

Pioniere und Pionierinnen körperorientierten Lernens

von Irene Sieben

Der Tanz hat im 20. Jahrhundert eine rasante Entwicklung erlebt. Umbrüche und Neuorientierungen im politischen, sozialen und kulturellen Leben wirkten wie transformatorische Impulse auf die flexibelste aller Künste. Neuerungen der medizinischen Forschung, der Neurowissenschaften, der Psychologie und Leibtherapien erweiterten das Menschenbild. In enormem Tempo vermehrte sich das Wissen über den Körper und seine Funktionsweise. Die Entdeckung des kinästhetischen, des Bewegungssinns sprengte den Radius der fünf bekannten Sinne. Eine Revolution der Wahrnehmung, der Körperkultur geschah und enthüllte ein offenbar kollektives Wissen, das sich weltweit ausbreitete. Die Ideen der Pioniere intelligenten Körperlernens, die hier vorgestellt werden, hatten eine starke Wirkung auf die Entwicklung des Tanzes. Und umgekehrt wirkte die bewegte Kunst in die pädagogischen, therapeutischen und künstlerischen Forschungsfelder der System-Erfinder hinein. Nicht auszudenken, wie groß ihr Einfluss auf die Kultur gewesen wäre, wenn die nationalsozialistischen Machthaber sie nicht bekämpft und fortgejagt hätten.

Die Befreiung aus den Fesseln des Balletts zu Beginn des vorigen Jahrhunderts geht Hand in Hand mit der reformpädagogischen Bewegung, aus der sich die rhythmische, die 'harmonische' Gymnastik entwickelte. Stebbins, Kallmeyer, Bode, Medau, Loheland u.a. waren ihre Erfinder. 'Wie Röntgenstrahlen und Radium oder Relativitätstheorie schien der Rhythmus über Europa zu 'kommen', so liest es sich in Lämmels 'Der Moderne Tanz' (1928). Natürliches Leben in Gartenstädten und (Nackt)Körperkultur, die neue Sachlichkeit im Wohnen, Atempflege und Emanzipation aus Geschlechterrollen, waren der Humus auf dem nicht nur der 'German Dance', sondern auch jene Methoden gediehen, die Geist und Körper als untrennbare Einheit für Wachstum, Lernen und Gesundheit betrachteten. Der Glaube an die Menschlichkeit des Menschen, an seine Fähigkeiten, sein volles Potential zu entfalten, sich selbst zu erkennen, sich zweckmäßiger zu verhalten, gut zu koordinieren, verbindet die verschiedenen Ansätze von F.M. Alexander, Elsa Gindler, Heinrich Jacoby, Gerda Alexander, Mable Todd, Moshe Feldenkrais, Irmgard Bartenieff, Ida Rolf, Bonnie Bainbridge Cohen und deren Nachfolgern, die sich spiraldynamisch genau ausrichten oder im 'Flux' primärer Bewegungen Grenzen des Körpers und Denkens zu sprengen suchen.

Nach dem Motto 'der höchste Geist im freien Körper' warf Isadora Duncan den ersten Stein für den Aufbruch im Tanz und den Umbruch des Körperbildes. Wie Ted Shawn, Vater des American Modern Dance, war sie von Delsartes Erkenntnissen vom Informationswert der Bewegung, der emotionalen Färbung jeder Geste inspiriert. Die Dalcroz'sche 'Bildungsanstalt' in Hellerau/Dresden bot als multikultureller Schmelztigel Tänzern, Malern, Musikern und Körperphilosophen Raum zur Vernetzung. Das Heilende, Sportive, Groteske überschwemmte die Künste. Der Atem als elementare Kraft des Lebens und der Kreativität wurde Schlüssel von Leibtherapien etwa von Cornelius Veening, dem Lehrer von Ilse Middendorf, die den 'erfahrbaren Atem' in ihrer eigenen Lehre noch immer zur Substanz verhilft. Rudolf von Laban, Gründungsvater der Ausdruckstanzes, Lehrer von Mary Wigman und Kurt Jooss, Universalkünstler, erforschte die Beziehung zwischen Raum, Kraft, Zeit und Form. Er untersuchte die Mechanik von Alltagsbewegungen und entwickelte zur Analyse eine Tanzschrift. Seine Erkenntnisse sind noch heute in Zentren der USA und Englands, wohin er in der Nazizeit emigrierte, aktueller Lehrstoffs.

In den USA nennt man diese Methoden 'zur Gestaltung somato-psychischer Lernprozesse' (auf diesen Begriff einigten sich in Deutschland die Autoren eines Methodenvergleichs zwischen Eutonie, F.M. Alexander-Technik und der Feldenkrais-Methode) 'Release Techniken', Body Therapies oder kurz 'Somatics'. Soma = der belebte Körper oder 'Auge des Körpers', wie es der Movementforscher Thomas Hanna poetisch übersetzte. Gedachtes ist hier zugleich Gespürtes, Visualisiertes. Die Verfahren brachten, obwohl sie nicht primär für Tänzer erfunden wurden, in den späten sechziger Jahren eine neue Ästhetik in den Tanz. Sie werden seither an Universitäten unterrichtet. Contact Improvisation, der postmoderne Tanz etwa der Trisha Brown, der New Dance mit seinem Kraftpotential, das er aus den Reflexen schöpft, entstanden aus dieser Quelle, meist bereichert durch die 'weichen' Kampfkünste Aikido, Judo, T'ai Chi, Capoeira.

