

Gesundheit entsteht?

Die Bedeutung der sensomotorischen und psychischen Stabilität in der Entwicklung von Gesundheit

Valbona Ava Levin, Peter Levin

Zusammenfassung

Entsteht Gesundheit? Wenn ja, hat die Logik der Entstehung möglicherweise etwas mit der Logik der Entstehung von Krankheit zu tun? Zumindest in zwei Bereichen haben wir eine gute Vorstellung, dass Gesundheit entsteht und entstehen muss, um langfristige Entwicklung und Lebensqualität zu ermöglichen. Diese beiden Bereiche sind die körperliche und seelische Stabilität. Diese entstehen, sind nicht von Anfang an gegeben. Wir kennen die Auswirkungen körperlicher und psychischer Instabilität: rastlose Dynamik und Überbeweglichkeit, Überempfindlichkeit und Reizbarkeit, Verwirrung und existenzielle Unzufriedenheit, Neid und Beziehungslosigkeit.

Hier geht es daher um die Entstehungsgeschichte der Gesundheit, die zeitliche und systematische Logik der sensomotorischen wie auch der psychischen Entwicklung. Interessanterweise sind diese im Körperlichen und Seelischen ähnlich geordnet: Zuerst muss sich Stabilität und Form nach einem festgelegten Plan bilden; dann können wir

Dynamik freudig erleben und individuell gestalten. Diese Hierarchien in der Entstehung der physischen und psychischen Stabilität sind dann in der Behandlung verlorener oder niemals aufgebauter Stabilität von klinischer Relevanz.

Schlüsselwörter

Gesundheit, Salutogenese, Stabilität, Entwicklung, sensomotorisch, psychisch

Abstract

Does health develop? If health develops it would be of clinical importance to understand the laws that govern such a development. There are two areas where we are able to establish basic tenets of salutogenesis: the development of sensorimotor and psychological stability. The article discusses the striking similarities in development of stability in these areas.

Keywords

health, development, salutogenesis, stability, sensorimotor, psychological

dert Entwicklung (Levin 2017). Kinder, die sich nicht entwickeln, sterben oder werden langfristig krank (Peter Pan). Bei Geburt sind wir weder sensomotorisch noch psychisch stabil. In uns wechseln libidinöses Ungenügen mit Frust und Lust schnell und ohne Ruhe oder Balance. Gesunde Säuglinge sind abhängig von der Zuwendung anderer, um kurzzeitig einen Zustand der Stille und Gelassenheit (Neubaur 2004) herzustellen. Dies ist ein bedrohlicher Zustand, denn Unruhe und Ungewissheit, Instabilität und Chaos bestimmt unser Innenleben und die Interaktion mit der Umwelt. Erst eine Umgebung, die Ruhe und Halt, Begrenzung und Stabilität anbietet, eröffnet uns die Chance, diese Qualitäten in uns selbst aufzubauen. Dieser Prozess markiert die Entstehung der Gesundheit. Wer nicht Stabilität aufbaut, leidet, ist irritierbar und hypersensibel, unruhig und unkonzentriert, schwach und erschöpft.

Die Bedeutung der sensomotorischen und psychischen Stabilität

Entstehung von Gesundheit, Salutogenese, baut auf gewebliche, genetische und psychosozialen Voraussetzungen und Gaben auf, die uns erlauben zu sagen: Das Kind ist bei Geburt gesund. Ist es aber gesund genug für die existenzielle Situation, in die es hineingeboren wurde? Ist es schon beziehungs- und leidensfähig, schon stabil genug, den Kopf zu halten und sich hinzustellen? Wenn wir über Salutogenese diskutieren, wollen wir die Entstehungsgeschichte der Gesundheit aufmerksam beobachten, hier besonders die Entstehung von Stabilität. Seit der Verleihung des Nobelpreises für Ökonomie

(2000) an James Heckmann für den Nachweis der Effektivität der Investition in die frühe Kindheit gibt es einen breiten Diskurs in Wissenschaft und Politik zum Thema der Entstehung von Gesundheit (Heckman et al. 2013).

