

Mitbewegen

Ein besonders wichtiges und der normalen Aufmerksamkeit meist entgehendes Moment im Wahrnehmen ist das, was hier als Mitbewegen bezeichnet wird.

Ich bilde mithilfe der Bewegungsmöglichkeiten meines Leibes nach, was mir als Gestalt erscheint. Dies gilt für Form, Farbe, Klang und Bewegung, ebenso für Geruch, Geschmack und alle weiteren Sinneseindrücke, auch für Sprache. Bei Gegenständen nehme ich die in ihrer Form zur Ruhe gekommene Bewegung auf. In Zeitprozessen verfolge ich den sich vollziehenden Bewegungsverlauf.

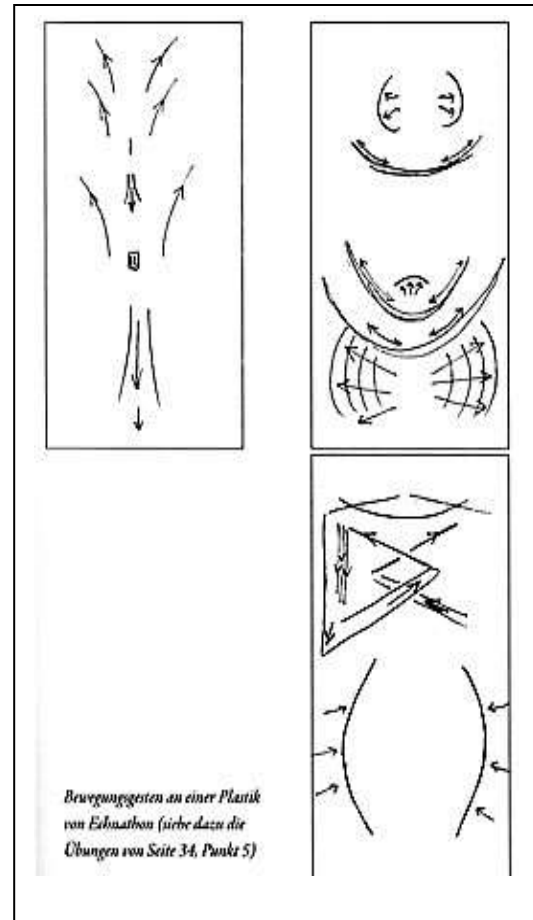
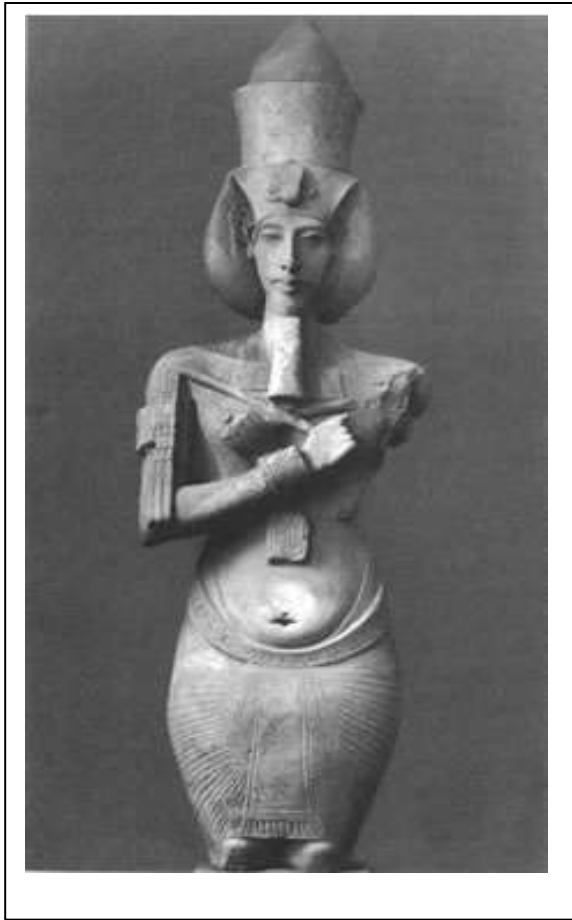
Ich kann diese Bewegung miterleben, auch ohne dass ich mich äußerlich sichtbar bewege. Zum Üben hilft es, die Bewegungen mit Gesten wirklich auszuführen.

Ich ziehe mich zusammen oder werde weit, ich tanze, erstarre, entspanne mich, ich werde dick und prall oder spitz. Die Wuchsform einer Eiche setzt mich anders in Bewegung als die einer Birke, die Form eines Weinglases anders als die eines Kaffeepottes.

Es lohnt sich sehr, dieses Mitbewegen zu bemerken, denn es bildet die Basis, auf der unsere Gefühlsempfindungen entstehen. Ob ich ein Musikstück als heiter und tänzerisch erlebe, ein Möbelstück als kräftig-rustikal oder elegant, wird davon gespeist, wie es mich in Bewegung versetzt.

Dieses Sich-Mitbewegen vollzieht man ständig in leiser Form, unbewusst. Es dauert eine Weile, bis man es bemerkt und deutlich wahrnimmt.

Üben kann man dies durch künstlerische Betätigung, besonders durch Eurythmie, Plastik und Sprache.



Übungen für das Erfassen von Bewegungsgesten und -gebärden im Wahrgenommenen

1. Versuchen Sie nacheinander mit den Händen oder mit dem ganzen Körper Gesten zu finden für: zersplittern, warm werden, leuchten, verdorren, groß, klein ... Probieren Sie das immer wieder, auch mit anderen Worten.
2. Versuchen Sie das Gleiche auch mit einer sich öffnenden Knospe, einer keimenden Pflanze
3. Nehmen Sie Papier und Stift und zeichnen Sie mit geschlossenen Augen, während Sie in der freien Hand einen Apfel «erforschen». Tasten, riechen, hören, schmecken Sie und zeichnen Sie gleichzeitig blind, was Sie wahrnehmen, «wie das macht».
4. Verfolgen Sie, was Sie an innerer Bewegung machen, wenn Sie rechnen. Zum Beispiel: $20 + 20 + 40 - 20 = 40$.
5. Nehmen Sie sich Bilder oder Plastiken (Postkarten) und zeichnen Sie davon nur, was Sie als Bewegung miterleben. Können Sie die durch Pfeile angedeuteten Bewegungsgesten an der Plastik Echnathons wiederfinden (siehe S. 32 und 33)? In Ihren eigenen Zeichnungen braucht es natürlich keine Pfeile. An plastischen Formen lassen sich Bewegungen meist in beide Richtungen

erleben, versuchen Sie auch das mit der Echnathon-Abbildung.

6. Schauen Sie sich verschiedene Gefäße und Möbelstücke an und ahmen Sie mit Körperbewegungen nach, «wie die machen». Wählen Sie dafür möglichst unterschiedliche Exemplare, zum Beispiel einen zierlichen und einen klobigen Stuhl.

Aus:

Ingrid Ruhrmann, Bettina Henke

Die Kinderkonferenz – Übungen und Methoden zur Entwicklungsdiagnostik

Verlag freies Geistesleben

S. 31 - 34