

Untersuchung zum Mehrwert von Body- Mind Centering® in den Bühnenkünsten

Was ist der Wert von Body-Mind
Centering®(BMC) für die Praxis von Profis in
den Bühnenkünsten?

Inke Burmeister

29. Mai 2015

Studentennummer: 205540
NHL HOGESCHOOL
RENGERSLAAN 10
8917 DD LEEUWARDEN

MENTOR: BOUKE OLDENHOF
1. ASSESSOR: JEROEN DE NOOIJER
2. ASSESSOR: GUDRUN BECKMANN



**BUT I LOVED TO DANCE. I LOVED IT, I
LOVED IT LIKE IT WAS ME**

Ania Witkowska 2015

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	S. 3-7
1. Was ist BMC?	
1.1. Wer hat BMC entwickelt, und wer kann es anwenden?	S. 8-9
1.2. Wovon geht BMC aus?	S. 9-10
1.3. Auf welchen Prinzipien basiert BMC?	S. 10-12
1.4. Wozu kann BMC führen, was ist das Ziel?	S. 12
1.5. Welche Arten von Übungen gibt es im BMC?	S. 12-14
2. In welchen Bühnenkünsten kann BMC eingesetzt werden?	S. 15
2.1. Warum sollte BMC in den Bühnenkünsten eingesetzt werden?	S. 15-20
3. Wie setzten die Expertinnen BMC in den Bühnenkünsten ein und was ist der Effekt auf Künstler und Zuschauer?	S. 21-24
4. Welche Übungen sind für BMC Laien einsetzbar?	S. 25-31
5. Auswertung der Lehrprobe (Workshop)	S. 32-37
6. Reflexion	S. 38
7. Fazit	S. 39-40
8. Vision	S. 41-42
 Beilagen	
• Vorstellung der Expertinnen	S. 43-45
• Übersicht zu den verschiedenen Körpersystemen und ihren Qualitäten	S. 46-48
• Muster der Bewegungsentwicklung	S. 49-51
• Praktisches Erkunden der Zellatmung	S. 52-53
• Beschreibung des Inhalts der Lehrprobe	S. 54-55
• Legende	S. 56
• Definitionen von Schlüsselwörtern mit Quellen	S. 56-57
 Quellenverzeichnis	 S. 58

Einleitung

Ich habe mich in den letzten Jahren meines Studiums immer mehr für Tanz und Bewegung interessiert. Im Studium musste ich meist niederländische Passagen auswendig lernen. Die Sprache war mir nicht vollkommen fremd, da sie mir meine belgische Mutter in jungen Jahren beibrachte. Trotzdem war es nur eine Frage der Zeit, bis das Publikum mich als Nicht-Niederländerin identifizierte. Hätte ich mir als Zuschauerin selbst zugesehen, hätte ich dies auch interessiert festgestellt. Mir wurde über die Jahre immer mehr bewusst, dass es einen größeren kulturellen Unterschied zwischen mir als Deutsche und den Niederländern gibt, der viel gravierender ist, als ich geahnt habe. Ich musste einsehen, dass ich deutscher bin, als ich dachte. Ich habe mich in meiner Haut oft unwohl gefühlt. Das Spielen im Studium hat mir Spaß gemacht, aber ich stelle mir mittlerweile die Frage: Warum soll ich jemand anderen darstellen, wenn es doch an mir selbst noch so viel zu entdecken gibt? Warum sollte ich mich nur während der Analyse einer Rolle mit den Parallelen zu meiner Persönlichkeit auseinandersetzen, wenn ich mich selbst noch nicht ganz kenne und es vermutlich Seiten an mir gibt, die viel interessanter wären zu erforschen?

Im Laufe des Studiums hatte ich oft das Gefühl, nicht verstanden zu werden. Dabei ging es nicht nur um eine anfängliche Sprachbarriere, sondern vor allem darum, als der Mensch, der ich bin, gesehen und verstanden zu werden. Verstanden zu werden mit meinem kulturellen Hintergrund, meiner Art Dinge anzupacken und zu analysieren. Scheinbar war dies für Außenstehende¹ nicht deutlich greifbar. Mich zog es in Richtung Bewegung und Tanz, denn ich war fasziniert davon, wie viel Ausdruck in dieser non-verbalen Form liegen kann.

