

TRAGER[®] - Körper und Bewegungsschulung in der Hauptschule

Christa Wächtler

Seit ca. 22 Jahren unterrichte ich an der Hauptschule in Frechen, nahe Köln. Viele methodische Veränderungen habe ich gemeinsam mit meinen Kolleg/innen praktiziert und erfahren. Doch unsere sogenannte "Lehrer – Folklore" wie : *"Die Leistungsfähigkeit unserer Schüler/innen nimmt immer mehr ab. -Unsere Schüler/innen haben keine Ausdauer und sind schnell frustriert. Sie sind nicht mehr in der Lage, auf alltägliche Probleme adäquat zu reagieren. Oft zeigen sie sich überempfindlich, werden schnell aggressiv und kennen keine Grenzen. -Man kann sie nicht mehr begeistern."* ist oft blockierend, wenn es um Veränderung geht. Dieser Aufreihung von Neagtivismen, denen ich nicht nur im Lehrerzimmer ausgesetzt war und denen ich häufig selbst immer wieder durch meine eigene Erfahrung noch "Futter" lieferte, wollte ich irgendwann nicht mehr dienlich sein. Denn mir wurde bewußt, daß das, was ist, nicht nur seine Ursache hat, sondern auch mit einer Sinnhaftigkeit, die mir im einzelnen und in ihrer Tragweite oft verschlossen bleibt, verbunden ist.

So begann ich, einen in der Lehrerfortbildung viel zitierten Satz, die Schüler/innen dort abzuholen, wo sie sind, in die Tat umzusetzen. Dies fiel mir nicht immer leicht. Häufig spürte ich den Druck im Nacken, zum einen den vermeintlichen Anspruch der Gesellschaft an die Schule, zum anderen die Schüler/innen so wie sie sind .

Wir haben die Sehnsucht, über den Körper in unserer Seele berührt zu werden.

Da ich für mich persönlich Autogenes Training, Yoga, Qigong und TRAGER erfahren habe und auch praktiziere, erlebe ich mich bewußter in meinem Körper, fühle mich gesund, spüre meine Vitalität und habe dadurch eine positive Einstellung zu meinem Alltag mit all seinen Höhen und Tiefen gewonnen . *"Fast jeder von uns macht täglich einige Wahrnehmungen und Erfahrungen, die für ihn erfreulich sind. Es liegt an uns, sie intensiver, bewußter zu erleben und uns später des öfteren daran zu erinnern, statt uns Unangenehmem zuzuwenden, etwa dem, was uns fehlt."* [1]

Aufgrund meiner eigenen positiven Erfahrungen im Bereich der Körperarbeit begann ich vor fast 10 Jahren im Rahmen des Wahlpflichtunterrichts einen ganzjährigen Kurs zum Thema: "Yoga, Körperwahrnehmung und Entspannung". Auch in Projekten zu den Themen ‚Gewalt‘ (Jahrgangsstufe 7) und ‚Gesundheit‘ (Jahrgangsstufe 9) bot ich klassenweise jeweils vierstündige Kurse an. Bis heute gebe ich Theaterunterricht in einigen fünften, sechsten und siebten Schuljahren jeweils in der ganzen Klasse.

Die o.g. Unterrichtsbereiche entwickelten sich im Laufe meiner Schulpraxis. Eine ganz besondere Veränderung in meinem Schulalltag vollzog sich durch meine Ausbildung zur TRAGER Praktikerin. Hier war für mich das Erfahren und Erlernen von MENTASTICS[®] von entscheidender Bedeutung. TRAGER Psychophysische Integration und MENTASTICS ist eine ganzheitliche Methode, die aus zwei sich ergänzenden Teilen der Behandlung auf der Massage- liege und der Anleitung zu einfachen aktiven Bewegungsabläufen(s.o. MENTASTICS eine Wortschöpfung aus ‚mental‘ und ‚Gymnastic‘) besteht.

