

Vorwort

Bewegungsanalyse – was ist das?

Eine begeisterte Annäherung

„Bewegungsanalytikerin“, antworte ich auf die Frage nach meinem Beruf und schaue dann meist in fragende Augenpaare. Darauf erläutere ich freundlich: „Ja, schade! Den Beruf der Psychoanalytiker:innen kennen alle. Wir sind Bewegungsanalytiker:innen und schauen genauso tief, da unsere Körpersprache auch immer das Unbewusste widerspiegelt.“

Ein Herzensprojekt!

Die Bewegungsanalyse ist für mich ein Herzensprojekt. In diesem Sammelband finden Sie daher eine Auswahl der Fachartikel, die ich in den letzten dreißig Jahren veröffentlicht habe. Zusammen bilden sie dreißig Jahre Erfahrung in der Bewegungsforschung, -therapie und -pädagogik ab, Jahre, in denen ich praktizieren, weiterforschen, von vielen lernen und lehren durfte.

Deshalb werden die Artikel von einem biografischen Abriss über meine Arbeitsfelder und Fragestellungen begleitet, mit dem Ziel, dass Sie gezielter aussuchen können, was Sie vor allem interessiert oder was Sie über Bewegungsanalyse wissen wollen.

An der Chronologie der teils biografischen Daten können Sie auch sehen, dass mein Anfangsmotiv nach meinem Abitur den Werdegang zu diesem außergewöhnlichen Beruf sortiert hat und dass ich durch

*scheinbar biografische Zufälle
und nicht linear
und ganz anders, als ich dachte*

doch am Ende verwirklicht habe, wonach ich die ganze Zeit suchte.

Einleitung

Man lebt vorwärts und versteht rückwärts

Meine Wurzeln wachsen

Wie bin ich auf Rudolf von Laban und die Bewegungsanalyse gekommen? Nach der Schule entschied ich mich, trotz auch anderer Interessen, die mich zuerst in einen halbjährigen, entwicklungspolitischen Aufenthalt nach Ostafrika führten, Sport zu studieren.

In der Schule flog mir alles zu. Ich hatte immer gute Noten, aber was ich als Persönlichkeitsschulung – heute nennt es sich „Softskills“ oder „Lebenskompetenzen“ – erwarb, hatte ich in der Sportjugendarbeit, unter anderem beim Segelfliegen, gelernt: Emotional-soziale Kompetenzen, Gruppen führen, Rechte und Pflichten vor dem Gesetz lernen, Planen, Kalkulieren, die Durchführung von Projekten und all solche nützlichen Fähigkeiten. Diese Kompetenzen zu erwerben wollte ich in meinem Erwachsenenalter auch den nachkommenden Generationen ermöglichen.

Studium in Köln

So entschied ich mich für die Deutsche Sporthochschule (DSHS) in Köln und für den Studiengang Freizeit-Diplomsportlehrer:in. Doch schon bald erfuhr ich leider auf den Bänken der Hörsäle, dass ich bereits viele der Studieninhalte mit meinen neunzehn Jahren beherrschte, weil ich sie all die Jahre praktisch gelernt und praktiziert hatte.

Unvorhergesehenerweise traf ich an der DSHS auf das Sonderfach „Spiel – Musik – Tanz und Elementarer Tanz“ (Anne und Wolfgang Tiedt, Prof. Langhans sowie Maja Lex und Graziela Padilla).

In diesem Unterricht erlebte ich, wieviel differenzierter ich mich und andere in der Tanzimprovisation, im Bewegungstheater und in der musikalischen Erziehung als Persönlichkeit mit individuellen Fähigkeiten erfahren durfte. Außerdem konnte ich gesellschaftliche Themen, die mich innerlich beschäftigten, während dieser Zeit künstlerisch darstellend

bearbeiten und so öffentlich zum Ausdruck bringen. Mit einem sportwissenschaftlichen Diplom-Abschluss und als zweites Fach Geschichte für Lehramt zog es mich nach Hamburg, meiner Lieblingsstadt.

