

„Navigieren in schwierigen Gewässern“



07. April 2018

Symposium – PsychoMotorik. Pure Leidenschaft – Gröbenzell

© Prof. Dr. phil. Holger Jessel (Dipl.-Motologe)

Psychomotorik als Kompass und Anker



Unsere Route

1. Dialog-Raum I
2. Schwierige Gewässer
3. Unsere Beziehung zur Welt
4. Fragen
5. Erster Kompass/Anker:
(Zwischen-)Leiblichkeit
6. Dialog-Raum II
7. Zweiter Kompass/Anker:
Resonanz
8. Dritter Kompass/Anker:
Haltung
9. Psychomotorische
Perspektiven



1. Dialograum I

1. Wie bin ich körperlich-leiblich hier - jetzt?
2. Wo und wie erlebe ich Resonanz in meiner Arbeit?
3. Inwiefern ist Psychomotorik ein Kompass und/oder Anker für mich?
4. Ein bewegendes psychomotorisches Erlebnis war ..., weil ...
5. In welchen schwierigen Gewässern muss ich navigieren?



2. Schwierige Gewässer

(vgl. u.a. Baumann 2005, Keupp et al. 2002)

- Ende der großen Meta-Erzählungen
- Erfahrung einer „ontologischen Bodenlosigkeit“ bei gleichzeitiger Sehnsucht nach Sinn
- Entgrenzung individueller und kollektiver Lebensmuster
- Zersplitterung von Erfahrungen
- „Virtuelle Welten“ als neue Realitäten
- „Gegenwartsschrumpfung“ durch ständige Innovation und Beschleunigung
- Radikale Pluralisierung
- Veränderung der Geschlechterrollen

2. Schwierige Gewässer

(vgl. u.a. Baumann 2005, Keupp et al. 2002)

- Entstehung gesellschaftlicher Risikolagen: Ausschließung, Armut, ungleiche Verteilung von Resonanzchancen (vgl. Rosa 2016, 753f)
- Erwerbsarbeit als Basis der Identitätsbildung wird brüchig
- Globalisierung
- Ökonomisierung (auch des Sozialen, vgl. PISA)
- Simultane Körperauf- und -abwertung
- Funktionalisierung (auch der Bildung)
- Verpflichtung zur dauerhaften Selbstproblematisierung und -verbesserung (Traue 2010, 275ff)

2. Schwierige Gewässer

- Körper, Leib und Bewegung liegen im Schatten einer „dualistisch geprägten Denkkultur“ (Seewald 2003, 84).
- Abstraktes Denken wird in vielen Lebensbereichen höher bewertet als die konkrete leiblich-affektive Erfahrung (vgl. Abraham 2012, 2f).
- Die Geschichte der Moderne ist mitbestimmt durch einen schleichenden Verlust des Gespürs für die Leiblichkeit unserer Existenz (vgl. Rosa 2016, 71f).

3. Unsere Beziehung zur Welt

(vgl. Rosa 2016, 14)

- Systematische Eskalationstendenz und Dynamisierung
- Verändert grundlegend unsere Beziehung zu Raum und Zeit, zu Menschen und Dingen sowie zu uns selbst, unserem Körper und unseren psychischen Dispositionen
- *Ökologische Krise*: Störung im Verhältnis zwischen Mensch und Umwelt/Natur
- *Krise der Demokratie*: Störung in der Beziehung zur Sozialwelt
- *Psychokrise*: Störung im subjektiven Selbstverhältnis

4. Fragen

- Wie erfahren wir die Welt und wie nehmen wir zu ihr Stellung?
- Wer oder was weist uns in diesen dynamischen Eskalationsprozessen, in diesen schwierigen Gewässern den Weg?
- Wo und wie können wir uns in dieser Unübersichtlichkeit verankern?

