

## Bewegungsqualität und Selbstbewusstsein

Interview mit Renate Lauper von Bea Miescher in der Exklusiv-Beilage von Bildung Schweiz



Sie war Primarlehrerin und Tänzerin bevor sie sich als Bewegungspädagogin auf die Spiraldynamik konzentrierte. Renate Lauper, Gründerin und Leiterin des Fachteams Spiraldynamik Schulpädagogik im Interview.

Sie war und ist durch und durch Bewegungsmensch. Als Tänzerin auf, und als Choreographin hinter der Bühne suchte und fand sie Ausdruck in künstlerischer Bewegung. Als sie Spiraldynamik kennen lernte, war ihr bewusst, dass sie das fehlende Glied in der Kette gefunden hatte. Die Gebrauchsanweisung für den Körper, den eigenen und den ihrer Eleven. Bewegungsqualität wurde definierbar, Förderung plan- und umsetzbar, ob bei Kindern, Erwachsenen, Trainierenden oder Patienten.

### **Renate Lauper, du beschäftigst dich schon viele Jahre mit dem Thema Spiraldynamik und Schule. Was hat sich verändert?**

Spiraldynamik hat im schulischen Umfeld allgemein an Bekanntheit gewonnen. Es wird realisiert, dass es dabei um Inhalte von pädagogischer Relevanz geht. Dies hat auch damit zu tun, dass die Themen Bewegung, Gesundheit und Selbstkompetenz an Bedeutung gewonnen haben und hier neue Lösungsansätze gesucht werden.

### **Der Ruf nach mehr Bewegung ist nicht neu.**

Darum geht es auch nicht bei Spiraldynamik: Der Aspekt der Bewegungsqualität steht im Zentrum, und er scheint langsam aber sicher ins Bewusstsein der Verantwortlichen zu gelangen. Die Integration der Spiraldynamik in der Lehrerbildung, also als Fach an allen Pädagogischen Hochschulen – da sind wir allerdings noch nicht. Dort wäre sie am richtigen Platz.

### **Inwiefern?**

Hätten die Studierenden der Pädagogischen Hochschulen die Gelegenheit, die Gesetzmässigkeiten anatomischer Bewegung von Grund auf zu erlernen, hätten die verschiedensten Ziele des Studiums eine gute, verbindende Grundlage: Allem voran in Sport- und Bewegungsdidaktik. Aus ihr könnte sich eine neue Qualität des Sporttreibens und Bewegens, der Gesundheitsförderung und der Eigenverantwortung entwickeln. Zudem hätten die Studierenden die Chance, ihre eigene Körperlichkeit vertiefter zu verstehen und über die konstruktive Körperwahrnehmung ihre Ressourcen für den Lehrberuf stärken und nutzen zu lernen.

### **Klingt nach idealer Burnout-Prävention.**

Natürlich, aber auch nach einem Weg der Freude und Lebendigkeit. Im Klassenzimmer multipliziert sich der Nutzen: Haltungsbedingte Schäden wie Bandscheibenvorfälle, Arthrosen, etc. können vermieden oder zumindest deutlich vermindert werden - bei Lehrpersonen und präventiv bei Kindern. Die Ersparnis an Leid, Schmerz und Kosten wäre enorm. Oder vom Gewinn her gesehen: Aufgerichtete Menschen in einer guten Körperhaltung würden sich ein Leben lang anatomisch bewusst und gesund bewegen, sich, ihre Bedürfnisse und Grenzen spüren, Über- aber auch Unterforderung vermeiden und sich an Körper und Bewegung erfreuen, weil sie das bereits in der Schule so gelernt haben.

### **An Pädagogischen Hochschulen konnte sich Spiraldynamik noch nicht durchsetzen. Woran liegt das?**

Zum einen liegt es daran, dass die Spiraldynamik zuerst durch eine lange Aufbau-, Forschungs- und Entwicklungsphase gehen musste. Es mussten Dozierende ausgebildet, Bücher geschrieben, Konzepte entwickelt, Aus- und Weiterbildungs-Lehrgänge konzipiert werden. Zum andern muss jetzt von den richtigen Leuten erkannt werden, worum es in der Spiraldynamik geht. Dann könnte sie zu einem festen Bestandteil der Lehrer- und Lehrerinnenbildung werden.

### **Wie kommt Spiraldynamik heute ins Schulzimmer?**

Wir sprechen Lehrpersonen direkt an. Wir vermitteln ihnen das nötige Wissen in Basic- und Specific-Lehrgängen, wir sind aktiv in Lehrerfortbildungen und schreiben Bücher. Zudem gilt es, bereits ausgebildete Lehrpersonen zu fördern und ihr Interesse wach zu behalten. Dafür steht das FSP. Hier wird Wissen vertieft, Erfahrungen werden ausgetauscht und didaktische Zugänge erweitert.

