

vom „Bewegen lernen“ – zu den Grundlagen von Haltung und Beweglichkeit

Bewegung, Beweglichkeit und eine gute Körperhaltung wird vielerorts vermittelt – im Tanz-, Sport- und Gymnastikunterricht ebenso wie in Qigong-, Pilates- und Yogakursen oder beim Erlernen eines Kampfsports, in der Rückenschule, in einer Turnstunde und in der medizinischen Trainingstherapie. Auch unser aller erfolgreiches „Bewegen lernen“ als Kleinkind – vom Rollen und Kriechen übers Krabbeln auf allen Vieren bis zum aufrechten Gang – verweist auf die angelegten Möglichkeiten, körperliche Kompetenzen zu erwerben. Und später haben wir teils spielend, teils unter Anleitung gelernt zu klettern, Velo zu fahren, aufrecht am Tisch zu sitzen, ein Instrument zu spielen, mit Bällen zu jonglieren oder einen Purzelbaum zu schlagen. Alle diese körperlichen Tätigkeiten haben eine gemeinsame Basis – sie beruhen auf den grundlegenden Prinzipien physikalischen Verhaltens und Wirkens sowie auf der Tatsache, dass diese Tätigkeiten einst erlernt werden mussten. Wenn also vom „Bewegen Lernen“ die Rede sein soll, muss als erstes geklärt werden, was denn diese physikalischen Grundlagen sind, die uns erlauben Bewegung zu organisieren und unter welchen Voraussetzungen Bewegung am besten erlernt werden kann. Dabei umfasst das Spektrum möglicher Lernziele eine verbesserte Körperhaltung, eine ausgewogene Körperspannung, die Entwicklung von Körperwahrnehmung und Bewegungssinn, die Verbesserung von Alltagshandlungen und sportlichen Leistungen, Koordinationsvermögen und Gleichgewichtssinn sowie das Erlernen komplexer und anspruchsvoller Bewegungen.

Bewegung von Grund auf erforschen

So nahe es liegt, erst einmal die grundlegenden Prinzipien vom Bewegen und Bewegungslernen in die Praxis zu integrieren, so wenig neuere und anwendungsorientierte Fachliteratur gibt es zu diesen Grundlagen. Und auch die erfahrenen Praktiker und Praktikerinnen der Körper- und Bewegungsschulen scheinen zum Bewegungslernen nichts Wesentliches zu sagen haben – sei dies weil sie keine adäquate Form finden oder weil sie die Grundlagen vom „Bewegen lernen“ als eine Selbstverständlichkeit erachten. Doch jede angestrebte sportliche Leistung, jede tänzerische Ausdrucksform, jede Verbesserung einer Alltagsfunktion und jede anspruchsvolle körperliche Fertigkeit baut auf ein funktionales Verhalten zur Schwerkraft und darauf, wie der eigene Körper dafür eingesetzt wird. Wenn also dem bewussten Erlernen von Haltung und Bewegung mehr Platz eingeräumt würde, liesse sich das Unterrichten körperlicher Fertigkeiten wesentlich weiterentwickeln. Und auch körperlichen Einschränkungen könnte durch einen besseren Einsatz des Körpers nachhaltig entgegengewirkt werden. Denn wenn Beschwerden auftreten oder jemand an seine körperlichen Grenzen stösst – sei dies ein Senior beim Treppensteigen oder eine Kunstturnerin auf dem Schwebebalken – heisst das noch lange nicht, dass die Möglichkeiten schon ausgeschöpft sind, das eigene Körperverhalten entsprechend anzupassen.

Vielmehr ist das Gegenteil der Fall, dass nämlich die meisten Hindernisse beim „Bewegen lernen“ – und auch körperliche Beschwerden, Bewegungseinschränkungen und Schwierigkeiten bei der Rehabilitation nach Unfall oder Operation – mit einem dysfunktionalen Gebrauch des Körpers und einer unvollständigen Körperwahrnehmung einhergehen. Wenn es nun gelingt die Dysfunktionen und die Fixierungen im Körperverhalten aufzusuchen, kann die Auflösung von Beschwerden und Einschränkungen durch eine Verbesserung des Funktionierens erreicht werden. Ein Funktionieren, das die angelegte Körperstruktur und die physikalischen Gegebenheiten optimal für Haltung und Bewegung einzusetzen vermag. Ein solches Vorgehen stützt sich auf die individuellen Fähigkeiten, den Körper differenziert wahrzunehmen und das Körperverhalten achtsam lernend zu verändern. Diesen Lernprozess gezielt und systematisch zu unterstützen, erfordert jedoch ein profundes Verständnis organischen Körperlernens. Denn beim Unterrichten körperlicher Fertigkeiten, ist es mit ein paar Anweisungen und Korrekturen nicht getan. Erst recht lassen sich Korrekturen im Körperverhalten nicht so einfach vermitteln, wenn Körperwahrnehmung und Bewegungssinn in Folge von Schmerzen und Verspannungen beeinträchtigt sind. Und nicht zuletzt, kann im heutigen beruflichen Umfeld eine breite Anerkennung von professioneller Tätigkeit nur mehr auf einer fundierten theoretischen Grundlage erfolgen. So liegt es nahe, erst einmal das etablierte praktische Wissen und Können in Form einer reflektierten Methode oder eines systematisch erforschten Feldes zu versammeln.