Als ich meinen ersten Workshop in Body-Mind Centering®¹ besuchte, erlebte ich zum ersten Mal das Gefühl, bewusst in meinem Körper zu Hause zu sein. In einem Raum, in welchem ich frei experimentieren konnte, nicht dazu verpflichtet war, originelle Bewegungen zu machen, und ich nicht dafür beurteilt wurde, wie ich mich bewege. Diese Erfahrung gab mir ein enormes Freiheitsgefühl, ein Gefühl von Autonomie. Obwohl mir kognitiv schon vorher klar war, dass mein Körper meine Basis und mein Zuhause bilden sollten, hatte ich das bis dahin noch nicht in einem so starken, körperlichen Erlebnis erfahren. Diese Erfahrung wünsche ich jedem Menschen. Deswegen kann ich nicht verheimlichen, dass BMC eine Herangehensweise ist, welche ich sehr unterstütze und unglaublich wertvoll finde. Dennoch werde ich mich in meiner Untersuchung so sachlich wie möglich auf den Mehrwert von BMC in den Bühnenkünsten beziehen.

Trotzdem möchte ich zunächst etwas ausholen, um einen größeren gesellschaftlichen Kontext mit einzubeziehen. Denn auch das soziale Umfeld und die gesellschaftliche Lage liefern mir gute Gründe, den Mehrwert von BMC in den Bühnenkünsten² zu untersuchen.

Wie Linda Hartley, deren Auskünfte ich in meiner Untersuchung reichlich genutzt habe, in ihrem Buch „Einführung in Body-Mind Centering: Die Weisheit des Körpers in Bewegung“, beschreibt, neigt die moderne Wissenschaft und Philosophie des Westens dazu, mentale Prozesse vom Körper abzutrennen, dem Gehirn zuzusprechen und dieses als Steuerzentrale vom Körper separat zu betrachten. Es herrscht somit kein Gleichgewicht zwischen Körper und Geist, sondern eher eine Hierarchie. Während der Kopf unser Tun und Handeln steuert, wird der Körper als Werkzeug dazu benutzt, lediglich auszuführen, was der Kopf befiehlt.

¹ Alle Benennungen sind beidgeschlechtlich

Prof. Dr. Dr. Andreas Hillert ² sagt in seinem Buch, „Die Burnout-Epidemie oder brennt die Leistungsgesellschaft aus?“, dass trotz dem Nutzen, den wir aus der Industrialisierung und der Technik ziehen, die Zahlen von psychisch kranken Menschen steigen. Einige der Gründe scheinen ein ansteigendes Arbeitstempo und ein erhöhter Leistungsdruck zu sein.

Laut Dr. phil. Peter Bettzieche ³ sind besonders Lehrer von psychischen Störungen wie Burn-Out und Depression betroffen. Das diese und andere psychische Erkrankungen durchaus auch Auswirkungen auf den Körper haben können, ist nicht abzustreiten. Aus der Sicht des BMC betrachtet, ist dies sogar unvermeidlich.

In einem Aufruf zur psychosozialen Lage in Deutschland, welcher von Chefärzten, Professoren und Doktoren verschiedener psychosomatischer Kliniken Deutschlands unterschrieben wurde, werden erschreckende Zahlen zur geistigen Verfassung der Menschen in der Europäischen Union deutlich. Studien zu Folge sind die Fälle psychischer Störungen zwischen 2005 und 2011 von 82,7 Millionen auf 118,1 Millionen gestiegen. Das ist eine Steigerung von ca. 42% in 6 Jahren. Die Studie umfasst eine Altersgruppe von 18- bis 65- jährigen Personen ⁴.

Laut Dr. Joachim Galuska ⁵, dem Verfasser des psychosozialen Aufrufs, sind die Ursachen für die psychosoziale Lage im individuellen und gesellschaftlichen Stress, im Leistungsdruck, in Informationsüberflutung, Überforderung und Konsumverführung zu finden. Und obwohl die Berufsgruppe der Bühnenkünstler in den Statistiken nicht ausdrücklich repräsentiert wird, geht dieser gesellschaftliche Wandel nicht spurlos an den Künsten vorüber. Auch die Gruppe der Theaterlehrer, Regisseure, Schauspieler, Musiker, Performer und Tänzer sollte berücksichtigt werden.

Laut Galuska steht die Bedeutung von materiellen und äußeren Werten, über den inneren Werten und der Sinnverbundenheit. Letztere werden laut Galuska vollkommen unterschätzt. Er fordert in seinem Aufruf zu einer erhöhten Wertschätzung und Bedeutung des seelischen, geistig-spirituellen und des sozialen Miteinanders auf. Gesundheit sollte, seiner Meinung nach, in Form eines Schulfaches Zugang in die Schulen finden.

In der Schule scheint es jedoch, als würden den Schülern hauptsächlich Werte und Normen beigebracht, die das System des Kapitalismus stärken. Selten werden die individuellen Wünsche und Begabungen der jungen Menschen unterstützt und gefördert.

Ein guter Schulabschluss soll erreicht werden, um einen Beruf auszuüben, in welchem man viel Geld verdient, um dadurch einen hohen Status zu erlangen. Ein Zitat des Dalai Lama beschreibt das Problem an dieser Annahme ungemein gut. Das Zitat ist seine Antwort auf die Frage, was ihn am meisten verwundere.