5. Erster Kompass/Anker: *(Zwischen-)Leiblichkeit*

Grundannahme der nicht-dualistischen Anthropologie von Fuchs (vgl. 2013):

- (Zwischen-)Leiblichkeit als Basis für die Befähigung des Menschen zur symbolischen Intersubjektivität und Reflexivität (Sprache, Selbstbewusstsein, Rationalität)
- „Der menschliche Leib (...) stellt einerseits das natürliche oder ‚Ursubjekt‘ dar, andererseits ist er immer schon auf Intersubjektivität angelegt, so dass der Mensch ‚qua‘ Leib ein natürliches und zugleich ein soziales Subjekt ist.“ (ebd., 13)

5. Erster Kompass/Anker: *(Zwischen-)Leiblichkeit*

**Erscheinungsformen der Leiblichkeit
(vgl. Fuchs 2013, 13ff):**

- a) Der fungierende Leib
- b) der pathische oder affizierbare Leib
- c) der mimetische oder resonante Leib
- d) der inkorporative oder kultivierte Leib

a) Der fungierende Leib

- *Erleben*: An den physiologischen Körper **und** an den subjektiven Leib gebunden
- Leib als „das selbstverständliche Medium unserer Existenz“ (Fuchs 2013, 14): Gehen, Sprechen, Raumorientierung etc.
- geht allen bewussten und reflektierenden Handlungen voraus und liegt ihnen zugrunde
- *Sensomotorische, leibliche Eingewöhnung in die Welt*: Oikeiosis, implizites bzw. Leibgedächtnis
- *Plastizität des menschlichen Leibes*: Prägung des Menschen durch und Entwicklung der Gesellschaft und Kultur

b) Der pathische oder affizierbare Leib

- *Erlebnisformen*: Hunger, Durst, Müdigkeit, Schmerz
- *Leiblichkeit*: Etwas, „was einem widerfährt, was man an sich selbst spürt, und wovon man betroffen ist“ (Fuchs 2013, 17)
- *Angewiesensein*: Menschliche Empfindlichkeit, Verletzlichkeit, Bedürftigkeit
- *Leibliche Grundoperationen*: saugen, einverleiben, ergreifen, ausstoßen, wegschieben etc.
- mit intensiven Affekten verbunden
- verstricken „bereits den Säugling in ein komplexes Geflecht von Beziehungen“ (ebd., 18)
- *Offenheit*: Feinheit und Vielschichtigkeit von Beziehungen

c) Der mimetische oder resonante Leib

- Angeborene Ausdrucksresonanz bei Babys
- Affektive Resonanz durch Nachahmungsprozesse über Mimik, Gestik und Bewegung
- „Man spürt den anderen förmlich am eigenen Leibe.“
(Fuchs 2013, 21)
- Komplexere Funktionen des Spiegelsystems entwickeln sich erst, wenn sie in einem gemeinsamen Interaktions- und Bedeutungsraum erlernt werden

c) Der mimetische oder resonante Leib

- *Empathie-Forschung*: Fähigkeit zur wechselseitigen Einfühlung, zum Nachvollzug und zur Perspektivenübernahme für Lernen, Denken, Handeln und Entwicklung zentral
- *Eigenständiges biologisches Kernmotiv*: Suche nach Passung, Spiegelung und Abstimmung zwischen biologischen Systemen (vgl. Bauer 2005)
- Implizites Beziehungswissen führt zu impliziten Beziehungsstilen
- Zwischenleibliches oder implizites Gedächtnis

