat auch die Mutter die Tendenz, Ausdrücke und Gesten des Neugeborenen nachzuahmen und ihm so Signale widerzuspiegeln. Auf diese Art entwickelt das Neugeborene das Gefühl gesehen und erkannt zu werden. Dies entspricht einem neurobiologischen emotionalem Grundbedürfnis, leicht erkenntlich an den glücklichen, entzückten Reaktionen des Babys. All dies vollzieht sich unbewußt und wird immerfort von der Ausschüttung körpereigener „Glückssubstanzen“, der Endorphine, begleitet und dadurch auch verstärkt.

Dies erklärt auch, warum zwischenmenschliche Zuwendung sogar Schmerzen signifikant lindern kann und **wir, neurobiologisch** gesprochen, **auf gute zwischenmenschliche Beziehungen hin programmiert** sind.

Im Gegenzug gibt es deutliche Hinweise, dass die Verweigerung einer solchen emotionalen Resonanz starke Unlustreaktionen beim Neugeborenen hervorruft. Das beweist u.a. ein Experiment, das unter der Bezeichnung „still face procedure“ berühmt wurde: eine dem Neugeborenen vertraute Person

setzt sich in gewisser Entfernung vor das Kind, verzieht aber keine Mine. Das Kind wird schon nach kurzer Zeit das Interesse verlieren und sich abwenden.

Also, das Lächeln, dass Meister Noro so oft von uns verlangt, ist wichtig und mehr als nur ein Signal des Wohlwollens. Unser Gesichtsausdruck, unsere Blicke, Gesten und Körperhaltungen, unser gesamtes Verhalten wird augenblicklich von den Spiegelneuronen unseres Gegenübers registriert und sie sind für das Bild, das sich der andere von uns macht, wichtiger als all unsere Worte es jemals sein können.

### **Also: Use it or lose it! Wie entwickeln sich die Spiegelneuronen?**

Im Alter von 6 Monaten etwa ist das Kind in der Lage eine Bewegungssequenz zu erkennen. (z.B. das Wiederautauchen einer rollenden Kugel hinter einem Wandschirm). Gleichzeitig beginnt es, rhythmische, von Lauten begleitete Bewegungen zu machen.

Mit 9 Monaten ist es in der Lage zu erkennen, dass ein Objekt oder eine Person auch dann weiterexistieren, wenn sie nicht sichtbar sind. (Es wird z.B. eine in ein Stück Papier eingewickelte Kugel auspacken).

Wenig später macht es erste zielgerichtete Bewegungen. Es zeigt in eine Richtung und sagt gleichzeitig „da“ oder „ada“ oder „ba-ba“ o.ä. Es macht vielleicht auch schon Abschiedsgesten („winke-winke“) und jedes Mal, wenn es eine noch unbekannte Aktion ausführt, wird es auch neue Laute artikulieren.

Zwischen 12 und 18 Monaten entwickelt es Ansätze einer sozialen Identität (ich bin Teil der Welt der Anderen) und etwas später eine individuelle Identität (ich bin anders als die Anderen). Dafür braucht das Kind ein vertrauensvolles und stabiles Beziehungsumfeld. Das Kind beobachtet sehr genau das Verhalten der Menschen in seinem Umfeld. Es ahmt ihre Bewegungen, Mimik, Gestik und Blicke nach. Während dieser Zeit entwickelt sich in ihm ein neuronales Netz bzw. in dem schon angelegten Netz entstehen immer wieder neue Verknüpfungen, die es ihm später ermöglichen, die Welt zu interpretieren und zu verstehen. Diese Interpretation hängt stark von den Eltern ab. Ein kleines Kind, das zum ersten Mal hinfällt und sich den Kopf stößt, wird nicht sofort schreien und weinen, sondern erstmal den Blickkontakt zur Mutter suchen, um an ihrer Reaktion zu erkennen, ob dies ihm nun nur ein bißchen oder sehr weh getan hat.

Im Alter von 2–3 Jahren entwickelt das Kind normalerweise ein Gefühl der Empathie. Dafür ist es unerlässlich, dass es zuvor selbst die Empathie anderer erfahren hat. Dieses Gefühl entwickelt sich dann im Umgang mit anderen Kindern weiter.