² Google- E-books- S.202

https://books.google.de/books?id=PU8psvFzrvoC&pg=PA5&dq=statistiken+zu+burnout&hl=de&source=gbs_selected_pages&cad=2#v=onepage&q&f=false

³ Google - E- books, S. 14

<https://books.google.de/books?id=oFl0ZE9PrC4C&printsec=frontcover&dq=Lehrer+sein+dagegen+sehr&hl=de&sa=X&ei=XnxcVaTaLYKysQGZ1oDoAQ&ved=0CCEQ6AEwAA#v=onepage&q&f=false>

⁴ <http://www.psychosoziale-lage.de/zahlen>

⁵ <http://www.psychosoziale-lage.de/>

“Der Mensch selbst. Weil er seine Gesundheit opfert, um Geld zu verdienen. Dann opfert er das Geld, um seine Gesundheit wieder herzustellen. Außerdem hat er eine solche Angst vor der Zukunft, dass er die Gegenwart nicht genießt, mit dem Ergebnis, dass er weder in der Gegenwart noch in der Zukunft lebt. Der Mensch lebt, als würde er niemals sterben, und stirbt dann, ohne jemals wirklich gelebt zu haben.”

(Dalai Lama)⁶

Es handelt sich bei der Schule um einen Ort, an welchem Kinder und Jugendliche einen Großteil ihres Lebens verbringen. Ich meine, dass es darum gehen sollte, in einem sicheren Umfeld einen gemeinschaftlichen, sozialen Umgang miteinander zu lernen und zu pflegen. Stattdessen wird gelehrt, was „richtig“ und was „falsch“ ist, oder besser gesagt, was „belohnt“, und was „bestraft“ wird. Keith Johnstone⁷ beschreibt in seinem Buch „Improvisation und Theater“, dass er die Schule mit einer schlechteren Körperhaltung, einer schlechteren Stimme und schlechteren Bewegungen verließ. Spontanität wird seiner Meinung nach in der Schule unterdrückt.

Kreativität, die eng mit Spontanität verbunden ist, ist eines der Dinge die in der Schule eher gehemmt als gefördert, in vielen Berufen später jedoch verlangt wird.

Meiner Meinung nach wird genauso wenig ein achtsamer Umgang mit Körper und Geist gelehrt. Meines Erachtens sind ein gesunder Körper und ein gesunder Geist allerdings die Basis für das Ausüben eines Berufes.

Um nachhaltig zu belegen, wie wichtig Emotionen neben allem rationalen Lernen sind, möchte ich auf diesbezügliche Fakten aus den Neurowissenschaften zurückgreifen.

Laut dem Gehirnforscher Prof. Dr. Dr. Manfred Spitzer⁸ helfen uns Emotionen, Wichtiges von Unwichtigem zu unterscheiden. Je mehr Freude, also eine angenehme Emotion, beim Lernen empfunden wird, desto besser kann der Lernstoff in das Langzeitgedächtnis eingehen.

Weiter macht Spitzer eine Aussage über Stress, welcher ein gesellschaftliches Phänomen darstellt. Chronischer Stress führt zum sogenannten Zelluntergang der Neuronen⁹ und hat auf Dauer Krankheit zur Folge.

Stress scheint in meinen Augen ein unausweichliches Phänomen unserer Zeit. Gerade wir Fachkräfte des Docent Theater bewegen uns in einem Bereich, in welchem wir in einem schulischen und gesellschaftlichen Kontext gegen unterdrückende Systeme arbeiten. Wir versuchen Kreativität, Selbstvertrauen und Bewusstsein zu fördern, wir versuchen den Schülern mehr Freude und Eigeninitiative zu vermitteln und den Horizont der Menschen zu erweitern. Deshalb möchte ich mit meiner Arbeit bewirken, was ich im Laufe meines Studiums schon des Öfteren versucht habe: Ich möchte dazu beitragen, dass Menschen zurück zu ihrem Gefühl finden. Gefühlen wie Angst, Wut und Trauer, die eher als negativ beschrieben werden, sollte genauso viel Raum gegeben werden, wie dem positiven Gefühl von Freude. Diese persönliche Suche kann wiederum in einer kreativen Form zum Ausdruck gebracht werden. Es geht mir dabei um einen bewussten Umgang mit sich und seinen Gefühlen im Zusammenhang mit der Umwelt. Um ein reflektiertes Handeln in unserem kapitalistischen, materialistischen System und den Auswirkungen, die dieses System auf Körper und Geist hat.

