

Maike Lenz

Balance: Mit dem Körper im Gleichgewicht

Die Körpersprache unserer Füße

Unsere Füße sind meist eingepackt in Strümpfe und Schuhe und stehen bitteschön unter dem Tisch. Sie können aufstampfen oder auf leisen Sohlen gehen, je nachdem ob der dazugehörige Mensch sich durchsetzen will, wütend ist oder ganz leise sein möchte, um niemanden zu stören. Die Autorin beschäftigt sich mit der Körpersprache unserer Füße und dem Ausdrucksmittel Tanz.

Füße sind ein wichtiger Teil unserer Körpersprache und dennoch schenken wir Ihnen wenig Beachtung. Was tun Ihre Füße eigentlich gerade jetzt in diesem Moment, während Sie den Artikel lesen. Halten Sie einen Moment inne und nehmen Sie bewusst wahr, in welcher Stellung sie sich befinden, sind rechter und linker Fuß unterschiedlich und wie viel Spannung sitzt dort? Wenn Sie momentan stehen, können sie beobachten, ob sie in den Füßen kleine Bewegungen wahrnehmen? Diese Gewichtsverlagerungen dienen dem gesamten Körper zum Ausbalancieren, fördern ein dynamisches Stehen und

Durch die Füße trete ich mit dem gesamten Menschen in Kontakt

sind in ihrer Auswirkung in den Füßen spürbar. Wie passt die Wahrnehmung Ihrer Füße mit ihrer momentanen Gesamtbefindlichkeit zusammen? Spiegeln Sie ein Muster wieder, dass Sie schon kennen? Wir haben viele Gewohnheiten entwickelt, die uns dienen sollen im Alltag und uns doch häufig einschränken. Durch den Einsatz von Tanz und *Alexander-Technik* in der pädagogischen Arbeit können wir vielfältige Möglichkeiten aufzeigen und erhalten somit eine größere Wahlfreiheit.

Der Körper richtet sich von den Füßen nach oben hin aus. Die Schwerkraft sorgt für die Anziehung des Körpers zum Boden. Der Streckreflex (bei Babys zu spüren, wenn man eine Hand an ihre Fußsohle legt und sie direkt dagegen drücken) ist eine Antwort des Körpers darauf und ermöglicht eine mühe-lose Aufrichtung. Ein Spiel mit den Kräften – ein Miteinander von entgegengesetzt wirkenden Kräften.

Der Kopf lässt los nach oben,
weg von den Füßen.
Die Füße lassen los nach unten,
weg vom Kopf.

Dies geschieht gleichzeitig und ermöglicht ein flexibles Ausbalancieren unseres Körpers im Verhältnis zum Raum und den uns umgebenden physikalischen Gesetzmäßigkeiten.

Sinnliches Erleben und freie Bewegung

Das folgende Stundenbild zeigt, wie sinnliches Erleben zu freier Bewegung führt.

Auf Decken verteilt befinden sich jeweils unterschiedliche Objekte: Steine, Holzkugeln, Kastanienschnüre, Kissen, Polster, Bälle, Zeitungspapier.

1. Einstimmung im Sitzen: die Hände kneten, reiben und drücken die Füße. „Wir wecken die Füße auf, so dass sie gleich ganz wach sind, wenn sie mit den verschiedenen Objekten tanzen.“

2. Die Kinder verteilen sich einzeln auf die Decken und haben Zeit mit dem jeweiligen Objekt vertraut zu werden und zielfrei auszuprobieren, wie ihre Füße mit dem Gegenstand tanzen können.
3. Sie lösen sich von dem klar markierten Objektfeld und tanzen in den Zwischenräumen und im Außenbereich. Eine Aufgabenstellung ist es, sich so zu bewegen, wie sich das zuvor an den Füßen angefühlt hat (z. B. pieksig, hart, weich, wackelig). Eine weitere Möglichkeit ist, das ertastete Objekte mit dem eigenen Körper darzustellen („Wenn ich vorher einen Ball berührt habe, dann bin ich jetzt ein Ball“, „... und jetzt bin ich ganz still und fest wie ein Stein.“)
4. Die Kinder wechseln nach einer freien Bewegungsphase mit Musik zum nächsten Objektfeld weiter. Dieser Zwischenteil schafft eine Übergangsphase, in der das Erlebte losgelassen wird, ein innerer Raum entsteht, um sich wieder auf eine neue Begegnung einzulassen.

