

Vertrauen gewinnen - Gemeinsames Lockern und Entspannen

Einführende Anmerkungen

Die folgenden Anregungen für Bewegungsformen und Körpererfahrungsspiele haben sich im Unterricht der Sekundarstufe I und Sekundarstufe II bewährt. Dennoch bieten sich vielfältige Möglichkeiten, diese Formen auch in der Primarstufe durchzuführen.

Wenn es darum geht, dass Kinder untereinander Vertrauen gewinnen sollen, können diese Bewegungsformen eingesetzt werden. Die genaue methodische Vorgehensweise wird die Lehrkraft selbst vorgeben müssen; nur sie weiß, was die Kinder der Klasse können, worauf sie sich einlassen und was für sie durchführbar ist.



In welchen Situationen kann man andere spüren?

TREBELS (vgl. 1990b, 18) weist darauf hin, daß insbesondere kontrastierende Bewegungsausführungen dazu geeignet sind, Wahrnehmungsprozesse in Gang zu setzen. Versteht man Wahrnehmen danach im Kern als ein Wahrnehmen von Differenzen (vgl. KOLB 1994b), so wird es im Hinblick auf ein prägnantes leibliches Spüren anderer darauf ankommen, Aufgabenstellungen bzw. Situationen zu finden, in denen man zum einen in einen direkten leiblichen Kontakt mit anderen kommt, in dem man sie und ihr Bewegen unmittelbar spüren kann. Zum anderen muß in miteinander verschränkten bzw. gegeneinander gerichteten Handlungen ein Bewegungsdialog aufgebaut werden, in dessen Verlauf die leiblichen Aktionen und Reaktionen der anderen offenkundig erspürt werden können. Vor allem Bewegungsarrangements, in denen gegeneinander gerichtete Handlungen initiiert werden, sind deshalb dazu geeignet, andere über ihren Leib eindrücklich zu erleben.

In den im folgenden beschriebenen Übungsformen (vgl. dazu auch KOLB 1994a) werden durch spezielle Aufgaben Situationen geschaffen, die einen Raum für bestimmte Umgangsweisen eröffnen und dadurch besondere Erlebnisse im Umgang mit anderen vermitteln sollen. Die Schüler und Schülerinnen können so die ganz unterschiedlichen leiblichen Dimensionen anderer erprobend herausfinden und ein differenziertes Bild der anderen entwickeln.



Übungsformen zum Spüren anderer

In den im folgenden beschriebenen Übungsformen werden jeweils aufeinander bezogene leibliche Interaktionsformen in den Mittelpunkt der Aufmerksamkeit gerückt. Über die besonderen Bewegungsarrangements werden wechselseitig miteinander verschränkte Interaktionsformen wie z. B. Dehnen und Nachgeben, Schuckeln und Wackeln, Drücken und Standhalten, Ziehen und Entgegenstemmen usw. initiiert, in deren Verlauf die Schüler und Schülerinnen immer wieder andere Aspekte der Leiblichkeit eines anderen erkunden und wahrnehmen können.

Um das Spüren des anderen auf die wichtigen Aspekte der Wahrnehmung zu lenken, hat es sich bewährt, begleitend zu den jeweiligen Übungen Beobachtungsfragen zu stellen, die dazu dienen sollen, die Aufmerksamkeit entsprechend zu fokussieren. Damit diese Fragen nicht beziehungslos stehenbleiben, ist es sinnvoll, sie im Anschluß an die Durchführung der Übungen aufzugreifen und sich gemeinsam mit den Schülern und Schülerinnen über ihre Wahrnehmungen auszutauschen. Allerdings sollte man derartige Gespräche nicht zu lange ausdehnen und sie in jedem Fall abbrechen, wenn von seiten der Schüler keine Bereitschaft vorhanden ist, über eigene Empfindungen zu berichten. Im folgenden werden verschiedene Übungsformen beschrieben und Beobachtungsfragen genannt, die die Aufmerksamkeit auf die jeweils relevanten Wahrnehmungsaspekte lenken sollen.



Dehnen - Nachgeben

Direkte gegenseitige Berührungen sind für die Schüler und Schülerinnen meist mit einer gewissen Peinlichkeit verbunden. Als relativ unverfänglich werden Situationen mit einer klar funktionalen Zielsetzung empfunden. Für einen Beginn mit Übungen, bei denen man mit einem anderen in unmittelbarem leiblichen Kontakt kommt, haben sich alle Formen gemeinsamer Partner-Stretchingübungen als gut geeignet erwiesen. In der passiven Dehnung einzelner Muskelgruppen spüren die Partner sowohl den Dehnungswiderstand als auch das Gedeht-Werden, das durch gezieltes Nachgeben in der entsprechenden Muskulatur unterstützt werden kann. Zum Beispiel kann sich ein Partner auf den Rücken legen, ein Bein aufstellen und das andere Bein nach oben strecken. Der andere stellt sich in einer Schrittgrätschstellung zwischen die Beine des Liegenden, umfaßt das nach oben gestreckte Bein von hinten am Knöchel und fixiert es, indem er das Knie von vorn umfaßt. Dann drückt er das Bein vorsichtig in Richtung Oberkörper. Dabei sollen die Partner sich ständig darüber austauschen, bis wann die Dehnung für den Liegenden angenehm ist und ab wann sie für ihn schmerzhaft wird.

