

Susanne Klein-Vogelbach: Biografie und Erkenntnis

In einer Welt, wo das Leben mehr und mehr in künstlichen Umständen stattfindet, zeigt sich unser Körper oft überfordert. Er gibt uns durch Schmerz zu erkennen, dass wir falsch mit ihm umgehen. Die Basler Physiotherapeutin Susanne Klein-Vogelbach sieht in ihrem Beruf weit mehr als eine Art Reparaturwerkstätte für Geschädigte. Frank Geerk unterhielt sich mit ihr über ihre Philosophie und ihr Leben: ein faszinierendes Beispiel dafür, wie Lebenserfahrung sich in Erkenntnisse verwandeln kann.

Über Kindertheater und verschiedene Prinzen

Soviel ich weiss, war es ein Prinzip Ihres Lebens, aus allen Ereignissen zu lernen, nichts als Verhängnis zu begreifen, sondern als Herausforderung. Dazu gehört eine Art Urvertrauen, das man gewöhnlich in der Kindheit vermittelt bekommt. Wie sind Sie aufgewachsen?

Ich komme aus einem Arzthaus. Mein Vater wollte zwar ursprünglich Musiker und sollte eigentlich Pfarrer werden, hat sich aber dann für den Arztberuf entschlossen. Ich hatte einen Bruder, mit dem ich viele Kämpfe ausfocht, ich hatte also Gelegenheiten genug, mich auszutoben.

Wichtig war wohl auch, dass meine ganze Kindheit von Musik begleitet

war. In dieser Beziehung war ich allerdings der «Idiot» der Familie; meine Begabung reichte für höhere Ziele offenbar nicht aus. Das war lange Zeit fast ein Trauma für mich. Um so mehr habe ich mich dann mit etwas beschäftigt, wo ich mich sicherer fühlte: mit dem Theater. Ich wollte einmal zur Bühne. Und so habe ich bei jeder Gelegenheit Theater gespielt: in der Schule und zu Hause. Ich habe mir selbst Geschichten ausgedacht, die dann, an meinem Geburtstag etwa, mit Hilfe meiner Freundinnen aufgeführt wurden.

Wir haben dabei nur aus dem Stehgreif gespielt. Ich erinnere mich noch an Proben in einer präpubertären Phase. Da hat meine Mutter die Türe zu meinem Zimmer zugemacht, weil unsere Texte wohl zu sehr in Liebesdinge abgeglitten sind.

Frau Dr. med. h.c. Susanne Klein-Vogelbach wurde 1909 in Basel geboren. Nach dem Abitur Ausbildung als Schauspielerin in München. Nach kurzer Bühnentätigkeit Berufsausbildung zur Lehrerin für rhythmische Gymnastik am Konservatorium in Basel. Aufgrund privater Umstände während des Krieges sieben Jahre Aufenthalt in Japan. Rückkehr nach Basel, Gründung einer eigenen Praxis und später einer eigenen Schule für Physiotherapie. Zahlreiche Vorträge und Veröffentlichungen über das Fachgebiet «Funktionelle Bewegungslehre». In Vorbereitung: «Gangschulung zur funktionellen Bewegungslehre» (Alle Bücher erscheinen im Springer-Verlag, Heidelberg).

Gab es Leitmotive bei Ihren Spielen?

In fast allen meinen Märchen habe ich selbst eine Prinzessin gespielt. Dabei musste ich allerdings immer gleich mehrere Prinzen haben. Zumindest immer einen schönen Blondnen und einen traurigen Dunklen, und es war mein Grundkonzept, dass ich am Ende bei dem traurigen Dunklen bleiben würde.

Und Sie sind dann später tatsächlich Schauspielerin geworden?

Ja, nach dem Abitur ging ich nach München und habe die Schauspielerschule besucht. Nebenher hörte ich allerdings auch etwas Medizin und vor allem Mathematik... Ich habe die Schauspielerschule erfolgreich abgeschlossen und hatte dann ein erstes Engagement am Luzerner Stadttheater. Ich habe «lustige Witwe» in Soldatenschwänken und anderes gespielt, aber ich realisierte bald einmal, dass ich nicht gut war.