### **Die Entwicklung von Bewegung und Sprache sind eng miteinander verbunden.**

Die Erklärung findet sich u.a. in der Anatomie und Morphologie unseres Gehirns. Die neuronalen Netze, die für die Sprachentwicklung zuständig sind, liegen nämlich sehr dicht an den Spiegelneuronen der motorischen Hirnrinde,

die für unsere Bewegungen zuständig ist. Es ist nicht ausgeschlossen, dass sie teilweise sogar identisch sind! Wissenschaftler schliessen daraus, dass sich die Sprache im Laufe der Evolution aus dem motorischen Cortex des Gehirns heraus entwickelt hat.

Im späteren Leben überwiegt dann die sprachliche Entwicklung und die begleitenden Bewegungen und Gesten treten immer mehr in den Hintergrund. Dennoch bleibt das Gestikulieren lebenslange Begleitmusik der Sprache (bei Franzosen, Italienern und Spaniern oder Griechen sicher mehr als bei uns Deutschen).

Dank dieser Spiegelneuronen hat sich Sprache zu einem so schnellen und mächtigen Instrument der Einspiegelung von Gedanken, Ideen und Konzepten entwickeln können. Das intuitive und suggestive Potential der Sprache bildet die Grundlage aller Literatur und Poesie. Sprache und Handlung sind sehr eng miteinander assoziiert, die Sprache transportiert immer auch Handlungsbilder. (Wo Bücher verbrannt wurden, dauerte es auch nicht mehr lange bis Menschen brannten!)

Oft transportiert Sprache auch eine Dynamik, ein Handlungspotential, sie kann uns buchstäblich in Marsch setzen, sie kann uns zutiefst bewegen, animieren und inspirieren, z.B. die visionäre „I had a dream“-Rede Martin Luther Kings, die Bergpredigt der Bibel, aber auch die furchtbare „Wollt ihr den totalen Krieg“-Demagogie eines Goebbels. Sprache kann zum Äquivalent einer Aktion werden. („Der Satz war eine schallende Ohrfeige“ u.ä.)

Halten wir fest:

**Es gibt eine Parallelität, eine wechselseitige Abhängigkeit in der Entwicklung des Systems der Spiegelneurone und unseres motorischen und sprachlichen Systems.**

## **2. Das körpereigene Antriebs-, und Belohnungssystem.**

Die Grundlage dieses Systems bilden bestimmte Substanzen, an erster Stelle das Dopamin. Diese Substanz versetzt uns in einen Zustand absoluten Wohlfühls sowie hoher Konzentration und Handlungsbereitschaft. Dopamin beeinflusst gleichzeitig unsere Bewegungsfähigkeit. Dies wird augenscheinlich bei der Parkinsonschen Krankheit, die auf einem Dopaminmangel beruht.

An zweiter Stelle die Endorphine, körpereigene Opiate, die sich allerdings normalerweise in so niedrigen Konzentrationen finden, dass sie keine betäubenden oder sedierenden Wirkungen haben, sondern sehr sanfte, angenehme, wohltuende Effekte. Sie wirken auf die Hirnzentren, die für unsere Emotionen zuständig sind. Sie verbessern das Selbstwertgefühl, Stimmung und Lebensfreude, stärken das Immunsystem und reduzieren die Schmerzempfindlichkeit.

An dritter Stelle das Oxytozin, ein Hormon der Hypophyse, das in der frühkindlichen Periode des Stillens sehr wichtig ist und auch in späteren

Liebesbeziehungen aktiv ist.

Um die Macht dieser Systeme auf uns zu erkennen, genügt es, sich Drogenabhängige anzuschauen. Sie werden derart von diesen Stoffen abhängig, dass sie nichts anderes mehr im Sinn haben, als sich diese immer wieder zu beschaffen. Diese Substanzen sind auch nur deswegen Drogen, weil sie auf eben diese Systeme einwirken. Alkohol, Nikotin und Kokain wirken auf die Dopaminachse, Heroin und Opiate auf die der Endorphine.

Was sind die Gegenspieler, die Antagonisten dieses Systems?

