

Einige Ideen zur Philosophie des Kinomichi oder Kinomichi und die Spiegelneurone

Vortrag von Andreas Lange-Böhm im Rahmen der Kinomichilehrerwoche in Salies-de-Béarn im Juli 2007, inspiriert von und basierend auf den Büchern von Herrn Prof. Joachim Bauer, Freiburg i.Br. (siehe Literaturliste im Anhang).

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 einmal zu sammeln.

Jetzt aber hatte ich einfach Lust, Euch 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 für das 21. Jahrhundert“, „die Welt braucht das Kinomichi“, „Respekt der Natur und der Natur des Menschen“ – 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 mit der Aussenwelt kommunizieren zu können und andererseits, um Unterschiede zu anderen Methoden besser erkennen zu können.

Es steht mir nicht zu, eine 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. Darüberhinaus liegt es aber an uns allen, Elemente einer solchen Philosophie zusammenzutragen.

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

Kinomichi bedient sich der Bewegungsformen des Aikido, es fußt 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 spricht vom „Weg des Friedens“

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

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

Im Bu-Do geht es vor allem um das Innere des Übenden, seine Persönlichkeit, seine Seele. Wie in anderen japanischen Künsten auch liegt der Sinn des Budo mehr in der Aktivität selbst, als im Ergebnis selbst, welches eher als nebensächlich angesehen wird.

Bu-do oder Bushido bedeuten 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 friedensstiftend, fügt sich nahtlos in diesen Kontext ein. Ein Zen-Meister, der kürzlich das Dojo Meister Noros betrat, rief beim Anblick der harmonischen, dynamischen Bewegungen aus: Das ist ja Zen in Bewegung!

1. Das System der Spiegelneurone

Unsere Fähigkeit, Mitgefühl, Zuneigung, Sympathie und Intuition zu spüren beruht auf zwei grossen neurobiologischen Systemen

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

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, hören
- wenn wir dieselbe Handlung visualisieren oder auch nur davon hören

So wird ein neurobiologisches Resonanzmuster in uns erzeugt, dessen morphologische Basis die Spiegelneurone sind. Dieses System reagiert extrem schnell, rein instinktiv, gänzlich unbewußt und somit lange bevor sich unser analytischer Verstand auf den Weg gemacht hat.

Ist dies nicht genau eine Fähigkeit, die jahrhundertlang in den verschiedensten Kampfkünsten eingeübt wurde?

In all den oben genannten Situationen aktivieren die Spiegelneurone 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 also die Basis aller Intuition, des sog. blinden Verständnisses und eigentlich somit jeder Form von Lernen.

Ein biologisches Gesetz besagt: Use it or lose it! (Nutze es oder verliere es!)

Das bedeutet, dass unsere genetische Ausstattung mit Spiegelneuronen vom ersten Tag an benutzt bzw. angesprochen werden muss und das geschieht natürlich vor allem in der Interaktion mit der Mutter. Das Neugeborene beginnt schon sehr früh, Gesichtsausdrücke zu imitieren. 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 zu spiegeln. Auf diese Art entwickelt das Neugeborene das Gefühl gesehen und erkannt zu werden. Dieses Sehen und Gesehen und Erkannt zu werden ist ein emotionales Grundbedürfnis und für eine gesunde Entwicklung des Neugeborenen extrem wichtig.

All dies vollzieht sich unbewußt und wird immerfort von der Ausschüttung körpereigener „Glückssubstanzen“, der sog. Endorphine, begleitet und verstärkt.

Dies erklärt auch, warum zwischenmenschliche Zuwendung sogar Schmerzen signifikant lindern kann und wir sogar aus neurobiologischer Sicht 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. Ein Experiment, das unter der Bezeichnung „still face procedure“ berühmt wurde ist das folgende: eine dem Neugeborenen vertraute Person setzt sich in gewisser Entfernung vor das Kind, verzeiht aber keine Mine. Das Kind wird schon nach kurzer Zeit das Interesse verlieren und sich abwenden.

Meister Noro ermuntert seine Schüler immer wieder zu lächeln. („... sie müssen mindestens 14 Zähne zeigen!“) Lächeln 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. Sie sind vermutlich für das Bild, das sich ein anderer von uns macht, wichtiger als all unsere Worte es jemals sein können.

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 sehr dicht an den Spiegelneuronen der motorischen Hirnrinde. 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).

