

Akademie für Kreativitätspädagogik Leipzig
Kurs: Vollzeitkurs Berlin, Fortbildung zum Kreativitätspädagogen
Kurszeit: 03.06.2008 – 29.05.2009

Namen der Gutachter: Katharina Henker
Sibylle Uttikal

Abschlussarbeit der Fortbildung zum
Kreativitätspädagogen

zum Thema

Kreativität durch körperliche Freiheit

Name der Verfasserin:

Dr. Rita Röhr
e-mail: rita@dp-ag.org

Abgabedatum: 09.04.2009

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	3
1. Was ist Kreativität?	5
2. Was ist Gewohnheit?	7
3. Wie stehen Kreativität und Gewohnheit zueinander?	8
4. Was ist körperliche Freiheit? Das Problem der Bewusstheit.	10
5. In welchem Verhältnis stehen Bewusstheit, körperliche Freiheit und Kreativität zueinander?	14
6. Wodurch kann körperliche Freiheit erreicht werden?	17
Eine Analyse einiger körperlich ausgerichteter Fächer und Techniken auf ihre Tauglichkeit, körperliche Freiheit zu unterstützen.	
6.1. Sport	17
6.2. Tanz	23
6.3. Tai Chi Chuan, Chi Gong, Yoga	30
6.4. Aikido	34
6.5. Stille Meditation	36
6.6. Darstellendes Spiel (DSP)	38
6.7. F. M. Alexander-Technik	42
7. Wie kann die F.M. Alexander-Technik in Schule und Ausbildung eingesetzt werden? Eine Vision.	45
7.1. Grundschule (1.-4. Klasse)	47
7.2. Oberschule (ab Klasse 5/6)	48
7.3. Lehrer- und Erzieherausbildung	48
8. Fazit	50
9. Quellen- und Literaturverzeichnis	51
Literatur	52
Andere Medien	54
Abbildungsnachweis	55
Eidesstattliche Erklärung	56

Einleitung

In seinem Leben stolpert man immer wieder über Phänomene, die Fragen aufwerfen und nach einer Erklärung verlangen. So erging es natürlich auch mir oft genug. Ein paar Situationen möchte ich hier schildern, um klar zu machen, wieso ich auf die Fragestellung dieser Arbeit kam.

Als junge Mutter musste ich feststellen, dass ich trotz körperlicher Stärke mit meinen Kindern nicht mithalten konnte. Woher nahmen die Kinder bloß all ihre Energie? Andere Mütter bestätigten mir diese Beobachtung. Es konnte also nicht eine Besonderheit von mir sein, sondern es gab ein allgemeineres Problem, was dem zugrunde lag.

Oftmals bin ich schon Menschen begegnet, ob in Arbeitsverhältnissen oder in der Freizeit, die sich als besonders kreativ und spontan betrachteten. Ich war davon immer etwas irritiert. Zum einen empfand ich die Behauptung der Spontaneität als eine Entschuldigung, man könne nichts für seine Reaktion, zum anderen musste ich feststellen, dass diese sog. Spontaneität immer nach denselben Mustern ablief. Auch konnte ich in den Reaktionen und Problemlösungen nichts Neues entdecken, was derjenige nicht schon vorher angebracht hatte. Es war, als ob man etwas hinter diesen Begriffen verstecken wollte und sich gleichzeitig damit in einem interessanten Status darstellte. Auffallend war ein sehr geringes Maß an Selbstkenntnis und Selbstreflexion. Muße, das bei sich Sein, ein Zulassen von Gedanken und Bewegungen, Überlegung und Arbeit an sich selbst – für mich alles Faktoren, die den kreativen Prozess befördern – kam in deren Selbstdarstellung genauso wenig vor, wie in ihren Handlungen. Es stellte sich mir zum einen die Frage, warum die Menschen nach gewissen Mustern reagieren, ohne es selbst zu merken. Zum anderen wollte ich gerne wissen, was es mit dieser Kreativität auf sich hat, von der viele gern behaupten, sie hätten sie für sich gepachtet, ohne dass man etwas davon bei ihnen spürt.

Als Lehrerin für Musik arbeitete ich u.a. mit Kindern der 1. und 2. Klasse. Es fiel mir auf, dass ungewöhnlich viele Kinder weder mit kindlicher Stimme noch klare Töne singen konnten, obwohl sie gewiss meine Vorgaben gut erfüllen wollten. Zuerst versuchte ich, das Problem über die Körperhaltung zu lösen. Allerdings war ein spannungsfreies aufrechtes Sitzen oder Stehen um zu singen, den meisten Kindern bewusst nicht möglich. Es kam dabei eine eher verkrampfte Haltung heraus. Daher ging ich mit den Kindern in den Park, damit sie mehr Freiraum für Bewegung hätten. Vielleicht würden sie dadurch eine andere Körperwahrnehmung erzielen. Auch dieses Vorgehen brachte kaum etwas, denn sobald die Anforderung des Singens gestellt wurde, passierte etwas, das die Kinder weder beobachten noch kontrollieren konnten. Daher bat ich die Kinder, nacheinander zu mir zu kommen, damit ich - bei entsprechender Ausbildung - mit den Händen tasten könne, was das klare Singen verhindere. Also kamen immer einige zu mir, die anderen bewegten sich auf der Wiese. Bald schon wurde klar, dass die Kinder, bei denen es mit dem Singen nicht so gut klappte, ihren Hals-Kopf-Ansatz unheimlich fest machten genau in dem Augenblick, als sie mit dem Singen anfangen wollten. Daher versuchte ich ihnen bewusst zu machen, dass es auf ein entspanntes, aber nicht schlaffes, Verhältnis zwischen Kopf, Hals und Rücken ankäme, das Singen würde dann von alleine klappen. Und so war es auch. Mit Hilfe meiner Anleitung durch Worte und Hände konnten viele sich auf diese Arbeit einstellen und klare Töne in entsprechender Höhe singen. Nachdem sie diese Erfahrung machen konnten, wollten viele das immer wieder erleben. Sie tobten nicht mehr über die Wiese, sondern stellten sich in einer Reihe an, damit sie eine Chance für einen weiteren Versuch erhielten. Es tat ihnen offensichtlich gut, diese Art der Verbindung zu ihrem Körper (bewusst) zu spüren.

Ich selbst hatte auch Erlebnisse, wie manches sich wie von alleine regelte, wenn ich mir meines Körpers und seiner Reaktionen bewusst war sowie eine Einheit von Körper und Geist herzustellen vermochte. Die Lösungen waren von großer Einfachheit und trotzdem oftmals völlig neu im Gegensatz zu dem, was ich bisher getan hatte. Daher kam ich auf den Gedanken, dass

Kreativität zumindest im Erwachsenenalter etwas mit dem Körper und der Bewusstheit darüber zu tun haben müsse. Auf Grundlage dieser Erfahrungen und Überlegungen habe ich versucht, die Erkenntnisse für diese Arbeit zu sammeln und darzulegen.

1. Was ist Kreativität?

Fragt man Menschen, was sie unter *Kreativität* verstünden, erhält man zu- meist die Antwort, dass das eine besondere Gabe sei, zu finden bei Erfin- dern, Entdeckern, Künstlern, eben Leuten, die etwas ganz besonderes ge- schaffen hätten. Diese wären sozusagen eine wertvolle Ausnahmeerscheinung in der Gesellschaft.

Bemüht man zusätzlich Bücher und weitere Informationsquellen für einen umfassenderen Einblick in dieses Thema, wird man auch dort genau in dieser Richtung fündig. Es gibt vielfältige Definitionen des derzeit eher konjunkturrell benutzten Begriffes Kreativität, bei denen der Eindruck ent- steht, dass es um eine Verwertbarkeit dieser Fähigkeit geht. Die Diskussion dreht sich um Erfassungskriterien, Persönlichkeitsmerkmale, Pla- nungsmethoden, (schöpferische) Produkte und Produktivität. Um sie zu verwerten, muss man sie entwickeln, daher folgt ein Ansatz zur Entwick- lung von Kreativitätstechniken¹. Charakteristisch für die Zusammenfassun- gen ist die Bestimmung von Kreativität über folgende Hauptmerkmale: Ri- sikobereitschaft, Problemsensitivität, Flexibilität, Fluidität (Fluss), Kom- binationsfähigkeit, Imagination und Originalität (Authentizität). Schenkte man Guilford Glauben, so wären diese Merkmale des Denkens und Handelns nur bei einigen wenigen Menschen zu finden, die Probleme mit ungewöhnlichen Mitteln zu lösen im Stande seien.² Ist es wirklich so, dass nur einige wenige Menschen in der Gesellschaft kreativ sind, ist es tat-

¹ Vgl. Knieß, Michael: *Kreativitätstechniken. Methoden und Übungen*. Beck dtv, München 2006; Noack, Karsten: *Kreativitätstechniken*. Cornelsen, 2005; Jungbluth, Volker: *Denktechniken. Der Weg zum genialen Einfall*. c't (20) 1998, S. 136-138; ders.: *Ideenmaschinen. Kreativitätswerkzeuge im Vergleich*, ebd. S.142-147; Schlicksupp, Helmut: *Innovation, Kreativität und Ideenfindung*, Würzburg 1992.

² Vgl. www.wikipedia.de, Artikel zu Kreativität, Abschnitt Definition von Kreativität.

sächlich eine Ausnahmeerscheinung? Ist eine Problemlösung auf schöpferische Weise nicht in jedem vernunftbegabten Menschen angelegt?

Der Begriff Kreativität geht auf das lateinische Wort *creare* - neu schöpfen, erschaffen, hervorbringen - zurück. Die Frage dabei wäre, was betrachtet man als neu und für wen? Nehmen wir ein ganz profanes Beispiel: Ein Säugling möchte einen Gegenstand greifen.³ Er wird also versuchen, seine Hand in die Nähe des Gegenstandes zu bringen. Notfalls muss er sich ganzkörperlich auf den Gegenstand zubewegen. Wenn der Gegenstand so in greifbare Nähe gekommen ist, sind die Finger um den Gegenstand zu legen und zu schließen, um ihn festzuhalten. Mit allen Versuchen, Irrtümern u.a., die dem Gelingen vorausgehen, es ist eine vom Säugling über das Gehirn gesteuerte Handlung. Es gibt einen Reiz, den Gegenstand, und eine Reaktion auf den Reiz, die Handlung des Greifens. Der Säugling hat einen Weg gefunden, seine Reaktion auszurichten und den Gegenstand greifenderweise zu erlangen. Das ist seine kreative Leistung. Obwohl schon die ganze Menschheit vor ihm Gegenstände gegriffen hat, ist es seine eigene Leistung, sein eigener, von ihm selbst gefundener und gesteuerter Weg. Die Synapsen im Gehirn haben sich nach diesem Weg neu verschaltet, es wurde ein kleiner Pfad angelegt. Betrachtet man diesen Vorgang, so kommt man zu einer Definition von *Kreativität als Finden und Beschreiten eines (für den Handelnden) neuen Weges*. Dabei ist es unerheblich, ob der Weg bereits einem anderen bekannt war oder ist.

Erst mit Anerkennung dieser alltäglichen Kreativität⁴ (bei kleinen Kindern) kann Pädagogik den Anspruch erheben, diese Fähigkeit zu bewahren und zu entwickeln⁵, und zwar im Sinne einer ganzheitlichen Persönlichkeitsentwicklung. Es geht dabei um Selbstverwirklichung durch Kreativität, ohne Zwang. Der Schlüssel dazu liegt in der Selbstwahrnehmung und Selbstreflexion, wie im Weiteren zu zeigen sein wird.

³ Es geht mir dabei nicht um den Greifreflex, sondern um das bewußte Greifen nach etwas für den Säugling Interessantem.

⁴ Der Begriff der alltäglichen Kreativität findet sich auch bei Holm-Hadulla, Rainer M.: *Kreativität - Konzept und Lebensstil*, Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen 2007.

⁵ Vgl. zur Entwicklung auch Mehlhorn, G. /Mehlhorn, H.-G.: *Kreativitätspädagogik - Entwicklung eines Konzepts in Theorie und Praxis*, in: *Bildung und Erziehung* 3. Jg. Heft 1, März 2003, S. 28f.

2. Was ist Gewohnheit?

Betrachten wir noch einmal das Greifen lernende Kind. Es wird, nachdem es seinen Weg gefunden hat, den Vorgang -zigmal wiederholen. Nach längerer Einübezeit werden die Bewegungen exakter, werden fließender und sicher. Diese Entwicklung geht damit einher, dass die entsprechenden Impulse zum Greifen immer wieder dieselben Bahnen des Gehirns durchlaufen, bis die Bewegung als Programm der Synapsenverschaltung fest in der Großhirnrinde verankert ist.⁶ Jetzt muss die handelnde Person, in unserem Fall das Kind, seine Greifbewegung nicht mehr bewusst kontrollieren. Die Bewegung wird automatisiert ausgeführt. Das heißt im Klartext, dass bei Wahrnehmung eines entsprechenden Reizes, zum Beispiel eines Gegenstandes, der gegriffen werden soll, die Muskelbewegung automatisch, oftmals verwechselt mit reflexartig, angeregt wird, ohne den Umweg über die bewusste Steuerung nehmen zu müssen.⁷ Die Synapsenverschaltung fungiert dabei wie eine Autobahn, über die man mit sehr hoher Geschwindigkeit fährt ohne die Möglichkeit des Abbiegens. So hat sich eine Gewohnheit herausgebildet. Sie entzieht sich unserer bewussten Wahrnehmung und Steuerung und wird daher von der betreffenden Person als naturgegeben aufgefasst. *Gewohnheiten sind also „Verhaltensmuster, aufgrund deren ein komplexer Handlungsablauf abgespult werden kann, ohne dass die bewusste Verstandeskontrolle hierfür notwendig wird.“*⁸

Gewohnheiten kann man nicht nur auf der körperlichen Ebene ausbilden, sondern auch als Denk- und Verhaltensmuster. Ihnen gemein ist die automatische Reaktion auf einen bestimmten Reiz. Daher kann man Gewohnheiten allgemein als Reaktionsmuster zusammenfassen. Sie sind aufgrund des unbewussten Ablaufens sehr schwer zu fassen und zu verändern. Davon zeugen auch die Redewendungen von der „Macht der Gewohnheit“ oder des Menschen als „Gewohnheitstier“. Außerdem führen Gewohnheiten zu selektiver Aufmerksamkeit bzw. Nicht-Wahrnehmen dessen, was in das ge-

⁶ Vester, Frederic: *Denken, lernen, Vergessen. Was geht in unserem Kopf vor, wie lernt das Gehirn, und wann läßt es uns im Stich?*, DVA, Stuttgart 1975, S. 62.

⁷ Vgl. ebd. S. 62ff. Diese Entwicklung ist gleichbedeutend mit der Trennung von Geist und Körper.

⁸ Winter, Andreas: *Abnehmen ist leichter als zunehmen*, Reihe *Der Psychocoach*, Murnau a. Staffelsee 2007, S. 66.

wohnte Muster nicht hinein passt, wodurch das Reaktionsmuster noch bestärkt wird.

Gewohnheiten sollen mit diesen Ausführungen nicht verteufelt werden. Sie sind in der Entwicklung nützlich und oft unentbehrlich. Zum Beispiel könnten wir nicht fließend sprechen, wenn unsere Artikulationswerkzeuge nicht gewohnheitsmäßig funktionieren würden. Feldenkrais beschreibt Reaktionsmuster sogar als ein „Stück handfester Wirklichkeit“, das nach und nach unter den spezifischen Bedingungen, unter denen man lebt, herausgebildet wird. „ So, wie es gelebt wird, ist das tatsächliche Leben ein ununterbrochenes Ganzes, darin die Handlungsweise objektiv und materiell zur Umgebung paßt ohne Rücksicht darauf, wieviel Leiden dadurch den Menschen ... erwachsen mag.“⁹

Ändern sich die Umstände, unter denen das Reaktionsmuster passte, so ist es überholt und muss geändert werden. Ein Gleiches gilt für Schmerzen, die durch bestimmte Bewegungsmuster hervorgerufen werden. Spätestens, wenn der Schaden durch diese Muster dem Körper offenbar wird, sollten sie abgeschafft werden. Genau an der Stelle beginnt aber die Schwierigkeit. Durch das automatische Ablaufen der Reaktionsmuster lassen sie sich nicht so einfach ablegen wie ein abgetragenes Kleidungsstück. „Um Umgang und Verlauf seiner Existenz zu ändern, muß die Gesamteinstellung und Handlungsweise geändert werden. Ändert man nur Einzelheiten, stellt sich das alte Verhaltensmuster nach und nach wieder vollständig ein.“¹⁰

3. Wie stehen Kreativität und Gewohnheit zueinander?

Führen wir uns die zuvor hergeleiteten Definitionen über Kreativität und Gewohnheit in Kurzform noch einmal vor Augen, um dann zu überprüfen, wie das Verhältnis dieser beiden Phänomene zueinander ist.

Kreativität wurde als Finden und Beschreiten eines (für den Handelnden) neuen Weges definiert. Die Synapsen im Gehirn haben sich nach diesem

⁹ Feldenkrais, Moshé: *Das starke Selbst. Anleitung zur Spontanität*, Suhrkamp tb, Frankfurt/M. 1992, S.64.

¹⁰ Ebd..