Was in den USA und Holland selbstverständlich, ist im deutschen Ausbildungssystem noch die

Ausnahme. Selten werden hier Tänzern brauchbare anatomische Kenntnisse vermittelt, Funktionen erforscht, Gesetze der Mechanik plausibel gemacht, die Kraft der Vorstellung durch innere Bilder genutzt. Der Spiegel regiert, nicht die Empfindung. Drill, ästhetische Vorgaben, das ständige Korrigieren von Fehlern begleiten den Prozess der Körperbildung, den die Ballettpädagogin Tatjana Gsovsky einst mit dem Stützen von 'Spalierobst' verglich. Das Tempo ist schneller, technische Anforderungen immens geworden. Nie zuvor war es für Tänzer so wichtig, das 'Wie' ihrer Bewegungsweise zu befragen, um überflüssige Spannung zu erkennen, die zu Schmerzen und Verletzungen führen. Ihre Handlungsweise in Frage zu stellen, dazu sind Tänzer meist erst bereit, wenn sie verletzt sind. Warum? Weil sie es in der Ausbildung nicht gelernt haben. Weil es ihre Lehrer nicht gelernt haben.

Wie kann ich etwas anders machen? Wie kann aus einem Patienten ein Lernender werden? Die Beantwortung dieser Fragen hat mit Selbsterfahrung und Eigenverantwortung zu tun. Beides kann in den schon 'klassischen' Techniken gefunden werden, die nicht nur den tanzenden Körper ansprechen, sondern das Denken, Fühlen und Spüren des ganzen Selbst. Die meisten Pioniere und Pionierinnen der hier vorgestellten Verfahren hatten selbst gesundheitliche Probleme und halfen sich durch die Erfindung ihrer eigenen Methode. Es liegt in ihrer Natur, dass sie zu innerer Arbeit und Kreativität herausfordern. Vor allem aber zu Bewusstheit. Innehalten, Lauschenlernen, Entwicklung erlauben, Veränderung geschehen lassen, den Augenblick wahrnehmen, um Entscheidungsfreiheit zu gewinnen. Zum Leben. Zum Tanzen. Dennoch bestanden die Erfinder darauf, keine 'Therapeuten' oder 'Healer' zu sein, sondern zum Lernen anzuregen, wenn ihr Lernstoff auch therapeutische Wirkung hat.

Was die Methoden neben ihrer Unterschiedlichkeit im Vorgehen verbindet: Sie schaffen gute Grundbedingungen für Selbstregulation, für die Homöostase, den 'Nullpunkt', von dem aus freier Bewegungsfluss möglich wird. Sie erlauben Fragen zu entdecken, deren Beantwortung für die Erhaltung oder Wiederherstellung der eigenen Gesundheit wesentlich ist. Sie nutzen Berührung als sensitives Lernelement, als nonverbalen Informationsträger, als Begleitung einer Bewegung oder Manipulation. Unterschiede finden sich im praktischen Vorgehen und im philosophischen Ansatz. Dem evolutionären Prinzip 'form follows function' sind sowohl die Ideen von F.M. Alexander, Gindler/Jacoby als auch die von Feldenkrais und Bartenieff zuzuordnen. Die Form, der Körper mit seinen Haltungsstrukturen folgt der Funktion, der Handlungsweise, dem Bewegungsmuster, den Möglichkeiten der Entfaltung in der Umwelt. Das umgekehrte Prinzip (die Funktion folgt der Form) propagierte Ida Rolf mit ihren tiefgreifenden Veränderungen der menschlichen Struktur durch Manipulationen der Bindegewebe. Dieser Denkungsart sind wohl auch osteopathische Techniken sowie die feinen rhythmischen Kontakte der Trager-Arbeit zuzuordnen, wenn sie sich nicht, wie bei Bonnie Bainbridge Cohen oder Emily Conrad, der Entwicklerin des Continuum, durch freie Bewegungsforschung mit dem ersten Prinzip vermischen. Ein Hin und Her, alles fließt.