⁶ <http://club-of-happy-lifepreneurs.de/2012/05/15/3-punkte-die-der-dalai-lama-an-uns-menschen-erstaunlich-findet-und-was-sie-f%C3%BCr-dein-leben-bedeutet/> (konsultiert im Mai 2015)

⁷ Johnstone, K. (2010). Improvisation und Theater. Berlin: Alexander Verlag

⁸ Spitzer, M. (2006). Lernen: Gehirnforschung und die Schule des Lebens. Heidelberg: Spektrum Akademischer Verlag

⁹ <http://www.duden.de/rechtschreibung/Neuron>; Bedeutung Neuron: Nervenzelle mit allen Fortsätzen

Ich kann mir vorstellen, dass BMC eine Möglichkeit ist, uns mit unserem Körper auf eine sensible und respektvolle Weise auseinandersetzen. Diese Annahme muss ich jedoch zunächst untersuchen.

Den Grund und die Relevanz der Untersuchung hoffe ich, hiermit beantwortet zu haben.

Das Ziel dieser Untersuchung ist es, den Wert von BMC für die Bühnenkünsteⁱⁱⁱ und den Bühnenkünstler herauszufinden und aufzuzeigen wie BMC im Fachbereich der Bühnenkünste angewendet werden kann. Dies soll dazu führen, dass ein neuer Ansatz, mit dem Körper zu arbeiten, in verschiedensten Teilbereichen der Kunst eingesetzt werden kann.

Aus diesen Zielen ergibt sich folgende Frage:

Was ist der Wert von Body-Mind Centering® (BMC) für die Praxis von Profis in den Bühnenkünsten?

Diese gliedere ich in folgende Teilfragen.

1. Was ist Body-Mind Centering?
2. In welchen Bühnenkünsten kann BMC eingesetzt werden?
- 2.1 Warum sollte BMC in den Bühnenkünsten eingesetzt werden?
3. Wie setzen die Expertinnen BMC in den Bühnenkünsten ein und was erreichen sie damit?
4. Welche Übungen sind für BMC Laien^{iv} einsetzbar?
5. Welchen Mehrwert hat die Arbeit mit BMC für die Profis, die an der praktischen Lehrprobe teilnahmen und können sie BMC in ihrer Arbeit anwenden?

Im ersten Teil soll erläutert werden, was BMC ist, wer es entwickelt hat, wer es anwendet, wovon es ausgeht, auf welchen Prinzipien es basiert, welche Ziele es verfolgt, und welche Arten von Übungen es gibt

Im zweiten Abschnitt werden einige Beispiele genannt, die erläutern sollen, in welchen Bühnenkünsten BMC eingesetzt werden kann und eingesetzt wird, und warum es laut Expertinnen eingesetzt werden sollte.

Im dritten Teilabschnitt wird anhand dreier Beispiele aufgezeigt, wie die Expertinnen BMC in ihrer Arbeit als Bühnenkünstler einsetzen, und was sie damit erreichen.

Im vierten Teil soll es um die Voraussetzungen dafür gehen, BMC einzusetzen. Wie sollte es angeleitet werden, wie sollte man den Raum präparieren, und welche Übungen können auch ohne BMC Kenntnisse angewandt werden?

Im fünften und letzten Abschnitt soll eine Auswertung der praktischen Lehrprobe mit professionellen Bühnenkünstlern, die ich ausführe, erfolgen. Durch diese Auswertung soll manifestiert werden, welchen Mehrwert BMC für Bühnenkünstler in der Praxis hat, und ob sie es in ihrer Arbeit integrieren können. Daraufhin erfolgt eine Reflexion über die Umstände der Lehrprobe und ein Fazit zur Hauptfrage, bezogen auf die Auswertung der Lehrprobe. Schlussendlich wird die Untersuchung mit einer Vision beendet, wie ich BMC in Zukunft als Fachkraft einsetzen werde.

Die Informationen meiner Untersuchungen beziehe ich aus literarischen Quellen, wie dem Buch von Linda Hartley „Einführung in Body-Mind Centering: Die Weisheit des Körpers in Bewegung“, Unterlagen aus der Fortbildung „Body-Mind Centering und Performance“ von Sarah Menger, an welcher ich teilnehme, sowie den Interviews mit BMC- Expertinnen und dem Feedback von

professionellen Tänzern, Schauspielern und Dozent Theater Studenten welche an einer praktischen Lehrprobe teilnahmen.

Die Teilnahme an der einjährigen Fortbildung bei Sarah Menger gewährt mir einen tieferen Einblick in die Arbeit mit BMC und vermittelt mir zusätzliches praktisches Wissen, welches ich jedoch wegen des hoch subjektiven Wertes nicht in meine Untersuchung mit einbeziehen werde.

Ich habe mich mit der Wahl meines Themas in ein Gebiet vorgewagt, welches leichter zu erfahren ist, als dass es in Worte gefasst werden kann. Deswegen möchte ich die Leser dieser Untersuchung dazu einladen, diese mit einem offenen Herzen zu lesen und die Arbeit mit BMC als Möglichkeit zu betrachten, die Bühnenkünste durch die Arbeit am Körper zu erweitern und zu bereichern.