Nur dank der besonderen Eigenschaften der Spiegelneurone 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. (s. in der Vergangenheit die Diktion der Nationalsozialisten: Wo Bücher verbrannt wurden, dauerte es auch nicht lange bis Menschen brannten! Oder in der heutigen Zeit die Sprache der neuen Rechten und sog. Tea-Party-Bewegung in den USA und ihrer aggressiven Rhetorik)

Oft transportiert Sprache auch eine Dynamik, ein Handlungspotential, sie kann uns buchstäblich in Marsch setzen, sie kann uns zutiefst bewegen, animieren und inspirieren, im guten Sinne wie z.B. mit der visionären „I had a dream“-Rede Martin Luther Kings oder der Bergpredigt der Bibel, aber auch im schlechten Sinne wie mit der furchtbaren „Wollt ihr den totalen Krieg-Demagogie“ eines Goebbels u.a.. Sprache kann selbst zum Äquivalent einer

Aktion werden. („Der Satz war eine schallende Ohrfeige“.)

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 Wohlgefühls 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 eher sanfte, wohltuende Effekte. Sie wirken auf die emotionalen Hirnzentren. 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 später in 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 neu zu beschaffen. Diese Substanzen sind überhaupt nur deswegen Drogen, weil sie auf die genannten Systeme einwirken. Alkohol, Nikotin und Kokain wirken auf die Dopaminachse, Heroin und Opiate auf die Endorphinachse.

Was sind die Gegenspieler, die Antagonisten dieses Systems?

Das sind vor allem die sog. **Stresshormone** – Kortison, 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, Partnerschaft oder beruflichem Umfeld, die nicht offen ausgetragen werden und keine befriedigende Lösung finden, 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 Situation besonders schlecht.

Ist dann Kinomichi eine Droge? Sicher, 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 übt? Kaum, denn es fehlte uns ein Gegenpol, der andere Mensch!

Bei der Entwicklung des Spiegelneuronsystems zeigt sich, wie wichtig der primäre Kontakt

zur Mutter und die einfache Tatsache ist, als Mensch, als Individuum und soziales Wesen erkannt und anerkannt zu werden. Dieser Vorgang wird begleitet von der Ausschüttung von „Glücksbotenstoffen“. Die körpereigenen Motivationssysteme stehen also aus biologischer Sicht im Dienste sozialer Kommunikation und gelingender Beziehung.

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

Resonanz ist unser aller vitales Bedürfnis. Resonanz ist vielleicht das größte Geschenk, das wir einem anderen Menschen machen können. Unsere Haltung dem anderen gegenüber kann im Extremfall über Leben oder Tod entscheiden. Dies wird besonders deutlich in Situationen, in denen jemand absichtlich aus diesem gemeinsamen Bedeutungsraum ausgeschlossen wird, in modernen Gesellschaften z.B. in Form des Mobbing, in früheren Jahrhunderten in der Form der Verbannung. Man schaut jemanden nicht mehr an, schenkt ihm keinerlei Beachtung, verweigert den Blickkontakt und signalisiert darüber das Ausgeschlossensein. Man reagiert auf keinen Gruß und keine Geste mehr. Eingefrorene Reaktionen – keinerlei Spiegelung oder Resonanz mehr. Dies kann im Extremfall dazu führen, dass die betroffene Person krank wird oder sich gar 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 weniger als Nichts“. Je mehr Resonanz zwischen zwei Menschen entsteht, umso mehr Energie wird zwischen ihnen vorhanden sein. (Wenn man zwei Spiegel genau parallel gegenüberhält, dann ergibt sich in ihnen eine unendliche Reihe von Spiegelbildern.) Die Forderung Meister Noros und übrigens auch der alten Zen-Meister, selbst klar wie ein Spiegel zu werden, läßt sich so nochmal auf eine andere Art verstehen.

Die Spiegelneurone bilden die materielle, physische Basis der zwischenmenschlichen Resonanz.

Diese Resonanz reicht aber noch viel weiter!

Sobald eine andere Person unseren Horizont betritt, entsteht 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 nächsten 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 fast darauf hinaus, eine zweite Person in sich zu haben. Dies vollzieht sich wahrscheinlich auch in einer Meister-Schüler-Beziehung. Meister Noro verweist immer wieder darauf, dass Meister Ueshiba immer bei ihm sei. Im Lichte des Gesagten, trägt er quasi als Ergebnis der sechs Jahre, die er als uchi-dechi (persönlicher Schüler) unentwegt an seiner Seite verbrachte, eine innere Repräsentation seines Meisters wie eine zweite Person in sich. Unsere Beziehung zu Meister Noro ist nicht von einer solchen Nähe geprägt, dennoch tragen

auch seine engsten Schüler und ein Stück weit alle, die ihn seit Jahren begleiten, und viele tun das nun schon seit mehr als 40 Jahren, eine solche innere, mehr oder minder ausgeprägte Repräsentation in sich, die wohl 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).

Die Spiegelneurone sind 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.