Das sind vor allem die sog. Stresshormone: Kortison und Glutamat, Adrenalin und Noradrenalin. Sie können, je nachdem, wie lange wir ihrer Einwirkung ausgesetzt sind, die neuronalen Netze schädigen.

Eine kurze Stressphase ist nicht schädlich, im Gegenteil, sie ist sogar notwendig, um all unsere Energien mobilisieren zu können. Aber eine permanente hohe Aktivität dieser Systeme, ausgelöst z.B. durch schwere Beziehungskonflikte in Familie und Partnerschaft, die nicht offen ausgetragen werden und keine befriedigende Lösung finden, bzw. andere Konflikte existentieller Art, können gefährlich werden und zu schwerwiegenden gesundheitlichen Problemen führen.

In Bezug auf Kinomichi ist es offensichtlich, dass wir es nicht unter Stress betreiben können. Denn alles was wir dabei besonders benötigen – Klarsichtigkeit, Intuition, Feingefühl, Sensibilität und Feinjustierung von Bewegungsabläufen – all das funktioniert gerade in angst- und stressbeladenen Situationen besonders schlecht.

Kann man sagen Kinomichi sei eine Droge? Natürlich, aber genauso gut könnte man sagen, Liebe oder gute soziale Bindungen seien eine Droge. Sind es die Bewegungen selbst, die diese Wirkung haben? Hätten wir die gleichen Effekte, wenn wir allein in unseren vier Wänden übten? Ich glaube kaum. Denn es fehlten uns die Anderen!

Wir haben bei der Entwicklung des Spiegelneuronsystems gesehen, wie wichtig der primäre Kontakt zur Mutter in diesem Zusammenhang ist: die einfache Tatsache gesehen zu werden, erkannt und als Individuum und als soziales Wesen, das Teil einer sozialen Gemeinschaft anerkannt zu werden, ist wichtig. Dieser Vorgang wird begleitet von der Ausschüttung dieser Substanzen, die man auch „Glücksbotenstoffe“ nennen könnte. **Die körpereigenen Motivationssysteme dienen aus biologischer Sicht sozialer Kommunikation und gelingenden Beziehungen.**

Menschen leben immer in einem gemeinsamen Bedeutungsraum, der es ermöglicht, Gefühle, Absichten und Handlungen anderer Menschen zu verstehen.

**Resonanz ist also ein vitales Bedürfnis.** Resonanz ist vielleicht das größte Geschenk, das wir einem anderen Menschen machen können. Dies bedeutet, dass unsere Haltung einem anderen gegenüber im Extremfall auch über Leben oder Tod entscheiden kann. Dies wird besonders deutlich in Situationen, in denen jemand absichtlich aus diesem gemeinsamen Bedeutungsraum ausgeschlossen wird. In modernen Gesellschaften als Mobbing bekannt, in früheren Jahrhunderten als Verbannung oder in

karibischen Gesellschaften als ein Aspekt des Voodoo-Kultes noch verbreitet. Man schaut jemanden nicht mehr an, schenkt ihm keinerlei Beachtung, verweigert den Blickkontakt und signalisiert darüber das Ausgeschlossenensein. Man reagiert auf keinen Gruß und keine Geste mehr. Eingefrorene Reaktionen bedeuten keinerlei Spiegelung oder Resonanz mehr. (s. die „still face procedure“). Dies kann im Extremfall dazu führen, dass die betroffene Person nicht nur krank wird, sondern sich sogar umbringt.

Verweigern wir Resonanz und Spiegelung, dann hat dies in jedem Fall negative, schädliche Auswirkungen. Nicht nur dass wir damit unserem Gegenüber Energie entziehen, wir mindern auch unsere eigene Energie. Wie Meister Noro es oft sagt: Eins und Eins ist mehr als zwei, Eins minus Eins in diesem Fall weniger als Nichts. Je mehr Resonanz zwischen zwei Menschen entsteht, umso mehr Energie wird zwischen ihnen vorhanden sein. (Hält man zwei Spiegel genau parallel gegenüber, dann ergibt sich in ihnen eine unendliche Reihe von Spiegelbildern.)