Auch bedanke ich mich sehr bei allen, die mir bei diese Arbeit geholfen haben.

Ilse Burmeister, Robert Wegner, Anne Rossow, Bouke Oldenhof, Ruth Feldmann, Martine van den Dool, Sarah Menger, Christiana Charalambous, Ania Witkowska, Peggy Hofmann, Odile Seitz Walser und Ka Rustler. Herzlichen Dank für eure Geduld, Eure Zeit und eure Hilfe!

1. Was ist Body-Mind Centering®?

Im Folgenden soll die erste Teilfrage, was Body-Mind Centering(BMC) ist, erörtert werden. Die Informationen werden hauptsächlich aus dem Buch von Linda Hartley „Einführung in Body-Mind Centering: Die Weisheit des Körpers in Bewegung“ entnommen. Sie sind hauptsächlich in der Einleitung des Buches und vereinzelt in den Kapiteln zu den Körpersystemen zu finden. Dieses Kapitel wird in folgende Teilfragen unterteilt.

- 1.1. Wer hat BMC entwickelt und wer kann es anwenden?
- 1.2. Wovon geht man im BMC aus?
- 1.3. Auf welchen Prinzipien basiert es?
- 1.4. Welches Ziel verfolgt es, wozu kann es führen?
und
- 1.5. Welche Arten von Übungen gibt es im BMC?

1.1. Wer hat BMC entwickelt, und wer kann es anwenden?

BMC wurde von Bonnie Bainbridge Cohen entwickelt, die als Tanzlehrerin und Ergotherapeutin arbeitete. Es ist eine der jüngsten somatischen Lernmethoden, verwandt mit der Feldenkrais- und der Alexandertechnik. Cohen studierte neuromuskuläre Re-Edukation, Katsugen Undo, Tai Chi, Laban Bewegungsanalyse, Bartenieff Fundamentals und Tanztherapie.

Sie beschäftigte sich auch intensiv mit Bewegungs- und Geistespraktiken wie Yoga, Meditation, Stimmarbeit, Kampfkünsten und kraniosakraler Therapie.

Patienten mit psychischen und physischen Problemen, welche sie in ihrer zehnjährigen Arbeit als Therapeutin in Rehabilitationszentren und Kliniken behandelte, erholten sich auffallend gut. Der Wunsch, eine Sprache für diese feinen Prozesse zu entwickeln, hat Cohen dazu angeregt, eine langjährige Forschung zu den Zusammenhängen von Körper und Geist zu betreiben.

Daraus ist BMC entstanden.

An dieser Stelle möchte ich ein Zitat von Cohen aufführen, in welchem sie ihre Sichtweise auf ihre Arbeit verdeutlicht:

Ich betrachte den Körper, als wäre er Sand. Es ist schwierig, sich ein Bild vom Wind zu machen, aber wenn du beobachtest, wie im Sand Muster entstehen, sich verwischen und wieder neu bilden, dann kannst du die Muster des Windes, oder -in diesem Fall- des Geistes, verfolgen... Mein Interesse gilt vor allem den Prozessen des Geistes.

(Bonnie Bainbridge Cohen zitiert von Hartley, 2012, S.25)^v

In diesem Zitat wird mit einer Metapher die Arbeit des BMC beschrieben. Der Körper ist demnach als Sand zu verstehen und der Geist als Wind. Es handelt sich im BMC um feinfühligere, um zelluläre Prozesse, die von außen mit dem bloßen Auge nicht zu erkennen sind.

1973 gründete Cohen „The School for Body-Mind Centering ®“ in New York, und es folgte eine langjährige Forschung mit Schülern und Patienten, die bis heute reicht und weiter reift.

Laut Hartley könne BMC als Bewegungswissenschaft und Bewegungskunst verstanden werden, mit welcher Prozesse in Gang gesetzt und Potentiale entfaltet werden können. Durch die unterschiedlichen Übungen, welche einen offenen Charakter haben, da sie kreativ eingesetzt werden können, wird sie in einer Vielzahl verschiedener Berufe eingesetzt.

Praktiziert wird BMC in der Tanzpädagogik, dem Yoga, der Kampfkunst, der Bewegungsschulung- und -therapie, der Massage, der Körperarbeit, der Ergotherapie, der Physiotherapie, der Psychotherapie, der Chiropraktik, der Medizin, der Krankenpflege, der Erziehung, der Gesundheitspflege, dem Bühnentanz, dem Gesang, der Musik, dem Schauspiel und den bildenden Künsten.

