

## VORWORT ZUR FÜNFTEN AUFLAGE

Als ich Anfang der 1980er Jahre mein Studium in Tanztherapie in Amerika absolvierte, war ich so angetan von der Laban Bewegungsanalyse (LBA), dass ich mehrfach Einführungsseminare belegte und in den Wiederholungen immer wieder Neues entdecken konnte. Zu der Zeit kam ich auch mit dem Kestenberg Movement Profile in Berührung. Aber damals erschien mir dieser Ansatz so diffus, dass ich ihn alsbald vergaß. Die Literatur, die ich dazu erhielt (KESTENBERG 1967; KESTENBERG, SOSSIN, 1979) war so verwirrend, dass mir erst einige Jahre später die Bedeutung des Kestenberg Movement Profiles (KMP) für die tanztherapeutische und pädagogische Arbeit bewusst wurde. Dies habe ich besonders SUSAN LOMAN zu verdanken, die seit Anfang der 1990er Jahre auch in Europa vielen das KMP vermittelt hat, und es gibt inzwischen viele zertifizierte KMP-BewegungsanalytikerInnen in ganz Europa. Diese werden für wissenschaftliche Untersuchungen als Rater eingesetzt (MANNHEIM 2003, LIER-SCHEHL 2008, KOCH 2003, SOSSIN & BRYL, 2015, JOHNSON, 2018), sodass sich der Kreis aus fundierter Ausbildung und Forschung erweitert. SUSAN LOMAN hat jahrelang mit JUDITH KESTENBERG zusammengearbeitet und unter ihrer Betreuung unzählige Profile erstellt. SchülerInnen KESTENBERGS wie MARK SOSSIN, SUSAN LOMAN, PENNY LEWIS, JANET KESTENBERG AMIGHI verwalten nicht nur das Erbe von Judith Kestenberg, sondern ihnen ist eine systematische Darlegung der Theorie zu verdanken.

Meine erste Ausbildungsgruppe in Tanztherapie musste sich 1986 noch mit einer vierseitigen deutschen Zusammenfassung der Laban Bewegungsanalyse begnügen. Mit jeder neuen Ausbildungsgruppe wuchs diese Zusammenfassung, sodass 2007 dieses erste deutschsprachige Buch zur Laban Bewegungsanalyse und zum Kestenberg Movement Profile erscheinen konnte und nun in der 5. Auflage vorliegt.

Ich habe viele Persönlichkeitsanalysen aufgrund von Bewegungsbeobachtungen nach diesen Kriterien erstellt. Einige dieser Menschen sah ich nur 1,5 Stunden und war trotzdem in der Lage, ein umfassendes Persönlichkeitsprofil zu erstellen (BENDER, 2020b). Manche von ihnen habe ich über Jahre begleitet und erhielt somit die Möglichkeit, meine Analysen zu überprüfen und war immer wieder erstaunt, wie korrekt diese waren. Dies zeigt das Potenzial dieser Bewegungsanalyseinstrumente, aber auch die Notwendigkeit einer umfassenden Ausbildung.

So hat sich auch nach über 40-jähriger Arbeit mit den bewegungsanalytischen Theorien an meiner Neugierde nichts geändert. Es fasziniert mich immer wieder aufs Neue zu sehen, wie die StudentInnen der Tanztherapie am Anfang der Ausbildung gestresst sind, überhaupt eine Bewegung genau erkennen und mit der entsprechenden Terminologie benennen zu können, aber am Ende der Ausbildung zu einer Integration dieser Theorien in ihr therapeutisches Handeln gelangen.

Inzwischen gibt es auch von Manuel Penker ein Lernprogramm für die Notation, das unter [www.ezetthera.de](http://www.ezetthera.de) bestellt werden kann und mit dem man auf eine spielerische Weise die Notation lernen kann. Die Zeichen nicht zuordnen können, heißt meist nicht eine intellektuelle Begrenzung, sondern weist auf Unklarheiten im Körper und in der Bewegung der

beobachtenden Person hin. Insofern kann auch ein Lernprogramm eine Selbsterfahrung sein.