Weg neu verschaltet, es wurde ein kleiner Pfad angelegt. Bei der Gewohnheit wird der gefundene Weg automatisch nach immer demselben Reaktionsmuster gegangen. Die Synapsenverschaltung gleicht dabei eher einer Autobahn, von der ein Abbiegen durch die Automatik der Reaktion nicht möglich ist.

Damit würden sich per definitionem Kreativität und Gewohnheit ausschließen. Allein, es kann nicht ausreichen, nur über den Ausschluss das Verhältnis zueinander zu fassen. Schauen wir also von jeder der beiden Seiten, was sie mit der anderen macht.

Wenn durch Gewohnheiten die Synapsenverschaltungen manifestiert werden, blockiert der gewohnheitsmäßige Ablauf der Handlung jedwede Neuverschaltung. Dies passiert durch den Automatismus der Ausführung. Damit stellen Gewohnheiten ein direktes Hemmnis für kreatives Handeln dar. In der Literatur findet man Gewohnheiten, gefasst als z.B. das gesellschaftliche Wertesystem, Selbstverständlichkeit¹¹, Konformismus und Routine¹² ebenfalls als die Kreativität hemmende Faktoren.

Nun sind aber nicht alle Reaktionsformen Gewohnheiten, wenn auch sehr viele, und nicht alle Synapsenverschaltungen im Gehirn sind durch Gewohnheiten blockiert. Es wird also auch immer Felder geben, in denen wir kreativ sein können. Und hier müsste man nun nach der anderen Seite schauen. Kann man mit diesen „kreativen Feldern“ Gewohnheiten bescheiden, sie zurückdrängen oder nutzt man nur den Platz für Kreativität, der nicht von Gewohnheiten ausgefüllt ist? Zunächst muss wohl davon ausgegangen werden, dass man kreativ nur Synapsenverbindungen herstellen kann, die nicht durch Reaktionsmuster blockiert werden. Daher sind Kinder sehr kreativ¹³, sie haben noch nicht so viele Gewohnheiten ausgebildet.

¹¹ Beides als sog. **externe** kreativitätshemmende Faktoren nach Eipper, Martina: *Sehen, Erkennen, Wissen. Arbeitstechniken rund um Mind Mapping*, Expert-Verlag 1998, S.26. Ich führe sie hier an, weil als Reaktion auf solche äußeren Faktoren Reaktionsmuster entstehen, d.h. diese Faktoren werden sozusagen verinnerlicht.

¹² Hier als **interne** kreativitätshemmende Faktoren nach Sellnow, Reinhard: *Die mit den Problemen spielen... Ratgeber zur kreativen Problemlösung*, Bonn 1994, S.15f.

¹³ Eine Fassung von kindlicher („naiver“) Kreativität ist nicht unbedingt geeignet für die Fassung von Kreativität im Erwachsenenalter. Vgl. Hentig, Hartmut von: *Kreativität. Hohe Erwartungen an einen schwachen Begriff*, München 1998, S.27ff. Ab dem Schulalter, spätestens jedoch ab der Pubertät sollte man, obwohl es hier nicht als Gewohnheit zu fassen ist, fehlendes (Fach-)Wissen gleichfalls zu den kreativitätshemmenden Faktoren rechnen, denn die beste Idee bleibt unverwirklicht,

Andererseits gibt es auch Möglichkeiten, Gewohnheiten auf ein solches Maß zu beschränken, dass durch sie nicht jederzeit die eigene Kreativität blockiert wird. Dabei fungiert das kreative Denken/ Handeln indirekt als Hemmschuh für Gewohnheiten, indem man den kreativen Weg bewusst beschreitet. Da jegliche Gedanken, auch die unbewussten, ihren Ausdruck und ihre Reaktionsweise auf körperlicher, geistiger, emotionaler und der Verhaltensebene finden, besteht die Notwendigkeit, sich seiner Gedanken bewusst zu werden. Nimmt man Automatismen im Handeln wahr, kann man diese auch bewusst stoppen und versuchen, statt des Automatismus andere, neue Wege zu gehen. Wir versuchen, um auf die Synapsenverschaltung nochmals zurückzukommen, die Autobahn durch den Bau von Nebenstraßen und Abzweigungen durchlässiger zu machen. Erst dann haben wir auch eine Alternative zur Autobahn, indem wir anhalten und abbiegen.

Um das Verhältnis dieser beiden Phänomene zu beschreiben, sei hier noch auf einen psychologischen Effekt hingewiesen. Gewohnheit gaukelt Sicherheit vor, für das Beschreiten neuer Wege ist dagegen ein Stück Sicherheit aufzugeben, sozusagen ein Risiko einzugehen. Der Mensch muss also, ist sein Handeln gewohnheitsmäßig, seinen inneren „Schweinehund“ überwinden, um von der Gewohnheit abzuweichen. Im Sprachgebrauch werden solcherart Handlungen als ungewohnt oder sogar als außergewöhnlich bezeichnet, beides also auch sprachlich als Gegensatz zum Gewohnten verankert. Man weiß, um bei dem Bild der Autobahn zu bleiben, nicht genau, wohin der Abzweig führt. Vielleicht ändert sich damit alles, vielleicht kommt man aber auch genau da an, wo man hinwollte. Die eigene Sicherheit für diesen Weg ein Stückweit aufzugeben verlangt eine sichere Umgebung für den Betreffenden, ansonsten wird er an dem festhalten, was er als sicher/ bekannt empfindet, nämlich an der Gewohnheit.

4. Was ist körperliche Freiheit? Das Problem der Bewusstheit.

Wie bereits erwähnt, findet jeder Gedanke, jedes Gefühl einen körperlichen Ausdruck. Um sich Gedanken und Gefühle bewusst zu machen, kann man

wenn fehlendes Wissen die Umsetzung behindert und man damit in alte Gewohnheiten

getrost seinen Körper beobachten und auf ihn achten. Bestimmte Grundkenntnisse seines Funktionierens erleichtern es uns, erfassen zu können, was er ausdrückt. Daher seien hier zunächst einige Anmerkungen zur Funktionsweise des Körpers gestattet.

Wir unterscheiden in der menschlichen Muskulatur zwei verschiedene Arten. Zum einen gibt es die sog. innere Muskulatur mit vorwiegend roten Muskelfasern. Ihre Funktion ist die innere Aufrichtung und Balance entgegen der Schwerkraft. Diese Muskelstränge arbeiten sehr effizient und ermüden nur recht langsam, sie unterliegen allerdings nur indirekt der willentlichen Steuerung. Zum anderen gibt es die sog. äußere Muskulatur, bestehend aus vorwiegend hellen Fasern. Sie werden über die Impulse des Kortex gesteuert, sind in ihrer Funktionsweise das Ergebnis persönlicher Erfahrung und in der Regel an der automatischen Ausführung von Handlungen beteiligt. Im Gegensatz zu den roten Fasern kann man diese schnell kontrahieren, aber auch schnell ermüden.¹⁴ Oftmals arbeiten diese beiden Muskelstrukturen nicht zusammen, sondern gegeneinander. Automatischer Gebrauch der äußeren Muskulatur führt im Endeffekt immer zu einer Verkürzung der Muskulatur, zu einem sich immer weiter Zusammenziehen. Außerdem behindert er die innere Muskulatur in ihrer Funktion. Damit muss diese Funktion zusätzlich durch die äußere Muskulatur übernommen werden, was zu weiterer Kontraktion und zusätzlicher Ermüdung führt. Zur Veranschaulichung sei hier das aufrechte Sitzen angeführt. Sitzt man mit Hilfe der äußeren Muskulatur „gerade“, so ist der Körper angespannt, in der Regel der Brustkorb leicht nach vorne gezogen und der Rücken leicht im Hohlkreuz. Die innere Muskulatur kommt durch die Anspannung der äußeren nicht zum Zuge. So kann man dann weder entspannt aufrecht sitzen noch Bewegungen z.B. der Arme leicht ausführen, man fühlt sich schlapp, jede Aufrichtung wird auf Dauer zu einer anstrengenden Handlung - man wird steif oder sackt in Folge der Ermüdung in sich zusammen. Also wäre

verfällt, um seine Ziele zu erreichen.

¹⁴ Feldenkrais, Moshé: *Das starke Selbst*, S.163ff, Vgl. auch Protzel, Michael: *Der Gebrauch des Selbst: Ein fehlendes Glied in der Kette*, Beitrag zu einem Kolloquium der AmSAT-Tagung in Kalifornien, Juni 2006, MS S. 2.

daraus zu schließen, dass ein *erstes Merkmal*¹⁵ **körperlicher Freiheit** darin besteht, dass die innere Muskulatur ohne Behinderung durch die äußere Muskulatur funktionieren sollte.

Wenn die äußere Muskulatur diejenige ist, welche wir direkt willentlich steuern können, so kann es bewusste Veränderungen auch nur dort geben. Zunächst wäre ihre Beanspruchung in Aktivität wahrzunehmen. Unterliegt ihr Gebrauch einem Muster oder wird zuviel Spannung für die auszuführende Tätigkeit eingesetzt oder behindern wir die innere Muskeltätigkeit durch unnötige Nebentätigkeiten? Wir sollten lernen, feinste Nuancen und Unterschiede im Kraftaufwand zu erkennen. Der von uns als natürlich entspannt deklarierte Muskeltonus ist meist in der Realität gar kein entspannter Muskel. Wir empfinden in unserer Wahrnehmung den gespannten „Normal“zustand oft als Null-Aktivität. Hier gibt es offenbar eine Wahrnehmungsverschiebung, die sich nur über bewusste Selbstreflexion zurückverschieben lässt.¹⁶ Wir brauchen eine bewusste Kontrolle unseres Muskeleinsatzes, nicht einen automatischen Muskelgebrauch. Somit besteht das *zweite Merkmal körperlicher Freiheit* in einem nicht gewohnheitsmäßigen Gebrauch der äußeren Muskulatur mit dem Ziel, die innere Muskulatur in ihrer Funktion nicht zu behindern.

Können wir dieses Ziel erreichen bzw. ihm näherkommen, so fühlt sich die Handlung leicht an, ungeachtet des tatsächlichen Energieaufwandes, der für die Handlungsausführung aufgebracht wird. Das *dritte Merkmal körperlicher Freiheit* besteht also in der Mühelosigkeit der Handlung.

Die Mühelosigkeit ist gleichzeitig ein Indiz für die Einheit von Körper und Geist sowie für einen nicht blockierten Energiefluss im Körper, auch Flow genannt. In der Einheit von Körper und Geist, unserem *vierten Merkmal körperlicher Freiheit*, drückt sich Authentizität aus.

¹⁵ Die Numerierung soll hier keine Gewichtung nahelegen. Die Merkmale werden in einer bestimmten Reihenfolge im Text hergeleitet. Nur durch die Abfolge der Überlegung entsteht hier die Numerierung.

¹⁶ Vgl. auch Marjory Barlow in einem Interview mit Trevor Allan Davies. Sie erklärte: "An unconscious person cannot make themselves more conscious by controlling themselves with their unconsciousness.", aus: An examined life. Hrsg.: Trevor Allan Davies, Mornum Time Press (USA) 2002, S. 43.

Das Bewusstsein über die eigene Handlung geht einher mit einer geöffneten Bewusstheit für den umgebenden Raum. Es entsteht eine Wachheit, das **fünfte Merkmal**, sich selbst und seiner Umgebung gegenüber.

Entwickeln wir diese Bewusstheit und gelingt es uns, den gewohnheitsmäßigen/ automatischen Gebrauch unserer äußeren Muskulatur zu unterbinden sowie die innere Muskulatur möglichst ihrer Funktion gerecht werden zu lassen, so stellt sich ein Phänomen ein, das man die freie Entscheidung zum Bewegungsablauf nennen könnte. An jedem Punkt der Handlung, in jeder Phase der Bewegung, kann die Handlung dann angehalten, fortgesetzt, umgeleitet oder sogar umgekehrt werden.¹⁷ Das nunmehr **sechste Merkmal für körperliche Freiheit** ist also nach Feldenkrais die Umkehrbarkeit der Handlung in jedem Punkt der Bewegung.¹⁸ Dieser Punkt ist von besonderer Wichtigkeit, da er verdeutlicht, wie sehr es um den Weg der Handlung geht. Wenn man nur an das Ziel denkt, ohne sich über die Mittel klar zu werden, die für den Weg dahin notwendig sind, ist die Gefahr des gewohnheitsmäßigen (Re)Agierens sehr groß. Damit verbaut man sich dann die Möglichkeit, verschiedene Wege gehen zu können ebenso wie die Entscheidungsfreiheit, welchen Weg davon ich wähle.

Außerdem kann ein nur auf das Ziel ausgerichtetes Herangehen in eine Sackgasse solcherart führen, dass man nicht in der Gegenwart agiert, sondern immer schon einen Schritt weiter ist, als er tatsächlich gegangen wird. Gerhard Schöne hat das in einem Kinderlied einmal treffend beschrieben, als der Alte sinngemäß zu seinem Jungen sagte: Wenn ich gehe, gehe ich, wenn Du gehst, dann isst Du schon.¹⁹ Im Moment sein, in der Gegenwart agieren, ist somit das **siebente** und letzte **Merkmal körperlicher Freiheit**.

Wir finden körperliche Freiheit bei den meisten kleinen Kindern. Sie geht verloren durch unbewusstes Handeln und falsche Sinneswahrnehmung.²⁰ Das gewohnheitsmäßige Handeln nimmt in der Entwicklung einen immer größeren Raum ein. Im Erwachsenenalter müssen wir körperliche Freiheit

¹⁷ Als Einschränkung gilt hier das Fortbestehen der Handlung durch Masseträgheit, wie z.B. beim Springen.

¹⁸ Vgl. auch Feldenkrais, Moshé: *Das starke Selbst*, S. 158f.

¹⁹ Lied von Gerhard Schöne ohne Titel, Liedtext zu finden auf:

http://www.beepworld.de/members27/meine_musikseiten/gerhard_schoene.htm

²⁰ Vgl. Alexander, F.M.: *Die konstruktive bewusste Kontrolle des individuellen Menschen*, Karger, Basel 2006, S. 33ff.

durch bewusstes Handeln, durch die Schulung unserer Bewusstheit diesem Phänomen gegenüber mühselig und langwierig und immer wieder neu herstellen.

5. In welchem Verhältnis stehen Bewusstheit, körperliche Freiheit und Kreativität zueinander?

Wie aus dem bislang Ausgeführten unschwer zu ersehen ist, ergibt sich eine Annäherung in der Merkmalsstruktur zwischen körperlicher Freiheit und Kreativität. Rufen wir uns die Merkmale für Kreativität noch einmal ins Gedächtnis: Risikobereitschaft, Problemsensitivität, Flexibilität, Fluidität (Fluss/ Flow), Kombinationsfähigkeit, Imagination und Originalität (hier gemeint als: Authentizität).

Zum einen finden wir einige übereinstimmende Merkmale, die beide Formen charakterisieren. Für körperliche Freiheit braucht man, um die Gewohnheit loslassen zu können, ein gehörig Maß an Risikobereitschaft ebenso wie für den kreativen Weg, der ja auch ein neuer Weg für die handelnde Person ist. Ebenso gibt es eine Übereinstimmung bei der Flexibilität, die als Merkmal bei der Kreativität ebenso auftaucht wie bei der körperlichen Freiheit. Die Wachheit geht einher mit der Problemsensitivität. Um beides zu erreichen, bedarf es eines Vermittlers - der Bewusstheit, der Bewusstheit über die Bedingungen des Handelns, der Bewusstheit über den mich umgebenden Raum und der Bewusstheit darüber, wer ich bin, was ich tue und was ich tun will.

Zum anderen ist offenbar körperliche Freiheit als Voraussetzung für einige Strukturmerkmale der Kreativität vonnöten. Ohne die Einheit von Körper und Geist kann z.B. Energie im Körper nicht ungehindert fließen, es kommt zu Energieblockaden, der sog. Flow (vgl. Fluidität) ist nicht erfahrbar. Auch das Entwickeln von Ideen und Problemlösungen ist nur möglich, wenn der Mensch sich frei macht von Verkrampfungen und Blockaden. Die Idee fließt gleichsam durch und mit dem Körper, die Bedingung dafür ist die Einheit von Geist und Körper. Geistige, wie körperliche und seelische Blockaden behindern Kreativität.