Mangels aktueller Literatur muss für eine solche Wissensbasis in die 20er und 30er Jahre des letzten Jahrhunderts zurückgeschaut werden – zurück in die Blütezeit einer emanzipierten und aufgeklärten Körper- und Bewegungspädagogik, die den oben beschriebenen Ansatz hervorgebracht hat. Die Anfänge einer Körperarbeit, die auf den erfahrenen Körper Bezug nimmt und sich an der physikalischen Funktionalität von Körperverhalten orientiert, prägten nämlich in erster Linie die Tanz-, Gymnastik- und Bewegungspädagoginnen jener Blütezeit. Bess Mensendieck, Mabel Todd, Elsa Gindler, Dore Jacobs, Rosalia Chladek, Gerda Alexander und viele andere Frauen waren im wesentlichen praktisch tätig und entsprechend rar sind die primären Quellen zur Rekonstruktion ihrer theoretischen Überlegungen und Herleitungen. Zur gleichen Zeit waren es mehrheitlich Männer wie Paul Schilder, Viktor von Weizsäcker, Frederik Buytendijk, Heinrich Jacoby, Erwin Straus, Thure von Uexküll und Thomas Hana, die das Erfahrungswissen jener Zeit in grössere theoretische Werke eingearbeitet oder wie Émile Jaques-Dalcroze, Frederick M. Alexander, Rudolf von Laban, Ida Rolf, Moshé Feldenkrais und Marianne Fuchs in die Entwicklung ihrer Methoden mit einbezogen haben.

Eine Profession vom „Bewegen lernen“

Diese Auswahl beschränkt sich auf jene Beiträge, die sich explizit mit Körperwahrnehmung und „Bewegen lernen“ auseinandersetzen. Demzufolge fehlen die psychologischen und psychosomatischen Beiträge, wie jene von Wilhelm Reich, Georg Groddeck und Sándor Ferenczi, die schliesslich die körperpsychotherapeutischen Verfahren inspiriert haben. Auch die Ansätze der physikalischen Medizin, der Osteopathie, der Chiropraktik, der Orthopädie und der Physiotherapie finden keine explizite Erwähnung, weil sie den Fokus stärker auf Intervention und Behandlung und weniger auf das Erlernen von Funktion richten. Was jedoch nicht bedeutet, dass Anatomie, Biomechanik und Physiologie zum „Bewegen lernen“ nicht von grundlegender Bedeutung sind. Vielmehr treten die anatomischen, biomechanischen und physiologischen Aspekte beim „Bewegen lernen“ in ihrer subjektiven Form auf. Sie erscheinen dabei als Phänomene von Haltung und Bewegung und präzisieren sich mit der Vielfalt individuellen Körperverhaltens. Eine solche Präzisierung von Erfahrungswissen lässt sich nicht abschliessend feststellen, vielmehr müssen die Kenntnisse weiter verfeinert und die Fachkompetenzen vertieft werden. Dazu bieten die oben ausgewählten Beiträge eine ausreichende Fülle an Erfahrungen, methodischen Ansätzen und wissenschaftlichen Quellen. Deren gemeinsamen Stoffe verweisen auf jene Grundlagen, die für eine professionelle Praxis und eine fundierte Theorie vom „Bewegen lernen“ formuliert werden sollten. Ohne Anspruch auf Vollständigkeit sind dies die folgenden Erkenntnisse:

