



Dr. phil. Edith von Arps-Aubert

Anfangen

Vom Themenkurs „Balance“ zum Lehrstück „Balance aufbauen mit Elsa Gindler“

Als Pädagogin und Gymnasiallehrerin begleite ich täglich Jugendliche in ihren Lernprozessen. Meine Schüler und Schülerinnen sind zwischen 15 und 20 Jahre alt – junge, intelligente Menschen mit Zuversicht auf das Leben, mit offener Perspektive auf das, was vor ihnen liegt.

Seitdem ich mich intensiv mit dem Bewegungslernen beschäftige und die Zusammenhänge von Bewegung und Persönlichkeitsentfaltung besser verstehe, versuche ich, diese Erkenntnisse auch in der Bewegungsbildung, in Turnen und Sport umzusetzen. Ich biete seit vier Jahren im Rahmen des Wahlpflichtbereichs einen Semester-Kurs „Balance“ an und arbeite mit den Schülern und Schülerinnen nach dem Konzept von Elsa Gindler, so wie ich es in meiner Dissertation gefasst habe.

Da ich seit mehr als zehn Jahren auch aktiv in der *Lehrkunst* nach Martin Wagenschein¹ mitarbeite, bin ich nun gemeinsam mit dem Sportlehrer/-innen-Team der Kantonsschule Trogen an der Erarbeitung eines Lehrstücks nach Hans Christoph Berg².

Es wird ein *Lehrstück*, das **Elsa Gindler** als

Begründerin einer exemplarischen bewegungsorientierten Verhaltensbildung

an den Anfang setzt. Die Bilder im Buch von Elfriede Hengstenberg haben mir als Sportlehrerin zu denken gegeben. Wenn sich Veränderungen, wie sie auf den drei Fotos von Lore zu sehen sind, vollziehen können, müsste es doch auch in der Schule möglich sein, weniger auffallende Bewegungsunsicherheiten, Haltungsblockaden und Verhaltensauffälligkeiten zu mehr Lebendigkeit hin zu verändern.



Lore

¹ **Martin Wagenschein** (* 3. Dezember 1896 in Gießen; † 3. April 1988 in Trautheim zu Mühlthal) war ein deutscher Physiker und Pädagoge. Er forschte und engagierte sich im Feld der Fachdidaktik Mathematik und Naturwissenschaften. Wagenschein entwickelte das Prinzip des exemplarischen Lernens, das er später dem genetischen Prinzip subsumierte, und prägte in diesem Zusammenhang die Redewendung „Mut zur Lücke“. Er charakterisierte seinen Ansatz als sokratisch-genetisch-exemplarisch.

² **Lehrkunst** oder Lehrkunstdidaktik ist eine von den Erziehungswissenschaftlern Hans Christoph Berg, Wolfgang Klafki und Theodor Schulze in Marburg entwickelte didaktische Makromethode, die sich darum bemüht, Menschheitsthemen („Sternstunden der Menschheit“) kulturauthentisch im Unterricht als Lehrstück- Unterrichtseinheit zu inszenieren. Um dies zu erreichen, wird der Unterricht kollegial und oft über einen längeren Zeitraum hinweg in Lehrkunstwerkstätten durchdacht, erprobt und variiert. Weiterführende Informationen auf www.lehrkunst.ch.

Das Lehrstück

Im Folgenden lege ich den Aufbau des Lehrstücks systematisch dar.

Die **Lehridee** folgt Elsa Gindler, die sich mit der Entfaltung der individuellen Möglichkeiten der Menschen auseinandergesetzt hatte. Sie entwickelte in ihren Kursen ein allgemeingültiges Arbeitskonzept, das durch intensive Befragung des eigenen Organismus jedem Menschen dazu verhilft, die Entfaltung der ihm innewohnenden Möglichkeiten zu fördern.

Die Versuche zu den Grundformen des menschlichen Bewegens in Gindlers Arbeitskonzept sind **exemplarisch**. Jede unserer Handlung vollzieht sich durch Bewegung. Sie gelingt, wenn sie den Naturgesetzen der Schwerkraft, der Physiologie und der Anatomie folgt und sich der Mensch bewusst von der Aufgabe leiten lässt. Dies ist das Stoffprogramm, das sich aber immer den zu erarbeitenden Funktionen unterordnen muss.