Nach den beiden Internationalen Kongressen zur Bewegungsanalyse *Moving from Within* 2007 und 2010 in Freising bei München traf sich eine Gruppe von KMP-Spezialisten und Vertretern von Eurolab e.V., dem Europäischen Verband für Laban/Bartenieff Bewegungsstudien und haben sich auf Übersetzungen aus dem Englischen geeinigt. Diese werden in dieser Ausgabe eingeführt.

Da es schwierig ist, Bewegung mit festgelegten Worten zu beschreiben, hat DANIEL BAGINSKI exklusiv für dieses Buch die drei Comicfiguren eines Fußballteams entwickelt. Charly, der Lange, und Erwin, der Kompakte, müssen manchen Konflikt aushandeln, bei denen ihnen manchmal der Schiedsrichter Peter helfen muss.

Ich möchte mich bei meinen vielen StudentInnen bedanken, die mich immer wieder herausfordern, diese Theorien verständlich und lebendig zu vermitteln, Fehler in den vorherigen Ausgaben entdeckt haben und mir häufig mit ihrem scharfen Verstand neue gedankliche Herausforderungen anbieten. SUSAN LOMAN ist mir nicht nur über die Jahre eine gute Freundin geworden, sondern wird auch nicht müde, mir die diffizilsten Fragen zu beantworten. Mit IRIS BRÄUNINGER und CHRISTEL BÜCHE habe ich die deutschen Übersetzungen diskutiert, und sie gaben mir wichtige Anregungen, auch wenn ich nicht auf alle Vorschläge eingegangen bin. IMAN IMRAN und BETTINA KOKAIL haben mit ihrem sicheren Gespür für die deutsche Sprache manch unklare Formulierung „bereinigt“.

*"Colors answer feeling in man; shapes answer thought; and motion answers will."*

John Sterling (1806 - 1884) Englischer Autor und Poet

Susanne Bender, September 2024

## 1 EINLEITUNG

*„Bewegung (ist) die Grundbedingung aller Existenz.“ (LABAN 1988, S. 96)*

Das Verstehen der Körpersprache hat die Menschheit schon immer fasziniert. Zu Beginn unseres Lebens sind wir darauf angewiesen, dass die Bezugspersonen die körperlichen Zeichen unserer Bedürftigkeit richtig deuten. Zur Einschätzung der Vertrauenswürdigkeit einer Person verlassen wir uns auf die körpersprachlichen Signale. Die Vertrautheit zwischen zwei Menschen zeigt sich in dem nonverbalen Verstehen. Und allzu oft ist der Mensch am Ende seines Lebens wieder darauf angewiesen, dass die anderen seine körpersprachlichen Signale richtig erkennen und danach handeln.

*„Die zielgerichtete Einschätzung des Bewegungsverhaltens einer Person sollte in dem Moment beginnen, wo man sich das erste Mal sieht. Wie jemand einen Raum betritt, wie er weitergeht, stehen bleibt sowie seine Haltung beim Stehen, Hinsetzen oder in irgendeiner anderen Position kann sehr bedeutsam sein.“ (LABAN 1988, S. 96)*

Im Alltag reicht dazu meist unser allgemeines Wissen über Körpersprache. Werden wir allerdings therapeutisch oder pädagogisch tätig, sollte eine Einschätzung der nonverbalen Signale einer Person nicht nur „aus dem hohlen Bauch heraus“ geschehen, sondern auf fundierten Analysen beruhen.

Es ist völlig unerheblich, ob eine Bewegung Arbeits-, Alltags-, Kommunikations-, Freizeit- oder Kunstbetätigungen zum Inhalt hat. Zwischen menschlichen Arbeits- und Ausdrucksbewegungen gibt es eine hohe Übereinstimmung und die Kontrolle und Entfaltung der persönlichen Bewegungsgewohnheiten sind der Schlüssel zur Bedeutung der Bewegung (LABAN 1988). Der Ausdruck und der Zweck der Bewegung mögen sehr unterschiedlich sein, aber die Elemente der Bewegung bleiben immer die gleichen und können systematisch beobachtet, analysiert und interpretiert werden.

