

Lebenswert „Bewegen“
Montag 30.Januar 2012 um 20 Uhr
I. Impuls (Wolfgang Teichert)

1. Wechsel des Platzes unseres Körpers in Zeit und Raum, verursacht durch Fremde Krafteinwirkung, so lapidar kann „bewegen“ sein.
2. Bewegung ist ein Phänomen, aber ihre Entwicklung, ihre Wahrnehmung und ihr Ausdruck ist ein immer werdender dynamischer Prozess.
3. Am Anfang war die Bewegung ausgelöst durch den Urknall (in der religiösen Tradition als Schöpfung beschrieben). Die Physik definiert Bewegung als einen Prozess, in dem Materie oder generell Körper im betrachteten Bezugssystem abhängig von der Zeit ihren Ort sich verändern. Unser menschlicher Körper ist dafür gebaut, dass er sich bewegt.

"Die Bewegung gehört zu unserer Natur, und die vollkommene Ruhe ist der Tod" (Blaise Pascal).

4. Bewegen ist Tor zum Lernen:

"Lernen, Denken, Kreativität und Intelligenz sind Funktionen nicht nur unseres Gehirns, sondern des ganzen Körpers. Körperliche Bewegung spielt von frühester Kindheit bis ins hohe Alter eine Schlüsselrolle bei der Entstehung von Nervenzellen und neuronalen Netzwerken die die Voraussetzungen für das Lernen sind. Es sind unsere Bewegungen, die unser Wissen zum Ausdruck bringen und die, wenn sie komplexer werden, höhere kognitive Funktionen erleichtern."

(Carla Hannaford, "Smart moves. Why learning is not all in your head")

5. Im philosophischen Denken ist Bewegen ein Werden und Verändern, „eine Verwirklichung von Möglichem. Jede Bewegung hat eine Ursache. Die letzte Ursache, auf die alle Bewegung zurückgeht ... , ist die Gottheit.“ (Aristoteles).

6. Piaget hat einen Zusammenhang beobachtet zwischen Bewegen lernen und Denken lernen beobachtet:

Äußerungen des Kindes erfordern motorische Aktivitäten: Das erste Lächeln des Säuglings, das die Eltern entzückt, alle mimischen Ausdrucksformen seiend Bewegung. Nicht zuletzt erfordere auch gerade das Sprechen ein ausgeprägtes, fein abgestimmtes Zusammenspiel vielfältiger Bewegungen. Das Kleinkind, das lernt, sich selbständig fortzubewegen, könne seinen Lebensraum beständig erweitern und erforschen, seine Unabhängigkeit steigern und neue Erfahrungen sammeln, die für seine weitere Entwicklung entscheidend sind. Aber die motorische Mindestentwicklung beginne bereits vor der Geburt. Bei Neugeborenen seien verschiedene [Reflexe](#) vorhanden, von denen einige für das Überleben des Neugeborenen unerlässlich sind, z.B. Saugreflex, Inspirationsreflex und Schluckreflex. Es folgen die elementaren motorischen Fertigkeiten: Sitzen, Krabbeln, Stehen und Laufen, aber auch Greifen. Aufgrund des derzeitigen Erkenntnisstandes der Entwicklungsbiologie und -psychologie sind Bewegung und Sport unverzichtbare Bestandteile der Erziehung des Kindes. Für das Kind sei Bewegung zunächst Ausdruck seiner natürlichen Lebensfreude, dient dem Wohlbefinden und der Förderung des allgemeinen Gesundheitszustandes. Fazit: Wir *brauchen* Bewegungen, um unsere Gedanken zu ankern und die Fähigkeiten auszubilden, mit denen wir unser Leben lang unser Wissen, un-

sere Erkenntnisse zum Ausdruck bringen. Wie abstrakt unser Denken auch scheinen mag, es kann nur durch den Einsatz unserer Muskeln offenbar werden – durch Sprechen, Schreiben, Musizieren, Rechnen und so weiter.