Über die Chance sich in der Fremde verändern zu müssen

Wie haben Sie das realisiert?

Ich habe irgendwann einmal gemerkt, dass ich nicht andere Figuren, sondern immer nur mich selbst darstellen konnte. Und so habe ich, um vor mir selbst bestehen zu können, nach einem Vorwand gesucht, in allen Ehren abzutreten... Die Gelegenheit ergab sich, als ich mit der deutschen «Stahlhelmbühne» durch die Lande zog. Das war die Zeit als die Nazis an die Macht kamen. Eines Tages sind wir alle verhaftet worden, und das war natürlich ungeheuer spannend. Das war wunderbar. Ich wollte ja ein dramatisches Leben haben. Aber mit der Zeit wurde es jetzt in Deutschland doch zu ungemütlich, und so kam ich eines Tages mit eingezogenem Schwanz wieder nach Basel zurück.

Das war das Ende Ihrer Karriere als Schauspielerin?

Ja. Jetzt wollte ich es doch noch mit der Musik probieren. Aber schon nach drei Monaten realisierte ich, dass das nicht mehr zu schaffen war. Und dann habe ich eine Gymnastikausbildung gemacht.

Aus welchen Motiven?

Mein Balg war mir im Weg. Wenn ich auf der Bühne stand, realisierte ich, dass ich mich nicht richtig bewegen konnte. Und das wollte ich jetzt lernen. So kam ich zum zweiten Diplom meines Lebens: dem einer Gymnastiklehrerin. In dieser Zeit habe ich geheiratet, und das brachte eine unvorhergesehene Wende in mein Leben. Mein Mann war deutscher Pilot, hatte aber mit dem aufkommenden Nationalsozialismus nichts im Sinn. Wir zogen nach Holland. Anfang des Krieges wurde er auf einem Flug nach Indonesien interniert. Ich bin ihm auf abenteuerlichem Wege nach Indonesien gefolgt. Später, auf der Rückreise, blieb ich in Japan hängen. Heute kann ich sagen, dass all dieses Unglück mein Glück war.

Wie ist das zu verstehen?

Ich wurde vollkommen unvorbereitet mit der asiatischen Kultur konfrontiert. Und da sind mir die Schuppen von den Augen gefallen. Ich musste als erwachsener, noch junger Mensch in einer Welt bestehen, wo mich niemand kannte. Das aber brachte auch mit sich, dass ich über die Rolle, in die mich meine gewohnte Umgebung eingezwängt hatte, hinauswachsen konnte. Ich konnte mich verändern. Und damit habe ich wohl die mitentscheidenden Erfahrungen meines Lebens gemacht. Die asiatische Differenziertheit, was die Wahrnehmung des Körpers betrifft, hat mich für immer geprägt. Ich werden nie vergessen, wie ich zum ersten Mal einen Samourai auf die Bühne treten sah. Da

hat es Klack in mir gemacht... Da habe ich begriffen, was Gehen bedeutet, wie man mit der Ferse auftritt, was Körperbewusstsein und Körperbeherrschung bedeuten.

Und wovon haben Sie gelebt?

Damit sprechen Sie ein zweites, entscheidendes Erlebnis an. Ich musste mich selbst ernähren, und ich stellte fest, dass ich das konnte! Ich unterrichtete an einer deutschen Schule und brachte mich durch, indem ich Diplomatenfrauen massierte. Das dauerte bis zu den ersten Bombenangriffen auf Tokio und unserer Evakuierung...

Sie kamen wieder nach Basel?

Ich kam wieder nach Basel und begann, als Physiotherapeutin zu arbeiten, und ich hatte auf Anhieb Erfolg.

Woher leiten Sie das ab?

Das war vielleicht darauf zurückzuführen, dass ich ein buntes Leben hinter mir hatte, auf viele Erfahrungen zurückgreifen konnte. Vor allem aber merkte ich, dass ich etwas von Bewegung verstand. Ich hatte begriffen, dass der Körper ein in sich bewegliches System ist, musste aber nun lernen, mit Kranken zu arbeiten. Aber da ich den «normalen» Bewegungsablauf erkannt hatte, fiel es mir leicht, Abweichungen zu erkennen und entsprechende Therapien dafür zu erfinden.

