bewegungskunst

100 Jahre Bothmergymnastik

Inhalt

26 **Herausforderung Bothmergymnastik**
Im Gespräch mit Rose Aggeler

30 *Matthias Jeuken:* **Bewegung ist Pädagogik und Pädagogik ist Bewegung**

34 *Eric van Wijnen:* **Wenn Du nicht springst, wirst Du nicht fliegen!**

37 *Michael Neu:* **Sportunterricht an der Waldorfschule**

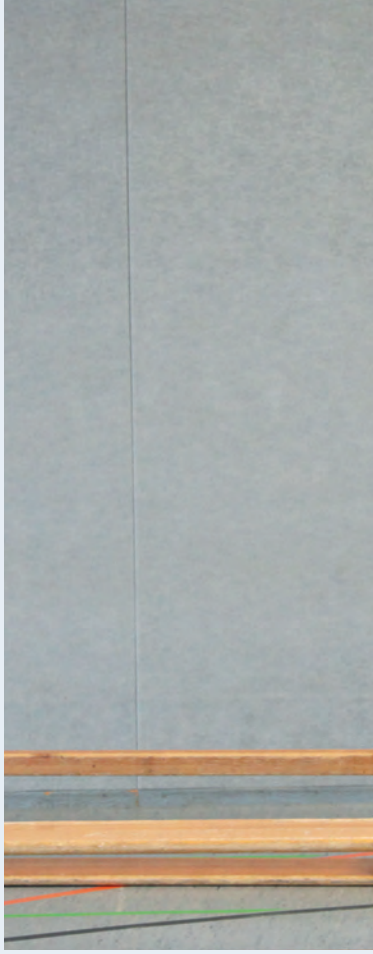
42 *Gerlinde Idler:* **Waldorfsportlehrer:in werden...**

44 *Diana Stegmann:* **Bewegungsentwicklung an der Hofschule**

48 *Jaimen McMillan:* **Spacial Dynamics**

52 *Sandra Müller, Reinold Redenyi, Janes Stockhammer, Dana Vesper:* **Ein Erfahrungsbericht**

52 **Bothmerfeiern im Süden und Norden**



Herausforderung Bothmergymnastik

Erziehungskunst | Was für ein Mensch war Fritz Graf von Bothmer?

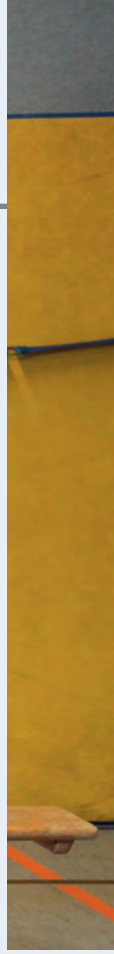
Rose Aggeler | Bothmer und ich haben uns in dieser Welt nur knapp verpasst, denn er hatte, ohne von seiner tödlichen Erkrankung zu wissen, zugesagt, mein Pate zu werden. Er starb fünf Monate vor meiner Geburt. Doch eine Begegnung wird stattgefunden haben, und im Laufe meines Lebens habe ich viele seiner ehemaligen Schüler:innen kennengelernt. So wage ich, die Frage zu beantworten. Ein grosser Mensch war er, überragend, mindestens physisch, ein grosser Geist und Künstler, auch ein grosser, offenbar unvergesslicher Lehrer, dem Schüler:innen und Kolleg:innen mit Zuneigung und Hochachtung, ja Ehrfurcht begegneten. Er wurde »Herr Graf« oder (von Kollegen) einfach nur »Graf« genannt; ganz offenbar stimmten für seine Zeitgenoss:innen der Adelstitel und Bothmers innere Noblesse zusammen.

Sein Umgang mit den Schüler:innen war von höchstem Interesse geprägt, in das auch die Eltern der Kinder und Jugendlichen einbezogen waren. Seine ernste Teilnahme am Wohlergehen der Heranwachsenden verband sich mit heiterer Geselligkeit, Unternehmungslust und feinem Humor. Für letzteren ein kleines Beispiel: Bothmer wusste um seinen Spitznamen »Bottich« und reimte in einem Brief-Gedicht an seine Schulklasse: »...Noch bin nicht tott ich – Bleibt mir gut. Der Eure! (Bottich)«

Bothmers Grösse und Wesen ist am ehesten zu erfassen aus der Abschiedsrede, die er als Schulleiter bei der vom Naziregime angeordneten und mit einem Festakt begangenen Schließung der Stuttgarter Waldorfschule hielt. Einige wenige Sätze daraus mögen für sich sprechen: »Alles, was wir heute gesehen und gehört haben, möchte ich in einem grossen Kreis, wie in einem Kranz zusammenbinden und in Ehrfurcht und Dankbarkeit niederlegen vor der Gestalt Rudolf Steiners. (...) Auf die Form des Kreuzes ist dies Haus gegründet und auf den Namen dessen, der am Kreuze starb und weiterlebt, weiterlebt in den Menschen, die ihm Wohnung geben in ihren Herzen; darum wird auch das Herz der Schule weiterleben.« Bevor Bothmer seinen Tränen freien Lauf ließ, hatte er die Kraft zu sagen: »Ich habe nun die Aufgabe, hier auszusprechen, dass auf Geheiß der württembergischen Regierung die Waldorfschule geschlossen ist.« Gräfin Hildegard von Bothmer, die treue Begleiterin, spricht in ihrem Tagebuch von Bothmers »reinem, starken und demütigen Herzen«.

Von außen betrachtet und in Kenntnis der historischen Situationen, in denen Bothmer von 1883 bis 1941 gelebt hat, muss er mit Kontrasten und Widersprüchen in seiner äußeren und inneren Welt gerungen haben.

Aus einer Adelsfamilie stammend, selbstverständlich für die Offizierslaufbahn bestimmt, in der königlich-bayerischen Pagerie erzogen, kämpfte er als Offizier im ersten



Weltkrieg für das damals noch »Vaterland« genannte Deutschland. Mit welcher Überzeugung? Aus selbstverständlichem Pflichtbewusstsein? Nach dem Krieg zog er sich aus der Armee zurück und versuchte einen Buchhandel zu begründen. Durch seine Berufung an die Waldorfschule 1922 erkannte er seine eigentliche Lebensaufgabe. Wie lebte er die problematische Situation der Schule, die sich von 1933 bis zur Schließung 1938 »durchschlagen« musste, und was führte ihn zum Entschluss, sich als Wehrmachtsfürsorgeoffizier freiwillig zu melden? Darüber wissen wir nur, dass Bothmer in völliger Diskretion über diese Themen geschwiegen hat, vermutlich, um seine Angehörigen und die Waldorfschule nicht zu gefährden.

EK | Wie kam es dazu, dass er für die erste Waldorfschule diese besondere Bewegungskunst entwickelte?

RA | Ende des 19. und zu Beginn des 20. Jahrhunderts wurden körperliche Ertüchtigung durch turnerische und gymnastische Übungen Mode und in weiten Kreisen vereinsmäßig betrieben. Zugrunde lagen den Übungen jeweils die neuesten physiologischen Erkenntnisse über den menschlichen Bewegungsapparat. Muskelkraft und Gelenkigkeit waren erstrebenswerte Ziele und sollten durch gezieltes Üben gesteigert werden, so dass die »Maschine Mensch« möglichst optimal funktionierte. Solche materialistische Auffassung des menschlichen Körpers befriedigte Bothmer, der mit einem an Rudolf Steiner orientierten Bild des Menschen lebte, nicht. Es war ihm selbstverständlich, den menschlichen Leib als ein Geschenk der Götter anzusehen, was mit einer rein technischen Auffassung nicht zu vereinbaren war. Vermutlich hat Bothmer auch von Jugend an selbst erlebt, wie eng Leib und Seele verbunden sind.

Als Bothmer an die Stuttgarter Waldorfschule berufen wurde, war gegeben, dass auch hier Turnunterricht stattfinden musste, der aber wie jeder andere Unterricht den ganzen Menschen mit Leib, Seele und Geist zu berücksichtigen hatte. Bewegung als eine Aufgabe der Anthroposophie befand sich in ihren ersten Anfängen mit der Entwicklung der Eurythmie, für den Waldorf-Turnunterricht gab es noch keine Ansätze. Es war naheliegend, Neues zu erfinden. Dabei war von vornherein klar, dass es dabei um rein körperliche Übungen gehen sollte, das heißt, ohne Ausdruck seelischer Empfindungen, trotzdem sollten sie »geistreich« sein, also in allen Abläufen geistige Wahrheit offenbaren.

EK | Wie konnten seine Ideen den Wandel der Zeit überleben?

RA | Bothmers Übungen lebten nach seinem Tod und dem Krieg zunächst weiter durch die Treue einzelner Schü- ›

ler:innen und durch Persönlichkeiten, die die innere Wahrheit dieser Bewegungskunst erkannt hatten. Von ihnen wurden weitere Persönlichkeiten in mehr oder weniger privatem Rahmen ausgebildet. Sie wiederum trugen ihr Können in verschiedene Anwendungsgebiete. In verschiedenen Seminaren für Waldorfpädagogik, so etwa im Turnlehrerseminar, wurde und wird für die zukünftigen Lehrer:innen Bothmergymnastik unterrichtet.
Einen weiteren wichtigen Beitrag zur Erhaltung der Bothmerschen Übungen leistete die »Bothmer-Schule« und ihre Nachfolge-Institution, das »Bothmer Mouvement International« (BMI). Beides trug zur globalen Verbreitung der Gymnastik erheblich bei. Allerdings hat der »Wandel der Zeit« zum »Überleben« der Bothmergymnastik eher beigetragen als geschadet, denn durch das Populärwerden asiatischer Bewegungsdisziplinen mit spirituellem Hintergrund fand eine Verlagerung des rein physischen Trainingsverständnisses statt, meditative Komponenten von Bewegung wurden bewusster wahrgenommen und gesucht und beides auch in der Bothmergymnastik gefunden. Freilich darf auch die Frage gestellt werden: Hat die Bothmergymnastik wirklich im Sinne ihres Schöpfers überlebt? Etwas überbetont kann gesagt werden, sie hat sich wegentwickelt von ihrer ursprünglichen Zielsetzung als entwicklungsbegleitende und entwicklungsfördernde Übungsreihe für Kinder und Jugendliche vom neunten bis zum zwölften Lebensjahr. Von den weltweit über 1000 Waldorf- und Rudolf Steiner-Schulen können wohl die wenigsten diesen Aufbau gewährleisten.
Dafür hat sich die Bothmergymnastik weit ins Therapeutische hinein entwickelt und ist zu einer von Erwachsenen gesuchten Bewegungsschulung geworden. Zur Pädagogik kam die Heilpädagogik, kamen Kurse für Sprachgestalter und Schauspieler und neuerdings auch die Physiotherapie. Auch im Bereich der Psychiatrie fand sie Anwendung.

EK | Können Sie die besondere Funktion des Raumes in der Bothmergymnastik beschreiben?
RA | Der Raum ist in der Bothmergymnastik ein immenses Kräftefeld, aus dem heraus letztlich auch die menschliche Gestalt geformt ist. Kräfte der Erde (Schwerkraft, vertikal), die die aufgerichtete Haltung des Menschen ermöglichen, Kräfte des Kosmos (leichte oder ätherische Kräfte, horizontal), die den Menschen in die Weite und Waagrechte agieren lassen, und Kräfte des Vor- und Rückwärts (sagittal), die einem Ziel zustreben. Alle drei Raumrichtungen sind im menschlichen Gleichgewichtsorgan sichtbar. Zu den selbstverständlichen Grunderlebnissen jedes Menschen gehört ein mehr oder weniger bewusstes Empfinden des Raumes im Sinne von Richtungen. Vermittelt wird es durch die sogenannten Körper-Sinne, allen voran der Gleichgewichts- und der Bewegungssinn. Bei körperlichen Aktivitäten, die nicht im Gewohnten ablaufen, zum Beispiel beim Balancieren oder Klettern, wird leicht spürbar, dass unsere Raumwahrnehmung über unseren Körper hinausgeht, sich über unsere Bewegungen hinaus vergrössert, ja, unsere Bewegungen trägt.
Zu dieser erweiterten und vertieften Wahrnehmung des Raumes führen die Bothmerschen Übungen, in denen man etwa in die »Breite« springt, sich zur «Höhe« schwingt

und zur »Weite« wächst. Auch für einen Zuschauer können Bothmer-Übungen Raum sichtbar machen. Raumeskräfte führen unsere Bewegungen, durch Bewegungen sind wir fähig, Raumeskräfte, also Geistiges, wahrzunehmen. Raum ist bewegungsgestaltend, Bewegung ist raumgestaltend und macht ihn dadurch sichtbar. In der Entwicklung des Kindes und Jugendlichen wird die Auseinandersetzung mit den Kräften des Raumes zur eigentlichen »Menschwerdung«. Bothmer schreibt darüber: »Ein grösserer Mensch ersteht nun als Zeitwesen im Raume. Er siegt über die Technik der Bewegung, an deren Stelle er sinndurchdrungenes Leben aus dem Raume empfängt.« Raumeskräfte werden zu moralischen Kräften.