7. Tanz und Bewegung: Im Zeichen der "Kulturkrise" um 1900 und unter dem Einfluss der Körperbewegung und Lebensphilosophie finde(so die Philosophin Monica Alacron, eine Tanzbewegung statt, die sich von dem tradierten Code des Ballettes abgrenzt und eine neue "natürliche" Bewegungs- und Tanzkunst hervorbringen will. Kennzeichnend für diese neue Kunst seien einerseits der individuelle Ausdruck in der Bewegung, die Natürlichkeit des Bewegungsprinzips und die Existenz eines beseelten Tanzkörpers. Im Unterschied zu anderen Epochen, in denen der Tanz eher eine untergeordnete Rolle im gesamten Kunstschaffen spielte, gewinnt der Tanz in dem Kontext von Bewegung und Sprache und deren Krisen eine Schlüsselstellung: Denn der tanzende Körper entziehe sich der reinen Mechanik und herrschenden Rationalität. Er biete Augenblicke der Freiheit in seiner Bewegungen im Raum. Der Tanz erhalte stellenweise sogar die Funktion einer letzten Bastion für Selbstverwirklichung und Selbsterkenntnis. Das Denken, gegen das sich der Tanz wehrt, sei aber nur das cartesianische Denken, das eine Körpermaschine und ein isoliertes Menschlein (Subjekt). Tanz sei der beste Beweis dafür, dass es dieses Denken nicht sein kann. Wolle man eine Philosophie der Bewegung und des Tanzes erarbeiten, brauche man einen erweiterten Begriff vom Denken und keine Gegensätze zwischen Denken und Bewegen mehr.

8 .Bewegen und Religion: Will man „bewegen“ „taufen“, so isst zuerst wahrzunehmen, dass biblische Texte selber Bewegungen beschreiben im wörtlichen wie im übertragenen (metaphorischen Sinn) wie Flucht, Heimkehr, Aufbruch, Umkehr, aber auch die „Bewegung“ Gottes(er ist in dieser Perspektive eben kein unbewegter Bewegter, wie Aristoteles meinte), der sich auf die Menschen zubewegt und sie in ihrer Bewegung begleitet. Man kann sogar die Bewegung der Menschwerdung (Inkarnation)als Bewegungsumkehr und damit als radikale Bewegung Gottes in die Menschlichkeit hinein beschreiben..Und inzwischen übersetzen auch Theaterregisseure, Choreographen, Veranstalter von Großdemonstrationen, Greenpeace-Akteure übersetzen Texte oder Sprachbotschaften in leiblich erfahrbare Gleichnisse. Dabei werden diese Gleichnisse in einem Spannungsfeld entwickelt zwischen allgemeiner Verständlichkeit und künstlerischer Gestaltungsfreiheit. Wer sich über Körper- oder Handlungssymbole mitteilen möchte, kommt nicht umhin, in die Gesellschaft hinein zu spüren und ihre Körpersprache zu verstehen. . Würde heute ein Politiker vor der Kamera sein Hemd zerreißen, würde kein Mensch verstehen, was er damit will. Als aber der Hohepriester laut Passionstext des Matthäusevangeliums sein Gewand zerriss, verstand damals jedermann dies als Zeichen des Zorns und der Trauer. Willy Brandts Kniefall in Warschau wiederum wurde von der Welt verstanden als Versöhnungsgeste.

II. Notizen aus dem Seminar Seminar

Das Gespräch begann mit der Erinnerung daran, dass wir alle durch „**Bewegung**“ **bei der Zeugung** entstanden seien; schlängelnde Bewegungen des Samens zum Ei, das weise auch auf die etymologische Bedeutung von bewegen = wiegen hin.(Man hat

bisher keine Beweise für das Vorhandensein von chemischen Lock- oder Duftstoffen, und es wird allgemein angenommen, dass das überlebende Spermium das Ei durch zufällige Bewegung erreicht.). Man könne **Bewegung von außen** (Beobachterperspektive) beschreiben mit den Fragen: Wie kann man Bewegung beschreiben, welche biologischen und mechanischen Voraussetzungen braucht es? Man könne aber auch die **Innenperspektive** sehen mit der Frage, welche Prozesse laufen ab und wie werden unsere Bewegungen gelernt, gesteuert und reguliert.