Durch länderspezifische bürokratische Hürden wurde mein Abschluss für die Schullaufbahn nicht vollständig anerkannt. Doch als in meinem Viertel Winterhude ein Stadtteilzentrum mit eigener Sporthalle aufmachte, bewarb ich mich – und so landete ich nicht im Lehramt, sondern in dem soziokulturellen Zentrum „Goldbekhaus“, meinem ersten Arbeitsplatz.

Erster Arbeitsplatz in Hamburg

Damals prägte ich den Begriff der „Bewegungskultur“, und meine Aufgabe umfasste die Planung und Durchführung wohnraumnaher Freizeitgestaltung im sportlichen und kreativen Miteinander von Jung und Alt und von verschiedenen Kulturen.

Das kam dem, was ich ursprünglich wollte, viel näher. Ich unterrichtete „Bewegungsbaustelle“ nach Klaus Miedzinski, den kreativen, psychomotorischen Umgang mit den Fähigkeiten des eigenen Körpers, verschiedener Materialien und einer Gruppe sowie Mutter-Kind-Turnen, Kindertanz, Mädchensportgruppe, und vor allem meine eigene Tanzimprovisations-Gruppe – und genoss die vielfältigen Entwicklungsprozesse der Kleinen und Großen.

In Sonderprojekten wie „Bewegungsentwicklung von Kindern in der Großstadt“, „Einmal aus der Reihe tanzen – Bewegungsarmut im Berufsalltag“ eröffnete mir die Möglichkeit, auch gesellschaftlich relevante Themen öffentlich aufzugreifen.

Meredith Monk

Eines Abends faszinierte mich ein Auftritt der New Yorker Künstlerin Meredith Monk in Hamburg in seiner Verwobenheit von Tanz, Darstellung und Musik so sehr, dass ich wie magnetisch angezogen nach der Aufführung zu ihr ging und fragte, ob ich von ihr gleich oder später lernen könnte. Überraschend sagte sie ja, in einer Weise, als würden wir schon seit der Kinderzeit Freundinnen sein. Ich könne gleich mitkommen oder später. Da damals der Kurs 4 DM : 1 Dollar stand, wurde es dann etwas später wegen der notwendigen Anspargung.

1986 stand ich endlich vor ihrer Tür in Süd-Manhattan und durfte den Proben ihrer internen Gruppe „The House“ und den Tanzproben ihres großen Ensembles beiwohnen. Sie probten gerade ein Stück zur Aufarbeitung des Faschismus in Deutschland – „The Ralley“. Als ich mich mit ihrer Freundin Mieke van der Hoek, einer holländischen CMA und damals Körpertherapeutin, beim Frühstück unterhielt und erzählte, womit ich unterwegs war, sagte sie: „Ich glaube, du suchst Bartenieff und ihr Laban Institute for Movement Studies (LIMS®).“

Irmgard Bartenieff und das LIMS® in New York

Ich erkundigte mich nach dem LIMS® und erfuhr von Irmgard Bartenieff, einer Tänzerin und Schülerin von Rudolf von Laban, einem ungarischen Tänzer und Tanztheoretiker. Irmgard Bartenieff musste in den 40er Jahren aus Deutschland nach New York emigrieren, da ihr Mann jüdischer Abstammung war. Dort erlernte sie als Tänzerin den Beruf der Physiotherapeutin, um als „Bisher-nur-Tänzerin“ ihre Familie zu ernähren. Mit ihrem Hintergrund als Tänzerin und Physiotherapeutin forschte sie im Bereich der Bewegungsanalyse, entwickelte die „Bartenieff Fundamentals“ und gründete 1978 das LIMS®.

Sie entwickelte die CMA (Certificated Movement Analysis)-Ausbildung, in der über acht Wochen in zwei Jahren (320 Stunden) der Zusammenhang von Funktionalität, Expressivität, Bewegung und Psyche im eigenen Erleben und den theoretischen Grundlagen und der Beobachtung interdisziplinär unterrichtet wurde.

