

Reflexionen zur Körper- und Bewegungsarbeit

Reflexionen zur Körper- und Bewegungsarbeit

Claudia Bühlmann

Bevor Sie mit dem Lesen des Beitrags beginnen, bitte ich Sie, über einige Fragen kurz nachzudenken:

Was ist für mich mein Körper?
 Wie beschreibe ich ihn?
 Wie gehe ich mit meinem, fremden Körpern um?
 Ist der Körper ein Spiegel der Seele?
 Ist er ein Instrument? Wie würde ich es spielen?
 Ist er ein Ausdrucksmittel? Was möchte ich mitteilen?
 Kann er sich verwandeln? Eine Katze sein oder eine Katze darstellen?
 Ist er etwas Bewegliches oder Starrtes oder beides? Woran denke ich, was fühle ich, welche Bilder habe ich, während ich diese Frage beantworte?
 Welche Freiheiten hat mein Körper, welche Grenzen? Welche nehme ich als unveränderlich, welche als veränderlich wahr?
 Welche Farben, Strukturen, Klänge und Gerüche haben Körper?
 Was fällt mir zum Begriff Bewegung ein?
 Empfinde ich das, was ich jetzt gerade tue, „Nachdenken“, als Bewegung?
 Wenn ich wütend bin, weine, dann lache, dann stocke, erschöpft bin, empfinde ich das als Bewegung und wie äussert sie sich?
 Wenn ich diese Zeilen lese, nehme ich das was meine Augen tun, gleichzeitig bewusst als Bewegung wahr?
 Wenn wir einen Arm heben, wann würde ich sagen, dass dies eine rein motorische Bewegung ist, wann bezeichne ich sie als Geste oder als psychologische Bewegung, wann als Vorgang, wann als alltäglich, wann als tänzerisch?

„Ich halte die Leute, die sich vom sogenannten äusseren Schein eines Menschen beeinflussen lassen, keineswegs für oberflächlich und jene, denen es angeblich nur auf ‚das Wesen‘ ankommt, sind nicht schon deswegen tiefe Naturen. Der Punkt ist, dass in jeder ernsthaften Beziehung das Äussere eines Menschen, seine Gesten, seine Stimme, sein Geruch, die Art, wie er lacht, sich bewegt, kurz sein Körper als Ausdruck seines Wesens erlebt wird.“

(Peter Schneider in: *Körperrituale. Monografie und Werkkatalog* von Adolf Frohner, Wien, München, 1971).

„Die Verhaltens- und Interaktionssoziologie geht davon aus, dass Gesten und körperliches Verhalten insgesamt, ein Bild vermitteln, das jemand von sich für andere gemacht hat unter Bedingungen der alltäglichen Kommunikation. Dieses Selbstbild hat sowohl individuell-psychologische Anteile, als auch sozial-kollektive, in denen es durch Urteile und Aussagen einer Gruppe, Schicht oder Klasse bestätigt werden kann.“
 (Erving Goffmann, *Interaktionsrituale, über Verhalten in direkter Kommunikation*, 1971)

Im folgenden möchte ich versuchen, diesen Fragen auf die Spur zu kommen:
Was ist der Körper über seine biologischen und physiologischen Aufgaben hinausgehend?
Welche Funktionen und Ziele hat eine Körper- und Bewegungsarbeit? Da dieses Feld sehr komplex und weitgefächert ist, handelt es sich um eine erste Skizze zur Systematisierung der angesprochenen Probleme und Praxisfragen.

Der Körper

Er ist gebunden an die Struktur des Skeletts, beweglich in den Gelenken, dehnbar in den Muskeln. Dadurch ist er modellierbare Skulptur in sich, ständig im Wandel begriffen, expressiv a.) in seinem blossen Sein, b.) in seiner Präsenz im Raum, c.) in seinem Dialog mit anderen Körpern (Menschen, Objekten). Er hat die Möglichkeit, sich in den unterschiedlichsten Arten zu verhalten und zu bewegen. Er bewegt sich durch Impulse oder Motivationen von innen oder aussen. Diese können sein: Der Atem, der Pulsschlag, ein Gedanke, eine Emotion, ein Stoss, ein Zug, ein Rhythmus, eine Melodie, Stimmungen, die pure Freude an der Bewegung usw.