Ebenso ist die Einheit von Geist und Körper unerlässlich für Authentizität. Kleine Kinder sind authentisch. Leider kann man sich später kaum noch daran erinnern, wie man als Kind war und unter welchen Einflüssen man was wie gemacht hat. Im Laufe der Zeit haben wir uns an die Gewohnheiten, die immer gleichen Reaktionsmuster, gewöhnt. Sie gehören in unserer Wahrnehmung zu uns dazu, machen einen Teil von uns aus. Wir gehen daher davon aus, dass wir in dieser Art natürlich sind. Gewohnheiten fühlen sich wie natürlich, wie das Ich, an. Man kann sich zwar glauben machen, man sei von Natur aus so, sei nie anders gewesen und unverwechselbar, leider hat dieses Gefühl mit der Wirklichkeit oft nichts gemein. Viele Menschen verwechseln ihre Gewohnheiten mit ihrem Ich. Erst wenn sie von ihnen lassen, offenbart sich dahinter etwas anderes. Es ist wie eine zweite/ dritte/ vierte Haut, die man nacheinander abstreifen muss, um den Kern zu ergründen. Die Übereinstimmung von Inhalt und Form ist Authentizität. Sie macht die Einzigartigkeit jedes Einzelnen aus und findet ihren Ausdruck nach außen. Das siebente Merkmal körperlicher Freiheit, das im Moment Sein, ist gleichfalls eine Bedingung, um überhaupt einen Weg beschreiten zu können. Kreativität ist das Finden und Beschreiten neuer Wege. Sich Schritt für Schritt auf den neuen Weg einzulassen, auf ihm immer im Jetzt zu sein und ihn an jedem seiner Punkte auch wieder verändern zu können, das schafft das im Moment Sein. Im Moment sein heißt weder, dem jeweiligen Schritt vorauszuweichen, noch im Moment zu verharren, stehen zu bleiben. Es ist das Bewusstsein für den jeweiligen Augenblick. Treffe ich in der konkreten Situation die Entscheidung innezuhalten, zurückzugehen oder den Schritt neu zu überdenken, so ist das schon der nächste Moment, die mit der Entscheidung verbundene - bei Erwachsenen notwendig bewusste - Reaktion. Unter diesem Gesichtspunkt ist es auch spannend, Kinder zu beobachten. Im Gegensatz zu Erwachsenen, die sehr zielfixiert arbeiten, durch das Ziel die Aufmerksamkeit für den Weg verlieren und oftmals ihrer Gegenwart vorausweichen, kann man bei kleinen Kindern den Weg als Erwachsener oft gar nicht sehen. Sie gehen hierhin, interessieren sich dort für etwas, tun den nächsten Schritt, lassen sich - nach Erwachsenennorm - ständig ablenken von vorgegebenen Wegen, aber sie sind immer in der

Gegenwart, können in sich versunken spielen und sind trotzdem oder gerade deswegen sehr aufmerksam für ihre Umgebung. Sie sind in Kontakt mit ihrem inneren Impuls und gleichzeitig mit der Gegenwart in der Form des Außen.

Abschließend kann man zusammenfassen, dass das Verhältnis von körperlicher Freiheit und Kreativität durch ihr Verhältnis zur Gewohnheit bestimmt wird. Kann man kreativ nur die Synapsen neu verschalten, die nicht durch Automatismen blockiert sind, so schafft körperliche Freiheit eine wesentliche Voraussetzung für freie Synapsen. Dabei wird deutlich, dass es einen Unterschied gibt zwischen Kindern und Erwachsenen. Bei Kindern ist körperliche Freiheit und damit Kreativität von Anfang an gegeben. Beides verliert sich durch fortschreitende Gewohnheiten, durch kindgemäßes unbewusstes Handeln. Als Erwachsene müssen wir dann auf bewusstem Wege versuchen, körperliche Freiheit - entgegen den Gewohnheiten - wieder herzustellen. Der Weg körperlicher Freiheit kann dann in vielerlei Hinsicht den Weg zur Kreativität (wieder) öffnen. Dabei sticht ins Auge, dass im Erwachsenenalter der Grad der Bewusstheit über sich selbst darüber entscheidet, wie frei jemand auf der körperlichen Ebene ist genauso wie darüber, wie kreativ er Wege finden und beschreiten kann. Die Bewusstheit ist das Mittel, um beides zu erreichen.

Hierbei könnte man es nun belassen. Es ist eine Entwicklung zu konstatieren, bei der etwas verloren geht und später bei einigen durch bewussten adäquaten Selbstgebrauch in einer anderen Qualität wieder entstehen kann. An dieser Stelle möchte ich jedoch fragen, ob und inwieweit es möglich ist, durch Förderung des Bewusstseins gegenüber dem Selbstgebrauch, diesen Prozess abzukürzen. Da es die Entwicklung hin zu gewohnheitsmäßigem Handeln im Kindesalter, insbesondere im Schulalter, gibt, wäre also zu überprüfen, inwieweit bestimmte Fächer und Techniken in Schule und Freizeit den Erhalt körperlicher Freiheit und damit der Kreativität unterstützen.²¹

²¹ Es sei darauf verwiesen, dass körperliche Freiheit nicht die einzige Voraussetzung für und nicht das alleinige Mittel ist, um Kreativität zu fördern. Um kreativ zu sein, bedarf

6. Wodurch kann körperliche Freiheit erreicht werden?

Eine Analyse einiger körperlich ausgerichteter Fächer und Techniken auf ihre Tauglichkeit, körperliche Freiheit zu unterstützen.

6.1. Sport

Unter dem Begriff Sport werden Bewegungs-, Spiel- oder Wettkampfformen, die im Zusammenhang mit körperlichen Aktivitäten des Menschen stehen, zusammengefasst. Eine genauere Definition scheint schwierig, weil jeder den Schwerpunkt an anderer Stelle setzen möchte. Daher war eine allgemeingültige Definition nicht zu finden.²² Belassen wir es also bei den im ersten Satz zusammengefassten Aktivitäten.

Ein spezielles Augenmerk sei hier auf den Schulsport gelegt. Er hat neben Körperertüchtigung und Schulung von Körperkoordination die Aufgabe der Gesunderhaltung der Schüler. Schulung von Körperkoordination und Beweglichkeit sowie Bewegung als Gegenstück zu der oft sitzenden Tätigkeit von Kindern und Erwachsenen ist sinnvoll und notwendig. Jedoch die Form der Schulung mit Hilfe ständiger, nicht bewusst machender Wiederholung birgt die Gefahr der Herausbildung von Gewohnheiten, wie bei allen anderen Tätigkeiten auch. Leider bleibt der Sport - ob als Unterrichtsfach, Breitensport oder Wettkampfsport - nicht einmal dabei stehen.

Im Unterrichtsfach sollen die Schüler zu Leistung angehalten, die Leistung der Schüler bewertet werden. Damit gibt es Normen, an denen die Leistung der Schüler gemessen wird. Diese Normen orientieren sich nicht am einzelnen Schüler und dessen Vermögen, sich zu bewegen. Statt dessen geben sie eine allgemeine Zielvorgabe mit Leistungsabstufungen vor. Ist der Schüler auch nur etwas ehrgeizig, so wird er versuchen, die für ihn beste Benotung

es ebenso der Verschaltung von rechter und linker Gehirnhälfte wie eines bestimmten Wissens.

²² Vgl. auch den Beitrag von Tiedemann unter www.sportwissenschaft.uni-hamburg.de/tiedemann/documents/sportdefinition. Er entwickelte eine eigene Sportdefinition. Sie sei hier zitiert: „'Sport' ist ein kulturelles Tätigkeitsfeld, in dem Menschen sich freiwillig in eine wirkliche oder auch nur vorgestellte Beziehung zu anderen Menschen begeben mit der bewußten Absicht, ihre Fähigkeiten und Fertigkeiten insbesondere im Gebiet der Bewegungskunst zu entwickeln und sich mit diesen anderen Menschen nach selbstgesetzten oder übernommenen Regeln zu vergleichen, ohne sie oder sich selbst schädigen zu wollen.“ Nach seiner Definition ist Schulsport kein Sport, da er nicht freiwillig absolviert wird.

zu erreichen. Er achtet dabei nicht mehr auf die Art der Bewegung, also den Weg, sondern er verfolgt ausschließlich eine Absicht, d.h. er lernt, sich zielfixiert zu bewegen. Leider führt das nicht zu körperlicher Freiheit, sondern zu seinem Gegenteil. Durch die Normen gerät der Schüler in größtmöglichen Zugzwang. Der Reiz ist die Norm, sie zu erfüllen, die direkte abhängige Reaktion. Das Erreichen einer Norm wird so zum Ziel. Der Weg dorthin spielt keine Rolle mehr, da man die Reaktion weder unterbrechen, abwandeln oder umkehren darf, denn sonst könnte man die Norm ja nicht erfüllen. Auch ist es unmöglich, in der Gegenwart zu agieren, im Moment zu sein, weil die Zielfixierung die Handlung vorweg nimmt. So ist der auf diese Weise Sport Treibende immer seiner Gegenwart voraus.

Für die zu erbringende Leistung wird auch direkt trainiert. Manchmal gibt es Hinweise zur Technik, manchmal sogar Bewusstmachen von technischen Fehlern. Aber anstrengend darf es sein, die Muskeln dürfen schmerzen, man muss sie nur kräftig einsetzen und die Leistung würde sich schon einstellen. Genau hier liegt ein Denkfehler zugrunde. Man darf seine Muskeln trainieren, aber erstens nicht so, dass sie schmerzen, weil Schmerz zusätzliche Anspannung und Verspannung provoziert und zweitens sollten Muskeln immer effektiv arbeiten können. Das heißt, dass zum einen die innere Muskulatur mit der äußeren Muskeltätigkeit nicht behindert werden soll und zum anderen, dass durch effektive Muskularbeit die Tätigkeit leichter wird, nicht schwerer.

Betrachten wir uns dazu einige Fotos genauer. Es sind Schnappschüsse von einem Schulsportfest.²³ Die Fotos sind bewusst aus dem Bereich des Laufens gewählt, weil es eine gängige Auffassung im Sport ist, Laufen könne jeder, man müsse nur die Muskeln einsetzen. Hat man sie nicht, so ist am Muskelaufbau zu feilen.

²³ Sportfest 2005 am Main-Taunus-Gymnasium in Hofheim, http://www.main-taunus-schule.de/Bilder_vom_Sportfest_2.265.0.html.



Der Vordere Läufer hält seine Schultern und Arme fest beim Sprinten. Damit balanciert er die Seitwärtsbewegung des Oberkörpers mit Muskelkraft aus. Würde sein Kopf die Bewegung des Laufens anführen, so wäre der Oberkörper entlang der Wirbelsäule ausgerichtet und die Seitwärtsbewegung minimal. Sein Kopf ist leicht nach hinten gebeugt, so dass die Wirbelsäule leicht zusammengezogen sein müsste und er damit nicht so schnell laufen kann, wie er bei adäquatem Selbstgebrauch laufen könnte. Der weit ab-

geschlagene hintere Läufer kann gar nicht schnell nach vorne rennen, weil seine gesamte Körperhaltung eine Bewegungsrichtung nach hinten suggeriert. Kopf und Oberkörper sind stark in entgegengesetzter Richtung zur Sprintrichtung gebeugt, so dass damit eine Sprintleistung nur unter äußerster Muskelanstrengung im gesamten Körper möglich ist.



Hier ist das gleiche Phänomen wie bei den männlichen Jugendlichen im Sprint zu beobachten. Die Bewegungsrichtung des Kopfes und des Oberkörpers ist entgegengesetzt zur Sprintrichtung, besonders deutlich bei der Läuferin in der Mitte. Die Armbewegung nach außen ist der Spannung im Nacken- Schulterbereich durch das Festhalten des Kopfes angekippt nach hinten geschuldet. Die Läuferinnen halten zudem ihre Schultern und Arme stark fest. Auch die nicht frei beweglichen Beine, da in den Körper hineingezogen, sind

augenfällig. Auch hier liegt also eine Laufleistung vor, die bei körperlicher Freiheit durchaus leichter und schneller wäre.

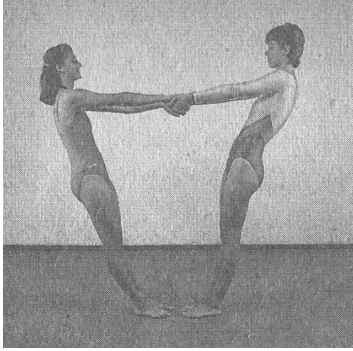
Allerdings müsste man sich im Sportunterricht oder beim Training die Zeit nehmen, sich bewusst zu machen, wie der Körper beim Laufen agiert und ob das Laufen behindernde Bewegungsabläufe im Körper aktiviert werden. Das kann man nicht dadurch erreichen, dass man die Zielvorgabe erfüllen lässt und das Muskeltraining intensiviert. Zunächst ist die Absicht, die Zielvorgabe zu erfüllen, für den Moment der Handlung aufzugeben. Zudem ist bei jedem Laufen, Rennen ... sich bewusst zu machen, wie man sich dabei bewegt, was man zusätzlich zum Erforderlichen noch tut und dieses Zusätzliche zu stoppen. Damit wird deutlich, dass es auch hier um den Weg geht, ein Ziel zu erreichen. Dieses Ziel sollte dann jedoch nicht darin bestehen, Normen zu erfüllen, sondern das Ziel muss heißen: Freude an Bewegung und Beweglichkeit.

Das bislang Ausgeführte gilt in besonderer Gewichtung für Leistungssport. Auch hier ist das Streben nach Sieg dem Weg untergeordnet. Übersehen wird geflissentlich, dass natürlich die bewusste Beschäftigung mit körperlicher Wahrnehmung, Steuerung und körperlicher Freiheit die Resultate verbessern könnte, aber vielleicht kommen auch andere Resultate dabei heraus. Auf jeden Fall würde ein solcher Weg mehr Zeit und Auseinandersetzung mit sich selbst bedeuten. Im Falle der Erfolgsoptimierung von Sport ist das wohl eher nicht gewollt, denn mancher käme auf die Idee, sich nach dem Sinn einer permanenten Leistungssteigerung und des Gewinnens um jeden Preis zu fragen.

Einige Sportarten schulen das Bewusstsein für Körperkoordination in differenzierterer Weise. Dies gilt u.a. für Akrobatik, Gerätturnen, rhythmische Sportgymnastik, Turmspringen und Eiskunstlaufen. Allerdings sind auch die Ausführenden dieser Sportarten nicht frei von Gewohnheiten, ganz im Gegenteil. Die Ausführung der Elemente erfordert eine so enorme Konzentration auf die Abläufe, dass den Betreffenden jede Form von Automatisierung der Bewegung den Kopf angeblich frei hält für weiteres Notwendige. Die Schäden, die dadurch am Körper entstehen, zeigen sich erst Jahre später.

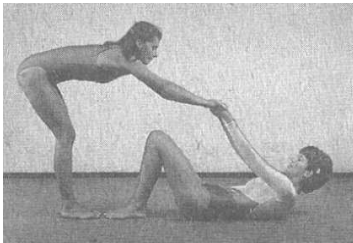
Nun könnte man meinen, es gäbe auch Felder in der hiesigen Sportlandschaft, die das gar nicht betrifft. Gymnastik zur Entspannung z.B. beschäftigen sich doch mit dem Körper, körperlicher Entspannung und Beweglichkeit. Schauen wir uns also auch für dieses Feld einige Fotos genauer an. Dabei sei angemerkt, dass die nun folgenden Fotos einen anderen Stellenwert besitzen, als die auf einem Sportfest festgehaltenen Bilder. Die folgenden Fotos sind aus einem Anleitungsbuch zur entspannenden Gymnastik²⁴, d.h. sie haben Modellcharakter:

²⁴ Dr. Karbe, Siegwart/ Pasch, Erna: Gymnastik zur Entspannung, Sportverlag Berlin, 2. Aufl. Berlin 1988, Fotos von Carlus Goetjes, S. 59, 64f.



Rotenburger Schwingen

Die beiden Mädchen stehen zurückgelehnt und sollen nur durch ihr Gewicht gehalten werden. Das stimmt auch bei dem Mädchen links im Bild. Sie hat durch das leichte Zurücklehnen des Kopfes den Nacken etwas angespannt, die Arme entfernen sich trotzdem vom Rücken und können so das Zurücklehnen dem Rücken überlassen. Das Mädchen rechts im Bild vertraut dagegen nicht auf diesen Entspannungs- und Dehnmechanismus. Sie hält ihren Körper mit dem Bauch nach vorne, so dass das Steißbein nach oben gezogen wird und damit die Wirbelsäule verkürzt ist. Außerdem hält sie die Arme fest in die Schultern gezogen, so dass der Rücken sein Gewicht nicht nach hinten abgeben kann. In dieser Position kann man dann auch nicht mehr den Atem fließen lassen, da sich der Brustkorb nicht frei bewegen lässt. Beide Anspannungen des Mädchens rechts im Bild sind auf Gewohnheiten zurückzuführen, die zu einer zusätzlichen Anspannung der äußeren Muskeln ohne zweckdienliche Funktion führen.



Waage

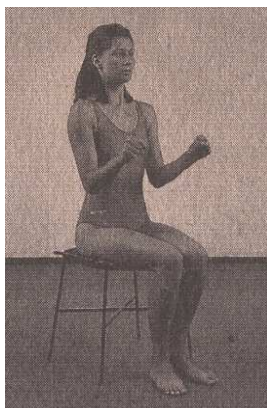
Zu sehen sind ein liegendes und ein gebeugt stehendes Mädchen. Die Aufgabe besteht darin, durch ausbalanciertes Zurückschwingen des Körpers die liegende Person aufzurichten und danach selbst in die liegende Position zu gelangen. Auffallend bei dem gebeugt stehenden Mädchen ist der in den Nacken zurückgezogene Kopf und damit eine Verkürzung der Wirbelsäule im Schulter- Nackenbereich. Mit dieser Kopfhaltung ist es schwer, durch des Rückens Gewicht die liegende Person aufzurichten zu wollen, so dass hier zusätzliche Muskelkraft in den Armen und Beinen verwendet werden muss. So kann die Dehnung durch den gesamten Körper über die volle Länge der Wirbelsäule bis zu den Zehenspitzen nicht erreicht werden. Das liegende Mädchen versucht seiner Kollegin zu helfen. Sie zieht vorsorglich schon mal den Kopf nach vorne, statt ihn in Verlängerung der Wirbelsäule zu belassen. So wird die Dehnung auch bei ihr an einer Schulter- Nacken-Barriere scheitern.