Zwischenleiblichkeit

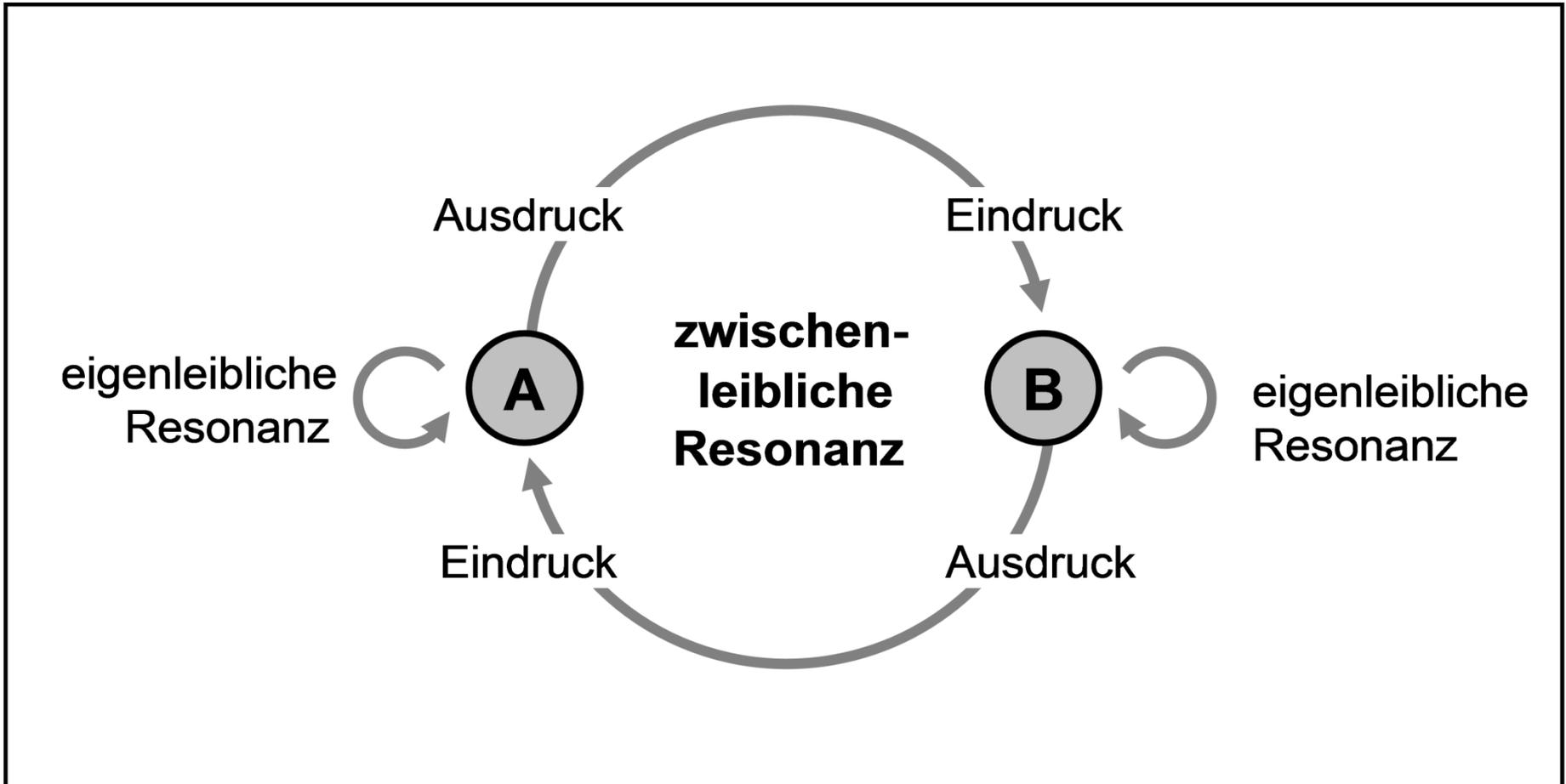


Abb. 1: Zwischenleiblichkeit (vgl. Fuchs 2014, 17)

Zwischenleiblichkeit

- „Sobald zwei Personen einander leiblich begegnen, sind sie von vorneherein in ein systemisches Interaktionsgeschehen einbezogen, das ihre Körper miteinander verbindet und ein präverbales und präreflexives Verstehen herstellt. Die Gefühle des Anderen werden in seinem Ausdruck unmittelbar verständlich, weil dieser in uns einen meist unbemerkten leiblichen Eindruck mit subtilen Empfindungen, Bewegungs- und Gefühlsvorstufen hervorruft. Daraus ergibt sich eine zwischenleibliche Resonanz (...).“ (Fuchs 2008, 186)

d) Der inkorporative oder kultivierte Leib

- Mit ca. 16-18 Monaten erkennen sich Kinder im Spiegel
- Spätestens ab dann wird der Körper auch zum gesehenen Körper und zum Träger sozialer Symbolik
- Ambivalentes Verhältnis des Menschen zu seiner körperlichen Existenz: Leib-Sein und Körper-Haben (vgl. Plessner 1975)
- Selbstdarstellung und Verstellung
- Selbst-Distanzierung, die im Körper-Haben liegt, nicht Produkt der Selbstreflexion, sondern der Objektivierung durch den Blick der Anderen
- Bewusstwerdung und Gefühle: Scham, Befangenheit, Stolz etc.