EK | Wie war das Verhältnis von Bothmer und Rudolf Steiner? Wie oft trafen sie sich? Gibt es Äußerungen oder Briefe, in denen sie sich übereinander äußern?
RA | Bothmer wurde durch seine Mutter mit Rudolf Steiner und der Anthroposophie bekannt gemacht. Er hat einige Vorträge Steiners besuchen können und sich mit seinem Werk auseinandergesetzt, was aber nicht zu einer näheren persönlichen Bekanntschaft führte. Dass Bothmer von Rudolf Steiner als Turnlehrer an die Stuttgarter Waldorfschule berufen wurde, ist nicht zuletzt Bothmers Freund Max Wolfhügel zu verdanken, der bereits dem Stuttgarter Kollegium angehörte.
Es gibt ein Protokoll von einer Konferenz, in der Bothmer in Anwesenheit Steiners über seine neu begonnene Arbeit als Turnlehrer berichtete und Steiner mit großem Wohlwollen und einigen Hinweisen geantwortet hat. Graf Bothmer hat Steiner zu seinem grössten Bedauern im Unterricht selten gesehen; wenige Unterrichtsbesuche in der Turnhalle und gemeinsame Konferenzen waren wohl alles, denn Bothmers Tätigkeit als Waldorflehrer beginnt in den letzten drei, von großen Sorgen belasteten Lebensjahren Steiners. Wie schon bemerkt, blickte Bothmer in Dankbarkeit und Ehrfurcht auf Rudolf Steiner als seinen eigentlichen Lehrer.

EK | Was ist für Sie persönlich das Besondere an der Bothmergymnastik?
RA | Ich bin mit der Bothmergymnastik aufgewachsen, ohne viel dabei zu denken, und habe als Jugendliche die Übungen schön und anspruchsvoll gefunden. Erst später habe ich den Kunstcharakter dieser Gymnastik in ihrem Gesamtaufbau und in jeder einzelnen Übung entdeckt. Sie ist mir eine unentbehrliche Illustration der menschlichen Entwicklung geworden und in meiner Lehrtätigkeit eine Quelle der pädagogischen und künstlerischen Phantasie. Auch ist sie mir eine unerschöpfliche Schulung der Bewegungswahrnehmung.
Ihre ausgleichende, zentrierende und veredelnde Wirkung war für mich jederzeit spürbar. Bezaubert hat mich immer wieder der Anblick von Jugendlichen, die beim Ausführen der Übungen schöner wurden, so schön, dass es sogar den Gleichaltrigen auffiel. »Sind die schön!«, war der erstaunte Kommentar einiger Neuntklässlerinnen beim Beobachten ihrer sonst flegelhaften Mitschüler.

EK | Herzlichen Dank für das Gespräch! ‹›

Die Fragen stellte Angelika Lonnemann.

Rose Aggeler, *1942, Schülerin an der FWS Stuttgart-Uhlandshöhe, Studium Germanistik und Romanistik in Freiburg und der Schweiz, Lehrerin an diversen Schulen im alpenländischen Raum, Bothmer-Expertin, Autorin von Gedichten, Erzählungen, Libretti und Essays.

Bewegung ist Pädagogik und Pädagogik ist Bewegung

Von Matthias Jeuken

Bewegung ist für den Menschen von größter Bedeutung. Das gilt für äußere, leibliche Bewegungen ebenso wie für unser Innenleben: Wir fühlen uns von einem Menschen, einem Bild, einer Gruppe oder einer Umgebung begeistert und angezogen oder wir empfinden Widerwillen, es drängt uns eher in Distanz zu einer Sache oder einem Mitmenschen. In unseren Gefühlen, im Seelischen, bewegen wir uns fortwährend im Spannungsraum zwischen Sympathie und Antipathie. Manchmal gelingt es uns besser, uns in eine Situation oder einen anderen Menschen einzufühlen – und manchmal leider nicht so gut.

Aktuelle Untersuchungen zeigen, dass die Bewegungsaktivitäten von Kindern und Jugendlichen in den letzten Jahrzehnten stark abgenommen haben. Das zeitigt Folgen für die Bewegungsfähigkeiten, aber auch für die Gesundheit der Kinder und Jugendlichen. Übergewicht, Degenerations- und Stoffwechselkrankheiten, aber auch Allergien nehmen immer mehr zu. Und darüber hinaus fällt es immer mehr jungen Menschen schwer, sich positiv mit ihrer eigenen Gestalt zu verbinden und sich selbstwirksam zu erleben. Erste Forschungsergebnisse legen den Schluss nahe, dass die Corona-Pandemie durch die Isolierung, in die besonders Kinder und Jugendliche gezwungen wurden, diese Trends noch verstärkt hat. Sie konnten kaum Freunde und Bekannte treffen, Sport und Bewegung in der Gruppe war kaum möglich und auch individuell haben sich Kinder und Jugendliche deutlich weniger bewegt.[1]

Die Waldorfpädagogik bezieht die inneren, seelischen Bewegungen in ihre Arbeit ein. Die Schüler:innen sollten in jedem Unterricht einmal lachen und einmal weinen, rät

Rudolf Steiner den Waldorflehrer:innen in einer Konferenz 1923. Er macht darauf aufmerksam, wie wichtig es ist, sich (im Humor) einmal über sich selbst hinauszubewegen und (in der ernsten Stimmung) in sich selbst zurückzuziehen.[2]

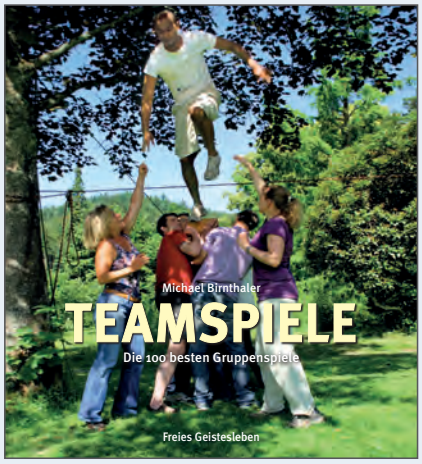
Aber auch in unserem Gedankenleben haben wir es mit Bewegungen zu tun. Gelingt es mir, einen Gedanken zu fassen – und ihn weiter zu verfolgen? Gelingt es mir, mich in den Gedankengang eines anderen Menschen hineinzuversetzen, seine Perspektive zu übernehmen – und zu denken, wie er? Und – nicht am unwichtigsten: Kann ich ein selbst gesetztes Ziel wahrnehmen und es dann auch verfolgen?

Aus der psychologischen Forschung wissen wir, dass unsere körperlichen Bewegungen mit seelischen Regungen zusammenhängen und umgekehrt. Die Bewegungen in der Umgebung des kleinen Kindes wirken sich förderlich aus: ein breites Bewegungsspektrum hat eine schnellere und differenziertere Sprachaneignung zur Folge. Aber auch die Eigenbewegungen der Kinder sind von Bedeutung: Einige Tage (oder manchmal Wochen) bevor Kinder ein neues Wort aussprechen, zeigen sie auf die Gegenstände: Der zeigenden Geste folgt die sprachliche Benennung![3] Das Potential der Bewegung ist mit dem Erwerb der Muttersprache oder dem Erreichen des Schulalters aber längst nicht erschöpft. Psychologische Untersuchungen der letzten Jahre haben gezeigt, dass Kinder nachweislich besser lernen, wenn die Lehrer:innen ihren Unterricht mit (zum Lerninhalt passenden) Gesten begleiten. Und noch besser lernen Schüler:innen, wenn sie den Lernprozess selbst mit eigenen Gesten begleiten.[4]

Wir binden in der Waldorfschule Bewegungselemente nicht nur ein, um kognitives Lernen zu unterstützen. Neben dem Spielturnen und den Turn- und Eurythmieunterrichten bewegen sich die Schüler:innen auch in den Werk- und Gartenbaustunden, im Schauspiel, beim Handarbeiten und bei musikalischen Aktivitäten. Bewegungen werden auch in Unterrichtssituationen eingesetzt, in denen das auf den ersten Blick eher ungewöhnlich scheint. Sie dienen nicht (nur) der Unterstützung der abstrakten Gedanken, sondern die Inhalte selbst vermitteln sich durch die von den Kindern gestaltete und erlebte Bewegung. Rudolf Steiner regte die Lehrer:innen 1922 an, gerade bei Kindern, die Schwierigkeiten mit dem Verstehen von abstrakten Inhalten haben, nicht zusätzliche Nachhilfestunden zu geben, sondern von einer anderen Seite her zu arbeiten: Er empfahl, mit ihnen zu malen und Turnübungen zu machen, um die gedanklichen Fähigkeiten von der leiblich-körperlichen Ebene aus zu unterstützen.

Es kommt aber auch auf die inneren Qualitäten der Bewegungen an: Aus Studien von US-amerikanischen Psycholog:innen ergibt sich, dass die Schüler:innen Gesten »verstehen« müssen, damit sie für den Lernprozess wirksam sind.

Ganz besonders zeigt sich die Bedeutung, die den Qualitäten der Bewegung beigemessen wird, in den Bewegungsfächern. Vom ersten Schultag an etabliert Rudolf Steiner die Eurythmie als reguläres Schulfach für alle Klassen. Es scheint ganz selbstverständlich zu sein, dass sie zum Fächerkanon der Waldorfschule gehört. Aber wenn er in der Öffentlichkeit über die neue Pädagogik spricht, wird er nicht müde, die Eurythmie zu erwähnen – und zu verdeutlichen, warum das »Turnen mit der Seele« in das Curriculum integriert ist.[5] In der Waldorfpädagogik ergänzt sie bis heute den Sport-Unterricht, auf den weiter unten noch ›



Michael Birnthaler
Teamspiele
Die 100 besten Gruppenspiele
252 Seiten, mit zahlreichen Farbfotos und Illustrationen, durchg. farbig, geb.
€ 24,90 (D) | ISBN 978-3-7725-2538-4

Die 100 besten Gruppenspiele

Aus der Erlebnispädagogik heraus haben sich innovative Methoden entwickelt, die eine faszinierende Kraft für die Teambildung entfalten.
Diese Teamspiele haben sich mittlerweile überall dort bewährt, wo mit Gruppen gearbeitet wird: sowohl bei älteren Kindern und Jugendlichen (in der Schule, bei Klassenfahrten, Freizeiten und Partys) als auch bei Erwachsenen (bei Fortbildungen, Tagungen, in Führungsgremien und bei privaten Feiern).
Michael Birnthaler stellt die 100 stärksten, spannendsten und kreativsten Spiele vor, durch die verblüffend leicht Kooperationsfähigkeit und Gemeinschaftsgefühl erübt werden können.

»Das Buch eignet sich für alle erfahrenen SpieleanleiterInnen, die Gruppen unterschiedlicher Art unterstützen wollen, ein starkes und tragfähiges Team zu werden, miteinander Spaß und an- oder aufregende Erfahrungen miteinander zu machen. – Eine klasse Sammlung.»
Uli Geißler, Spiel- und Kulturpädagoge

Freies Geistesleben
Ideen für ein kreatives Leben
www.geistesleben.com

eingegangen wird. Wie kann das Turnen mit der Seele gelingen? Dazu drei Beispiele aus dem Eurythmieunterricht.