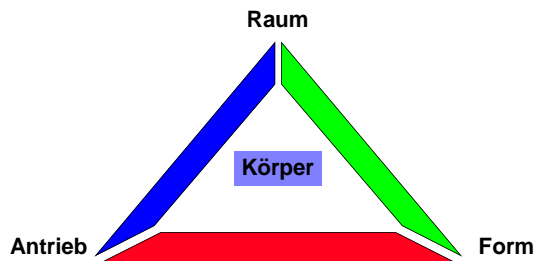
Wer Bewegung beobachten und analysieren möchte, muss erkennen, dass Bewegung immer stattfindet, solange ein Mensch lebt (und wenn es nur das Heben und Senken des Brustkorbs beim Atmen ist). Nur mit dieser Grundeinstellung sind wir offen für die vielen Details menschlicher Bewegung.

Bewegungsanalytische Theorien werden dann spannend, wenn sie einen fundierten Einblick in die psychophysische Bedeutung von Bewegung geben. Diese Zusammenhänge müssen jeder Tanztherapeutin und jedem Tanztherapeuten klar sein, damit ein verantwortliches therapeutisches Arbeiten möglich ist. Aber auch andere helfende und beratende Professionen und Eltern profitieren von einem solchen Wissen. Scheinbar seltsame Verhaltensweisen werden verständlich und können in einen Behandlungsplan integriert werden.

In diesem Buch werden hauptsächlich zwei große Bewegungsanalysesysteme vorgestellt: Die von RUDOLF VON LABAN entwickelte Laban Bewegungsanalyse (LBA) und das sich daraus von JUDITH KESTENBERG entwickelte Kestenberg Movement Profile (KMP).

Die **Laban Bewegungsanalyse** hat sich aus der Beobachtung von Erwachsenen entwickelt und setzt sich aus vier Grundstrukturen zusammen:

- den **Antrieben** (Wie mache ich eine Bewegung?)
- der **Formgebung** (Was mache ich?)
- der **Raumnutzung** (Wie nutze ich den Raum in der Bewegung?)
- und dem Einsatz des **Körpers** (Welche Körperteile sind bei einer Bewegung involviert?)



Das **Kestenbergs Movement Profile** baut auf der Laban-Bewegungsanalyse auf und entwickelte sich aus der Beobachtung von Säuglingen und Kindern. Dies führte zu einer Differenzierung in einigen Bereichen, da es stärker die Entwicklung von Bewegung berücksichtigt. Mit dieser entwicklungspsychologischen Orientierung können TherapeutInnen, LehrerInnen, ÄrztInnen, ErzieherInnen u. a. mit Hilfe der Bewegungsanalyse das psychomotorische Entwicklungsalter von Kindern und Erwachsenen bestimmen, therapeutische und pädagogische Interventionen verdeutlichen sowie die Behandlungsfortschritte validieren.

Besonders hilfreich ist das KMP, weil es alltägliche Bewegungen beschreibt und die PatientInnen/KlientInnen nicht besondere Bewegungsaufgaben erfüllen müssen. Es kann in jedem Alter angewendet werden, besonders bei Menschen mit eingeschränkten verbalen Möglichkeiten.

Eine Interpretation ist sowohl auf der Entwicklungs- als auch auf der psychologischen Ebene möglich, wobei diese eh nicht scharf voneinander zu trennen sind. Es beschreibt die Stärken, Vorlieben und Potenziale für die Entwicklung des Patienten, der Klientin. Der Therapeut erhält ein theoretisches Gerüst für Erfolg und Misserfolg der Behandlung. Mit dem KMP kann man außerdem erkennen, welche Bewegungsqualitäten beim Patienten, bei der Klientin fehlen.

Es setzt sich aus acht verschiedenen Kategorien zusammen:

1. **Spannungsflussrhythmen** (Mit welchen Themen verkörpert sich die psychische Energie?)
2. **Spannungsflusseigenschaften** (Wie reguliert das Temperament Gefühle?)
3. **Vorantriebe** (Wie versuche ich eine Bewegung zu machen?)
4. **Antriebe** (wie bei der LBA) (Wie ist meine innere Beteiligung?)
5. **Bipolarer Formfluss** (Wie reguliere ich meine allgemeine Bedürftigkeit?)
6. **Unipolarer Formfluss** (Wie reguliere ich meine gerichtete Bedürftigkeit?)
7. **Richtungsbewegungen** (wie bei der LBA), (Welche Verbindungen zur Umwelt stelle ich her?)
8. **Formen** (wie bei der LBA). (Was mache ich?)

