

**Eva Weißmann**

**TANZEN. SCHULE DES GLÜCKS – SEIN IM  
GLEICHGEWICHT**

**23.2.15**

*“Gewinne ihre Herzen und Du kannst mit ihnen tanzen”  
Der Mathematiklehrer Stavros Louca  
(s. Precht, Anna, die Schule und der liebe Gott S.139)*

1. Tanz und Theater ist Leben
2. Tanz-Modellkindergarten
  - 1) Begründungen
  - 2) Ausbildung und Begleitung von Fachkräften und Eltern
  - 3) Wirkungen auf die Entwicklung des Kindes und das  
Miteinander Wachsen
  - 4) Unterschiede zwischen Sport, Psychomotorik, Rhythmik und Tanz
  - 5) Das Selbst und das Ich
  - 6) Die Bedeutung des kinästhetischen Wahrnehmungssystems für das Gleichgewicht  
im Sein
  - 7) Ausstattung, Räume, Stundenplan
  - 8) Auswahl der Kinder und Auswahl der Eltern
3. Kinderballett: Keine Spitze ohne Krabbeln
4. Wurmfortsatz: Feldenkrais-Ballett
5. Tanzen und Feldenkrais in (Tanz-) Schulen, in  
Tanzausbildungen und im professionellen Bühnentanz

## **1. Tanz und Theater ist Leben**

Im Tanz kommen Bewegung und der Ausdruck der Seele  
zusammen.

Ein kleiner Junge spreizt sitzend seine Beine zum  
Grätschen und läßt sich dann weit, weit nach vorne auf die  
Hände fallen. Ich mache mit, so gut ich kann, ahme nach,  
variieren und füge Neues hinzu. Beim Fallen auf den Bauch  
hebe ich meinen Kopf, rufe „hallo“ und singe. Wir fallen und  
lachen, wir genießen und kommunizieren. Das Kind steigt

ein, sowohl in die neuen Bewegungsformen als auch in die Singspiele. Da ich weiß, daß die Bauchlage für dieses Kind immer schwierig war, die Rückenstreckung und das Kopfheben schwach waren, ist dies eine gute Gelegenheit, ein Lernen des Körpers mit Imagination zu verbinden. Weiter geht es mit gestrickten Tieren: Wir lassen kleine Bären fallen und ihren Kopf heben. „Nochmal“ , „nochmal“ , heißt es immer wieder. Ich bewege den großen Bären, der Junge bewegt den kleinen Bären: Die Bären gehen aufeinander zu, spreizen die Beine, heben die Köpfe und begrüßen einander. Wir und die Bären spielen also Tanztheater. Oder? Das Kind lernt Freude an Aktivitäten, die es ehemals nicht mochte. Es lernt um. Dann nimmt das Kind den kleinen Affen und hängt ihn an den großen. Die Affen hängen sich aneinander und spielen „Kontaktimprovisation“, einen Berührungstanz!

Eine andere Gelegenheit, ein Spiel mit einem Nachbarskind: Wir fallen mit den Knien auf eine dicke Matraze - von da auf den Bauch, wir heben den Kopf, die Arme und Beine, „fliegen“, drehen uns um und balancieren auf Kopf, auf den Füßen und einer Hand. Dann rennen wir um die Matraze und lassen uns wieder darauf fallen, ein „Zirkus-Tanz“. Das Kind rugelt von der Matraze, dabei schlägt es immer wieder mit dem Kopf auf dem Boden auf, nicht gefährlich, aber doch spürbar. Es zögert, jammert, will dennoch weiter „toben“. Es startet also etliche weitere Versuche, bis es gelernt hat, den Abstand zum Boden richtig einzuschätzen: „angewandte Geometrie“ und Raumorientierung. Es entdeckt, daß es seinen Kopf im passenden Augenblick halten muß: Veränderung des Körperbildes, des Gebrauchs der oberen Wirbelsäule und Integration des Schutzreflexes beim Fallen. So transformieren sich Unachtsamkeit und Angst durch diese spontanen Körperäußerungen der Lebendigkeit in Mut und Selbstvertrauen.

Auf dem Gehweg stiftet mich ein fremdes Baby zu einem kreiselnden, tönenden Babytheaterspiel oder Tanz an: Es sitzt auf dem Gehweg und mag nicht aufstehen, hat wohl knapp gehen gelernt. Ich schwenke ein bißchen mit dem Oberkörper, ahme es also in meiner Bewegungslust nach und töne dazu. Sofort neigt auch das Kind seine Arme, Kopf und Brustkorb und schaukelt hin und her. Ich greife das auf, schaukle stärker und bewege mich etwas nach unten; den Rhythmus begleite ich mit Silben aus scharfen und aus warmen Klängen. Ich tanze auch bis zum Boden. Bald kreiseln wir gemeinsam, „singen“ und „trommeln“ dazu, in vielen Wiederholungen und Variationen. Später ersetze ich die Klänge mit Wörtern: „auf-auf-auf“ in hohen schnellen Tönen und „rundherum“ in tiefen schweren langsamen Tönen. Das Baby ergänzt dies immer wieder mit lautem Lachen. Auf diese Weise gelangen wir miteinander allmählich von unten nach oben, erleben die große Spanne vom Boden bis nach oben und fühlen sowohl Erdschwere als auch Leichtigkeit. Die Mutter ist froh, als ihr Kind endlich bereit ist, oben zu bleiben und weiter - wackelnd - zu gehen. Sie lacht.

Wir, ein zweieinhalb-jähriges Mädchen und ich, spielten zusammen. Ich wußte, daß das Kind Verzögerungen in seiner Entwicklung gehabt hatte, und sah, daß es etwas unbeholfen und ängstlich war. In einer Mischung aus Interaktion und Puppentheater spielte ich ihr vor, wie ihre Puppe den Empiresessel hochklettert. Das Kind schaute interessiert zu. Zu den Bewegungen der Puppe sprach ich teils ermutigend, teils formulierte ich das Denken der Puppe: " Jetzt hochziehen...und jetzt kommt der rechte Fuß höher... schiebt...jetzt den Arm nach oben...oh...und noch höher...und feste ziehen...geht gut... dann kommst du wieder ein Stückchen weiter...jetzt kann man sich hier

festhalten...und hierher..." Etwas später auf dem Spaziergang: Das Kind wollte so gerne über einen kleinen Zaun klettern, sagte aber ängstlich: „kann nicht“. Mit einer ermunternden Geste, einem Lächeln und ein paar Worten ging ich mit ihr näher an den Zaun und leitete achtsam ihren Arm zum Zaun, da begann sie sogleich darauf „einzusteigen"! Sie hob ein Bein hoch und sagte: „jetzt hierhin...steigen...und den Arm...“: mutig und freudig kletterte sie, sich selbst mit Worten und Gedanken begleitend, und schaffte es, über den Zaun und wieder zurück zu kommen.

Sing-Tanz im Treppenhaus:

Mit einem etwa dreijährigen Jungen zusammen: wir sangen und spannen das Lied weiter zu Variationen, fügten Lachen und rhythmische Bewegungen hinzu: Das Kind begann mit der Melodie von „Le coque est mort, il ne dira plus: cocodie-cocoda, il ne dira plus...- ich stimmte ein - er ließ den Hahn singen: mamamama, papapapa...bald wurde daraus mamapa papama...wir lachten laut über unsere Kreationen und hopsten Stufen hinab und hinauf und tanzten dazu.

Spiele aus Wiederholungen, Varianten, aus Bewegung in Lust und Freiheit können mit Kindern spontan entstehen: Einmal ergab sich mit einem dreijährigen Kind eine Aneinanderreihung aus vier Szenen, mit denen wir uns den Weg entlang der Straßen und über kleine Kreuzungen mit Extra-Bewegungen verschönten:

Nach dem Hinaufklettern auf ein Mäuerchen kam das Balancieren da oben - auf einer kleinen Mauer oder auch mal auf einer Stange -, dann das Hinabklettern oder auch „Fliegen“ zum nächsten Mäuerchen (durch die Luft getragen werden),

dann das Überqueren einer kleinen Straße, also Sich-Drehen und Schauen;  
nun begann alles von vorne...  
manchmal mußte die Reihenfolge verändert werden  
oder  
etwas Attraktives, wie etwa das „Fliegen“, wurde öfter  
eingefügt.  
So entstand ein Spiel aus der „ewigen“ Repetition von  
Klettern, Balancieren, „Fliegen“, Stehen und Gehen: ein  
Fliege- und Kletterspiel.

Vielleicht fällt der Leserin auf, wie zahlreich die Kinder  
Gelegenheiten suchten, zu balancieren: aus dem  
Gleichgewicht zu geraten und wieder in das Gleichgewicht  
zu kommen. Bei all diesem Körperspiel werden natürlich  
nicht nur Bewegungen gelernt und genossen, sondern  
Sprache wird mit dem Erlebnis verbunden, etwa beim  
Benennen des eigenen Tuns, Rhythmen werden erfunden  
und Zahlen werden geübt. Man schlüpft in die Rolle von  
Tieren und kann die Fantasie und Gefühle freier ausleben:  
Empathie mit anderen Lebewesen kann sich entfalten. Das  
Durch-Spielen von Gefahren und Erleben der Gefühle ist  
eine Bewältigung von Erfahrungen und Emotionen. Nähe  
und Entfernung werden gespielt und Ängste überwunden:  
Dies alles schon mit Kleinstkindern, und weiter mit  
größeren. Tanz, Spiel und Theater sind menschliche  
Bedürfnisse. Das Performen von tänzerischen Spielen und  
Szenen ist eine hohe und alte Kulturfähigkeit.

Diese bewegten und stimmlichen Spielereien im Alltag  
zeigen auch, daß wir mit kleinen Kindern unablässig tönen,  
singen, klingen, bewegen, uns ausdrücken, tanzen können,  
daß man mit Säuglingen von Anfang an „Theater spielt“,  
oder spielen kann. Sie zeigen auch: wie viele Möglichkeiten  
darin stecken, Lernen nachzuholen, falls es einen Mangel

an Bewegungskompetenz oder Sprachfertigkeit gibt oder falls sogar eine Krankheit diagnostiziert wird. Und alles ist eingebettet in Glückseligkeit.

Es gibt „Drama“ auf der Straße, Tanz auf der Treppe, und ist es doch ist es keine Bühnenästhetik.

Ich betone hier, daß wir das Leben auch heute noch in dieser Lebendigkeit weitergeben können: statt die Arbeit als ständige Last können wir den Ernst von Spiel, Lernen und Arbeiten modellhaft vormachen.

Das Wie sollten wir stärker in den Vordergrund heben.

Wie können wir die nachfolgende Generation das Glück des SEINS erleben lassen, statt die unbefriedigenden Zustände des Habens und Haben-wollens? Hinter dieser endlosen Gier nach Leistung, Können, Manipulieren, Kontrollieren, Planen und Funktionieren steckt die Sehnsucht nach einem tieferen Leben. Wir sind mit unserer Reflexion und unserem Einsatz gefordert. Auffallenderweise lernen die Kinder keineswegs besser, auch wenn das Umfeld immer mehr anbietet, was Lernen befördern soll: Lernspiele, Lernmethoden, Techniken, Medien, Programme, Labore, viele Schularten, Therapien und Fördermaßnahmen.

Tanzen leitet uns zu dieser Lebendigkeit, Seele und Körper verbinden sich. Tanzen lehrt zu lernen. Statt all der Ersatzutensilien können wir die Körper zum Spielen verwenden, also uns selbst, unser Gegenüber und das schon Vorhandene: Erde, Wasser, Matsch oder Kochlöffel, Reibeisen, Schleifstein, Kaffemühle, wie das der Künstler Ferdinand Tosch mit seinem Küchengeräte- Theater vor und mit Kindern erlebbar macht. (Tosch, Ferdinand

)

Die ganze Welt ist eine Bühne (Moreno), und das ganze Leben ist ein Theater - und ein Tanz. Wir drücken uns natürlich auch in kleinsten Bewegungen aus, in Minisignalen: im Heben eines Fingers, im Zucken des

Mundwinkels, im Stoß eines Ausatmens. Etliche Forscherinnen und Forscher der Bewegung, der Neurobiologie und des Gehirns meinen, daß unsere Aktivität in ihrer Kraft oder Zartheit, unsere Lebendigkeit und unsere Impulse, kleine und große, durch das sogenannte Retikuläre Aktivitätssystem des Gehirns angestoßen werden. Aber dieses Gehirnareal kann natürlich nur als eines wirken, das mit den übrigen Gehirnbereichen, die nämlich für die Emotionalität, die Körperlichkeit und die Reflexion zuständig sind, in engster Verbindung steht. Unser lebendiger Organismus bildet eine komplexe Gestalt, keine Summe aus Einzelteilen. Was treibt uns an, und was hilft uns, uns zu bremsen? Dazu konnten Sie viel lesen in Kapitel 4. Solche innersten Vorgänge genauso wie die interaktiven Prozesse gehören zum lebendigen Sein und sind Bewegungen: Bewegungen im Gehirn, zwischen Menschen und im Universum. Dabei ist es durchaus entscheidend, und ich habe dies im Kapitel 10 f geklärt, das Wesentliche der Bewegung zu differenzieren von der Funktion des Körpers. Das Rollenspiel des Kindes und das Theater sind Energiebewegungen ebenso wie Körper- und Sprechbewegungen. Dieses Sein beeinflusst die Art und die Ergebnisse des Lernens und die Gefühle beim Lernen.

Es gilt, Raum frei zu machen für Formen von Kreativität und Ausdruck, auch von Kunst, und den Kindern Chancen zu solchem Sein zu geben. Es ist auch nicht so, daß das heutige Kind, das „modernisierte Kind“ geistig reger, fähiger zu Problemlösungen oder fitter ist oder werden wird als ein „primitives“ Kind oder ein weniger „gefördertes“ Kind. Wir sehen das an der Geschichte der Kultur, an vielen Einzelpersönlichkeiten, gar Genies, wir sehen es im Betrachten „einfacher“ Kinder oder an „normalen“ Kindern, deren Freiheit im Tun und im Interesse noch unbeschnitten ist oder an Beispielen von Völkern und Stämmen, die wir als

„primitiv“ bezeichnen. Die Neskilik-Eskimos erwiesen sich in Technik und Physik genau deswegen als fähiger als Weiße, da sie in ihrer frühen Zeit in Ruhe und mit ihrer Leiblichkeit Richtungen, Raum und Verortungen konkret erfahren durften. Das Neskilikkind, das schon in der Schaukel- und Tanzbewegung auf dem Rücken der Mutter das Begreifen von Raum und Zeit erfährt, erwirbt offensichtlich eine unfaßbare Mechanikerfähigkeit, welche diejenigen der ersten Welt weit übertrifft. Wunderbar schreibt Hannaford über die Lernfähigkeit von Kindern in anderen Kulturen, sowohl heutigen als auch denen einfacher alter Stammesgemeinschaften, darunter den Kzouluas in Südafrika. (Damasch hrsg., Das modernisierte Kind Montagu Hannaford: s. Kap. 10 e und Kap. 8)

(?AUS DEM VORTRAG ENTNEHMEN

+?Aufsatz Khan....z.B. s. S. 8

**u/o das Handschr S. 8R und 9: im Khan-Davis-Aufsatzü Winnicott)**

Wenn die Orte eines an den Kindern orientierten Lernens die Schulen nicht sind, sind es dann die Kitas? Ist es der Sport-Kindergarten, oder ist dieser eben ein Ersatz, weil die Kinder den Raum der Berge, des Wassers, des Schlammes, des Sees, des Waldes, des Grases, des Heuhüpfers nicht mehr finden? (s. dazu die Falldokumentation „Über den Teich springen“ in Kapitel 9) Treiben die Kleinstkinder in Kitas „Naturwissenschaft“, weil „Natur-Wissen“ nicht mehr vorhanden ist und auch nicht angeregt werden darf? In den Wissenschaften nimmt man alles immer mehr auseinander. Auch werden „nützliche“ Gebiete favorisiert: Sprache, Kognition, Naturwissenschaft, Computerbedienung. Wem nützt diese Forschung und dieses Lernen? Weil emotionals Wissen, soziales Verhalten

und Lebenskunst seit geraumer Zeit vernachlässigt werden, gingen manche Künste, allen voran der Tanz und Ausdrucksformen, die man teils als selbstverständlich gegeben betrachtete oder teils gar ausrottete, unter und verloren: Straßenspiele, Fingerspiele, Reigen, Singen im Alltag und Erzählen von Geschichten, oft von intensiver Mimik und Gestik begleitet. Dazu gehören auch Gespräche und das Zusammenkommen zu Gemeinschaften, die auch Ereignisse mit Klang, Gestik und einer Vielfalt von Atmosphären, also Farben und Kräften sind. Ich halte das Thema Lebendigkeit, Sein und Ausdruck einer intensiven Forschung und großzügigen Finanzierung wert. Man wird eines Tages genauestens analysiert und aufgezeichnet haben, welche Minimalbewegungen der Säugling im Gesicht und am Körper einer Mutter erlebt, die mit ihrem Handy telefoniert, während sie ihm die Flasche in den Mund steckt, und welche Nerven- und Verdauungsströme in ihm fließen. Doch anderes drängt: was können wir tun, um der Mutter zu helfen, die Freude an der menschlichen Begegnung mit ihrem Kind zu entdecken? Wie können wir Eltern und Pädagogen die Attraktivität und Erfüllung eines lebendigen Lebens deutlich zu machen, mit der körperlichen Dynamik von Loslegen und Ruhe, von Crescendo, Accelerando, Ausfädeln und Langsam-werden.

Wir brauchen Gelegenheiten des Körper-Spürens, des Atem-Spürens, des Fühlens von Hitze, von Kälte, hin zu den Wahrnehmungen von ganzheitlicher Anregung, Aufregung, Erregung und zum Kennenlernen des Abklingens und der Stille. Also kreieren wir neben den Schulen Projekte von Gemeinschaften, im Umfeld von Landschaft und Natur, von Theater und Galerie, also kreieren wir „andere Kitas“, „andere Schulen“, „andere Hochschulen“ und auch die hohe Schule des All-Tages. Also kreieren wir Orte, wo weniger ein abgespaltenes Denken, ein Reproduzieren und

Konsumieren stattfinden und dafür mehr Fertigkeiten, Handlungen und Erfindungen zu tätigen sind. Das subjektive Wahrnehmen und der eigene individuelle Ausdruck gehen Hand in Hand; hier entwickeln sich die Formen von LEBENDIGKEIT. Der Wandel des äußeren Ausdrucks zeigt das innere Lernen an und ist Beweis von Lernfähigkeit. Das Ernstnehmen von Individuum und das Ernstnehmen des Miteinander sind die beiden Seiten einer: so erschaffen wir eine echte Demokratie. „money out of politics“ ist ebenso dringlich für eine demokratische Gesellschaft wie autonomes Lernen und Sein.