Wunderbar! Aber mit 4 DM : 1 Dollar und meinem Budget – für mich unerschwinglich. So vermittelte LIMS® mir Adressen von europäischen CMA-Absolvent:innen, und ich begann bei Ute Lang (CMA, TT-Ausbilderin, BDT®) und eingeladenen CMAs wie Patricia Bardie (Stimme und Bewegung), Janet Hamburg (Leistungssport, Tanz, Parkinsonbehandlung) u.a. die Laban-Bartenieff Bewegungsstudien (LBBS) zu lernen.

CMA-Ausbildung in Rotterdam

1987/88 wurde glücklicherweise die erste europäische CMA-Ausbildung als New York-Ableger an der „Rotterdams Dansakademie“ durchgeführt, mit dem Ausbildungsteam aus den USA: Dr. Martha Eddy, Peggy Hackney, Carol-Lynne Moore, Ed Groff (alle auch Autor:innen, siehe Literatur in

den Artikeln), und die Ausbildungsleitung von europäischer Seite Kedzie Penfield (psychoanalytische Psychotherapeutin, Supervisorin, Schottland) und Ciel Werts (SP Tanzimprovisation, Codarts Rotterdam). Allen diesen Ausbilderinnen, Bewegungsforscherinnen und kompetenten, starken authentischen Frauen und Ed Groff meinen herzlichen Dank!

Die Suche beginnt

Soweit der biografische Abriss, warum und wie ich CMA Bewegungsanalytikerin geworden bin. Über dreißig Jahre konnte ich mein Wissen nicht nur erweitern, sondern auch verfeinern. Falls ich irgendeinen Punkt aus heutiger Kenntnis anders sehe, habe ich es im Nachhinein hinzugefügt und kenntlich gemacht.

Und nun wünsche ich Ihnen eine – nach Ihren Fragestellungen – gut „phrasierte“ Reise durch diesen Sammelband. Mögen Sie aus dem Beobachteten, Erfahrenen und Notierten viele Inspirationen für sich und Ihr Umfeld bekommen.

Bleiben Sie im Innen wie im Außen in Bewegung, vergessen Sie die Stille und Pause als wichtigste Ergänzung nicht. Bleiben Sie vor allem freundlich und geduldig mit sich selbst und den anderen. Es geht nicht so schnell, aus den alten Mustern zu springen, die unter früheren Umständen mal zum Schutz nützlich waren, aber nicht mehr passen und unglücklich machen. Die Veränderung braucht eben nichtwertende Beobachtung und Übung in Alltagssituationen. Dann können wir das Neue, was wir anstreben und von dem wir vom Kopf her zutiefst überzeugt sind, wirklich in Handlungen verkörpern.

Bettina Rollwagen

im März 2024



Bewegung.

Interaktion mit der Umgebung.

~ Irmgard Bartenieff

Ein Gedanke vorab: 1994, während meiner ersten Tanz- und Tanzimprovisations-Unterrichtsstunden für Erwachsene und Kinder sowie orthopädischer Rehakurse, ist mir immer klarer geworden, dass die allerwichtigste Methode der Bewegungs-Analytiker:innen die „Be-ob-achtung“ ist.

BE - Energie geben, etwas in Gang setzen

OB - „Oben“, im Sinne von sich aufrichten

ACHTUNG Etwas achten und nicht bewerten

In unserer subjektiven Wunsch- und Bewertungswelt interpretieren wir meist schon nach unseren Vorstellungen, statt ein genaues Beobachtungsinstrumentarium zu haben. Bewegungsgrammatik nenne ich es gerne in dem Sinne, wie es auch im Erlernen einer gesprochenen Sprache verwendet wird. Wird die Grammatik beherrscht, können den verschiedenen Situationen entsprechend die passenden Sätze gebildet werden. Rudolf von Laban (Laban Bewegungsanalyse) und Irmgard Bartenieff (Laban-Bartenieff Bewegungsstudien) haben ein Alphabet für das Lesen unserer Körpersprache entwickelt, das uns Bewegungsanalytiker:innen hilft, unsere „Be-ob-achtung“ in immer neue Kontexte zu setzen und weiterzuentwickeln.