Atemrhythmische Handbewegungen

Ziel dieser Übung ist es, einen dreiteiligen Atemrhythmus einzuüben. Dabei begleitet jede Atemphase (Einatmen, Ausatmen, Pause) bei aufrechter Sitzhaltung eine bestimmte Handhaltung.

1. Einatmen

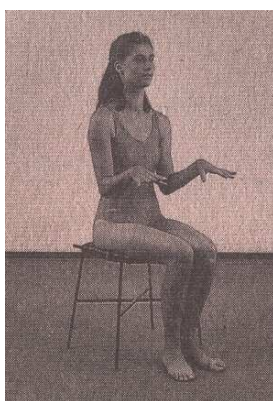
Während des Einatmens werden sehen ist auf dem Foto weit recht verkrampte Sitzhaltung neuen inneren Aufrichtung und nicht förderlich. Einen entlich jedoch für die Einatmung, allen Richtungen beim Einatmen nicht nur die Fäuste geballt, Kraftanstrengung, die herangezogen und damit der Weise kann sich der Brustkorb beim Einatmen nicht weiten. Die Haltung bewirkt, dass ein Einatmen eigentlich nur durch Hochatmung möglich ist, indem man den Brustkorb nach vorne weitet und die Schultern hochhebt. Das ist aber für den Körper nicht entspannend und entspricht nicht der natürlichen Atmung (Bauchatmung). Außerdem ist infolge der Anspannung der Arme und Schultern ebenfalls der Hals sichtbar angespannt.



die Hände zur Faust geballt. Zu mehr. Zum einen kann man eine bemerkbar. Sie ist der allgemeinen entspannten Beckenboden spannten Beckenboden brauche damit sich der Unterbauch in füllen kann. Zum anderen sind sondern die Schultern starr vor Arme/Ellenbogen an den Körper Brustkorb eingeeengt. Auf diese

2. Ausatmen

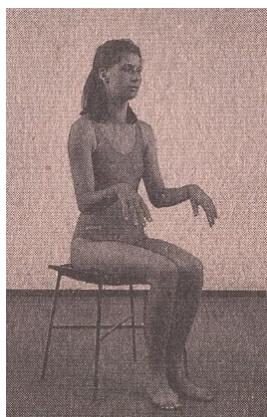
Dabei werden die Fäuste geöffnet und die Finger lang nach vorne gestreckt. Die Sitzhaltung nicht verändert, sie ist also im Bereich der Schultern und Änderungen festzustellen. Die stark festgehalten (s. Ober-Richtung des Zeigens der Hände Sie ist im Handgelenk durch die Energie nicht bis in die Fingergelenke entspannt sich in der Ausatmung, der Kopf rutscht allerdings etwas nach hinten und muss so wieder gehalten werden.



net und die Finger lang nach hat sich gegenüber Position 1 immer noch verkrampt. Auch Arme sind nur geringe Ver-Arme werden nicht mehr so arme), allerdings geht die auch nicht direkt nach vorne. Anspannung der Hände unter- der Ausatmung freigesetzte spitzen vordringen. Der Hals

3. Pause zwischen Ausat-

men und Einatmen
Die Sitzhaltung ist unverändert. gesunken, die Schultern haben werden die Arme immer noch an Hals wirkt nun entspannt, so dieser Übung eine fast natürliche Position ein-



Die Hände sind nach unten ge-sich merklich entspannt. Jedoch den Körper herangezogen. Der dass der Kopf das erste Mal in che aufrichtete Position ein-

Wenn man das Atmen wie in dieser Übung betriebe, so würde man vor Verkrampfung nach einiger Zeit nach Luft schnappen. Die einzige etwas natürlichere Haltung ist hier gegeben, wenn gar kein Atem fließt. Das bedeutet den sicheren Tod!

Die Fotos sind nur einige Beispiele von unendlich vielen. Sie zeigen Personen bei sportlicher Betätigung mit Bewegungsmustern, die ihnen offenbar nicht bewusst sind. Die gezeigten Übungen bleiben im Äußeren verhaftet. Sie entbehren jeglicher bewussten Zusammenführung von Emotion und deren Ausdruck in der Bewegung. Das aber wäre eine geeignete Grundlage für Lust an Bewegung und für körperliche Betätigung.

Wenn man alles Gezeigte und Ausgeführte zusammenfasst, so kommt man zu dem Schluss, dass in jeder Form des Sportes, wie er hierzulande betrieben wird, kein einziges Merkmal körperlicher Freiheit erreicht werden kann. Eine Auseinandersetzung mit Gewohnheiten findet nicht statt, ist auch gar nicht Ziel hiesiger sportlicher Betätigung. So gerät das, was eigentlich dem Körper für seine Koordination und Beweglichkeit nutzen soll, zu seinem Gegenteil. Körperliche Freiheit kann so weder erhalten noch erreicht werden.

6.2. Tanz

Tanz ist so alt wie die Menschheitsgeschichte. Bei den Naturvölkern - egal ob in der Frühgeschichte oder noch im 19. Jahrhundert - war er Ausdruck des Lebens und der Lebensauffassung. Ob man um Regen bat, um guten Jagderfolg oder um Heilung, später sich für die Gaben bedankte - immer hatte der Tanz einen Platz im jeweiligen Ritual. Dabei gab es keine Trennung zwischen dem eigenen Ausdruckswillen und der Ausdruckskraft des Rituals. Nur wer mit seinen Emotionen direkt mit dem Tanz verbunden war, konnte das Ziel des Tanzes - nämlich Regen, Jagderfolg, Heilung etc. - erreichen. Daher kann man diese Form des Tanzes getrost als eine Form der Selbstverwirklichung ansehen. Bewegungsmuster spielen bei diesen Abläufen dieselbe Rolle, wie Gewohnheiten im Alltag. Durch die Lebensweise der Naturvölker waren die Tanzenden körperlich freier, als wir es heute sind.

Die heutigen Volkstänze sind zweifelsohne ein Nachfolger der Tanzformen der Naturvölker, wild, oft ungezügelt und trotzdem gesellschaftlichen Regeln entsprechend der historischen Entwicklung unterworfen.²⁵ Nach ihrem Vorbild kam es im ausgehenden Mittelalter (Renaissance)²⁶ zu einer Entwicklung des schreitenden Paartanzes am Hofe.²⁷ Alle diese Formen unterstützen nicht die körperliche Freiheit, da sie sich nicht mit den schon vorhandenen gewohnheitsmäßigen Bewegungen bewusst auseinandersetzen. Jedoch verhindern sie auch nicht, dass körperlich freiere Menschen sich weiterhin frei bewegen können.

Klassischer Tanz

Für unser Thema ist die Entwicklung hin zum klassischen Tanz bemerkenswert für die Entwicklung körperlicher Freiheit. Daher sei hier auch kurz auf die Historie verwiesen, um zu verstehen, wie es dazu kam.

Die Geschichte des höfischen Tanzes und die sog. Rückbesinnung auf die Antike ist eng verbunden mit einer Entwicklung des Hofballetts²⁸. Dabei wurde ein Teil des Hofes Zuschauer, ein gesonderter Teil bot den Tanz für diese dar. Damit unterlag die Tanzentwicklung, wie in der Antike schon einmal, dem ästhetischen Anliegen, die Zuschauer zu befriedigen.

Da für Aufführungen die technischen wie ästhetischen Fertigkeiten der adeligen Tänzer und Tänzerinnen nicht ausreichten, wurden Tanz-Schulen²⁹ gegründet. Ihnen oblag nicht nur die Ausbildung der Tänzer und Tänzerin-

²⁵ Dabei wirken Formen außereuropäischer Volkstänze ursprünglicher als die europäische Volkstanzkultur.

²⁶ Zuvor hatte die katholische Kirche den Tanz jahrhundertlang unterbunden, da er unvereinbar war mit ihrer Ideologie und dem Aufbau der Liturgie. Trotzdem war es ihr nicht gelungen, das bäuerliche Volk von seinen Tänzen abzubringen. Für die Renaissance war die sog. Rückbesinnung auf die Antike charakteristisch, was mit der weiteren Entwicklung des Tanzes eng verbunden war.

²⁷ Bei den meisten Formen des Volkstanzes ebenso wie beim höfischen Tanz sind die Tanzbewegungen homolateral. Dies entspricht zwar der gesellschaftlichen Entwicklung hin zur Trennung von rechter und linker Gehirnhälfte, ist aber für die geistige Entwicklung, die Verknüpfung beider Gehirnhälften sowie für die innere körperliche Balance nicht vorteilhaft.

²⁸ Das erste Ballett, das als solches bezeichnet wurde, war „Circe“ (Ballett comique de la Reine“) aus dem Jahre 1581 anlässlich der Vermählung des Herzogs von Joyeuse mit Marguerite von Lothringen. Es war eine barocke Mischung aus Instrumentalmusik, Gesang, Rezitation und Tanz. Vgl. Liechtenhan, Rudolf: *Vom Tanz zum Ballett*, S. 30ff.

²⁹ Z.B. die Academie Royale de Danse, gegründet 1661 durch Ludwig den XIV. Direktor war damals Pierre Beauchamp, der selbst auch als Choreograph hervortrat. Vgl. ebd. S. 44ff.

nen, sie hatten auch einen entscheidenden Anteil an der Kodifizierung des klassischen Tanzes. Damit haben wir alle Elemente zusammen, die auch das heutige Ballett kennzeichnen, nur dass manch schwierigere Elemente hinzugekommen sind.³⁰ Zum einen ist es eine durch verschiedene, kodifizierte Tanzelemente reglementierte Ausbildung.³¹ Beim stetigen Üben dieser Elemente kommen die schon bekannten Gewohnheiten wieder ins Spiel. Die gewohnheitsmäßige Ausführung der Elemente wird dadurch verschärft, dass zum anderen der Auftritt ästhetischen Gesichtspunkten unterliegt, die den Tänzern/ Tänzerinnen von außen oktroyiert werden, bis sie sie zu ihren eigenen machen. Sie sollen anmutig, schön und elegant tanzen und es soll dabei noch leicht aussehen. Allein letzteres verlangt einen körperlichen Spagat, haben sie doch trotz aller Körperbeherrschung, Körperkoordination und Raum-Körper-Koordination es nicht gelernt, körperlich bewusst an ihren Gewohnheiten zu arbeiten. Dadurch ist und bleibt das „leicht Aussehen“ eine ästhetische Komponente, die die muskuläre Schwerstarbeit verbirgt, anstatt nur das leicht aussehen zu lassen, was auch wirklich leicht fällt. Es gibt noch einen dritten Aspekt, der körperliche Freiheit bei dieser Form des Tanzes fast verunmöglicht. Es ist die Choreographie. Den Tänzern/ Tänzerinnen wird von einer anderen Person, als sie es selbst sind, die Tanzabfolge entwickelt und vorgeschrieben. Der Choreograph bestimmt die Ausdrucksmittel und -form, nicht mehr der Tänzer/ die Tänzerin. Damit entfällt ein ganz entscheidendes Merkmal früheren Tanzes: Tanz als Ausdruck eigenen Lebens und eigener Lebensauffassung. Der Tänzer/ die Tänzerin wird von seinem/ ihrem eigenen Ausdrucksmittel entfremdet. Mit diesen drei genannten Elementen kann körperliche Freiheit nicht erreicht werden.³²

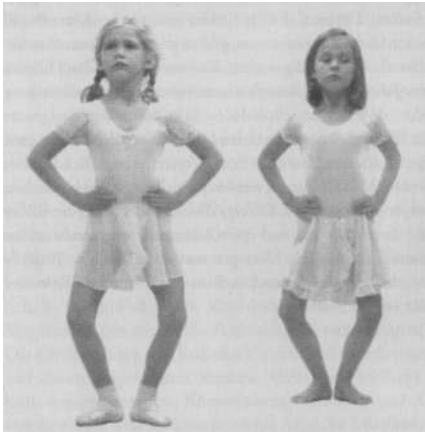
Als ein anschauliches Beispiel sei hier ein Foto aus dem kreativen Kindertanz analysiert. Dieses spezielle Beispiel wird deswegen gewählt, weil erstens die Befürworter des kreativen Kindertanzes (wie hier die Buchauto-

³⁰ Entscheidend für diese Entwicklung ist die „Erfindung“ des sog. Handlungsballetts im 18. Jh.

³¹ Vgl. u.a. Tarassow, Nikolai Iwanowitsch: *Klassischer Tanz. Die Schule des Tänzers*, Henschel Verlag Berlin 1988, 4. Aufl..

³² Ein Gleiches gilt für den Gesellschaftstanz in Turnierform.

rin) es als eine spielerische (und damit harmlose?) Vorstufe für eine mögliche tänzerische Ausbildung sehen oder es einfach anbieten, um die Körperkoordination zu verbessern und Raumerfahrung zu machen.³³



Wir sehen zwei Mädchen in einer Position des Demi-plié - übrigens ein Element aus der klassischen Ballettausbildung. Das Mädchen rechts im Bild wirkt vom ästhetischen Standpunkt eigentlich anmutiger. Allerdings ist es auch viel angespannter als das Mädchen links im Bild. Auffällig sind ein weit vorgezogener Brustkorb, der eine volle Länge der Wirbelsäule nicht mehr zulässt. Dadurch wird der Steiß nach oben gekippt, der Po steht also etwas raus (Ente). Das Mädchen scheint zu spüren, dass es so die eigene Aufrichtung blockiert. Statt jedoch die innere Muskulatur arbeiten zu lassen, wird die Aufrichtung über das Zurückziehen und starre Festhalten des Kopfes angestrebt, was eine weitere Verkürzung der Wirbelsäule

zur Folge hat. Mit einer solcherart verkürzten Wirbelsäule kann man die Schulterblätter nicht mehr weit halten, so dass der Armstütz beide Schultern nach vorne bringt und zudem das Vorziehen des Brustkorbs noch verstärkt. Bei dem Mädchen links im Bild sind alle aufgezeigten Bewegungsmuster auch schon zu erkennen, jedoch noch nicht in der gleichen Ausprägung.

Den Mädchen ist zu wünschen, dass sie in jungen Jahren eine Ausbildung in dieser Form nicht fortsetzen, damit sie sich im Alter von 40 Jahren noch ohne Schmerzen bewegen können.³⁴

Vom klassischen Tanz zum Ausdruckstanz

Den Tänzern und Tänzerinnen blieben diese Schwierigkeiten nicht verborgen. Insbesondere die Entfremdung von eigenen Ausdrucksmöglichkeiten verursachte die Suche nach neuen Wegen. So entstand der Ausdruckstanz. Als beispielgebend dafür ist Mary Wigman, ursprünglich rhythmische Sportgymnastin, zu nennen. Sie war Schülerin des Tanzpädagogen und -theoretikers Rudolf von Laban, der sie u.a. lehrte, auf den Rhythmus des eigenen Körpers zu achten und diesen in Tanz umzusetzen.³⁵ Es ist sozusagen eine Lösung des Tanzes aus dem Primat des Rhythmus der Musik, erhöht aber gleichzeitig die Freiheit und die Ehrfurcht im Umgang mit Musik. Eine ihrer bekanntesten Schülerinnen war Margarethe Paluka – als

³³ Judith Frege: *Kreativer Kindertanz. Grundlagen. Methodik. Ziele*, Henschel Verlag Berlin 2005, S. 36.

³⁴ Mit spätestens 40 scheiden die meisten Berufstänzer und -tänzerinnen aus, weil der Körper auf diese nicht körpergerechten Anforderungen mit nicht mehr zu überspielenden Schmerzen reagiert. (Vgl. auch die sog. Tänzerrente in der DDR).

Künstlerin Palucca –, die eine Tanzform in besonderer Ausdruckskraft schuf und später weitergab. Palucca hatte in Ansätzen eine klassische Ballettausbildung, jedoch entsprach diese Form nicht ihrer Auffassung von Tanz, so dass sie, als sich die Möglichkeit dazu bot, bei Mary Wigman tanzen lernte. „Das Wigmansche Erziehungskonzept baut auf Hilfe zur Selbsthilfe. Die Schülerinnen sollen ihre individuelle Kreativität im Tanz entdecken. Der Wigman sind körperliche, geistige und seelische Bewegtheit gleichermaßen wichtig.“³⁶ Hier ist sie beschrieben, die neue Form der Tanzvermittlung, die zu einem großen Teil körperlicher Freiheit im Tanz erhalten und sogar zu dieser hinführen könnte, so sie entsprechend umgesetzt würde. Die körperliche Tätigkeit ist mit den eigenen Emotionen und eigenem Ausdruckwillen elementar verbunden. Man muss sich dazu seiner Gefühle bewusst werden, um ihnen einen körperlichen Ausdruck geben zu können. Dabei entsteht nicht nur eine unvergleichliche Ausdruckskraft, sondern auch Authentizität. Diese ist unmöglich ohne die Einheit von Körper und Geist und ohne im Moment zu sein. Die lebendige Verkörperung dieser Tanzform mit körperlicher Freiheit war die Palucca. „Palucca hat als Tänzerin etwas Eigenes, etwas Natürliches, rhythmisch Zwingendes und vor allem ... Glückliches.“³⁷ Betrachten wir uns nur folgendes Bild³⁸, so ist dieser Ausdruckskraft nichts hinzuzufügen.