Die kleine Schar derer, die in diese Richtung denken und leiten, vergrößert sich offensichtlich. Neurobiologen warnen vor dem falschen Gebrauch ihrer Forschung, etwa dem zu frühen kognitiven Leistungserbringen, ÄrztInnen und künstlerisch und sozial Engagierte weisen auf die Wichtigkeit von Wahrnehmung und Achtsamkeit hin, PsychotherapeutInnen schreiben über eine Pädagogik und eine Elternschaft, die sich aus dem inneren Werden entfaltet. (Beispiele: Hüther

Spitzer

Roth

Kabat-Zinn

Kabat-Zinn

Siegel, Daniel,

ein Aufsatz aus Theatre for early years

Schindler, Richard,

Gutknecht, Dorothee (2012), Responsivität

Grill, Heinz (

Mindell)

Lernen im Spiel und Tanz ist so leicht dahingesagt. Es klingt nett. Meine Forschung zu Bewegung, Theater und Heilung bringe ich hier mit den Themen Lernfähigkeit und

Konzentration zusammen. (Weißmann, TanzTheaterTherapie) Echtes Lernen umfaßt mehr als Rechnen, Schreiben, Grammatik, Chemie, Alte Geschichte, gemeint ist der ganze Stoff, der für die Schule seit hundert Jahren nicht geändert wurde; es umfaßt unbedingt die Felder der Kunst des Miteinander, der Selbstwerdung, der Bildung der Persönlichkeit.

Was müssen wir geben und erschaffen? Die folgenden Vorschläge und Beispiele, etwa der Tanz-Kindergarten, in Kapitel 12 die Werkstätte „Die Welt ist rund“ oder die „Spielplätze der Wörter“ demonstrieren konkret, daß solche Aktionen von dem ganzen Lebewesen und mit seinem ganzen Einsatz ausgeführt werden, daß die Bewegung, das Sprechen und alles Tun mit Herzblut geschehen. Es geht auch um die Gesundheit und die Rettung vor dem globalen Burn Out.

? hier Zitat aus Schatzkammer...anthrosana

Spielen ist eine Lebenseinstellung, keine begrenzte Tätigkeit, den Kindern und der Freizeit vorbehalten. Winnicott unterscheidet zwischen „Kreativität“, der Kompetenz, ein erfülltes Leben zu führen, und „Kreation“, dem Hervorbringen eines Werkes. In „Children under construction“ wird ein - noch lebendes! - Volk geschildert, das die Kindheit als die „Spiel-Zeit“ bezeichnet. Dieses Volk scheint aber generell zu reflektieren, wieviel Spiel ist dem Menschen eigen und notwendig, ab wann ist etwas ernste Arbeit und wie erwächst aus dem spielenden Lernen des Kochens, des Jagens oder des Pflagens die notwendige tägliche Arbeit. ( in: , Children under construction Peter Lang, Bern )

Ich lege nun zuerst das Modell eines Tanz-Kindergartens dar, danach das Kinderballett. Das Kita-Konzept muß nicht

als unantastbare Form verstanden oder umgesetzt werden, selbstverständlich sollte es flexibel und offen gehandhabt werden. Dieses Modell möge eine Veränderung in vorhandenen Kindergärten anstoßen, alternative Ideen inspirieren und steht allgemein für künstlerische Erziehung. Auch der Kinder-Ballettunterricht sollte eine Erneuerung erfahren in Richtung Selbstwahrnehmung, Verständnis der Gesten des akademischen Tanzes und Kreativität von Lehrern und Schülern. Aus meiner Sicht soll darin die Feldenkrais-Pädagogik oder eine andere kinästhetische Bildung Beachtung finden, im Sinne der Reflexionsfähigkeit, Bewußtheit und Gesundheitsentwicklung. Man kann dies gut in Schulen integrieren, man kann es auch mit dem Musizieren und dem Theaterspiel verbinden. Es macht Sinn für kleine und Große, für Laien und Profis und muß allen Kindern offenstehen. Eine kinästhetische Bildung darf nicht fehlen in einer ganzheitlichen oder in einer musischen Kulturvermittlung, sie bildet oft eine gute Brücke zwischen verschiedenen Fächern, etwa dem Sport und der Biologie, der Malerei und der Geschichte. Achtsamkeit wird in Schulen bereits erfolgreich gepflegt, so wäre das Tanzen ebenso hilfreich, um Kindern Glückseligkeit im Lernen zu eröffnen. Bewegungsspüren und Tanzausdruck kann auch eine Chance für das Zusammenfinden aller Bevölkerungsgruppen und Kinder bilden. Neben dem Kitakonzert zeige ich an einem Konzept zu Tanz an Schulen, Hochschulen und im Tanzberuf das breite Lernspektrum an Wissen und Fertigkeiten für das Leben durch eine disziplinierte und künstlerisch-körperliche Sensibilisierung.

**(s. noch:  
R. S. 1 v Kapitel 10)**

## 2. Tanz-Modellkindergarten ©

Ich fordere allen Ernstes Kita-, auch Schul- und Hochschulmodelle, wo der Tanz in seiner gesamten kinästhetischen, mathematischen, musikalischen und kognitiven Weite zu echter Konkurrenz im Wettbewerb der Fächer werden könnte. Ganz abgesehen davon sehnt der Mensch sich nach Ausdruck und Glück.

Ich halte den Tanz für ein besonders gutes Beispiel für einen anzustrebenden Paradigmenwechsel hin zum Sein. Im Tanzen ist Sein unabdingbar, denn man kann nur tanzen in der Gegenwart, mit dem leibhaftigen DaSein und einer äußersten Aufmerksamkeit. Ohne Wachheit und Gewahrsein ist selbst Trancetanz nicht möglich. Der Tanz erfordert den Leib und erschafft den Leib im Sinne eines leibhaftig ins Selbst integrierten Körpers und der Zusammengehörigkeit von Geist, Seele und Körper. Für diese Kunst oder Haltung braucht man nichts sonst, kein Spielzeug, kein anderes Objekt und keine weiteren Impulse als den beseelten und - sehr weisen - Leib, also die Aktivität oder den Fluß des Geistes. Dieses Kreieren aus sich selbst heraus, und darin die Formgebungen ohne weitere Werkzeuge, ist allein dem Tanz eigen. Das gehört zur Freiheit des Tanzens, es ist unabhängig von Haben. Für Kinder ist es Leere und Lehre, die Leere von Ziel, Bewertung und Produkt, die Lehre des Lernens einer besonderen Genügsamkeit, eine Glückes ohne Haben und der Zufriedenheit aus Tun und Ausdruck.

Ich wünschte, es mögen sehr viele Kinder diese Erfahrung machen, wie einfach und naheliegend es ist, zu sein - nämlich im Tanz. Sie werden „wissende“ mit Körper und Seele, sie können dieses Erleben selbst ergreifen und wiederholen. Jeder kann daraus konsequent schließen:

a) Tanzen ist ein Lerngebiet ein Leben lang.

b) Tanzen ist auch eine große Chance für anders begabte, für behinderte, geschwächte, geschädigte oder gebrechliche, für Psychiatrie-erfahrene, traumatisierte oder für hochbegabte Menschen, so auch für „besondere“ Kinder, etwa „Indigokinder“ (vgl. Kapitel 3)

c) Inklusion ist gar nicht möglich ohne Angebote von Tanz und Bewegungsentwicklung.

Wir brauchen den Tanz in der heutigen Erziehung. Laban, der große Tanzphilosoph und -praktiker des Ausdruckstanzes, meint, daß der innere Drang zur Bewegung mit dem Erlernen äußerer Techniken der Bewegung verbunden werden muß (Laban, Rudolf (1980), *The Mastery of Movement* p. v). Er versteht Bewegung als eine Kraft im Leben und spricht von dem Drang des Menschen, tanzend Werte und Sinn zu etablieren. Lisa Ullmann, seine Partnerin, schreibt, daß durch das Lernen, Bewegung zu meistern, die Kunst des Lebens gestärkt wird. (Ullmann, Lisa (1960), *Preface to the Second Edition*. In: Laban (1980) ) Für Laban rühren Bewegung und Aktion aus dem Innenleben des Menschen her. Es ist auch umgekehrt: Indem ich verschiedene Optionen an Bewegung und Tanz realisiere, kann ich mein Innenleben vielfältig beeinflussen. Unsere Zeit hat etwas Niederdrückendes, eine Last durch den Intellekt, eine Bedrückung durch Kummer, Hoffnungslosigkeit, Traumata und durch die einseitige Befähigung mit dem Materiellen, dem Haben und der Unmasse an Informationen und Reizen. Für das Modell eines Tanzkindergartens, das ich schon vor

zehn Jahren ausgearbeitet habe, scheint mir die heutige Umgebung reif. Auch gerade ein alternatives Ballett-Konzept kann einen Weg weisen zu Aufrichtung und zu Resilienz. Das Wesen des klassischen Tanzes stärkt den Rücken und den gesamten Bewegungsapparat. Denn durch Intellektualisierung der Bildungseinrichtungen oder die Professionalisierung der Fürsorgenden werden Aufrichtekraft und Ressourcen unseren Kinder und der Erwachsenen nicht erschaffen.

Bewegung spielt nicht nur eine große Rolle in der neurobiologischen und seelischen Entwicklung eines Menschen, sondern der Kosmos, die Zelle, die Welt der Physik, der Sport entfalten sich als Bewegung. Natur und Kultur drücken sich wesentlich in ihrer Bewegung aus, und das natürlich und "kultürlich" durch ihre Varianten, Changierungen und Facetten; sie drücken sich selbstverständlich auch in den anderen Modalitäten aus: in Farben, Formen, Bildern, Tönen, Sprache, Musik, Berührungen, Gerüchen und in Geschmacksrichtungen.

Gerade im Spielen mit Kindern oder für Kinder und mit (für) Menschen mit schweren Schicksalen spielen Körper und Bewegung eine große Rolle. Jede Bewegung gestaltet sich in den Parametern Zeit, Kraft, Raum, Richtung und Qualität, Ziel, Fluß, Eigenart. Das Wissen über solche Dimensionen ermöglicht Variationen und Veränderungen von eingefahrenen Bewegungen, also neue Erlebnisse und Wachstum. Laban hat dies für den menschlichen (Arbeits-) Alltag, die Beziehungen und die Bewegungskünste systematisiert; er war der, der die theoretische Basis einer großen Revolution und des folgenden Wandels des Tanzes seit dem Beginn des 20. Jahrhunderts angestoßen hat: Mary Wigman, Gret Palucca, Pina Bausch, die Kontaktimprovisation, der „new dance“, William Forsythe; auch das Kino und die neuen Theaterformen (Meredith

Monk, Robert Wilson, Marthaler u.a.), die ja den Tanz stark integrieren und davon profitieren, sind Ausdruck dieser Entwicklung seit rund 100 Jahren (s. Laban, Rudolf Wigman, Mary) Und die Tanztherapie gebraucht erfolgreich diese bewährte Systematisierung des Tanzes für die Erweiterung der Persönlichkeit. (Siegel Bernstein )

Das Modell eines TanzKindergartens möge anregen, über neue Optionen für Kindergärten, Tagesstätten, Krabbelgruppen und Tageselterngruppen, aber auch für Schulen und Hochschulen nachzudenken. Andererseits dient es auch als ein Beispiel für die Bedeutung des "WIE" beim Lernen und Lehren. Mir geht es mehr um die Weise des Lernens als um die Inhalte des Lernens -. In den üblichen Vorschuleinrichtungen und Schulen müssen sich Erzieher/Lehrer und Kinder nach den kognitiven, verbalen, recht rationalen Zielvorgaben richten und sich vor allem in festgelegter Zeit bestimmte Inhalte, Stoffe oder Verhaltensweisen aneignen bzw. dafür sorgen, daß sie eingeübt sind. Dies ist ein weitgehend zielorientiertes Vorgehen, und auch die Interaktionen sind eher einseitig verbal oder auf Denken und Leisten gerichtet. Ein Ort, wo die Wahrnehmung des Innenlebens, die Bewegungsentwicklung, ein leibliches wechselseitiges Miteinander und Kreativität in der Bewegung die Hauptaktivitäten sind, wird das "WIE" des Lebens kultivieren. Ich bin überzeugt, daß dadurch Selbststärke und Gemeinschaftssinn erschaffen werden oder erhalten bleiben. Hierfür eignen sich besonders die Verbindungen von Tanz, auch des Balletts, von solchen Körper- und Bewegungsstilen, die sensorische Bewusstheit pflegen mit Singen, Musik und Erleben der Natur. Folgerichtig sollen die Kinder mit innerer Motivation lernen, durchaus viel denken, denken müssen und fragen und auch Reichtum und Feinheit in der Kunst der Bewegung, in der

Konzentration und in der Ausdauer lernen. Das bedeutet, ihre allgemeine Fähigkeit zu lernen wird in dieser Einbettung und Verbindung mit dem ästhetischen, körperlichen und emotionalen Leben gestärkt und zur Grundlage des Seins. Umgekehrt erschrecke ich, wenn ich in Vorzeige-Kindergärten, auch solchen für U3-Kinder, die vollgestopften Räume sehe, die Endlosigkeit von „Spielmaterial“ oder die Einengung auf wenige Quadratmeter Boden und für den Windelwechsel eine Fläche von 1 ! Quadratmeter oder wenn ich ständiges Loben höre für irgendetwas oder Gelerntes. Ich beobachte ErzieherInnen, die für Spiel oder Bewegung selbst nie zu den Kindern auf den Boden gehen, teils auch nicht in der Lage wären, sich vom Stehen bis zum Sitzen, Knien oder Liegen zu bewegen. Das Modell des Tanz-Kindergartens runde ich ab, indem ich anschließend den körperlichen, mentalen und seelischen Sinn des Kinderballetts und eines „Feldenkrais-Balletts“ erkläre. Letztlich erwächst die umfassende Menschenbildung erst vollständig aus der responsiven Begleitung der Kinder durch künstlerische Pädagogen und pädagogische Künstler.durch die pädagogisch-künstlerische Begleitung der Kinder und eine Weise des theatralen Probierens und tänzerischen Arbeitens, deren Ausformung in Kitas noch zu erschaffen wäre.

Es können in der Arbeit mit Kindern und Babys ganz neue Herangehensweisen entstehen. Denkbar sind der Partituren-Tanz, abgeleitet vom Partiturentheater, und die Tanz-Tüftelwerkstätte, also Methoden, die nicht auf ein Genre festgezurr sind. (s. Kap. 12 und [www.wearewe.de/stagework](http://www.wearewe.de/stagework))

Das Wirken auf die Seele und das Wesen des Kindes ergibt sich aus dieser Gesamtheit von Gestalten, Tanz-Handwerk und Versunkenheit. Ein Tanzkindergarten ist ein Unterfangen zwischen Kunst und Erziehung, zwischen

Traum und Bedürfnisbefriedigung, zwischen Body und Psyche, zwischen "Armen Theater" und reicher Erlebniswelt.

**Tanz:** heißt nicht Sport, heißt noch nicht einmal bloße Bewegung;

**Tanz:** steht für sich und kann den ganzen Menschen ausfüllen,  
beflügeln,  
zu sich selbst führen.

„*Mensch lerne tanzen ...*“ (Anm. Das vollständige Gedicht von Augustinus s. in E W, TanzTheaterTherapie) In diesem TanzKindergarten wird die tänzerische Bewegung mit vielen Aspekten ausgeübt:

- Selbstaussdruck
- Rhythmuserziehung
- Tanzerziehung
  
- Körper-Selbstwahrnehmung
- Berührung
- Interaktion über Bewegung
- Haltungsarbeit
- Gesundheit
- Ernährung
  
- Sprache
- Musik
- Singen
- Natur
- Geometrie und
- Zahlenverständnis (z.B. im Ballett)
  
- Zeichnen, Skulpturieren, Visuelle Kunst

## - Ästhetische Erziehung...

Ich verstehe Tanzen als ein direktes Spielen mit dem Körper, dem eigenen Körper und dem Körper anderer; noch besser: mit allen Sinnen, dem Herz und aus ganzer Seele. Durch die Beschränkung der Sinnesanregungen, vor allem das Eingrenzen der „Fernsinne“, wird die Innenwahrnehmung und die soziale Kommunikation gepflegt. Im Folgenden führe ich aus:

- 1) Begründungen
- 2) Ausbildung und Begleitung von Fachkräften und Eltern
- 3) Wirkungen auf die Entwicklung des Kindes und das Miteinander Wachsen
- 4) Unterschiede zwischen Sport, Psychomotorik, Rhythmik und Tanz
- 5) Das Selbst und das Ich
- 6) Die Bedeutung des kinästhetischen Wahrnehmungssystems für das Gleichgewicht im SEIN
- 7) Ausstattung, Räume, Stundenplan
- 8) Auswahl der Kinder und Auswahl der Eltern

### **1. Begründungen**

Sofern ein Tanzen Spielraum zur eigenen Formung und Offenheit für individuellen Ausdruck bietet, kann es den Menschen direkt zu sich selbst führen. Dazu braucht man kein weiteres Medium, nicht einmal Musik ist notwendig. Wie oft sind wir entzückt, wenn ein kleines Mädchen oder ein kleiner Junge spontan, etwa bei Erklingen von Tönen, zu springen, sich zu wiegen beginnt, die Arme hebt ... - eben tanzt. Vielleicht beginnt das Schaukeln schon im Mutterleib und das Spüren des „Tanzes der Mutter“ schon bei der Zeugung. Seine Energie, seine Gefühle, die Gestimmtheit und seine Bedürfnisse drückt das Kind impulsiv in Bewegungen aus. Es drückt sich selbst aus, wenn es darin

nicht blockiert wird - bereits auf dem Schoß der Mutter, des Vaters ... Wenn es viel Glück hat und glückliche Eltern, tanzt es noch immer spontan mit 9 oder 10 ... Jahren und weiterhin. Doch die Wirklichkeit sieht meistens so aus, daß ihm ein Computer angeboten wird statt Hände und Arme, die mit ihm tanzen; daß es die Entwicklung zum selbständigen Aufsitzen oder Kreiseln verpasst, da es zuviel Hilfe erhält, die ihm die „Arbeit“ abnimmt, und zu wenig Begleitung, die empathisch und kreativ fördert. Dies führt unweigerlich zu Defiziten in Gehirnentwicklung, Konzentration, Intelligenz, in der Gefühlswelt und im interaktiven Verhalten. Das Fehlen einer Umgebung, in unserer Gesellschaft, die das kindliche (und erwachsene!) Bedürfnis nach Tanz und freier, individueller Bewegung und somit nach adäquater Reifung befriedigt, kann aufgefangen werden durch einen Kindergarten, in dem wieder gelernt wird, den Körper zweckfrei und freudevoll zu bewegen. Ein solcher Impuls könnte die Schulen und das Erziehungssystem von unten her erneuern und von der Wurzel her anstoßen für unsere gesellschaftlichen Aufgaben. Viele Krankheiten und Lernstörungen würden vermieden oder geheilt.