Für den Ablauf wichtig sind klar abgegrenzte Flächen, da die Kinder sich sonst meist mit dem beschäftigen, was sie schon kennen oder als angenehm erfahren. Durch die Anordnung und Rotation im Zirkel werden sie herausgefordert, sich auch mit dem Unbekannten auseinander zu setzen und allmählich vertraut zu werden. Die Bewegungsvielfalt wächst aus sich selbst heraus und die Fähigkeit eine Qualität und Beschaffenheit zu benennen und durch den eigenen Körper auszudrücken, vertieft das Verständnis von Bewegung. In einer anschließenden Reflexion können körperliches Erleben und kognitives Erkennen dann zusammengeführt werden.

Ästhetische Erziehungsinhalte:

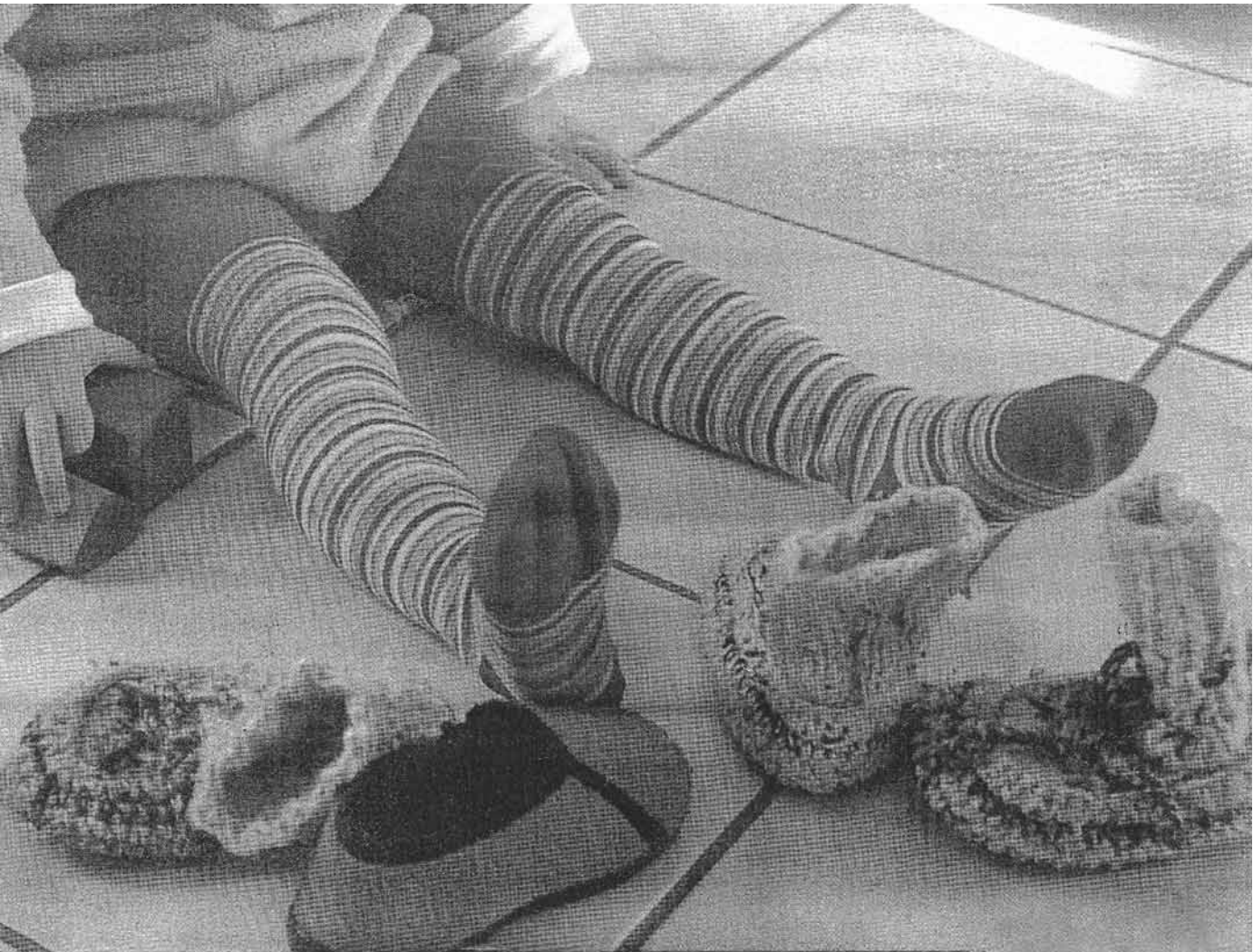
- ▶ sich Fremdes zu Eigen machen,
- ▶ sich von Zweckgebundenheit zu lösen (z. B. Zeitung zerreißen, Bälle mit Füßen, statt mit Händen erleben),
- ▶ feste Vorstellungen aufgeben,
- ▶ zielfreies Experimentieren,
- ▶ aus sich selbst heraus etwas Neues kreativ gestalten,
- ▶ Anregung von außen (explizit) führt zu innerem Erleben (implizit) und findet Ausdruck in Bewegung (explizit)