Die **Sogfrage** lautet: Wie muss ich mich verändern, um erfahrbereit, reagierbereit und lernbereit zu werden? In gemeinsamen Experimenten zum Zustand und Verhalten der Lernenden und im Kontakt mit der je aktuellen Aufgabe sowie durch Reflexion und Gespräche in der Lern-Gruppe entwickeln sich die Veränderungen. Wesentlich ist, dass sich die Veränderungen individuell ergeben und von jedem Schüler, jeder Schülerin individuell an sich selbst überprüfbar sind.

Am Anfang vieler Lehrstücke steht eine **Urszene**. Die Urszene des Lehrstücks „Balance aufbauen mit Elsa Gindler“, das Stangenexperiment, wird hier geschildert von Robert Jungk, der in Gindlers Kursen war.³ Mit seinem Text können wir im Lehrstück an den ersten Versuch herangeführt werden.

„Es ist schwer zu erklären, was in diesen Kursen eigentlich genau ‚getan‘ wurde“, schrieb er.

Körperliche Übungen, die sich nur in kraftvollen, anstrengenden, aber letztlich äußerlich bleibenden Bewegungen erschöpfen, gab es in diesen ungewöhnlichen Stunden nicht. Man legt sich auf den Boden, schob einen Besenstiel unter die Wirbelsäule, bemühte sich, dieses störende Objekt genau zu spüren, schob es wieder weg und versuchte nun, von den Störungen befreit, sich ganz der tragenden Erde zu überlassen, zu fühlen, wie sie einen hielt, den ganzen Körper wahrzunehmen, von den Zehenspitzen bis in jede Fingerspitze hinein, vom Bauch in den Brustkorb, bis in die Schultern hinauf zum Kopf. Dann die Augen öffnen, das Licht empfangen, als sähe man es zum ersten Mal, nicht nach ihm ‚greifen‘, nur aufgeschlossen sein, aktiv warten auf eine Begegnung mit der Umgebung, mit sich selbst. Während ich das niederschreibe, beginnt der vor Jahrzehnten ‚eingeübte‘ Mechanismus der erhöhten Wahrnehmung sofort wieder zu spielen. Bis vor einer Minute achtete ich gar nicht darauf, wie ich sitze, gingen die Fingerkuppen über die Tasten der Schreibmaschine, ohne dass ich den Gegendruck spürte. Jetzt berührt mich der leichte Wind, der vom Fenster her kommt. Er war sicherlich die ganze Zeit da, aber ich hatte ihn ‚ausgesperrt‘. Ich spüre Nacken, Rücken, Füße. Und in den beiden großen Zehen hat es zu kribbeln begonnen. Natürlich! Auf die ‚Erweckung‘, das ‚Lebendigmachen‘ der Füße hatte es Frau Gindler besonders abgesehen. Sie zeigte uns, wie man diese ‚toten Klumpen‘ ohne eine einzige Bewegung, nur durch genaues ‚Durchfühlen‘ in warme, pulsierende Teile des physischen Selbst verwandeln kann.⁴

Robert Jungk



Stangenversuch

Haltung und Bewegung sind zu jeder Zeit Ausdruck des Zustands, in dem sich ein Mensch gerade befindet. Sein

³ **Robert Jungk** (* 11. Mai 1913 in Berlin; † 14. Juli 1994 in Salzburg; eigentlich Robert Baum) war ein Publizist, Journalist und einer der ersten Zukunftsforscher. Er emigrierte im Mai 1933 nach Paris. Es folgten ein Studium an der Sorbonne. 1952 erschien sein erstes Werk „Die Zukunft hat schon begonnen“. Jungk gehörte zu den bedeutendsten Pionieren der internationalen Umwelt- und Friedensbewegung. Er erfand die Zukunftswerkstätten und gründete 1985 die Robert-Jungk-Bibliothek für Zukunftsfragen. Robert Jungk prägte 1977 den Begriff „Atomstaat“ mit seinem gleichnamigen Buch. 1986 erhielt Jungk den Right Livelihood Award. Quelle: Wikipedia

⁴ Jungk (1973), S.288, zitiert nach Stolze (2002), S. 242

Gesamtzustand bestimmt seine Handlungskompetenz. Dieser **kategoriale Aufschluss**, sich für den eigenen Zustand und sein Verhalten zu interessieren, um zweckmässig zu handeln und sich zu entfalten, führt uns dazu, den Körper nicht zu belehren, sondern ihn zu studieren und zu erforschen. Wir wollen seine Fähigkeiten, seine Bedürfnisse, seine Funktionen, seine Reaktionen auf äussere Gegebenheiten, Einflüsse und Bewegungsreize kennen lernen. In den einzelnen Unterrichtsstunden versuchen wir, das Arbeitskonzept von Elsa Gindler in den **Denkhorizont** der Schüler und Schülerinnen zu bringen. In Versuchen zu Spannung und Lösung kommen wir in eine wache Zustandswahrnehmung, in Vergleichen von Handlungen wird die Kontaktwahrnehmung erarbeitet und die Teilnehmenden werden bewusster beim Bewegen. Sie können so das Stimmende und vor allem das Störende immer deutlicher wahrnehmen.