Tiefe und Schwere darf man nicht verwechseln.
Was aus der Tiefe kommt, ist leicht.
Wie könnte es sonst aufsteigen.
(Palucca)³⁹

³⁵ Vgl. Jarchow, Peter/ Stabel, Ralf: *Palucca*, Henschel Verlag, Berlin 1997.

³⁶ Ebd. S. 23. Etwas ähnliches versuchte Martha Graham zeitgleich in den USA, wo sie den Modern Dance entwickelte.

³⁷ Ebd. S.26. Vgl. auch den Palucca-Film: "Palucca - ich will nicht hübsch und lieblich tanzen ", eine Produktion von Konrad Hirsch und Ralf Stabel, 2002. In dem Film wird deutlich, dass diese Form der Freiheit ihren späteren Schülerinnen und Schülern nicht unbedingt gegeben war. Durch Nachahmung der Form und nicht Ausdruck des Eigenen geht vieles wieder verloren. Zudem besteht weiterhin das Problem der „Fremd“choreographie und das Problem von Gewohnheiten nach oder bei einer klassischen Tanzausbildung. Das Erziehungskonzept der Wigman war nicht umsonst auf „körperliche, geistige und seelische Bewegtheit“ ausgerichtet.

³⁸ Jarchow, Peter/ Stabel, Ralf: *Palucca*, Henschel Verlag, Berlin 1997, S.41.

³⁹ Ebd. S.7.



„Contact“- Improvisation

Parallel zum wachsenden Einfluss der Improvisation in der Musik, z. B. durch John Cage, ist Anfang der 1970er Jahre die Tanzform „Contact“ – Improvisation entstanden. Als Begründer gilt Steven Paxton. Er integrierte in seinen neuen Tanzstil Elemente des Modern Dance und der asiatischen Kampfkünste, insbesondere des Aikido. In der Contact Improvisation tanzt man ohne feste Formen und ohne vorhersehbare Bewegungen. Die neue Form dachte man als eine Art des Erforschens von Bewegungs- und Ausdrucksmöglichkeiten. „Das Rohmaterial waren physikalische Kräfte wie

Schwerkraft, Schwung, Impuls...“.⁴⁰ Die Ausübenden versuchen, alle Möglichkeiten zu erforschen, gegenseitig das Gewicht abzugeben und an- und übereinander zu rollen, zu klettern und zu schwingen. Da zur Ausführung allein ein spielerischer, erforschender Geist und ein menschlicher Körper ausreichen, konnte und kann diese Tanzform auch von nichtprofessionellen Tänzern/Tänzerinnen ausgeführt werden. So entstand ein ausgedehntes Netzwerk von erwachsenen Liantänzern, die *Contact Improvisation* hauptsächlich als erholsame Freizeitaktivität ansehen und üben. Der Versuch, einen Tanz bewusst ohne hierarchische Struktur zu entwickeln, ging auf. „ Es war so, als ob wir den Leuten einen neuen Weg angeboten haben, Bewegungen zu sehen und Bewegungen zu erleben, in einer völlig neuen und gesunden Weise, sehr vital und... unterstützend für das Leben.“⁴¹

„Contact“- Improvisation ist erwähnenswert in bezug auf körperliche Freiheit, weil sie gleich mehrere Merkmale dieser unterstützt. Zunächst ist es eine Form der Körperkommunikation. Man muss sich unbedingt auf den Tanzpartner in jedem Moment einstellen, das heißt, der Tanz entsteht jeden Augenblick neu. Man ist auf dem Weg – absichtslos – eine Vorwegnahme ist nicht möglich, eine Norm gibt es nicht. Die Abstimmung mit dem Tanzpartner läuft über körperliche Impulse, die zu erspüren sind. Ein sich ständig verlagernder Körper-Kontakt-Punkt dient den Partnern als gemeinsame Basis, von der aus der Tanz geführt wird. Der Tanz basiert auf gegenseitigem Vertrauen sowie der Sensibilität, mit sich und dem Partner/der Partnerin verantwortungsvoll umzugehen. Schulung der Körperwahrnehmung, des –gefühls, das Horchen nach innen sowie der Kontakt mit der eigenen Emotionalität sind die Konsequenz. Je körperlich freier ein Tänzer/ eine Tänzerin ist, desto freier kann sich auch der Tanzpartner bewegen. Bei einem harmonischen Miteinander ohne muskuläre Verkrampfungen wird und wirkt

⁴⁰ Kaltenbrunner, Thomas: *Contact-Improvisation. Bewegen, tanzen und sich begegnen*, Meyer+Meyer-Fachverlag, Aachen 1998, S. 22.

⁴¹ Interview mit Nancy Stark Smith, zitiert in: Kaltenbrunner, Thomas: *Contact-Improvisation. Bewegen, tanzen und sich begegnen*, Meyer+Meyer-Fachverlag, Aachen 1998, S. 24.

der Tanz leicht. Contact Improvisation berührt die Sinne⁴², erforscht Begegnung und weckt die Lust an der Bewegung. Ob spielerisch, akrobatisch, ruhig oder ausgelassen – der Tanz wird nach den eigenen Bedürfnissen gestaltet, entwickelt sich sozusagen „von innen heraus“. Man tanzt zwar mit den Gewohnheiten, die man im Alltagsgeschehen ausgeprägt hat, aber durch die im Moment seiende körperliche Kommunikation besteht die Möglichkeit, die Tanzbewegungen nicht zu Gewohnheiten zu generieren.

Zusammenfassend kann man also sagen, dass Ausdruckstanz und Contact-Improvisation körperliche Freiheit unterstützen. Während Contact für Erwachsene als Tanzeinstieg sehr empfehlenswert ist, ist diese Form für kleine und größere Kinder noch etwas früh. Für Jüngere ist ein Tanzstil in Richtung Ausdruckstanz⁴³ eine wunderbare Möglichkeit, den Zusammenhang zwischen Bewegung, Emotion und Ausdruck zu erforschen und dabei körperlich möglichst frei zu bleiben. Dabei sollte darauf geachtet werden, dass sich der Tanz von „innen“, aus „sich selbst heraus“, d. h. aus dem eigenen Bewegungsrhythmus entwickelt. Die Aufgabe des Tanzpädagogen liegt darin, diese Entwicklung zu begleiten und zu unterstützen, nicht, einzelne Elemente und deren Abfolge vorzugeben, denn dann wäre es kein kreativer Prozess mehr. „Hilfe zur Selbsthilfe“ hieß dieses weiter oben beschriebene ganzheitliche Bewegungskonzept der Wigman.

6.3. Tai Chi Chuan, Chi Gong, Yoga

Im Kontext körperlicher Freiheit werden jetzt drei Bewegungsformen aus dem asiatischen Raum betrachtet. Oftmals werden Teile von ihnen in den Schulunterricht und speziell in Fächer aus dem Kreativitätsbereich eingebettet, so dass die Betrachtung der dadurch entstehenden Möglichkeiten für

⁴² Oftmals wird Contact-Tanzen mit sexuellen Bedürfnissen in Verbindung gebracht. Das soll hier nicht problematisiert werden. Antworten findet man im Interview von Melanie Suchy mit Dieter Heitkamp am 11.7.2007 zu Sexualität und Kontaktimprovisation, Tanzjournal 4/07.

⁴³ Vgl. dazu auch die Möglichkeit des Biodanza, einer in den 60er Jahren in Chile von Rolando Toro entwickelten Tanzform, s. <http://vomfeinsten.net/de/koerper-seele-geist/biodanza/die-kunst-der-lebensfreude.html>.

körperliche Freiheit ebenso wie auch der Irrtümer in der Ausführung, die damit verbunden sind, notwendig erscheint.

Herkunft, Überlieferung und Tradierung dieser drei Bewegungsformen sind höchst unterschiedlich.

Yoga beispielsweise stammt aus Indien. Es gibt Yoga in den unterschiedlichsten Ausführungen, je nach Religion (Hinduismus oder Buddhismus), Philosophie und dazugehöriger Praxis. „Ursprünglich war Yoga ein rein spiritueller Weg, der vor allem die Suche nach Erleuchtung durch Meditation zum Ziel hatte. Die vielen Asanas entstanden erst im Laufe der Zeit. Ihr vorrangiges Ziel ist, den Körper so zu kräftigen und zu mobilisieren, dass er möglichst beschwerdefrei über einen längeren Zeitraum im Meditationssitz - z. B. Lotossitz - verweilen kann. Mit der Zeit erkannte man immer mehr die positive Wirkung der körperlichen Übungen auf das gesamte Wohlbefinden des Menschen. Die Asanas wurden weiterentwickelt, und die körperliche Betätigung im Yoga bekommt in unserer Zeit einen immer höheren Stellenwert.“⁴⁴

Das Chi Gong (auch Qi Gong) ist eine chinesische Meditations- und Bewegungsform. Sie wurde insbesondere über die Chinesische Medizin publik und in den buddhistischen und daoistischen Klöstern überliefert. Erst in der Mitte des 20. Jh. entwickelten sich verschiedene Stilarten heraus, die jedoch auf der Jahrtausende alten Tradition aufbauen. Chi Gong dient in der chinesischen Medizin hauptsächlich dazu, den körperlichen Energiehaushalt zu stabilisieren und Energieblockaden zu beheben.

Tai Chi Chuan (auch Taijiquan, zu deutsch: Schattenboxen) stammt ebenfalls aus China. Es ist eine sog. innere Kampfkunst, die zunächst über Familien tradiert wurde. Heute erfreut sie sich allgemeiner Beliebtheit in China und ist zu einer Art Volkssport geworden. „Ursprünglich wurde Taijiquan als Kampfkunst entwickelt, die zur Selbstverteidigung geeignet ist. Vor allem in jüngerer Zeit wird es häufig auch als allgemeines System der Bewegungslehre oder als Gymnastik betrachtet, das einerseits der Gesundheit sehr förderlich ist, andererseits der Persönlichkeitsentwicklung und der

⁴⁴ www.wikipedia.de, Artikel zu Yoga.

Meditation dienen kann. Immer häufiger tritt der Kampfkunstaspekt hinter diesen Aspekten zurück und verschwindet bisweilen ganz.“⁴⁵

So unterschiedlich die drei Formen zunächst wirken, so gibt es doch einige Gemeinsamkeiten, die für unsere Betrachtung wichtig sind. Alle drei Formen zählen zur sog. aktiven Meditation. Es geht dabei um die Harmonisierung des körperlichen Flusses – also um einen inneren Prozess, ausgehend von innerer Ruhe und Balance. Wettkämpfe sind diesen Formen fremd. Sie werden häufig in Gruppen geübt und trotzdem ist jeder für sich allein. Daher ist auch die Aufmerksamkeit bei sich selbst, denn jeder führt die Bewegungen nur für sich aus. Geschult werden Körperwahrnehmung, Körperkoordination, das Finden der inneren Mitte und die Einheit von Körper und Geist - zum Teil in kontrollierten Haltungen, zum Teil über fließende Bewegungen. Dabei gibt es keine Norm. Jeder arbeitet mit seinen Fähigkeiten und nicht gegen sie. Diese Fähigkeiten kennen- und wahrnehmen zu lernen ist somit ein wichtiger Punkt. Des Weiteren verlangt die Art der Ausübung, der Form nicht vorauszuweichen, d.h. man ist im Moment und bleibt im Moment. Dieser Augenblick muss immer wieder neu hergestellt werden.

Die Formen arbeiten nicht bewusst an Gewohnheiten. Allerdings ist trotzdem ein indirekter Einfluss auf die Auflösung von gewohnten Bewegungsmustern zu verzeichnen. Das kommt zum einen daher, dass es eine Arbeit am Energiefluss gibt – wo Energie fließt, ist keine Blockade. Zum anderen liegt es an den Bewegungsformen, die in Europa nicht zu den typischen gehören. Das heißt, diese Formen bedienen nicht das in Europa gewohnte Bewegungspotential.

Deutlich wird aus den bisherigen Ausführungen, dass alle drei Formen körperliche Freiheit unterstützen, allerdings diese auch nicht bewusst herstellen. Für die kreative Arbeit heißt das, dass das Praktizieren jeder der drei Formen durch Kinder den Erhalt von deren körperlicher Freiheit unterstützen kann. Allerdings bedarf es einer professionellen Anleitung durch eine Person, die sich ihres eigenen Körpers und seiner Funktionsweise sehr bewusst ist, ansonsten läuft man Gefahr, Gewohnheiten nur in einem anderen Bewegungsstil hervorzubringen.

⁴⁵ www.wikipedia.de, Artikel zu Taiji quan.

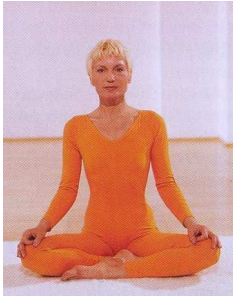
Zu den häufigsten Fehlern, die auch bei der Anleitung Erwachsener⁴⁶ gemacht werden, gehören folgende Punkte, die hier exemplarisch auch für verwandte Techniken angeführt werden:

1. Eine Korrektur der äußeren Haltung, ohne sich die innere Konstitution des Übenden anzuschauen.
2. Eine Normsetzung durch die äußere Form, die in den ursprünglichen Bewegungsformen nicht angelegt ist. Das gilt auch für versteckte Normsetzung. Zum Beispiel wollen Erwachsene, aber auch Kinder, es besonders gut machen. Sie achten dabei darauf, das Gezeigte genau nachzumachen, ohne auf ihren eigenen inneren Prozess zu achten. Die Folge sind die Vernachlässigung des inneren Prozesses, die Reduzierung der Bewegung auf eine äußere Form und bei schon vorliegenden Verspannungen und Bewegungsmustern das Hervorbringen von Schmerzen, die nicht dazu ermutigen, weiter zu üben.
3. Das Übungstempo. Jeder gestaltet das Tempo der Bewegungen nach seinem eigenen Rhythmus selbst. Bei einer allgemeinen Vorgabe durch die Gruppe oder den Anleitenden wird der innere Prozess missachtet. Folgen sind das Verlassen der inneren Mitte, das sich gedrängt Fühlen oder auch das sich allein gelassen Fühlen, weil man nicht weitermachen kann, was beides zu einer Form des nicht im Moment Seins führen wird.
4. Für jeden das Gleiche – das gilt insbesondere für die hiesige Praxis des Yoga. Nicht alle Übungen/ Haltungen/ Formen passen für jeden. Je nach Typ, Konstitution und innerer Wahrnehmung sind für jeden individuelle Übungsreihen zu erstellen und diese auch individuell zu begleiten.
5. Keine Zeit. Wenn man keine Zeit hat, sich auf die Bewegungen einzulassen, weil der nächste Termin drückt oder weil es nur eine kleine Pauseneinlage sein soll, sollte man die Finger davon lassen. Im Moment sein, innere Ruhe finden und sich auf sich zu konzentrieren sind die charakteristischen Merkmale für die beschriebenen Bewegungsformen. Dies kann man nicht dadurch erreichen, dass man ihre Voraussetzungen ignoriert.

Zusammenfassend sei noch einmal betont, dass mit diesen Formen Merkmale körperlicher Freiheit erfüllt werden, körperliche Freiheit zu einem nicht geringen Teil sogar bei Kindern durch diese Bewegungsformen erhalten bleiben kann. Für Jugendliche und Erwachsene sind diese Formen sinnvoll, wenn sie mit einer bewussten Auseinandersetzung mit den eigenen

⁴⁶ Bei Erwachsenen sind durch die eingeschliffenen Reaktionsmuster die Folgen sichtbarer. Sie führen oft zu Schmerzen noch während des Bewegungsablaufs oder direkt danach. Die oft benannte Belehrung, die Schmerzen seien normal und würden sich bei

körperlichen Gewohnheiten einhergehen. Ansonsten übt man nur etwas Zusätzliches und die eigenen Gewohnheiten, die den Energiefluss blockieren, bleiben erhalten. Als ein Beispiel sei hier nur das Foto einer Yogalehrerin analysiert.⁴⁷



Zu sehen ist die Ausführende im Sitz zum Nachspüren nach der Asana Berghaltung (sitzend). Ausatmend sollen die Schultern nach hinten, außen und unten sinken. Allerdings lässt sich weder ein „Sinken“ lassen noch ein „Unten“ bemerken. Die Schultern sind leicht hochgezogen. Um die Schultern nach hinten zu bringen, wurden sie nicht gelassen, sondern die Schulterblätter in Richtung Wirbelsäule zusammengezogen. Das lässt sich nicht anders bewerkstelligen, als dass man auch den Brustkorb nach vorne schiebt und damit die Wirbelsäule etwas ins Hohlkreuz zieht. Allein die Ausführende ist sich dieses Phänomens nicht bewusst. So tut sie faktisch das genaue Gegenteil dessen, was als Zweck der Übung beschrieben worden ist – nämlich das Lassen der Schultern/ Arme nach der Form der Berghaltung (über den Kopf erhobene Arme mit gefalteten Händen), zum Erspüren der Weite im Brustraum und der Aufrichtung im Rücken. Beides – weder die Weite des Brustraums und noch die Aufrichtung – ist durch die Verkürzung der Wirbelsäule nicht gegeben und so auch nicht zu erspüren. Im Sinne des Nachspürens sollte hier ein bewusstes Erspüren der tatsächlichen Muskeltätigkeit erfolgen und nicht die Einbildung der Entspannung für eine tatsächliche gehalten werden.