In den ersten Klassen sind die Stunden Bewegungsgeschichten: Zusammen mit der Lehrkraft bewegen sich die Schüler:innen im großen Eurythmieraum – und schlüpfen nach und nach in alle Rollen. Natürlich bewegen sich die Charaktere ganz verschieden: Als Königin schreiten wir anders als wenn wir uns in ein Mäuschen verwandelt haben. Und wie anders fliegt eine Taube als ein Adler. Von der Lehrerin angeleitet, schlüpfen alle Kinder in die Gebärden – und erfüllen sie von innen, aus dem seelischen Erleben der verschiedenen Rollen. Die innere Bewegung formt die leiblichen Bewegungen – und lässt uns geschickt und feinfühlig werden. Und zugleich kann sich ein sehr befriedigendes Selbstgefühl einstellen. Ich kann mich in alles Mögliche verwandeln. Ich kann alles werden!

Der *Leib* bewusst im *Raum*

In den Mittelstufenklassen haben die Stunden einen anderen Duktus: Wir erarbeiten uns virtuose Geschicklichkeit und Mut bei den Stabübungen, bewegen uns zielstrebig und sicher durch geometrische Formen und lernen, uns präzise im Verhältnis zu Musik und Sprache, aber auch im Verhältnis zu den Mitschüler:innen zu bewegen. Während in der Unterstufe die Fähigkeit zur Verwandlung im Vordergrund stand, geht es jetzt darum, sich durch Bewegung ins Verhältnis zur Mitwelt und zu sich selbst zu setzen.

In den Oberstufenklassen können die Jugendlichen die eurythmischen Bewegungen zunehmend sicherer und selbständiger einsetzen, um ihre eigenen Intentionen und Interessen auszudrücken: Was will ich sagen – und wie will ich es zum Ausdruck bringen? Die äußerlich sichtbaren Bewegungen drücken meine Persönlichkeit, meine Intentionen und Ziele aus. Leiblicher, seelischer und geistiger Ausdruck sind eins geworden.

Aber auch der Turnunterricht erfährt eine Erweiterung aus dem menschenkundlichen Verständnis der Waldorfpädagogik. Für das Turnen, das zur Zeit der Gründung

der ersten Waldorfschule noch stark von militärischen Traditionen geprägt war, entwickelte Fritz von Bothmer einen großen Kanon gymnastischer Übungen, die im Sportunterricht der Waldorfpädagogik bis heute angewandt werden. Ausgehend von spielerischen Reigen für die Jüngeren entwickelt von Bothmer Übungen, in denen sich die Schülerinnen als Gestalter:innen der verschiedenen Raumesrichtungen und ihrer Kräfte erleben. In den Bothmergymnastik-Übungen entsteht durch die Bewegung zwischen Schwere und Leichte, das Atmen zwischen Innen und Außen, die Polarität von Oben und Unten, die Spannung von Dynamik und Statik ein besonderes Körpergefühl und Bewusstsein für die Qualität der menschlichen Bewegungen und Raumesrichtungen.

Bothmergymnastik und Eurythmie ergänzen einander: In der Gymnastik stellen wir uns mit dem eigenen Leib bewusst in den uns umgebenden Raum, in der Eurythmie erleben wir stärker unsere geistigen und seelischen Bewegungen in ihrem körperlichen Ausdruck.

In jedem Fall weisen die körperlichen Bewegungen im schulischen Kontext über sich selbst hinaus. Sie sollen nicht nur gesund, geschickt und kräftig machen, sondern auch zur Bildung von Seele und Geist beitragen. ‹›

1 www.helmholtz.de/newsroom/artikel/bewegungsmangel-bedroht-die-kindliche-gesundheit/ Aufruf am 30.04.2022
2 Rudolf Steiner (2019): *Konferenzen mit den Lehrern der ersten Waldorfschule* 1919 – 1924 (GA 300b) Dornach, Rudolf Steiner Verlag, siehe unter anderem S. 388.
3 Rainer Patzlaff (2017): *Sprache. Das Lebenselixir des Kindes.* Stuttgart, Verlag Freies Geistesleben
4 Susan Goldin-Meadow (2011): *Learning through gesture* www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3813017/pdf/nihms459535.pdf Aufruf am 30.04.2022
5 Rudolf Steiner (1991): *Die geistig seelischen Grundkräfte der Erziehungskunst* (GA 305) Dornach, Rudolf Steiner Verlag, S.252

Autor: Matthias Jeuken, *1963, Professor für Eurythmiepädagogik an der Freien Hochschule Stuttgart

Der Sportunterricht an der Waldorfschule
Herausgegeben von Gerlinde Idler und Lutz Gerding
304 Seiten, mit farbigen Fotos, gebunden | € 39,– (D)
ISBN 978-3-7725-2824-8

Sich entwickeln in Bewegung – Sportunterricht an der Waldorfschule

Wie vielfältig die Möglichkeiten und Aufgaben des Sportunterrichts auf der Grundlage der Waldorfpädagogik sind, zeigen die Autor:innen dieses Buches. Detaillierte Angaben zu den einzelnen Klassenstufen und den verschiedenen Sportarten ergeben ein umfassendes und differenziertes Gesamtbild. Eine wichtige Darstellung für Lehrer:innen, Sport- und Freizeitpädagog:innen.

Die Beiträge dieses Buches bieten viele pädagogische Anregungen: zur Gestaltung von Unterrichtsstunden in den jeweiligen Klassenstufen, zu den einzelnen Sportarten und zur allgemeinen Förderung der Bewegungsentwicklung.

Freies Geistesleben
Kinder wahr nehmen
www.geistesleben.com

Wenn Du nicht springst, wirst Du nicht fliegen!

Von Eric van Wijnen

»Wenn Du nicht springst, kannst Du nicht fallen, aber Du wirst sicherlich nie fliegen!«

Diesen Satz las ich vor langer Zeit in einer holländischen Zeitung. Er wurde mir zum Leitspruch. Ein Bild fürs Leben: Willst du weiterkommen, dann versuche, die Schwierigkeiten, Schatten und Hürden in deinem Leben zu meistern. Anhand eines Bocksprungs und anderer Aktivitäten werde ich die außerordentlichen Möglichkeiten des Sportunterrichtes erläutern, sich selbst an diese Grenzen heranzuführen und sie letztendlich zu meistern.

Das große »Dazwischen«

Sehen sie das Bild auf der gegenüberliegenden Seite an. Ein Schüler der 12. Klasse, übrigens eher ein Ball-Spieler als ein Turner, zeigte mir im Bocksprung vom Minitrampolin aus sein unglaubliches Selbstvertrauen. Ohne Zögern baute er den Abstand zwischen Minitrampolin und Bock aus und traf mit seinen Händen den Bock genau an der richtigen Stelle. Ihm war das schon ganz eigen geworden, »einverleibt«, wie man auch sagen könnte. Als Sportlehrer kennt man die Situationen: Die Schüler:innen, die zum ersten Mal über den Bock springen oder sich (noch) nicht trauen. Als Vorbereitung zum Bockspringen haben die Schüler:innen schon manche Hindernisse erlebt. In den unteren Klassen der Unterstufe sind das meistens freie Aufgaben, an denen sie selber herausfinden können, wie sie die unterschiedlichsten Hindernisse überwinden lernen. Ich lasse sie voneinander lernen, indem sie zusammen ausprobieren dürfen. Lernen heißt für mich, eine Lösung zu finden, damit es (noch besser) klappt, und die Lösung in neuen Situationen auch umzusetzen.

Was in der Unterstufe oft problemlos und frei verläuft, wird in der Pubertät anders. Die sich verändernden Proportionen des Körpers verlangen ein anderes und bewussteres Vorgehen im Sportunterricht. Jetzt sind die genauen Anweisungen und das gezielte Üben gefragt. In der sechsten Klasse greife ich den Bocksprung auf und arrangiere die Situation so, dass jedes Kind seine Möglichkeit findet, diese Hürde zu nehmen. Das stützende Springen über niedrige Hürden wie Hocker oder Bänke ist die Vorbereitung dafür.

Ich weiß nicht, wer es gleich schafft; ich stehe bereit, um Hilfestellung zu geben, erkläre den Schüler:innen, was ich tue, wenn sie springen, worauf sie achten sollen, und lasse jemand vorspringen, der es schon kann – oder ich zeige es selber.

Ein Geheimnis ist, zu beobachten, wie die Schüler:innen sich innerlich vorbereiten und was passiert zwischen dem Losrennen und dem Landen. Vielleicht haben sie, liebe Leser, selber früher dieses Erlebnis kennengelernt. Für manche war es ein Horror, weil man unsicher war oder einfach blockierte!

Die ganze Unterrichtsatmosphäre ist mitentscheidend, ob alle Schüler:innen auf ihrem Niveau einsteigen können. Ich erwähne das immer wieder in der sechsten Klasse, dass jedes Kind aufgefordert ist, die anderen zu unterstützen, und dass ich versuchen werde, allen gerecht zu werden. Das bedeutet dann auch, dass es eine Gruppe Schüler:innen gibt, die selbständig springen dürfen, nachdem sie alle unter meiner Aufsicht gesprungen sind. Es ist ein Freiheitserlebnis, so eine Aufgabe alleine zu schaffen!

In einer neunten Klasse machte ich einmal die Erfahrung beim Bocksprung über das Pferd, dass ein Mädchen immer wieder beim Sprung auf dem auf dem stark federnden Reutherbrett bremste und abbrach. Obwohl sie willensstark war, wollte es ihr einfach nicht gelingen. Es machte sie traurig und wütend! Und dann passierte etwas Wunderbares: Kurz vor Unterrichtsschluss klappte es zum ersten Mal. Es war, als ob eine Schleuse aufgemacht würde! Bei jedem Sprung erweiterte sie den Abstand vom Brett zum Pferd und sprang nochmal und nochmal. Es klingelte, aber sie wollte nicht mehr aufhören ...

Was ist passiert? Meiner Einschätzung nach konnte sie sich nicht genügend von ihrem Körper lösen, oder anders gesagt, sie wurde wie zurückgeworfen. Die Vorstellung, was alles passieren kann oder eine andere Unzulänglichkeit bremst den ganzen Bewegungsvorgang. Kann sich der Springende ein Bewegungsbild machen und sich dann davon lösen, wird er in der Lage sein, sich frei(er) zu bewegen und auf die gegebene Situation seine Antwort zu finden. Er kann dann den Raum im Anlauf, Einspringen, Absprung, Schweben, Stützen und Landen mit seinem inneren Bewegungsbild (Bewegungsimagination) füllen.

Es klappt! Die Herausforderung ist, die Situation als Lehrer immer wieder spannender zu machen. Ich weiß auch, wenn es heute oder nächste Woche noch nicht klappt, dann vielleicht in einem halben Jahr.

Das Einzigartige des Sportunterrichts an Waldorfschulen ist, dass er über einen Leitfaden für das ganze Bewegungscurriculum verfügt: die Gymnastik nach Fritz Graf von Bothmer. Seine Vorgaben und Bilder des sich inkarnierenden Kindes zeige ich anhand eines Beispiels der siebten und achten Klasse. Nach Eintritt der Pubertät ist es eine Aufgabe des Jugendlichen, sich durch eine gewisse Schwere hindurchzuringen und dadurch eine »wachsende Kraft« (Bothmer) zu spüren. Der menschliche Wille geht gestärkt aus der Auseinandersetzung mit Widerständen hervor. Wir kennen das alle: Wenn man sich überwunden und seinen Willen voll eingesetzt hat, fühlt man sich wie ein anderer Mensch!

Innen und Außen in rhythmischer Auseinandersetzung

Rhythmus ersetzt Kraft. Dann geht alles einfach leichter, nicht nur in der Bewegung, sondern generell im Leben. Es geht darum, das Gefühl für Anspannen und Loslassen zu üben. Das zeigt auch der Bocksprung; man geht durch ein Nadelöhr. ›

Übung: »Sprung in den Mittelpunkt«: Alle versuchen gleichzeitig in den Mittelpunkt zu springen, um sich danach kräftig auszubreiten.
Und danach: Schaukeln auf einem runden Brett, das auf einem Seilknoten befestigt ist; auch hier wird, wie bei dem Sprung in den Mittelpunkt, die (rhythmische) Bewegungsdynamik gesucht zwischen Verdichten nach innen im Schwung nach unten und Öffnen nach außen im Schwung nach oben.