Zusammenfassung: *Rudolf von Laban hat die Körpersprache in der Alltagsbewegung, im Tanz, im Theater umfassend erforscht. Seine Schülerin Irmgard Bartenieff entwickelte die Laban-Bewegungsanalyse für physiotherapeutische Zwecke weiter. Der Artikel beschreibt, wie sich zwei Aspekte der Bewegung – ihre Funktionalität einerseits und ihr expressiver Inhalt andererseits – gegenseitig beeinflussen. Erst wird in die Bedeutung von vier Grundkomponenten der Bewegung (Raum, Bewegungsantriebe, Formung und Körperorganisation) eingeführt. Den Hauptteil bildet die Beschreibung der Bartenieff Fundamentals. Das sind von ihr entwickelte Übungen, die auf den ontogenetischen Bewegungsmustern aufbauen. Es folgen Beispiele ihrer Methode, wie die Körpersprache in funktionale Behandlung und Diagnose mit einbezogen werden.*

Schlüsselwörter: *Zusammenhang funktioneller und expressiver Komponenten von Bewegung, Psychosomatik, ganzheitliche Physio-/Bewegungstherapie, Bartenieff Fundamentals, Laban-Bartenieff Bewegungsstudien (LBBS)*

Laban-Bartenieff Bewegungsstudien in der Physiotherapie

Bewegung hat Bedeutung

Erschienen in „Krankengymnastik“, 1994

Wir bewegen uns nicht nur funktional. Unsere Bewegungen besitzen auch eine expressive Seite. Sie sind unsere Körpersprache. Z.B. betritt die eine Patientin die Praxis mit zurückhaltenden, kleinen Schritten und schaut sich dabei nach allen Seiten um. Eine andere stürmt forschend Schrittes direkt auf die Therapeutin zu, streckt ihr schon von weitem die Hand entgegen und verkündet mit kräftiger Stimme ihren Namen. Die individuelle Körpersprache zeigt sich in den vielen Variationen, in denen Menschen die gleiche Aktion mit ihrem Körper durchführen. Die Unterschiede können aus der Situation und dem Bewegungstyp eines Patienten oder einer Patientin resultieren, oder sie deuten auf spezifische Schwierigkeiten einer Person im Umgang mit sich oder ihren Lebensbedingungen hin.

Physiotherapeut:innen mögen intuitiv wahrnehmen, wann Bewegungsprobleme der Patienten mit deren Biographien und deren Alltag zusammenhängen. Dennoch bleibt die funktionale Behandlung des Körpers von Gesprächen über den Alltag getrennt, und die Therapeut:innen wären überfordert, müssten sie neben ihrer Tätigkeit noch auf alle Lebensgeschichten und Alltagsprobleme eingehen. Aus den Laban-Bartenieff Bewegungsstudien habe ich konkrete Beobachtungskriterien gewonnen, mit denen ich den anatomisch-funktionalen und psychisch-expressiven Anteil der Bewegung gleichzeitig erkennen kann. Die Bartenieff-„Fundamentals“ sind eine Bewegungstherapie, die das dynamische Zusammenspiel der Funktionalität und Expressivität der Bewegung zur Grundlage hat.

In der Therapie lernen Patient:innen von der physiotherapeutischen Seite der Methode die bessere Koordination ihrer Bewegung. Daneben erkunden wir zusammen die inhaltliche Bedeutung der Bewegungen, wenn diese Mitursache für das Krankheitsbild ist. Beabsichtigt ist, dass die Patient:innen ihre eigene Körpersprache verstehen lernen, damit sie ihre funktionale und expressive Bewegungserfahrung in ihren Alltag über-

tragen können. Denn wenn ein Bewegungsverhalten psychische Ursachen hat, wird das Bewegungsmuster schwer durch funktionale Behandlung allein durchbrochen.

Rudolf von Laban (*1879 Bratislava, †1958 London) war Tänzer und Choreograph und einer der bedeutendsten Bewegungsforscher der dreißiger Jahre in Deutschland. Ihn interessierte vor allem die Körpersprache im Tanz und Theater. Daraufhin entwickelte er seine Studien, in denen er den Prozess der Bewegung inhaltlich und formal beschreiben konnte. Er führte dazu auch umfangreiche Untersuchungen über Alltags- und Arbeitsbewegungen durch.