1.2. Wovon geht BMC aus?

In Hartleys Buch wird beschrieben, dass man im BMC davon ausgehe, dass Körper und Geist unzertrennlich miteinander verbunden seien und einander kontinuierlich beeinflussen. Dieses Zusammenspiel wird im BMC das Körper/Geist-Gefüge genannt. Da Cohen sich viel mit Praktiken aus Asien beschäftigte und diese ausübte, lehnt sich die Balance des Körper/Geist-Gefüges^{vi} an Ying und Yang der chinesischen Philosophie an, wobei Ying und Yang im Idealfall im Gleichgewicht zueinander stehen, sowie Körper und Geist in Balance sein sollten. Der Geist mit seinen Gedanken, Gefühlen und Bildern, ströme kontinuierlich durch den Körper, wenn Körper und Geist jedoch nicht im Gleichgewicht seien, können Blockaden und Krankheiten entstehen.

Nach Hartley werde in der westlichen Gesellschaft dem Geist ein höherer Stellenwert zugesprochen als dem Körper. Dem Geist würden die Aufgaben zugeordnet zu denken, Informationen zu speichern, zu verarbeiten, zu argumentieren, zu erinnern und sich Vorstellungen zu machen. Die intellektuellen Fähigkeiten eines Menschen würden im Laufe seiner Entwicklung stark gefördert und ihnen werde ein hoher Stellenwert beigemessen. Durch diese unterschiedliche Gewichtung in der Kultur / Gesellschaft entstehe häufig ein Ungleichgewicht zwischen Körper und Geist.

Hartley erwähnt, dass in der westlichen Kultur verlernt würde, auf das Wissen und die Weisheit des Körpers zu hören und dem intuitiven Handeln einen ebenbürtigen Platz neben der kognitiven Intelligenz zu geben.

Dadurch würden oft Gefühle von Spannung, Schwäche, Unbehagen, Schmerzen oder einem Gefühl des „Nicht-Geerdet-Seins“ auftreten. Diese Phänomene beeinflussen Körper und Geist vice versa, da die intellektuellen Fähigkeiten Prozesse seien, die im Körper (im Gehirn) stattfänden und über das Nervensystem mit jedem Körperbereich verbunden seien. Das heißt, dass die physischen Empfindungen in Wechselwirkung mit der Psyche stehen und Einfluss auf das mentale Erleben haben.

In Hartleys Buch wird erläutert, dass sich auch in der Wissenschaft zeige, dass mentale Funktionen, Gefühle und körperliche Vorgänge in einem höchst komplexen und subtilen Zusammenspiel, in interaktiven und neurochemischen Prozessen, aufeinander einwirken.

Lernen sei nach dem Prinzip des sich gegenseitig beeinflussenden Körper/Geist-Gefüges ein Prozess, der nicht ausschließlich im Gehirn stattfindet, sondern im ganzen Körper. Wenn also im BMC an den Geweben des Körpers gearbeitet werde (z.B. den Muskeln), hätte dies automatisch einen Effekt auf die Geistesverfassung. Die Arbeit mit dem

bewussten Geist habe wiederum direkten Einfluss auf den Körper und dessen Empfindungen.

Körper und Geist können demnach nicht strikt voneinander getrennt werden, und gerade diese Verbindung werde durch BMC bewusst gemacht und gefördert.

BMC geht also davon aus, dass durch das Bewusstsein von körperlichen und geistigen Prozessen eine Balance zwischen Körper und Geist kreiert werden kann und sie sich wechselseitig beeinflussen.

1.3. Auf welchen Prinzipien basiert BMC?

Nach Hartley, baue BMC auf Prinzipien der Bewegungsentwicklung^{vii} auf sowie die Erkundung von Körper und Geist. Das Medium im BMC seien der Körper und seine Bewegungen. Bewegung sei die Basis unseres Lernens und Grundlage der Entwicklung auf verschiedenen Ebenen unseres Seins.

Die Bewegungsentwicklung sei ein wichtiger Bestandteil von BMC. Das Erlernen des BMC erfolge über eine Kombination von theoretischer, objektiver Studie und praktischem, subjektivem Erleben.

Es stütze sich auf objektive Prinzipien der Anatomie, Physiologie, Psychologie und der kindlichen Bewegungsentwicklung, sowie auch physikalischen und mechanischen Mechanismen, die im Körper stattfinden und mit dem Körper ausgeführt werden. Der subjektive Teil liege im Erforschen und Erleben dieser Mechanismen am eigenen Körper.

Laut Hartley wird im BMC zwischen zwei Ansätzen unterschieden.

Der erste basiere auf der Bewegungsentwicklung des Menschen, von der Empfängnis bis zum aufrechten Gang. Der zweite basiere auf den verschiedenen Körpersystemen^{viii}.