In meiner Ausbildung wurde ich immer wieder neu mit der Frage konfrontiert: "Was könnte leichter, freier, einfacher sein? Häufig stellte ich mir diese für mich immer wichtiger werdende Frage auch in meinem Schulalltag. Dabei lernte ich, meine Schüler/innen und Kolleg/innen anders zu sehen, ihnen anders zu begegnen. TRAGER regt dazu an, einen Moment innezuhalten und auf die Empfindungen des eigenen Körpers zu achten.

Das heißt, *"Laß Dich auf Dich und Deine Wahrnehmung ein! Höre auf das, was Deinem Körper gut tut. Vertrau auf dein Fühlen."* Eigentlich ganz einfach und doch in einem hauptsächlich kognitiv ausgerichteten Schulsystem nicht selbstverständlich. So hilft mir TRAGER in meinem Beruf sehr viel. Vor allen Dingen, wenn ich in die Klasse komme. Ich habe gelernt zu fragen, wenn ich die Klassentür öffne: "Wer öffnet die Tür jetzt?" Ich und kein anderer öffnet die Tür. Das bringt mich sofort zu mir. "Wer steht vor dem Pult?" Ich stehe dort; und dann tief einatmen und schauen, was ist. Dieser kurze, bewußte Augenblick läßt mich total in der Gegenwart sein.

"Der Prozeß des Erwachens, der mir erlaubte, mir meines Körpers bewußt zu werden, begann mit einem tiefen Atemzug." [2] Was da vor mir geschieht, das was geschieht, hat im ersten Moment gar nichts mit meiner Person zu tun.

TRAGER lehrt mich, genau und liebevoll zu beobachten. So wie der Klient auf dem Tisch liegt, so betrachte ich meine Klasse und frage: *"Ja, was läuft hier ab? Was braucht es jetzt? Wo fange ich an?"* Ich habe meinen Unterricht geplant, aber manchmal muß ich etwas ganz anderes machen. Ich gebe mir Mut, in die Situation hineinzugehen. Wenn ich bei mir bin, dann kann es sein, daß ich etwas ganz anderes mache als geplant und trotzdem soviel mehr erreiche. Wenn ich meinen Schüler/innen und mir diesen Raum gebe, ist es nicht selten, daß ich sogar noch meinen vorbereiteten "Stoff" unterbringen kann. Die Schüler/innen sind viel besser dabei und konzentriert. Diese Erfahrungen haben mir viel Bewegungsfreiheit gegeben, so daß der "Lernzielkatalog" um ein für mich mittlerweile selbstverständlich gewordenes Lernziel (seinen eigenen Körper wahrnehmen, kennenlernen und sich in ihm fühlen) erweitert wurde.

"Wir erfahren die Welt durch das Hören und Fühlen. Es gibt ein Hörfeld der Großhirnrinde und eines das für den Tastsinn zuständig ist. Soweit wir wissen, arbeiten alle sensorischen Rindfelder in grundsätzlich gleicher Weise, um die umfangreichen und verschiedenen Reizmengen zur hoch-strukturierten und überschaubaren Erfahrung der Welt zu verarbeiten." [3]

Theaterunterricht

Immer mehr tauchte für mich die Frage auf, in welchen Bereichen Körperarbeit in der Schule integriert werden kann. Der Theaterunterricht, den ich z.T. als Alternative zum Kunst- oder Textilunterricht gebe, ist eine fantastische Gelegenheit dazu.

Das Sich-Spüren-Lernen, in die verschiedenen Rollen schlüpfen, ist in erster Linie Arbeit mit dem Körper, z.B. einfach nur durch den Raum gehen mit der Frage: *"Wie möchte ich in diesem Moment am liebsten gehen (langsam, rückwärts, beschwingt, mit gesenktem Kopf, schnell usw.)?"*, dann eine Aufforderung: *"Gehe so langweilig wie es dir möglich ist durch den Raum! (Wie kannst du noch langweiliger gehen?)"* und wieder eine andere Art zu gehen, diesmal: *"Jetzt kneift alle mal euren Po so fest es geht zusammen und geht in dieser Haltung durch den Raum!"* Alle bemühen sich, mit eingekniffenem Po zu gehen. Es wird ganz leise. An den Gesichtern der Schüler/innen kann ich ablesen, wie anstrengend das für sie ist. Sie werden aufgefordert zu sagen, wie sich das anfühlt, wenn sie so gehen. Äußerungen wie "Das tut nicht gut", "Da bleibt einem ja die Luft weg", "Das tut mir ganz schön in den Hüften weh.", "Das ist aber anstrengend", zeigen, daß Schüler/innen in der