Wie die F.-M.-Alexander-Technik Tanz- und Bewegungsabläufe unterstützen kann

Objekte haben einen erhöhten Aufforderungscharakter und die gegebene Neugierde der Kinder unterstützt einen Stundenablauf wie oben beschrieben. Was ist aber, wenn jemand zu zaghaft ist, einen Schritt in die Welt hinaus zu gehen, sich kaum traut, sich vom Fleck weg zu bewegen und in der Position verharrt, in der er sich befindet oder keinen inneren Antrieb verspürt sich in Bewegung zu versetzen? Oder es eine große innere Unruhe gibt, so dass ein „auf den eigenen Füßen stehen“ verhindert wird. Beide Phänomene sind die unterschiedlichen Seiten der gleichen Medaille.

Gewohnheitsmäßiges Anspannen unserer Muskeln führt zu einer Unkoordiniertheit unserer psycho-physischen Einheit.



Wir sagen den Füßen Hallo

Die Hände greifen, kneten, reiben die nackten Füße. Zuerst beschäftigen sich beide Hände nur mit einem Fuß. Später wird gewechselt.

„Bemerkt ihr wie unterschiedlich die einzelnen Bereiche eines Fußes sind. An manchen Stellen ist es ganz hart, an anderen sehr weich.

Welche Teile lassen sich besonders leicht bewegen? Was könnte die Ursache dafür sein?“

(Informationen sammeln und geben über Muskeln, Knochen, Gelenke und die Beweglichkeit der Füße.)

Der Weichheit der Fußsohle besondere Aufmerksamkeit schenken (mit Fingerspitze eindrücken), da dies die Kontaktstelle zum Boden ist. Als ob wir Polster unter den Fußknochen hätten.

Die linken Finger mit den rechten Zehen verschränken, als ob Sie beten. Die rechte Hand hilft mit und legt sich dann obenauf. Einen Moment verweilen und dann achtsam von

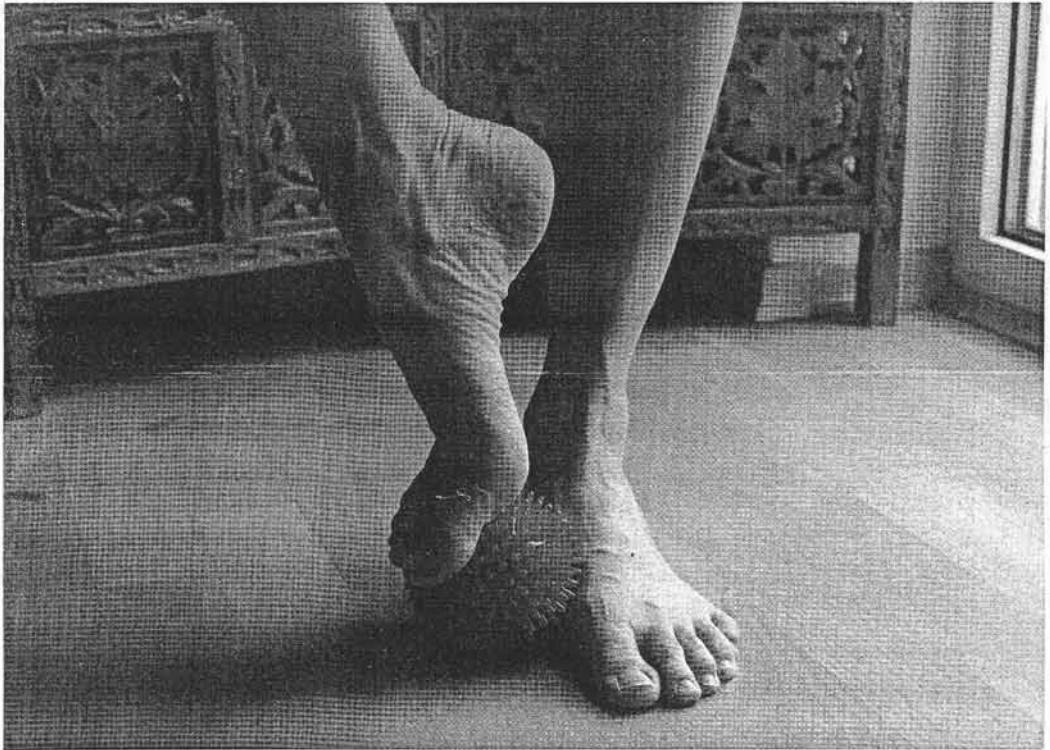
einander lösen. Die Finger bewegen jeweils einen Zeh einzeln und drehen, reiben, streichen ihn und probieren aus, welche Bewegungen möglich sind. Anschließend wird der Fuß selbst aktiv und tanzt durch die Luft und am Boden entlang. „Die Fußspitze führt an, das Bein und der Körper folgt der Bewegung.“