Die Versuche im Schul-Laboratorium und (als Hausaufgaben) im Alltag entwickeln so die Orientierungsinstrumente, um unterschiedliche Spannungen im Aufbau der Balance, also im Liegen, Sitzen, Stehen, Laufen und Spielen etc. wahrzunehmen. Das ist unser Handwerk. Später folgen die Versuche, um die Qualität von Handlungen bewusst differenzieren zu können und verantwortlicher zu werden. Dabei präsent zu sein, ist immer wieder eine enorme Herausforderung. Die Entfaltung des Bewusstseins geschieht durch Verbalisierung und im Gruppengespräch. Die Berichte über Versuche und Erfahrungen lassen mit der Zeit persönliche Dossiers entstehen und geben Auskunft über die Werk schaffende Tätigkeit.

Hier als Beispiel ein solches Dossier einer Schülerin (anonymisiert):

Themenkurs „Balance“

F. T. Sekunda k 2011/2012

Seelandgymnasium Biel

17.08.2011

Meine Erwartungen

- *Etwas Neues zu lernen*
- *Dass der Balance- Kurs eine gute Abwechslung zu den anderen Schulfächern ist*
- *Nach dem Kurs fit und ausgeglichen zu sein*
- *Spass zu haben*

Beim Versuch 1 habe ich das erste Mal bewusst wahrgenommen, dass man nach dem Tasten einen Unterschied zwischen den beiden Händen & Armen spürt.

Auch, dass man den Druck, wenn man einen Ball in der Hand hat, bis in den Rücken einen Ball in der Hand hat, bis in den Rücken spürt.

Bei Versuch 2 habe ich wahrgenommen, dass es sehr schwierig ist, den Schulterbereich dem Gegenüber abzugeben. Nach dem Versuch 2 fühlte sich mein rechter Arm deutlich besser an.

24.08.2011

Ich habe heute bewusst meine Körperhaltung im Sitzen wahrgenommen. Auch beim Versuch 1 stellte ich fest, dass mein Körper möglichst schnell die Eisenkugel auf den Boden legen wollte, weil es eine grosse Anstrengung war.

Beim Versuch 2, sich auf dem Boden zu entspannen, habe ich festgestellt, dass es für mich schwierig ist, die Wirbelsäule ganz auf den Boden zu legen. Auch mit der Hilfe, z.B. ein Sandsäckchen unter den Kopf zu legen, war es für mich anstrengend und nicht entspannend.

31.08.2011

Es gibt verschiedene Spannungszustände, die fliessend wechseln. Die Zustände haben Einfluss auf Wohlbefinden und auf unseren Körper (Atmung, Puls). Wenn wir uns schnell bewegen (z.B. vom Sitzen ins Liegen) kann unser Körper keine Verlagerung machen, das heisst, dass unser Gewebe und unsere Organe nicht länger in einem Gleichgewicht sind. Nach dem ich in Versuch 2, den Ball unter den Schulterblättern weggenommen habe, fühlte sich meine obere Rückenpartie härter und schwerer an. Auch hatte ich das Gefühl, dass meine Schultern weiter vom Kopf weg waren. Ich habe bei diesem Versuch gelernt, bewusst den Druck der Schultern auf den Ball zu verlagern.

07.09.11

Der Versuch 2 mit Stäben unter der Wirbelsäule hat auch sehr viel bewirkt.

1. ist meine Wirbelsäule danach viel mehr auf dem Boden aufgelegt. (vor dem Versuch hatte ich ein starkes, hohles Kreuz)

2. Waren meine Schultern danach weiter vom Kopf entfernt und lagen besser auf dem Boden auf.

3. War das Sitzen danach viel weniger anstrengend und es war für das Becken und den Rücken angenehm gerade zu sitzen.

Irgendwie wurde ich durch diese zwei Versuche müde und auch ein wenig träge.