Lage sind, ihre Körperwahrnehmungen zu verbalisieren. Sie begreifen die Verflechtung von Körperhaltung und Emotionen. *“Gefühlszustände bilden die zentralen Fundamente unserer eingefleischten Körperhaltungen und individuellen Verhaltensmuster.”* [4] Nach der Anweisung: *“Laßt alle eure angespannten Muskeln wieder los!”*, geht ein erleichtertes Stöhnen durch den Raum und alle merken, daß sie wieder freier gehen können. Bei dieser Übung verdeutliche ich ihnen, daß viele Menschen mit eingekniffenem Po gehen und es gar nicht wissen. Sie aber haben es nun erfahren und wenn sie in einer Szene mal z.B. einen Mann, der stur und verärgert ist, spielen wollen, dann brauchen sie nur den Po zusammenzukneifen und schon gehen sie richtig für die Rolle.

Ein anderes Gehmuster wird ausprobiert: *“Jetzt gehen alle mit herausgestreckter Brust und hochgehaltenem Kopf!”* Dann wieder die entscheidende Frage: *“Wie fühlt sich das an?”* Die Schüler/innen beschreiben, was sie empfinden, wenn sie in dieser Haltung gehen, *“Ich bin unfreundlich.”*, *“Da meint man, man sei etwas Besseres.”*, *“So geht ein Angeber.”* Diese Beiträge machen klar, wie durch solche gefühlten Übungen wiederum bewußt wird, daß Körperhaltung etwas mit Emotionen zu tun hat.

Auf dieser Ebene ist es möglich, auch Konflikte aufzufangen. Die Schüler/innen kommen nach der Pause mit einer geballten Ladung Aggression in den Theaterraum. Sie donnern gegen die Tür, zanken sich und schreien sich an. Diese heftige Energie, die sich in den meisten angestaut hat, erhält nun eine Gelegenheit, sich auszudrücken.

Mit der Aufforderung, die Wut im Bauch zu spüren, mit ihr durch den Raum zu gehen, sie zu äußern, wählen die Schüler/innen die unterschiedlichsten Ausdrucksformen wie: gegen die Wand boxen, auf den Teppichboden schlagen, einfach laut brüllen, mit sich selbst reden usw. Eine passende Musik kann das noch unterstützen. *“Körperarbeit kann uns in Fühlung mit unserer gegenwärtigen Situation bringen und uns ein Gefühl für mögliche Alternativen geben.”* [4]

Das Ausblenden der Musik läßt sie zur Ruhe kommen. Eine neue Aufgabe: *“Alle gehen jetzt mit Freude durch den Raum!”* wird als Herausforderung erlebt. Die meisten bewegen sich zu -nächst noch zaghaft und verlegen. Fragen wie *“Ja, wie gehst du, wenn du dich freust? Wie sieht man Freude im Gesicht?”*, begleiten die Schüler/innen in ihrem Wandlungsprozeß. Dann kommt ein Lächeln, ein Blinken mit den Augen, es wird gehüpft oder gesprungen, manche lachen sich an, dazu wird eine passende Musik eingeblendet. Ohne Zögern gehen die Schüler/innen, sie suchen sich Partner, beginnen zu tanzen und zu springen, bilden Kreise oder drehen sich ganz schnell. Die Wut ist vergessen.

Den Mut, mich auf derartige Prozesse einzulassen, nicht über eine Situation zu reden, sondern mit ihr zu sein, in die Aktion zu gehen, das habe ich durch TRAGER gelernt.