Notwendige Entwicklung der körperlichen und seelischen Stabilität

Ein gerade geborener Säugling ist, auch wenn gesund, noch nicht einmal stabil genug, die eigene Körperposition und innere Stimmung zu halten. Erst die mit der Geburt einsetzende sensomotorische und psychische Entwicklung lässt Gesundheit entstehen. Die existenzielle Situation des Menschen erfor-

Gesundheit ist geordnet, Krankheit individuell gestaltbar

Das biologische und entwicklungs-dynamische Grundgesetz der Entwicklung widerspricht unserem Freiheitsdrang und Wunsch nach Individualität. Es lautet: Gesundheit ist geordnet und folgt einem Plan; Krankheit dagegen ist individuell gestaltbar und sehr variabel. Ein amerikanischer Informatiker hat das einmal mit Anspielung auf Tolstoi in herrlicher Klarheit so ausgedrückt: „Happy families all look alike, miserable families have many faces.“ Er beschrieb eine Beobachtung aus seiner Jugendzeit. Er selbst empfand seine Familie als glücklich und beobachtete, dass alle glücklichen Familien ähnlich

waren, egal ob reich, arm, schwarz oder weiß, gebildet oder ungebildet. Die unglücklichen Familien dagegen waren auf ganz unterschiedliche Weise unglücklich. Als Informatiker hat ihn das interessiert, da der heute gültige Informationsbegriff, von Shannons Entgegensetzung von Information (Ordnung) und Entropie (Chaos) geprägt ist (Shannon 1948): Jedes Mal, wenn sich ein Teilchen entscheidet aus der statistischen Unbestimmtheit der Wahrscheinlichkeit herauszutreten, nicht mehr Ja oder Nein zu sein, sondern sich für einen Zustand entscheidet, entsteht aus Entropie (Chaos) mehr Information. Information ist Festlegung und Einschätzbarkeit, Abnahme von Individualität und Chaos. Das ist genau das, was wir am Anfang des Lebens brauchen: Glück und Gesundheit durch Zunahme an Ordnung und Form. Der Weg von der sensomotorischen Instabilität, vom emotionalen Chaos zur Stabilität von Form und Struktur (Beziehung) läuft nach einem allgemeinen Plan, wenn er gut verlaufen soll. Dieser Plan ist nicht selbstregulativ, er braucht die Interaktion von inneren Kräften und äußeren Begrenzungen (Tab. 1) (Deacon 2011).

Entwicklung braucht Widerstand und eine stabile Umgebung

Entwicklung braucht Umgebungsfaktoren, die aus einer instabilen Situation stabile und sichere Objekte und Strukturen entstehen lassen. Es braucht stabile Ausgangslagen und Widerstände in der Sensomotorik, es braucht Rahmenfunktionen (Holding), Leitplanken, Brem-

sung und Widerstand in der Erziehung. Widerstand ist gesundheitsbildend.

Die Prozesse der sensomotorischen und psychischen Entwicklung sind nur durch Widerstand möglich. Die Umgebung muss klar und liebevoll, bestimmt und standhaft sein, damit ein Kind sich daran abarbeiten kann und als Antwort auf den Widerstand der Welt innere Stabilität aufbauen darf. Diese Entwicklung verläuft gewissermaßen von außen nach innen. Der liebevolle Widerstand der Umgebung fördert Stabilität und formbildende Begrenzung. Dann erst wird es im zweiten Schritt möglich, innere Freiheit und innere Dynamik so zu gestalten, dass eine stabile Beziehung von innen nach außen getragen werden kann.

Sowohl in der Entstehung der sensomotorischen als auch psychischen Stabilität geht es darum, einen erträglichen, einschätzbaren und einigermaßen angstfreien Grenzverkehr zwischen Innen und Außen zu etablieren. In der Entstehung der Gesundheit finden wir daher:

- Verinnerlichung und projektive Identifikation
- Re-Flexion und Retro-Flexion
- Morphogenese und Verkörperung (Duden 1998)

Ausgangslagen für die Entwicklung zur Stabilität und Belastbarkeit

Die sensomotorische Entwicklung führt zu Stabilität und Belastbarkeit. Diese Entwicklung ist möglich, wenn dem Kind stabile Ausgangslagen angeboten werden (Levin und Levin 2016). Eine Ausgangslage ist dann stabil, wenn das Kind

- auf einer Unterstützungsfläche liegt, die ruhig und unbewegt, flach und fest ist,
- zudem in einer Position liegt, die es selbst halten kann (am Anfang ist das nur in Bauch- und Rückenlage möglich).