„Energie“ läßt sich hier gleichsetzen mit Spiegel an „Glückshormonen“. Die Forderung Meister Noros selbst klar wie ein Spiegel zu werden, läßt sich so nochmal auf ganz andere Art verstehen.

### **Allem Anschein nach bilden die Spiegelneurone die materielle, morphologische Basis zwischenmenschlicher Resonanz.**

Diese Resonanz reicht aber noch viel weiter!

Sobald eine andere Person unseren Horizont betritt, gibt es in uns eine neurobiologische Resonanz, ob wir wollen oder nicht. Verschiedene Aspekte ihres Wesens – der Blick, die Stimme, der Gesichtsausdruck, die ganze Mimik und Gestik, die Körperhaltung – all dies läßt in uns eine ganze Serie von Spiegelungen entstehen, begleitet von entsprechenden biochemischen Reaktionen.

Bei unseren allernächsten Bezugspersonen bleibt es nicht dabei. Nicht nur, dass wir ziemlich genau spüren können, was in ihnen vorgeht. Mit der Zeit entwickelt sich auch ein Resonanzmodell dieser Person in uns, welches fast zu einer fixen Installation wird. Es entwickelt sich eine dynamische innere Repräsentation dieses vertrauten Menschen in uns, mit seinen Ideen und Vorstellungen, Gefühlen und Empfindungen, seinen sehnlichsten Wünschen und Emotionen. Eine solche innere Repräsentation eines anderen Menschen in sich zu tragen, läuft darauf hinaus, eine zweite Person in sich zu haben.

Dies vollzieht sich wahrscheinlich auch in einer **Meister-Schüler-Beziehung**. Meister Noro verweist darauf, dass Meister Ueshiba immer bei ihm sei. Im Lichte des Gesagten, trägt er eine innere Repräsentation seines eigenen Lehrmeisters wie eine zweite Person in sich, Ergebnis der intensiven sechs Jahre als uchi-dechi, persönlicher Schüler, der Tag und Nacht an seiner Seite verbrachte.

Unsere Beziehung zu Meister Noro ist nicht von einer solchen Nähe geprägt, dennoch tragen auch wir, seine engsten Schüler\*innen, von denen einige ihn seit über 40 Jahren begleiten, eine solche innere, mehr oder minder



ausgeprägte Repräsentation in sich, die sicher auch seinen Tod überdauern wird. Diese Repräsentationen sind neurobiologisch aber nur Konstruktionen unseres Gehirns, wie die Reflektionen eines Spiegels und eben nicht identisch mit der wahren Person. Andererseits gibt es aber auch keine objektive Instanz, die uns sagen könnte, wer oder was die wahre Person ist. Sonst gäbe es nicht so viele Situationen, in denen wir von anderen zu hören bekommen, dass wir überhaupt nicht so sind, wie wir zu sein glauben oder umgekehrt andere uns sagen, dass sie gar nicht so seien, wie wir sie sehen.

Der Philosoph Martin Buber hat einmal gesagt: „Wenn zwei Menschen sich begegnen, sind mindestens sechs Schattenphantome mit im Spiel.“

Aus neurobiologischer Sicht sind das:

1. die beiden Personen, wie sie sich selbst in ihren jeweiligen Repräsentationen sehen (d.h. wie sie selbst zu sein glauben)
2. die beiden Personen, entsprechend dem Bild, das sie vom jeweils anderen in sich tragen (d.h. wie sie glauben, dass der andere sei)
3. die zwei Personen, so wie sie tatsächlich physisch sind. (die allerdings neurobiologisch betrachtet so gar nicht existieren, da sie in keine Repräsentation Eingang finden und so für das Gehirn nur virtuell existieren).

Wie verschiedene Untersuchungen der Gehirnaktivität zeigen konnten, sind es mehrere neuronale Netze die zu dem Bild, dass wir uns von einer Person machen, beitragen.

- der prämotorische Kortex (Hirnrinde) für die Handlungsplanung.
- eine tiefere Region (der inferiore parietale Kortex) für die Körperempfindungen und ein globales Selbstgefühl.
- die sog. Insula, eine Region, in der eine Kartographie verschiedener Körperzustände angelegt wird.
- Die Mandelkerne: hier finden Angst- und Panikgefühle ein neurologisches Korrelat.
- Der Gyrus cinguli: vitale Grundemotionen, Selbstwertgefühl.