d) Der inkorporative oder kultivierte Leib

- Der gesehene und missachtete, der sich zeigende und verbergende, der wertgeschätzte und abgewertete Leib
- *Inkorporationen*: Überformungen der Leiblichkeit durch die Übernahme von Haltungen oder Rollen
- Sämtliche zwischenleiblichen Beziehungs- und Erfahrungserfahrungen des Menschen sowie das Erleben von Kultur und gesellschaftlichen Strukturen (Normen, Werte, Umgangsweisen etc.) gehen als *Habitus* in das Leibgedächtnis ein
- Grundlegende Konflikthaftigkeit der kultivierten Leiblichkeit

Lebendige Verbindungen: Verkörpertes und ökologisches Konzept der Emotionen

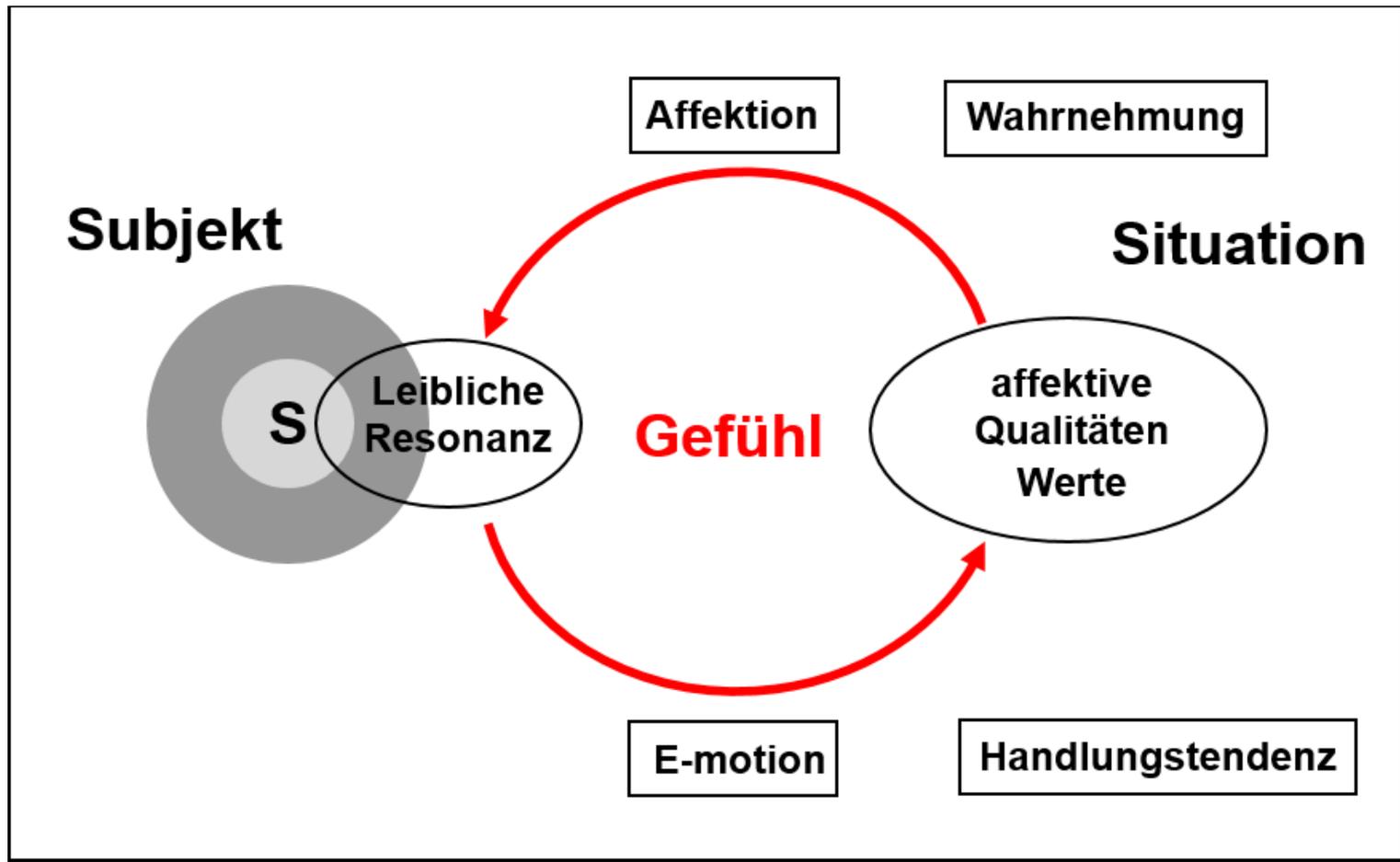


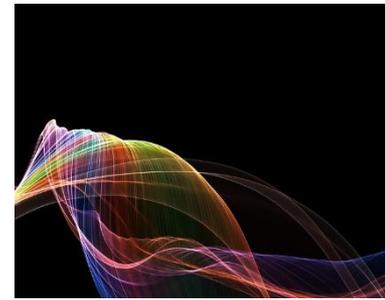
Abb. 2: Verkörpertes und ökologisches Konzept der Emotionen (vgl. Fuchs 2014, 16)

6. Dialograum II

1. Welcher Aspekt beschäftigt Sie gerade besonders?
2. Wo und inwiefern erleben Sie lebendige Verbindungen?
3. Welche Kompetenzen helfen Ihnen bei der Gestaltung dieser Beziehungen?
4. Welche Kompetenzen möchten Sie noch (weiter-) entwickeln?

7. Zweiter Kompass/Anker: *Resonanz (vgl. Rosa 2016)*

- gebildet durch Affizierung (von lat. *adfacere* bzw. *afficere* – *antun*) und Emotion (von lat. *emovere* – *hinausbewegen*), intrinsisches Interesse und Selbstwirksamkeitserwartung
- Mensch und Welt berühren sich gegenseitig
- *Antwortbeziehung*: Beide Seiten sprechen mit eigener Stimme