Eine stabile Ausgangslage gibt dem Kind genügend Halt und Widerstand, um gegen die Schwerkraft anzuarbeiten. Dann kann es nach 6 Monaten den Nacken aus eigener Kraft stabilisieren, mit 9 Monaten sitzen und mit 12 Monaten erste Schritte gehen.

Am Beispiel der verstörenden Schreckreaktion können wir erkennen, wie physische und psychische Entwicklung verzahnt sind. In dem Maße, wie das Kind physisch stabil wird, baut sich der Moro-Reflex ab und das Kind ist emotional stabiler und kann auf Überraschungen auch ohne Schreck reagieren. Die gesamte Entwicklung des ersten Jahres bis zum Stehen und Gehen läuft nach der bekannten Regel: stabile Ausgangslage → innere Stabilität → lustvolle Entwicklung der Dynamik.

Exkurs: Ähnlichkeiten zwischen sensomotorischer und geistig-psychischer Entwicklungslogik

Tatsächlich verwundert die Übertragung der sensomotorischen auf die geistig-psychische Entwicklungslogik nicht. In der Evolution komplexer Systeme werden Lösungen, die für einen Bereich entwickelt wurden, gerne auf neue Herausforderungen übertragen. Die „Natur“ oder Evolution ist hier konservativ. Wurde erstmals die komplexe Architektur der Sehirne entwickelt, war es offenbar ökonomisch sinnvoll diese Komplexität für andere Sinne anzupassen. So liegt es nahe, dass die gelungene Entwicklung der sensomotorischen Stabilität auch auf andere Bereiche übertragen wurde. Jean Piaget (1973) und seine Nachfolger haben hier viele Beispiele herausgearbeitet, die zeigen, dass die sensomotorischen Muster zur Grundlage kognitiver Fähigkeiten werden.

Tab. 1: Vom instabilen Chaos zur inneren Stabilität

Ich werde im Rahmen gehalten	→	Ich kann mir selbst einen Rahmen geben
Ich werde begrenzt	→	Ich kann mich begrenzen
Ich werde konzentriert	→	Ich kann mich konzentrieren
Ich werde dominiert	→	Ich kann mich selbst dominieren
Ich werde organisiert	→	Ich kann mich organisieren

Ebenso hat die psychoanalytische Erforschung des Denkens (s. dazu die Arbeiten von Melanie Klein 1984, Donald Winnicott 1998 und Wilfred Bion 1992) darauf hingewiesen, dass frühe Denkprozesse der viszeralen Erfahrung der Verdauung anmoduliert sind. Gedanken brauchen – wie Nahrung einen Verdauungsapparat – einen Denkapparat, um gedacht zu werden. Dieser Apparat muss sich erst bilden. Gedanken allein können das ebenso wenig, wie Nöte und Bedürfnisse sich selbst zur Befriedigung verhelfen. Auch hier brauchen wir Angebote, um eine erste stabile Form und Apparatur zu entwickeln, mit dem umzugehen, was in uns ist.

Die sensomotorische Erfahrung des Umgangs mit Nahrung (aufnehmen, schmecken, riechen, zerkleinern, spalten, vermischen, transformieren, transportieren, aufnehmen und ausscheiden) liefert die Vorlage für erste Denkprozesse. Dabei sollte es nicht bleiben, wenn wir Denken als Kunst des Umgangs mit Gedanken erreichen wollen. Aber wer zu den ersten „Gedankenverdauungsprozessen“ nicht in der Lage ist, wird von Gedanken und Gefühlen überannt, ohne damit umgehen zu können. Das erzeugt Angst und Gedankenunverträglichkeit, die dem Denkprozess nicht zuträglich sind (Levin 2008).

Psychische Entwicklung zur Beziehungs- und Leidensfähigkeit

Die psychische Innenwelt eines Säuglings ist chaotisch und instabil. Libidinöses Ungenügen, Bedürfnisse und Ängste, Frust und Lust folgen unvermittelt aufeinander. Die Fähigkeit selbst Ruhe und Stille herzustellen, besteht nicht. Ein Säugling muss gestillt werden. Ein System, die innere Balance zu erlangen oder sich kommunikativ um die Befriedigung oder Beruhigung zu kümmern, ist nur

rudimentär gegeben. Wir brauchen andere, die sich um uns kümmern. Wenn diese anderen auch noch liebesfähig sind, besteht die Chance, dass dieses einseitige Verhältnis nicht nur von Aggression und Konkurrenz geprägt ist.