Die Beobachtungsfrage lautet hier: Wie weit kann man den anderen dehnen, so daß die Dehnung von ihm noch als angenehm empfunden wird?





Bewegen - Gewicht abgeben

Ein wichtiges Ziel des Sportunterrichts ist es, den Schülern zu vermitteln, daß es sinnvoll ist, nach einer körperlichen Belastung die entsprechende Muskulatur zu lockern und zu entspannen. Das kann - wie in dieser und den nächsten Übungen - auch durch einen Partner geschehen.

Einer nimmt einen Arm oder ein Bein des Partners, der in Rückenlage auf dem Boden liegt, in beide Hände und bewegt das Bein/ den Arm vorsichtig hin und her. Die Bewegungen sollten dabei zunächst äußerst langsam und mit sehr kleinen Umfängen ausgeführt werden. Der Bewegte hat die Aufgabe, sich möglichst passiv zu verhalten, das Gewicht ganz an den anderen abzugeben und beim Bewegt-Werden jegliche Anspannung zu vermeiden. Die Bewegungsfähigkeit in den verschiedenen Gelenken sowie noch vorhandene Anspannungen in der entsprechenden Muskulatur können so gespürt werden. Noch schwieriger wird die Aufgabe für den Liegenden, wenn zwei Partner je einen seiner Arme gleichzeitig bewegen.

Die Beobachtungsfrage lautet: Abrollen - Hängenlassen Läßt der andere die Spannung in der Muskulatur vollständig los? Hat man das ganze Gewicht des Armes oder Beines in der Hand?

Falls es dem Bewegten schwerfällt, die Spannung loszulassen und das Gewicht abzugeben, sollte der Bewegende ihm eine Rückmeldung darüber geben, solange er noch eine Restspannung in der Muskulatur spürt, und ihm dann etwas Zeit lassen, die Anspannung erneut bewußt zu lösen. Das Lösen der Spannung kann auch unterstützt werden, indem man den Arm oder das Bein zwischendurch leicht schüttelt.

Hilfreich können auch formelhafte Vorstellungen sein wie z. B. „Mein Arm ist ganz schwer“ oder „Mein Arm versinkt tief in einem Kissen“.





Anheben - Fallenlassen und Auffangen - Loslassen

Wenn sich beide Partner auf die vorhergehende Aufgabe eingestellt haben, dann kann man sogar einen Arm oder ein Bein mit beiden Händen leicht anheben, kurz fallen lassen und wieder auffangen. Dazu legt sich ein Partner wieder mit dem Rücken auf den Boden, und der andere kniet an seiner Seite, um den Arm oder das Bein sicher auffangen zu können. Wichtig ist dabei noch, daß nicht über ein Gelenk hinweg gearbeitet wird und man insbesondere das Gelenk nicht bis in die Endstellung durchschlagen läßt. Die Partner können sich auch nebeneinander stellen: Einer entspannt seine Arme, und der andere stößt einen Arm leicht an, der danach passiv auspendeln soll. Eine weitere Variante besteht darin, daß ein Partner in die Affenposition, geht: Er beugt im Stand mit leicht gebeugten Knien den Oberkörper nach vorne und läßt Kopf und Arme passiv hängen. Der andere soll die Arme durch vorsichtiges Hin-und-Her-Bewegen des hängenden Oberkörpers zum Pendeln bringen.

Die Beobachtungsfrage lautet hier: Gelingt es dem anderen, auch wenn er spürt, daß sein Arm oder sein Bein vom anderen fallengelassen wird, passiv und entspannt zu bleiben? Pendeln die Arme vollkommen passiv ohne eigenen Impuls hin und her?



Abrollen - Hängenlassen

Ein Partner setzt sich mit aufgestellten Beinen auf den Boden und reicht dem anderen, der in Grätschstellung vor ihm steht, mit gestreckten Armen die Hände. Dieser umfaßt die Handgelenke, so daß er den anderen sicher hält. Der Sitzende nimmt den Kopf auf die Brust und läßt sich passiv hängen. Der andere gibt vorsichtig nach und läßt ihn langsam, Wirbel für Wirbel, auf den Boden abrollen. Danach zieht er ihn ebenso langsam wieder in den Sitz zurück.

