

# 1. Bioenergetische Didaktik

## 1. Alles was wir haben und fühlen, ist unser Körper: KörperBewußtsein

Alexander Lowen zeichnet eine Pyramide (1990, S. 3): Der Körper baut mit Hilfe energetischer Prozesse seine inneren und äußeren Bewegungen auf, darauf baut er die Gefühle und Emotionen auf, darauf die Denkprozesse, darauf das Ich. Ken Dychtwald fügt diesem Modell das Bewußtsein hinzu: Diese energetischen Prozesse sind KörperBewußtseins-Prozesse: Der Körper macht mit seiner energetischen Befindlichkeit Lernprozesse; sie zeigen sich an ihm; er ist die Grundlage aller Lernprozesse. Seine energetischen (physiologischen, emotionalen, sozialen, mentalen) Gesetzmäßigkeiten sind spezifische Voraussetzungen für Lernprozesse (Heitkämper 1996). Heute rechnen wir die ökologischen hinzu. Sie machen insgesamt die Lehr-Lern-Prozesse unmittelbar erfahrbar, sinnlich-sinnhaft, lähmend oder faszinierend, energiereich und sind deswegen auch Grundlage jeder Didaktik (Vester 1996).

### Skizze zur Geschichte

Zu allen Zeiten hat es gute Pädagogen und Didaktiker gegeben; sie haben mit körpernahen Methoden gearbeitet: dem Gebrauch der Hände beim Rechnen, dem Nachgehen von Buchstaben, der Eurhythmie, also dem körperlichen Symbolisieren von Informationen, dem Körperinsatz beim Sprechen und Singen, der Schulung der Sinne, der emotionalen Ansprache. Dies findet man im Altertum bei Quintilian (36-96), bei Augustinus (354-430). Berühmte neuzeitliche Pädagogen im Sinne der bioenergetischen Didaktik sind z.B. Rousseau, auch die Philanthropisten. Die Reformpädagogik ist voll von Anregungen für körpernahe Lernprozesse: Hermann Lietz, ja die gesamte Landerziehungsheimbewegung, die Arbeitsschulbewegung, Célestin Freinet, Montessori wiederum sinnesorientierter. Aus der psychoanalytischen Bioenergetik (Kap. 1.7) und anderen Begründungen entstand eine große Zahl von Körpermethoden (s. Kap. 1). Zu nennen sind auch die Zusammenhänge der Bioenergetischen Didaktik mit den modernen gehirnphysiologischen Erkenntnissen von Frederic Vester. Er hat die aktuelle Debatte über eine Ökologie des Lernens und Lehrens maßgeblich beeinflusst.

## 2. Kinästhetische Didaktik

Es gibt Menschen, die Lernprozesse körpernah und sinnesintensiv erfahren müssen und wollen. Vester spricht von kinästhetischen Lerntypen; das Neurolinguistische Programmieren (Kap. 4.4) arbeitet ebenso mit dem „Repräsentationssystem des kinästhetischen Typs“ (Weerth 1995) wie die Edukinästhetik (s. Kap. 1.6); die Bioenergetik macht klar, daß alle (psychischen) Lernprozesse durch den Körper gehen und sich in ihm abbilden – im Gehirn, in der Anatomie (Keleman 1992), im Charakterpanzer (Wilhelm Reich 1972 [1942]), in Haltungen (Ansgar

Rank 1994), in Habitualisierungen (Bourdieu 1982); wir sprechen heute von „somatosynthetischem (ökologischen) Lernen“ (s. auch Ford 1991). Das KörperBewußtsein ist dabei nicht statisch, sondern evolutionär in der Entwicklung, nicht zuletzt durch die vielfältigen neuen Körpermethoden, die Entdeckung und Anpassung östlicher Körpermethoden, die allgemeine Körperkultur (zur aktuellen Weiterentwicklung des Gehirns s. Holler 1996). Eine Didaktik, die diese neuen (und alten) Möglichkeiten des Körpers zu entdecken sucht, hat folgende Elemente:

- ▶ grundlegende Schulung des eigenen KörperBewußtseins jedes Menschen auf allen Ebenen, des fühlenden Einklangs mit seinem Körper, mit seinen Sinnen, mit seinen Händen, mit seinen Beinen, mit seiner Aggression, mit seiner Sexualität, mit seinen Emotionen;
- ▶ Aufbau aller Lehr-Lernprozesse vom KörperBewußtsein aus, zumindest Rückkopplung mit dem KörperBewußtsein;
- ▶ Nutzung neuer KörperBewußtseins-Methoden bei Lehr-Lernprozessen (s. Kap. 1).

