

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 Unterrichts, 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 bewegendem 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 Unterrichts – 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 verbin-

den 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.

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.

Spacial Dynamics bietet einen einzigartigen Ansatz zur Wahrnehmung von Bewegungen.

den 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.



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 erfährt zahlreiche Anregungen durch die Arbeiten von Rudolf Steiner, Ita Wegman, Viktor Schauberg, 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 Geistesleben, 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.