Unser Gespräch hält sich an die Erscheinungsformen von „**sich bewegen**“ und an die **jeweilige** atmosphärische Gestimmtheit beim Bewegen. Denn in primären praktischen Lebenssituationen bewegen wir uns wie selbstverständlich „in der Welt“ bewegen. Unsere Sprache zum Beispiel wirke erst dann, wenn sie durch Bewegungen und **Ausdrucksformen des Körpers** abgerundet wird: Bewegung sei die „Kleidung der Gedanken“. Es gebe eben typische Gang- und Bewegungsarten (so Anna Maria Klein-huis, Feldenkraislehrerin und Gast des Abends) woran man einen Menschen erkennen könne: Keine unserer Bewegungen seien zufällig, sondern vielmehr das Ergebnis bewussten und unbewussten Denkens. Jedes Lebewesen müsse bei der Begegnung mit einem anderen blitzschnell eine Entscheidung treffen: Gute Absichten – böse Absichten? Stärker oder schwächer? Mann oder Frau?

Bewegungen seien immer auch **symbolisch und kulturabhängig**. Beispiel: Man habe in Hamburg lieber eindeutige Kopfbewegungen von „Ja“ und „Nein“, aber nicht das „Vielleicht“ (wie in Köln, woher sie stamme), das sich im Kopfnicken mal zur einen mal zur anderen Seite ausdrücke (Deshalb hätten ihre Patienten diese Übung der Feldenkraisbehandlung in Hamburg nicht so gern). Zum Stichwort „Kulturabhängigkeit“ von Bewegungen gab es einen längeren Gesprächsgang. Zunächst gelte das für die Bewegungssprache unsres Körpers: Wir fänden in jeder Kultur ganz individuelle Körperbotschaften. Nicht jedes Signal welches wir als gut oder schlecht betrachteten, werde in anderen Kulturen ebenso verstanden. So werde zum Beispiel der gehobene Daumen, der bei uns als Zeichen der Zustimmung galt, in anderen Kulturkreisen negativ gewertet wird. Körpersignale und Körpersprache können von Land zu Land, Kultur und Region variieren. In unserer Kultur, so ein weiterer Hinweis, würden spontane absichtsfreie Bewegungen immer mehr eingeschränkt, wobei es nützlich sei, zwischen „gerichteter“ Bewegung (Fitnessstudio etc.) und freier, absichtsloser (frei von Sinn und Zweck) Bewegung als unmittelbarem Ausdruck von Gestimmtheit und Gefühl zu unterscheiden. Wir fragten: Warum mit fortschreitender Zivilisierung, dieser unmittelbare Bewegungsausdruck verloren gehe. Antwort: Angst vor Kontrollverlust. Kinder würden noch unbeschwert tanzen, Erwachsene täten sich schwerer damit.

Einschub: Analysiert ist diese Entwicklung beim deutschen Soziologen Norbert Elias (1897 – 1990) in seinem Buch „Über den Prozess der Zivilisation“ (1939) In diesem Werk beschreibt er den langfristigen Wandel der Persönlichkeitsstrukturen in Westeuropa im Zeitraum von etwa 800 bis 1900 n. Chr. Unsere gegenseitigen Abhängigkeiten würden wachsen, meint Elias. Wir seien in immer mehr „[Interdependenzketten](#)“ eingebunden. Dies erzwingt eine zunehmende [Selbstkontrolle](#) (auch: Affektkontrolle, Selbstdisziplin), das heißt zwischen spontanem [emotionalem Impuls](#) und tatsächlicher [Handlung](#) trete immer mehr ein Zurückhalten dieses Impulses und ein Überdenken der (Rück)Wirkungen des eigenen Handelns. Diese Haltung werde durch Verstärkung des

„Über-Ich“ (Werte) verinnerlicht und verfestigt, d. h. der Zentralisierung innerhalb der Gesellschaft folge mit gewisser Verzögerung eine „Zentralisierung“ innerhalb der Persönlichkeit.)

Am Beispiel der für spätere militärische Zwecke brauchbare Erziehung (Sitz gerade) könne man diese Instrumentalisierung und Einschränkung unserer Bewegungen gut wahrnehmen. Aber selbst heutige Tanzschulen werben Heranwachsende, sie würden Benimmregeln vermitteln, „damit die Tanzschüler sich auch auf dem gesellschaftlichen Parkett einmal richtig zu bewegen wissen“. Ohne Regeln der Selbstkontrolle käme keine Gesellschaft aus. Es gelte eben eine Balance herzustellen zwischen freier und kontrollierter Bewegung.