- Eine vertiefte und differenzierte Selbstwahrnehmung zusammen mit einem adäquaten Kontakt zum Umfeld ist grundlegend für die Entwicklung von Bewusstheit
- Ein ruhiger und reagierbereiter Zustand in einem mittleren Modus zwischen Empfinden und Agieren ist eine optimale Voraussetzung zum Lernen
- Lokale Beweglichkeit, Tonusverteilung und die Qualität der Atmung repräsentieren den Gesamtzustand des Organismus
- Es ist die Struktur des Körpers und sein physikalisches Umfeld, in dem die Möglichkeiten eines adäquaten Körperverhaltens schon angelegt sind
- Eine gute Körperhaltung setzt die knöchernen Körperarchitektur zum Aufbau von tragender Stütze ein und vermag damit die Körperstellungen in einem statischen Gleichgewicht zu halten
- Die Grundlage jeder Bewegung ist ein funktionales Verhalten zur Schwerkraft und die Fähigkeit, die Körpermechanik zu koordinieren und für Bewegung einzusetzen
- Bewegungsorganisation und Körperhaltung (Statik) bedingen sich gegenseitig und stehen in einem natürlichen Zusammenhang, der beim „Bewegen lernen“ erfahren wird
- Jede Bewegung verlangt eine Verlagerung von Gewicht und damit die Neuorganisation von Stütze – daraus resultiert schliesslich jede Fortbewegung
- Funktionalität zeichnet sich dadurch aus, dass die eingesetzte Muskelkraft im Zusammenspiel mit der Schwerkraft eine fließende und zu jedem Zeitpunkt umkehrbare Bewegung zu erzeugen vermag
- Körperbild, Körperwahrnehmung, Handlungsintension und Bewegungsvorstellung bedingen sich gegenseitig und lassen sich durch achtsames Bewegen lernen zu einem kohärenten Ganzen entwickeln

- Qualitative Unterschiede und eine Gestimmtheit beim Ausführen einer Handlung können einfach festgestellt werden und bedürfen keiner Erklärung und keiner weiteren Vermittlung
- Die eigene Urteilsfähigkeit und das Empfindungsvermögen für die Qualität von Verhalten muss sich beim Lernen mitentwickeln
- Phänomene sind Formen der Wahrnehmung und fordern dazu auf, anzunehmen und „für wahr zu nehmen“ was wir wahrnehmen
- Die experimentelle Methode und die phänomenologische Herangehensweise lassen sich zu einem achtsamen Vorgehen verbinden
- Es kann eine Sprache gefunden werden, die es erlaubt Bewegungsexperimente offen anzuleiten und Fragen zum Körperempfinden zu stellen
- Verbale Bewegungsanweisungen und Aufgabenstellungen können die Entwicklung einer Suchbewegung unterstützen und damit eine achtsame und konzentrierte Haltung fördern helfen
- Die Einheit des Organismus, seine Offenheit für Entwicklungsprozesse und seine Bezogenheit auf das Umfeld kann und muss uneingeschränkt bewahrt werden
- Ganzheit ist kein starres Gebilde und Ganzheitlichkeit wird nur in Form „einer Ausdehnung der dynamischen Zusammenhänge“ verständlich und handhabbar
- Oft geht es nicht darum, vorgefasste Ziele zu erreichen, sondern die Störungen und Hindernisse beim Lernen aus dem Weg zu räumen und Verhaltensgewohnheiten zu hinterfragen

Damit ist das professionelle Feld vom „Bewegen lernen“ weit geöffnet und reicht vom Einsatz auf agogischem, künstlerischem und erzieherischem Gebiet bis zu therapeutischen Anwendungen. Und doch bleibt die Arbeit dem Bewegungsansatz verpflichtet und fokussiert auf das Lernen, Praktizieren und Erfahren von Körperverhalten. Wichtig für ein berufliches Profil scheint mir auch die Möglichkeit, in Gruppen zu arbeiten und sich damit von behandelnden Ansätzen abzugrenzen. Denn es bleibt dabei, dass Erfahrung immer einzigartig ist und individuell verarbeitet und integriert werden muss. Deshalb gibt es keine Alternative zum phänomenologischen Ansatz und zur experimentellen Methodik. Auch gilt es besonders zu betonen, dass sich die eigene Urteilsfähigkeit und das Differenzierungsvermögen entwickeln müssen, um das eigene Verhalten lernend zu verändern. Und dies kann nicht erreicht werden, indem man Anleitungen befolgt oder technisch vermittelt und kann weder durch distanzierteres Beobachten noch durch Vermessen je objektiv erfasst werden. Vielmehr braucht es ein Netz an Methoden, Techniken und Vorgehensweisen, in dem sich kohärente Lösungen entwickeln lassen – kohärente Lösungen, die immer wieder neu und individuell aufgespürt und als stimmig erkannt werden müssen. Es ist diese Vielfalt an individuellen Strategien und Lösungen, die schliesslich auf die gemeinsamen Strukturen, Ideen und Prinzipien verweisen, die es zu erforschen und besser zu verstehen gilt. Eine auf Vielfalt und individuelle Nützlichkeit zielende Wissenschaft vom „Bewegen lernen“ könnte so ihren Anfang finden.