Die Tanz-Fächer und damit die völlig andere Sichtweise auf das Kind und sein Tanzen sind eine hervorragende Vorbereitung auf das Leben, die Kunst des Lebens, die Lebendigkeit, den Fluß, die Wichtigkeit des Weges und des Augenblicks. Sie sind eine banale Strategie zur Vorbeugung von Unfällen, von Legasthenie und anderen Schwierigkeiten. Ritalin wäre oft kein Thema. Richtig sagt Remo Largo, daß Kinder entwicklungsbedingt Bewegung brauchen und ihr Bewegungsdrang manchmal gar als ADHS diagnostiziert wird. (Largo, Remo (2013), Wir Kinder still sitzen in **Die ZEIT** )

Sie brauchen die Bewegung aber nicht nur als Verausgabung, sondern die Entwicklung und das Hineinwachsen des gesamten Organismus in die erwachsenen Proportionen und Gehirnstruktur erfordern das Belasten und den Druck auf die Knochen, das Ziehen und Kontrahieren der Muskeln und das In-Anspruchnehmen aller Gewebe, besonders der Faszien, sowie das Erproben stetig neuer Bewegungsspiele, Balance-arten und Erfindungen. Sie brauchen das Benutzen ihres kinästhetischen und Nervensystems, um gesund, an Leib, an Psyche und im Miteinander zu bleiben. Tanz ist ein wunderbares Integrationselement für tanz-hochbegabte sowie für behinderte, bewegungsgestörte oder zeitgeschädigte Kinder. Er ist auch ein Zugang für alle Geschlechter, sofern die Pädagogen und unterrichtenden Künstler begabt und enthusiastisch ihre Anleitungen an deren Bedürfnisse anpassen können. In den Tanzweisen und Stilen sollen nicht Enge, Starre, Einseitigkeit oder Artistik, etwa nur Hiphop oder Musical, sondern Freiheit und Vielfalt angeboten werden.

## **2) Ausbildung und Begleitung von Fachkräften und Eltern**

Da ein TanzKindergarten ein völlig neues Konzept bedeutet und sich auch von einem Sport- oder Bewegungskindergarten unterscheidet, braucht er ErzieherInnen und eine/n Leiter/In mit zusätzlichen Ausbildungen in mindestens vier der folgenden Gebiete:

- Tanztechnik, etwa Ballett, Modern Dance, New Dance
- Tanzpädagogik und -didaktik (des Balletts und Modern Dance),
- Tanzerziehung,
- Bewegungstherapie,
- Kinästhetik,
- Feldenkrais-Methode, Yoga o.ä.

Hilfreich sind zusätzlich:

- Rhythmik,
- Psychomotorik,
- F. M. Alexandertechnik,
- Body Mind-Centering,
- Eutonie u.a.

Das Wahrnehmen von Bewegungsgesten, das Erkennen des leiblichen Ausdrucks und das Eingehen auf Bewegungen und Berührungen der Kinder mit Respekt ist ausnahmslos nur möglich mit spezieller Schulung.

Selbstverständlich kompensiert Liebe vieles, aber auch Liebe schützt vor Nichtverstehen oder blinden Flecken nicht. Dies verlangt der ganzheitliche Schutz des Kindes. Was das Medizinische betrifft: Nicht einmal Kinderärzte haben gelernt, wie man Säuglinge berührt oder woran man Defizite in der Qualität der Bewegungs- und Gehirnentwicklung erkennt, diagnostiziert und also wie man hier hilft und heilt. Viel zu wichtig nehmen sie die quantitative Betrachtung. Auch Largo betont die starken individuellen Unterschiede der Kinder. Die Unterschiede sind zu differenzieren von Mängeln in der Entwicklung. (Largo Vortrag

Freiburg, Audimax)

Eine heilsame Bewegungsumgebung ist heute nicht mehr selbstverständlich. Dringend müssen Erziehende fähig werden, die Kinder im Nachholen einer Bewegungsstufe zu unterrichten. Wenn Kinder die Phase des Kriechens oder des Krabbeln auslassen, so werden sie beispielsweise Schwierigkeiten im unangestregten aufgerichteten Sitzen und in der adäquaten Balance des Gehens haben, womöglich in der Raumorientierung, im Schreiben, in der Geometrie. Zu einer passenden Hilfe gehört gerade auch die Ermutigung zu freiem, improvisiertem und

authentischem Bewegten und zu Bewegungen „ohne Sinn und Zweck“, also Tanzen.

Es gehört auch der ästhetische Anstoß des „Handwerks“ dazu, die Formung von Bewegungen, die Auswahl einer Vielzahl an Bewegungsmustern, Bewegungssphrasen und Choreographien; d.h. das „Fußwerk“, die Bildung des Körpers, und die künstlerische disziplinierte Körperarbeit, einschließlich einem anatomisch und geistig-seelisch gesunden Aufwärmen und Einstimmen vor dem Tanzen. Hier behalte man das Kindeswohl und den Kinderschutz im Blick. Da grober und subtiler Schaden bei solcher Nähe möglich ist, muß ein nicht-penetrierendes und doch unterstützendes Intervenieren mit dem eigenen Körper der geschulten Pädagogen eines Tanz-Kindergartens gewährleistet sein. Sie werden vielerlei Aktionen und Bewegungsfunktionen ausüben und viele Rollen ausfüllen müssen:

- stützen
- vormachen
- spiegeln
- nachahmen
- weiterführen
- kanalisieren
- tragen
- drücken
- stoßen
- ziehen
- erziehen ...
- Elternschaft
- Tanzlehrerin
- Schaukelpferdchen
- Partner im „Pas de Deux“ und in der Kontaktimprovisation (s. Kapitel 10 b)...

Der Kontakt zwischen den Kindern und den Erwachsenen wird so nah und direkt sein, dass er extrem effektiv und nicht ungefährlich ist. Die Ausbildungen der Fachkräfte umfassen neben Kenntnissen und Fertigkeiten auch die Hinführung zu Grundhaltungen:

Aufmerksamkeit

Selbstachtung

Gewahrsein des eigenen Tuns, Denkens und Fühlens

Körperliebe

Behutsamkeit

Selbst-Erkenntnis

Reflexion und

Selbstreflexion;

Ich möchte neben die kognitive eine propriozeptive (Selbst-)Reflexion setzen, die die kinästhetischen Fähigkeiten miteinbezieht.

Im Bemerkten von averbalen und paraverbalen Signalen oder gar Symptomen der Kinder müssen - im Grunde alle - ErzieherInnen geschult sein; und dann auch darin, mit den Eltern in einer unterstützenden und kooperativen Weise darüber und über vieles mehr zu sprechen. Zunächst gilt es, Vertrauen zu schaffen, was nur mit Verstehen und viel Geduld funktioniert. Die Fähigkeiten zu einem sprachlichen und leiblichen Dialog kann Prävention sein; manchmal wird es auch eine deutliche Anweisung brauchen. Das kann Interventionen des Jugendamtes überflüssig machen. Denkbar sind auch gemeinsame Fortbildungen von Eltern und ErzieherInnen. Das Thema „Berührung“ gehört in jede seriöse Ausbildung oder begleitende Supervision. (s. zu Ausbildung, darunter die Haltungen, von ErzieherInnen auch Kapitel 5 unter dem Thema „Kinästhetisch Orientierte Pädagogik“ und zu Berührung Kapitel 8) Allgemein ist es unsere gesellschaftliche und politische Aufgabe, die Erziehenden zu unterstützen in den hohen Anforderungen an sie, d. i. ihr Feingefühl, ihre Responsivität, ihre

biographische Reflexion, die Verinnerlichung pädagogischer Konzepte und Haltungen wie etwa...s. **Text Rückmeldung f Tausendfü**) (s. dazu auch im Kap. 9 Ausflug in die Theorie am Ende der Falldokumentationen des Abschnitts B)

### **3) Wirkungen auf die Entwicklung des Kindes und das Miteinander Wachsen**

Wir vergessen oft oder wissen es gar nicht, dass der Säugling lernt, wo das Gesicht der Mutter ist, indem er die Augen bewegt; dass er später lernen muß zu greifen und die adäquate Richtung zu finden, indem er die kinästhetischen und visuellen Wahrnehmungen kombiniert und abgleicht und seine Aktivitäten dauernd korrigiert. So lernt er in vielen Versuchen und Irrtümern, seinen gesamten Körper auf die Seite zu rollen und von da in die Rückenlage oder Bauchlage zu drehen. Während all dieser Entdeckungen und dem Prozess des Probierens spürt er kinästhetisch, wo der Kopf ist und wie er ihn bewegen kann; er spürt, wie sich sein Gewicht verlagert; er lernt, das Gesehene mit der propriozeptiven Wahrnehmung, der taktilen und der kinästhetischen Wahrnehmung zu verbinden. Er er-spielt sich das Erlebnis des Raumes, er verbindet die Freude, die Mutter zu erkennen mit dem Spüren ihrer Haut. Er erinnert sich, eine Bewegung schon gemacht zu haben. Wenn wir uns dies vorstellen, verstehen wir die Verknüpfungen und die Vernetztheit von

- Wahrnehmungsorganen,
- Bewegungsentwicklung,
- Gehirnentwicklung,
- Seelischer Entwicklung,
- Gefühlsleben.

Man versteht aus eigenem Erleben am besten, daß Geometrie, etwa der Umgang mit Symmetrie, vorbereitet wird durch Raumerfahrungen des eigenen Körpers,

beispielsweise das schwierige Spiegeln von Linien und Flächen, wie das jetzt schon in der zweiten Klasse verlangt wird.

Das Miteinanderwachsen dieser Einheit von Körper, Geist und Seele und das Miteinanderwachsen des Kindes, der Eltern und der Umgebung geschieht von Geburt an und wird unterstützt durch die Förderung lustvoller Bewegung und liebender Berührung. In einer Umgebung, in der sich alle Beteiligten bewegen, nämlich neben den Eltern und Geschwistern vornehmlich die ErzieherInnen, miteinander spielen und in der sie sich zu den Kindern begeben, responsiv und konkret auf den Boden hinab, ist die Reifung gewährleistet. Jedoch mangelt es oft überhaupt am unterstützenden Umfeld: die Eltern sind ahnungslos oder überfordert. ErzieherInnen sind bisher nicht ausgebildet in Bewegungs- und Gehirnentwicklung, also nicht auf dem körperlichen Sektor und besonders nicht für die Kinder unter drei Jahren. Die Schulung in Responsivität, dem Eingehen auf die Kinder, in einer wechselseitigen Lern-Interaktion und in einem psychologisch empathischen Reagieren wird immer dringlicher, damit nicht die Entwicklung von Gesundheit vieler Kinder blockiert wird. In einer Zeit der Hast und Überlastung müssen sich Reifung, oft auch Nachholen und gar Heilung vollziehen können. Wenn das Baby z. B. aufgesetzt und angelehnt wird, hat es gar keine Chance, die Bewegung vom Liegen bis zum Sitzen zu erlernen und die vielfältigen Varianten, in denen sich die Wirbelsäule bewegen kann, zu genießen. Die tief liegenden Muskeln erfahren nicht die nötige Kräftigung und die Nervenstruktur nicht die komplexe Vernetzung der vielen neuen Muster, die sich nur aus dem Spiel mit dem eigenen Körper entwickelt und auf dem späteren „Tanz“ zwischen Sitzen, Hocke, Kniestand, Seitenlage, Aufrichten basiert, auf dem Wechsel zwischen den ersten Schritten und der

Bewegung zurück zum Boden. Genau dies führt zum leichten und funktionalen Gehen.

Ahmen Sie dies einmal nach, werden Sie staunen. Der Atem spielt dabei eine große Rolle. Er kann behutsam und regelmäßig als Selbstpflege der ErzieherInnen und in der Begleitung der Kinder als Teil der Bewegung und im Ruhezustand geübt werden. Es reduzieren sich überflüssige Spannungen, und es entwickelt sich eine wachsende feine Balance. In der Methode für Tänzer entwickelten Pilates-Methode spricht man vom „power house“ im Zentrum des Körpers, in der Selbstpsychologie (**Kohut, Heinz** ( )) spricht man vom „Kern des Selbst“, der sich am Lebensanfang entfaltet. Im Yoga sieht man die Verbindung zur Erde und die leibliche Grundkraft in den unteren Chakren, während die oberen und mittleren Chakren für die Kräfte stehen, die uns mit dem Höheren Selbst verbinden und mit unserer Vertikalität. Meine These ist, dass „powerhouse“ und „Kern des Selbst“ zwei Wörter für ein Zusammengehöriges sind. Es sind zwei Perspektiven, aus denen heraus man die tiefe Kraft und die Authentizität eines Individuum benennen kann, und beide entfalten sich über die Bewegung in der Begegnung mit der sozialen und elterlichen Zuwendung. Das Kind erlebt sein gesamtes Selbst mittels Bewegungen: es dreht sich im Kreise, es läuft auf die Eltern zu, es krabbelt vom Fremden weg. Es wirft die Arme hoch vor Schreck oder streckt sie aus vor Hunger. Es stampft vor Ärger, es kuschelt sich in den Schoß. So erfährt es im körperlichen Austausch, auch im Gefühlsausdruck Wesentliches über sich selbst und das Leben.

Es ist glücklich, wenn seine Gefühle wahrgenommen werden - es geht gerade nicht um ständige Wunscherfüllung - und kann so Gefühlsgestik und -Mimik weiterhin fließen lassen, sich in vielerlei Modi des Tanzens ausdrücken, im Malen, im Tasten und sich sogar selbst begleiten mit Singen oder Sprechen ...

Im Gegensatz dazu findet eine Entfremdung vom tieferen Selbst statt, wenn sich das Kind an die Unterdrückung seiner Bewegungen und seiner Bewegungstendenzen gewöhnt, wenn es also ruhiggestellt wird oder selbst schon früh „erlahmt“, eben resigniert. Vielleicht ist das hyperaktive Kind gesünder als das stillsitzende; vielleicht reagiert es auf manche unpassende Umgebung.

Es ist möglich und nötig, stets vom jeweiligen Stand der Kompetenzen aus zu lernen, einschließlich der Behinderungen. Dabei geht es nicht um sportliche Aufgaben, Leistung und Gelingen, sondern zentral sind der spontane Ausdruck und die Selbst-reflexive Wahrnehmung bei Tanz und Bewegung. So gelten die Anforderungen an die ErzieherInnen und ihre sensible Haltung in besonderem Maße angesichts der Einrichtung der „Inklusion“. (s. Kap. 9: 22) Der Handicaptänzer) Natürlich stärken Sport und das Erlebnis, durch Handeln etwas zu bewirken, das Ich; und auch dieses Ich und das Selbstvertrauen sind wichtige Errungenschaften. Doch im Tanzen erlebt das Kind jenseits von „falsch“ und „richtig“, „gelingen“ und „nicht gelingen“ die ureigenen Sensationen von körperlicher Wohligkeit, von Selbstsein und der Verbindung mit der Gemeinschaft und dem Universum. Es spielt auch mit seinen individuellen Grenzen und lernt diese integrieren. Es erfährt Stabilität, Miteinander, Akzeptanz; und auch Gegenschaften können ausgedrückt werden. Es bildet sich Lebendigkeit in Ausgewogenheit. Vom spielerischen Tanzen ausgehend kann Kreativität auf anderen Gebieten wachsen, oder später eine kreative Tanzleistung, ohne in Körper oder Seele zu verhärten, wie dies manchmal leider in Ballett- oder Tanzklassen zu beobachten ist. In diesen Fällen sind die LehrerInnen anatomisch, didaktisch oder menschlich nicht gut genug geschult.

Ein teils freier, teils gut gestalteter technischer Tanz- und Bewegungsunterricht trägt zur Zufriedenheit und zur

Wachheit der Kinder bei, zu einer besseren Raumorientierung, einem klaren Körperbild, zur Ausweitung des Bewegungsrepertoires und zur Flexibilität in neuen Situationen. Das Gedächtnis dieser Kinder und Jugendlichen funktioniert besser, und sie können ihr Denkvermögen voll ausschöpfen. Diese Menschen erhalten einen guten Start, von dem aus sie neugierig bleiben, Lust zu Aktivität und Arbeit bewahren und vielerlei sozialer Interaktionen fähig sind. In ihrer geübten Achtsamkeit auf den Körper haben sie gute Voraussetzungen für viele medizinische, therapeutische, pädagogische und soziale Berufungen und Berufe.

#### **4) Unterschiede zwischen Sport, Psychomotorik, Rhythmik und Tanz**

1972 gründete die Freiburger Turnerschaft (FT) den ersten Sportkindergarten und war somit Pionierin einer wichtigen Reihe von Kindergartengründungen mit einem neuen kindgemäßen körperorientierten Profil. Inzwischen entstanden zahlreiche Bewegungskindergärten. Heute gestaltet die FT eine sehr beliebte und bekannte auf Sport fokussierende Schule. Bedenkenswert ist, daß man in einer Vergleichsstudie entdeckte: der größte Wert für die Kinder bestand in der inneren Einstellung von engagierten bewegungsausgebildeten ErzieherInnen! Obwohl ich Lernübungen und Disziplin im Tanzunterricht durchaus fördernd finde, betone ich, daß sich Selbst-Wert-Gefühl, Vertrauen und Selbstkontrolle jenseits von Wettbewerb und Gelingen oder Beweisen-können ansiedeln. Auch Tun und Durchhalten machen stolz und glücklich. Sport ist in der Regel eine Angelegenheit von Leistung und Konkurrenz. Tanz ist Kunst im Sinne von Plastizieren am Leib und an der Seele, nach Beuys ist „jeder Mensch ein Künstler“, aber kein Sportler.