Auch möchte ich in diesem Zusammenhang erwähnen, daß jede Klasse in der Lage war, im Laufe des jeweiligen Schuljahres ein Theaterstück (Anlässe für Aufführungen konnten genügend gefunden werden) zu entwickeln, daß ganz auf ihr Können und ihre Möglichkeiten zugeschnitten war. Unsere Vorlage war das, was ist. Es gab kein vorgegebenes Rollenbuch oder Konzept. Das, was entstand, wurde als Rollenbuch verfaßt und mit den entsprechenden Namen der Schüler/innen versehen. Es wurde immer wieder erweitert und verändert. Für alle war es wichtig mitzumachen, dabei zu sein. Es gab für jeden eine Rolle. Die gemeinsame Arbeit war getragen von Begeisterung, gesundem Stress und Verantwortung. Ein gutes Feedback erhielt die Theaterarbeit von den Klassenlehrer/innen, die sich über das vor allen Dingen positiv veränderte Sozialverhalten (z.B. Klassengemeinschaft, Kommunikationsfähigkeit) freuten und deshalb den Theaterunterricht kräftig unterstützten. In diesem Schuljahr (98/99) wurde mein Stundenplan mit Theaterarbeit in sechs Klassen mit jeweils zwei Wochenstunden *bedacht*. Ich freue mich auf diese Arbeit.

Wahlpflichtunterricht - “Yoga, Körperwahrnehmung und Entspannung”

Im Rahmen des Wahlpflichtunterrichts “Yoga, Körperwahrnehmung und Entspannung” erlebe ich, wie dankbar auch Jugendliche in der 9. und 10. Jahrgangsstufe sind, Körperwahrnehmungsübungen und Berührungen zu erfahren, die ihnen ein neues Fühlen und sogar eine neue Sichtweise ihrer Sexualität ermöglichen. MENTASTICS sorgen für den Kontakt mit sich selbst, z.B. jeder steht und fühlt die Berührung seiner Fußsohlen mit dem Boden, spürt in seine Knie hinein und geht der Frage nach: *“Wie kann ich weich und mit gutem Bodenkontakt stehen?”* Alle versuchen, durch leichte Bewegungen ihren Stand zu finden. Jetzt bitte ich sie, mit ihrer Konzentration in den rechten Arm zu gehen und nur dort zu sein (nicht schon beim Mittagessen). Eine Visualisierung hilft ihnen, ganz im Geschehen zu bleiben: *“Stelle dir deinen rechten Arm wie einen Hautbeutel vor. Lasse nun alle deine Armmuskeln los. Und spüre, wie deine Muskeln in diesen Hautbeutel fallen. Nimm das Gewicht wahr! Empfinde die Schwerkraft! Stelle dir ebenfalls vor, wie jetzt dein Oberarmknochen, dein Ellenbogen, dein Unterarm, dein Handgelenk und all die kleinen Knöchelchen deiner Hand und deiner Finger in den Hautbeutel fallen. Endlich loslassen, nichts tun müssen. Bewege nun deinen Hautbeutel ganz sanft. Versuche herauszubekommen, welche Bewegungen (schüttelnde, drehende, schwingende usw.) deinen Knochen, Muskeln, Sehnen und all deinen Zellen gut tun.”* Die meisten der Schüler/innen haben mittlerweile ihre Augen geschlossen und sind tief im Spiel, im Ausprobieren, im Fühlen. Wichtig ist hier für alle die Erfahrung, daß es weder richtig noch falsch gibt, alle Bewegungen erlaubt sind. Es gibt keinen Leistungsanspruch, kein “Hirnen”, keine Beurteilung, einfach nur sein. *“Analysiere keine Bewegung. Analysieren ist Sache des Verstandes. Spüre das Gewicht des Körperteils, das du gerade bewegst.”* [2]

Nach einer Weile fordere ich sie auf, langsam ihre Bewegungen ausklingen zu lassen, nachzuspüren und dann beide Arme miteinander zu vergleichen. “Mensch, ist der Arm jetzt schwer”, “Mein rechter Arm ist viel länger als der linke”, “Meine rechte Hand ist richtig dick geworden”, “Mein Arm fühlt sich frisch und leicht an” Diese Äußerungen sind einige von den vielen unterschiedlichen Wahrnehmungen, die gefühlt und ausgesprochen werden. Eine fast logische Konsequenz ist dann der Wunsch, die gleiche Erfahrung dem linken Arm auch zukommen zu lassen. Danach kann ich übergehen zur Partnerübung. Hierin erforschen und bewegen wir den Arm unseres Partners, spüren uns in sein Schultergelenk hinein, nehmen Kontakt mit dem Schulterblatt auf und fühlen die Bewegungen, die möglich sind.