Woran ich arbeiten möchte

Ich möchte an meiner Sitzhaltung arbeiten, weil ich Probleme mit der Verdauung

habe. Ich habe das Gefühl, dass dies auch mit meiner Haltung im Sitzen zu tun hat. Und natürlich, dass ich so viel sitzen muss in der Schule.

14.09.11

Der Versuch mit den Keulen hat Folgendes bewirkt:

Nach dem Versuch stand ich mit viel weniger Muskelaufwand auf dem Boden und die Füsse berührten den Boden fester; ich war besser mit dem Boden verwurzelt. Ausserdem fühlten sie sich breiter/platter an und waren gleichmässiger auf dem Boden verteilt.

Individueller Versuch

Dieser Versuch, den Nacken von den Verspannungen zu lösen, hat nicht funktioniert. Ich habe keine grossen Veränderungen wahrgenommen und nehme sogar meine Verspannungen noch mehr wahr (Wahrnehmung verbessert). Vielleicht habe ich die Sandsäckchen am falschen Ort platziert.

Rückblick auf den Kurs mit Frau A.

Meistens hat mich der Kurs am morgen früh zu wenig geweckt, sondern fast träger gemacht. Weshalb, ist mir nicht klar.

Die Versuche fand ich spannend und lehrreich.

19.10.2011

M. und ich machten den Versuch zu zweit. Es ging darum, den Arm vom anderen zu bewegen lassen und dabei den Arm vollständig dem Partner abzugeben. Um es noch etwas bequemer zu gestalten, legten wir eine Matte unter die Kniekehle und Sandsäckchen unter den Nacken. Zwischen der Zustandswahrnehmung 1 und 2 spürte ich einen deutlichen Unterschied. Die bewegte Seite lag viel mehr auf dem Boden auf und fühlte sich gut/ wohl an.

26.10.11

Bei dem Versuch mit dem Thera-Band habe ich sehr stark den Unterschied vorher und nachher verspürt.

Der angehobene Oberschenkel fühlte sich danach breiter/voluminöser und beweglicher an. Beim Laufen, als beide Beine den Versuch durchgeführt hatten, hatte ich annähernd ein unstabiles Gefühl, als ob meine Beine mich nicht mehr tragen könnten. → Oberkörper musste ausbalancieren.

02.11.11

Ich habe das Gefühl, dass meine Lunge richtig gross geworden ist und ich bei den Versuchen meinen Atem wahrgenommen habe. Dadurch habe ich erkannt, wie wichtig es ist, den Brustkorb auszu dehnen und die Lunge im Alltag möglichst viel anzustrengen. [Anstrengung war von der Kursleitung nicht gemeint, vielmehr geht es um die Wahrnehmung der zweckmässigen Atmung.]

Denn es fühlt sich jetzt (im Nachhinein) viel gesünder und besser an.

Ich habe ein kleines Lungenvolumen und hatte bereits drei Lungenentzündungen.

Was ich lernen möchte, ist, länger unter Wasser sein zu können.

→ nächstes Mal Wasserschüsselversuch

09.11.11

Wir haben verschiedene Atemübungen gemacht;

- mit dem „Röhrli“
- mit Buchstaben, dabei musste man die Vibrationen und die Bewegung des Zwerchfells wahrnehmen

Diese Übungen veränderten meinen Atem deutlich. Ich atmete danach viel tiefer und länger aus und man hat das Gefühl, dass das Zwerchfell richtig fit ist.

Der Brustkorb öffnete sich mehr und das Zwerchfell ging bewusster auf und ab.

16.11.11

Die Übungen für die Wirbelsäule haben bei mir einiges bewirkt.

Nach dem Wirbelsäuleklopfen überkam mich ein Schmerz in Form von Druck im Augen- und Stirnbereich. Es hat im Rücken eine Verspannung gelöst, die ich mir mit

einer falschen Schlafposition zugezogen habe.

Die zweite Übung mit dem Stab unter der Wirbelsäule hat meine Schulterblätter gesenkt und den Rücken gestreckt. Jedoch konnte ich während der Übung die Lendenwirbel nicht auf den Stab senken. Meine Haltung fühlt sich besser an, jedoch spüre ich immer noch einen Druck im Kopf.

23.11.11

Der Wasserschüsselversuch war sehr spannend. Der Kontakt mit den verschiedenen Gesichtspartien zum Wasser fühlte sich ganz unterschiedlich an. Mal weich, dann kitzelte es und bei der Nase war es fast ein wenig unangenehm. Die Atemübung im Wasser ist nicht ganz einfach für mich, es fällt mir schwer, regelmässig zu atmen und den Atem langsam unter Wasser auszustossen. Das Befinden nach dem Versuch war viel angenehmer, als ich es erwartet hatte. Es hat mich aktiviert und das Gesicht fühlte sich viel frischer an.