- Moment der Unverfügbarkeit und Nichtkontrollierbarkeit
- *Basis von Resonanzbeziehungen*: Mensch und Welt sind hinreichend geschlossen *und* offen
- *Resonanz als Beziehungsmodus*: Gegenüber emotionalen Inhalten neutral (Attraktivität von Schauergeschichten etc.)

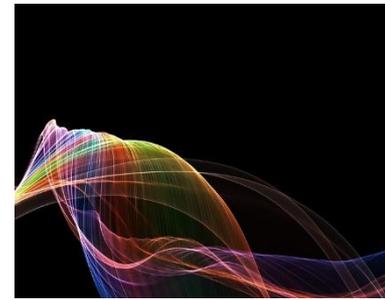


Resonanz - deskriptiv

- Kernelement menschlichen In-der-Welt-Seins
- „Menschen sehnen sich danach, die Welt als tragend, nährend, wärmend und entgegenkommend und sich selbst als in ihr wirksam zu erfahren, und sie fürchten sich vor einer schweigenden, mitleidlosen Welt, der sie ohnmächtig ausgesetzt sind.“ (Rosa 2016, 747f)

Spannungsverhältnis:

1. Bedürfnis nach Begegnung und Kontakt (mit uns, mit anderen und mit der dinglich-natürlichen Umwelt)
2. Bedürfnis nach Eigenmächtigkeit und Selbstwirksamkeit (und nach Vermeidung von Ohnmacht)



Resonanz - normativ

- *Resonanzerfahrung*: Besonderer Modus der Beziehung zwischen einem Subjekt und einem Weltausschnitt: „Draht zur Welt“ vibriert, „Weltverhältnis“ beginnt zu atmen (Rosa 2016, 34).
- *Resonanzachse*: Stabilisierung einer Relation zwischen einem Subjekt und diesem Weltausschnitt, wiederholte Resonanzerfahrungen (vgl. ebd., 296)
- „Ein gutes Leben ist dann eines, das reich an Resonanzerfahrungen ist und über stabile Resonanzachsen verfügt.“ (ebd., 749)
- *Zentral*: Erfahrung von „Resonanzgewissheit“ (ebd., 297)