An diesem Tun und Handeln, dieser Bewegung, sind in qualitativ und quantitativ unterschiedlichen Anteilen vier Bereiche beteiligt: die motorische Bewegung, Sinnesempfindungen, Gefühle und Denken.¹

In der Körper- und Bewegungsarbeit geht es darum, die wandlungsfähige „Masse“ Körper in all ihren Nuancen zu trainieren und das Zusammenspiel der vier oben genannten Bestandteile zu untersuchen.

Der Körper ist Bild

Nehmen wir zum Beispiel ein „Freeze“ einer Person. Alle Fortbewegungsenergie ist in diesem Moment des Innehaltens gebündelt, um gleich wieder in unterschiedlichsten bildlichen und musikalischen Formen sich auszuweiten.

Das Bild ist der Wendepunkt von Bewegung zu Bewegung, innegehaltene Bewegung, der Moment, in dem die Fortbewegung potentielle Energie ist. Es ist absolute Konzentration zwischen Vergangenen und Kommendem, der Punkt in dem Spannung und Gegenspannung gleichzeitig am intensivsten wirken. Ist Bewegung nicht die Abfolge dieser Bilder, die Aneinanderreihung dieser hochkonzentrierten Einzelmomente, vergleichbar dem allmählichen Verfertigen von Gedanken beim Sprechen?²



Bildmaterial aus den Ausbildungskursen für Bewegung und Tanztheater unter der Leitung von Claudia Bühlmann, veranstaltet vom Verband für Amateurtheater und dem Institut für Theaterpädagogik, Veranstaltungsort Waidhofen, Österreich, Photographin Martina Ensberger

Das Finden und Training dieses stimmigen Bewegungsflusses, in welcher Form auch immer, ist ein wichtiger Bestandteil einer Körper- und Bewegungsarbeit.

Der Körper ist Raum

Er ist ein gesamtes Raumsystem, das wiederum seinerseits nur in Relation zum Aussenraum existiert. Die Aussenräume können real oder imaginiert sein. Diese realen oder imaginierten Räume können realistisch-alltäglich sein oder geometrisch-abstrakte Form haben. In der Arbeit geht es darum, das Körperraumsystem, das an Strukturen gebunden ist (erbt, anerzogen, über Gewohnheit erworben usw.), bewusst wahrzunehmen, das daraus resultierende individuelle Handeln und Tun zu beobachten um flexibler damit umgehen zu lernen oder es verändern zu können, seine Möglichkeiten auszuschöpfen, zu erweitern und einen spielerischen Umgang damit zu finden, um dann damit gestalten zu können, sowohl im Privaten, im Alltag, als auch in der künstlerischen Arbeit.

Der Körper ist Rhythmus, Musik und Stimme

Er ist ein Klangraum. Die meisten haben schon erlebt, wie es ist, den Körper als Trommel zu benutzen. Wir wissen, dass es Stimme ohne die Resonanzräume des Körpers nicht gäbe. Des weiteren ist er eine pulsierende Masse, die innerlich rhythmisch durch den Puls bewegt wird und sich selbst in den unterschiedlichsten Weisen fortbewegen kann. Körper- und Raumbewegung können durch innere oder äussere rhythmische und musikalische Einheiten strukturiert werden.

Reflexionen zur Körper- und Bewegungsarbeit

Der Körper ist Bewegung

In ihm fließt Blut, schlägt das Herz, verdaut der Magen, denkt das Gehirn. Gleichzeitig dazu schläft er, oder spaziert, oder sitzt hellwach im Schaukelstuhl, oder tanzt. Fantastisch diese Komplexität willkürlicher und unwillkürlicher Bewegungen, die wir bloss zu kleinen Teilen vollends begreifen, steuern oder gestalten können. Aber da, wo wir es können, gilt es, über die Körper- und Bewegungsarbeit einen bewussten Umgang mit den unterschiedlichsten Möglichkeiten des Körpers, sich zu bewegen, sowie mit den verschiedensten Qualitäten und Quantitäten von Bewegung, sowohl für die Gestaltung des Alltags als auch für künstlerisch-gestalterische Prozesse, zu erarbeiten.