Diese Tätigkeit allein hat Ihnen nicht genügt. Sie gründeten eine Schule - auch um sich selbst weiterzubilden?

Ich habe nie aufgehört zu lernen. Auch heute lerne ich noch immer. Vor allem von meinen Patienten. Sie sind noch unverdorben und zeigen mir, was nicht in Ordnung ist. In diesem Punkt könnte ich meine Philosophie zusammenfassen: Wir haben die wunderbare Gabe, zu merken, ob ein Bewegungsablauf harmonisch verläuft oder ob etwas nicht stimmt. Diese Begabung hat jeder, man muss sie nur fördern... Meine Aufgabe in der Behandlung besteht nun darin, zu erkennen, was genau nicht stimmt, wie die Abweichung zustande kommt. Und welche bewusst ausgeführte Übung dazu führen kann, sich wieder der harmonischen Bewegung zu nähern. Und da lernt man natürlich nie aus. Jeder Patient bringt neue Probleme.

Von mir selber weiss ich, dass ich erst durch Rückenschmerzen dazu kam, eine Therapie zu beginnen. Sie haben ein besonderes Verhältnis zum Schmerz. Was sagt er Ihnen?

Ich sehe im Schmerz ein lebenserhaltendes Element. Er zeigt uns, wo etwas nicht stimmt. Und meine Aufgabe ist nun die richtige Interpretation des Schmerzes. Man darf den Schmerz vor allem nicht verdrängen, schliesslich will er uns nur dazu bringen, etwas für uns zu tun, bevor wir auf dem Operationstisch landen!

Über den Umgang mit der Angst

Ja, viele Menschen verdrängen den Schmerz. Warum?

Ich denke, dass der Mensch sehr viel Schmerz aushalten kann. Was ihn dazu bringt, den Schmerz möglichst schnell loswerden zu wollen, statt auf ihn zu horchen, ist weniger der Schmerz selbst als vielmehr die Angst vor dem Schmerz. Man hat Angst vor dem Schmerz, weil man die Konsequenzen fürchtet. Man hat Angst, dass der Schmerz einen aus dem Verkehr zieht, einem nicht mehr erlaubt, der Arbeit nachzugehen... Schmerz bewirkt bei vielen Menschen Existenzangst, der sie sich dann hilflos ausgeliefert fühlen. Mit dieser Angst ist sehr schwer fertigzuwerden.

Wie gehen Sie da vor? Helfen Sie Ihren Patienten, mit dieser Angst umzugehen?

Ich glaube, man kann sich so in eine andere Beschäftigung involvieren, dass man dieser Angst keinen Raum mehr lässt. Es gibt so etwas wie eine positive Ausschaltung der Angst.

Das habe ich damals in Japan verstehen gelernt. Es gibt eine innere Leere, die darauf beruht, dass man sich vollkommen auf die Wahrnehmung beschränkt, so dass für die emotionalen Dinge kein Platz mehr ist. Das wird auch durch zenbuddhistische Übungen bewirkt... Und das versuche ich, ein wenig meinen Patienten zu vermitteln. Und ich sehe es ihnen an, ob sie sich tatsächlich entspannen und sich auf die Wahrnehmung ihres Körpers beschränken. Ein Mensch, der sich in diesem Zustand befindet, beginnt mit den Augen zu rollen, so wie man das aus den Untersuchungen der sogenannten Traumphase im Tiefschlaf kennt. Wenn ich von einem Menschen verlange, zwei körpereigene Punkte in einer bestimmten Weise voneinander zu entfernen, erfordert das eine absolute Konzentration, und damit

schwindet oft auch die Angst. Jeder Mensch macht dabei nämlich auch die Erfahrung, dass er es kann! Es wird ihm zu einem Erfolgserlebnis, und damit ist schon ein entscheidender Schritt getan. Jetzt muss ich dem Patienten nur noch beibringen, mit seinen eigenen Fähigkeiten wieder umzugehen.