Irmgard Bartenieff (*1900 Berlin, †1981 New York) (Abb. 1) wurde 1922 seine Schülerin in Deutschland. Nach ihrer Emigration 1933 in die Vereinigten Staaten (ihr Ehemann war jüdischer Abstammung) absolvierte sie in New York eine Physiotherapieausbildung. In ihrer siebzehnjährigen Tätigkeit in New Yorker Krankenhäusern und in sieben Jahren Arbeit als Bewegungs-/Tanztherapeutin in der Albert-Einstein-Psychiatrie hat sie v. Labans Bewegungsanalyse und ihre physiotherapeutischen Kenntnisse miteinander verbinden können. 1978 gründete sie ihr „Laban/Bartenieff Institut for Movement Studies“ (LIMS®), in dem sie in Zusammenarbeit mit anderen Bewegungstherapeut:innen, Lehrer:innen und Psychoanalytiker:innen weitere Forschungen durchführte und CMAs (Certificated Movement Analysts) ausbildete.

Was Irmgard Bartenieff und ihre Mitarbeiter:innen aus der Laban-Bewegungsanalyse entwickelt haben und wie ich damit bewegungstherapeutisch arbeite, möchte ich in diesem Artikel vorstellen.



*Abb. 1:
Irmgard Bartenieff im hohen Alter,
freudestrahlend*

Die Laban-Bewegungsanalyse

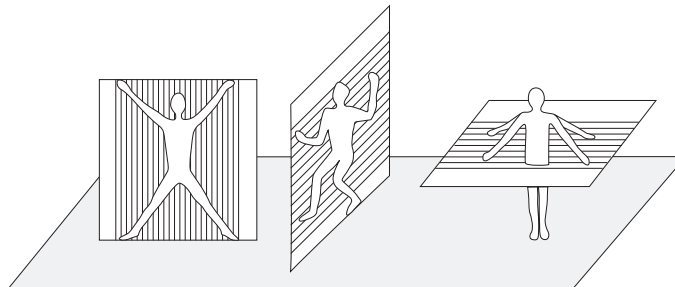
In seiner Bewegungserforschung hat v. Laban eine Bewegungssprache und damit Beobachtungskriterien entwickelt, mit denen sich jede Bewegung eindeutig beschreiben lässt. Er analysiert Bewegungen nach den Gesichtspunkten ihrer Körperorganisation (was?), des Raums (wo?), der Antriebsqualität (wie?) und der Form/Formung (welche Beziehung zur Umwelt?). Diese Beobachtungsweise kann die Therapeutin oder der Therapeut so weit ausbilden, dass sie am Krankenbett, in der Praxis und im Gymnastiksaal in die Behandlung mit einbezogen werden kann, wie es der Situation und den Patient:innen nützt. Ist dieser Blick erst einmal geschult, lässt er sich als „therapeutisches Handwerkszeug“ für die Arbeit mit den Patient:innen verwenden, wie ich später beschreiben werde.

Zuvor möchte ich v. Labans zentrale Beobachtungskriterien von Körper, Raum, Antriebsqualität und Formung in Kurzfassung inhaltlich näherbringen und maßgebliche Weiterentwicklungen und Anwendungsbereiche nennen. Auch wenn Bewegung immer in allen vier Komponenten gleichzeitig stattfindet, so kann ich doch in der Beobachtung oder Behandlung den Fokus wechseln, je nachdem, welche Komponente gerade wichtig ist.

Raum

V. Laban stellte fest, dass die Auswahl der Raumdimensionen (Sagittal: S, Vertikal: V, Horizontal: H) und Raumebenen, auf denen wir unseren Körper bewegen (S, V, H) nicht nur anatomisch-funktional, sondern auch psychisch begründet ist (Abb. 2).

VERTIKALE, SAGITTALE UND HORIZONTALE KÖRPERFLÄCHEN



Vertikale, sagittale
und horizontale
Körperflächen

Abb. 2: Die vertikale, sagittale und horizontale Körperfläche haben nicht nur funktionale, sondern auch expressive Bedeutung (in Anlehnung an Judith Kestenbergl 1991: 34)