### **Auf der Schule lasten zu viele Aufgaben. Kommt jetzt noch Spiraldynamik dazu?**

Spiraldynamik beschreibt „nur“ , was anatomisch sinnvolles Bewegungsverhalten ist. Für die Schule sind keine Inhalte und auch keine Ziele definiert. Diese sind in den Lehrplänen festgelegt. Das ist der springende Punkt. Lehrpersonen haben keine neuen Ziele zu erfüllen. Sie unterrichten gemäss Lehrplan, z.B. Turnen, Gesang, Lesen und Schreiben, sie fördern Kinder individuell, fördern die Klasse als soziales Gefüge, etc. Die Frage ist nur, wie sie das betreffend Körper und Gesundheit tun. Spiraldynamik vermittelt das blickdiagnostische Bewegungs-Auge. Anregungen, Angebote und Interventionen sind gut abgestützt. So muss das Thema "gesunde Haltung" nicht in jedem Kontext wieder neu aufgegriffen werden. Auch Einfühlungsvermögen, Achtsamkeit und die Verbindung zu sich selbst werden von vergeblichen Ansprüchen zu fühl- und erfahrbaren Grundlagen.

### **Das klingt jetzt aber nach Allerheilmittel ...**

Es geht didaktisch gesehen um sinnvolle Körper- und Bewegungserfahrung, um Erlebnisse und Entdeckungen, damit Bewegungsqualität erhalten bzw. gefördert werden kann. Richtig verankert, dienen die anatomischen Gesetzmässigkeiten ein Leben lang. Es macht ein Leben lang Sinn, bewegliche Hüftgelenke zu haben, den Kopf zentriert zu halten oder mit gut durchlüfteten Lungen unterwegs zu sein. Es macht auch Sinn, ein selbstverantwortlicher und einfühlsamer Mensch zu sein. Da sprechen wir von Bildung - im Gegensatz zum Anhäufen von Wissen.

### **Ein philosophischer Ansatz also?**

Ein durch und durch pädagogischer würde ich sagen: Ein gebildeter Mensch hat ein reflektiertes Verhältnis zu sich, zu anderen und zur Welt. Das ist kein Privileg von super-Gescheiten und Philosophen, es ist einfach menschlich. Wenn Kinder lernen, mit mehr Körperbewusstsein zu leben, sich selber bewusst zu sein, fördert das ihre Reflexionsfähigkeit. Dieser Anspruch deckt sich im Wesentlichen mit den Erkenntnissen der Forschung über guten Unterricht. Der ist unter anderem gewährleistet, wenn die Unterrichtspraxis kognitiv, motivational und emotional wirksam ist, wenn sie selbstreflexives Lernen ermöglicht sowie Stärken stärkt und Schwächen schwächt.

### **So viel zur Selbstkompetenz. Wie steht es mit dem Sozialverhalten?**

Ich gehe davon aus, dass Kinder mit einem differenzierten Körpergefühl echtes Einfühlungsvermögen entwickeln können, also nicht nur angepasstes Sozialverhalten zum Selbstzweck. Dies wird mir von Lehrpersonen bestätigt, die eine Klasse mehrere Jahre auf ihr Körperbewusstsein und Verhalten sensibilisieren. Die Klassen zeigen ein verstärktes, rücksichtsvolles Miteinander.

### **Wie steht es mit der Haltung der Lehrperson selbst?**

Sie ist entscheidend. Die Körperhaltung einer Lehrperson kann für sie selber schädlich oder gesund sein. Das ist das eine. Sie hat aber auch eine Wirkung auf die Schulklasse. Wenn wir hier an die

Spiegelneuronen denken, diese Nervenzellen, die während der Betrachtung eines Vorgangs die gleichen Potenziale auslösen, wie wenn dieser Vorgang aktiv gestaltet würde, dann ist die würdevolle, aufgerichtete Körperhaltung didaktisch gesehen ein Muss. Mit Haltung ist aber auch die innere Haltung, die Einstellung gemeint. Ich wünsche den Lehrpersonen, dass sie eine positive Haltung ihrem eigenen Beruf gegenüber behalten und den Wert und die Bedeutung ihrer täglichen Arbeit sehen können. Eigene Begeisterung und Freude waren schon immer die Haupteigenschaften so genannter guter Lehrerinnen und Lehrer.

**Könnt ihr konkrete, verbindliche Erfahrungswerte vorweisen?**

Was mich persönlich sehr interessiert, ist die Wirkung der spiraldynamischen Interventionen auf einer tieferen Ebene. Dass ein Kind instruiert werden kann, sein Becken aufzurichten, richtig auf den Füßen zu stehen, etc., wissen wir jetzt. Was aber geschieht auf der seelisch-geistigen Ebene? Was geschieht bei einem Kind, wenn es Wurzeln hat? Wenn es zentriert ist, aufgerichtet in der Welt steht? Wir haben bereits Beobachtungen in diese Richtung gemacht, wollen aber nicht voreilige Schlüsse ziehen. Wir wollen hier wachsam sein und möglichst differenziert beobachten.

**So einfach kommst du mir nicht davon: Was konkret habt ihr beobachtet?**

Einfach gesagt: Das entwickelte Körper-Bewusstsein wird zum Selbst-Bewusstsein. So zeigten eher scheue Kinder mehr Mut und Durchsetzungskraft, einige Kinder reagierten mit einer Verbesserung ihres sprachlichen Ausdrucks und unruhige Kinder entwickelten mehr Aufmerksamkeit. Zentrierung, zuerst rein physisch gesehen, scheint sich über kurz oder lang positiv auf die Psyche auszuwirken. Aber solche Aussagen beruhen auf Beobachtungen. Forschungsarbeit müsste dies erhärten, und das dauert.

25. September 2010  
Bea Miescher