Frederick Matthias Alexander (1869-1955) hatte im australischen Tasmanien bereits Ende des 19. Jahrhunderts die Elemente seiner nach ihm benannten Technik verfeinert. Er entdeckte, dass praktisch alle Einflüsse (körperliche, mentale, emotionale, spirituelle) in muskuläre Spannung übersetzt werden. Oft in ein Zuviel an Spannung, die den Körper verkürzt. Als Schauspieler und Rezitator litt er unter Heiserkeit und verlor auf der Bühne immer wieder die Stimme. Den Schlüssel zur Heilung entdeckte er in der 'Primärkontrolle' über eine dynamischen Beziehung zwischen Kopf, Hals und Wirbelsäule, die Entkoppelung des Kopfes auf dem ersten Halswirbel. Mit mentalen Anweisungen und behutsamer, richtungsweisender Berührung konnte er störende Faktoren des 'Selbstgebrauchs', wie er es nannte, hemmen. Er fand heraus, dass zwischen zielgerichtetem Denken (end-gaining) und Tun ein ursächlicher Zusammenhang besteht, der meist mehr Spannung als nötig hervorbringt. Den Ablauf einer Bewegung sehr genau zu beobachten, das 'Nichttun im Tun' zu lernen, war seine Strategie, die sich in fast allen der verwandten Methoden wiederfindet. Die Zeit dafür schien reif, denn die meisten der Pioniere kannten einander nicht und fanden Ähnliches bis Identisches heraus.

Die Direktiven der Alexander-Technik können auf alles angewendet werden, was im Alltagsleben, im Training, in einer Probensituation, in der Vorstellung geschieht. Sich in Gedanken gleichzeitig nach oben und nach unten zu verlängern, weit zu werden, dem Kopf, den Armen und Beinen in ihren Gelenken volle Freiheit zu geben, auch in extremen Sequenzen und Ebenenwechseln erfordert allerdings eine erhebliche Übung und die Fähigkeit gleichzeitig Beobachter und Beobachteter zu sein. Die französische Tänzerin Elisabeth Molle, Alexander-Technik-Lehrerin in Berlin, beschreibt die Wirkung der Technik so: 'Die Alexander-Technik erlaubt dem Tänzer, die Qualität seiner Bühnenpräsenz zu verbessern. Er ist sich gleichzeitig seiner selbst und der Umgebung gewahr: Raum, Klang, die anderen Tänzer, Publikum. Mit dieser doppelten Bewusstheit stürzt er sich nicht

vollständig in die Bewegung hinein. Er kriert zwischen sich und der Bewegung einen Abstand, einen Raum, den der Zuschauer betreten kann. Die persönliche Bewegung ist völlig offen.' Wenn das geschieht, kann sich etwas Neues entfalten: 'Tanzen ist auf diese Weise nichts anderes, als dem Lebensfluss nicht im Wege zu stehen...und sich überraschen zu lassen.'

Gesellschaft der Lehrer/innen www.Alexander-Technik.org
der F.M. Alexander-Technik e.V.
Postfach 5312
79020 Freiburg

Alexander Technique Worldwide www.alexandertechniqueworld.com

Elsa Gindler (1885-1961) wurde 1912 in Berlin in 'Harmonischer Gymnastik' ausgebildet bei Hedwig Kallmeyer, die wiederum eine Schülerin der New Yorker Atem- und 'Künstlerischen' Gymnastiklehrerin Genevi ve Stebbins war. Kallmeyer gehörte zu den wichtigsten Entwicklerinnen der Atem- und Leibtherapie dieser Zeit. Elsa Gindler fand jedoch schnell zu ihrer eigenen Forschungsweise an durchweg elementarem Tun wie Sitzen, Gehen, Stehen, Atmen. Den Organismus selbst zum Lehrmeister zu machen und Spürsinn zu entwickeln für ein waches Funktionieren, ohne Eingriffe in natürliche Prozesse setzte sehr persönliche Selbsterfahrungsprozesse in Gang. Als Mitgestalterin einer kulturellen Reformbewegung war sie an der 'Nachentfaltung' des Menschen interessiert. Ihre 'Versuche' gingen weit über Bewegungsübungen und Experimente mit Objekten (Bällen, Sandsäckchen, Stäben) hinaus. Sie sollten bereit machen für die Aufgaben des täglichen Lebens und betrafen nicht nur die Entwicklung der Persönlichkeit, sondern auch soziale Bezüge in Hinblick auf bessere gesellschaftliche Verhältnisse im Miteinander.

In fruchtbarer Partnerschaft mit dem Musiker und Begabtenforscher Heinrich Jacoby (1889-1964), der sich von Dalcroze abgewandt hatte, arbeitete sie am 'lauschenden Verhalten' und der Beziehung zwischen Bewegung, Angst und empfundener Unfähigkeit. Derlei Hemmungen behindern, wie Jacoby herausfand, dass sich Begabung entfalten kann. Aus ihren Experimenten entstand keine Technik oder Methode. Dennoch ist ihr Einfluss groß. Jacoby traf in den fünfziger Jahren in der Schweiz, die dem Juden Asyl gewährt hatte, auf den geistesverwandten Feldenkrais, der enorm von dem Älteren profitierte. Zeugnisse davon sind in seinen Büchern, aber auch im Nachlass Jacobys gefunden worden. Etliche Gindler-Schülerinnen mussten in der Nazizeit emigrieren. In Israel findet sich ihr geistiges Erbe in der Pädagogik und im Tanz wieder, etwa in den Movementstudies von Amos Hetz, der von Lotte Kristeller lernte. Auch die Gestalttherapie und die Konzentrierte Bewegungstherapie der Miriam Goldberg verweisen auf Gindler. Die Gindler-Schülerin und Tänzerin Gertrud Falke Heller war mit der Company von Kurt Jooss nach England emigriert und versuchte die Einfachheit des Selbst-Spürens in die tänzerische Arbeit hineinzuflechten.