Die Orientierung an Leistung und Ziel sind Elemente von vielen Bewegungsschulen und Bewegungsrichtungen, auch der Psychomotorik und der Rhythmik. Das kann auch negative Einflüsse auf den Körper und auf die Reifung des Selbst und haben. Sport zeichnet sich traditionell durch Sieg und Niederlage, Hierarchie und „Ertüchtigung“ für das Siegesgefühl aus, allenfalls für die Kraft oder die eigene Stärke. Er vollzieht sich oft im Vergleich untereinander. Vor allem aber sind die Bewegungsweisen, die Körperschulung und die Qualitäten der Übungen auf die Muskulatur eingeeignet, allenfalls noch auf die Balance. Sie sind normiert und stark losgelöst von individueller Ausübung.

Der Tanz, sei das nun Moderner Tanz, Reigentanz, Ballett, Hip Hop oder Tango, kennt z. B. als Zentrum der Aktion: den Solar Plexus, das Brustbein, das Herz oder das Hara, unsere leibliche Mitte - alle Orte, die die Verknüpfung der Bewegung mit der Menschenseele manifestieren. Die wahrlich unendliche Vielfalt von Tanzbewegungen dienen nicht einem materiellen oder egozentrischen Zweck, sie führte seit Menschengedenken zur Bereitstellung emotionaler Öffnung und Kommunikation, zu einer Form psychischer Gesundheit und gemeinschaftlicher Bewältigung von Notwendigkeiten, als Ritual oder Feier für Hochzeiten, für Regen, für Heilungen usw. Nicht nur das Ballett und der Yoga feiern den Menschen als Teil des Kosmos, viele Tanzstile verbinden den Menschen mit dem Himmel. (Trudi Schoop

Mindell, The Dance of the Ancient One)

Natürlich beobachten wir auch Tanz, der dem Sport näher kommt als der Kunst.

In der Psychomotorik und in der Rhythmik widmet man sich dem Ausgleich des allgemeinen Bewegungsmangel und psychischen Schwächen. Sie entstanden aus der Erkenntnis Anfang des 20. Jahrhunderts und nach dem

Zweiten Weltkrieg, wie sehr es dem heutigen Kind an einer Umwelt für sein Aktivsein, für seine Seele und für eine konzentrierte Seineswahrnehmung mangelt und wurden zu Wurzeln des Bewegungskindergartens. Und sie haben sich sehr bewährt in Rehabilitation, Behindertenpädagogik und Vorschulerziehung. Und doch üben hier die Kinder eher in Unterordnung unter eine Norm. Es gibt weniger Raum für die freie Schöpfung und das ästhetisch Ungewöhnliche. Es gibt die Unterscheidung von "richtig" und "falsch". Das Kind erlebt sich in einer gewissen Distanz zum eigenen Körper und dem direkten Körperspüren. Oft dienen Geräte als Vermittlung, wie ja auch im Sport. Sogar in der wunderbaren Arbeit von Hengstenberg finden wir diese Zwischen-Glieder, die das Kind zwar animieren zu viel Freude am Bewegen auf Klettergerüsten, es aber auch trennen vom eigentlichen selbstreflexiven Wahrnehmen. Diese Geräte-Arbeit dient dem Nachholen der Entwicklung von Bewegungslernen in den ersten Jahren, und die Geräte fungieren quasi als Ersatz für die Herausforderungen einer „normalen“ Umgebung aus Boden, Stufen, Unebenheiten, Steinen, Stöcken, Wald usw. In dem interessanten Buch von R. Zimmer zur Bewegungsbaustelle und in den Listen zur Rhythmik fand ich eine Überfülle von Geräten: Balken, Bälle, Tücher, Kegel, Seile, Musikinstrumente, Tunnels, Treppen, Leitern. Mit dem Wort „Bewegungsbaustelle“ assoziiert man Hausbau, Bauen, Zusammenfügen. Nicht aber fand ich Worte wie: Haut, Berührung, Körper, springen, drehen, eben: sich direkt selbst wahrnehmen. Die Überlegungen von Elfriede Hengstenberg und ihre darauf beruhenden Gestaltungen in Holz können jedoch für einen Tanzkindergarten durchaus inspirierend sein.

(Hengstenberg, Elfriede ( ),

Zimmer, R ( )

Heute macht es das Überangebot an Spiel-dingen und Konsummöglichkeiten dem Tanz schwer, zurückzukommen

zum Menschen, oder dem Menschen schwer,  
zurückzukommen zum Tanzen, zur Einfachheit, zur  
Entsagung und zur „lange Weile“, um darin sich selbst zu  
entdecken und zu aktivieren. Die Verbindung von Tanz und  
von Bewegungswahrnehmung und den Yoga halte ich heute  
für speziell indiziert.

Die „Instrumente“ und die Ressourcen des Tanzens sind wir  
selbst:

- die Arme
- die Beine
- die Wirbelsäule
- das Becken
- die Sitzbeine
- die Schlüsselbeine
- die Haut
- die Zehen
- die Vertikale
- die Diagonale
- die Tischebene
- die Türebene
- der Kreis
- das Kreiseln
- das Rollen
- das Schwingen
- das Hüpfen
- die Streckung
- die Kontraktion
- die Schwere
- die Erdanziehung
- der Purzelbaum
- der Wechsel von hoch und tief
- der Wechsel zwischen den Füßen, dem rechten Fuß und  
dem linken Fuß
- das Rennen
- das Werfen

- das Ziehen
- das Schieben
- das Greifen
- das Streichen
- die Beschleunigung
- die Pause
- die Stille
- Bewegung sogar ohne Sehen
- die Bewegungen mit Körperkontakt
- der Fluß
- das Momentum
- die Unabhängigkeit des tanzendes Körpers von einem Medium
- die Bewegung aus sich heraus
- die absichtslose Bewegung und
- die Bewegung aus dem Atem
- die Bewegung, die der Haltung dient
  
- die künstlerische Bühnenbewegung
- das Ballett
- die improvisierte Bewegung und
- die imitierte Bewegung...

Also befinden sich im „Fächerkanon“ eines Tanzkindergartens:

- kreativer Tanz
- freies Tanzen
- Improvisation mit kleinen Aufgaben
- Moderner Tanz und Ballett
- Spielerische Anatomie
- Gentle Dance
- Feldenkrais-Methode
- Kinästhetik
- Kontaktimprovisation
- Entspannung und Meditation

- Rollenspiele
- Theater
- Bewegung im Freien und Spielen in der Natur
- Gehen in der Natur und die Beziehung zur Erde, zu Tieren, zu Pflanzen und dem Himmel
- Singen und Musik
  
- Berührungsstunden
- Tanztherapie

und sehr wenig Spielsachen. Dieses Konzept ruft auf zur Auseinandersetzung mit gesellschaftlichen Symptomen und zu neuen pädagogischen Richtungen. Immer weniger Kinder können rückwärts gehen oder hüpfen; immer weniger Kinder können lange Zeit an einer Sache mit Geduld und (Selbst-) Liebe bleiben. Den Kindern fehlen die Gelegenheiten, Emotion mit Bewegung zu verbinden und eine ausreichende Vielfalt von Bewegungsqualitäten zu erwerben. Die Kinder eines solchen kontinuierlichen „Tanz-Feldes“ erfahren, wie nahe beieinander Lust und Frustration liegen. Die Tanzbewegungen verhelfen zur Integration der verschiedensten Sinneserlebnisse. Damit ist diese Art von Tanz das Fundament entweder einer Künstlerischen Laufbahn, eines tänzerischen Berufes oder eines „Lebenstanzes“. Die gewährte Bewegungsfreiheit und der Raum meinen nicht nur ein (eingegrenztes) Außen, sondern auch das Geben eines inneren Entfaltungsraumes und die Hinführung zu innerer Freiheit.

## **5) Das Selbst und das Ich**

Das wirkliche Selbst ist einfach nur sich selbst, es ist das Ende und der Anfang. Es bedarf keines Vergleichs, keines Lobes, dass es Leistungen erbracht hat oder mehr hervorbringt als das „Nachbar-Selbst“. Hier unterstützen

Zuwendung, Zuhören, das Leuchten in den Augen der wichtigsten Personen für das Kind, die Liebe den Prozess, in dem sich die Eigenart als das Wesentliche eines Menschenkindes - zu sich selbst hin! - entwickelt.

Das starke Ich mag in unserer Gesellschaft vielfach an die erste Stelle treten. Und allzu oft werden die Lenkkräfte, die Beherrschung der Impulse und Emotionen, auch die Beherrschung der anderen Menschen, als erstes gefördert. Sicherlich übt das Ich als Koordinator des Selbst, des Leibes, der Anforderungen aus der Umgebung, von Gefühlen und Gewissen eine fruchtbare Funktion aus. Und natürlich braucht es auch Ich-Stärke und Durchsetzungsvermögen in manchen Momenten, um zu bestehen und zur Persönlichkeit zu werden. Vielleicht aber kann das wahre Selbst, sofern es unterstützt wird, Kräfte in das Standvermögen schicken, oder es kann sogar akzeptieren, wenn andere „Ichs“ stärker sind!? Vielen Künstlern oder sehr begabten Menschen mangelt durchaus an einem starken „Ich“ oder Machtstreben. Ein bekanntes Beispiel ist uns allen der Maler Vincent van Gogh und die Werte, die er uns in seinen Bildern und als Mensch hinterlassen hat.

Was wir in einem kreativen Tanz, in Übungen zum Ausdruck der Seele und in kinästhetischen Selbstwahrnehmungsaufgaben entfalten, ist das Un-Vergleichliche eines Kindes/Menschen. Ich erlebe täglich in meinem Unterricht oder in meinem Ensemble, wie traumatisiert und verunsichert das Selbst meiner SchülerInnen oder KünstlerInnen ist und wie sie darauf getrimmt wurden, ihr Ich am Neben-Ich zu messen, im Spiegel zu korrigieren, zu hassen oder narzisstisch zu kompensieren. Mit den kleinen Kindern um mich herum, die ich in der Stadt und in der Natur sehe, den Babies und den großen Kindern würde ich gerne - statt ihnen ein Fahrrad,

einen Roller usw. unterzuschieben - das Gleiten, Schieben, Rollen ... auf dem Boden und ein himmlisches Jauchzen entdecken.

Zwar sind in der psychoanalytischen Selbstpsychologie - ähnlich wie in mancher Pädagogik - für die Entwicklung des Kindes das Können und Sich-Beweisen zentral, jedoch gibt es auch Stimmen, die das wahre Selbst, also eher die individuelle Selbstverwirklichung, das verborgene höhere spirituelle Selbst oder die Kreativität als echtes Zeichen der Gesundheit ansehen. Die Säuglingsforschung und die Selbstpsychologie nach Kohut, Lichtenberg, Stern, Ornstein u.a. gehen von einem Kern-Selbst von Geburt an aus. Meine These: Das Ich kann auch angemessen aus dem Selbst erwachsen. Zur Säuglingsforschung, zur Selbstpsychologie und zur Kinästhetisch Orientierten Pädagogik haben Sie in den Kapiteln 5 bis 9 gelesen. (s. zur „Szene des Selbst“ s. Weißmann, Eva (1999), TanzTheaterTherapie - Szene und Bewegung in der Psychotherapie, Ernst Reinhardt Verlag, München)

## **6) Die Bedeutung des kinästhetischen Wahrnehmungssystems für das Gleichgewicht im SEIN**

Wie ich bereits erklärt habe und in vielen Übungen als Erlebnis anbiete, umfaßt die kinästhetische Wahrnehmung die Sinneswahrnehmung von Bewegung, Balance, Gewicht, Raum und Zeit. Das eigene Potential kann besonders effektiv durch Wahrnehmung der eigenen Bewegung erlebt und ausgeschöpft werden. Vielleicht ist das Innerste - erst einmal ganz körperlich-stofflich gemeint - denkbar als das Knochensystem zusammen mit seiner Vernetzung mit Nerven, die Muskeln und Bindegeweben. In einem weiteren Sinne zählen die Räume im Körper dazu, die Organe und alle Zellen. Darin lebt die Seele, aber sie fließt sowohl mit

der Aufmerksamkeit durch meinen Bewegungsapparat als auch hinaus mit ihrer kinästhetischen Empathie zum Gegenüber und in den Makrokosmos. Thomas Hanna nennt das das Soma, welches untrennbar ist von Denken, Fühlen und Lernen und körperliche, nervliche, energetische Bewegung darstellt. Es gibt so viele Ausdrücke wie Vorstellungsbilder. In der Kinästhetik von Hatch und Maietta heißt es, der früheste Sinn, die Fähigkeit, Bewegung zu spüren, integriere die anderen Sinnesfähigkeiten und sei die Basis für jegliches Lernen, nicht nur für das Greifen, Aufrichten, Gehen, sondern auch für das Lesen, Rechnen, Schreiben, Klavier spielen, Computer bedienen usw. Die zentralen Grundhaltungen der beiden ausdrücklich auf dem kinästhetischen Sinn aufbauenden Methoden, jenes von Moshé Feldenkrais und dieses von Maietta und Hatch sind Freude, Neugier, Leichtigkeit und Freies Wählen als innere „Disziplin“. Und genau diese wurden durch neueste Gehirnforschungen und die zeitgenössische Biologie als die Bedingungen sine qua non für Lernen bestätigt. Feldenkrais sagt schlicht: „Wenn ich weiß, was ich tue, kann ich wählen, etwas anderes zu tun.“ Daher sind in diesen kinästhetischen Konzepten nicht eigentlich die Bewegung oder gar das Eintrimmen und Imitieren im Zentrum, sondern die je subjektive Wahrnehmung, das Gewähr-sein von Bewegung, Aktivität und Verhalten. Durch den Fokus auf die Bewußtheit können Eltern und alle, die professionell mit Kindern arbeiten, unsere neue Generation in ihrem Wachsen zu Reifung und Selbst-Bewußtheit unterstützen. Und mit dieser Bewußtheit können und müssen auch wir selbst unsere Handlungen und Haltungen reflektieren und sinnvoll auf unsere Kinder reagieren. Daniel Siegel und Mary Hartzell beschreiben dies in ihrer liebevollen Weise als dringende Notwendigkeit, da heute Traumata, Flash-backs, Einengungen und überhaupt Intrusives eine Gefahr für die Kinder und die Erziehenden sind. Aufgrund unverarbeiteter

Reste aus eigener Vergangenheit und bei Unbewußtheit können uns Verhaltensweisen unterlaufen, die Kindern schaden. Siegel und Hartzell geben Inspirationen und Erklärungen, wie Eltern in den oft krisenartigen Auseinandersetzungen mit Anteilnahme an ihren Kindern sich selbst erkennen und daher ihre Kinder mit Einfühlung leiten können. (Siegel, Daniel J. and Hartzell, Mary (2004), Parenting from inside out. Penguin, New York. Chapter 1, 2 and 7) Ich bin der Meinung, daß gerade hierfür auch das körperlich und kinästhetisch gespürte Miteinander in Interaktionen eine notwendige Hilfe ist. Der Tanzkindergarten soll ein Modell dafür sein, wie die Stärkung der Bewegungswahrnehmung zu allgemeiner Bewusstheit und einem glücklichen Miteinander. (Anm. vgl. Weißmann, Eva (2000), Bewegungsszenen von Kindern und Eltern - Systemisch-analytische Bewegungs-Familientherapie. in: Trautmann-Voigt, Sabine, Bewegung und Bedeutung. Carl Richter Verlag, Köln)

Es ist ein Paradox: Sinneswahrnehmung ist Ausgangspunkt für Lernen und Handeln. Vor rund 50 Jahren wurden deren zentrale Bedeutung in Form von Psychomotorik, Heilpädagogik u.v.m. in das Bildungs-, Pflege- und Medizinsystem getragen. Die Sinneswahrnehmung überschwemmt aber auch mit Reizen und zieht den Menschen ab von seiner Selbstbesinnung. In den Siebziger und achtziger Jahren wurden die Sinne als unabdingbare Wachstumsfaktoren gepriesen. Wie ist es dann zu verstehen, daß heute vor der Reizüberflutung gewarnt wird und daß schon in der Baghavad Gita empfohlen wird, „die Sinne zurückzuziehen wie eine Schildkröte“? (Baghavad gita Kapitel 2, Verse 58-61)

Ich denke, es geht um die Kunst der Ausgewogenheit zwischen einem Überflutet-werden und einem Sich-Abkapseln. Not tut das bewußt gewählte Maß an

Wahrnehmungen durch die Sinne, der sinnvoll gewählte Inhalt, das absichtsvoll gewählte Ziel und die Auswahl zwischen der „Tele- wahrnehmung“ (Fernwahrnehmung) und der Propriozeption. Nicht Rückzug der Sinne stärkt die Kinder, sondern die Innen- und Eigenwahrnehmung, also der Botschaften durch die Nahsinne der Bewegung, Berührung und des Körperempfindens.

## **7) Ausstattung, Räume, Stundenplan**

So wie der Tanz innere Freiheit aufbauen soll, müssen auch die Räume und Zeiten für das Tanzen Freiheit zulassen. Ein angenehmer, gesunder Schwingboden, eventuell teils Holz, teils Tanzteppich, ist besonders wichtig und lädt dazu ein, sich auch unten zu bewegen. Ein großer Raum erleichtert Weite, sogar mehr Freiheit der Gelenke, gibt Platz, sich auszudehnen und sich in weiten Linien und Wegen tänzerisch auszudrücken. Diese großen Räume sollen wenig bis gar keine Materialien enthalten, vielleicht ein paar Steine oder einen Korb für gesammelte Stöcke, Zweige und Pflanzen, etwas Papier und Farbe oder einfache Instrumente für Rhythmen und Melodien. Die Zeiten sollen ebenfalls viel Freiheit bieten. Bei diesen Freiheiten an Raum und Zeit spielt die überlegte Begrenzung die Rolle, den Kindern echte Freiheit mit Halt und Führung und damit die gesunde Entwicklung zu gewähren. Diese Weite entspricht dem „Freien Spiel“ und der „Freien Bewegung“ bei Emmi Pickler, die ja nicht als uferloses Ausagieren oder als „Spiel ohne Grenzen“ zu verstehen sind. (s. Kap. 10 d)

## **8) Auswahl der Kinder und Auswahl der Eltern**

Ich stelle mir eine ausbalancierte Schar von sehr verschiedenen Kindern und Eltern vor:

- solche, die genau diese Ideen teilen, und solche, für die Bewegung und diese „im-materielle“ Freiheit eher fremd oder langweilig sind,
- Kinder von Tänzern und aus tanzenden Kulturen und Kinder mit Beeinträchtigungen des Bewegungsapparates,
- Kinder aus künstlerischem Elternhaus, von Eltern intellektuelle, mit handwerklichen Berufen und mit akademischen Berufen und von Eltern mit Berufen entfremdeter Arbeit
- Kinder aus ganz einfachen Elternhäusern, Familien und Gemeinschaften, aus erschwerender Umgebung und Kinder aus sehr differenzierten oder verwöhnenden und dadurch belastenden Elternhäusern,
- Kinder aus beengten großstädtischen Gebieten und aus naturnaher Umgebung,
- Kinder von Familien und „Nicht-Familien“, von heterosexuellen Eltern, von homosexuellen Eltern, von Adoptiveltern, von Pflegeeltern, von Tageseltern
- Kinder wohlhabender bis reicher Eltern und Kinder von wirklich armen Eltern.