Im Lauf der Jahre habe ich gelernt, beim Unterrichten nicht direkt vom Körper selbst auszugehen, sondern vom Raum. Höhe, Weite, Tiefe, Umkreis oder Mittelpunkt sind Wesenseigenschaften des Raumes. Oben ist nicht nur oben, sondern auch Himmel. Unten ist nicht nur unten, sondern auch Erde. Leichte und Schwere sind Polaritäten, die der Mensch für seine Aufrechte braucht. Das hat alles mit Verbinden zu tun, mit Loslassen nach unten und Hingabe an die Höhe. Wenn ich mich in meiner Aufrechten ausdehne, werde ich meines Umraums immer mehr gewahr; in der Begegnung, im täglichen Leben oder im bewegenden Sportunterricht.
Heutzutage sieht man immer weniger Erwachsene, die die Aufrechte wirklich ergreifen. Da braucht es Bewusstsein und Übung. Rechts und links, geben und nehmen; dazwischen die Sagittalebene, die rechts und links trennt, wo ich letztendlich rechts und links zusammenbringen kann. Das hat alles mit Entscheiden, Sachen auf den Punkt bringen bzw. mit Urteilen zu tun. Der vordere Raum ermöglicht uns, anzupacken – eine aktive Handlung, durch die wir uns mit dem Zukünftigen in Verbindung setzen. Der hintere Raum zeigt mir die Verbundenheit mit der Vergangenheit, gibt mir aber auch die Möglichkeit, abzuwarten, mich zu distanzieren. In der Mitte stehe ich, im Hier und Jetzt, verbunden mit den Bothmerschen »Raumeskräften«.

»Immer handelt es sich darum, loszukommen von den Beschränkungen auf das Gewordene, den physisch erstarrenden Körper und vorzustoßen in das Reich des Werdenden, der Wirksamkeiten, zu den Gesetzmäßigkeiten der schaffenden Kräfte.« (Vereeck)
Eine Schulung des Lehrers in der Bothmergymnastik macht es möglich, dass er sich der Kraft und Bedeutung der Bewegung bewusst wird und dadurch auch andere Bewegungen qualitativ einschätzen lernt. Gleichzeitig kann die Bothmergymnastik ein Werkzeug werden, um die Schüler:innen genauer beobachten zu können und ein Verständnis für das individuelle Bewegungsbild des einzelnen Schülers zu bekommen. Jede der Bothmer-Übungen bietet verschiedene Zugangsweisen, um das Verhältnis zum Raum neu zu ergreifen. »Neue räumliche Beziehungen entstehen durch wechselnde Gleichgewichtsverhältnisse, Umstülpungen, Weiten, Höhen, Tiefen. Damit bildet der Mensch im lebendig bewegten Raum immer mehr Wahrnehmungsfähigkeiten für eine wache Welt- und Selbsterfassung aus.« (Idler)
Im Unterrichten geht es vor allem darum, authentisch eine Beziehung zu den Schüler:innen aufzubauen. Die Schulung der Bothmergymnastik fordert den Lernenden einiges ab. Es reicht meiner Meinung nach nicht, die Übungen zu kopieren, man muss sich völlig mit den Hintergründen und dem Bewegungsbild verbinden. Eine schöne und herausfordernde Aufgabe!

Literatur:
Marc Vereeck: *Was ist Bothmer?* Steinenbronn 2021
Gerlinde Idler, Lutz Gerding (Hrsg): *Der Sportunterricht an der Waldorfschule*, Stuttgart 2018

2022 wird die Bothmergymnastik 100 Jahre alt. Wir werden dieses Ereignis vom 5. bis 7. August 2022 mit einem großen Bewegungsfestival feiern: **bothmer-movement.eu**, **bothmer100.eu**

Autor: Eric van Wijnen, *1958, Studium an der Calo (Christliche Academie der Leibeserziehung in Arnheim, Niederlande), danach an der Graf-Bothmer-Schule für Gymnastik. Dozent in der Sportlehrer- Quereinsteigerausbildung Freiburg / Lehrerseminar Kassel und Dozent bei Bothmer Movement International im In- und Ausland. Sportlehrer an mehreren Waldorfschulen in den Niederlanden und seit zehn Jahren an der Waldorfschule Märkisches Viertel, Berlin.

Kontakt: ericvanwijnen@gmail.com

Sportunterricht an der Waldorfschule

Von Michael Neu

Die Bothmergymnastik ist ein Element des Sportunterrichts, das es nur an Waldorfschulen gibt. Zumeist führt sie in den Unterricht ein und ist eng verbunden mit der Entwicklung der Schüler:innen. Alle Klassenlehrer:innen können in ihr das wiederfinden, was sie morgens unterrichten. Aber können die Sportlehrer:innen in der Waldorfschule noch mit der Bothmergymnastik arbeiten? Ihr Ziel besteht darin, den individuellen Entwicklungsweg zu unterstützen. Kommt so etwas noch an? Haben wir in der schnelllebigen Zeit für feine Bewegungen noch die nötige Geduld?

Der Sportunterricht an Waldorfschulen ist geprägt von dem, was in ihrem Umfeld lebt. Was »draußen« gemacht wird, führt man in der Turnhalle weiter. Steht die Schule in der Nähe der Berge, zählt der Winter- und Bergsport. Eine Schule in Wassernähe besuchen Schüler:innen, die segeln oder kitesurfen. Das wird in den Sportunterricht hineingetragen und hier werde ich als Sportlehrer die Übungen der Bothmergymnastik so anwenden, dass ich sehr am Räumlichen arbeite. Das Geräteturnen verliert neben den attraktiven Ballspielen an Beliebtheit. Viele Schüler:innen finden es unbequem, sich anzustrengen und gegen Widerstände zu arbeiten. Sie schaffen es kaum noch, konsequent am Gerät zu üben. Unterrichten wir das Geräteturnen so, dass die Übungen nur erlernt und beherrscht werden, hinterlässt es eine gewisse Leere. Schüler:innen, die sich am Gerät nicht leicht tun, brauchen viele verschiedene Möglichkeiten und Anleitungen. Sie üben dann, ohne es zu merken, sie probieren einfach aus.

In der Pandemiezeit häuften sich Meldungen in den Zeitungen über Bewegungsmangel. Viele Städte bieten Radeltouren an. Die Krankenkassen veranstalten Laufwettbewerbe. Firmen organisieren Firmenläufe. Warum reißt uns Waldorfschulen so etwas nicht buchstäblich vom Hocker? Warum machen wir nicht auch etwas derartiges? Wir, die Bewegungs- und Sportlehrer:innen, haben doch das Potential, etwas Neues oder Zusätzliches zu schaffen. ›

Urformen der Bewegung

Klasse 1 und 2

Spielen, Tummeln und Umherziehen sind Bedürfnisse (Urinstinkte) jedes Menschen. Sie treten in der Kindheit auf und verschwinden dann wieder. Zweifellos finden sich manche Ähnlichkeiten dazu im Tierreich. Trotzdem kann der Mensch nicht auf sie verzichten. Er kann am Anfang noch kein bewusstes Verhältnis zur Bewegung herstellen, sondern folgt seinem Bedürfnis. Im Spielen, Tummeln und Umherziehen wiederholt er etwas, was für die Menschheitsentwicklung charakteristisch war.
Wir finden diese Bewegung zunächst in den Kreis- und Reigenspielen. Singend oder sprechend zieht ein Kind um den Kreis. Es geschieht eine Aktion und dann verlässt eines seinen Platz und zwei Kinder versuchen ihn einzunehmen. Wer verschläft, darf sich für eine gewisse Zeit im Kreis ausruhen. Das Spiel geht vorübergehend ohne ihn weiter.

Ab Klasse 3

Die anderen Urformen der Bewegungen sind Laufen, Springen und Ringen.
In dem Augenblick, in dem das heranwachsende Kind diese drei Bewegungsarten zu üben beginnt, tritt es in ein neues Verhältnis zur Welt. Es beginnt sich zu individualisieren. Im Laufen noch etwas schwach, im Springen schon stärker und im Ringen besonders stark. Folgt der Mensch seinen Urinstinkten, dann spielt er, tummelt sich oder möchte umherziehen. Folgt er seinem Trieb (seinem ursprünglichen, persönlichen Bewegungstrieb), dann läuft und springt er oder möchte ringen.

URINSTINKT = Spielen, Tummeln, Umherziehen

TRIEB = Laufen, Springen, Ringen
(persönlicher Bewegungstrieb)

LEIDENSCHAFT = (Kugel-)stoßen, Schleudern
und Ziel

(Rudolf Steiner GA 303)

6. Klasse

Ein bemerkenswerter Fortschritt in der Entwicklung des Kindes ist in der Verinnerlichung des Spiels zu sehen. Die lebendigen Gestalten der Phantasie verschwinden und das Kind wird auf sich gelenkt. Es hat sich nunmehr mit seinen Gliedern zu beschäftigen. Das Bewusstsein von der eigenen Körperlichkeit wird geboren.
Im Grunde genommen setzt das Kind auf einer anderen Basis fort, was es bis dahin zu tun gewohnt war. Man könnte es als eine Metamorphose des Spiels bezeichnen. Spielend begreift es die Welt, ganz gleich, wo es sich bewegt und welchen Gegenstand es in die Hand nimmt. Alles atmet noch Leichtigkeit, Gefälligkeit, Mühelosigkeit – und verrät keine absichtliche Handlung. Die Schüler:innen bemerken, dass sie etwas tun müssen, um in der Bewegung gut zu bleiben.

Ab Klasse 9 (Oberstufe)

Geht man noch ein Stück weiter, so kommt man zur Leidenschaft, die sich im Stoßen, Schleudern und Zielen offenbart. Wer jemanden von sich stößt oder ihm etwas vor die Füße schleudert, folgt seiner Emotion. Auch im Zielen steckt das Emotionale. Nur wird es hier in der Bewegung weitgehend kontrolliert ausgeführt. Im Zielen ist eine Ab-

sicht verborgen. Aber was steht hinter ihr? Wir sind in der Umbauphase, der Pubertät. Die Kindheit ist abgeschlossen, etwas Neues, der Jugendliche, will sich herausarbeiten. Während dieser Zeit muss der Mensch durch alle drei Phasen gehen. Die Bewegung offenbart ihm einerseits, was in seinem Inneren vor sich geht. Andererseits lassen sich die drei Kräfte der menschlichen Seele auch durch die Bewegung beeinflussen und veredeln. Wir trainieren nun viel äußerlich am Gerät, damit Können entsteht. Der Wille muss eingesetzt werden, um Widerstände zu überwinden. Aber auch von innen müssen die Schüler:innen erreicht werden. Sie müssen in dieser Zeit Sehniges, Ästhetisches, Gespanntes und Kraftvolles kennenlernen und erfahren.

Freies Spiel an den Geräten

Jede Turnstunde muss gestaltet werden, beginnend mit der ersten Turnstunde im dritten Schuljahr. Die Gewohnheiten werden mit dem ersten Begegnen angelegt. Von Anfang an muss sich der Lehrer im Klaren sein, wie er beginnen will.

Jeden Schritt muss er sich sorgfältig vorher überlegen. Die folgenden Stunden bauen darauf auf. Deshalb ist die erste Stunde von größter Wichtigkeit. Wir legen darin Gewohnheiten und Vertrauen an. Das Kind erhält eine umhüllende Atmosphäre durch die nun folgenden Wiederholungen des Gewohnten. Es erhält Vertrauen und seelisch entsteht eine Situation der Ruhe. Das setzt sich bis in die Leiblichkeit fest.

Den dreigliedrigen Hauptunterricht finden wir auch im Turnunterricht wieder. Die Kinder haben hier einen ähnlichen Ablauf bezogen auf das Leibliche. Aufnehmen, Verarbeiten und Von-sich-geben gehören zum Pulsschlag des Lebens. Wie die Lehrkraft beginnt, ist ihrer eigenen Phantasie überlassen. Der Unterricht besteht aber aus den Elementen: Reigen, Geräte und Spiel; oder Spiel, Geräte und Reigen.

Für den Reigen gibt es Hilfen in der Bothmergymnastik. Eine Stunde kann mit einem Reigenelement aus der Bothmergymnastik begonnen werden. Im Mittelteil steht das Gerät und die Stunde klingt mit einem sozialverbindenden Spiel aus. Das Gerät muss mit einem Phantasieinhalt in irgendeiner Form verbunden werden, damit das Kind sich damit beschäftigen und sich anregen lassen kann.