Die Kategorien werden noch einmal unterteilt in *Faktoren* oder *Elemente*, je nachdem, ob es unter der Kategorie ein oder zwei Aufteilungen gibt. *Faktoren* oder *Elemente* haben immer zwei gegensätzliche Qualitäten von Bewegung. Da einige Fachbegriffe auch umgangssprachlich genutzt werden, werden sie kursiv geschrieben und wo notwendig wird in Klammern noch einmal als Abkürzung auf die Kategorie hingewiesen.

In diesem Buch werden die Theorien nicht getrennt voneinander, sondern gemeinsam behandelt und auf die Unterschiede hingewiesen. In den Überschriften werden in Klammern die Abkürzungen der Theorien vermerkt, die diese bewegungsanalytische Kategorie behandeln. LBA steht für Laban Bewegungsanalyse und KMP für das Kestenberg Movement Profile.

Die Abkürzungen für die Kategorien sind:

Spannungsfluss-Rhythmen	(SFR)
Spannungsflusseigenschaften	(SFE)
Vorantriebe	(VAN)
Antriebe	(ANT)
Bipolarer Formfluss	(BFF)
Unipolarer Formfluss	(UFF)
Richtungsbewegungen	(RIB)
Formen	(FOR)

Ein Literaturstudium kann jedoch die lebendige und körperliche Erfahrung mit der Bewegungsanalyse nicht ersetzen. Denn nur durch die Rückmeldung einer erfahrenen Dozentin oder eines Dozenten und der Videoanalyse lassen sich die inneren Wahrnehmungen der eigenen Bewegung im Gegensatz zu der Außenwirkung erkennen. Es zeigt sich immer wieder, dass die Elemente, die nicht bewegt werden können, auch nur ungenau bei anderen beobachtet werden können. Es reicht nicht aus, wenn wir glauben, uns in einer bestimmten Art zu bewegen, sondern die Mitmenschen und die Umwelt reagieren darauf, wie wir uns tatsächlich bewegen.

Wir Menschen reagieren in der Kommunikation immer noch sehr archaisch. Wir glauben dem Körper mehr als dem gesprochenen Wort. Wenn also der Körper und die Bewegung etwas anderes ausdrücken als das gesprochene Wort, reagiert das Gegenüber immer auf die Bewegung und nicht auf das Wort. So lassen sich mit einem Training in der Laban Bewegungsanalyse und dem Kestenberg Movement Profile viele kommunikative Missverständnisse aufklären.

Die Allgemeingültigkeit der Laban Bewegungsanalyse zur Erfassung von Bewegung wird auch daran deutlich, dass die Herausforderungen der technischen und mathematischen Erfassung von Bewegung (z. B. für Videospiele oder Trickfilme) immer noch auf die grundlegenden Theorien von LABAN zurückgreifen (CHI 1999, MARSHALL ET AL. 2024). Von 2011-2015 habe ich diese Theorien in China eingeführt und konnte feststellen, dass sich kaum Unterschiede zu westlichen Kulturen zeigten.

Da RUDOLPH VON LABAN zuerst in Deutschland arbeitete und dann nach England emigrierte, sind einige seiner Schriften ursprünglich auf Deutsch (LABAN 1928), aber einige auch in Englisch verfasst und ins Deutsche übersetzt worden (LABAN 1981, 1988). JUDITH KESTENBERG schrieb zunächst ebenfalls auf Deutsch (hauptsächlich als IDA und später als JUDITH SILBERPFENNIG) (KESTENBERG in HERMANN 1992), diese umfassen aber hauptsächlich ihre medizinischen Forschungen. Die Erforschung der Bewegungsentwicklung des Kindes begann sie erst nach ihrer Emigration 1937 in die USA. Damit der Leser und die Leserin immer wieder daran erinnert werden, dass für die bewegungsanalytische Arbeit beide Geschlechter geeignet sind, wird im Text zwischen der weiblichen und männlichen Form abschnittsweise gewechselt.