Dies wird ein wohldurchdachtes Vorgehen und (eventuell geschulte) innere Einstellungen zu Streitbarkeit und Friedfertigkeit erfordern. Sie lesen dafür mehr über die Weltarbeit im 5. Abschnitt und im Kapitel 5. Wir werden in Zukunft viel Lernen von praktischer Konfliktfähigkeit und Friedensfähigkeit brauchen. (Mindell: Tiefe Demokratie; Winnicott: non-compliance; Yoga: ahimsa) Während ich dies durchdenke, höre ich am Nebentisch, wie Eltern zu ihrem dreijährigen Sohn ausschließlich und eine Stunde lang sprechen in der Art, daß “ eine andere Frisur für ihn besser aussähe, es stände ihm so gut, wenn die Haare mehr ins Gesicht kommen, nicht so kurz sind, das sagten auch

andere Leute“, und daß „er ja ein Schlafzimmer und ein Wohnzimmer brauche...“ und „daß er wissen müsse, was er essen wolle“... Er gibt so „erwachsene“ Antworten wie „ So ist das Leben“, erhält die Antwort „Das hast Du früh verstanden“. Dabei sitzt er die gesamte Zeit, ißt und wird zweimal vom Stuhl hochgehoben, auf den Boden gestellt, um mit ihm auf die Toilette zu gehen, und dann wieder hochgehoben und auf den Stuhl gesetzt. Schon drei Jahre alt, erhält das Kind keinen Freiraum, selbst vom Stuhl herunterzuklettern und selbst eigene Bilder und Gedanken zu bilden. Diese Lebensführung hindert die Kleinsten und die Heranwachsenden an ihrer wirklichen Entfaltung und macht krank.

### **3. Kinderballett: Keine Spitze ohne Krabbeln**

Was für das private Kinderballett gilt, gilt auch für einen Tanzunterricht, wie er in die Grundschule und alle Regelschulen gehört: ein Achtsamkeits-Ballett als Hinführung zu Körperfreude und Selbstwahrnehmung, zu Aufrichtung und Disziplin. Sogar Ausbildungen jeder Art, darunter die in Tanz-Hochschulen würden hiervon profitieren.

Daher beschreibe ich zunächst ein **Kinderballett**, das ein „Neues Ballett“ ist, für „Die Kleinen“ und die Regelschule. Das Ballett fördert die Aufrichtekräfte. Diese sind bei einem Kind gut aufgebaut, wenn es eine gesunde Entwicklung und darin gesunde Bewegungsentwicklung, besonders im ersten Lebensjahr, „durchschritten“ hat. Auch noch der heutige Mensch besitzt wie vor Zehntausenden von Jahren ein Skelett und einen Bewegungsapparat, der diese dynamische Vertikale, diese „bewegte aufgerichtete Haltung“ nur erreicht im täglichen Gehen. Der menschliche Körperaufbau ist nicht geeignet für Sitzen auf Stühlen,

womöglich stundenlang und auch noch im starren Blicken auf Bildschirm, Tafel oder Buch, und das gar im Kindesalter. Auch sehr langes Stehen ist für die Wirbelsäule nicht unterstützend und heilsam. Die Aufrichtung sehen wir bereits bei den Vormenschen, sogar manchmal eine kurzfristige Aufrichtung bei Affen. Die Bewegungsweise im Balancieren auf zwei Beinen erfordert und bewirkt ein feines anmutiges Austarieren um die Vertikale, so daß sich jedes Teilchen im Körper geradezu einzeln bewegt und damit gesund erhält. Dieser Energiefluß belebt bis hinein ins Seelische und in das Hormon-, Immun- und „Denksystem“. Was wir heute viel beobachten, sind übertrainierte Körpergebiete, Muskelpakete, „Sixpacks“ im Außen oder der Peripherie des Körpers, oder auch erschlafte Arme, erstarrte Schultergürtel, Wirbelsäulen und Gangbilder, die denen einer Ente oder eines Holzfällers gleichen. Schreiten, Gehen, Laufen und Klettern sind notwendig für die Formwerdung der Wirbelsäule und der Gelenke und entwickeln sich aus genau den Funktionen, die Moshé Feldenkrais als fundamental erkannt hat und kurz mit dem Begriff des „aufrechten Ganges“ zusammengefaßt hat. Dieser aufrechte Gang entfaltet sich aus den Babybewegungen des Rollens, Kriechens und Krabbelns. Die kräftige Beinarbeit des Balletts, die Stärke des Rückens und die anmutigen Arm- und Schulterbewegungen bauen auf dieser Basis auf. Ähnliches gilt ebenfalls für andere bewährte Systeme. Derzeit wird Ballett eher abgewertet und verkannt, für den Yoga dagegen erleben wir eine oberflächliche Modewelle.

Ballettunterricht kann bei richtigem Verständnis, bei guter Pädagogik und bei anatomischem und entwicklungspsychologischem Wissen der Lehrer etwas ganz Wunderbares sein, vor allem im Verband mit bewußter Selbstwahrnehmung und improvisatorischem Lernen über

den Körper. Ich trete sogar dafür ein, Tanzen und kinästhetisches Erleben in die Regelschule zu integrieren, mitten in das Rechnen und Philosophieren. Für die PädagogInnen und LehrerInnen selbst wären genau diese Bereiche ein Gewinn für ihre Selbstpflege, an Bewußtheit, eine Unterstützung zur Gemeinschaftsbildung und ein Fach der Denk- und Lernkompetenz aller.

Besonders für Kinder unterrichte ich ein „anderes Ballett“, das ich bereichere durch das Fühlen des Innen und das Bewegen aus dieser Eigenwahrnehmung. Viele schwierige Bewegungen und Raumformen konnten meine Schülerinnen durch Zwischen-Übungen der kinästhetischen Selbstwahrnehmung schnell und freudvoll lernen. Sie erinnern sich vielleicht an das Vergnügen und den Erfolg der Schülerin, über die Sie in der Dokumentation 19)

ELEFANTEN, EINE PRINZESSIN UND EINE

SCHILDKRÖTE, DIE FEHLER MACHT von Kapitel 9

gelesen haben. Weiter unten beschreibe ich eine Arbeit am Rücken und an der Wirbelsäule mit kleinen Kindern, bei der wir „Blumen“ getanzt haben. Diese Ergebnisse überraschen nicht, denn die Kinder schauen nicht nur in den Spiegel, sondern sie fühlen klar, wo ihre Wirbelsäule ist, wo ihre Gelenke sind, wo die Schulterblätter sind und das Kreuzbein, sie können ihre Zehen bewegen. Sie erwerben ein sehr genaues Bild der Ausdehnung ihres Körpers. Das hilft ihnen für die Bewältigung komplexer Posen mit vielerlei Richtungen der verschiedenen Körperteile, für schwierige Schritte und für einen klaren Überblick über die Raumrichtungen. Die Kinder - und eben auch TänzerInnen - erwerben sich eine sehr gute Orientierung in und an ihrem Körper, des Vorne und des Hinten, des Oben und des Unten, der Exponiertheit des Kopfes, eine gute Koordination im Spiel der vielen Skelettformen. Dies ergibt eine sichere Unterscheidung zwischen der Orientierung im Körper und der Orientierung im Raum sowie die Verbindung beider.

Damit erhalten sie auch für das Leben Orientierung und Zentrierung.

Ich liebe ein achtsames Ballett und sehe darin keineswegs einen Widerspruch zu Freiheit und Kreativität und Gesundheit. In einem Kinderballett sehe ich eine Pädagogik, in der auch Energiearbeit und Imaginationen ihren Platz erhalten. Diese Arbeit umfaßt damit die „archtypische Formgebung“ des Balletts, ihre Weiterentwicklung und verbindet dies auch mit akkurater Platzierung, der Ideokinese und dem Yoga. Wir arbeiten hierbei in den Kanälen der Bilder, der Vorstellungen, einer funktional korrekten Ausrichtung und der Wahrnehmung von Selbst und Augenblick. Der Yoga schenkt uns zusätzlich das „Bleiben“ in einer gewissen Willens-stille, Konzentration und Kraft auf jeder Ebene. Viele Yoga-Posen können das Ballett bereichern, nicht nur als Training, und eine Kulmination der Feldenkrais-Pädagogik sein. Die Aufmerksamkeitswechsel zwischen dem Innenleben des eigenen Körpers und dem Umraum, darin das Sein der Mitmenschen oder des Publikums unterstützen die Balance zwischen Ich und Du, besonders bei älteren Kindern und Jugendlichen. In solchem Experimentieren erkennen und entdecken wir Selbstverständliches, Neues und Abenteuer:

- Körperlichen Mathematik-Unterricht
- Lernen mit Freude und besseres Lernen
- Miteinander tanzen, Pas de Deux und Kontaktimprovisation
- Körperliche Herausforderungen der Balance und Sprungkraft
- Drehen, mit und ohne Schwindel
- Das Erfassen einer musikalischen Qualität, eines musikalischen Rythmus´ und eines Timbre mit dem Körper
- Die Chance, zu irren und Fehler zu riskieren: dies

unterstützt die Persönlichkeitsentwicklung und gehört zu Lernen und Kunst

- Ausdruck von Souveränität und ebenfalls Ausdruck von Demut
- Präsentation wertvoller Bilder wie das „Auswärts“ und das „Èquilibre“ und eben nicht Fixierung, Diktatur und Zerstörung von Körper oder Seele - ein noch immer umher geisterndes Vorurteil
- Das fruchtbare Zusammenkommen von propriozeptiver Wahrnehmung und Außen-Wahrnehmung, also große Präsenz im Spüren, Sehen und Hören
- Eine Prävention für die Wirbelsäule und den Rücken moderner Menschen. Im Achtsamkeits-Ballett werden schwierige Positionen auf gesunde Weise kinästhetisch und plaziert gelehrt ([www.eva-weissmann.de/Ideokinästhetik](http://www.eva-weissmann.de/Ideokinästhetik))
- Das Erleben von neuen Ausblicken und von Gefühlsveränderungen im Tanzen.

Zum Ballett und zum Yoga ergänze ich: Das „Auswärts“ oder die Öffnung, bringt Licht mit sich und symbolisiert den schöpferischen Akt. Das sieht man besonders im „En-Dehors der Beine, aber auch in den Armführungen und Handpositionen; sie können auch im Publikum eine Öffnung für die Vorstellung veranlassen. Das „Èquilibre“ stellt den Tänzer als Mikrokosmos dar, wobei er zu einer Ikone des tanzenden Kosmos wird. Lohnenswert erweist sich ein Vergleichen der archetypischen Formen des Balletts, des Yoga und des indischen Tanzes. Vergleichen Sie in Abbildungen oder live:

das “cambré” mit “dem Tänzer”,

das “pencher” mit “der Waage”,

das “passé” oder eine “attitude”, mit “einem tanzenden Shiva”

und “dem Baum”; außerdem interessant die verbreiteten

Kreuzformen (s. ausführlich zu den tieferen Bedeutungen der

Positionen und Bewegungen des Klassisch-Akademischen Tanzes: Zacharias, Gerhard (1962), Ballett - Gestalt und Wesen, DuMont Dokumente, Verlag M.DuMont Schauberg. Köln, und zu den Bedeutungen der asanas des Yoga: Grill, Die Seelendimension des Yoga. s. zu "shiva": Zacharias S. 17: aus Museum Rietberg Zürich und Paramhans Swami Maheshwarananda (202), Die verborgenen Kräfte im Menschen. Chakras und Kundalini. Ibero Verlag Wien)

Sehen Sie sich einmal ein Kind an im Übergang von seinen Bewegungen am Boden hin zu denen in die Aufrichtung: also knieend, hockend, in verschraubten Sitzpositionen und dann in seinen Erkundungen des Hinaufstrebens, kreisend, in direkter Streckung aus der Hockposition oder dem Bärenangang usw. Sie können darin die Pliés und Relevés, die Dehnungen und Drehungen erkennen, wie sie im Ballett verwendet werden, eben weil diese Tanzform auch historisch aus den Möglichkeiten des menschlichen Körpers sehr systematisch entwickelt wurde. Selbstverständlich meine ich keinen Ballettunterricht, der eine Tortur darstellt, und auch nicht das Bolschoi-Ballett. Vorbilder sind mir eher die Choreographien eines Merce Cunningham, die Forschungen eines William Forsythe oder der Unterricht von Lulu Sweigard an der Juilliard School of Ballet NY und ihre Veröffentlichungen. (Sweigard, Lulu E. (1974), Human Movement Potential - Its Ideokinetic facilitation. Harper & Row, New York) Die Errungenschaften der frühen Bewegungsentwicklung und der Bewegungskompetenz des Kindes werden im Ballett nocheinmal auf eine andere Weise geschult, gestärkt und auch als Material für Formung und Kunst geübt: die Beweglichkeit der Wirbelsäule, der Gebrauch der Füße, die Schritte, die Balancen, das klare Körperbild, die Koordination der Gliedmaßen, des Kopfes,

des Brustkorbs und des Beckens, der Schub aus dem Boden, wobei Erdanziehung und Erdtragfähigkeit kombiniert werden, die Haltung, das Erleben von Raum und Kinesphäre und das kindliche und das choreographische Spiel mit deren Anwendungen und Kombinationen. (Anm. Laban nennt den Umraum der individuellen Bewegungsreichweite aus einer Position die „Kinesphäre“: Laban, Rudolf ( ),

)

„Mathematik“ im Ballett-Unterricht? Ja, denn nicht nur in den drei- und viergliedrigen Systemen an der Ballettstange, sondern auf der Basis des gesamten Ballett-Kosmos begegnet den Kindern eine Ordnung von geraden und ungeraden Zahlen: In vielen Momenten erfahren sie an ihren eigenen Bewegungen mit den Beinen, daß ein zwei- oder viermaliges Ausstrecken und Einschließen eines Beines im Wechsel von hinter und vor das Standbein zum Ort zurück führt und ein ein- oder drei- oder fünfmaliges Bewegen: von vorne nach hinten, also an den neuen Ort führt. Hinzu kann eine weitere Erfahrung kommen: Wenn man das Bein en croix führt, also das Bodenmuster in Kreuzform, d.i. vor, seit, rück, und eventuell noch einmal seit, so braucht dies drei und eventuell vier Zählleinheiten, was bei einem Vierertakt bedeutet, daß es eine freie Zählzeit gibt, falls man das Bein nach der Bewegung des rückwärts kein weiteres Mal zur Seite streckt. Das Erlernen und Ausführen eines Jetés, eines Battements, eines Passés, von Pirouetten usw. helfen zu schnellem logischem, vom Körper unterstützten, geometrischen und rechnerischen Denken.

Man erlernt selbstverständlich noch viel mehr Fertigkeiten, die Körper und Geist verbinden. Die Sprache und die Musik des Balletts führen die Kinder an ein Repertoire von Musikwissen und von französischer und englischer Sprache heran. Die klassische Ballettmusik baut auf Harmonik, aber

auch auf einer Vielfalt von Dynamiken auf. Die Exercises werden stets begleitet und unterstützt durch Klänge mit einer passenden Melodie, Dynamik, einem passenden Puls und oft von komplexen Rhythmen und von wechselnden Akzenten und verschiedenen Qualitäten zwischen Getragenheit und „hüpfender“ Musik. Zusätzlich kann der Lehrer jederzeit vielerlei und auch gegensätzliche Musikstile verwenden bis hin zu solcher von Eric Satie, Bob Dylan, Sido, einem Stil, der der Jugend entgegenkommt. Auf diese Musik konnten wir, eine Gruppe von zwölfjährigen Jungen, einige Mädchen und ich eine Fußballchoreographie erfinden, das Erlebnis von Spaß, Nachdenklichkeit und Körperbewußtheit. Als Lehrer kann man Bewegungen mit Singen begleiten und die Kinder dahin führen, Bewegung und Stimme miteinander einzusetzen. Was die Sprache angeht: Es gibt sozusagen einen „Jargon“, bei dem die Kinder neue verbale Klänge und Denkweisen von anderen Sprachen und aus der Historie des Tanzes kennenlernen: das „jeté“ ist das geworfene Bein, das „swifflé“ oder „pivot“ ist die Lautmalerei einer plötzlichen leichten Drehung oder Kippung auf flachem Fuß, das „port de bras“ ist nicht nur das Tragen der Arme, sondern auch die Koordination der Bewegungen der Arme mit denen von Torso und Beinen, also eine Figur und die Einheit einer komplizierten Ganzkörperbewegung. Sehr fordernd wird das Bewegen und Denken, wenn das Tempo deutlich anzieht.