### **Zielsetzung**

- ▶ praktisch mit dem Körper, mit allen Sinnen sinnlich-fasziniert, handlungsorientiert lernen
- ▶ Erwerb der Fähigkeit des Didaktikers zu körperbewußter Informationsvermittlung; dazu gehört auch die Vernetzung mit multisensorischer Didaktik, polyästhetischer Didaktik (Kap. 2)
- ▶ Vernetzung und gegenseitiges Ergänzen von KörperBewußtseins-Lernen mit anderen Lern- und Behaltensformen (Kap. 1-9)

### **Didaktische Reflexion**

Das KörperBewußtsein leistet didaktisch spezifisch:

- ▶ *Sein Beitrag zum intrinsisch-motivationalen Lernprozeß:* Es ist die basale Kodierung, das basale Engramm des Lernprozesses; von daher baut sich jeder Lernprozeß auf.
- ▶ *Sein Beitrag zur expressiven Kompetenz:* Ein gutes KörperBewußtsein mindert innere Konflikte, gibt „Ausstrahlung“ und Ausdruckskraft.
- ▶ *Sein Beitrag zur lebenslogischen Bedeutsamkeit:* Die Entwicklung und das Lernen des KörperBewußtseins fördert das Wohlbefinden, die harmonische Lebensgestaltung.
- ▶ *Sein Beitrag zur Sozialität:* KörperBewußtsein ist die Voraussetzung für kommunikatives Verhalten, für soziale Akzeptanz und Wertschätzung; die Gesellschaft legt größten Wert auf Körperkultur(-industrien).
- ▶ *Sein Beitrag zur Ökologie des Lernprozesses:* Die Trennung von Körper und Geist führt zu abstrakten Lernprozessen, die die Ökologie, die Wechselwirkung, die Durchdringung von Körper und Geist mißachten; die Aufhebung dieser Trennung im Lehr-Lernprozeß macht Lernen sinn-voll, praktisch, authentisch.

### **Grenzen dieser Didaktik**

Wichtig ist die Integration von Körper und Geist; eine Übertreibung der Körperschulung vernachlässigt die geistig-seelische Schulung.

### **Entwicklungsdidaktische Reflexion**

Piaget weist eindeutig in der Entwicklung des Kindes den Aufbau von kognitiven Lernprozessen vom Körper, von den reflektorischen Mitteln, von der Bewegung her nach; jeder Lernprozeß, jeder Sprachprozeß bleibt mit diesem Körperlernen in der Tiefendimension vernetzt. Krista Mertens (1991) u.a. suchen im Anfangsunterricht das Körperbewußtsein heutiger Kinder systematisch anzuregen, weil erst dadurch Lesen, Schreiben, Rechnen, Sport, Denkorientierung möglich sind. Gerade die Jugendzeit ist körperorientiert: der Körper lehrt eine neue Qualität psychischer Prozesse; die Körperlernprozesse, Körpersozialisationsprozesse und Schulungen des Körperbewußtseins unterscheiden sich auch geschlechtsspezifisch (s. Kap. 1.12). Die Erwachsenen machen bis ins Alter unterschiedliche Phasen des Körperbewußtseins und des Lernens durch den Körper und mithilfe des Körpers durch, geschlechtsspezifisch, kulturell-normativ.

### **Fachdidaktische Reflexion für die Schule**

Im Vordergrund der Schulung der Körperbewußtseins mag zuerst der Sportunterricht stehen; Körperbewußtseinsschulungen, Bewegungsschulungen, edukinästhetische Erfahrungen sind in allen Fächern wichtig, weil der Körper die dreidimensionale Achse für alle Orientierungen darstellt: für Lesen und Schreiben (links – rechts, oben – unten), Geschichte (vorher – hinterher), Geographie (entfernt – nahe); daß Musik eine direkte Übertragung des Körperbewußtseins ist, zeigt sich bei jedem Instrumentenspiel, noch mehr aber beim Singen; Kunst ist ebenso Ausdruck des Körperbewußtseins, weil jegliche Form vom Körper ausgeht; die Biologie zeigt den Körper und seine Funktionen, aber auch die anatomische Wechselwirkung zu diesen Funktionen (Keleman 1992); die Beziehung von Technik und Körperbewußtsein ist ebenfalls tiefgehend und spannend (Kükelhaus, Kap. 2.8).

## **3. Körperbewußtseins-Methoden** (s. auch das komplette Kap. 1; ebenso Kap. 2.4)

### **3.0 Körperbewußtseinsschulung**

1. Schulung von Körperkenntnis, Körperschema, Körperbild, Körper-Ichbewußtsein: Feldenkrais (Kap. 1.5); 2. Schulung des Organbewußtseins des Körpers: Kükelhaus (Kap. 2.8); 3. Schulung der Körperausdruckserkenntnis: nonverbale Kommunikations-Schulungsmethoden, bioenergetische Methoden (s. Kap. 1.7); Tanzmethoden (s. Kap. 5.10); 4. Mentale Körperbewußtseinsmethoden: Konzentrations- und Entspannungsmethoden (s. Kap. 8.1).