Der Körper ist Wahrnehmung

Das Wahrnehmen findet über alle Sinne statt, sehend, hörend, haptisch (spürend), fühlend (emotional), riechend und schmeckend. Die Wahrnehmung kann sich nach innen zum eigenen Körper hin oder nach aussen konzentrieren.

Wir nehmen Physisches, Materielles, ebenso wie Energetisches, Immaterielles wahr, Willkürliches ebenso wie Unwillkürliches, wobei die Grenzen fließend, alle Bereiche überlappend und ergänzend sind. Parameter, die für die Wahrnehmung mitbestimmend sind:

- Innen-, Aussen-, Eigen- und Fremdwahrnehmung als vier Bestandteile des Selbstbildes³
- Grenzen :
 - Ererbte, biologische und physiologische Gegebenheiten
 - Körperliche Störungen wie z.B. Behinderungen, Unbeweglichkeiten
 - Psychische Einschränkungen wie z.B. Ängste
 - Soziale und kulturelle Grenzen

In der Körper – und Bewegungsarbeit sollen die Beteiligten sich ihres Selbstbildes, ihrer Grenzen und Möglichkeiten bewusster werden. Die Sinne werden für Abstufungen der Wahrnehmung sensibilisiert und ihr Zusammenspiel in vielfältigster Weise erkundet.

Der Körper ist Erfahrung

Sie bestimmt, da sie reflektierte Wahrnehmung ist, also Wahrnehmung, die schon in Erkenntnisse und damit in bewusstes Handeln umgesetzt wird, sehr wesentlich unseren Umgang mit Körper und Bewegung.

Uns alle verbindet, dass wir einen Körper haben, ihn mit uns tragen. Uns unterscheidet unsere individuelle und soziale Geschichte mit ihm. Sie ist

unser Kapital, das oft viel Geduld braucht und Pflege, aus dem wir aber immer von neuem schöpfen können.

Wo beginnt ein Körper und wo endet er?

Zwei Anregungen dazu:

Die meisten Menschen haben folgende Erfahrung schon gemacht: Man geht auf jemanden zu und plötzlich spürt man, dass man nicht weitergehen kann. Dieses Phänomen bezeichnet man als den sogenannten "personal space".

„Wenn zwei Darsteller auf der Bühne agieren, geht etwas zwischen ihnen vor, das für die Zuschauer spürbar ist. Dieses ‚Etwas‘ ist nicht emotionaler oder psychologischer Natur, es ist etwas noch Grundlegenderes. Nehmen wir nur einmal den simplen Vorgang, dass jemand die Hand ausstreckt und die Hand eines anderen berührt. Hinter dieser Geste braucht gar keine besondere Geschichte noch irgendein Gefühl zu stecken, sie braucht auch keinen psychologischen Grund zu haben. Dennoch hat sich hier ein genuiner, fundamentaler Austausch zwischen zwei Menschen ereignet. (...) Wie auch immer, Schauspieler müssen sich diesem Austauschprozess stellen, um Theater hervorzubringen“

(Yoshi Oida, Zwischen den Welten. Berlin 1993)

Aufgaben und Ziele von Körper- und Bewegungsarbeit

Nicht nur Schauspieler sollten sich diesem Austauschprozess stellen, er ist vielmehr Bestandteil jeglicher Kommunikation. Körper- und Bewegungsarbeit ist in diesen Prozessen ein wesentlicher Schlüssel, um Räume des Fühlens, der Begegnung, des Betrachtens usw. zu öffnen. Sie findet mit der Ausrichtung auf unterschiedliche Prozesse und Ziele, pädagogische, therapeutische, sportive, soziale oder künstlerische und damit unter verschiedenen Schwerpunkten statt. Allen gemeinsam ist, dass es immer um eine Art der Kommunikation, der Bewusstseinsarbeit geht, um durch sie die Bewegungsmöglichkeiten des Körpers zu verbessern.