Natürlich erwirbt sich das Kind in einem guten Unterricht ein Verständnis von und Fertigkeiten in Körperausdruck, Anatomie, Dynamikformen, Selbstdarstellung und Präsenz im Auftreten. Diese Erfahrungen ermöglichen es, individuelle Muster zu kreieren, eine Erweiterung aus dem Bewegen zum Denken. Von solch einer Ballettpädagogik aus Plazierungs-, Energie- und Achtsamkeitsarbeit profitieren sowohl Kita- und Schulkinder als auch

TänzerInnen. Es ist ja auch nicht so, daß es nur aus dem Osten eine Tradition von „meditativer“ - etwa buddhistischer - oder Yogaarbeit gibt, sondern auch die westliche Körper- und Seelenarbeit hat Fundamente in der Wahrnehmung und in der Erlebensschulung, sei dies aus alten westlichen Wurzeln oder aus neueren Gedanken, in Deutschland beispielsweise von Elsa Gindler, Heinrich Jacoby, Dore Jakobs, Ilse Middendorf, André Bernard und in den USA von Anna Halprin und John Graham. Sie alle intendierten nicht Leistung an sich, sondern das Tun und das Leben. Sie haben einen wertvollen Schatz hinterlassen. **Der Begriff „Achtsamkeit“** könnte zu einem umfassenden Begriff für Aufmerksamkeit, Gewahrsein und Bewußtheit werden: Keine Spitze ohne Bewußtheit. Das meint: Spitzentanz wird anmutiger durch Achtsamkeit und kinästhetische Wahrnehmung. Mit dieser „Bild- und Spürbasierten“ Tanzarbeit ergibt sich eine Herangehensweise an das Leben durch Spüren, Berühren, Fühlen, Bilder und Denken:

Sie ist umfassend, indem sie Energiefluß, Information und Selbstwahrnehmung integriert

Ich kann das Ballett also mit neuen Haltungen aus dem kinästhetischen und aus dem Yoga-Bereich üben und unterrichten. Umgekehrt kann auch Yoga fließender werden und doch nichts von seinem Gehalt verlieren. (vgl. Anna Halprin, Movement Ritual) Dabei begleite ich die Kinder auf dem Weg nicht nur ihres Körpers und ihres Geistes, sondern auch ihrer Seele.

Zacharias nennt den Akademischen Tanz „eine mathematische Disziplin“; in ihm werde die Universalmathematik auf die Materie des körperlichen Bewegungsgeschehens angewendet... Und er zitiert Kepler: „Die Geometrie ist vor Erschaffung der Dinge, gleich ewig wie der Geist Gottes; ist Gott selbst“ und Novalis: „Das Leben der Götter ist Mathematik...Zur

Mathematik gelangt man nur durch eine Theophanie." Bei Betrachtung einer Attitude-Pose des Ballett und bekannter Abbildungen des tanzenden Gottes Shiva fällt deren starke Ähnlichkeit und der Archetypus von Erhabenheit und Offenheit auf. (Zacharias, Gerhard (1962), Ballett - Gestalt und Wesen, DuMont Dokumente, Verlag M.DuMont Schauberg. Köln S. 73. Grill, Heinz (2003), Kosmos und Mensch, Lammers-Koll-Verlag. Niefern-Öschelbronn. Grill, Heinz (2012), Ein Neuer Yogawille. Lammers-Koll-Verlag. Niefern-Öschelbronn)

Möglich ist auch eine Verbindung aus dem Akademischen Tanz, der kinästhetischen Wahrnehmungsschulung und einer energetischen Herangehensweise für die präzise Platzierung. (Anm. s. Feldenkrais, Moshé ( ), **Die Entdeckung des Selbstverständlichen S. 136...** ; s. Ideokinese: Todd, Mabel E. (1937), The Thinking Body, Paul B. Hoeber, New York, Republication: Dance Horizons, Hightstown USA; Bernard, André Sweigard, Lulu ( ), The Human Movement Potential, Franklin, Eric ( ), ; Adiecha, Katharina, Dynamic Alignment - Flyer zu ihrer Arbeit. Basel; Eva Weißmann, Energieflußplacement und IdeoKinästhetik - Paper zu einem neuen Ballettunterricht; Eva Weißmann (2009 ff.), Notizen und Gedanken zu einem **Feldenkrais-Yoga, beides s. [www.wearewe.de](http://www.wearewe.de)**)

hier

**meine ZEICHNUNGEN und LEKTIONEN PLACEMENT  
FK BALLet**

...

#### **4. Wurmfortsatz: Feldenkrais-Ballett**

Was das Ballett an Stärke bringt, gibt die Feldenkrais-Methode an Weichheit. Was diese an innerer somaesthetischer Erziehung bietet, schenkt die Ballett-Ästhetik im Außen. Ballettbewegungen sind keine „Wurmbewegungen“; diese werden eher in der Feldenkrais-Methode, im Butoh-tanz, durch das „Cunningham-Ballett“ und die neuen Richtungen der Release-Techniken kreiert. Es gibt sogar eine authentische Lektion von Moshé Feldenkrais, die sich „Der Wurm“ nennt. Darin geht es um das Fokussieren auf die verschiedenen Wirbelsäulenabschnitte, gar auf die einzelnen Wirbel, also auf die differenzierte Bewegung der Wirbelsäule. Mit Kindern kann man Ähnliches als Tier- und Pflanzenbewegungen oder als Phantasieformen gestalten: Flexibilität und Körperplastik. Solche „Wurmbewegungen“ sind ein passendes Warm up und eine Ergänzung zu jedem Tanz, besonders zum Ballettexercise, wo sowohl Haltung und Spannung als auch Gelöstheit und flexible Lebendigkeit verlangt werden. Tanzen, Ballett und die Feldenkrais-Pädagogik ergeben eine sinnvolle Ganzheit. Die spezielle Pädagogik der Feldenkrais-Methode zielt nicht auf Konkurrenz, sondern Freude, nicht auf Härte und Ergebnis, sondern auf Durchlässigkeit, sie gibt ausreichend Zeit zum Probieren, ermuntert zu Pausen und bietet Erleichterungen für Verbesserungen und Wandel. Die kinästhetische Methode von Moshé Feldenkrais wirkt durch die pädagogischen Haltungen und den Fokus auf Aufmerksamkeit und detailliertes Spüren: sie bietet

- Unterstützung für das Nervensystem, das Gehirn und jegliches Lernen
- Unterstützung für das Verstehen von Bewegung
- Bereitstellung der Parameter von Bewegung und Integration dieser Fundamente in den Körper, d.i.

Fundamente für ein klares geordnetes „Betreten des Raumes“ und für die Gestaltung von verschiedenen Bewegungsqualitäten. In den Lektionen erlebt man eine feine Unterscheidung von Gelenkbewegungen, des Oben und Unten des Körpers, des Vorwärts und Rückwärts. Man praktiziert ein unterschiedliches Maß an Anstrengung und entdeckt, wie die Sensibilität mit geringerer Anstrengung zunimmt. Man lernt vielerlei Grade von Spannung und kann dies übertragen auf die Posen des Balletts, wo Kraft in den Beinen und in der Körpermitte gebraucht wird, in den Armen, der Schulterpartie eher Gelöstheit. Man beobachtet in den Lektionen bewußt die Schwerkraft, das eigene Gewicht und kleinste Gewichtsverlagerungen. Man benutzt und spürt mit Bewußtheit die tragfähige Stütze von Erde und Boden. Das Kind bzw. eine Tänzerin/ein Tänzer wird hervorragend geschult in den Dimensionen von Raum, Zeit und Kraft damit vorbereitet für die Orientierung im Tanzen und im Leben. Die tiefe Einverleibung dieser Parameter ergibt:

- Medizinische Prävention
- Förderung von (künstlerischem) Ausdruck und von Phantasie
- Pädagogische und psychologische Einstellungen für Schüler und Lehrer, die eine Erweiterung des Verhaltens, intrinsische Motivation und Kompetenz freier Entscheidungsfindung unterstützen.

Die Feldenkraismethode offeriert nicht „richtige Haltungen“ oder Fitness. Sie präpariert für besseres Lernen einer jeglichen Fertigkeit. Sie schreibt keine Bewegungen vor, die irgendjemand entwickelt hat als „gut“ oder „richtig“, rät nicht zu Dehnung, Spannung oder Entspannung. Sie bietet Erfahrungen, wie man sein Gehirn und das innere kinästhetische Talent benutzt. Damit ist sie eher ein Training im Denken und Lernen als ein Körper-Muskulatur-Training. Ich bin der Überzeugung, daß die FKM eine Art

omnipräsenten mentalen Trainings werden kann, wenn sie regelmäßig praktiziert wird. Jede lernende Person und jede/r professionelle TänzerIn wird sich verändert bewegen und verhalten:

Sie wird ihren Körper intelligent gebrauchen,

sie wird schneller lernen,

leichter leben,

sensibler und klarer spüren;

sie ist mehr verbunden mit ihrem Gesamtorganismus,

wacher, aufmerksamer und bewußter.

Sie praktiziert mehr Fürsorge für den eigenen Körper und die anderen Körper,

zeigt Bedacht und Klarheit darüber, was sie tut und was sie für ihr Leben wünscht,

Sorgfalt und Weitsicht für die Zukunft.

Sie ist flexibler,

phantasievoller,

widerstandsfähiger gegen unsinnigen Druck: sie erwirbt also die notwendige Resilienz im Feld von anspruchsvoller

Tanzausbildung bzw. im Schulalltag,

sie ist unanfälliger gegenüber selbstgemachten Ängsten,

Ansprüchen und Gewohnheiten.

Sie verkörpert ihre eigene Identität und reflektiert selbständig.

Diese sparsamere Weise von Training und Performance

führt auch dazu, daß weniger

Überanstrengungsverletzungen passieren, weniger Unfälle

und weniger Verschleiß. Schwierige Bewegungen wie

Springen und Drehen oder spezielle Techniken wie die

Ausdrehung und der Spitzentanz werden organischer, also

anmutiger durch den Aufbau eines angemessenen

Spannungsnetzes, einer „Eu-Tonie“ des Körpers. Damit wird

die Arbeit gesünder, was bei den gefährlichen und oft viel zu

kurzen Tänzerkarrieren von Profis und Tanzschülern ein

dringendes Anliegen sein muß.

Nun ergibt das Zusammenwürfeln der Feldenkraismethode und des Balletts noch keine sinnvolle "Spielart" von Lernen und Tanzen. Die Lehrerin muß erkennen, worin die Probleme der Schüler bestehen, welches Ziel erleichtert werden soll, etwa mehr Sprungkraft oder eine bessere Rückwärtsstreckung, zu welcher Zeit innerhalb der Ballettklasse das Angebot aus der kinästhetischen Qualität notwendig ist, welchem Kind und Schüler sie damit besonders helfen will, was sie auswählt:

Eine gesamte Feldenkrais-Lektion, beispielsweise den "Wurm" oder eine für die Verbindung zwischen Füßen und Kopf,

eine ganz kurze Anregung oder ein halbstündiges Üben an der Bewegungswahrnehmung oder auch "nur" pädagogische Hilfen in Form von verbalen und bildhaften Anleitungen zum Skelett, zu Gelenkstellungen, mittels Vergleichen mit Wasser, Luft...

Zwar ist die Feldenkrais-Methode natürlich keine Psychotherapie oder Weltarbeit, und doch kann ich als Tanztherapeutin und Konfliktmanagerin behaupten, daß gerade Kinder und junge Menschen enorm viel von ihr profitieren. Hier gibt es keine Entfremdung von sich selbst in die Richtung von Ängsten, etwa, eine Bewegung „falsch“ zu machen oder vor falschen Mustern oder falschen Positionen. Dies befreit das Gehirn. Es gibt eine Befreiung von Zwang zu Perfektionismus. Jede Pirouette und jeder Konflikt erfordert eine neue körperliche Antwort: auf den Boden, auf die momentane innere Verfassung, auf ein neues Gegenüber usw. Dies kann nicht durch Einpauken erzielt werden. Wir müssen respektieren, daß unser Soma ein kybernetisches System ist. Dieses ist ein Schatzkästlein einerseits: Es kann viel mehr, wenn wir einen bewußten Lernprozess initiieren, im Verlaufe dessen wir lernen, wie wir lernen. Aber dieses Nervensystem - zusammen mit dem

Bewegungsapparat - ist auch ein Verwirrer und Problemeschaffer, denn es ist feinst beeinflusst von allerlei Imponderabilien, die von der Umgebung eindringen oder aus der Psyche kommen.

Noch immer wird im üblichen Unterricht die Aufforderung zur Entspannung in der Weise eines Befehls gegeben, d.h. dem Körper wird diktiert, zu entspannen, möglicherweise gänzlich zu entspannen. Versuche, zum „richtigen Loslassen“ und zur „gewollten Spannung“ bei Einzelbewegungen und Tanzfunktionen zu kommandieren, bleiben absolut wirkungslos, auf lange Sicht schaden sie. Noch immer wird so unterrichtet, als ob man erfolgreich einzelne Muskeln lenken könnte, was physiologisch unmöglich und tänzerisch unsinnig ist. (vgl. auch Jakobs, Dore

Myers, Anatomy Trains

und die bildgebenden Verfahren) Ich lese in der

Veröffentlichung „Ballett- Workout“ des Jahres 2014:

“Stellen Sie sich insbesondere beim Training vor, sie würden ein enges Korsett tragen, das Sie zwingt, den Bauch einzuziehen und sich aufrecht zu halten.”(Mentrup, Jessica (2014), Ballett- Workout. Ballett, Pilates und Yoga. Das effektive Kombi-Training. TRIAS-Verlag) Unser Körper ist auf andere Weise lernfähig, klug und eigensinnig. Durch den Fokus auf Funktionen und Bewegungseinheiten lernt der Mensch in der Einbettung des gesamten Somas die ökonomische Arbeit von Skelett und Muskulatur. Der Tänzer lernt wirklich, seinen Bewegungsapparat zu kontrollieren und damit sich selbst.

Die Organe der Wahrnehmung, die Synapsen und Nerven, die Areale vom Gehirn und letztlich alle Zellen können sich nach Verletzungen reorganisieren. Dieses Vertrauen auf die Selbstorganisation des eigenen Körpers wird durch subtile kinästhetische Bewegungserfahrung gestärkt, und die jungen Menschen und die Künstler können ihren Körper als

Werkzeug des Ausdrucks ihrer Lebendigkeit und für unendlich viele Erfindungen einsetzen. Für die Erziehung unserer Kinder heißt das, daß neue Haltungen in Tanzunterricht, Sport und in der Schulzeit überhaupt zu mehr Erfolg und Freude führen. Für ausgesprochen professionelle Tänzer bedeutet dies, daß sie eine Bewußtheitsschulung erfahren haben und im Ernstfall von Unterricht, Proben oder Bühne auf ihre Fähigkeit vertrauen, spontan das adäquate Maß an Kraft, die passende Millisekunde, die adäquate Richtung und Ausrichtung wie die Vertikale, die Neigung der Zentralachse, die Beugung oder die Streckung zu wählen. Der Leib bzw. die kinästhetische Kapazität wählt leicht und routiniert die angemessenen Reaktionen. Die kinästhetischen und expressiven Antworten, vielfältige Bewegungsmuster, etwa das Austarieren von Gewichtsverlagerungen für Balancen, wurden als Angebote der Wahl vorbereitet, aber nicht forciert. Durch den sanften kybernetischen Zugang lernen die Tänzer ihre schwierigen Posen und Schritte schneller und ohne den üblichen vorzeitigen Verschleiß der Gelenke. Dies kann auch dann geschehen, wenn sie im Tänzerleben oder im Alltag äußerem Zwang, Stress und Zeitnot ausgesetzt sind oder bisher nur diese kennen. Sie werden ganzheitlicher und mit voller Emotion tanzen, mit ihrer Persönlichkeit; und sie können mehr Weisheit und Alter in die Welt der Kunst und in die Szenerie von Bühne und Performance bringen. Ein überlegter Umgang mit Zeit, das Verständnis des Bewegungsspürsinn und überhaupt der Vorrang der geistigen, menschlichen und künstlerischen Haltungen vor irgendwelchen sportlichen oder wettkampftartigen Zielen führen zu Selbstführung und Selbstdisziplin, etwas, was inzwischen als kulturelle und soziokulturelle Bildung geschätzt wird. Die TänzerInnen werden die Funktion verschiedener Aufgaben und Lernziele verstehen. Es ist wichtig, für den

Tanz und für jedes Üben, zu beobachten, ob ich mehr Wiederholungen brauche oder eine genauere Selbstwahrnehmung und sogar eine Pause. TänzerInnen müssen und können differenzieren zwischen Warm Up und Training, zwischen einem „guten Tag“ und einem „schlechten“ Tag, und sie arbeiten daran, sich anzupassen an das, was sie selbst situativ und aktuell brauchen. Eingefügte Mini-Feldenkrais-Behandlungen unterstützen die anatomische Genauigkeit und die Autonomie. Die erworbene Selbständigkeit stärkt künstlerisches Tun: das Potential für Komposition, Choreographie und Improvisation. Für diese Wirkungen auf das Tanzen und auf das Leben habe ich spezialisierte Lektionen aus der Feldenkrais-Idee entwickelt, darunter solche für den Psoas, für die Ausdrehung, für das Alignment und das Längen der Wirbelsäule und der Glieder, für die Füße, für den Atem und die Stimme, für Ausdruckskraft und für eine interdisziplinäre Arbeit. (s. [www.wearewe.de/ Feldenkrais \(for better\) ballett/ATMs](http://www.wearewe.de/Feldenkrais%20(for%20better)%20ballett/ATMs). Auch Fallstudien zu Feldenkrais-Funktionaler Integration mit Tänzern zeigten, wie diese Interaktion gegen Schmerzen und Ängste helfen: s. Kapitel 9)

Bei (kleineren) Kindern sind die Kombinationen aus Elementen der Funktionalen Integration, aus Berührung und Ballett sehr beliebt. Wir haben im Kreis sitzend, dann auch stehend, Blumen dargestellt, die wachsen, die dann am Verdursten sind und den Kopf hängen lassen und schließlich haben wir die Wirbelsäule gerundet: die Blumen sind vor Austrocknung fast ganz auf den Boden gesunken. Für die Wiederaufrichtung in die Vertikale habe zunächst ich selbst die „Blümchen“ mit der „Gießkanne“ begossen, nämlich die Wirbelsäule und den Rücken berührt, gestrichen und bei manchen Kindern auch bewegt. Ich sprach dazu: “Das ist Deine wunderbare Wirbelsäule – es ist eine Kette von Perlen.” Genau diese Wahrnehmungsübung mußte ich oft wiederholen - so wohlig war den Kindern dabei. Später

ließ ich sie sich gegenseitig den Rücken streichen und die Wirbelsäule tasten: Berührungen, die Ermuntern zu gegenseitigem Respekt und geduldigem Arbeiten an der Sorgfalt benötigten.

