

Lauper Bieli, Renate: "Das Motion-Experiment – ein Erfahrungsbericht"; SBTG-Bulletin April 1992, Zürich, (2 Seiten)

Eindrückliches „Motion Experiment“ in Bern

Was haben verschiedene Körperarbeiten wie Feldenkrais Methode, Alexander Technik, Spiraldynamik, Rolfing und Body Mind Centering gemeinsam ? Was unterscheidet sie ? - Diese beiden Fragen standen im Zentrum des Kurses „Motion Experiment“, der vom 28. September bis 4. Oktober 1992 in Bern stattfand und an dem auch Tanzpädagoginnen SBTG teilgenommen haben. Das innovative Experiment verglich verschiedene Bewegungs- und Körperarbeiten. Durch individuelles Erleben und professionellen Erfahrungsaustausch sollten sich neue Wege persönlicher Erkenntnis öffnen, wie der Initiant Dr. med. Christian Larsen, Bern, in der Kursausschreibung das Ziel formulierte.

Die Einführung in das Body Mind Centering gestaltete Patricia Bardi (USA), Mitbegründerin der Body Mind Centering Schule in den USA und enge Mitarbeiterin von Bonnie Bainbridge, der Begründerin von Body Mind Centering, eines Konzeptes der Analyse und Schulung von Bewegung. Ein detailliertes und vernetzendes Erfahrungswissen verschiedener Körpersysteme wie Knochen, Gelenke, Muskeln, Nerven, innere Organe, Drüsen und Körperflüssigkeiten bilden die Grundlage, für Bewegungspädagogen/-innen geradezu eine „Fundgrube“ für die eigene Arbeit und zudem eine Anregung zur Anwendung eines vernetzenden Denkens auch in der Körperarbeit.

Rolfing wurde von Richard Diehl (USA) vorgestellt. R. Diehl führte während über 10 Jahren eine eigene Praxis, dozierte „Psychologie des Körpers“ an der State University in N.Y. und bildete sich zum NLP-Trainer aus. Heute leitet Richard Diehl weltweit Ausbildungsseminare. Das von Dr. Ida Rolfe entwickelte Konzept beschäftigt sich mit der formgebenden Wirkung der Schwerkraft auf den Menschen. Von zentraler Bedeutung ist dabei das Bindegewebe, welches die verschiedenen Körperelemente netzartig miteinander verbindet. Es wurde deutlich, dass Rolfing in seiner Anwendung und Theoriebildung äusserst vielschichtig und daher sehr anspruchsvoll ist.

David Gorman aus England brachte uns die Alexander Technik näher. Er studierte die Alexander Technik über 20 Jahre lang und unterrichtet seit 12 Jahren an verschiedenen Institutionen in Nordamerika, Europa und Afrika. Der australische Schauspieler Frederick Matthias Alexander (1865 - 1955) entdeckte zu Beginn dieses Jahrhunderts eine allen Menschen gemeinsame dynamische Beziehung zwischen Hals, Kopf und Wirbelsäule („Kopf führt, Körper folgt“). Er entwickelte eine Methode, die diese oft blockierte Beziehung wieder wirksam werden lässt und dem Menschen aus dem „Sklaventum seiner Gewohnheiten“ verhelfen soll.

Die Feldenkrais Methode wurde von Moshe' Feldenkrais (1904 – 1984), einem ursprünglichen Ingenieur und Physiker, nach einem Sportunfall entwickelt. Er kreierte ein System von Übungen, mit denen man sich die Bewegungsabläufe des Körpers bewusst macht. „Bewusstheit durch Bewegung“ ist das Thema der Feldenkrais-Gruppen; „Funktionale Integration“ dasjenige in Einzelbehandlungen von Patienten. Das System stützt sich auf Erkenntnisse der Neurowissenschaften und benutzt die Arbeit am Körper als Spiegel, um Gewohnheiten zu überprüfen, Überflüssiges weg- und Neues zuzulassen. Dabei wird auf dem Prinzip der Selbstverantwortung eine erhöhte Bewusstheit erreicht. Am Kurs in Bern erläuterte Eli Wadler (Israel) die Feldenkrais Methode. Er wirkte während 10 Jahren als Assistent von Moshe Feldenkrais; heute leitet er Aus- und Weiterbildungskurse in Israel und Europa.