HeinrichJacoby/Elsa Gindler-Stiftung www.coforum.de
Teplitzer Straße 9
14193 Berlin

Arbeitskreis Jacoby/Gindler www.jacobygindler.ch

Charlotte Selver (1901 geboren) und als Lehrerin noch aktiv, entwickelte, von der Ausdrucksgymnastik Bodes kommend und beeinflusst von Fortbildungen bei Mary Wigman, aus der Gindler-Arbeit und der Zen-Praxis in den USA ihr 'Sensory Awareness', Erleben durch die Sinne. Zu ihren Studenten zählten die Psychoanalytiker Erich Fromm und Fritz Perls, Pioniere der Psychoanalyse und der Gestalttherapie, aktiv in der 'Human Potential Movement' dieser Zeit. Selver unterrichtete ihre integrative somatische Arbeit an der New School for Social Research, in den fünfziger und sechziger Jahren gab sie zusammen mit Alan Watts (Autor von 'The Way of Zen', 'The Spirit of Zen') Kurse in New York und San Francisco. Sie gehörte zu den ersten Dozenten für nonverbale Selbsterfahrung des neuen Esalen Instituts. Ihre koan-ähnlich rätselhaften Fragen übers absichtslose Geschehenlassen (Nicht-denken, Nicht-reflektieren, Nicht-analysieren) passen wie angegossen zu den Gindler-'Versuchen', etwa mit den Augen nicht nach Dingen zu greifen, sondern Sehen als inneren Vorgang zu begreifen; oder das Gehen, Liegen und Stehen mit ganzem Wesen zu tun, bewusst, aufmerksam für die Wunder des Augenblicks; den Organismus als Ganzes zu begreifen und nicht als Summe von Einzelteilen, die nichts vom Ganzen wissen. 1979 gab es in New York eine Jahrhunderttagung 'Explorers of Humankind', an der neben Charlotte Selver auch Moshe Feldenkrais, Ida Rolf, Margaret Mead, Carl Pribram, Carl Rogers, Alexander Lowen teilnahmen, ein Who-is-Who all jener, die der Natur des Menschen auf der Spur waren.

The Sensory Awareness Foundation www.sensoryawareness.org
955 Vernal Ave.
Mill Valley, CA 94941
USA

Mable Todd (1874-1956), ursprünglich Stimmlehrerin, brachte in den USA eine Frühform des mentalen Trainings ans Licht. Ihre Technik half ihr nach einem schweren Unfall wieder gehen zu lernen. Wie schon F.M. Alexander beobachtete sie, dass Bewegungsvorstellungen und die Konzentration auf anatomische Beziehungen im Körper unwillkürliche Spannungsänderungen der Skelettmuskulatur auslösen. Als 'psycho-physische' Trainingstechnik eingeführt, benannte später die Todd-Schülerin Lulu Sweigard das kreative Lernsystem in Ideokinese um und eröffnete sie der Tanzwelt. Schwerpunkt der Technik ist die Imagination von neun Kraftlinien durch das Skelett, vom Gewicht der Knochen und dem Schub, der gegen die Schwerkraft wirkt. Damit werden jene Muskeln entlastet, die oft unwillkürlich verkürzend wirken. Jede Stunde vermittelt Basiskenntnisse der Anatomie und Körpermechanik, abgelöst durch Phasen der Selbsterforschung und Berührung im Liegen, Sitzen, Stehen, Gehen und in freier Improvisation. Barbara Clark und Irene Dowd fügten den anatomischen Kraftlinien und Bildern aus der Natur und Architektur eigene Imaginationsideen hinzu und brachten die neuromuskuläre Selbsterziehung an die New York University und an die Juilliard School of Music and Dance. Andre Bernard gehört dort zu den letzten Originalmeistern der angewandten Ideokinese und brachte die wirksame Technik auch nach Europa.

