

Renate Lauper ist Expertin für Spiraldynamik und unterrichtet an der Fachhochschule für Pädagogik in Zofingen. Seit sie denken kann, ist sie fasziniert von Bewegung. Die 49-Jährige setzt sich für eine bewegungsfreundliche Schule ein und holt den Körper aus der Turnhalle ins Schulzimmer.

Lebensthema Bewegung

Studierende der Fachhochschule für Pädagogik in Zofingen sitzen auf Kissen am Boden und ziehen sich gegenseitig an den Ohren. Dass es sich dabei nicht um Pädagogik aus Grossvaters Zeiten handelt, wird aus den langsamen und konzentrierten Bewegungen der Teilnehmenden deutlich: Sie führen sich gegenseitig behutsam am oberen Rand des Ohres. Wer einen Zug am rechten Ohr spürt, dreht seinen Kopf sanft nach rechts, ohne das Kinn dabei zu senken oder zu heben. Also keine veraltete Disziplinarmassnahme, sondern einer dieser «Gspürschmi-Kurse», über die man sich gerne mokiert?

Kursleiterin Renate Lauper ruft ins Plenum und liefert den theoretischen Hintergrund für die Übung. Das Wirbelsäulen-Modell, das sie zur Hand genommen hat, macht den Unterschied zwischen der richtigen und der falschen Bewegung deutlich. Wird der Kopf mit einer gleichzeitigen Stauchung der Halswirbelsäule gedreht, werden die kleinen Wirbelgelenke fehlbelastet, die Arterien geraten unter Druck und Muskeln und Bänder verkürzen sich. Keine sinnvolle Bewegung für die ganze Lebensdauer.

Von der Pirouette zur Spiraldynamik

Renate Lauper ist Expertin für Spiraldynamik und unterrichtet in Zofingen im Rahmen des Moduls «Gesunde und bewegte Schule». Bewegung ist ihr Lebensthema. Als Kind erfand sie eigene Tänze und als Jugendliche hat sie an der perfekten Pirouette auf dem Eis geübt. Sie absolvierte das Lehrerseminar in Solothurn und legte damit den Grundstein für ihre pädagogische Arbeit. Parallel zu ihrer Unterrichtstätigkeit an der Volksschule liess sich das Energiebündel zur Tanzpädagogin ausbilden und unterrichtete Mädchen im Jazz-Tanz. Die Kinder erzählten zu Hause begeistert von ihrer Lehrerin und bald wollten auch die Mütter Tanzstunden. Als Renate Lauper zehn Klassen beisammen hatte, machte sie

sich selbstständig. Nun hätte sie sich eigentlich etwas ausruhen können, wären da nicht Fragen gewesen: Warum schmerzt diese Bewegung? Was geschieht dabei im Gelenk? Fragen, die auch die klassische Anatomie nicht beantworten konnte. In einem Lehrgang bei dem Arzt Christian Larsen und der Physiotherapeutin Yolande Deswarte kam Renate Lauper erstmals mit dem Konzept der Spiraldynamik in Berührung und fand Antworten. «Bewegungen sind eingeschränkt, schmerzhaft oder auch unästhetisch, wenn sie nicht so ausgeführt werden, wie es die menschliche Anatomie vorgesehen hat. Daher gilt es immer die Form zu finden, die dem natürlichen Bauplan entspricht», erklärt die Bewegungslehrerin das Grundprinzip der Spiraldynamik (siehe auch Bericht Seite 30).

Körper und Geist

Mit der Arbeit am Körper will Renate Lauper jedoch nicht nur für ein reibungsloses Zusammenspiel von Knochen, Muskeln und Bänder sorgen. Sie verbindet auch höhere Ziele damit: «Das Körperbewusstsein ist entscheidend für Wachstum und Reife. Mit der Körperarbeit entwickeln wir Achtsamkeit und Sorgfalt und gewinnen an Flexibilität und Zentrierung.» Wer dies als esoterischen Humbug abtun wolle, der sei daran erinnert, dass wir 24 Stunden am Tag in unserem Körper stecken, nimmt Rationalistin Lauper allfällige Kritik vorweg. Und schliesslich sage sie damit nichts anderes als der Volksmund, der in vielen Redewendungen auf die Verbindung zwischen Körper, Geist und Seele hinweist: «Wir nehmen etwas auf die leichte Schulter, reissen uns ein Bein aus oder lassen den Kopf hängen.»

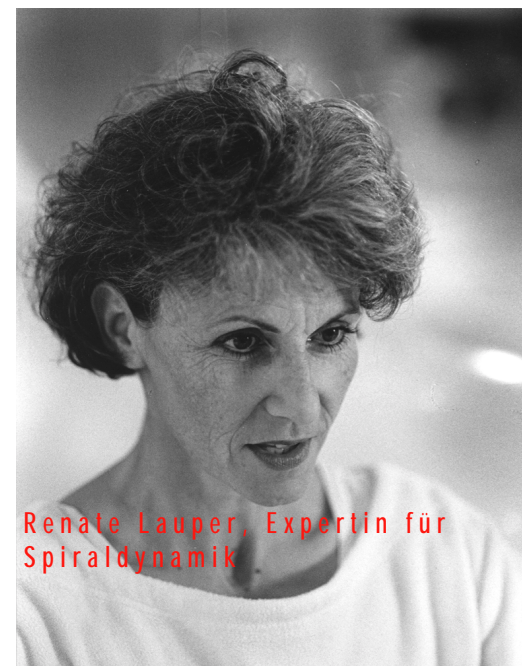
Die 49-Jährige steht mit beiden Beinen im Leben. Neben der Unterrichts- und Praxis-tätigkeit in Zofingen gibt sie Einführungskurse in die Spiraldynamik für die verschiedensten Berufs- und Interessensgruppen und leitet Ausbildungskurse –

beispielsweise an der Berufsfachschule für Bewegungspädagogik und Körperbildung in Essen. Sie setzt sich ein für eine körperfreundliche Schule und hat das Lehrmittel «Von Kopf bis Fuss in Bewegung» verfasst. Das Buch illustriert und erklärt Übungsbeispiele für Kindergarten und Unterstufe. Damit will die Autorin die Körperlichkeit aus der Turnhalle holen und spielerisch im Unterricht integrieren.

Den zukünftigen Lehrkräften gibt sie in ihren Kursen Tipps für die spielerische Umsetzung mit auf den Weg: «Oben auf dem Kopf über dem Ohr sitzt ein Zwerglein. Es will, dass wir beim Seitwärtsschauen gleich noch gut hören. Deshalb zieht es immer etwas am Ohr. Schauen wir nach rechts zieht das Zwerglein ganz leicht am rechten Ohr nach oben.» Das Bild vom Zwerg hilft den Kindern, die richtige Bewegung zu finden. Ein stufengerechter Ansatz für Primarschüler und -schülerinnen. Für die Studierenden hat Renate Lauper auch etwas knochentrockene Theorie auf Lager – langweilen tut sie damit aber niemanden.

Text: Andrea Freiermuth,

Foto: Ursula Markus



Renate Lauper, Expertin für Spiraldynamik