All diese Hirnstrukturen zusammen erzeugen in uns Repräsentationen unserer Selbst und der anderen.

Die Spiegelneurone sind also über das schon Genannte hinaus auch aktiv

- wenn wir Freude oder Angst verspüren
- wenn wir sehen, dass jemand Freude oder Angst empfindet
- wenn wir mit einer solchen Situation verbundene Gefühle wahrnehmen (Katastrophensituationen, Unfälle o.ä.)
- wenn wir sehen, dass jemand sich in einer solchen Situation befindet.

Daraus folgt:

- dass die gute oder schlechte Laune einer anderen Person direkt zu unserer eigenen guten oder schlechten Laune werden kann
- dass Freude, Angst, Schmerz oder Ekel einer anderen Person in uns die gleichen Gefühle als Spiegelungen hervorrufen können.

Also: Ohne unsere Fähigkeit zur neurobiologischen Resonanzbildung gäbe es kein Kino, keine Oper, kein Theater, keine Poesie, keine Musik, keine Kunst, keinen Sport und sicher auch kein Kinomichi.

Und: Vertrauensvolle und stabile Beziehungen in Familie oder anderen gut funktionierenden, d.h. mit guter interner Kommunikation ausgestatteten sozialen Netzen ist unabdingbare Voraussetzung, damit das System der Spiegelneurone sich gut entwickeln kann.

Auch im späteren Leben haben sie eine wichtige Schutzfunktion für unser inneres Gleichgewicht und die Gesundheit insgesamt. Ungewollte Einsamkeit hingegen kann krank machen und die Lebensdauer verkürzen. Sie läßt den Spiegel an Stresshormonen ansteigen und begünstigt darüber Blutdruckprobleme, Herz- und Kreislaufprobleme, chronische Lungenerkrankungen, Suchtverhalten und Depression.<sup>1</sup>

Insgesamt gibt es also wissenschaftlich gut belegbare Argumente für die Behauptung, dass wir Menschen vor allem Beziehungswesen sind.

- die internen Motivations- und Belohnungssysteme unseres Gehirns sind auf Kooperation und emotionale Zuwendung hin angelegt und stellen unter Isolationsbedingungen ihre Funktion ein.
- Schwerwiegende Störungen oder totaler Verlust von wichtigen zwischenmenschlichen Beziehungen setzen die biologischen Stresssysteme des Körpers in Gang.
- Der Mensch – und dies hat er gemein mit vielen anderen Säugetieren – besitzt mit seinen Spiegelneuronen ein System intuitiver, wechselseitiger Harmonisierung. Dieses System bildet die Basis für Empathie und Mitgefühl. Aber dieses System wird nur gut funktionieren, wenn er in der Kindheit befriedigende zwischenmenschliche Beziehungen entwickeln konnte und keinen schweren physischen oder psychischen Traumatisierungen ausgesetzt war.

**Im Zentrum aller menschlichen Motivation findet sich der Wunsch nach Anerkennung, Achtung, Zuneigung und Sympathie. Aus neurobiologischer Sicht sind wir Wesen, die auf Kooperation und soziale Resonanz programmiert sind.**

Letzteres so sehr, dass Forscher den Begriff des „social brain“, des sozialen Gehirns geprägt haben, denn nichts stimuliert uns so sehr, wie der Wunsch von anderen gesehen zu werden, die Möglichkeit soziale Anerkennung zu finden, geliebt zu werden und selbst lieben zu können.

---

<sup>1</sup> Interessant in diesem Zusammenhang, dass schon allein die Suggestion von Einsamkeit unter Hypnose deutliche physiologische Reaktionen provoziert.