8. Dritter Kompass/Anker: *Haltung*

- hoch individualisiertes Muster von Einstellungen, Werten und Überzeugungen
- Authentischer Selbstbezug und objektive Selbstkompetenzen (u.a. Fähigkeit zur Selbststeuerung) (vgl. Kuhl, Schwer & Solzbacher 2014, 107)
- Situationsübergreifende Kohärenz
- Situationsspezifische Sensibilität
- Emotionen und Bedürfnisse wahrnehmen und ausdrücken
- leibliches Spüren, Körperwahrnehmung
- Habitus

Drei Kennzeichen einer professionellen Haltung

1. Die Standfestigkeit und Kohärenz von Entscheidungen, die in pädagogischen Situationen getroffen werden
2. Einbezug oder Integration von eigenen wie fremden Gefühlen, Bedürfnissen und Körperwahrnehmungen
3. breite Form der Aufmerksamkeit („Wachsamkeit“), die aus dem Hintergrund des Bewusstseins die Vereinbarkeit des eigenen Tuns mit „Sinn und Verstand“ überwacht

9. Psychomotorische Perspektiven

- a) Psychomotorische Entwicklungsbegleitung
- b) Professionelle Wahrnehmung
- c) Tonischer/Psychomotorischer Dialog
- d) Indirekte Erziehung
- e) Selbst- und Fremdverstehen
- f) Achtsamkeit

a) Psychomotorische Entwicklungsbegleitung

(vgl. Eckert 2004, 61)

- ein dialogischer Prozess,
- der zu besserem Verstehen und
- zur Erweiterung der individuellen Ausdrucks- und Handlungsmöglichkeiten beiträgt
- ohne Förderabsichten
- zugunsten des spontanen lebendigen Ausdrucks
- Ausgangspunkt: Die subjektiv bedeutsame Lebenswelt des betroffenen Individuums



b) Professionelle Wahrnehmung

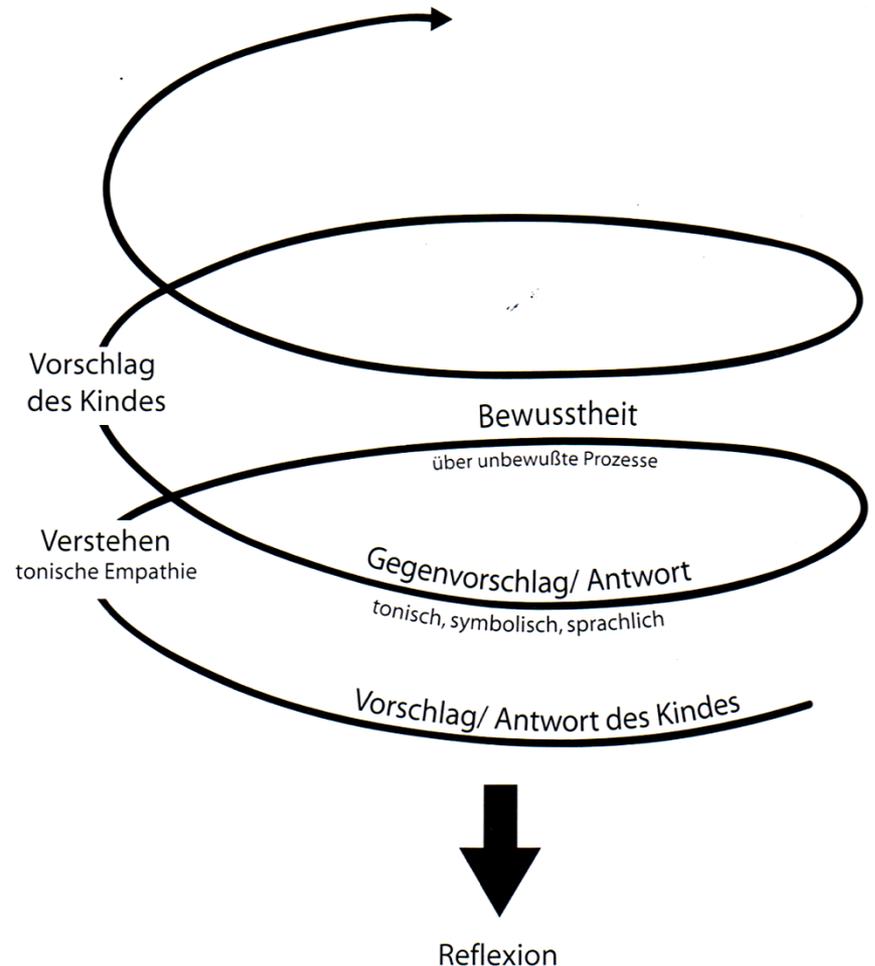
Reflexion der eigenen ...