Das klingt so einfach. Wenn man hingegen Ihre Bücher liest, schwindelt einem vor der Komplexität dessen, was eigentlich selbstverständlich ist...

Um einen Bewegungsablauf vermitteln zu können, muss ich ihn natürlich erst selbst erfahren und verstanden haben! Das ist unser Problem. Mit Bodybuilding zum Beispiel kann man Muskeln ausbilden, aber lernt keineswegs, sich zu bewegen. Im Gegensatz dazu suchen wir Trainingsmethoden, die dem Körper erlauben, seine Gaben wieder voll zu entfalten.

Wie kommen Sie dazu, einen Bewegungsablauf zu begreifen?

Da helfen mir die Patienten. Jetzt bin ich dabei, eine «Gangschulung» zu schreiben, und die entscheidenden Erkenntnisse dazu haben mir Hinkende vermittelt. Ein Hinkender geht fast immer auf einer zu breiten Spur, weil er sich unsicher fühlt. Das ist mir eines Tages bei einem Mann, den ich hinken sah, aufgegangen. Dieser Mann braucht gar nicht so zu gehen! Er war nach einem Unfall in diese Gangart hineingetrieben worden, weil er auf diese Weise einem Schmerz ausweichen konnte; inzwischen aber würde sich dieser Schmerz nicht mehr einstellen, wenn er sich «normal» bewegte... Daraufhin habe ich mir andere Patienten angeschaut und festgestellt, dass sie sich alle auf einer zu breiten Spur bewegten. Jetzt kam der analytische Teil meiner Arbeit. Ich sagte mir, wenn ich zu breit laufe, dann muss ich bei jedem Schritt meinen Körper über den Fuss bringen. Wenn dagegen ein Mensch schön geht, dann bringt er immer seinen Fuss unter seinen Körper, und zwar so, dass er nur sein Gewicht nach vorne befördern muss. Das klingt so einfach, wenn man es einmal herausgefunden hat, und trotzdem ist es mir erst nach vielen Jahren klar geworden! Und dann fragt man sich, wie breit muss die Spur sein, um ein anatomisch ideales Gehen zu ermöglichen. Und jetzt beginnt eine Phase des Spielens und Experimentierens. Das Gegenteil des Hinkenden ist der Seiltänzer, der einen Fuss vor den anderen setzt. Zwischen diesen Extremen liegt das Richtige. So habe ich schliesslich herausgefunden, dass die ideale Spurbreite dann gegeben ist, wenn der Fuss genau unter dem Hüftgelenk aufgesetzt wird. Mit einer solchen Erkenntnis lässt sich dann gut arbeiten.



Über Alter, Tod und Körpergefühl

Gibt es auch starke psychische Veränderungen, wenn ein Patient lernt, sich wieder richtig zu bewegen?

Da beobachte ich jedesmal einen ungeheuren Spass... Die Entdeckung, dass der menschliche Körper ein phantastisches Spielzeug ist, das man übrigens ja auch immer bei sich hat, macht viele glücklich. Man stellt fest, dass man sich gar nie mehr langweilen kann. Man hat immer zu tun.

Und das gilt wohl auch für jedes Lebensalter?

Natürlich! Weil es dabei ja nicht um sportliche Leistung, sondern um den Spass geht, über den Körper als ein in sich bewegliches System zu verfügen. Und das ist keine Frage des Alters... Was der Körper leisten will, das verändert sich mit dem Alter, nicht aber die Freude an der Be-

wegung. Warum muss man denn immer «jung und knusprig sein»? Das ist ein Fehler in unserer Kultur, dass man geneigt ist, das Älterwerden zu verleugnen. Ich finde, dass viele Bedürfnisse, die man als junger Mensch noch hat, mit dem Alter ganz von selbst verschwinden und andere Dinge wichtiger werden. Da sind uns die Asiaten weit voraus. Bei ihnen gilt der alte Mensch sehr viel. Er wird als Lehrer oder Weiser ernst genommen.

Meinen Sie, dass dieses bewusste Umgehen mit dem eigenen Körper auch Einfluss auf die Angst vor dem Tod haben kann?