Isolation und soziale Ausgrenzung hingegen, vor allem wenn sie lang anhalten, können uns vollkommen apathisch machen und uns jeder Motivation berauben. Es scheint, dass alles wonach wir in unserem normalen Alltag streben, sei es im beruflichen Bereich, im ökonomischen und finanziellen und im privaten Bereich letztlich nur dem Ziel dient, bestehende zwischenmenschliche Beziehungen zu bewahren oder neue etablieren zu können. Für unser Gehirn ist dies noch wichtiger als der reine Überlebensinstinkt.<sup>2</sup>

es mag wenig überraschen, aber die besten Stimuli für unsere inneren Motivationssysteme sind:

- Liebe ( in all ihren Formen)
- Humor - gemeinsam Lachen
- Musik ( dies nicht nur wegen der physikalischen Schwingungen, die einen direkten Einfluss auf unser Gehirn haben. Es ergibt sich darüber hinaus eine einheitliche biologische Resonanz unter Menschen, die gemeinsam eine Musik hören).
- Tanz und zusammen Bewegen
- Gemeinsam geniessen ( Essen, kulturelle Ereignisse und natürlich, s.o.- Liebe und Erotik)

Hier schliesst sich der Kreis:

**Die körpereigenen Motivationssysteme und das Systems der Spiegelneurone wurden von der Evolution geschaffen, um eine Haltung des Kontakts und der liebevollen Zugewandtheit zu stimulieren und zu begünstigen und darüber sozialen Kontakt und Zusammenhalt zwischen Menschen in allen Bereichen zu stärken. Dadurch erzeugen und befördern sie ein Verhalten der Kooperation, Basis jeder Humanität.**

Diese Erkenntnisse finden auch mehr und mehr Rückhalt in der Wissenschaft. Man könnte beinahe von einem Paradigmenwechsel sprechen, denn über Jahrhunderte war in unserer westlichen Welt ein vielfach verehrtes und überhöhtes Ideal des Kampfes und der Aggression vorherrschend. Nicht nur die Nationalsozialisten propagierten das Leben als einen ewigen Kampf. Es war vor allem Darwin, der Mitte des 19. Jahrhunderts seine Evolutionstheorie vorstellte und in der aus seinen unbestrittenen Beobachtungen glaubte folgern zu können, die Aggression der Arten untereinander sei ein biologisches Grundgesetz. Der Überlebenskampf der Individuen untereinander, jeder gegen jeden, war für ihn das dominierende biologische

---

<sup>2</sup> Man beobachtet bei Menschen und Tieren gleichermaßen die Neigung, bei Verlust lebenswichtiger Bindungen oder in permanenter sozialer Isolation die Nahrungsaufnahme einzustellen, teilweise bis zum Tod. Ein Verhalten, dass man u.a. häufig sieht, wenn nach vielen gemeinsamen Ehejahren einer der Partner stirbt.

Prinzip. („struggle for life“, „survival of the fittest“).<sup>3</sup>

Ihr wisst alle, mit welcher Vehemenz Meister Noro genau diese Einstellung immer wieder als grundlegend falsch und destruktiv bezeichnet.

Im Geschäftsleben ist man auch heute noch überzeugt, dass Aggression die Basis jeden geschäftlichen Erfolges sei. „If you can't beat them, join them.“ Dies Sprichwort ist nicht zufällig amerikanischer Herkunft. Nachdem, was wir heute wissen, sollte es besser heißen: „If you can't join them, beat them.“ Denn gerade derjenige, dem es nicht gelingt akzeptiert zu werden, seinen Platz in einer Gemeinschaft zu finden und dort anerkannt zu werden oder wer droht, für ihn lebenswichtige Bindungen zu verlieren, der wird mit Aggression reagieren.

### **Was bedeutet dies alles für unser Kinomichi?**

Da Spiegelneurone besonders für den Lernvorgang von Bedeutung sind, kann das Wissen und die Kenntnis ihres Funktionierens uns im Kinomichi eine große Hilfe sein.

Anfangs haben wir Bewegungen gelernt. Später lernen wir, dass die Bewegungen nur ein Werkzeug, ein Hilfsmittel sind.