- Körper-, Leib- und Bewegungsbiographie
- Haltungen und Motivationen
- Werte und Überzeugungen
- Subjektiven Theorien zu Entwicklung, Bewegung etc.
- Wahrnehmungs- und Bewertungsmuster
- Irritierbarkeit / Durchlässigkeit



c) Tonischer/Psychomotorischer Dialog

- implizite, leiblich-affektive Abstimmungsprozesse
- Resonanz und Responsivität
- Spiel- und Entwicklungsbegleitung in Alltagssituationen
- Aufforderung zur Selbsttätigkeit
- Selbstreflexion und Selbstsorge
- Supervision, Intervision



d) Indirekte Erziehung

- Gestaltung anregender Umwelten und Spielräume
- Selbstbildung und Verständigung (Schäfer 2005)
- Handlungsorientiertes und entdeckendes Lernen
- Exploration
- Kreativität
- Problemlösung
- Selbstwirksamkeit
- Gefahrenbewusstsein



e) Selbst- und Fremdverstehen

- Emotionen und Bedürfnisse wahrnehmen und ausdrücken
- leibliches Spüren
- Habitus
- Leib- und Beziehungsthemen
- reflexive Leiblichkeit
- Verstehenstraditionen (vgl. Seewald 2007)



f) Achtsamkeit

(vgl. Weiss/Harrer/Dietz 2011, 20ff)

1. Modus des Seins:

- Rezeptives Beobachten und Gewahrsein
- Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment
- kein „Autopilotenmodus“
- Bewusstheit über den Prozess der Aufmerksamkeitslenkung (Metakognition)
- man ist beteiligt, beobachtet teilhabend
- bewusstes Handeln

f) Achtsamkeit

(vgl. Weiss/Harrer/Dietz 2011, 20ff)

2. Haltung der Erfahrung gegenüber:

- Akzeptanz und Nicht-Bewertung
- Kein konzeptuelles Denken
- *Anfängergeist*: Interesse und Neugier, Erstmaligkeit
- Zulassen und Erlauben statt Vermeidung und Unterdrückung von Erfahrungen
- Kein Veränderungswunsch
- *Intentionalität*: Absicht, achtsam zu sein

Veränderungen durch Achtsamkeit

1. Regulation von Körperfunktionen / Balance von Aktivierung und Ruhe
2. Abstimmung in der zwischenmenschlichen Kommunikation durch Resonanz
3. Selbstregulation von Gefühlen
4. Reaktions-Flexibilität / innehalten können
5. Einfühlung über Resonanzphänomene im eigenen Körper
6. Einsicht / sich selbst kennendes Gewahrsein
7. Angst-Modulation
8. Intuition als „Weisheit des Körpers“
9. Steuerung von sozialem Verhalten

Die Achtsamkeit der Psychomotoriker_innen

1. Präzise, ungeteilte Aufmerksamkeit / Interesse / genaue Beobachtung
2. Intensive Gefühle wahrnehmen und aushalten
3. Akzeptierende Haltung
4. Erhöhte Empathiefähigkeit
5. Höhere Toleranz gegenüber eigenen Grenzen
6. Tieferes Verständnis für Wirklichkeitskonstruktionen
7. Besserer Umgang mit eigenen narzisstischen Problemen
8. Theorien und Modelle als solche erkennen
9. Glück und Freude

Kompass und Anker

1. Wir verfügen über eine permanente Ressource - unsere (zwischen-)leibliche Verankerung in der Welt!
2. In unserer Körperlichkeit / Leiblichkeit machen wir Erfahrungen von ...
 - Kontrolle und Selbstwirksamkeit
 - Lustgewinn
 - Selbstwerterhöhung
 - positiver Zwischenmenschlichkeit!
3. Körperliche Empfindungen / Verhaltensmuster als entscheidende Basis unseres Bewusstseins und Identitätsgefühls („implizites Orientierungswissen“ (Nida-Rümelin 2013, 236))!
4. Resonanz- und spürfähige Beziehungspartner und bewegtbewegende Dialoge sind zentral für unsere Orientierung und Verankerung und damit für Entwicklung!