Dabei könne man, so der anwesende Sportwissenschaftler Prof. Dr. Knut Dietrich, verschiedene „**Funktionen**“ von **Bewegung** unterscheiden:

- a) Bewegung als Erfahrung der dinglichen Umwelt (explorative Funktion)
Die Welt wird mehr über die Sinne als über den Kopf (geistige Fähigkeiten, das Denken und Vorstellen) wahrgenommen. Durch das Ausprobieren, Erforschen und über die Freiheit, auch einmal etwas "falsch" zu machen, und über seine Selbständigkeit, erfährt das Kind seine dingliche Umwelt: Die Rutsch- und Gleitfähigkeit von Schnee und Eis, die Tragfähigkeit von Wasser, die Flugeigenschaft des Balles etc.
- b) Bewegung als Erfahrung seiner Selbst und des eigenen Körpers (personale Funktion)
Wir erlangen Wissen und Kenntnisse über unsere äußere Gestalt. Bewegungssituationen könnten dazu beitragen, das Gefühl zu entwickeln, selber etwas schaffen und leisten zu können.
- c) Bewegung als Erfahrung der sozialen Umwelt (soziale Funktion)
Spiel und Bewegung sind Aktivitäten, die häufig mit anderen ausgeführt werden, an denen andere beteiligt sind, man spielt mit oder gegen sie. Bewegungssituationen provozieren daher immer auch soziale Lernprozesse.
- d) Durch Bewegung die Umwelt gestalten (produktive Funktion).
Man könne Bewegungs-Möglichkeit der Umweltgestaltung erfahren.
- e) Durch Bewegung Gefühle und Empfindungen ausdrücken und empfinden (expressive/ impressive Funktion).
Diese Funktionen müssten situativ aufeinander abgestimmt werden. Das habe auch Einfluss auf unser Denken. So heiße ein Buchtitel: Wenn Denken in Bewegung und Bewegung ins Denken kommt (Dieter Weber). Das gelte auch und besonders für die innere Bewegung, die Denken immer schon sei. Sprachliche Beispiel (zu finden bei Weber): Wir haben unser Augenmerk *auf* eine bestimmte Sache *gerichtet*. Wir *gehen* ihr *nach*. Wir *ver-folgen* einen Gedanken. Wir *über-legen* uns, wie etwas sein müsste. Wir *stellen* sie uns *vor*. Wir *grübeln* – beim Grübeln beginnen wir gedanklich eine Grube zu graben, etwas *frei zu legen*, einer Sache *auf den Grund zu gehen*, um sie *offen zu legen*, sichtbar zu *machen*, um sie zu *durch-schauen*, um sie zu *ver-stehen*, um sie zu *be-greifen*...

Ein **letzter Gesprächsgang** galt dem Verhältnis von **Bewegen und Religion**. Nicht nur, dass von der „Vertreibung“ aus dem Paradies bis hin zum Exodus oder Einzug ins „gelobte Land“ in den Texten selber Bewegungen (fast als lebensliturgische Wanderung) zu finden seien, auch die metaphorische Sprache sei bewegungsorientiert. So

sei das „Tut Buße“ eher ein Bewegungsimpuls, sich umzuwenden und dadurch eine andere Perspektive zu bekommen, heraus aus Teufelskreisen. Und die Hauptbewegung der griechischen Bibel (Neues Testament) sei die der Inkarnation; eine Bewegung der Gotteseite auf die andere, der Menschheitsseite zu, oder besser: in sie hinein, eine Art „Einfall“, ein Ausgesetzt sein gegenüber den üblichen Menschheitsbewegungen von Liebe, Aggression, Hass, Verrat und Getötet werden: Alles Bewegung. Entscheidend sei, dass durch diese inkarnatorische Bewegung hindurch eine Bewegung initiiert werde, die nicht bei horizontalen Bewegungen stehen bleibt, sondern vertikale Bewegungen ins Spiel bringt. Man könne sie auch als fröhlichen Bewegungstausch beschreiben. Traditionell rede die Religion dann von „Auferstehung“, was ja auch ein Bewegungsimpuls ist.