In jeder Körper- und Bewegungsarbeit, sowohl mit Amateuren als auch in der Ausbildung für Tänzer, Schauspieler, Sänger, Musicaldarsteller sind die oben genannten Fragen und Thesen, die man immer wieder in unterschiedlichen Kontexten neu überdenken muss, wichtiger Bestandteil für Konzept und Durchführung der Arbeit.

Ich unterrichte seit einigen Jahren Körper- und Bewegungsarbeit sowie Improvisation und Schauspiel für verschiedene Zielgruppen, Profis und Amateure. In meiner Arbeit verbinde ich Einflüsse unterschiedlichster Techniken und Schulen. In der Körper- und Bewegungsarbeit sind dies unter anderem die *mime corporelle*, die Kontaktimprovisation, die *BioMechanik*, *Buto*, *Grotowski*, Elemente aus der Alexandertechnik (und aus den gängigen Tanztechniken (Klassik, Jazz, Modern)), sowie Anregungen von Moshé Feldenkrais. Die Vielfalt der Mittel ermöglicht es mir, immer wieder eine neue, auf eine bestimmte Gruppe oder ein Individuum abgestimmte Methodik, zu entwickeln.

Arbeite ich auf ein künstlerisches Ergebnis hin, so ist es sinnvoll zu wissen, welche Arbeitsmethoden meine ästhetische oder inhaltliche Absicht optimal unterstützen. Es ist einerseits notwendig, dass die Spieler diese Methoden kennen und andererseits, dass ich als Anleitende die Fähigkeit habe, ihnen die Grundlagen für das gewünschte Bewegungsrepertoire, die gewünschte Spielweise (Spielstil) zu vermitteln. Von der Körperarbeit ausgehend, baue ich oft Brücken in die szenische Arbeit und umgekehrt, um so die Studierenden selbst zum übergreifenden Arbeiten anzuregen. Über die Arbeit an körperlichen Zuständen oder an Bewegungsdynamik lassen sich Figuren oder Szenen leichter erschließen, sie bleiben meistens präsenter und wiederholbarer.

Die Elementarbausteine der Arbeit bleiben thematisch in allen Gruppen gleich. Sie variieren jedoch im Aufbau der Inhalte, in ihrer Intensität und den Schwerpunkten, denn ihre Bearbeitung richtet sich nach den spezifischen Anforderungen der jeweiligen Gruppen. Wesentlich ist, dass neben dem Erfahren und dem Spiel des Körpers, auch die handwerklichen und technischen Grundlagen vermittelt werden, so dass das eigene Tun nicht nur auf dem Hintergrund der subjektiven Erfahrung sondern auch der objektiven Zielsetzungen und Aufgabenstellungen reflektiert werden kann.

Elementarbausteine der Praxis der Körper- und Bewegungsarbeit

In der Arbeit geht es sowohl um den Erwerb von Technik als auch um deren spielerische Anwendung z.B. in der Improvisation.

1.) Funktionaler Teil: Bewusstheit, Sensibilisierung

- Das Skelett als tragendes Gerüst
- Die Gelenke als bewegliche Schaltstellen
- Die Muskeln als dehnbare Masse
- Der Atem
- Kraft, Dehnung



2.) Spielerischer Teil

- Bewusstheit, Sensibilisierung (einige Themen: Puls, Stehen, Gehen, Fallen, Liegen, Gangarten, Aufrichtung, das Zentrum, Körperhaltungen, Stützen, Tragen, Halten, eigenes Körpergewicht-Schwerkraft, Gleichgewicht)
- Spiel und Zusammenspiel der einzelnen Körperteile, Koordination
- Isolationen, Bewegungsfluss
- Impulse, Interaktion, Kommunikation
- Partner und Ensemblearbeit
- Arbeit an unterschiedlichen Spannungszuständen
- Arbeit an Stimmungen und emotionalen Zuständen
- Bewegungsdynamiken
- Elemente, Tiere
- Konzentration, Zentrieren
- Stimme
- Veränderung, Verwandlung
- Musikalische Strukturen, Zeit
- Bildliche Strukturen, Raum
- Neutrale Maske
- Gestische Materialien, alltägliches – tänzerisches Verhalten
- Alltägliche – tänzerische Bewegungsabläufe, Wiederholbarkeit, Choreografie
- Akrobatik



Reflexionen zur Körper- und Bewegungsarbeit



Voraussetzung für die Erfolge einer Körper- und Bewegungsarbeit sind Kontinuität, Spass, Freude und Konzentration.