6.4. Aikido

Aikido ist eine Kampfkunst aus Japan. Sie gehört ebenfalls zur sog. aktiven Meditation und beinhaltet alle die Merkmale zu Tai Chi Chuan, die im vorherigen Abschnitt ausgeführt wurden. Es geht auch hier um einen inneren Prozess, ausgehend von innerer Ruhe und Balance. Eine bewusste Auseinandersetzung mit Bewegungsmustern findet nicht statt. Wettkämpfe sind

regelmäßiger Wiederholung legen, treffen nicht den Kern des Problems und entsprechen auch nicht der Wahrheit.

⁴⁷ Anna Trökes: *Yoga für Rücken, Schulter und Nacken*, Gräfe und Unzer, München 2000, S. 82. Auf dem Foto ist Sonja Schrage, erfahrene Yogalehrerin in Berlin, fotografiert von Andreas Hosch, zu sehen.

dem Aikido genauso fremd, wie dem Tai Chi Chuan. Der Grund für die spezifizierte Darstellung liegt in einigen Besonderheiten der zugrunde liegenden Philosophie ebenso wie in der Ausführung dieser Kampfkunst.

Aikido wurde nach dem ersten Weltkrieg von Morihei Ueshiba, einem Meister verschiedener japanischer Kampfkünste entwickelt. Im Angesicht des Kriegsgeschehens und der Folgen für sein Volk und insbesondere die Budokämpfer reformierte Ueshiba die Zielsetzung der Budokünste. In seiner Form – dem Aikido⁴⁸ - sollte nicht der Sieg über einen Gegner und dessen Vernichtung im Vordergrund stehen, sondern „das Lenken, Leiten und die Neutralisation der aggressiven Angriffsenergie.“⁴⁹

Daraus leitet sich auch die Übungsform ab. Es gibt immer einen Angreifer und einen Verteidiger. Und hier beginnt es interessant zu werden. Ähnlich wie schon bei der Contact-Improvisation beschrieben, ist Aikido eine Form der Körperkommunikation. Man muss sich jeden Augenblick neu auf den Partner einstellen, d.h. unbedingt im Moment und auf dem Weg sein. Eine Vorwegnahme der Technik gibt es nicht. Sie ist abhängig von der Energie, Bewegung, Richtung etc. der Partner. Geübt werden zwar einzelne Techniken, jedoch unter dem Blickwinkel deserspürens körperlicher Energierichtungen und –bahnen. So basiert auch diese Kampfkunst, obwohl es zum Zwecke des Übens Angreifer und Verteidiger gibt, auf gegenseitigem Vertrauen sowie der Sensibilität, mit sich und dem Partner/der Partnerin verantwortungsvoll umzugehen. Schulung der Körperwahrnehmung, des –gefühls sowie das Horchen nach innen sind die Konsequenz. Da es sich jedoch um eine Kampfkunst handelt, sollte man auch ringsum seine Aufmerksamkeit haben. Allein die Ausrichtung nach innen reicht hier nicht mehr aus. Die Wachheit, eines der Merkmale körperlicher Freiheit, wird hier neben der Einheit von Körper und Geist, dem Energiefluss und dem im Moment Sein ganz entscheidend ausgeprägt. Auch die Möglichkeit, die Bewegungsrichtung in jedem Augenblick neu zu bestimmen, gehört zu den Cha-

⁴⁸ Ai = Harmonie, Ki = universale (geistige) Energie, Do = Weg.

⁴⁹ Kraus, André/ Wagner, Winfried: *Aikido für Einsteiger*, Sportverlag, Berlin 1992, S. 9.

rakteristika, die über das Aikido gefördert werden. Widerstand zwischen den Übenden bewirkt dann nur noch eine Änderung der Bewegungsrichtung. Über diese Art der körperlichen Kommunikation erwerben die Ausführenden eine gewisse Reife im Umgang mit anderen. Der Aikidoka ist Spiegel und Schleifstein des jeweiligen Partners/ der Partnerin. Zugleich wird der andere in seiner Andersartigkeit und Verschiedenheit akzeptiert, nicht mehr vernichtet, wie das zu früheren Budokünsten gehörte. So ist Aikido eine zukunftsweisende Technik des friedlichen Umgangs miteinander. Es ist für alle Altersgruppen und Geschlechter geeignet, bringt Spaß an Bewegung, schädigt nicht den Körper und sollte deshalb spätestens ab der 5. Klasse den regulären Schulsport ersetzen.

6.5. Stille Meditation

Meditation bedeutet sinngemäß das sich „zur Mitte ausrichten“. Es ist eine in vielen Kulturen und Religionen geübte spirituelle Praxis⁵⁰, in der durch Achtsamkeit und Konzentration der Geist gesammelt und das Bewusstsein erweitert werden soll.

Nachdem aktive Meditationsformen in den vorherigen Abschnitten schon vorgestellt worden sind, richten wir hier das Augenmerk ausschließlich auf die stille (auch sog. passive) Meditation. Der Ausgangspunkt ist das Sitzen: der Meditierende sitzt in einer aufrechten Haltung.⁵¹ Das setzt voraus, dass man die aufrechte Haltung durch die Arbeit der inneren Muskulatur erreicht, weil ansonsten kein harmonisches Verhältnis zwischen An- und Entspannung erreicht werden kann und das Sitzen somit anstrengend wird. Allein beim Ausgangspunkt des Sitzens geht es hier also schon um das **bewusste** Lassen: von Gewohnheiten, von Anspannungen, von Gedanken und Absichten. Die Aufmerksamkeit ist bei sich selbst, bei dem eigenen Körper, dessen Atemfluss und dessen Balance. Somit ist festzustellen, dass die Form

⁵⁰ Vgl. u.a. die *contemplatio* in der christlichen Religion, das chinesische Chan, das indische *Vipassana* oder das japanische *Zazen* im Buddhismus.

⁵¹ Das muss nicht unbedingt der Lotussitz sein, in dem Buddha meist dargestellt wird und der sich dadurch in das Allgemeingut als Meditationssitz eingeschlichen hat. Im Lotus kann man nur mit viel Übung und ohne gewohnheitsmäßigen Selbstgebrauch länger verweilen.

des Sitzens schon der Meditation dient, nämlich sich „zur – eigenen – Mitte auszurichten“. Die „innere Mitte“ ist dabei eine Metapher für das Zentrum des eigenen Wesens. Im weiteren Verlauf der Meditation geht es darum, dieses Wesen zuzulassen, von seinen Gedanken, Absichten und Zielvorstellungen zu lassen sowie das Geschehen zu beobachten ohne es zu bewerten. „Nur indem wir all unsere Vorstellungen vom Suchen und Gewinnen aufgeben, können wir zu der Wirklichkeit erwachen, die immer bei uns ist.“⁵² Es ist so, als ob hinter dem (gewohnten) Denken eine andere Wahrnehmung möglich ist, eine Wahrnehmung dessen, **was** tatsächlich ist und nicht, wie es zu bewerten ist. Dieser Bewusstseinszustand wird oft mit dem Begriff der Leere beschrieben. Er kann nur im Hier und Jetzt erreicht werden, d.h. wenn man sich auf diesen Zustand der Absichtslosigkeit in jedem Augenblick neu einlässt. Mit dem Lassen der Absichten und Gedanken stellen sich innere Ruhe und Gelassenheit ein. Für die körperliche Freiheit ist an dieser Stelle ein interessantes Phänomen zu bemerken. Indem man von dem gewohnten Denken lässt, stellen sich innere Aufrichtung und Balance „wie von selbst“ ein. Da unser Muskelgebrauch dem gewohnheitsmäßigen Denken unterliegt, wird durch den anderen Gebrauch unseres Geistes auch der Muskelgebrauch verändert. Dadurch wirkt Meditation entspannend und entkrampfend. Körper und Geist agieren in Einheit. Doch das ist nicht die einzige Wirkung. Neben der Entspannung aufgrund der Übernahme der Tätigkeit durch die innere Muskulatur, die daraus folgende Mühelosigkeit des Sitzens und dem schon angemerkt im Moment Sein, stellt sich durch Meditation ein Zustand des sog. Panorambewusstseins ein, der bei der obigen Beschreibung körperlicher Freiheit unter dem Merkmal der Wachheit gefasst wurde. Es ist das Nebeneinander von innerer Wahrnehmung und bewusster Wahrnehmung des Umfeldes.

Somit kann man zusammenfassend feststellen, dass Meditation sehr viele Merkmale körperlicher Freiheit unterstützt. Es erhält diese nicht nur, sondern kann sie in nicht zu unterschätzendem Maße wieder herstellen. Meditation ist ein Weg zu innerer Ruhe und gleichzeitig eine Bewusstseins-schulung. Voraussetzung ist ein bewusstes Lassen von Denkgewohnheiten.

⁵² Sargent, Jiho: *Zen, was ist das?*, Fischer Verlag, Frankfurt Main 2004, S.41.

Sie kann bei entsprechender Anleitung und Übung von jedem erlernt werden.

6.6. Darstellendes Spiel (DSP)

Darstellendes Spiel wird im Folgenden als ein Fach verstanden, das mit Hilfe des Theaterspiels die Entwicklung der Persönlichkeit als Zielsetzung hat. Daher versteht es sich von selbst, dass in diesem Fach prozessorientiert gearbeitet wird, in Abgrenzung zur Ergebnisorientierung bei der Vorbereitung einer Theateraufführung. Ginge man mit der Zielsetzung einer Theateraufführung an die Arbeit des Darstellenden Spiels, so überlagerte der Erwartungs- und Erfolgsdruck die Konzentration auf die sensible Körperarbeit und die Erkennung und Weiterentwicklung der Potentiale, die in den Betreffenden stecken. Der Wunsch zu einer Aufführung muss von „innen“ kommen. Erst wenn die gesamte Gruppe reif dafür ist, nach einer Vielzahl von Stunden im Darstellenden Spiel, wird sie sich von allein dazu entschließen. Passiert dies nicht, auch gut. Wird eine Aufführung von vornherein vorgegeben, und/ oder, wie im Rahmenplan DSP sogar als viertes Prüfungsfach im Abitur⁵³, abgeprüft, so ist die Zwecksetzung des Theaterspiels der Persönlichkeitsentwicklung übergeordnet und mit körperlicher Freiheit nicht vereinbar.

Die Übungen und Spiele bedürfen als Voraussetzung eines geschützten Raums, damit überhaupt eine gemeinsame Arbeit in der Gruppe möglich ist. Das Thema des geschützten Raums wird hier exemplarisch für alle anderen Bewegungskünste mit vorgestellt. Ohne den geschützten Raum kann eine Öffnung zur Selbsterfahrung nicht gelingen, da aufgrund des Sicherheitsbedürfnisses alles in durch Gewohnheiten gelenkten Bahnen verlaufen würde. Damit wären grundlegende Ziele im Darstellenden Spiel, wie Kommunikation über Sprache und Körper, Schärfung der Beobachtung, Beschreibung ohne Bewertung, Raumorientierung und bewusste Körpererfahrung nicht erreichbar.

Das Medium des darstellenden Spiels ist der Körper. Daher spielt Körperarbeit – als Ganzkörperarbeit mit Mimik, Gestik und Stimme – eine besonders große Rolle. Zur Entwicklung der Fähigkeiten gibt es eine Reihe von spielerischen Übungen in den Bereichen Sensibilisierung, Impulsarbeit, Raumerfahrung, Gruppendynamik, Assoziation/ Vorstellungskraft, darstellendes Spiel und szenisches Spiel. Für alle diese Bereiche ist Körperarbeit außerordentlich wichtig, die Bereiche selbst sind nicht wirklich voneinander zu trennen. Um die Analyse der Möglichkeiten, körperliche Freiheit durch DSP zu erreichen, voranzutreiben, wird hier eine Sensibilisierungsübung exemplarisch herausgegriffen.

Spiegel in Paaren

Zwei Partner stehen sich gegenüber. Der eine ist der Spiegel des jeweils anderen. Der Abstand zwischen beiden muss genau so groß sein, dass körperliche Kommunikation über den Raum möglich ist ohne in den Distanzbereich des anderen einzudringen (magischer Meter). Es beginnt ein Spiel des Führens und Führenlassens ohne Gebrauch der Stimme. Zunächst gibt einer die Bewegung vor, der andere spiegelt ihn. Angestrebt ist, dass von außen nicht zu merken ist, wer von beiden der Führende ist. Möglich ist das nur in einem langsamen Tempo – Zeitlupe – und mit klar ausgeführten Bewegungen. Schon diese beiden Anforderungen verpflichten zu bewusster Kontrolle der eigenen Bewegungen. Gleichzeitig muss der Partner genauestens beobachtet werden. Nicht nur das Spiegelbild ist am Beobachten, auch der zu Spiegelnde sollte seinen Partner beobachten, um seinerseits eine Kommunikation herzustellen bzw. aufrechtzuerhalten und auf Unstimmigkeiten reagieren zu können. Im Laufe der Zeit kann die Führung abgegeben oder mehrmals gewechselt werden. Bei entsprechender körperlicher Übereinstimmung ist dann nicht mehr nur von außen nicht zu sehen, wer Spiegel ist und wer führt, sondern im Idealfall – dem Flow - wissen die Beteiligten es auch nur bei gezielter Selbstreflexion, da das Verschmelzen mit dem anderen ein energetisches Erlebnis darstellt, das schwer zu reflektieren ist.

⁵³ Vgl. Rahmenplan DSP im Land Berlin, <http://www.berlin.de/imperia/md/content/sen->

Diese Übung basiert auf körperlicher Kommunikation in Distanz. Sie sollte jeden Moment neu aufgebaut werden, weil ansonsten keine Übereinstimmung erreicht werden kann. Wachheit ist ebenfalls ein unverzichtbarer Bestandteil der Übung, denn Konzentration auf sich selbst reicht hier nicht aus. Anschließend sollten die Beteiligten ihre Beobachtungen und ihr eigenes Erleben wertfrei mitteilen können. Damit schulen sie die bewusste Wahrnehmung des Geschehens bzw. die Wahrnehmung für künftige Situationen. Auch können einem durch die Wahrnehmungen des anderen buchstäblich die Augen geöffnet werden.

Falls es bei dieser Übung Beobachter (kein Publikum!) gab, sollten auch diese nach dem Spiel zu ihrer Wahrnehmung befragt werden. Was wurde gesehen (vgl. hier auch das Verfahren der Meditation)? Wer war Spiegel, wann, woran hat man es erkannt...? Durch den Austausch dessen, was man gesehen hat, besteht die Möglichkeit der Selbstreflexion der Beteiligten ebenso wie der Beobachter. Durch die Beschreibung der Vorgänge werden diese stärker ins Bewusstsein gerufen, so dass man im Laufe der Zeit die Fähigkeiten der bewussten Wahrnehmung und Selbstreflexion immer mehr ausbaut. Geht man diesen Weg entschlossen weiter, so entdeckt man durch bewusste (Selbst)-Beobachtung seine Gewohnheiten. Der Spiegelpartner ist dabei eine große Unterstützung, denn er spiegelt die Gewohnheiten des anderen, sie werden sozusagen sichtbar gemacht. Für die Arbeit an körperlicher Freiheit ist dieser Punkt zentral. Übungen aus dem Sensibilisierungs- und Wahrnehmungsbereich fördern in jedem Fall die bewusste Wahrnehmung, das im Moment sein und die Wachheit. Offenbar gibt es über die bewusste Wahrnehmung auch einen Zugang zum Umgang mit Gewohnheiten. Da der Umgang mit Routine und damit mit Gewohnheiten ein zentrales Thema der Improvisation ist, schauen wir, wie in diesem Bereich des DSP damit umgegangen wird und wie sich das auf körperliche Freiheit auswirkt.