„Damit gleich beide Füße miteinander tanzen können, wollen wir dem anderen Fuß auch Hallo sagen.“

„Nachdem beide Füße den Raum erforscht haben, können wir nun beginnen, Gewicht auf sie zu verlagern, denn die Füße laufen ja nicht in der Luft, sondern auf dem Boden.“ Durch freie Bewegungsimprovisation allmählich immer mehr Körpergewicht vom Boden lösen. Zuerst Gewicht auf Hände und Füße verteilen und ganz allmählich im Stehen ankommen, wobei wir die ganze Zeit im Bewegungsfluss bleiben. Im Stehen kann dann das Bild der Polster unter den Füßen zu einem balancierenden Stehen und später auch Gehen führen.

Schade, dass wir die Füße immer – wenn auch schick – verpacken

Foto: Röhle



Objekte haben
Aufforderungs-
charakter
Foto: Röhle

Dieses Ungleichgewicht spiegelt sich wieder in der Beziehung des Körpers zu sich selbst und zum umgebenden Raum – im Besonderen zum Boden. Die Füße sind die direkte Verbindungsstelle des Körpers zum Boden und ihnen kommt von daher eine große Bedeutung zu. Allerdings zeigt sich an der Eigenart dieses Kontaktes lediglich ein Phänomen, das sich im ganzen Körper wiederfindet.

Es ist davon abhängig, wie unser ganzheitliches System auf den Reiz einer Situation reagiert.

Wenn wir aufhören zuviel oder zuwenig zu machen und statt dessen in der Mitte sein können (mit einem ausgewogenen Muskeltonus), dann geschehen unsere Handlungen aus sich selbst heraus.

Je nach Reaktionsform können wir das Kind dort abholen, wo es ist, und von dort einen Schritt aus der Gewohnheit heraus in etwas Neues hinein gehen. Um genau diesen Schritt tun zu können, braucht es einen Moment des Innehaltens und einer körperlich-geistigen Neuausrichtung, so dass sich die Koordination wieder einstellen kann. Diese

Anweisung kommt von außen und ist ein Vorschlag des Lehrers.

Für ein unruhiges Kind z. B.: „Ich vertraue das Gewicht meines Körpers meinen Beinen und Füßen und durch sie dem Boden an. Der Boden trägt mich.“ – „Meine Unruhe kann sich im gesamten Körper ausbreiten und durch die Füße bis in den Boden fließen.“

Für ein in sich zurückgezogenes Kind z. B.: „Ich nehme den Kontakt meines Körpers zum Boden wahr. Ich erlaube meinem Hals loszulassen, so dass mein Kopf beweglich ist und alles von mir dem Kopf nach oben folgt. Mein Körper kann sich zwischen Kopf und Füßen ausbreiten.“

Ein *Alexander-Technik*-Lehrer kann diesen Vorgang durch die Berührung seiner geschulten Hände unterstützen und erleichtert

***Hinter jedem Fuß, der sich bewegt, steht ein Gedanke,
eine Idee oder eine Geschichte***

dadurch den Prozess, sich unter Wahrung größtmöglichen Freiraums, aus sich selbst heraus zu entfalten.