Ist es zum Beispiel ein Balancierbalken, so wird daraus ein Steg, der vielleicht zu einem verwunschenen Schloss führt (ein Kasten). Im Schloss wohnt natürlich jemand, zu dem das Kind eine Beziehung aufbauen kann und den es erreichen möchte.

Daraus ergibt sich eine Handlung, die das Kind voll beschäftigt und die seinem Wesen entspricht. Nachdem man eine solche Beziehung aufgebaut und die Aufgaben vorgemacht hat – die Kinder haben alles gesehen – gibt man die Geräte frei.

Bothmergymnastik und ihre Weiterführung zum Turnen

Bei Rudolf Steiner finden wir immer wieder die Formulierung (Die Erziehung des Kindes 1907, GA 34): »Ich fühle wachsende Kraft in mir.« Wir haben diesen Satz als Redewendung übernommen, können aber nur wenig mit ihm anfangen. Soll er uns etwas erschließen, müssen wir uns intensiver mit Bewegung beschäftigen. Durch ihre starke Beziehung zum Raum möchte die Bothmergymnastik Präsenz und inneres Gleichgewicht fördern. Man kennt heute Pilates, Yoga und östliche Kampfkünste, aber die Bothmergymnastik ist anders. Wir können durch sie die Qualitäten des Raumes in einen inneren Bezug zu uns selbst und unseren Wesensgliedern bringen. Sie endet nicht bei den Gliedmaßen, sondern breitet sich im Raum aus. Die Ausübenden sind zwar bei sich, wenn sie eine Bewegungsfolge ausführen, aber sie *bleiben* nicht bei sich. Sie gehen mit ihren Gliedmaßen von der leiblich-nahen Breite in die ferne Weite. Oder sie wachsen über sich hinaus in das Unendliche, über sich oder unter sich. Oder sie vollführen kreisende Bewegungen um sich, die sie in eine weite Peripherie bringen. Solche Bewegungen führen gedanklich in die Dimensionen der projektiven Geometrie. Mit ihr ist es möglich, das einseitig irdisch betonte Raumerleben zu überwinden und ein Bewusstsein der peripheren kosmischen Kräfte zu erlangen. Das schafft der Bothmergymnast bei der Ausübung seiner Bewegungen. Er wächst durch sie über sich hinaus.

Deshalb kann ein Sportunterricht in der Waldorfschule zwar anstrengend sein, dennoch gehen die Schüler:innen erfrischt, voller Eindrücke und Ideen aus dem Unterricht. Die Übungen sind spielerisch fröhlich, von einem offenen Miteinander geprägt. Es gibt kein Richtig und Falsch. Darum sehen wir im Turn- und Sportunterricht eine notwendige Ergänzung des Eurythmieunterrichts. Graf Bothmer zeigte ein tiefes Verständnis für die Altersstufen und für die Entwicklungsschritte des Kindes. Der eigentliche Sportunterricht beginnt erst mit dem 9. Lebensjahr (3. Klasse). Vorher hat er den Charakter einer Spielstunde. Dank der Einsicht, dass die gesunde Entwicklung des Leibes Grundlage für die Entfaltung von Seele und Geist ist, konnte Graf Bothmer das Problem des Rhythmus bei der

kindlichen Entwicklung neu lösen. Der Rhythmus tritt zuerst durch das Wort der Lehrkraft im gymnastischen Reigen von außen an das Kind heran. Der Umgang mit dem Rhythmus steigert sich dadurch, dass das Kind ihn allmählich selbstständig verstehen lernt und sich dementsprechend rhythmisch bewegt.

Damit sind wir bei dem angekommen, was wir das Problem unserer Zeit nennen können. Im Gebiet der Bewegung werden den jungen Menschen heute im Allgemeinen keine Bilder mehr vermittelt, sondern Trainingspläne. Meistens wird damit auch noch viel zu früh begonnen. Das kann Folgen im späteren Lebenslauf haben. Das Kind kann sich dann nicht frei und individuell entfalten.

Meistens sind zwei Gedanken der Ausgangspunkt der sportlichen Betätigung: der Gesundheitsaspekt und der Leistungsaspekt, der in seiner extremen Ausprägung eher gesundheitsschädlich wirkt. Solche Antriebe im Sport bergen die Gefahr eines sich negativ auswirkenden Egoismus. Wenn Rudolf Steiner sagt, übertriebene Sporttätigkeit sei praktischer Darwinismus, dann darf hinzugefügt werden: Übertriebene Sporttätigkeit ist praktischer Egoismus. (GA 293)

In unserer Zeit der »Lockdowns« dürfen wir uns freuen, wenn ein Jugendlicher sich überhaupt bewegt. Wir können sein sportliches Engagement aufgreifen, es in unseren Unterricht einbinden und versuchen, ihn da zu stärken, wo er es braucht. Wir werden als Sportlehrer:innen immer mehr Angebote schaffen, bei denen sich unsere Schüler:innen bewegen können. Dabei werden wir den Entwicklungsaspekt der Schüler:innen stets vor Augen haben und zu jeder körperlichen Tätigkeit einen phantasievollen Ausgleich schaffen. Die Schüler:innen werden unsere Lehrer:innen sein. Wir können an ihnen ablesen, wie gut ihnen die Bilder tun. Die Lehrer:innen werden an der Begeisterung der Schüler:innen merken, wie ein Bild ankommt, wie freudig die Schüler:innen sich hineinbegeben. Manches Bild wird sich verwandeln und einen anderen Namen bekommen. Doch das Urbild bleibt. Kinder wollen Fangenspielen, sich verstecken, Hindernisse überwinden und sich im Verbund der Klasse messen. Als Sportlehrer werde ich dafür ein vielfältiges Angebot liefern. ‹›

Autor: Michael Neu, *1958 , Dozent für Sport und Bothmergymnastik an der Freien Hochschule Stuttgart, Dozent am Pädagogischen Fachseminar für Leibeserziehung in Freiburg; internationale Dozententätigkeit, leitender Dozent der Ausbildung für Sport und Bothmergymnastik Sao Paulo/Brasilien

Waldorfsportlehrer:in werden...

Von Gerlinde Idler

Mit der wachsenden Anzahl an Waldorfschulen wächst auch der Bedarf an Sportlehrer:innen. Jedes Schuljahr kommen neue Kolleg:innen mit Engagement und Freude, aber ohne waldorfpädagogische Ausbildung in den Schulen an. Wer in diesem Beruf seine Berufung finden will, braucht folgende Voraussetzungen: Begeisterungsfähigkeit in der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen, sportliche Vielseitigkeit und eigenes Können, Freude, im Team tätig zu sein und die Bereitschaft, an der eigenen Beweglichkeit auf allen Ebenen zu arbeiten.

Hochqualifizierte Absolvent:innen von staatlichen Ausbildungsgängen zum Sportlehrer (Sekundarstufe 1 oder 2), ebenso wie ehemalige Spitzensportler:innen und Olympionik:innen, Sportwissenschaftler:innen und Sportmanager:innen aber auch Trainer:innen aus unterschiedlichsten Sportarten und natürlich auch Student:innen können berufsbegleitend oder auch vor einem Einstieg als Sportlehrer:in an einer Waldorfschule am Lehrerseminar in Kassel eine praxisnahe Ausbildung absolvieren. Im Verlauf von zweieinhalb Jahren nehmen die Studierenden an insgesamt acht Intensivwochenenden teil, in denen mit hohem Praxisbezug an zentralen unterrichtspraktischen Fragen gearbeitet wird, sowie an insgesamt sechs Blockwochen, die den Fokus auf waldorfpädagogische Grundlagen und künstlerische Arbeit legen. Abgeschlossen wird die Ausbildung mit einer schriftlichen Arbeit und einer (unterrichts-)praktischen Prüfung mit anschließendem Kolloquium.

Die ***kollegiale Zusammenarbeit*** im Team ist im Alltag ein ***Balanceakt***.

Bereitschaft, auf allen Ebenen an der eigenen Beweglichkeit zu arbeiten

Was ist damit gemeint? Wenn Sportler:innen eine hohe fachliche Qualifikation mitbringen, ist es in diesem Fachbereich die größte Herausforderung, eine neue äußerliche und vor allem innere Beweglichkeit zu entwickeln. In der Waldorfpädagogik steht das sich entwickelnde Kind im Vordergrund – und nicht der zu vermittelnde Inhalt. Die Inhalte des Unterrichts sollen der gesunden Entwicklung dienen und nicht in erster Linie der Maxime »schneller, höher, weiter«. Was bedeutet das für den Sportunterricht? Jede Bewegungsaufgabe birgt die Möglichkeit, im Seelischen intensive Erlebnisse zu ermöglichen, die auf die individuelle Entwicklung des Kindes unmittelbar wirken können. Gelingt es, diese Erlebnisse im richtigen Moment anzubieten, wird die gesunde Entwicklung unterstützt. Um dafür ein Gefühl und eine Wahrnehmung zu entwickeln, braucht es für die neuen Fachkolleg:innen eigene Erfahrungen, die das neue Herangehen und Umgehen mit den Inhalten des Sportunterrichts ermöglichen. Das wird durch die praxisnahe Ausbildung unmittelbar erlebbar. Während der Intensivwochenenden und der Blockveranstaltungen wird das intensive Üben in den Bereichen Geräteturnen, Sportspiele, Leichtathletik und Bothmergymnastik ermöglicht. Die Studierenden tauchen in die Bewegungen ein und erfahren so selbst die unterschiedlichen Qualitäten. Unterrichtspraktische Beispiele dienen als Blaupause für die Selbstreflexion weiterer Inhalte. Im Lauf der Zeit

gewinnen die Teilnehmer:innen die nötige Sicherheit, entscheiden zu können, welche Bewegung, welches Spiel, welche Übung für welches Alter entwicklungsfördernd ist. Dadurch kann das eigene sportliche Können und Fachwissen in die Fähigkeit verwandelt werden, beides für die gesunde Entwicklung der Kinder anzuwenden.

Freude im Team tätig zu sein

Der Sportunterricht an der Waldorfschule findet idealerweise koedukativ in ganzen Klassen mit einem Sportlehrerteam statt. Das soziale Lernen und die Teamfähigkeit sind dabei für die Schüler:innen und auch für die Kolleg:innen eine besondere Herausforderung.
Die kollegiale Zusammenarbeit im Team ist im Alltag ein Balanceakt. Hierzu findet ein intensiver Austausch mit den werdenden Waldorfsportlehrer:innen in der Ausbildungszeit statt. Die Bildung von Regionalgruppen und Fachschaftstreffen wird unterstützt und angeregt. Durch Lehrprobenbesuche gibt es die Möglichkeit, in einen konstruktiven und anregenden Austausch zu kommen.

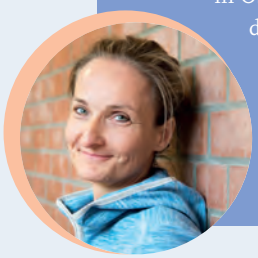
Begeisterungsfähigkeit in der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen

Eine faszinierende Frage für Waldorfsportlehrer:innen bleibt hoffentlich immer: Wie geht es den Schüler:innen? Wo stehen sie? Was brauchen sie gerade? Erreiche ich sie mit den angebotenen Inhalten? Jedes Mal mit neuer Begeisterung in das Erarbeiten und Erleben der Rolle vorwärts mit den Schüler:innen einzutauchen, bedeutet erfreulicherweise: Es wird immer wieder etwas anders sein, nie dasselbe. Es bedeutet auch, dass die sportliche Vielseitigkeit und das eigene Können sich laufend weiterentwickeln. Der Bewegungsunterricht und damit auch das Fach Sport haben in einer Zeit, in der der Bewegungsmangel und motorische Entwicklungsdefizite rasant zunehmen, eine besonders wichtige Aufgabe: Bewegung ist die Voraussetzung für das Lernen. Zukünftige, bewegungsfreudige Kolleg:innen werden dringend gesucht! ‹›

Ausbildungsstellen in Deutschland

Berufsbegleitend: *Lehrerseminar für Waldorfpädagogik Kassel: www.lehrerseminar-forschung.de*

Vollzeit: *Lehrerseminar für Waldorfpädagogik in Stuttgart: www.freie-hochschule-stuttgart.de/de/*
und Lehrerseminar für Waldorfpädagogik in Mannheim www.institut-waldorf.de



Autorin: Gerlinde Idler, * 1968, seit 1992 als Waldorfsportlehrerin in Österreich und Deutschland tätig. Ab 2000 zusätzlich in der Erwachsenen- und Lehrerbildung. Dozentin am Lehrerseminar für Waldorfpädagogik in Kassel und Gastdozentin an verschiedenen berufsbegleitenden Seminaren in Europa und Asien.