Die Beobachtungsfrage ist: Läßt der andere sich vollkommen passiv hängen'?





Ziehen - Nachgeben

Bei dieser Aufgabe faßt der Partner mit beiden Händen den Arm eines auf dem Rücken Liegenden am Handgelenk und zieht ihn etwas hoch, bis die Schulter leicht vom Boden abhebt. Man kann den Arm auch knapp über dem Boden zur Seite ziehen oder seitwärts stehend den gegenüberliegenden Arm zu sich ziehen. Auf dieselbe Weise kann ein Bein am Fußknöchel gefaßt und vorsichtig hochgezogen werden. Der Partner kann sich auch im Grätschstand über den am Boden Liegenden stellen, beide Handgelenke fassen, die gestreckten Arme etwas hochziehen, bis die Schultern abheben, und sie vorsichtig wieder absenken.

Die Beobachtungsfrage lautet hier: Gelingt es dem anderen, sein Gewicht ganz abzugeben? Wann wird der Zug am Arm oder am Bein für ihn unangenehm?



Schütteln - Schwingen

Wie oben faßt ein Partner das Handgelenk eines am Boden Liegenden, zieht den Arm daran minimal hoch und schüttelt ihn dann vorsichtig, so daß er ins Schwingen kommt. Dem, der geschüttelt wird, vermittelt das normalerweise ein sehr angenehm lockerndes Gefühl in der Muskulatur und in den Gelenken. In dieser Form sind noch viele weitere Variationen möglich. Man kann sich wie oben im Grätschstand über den am Boden Liegenden stellen und beide Arme ausschütteln bzw. ein Bein am Knöchel fassen und es ausschütteln. Oder der Liegende legt sich auf den Bauch, winkelt die Knie an bzw. streckt die Füße nach oben. Der andere umfaßt nun seine Füße und bringt die Unterschenkelmuskulatur durch Schütteln zum Schwingen. Der untere Partner kann sich auch in den Strecksitz begeben. Der andere stützt ihn von hinten mit einem seitwärts in den Rücken gestellten Bein ab, zieht die Arme des am Boden Sitzenden an den Handgelenken hoch und schüttelt sie leicht.

Die Beobachtungsfrage lautet: Gelingt es dem Partner, die Arm- oder Beinmuskulatur beim Schütteln entspannt zu lassen? Schwingt die Muskulatur locker, ohne daß Anspannungen zu merken sind? Welche Form des Schüttelns wird vom Partner als besonders angenehm und entspannend empfunden?





Schuckeln - Wackeln

Ein Partner legt sich mit gestreckten Beinen in Rückenlage auf den Boden. Der andere setzt sich vor seine Füße, umfaßt die Fußriste von oben und drückt sie vorsichtig und in regelmäßigen Bewegungen nach unten. Bei richtiger Frequenz wird der Körper des Liegenden durch das Schuckeln in rhythmische Wackel- bzw. Wellenbewegungen versetzt. Auch diese rhythmischen Bewegungen können in vielen Variationen durchgeführt werden. Man kann mit den Händen gegen die Fußsohlen der gestreckten Beine des Liegenden drücken, so daß der ganze Leib in Wackelbewegungen gerät. Oder der Liegende stellt seine Beine auf, und der andere versetzt ihn durch Druck gegen die Knie von unten in rhythmische Bewegungen. Der Partner kann sich auch in den Fersensitz setzen, den Oberkörper nach vorne ablegen und die Arme bequem neben dem Körper ablegen. Der andere legt seine Handflächen auf den Rücken und schaukelt den Oberkörper dann durch sanfte Bewegungen hin und her.

Die Beobachtungsfrage lautet hier wieder: Gelingt es dem Liegenden, vollkommen entspannt zu bleiben? Restspannungen in der Muskulatur können hier durch die Blockierungen der Wackelbewegungen sehr deutlich wahrgenommen und dem anderen mitgeteilt werden.



Drücken - Standhalten

Im Gegensatz zu den bisherigen Übungen wird in den folgenden Situationen den Bewegungen des Partners Widerstand entgegengesetzt.

Ein Partner stellt sich hin und sucht sich einen festen Stand. Der andere drückt an verschiedenen Stellen gegen seinen Körper. Der Druck soll dabei kontinuierlich gesteigert werden. Man kann so deutlich spüren, wie die Muskulatur des Stehenden sich anspannt und der Tonus sich permanent verändert. Der Partner kann sich auch in die Bankstellung begeben, und der andere drückt nun an verschiedenen Stellen und in unterschiedliche Richtungen gegen seinen Körper bzw. zieht an Armen und Beinen. Beide können sich so bis an die Grenzen herantasten, an denen der Partner sich nicht mehr in seiner Stellung halten kann.