Dieser Morgen hat mir extrem geholfen und ich habe neue Erfahrungen gemacht. Möchte diese Erfahrungen in den Alltag mitnehmen.

07.12.12

Wo bekomme ich Aktivierungsenergie im Alltag?

- Wenn ich den Bodenkontakt mit beiden Füßen habe
- Wenn ich versuche, Druck aufzubauen (Widerstand zu leisten) und Druck abzunehmen im ganzen Körper
- Wenn ich den Schwung beim Gehen nütze (die Arme schwingen lasse)
- Wenn ich in der Schule beim Sitzen nicht steif bleibe, sondern den Oberkörper bewege

14.12.12

Reflexion zum Themenkurs

Ich habe viel Neues kennen gelernt, damit meine ich, dass ich mich mit meinem Körper auseinandergesetzt habe, wie ich es noch nie gemacht habe. Realisiert, dass kleine Dinge ausreichen, um ein ganz anderes Körpergefühl zu erhalten.

Alltägliche Berührungen oder Handlungen bewusster spüren und empfinden zu können.

Dieser Kurs hat sich gelohnt, obwohl ich manchmal noch lieber ausschlafen wollte. ☺

(Ende des Dossiers)

Der Kurs „Balance“ folgt einem bestimmten Aufbau, das Lehrstück „Balance aufbauen mit Elsa Gindler“ einer durchdachten Dramaturgie:

Ouvertüre: Das Stangenexperiment und seine Erfinderin - Elsa Gindler

Wir beginnen mit der Urszene des Lehrstücks, dem Experiment des Stangenliegens mit dem Ziel, die unterschiedliche Qualität von Liegen und Ruhen zu erfahren und ein erstes Mal die Veränderbarkeit der eigenen Person bewusst zu erleben.

Wer war Elsa Gindler und wie kam sie dazu, ihre Art der praktischen Körpererforschung zu entwickeln? Abriss ihrer Biographie und die Bedeutung ihrer Erlebnisse während des ersten Weltkriegs und der Begegnung mit Heinrich Jacoby.

1. Akt: Körper

Ausprobieren, Forschen, Überprüfen. Den eigenen Körper als Orientierungsorgan in Laboratoriumsversuchen tastend kennen lernen. Unterschiedliche Spannungen erleben, vergleichen und bewusster werden. Körperfunktionen wahrnehmen und bewusst erleben.

2. Akt: Leib

Zweckmässiges Handeln ausprobieren im gegenwärtigen Zustand und im Kontakt mit dem, was mich umgibt. Zulassen, dass sich etwas ändert. Z.B. Wie trage ich eigentlich einen Stuhl zweckmässigerweise von A nach B? Wie sitze ich auf diesem Stuhl? Wie sitze ich auf dem Stuhl, wenn ich Klavierspiele oder in einer Biologiestunde bin? Gibt es da Unterschiede?

3. Akt: Ich

Entfaltung neuer, bisher unbekannter Möglichkeiten im Ausdruck der eigenen Person. Etwas tun, wovon ich überzeugt bin, dass ich dazu „unbegabt“ bin und erleben, dass ich es kann, wenn ich mich wirklich darauf einlasse. Zum Beispiel im Sport eine neue Bewegung wagen, oder kreativ gestalten, oder in der Musik improvisieren oder in der Sprache

einen eigenen Text vorlesen ...

Schluss: Ich-Wir-Balance

Der Schluss bleibt offen. Er ergibt sich aus dem ganzen Stück und wird jedes Mal anders sein. Allerdings halten wir – wie es auch Elsa Gindler gefordert hatte – unsere Beobachtungen, Erfahrungen und Veränderungen in einem persönlichen Dossier fest, das wir gegebenenfalls mit den anderen Kursteilnehmenden austauschen.

Die Lehrstücke folgen einem genetischen Plan.

Die **historische Genese** verweist das Lehrstück in den geschichtlich relevanten Zusammenhang.

Jede menschliche Tätigkeit ist kulturhistorisch bedingt und ist immer in ihre Umgebung sinnvoll eingebettet.