Improvisation

Improvisation im Theater hat ihre Ursprünge in der Commedia dell'Arte und der Stegreifkomödie. Einen Schub in der Entwicklung dieser Theaterform

gab es durch das Wirken von Keith Johnstone, der den sog. Theatersport schuf. Es gibt beim Improvisieren keine vorweg festgelegte Handlung, sondern einen Situationsrahmen. Die Spieler sind angehalten, alle Spielangebote der Mitspieler und auch die eigenen Ideen spontan anzunehmen, zu akzeptieren und fortzuführen. Nach dem Motto: Plane nicht, sag Ja und folge Deinen Impulsen! entsteht so ein improvisierter Handlungsstrang. Allerdings ist das Improvisieren unter dem Aspekt körperlicher Freiheit ein zweischneidiges Schwert. Auf der einen Seite schult es zweifelsohne das im Moment Sein, die Wachheit und die Risikobereitschaft. In die Falle der Zielfixiertheit tappt man nur selten, weil ohne Plan kein Ziel vorgegeben ist. Sollte dennoch ein Ziel auftauchen, so kann ein Mitspieler es sofort durch seine nicht vorhersehbare Aktion konterkarieren. Das Spiel wird flüssiger. Dies gelingt am besten, wenn man von sich selbst den Druck wegnimmt und nicht zu viel von sich erwartet. Es fördert ebenfalls die Akzeptanz des anderen und auf diesem Wege die körperliche wie sprachliche Kommunikation. Auch schafft es immer neue, unvorhersehbare Situationen, auf die man sich schnell und ohne „nachzudenken“, einlassen muss. Und genau hier liegt der Haken. Das Zurückgehen auf ein sog. kindliches, spontanes Spiel ist nicht zwangsläufig ein nicht-gewohnheitsmäßiges Spiel. Auch Kinder bilden bekanntermaßen durch Training und Erfahrung eine beträchtliche Anzahl von Gewohnheiten heraus, die im Laufe ihrer Entwicklung einen immer größeren Raum einnimmt. Auf der anderen Seite provoziert Improvisation also geradezu gewohnte Muster, da man über seine Reaktion nicht nachdenken, sondern dem ersten Impuls folgen soll. Die Gewohnheiten kann man aber auch im improvisierten Spiel nur umgehen, indem man sie anhält. Nur bei einer bewussten Verneinung des Reaktionsmusters gäbe es die Möglichkeit, sich auf einen anderen Weg, als den der Gewohnheit, zu begeben, sonst bleibt alles, wie es ist. Das ist mit der generellen Anforderung der Improvisation, sag Ja und nimm alles an! sowie mit der Aufforderung, seinem ersten Impuls (unbewusst) zu folgen, nicht zu erreichen. Eine andere Möglichkeit, mit diesen Gewohnheiten umzugehen, ist es, sie zu spielen und damit bewusst werden zu lassen. Als Beispiel dafür seien hier die Status-Spiele erwähnt, die Johnstone in seiner Theater-

gruppe spielen ließ.⁵⁴ Diese Form setzt voraus, dass der Spielleiter die Muster erkennt und mit ihnen umgehen will. Warum nun sind an diesem Punkt die Gewohnheiten so wichtig? Entscheidend für das Darstellende Spiel ist der Ausdruck über den Körper. Ähnlich wie beim Tanz besteht auch hier die Schwierigkeit mit Ausdrucksanforderungen durch andere Personen, wenn man eine Rolle spielen soll. Ihre Umsetzung erfolgt in der Regel über einen gedachten Untertext, der die dazugehörige Emotion freisetzen soll. Emotion und Ausdruck gehören zusammen. Ist diese Emotion jedoch gewohnheitsgemäß mit einem bestimmten Körperverhalten verbunden, wirkt sie routiniert und nicht authentisch. Man muss sich also um des authentischen Spiels willen seine Gewohnheiten und deren Wirkung bewusst machen, um den eigenen Weg zu finden und nicht den eigenen Weg verlassen, um eine Wirkung zu erzielen. Das hieße für den Bereich der Improvisation, dass man jegliche Reaktion im Spiel im Nachhinein bewusst machen sollte und analysieren, woran man bei dieser Reaktion ist.

Ein gleiches gilt natürlich auch für das Spiel vorbereiteter, d.h. nicht improvisierter, Szenen. Dort hat man die Gelegenheit, kontrollierter an der Spielweise und seinem Ausdruck zu arbeiten. So kann denn bei bewusster Selbstreflexion durch das Darstellende Spiel eine Arbeit an Gewohnheiten initiiert werden. Dann trägt dieses Fach im Besonderen zu den Voraussetzungen körperlicher Freiheit bei.

6.7. F. M. Alexander-Technik

Die Alexander-Technik ist eine der wenigen Techniken westlichen Ursprungs, die das Ziel hat, die Einheit von Körper und Geist wieder herzustellen und zu erhalten. Sie wurde von Frederick Matthias Alexander (1869 – 1955) zu Beginn des 20. Jahrhunderts entwickelt, als ihm kein Fachmann bei seinen stimmlichen Problemen helfen konnte und er sonst seinen Beruf als Schauspieler hätte aufgeben müssen.

⁵⁴ Johnstone, Keith: *Improvisation und Theater*, Alexander-Verlag Berlin, 2. Aufl. 1995, S. 51ff.

Seine Arbeit beruht auf zwei grundlegenden Erkenntnissen. Erstens ist der Gebrauch unseres Körpers wie auch unseres Denkens durch Gewohnheiten bestimmt.⁵⁵ Diese Form des Selbstgebrauchs führt zu einer Trennung von Körper und Geist. Zweitens ist unsere Sinneswahrnehmung in Bezug auf den Selbstgebrauch nicht zuverlässig.⁵⁶ Zur Illustration sei hier nachfolgendes Beispiel angeführt. Gibt man z.B. einer Person vor, sie solle sich mit langem Rücken hinsetzen, so passiert oft folgendes: Die betreffende Person wird um eines geraden Rückens willen den Kopf und ihre Schultern nach hinten ziehen. Dann wird sie versuchen, gerade den Stuhl in Richtung der Schwerkraft zu erreichen und sich plumpsen lassen, obwohl es Gelenke gibt, die sich beliebig führen lassen und die Aufrichtung des Rückens nur gegen die Schwerkraft, d.h. in Richtung nach oben, zu bewerkstelligen ist. Eventuell geht beim Hinsetzen der Bauch noch ein wenig nach vorne. Danach befragt, wie diejenige Person sich hingesezt hat, wird sie der Meinung sein, genau der Anweisung entsprechend das Hinsetzen ausgeführt zu haben. Konfrontiert man sie mit den soeben geschilderten Beobachtungen, so wird sie diese abstreiten, denn sie klingen einfach verrückt. Leider ist bei einer Vielzahl von Menschen aber genau diese Form des gewohnheitsmäßigen Hinsetzens, derer sie sich nicht bewusst sind und die sie daher auch nicht so wahrnehmen können, zu konstatieren.

Die Alexander-Technik befasst sich also zunächst mit der Schulung der Sinneswahrnehmung. Ist sie verfeinert, so kann man seine Gewohnheiten im Selbstgebrauch bewusst feststellen. Sodann ist die Frage, wie ich von ihnen lassen kann, wenn sie mich stören. Dazu gibt es das auch in der Verhaltenspsychologie angewandte Mittel des Anhaltens/ Innehaltens. Liegt ein Reiz vor, so sagt man Stopp! zur Reaktion auf den Reiz. Dann kann man sich eine für Körper und Geist angemessene Aktion überlegen und bewusst ausführen. So entfernt man sich vom Schema des automatischen Reagierens, wie bereits im 4. Kapitel dieser Arbeit umfassend erläutert wurde. Goleman

⁵⁵ Vgl. Alexander, F.M.: *Der Gebrauch des Selbst*, Karger, Basel 2001.

⁵⁶ Vgl. Alexander, F.M.: *Die konstruktive bewusste Kontrolle des individuellen Menschen*, Karger, Basel 2006.

unterstreicht sogar, dass das bewusste Anhalten einer Reaktion eine Grundkomponente sozialer Intelligenz sei.⁵⁷

Spätestens beim Innehalten wird man allerdings merken, wie schwer es ist, eine gewohnheitsmäßige Handlung zu stoppen. Im Ergebnis kann man feststellen, wie wenig unsere Sinneswahrnehmung mit der Wirklichkeit übereinstimmt. „Unsere Angewohnheiten stehen uns ständig im Weg. Sie beherrschen unsere Wahrnehmung der Welt, stören oder verhindern den klaren Blick auf die ‚Wirklichkeit‘. Diese wird zu etwas Unerreichbaren, von uns selbst durch einen Abgrund getrennt. Auch dort, wo es notwendig ist, sind wir oft nicht in der Lage, uns zu ändern. Wir leben nur einen Teil unserer Möglichkeiten. Wir leben auf einer aus Gewohnheiten gebildeten Insel. Mit dem Ganzen treten wir nicht in Kontakt.“⁵⁸ Daher muss man immer wieder von neuem auf die Wahrnehmung zurückkommen, sie immer wieder überprüfen und die Fahrt auf die Autobahn jedes Mal wieder neu bewusst unterbinden. „Die Schwierigkeit für jeden von uns liegt darin, eine neue Lebensweise zu beginnen, in der wir statt der blindlings auf ein Ziel lossteuernden Methoden der Vergangenheit Prinzipien [des Selbstgebrauchs – RR] anwenden müssen.“⁵⁹

Das Innehalten bietet einen größeren Raum an, für welchen Weg bei der Aktivität ich mich entscheide. Eine Alternative besteht darin, in jedem Moment neu bewusst in sog. körpereigenen Richtungen zu denken, dann stellt sich die Aktivität wie von selbst ein. In der Alexander-Technik wird dies als „Nicht-Tun“ bezeichnet. Die Richtungen und der damit verbundene Energiefluss (Flow) sind in uns. Wir müssen sie nur zulassen, indem wir lernen zu schauen und an unseren Gewohnheiten zu arbeiten. Dabei wird während einer Aktivität die Verbindung von Kopf, Hals und Rücken, im Zusammenspiel mit dem ganzen Körper, besonders berücksichtigt. Die Qualität dieser Beziehung hat einen zentralen Einfluss auf die Bewegungen und Haltungen jedes Menschen. Der Alexander- Technik- Lehrer unterstützt mit mündlichen Hinweisen und durch behutsame Anleitung mittels der

⁵⁷ Vgl. Goleman, Daniel: *Emotionale Intelligenz*, dtv, , München 1998, 8. Aufl..

⁵⁸ Dan Armon zur Macht der Gewohnheit, 2001, s. http://www.alexandertechnik-armon.de/artikel/art_machtDERgewohnheit_de.html.

⁵⁹ Alexander, F.M.: *Bemerkungen im Unterricht*, aufgezeichnet von Ethel Webb, 2. veränderte Aufl., Ponto Verlag 1994, Nr. 74.

Hände die bessere, wohl koordinierte Art des Umgangs mit sich selbst. Die Art der eben beschriebenen Vermittlung erweist sich bei genauem Hinsehen als eine Form der Körperkommunikation. Dass jeder dort gesehen wird, wo er steht, dass jeder so angenommen wird, wie er ist, ist dabei ein wichtiges Merkmal dieser Kommunikation.⁶⁰ Auf dieser Basis kann die Entwicklung beginnen und fortgesetzt werden. Sie ist die einzige Basis, die die nötige Sicherheit verleiht, einen eigenen Weg zu beschreiten und sich mit seinen Gewohnheiten auseinanderzusetzen.

Letztendlich wird bei demjenigen, der die Prinzipien der Alexander-Technik verstanden hat und anzuwenden weiß, körperliche Freiheit in allen zu Anfang aufgeführten Merkmalen möglich. Allerdings ist dies nicht per se so, sondern man muss in jedem Moment auf dem Weg bleiben und diese ganzheitliche Qualität immer wieder neu herstellen. Spezielle Übungen gibt es dafür nicht. Man kann und sollte die Prinzipien bei jeder Handlung im Alltag anwenden. Voraussetzung ist ein bewusster Umgang mit sich selbst, eine bewusste Arbeit an den eigenen Gewohnheiten und das Zulassen von körpereigenen Richtungen. Dann stellen sich die Koordination des Menschen als psycho-physischer Einheit, Flow, Mühelosigkeit, Wachheit und die sog. Umkehrbarkeit der Handlung ein.

. „Es ist das Einfache, das schwer zu machen ist.“⁶¹

7. Wie kann die F.M. Alexander-Technik in Schule und Ausbildung eingesetzt werden? Eine Vision.

Wenn die F.M. Alexander-Technik die Grundlagen für körperliche Freiheit und somit für Kreativität erhält bzw. wieder herstellt und Kreativität für die

⁶⁰ „ Wenn Du gewohnheitsmäßig mit der Welt kommunizierst, dann nimmst Du den Menschen immer öfter nur als Typen wahr und nicht als reichhaltige menschliche Wesen, denn Du projizierst dauernd auf sie nur Deine eigene automatische Sichtweise. Wenn Du mit einem Schüler arbeitest, fängst Du an, nein zu Deinen automatischen Reaktionen zu sagen. Du öffnest die Tür, um den anderen in dessen Reichtum und Fülle des Lebens zu erkennen.“ Interview von Andreas Kreyemeier mit Dan Armon, aus: G.L.A.T.-Infobrief, Ausgabe Nr. 29, Oktober 2004, S. 7.

Zukunft gefordert ist, so sollte sie Eingang in die Schulen finden. Schon Alexander selbst hatte diese Bestrebungen. Als Entgegnung, die er darauf erhielt, zitiert er folgendes: „Sehen Sie, ... wenn wir Ihre Arbeit zur Basis der Erziehung unserer Kinder machen, bedeutet dies eine komplette Veränderung unserer bisherigen Ansichten und Methoden; wir müssen praktisch wieder von vorne beginnen und so viel von dem aufgeben, was uns als richtig gelehrt wurde. Deshalb können wir nicht in die Erziehung unserer Kinder eingreifen, bevor Sie den Beweis Ihrer Arbeit an uns selbst erbracht haben.“⁶²

Nun wurde der Beweis, auch in wissenschaftlichen Studien, seit Jahrzehnten immer wieder erbracht. In einige Ausbildungen hat die Alexander-Technik sogar Eingang gefunden, wie z.B. in die Ausbildung zum Schauspieler und zum Logopäden. Auch im Bereich der Musik und des Tanzes wird zunehmend auf die Alexander-Technik zurückgegriffen, um die wachsenden körperlichen Anforderungen überhaupt noch meistern zu können. Das Grundlegende jedoch, dass unsere Kinder später ihre kreativen Fähigkeiten einsetzen können sollten in einer Welt voll von immer schnelleren Veränderungen und Anforderungen, das wurde nicht angestrebt. Es würde den hiesigen Bildungsansatz völlig auf den Kopf stellen. Dabei ist es sehr einleuchtend, in der Bildung die Einheit von Körper und Geist zu nutzen und nicht zu versuchen, Menschen entgegen ihrem Körper zu schulen. „Es ist keine Antwort, Kinder mit immer neuen Unterrichtsmaterialien, teuren Materialien, die den Schuletat überflüssigerweise belasten, zu konfrontieren. Oder sie – wie es überall üblich geworden ist – immer häufiger auch in der Schule noch vor Bildschirme zu setzen, weil man sich durch die Faszination des Mediums Erfolg verspricht. Diese Bemühungen haben Sackgassencharakter, da sie nicht der Tatsache Rechnung tragen, daß die physiologische Basis zum Lernen intakt sein muß, damit das Gehirn frei fürs Lernen ist. Das Instrument zum lernen, der Körper, muß gestimmt werden,

⁶¹ Brecht, Bertolt: *Lob des Kommunismus* (Gedicht), in: ders., *Gedichte*, Reclams Universal-Bibliothek Nr. 7996/97, S.42.

⁶² Alexander, F.M.: *Die konstruktive bewusste Kontrolle des individuellen Menschen*, Karger, Basel 2006, S. 58, Anm. 32.

bevor wir die Lerninhalte vermitteln.“⁶³ Um den bisherigen Kreislauf von Gewohnheiten und sinkender Kreativität zu unterbrechen, die Einheit von Körper und Geist beim Lernen zu erhalten, die Denkbeweglichkeit zu erhöhen und damit den kreativen Prozess eines jeden zu fördern, braucht es die Alexander-Technik in Schule und Ausbildung. Wenn wir sie in unsere Ausbildungsstätten Einzug halten lassen, könnte das erste Mal eine wirklich persönlichkeitsbildende, ganzheitliche Erziehung umgesetzt werden.

7.1. Grundschule (1.-4. Klasse)

In der Grundschule, speziell im Modell der BIP-Kreativitäts-Grundschulen, gibt es die Möglichkeit des zweiten Lehrers in der Klasse. Wenn dieser zweite Lehrer eine Ausbildung in F.M. Alexander-Technik hätte, wäre die Umsetzung dieser Technik für die Schüler ideal. Günstig ist bei Grundschulern eine Arbeit im Klassenverband oder in einer kleineren Gruppe. Daher ist eine solche Arbeit auch parallel zu Freiarbeit oder Gruppenarbeit an Grundschulen möglich. Die Kinder gehen naturgemäß sehr unbewusst mit ihrem Körper um. Deshalb sollte man ihnen die Prinzipien der Alexander-Technik erklären und im Unterricht immer wieder darauf zurückkommen, sie sozusagen leben. In der Klasse können die Schüler Gelegenheit erhalten, die Wahrnehmung ihrer selbst zu schärfen, indem man Pausen innerhalb des Unterrichts dafür vorsieht, Beobachtungen auszutauschen und damit bewusst zu machen. Die Pausen könnten gleichfalls für Bewegungsspiele und kinesiologische Übungen genutzt werden. Ein weiteres Einsatzfeld wäre die bewusste Auseinandersetzung und Spiegelung über die Berührung. Der Alexander-Technik-Lehrer geht während des Lernens durch die Klasse und erinnert die Schüler durch Berührung an ihren Körper. Oftmals ist es nämlich der Fall, dass über die Beschäftigung mit vielen interessanten und wichtigen Dingen der eigene Körper außen vor bleibt. Er wird so nicht in das Geschehen integriert und die Einheit von Körper und Geist gestört, mit den schon geschilderten Folgen. Das trifft auf alle Tätigkeiten des Alltags zu, wie sitzen, schreiben, lesen – um nur einige zu nennen. Welcher Schüler

⁶³ Achter, X und über Kreuz. *Edu-Kinestetik in Theorie und Praxis*, Hrsg. Claudia Meyenburg, Reihe: Die Sache mit dem X – Bd.2, VAK, Freiburg im Breisgau 1996, S.12.

denkt heute daran, wie er sitzt oder wie er den Arm und die Hand führt, wenn er schreibt? Das sind günstige Gelegenheiten für den Alexander-Technik-Lehrer, die Prinzipien im Alltag immer wieder ins Bewusstsein zu rufen, bis die Schüler diesen Part für sich selbst übernehmen. Der Unterricht in Alexander-Technik, der parallel im Unterricht durchgeführt wird, führt so letztlich zur Stärkung der Eigenverantwortlichkeit, zur Stärkung der Persönlichkeit und zu einem gut koordinierten Selbstgebrauch.