Der erste Ansatz, der auf der Bewegungsentwicklung des Menschen basiert, biete einen Rahmen für die Beobachtung und die Anwendung von BMC in der Praxis. Die Bewegungsentwicklung spiegle einzelne Bewegungsmuster, vom Einzeller bis zum ersten Stehen/Gehen, wider und könne an die Evolutionsgeschichte gekoppelt werden. Die Entwicklung im Mutterleib gebe die Evolution der Menschheit wider und durchlaufe einzelne Stadien der fisch-, amphibien-, reptil- und säugetierartigen Lebensformen. Diese Bewegungsmuster, und wie wir sie in der Kindheit und im Mutterleib erfahren, hätten Auswirkungen auf die perzeptuelle, psychologische, intellektuelle, spirituelle und körperliche Reife, welche die Grundlagen des Lernens für den Menschen bilden. Im BMC würden diese Muster praktisch erkundet und die Bewegungsmuster können wiederholt oder nachgeholt werden, um zu einem integrierten, klaren und kreativen Bewegungsausdruck zu gelangen.

Nach Menger sei ein Prinzip der Bewegungsentwicklung der Grundsatz „**support precedes movement**“, welcher „Unterstützung geht der Bewegung voraus“, bedeutet. Dieser Grundsatz lässt sich mit den Worten „**yield**“, „**push**“, „**reach**“ und „**pull**“ erklären und sie werden folgendermaßen übersetzt und gedeutet.

„**Yield**“ bedeutet so viel wie ankommen, einsinken, schmelzen, nachgeben. Es geht darum, einen tiefen Kontakt zum Boden oder aber auch zu anderen Oberflächen und

Personen herzustellen. Es wird Kontakt mit der Erde und mit der Schwerkraft aufgenommen und die Unterstützung der Oberfläche wahrgenommen.

„**Push**“ ist der Schub. Dabei drückt man sich vom Boden ab, so dass es möglich wird, Körperteile vom Boden wegzudrücken und sich in andere Ebenen und Positionen zu bringen. Es handelt sich um Verdichtung und Kompression, der Druck zur Unterlage wird erhöht. Der eigene Bewegungsraum, auch Kinesphäre genannt, wird erfahren, die Kraft zum Zentrum hin wird aufgebaut und gespürt. Daraus entwickelt sich eine Klarheit „Was bin ich und was sind meine Grenzen?“

„**Reach**“ bedeutet erreichen. Sich (aus)strecken oder zu etwas hin greifen. Man greift vom Zentrum weg in die Verlängerung, über die eigene Kinesphäre hinaus. Dabei fördert das Sehen(auch Hören und Riechen) den Wunsch, woanders hin zu wollen und dorthin zu gelangen.

„**Pull**“ bedeutet ziehen. Dabei geht es darum sich an etwas heran zu ziehen oder etwas zu sich hin zu ziehen. Dadurch kann man seine Position verändern und sich im Raum fortbewegen.¹⁰

In dieser Reihenfolge, „**yield**“, „**push**“, „**reach**“ und „**pull**“, können sich Bewegungen und Handlungen einteilen lassen. Ein Kind nimmt, wenn es auf die Welt kommt, zunächst Kontakt mit der Umwelt (seiner Mutter, nahestehenden Personen), dem Boden und der Schwerkraft auf.

Es braucht diesen Kontakt, diese Unterstützung, das „**yield**“, um sich vom Boden wegzudrücken („**push**“) und in andere Positionen zu gelangen. Das nächste Stadium ist das Erreichen und Ausstrecken, „**reach**“, welches Sich-Aus-Der-Eigenen-Kinesphäre-Heraus-Bewegen bedeutet und auf dem „**push**“ aufbaut. Darauf folgt das Sich-An-Etwas-Ran-Ziehen oder Etwas-Zu-Sich-Hin-Ziehen, wodurch die Fortbewegung möglich wird. Das „**pull**“ wiederum braucht das „**reach**“ als Unterstützung.

Das erste Lernen entstehe laut Hartley in der Gebärmutter via dem physischen Empfinden. Wir erleben die Schwerkraft und empfinden die Bewegungen unserer Mutter. Auch lernen wir, uns von unserer Mutter und der Schwerkraft unterstützen zu lassen und auf sie zu reagieren.

Wie die einzelnen Bewegungsmuster und ihre Koppelung an evolutionäre Entwicklungen eingeteilt werden, ist der Beilage „Tabelle: Muster der Bewegungsentwicklung“ zu entnehmen.

Der zweite Ansatz basiere laut Hartley auf den verschiedenen Körpersystemen. Diese Systeme sind die Organe, das muskuloskelettale System (Knochen, Muskeln und Bänder), die Drüsen, die Nerven, das Bindegewebe und die Flüssigkeiten, welche jeweils eine unterschiedliche Qualität von Bewegung, Berührung, Gefühl, Wahrnehmung und Aufmerksamkeit hätten. In allen Systemen werden die Stimme und der Atem zur Unterstützung des Ausdrucks eingesetzt.