Wir lernen (und unterrichten)

- indem wir selbst eine Bewegung ausführen
- indem wir jemand anderem bei der Ausführung zusehen
- indem wir nur einige charakteristische Aspekte einer Bewegung sehen oder andeuten
- indem wir den besonderen Klang oder Rhythmus einer Bewegung wahrnehmen/anklingen lassen
- indem wir den Namen lernen/ nennen
- indem wir die Bewegung visualisieren, über sie reden, auch außerhalb des eigentlichen Übens.
- indem wir sie mit vertrauten Bildern oder Symbolen verknüpfen (Himmel und Erde, Baum, Wind, Meereswellen, Flußströme, Spiegel usw.)
- indem wir sie mit bestimmten Emotionen verknüpfen (Freude, Liebe, Frieden, Heiterkeit, Gelassenheit usw.)
- indem wir sie mit verschiedenen Körperzuständen verknüpfen (Kraft, Tonisierung, Ausdehnung, Öffnung, Klarheit usw.)
- indem wir die jeweiligen Gegenteile zeigen, etc. ....

---

<sup>3</sup> Übrigens wäre die historische Rezeption Darwins möglicherweise anders verlaufen, wenn er nicht gerade in Deutschland ein begeisterte Anhängerschar gefunden hätte, wo er auch zu einem Vorläufer der späteren Rassenideologen der Nationalsozialisten wurde.

Als Lehrer\*innen bemühen wir uns, Bewegungen oder verschiedene Aspekte einer Bewegung zu zeigen und vielleicht gelingt es uns sogar, etwas von der inneren Energie der Bewegungen spürbar werden zu lassen, aber dies alles geschieht weit mehr als durch alle Worte durch die uns eigene Art und Weise uns zu bewegen. Wir sind gewissermaßen lebendiges Beispiel. Unsere Gesten illustrieren unsere Absichten und rufen in unseren Schülern bzw. Partnern unmittelbare Resonanz hervor. Daraus folgt, dass natürlich auch Jede Dissonanz, Widersprüchlichkeit und jeder Mangel an Authentizität genauso wahrgenommen wird.

### **Noch einmal: Im Zentrum aller menschlichen Motivation findet sich der Wunsch nach Anerkennung, Achtung, Zuneigung und Sympathie.**

Wir kommen teilweise von sehr weit her zum Sommerlehrgang nach Salins-les-Bains. Meister Noro begrüßt uns oft schon am Eingang, die Frauen mit dem typischen französischen Wangenkuß, die Männer mit einem kräftigen Händedruck und irgendeiner Bemerkung und sei es der nicht ernst gemeinten Frage: „Wer sind Sie denn überhaupt? Ich kenne Sie ja gar nicht!“. Es kommt oft gar nicht darauf an, was er sagt, aber jede/r fühlt sich gesehen und erkannt. Anschließend die herzlichen Begrüßungen und Wiedersehen mit allen anderen, mit vielen zum ersten Mal nach einem ganzen Jahr. Wir sind wieder angekommen und finden auch hier ein festes Netz sozialer Bindung. Lucien Forni spricht von uns als von seinen Freunden, wir sind unter Freunden. Wir ziehen uns um, ziehen Kimonos und Hakamas an und schon ist eine gemeinsame Resonanz vorhanden, alle sind gleich gekleidet. Wir setzen uns auf die Matte, im Seiza, alle in der gleichen Körperposition. Es folgen Begrüßung, Kontakt zum Meister, Kontakt mit dem ganzen Raum – für viele ein altbekanntes und dennoch immer wieder neues Ritual. Unsere Spiegelneurone sind vermutlich schon jetzt besonders aktiviert. Wir beginnen mit den Bewegungen. Kontakt – Bewegung wie vor einem Spiegel, gespiegelt vpm Partner – mein Bild in ihm, sein Bild in mir! Ein Tanz des Lebens beginnt, den wir schon kennen oder der uns vielleicht an etwas sehr Vertrautes erinnert. Rührt die Faszination und die Anziehungskraft, die das Kinomichi auf uns ausübt, vielleicht von einem Verlust oder Mangel an „spiegelnder Kommunikation“, einem Gefühl nicht in unserer wahren Natur erkannt zu werden bzw. sie selbst gar nicht zu kennen? Jeder von uns hat in seinem Leben schon verschiedene Traumatisierungen erlitten, physischer oder psychischer Natur. Nicht zufällig liegt das Durchschnittsalter im Kinomichi bei beinahe fünfzig Jahren. **Kontakt und Resonanz sind starke Heiler, nicht nur im Bereich der Medizin.**

Selbst wenn Meister Noro keine Bewegungen zeigt, zeigt er sie doch ständig. Wir sind, sobald wir uns auf die Matte begeben, in Resonanz mit ihm. Die Art wie er geht, wie er steht, wie er sich setzt und wieder aufsteht, die Gesten, die seine Worte begleiten, sein ganzer Körper ist sprechend und ausdrucksstark, sein Lächeln, sein Humor und seine Musikalität und natürlich die unglaubliche Gewandtheit, Schnelligkeit und Schönheit seiner Bewegung. All dies spricht uns an.