7.2. Oberschule (ab Klasse 5/6)

Auch in der Oberstufe ist Unterricht in Alexander-Technik empfehlenswert. Allerdings sollte man hier, gemäß der kindlichen Entwicklung zum Jugendlichen, den Unterricht durch Berührung im Klassenverband weglassen. Die Schüler kommen in eine Entwicklungsphase, in der der Körper neu entdeckt und definiert wird, wo jede öffentliche Anmerkung oder Anleitung zur Korrektur missverstanden werden kann und sie sich voreinander schämen. Insofern ist dazu zu raten, in diesem Entwicklungsabschnitt Alexander-Technik als Einzelstunde ein- bis zweimal pro Woche für jeden Schüler in der Schule zu ermöglichen, ebenfalls zeitgleich zum Unterricht. Beobachtung/ Wahrnehmung, Reflexion, Körpergefühl und Raum-Körper-Koordination lassen sich über das Fach Darstellendes Spiel und das Aikido weiter unterstützen. Ziel ist auch hier eine ganzheitliche Persönlichkeitsentwicklung, die den „neuen“ Körper in die Entwicklung integriert und die Verantwortung für sich selbst stärkt.

7.3. Lehrer- und Erzieherausbildung

Wie schon erwähnt, hat die Alexander-Technik schon Eingang in verschiedene Ausbildungsstränge des künstlerischen Bereiches gefunden. Es wäre zu wünschen, dass auch diejenigen, die mit Kindern und Jugendlichen arbeiten, deren Kreativität und Persönlichkeitsentwicklung fördern sollen, Kenntnis der angesprochenen Prozesse hätten aus dreierlei Gründen: Erstens brauchen sie für ihre Arbeit die korrekte Wahrnehmung des eigenen

Selbstgebrauchs, denn ohne sich selbst zu kennen, kann man andere nicht anleiten, sich selbst kennen zu lernen und den Weg der eigenen Kreativität zu entdecken. Zweitens könnten sie so die Entwicklung der Kinder und Jugendlichen besser verstehen und begleiten und damit eine Entwicklung initiieren, die sich am speziellen Kind und seinen Möglichkeiten, nicht an Vorgaben durch Behörden und Rahmenplänen orientiert. Drittens ist ein Lehrer mit koordiniertem Selbstgebrauch nicht nur ein Vorbild, sondern ein in sich ruhender Pol. Damit ist es ihm besser möglich, auf Konflikte angemessen zu reagieren, sie zu lenken und dabei selbst nicht aus der Ruhe zu kommen. Seine Präsenz ist der Garant für eine stetige Achtsamkeit gegenüber anderen ebenso wie für eine auf Respekt basierende Kommunikation aller beteiligten Seiten.

Schlussletztendlich muss man nicht immer die gleichen Fehler wiederholen, die an einem selbst gemacht wurden. In der Einheit von Körper und Geist liegt die einzige Möglichkeit, auf Dauer für sich und nicht gegen sich zu lernen. Wenn Erwachsene den Kindern diese Einheit nicht vorleben und sie spüren lassen, zu welchen Möglichkeiten der Entwicklung uns diese Einheit trägt, werden die Kinder diese Einheit ebenfalls nicht leben. Deshalb gehört Alexander-Technik eigentlich in jede Ausbildung und in die Ausbildung von Lehrern, Kreativitätspädagogen und Erziehern insbesondere.

Die praktische Umsetzung ergibt sich aus der Organisation der Ausbildung. Denkbar sind ein paar Tage der Einführung in der Gruppe. Danach sollte über einen längeren Zeitraum Einzelunterricht angeboten werden und/ oder in der Gruppe beim alltäglichen Lernen der Unterricht durch Berührung und Erklärung durch einen Alexander-Technik-Lehrer ergänzt werden. Auch hier helfen kleine Pausen mittendrin, um das Beobachtete zu thematisieren und auszutauschen. Oberstes Gebot ist ebenfalls der geschützte Raum, damit Vertrauen in die und Sicherheit der Gruppe die qualitativen Veränderungen ermöglichen, sonst verbleiben die Betroffenen in den schon bekannten Gewohnheiten, denn die sind für das eigenen Gefühl eine „sichere“ Operationsbasis. In den Gewohnheiten zu verbleiben, verschafft den Betroffenen jedoch nicht das Erlebnis der eigenen Kreativität und der Erfahrung,

sich selbst besser kennen zu lernen und für die eigenen Emotionen einen körperlichen Ausdruck zu finden, statt ihn automatisch ablaufen zu lassen. Kann man sich bei Kindern noch mit Körpertechniken behelfen, die unbewusst die Einheit von Körper und Geist unterstützen, so geht das für Erwachsene definitiv nicht mehr, da der Packen an Konditionierung zu groß ist und außerdem die irriige Auffassung besteht, man würde sich völlig natürlich und spontan verhalten. Hier ist die Alexander-Technik nötiger denn je, denn „alles, was die Menschen in Bewegung setzt, muß durch ihren Kopf hindurch“⁶⁴.

8. Fazit

Das Verhältnis von körperlicher Freiheit und Kreativität wird, wie eingangs dargelegt, durch ihr Verhältnis zur Gewohnheit bestimmt. Körperliche Freiheit schafft dabei wesentliche Voraussetzungen für die freien Synapsen, die für kreatives Handeln erforderlich sind. Werden die Synapsen durch Automatismen blockiert, so können wir mit zunehmender Konditionierung nur in immer eingeschränkterem Maße kreativ handeln. Dabei wird deutlich, dass es einen Unterschied gibt zwischen Kindern und Erwachsenen. Bei Kindern ist körperliche Freiheit und damit Kreativität von Anfang an gegeben. Beides verliert sich durch fortschreitende Gewohnheiten. Daher sollte man schon in der Grundschule damit anfangen, diese Gewohnheiten bewusst zu machen, die Sinneswahrnehmung für den eigenen Körper zu schärfen und einen koordinierten Selbstgebrauch und damit auch Denkbeweglichkeit in jeder Lebenssituation zu lehren. Das geht z.T. über unbewusste Körpertechniken, wie Yoga, Qi Gong, Tai Chi Chuan. Empfehlenswert sind jedoch die mit dem Körper bewusst arbeitenden Techniken wie Ausdruckstanz, Aikido, Darstellendes Spiel, Meditation und insbesondere die Alexander-Technik.

Als Erwachsene müssen wir definitiv auf bewusstem Wege versuchen, körperliche Freiheit - entgegen den Gewohnheiten - wieder herzustellen. Am

⁶⁴ Engels, Friedrich: *Ludwig Feuerbach und der Ausgang der klassischen Philosophie*, Kap. IV, MEW 21, Dietz Verlag Berlin 1975, S. 298.

besten dafür geeignet ist die Alexander-Technik. Der Weg körperlicher Freiheit kann dann in vielerlei Hinsicht den Weg zur Kreativität (wieder) öffnen. Dabei sticht ins Auge, dass im Erwachsenenalter der Grad der Bewusstheit über sich selbst darüber entscheidet, wie frei jemand auf der körperlichen Ebene ist genauso wie darüber, wie kreativ er Wege finden und beschreiten kann. Die Bewusstheit ist das Mittel, um beides zu erreichen.

In jeder Altersstufe nach dem Kleinkindalter führt der Weg zu körperlicher Freiheit über die Selbstreflexion. Daher muss die Selbstreflexion auch vorrangiges Ziel einer kreativen Erziehung / Ausbildung sein. Weitere Rahmenbedingungen für eine solche Erziehung / Ausbildung wären die Akzeptanz jedes sowie der Respekt vor jedem einzelnen, ein fehlerfreundlicher Raum des Lernens, ein geschützter Raum für die individuelle Entwicklung in einer Gruppe sowie Zeit für die eigene Entwicklung und Selbstreflexion. Wenn die Aneignung von Wissen über das Verständnis von Zusammenhängen läuft, so sollte darunter auch das Wissen um den Zusammenhang zwischen Körper und Geist verstanden werden. Nur wenn der Mensch als physio-psychische Einheit lernt, d.h. sein Geist beim Lernen mit dem Körper so verbunden ist, dass Energie fließen kann (Flow), kann er auf Dauer für sich selbst, in Eigenverantwortung, lernen, ohne Schaden zu nehmen. Wenn wir Menschen anfangen, den Vorteil unseres Bewusstseins für den koordinierten Selbstgebrauch im Sinne körperlicher Freiheit zu nutzen, dann können wir von ganzheitlicher Persönlichkeitsentwicklung sprechen und den Weg der Kreativität leben.

9. Quellen- und Literaturverzeichnis

Literatur

Achter, X und über Kreuz. *Edu-Kinestetik in Theorie und Praxis*, Hrsg. Claudia Meyenburg, Reihe: Die Sache mit dem X – Bd.2, VAK, Freiburg im Breisgau 1996

Alexander, Frederick Matthias: *Der Gebrauch des Selbst*, Karger, Basel 2001

Alexander, F.M.: *Die konstruktive bewusste Kontrolle des individuellen Menschen*, Karger, Basel 2006

Alexander, F.M.: *Bemerkungen im Unterricht*, aufgezeichnet von Ethel Webb, 2. veränderte Aufl., Ponto Verlag 1994

Brecht, Bertolt: *Gedichte*, Reclams Universal-Bibliothek Nr. 7996/97

Csikszentmihalyi, Mihaly: *Flow. Das Geheimnis des Glücks*, Klett-Cotta, Stuttgart 1992

Engels, Friedrich: *Ludwig Feuerbach und der Ausgang der klassischen Philosophie*, MEW 21, Dietz Verlag, Berlin 1975

Eipper, Martina: *Sehen, Erkennen, Wissen. Arbeitstechniken rund um Mind Mapping*, Expert-Verlag 1998

Feldenkrais, Moshé: *Das starke Selbst. Anleitung zur Spontanität*, tb, Suhrkamp Verlag, Frankfurt/M. 1992

Frege, Judith: *Kreativer Kindertanz. Grundlagen. Methodik. Ziele*, Henschel Verlag, Berlin 2005

Friedmann, Elly D.: *Laban, Alexander, Feldenkrais. Pioniere bewusster Wahrnehmung durch Bewegungserfahrung. Drei Essays*, Junfermann-Verlag, Paderborn 1993

G.L.A.T.-Infobrief, Ausgabe Nr. 29, Oktober 2004

Goleman, Daniel: *Emotionale Intelligenz*, Deutscher Taschenbuch Verlag, 8. Aufl., München 1998

Hentig, Hartmut von: *Kreativität. Hohe Erwartungen an einen schwachen Begriff*, München 1998

- Holm-Hadulla , Rainer M.: *Kreativität - Konzept und Lebensstil*, Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen 2007
- Jahn, Esther: *Yoga. Ein Weg zur Gesundheit*, Gustav Fischer Verlag, Jena 1990
- Jarchow, Peter/ Stabel, Ralf: *Palucca. Aus ihrem Leben. Über ihre Kunst*, Henschel Verlag, Berlin 1997
- Johnstone, Keith: *Improvisation und Theater*, Alexander Verlag, 2. Aufl., Berlin 1995
- Jungbluth, Volker: *Denktechniken. Der Weg zum genialen Einfall*. c't (20) 1998.
- Jungbluth, Volker: *Ideenmaschinen. Kreativitätswerkzeuge im Vergleich*, . c't (20) 1998
- Kaltenbrunner, Thomas: *Contact-Improvisation. Bewegen, tanzen und sich begegnen*, Meyer+Meyer-Fachverlag, Aachen 1998
- Karbe, Siegwart / Pasch, Erna: *Gymnastik zur Entspannung*, Sportverlag Berlin, 2. Aufl., Berlin 1988
- Knieß, Michael: *Kreativitätstechniken. Methoden und Übungen*. Beck dtv, München 2006
- Kraus, André/ Wagner, Winfried: *Aikido für Einsteiger. Die elegante Selbstverteidigung*, Sportverlag, Berlin 1992
- Liechtenhan, Rudolf: *Vom Tanz zum Ballett. Geschichte und Grundbegriffe des Bühnentanzes*, Belser Verlag, Stuttgart-Zürich 1993
- Macdonald, Patrick: *The Alexander Technique as I see it*, Alpha Press, reprint 2002
- Maruyama, Koretoshi/ Tohei, Koichi: *Aikido mit Ki*, Leimen 1987
- Mehlhorn, Gerlinde / Mehlhorn, Hans-Georg: *Kreativitätspädagogik - Entwicklung eines Konzepts in Theorie und Praxis*, in: *Bildung und Erziehung* 3. Jg. Heft 1, März 2003
- Methodik des klassischen Pas de deux*, Henschelverlag Kunst und Gesellschaft, Berlin 1985
- Mosetter, Kurt/ Mosetter, Reiner: *Kraft in der Dehnung. Ein Praxisbuch bei Stress, Dauerbelastung und Trauma*, Walter Verlag, 2. Aufl., Düsseldorf – Zürich 2004,
- Noack, Karsten: *Kreativitätstechniken*. Cornelsen, Berlin 2005

- Protzel, Michael: *Der Gebrauch des Selbst: ein fehlendes Glied in der Kette*, MS, Kolloquiumsbeitrag auf der AmSAT-Tagung in Kalifornien, Juni 2006
- Rebling, Eberhard: *Ballett, sein Wesen und Werden*, Breitkopf&Härtel Musikverlag, Leipzig 1963
- Rockwell, Irini: *The Five Wisdom Energies. A Buddhist Way of Understanding Personalities, Emotions and Relationships*, Shambala Publications, Boston 2002
- Sargent, Jiho: *Zen, was ist das?*, Fischer Verlag, Frankfurt Main 2004
- Schlicksupp, Helmut: *Innovation, Kreativität und Ideenfindung*, Würzburg 1992
- Sellnow, Reinhard: *Die mit den Problemen spielen... Ratgeber zur kreativen Problemlösung*, Bonn 1994
- Song Z.J.: *T'ai-chi ch'üan. Die Formenlehre. Die 64 Figuren des Yang-Stils*, Piper, München 1991, Übersetzung: Hermann Bohn
- Sun, Weizhong: *Das große Qi Gong Basisbuch*, Knaur Ratgeber Verlag, München 2007
- Tarassow, Nikolai Iwanowitsch: *Klassischer Tanz. Die Schule des Tänzers*, Henschel Verlag, Berlin 1988
- Trevor Allan Davies (Hrsg.): *An examined life* (Interviews mit Marjory Barlow), Momum Time Press 2002
- Trökes, Anna: *Yoga für Rücken, Schulter und Nacken*, Gräfe und Unzer Verlag GmbH, München 2000
- Vester, Frederic: *Denken, lernen, Vergessen. Was geht in unserem Kopf vor, wie lernt das Gehirn, und wann läßt es uns im Stich?*, DVA, Stuttgart 1975
- Winter, Andreas: *Abnehmen ist leichter als zunehmen*, Reihe *Der Psycho-coach*, Murnau a. Staffelsee 2007
- Yen-nien, Wang: *Tai ji Quan. Die geheime Überlieferung der Familie Yang*, MS, Taiwan 1993, Übersetzung: Pia Lau

Andere Medien

Film: „Palucca, ich will nicht hübsch und lieblich tanzen“, eine Produktion von Konrad Hirsch und Ralf Stabel, 2002

Büntig, Wolf/ Hübner, Gerald/ Schmidt, Gunther: Gehirn und Körper – ein interdisziplinärer Diskurs, Vorträge auf dem Heidelberger Symposium „Gehirn und Körper“, März 2008, Hör-MP3CD Auditorium-Netzwerk 2009

<http://vomfeinsten.net/de/koerper-seele-geist/biodanza/die-kunst-der-lebensfreude.html>

http://www.alexandertechnik-armon.de/artikel/art_machtDERgewohnheit_de.html

http://www.beepworld.de/members27/meine_musikseiten/gerhard_schoene.htm

www.sportwissenschaft.uni-hamburg.de/tiedemann/documents/sportdefinition

www.wikipedia.de; Artikel zu: Gewohnheit, Kreativität, Taiji quan und Yoga

Abbildungsnachweis

S. 19

http://www.main-taunus-schule.de/Bilder_vom_Sportfest_2.265.0.html

S. 21f

Karbe, Siegwart / Pasch, Erna: Gymnastik zur Entspannung, Sportverlag Berlin, 2. Aufl., Berlin 1988, S. 59, 64f

S. 26

Frege, Judith: Kreativer Kindertanz. Grundlagen. Methodik. Ziele, Henschel Verlag, Berlin 2005, S.36

S. 34

Trökes, Anna: Yoga für Rücken, Schulter und Nacken, Gräfe und Unzer Verlag GmbH, München 2000, S. 82

Eidesstattliche Erklärung

Hiermit versichere ich, die vorliegende Arbeit selbständig und nur unter Verwendung der angegebenen Quellen und Hilfsmittel verfasst zu haben. Die in der Arbeit verwendeten Zitate sind in Originalschreibweise eingefügt und mit Angabe der Quelle kenntlich gemacht. Gleiches gilt auch für die eingefügten Fotos.

Berlin, den 09.04.2009