Die Zusammenhänge zwischen der Bewegungsentwicklung des ersten Lebensjahres und der späteren Lernprozesse in Tanz und Denken sind ein wichtiges Gebiet in einer Bildungs- und Gesundheitsforschung zum Nutzen der gesamten Bevölkerung. Es gibt ein Bedürfnis bei einem größeren Publikum, mehr über die Sinneswahrnehmung von Bewegung und über ihre Wichtigkeit zu erfahren. Bei der derzeitigen Entfremdung und gar Aversion gegen Boden, Erde, Bewegung und Körper ist die Aufklärung dringlich. Verschiedene Elemente führen in einer Karriere des Tanzens und im Leben zu mehr Zufriedenheit und Gesundheit:

- Aktive Bewegungen der Feldenkrais-Lektionen („awareness through movement“ ATM) mit der Aufmerksamkeit beispielsweise auf das Spüren der Hüftgelenke, der Mittelachse, des Gewichts und von deren kybernetischer Vernetztheit. Sie werden mit Wohlbefinden und in angenehmer Atmosphäre erlebt.
- Ein sehr klar erfahrenes Wissen über die Anatomie und was eigentlich Bewegung ist. Dazu lesen Sie mehr im Resumée des Kapitels 10.
- Der andauernde Lernprozess der Differenzierung, sei es zwischen den Körperteilen, sei es zwischen den unterschiedlichen Gelenkformen und deren Funktionen, sei es zwischen verschiedenen Absichten einer Improvisation, nämlich Spontaneität auf der Bühne, Herstellung einer Choreographie oder sogar zum Zweck von technischen Erfordernissen, sei es zwischen unterschiedlichen Verhaltensweisen im Leben. Dies entspricht Moshé Feldenkrais` großer philosophischer Idee der Freiheit.

(DIE HALTUNGEN ZUR PÄDAGOGIK AUFZÄHLEN, Z.B.  
ZUM THEMA

ZEIT s. kleines rotes büchlich

s. KOP K 5 )

Die Feldenkraismethode ist nicht, wie die Alexander-Technik, die Gyrokinese u.a., nützlich als Training und als Warmup für eine Tanzstunde oder eine Aufführung, sondern sie lehrt, das Tanzen und den Umgang mit dem Körper zu verstehen. Die Studenten erforschen die Verbindungen der Gelenke und die Beziehungen von Mustern untereinander. Es ist die Aktivität des Selbst, und nicht die Korrektur von jemand außerhalb meines Körpers, die hier wirkt und das Lernen direkt stärkt. Darin sind Entdeckungen, wie man lernt und für das Individuum, wie es subjektiv lernt. Die Feldenkrais-Methode bietet etwas, was jenseits all dieses Kontrollverhaltens liegt, die wir aus dem Sport und dem Tanz gewohnt sind und aus der heutigen Leistungsmaximierung. Mit dem Fokus auf das Spüren lernt das Soma eine ökonomische Kollaboration im Inneren. Der Tänzer lernt, den eigenen Bewegungsapparat als Gesamtsystem zu steuern und nicht einzelne Muskeln anzuspannen, den Bauch einziehen, den Po oder den Quadriceps anspannen. Die Tänzerin erfreut sich nachhaltig an den Instrumenten ihres tanzenden Menschseins, an:

- ihren eigenen subtilen Empfindungen,
- der Selbstorganisation ihres eigenen Körpers, der sie vertrauen kann,
- am endlosen Schatz von Kreationen, ver-rückten Phantasie-Formen und unbekannte Bewegungen
- am Skulpturieren des Raumes, indem sie sich selbst gebraucht
- an Dynamik, Gleichgewicht, Spiel mit dem Timing, dem Schwingen und Twisten, Tilten und Sinken, am Tropfen und

Schmelzen zur Erde oder an Spannung, Flug und an einer Vielfalt von Spannungsabstufungen.

Ich selbst weiß von meinem langjährigen performerischen und choreographischen Beruf, wie unglaublich leicht und gelingend Bewegungen sein können, die auf diesem Weg geschaffen werden, im Vergleich zum rein mechanischen Zugang der Technik. Während der Feldenkrais-Lektionen und der Behandlungen hat die Tänzerin mit Bewußtheit die verschiedenen Möglichkeiten und Empfindungen erkundet und gespürt. Und nach ausreichender Integration verläßt sie sich während der Proben, des Trainings und der Aufführungen auf ihr Soma, das Antworten auswählt. Auch in unserer Zeit trifft man Lehrer, die auf Fragen oder Klagen von Schülern über Schmerzen in den Knien, ironisch-herablassend sagen: „Ja, wir sind eben im Ballett.“ Es gehört viel Mut dazu, eigenständig ein anatomisches Verständnis für die Ausdrehung (Der Hüftgelenke und keineswegs der Knie) zu erarbeiten und diese andere Bewegungsweise und Plazierung zu praktizieren. Schmerzen in den Knieen (der Menisken, Kreuzbänder, Patella...) dürfen keineswegs sein; sie sind das Zeichen eines unzureichenden Warm Ups, einer lokalen Überspannung, einer falschen Plazierung und/oder einer bereits vorhandenen Verletzung.

Es ist kein Wunder, daß eine regelmäßige Begleitung mit diesen beiden Methoden, und auch dem Yoga, für Schulkinder gegen Stress, Unruhe, Bewegungsstörungen, Schreib- und Rechenstörungen, Verhaltensstörungen und gegen Burnout wirken und für Wohlbefinden und soziales Verhalten sorgen. Eine kommentierende Heilpädagogin sagt: Sie fühlen sich akzeptiert. Das Lernen mit Lust entspricht dem erfolgreichen Lernen von Babies, so wie diese aus sich heraus geradezu gierig sind, ständig neue

Gesten, Schritte, Wörter und viele Fertigkeiten zu erringen. In ihrer Weise des Lernens garantieren gerade die Selbstirrtümer und die Selbstkorrekturen ein Lernen in guter Qualität.

Es ist möglich, spezielle Unterrichtsphasen zu konstruieren beispielsweise für das Ausdrehen der Beine auf eine gesunde und leichte Art. Dabei wird gezeigt und gelebt, daß Ziele besser durch Lassen und Erlauben als durch Forcieren erreicht werden. Ich lasse ausprobieren, die Hüftgelenke mit der Vorstellung von Luft oder Wasser schweben, schwingen, schaukeln, kreisen zu lassen. Ich lasse spielen. Dann setzen wir uns auf den Boden in den Grätschsitz; wir alterieren zwischen Grätschsitz, Hüftsitz nach rechts und nach links. Wir blicken nach rechts und nach links, der Kopf dreht mit. Ich mache darauf aufmerksam, dass die obere Wirbelsäule ebenfalls mitdreht, und frage: "Was geschieht wohl in Euren Hüftgelenken?" Wir schauen spannende Bilder im Anatomieatlas und ein dreidimensionales Skelett an. Wir setzen uns in den Schneidersitz, unser Gewicht sitzt über den Sitzbeinhöckern. Wir konzentrieren uns auf das Atmen und das pure Dasein. Dann kommen wir ins Stehen, öffnen, drehen die Hüftgelenke aus mit einem Bild von Weite im Becken. Mit alldem haben wir eine Kombination aus der Feldenkraismethode, dem Placement nach Sweigard, dem Yoga und dem Ballett praktiziert. Wir machen ein plié und werden ganz breit und lang UND wir lassen uns atmen. "Was spürt ihr im Bauch ?" Kraft! Kein Korsett.

Weitere Lektionen klären und verbessern die Beziehung zwischen dem Atem und dem Gebrauch des Iliopsoas. Dies wirkt sich auf das Zwerchfell, die Zwischenrippenmuskeln, Herz und Brustkorb, die Aufrichtung, auf die Energie und die gesamte Anmut der Bewegung aus. Sinnvoll sind ferner Unterrichtsangebote für das Drehen und die Kopf- und Augenführung, für die Präsenz auf der Bühne, für die

Öffnung in den Raum hinein, für Streckungen der Wirbelsäule nach hinten (Cambré und Arabesken). Die Rückneigung und die Beweglichkeit der Wirbelsäule wird im Alter werden oft als unmöglich betrachtet. Auch solchen Mythen kann die Feldenkraismethode entgegenwirken. (s. Kap. 10 f und Hanna, Thomas )

In die Ballettklasse kann man gut kurze kinästhetische Übungen für die Fußarbeit, für Balance und Zentrierung sowie für den Neuen Tanz solche der „off-balance integrieren. Für die Elastizität der Muskeln, nämlich das regelmäßige Loslassen und das Loslassen zwischen Kontraktion und Verlängern oder Strecken lassen sich Bewegungen und “Gegenbewegungen” zusammenkomponieren.

Für die Improvisation nehmen wir folgende Aspekte der FKM in den Tanz hinein:

- Sich von Innen her bewegen, die Richtungen im Körper nach außen hin verlängern, nämlich der Knochen, etwa die momentane Richtung des Schlüsselbeins, der Gelenke und des Atems, und sie in die Weite hinaus projizieren, dann entlang dieser Linien in den Raum bewegen und ihn skulpturieren.
- Falls man in Tanzstücken oder für das Unterrichten die Stimme braucht, kann man Lektionen für die Kehle, Rachen und Kiefer, Nase und Mund, Halswirbel und Brustbein aufbauen.
- Man regt von da zu Offenheit und Phantasie an.
  
- Man lenkt hin auf ein Gespür für ein angemessenes Training und ein sinnvolles Warm Up.

Auch in Fällen von Anorexia, Trauma, von einem unrealistischen Körper- und Selbstbild hilft dieser Zugang zur Weiterentwicklung.

## **5. Tanzen und Feldenkrais in (Tanz-) Schulen, in Tanzausbildungen und im professionellen Bühnentanz**

*Wer die tagtäglichen Nöte und Notwendigkeiten eines Lehrers an einer Hauptschule in einem sozialen Problembezirk kennt, wird vermutlich nur den Kopf schütteln über den Unterricht als "Kunststück"... Was soll das Gerede von der Kunst? (Precht S. 141)*

Eine Schule soll sowohl den Körper als auch das künstlerische Wesen und das gesamte Sein der Menschen ansprechen, eine Schule des Lebens umfasst auch ernsthafte tänzerische Menschenbildung für Laien, erst recht die für berufene TänzerInnen. Dies ruft zum Nachdenken über das Wie des Lehrens von Tanz und zu ausgezeichneter Qualität auf. Tanzen ist keineswegs dumm, Tanzen ist keineswegs "nichts Rechtes", was der Volksmund ebenso wie die finanzielle und gesetzliche Situation in Deutschland und auch anderswo uns spiegeln.

Man kann die folgenden Ausführungen als einen „Wurmfortsatz“ für die „Tanz-Berufung“ ansehen, weil der Beitrag der inneren kinästhetischen Erfahrungen der Schüler und der starken Aktivierung aus dem Tanz heraus für den Lebensstil und Lebenslauf eine neue Zielrichtung bietet. Es gilt für professionelle und nicht- professionelle Ausbildungen. Wenn es um den Bühnentanz und dessen Grundlegung durch durch kinästhetische Eigenwahrnehmung und Empathie geht: Welche Unterschiede und Gemeinsamkeiten von Tanzästhetik und Kinästhetik können wir entdecken?

Was können und sollten wir von einer ernsthaften Befähigung mit Tanz lernen? Welchen Sinn hat diese Arbeit? Was strahlen Tänzer in die Gesellschaft aus, die eine Aufführung darbieten oder die (junge) Menschen und besonders Kinder unterrichten? Wir haben hier die Chance, aber auch die Dringlichkeit, kleine Kinder, Kinder in Vorpubertät und Pubertät, Jugendliche und Heranwachsende zu erreichen und ihnen aus einem Tanzenlernen mit Qualität die Instrumente für eine kreative Lebensgestaltung, für ihr Selbstbewusstsein, ihre Selbstaufrichtung, Resilienz und Salutogenese zu geben.

Tanzen eignet sich hervorragend zur Gesundheitsentwicklung und zu kreativer Lebensführung. Tanzen lernen soll zum Erlernen freudiger Disziplin leiten, zu eifriger Bemühung und neugieriger Offenheit, alles Möglichkeiten, die Kinder von Geburt an mitbringen und die ihnen in der normalen Schule ausgetrieben werden.

Besonders Jugendliche und Heranwachsende brauchen sowohl die Verausgabung ihrer Kraft als auch die Sensibilisierung für sich selbst und andere, sie brauchen sowohl Gelegenheiten zu starker Aktivität als auch zum Reflektieren und Fühlen. Eine Tanzausbildung und die Bühnenarbeit bilden nicht nur den Körper eines Menschen zu Hochleistungen aus, sondern auch seinen Geist in Ästhetik, in Formgebung, in Disziplin und Schaffenskraft.

„Ich habe immer Freude an meiner Arbeit gehabt, obwohl es nicht wirklich eine Arbeit zu sein schien - mehr eine Art, bezahlt zu werden für etwas, das ich liebe! Das tägliche Training und die Disziplin, die sie in mein ganzes Leben gebracht hat, hat mich sehr glücklich und zufrieden gemacht. Ich erinnere mich immer an eine besonders zutreffende Zeichnung, in der Snoopy von den Peanuts sagt: „Tanzen ist Leben, Leben ist Tanzen.“, sagt Phyllis Spira, von der Capab Company Südafrika. „Während der Jahre nie endenden Lernens hatte ich eine Zeit, in der sich

mein Können in Schrecken verwandelte, wie hart die Arbeit war. Am Anfang hatte ich keine Ahnung gehabt, daß so viel Kraft und Durchhaltevermögen nötig sind...Bis heute ist es immer meine größte Angst, nicht genügend Kraft zu haben.“ sagt Anthony Dowell. (Royal Academy Of Dancing, Meine Ballett-Stunde, Noetzel Verlag/Seehamer Verlag.

Wilhelmshaven S. 107 ff.) „Ich habe Musik immer geliebt und war immer tief bewegt durch sie. Für mich ist Tanzen die ideale Art, diese Liebe ausdrücken zu können“, sagt Jennifer Penney vom Royal Ballet.

Unter „Tanz in der Schule“ verstehe ich nicht eine Animation, nicht eine Eintagsfliege, sondern ein nachhaltiges Lernen und das Lehren durch LehrerInnen, die um die tiefe Bedeutung ihres Faches wissen. Tanz in der Schule hat den großen Wert einer exemplarischen Einführung in eine Kunstform, verlangt das Durchleben eines Arbeitsweges aus Technik und Kreation und schult den Körper auf umfassende Weise. Darin gibt es unbedingt Raum und Zeit zu Spiel, Sinneswahrnehmung, Hingabe und Experiment. Kinästhetische Bewußtheit von Weg und Zeit und Methoden, die sich nicht einseitig auf Leistung hin orientieren, durchdringen diesen Zugang.

Für Ausbildung, Allgemeinbildung und Berufungen sind Eigenwahrnehmung und Fremdwahrnehmung, Beobachtung, Denken, Herzensbildung, eine Vielfalt von Strategien für Problemlösungen und Selbstkontrolle, das Arbeiten alleine und das in der Gemeinschaft nötig. Vom Tanz her können Fähigkeiten für Individuum und für die Weltumgebung erworben werden; dies gilt auch für die Kleinen und Kleinsten: in Spiel und Tanz lernt man „soft skills“ wie Konfliktlösung, Disziplin, kommunikatives und soziales Verhalten, die das Leben verlangt, die aber auch in den hohen Etagen von Wirtschaft, Management, Politik, Kultur, Medizin und Bildung gefordert werden. (vgl. Marti, Thomas (2005), Spiel als Grundlage der

Persönlichkeitsentwicklung in: Schatzkammer des Lebens. Arlesheim. Anthrosana ) Um das zu lehren und zu lernen, brauchen wir die gründliche Auseinandersetzung auf vielen Gebieten:

a) Lektüre, Diskussion, die Formung und Vollendung eines Werkes.

b) Der Gewinn der Ausdrucksfähigkeit, leiblicher, mimischer, stimmlicher und verbaler, und an allgemeiner Vitalität sollte durch eine solche Bildung ausstrahlen und sogar ansteckend sein. Tanz könnte so das Modell für eine neue Lebenseinstellung werden, die Tänzer ein Vorbild, das den Weg heraus aus Depressionen, Süchten, Hoffnungslosigkeit und Lernstörungen weist. Die Systematisierung des Tanzes wird gelernt anhand Labans Methodik der Parameter Raum, Zeit, Kraft und Fluß. (Laban, Rudolf (1980; 1950 unter dem Titel: „The Mastery of Movement on the Stage, The Mastery of Movement, MacDonald and Evans, Frome and London).

c) Philosophische Themen des Lebens, der Bühne, des Unterrichts, der Gesellschaft. In traditionellen Fächern werden neue Fragen diskutiert: Wert und Ausformung von „Embodiment“ und Vitalität. Es gibt den neuen Zweig der „Tanzphilosophie“.

d) Für professionelle TänzerInnen ist das Memorieren eines Stückes, also langer Tanzabfolgen, eine Herausforderung. Sie müssen diese oft schnell erlernen oder nach langer Zeit erinnern und wieder erarbeiten. Hierfür braucht es allgemeine Kompetenzen des Gedächtnisses, implizit und explizit, mental und körperlich, sowie individuelle Lern- und Erinnerungsstrategien; und natürlich auch Ausdauer, Geduld und den Willen zur Bemühung. Dies alles sind wertvolle Aufmerksamkeits- und Konzentrationsübungen, die auch im Leben (von Nichttänzern) Sinn machen.

e) Das Muß des täglichen Trainings birgt spezielle Herausforderungen in sich: das Ausbalancieren von

Können, Nicht-Können, Vergleichen, Selbstakzeptanz, Ausdauer, Regelmäßigkeit, Loslassen und Neubeginn. Im Ballett werden Balance, Koordination, Sprungkraft geübt, in anderen Formen geht es mehr um Erdung, Schwung, bedingtes Loslassen und Auffangen, Berührung und Gewichts-austausch - all dies sind Werte, die im Leben als Metaphern der Bemeisterung Geltung haben. Hinzu kommen Kooperation, die Balance von Arbeit und Ruhe, der Rhythmus, der Ausgleich von Denken und Körperanstrengung, das emotionale Gleichgewicht. Wichtig für den Tanz und für jedes Üben ist, zu beobachten, ob ich mehr Wiederholungen brauche oder möglicherweise eine genauere Selbstwahrnehmung.

f) Zum Kanon des Tanzes gehören auch die Debatte über die Aufgaben des Künstlers und der Tanzpädagogin in der Welt. Als Therapeutin kann eine Tänzerin große Wirkungen in die Psychiatrie, in eine Gemeinschaftspraxis oder in eine Familientherapie bringen.