Der englische Kinderarzt und Psychoanalytiker Donald Winnicott (1998) hat bei Müttern beobachtet, wie es möglich ist, aus dieser miserablen Situation herauszukommen. Zusammen mit seiner Lehrerin Melanie Klein hat er einen Prozess beschrieben, in dem die rahmengebenden Personen die nach außen projizierten Gefühle des Kindes aufnehmen und verwandelt – vorverdaut, entschärft und in verträglichen Portionen – zurückgeben (Abb. 1). So können die Kinder eine anfangs überwältigende und angstausslösende innere Welt ordnen und erleben.

Winnicott hat die Leistung der Mütter als „*holding*“ (Rahmen haltend) bezeichnet. Melanie Klein sprach vom Prozess der „projektiven Identifikation“, der Aneignung und Verinnerlichung der vorher verschossenen Emotionen: Zuerst werden nicht auszuhaltende Zustände nach außen projiziert, um dann – nach der Umwandlung durch den Halt gebenden Rahmen haltbar geworden – verinnerlicht und als eigen angenommen zu werden (Klein 1984).

Die erste Organisation des Erlebens, die so entsteht, ist rudimentär und bedenklich: die Spaltung der äußeren und inneren Objekte. Zuerst entstehen fein säuberlich getrennte gute und böse Objekte, Zustände und Personen. Mama oder die Brust ist entweder gut oder böse. Wie im Märchen die Mutter