Dabei ist es wichtig, daß die Schüler/innen sich immer wieder von ihrem Partner ein Feedback holen (*“Ist das in Ordnung für dich?”* *“Möchtest du es etwas sanfter oder beschwingter?”* *“Fühlt sich das für dich angenehm an?”*). Anfänglich zeigte sich hier bei manchen ein Widerstand: “Ich bin doch nicht schwul!” Solch eine Äußerung wird aufgegriffen und wir können plötzlich über Berührungen sprechen, die nicht in die Schublade Sexualität gehören. Meine Erfahrung ist, daß die Schüler/innen dann sogar sehr liebevoll miteinander umgehen können.

Die oft so schwierigen Jugendlichen in diesem Austausch zu erleben ist für mich eine der wunderbarsten Lehrererfahrungen geworden. Wir müssen davon ausgehen, daß die meisten unserer Schüler/innen täglich einige Stunden fernsehen; dabei werden Gewalt- und Sexfilme nicht ausgelassen. *“Wer täglich, und möglicherweise stundenlang, eine Wirklichkeit, eben die Medienwirklichkeit, erlebt, die zufriedenstellt, ohne seelische Aktivität zu fordern, der wird unwillig, letztere der Lebenswirklichkeit gegenüber zu erbringen, und er wird die Neigung entwickeln, sich immer häufiger dem zuzuwenden, das keine Ansprüche*

stellt.” [5] Dieser Wirklichkeitsverlust führt auch dazu, daß Berührung nur auf einer Sex- und Gewaltschiene gesehen wird und deshalb häufig ein Angstauslöser ist. Durch das Einüben von liebevollem Miteinander findet eine Erweiterung des Erfahrungshorizontes statt. Berührung ist tatsächlich erlaubt, ist angenehm und weiter nichts.

Aus meinem Yogaunterricht entstand die Idee, Projekte “Entspannung und Körperwahrnehmung” zu den Themenbereichen ‚Gewaltprävention‘ und ‚Gesundheitsförderung‘ zu entwickeln. Diese wurden inzwischen bereits zweimal mit großem Erfolg durchgeführt.

Für mich bin ich durch die oben beschriebene Arbeit zu folgender Erkenntnis gekommen:

Wenn wir nicht fühlen lernen,

- *dann können wir noch soviel diskutieren*
- *und wissenschaftlich sein,*
- *wir reden dann wirklich am Menschen vorbei.*

Ich bin sehr dankbar für die Erfahrungen, die ich durch die Integration von Körperarbeit in den Schulalltag machen durfte. Es ist für mich sehr spannend und ermutigend, die Potentiale der Schüler/innen immer wieder neu zu entdecken und sie zu ermuntern, über die Erlebnisse des Fühlens Vertrauen in ihre Fähigkeiten und ihre Persönlichkeit zu entwickeln.

Literaturangaben:

- [1] Reinhard Tausch: *Hilfen bei Stress und Belastung*, Rowohlt, S.184
- [2] Milton Trager: *Meditation und Bewegung* SPHINX, S. 21/ S. 52
- [3] Robert Ornstein/ Richard F. Thompson: *Unser Gehirn: Das lebendige Labyrinth* Rowolt, S. 49
- [4] Deane Juhan: *Körperarbeit - Die Soma-Psyche-Verbindung, ein Lehrbuch* Knaur, S. 23/ S. 55
- [5] Heinz Buddemeier: *Illusion und Manipulation* Urachhaus, S.52/52