Kontakt: sport@lehrerseminar-forschung.de

Bewegungsentwicklung an der Hofschule

Von Diana Stegmann

Zwei Esel werden von einer Gruppe von Schüler:innen mit bunten Gummistiefeln über die kleine Dorfstraße zur nicht weit entfernten Weide geführt. Auf halber Strecke kommen ihnen zwei große Pferde und eine Gruppe älterer Schüler:innen entgegen. Ein kurzer Stopp wird eingelegt: »Wir haben schon abgeäppelt auf der Weide, aber Mini humpelt ein wenig, das müssen wir uns ansehen.« Schulalltag im Dorf Wendisch Evern.

Es gibt viele gemeinsame Zielsetzungen in der Bewegungserziehung, unabhängig davon, ob es sich um eine Regel-Waldorfschule oder eine mit dem Schwerpunkt Förder- oder Heilpädagogik handelt.

»Es gilt eine Brücke zwischen dem Körperlichen und dem Seelisch-Geistigen zu schlagen. Dies kann nur geschehen, wenn neben der notwendigen Beachtung des Leiblich-Physiologischen auch das dem jeweiligen Alter entsprechende Erleben von Raum, Zeit und Bewegungsqualitäten den Unterrichtsplanungen zugrunde gelegt wird.«[1] Damit Kinder sich in ihrem Körper wohlfühlen und Freude an der Bewegung erfahren, muss der Unterricht ihre Bewegungsfähigkeiten und ihr freies Bewegungsempfinden im Raum fördern.

Das Bewegungsgedächtnis und die Bewegungserfahrungen unserer Kinder haben sich in den letzten Jahrzehnten merklich verändert. Natürliche Bewegungserfahrungen wie Klettern, Hangeln, Springen, aber auch Werfen und Fangen, sind in den Hintergrund getreten. Die Welt vieler Kinder ist heute von Schnelllebigkeit geprägt, die oftmals von der Medienwelt animiert wird. Freie Spiel- und Erprobungsräume werden immer seltener und den Kindern werden immer mehr körperliche Anstrengungen abgenommen. Seit etlichen Jahren ist das bei Kindergarten- und Schulkindern zu beobachten. Bei Förderschulkindern tritt es noch deutlicher hervor, da sie aufgrund ihrer individuellen und persönlichen Situation zusätzliche Schwierigkeiten und Beeinträchtigungen erfahren.

Der Ausbildung der motorischen Grundfertigkeiten, dem Nachreifen der Sinne und dem sozialen Miteinander im gemeinsamen Spiel kommen im Schul- und Sportunterricht daher besondere Bedeutung zu. »Die Verstärkung der Erlebnisseite fördert auch direkt das Ausgleichen vorhandener Schwächen und verstärkt das Vorbeugen von Organ- und Haltungsschäden. [...] Vom sozialen Aspekt aus üben sich die Kinder darin, Rücksicht auf andere zu nehmen und deren Besonderheiten zu achten.«[2] Das gilt für den Sport- und Bewegungsunterricht an jeder Schule, für eine Förderschule erst recht.

> Der ***Ausbildung der motorischen Grundfertigkeiten*** und dem ***sozialen Miteinander im gemeinsamen Spiel*** kommen im Schul- und Sportunterricht besondere Bedeutung zu.

Die Hofschule Wendisch Evern befindet sich auf einem Demeterhof (Schlüterhof) vier Kilometer südlich von

Lüneburg. Im nunmehr 15. Jahr seit ihrer Gründung werden hier Schule und Bauernhof miteinander verbunden. Von der 1. bis zur 12. Klasse lernen in Doppelklassen insgesamt 75 Schüler:innen mit einem unterschiedlichem Förderbedarf das Hofleben und den waldorfpädagogischen Unterricht kennen. Die tägliche Hofstunde beinhaltet eine Vielzahl an Tätigkeiten. Die Arbeit auf dem Hof und mit den Tieren ergibt Sinn, ist wahrhaftig und führt zur Entschleunigung. Die Schüler:innen atmen aus, kommen an und lassen los. Ohne gesägtes und gehacktes Holz können die Öfen in den Klassenzimmern nicht beheizt werden. Es nützt nichts, wenn man keine Lust dazu verspürt, es ist notwendig, mit anzupacken, um später im warmen, wohligen Klassenraum sitzen zu können. Die Arbeit mit Hühnern, Eseln, Pferden, Kühen und Schafen wirkt sich positiv auf die Bindungs- und Beziehungsfähigkeiten aus. Den Tieren kann man ein Geheimnis anvertrauen und sie mit Zuneigung beschenken. Sie spiegeln den Schüler:innen Vertrauen, Dankbarkeit und Gefühle der Achtsamkeit und Verantwortlichkeit zurück. Die Betätigung an der frischen Luft und bei jedem Wetter wirkt sich auf die Wahrnehmungsfähigkeiten der Schüler:innen im Tun und im gemeinsamen Miteinander regulierend und stärkend aus. Alle Sinne, besonders der Gleichgewichts-, Tast-, Lebens- und Eigenbewegungssinn, werden bei der täglichen Arbeit angesprochen. Zudem sind die Kinder mit Freude am Tun dabei. Ganz nebenbei eignen sie sich Fertigkeiten und jahrhundertealtes Wissen aus der Landwirtschaft an.

In den ersten drei Jahren leiten bei uns die Klassenlehrer:innen das Spielturnen. Daneben wird, wann immer es die Belegung im Saal zulässt, ein Parcours nach der Hengstenberg-Methode aufgebaut, den unsere Schüler:innen bis zur 6./7. Klasse an mehreren Tagen in der Woche nutzen. Die Hengstenberg-Materialien »laden die Kinder fortwährend ein, ihr Gleichgewicht zu finden, und fördern so den autonomen und zweckmäßigen Umgang mit der eigenen Körpermasse« [...] so »können die Kinder [...] hemmende, behindernde Haltungen allmählich überwinden.«[3] Die Übungen werden leise, barfuß und ohne Bewertung durch andere in kleinen Gruppen durchgeführt.

In den ersten Jahren des Sportunterrichts wird an einer gezielten Nachreifung des Körperschemas gearbeitet. Die Hand-Auge-Körper Koordination wird geübt und immer wieder die rechte und linke Körperseite abwechselnd in verschiedenen Sprüchen, in Sprung- und Schrittfolgen angesprochen. In den verschiedenen Spielen findet ein freudiges Tummeln und buntes Treiben statt, das dem natürlichen Bewegungsdrang der Kinder Rechnung trägt. »Mit der Bewegung entwickelt das Kind nicht nur leibliche, sondern auch soziale Kompetenzen.«[4] Die Kinder kriechen, rollen, springen, balancieren und klettern aktiv in kreativen Bewegungsfolgen und haben Gelegenheit, ihre Bewegungsfähigkeiten spielerisch und unbeschwert zu erforschen. All das fördert das Körperbewusstsein und führt zu einer Koordinierung der Bewegungen.

Neben den für alle Schüler:innen gleichen Aspekten kommen bei Förderschüler:innen zum Beispiel Schwierigkeiten ›

in der Sprache, in der Aufmerksamkeit und Wahrnehmung, im Raumgefühl oder der Konzentration dazu. »In den ersten Schuljahren haben Kinder oft Schwierigkeiten Worte in angemessener Form zu verstehen, die Zeit- und Raumbegriffe bezeichnen«[5] – wie seitlich oder vorwärts. Dafür bedarf es einer klaren, einfachen Ansprache, zum Teil mit Hilfsmitteln wie Linien oder Markierungen, an denen sie sich orientieren können. In einer fröhlichen, sozial achtsamen Atmosphäre erfahren die Schüler:innen unterstützende Ermutigung. Die Reigen finden einen festen Platz im Unterrichtsgeschehen der Unter- und Mittelstufe, genauso wie die Bothmergymnastik.

Im Vordergrund des Sportunterrichts steht die individuelle Bewegungserfahrung. Jedes Kind verfügt konstitutionell über eigene Bewegungsmöglichkeiten. Die einen können wir im Aufbau der Bewegungsfertigkeiten bis zum Salto befähigen, anderen das Gefühl und das Erlebnis vermitteln, wie sich eine Vorwärtsrolle anfühlt. Die individuellen Fertigkeiten innerhalb einer Klasse bewusst mitzuerleben und in ihrer Vielfalt nebeneinander zu akzeptieren und anzuerkennen ist eine wichtige Arbeit im sozialen Miteinander der Gruppe. Die Schüler:innen lernen sich selbst und ihre Bewegungen im Lauf der Zeit zu kontrollieren, indem sie Bewegungen nachahmen. Andere dabei nicht zu stören und die eigenen Bewegungen durch Wiederholung zu optimieren, ist hierbei der

Ansatz. Viele Kinder haben Mühe, sich in Gemeinschaftssituationen zu begeben, in einer Reihe anzustellen und zu warten, bis sie dran sind oder auch Bewegungen in einem gemeinsamen Tempo zu koordinieren. In Gruppenarbeiten, Staffelläufen und Zweierübungen wird das über die Schuljahre hinweg stetig geübt. Schulübergreifend gibt es eine Zusammenarbeit mit der Rudolf-Steiner-Schule in Lüneburg. In einer gemeinsamen Zirkusgruppe trainieren Schüler:innen beider Schulen gemeinsam und beteiligen sich an einem Varieté-Programm.

Der Lehrplan für den Sportunterricht an Förderschulen richtet sich am Lehrplan für Waldorfschulen aus. Im Einzelnen orientiert er sich an dem, was die Schüler:innen der jeweiligen Klassenstufe brauchen und mitbringen. Sie lernen sich mit Mut, Durchhaltekraft, Willen und Ausdauer selbst in der Bewegung kennen und an einer Herausforderung »dranzubleiben«. Für sie ist es genauso wichtig, klar zu benennen, wenn eine Schwierigkeit oder ein Widerstand mit einer Übung auftritt. Oft sind solche Schwierigkeiten mit ihrer Konstitution und ihrem Förderbedarf verbunden. Das mindert in keiner Weise die Freude an der Bewegung, sondern lehrt etwas sehr Persönliches.

Die kleinen und großen Sportspiele haben in den Sportstunden eine große Bedeutung. Das Zulassen eigener und fremder Fehler, das Verlierenlernen und die Anerkennung des Geschicks der anderen sind im gemeinsamen Spiel herausragende, zu erlernende Fertigkeiten. Dies stellt nicht nur Förderschüler vor große Herausforderungen. Ich erlebe selbst, wie viel Wohlwollen und Anerkennung in der gegenseitigen Wahrnehmung an der Förderschule vorhanden sind. Im Gegenüber erkennen die Schüler:innen sich selbst, spornen sich gegenseitig an und arbeiten sich aneinander ab. Ganz besonders erlebte ich das bei dem jährlich stattfindenden Wow-Day-Spendenlauf. Das gegenseitige Anfeuern beim Lauf um unser Schulgrundstück ließ die Schüler:innen über sich hinauswachsen und sie erliefen mehr Runden, als wir es für möglich gehalten hätten. Das Anspornen der Mitschüler:innen bereitete genauso viel Freude, wie das Erlaufen der Spendensumme, weil es aus einem gemeinschaftlichen Erlebnis entstand.

Den anderen so sein zu lassen, wie er ist und ihn für seine Fähigkeiten zu loben, ohne selbst immer der erste sein zu müssen, sind grundsätzliche Erfahrungen, die alle Schüler:innen machen können.