Todds Buch 'The Thinking Body' (1937) (erst kürzlich ins Deutsche übersetzt, Titel: 'Der Körper denkt mit') wurde zum Standardwerk für alle, die sich mit der Verbindung Körper-Geist beschäftigen. Es umfasst nicht nur ihre eigenen Theorien von Bewegungs(er)ziehung - (Tun ohne zu tun), sondern bündelt noch heute hoch aktuelle Einsichten aus der Biodynamik, Anatomie, Kinesiologie und Physiologie. Bilder, so fand Todd heraus, sind die Botschafter zwischen den planenden und den ausführenden Aspekten des Nervensystems. Visualisiertes ist zugleich Gespürtes, Empfundenes. Mit dieser Erkenntnis sprengte die Todd-Schülerin Joan Skinner mit ihrem auf bewegten Bildern aus der Natur basierenden Skinner-Releasing körperliche Grenzen und verhalf Tänzern dazu, Bewegungsqualitäten zu verfeinern. Transparenz, Offenheit, Leichtigkeit und völlige Mühelosigkeit im Tanz werden so erreicht. Eric Franklin schlägt in seinen Publikationen eine Fülle von Images in Wort und Bild vor, die im Training benutzt werden können.

Soma-Institut www.soma-institut.de
Angewandte Ideokinese
und Feldenkrais
Urachstraße 27
79102 Freiburg

Ursula Stricker
Etage
Kramgasse 28
CH-3011 Bern
Schweiz

Institut für Franklin-Methode www.franklin-methode.ch
Hittnauerstrasse 40
CH-8623 Wetzikon
Schweiz

Ida Rolf (1896-1979), amerikanische Biochemikerin, widmete ihr Leben der Erforschung des Zugs der Schwerkraft auf die Struktur und damit auf die Haltung des Menschen. Eine eigene Rückgratverkrümmung und ähnliche Krankheiten ihres Sohnes wurden zum Motiv ihrer Reisen durch die Heilmethoden dieser Zeit: Osteopathie, Radiästhesie, Yoga und andere spirituellen Praktiken. Dass sich das Kräftefeld vom Feind zum Freund verwandeln ließe, wenn sich die großen Segmente des Körpers (Kopf, Brustkorb, Becken, Beine) im Lot und damit die Seele im Gleichgewicht befänden, wenn die Gewichte nicht herabgezogen, sondern von der Erde gestützt und aufgerichtet würden, mit dieser Fragestellung begann sie mit ihren Händen an Körpern wie eine Bildhauerin an einer Skulptur zu arbeiten. Sie richtete ihr Gespür dabei auf die Formbarkeit des Bindegewebes, speziell auf die Faszien, die zähen Häute, die die Muskelketten umgeben und verbinden. Sie schob die verklebten, verkürzten oder überdehnten Gewebe in die 'richtige' Position, nutzte dabei auch starken Druck,

begleitet von bewussten Gegenbewegungen des Klienten. Knochen und Gelenken erlaubte sie so ein freieres Spiel. Ida Rolf erfand damit das 'Rolfing', eine Methode der Strukturellen Integration (im Gegensatz zur Funktionalen Integration etwa der Feldenkrais-Methode), die sie selbst nicht als 'healing', sondern als 'education' verstanden wissen wollte. Eine Praktik, die häufig starke emotionale Reaktionen hervorruft und den Behandelten in einen Gemütszustand der tiefen Entspannung und Transformation begleiten kann. Den Aspekt aktiver Bewegung als wesentlichen Baustein zur sinnvollen Veränderung von Bewegungs- und Haltungsmustern haben Ida Rolfs Nachkommen ebenso verfeinert, wie die wechselnde Intensität bei der Berührung.

European Rolfing Association www.rolfing.org
Kapuzinerstr. 25
D-80337 München

Guild for Structural Integration www.rolfguild.org
The Rolf Institute www.rolf.org

Irmgard Bartenieff (1900-1981), Tänzerin, Tanztherapeutin und Physiotherapeutin, war in den zwanziger Jahren Schülerin von Rudolf von Laban. Als sie 1936 aus Deutschland nach New York emigrierte, nutzte sie die Erkenntnisse seiner Bewegungsanalyse, körperliche, räumliche, dynamische und formverändernde Aspekte im Bewegungsablauf zu benennen und in einer Notation festzuhalten, um ihre eigene korrektive Körperarbeit zu entwickeln. Ihre 'Bartenieff Fundamentals' basieren auf neurophysiologischen und anatomischen Kenntnisse und wurden zu einer strukturellen Basis für die Laban Movement Studies. Inspiriert sind die elementaren Bewegungen von der Entwicklungsmotorik des Babies, also von Aktionen um die vertikale, horizontale und sagittale Achse, dem Heben des Kopfes, der Hand-Augen-Koordination, der Fähigkeit, im Rollen, Kriechen und Krabbeln die Beziehung zwischen der rechten und der linken, der oberen und der unteren Körperhälfte zu erfahren. Die dynamischen und emotionalen Ausrichtungen von Haltung, das Gewichtstransfer, Ebenenwechseln vom Liegen zum Sitzen, Knien, Stehen, Gehen geben Aufschluss über den Bewegungsfluss, die Qualität der Handlung. Das feine Stimmen des Instruments Körper hat eine klare Form, fern jeglichen mechanischen Übens.