In meinen Kursen in der Erwachsenenbildung mit Spielleitern, Lehrern usw. stelle ich immer wieder fest, dass die Teilnehmer zwar ein Wissen über bestimmte Vorgänge mitbringen, in der praktischen Anwendung ihrer Kenntnisse jedoch unsicher sind. Im Speziellen bei der Körper- und Bewegungsarbeit entdeckt man erst durch das eigene regelmässige Üben und Spielen Verknüpfungen und Vorgänge, die eine flexible, breitgefächerte und doch präzise, auf unterschiedliche Zielgruppen abgestimmte, Anwendung der Arbeit erlauben.

Es ist also unabdingbar, dass Spielleiter/innen, um Körper- und Bewegungsarbeit weitergeben zu können, die Bereitschaft und die Ausdauer haben, gewisse Prozesse, was die eigene Beweglichkeit, das eigene Körperbewusstsein betrifft, selbst zu durchlaufen. Sie sollten schwitzend, muskeltatig, erschöpft, spielend, schöpferisch einige Zeit mit ihrem Körper und den eigenen Bewegungsmöglichkeiten verbracht haben. Neben pädagogischen Aspekten geht es ja auch darum, dass Jugendliche oder Kinder lernen, dass Theaterschaffen auch Konzentration und Arbeit bedeutet. Ein bewusst agierender, flexibler, trainierter Körper als Instrument (und damit schlussendlich mehr Spass an der Bewegung) bedeutet auch beständige Arbeit an sich. Ich erlebe es immer wieder, dass diese Veränderungen des Körpers – und dadurch auch der Interaktion und Kommunikation nach aussen –, als wohltuend und spannend beschrieben werden. Damit einhergehend haben künstlerische Prozesse und Produkte plötzlich einen viel grösseren künstlerischen Gehalt, weil er gewachsen ist (getränkt vom Scheweisse der Arbeit).

Was die Arbeit mit Jugendlichen und Kindern betrifft, so sind neben dem Spiel und dem Training, für die jeweilige Altersstufe relevante Probleme oder Fragen bezüglich des Körpers, des Körperkultes und des Images wichtig. Diese Fragen sind, sowohl in unterschiedlichen sozialen Gefügen als auch in verschiedenen Kulturkreisen, immer wieder neu zu beantworten und in der Arbeit entsprechend zu berücksichtigen.

In diesem Sinne trägt die Körper- und Bewegungsarbeit dazu bei, unsere Rollen „auf der Bühne „Welt“ und auf der Theaterbühne, bewusster und gekonnter zu spielen. Denn, um es mit den Worten von Etienne Decroux auszudrücken: „Ich habe noch nie einen Schauspieler ohne Körper auf die Bühne gehen sehen.“

Anmerkungen:

- 1 Vgl. Marie Feldenkraus, *Bewusstheit durch Bewegung. Der aufrechte Gang*, Frankfurt/Main 1978, S. 31f.
- 2 vgl. Kleist „Über die allmähliche Verfertigung der Gedanken beim Reden“
- 3 Zum Thema „Job-Bild“ vgl. Marie Feldenkraus, „Bewusstheit durch Bewegung“, a.o.O.
- 4 *Vater der mine corporel* ist Etienne Decroux, wichtige Vermittler unter anderen sind Jacques Lecroq, Philipp Gansler (vgl. den Beitrag von Pinaud und Maisho in diesem Heft).
- 5 Jörg Bochum, *Das Theater Meyerhold und die Biomechanik*, Berlin 1997.
- 6 Jerzy Grotowski, *Das arme Theater*, Hannover 1969. Thomas Richard, *Theaterarbeit mit Grotowski an physischen Handlungen*, Berlin 1993.