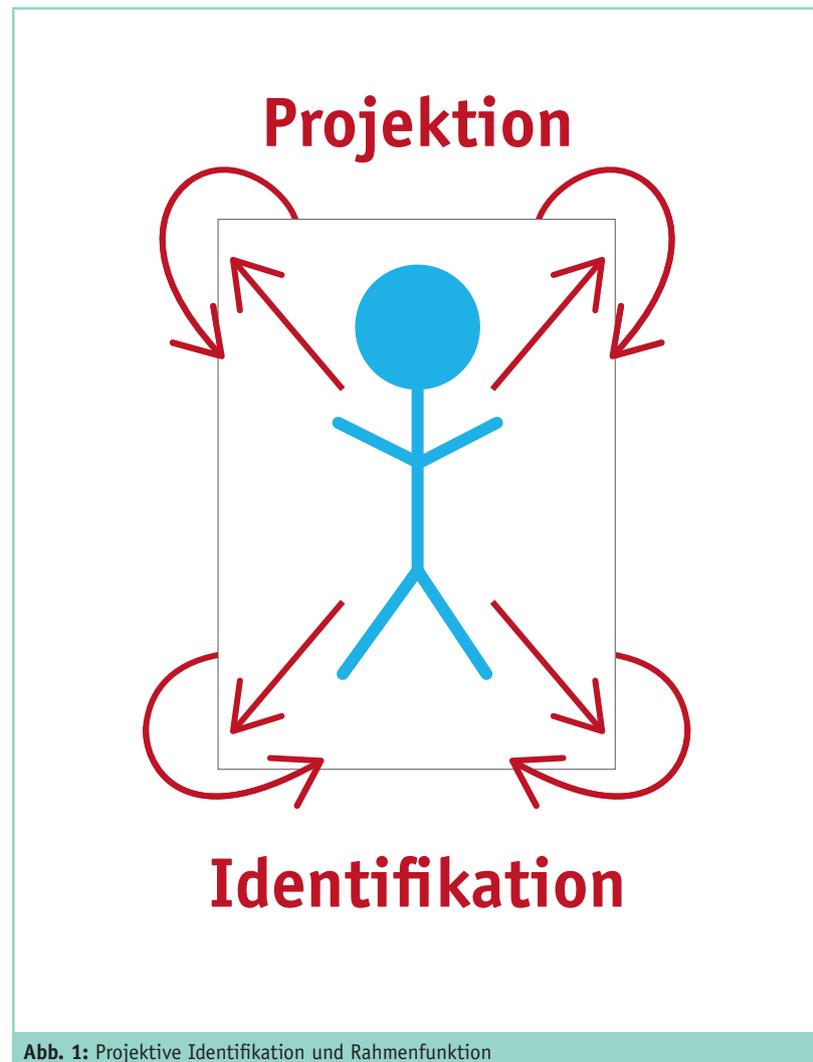


Abb. 1: Projektive Identifikation und Rahmenfunktion

Tab. 2: Gesundheit definiert! Aspekte der Gesundheit und deren Abwesenheit

stark und belastbar	→	schwach und erschöpft
stabil	→	instabil
organisiert	→	desorganisiert
bei sich und eingebunden	→	verloren und verwirrt
anstrengungsbereit und leidensfähig	→	vermeidend, unentschieden, desinteressiert
freundschafts-, beziehungs- und liebesfähig	→	selbstverliebt und isoliert
Fähigkeit zur Sorge	→	Verwahrlosung, Vernachlässigung, regressive Bindung
Dankbarkeit	→	Neid

in eine liebende und eine böse Stiefmutter zerfällt, ist in der Spaltung eine Mischung (Mama gut-böse) noch nicht möglich. Diese Phase der Spaltung ist ordnend und angstvoll zugleich, denn sie bleibt bedroht von bösen und gehassten Objekten und deren Rache.

Überwindung der Spaltung: Ambivalenz ertragen und Bündnisse schließen

Mit dem Holding der sorgenden und liebenden Personen haben wir aber die

Chance, zumindest teilweise die Spaltung zu überwinden. Dann wird es möglich zuzulassen, dass Mama gut und böse ist, ich selbst angenehme und unangenehme Anteile enthalte und dass diese sich nicht gegenseitig vergiften oder reinigen, sondern zeitgleich und ko-lokalisiert in mir oder anderen bestehen. Diese kaum zu überschätzende Fähigkeit zur Anerkennung der Gleichzeitigkeit von Gefühlen hatte schon Sigmund Freud Ambivalenz genannt. An dieser Ambivalenz leiden wir ein Leben lang, wenn wir gesund sind. Diese Leidensfähigkeit gehört zu den großen Errungenschaften der menschlichen Entwicklung. Nur wer Ambivalenz erträgt, kann nicht-destruktive, nicht-spaltende Beziehungen leben und gestalten (Abb. 2).

Das Geheimnis der psychischen Entwicklung ist: Wer in einem haltgebenden Rahmen, der Ambivalenz in sich und anderen ertragen kann, aufwächst, kann psychische Gesundheit entwickeln (Tab. 2). Auch hier gilt die Chronologie: von außen nach innen und wenn innere Fähigkeit entwickelt ist, kann ich wiederum in die Welt gehen und bin leidens- und beziehungsfähig.