Ein wichtiger Aspekt ist der Ansatz der Bewegung. Wo im Körper oder im Denken beginnt eine Bewegung? Tänzer können mit den Fundamentals und mit Labans Theorien ihre Beobachtung schärfen und den Umfang und die Qualität von Bewegung verbessern oder ihre kreatives Potential erweitern. Tanztherapeuten benutzen Bartenieffs Material als Orientierungsfaden. William Forsythe, der Beschleuniger und Verzerrer klassischer Ballettshapes, bezog seinen Ideenreichtum zuweilen aus Labans 'Eukinetik' und improvisiert nach seinen Prinzipien.

Laban/Bartenieff Institute of Movement Studies
234 5th Ave.
New York City, NY 10001
USA

EUROLAB www.laban-ausbildung.de
Antja Kennedy
Am Becktal 61
28755 Bremen

Moshe Feldenkrais (1904-1984), israelischer Kernphysiker, Ingenieur, Physiologe und Judolehrer, war, durch eine Knieverletzung sensibilisiert, an systematischen Experimenten interessiert. Die Dynamik der Haltung, die Beziehung zur Schwerkraft und die Umkehrbarkeit von Bewegung als wichtigsten Faktor der Ökonomie erklärte er theoretisch und untermauerte sie praktisch mit Prinzipien aus der Mechanik, Kybernetik, Thermodynamik und Hirnforschung. In seinen methodisch brillant aufgebauten Gruppenstunden 'Bewusstheit durch Bewegung', durch feinste, präzise Berührung und Bewegung in der Einzelarbeit 'Funktionale Integration' suchte er nach einer Form des Lernens, die Erfahrung zum Faktor des Fortschritts macht. Er zählte, wie Jacoby, zu den Lehrern, die nicht lehren wollten, sondern die Schüler in einen Zustand brachte, sich ihr Wissen selbständig anzueignen. Das Lernen selbst zu lernen hielt er für den Schlüssel dieser Kunst. Doch wo Gindler und Jacoby im freien Ausprobieren den individuellen Entfaltungsprozess anregten, suchte Feldenkrais nach einer universellen Vermittlungsform: dem planmäßigen Ausschöpfen sämtlicher Bewegungsmöglichkeiten des Menschen in möglichst ungewohnten Positionen und mit spielerischer Mühelosigkeit. Die Neuheit der Situation beim Lernen war für Feldenkrais einer der wichtigsten Aspekte seiner verblüffenden

Verbesserungen in der Bewegungsorganisation.

Feldenkrais strebte die Klärung des Selbstbildes an, wissend, dass jeder nach dem Bild handelt, das er von sich hat, dass Bewegungsmuster zugleich Verhaltensmuster sind, die durch Ängste und repressive Erziehung geprägt werden. Als Judokämpfer mit schwarzem Gurt brachte er die Prinzipien des asiatischen Denkens hinein in seine Methode. Wichtiges Forschungsfeld: die Lernstrategien des Säuglings im Spiegel der Evolution. Feldenkrais nutzt dabei sein Wissen über die höheren Zentren an der Gehirnrinde, die durch differenziertes Bewegungslernen, Sinnesempfindung und Denken aktiviert werden. Feldenkrais betonte immer wieder, 'nicht an flexiblen Körpern, sondern an flexiblen Gehirnen' interessiert zu sein, ein Phänomen, das 'denkende' Tänzer ebenso anzog wie die Variationsbreite funktionaler Themen, mit denen sich Choreographen heute beschäftigen. Seine Prominenz verdankte Feldenkrais nicht zuletzt seinem wissenschaftlichen Background und prominenten Schülern aus Politik, Musik, Schauspiel und Tanz.

Inspiziert haben ihn die Ideen F.M. Alexanders ebenso wie der Austausch mit Gerda Alexander, Jacoby, Selver, Rolf, Milton Erickson und mit dem japanischen Heiler Noguchi, bei dem auch Bonnie Bainbridge Cohen lernte. Minderwertigkeitsgefühle der überwiegend intuitiv arbeitenden Nichtwissenschaftlerin sprechen aus den Worten, die G. Alexander einer Schülerin zurief, als sie bei Feldenkrais weiter lernen wollte: 'Gehen Sie zu dem alten Moshe und lernen sie bei ihm so viel wie möglich. Wenn ich seinen Kopf hätte, wäre aus uns mehr geworden.' Auch er, so eine Anekdote, zweifelte an sich. Im amerikanischen Amherst, dem Ort seines letzten Ausbildungstrainings, das er nicht mehr selbst beendete, sah man ihn mit Mable Todds Buch 'The Thinking Body' unter dem Arm herumlaufen. Wie sehr ihn das Gelesene aufgeregt haben mag, beweist sein (nicht wörtlich belegtes) Resümee: Wenn ich gewusst hätte, dass dieses Wissen bereits existiert, hätte ich meine Methode nicht erfunden.