Man kann also davon ausgehen, dass es ohne unsere Fähigkeit zur neurobiologischen Resonanzbildung keine Kunst, keine Oper, kein Theater, keine Poesie, keine Musik, keine Filme, keinen Sport und sicher auch kein Kinomichi gäbe.

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.

Insgesamt gibt es viele 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 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.

Es mag banal erscheinen, aber die besten Stimuli für unsere inneren Motivationssysteme sind:

- Liebe
- 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 zusammen dieselbe Musik hören).
- Tanz und zusammen Bewegen
- Gemeinsam geniessen (Essen, kulturelle Ereignisse, 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 inzwischen 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 Nazis propagierten das Leben als einen ewigen Kampf. Es war vor allem Darwin, der Mitte des 19. Jahrhunderts seine Evolutionstheorie vorstellte und der aus seinen unbestrittenen Beobachtungen folgerte, die Aggression der Arten untereinander sei ein biologisches Grundgesetz. Der Überlebenskampf der Individuen untereinander, jeder gegen jeden, war für ihn das dominierende biologische Prinzip. („struggle for life“, „survival of the fittest“). 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.

Meister Noro hat genau diese Einstellung immer wieder als grundlegend falsch und destruktiv

bezeichnet und mit dem Beginn des Kinomichi immer wieder die Bedeutung des Miteinander, des Konstruktiven betont. Seine herausragende Leistung besteht darin, die traditionellen Bewegungen seiner Kampfkunst Aikido so verändert zu haben, dass dieser ursprüngliche Sinn wieder deutlich hervortreten kann.

Im Geschäftsleben ist man z.T. auch heute noch überzeugt, dass Aggression die Basis jeden geschäftlichen Erfolges sei. „If you can't beat them, join them“ -wenn du sie nicht schlagen kannst, tue dich mit ihnen zusammen. Dies Sprichwort ist nicht zufällig amerikanischer Herkunft. Nachdem, was wir heute wissen, sollte es besser heißen: „If you can't join them, beat them“ -Wenn es keine Möglichkeit der Zusammenarbeit gibt, bekämpfe sie. 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, wenn er nicht in tiefe Depression verfällt, mit Aggression reagieren.

Was bedeutet dies alles für das Kinomichi?

Die Kenntnis dieser Zusammenhänge kann für Kinomichi-Praktizierende und Lehrer von großem Wert sein.

Zunächst studieren wir bestimmte Bewegungstechniken, später erkennen wir, dass die Bewegungen nur Werkzeug, Hilfsmittel sind. Wozu ?

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 (lassen), über sie reden (z.B. in den Pausen)
- 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.

Als Instrukteure bemühen wir uns, Bewegungen oder verschiedene Aspekte dieser 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 unsere 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. Jede Dissonanz, Widersprüchlichkeit, jeder Mangel an Authentizität wird wahrgenommen.

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 der typisch französischen „accolade“, die Männer mit einem kräftigen Händedruck und irgendeiner Bemerkung und 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. Wir sind wieder angekommen und befinden uns in einem festen Netz sozialer Bindung. Wir sind unter Freunden. Wir ziehen uns um, ziehen Kimonos und Hakamas an und schon ist auch durch die gemeinsame Kleidung eine gemeinsame Resonanz vorhanden. Wir setzen uns auf die Matte, alle in der gleichen Körperhaltung, im Seiza – auf Knien. 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 da hochaktiv. 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 deutlich über vierzig. 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 Gewandheit, Schnelligkeit und Schönheit seiner Bewegung. All dies spricht uns an.

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

- Liebe
- Humor – gemeinsam Lachen
- Musik
- **Tanz und zusammen Bewegen**
- Gemeinsam geniessen (Essen, kulturelle Ereignisse, Liebe und Erotik) .

Mir erscheint das Kinomichi manchmal wie eine „Schule des Spiegels“. Heißt es nicht, ein Meister sei wie ein großer Spiegel? Und spricht nicht auch Meister Noro oft von der Reinigung unseres Inneren Raumes durch die Bewegungstechniken, damit er klar wie ein Spiegel werde? Und dieser grosse Spiegel, kann er uns am Ende gar erlauben, mit dem ganzen Universum in Resonanz zu sein und so zu bewußteren, mitfühlenderen Wesen zu werden?

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 dem globalen Selbst verbunden sind.

Kinomichi ist ein Weg persönlicher Weiterentwicklung. Vielleicht ist es auch vorstellbar, 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. Im Lichte dieser neuen Erkenntnisse aus der Neurobiologie scheint es, als ob Kinomichi tatsächlich kongenial mit diesen evolutionären Prinzipien übereinstimme. 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 die Menschheit für das 21. Jahrhundert dringend brauchen wird.

Die wesentlichen Ideen und Gedanken zu diesem Vortrag entstammen 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, juillet 2007