Ohne eigene Sporthalle musste schon immer im Sportunterricht improvisiert und erfinderisch vorgegangen werden. So fanden die Sportstunden in den vergangenen Monaten entweder im Saal der Schule oder draußen statt. Bei jedem Wetter wanderten wir weite Strecken rund um unser Dorf. Manchmal nahmen wir Esel oder Pferde mit. Immer war neben dem Laufen und dem abwechselnden Führen der Tiere viel Zeit zur gegenseitigen Wahrnehmung und zum Austausch. Nach den Wochen der Quarantäne war ein großes Mitteilungsbedürfnis unter den Schüler:innen und auf den vier bis fünf Kilometern, die wir gegangen sind, war dafür für jeden genügend Raum und Zeit. ‹›

1 Tobias Richter (Hrsg.): *Pädagogischer Auftrag und Unterrichtsziele – vom Lehrplan der Waldorfschule*, S. 380
2 Tobias Richter (Hrsg.): *Pädagogischer Auftrag und Unterrichtsziele- vom Lehrplan der Waldorfschule*, S. 380
3 Michael Peter Fuchs: *Spiel- und Bewegungspädagogik*, S. 33
4 Gerlinde Idler und Lutz Gerding (Hrsg.): *Der Sportunterricht an der Waldorfschule*, S.23
5 Marianne Frostig: *Bewegungserziehung, Neue Wege der Heilpädagogik.*

Autorin: Diana Stegmann, *1977, tätig seit fünf Jahren als Sport- und Kunstlehrerin an der Hofschule Wendisch Evern. Absolvierte die Freie Aus- und Fortbildungsinitiative Freiburg/Kassel im Blockstudium Sport und das Seminar für Waldorfpädagogik und das Lip (Lehrer:innenbildung in Praxis) in Hitzacker. Momentan in Ausbildung zur Bothmergymnastin.

Kontakt: d.stegmann@waldorf-lueneburg.de

Spacial Dynamics

Innere und äußere Bewegung im Wechselspiel

Von Jaimen McMillan

Spacial Dynamics ist eine Bewegungsform, die ich als unterstützende und ergänzende Form zu Eurythmie und Bothmergymnastik entwickelt habe. Spacial Dynamics-Übungen arbeiten mit der Dynamik räumlicher und leben-unterstützender Formen. Sie sind überwiegend charakterisiert durch die Verwendung von Kurven, Spiralen, Wirbeln, Lemniskaten und sich umstülpenden Sphären. Spacial Dynamics ist eine Disziplin, die die Wirksamkeiten auf dem weiten Feld menschlicher Bewegung erforscht. Es ist eine Wissenschaft, eine Kunst des Unterrichtens, eine besondere Art der Erziehung und Bildung und eine anerkannte Bewegungstherapie. Hervorgegangen ist Spacial Dynamics aus einer gründlichen Analyse von Fähigkeiten, Können, Beherrschung und Meisterschaft. Dabei untersucht, unterscheidet und gestaltet Spacial Dynamics die sich ständig wandelnde Beziehung eines Menschen zu den Kräften des ihn umgebenden Raumes – und das bei jeglicher Art von Bewegung, sei es in der Freizeit, beim Sport, im Beruf oder in der Therapie. Mein Beitrag beschäftigt sich mit der Anwendung von Spacial Dynamics im Rahmen des Lehrplans der Waldorfschulen für den Bewegungs- und Turnunterricht. Waldorfschulen in über dreißig Ländern setzen sie bereits erfolgreich ein.

Das Training der Bewegungswahrnehmung

Spacial Dynamics bietet Erzieher:innen oder Lehrer:innen einen einzigartigen Ansatz zur Wahrnehmung von Bewegungen. Dabei wird Bewegung nicht mehr nur auf den Leib begrenzt gedacht. Die menschliche Bewegung wird vorgestellt als ein Zusammenspiel der Aufmerksamkeit des sich bewegenden Menschen mit dem ihn umgebenden Raum und den darin wirksamen Kräften. Da jegliche Wahrnehmung selbst schon eine Bewegung darstellt, besteht der erste Schritt zu einer neuen Wahrnehmung von Bewegung darin, dass Erzieher:innen und Lehrer:innen selbst lernen, sich in einer neuen Art zu bewegen. So werden differenzierte Wahrnehmungen durch räumlich differenzierte Bewegungen ermöglicht.
Der Mensch kann differenzierte Bewegungsausführungen lernen, die ihm immer neue Perspektiven des Umgangs mit den Räumen und Gefährten unserer Umgebung eröffnen und ermöglichen.

Die Kunst des Unterrichtens – raumerfüllende Geschicklichkeit

Kinder haben von Lebensalter zu Lebensalter jeweils unterschiedliche physische, seelische und geistige Entwicklungsbedingungen. Darüber hinaus haben sie das Bedürfnis, dass man ihnen in jeweils angemessenen »Räumen« begegnet und dabei entsprechende »Abstände« wahrt. Es gibt Lehrer:innen, die im Umgang mit Kindern eines bestimmten Lebensalters erfolgreich sind. Dieselben Lehrer:innen scheitern jedoch bisweilen, wenn sie mit Kindern und Jugendlichen eines anderen Lebensalters interagieren. Selten nur gelingt es einem Lehrer, über alle Altersstufen hinweg gleichermaßen wirkungsvoll zu sein. Jenen Lehrer:innen aber, denen das gelingt, ist eine besondere Fähigkeit zu eigen: Sie sind nicht nur in der Lage, die Art und Weise der Begegnung angemessen zu gestalten, sondern sie vermögen auch genau jenen Begegnungsraum zu wählen, der der jeweiligen Altersstufe entspricht.
Lehrer:innen können lernen, den jeweils richtigen Ort einer solchen »pädagogischen« Begegnung zu wählen, um so den Schüler:innen genau dort zu begegnen, wo es sie

unausgesprochen danach verlangt. Das setzt das Studium einer Kunst der »räumlichen Kommunikation« voraus. Die Dynamik menschlicher Kommunikation verläuft nämlich gleichermaßen wortlos wie verbal. Unsere Botschaften und Mitteilungen werden am wirkungsvollsten übermittelt, wenn sie von einer »Körper-Raum-Sprache« unterstützt werden. Das gesprochene Wort erfährt eine Steigerung durch die stille Sprache der Körperhaltung, der Bewegung und durch die stummen »Stichworte« des Raumes. Ferner können Lehrer:innen lernen, den Raum und Ort der Interaktion zu modulieren. Die Gestaltbarkeit des räumlichen Kontextes gestattet den Lehrer:innen die Begegnung mit jedem Kind in jeweils differenzierter Weise. Dieses Phänomen der veränderlichen »Raumesreichweite«, das eine große Bandbreite an Begegnungsmöglichkeiten eröffnet, kann dazu beitragen, unsere Wirksamkeit in der Kommunikation mit Schüler:innen zu verbessern. Schüler:innen werden in die Lage versetzt, Lehrer:innen besser zu »hören« und zu verstehen, wenn letztere gelernt haben, gleichzeitig bei sich in ihrem »Körper-Raum« zu sein und darüber hinaus noch mit ihrer Lehrtätigkeit in der Peripherie wirksam zu sein.

Bewegungsausbildung durch aufmerksame Verwendung des Raumes

Das Phänomen, dass sich eine Bewegung im Raum zum Beispiel durch Lehrer:innen vorwegnehmen lässt, noch bevor ein Kind überhaupt mit seiner Bewegung begonnen hat, stellt einen völlig neuen Ansatz für jeglichen Bewegungsunterricht dar. Die Hilfestellungen etwa im Turnen oder in der Akrobatik werden dadurch einladender, weniger aufdringlich (und nebenbei für beide Seiten weniger erschöpfend!). Der Übende wird sicherer, indem ihm Raum und Weg vorweg bereitet werden. Schließlich muss er einfach nur noch »hineinschlüpfen«.

Meisterschaft im Sinne von Können und Beherrschung

Spacial Dynamics entwickelte sich aus einem sorgfältigen Studium von Können und Meisterschaft. Einen der wichtigsten Beiträge zur Bewegungserziehung leistet somit das Unterrichten jener Grundsätze und Prinzipien, die diese Meisterschaft selbst zu begründen vermögen. ›

Der klassische Turn- und Sportunterricht suchte seine Wirkung zu entfalten, indem rein physische Aspekte im Mittelpunkt des Trainings standen. Und jene, die nicht erfolgreich waren, wurden aufgefordert, eine größere Ausdauer zu entwickeln und sich eben noch mehr anzustrengen. Das Geheimnis meisterschaftlichen Könnens besteht jedoch nicht darin, sich lediglich mehr anzustrengen, sondern in der Entwicklung eines Gefühls der Leichtigkeit und in der Wahrnehmung des Bewegungsflusses. Das Gefühl von Leichtigkeit vermag sich durch eine Wahrnehmung der »Bewegung an sich« einzustellen.

Spacial Dynamics entdeckt und lehrt die Bewegung »hinter« jedem Spiel, »hinter« jeder sportlichen Betätigung und Übung. Bewegung wird dabei als ein sich dynamisch im Raum entfaltendes Ereignis angesehen. Unser Leib kann lernen, sich ihm anzuschließen und zu übergeben. Auch die Muskulatur kann dabei eine ganz neue Rolle und Funktion übernehmen. Zusätzlich zu ihrer Schutzfunktion, wie sie sich in den menschlichen Reflexen offenbart, lassen sich unsere Muskeln so »stimmen«, dass sie selbst eine Bewegung wahrnehmen können und ihr schließlich zu folgen in der Lage sind.

Spacial Dynamics unterstützt somit jegliche Entwicklung im Sinne einer »Selbst-Bewegung«. Indem wir lernen, Bewegungen wahrzunehmen, uns mit ihnen zu verbinden und die Impulse weiterzuleiten, lernen wir nicht nur, uns selbst besser zu bewegen. Wir werden authentisch. Dadurch, dass wir uns mit dem Wesen identifizieren, das jeder Betätigung und Bewegung vorausgeht, wird unser Wille im Vollzug der Tat geboren.

Die bedeutendste Leistung des Menschen ist seine Fähigkeit zur Veränderung, zur Verwandlung. Körper widersetzen sich oftmals diesen Veränderungen und Wandlungen. Seelen werden verletzt, oder noch schlimmer, traumatisiert. Indem wir unsere Aufmerksamkeit auf die Urbilder und Ideale des uns umgebenden Raumes richten und lernen, ihnen mit unserem Leib zu folgen, schaffen wir die Grundlage für Veränderung und Wandlung. Denn nun beginnen wir mit dem, was veränderbar und wandelbar ist, mit dem, was sich noch nicht manifestiert hat: mit der ganzen Welt der unbegrenzten Möglichkeiten.

Die wichtigste Methode im Unterrichten von Spacial Dynamics ist die Veranschaulichung. Das stellt Lehrer:innen und Erzieher:innen vor eine große Herausforderung: Die eigene Körperhaltung, Gangart und Bewegung müssen jene Urbilder und Ideen repräsentieren und veranschaulichen, die sich hinter dem Unterrichtsgegenstand verbergen.

Spacial Dynamics bietet einen einzigartigen Ansatz zur *Wahrnehmung von Bewegungen*.

Ein wesentlicher Bestandteil der Ausbildung in Spacial Dynamics besteht darin, den eigenen Raum gemäß den Urbildern nachzubilden und dann den eigenen Leib in Übereinstimmung mit ihnen zu bewegen. Die Bewegungen der Lehrer:innen lassen dem Kind und Heranwachsenden die Urbilder schließlich ansichtig werden. Die Bewegungsausbildung stellt somit für die Lehrer:innen gleichzeitig eine Selbst-Entwicklung dar.

Sich selbst als den Initiator und Führer eigener Bewegung im umgebenden Raum zu erleben, ist ein wunderbarer Weg, jenen Willen zu schulen und zu entfalten, der sich nicht nur auf den Körper stützt. Augenblicke der Meisterschaft, in denen jene Urbilder hindurchschimmern, sind die Vorbereitung und Voraussetzung dafür, ein Bewegungserzieher oder eine Bewegungserzieherin zu werden. »Erwachsenwerden« ist mehr als die Erfahrung der Vertikalen. Eine heilsame, gesunde Entwicklung besteht stets aus dem lebendigen Pulsieren zwischen einwärts und auswärts gerichtetem, inwendigem und auswendigem Wachstum. Ein wesentliches Ziel des Spacial Dynamics-Curriculums ist es, den Eigenbewegungssinn zu kultivieren, der aus der Gegenbewegung entwickelt wird. Der Raum gleicht einem Gewebe, das der Mensch einerseits zu gestalten und mit dem er sich andererseits zu umgeben vermag – gemäß der jeweiligen Situation, in die er einzutreten wünscht. Durch eine entsprechende Folge und Weiterentwicklung von Spielen kann der uns umgebende Raum zu einem sozialen Gewebe werden, das aus Zusammenarbeit, Respekt und gesunden Herausforderungen gewirkt wird.