Auch das ist ein Manko in unserer Kultur, dass wir den Tod verdrängen... Wir lernen alles, nur nicht zu sterben, obwohl doch der Tod das einzige ist, das wir mit Sicherheit wissen. Auch da haben uns die Asiaten viel voraus. Da gibt es zum Beispiel eine Übung, die sie ganz bewusst ausführen, um Todesangst zu produzieren - Todesangst, die nicht verdrängt wird, sondern als Mittel provoziert wird, ungeheure Energien zu entfesseln. Das kann je-

der erfahren, er muss nur den Atem lange genug anhalten... Und dann gibt es natürlich auch andere Übungen, zum Beispiel die Entspannung beim Sitzen. Das hat mit Nachgeben nichts zu tun. Wenn wir Angst haben, neigen wir dazu, uns zusammenzukrümmen und kläglich dazusitzen. Dadurch wird die Angst verstärkt. Bemüht man sich indessen, die Wirbelsäule so aufzurichten, dass die Gewichte ideal verteilt sind, kann man sich entspannen. Das ist das Geheimnis der Nicht-Bewegung. Obwohl der Körper ein in sich bewegliches System ist, das ständig in Bewegung ist, können wir stillsitzen - die Entspannung erlaubt uns, ruhig zu atmen. Dieses bewusste Atmen hat nun eine beruhigende, die Angst vertreibende Wirkung.

Noch ein Wort zum Zen-Buddhismus. Herrigel beschreibt in seinem Buch «Die Kunst des Bogenschiessens» einen Mann, der ins Ziel trifft, ohne die Schule des Bogenschiessens absolviert zu haben. Das wird darauf zurückgeführt, dass dieser Mann bereits den Tod überwunden habe.

Ja, der Pfeil geht dann wie von selber ins Ziel. Aber der Mann muss trotzdem üben! Er muss das Umgehen mit dem Bogen üben.

Könnten wir durch den bewussten Umgang mit unserem Körper zu ähnlichen Erfahrungen kommen?

Da müssen wir vorsichtig sein. Wir haben mit unserem westlichen Verständnis nur beschränkten Zugang zu diesen Dingen. Und in meinen Büchern spreche ich nie von solchen weltanschaulichen Themen, obwohl natürlich meine asiatischen Erfahrungen in vieler Hinsicht dahinterstehen... Die Wahrnehmung des eigenen Körpers kann schon ein wichtiger Schritt auf dem Weg sein, mit dem Tod anders umzugehen. Wenn Sie diese Wahrnehmung genügend ausgeprägt haben, nehmen Sie sich selbst als Einheit mit dem Körper wahr. Dabei steht aber der asiatische Weg im Gegensatz zu unserem. Wir wollen alles durch Konzentration erreichen. Im asiatischen geschieht eher das Gegenteil, es ist eine Art Befreiung.

Sie gehen in Ihren Analysen vom

menschlichen Bewusstsein und von physikalischen Gesetzen aus. Was halten sie von den neueren Tendenzen, Wissenschaft auf Messungen zu beschränken?

Ja, da kommen Leute und behaupten, eine meiner Analysen sei falsch. Natürlich mache ich auch Fehler, aber diese Fehler werden immer in der praktischen Erfahrung mit meinen Patienten korrigiert... Was nun diese neueren Tendenzen betrifft, so kann ich nur sagen: wenn man mir in jeden Muskel eine Nadel steckt und mich über ein Rollband schickt, kann man meine Bewegungen zwar messen, aber meine Bewegung hat dann nicht mehr unbedingt viel mit dem natürlichen Ablauf zu tun. Da erhält man zwar dann gemessene Werte, aber diese Werte sind nutzlos, solange man das Phänomen des Gehens nicht als solches erkannt hat! Eine Bewegung kann ich nicht durch einen Computer vermitteln. Eine Bewegung kann ich nur vermitteln, wenn ich sie selbst mit meinem Körper bewusst erfahren habe. Es hilft nichts, wenn ich irgendwelche Daten weitergebe, ich muss ein Gefühl vermitteln.