Spiraldynamik ist ein anatomisch begründetes Modell menschlicher Bewegungskoordination: Es erklärt die funktionelle Anatomie des Menschen als ein dreidimensionales dynamisches Ganzes und bringt Gesetzmässigkeiten mit universalen Bewegungsprinzipien (Ellipsen-, Spiral- und Wellenbewegungen) in Einklang. Kursleiter war Dr. med. Christian Larsen (Bern), der die Spiraldynamik in zehnjähriger wissenschaftlicher Zusammenarbeit mit Yolande Deswarte (Paris) entwickelt hat. Dr. med. Christian Larsen (Staatsexamen 1984) setzt sich seit Jahren professionell mit dem Phänomen der menschlichen Bewegungskoordination auseinander. Grundlagen seiner Arbeit sind die humanmedizinische Ausbildung, eine fünfzehnjährige Aikidopraxis sowie das Studium der Bewegungskoordination beim Kind und Neugeborenen an der Universitätsklinik Bern. Mit klaren Aufgaben hat er die Teilnehmerinnen und Teilnehmer in die Welt der koordinierten Bewegung und damit in die dynamische Spirale hineingeführt.

Es zeigt sich, dass die Spiraldynamik als Grundlage für jede Art von Körperarbeit dienen kann, da das Modell nicht gleichzeitig die Methode einschliesst. Für jene, die sich „Rezepte“ für ihre Arbeit wünschen, mag dies eine Erschwernis sein, doch meiner Ansicht nach liegt genau hier die grosse Chance, gerade auch für uns Tanz- und Gymnastikpädagogen/-innen, denn die Arbeit kann im

gewohnten Rahmen weitergeführt werden, die Fächer müssen nicht umbenannt werden. Was sich ändert ist die Grundlage, das Fundament, auf dem wir unseren Unterricht aufbauen und somit das Verständnis und die Betrachtungsweise für den Menschen und seine Bewegung.

Für mich persönlich hat die Kurswoche das formulierte Ziel erreicht, ja meine Erwartungen wurden bei weitem übertroffen. Auf eindrückliche Art und Weise wurde demonstriert, wie man durch Kooperation, Offenheit, gegenseitige Achtung und Vertrauen neue Qualitäten und Dimensionen im Bereich der Bewegungs- und Körperarbeit erreichen kann. Zudem wurde mir einmal mehr bewusst, dass Verständnis, Kenntnis und der Vergleich verschiedener Modelle mir als Tanzpädagogin in meiner praktischen Arbeit stets neue Impulse geben können: Ich verfeinere die Bewegungsmuster, passe Exercises vermehrt den individuellen körperlichen und seelischen Bedingungen an, initiere Bewegung aufgrund der gegebenen Voraussetzungen des Individuums. Will bewegungspädagogische Arbeit mehr sein als ein blosses Mittel zur Erhaltung der körperlichen Funktionstüchtigkeit des einzelnen in einer extrem einseitig leistungsorientierten Gesellschaft, so muss sie eine andere Dimension beinhalten; sie muss den Menschen in seiner Ganzheit, als eine Einheit von Seele-Geist-Körper, erfassen und sich nach dieser Betrachtungsweise ausrichten. Sehr viele Fitnessmethoden (sie überschwemmen uns ja wellenartig) ignorieren häufig wesentliche Zusammenhänge menschlichen Seins und machen sich den Ausspruch *mens sana in corpore sano* oft allzu einfach. Man kann in diesem Zusammenhang sogar von einem Missbrauch sprechen, der meistens rein kommerzielle Ziele verfolgt.

Grenzen bei einem solchen Experiment ergeben sich schon rein zeitlich und somit auch bei der Auswahl der verschiedenen Aspekte. So standen am Schluss der Kurswoche auch offene Fragen im Raum, wie etwa Fragen nach der Rolle des Unterbewussten, nach den Veränderungen der Persönlichkeit über die Körperarbeit u.a. Offene Fragen, die zum Weiterforschen, zum Weiterdenken, zum Selber-Erfahren anregen können. Weitere interessante Aspekte wären auch folgende: Ursprünge und Intention der Modelle und Methoden, ihre Querverbindungen zur Psychologie, Pädagogik, Medizin, Philosophie und Soziologie.

Doch bei allem Wissen und eben auch Nichtwissen bleibt die Erfahrung, dass Körperarbeit nie isoliert betrachtet werden darf und übergeordnete Ziele verfolgen sollte. Eines der übergeordneten Ziele sehe ich darin, dass wir die Menschen (also unsere KursteilnehmerInnen) über die Körperarbeit zu einer ganzheitlichen Betrachtung des Lebens führen und sie sensibilisieren für die vielschichtigen Vorgänge und Bedingungen für das Leben als Individuum in der Gesellschaft. In diesem Sinne bietet Körperarbeit in jedem Bereich stets eine Chance zum inneren Wachstum.

Renate Lauper Bieh

Institut für Spiraldynamik
Privatklinik Bethanien
Restelbergstrasse 27
CH 8044 Zürich

T: +41 (0)878 886 888

F: +41 (0)878 886 889

E: zuerich@spiraldynamik.com

Internet: www.spiraldynamik.com