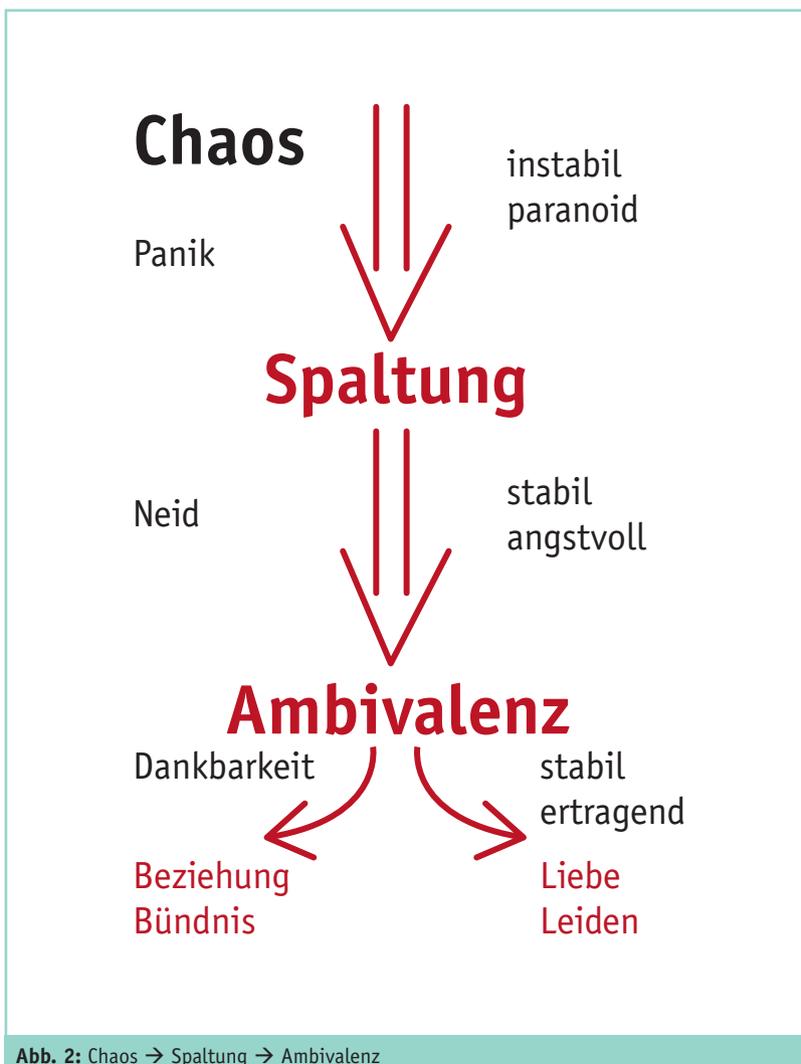


Abb. 2: Chaos → Spaltung → Ambivalenz

Ent-Bindungsfähig

Durch die Einsicht in die zentrale Rolle der Beziehungs- und Leidensfähigkeit für die Entstehung von Gesundheit wird deutlich, warum die ideologische Betonung der „Bindung“ („attachment“) an den realen Herausforderungen der Entwicklung vorbeigeht. Das Ziel der Entwicklung ist Ent-Bindung

und Bündnisfähigkeit (Heinrich 2000). Die angstvolle Betonung der Bindung im Diskurs über Mütter und unter Müttern bereitet sie kaum darauf vor, Umwandlungsrahmen für destruktive Gefühle zu sein. Wenn Bindung als Klebstoff verordnet wird, gerät Entbindung zum Skandal. Der gesellschaftliche Druck zur Förderung der Bindung hilft den Müttern wenig, die eigene ambivalente Gefühlslage anzuerkennen und den Weg zur Anerkennung ambivalenter Zustände im Kind zu befördern. Der Bindungsdruck führt dagegen zur moralisierenden Spaltung in den Müttern, die sich ständig fragen, ob sie noch die gute und perfekte Mutter sind, die sie sein wollen. Moralisierung ist das Ende der Ambivalenz und oft auch das Ende der Entwicklung.

Übergänge auf dem Weg zur Beziehungsfähigkeit

Holding ist angepasst auf die anfangs maximale Abhängigkeit von der Zuwendung anderer. Sie ermöglicht der psychischen Arbeit des Kindes einen Zustand der Stille und Gelassenheit herzustellen. Es schafft Form aus Formlosigkeit, Ordnung im Chaos, Sicherheit in der Angst, Stabilität in der Instabilität, mit einem Lieblingswort Winnicotts: Übergänge (Neubaur 1987). Das Holding, das Winnicott beobachtet hat, ist klar, sicher, liebevoll

und selbstverständlich. Die Mütter bezeichnet er als „good enough“ (gut genug). Winnicott stärkt die Mütter, ohne deren Fähigkeit einer naturalisierten Mütterlichkeit zuzuschreiben; Holding können alle, die für das Kind sorgen können. Holding ist eine der wichtigsten Fähigkeiten, die uns befähigen, therapeutische Beziehungen und Prozesse zu gestalten.

Die psychische Entwicklung zur Ambivalenz-, Leidens- und Liebesfähigkeit ist eine der grundlegendsten menschlichen Fähigkeiten. Eine in sich stabile und Ambivalenz ertragende Umgebung ist die Basis der Gesundheitsentwicklung des Kindes. Wie immer bei Entwicklungsprozessen liegt die Herausforderung darin, dass sich auch die Umgebung mitentwickeln muss. Das Holding muss sich im Laufe der Entwicklung verändern und am Ende geradezu umschlagen ins Gegenteil, der tatkräftigen Unterstützung der Autonomie und des Willens des in sich stabilen Kindes den stabilen Rahmen zu verlassen.