## 2 DIE LABANOTATION

Da Bewegung in der Regel in schnellen Wechseln von Qualitäten stattfindet, hat RUDOLF VON LABAN eine Art „Stenoschrift der Bewegung“ entwickelt, die unter dem Namen „Labanotation“ bekannt ist (LABAN 1975, HUTCHINSON 1970). Wer sich mit dieser „Stenoschrift“ nicht weiter beschäftigen möchte, kann dieses Kapitel überspringen, die Zeichen ignorieren und wird dennoch die Theorie verstehen.

Diese Entwicklung der „Stenoschrift der Bewegung“ ermöglicht ein wesentlich schnelleres Notieren der Bewegung als das Niederschreiben von Begriffen. Die Begriffe sind zudem immer nur ein Versuch, die Bewegung zu beschreiben und haben sich im Laufe der Zeit immer wieder verändert, während die Zeichen bis heute gleichgeblieben sind. Die Worte machen auch nur dann Sinn, wenn die Bewegung erfahren und verinnerlicht ist.

„Kinetographie“ ist der Fachbegriff, den LABAN für seine Bewegungsschrift einführte. Er wird heute meist in der Zusammensetzung „Kinetographie Labans“ gebraucht. „Labanotation“ heißt die amerikanische Version der Kinetographie Labans. Sie unterscheidet sich von der ursprünglichen Kinetographie nur in einigen wenigen Details. Die Kinetographie dient vor allem der Aufzeichnung von Tänzen und Bewegungswerken jeder Art und jeden Stils sowie anderen Bereichen der Bewegungsbeobachtung, wie z. B. der Analyse von Arbeitsabläufen in der Industrie oder der Aufzeichnung von Bewegungsmustern in Diagnose und Therapie.

Mit der Labanotation ist es möglich, motorische und entwicklungspsychologische Zusammenhänge von verschiedenen Bewegungsqualitäten schnell zu erkennen. Wenn zum Beispiel von der Affinität von

*direkt*



und *einschließen*



gesprochen wird, so ist dies nicht so einleuchtend wie die beiden Zeichen, die durch ihre Ähnlichkeit eine Verwandtschaft dieser Begriffe sofort deutlich machen.

In jedem Zeichen eines Bewegungselements sehen wir immer einen / oder zwei // Schrägstriche, an denen sich an verschiedenen Stellen Striche anhängen.

Einen Schrägstrich haben die

- Spannungsflusseigenschaften,
- Vorantriebe und
- Antriebe,

zwei Striche haben

- der Formfluss,
- die Richtungsbewegungen und
- das Formen.

Das KMP hat diese „Stenoschrift“ übernommen und ausdifferenziert, ohne jedoch das Grundkonzept zu verlassen.



### 3 BEWEGUNGSFLUSS (LBA) SPANNUNGSFLUSSEIGENSCHAFTEN (KMP)

Wenn sich eine Person bewegt, muss sie die Bewegung entweder zurückhalten und die Muskeln und den Fluss der Bewegung kontrollieren, oder sie kann die Bewegung frei fließen und wenig Kontraktionen in der Muskulatur stattfinden lassen. Jede Bewegung braucht eine bestimmte Art von muskulärer Kontrolle, die den typischen Fluss einer Bewegung ausmacht.

LABAN und KESTENBERG haben diesem gleichen Phänomen leider einen unterschiedlichen Begriff gegeben, weil ihre Forschungsausrichtungen andere waren. LABAN entwickelte sein Bewegungsbeobachtungsinstrument aus den Erfahrungen mit dem Tanz und der Bewegung. KESTENBERG absolvierte zuerst ein Medizinstudium mit dem Schwerpunkt Neurologie, um sich dann der Psychoanalyse zuzuwenden. Erst diese Entwicklung führte sie zur Ausbildung in der Laban Bewegungsanalyse bei WARREN LAMB, IRMGARD BARTENIEFF, MARION NORTH u.a. (KESTENBERG 1975).