Der Raum lebt

Der Raum ist nicht leer. Er lebt. Er ist beschleunigte Materie. Schon lange vor der Entwicklung der Quantenphysik postulierte Rudolf Steiner, dass Materie erstarrte, geronnene Bewegung sei. Somit ist es für die Bewegungserziehung an Waldorfschulen unerlässlich, die Erfahrung der im Raum wirkenden Kräfte bei den Schülern zu steigern. Eurythmie, Bothmergymnastik und Spacial Dynamics werden in Waldorfschulen auf der ganzen Welt gelehrt. Eurythmie macht die in Sprache und Musik waltenden Kräfte durch Bewegungen sichtbar. Die jeweilige Dynamik ist dabei im Wesentlichen den Rhythmen des Wassers abgelauscht: den Strudeln und Wellen, den Strömen und Gezeiten. Spacial Dynamics erfuhr zahlreiche Anregungen durch die Arbeiten von Rudolf Steiner, Ita Wegman, Viktor Schauberger, Theodor Schwenk und John Wilkes, die als Inspirationsquelle gedient haben. Schließlich bietet Anthroposophie eine Fülle von einzigartigen Hypothesen, die die Grundlage für die weitere Erforschung der Phänomene und Geheimnisse von Bewegung bieten.
Rudolf Steiners Werk eröffnet einen ganzheitlichen Blick auf den Menschen. Das Modell des klassischen Sportunterrichts begrenzt ihn auf seinen physischen Körper. Einige Programme moderner westlicher Bewegungserziehung legen darüber hinaus großen Wert auf den psychologischen Bereich. Indem man den eigenen starren Blick von den Einzelheiten des Physischen hin zu einem geschmeidigeren Blick auf den umgebenden Raum wendet, beginnt man zu verstehen, warum Menschen sich wirklich für Sport interessieren. ‹›

Weitere Informationen: www.spacialdynamics.com

Der für die Erziehungskunst gekürzte und redigierte Text erschien erstmalig im Buch *Der Sportunterricht an der Waldorfschule*, Hrsg. Gerlinde Idler und Lutz Gerding, Verlag Freies Geisteleben, 2018. Deutsche Übersetzung von M. Hubert Schwizler.
Abdruck mit freundlicher Genehmigung des Verlags.

Autor: Jaimen McMillan, *1950, hat sein Leben dem Studium der menschlichen Bewegung gewidmet. Er arbeitet seit über 45 Jahren in den Bereichen Bewegungserziehung, Bewegungstherapie und Coaching. Er lebt mit seiner Frau im Bundesstaat New York, ist engagierter Vater von sechs Kindern und begeisterter Großvater einer wachsenden Schar von Enkelkindern, die ihn in Bewegung halten.

Ein Erfahrungsbericht

Berufsbegleitendes Waldorfseminar zur Sportlehrerausbildung in Freiburg und Kassel

Von Sandra Müller, Reinold Redenyi, Janes Stockhammer, Dana Vesper

Bevor es losgeht, fühlt es sich jedes Mal wie ein großes Abenteuer und extrem anstrengend an. Seinen Alltag, seine Schüler:innen, seine Schule hinter sich zu lassen, um durch die ganze Republik nach Freiburg oder Kassel zu fahren. Schon bei der Begrüßung durch Gerlinde Idler und die anderen Dozenten kehrt die Kraft zurück. Es wächst uns eine tiefe Wurzel in den Boden, die genauso ist, wie wir sie gerade jetzt in diesem Moment brauchen. Eine Lichtsäule strahlt durch unseren Scheitel bis in die Unendlichkeit des Weltalls. Beides lässt uns im Hier und Jetzt ankommen.

Die Erfahrungen, die wir im Rahmen des Seminars als Teilnehmer:innen immer wieder machen dürfen, führen uns durch die vielfältigen Möglichkeiten, als Sportlehrer:innen in den verschiedenen Klassenstufen, unsere Schüler:innen in Körper, Geist und Seele abzuholen und sie zu Freund:innen der Bewegung zu machen. Mit dem Credo: »Wir nutzen die Inhalte der Bewegung für die Entwicklung des Kindes und nicht die Kinder für die Inhalte«, führt uns Gerlinde Idler durch das Sportlehrerstudium. Mehr und mehr werden wir uns dieser Aufgabe bewusst.

Hier wird das kleine Einmaleins der Waldorf-Sportpädagogik in den Sportspielen, Turnen, Akrobatik, Zirkus, Leichtathletik, Vertrauens- und Kooperationsspielen gemeinsam erprobt, erkundet und erlebt. »Wenn du nicht springst, wirst du nie fallen, aber auch nie fliegen.« (Eric van Wijnen). Alle Beteiligten begegnen sich auf Augenhöhe. Dass wir in dieser Konstellation aufeinandertreffen: Karma oder Schicksal? In philosophischen Seminaren leitet Lutz Gerding uns über Umwege, um »unsere anthroposophischen Ortskenntnisse zu erhöhen«.

Jeder Tag ist vollgestopft mit zwölf Stunden Lernen und Lehren, Proben und Ausprobieren, Zuhören und Reflektieren. Das ist auf jeden Fall kein Kinkerlitzchen. Am Ende der Intensivwochenenden, die man eigentlich ausschließlich in der Turnhalle verbracht hat, ist es doch verwunderlich, mit welcher Kraft und neuer Energie man zurück in seine Schule fährt. Selbst die Übernachtung auf den Turnmatten lässt uns erholt und mit einem Lächeln im Gesicht nach Hause fahren. Für tolle neue Stunden-Ideen, wertvolle Gesprächen und eine unglaublich aufbauende Unterstützung möchten wir an dieser Stelle Danke sagen. ‹›

Autor:innen: Sandra Müller und Reinold Redenyi (beide Karl-Schubert-Schule Leipzig), Janes Stockhammer (Freie Waldorfschule Leipzig), Dana Vesper (Emil Molt Schule Berlin).

Bothmerfeiern im Süden und Norden

Mit zwei großen Feiern begehen Dozent:innen, Expert:innen und Künstler:innen in Lübeck und Stuttgart das 100-jährige Jubiläum der Bothmergymnastik:

Jubiläumsfest in Lübeck vom 5. bis 8. August

Freitag, 5. August: Gemeinsamer Volkstanz, Berichte von Bothmergymnast:innen aus aller Welt: Gunilla Wennerholm – Schweden, Birte Kjaer – Dänemark, Martin Baker – England, Jaimen McMillan- USA, Jessie Delage – Frankreich/ Spanien, Marc Vereeck – Belgien/ Deutschland, Rose Aggeler – Schweiz.

Samstag, 6. August: Gedenkfeier für Alheidis von Bothmer, dann Workshops: Bothmergymnastik in der heutigen Zeit in Kunst, Pädagogik, Therapie, Heilpädagogik, Mediation, Sport und als Schulungsweg. Abends Vortrag von Dr. Michaela Glöckler über die Zukunft der Bothmergymnastik. Anschließend Fest mit Bühnenbeiträgen, Buffet, Musik und Tanz.

Sonntag, 7. August: Kurzbeitrag Dr. Michaela Glöckler, Bewegungseinheiten, Vorstellung der Ergebnisse einer Gruppe, die zur Weiterentwicklung der Bothmergymnastik gearbeitet hat.

im Rahmen der jährlichen internationalen Bothmer Sommertagung
in der Freien Waldorfschule Lübeck.

Jubiläumsfeier in Stuttgart am 2. und 3. September

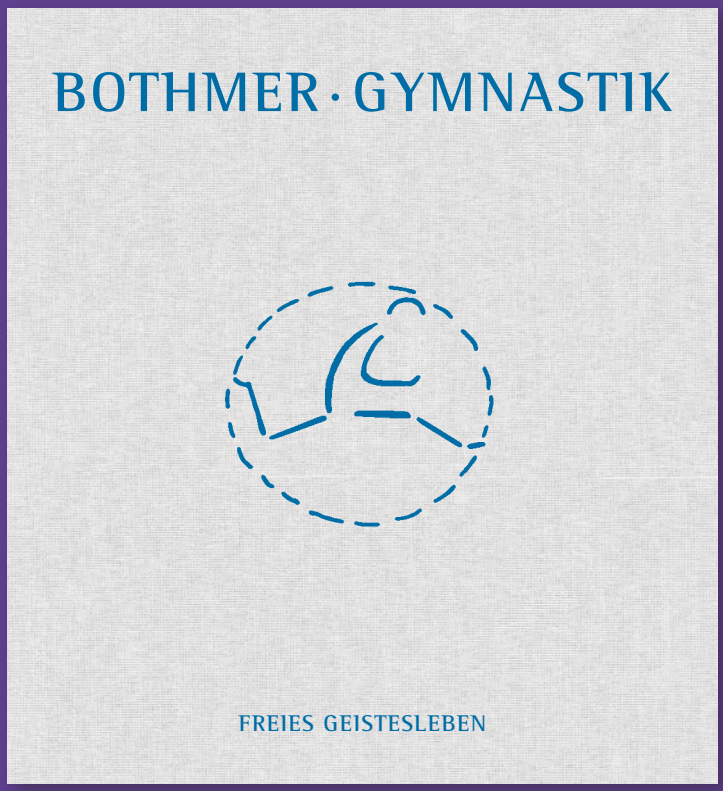
Freitag, 2. September: Präsentation der Bothmergymnastik durch Dozierende, Einführung »Waldorfschule und Bothmergymnastik in unserer Zeit« »1922 bis 2022: 100 Jahre Bothmergymnastik. Erinnerungen an Fritz Graf von Bothmer«, anschließend Essen, Austausch, Begegnung

Samstag, 3.September: Aufführung Bothmergymnastik von Schüler*innen, Studierenden und Dozierenden, tagsüber Kurse zur Bothmergymnastik (»Einblicke in die Welt«, »Wie hat sich die Bothmergymnastik entwickelt?«, »Wie lebt Bothmergymnastik in der Welt?«), abends Gedenken an Alheidis von Bothmer und »Stationen der Zusammenarbeit« mit Jaimen McMillan, Michael Neu, Thorsten Flemming, Silvia Tampe u. a. Abschließend gemeinsamer Bewegungsabschluss und Austausch, Begegnung, Gespräche

in der Freien Hochschule Stuttgart

Weitere Informationen: **bothmer100.eu** | **bothmer-movement.eu**

Für die nächsten 100 Jahre: Das Grundlagenwerk in einer neuen Referenzausgabe



Als Turnlehrer der ersten Waldorfschule in Stuttgart entwickelte Fritz Graf von Bothmer in Abstimmung mit Rudolf Steiner ein System gymnastischer Übungen, das heute als Bothmer-Gymnastik bekannt ist und sich weltweit wachsender Beliebtheit erfreut. Spielerisch und mit einfachsten Mitteln ermöglichen es diese Übungen, den eigenen Körper und den ihn umgebenden Raum in ihrer Wechselwirkung bewusst zu erfahren – eine einzigartige Synthese von Sport und Spiritualität.
In seinen letzten Lebensjahren verfasste Bothmer ein Buch, das sein System ausführlich darstellt. Es konnte aber erst mehrere Jahre nach seinem Tod erscheinen und ist seit Langem vergriffen. Anlässlich des 100-jährigen Bestehens der Bothmer-Gymnastik macht die vorliegende Neuausgabe das erhaltene Originalmaterial an Texten, Fotografien und Zeichnungen aus dem Nachlass des Grafen Bothmer vollständiger und in höherer Qualität zugänglich als je zuvor.

Fritz Graf von Bothmer: **Gymnastik**
Herausgegeben von Jan Uwe Gösch | ca. 250 Seiten, mit zahlreichen Abbildungen, in Toile Ocean gebunden | ca. € 25,– (D)
ISBN 978-3-7725-0126-5 | *Ab 25. August neu im Buchhandel!*
Das Buch kann ab jetzt im Verlag oder im Buchhandel vorgemerkt werden.

Impressionen vom internationalen Bothmer-Sommer 2019