Die Beobachtungsfrage lautet: Welche Muskeln spannen sich beim Drücken gegen einen bestimmten Punkt an? Bis zu welchem Punkt kann der andere durch Anspannung der Muskulatur seine Stellung halten?





Schieben - Abwenden



Die folgenden Aufgaben haben einen spielerischeren Grundcharakter. Zunächst sucht sich ein Partner einen Ort in der Halle, den er auf keinen Fall betreten möchte. Natürlich darf er dem anderen diesen Ort nicht verraten. Der andere stellt sich hinter ihn, faßt mit den Händen seine Schultern und schiebt ihn in allen Richtungen kreuz und quer durch den Raum. Dabei versucht er zu erspüren, welchem Ort der Partner auszuweichen versucht.

Die Beobachtungsfrage lautet: Wann erhöht sich der Widerstand des anderen? Wohin möchte er auf keinen Fall geschoben werden?



Ziehen - Entgegenstemmen



Man kann diese Aufgabenstellung auch variieren, indem einer sich vor den Partner stellt, seine Handgelenke umfaßt und ihn so an den Armen durch den Raum zieht, um herauszufinden, welchem Ort er sich deutlich entgegenstemmt.

Die Beobachtungsfrage lautet entsprechend: Zu welchem Punkt möchte der andere auf keinen Fall gezogen werden?



Gleichgewicht finden - Gleichgewicht halten



Bei den letzten beiden Aufgaben wird zwischen den Partnern ein Gleichgewicht von Druck und Gegendruck aufgebaut. Dazu stellen sich beide mit den Fußspitzen zueinander quer auf ein Kastenoberteil. Nun fassen sie sich gegenseitig an den Handgelenken und strecken, sich gegenseitig im Gleichgewicht haltend, nach und nach die Arme, bis sie mit geradem, gespanntem Körper weit nach hintenüber hängen. Wenn sie das Gefühl haben, sicher im Gleichgewicht zu stehen, können sie auch versuchen, langsam die Knie zu beugen.

Die Beobachtungsfrage lautet: Wie fühlt es sich an, in einem austarierten Gleichgewicht zu hängen? Wie muß man die gemeinsame Bewegung aufeinander abstimmen, um ins Gleichgewicht zu kommen und im Gleichgewicht zu bleiben?






Drücken - Nachgeben

Bei dieser Aufgabe versucht man ganz im Gegenteil, den anderen aus dem Gleichgewicht zu bringen, ohne selbst die Balance zu verlieren. Zwei Bänke werden in einem nicht zu großen Abstand voneinander parallel hingestellt. Je zwei Partner stellen sich mit dem Gesicht zueinander gegenüber auf die Bänke und legen die Handflächen, die nicht voneinander gelöst werden dürfen, aufeinander. Sie sollen nun versuchen, sich gegenseitig aus dem Gleichgewicht zu bringen und zum Absteigen von der Bank zu zwingen. Hier geht es weniger darum, den anderen mit viel Kraft von der Bank zu drücken, als genau zu spüren, wann der andere Widerstand leistet oder plötzlich nachgibt, so daß man bei ungestümem eigenem Drücken in die Gefahr gerät, sich selbst aus dem Gleichgewicht zu bringen.

Die Beobachtungsfrage ist dabei: Wie kann ich möglichst früh spüren, was der andere vorhat? Wie kann ich seinem Druck am besten ausweichen?

Literatur

- KOLB, M.: Spiele für den Herz- und Alterssport. Perspektive und Praxis einer spielorientierten Bewegungstherapie. Aachen 1994a.
- KOLB, M.: Methodische Prinzipien zur Entwicklung von Körperwahrnehmung. In: SCHIERZ, M. / HUMMEL, A. / BALZ, E.. (Hrsg.): Sportpädagogik: Orientierungen - Leitideen - Konzepte. Jahrestagungen der Sektion Sportpädagogik 1992 (Hachen) und 1993 (Kienbaum). Sankt Augustin 1994b, 239-260.
- TAMBOER, J.: Sich-Bewegen - ein Dialog zwischen Mensch und Welt. In: sportpädagogik 3 (1979) 2,14-19.
- TREBELS, A.: Bewegung sehen und beurteilen. In: sportpädagogik 14 (1990a) 1, 12 - 20.
- TREBELS, A.: Bewegungsgefühl: Der Zusammenhang von Spüren und Bewirken. In: sportpädagogik 14 (1990b) 4, 12 - 25.
- TREBELS, A.: Das dialogische Bewegungskonzept. Eine pädagogische Auslegung von Bewegung. In: sportunterricht 41 (1992) 1, 20 - 29.
- TREBELS, A.: Bewegen und Wahrnehmen. In: sportpädagogik 17 (1993) 6,19-27
-



Auszug aus: KOLB, MICHAEL: Gemeinsames Lockern und Entspannen, in: Sportpädagogik 20 (1996) 2, 54-58