Für LABAN ist der Bewegungsfluss ein Antriebsfaktor (siehe 5. Kapitel). KESTENBERG wertete die Antriebe nicht als Ausdruck von Gefühlen, sondern als Anpassungsleistung an die externe Realität. Aufgrund dieser Sonderstellung hat sie den Bewegungsfluss von den anderen Antrieben getrennt und die Eigenschaften gesondert betrachtet. Sie hat den Bewegungsfluss in Spannungsfluss (tension flow) umbenannt. In beiden Theorien ist damit aber das Gleiche gemeint.

#### Definition

**Bewegungs-** oder **Spannungsfluss** ist der Wechsel von Muskelspannung im Körper. Der grundlegende Rhythmus ist ein Wechsel von *gebundener*, kontrollierter und *freier*, unkontrollierter Spannung in der Bewegung.

#### gebunden



Das Zeichen für *gebunden* hat den Schrägstrich, und die beiden Flusselemente werden durch einen Strich an das linke Ende angehängt.

*Gebunden* geht waagrecht nach rechts.

Eine *gebundene* Bewegung ist geführt, planvoll, kontrolliert und kann von daher auch jederzeit gestoppt werden. Die Energie wird gebunden, sie wird im Körper festgehalten, der Agonist und der Antagonist kontrahieren gleichzeitig.

Der *gebundene* Fluss beginnt meist an den Körperenden, wird einwärts gerichtet und scheint zur Körpermitte zurückzuströmen (z. B. Fangen und Festhalten eines Balls). Es entspringt einer inneren Bereitschaft, die Bewegung zu jedem beliebigen Zeitpunkt anzuhalten. Dies führt zu einer Beherrschung oder Hemmung der Bewegung. *Gebundener* Fluss ist notwendig, um eine Bewegung zu stoppen oder sie zu verlangsamen. *Gebundener* Fluss kann aus einem Gefühl der Kontrolle, Präzision, Vorsicht, Besorgnis oder des Misstrauens entstehen.

Eine hohe Intensität von *gebundenem* Fluss immobilisiert die Bewegung und erzeugt Gefühle von Einengung, Rigidität, Unbeweglichkeit und Vorsicht, die einhergehen können mit Gefühlen von Wut, Angst und Unwohlsein. Eine geringe Intensität von *gebundenem* Fluss macht die Bewegung weich und fließend, aber kontrolliert (wie z. B. im Tai Chi). Der *gebundene* Fluss gibt der Bewegung Kontrolle und wird deshalb dazu benötigt, um eine Bewegung zu stoppen oder sie vorsichtig und behutsam sein zu lassen. Er wird auch für die Unterdrückung von Gefühlen eingesetzt, die gefährlich erscheinen, wie z. B. Wut. Wenn der Fluss vollständig kontrolliert wird, entsteht eine Starre im Körper, die letztendlich Bewegung verhindert.

*Gebundener* Fluss kann eine Reaktion auf Gefühle sein, die sich aus Bedingungen ergeben, die entweder als gefährlich, bedrohlich oder zu kontrollierend erlebt werden.

Das Kind steht zum ersten Mal auf den Skiern. Es ist sehr verunsichert und *bindet* den ganzen Körper und hält sich im *gebundenen* Fluss an der Mutter fest in der Hoffnung, damit das rutschige Gerät kontrollieren zu können.

## frei



Das Zeichen für *frei* hat den Schrägstrich und geht waagrecht nach links.

Wenn die Energie der Bewegung frei durch den Körper und sogar aus dem Körper herausfließt, sprechen wir von einem *freien* Fluss. Die Bewegung kann nicht unbedingt gestoppt werden, der Agonist funktioniert alleine ohne große Kontrolle des antagonistischen Muskels.

Die Bewegung beginnt meist in der Körpermitte und fließt dann durch die Gelenkverbindungen in die Peripherie des Körpers (z. B. bei einem Schwung oder beim Ausschütteln). Der *freie* Fluss besteht aus einem gelösten Strömen und aus einer flüssigen Bewegungsempfindung. Bewegung wird freigelassen und führt zu einem ungehemmten Ausdruck. Wenn es im Extrem benutzt wird, wird es zur Unachtsamkeit und die Bewegung kann nicht gestoppt werden.