Feldenkrais-Gilde Deutschland e.V. www.feldenkrais.de
Jägerwirtstraße 3
81373 München

International Feldenkrais Federation www.feldenkrais-method.org

Gerda Alexander (1908-1994) arbeitete in Deutschland, Dänemark und Schweden an der Entwicklung der 'Eutonie', einer Technik, die den Fokus auf einen ausgeglichenen Grundtonus der Muskulatur lenkt, die der jeweiligen Lebenssituation angemessen ist. Durch ihren Lehrer Otto Blensdorf entstammte sie der rhythmischen Bewegungstradition von Emile Jaques-Dalcroze. Ihre äußerst schwache Konstitution behinderte sie in dem tiefen Wunsch, als Tänzerin oder Schauspielerin Karriere zu machen. Dennoch hat sie in Malmö Choreographien für Glucks 'Orpheus', Brechts 'Ja-Sager' und Purcells 'Dido und Aeneas' erarbeitet. Ihr Engagement als Bewegungslehrerin und Regieassistentin an Jessners Berliner Staatstheater kam durch Hitlers Machtergreifung nicht zustande. Jessner war Jude und musste emigrieren. Alexander: 'Eine Pädagogik, die an die Verantwortung des Individuums appelliert, hat keinen Platz in einem Land, in dem ein Führer alle Verantwortung allein übernimmt'. Sie ging nach Dänemark und dort auf den inneren Weg. Seit 1940 bildete sie aus, entfernte sich vom vorgegebenen rhythmischen Puls und begleitender Musik, um die Schüler ihr eigens Zeitmaß finden zu lassen, ohne Schema. Sie entdeckte, dass pures Hineindenken- und -spüren in die Haut, die Knochen und Organe tiefgreifende Wirkung auf die Spannungsbalance der Muskulatur und die Stimmung der Seele hat. Hebel- und Mikrobewegungen, der Transport von Gewicht, das 'Repousser' gegen die Schwerkraft, Kontaktübungen mit Bällen und Kastanien, das Zeichnen mit Körperteilen, in den Raum verlängert, das Modellerieren der eigenen Gestalt verhelfen dazu, blinde Stellen im Organismus aufzuspüren. Improvisation spielt in der Eutonie eine tragende Rolle, die Tiefe der Erfahrung von Bewegung, Berührung, Rhythmus, Klang, Lauschen. 1959 organisierte Gerda Alexander in Kopenhagen den 'Internationalen Kongress für Entspannung und natürliche Bewegung', an dem sich verschiedenste Methodengründer und -gründerinnen körperorientierter Verfahren austauschten. Moshe Feldenkrais hielt den Einführungsvortrag unter dem Titel 'Body and Mind'.

Gerda Alexander: 'Wenn wir alle, die wir vom selben Feuer ergriffen sind, die selben Grundgedanken haben und die selben Beobachtungen machen, mehr zusammenarbeiten, muss hieraus etwas mehr entstehen können zum Wohle der Menschheit.' Ihr Wunsch nach Kooperation hat sich in den folgenden Jahrzehnten nicht erfüllt. Einen fruchtbaren Austausch statt Konkurrenz zwischen den tragenden Methoden gab es in Deutschland erst wieder durch die Kooperation verschiedenster Lehrer bei der Entstehung des Buches 'Gesundheit, Lernen, Kreativität (Alexander-Technik, Eutonie Gerda Alexander und Feldenkrais als Methoden zur Gestaltung somatopsychischer Lernprozesse' (Verlag

Hans Huber). Auch der Verein Tanzmedizin Deutschland (TameD), der sich um die Gesundheit tanzender Menschen sorgt, wirkt wie ein Katalysator. Ärzte, Therapeuten und Lehrer/innen der Eutonie, Ideokinese, Feldenkrais-Methode und Alexander-Technik suchen gemeinsam nach Wegen, die Verhältnisse für Tänzer im Lernen und Tanzen zu verbessern. Um Verletzungen vorzubeugen und das volle Potential auszuschöpfen, braucht es vor allem 'Wahrnehmungsfähigkeit'. So nennt diese lauschende Qualität die Eutonie. Ihr pädagogischer Ansatz stimuliert dazu, 'das Zugedeckte zu entdecken, das Verwickelte zu entwickeln, das Wahre wahr-zu-nehmen und das Erkannte zu bekennen...Die Neutralität des Lehrers und sein Respekt vor den Schülern ist Voraussetzung für die pädagogische Haltung.' (So die Eutonie-Pädagogin Karin Schaefer). Für Tänzer und Pädagogen wäre diese Haltung lebenswichtig.