Bündnis-Fähigkeit als Ziel menschlicher Entwicklung

Die Überwindung der Spaltung und das Ertragen der Ambivalenz ermöglicht eine menschliche Qualität, die weit über das hinausgeht, was in der Bindung und Entbindung anklängt. Durch das Ertragen der Ambivalenz werden wir bereit, Bündnisse zu schlie-

ßen. Bündnis ist der emotionale und soziale Gegenbegriff zu Spaltung, destruktiven Hass und Neid. Durch die Anerkennung der eigenen Ambivalenz (gut und böse, mäßig und brillant) ist ein Bündnis mit sich selbst und mit den anderen möglich; ein Bündnis, das unliebsame Anteile weder abspaltet, noch dämonisiert. Dadurch werden Entwicklungspotenziale frei, die weit über die Alternative autonom – gebunden, offen – geschlossen, solidarisch – individuell, treu – treulos hinausweisen. Daher ist die Fähigkeit, Bündnisse zu schließen, das hohe Ziel der menschlichen und therapeutischen Entwicklung.

Bündnis-Fähigkeit ist eine der wichtigsten Voraussetzung für die Gestaltung der therapeutischen Beziehung in der osteopathischen Behandlungssituation (Levin 2019).

Hier schließt sich der Kreis: Psychische und sensomotorisch stabile Therapeuten können im therapeutischen Bündnis mit den Patienten die Entwicklung der Gesundheit befördern!

Korrespondenzadresse:

Valbona Ava Levin
Peter Levin
GANTH – Praxis für ganzheitliche Therapie
Farmsener Landstraße 196
22359 Hamburg
<http://ganth-hamburg.de>
ganth@email.de

Literatur

- [1] Aiyagari SR, Greenwood J, Seshadri A (2002) Efficient investment in children. *J Econ Theory* 102: 290–321
- [2] Antonovsky A (1979) Health, stress, and coping. New perspectives on mental and physical well-being. Jossey Bass, San Francisco
- [3] Bion WR (1992) Lernen durch Erfahrung. Suhrkamp, Frankfurt am Main
- [4] Deacon TW (2011) Incomplete Nature: How Mind Emerged from Matter. W.W. Norton, New York London
- [5] Duden B (1998) Entkörperung im Dienst der Gesundheit. Thesen zur Veränderung der Selbstwahrnehmung von Frauen zwischen Nachkriegs- und Jetztzeit. In: Beiträge zur Feministischen Theorie und Praxis 49/50: 119–127
- [6] Heckman JJ, Pinto R, Savelyev PA (2013) Understanding the mechanisms through which an influential early childhood program boosted adult outcomes. *Am Econ. Rev.* 103:2052–86
- [7] Heinrich K (2000) Dahlemer Vorlesungen 4. Religionsphilosophie: Vom Bündnis denken. Stroemfeld, Frankfurt am Main
- [8] Klein M (1984) Envy and gratitude and other works 1946–1963. London: The Hogarth Press
- [9] Levin P (2019) Der Schatz der Osteopathie. Berührung, Beziehung, Biomechanik. BoD, Norderstedt
- [10] Levin VA (2017) Die Geheimnisse der Kindesentwicklung. BoD, Norderstedt
- [11] Levin VA, Levin P (2016) Sensomotorische Entwicklung und pädiatrische Osteopathie. Osteopathische Medizin 2. Elsevier, München
- [12] Levin P (2008) Aufmerksamkeit und Wissen, Projektion und Einverleibung. Zu den Möglichkeitsbedingungen osteopathischer Sensibilität. In: Levin P, Liem T, Sommerfeld P (Hrsg) Theorien osteopathischen Denkens und Handelns. Hippokrates, Stuttgart
- [13] Neubaur C (1987) Übergänge. Athenäum, Frankfurt am Main
- [14] Neubaur C (2004) Schweigen, Stille, Reverie – Erscheinungsformen einer sakralen und psychoanalytischen Kategorie. Vortrag gehalten auf dem 5. Symposium der Heinrich Böll Stiftung Bremen 9./10. Oktober
- [15] Piaget J (1973) Einführung in die genetische Erkenntnistheorie. Suhrkamp, Frankfurt am Main
- [16] Shannon C (1948) A mathematical theory of communication. *The Bell System Technical Journal* 1948, Vol. 27, pp. 379–423, 623–656
- [17] Winnicott DW (1998) Vom Spiel zur Kreativität. Klett-Cotta, Stuttgart