Afrikanerin am Strand von Apulien, 2011

Jeder Mensch entwickelt auf Grund seiner biographischen Bedingungen bestimmte Bewegungsmuster und ein individuelles Verhalten. An dieser **Individualgenese** knüpft das Lehrstück an, während die **Aktualgenese**, das gerade jetzt aktuelle Bedürfnis, erkannte Mängel und ein mögliches Versagen oder Unvermögen bei bestimmten Leistungsanforderungen den Übungsstoff generiert.

Nicht Meisterschaft ist also das Lehrziel, sondern immer wieder anfangen zu können. Wir wollen mit dem Lehrstück junge Menschen auf den Weg bringen und sie dafür begeistern, dass sich der Perspektivenwechsel lohnt. Wir fangen mit den einfachsten Fragen an:

Was tut eine Handlung, eine Forderung an mich mit mir? Was geht in mir vor? Und welche Möglichkeiten habe ich als junger Mensch, um bewusster ins Leben zu gehen, auch wenn es zuweilen nicht einfach scheint, lebendig zu bleiben und Neues auszuprobieren, Fehler und Störungen als Anstoss und Aufmunterung zu begreifen, Mut und Forschergeist zu entwickeln und dabei Lebendigkeit und Zuversicht zu behalten.

Quellen und Bildnachweis:

Texte

Arps-Aubert, Edith von (2010): Das Arbeitskonzept von Elsa Gindler (1885-1961), Verlag Kovač, Hamburg.

Berg, Hans Christoph u.a.(2009): Die Werkdimension im Bildungsprozess. Das Konzept der Lehrkunstdidaktik, hep-Verlag Bern.

Stolze, Helmut (2002, 3. erg. Aufl.): Die Konzentrierte Bewegungstherapie. Grundlagen und Erfahrungen, Berlin

Bilder

• Lore 1-3. Hengstenberg, Elfriede (1991): Entfaltungen, Arbor-Verlag, Freiamt.

• Elsa Gindler in Keitum auf Sylt, Archiv Heinrich-Jacoby/Elsa-Gindler-Stiftung Berlin, o. Ang. 1926.

• Afrikanerin: Foto, Edith von Arps-Aubert, Apulien 2011. Privatdokument.

• Stangenversuch: Foto, Edith von Arps-Aubert: Themenkurs Balance am Seelandgymnasium Biel 2012. Privatdokument.

Wenn wir uns nicht ‚bewusst‘ mit der Tatsache auseinandersetzen, dass wir mit der Körpererziehung einen unzuweckmässigen Standort eingenommen haben, wenn wir gar nicht mehr zu erkennen vermögen, dass wir mit unseren Körpererziehungs-versuchen nicht das erreicht haben, was wir doch beabsichtigen, ja vielleicht noch mehr Verstärkung erzielen, als sie uns vom Leben ohnehin begegnet, kann doch nie etwas geschehen, was sinnvoller ist als unser bisheriges Vorgehen?

Aber hier entsteht eine echte Unannehmlichkeit für den Erzieher: Es genügt nicht, dass er von diesen Dingen weiss, er muss sich selbst so verhalten können. Er muss selbst immer wieder im kontrollierten Experiment versuchen, aus dem Zustand des Besetztseins von tausend und einem Ding so zu werden, dass er empfängsbereit für das wird, was ihm gerade zu tun obliegt.

Denn, wenn er davon besessen ist, dem andern etwas beizubringen, was er selbst finden müsste, kann er ja gar nicht merken, dass der andere ihn nicht versteht! Wir müssen erst hart daran arbeiten, bis wir deutlich spüren, wie wir werden müssen dass wir diese Zustandsmeldungen besser verstehen. Vor allem beim Lauschen auf das, was der Organismus will, nicht ins Dösen oder gar in das sonderbar mystische Verhalten verfallen, wobei wir die Kontrolle und das wache Unterscheiden ganz aufgeben.

Dies alles lässt sich nicht „machen“. Das Lesen, bei dem man weiss, was man liest, kann man beibringen, genau, wie wir Körperbewegungen beibringen und drillen können. Das Aufsagen eines Gedichts kann ich beibringen, aber es so sprechen, dass man spürt, dass ich das Gesagte während des Sprechens empfinde, lässt sich nicht beibringen, nicht machen. Hierzu hat der Mensch etwas in seiner Ausrüstung mitbekommen und er kann nur versuchen, so zu werden, dass er es spüren kann.

Elsa Gindler

Gindler, Elsa (ca. 1946),
Neue Aufgaben der Körpererziehung, in: von Arps-Aubert, Edith (2010), S. 383