Angaben zu einigen der verarbeiteten Quellen – eine Auswahl:

- Artus H-G. und Paulissen-Kaspar M. **Tänzerische Körperbildung – Lehrweise Rosalia Chladek**, Wilhelmshaven 1999
 Feldenkrais, M. **Bewusstheit durch Bewegung – Der aufrechte Gang**, Frankfurt 1995
 Friedmann, E. **Laban, Alexander, Feldenkrais**. Mit einem Nachwort von H. Petzold. Paderborn 1989
 Gindler, E. **Wahrnehmen was wir empfinden**, Christians 2002
 Hanna, Th. **Beweglich sein, ein Leben lang**, Kösel 2008
 Jacobs, D. **Das Geheimnis gesunder Bewegung**, Junfermann 2003
 Todd, M. E. **Der Körper denkt mit**. Anatomie als Ausdruck dynamischer Kräfte, Bern 2009

zum phänomenologischen Ansatz

Bewegen lernen im Erwachsenenalter erfordert Veränderung von Verhalten und dies zu unterstützen ist kein einfaches Unterfangen – sei dies in einem (pädagogischen, erzieherischen oder therapeutischen) Umfeld. Denn eine angemessene Verhaltensänderung kann nur aus einem organischen Lernprozess resultieren – einem Lernprozess, der Gewahrwerden, Auswählen, Manipulieren, Aneignen, Anpassen und schliesslich Integration umfasst. Solange der vermittelte Stoff nicht selbstständig assimiliert und damit dem Organismus zu eigen gemacht wird, ist jeder Vermittlungsversuch letztlich unvollständig und das beigebrachte Verhalten bleibt aufgesetzt, gekünstelt und kompliziert. Damit also eine Verbesserung von Verhalten gelingt, muss erst einmal eine Lernsituation geschaffen werden, in der die entsprechende Aufgabe in einer bewältigbaren Form gestellt werden kann. Die Form der Aufgabenstellung soll gewährleisten, dass was zum Erlernen einer angestrebten Funktion notwendigerweise gebraucht wird, auch aufsteht in der Situation und von den Lernenden wahrgenommen, erfahren, ausgewählt, in einen Zusammenhang gebracht und schliesslich zur Klärung der Situation genutzt werden kann. Dazu braucht es eine Gelegenheit, bei den Erfahrungen selbst zu bleiben, genau hinzuschauen, Störungen abklingen zu lassen, achtsam zu empfinden und das, was sich zeigt, anzunehmen, bis sich die Phänomene zu einer bedeutungsvollen Ganzheit zusammenfügen können. Einer kohärenten Ganzheit, die keiner weiteren Vermittlung mehr bedarf. Eine solche Herangehensweise charakterisiert den phänomenologischen Ansatz.

Die Einsicht, dass zum Verständnis komplexer Wirklichkeiten und zur Orientierung in schwierigen Situationen ein achtsam forschendes Vorgehen erforderlich ist, hat einst die Entwicklung phänomenologischer Ansätze befördert. Schliesslich hat die Phänomenologie mit Edmund Husserl und Maurice Merleau-Ponty eine Eigenständigkeit als exakte Methode zur Erkenntnisgewinnung erlangt und sich als Alternative zu den objektivierenden Erklärungsversuchen der Naturwissenschaften etabliert. Doch schon Goethe kann als ein früher Phänomenologe bezeichnet werden, der als Wahlspruch verlauten liess: „man suche nur nichts hinter den Phänomenen, sie selbst sind die Lehre“. Damit hat er das Allerwichtigste schon benannt: Dass nämlich all jenes, was uns potentiell gegeben ist und wonach wir suchen oder streben, in irgend einer Form schon da ist. Und weil es schon da ist, lässt es sich auch sehen, hören, tasten, empfinden, spüren oder denken – kann also wahrgenommen, aufgefunden, in Beziehung gebracht und genutzt werden. Was möglicherweise noch fehlt, ist eine differenzierte Wahrnehmung und die Bewusstheit für Zusammenhänge sowie eine Bedeutung im aktuellen Kontext. Deshalb ist die Wahrnehmung und deren Verarbeitung – im Besonderen die Fähigkeit, etwas achtsam zu erkunden und sich einer Sache gewahr zu werden – für die phänomenologische Methode und damit für einen organischen Lernprozess von zentraler Bedeutung. Denn Lernen ist das Aufdecken dessen, was schon angelegt ist und dies schliesst das eigene Potential mit ein. Die Wahrnehmung beschränkt sich deshalb nicht auf die Produktion von Sinnesdaten und die Registrierung von Information, sondern zeigt sich als die ursprünglichste und reichhaltigste Denk- und Erkenntnisform.