Literatur

- Abraham, A. (2012): Wie viel Körper braucht die Bildung? Zum Schicksal von Leib und Seele in der Wissensgesellschaft. In: *Schulpädagogik heute*. 3 (2012) 5, 1-18.
- Bauer, J. (2005): Warum ich fühle, was du fühlst. Intuitive Kommunikation und das Geheimnis der Spiegelneurone. Hamburg: Hofmann und Campe.
- Baumann, Z. (2005; im Orig. 1991): Moderne und Ambivalenz. Das Ende der Eindeutigkeit. Hamburg: Hamburger Edition.
- Eckert, A. R. (2004): Menschen psychomotorisch verstehen und begleiten. In: Eckert, A. R./Hammer, R. (2004): *Der Mensch im Zentrum. Beiträge zur sinnverstehenden Psychomotorik und Motologie*. Lemgo: Verlag Aktionskreis Literatur und Medien, 59-73.
- Fuchs, T. (2008): Das Gehirn - ein Beziehungsorgan. Eine phänomenologisch-ökologische Konzeption. Kohlhammer: Stuttgart.
- Fuchs, T. (2013): Verkörperung, Sozialität und Kultur. In: Breyer, T./Etzelmüller, G./Fuchs, T./Schwarzkopf, G. (Hg.): *Interdisziplinäre Anthropologie. Leib – Geist – Kultur*. Heidelberg: Universitätsverlag Winter, 11-33.
- Fuchs, T. (2014): Verkörperte Emotionen – Wie Gefühl und Leib zusammenhängen. In: *Psychologische Medizin*, 25 (2014) 1, 13-20.
- Keupp, H. et al. (2002): Identitätskonstruktionen. Das Patchwork der Identitäten in der Spätmoderne. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt-Taschenbuch-Verlag.

Literatur

- Kuhl, J./Schwer, C./Solzbacher, C. (2014): Professionelle pädagogische Haltung: Versuch einer Definition des Begriffes und ausgewählte Konsequenzen für Haltung. In: Schwer, C./Solzbacher, C. (Hrsg.): *Professionelle pädagogische Haltung. Historische, theoretische und empirische Zugänge zu einem viel strapazierten Begriff*. Bad Heilbrunn: Klinkhardt, 107-120.
- Nida-Rümelin, J. (2013): Philosophie einer humanen Bildung. Hamburg: Ed. Körber-Stiftung.
- Plessner, H. (1975; im Orig. 1928): Die Stufen des Organischen und der Mensch. Einleitung in die philosophische Anthropologie. Berlin, New York: de Gruyter.
- Rosa, H. (2016): Resonanz. Eine Soziologie der Weltbeziehung. Berlin: Suhrkamp.
- Schäfer, G. E. (2005): Was ist frühkindliche Bildung? Aufgaben frühkindlicher Bildung. In: Schäfer, G. E. (Hrsg.): *Bildung beginnt mit der Geburt. Ein offener Bildungsplan für Kindertageseinrichtungen in Nordrhein-Westfalen*. Weinheim, Basel: Beltz, 15-74.
- Seewald, J. (2003): Körper und Bewegung als Reflexionsgegenstände der Motologie. In: Weiß, O./Ullmann, J. (Hrsg.): *Motopädagogik*. Wien: Facultas-Verlag, 83-95.
- Seewald, J. (2007): Der Verstehende Ansatz in Psychomotorik und Motologie. München, Basel: Reinhardt.
- Traue, B. (2010): Das Subjekt der Beratung. Zur Soziologie einer Psychotechnik. Bielefeld: transcript.
- Weiss, H./Harrer, M. E./Dietz, T. (5. Aufl., 2011): Das Achtsamkeitsbuch. Grundlagen, Übungen, Anwendungen. Stuttgart: Klett-Cotta.