*Freier* Fluss wird mit Spontaneität und Leichtigkeit in Verbindung gebracht, die von Gefühlen des Glücks und Genusses begleitet sind. *Freier* Fluss erhöht lustvolle Empfindungen z. B. in Freizeitaktivitäten oder in Entspannungstechniken. Er zeigt sich bei innerer Sicherheit eines Individuums und ist die Quelle für Sorglosigkeit und Wohlbefinden und lässt umgekehrt solche Gefühle aufkommen. Die Mobilisierung und das Loslassen von Spannung werden mit der Freiheit von Angst und Vorsicht assoziiert.

*Freier* Fluss kann eine Reaktion auf Gefühle sein, die sich aus Bedingungen ergeben, die als sicher und beruhigend erlebt werden (KESTENBERG AMIGHI et al., 2018)

Das Kind sieht den Vater und freut sich so, ihn zu sehen, dass es auf ihn zu rennt, sodass er die Arme öffnet, um das Kind aufzufangen, und es lässt sich im *freien* Fluss jauchzend durch die Luft wirbeln.

Eine Kontrolle des Bewegungsflusses ist eng verknüpft mit einer Kontrolle der Bewegungen der einzelnen Körperteile und hängt oft von der Reihenfolge ab, in der diese in Bewegung gesetzt werden. *Gebundener* Fluss wird häufig als „angespannt“ und *freier* Bewegungsfluss als „entspannt“ beschrieben. Jedoch benötigen beide, der *gebundene* und der *freie* Bewegungsfluss, Muskelspannung. Es ist mehr die Beziehung zwischen den Muskeln, die angespannt sind, als die Anwesenheit von Spannung im Körper, die die Qualität des Bewegungsflusses bestimmt. Der lebendige Körper ist immer mehr oder weniger in einem energetischen Zustand. Deshalb ist es nicht richtig, sich die Polaritäten der Bewegung als extreme „Anspannung“ und „Entspannung“ vorzustellen.

Rhythmische Bewegungen wechseln normalerweise zwischen *freiem* und *gebundenem* Fluss. Wir können dies im normalen Gang beobachten. Der Fuß schwingt bei einem Schritt *frei* nach vorne, doch in dem Moment, wo er auf den Boden aufsetzt, wird die Bewegung *gebunden* und stützt somit den Körper. Dieses Wechselspiel wird zum Beispiel beim Stechschritt des Militärs aufgehoben. Hier sind die Soldaten gefordert, die ganze Zeit im *gebundenen* Fluss zu gehen, weshalb dieser Gang auf uns so unnatürlich wirkt.

*Freier* Fluss befreit den Bewegungsimpuls von Kontrolle, die Bewegung fließt aus dem Körper hinaus. *Gebundener* Fluss wird zur Kontrolle und zum Stoppen von Bewegung eingesetzt. Die Kontrolle, die durch den *gebundenen* Fluss entsteht, schützt, und das Loslassen durch den *freien* Fluss befreit.

Der Bewegungsfluss befähigt den Menschen, sich mit *Genauigkeit* und *Kontrolle* zu bewegen.

*„Es ist dies das Vermögen sich auf den Prozess des Vollendens einzustellen, sich selbst also zu der Aktion in Beziehung zu setzen. Man kann diesen natürlichen Strom dieses Prozesses kontrollieren und binden oder ihm ungehemmten freien Lauf lassen.“* (LABAN 1988, S. 123)

Bewegungen im *gebundenen* und *freien* Fluss sind eine Reaktion auf unsere innere Konstruktion und Interpretation der äußeren Realität. Wir entscheiden in jedem Augenblick, ob die Situation und die Handlung eine Kontrolle oder ein Loslassen erfordert. Der größere Zusammenhang von kulturellen, gesellschaftlichen, familiären und individuellen Bedürfnissen beeinflusst unsere Wahrnehmung von dem, was als sicher oder gefährlich, lustvoll oder unangenehm erlebt wird. Der gebürtige Kölner wird keine Probleme haben, sich *frei* in den Karnevalstumult zu stürzen, während der Norddeutsche diesem Treiben nur *gebunden* zuschauen kann und rätselt, wie die Leute so ausgelassen sein können.