Auf der anderen Seite ist Wahrnehmung weder absolut noch neutral – Wahrnehmen ist durchsetzt vom Kontext des Wahrnehmens und beeinflusst durch das, was wir sind, was wir fühlen, was wir uns vorstellen, was wir wissen und was wir wollen. Wir sind involviert in eine Situation, in der Wahrnehmen, Denken und Handeln als eine untrennbare sinnliche Einheit bzw. als reflexive Sinnlichkeit erlebt wird. Lernprozesse ergeben sich nun aus dieser Einheit, sobald es darum geht, das Verhältnis zur Situation differenzierter zu erkennen und neu zu gestalten. Die Phänomenologie beabsichtigt dabei, die Erscheinungen möglichst frei von den gewohnten Interpretationen und Bewertungen und vor jeder Erklärung oder Begründung der Wahrnehmung zugänglich zu machen. Erst daraus kann sich Bewusstheit entwickeln und folglich Gestimmtheit und Wahrheit erfahren werden – eine erlebte Wahrheit, die sich neu formiert und sich nicht von anderswoher relativieren lässt. So bezeichnete Husserl die Phänomenologie als eine methodische Modernisierung der exakten Kontemplation und entsprechend hat er Intuition und spontanes Erkennen als Präzisionsarbeit verstanden. Dem können wir als Lehrerinnen oder Therapeuten nur zustimmen und uns auch in Zukunft darauf verlassen, dass sich Differenzierungsvermögen und Urteilsfähigkeit entwickeln lassen. Dabei können wir uns auf die Erkenntnis des Philosophen Gabriel Marcel verlassen, dass spontanes Gewahrwerden keiner weiteren Vermittlung mehr bedarf. Trotzdem ist es oft nicht so einfach und die notwendigen Klärungen und Anpassungen ergeben sich nicht von alleine. Das hat damit zu tun, dass individuelle Entwicklungsprozesse Störungen unterliegen – Störungen, die sich im Verlauf unseres Lebens in Form von Verhaltensgewohnheiten etabliert haben. Es wäre jedoch ein Fehler daraus zu schliessen, dass die Störungen bekämpft werden müssten oder dass wir womöglich nicht fähig seien, selbstbestimmt und auf unser Wahrnehmungsvermögen gestützt zu lernen. Vielmehr muss davon ausgegangen werden, dass uns das Potential gegeben ist, sich adäquat zu verhalten. Damit dies erkannt werden kann, gilt es Elsa Gindler zu folgen und stiller zu werden, genau hinzuschauen, die Störungen abklingen zu lassen und die Möglichkeiten zu erkunden.

einige Quellen:

Goldstein, K. **Der Aufbau des Organismus**, Den Haag 1934

Husserl, E. **Ideen zu einer reinen Phänomenologie und phänomenologischen Philosophie**, Den Haag 1950

Lewin, K. **Feldtheorie**, in Graumann, C.-F. (Hrsg.), Kurt-Lewin-Werkausgabe Bd. 4. 1982

Liotard, J. F. **Die Phänomenologie**, Hamburg 1993 (1954)

Marcel, G. **Leibliche Begegnung**, aus: Leib-Geist-Geschichte, Hrsg. Alfred Kraus, Heidelberg 1978

Merleau-Ponty, M. **Phänomenologie der Wahrnehmung**, Berlin 1966 (1945)

Straus, E. **Vom Sinn der Sinne**, Berlin 1956 (1935)

Zum Kontext von Goethes Wahlspruch:

„Kein Phänomen erklärt sich an und aus sich selbst; nur viele zusammen überschaut, methodisch geordnet, geben zuletzt etwas, was für Theorie gelten könnte.“ (...) „Das Höchste wäre, zu begreifen, dass alles Faktische schon Theorie ist. Die Bläue des Himmels offenbart uns das Grundgesetz der Chromatik. Man suche nur nichts hinter den Phänomenen; sie selbst sind die Lehre.“ (Sprüche in Prosa 161 und 165)