Gerda-Alexander-Schule www.eutonie.de
Philosophenweg27
77654 Offenburg

Rosalia Chladek (1905-1995), von Dalcroze abstammend, ist eine der wenigen Tänzerinnen in Europa, die ein eigenes Bewegungssystem entwickelt haben, das sie an der Hochschule für Musik und darstellende Kunst in Wien lange selbst weitergab und das heute in einem Ergänzungsstudium angeboten wird. Chladek war Ausdruckstänzerin mit brillanter Technik. Ihre alternative Lehrmethode basiert auf natürlichen Gesetzmäßigkeiten im Kräftefeld zwischen Gravitation und eigener Energie, labilem, aktivem und passivem Bewegungsentfalten im Raum. In der Spannungsskala zwischen totaler Passivität und höchster Aktivität spürt sie die neutrale Mitte, die Aufrichtung. Wie F.M. Alexander, Feldenkrais und Gerda Alexander interessierte sie sich für den 'folgerichtigen Verlauf einer Bewegung', die Wegstrecke, den ökonomischen Fluss, und das Prinzip des zentralen Ansatzes, im Unterschied zur peripheren Kraftgestaltung von Bewegung. Wie Feldenkrais, G. Alexander und Elsa Gindler schaffte sie als Erste und Einzige in der Tanzpädagogik das Prinzip Vormachen/Nachmachen ab. Nur verbale Anweisungen weisen den Weg. Spielerisches Ausprobieren und Erforschen nimmt einen großen Raum ein. Jeder gibt, was er verstanden hat, so gut er eben kann. Anatomische und physikalischen Faktoren verhelfen zu selbständiger Suche nach Gesetzmäßigkeiten, die von vorgeprägten Normen in Ästhetik und Leistung frei machen. Die Chladek-Technik gilt deshalb als 'neutrale' Bewegungsgrundlage, ohne stilprägende Formung.

Internationale Gesellschaft Rosalia Chladek www.rosalia-chladek.at
Ingrid Giel
Porzellangasse 20/29
A-1090 Wien

Bonnie Bainbridge Cohen (geboren 1943), ursprünglich Tänzerin und Beschäftigungstherapeutin, ist die Jüngste der hier genannten Methodengründerinnen. Sie ist im Zirkus aufgewachsen und hat früh gelernt, dass auch Unmögliches möglich ist. Ihr System 'Body-Mind Centering', das sie in den siebziger Jahren in den USA entwickelte und noch immer weiter entwickelt, spiegelt das in erstaunlicher Komplexität wider. Durch Anatomiestudium, Berührung, Bewegung, Stimme und Imagination scheint sie das Wissen verwandter Methoden zu verschmelzen. Sie vermutet, dass jede Körperzelle als Teil eines riesigen Hologramms ihren eignen 'Mind' hat und knüpft dabei an Mable Todd an, die in der Balance der Körperteile zueinander eine Spiegelung kosmischer Gesetzmäßigkeiten sah. Mit ihren differenzierten Erkundungen einzelner Körpersysteme bis in die Mitochondrien der kleinsten Zelle hinein schärft sie das Bewusstsein für Bewegungsqualitäten. Sie nennt ihre Forschungen eine 'permanente Erfahrungsreise ins lebendige und dauernd wechselnde Territorium des Körpers', wenn sie das Skelett in Verbindung bringt mit Klarheit, Mühelosigkeit, Richtung und Form; dem Muskelsystem Vitalität, Kraft und den Dialog von Widerstand und Lösung zuschreibt; die Organe mit Gefühlen und dem Gespür von Volumen zusammenbringt; das endokrine System bezieht sich für sie auf Ausgleich von Chaos und Balance; das Nervensystem steuert Wachheit, Präzision, Koordination und die Grundlagen der Sinneswahrnehmung; das Säftesystem mit Blut, Lymphe, Gehirn-, Zell- und Gelenkflüssigkeit unterstützt die Fähigkeit zu Transformation und vermittelt den Fluss zwischen Ruhe und Aktivität.

Beeinflusst wurde Bainbridge-Cohen von Bartenieff, Andre Bernard, Charlotte Selver, dem Aikido, der Bobath-Entwicklungstherapie (Hertha Bobath war Schülerin von Elsa Gindler, bevor sie nach England ging), nicht zuletzt aber von ihrem Tanzlehrer Eric Hawkins und eigenen, sehr schweren Erkrankungen. Sie brachte die Entwicklungsbewegungen des Kleinkindes in eine fortlaufende Yogaform, für jeden erlernbar zum 'Nacharbeiten'. Wie Feldenkrais betrachtet sie diese Bewegungsmuster parallel zu evolutionären Prozessen in der Tierwelt. Sie geht zurück bis zu vorgeburtlichen Bewegungsmustern (Zellatmung, Nabelausstrahlung, Munddominanz, der Grundpuls

von Flexion und Extension). In keiner anderen Richtung wird so minutiös auf das 'Alphabet der Bewegung', auf die frühkindlichen Reflexe eingegangen, die auch beim Erwachsenen noch als Kraftpotential für schnelles Handeln angesehen werden. Bonnie Bainbridge zieht heute eine ganze Generation von denkenden Tänzern magisch an. Speziell sind es die Entwickler der Contact Improvisation und damit die freien Bewegungsforscher, aber auch Pädagogen, die das Wissen in ihr praktisches, traditionelles Training einbinden.

School for Body-Mind Centering www.bodymindcentering.com
189 Pondview Drive
Amherst, MA 01002-3230
USA

Erschienen August/September 2002 in Ballettanz.