Welches waren noch einmal die besten Stimuli für unsere inneren Motivationssysteme?

- Liebe (er spricht viel davon, made in Kinomichi etc.)
- Humor – gemeinsam Lachen
- Musik
- Tanz und zusammen Bewegen
- Gemeinsam genießen – Essen, kulturelle Ereignisse und natürlich Liebe und Erotik.

All dies scheint mir in Meister Noro sehr präsent zu sein. Manchmal erscheint mir das Kinomichi wie eine „Schule des Spiegelns“. Heißt es nicht, ein Meister sei wie ein großer Spiegel? Und spricht nicht auch Meister Noro oft von der Reinigung unseres Inneren durch die Bewegungstechniken, so dass es klar wie ein Spiegel werde? Und dieser grosse Spiegel, kann er uns am Ende erlauben– so wie in alten taoistischen Schriften beschrieben – mit dem ganzen Universum in Resonanz zu sein?

Also warum mache ich Kinomichi? Meine Antwort wäre, um einem vitalen Bedürfnis nach Kontakt, nach Resonanz, nach Orientierung in Raum und Zeit, nach Gesehen- und Erkanntwerden, nach Selbsterkenntnis und Liebe nachzukommen. Je mehr wir praktizieren, umso mehr verfeinern wir das Zusammenspiel, die Synchronisation dieser Spiegelneuronennetze, die, wie wir sahen, ganz eng mit den cerebralen Bewegungszentren und den Zentren für Sprachentwicklung und des globalen Selbst verbunden sind.

Kinomichi ist ein Weg persönlichen Wachstums und Entwicklung. Ich kann mir sogar gut vorstellen, dass darunter eine Art Nachreifung und Vervollkommnung unserer Fähigkeit zu Spiegelung und Resonanz stattfindet, d.h. auch unsere Fähigkeit Empathie und Mitgefühl zu entwickeln.

Meister Noro behauptete schon immer, die Welt brauche sein Kinomichi. Ich hatte das immer in einem missionarischen Sinne verstanden und hatte gewisse Zweifel.

Aber im Lichte dieser neuen Erkenntnisse aus der Neurobiologie scheint es, als ob Kinomichi tatsächlich kongenial mit diesen evolutionären Prinzipien übereinstimmt. Es ist daher wie jede andere kulturelle Aktivität auch Ausdruck der Suche nach dem, was uns im Innersten unserer biologischen Existenz bestimmt.

Wir haben heute die Möglichkeit, die darwinistischen Anschauungen über das Zusammenleben von Menschen hinter uns zu lassen und zu sehen, dass Kooperation sowohl im Kleinen als auch im globalen Maßstab eine Alternative darstellt. Das Resultat verbesserter Kooperation wird ein mehr an Menschlichkeit sein und ich denke, es besteht Einigkeit darin, dass dies etwas ist, was die Menschheit im 21. Jahrhundert braucht.

**Alle hier im Vortrag dargestellten Aspekte der Spiegelneurone habe ich den folgenden Büchern von Herrn Prof. Joachim Bauer, Professor für Medizin und Psychotherapie an der Universität Freiburg i.Br. entnommen.**

Joachim Bauer: Prinzip Menschlichkeit – Warum wir von Natur aus kooperieren, Hoffmann und Campe, 2006

Joachim Bauer: Warum ich fühle was du fühlst. Intuitive Kommunikation und das Geheimnis der Spiegelneurone, Hoffmann und Campe, 2005

Joachim Bauer: Das Gedächtnis des Körpers. Wie Beziehungen und Lebensstile unsere Gene steuern, Eichborn, 2002

Andreas Lange-Böhm

Salins-les-Bains, Juli 2007