g) Für das Arbeiten mit Kindern, vor allem mit kleinen Kindern, müssen TanzpädagogInnen und -therapeutInnen die Fähigkeiten zum Transfer aus der Bewegungsentwicklung in den Tanz und zur empathischen Interaktion erlernt haben. Für Kindergärten und Schulen mit Inklusion sind das Zusammensein und Lernen gar nicht denkbar ohne Tanz und Schulung in Bewegungswahrnehmung. Die Tanzmedizin in Verbindung mit der Neurowissenschaft konnte nachweisen, daß Bewegungen bedeutend besser mit-gespürt werden, wenn sie vorher selbst durchgeführt wurden (Orgs, Guido (2010), Der Zuschauer tanzt mit - Hirnprozesse bei der Beobachtung menschlicher Bewegung In Zeitschrift für Tanzmedizin. magazin 01/10 Darmstadt und s. [www.watchingdance.org/conference.php](http://www.watchingdance.org/conference.php)). Dies heißt also, daß Menschen, die mit Kindern umgehen, deren

Bewegungen eher verstehen und adäquat aufnehmen, wenn sie ein eigenes erarbeitetes Bewegungsempfinden ausgebildet haben. (s. auch das Modell des Tanzkindergartens)

h) Dies ruft ein neues Kräftefeld hervor, es schöpft gemeinschaftliche Energie, Diversität und schafft auch Konflikte. Zur Begleitung bietet sich das Konzept der körperorientierten „Tiefen Demokratie“ an, zumal es auch den kinästhetischen Kanal benutzt. Deutlich ist die Dringlichkeit, jungen Menschen ein Instrumentarium zur Gemeinschaftsbildung und Arbeit in der Welt an die Hand zu geben. Besonders fruchtbar wird das sein, wenn man es mit dem künstlerischen Tun und der Bewegung verbindet. An Ausbildungseinrichtungen des Tanzes kommen die KandidatInnen stets aus allen Winkeln der Welt, aber auch an unseren Schulen haben wir die Vielfalt der Kulturen als große künstlerische und menschliche Chance. (Anm. s. Dr. Arnold Mindells Methode des Gruppenprozesses, der conflict facilitation und der „Tiefen Demokratie“: Mindell, Arnold ( ), The Leader as Martial Artist. Mindell, Das Jahr Eins. Mindell, Open Forums und s. [www.aamindell.net](http://www.aamindell.net) s. das Beispiel in Kapitel 12: „The World Is Round und New York ist ein Quadrat“ sowie [conflictuous.perfor\(u\)mtanz:www.wearewe.de](http://conflictuous.perfor(u)mtanz:www.wearewe.de))

i) Im Leben gibt es stets mehrere Optionen. Labans Lehre und seine Ordnung der Parameter von Raum, Kraft, Zeit, Fluß oder auch andere Kategorisierungen helfen nicht nur für Variationen in Tanzpädagogik und -kunst, sondern auch für Präsenz, für die Formung des Raumes und den Umgang mit dem eigenen Verhalten und mit dem Zusammensein zu zweit, in kleinen und großen Gruppen.

Die Evaluierungsarbeit im RSPV-cycle Anna Halprins für Korrekturen und Neuausrichtungen in Tanzkunst und Lebensführung, das Feldenkrais-Prinzip der Bewußtheit und der Wahl, das Konzept von Mindell zum Gewahrsein und

zur Wegweisung überraschender Signale kommen einander nahe im Sinne einer freien Entwicklung. Indem wir ungewöhnliche Botschaften in die Tat umsetzen, prägen wir unser Leben und das Umfeld auf eine konstruktive Weise. Auch das Partiturentanztheater und ein Tanzen von Konflikten im Feld schenken durch die Kombination von Improvisation, vorgegebener Choreographie und Rahmenvorschriften lehrreiche Erfahrungen, für Bühne und Lebensspiel. Das Zusammenfügen von Sprechen und Tanzen erweist sich als besonders wirkungsvoll. (conflictuus.performtanz s. [www.wearewe.de](http://www.wearewe.de)). Flexibles Lernen integriert sich ins Nervensystem, Transfers in den Alltag werden ermöglicht. (vgl. auch **Singer, Tanja** (2012) und s. die Konferenz: Focus Empathy - Processwork meets Science, Berlin, 20.-22.4.2013)

j) Diversität muß genügend Raum erhalten, z.B. bewegungs-behinderten Kindern und für besonders talentierten Kinder, z.B. Gläubige unterschiedlicher Richtungen kann der Tanz bereichern, indem er jenseits des üblichen mentalen Agierens und Redens stattfindet. Eine faszinierende Idee wäre es, viele Schulfächer und Wissenschaften vom Tanz her anzugehen, auch von der Tanzgeschichte her und aus der Perspektive der Grenzgebiete, der politischen und sozialen Geschichte, der Kunstgeschichte, Soziologie, Politikwissenschaft, der Sprachen, der Philosophie, der Neue Medien, der Musik, des Theaters, der performance art...Vielfalt als Gestaltungsaspekt.

Die sehr verschiedenen Arten des Tanzens führen zu unterschiedlichen Formen der Persönlichkeitsbildung. Die einen berühren eher die körperliche Wendigkeit und Kraft, andere inspirieren den theoretischen Diskurs, wieder andere widmen sich Themen der Gesellschaft. Tango ist etwas anderes als HipHop, und der ist grundverschieden von Bharata Natyam. Heute zeigen uns neueste Formen

extreme Mixturen aus uralten Bewegungen und aktuellen Moden, etwa der Belly Dance. Eine tiefere Bedeutung und die Selbstentwicklung sollten stets erlebbar werden. Die konkreten Lernbeispiele, die ich unten ausführe, zeigen, welche Genauigkeit, Geduld und Selbstdisziplin die meisten Methoden verlangen. Darunter treffen wir auf die schwierigsten technischen Fertigkeiten wie Drehen und Springen, aber auch auf das Gestalten von Werken und das Meistern von künstlerischer Präsenz auf Bühne und im Unterricht. Das meiste verlangt jahrelange geduldige Arbeit und wirkt letztlich leicht wie Fliegen. Tanzen zu empfinden, heißt Leben zu fühlen und die Aspekte der Energie, des Spürens, die Gefühlseinstellungen von Jubel oder von Rückzug kommen Lebensmetaphern gleich.

Ich zeige an den Beispielen von Fallen, Springen, Federn und Zurückfedern, im Terminus des Modern Dance das Stilprinzip „drop and recovery“ und „bouncing“, „rebound“ und „suspension“, wie man sich einer anspruchsvollen Bewegungsaufgabe annähert und welche allgemeinen Fähigkeiten man auf dem Lernweg gewinnt. Der Sinn, der sich mit Fallen und Sich-Erheben auftut, sollte einleuchtend empfunden und gezeigt werden: den Schülern und ebenso dem Publikum. Diese Bewegungen eignen sich als Beispiele besonders gut, weil sie mit Ängsten assoziiert sind, weil sie pragmatisch ein Loslassen bahnen und weil sie die menschliche Verbindung zur Erde und zum Himmel stärken.

Fallen, ohne sich zu verletzen, kann schwierig sein, und man muß manchmal die Ursachen herauszufinden. Fallen war normal, als man Baby war, und selbst da gab es womöglich eine unausgesprochene Regel: „Halt Dich fest, falle nicht!“ oder „Lerne das Sitzen und das Gehen so schnell wie möglich und ohne (um-) zu fallen.“ Fallen scheint eine Art Tabu zu sein, dabei wäre es eine wunderbare Bereicherung für Jung und Alt, körperlich und

bildlich. Springen umfaßt neben dem Abstoßen und in der Luft Sein auch ein gekonntes Zurück“fallen“, das „aufgefangene Fallen“ und Landen. Es ist klar, daß „gutes“ Fallen Körperkontrolle und kinästhetische Kompetenz braucht. Das schrittweise Erüben solch einer Aufgabe und die Anpassung für das einzelne Individuum mit phantasievollen Erleichterungen richtet sich danach, ob die Muskulatur, hier vor allem der Füße und des Iliopsoas, nicht trainiert ist, ob es etwa kein inneres Bild bzw. keine kinästhetische Funktionsverankerung dafür gibt oder ob Unsicherheit, gar Lebensangst diese Bewegung beeinträchtigt. In Proben und Unterricht ermutige ich zu vielen Arten des Fallens, und auch des Springens, und zu Selbstbeobachtung und Erleben von Getragensein durch die Erde. Ich komponiere Lektionen der kinästhetischen Wahrnehmung, der Plazierung und der Kreativität und Gestaltung für „fallen“ und für „springen“:

Ich kann als Choreographin und Dozentin beginnen mit Gehen und spüren lassen, was fällt. Fallen die Arme? Fallen die Beine? Fallen die Füße? Der Umgang mit dem Körpergewicht bleibt eine Lebensaufgabe bis zum Tod - das kann auch reflektiert werden: Gleich-Gewicht und Ungleich-Gewicht als dynamische Prozesse.

Fallen kann ich als „Stürzen“ sehen und im Tanz auch auf diese Weise gestalten: als zu Boden fallen. Ich kann jedoch auch Loslassen und Zurückfedern fühlen und erleben. Im Modern Dance ergibt sich daraus eine besonders beschwingte Qualität, und der Schub aus dem Boden wird als Stilmittel eingesetzt. (s. Limon-Humphrey-Arbeitsweise) Es ist auch möglich damit zu spielen, aus der Balance zu geraten und sich dann aufzufangen. In tänzerischen Improvisationen und Gestaltungen spricht man von „off balance - drop - and catch“: Aus der Balance - Fallen - und Auffangen. Probieren Sie es aus:

Kippen Sie deutlich zu einer Seite und beobachten Sie, wie Sie landen können, bevor Sie hart auf den Boden stürzen. Gebrauchen Sie ihre Beingelenke für die Begegnung mit der Erdanziehung und dem Boden – so wird diese Dynamik eine Freude. Nach vielen Wiederholungen fördert dies Ihre Sicherheit, auch für Sprünge, Tanzsprünge und Lebenssprünge.

Springen ist zunächst ein Tiefgehen, dann ein Abstoßen aus dem Boden heraus, daraufhin das Loslassen, dann die Gestaltung der Formen von Torso und Beinen in der Luft und schließlich das Fallen und federnde Landen.

Im Leben kann ich fallen und liegen bleiben oder fallen und mich aufraffen. Responsive Eltern oder PädagogInnen trösten eventuell ein Kind, das gefallen ist, heben es aber keineswegs immer hoch, sondern leiten es auch sachte dazu an, selbst seine Lösung zwischen Aufstehen und Liegenbleiben zu finden. Bei diesen Bewegungen sind die Themen Koordination und Gebrauch des Kopfes interessant. In unserer Kultur halten die Menschen den Kopf mit den Muskeln vom Hals, womöglich auch des Kiefers, übertrieben, gewohnheitsmäßig und sinnlos fest, sogar beim Gehen und bei vielen Alltagshandlungen. Beim Tanz lernen wir wieder, die Bewegungen des Kopfes vielfältig zu variieren und dem Zwischenraum zwischen Kopf und Brustkorb die Freiheit der Adaption für die momentane Bewegungsaufgabe zu gewähren. Manchmal darf oder muß der Kopf sogar hängen, sehr oft bewegt er sich minimal auf der Wirbelsäule. Beim Fallen gar hin zu einer Aikidorolle bewege ich den Kopf nach vorne unten, um geschützt über den Rücken zu rollen.

Immer wieder geht um das Bewußtsein des Getragenseins und das Vertrauen auf den Boden. Sicherheit spielt nicht nur in der frühesten Kindheit, sondern ein ganzes Leben lang eine grundlegende Rolle. Da heute sehr viele Kinder nicht mehr hüpfen, springen oder rückwärts gehen können,

sollten genau diese Fertigkeiten des Raumgefühls und der Behendigkeit der Beine dringend geübt werden. Beim Drehen des Körpers finden wir eine besondere Führung des Körpers, teils isoliert von der des Kopfes und der Beine, teils wiederum mit elaborierten Augenbewegungen: synchron und nicht synchron. Diese lebendige lustvolle Eigenaktivität muß in den Körper der Kinder verlegt werden, mit Leib und Seele, statt von Fahrzeugen und Geräten empfangen zu werden, also von Laufrädern, Fernsehern, Computerspielen und in Vergnügungsparks.

An Kindern kann man erkennen, daß sie den Impuls zum „Fliegen“ suchen und brauchen, denn sie üben ihre Gleichgewichts- und kinästhetischen Organe, sie erproben die Wechsel der Tempi und der Richtungen, das Kreiseln, das Fokussieren beim Drehen und auch die Empfindungen des Schwindligwerdens. Es macht für ihre Seele und ihr Soma einen großen Unterschied, wenn sie selbst aktiv damit experimentieren als wenn sie den Kick passiv konsumieren. Im aktiven Ergreifen der Aufgaben gewinnen wir Lebenssinn. Die tänzerischen Aktivitäten verhüten Abhängigkeiten. Und sie bieten eine Gefahrenprävention. Im Leben gibt es viele Situationen, wo die kleinen - und die großen - Menschen schnell und geschickt reagieren müssen, sei es, daß sie stolpern, daß sie klettern wollen, daß sie ausweichen müssen, daß sie einen Riesenschritt oder eben Sprung machen müssen: auch im Sinne von Metaphern des Daseins: Sein statt Haben

In der Tanzkunst muss das Drehen der Pirouetten ebenso wie das Springen täglich und in jedem Unterricht geübt werden. In den neuesten Formen der Tanzperformance begegnen wir sehr harten bis brutalen Arten des Fallens und Werfens. Oft wird auch mit dem ganzen Körper gegen den Boden, gegen Wände und gegen Partner gesprungen: eine Art Aufschlagen.

In der Mehrzahl jedoch werden Tanztechniken in der Einheit von Weichheit und Stärke praktiziert. Der seelische Zustand spiegelt sich darin und wird dabei erschaffen.

Energiegeladene Bewegungen werden mit Sorgfalt und Überlegung aufgebaut. Viele kleine Arbeitsschritte für die Füße, die Beingelenke und die Wirbelsäule werden mit Bildern und Empfindungen gelehrt und erlangt. Auch die Tempowechsel innerhalb eines Sprungs und vieler Bewegungen, etwa von langsam zu schnell, dann schneller werdend und wieder ins Diminuendo zurückleitend, spiegeln Vitalität und sind Lebenserfordernisse. Selbst wenn das Tun mit Ernsthaftigkeit geschieht, soll für solche Aufgaben stets das Spielerische erhalten bleiben. Es gibt keine schnellen Lösungen und Erfolge. Die Ergebnisse stellen sich durch Pausieren, Distanz und Kreativität ein.

Andere körperlich-technische und geistig-seelische Aufgaben sind die Arbeit an den verschiedenen Körperteilen und deren komplexem Zusammenspiel, besonders in Formen mit schwierigen Synchronisationen. Es kann etwa sein, daß man schnelle kurze Handbewegungen mit langsamen Beinbewegungen kombiniert. Oder choreographierend verknüpft man differenzierte Wirbelbewegungen mit langen Schritten und Sprüngen zu ungewöhnlichen Phrasen eines abstrakten Tanzes. Dies kann zu Additionen von Sprüngen mit gleichzeitigem Plastizieren der Körper führen. Der Tanz bietet dem Erfindungsreichtum und dem Lernprozess eine Unendlichkeit an Optionen. Daher brauchen AusbilderInnen einen klaren Überblick über die vielen Parameter und Dimensionen, anhand derer Tanzstücke und Lernprozesse gestaltet und variiert werden. Und weiter müssen Ausbildungen erkennbar machen, daß nicht irgendeine Variante für jedes Kunstwerk sinnvoll ist. In die Curricula

gehören Systeme der Herangehensweise, der Logik vom Benutzen des Raumes und der Zeit; es gehören Gelegenheiten zur Diskussion, zur Reflektion und zu Versuchen der Praxis hinein.

Für Tanzperformances sind auch Übereinanderlagerungen verschiedener Genres denkbar, etwa des Sprechens und des Tanzens in verschiedenen Rhythmen und Qualitäten: Beispiele sind, sich von Worten inspirieren zu lassen oder die Stimme aus dem Atem und dem Tanzen heraus zu entfalten oder einen literarischen Text dem Tanzen entgegensetzen und zu "contra-komponieren". (s. [www.wearewe.de/stagework](http://www.wearewe.de/stagework)) Man könnte eine weiche Drehung um die eigene Achse im Dreiertakt, gleichzeitig verbunden mit einem Text aus stark akzentuierten Silben und harten Konsonanten. Auch hier wiederum geht es um eine Klärung der Begründung, wozu und wie Sprache neben dem Tanz sinnvoll sein kann: in was für einem Bühnenstück und mit welcher Aussage. Keinesfalls dürfen Wörter in den Raum geworfen werden, ohne musikalisches Gespür und ohne Zusammenhang mit dem Ganzen des Werkes; etwa weil das derzeit einer Mode entspricht.

Es braucht auch für das Lernfeld des Improvisierens technische Skills und künstlerisches Tun, d. i. den langen Atem, ein dauerndes Probieren, Um-probieren, neues Erfinden, dann durchdachtes Zusammenfügen, den Geist der Schöpfung.

Vieles von solchem Unterricht und von dem zugehörigen Choreographieren kann man für Frühpädagogik oder für Tanztherapie umformen. Stets brauchen die LehrerInnen einen großen pädagogischen Eros, liebevolle Akzeptanz für Schwierigkeiten und eine künstlerische Ader. Die AbsolventInnen werden den Tanz auf der Bühne, in Schulen und in die Therapie erfolgreich darbieten bzw. einführen können, wenn sie in den DozentInnen Vorbilder erlebt

hatten und diese als menschliche und künstlerische Modelle inkorporiert haben.

Das mögen einige beispielhafte Anstöße zu Ausbildung und Kunst des Tanzes sein, und ich hoffe, dabei auch die Phantasie für das Gestalten ganzer Tanzstücke angeregt zu haben. Natürlich brauchen Fächer wie Gruppenarbeit oder Tanzkomposition für Ensembles auch das Erlernen von Praktischem, nämlich den Entwurf und die Durchführung des Werkes, das Finanzieren und Planen der Aufführung, verschiedene Zugänge zu Entscheidungen und das Lösen von Interessenkonflikten. (s. [eudec.org](http://eudec.org) und [worldwork.net](http://worldwork.net)).