Der Fuß ist nichts ohne den Untergrund, auf dem er sich befindet. Die Qualität der Be-

Was bedeutet Alexander-Technik?

Die *Alexander-Technik* ist eine Lehrmethode, mit der der Schüler lernt, seine Haltungs- und Bewegungsgewohnheiten zu beobachten und zu analysieren und körperlich dysfunktionale Gewohnheiten abzulegen.

Die „Alexander-Technik“ heißt nach ihrem Schöpfer *Frederick Matthias Alexander* (1869–1955), einem ehemaligen Rezitator und Schauspieler, der die Prinzipien seiner Methode in den Jahren 1890–1900 entwickelte und formulierte. F. M. Alexander unterwies ab 1931 andere darin, seine Technik zu lehren. Diese Technik wird oft als Vorfahre vieler anderer somatopädagogischer Methoden bezeichnet, wie etwa *Feldenkrais*, *Rolfing*, *Hellerwork*, etc.

Die Alexander-Technik ist eine ganzheitliche Methode, durch die wir die Chance erhalten, den Anforderungen, die an uns gestellt werden, auf bestmögliche Weise zu begegnen.

Die natürliche Integration von Denken, Fühlen und Handeln kann durch monotone Bewegungsabläufe, Stress und körperliche Beeinträchtigungen ins Ungleichgewicht geraten. Wenn wir die Ursache entdecken und die geeigneten Mittel anwenden, schaffen wir die Voraussetzung für eine konstruktive Veränderung.

Wir können unser Denken klären, so dass unser Handeln müheloser und unsere Bewegungen leichter werden. Das Gleichgewicht kann sich allmählich wieder einpendeln. Die AT-Lehrerin begleitet den Lernprozess, bis die Schülerin in der Lage ist, ihn selbstständig anzuwenden.

Die Alexander-Technik basiert auf der Überzeugung Frederick Matthias Alexanders, dass der Mensch ein Organismus ist, in dem alle geistigen, seelischen und körperlichen Prozesse untrennbar miteinander verbunden sind.

In unserem Leben gibt es zahlreiche Faktoren, die ein harmonisches Funktionieren des Organismus störend beeinflussen. Das zeigt sich in ungünstigen Bewegungs- und Verhaltensmustern, die in stereotyper Weise ablaufen. Jeder Mensch entwickelt Gewohnheiten, die sich für ihn vertraut und deshalb richtig anfühlen, ihn in seiner Freiheit jedoch einschränken. Die Alexander-Technik bietet Möglichkeiten, diese Gewohnheiten und Muster zu erkennen und zu lösen.

Bewusstes Innehalten ermöglicht auf einen inneren oder äußeren Reiz nicht in der gewohnten Art und Weise zu reagieren. Dies gibt die Freiheit, zwischen verschiedenen Reaktionsmöglichkeiten bewusst zu wählen. Mit Hilfe mentaler Anweisungen werden neue, noch unbekannte Bewegungsabläufe eröffnet. Hierbei beziehen sich die zentralen Anweisungen auf das Zusammenspiel von Kopf, Hals und Rumpf. Alexander nannte dieses zentrale Zusammenwirken die Primärsteuerung.

Das Loslassen alter Gewohnheiten und die erlebte Erkenntnis, dass der Organismus angemessen funktionieren kann, wenn wir ihn nicht stören, vermittelt uns neue Möglichkeiten im gesamten Spektrum unseres körperlichen und geistigen Ausdrucks.

wegung verändert sich, je nachdem auf welchem Belag wir gehen.

Kehren Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit noch einmal zu Ihren eigenen Füßen zurück. Wie nehmen Sie sie jetzt wahr? Haben die Füße miterlebt, was Sie gelesen haben und mitgesehen, welche Bilder in Ihrem Kopf entstanden sind? Wie lebendig fühlen sie sich an? Folgen Sie dem Impuls Ihrer Füße und kommen Sie in Bewegung.

Kontakt

0 69/60 50 49 69
01 73/6 62 37 54
post@maikelenz.de
www.maikelenz.de

Maika Lenz ist Tanzpädagogin und Dozentin für Bewegung und Tanz an verschiedenen Institutionen in Frankfurt am Main,