Nach Hartley spiegeln die Körpersysteme Aspekte unserer Persönlichkeit mit ihren Stärken und Schwächen wider. Durch das Verkörpern der Systeme in Bewegung und durch Berührung bekämen wir ein ausgewogeneres und dynamischeres Verhältnis zu Aspekten unserer Persönlichkeit.

¹⁰ Unterlagen zur Fortbildung „BMC & Performance“, Menger 2013

Wenn eine Gruppe Menschen ein bestimmtes Körpersystem erforscht, könne die Qualität des Systems erfahren werden. Diese Qualität oder der „mind“^{ix} eines Systems könne vom Individuum erfahren werden, jedoch verbreite sich dieser sogenannte „mind“ auch im Raum und könne als Atmosphäre durch Zuschauer wahrgenommen werden.

Die Beilage „Übersicht zu den verschiedenen Körpersystemen und ihren Qualitäten“ erläutert die anatomischen Gegebenheiten, Aufgaben und die Qualitäten jedes Systems.

Die Systeme werden normalerweise einzeln erforscht, um die spezifischen Aspekte kennen zu lernen. Danach werden sie wieder miteinander verbunden, um so ein ganzheitliches Erleben und Wahrnehmen zu ermöglichen. Damit werde das Erfahrungs-, Bewegungs- und Ausdrucksspektrum des Individuums erweitert.

Diese Integration könne auf verschiedene Arten und Weisen geschehen. Zum Beispiel durch freies Bewegen, ohne den Fokus auf das erarbeitete Körpersystem zu lenken; durch eine „Authentic Movement Session“^x am Ende der Arbeit; durch kreative Betätigung in schriftlicher und bildlicher Form. Dadurch könne das Erfahrene in einer anderen, kreativen Form verarbeitet werden.

1.4. Wozu kann BMC führen, was ist das Ziel?

Laut Hartley erlaube BMC, die Verbindung von Körper und Geist zu erleben, um das Vertrauen in den Körper und sein intuitives Wissen zu stärken. Man lerne sich selber in seiner körperlichen und psychischen Verfassung besser kennen und verstehen. Es führe zu mehr Bewusstsein auf einer körperlichen und geistigen Ebene und trage damit zu mehr Präsenz bei. Durch das bewusste Wahrnehmen seines Körpers und der Bewegung, die man ausführt, erfahre das Individuum eine starke Präsenz im Körper, die auch durch mögliche Zuschauer wahrgenommen werden könne. Diese Präsenz und die organische Art sich zu bewegen, könnten in verschiedene Berufe einfließen oder auch im Alltag genutzt werden. Der Zugang zum bewussten, individuellen Erleben des eigenen Körpers, zur eigenen Kreativität und zum persönlichen Ausdruck werde bereitet und verfeinert. Die Arbeit an den verschiedenen Körpersystemen habe Auswirkungen auf die physischen Empfindungen, Haltungen und Bewegungen, aber auch auf Gefühle, Einstellungen und das menschliche Verhalten. Das Ziel sei es, eine dynamische Balance zwischen den geistigen und körperlichen Prozessen, jedoch auch mit der Umwelt zu finden.

Verhältnismäßigkeiten unseres Körpers und der Umwelt unterlägen einem ständigen Prozess der Veränderung, dem wir uns als Menschen immer wieder neu anpassen können.

1.5. Welche Arten von Übungen gibt es im BMC?

Es gibt verschiedene Übungen, die im BMC genutzt werden können, wobei sie im Englischen eher als „tools“^{xi} betrachtet werden, sogenannte Werkzeuge.

Dabei geht es um einen ganzheitlichen Ansatz, in welchem möglichst verschiedene Sinne angesprochen werden. Lernen wird nach Hartley im BMC als Prozess der Wahrnehmung angesehen, und dieser Prozess könne über die verschiedenen Sinne angesprochen werden.

Oft wird die Anatomie anhand von Bildern oder Materialien veranschaulicht. Die Materialien kommen den Systemen in ihrer Qualität nahe, so wie zum Beispiel Schwämme mit unterschiedlichem Wassergehalt den Tonus einer Zelle darstellen können.

Es wird viel mit dem Atem, stillem Spüren, inneren Bildern, fokussiertem Berühren und sorgsam gelenkten Bewegungen gearbeitet.

Die Systeme werden in Körperreisen („**somatisations**“^{xii}), in „**Hands-On**“^{xiii} Partnerarbeiten und in freier Bewegung praktisch erforscht. In der praktischen Erforschung werde die Qualität eines Systems in Bewegung deutlich. Außerdem könnten auch innere Bilder, Gedanken und Gefühle auftauchen, die damit in Verbindung stehen. „**Hands-On**“ Partnerarbeit und Körperreisen beispielsweise können jeweils in Ruhe oder Bewegung stattfinden.

Dabei spiele der Aspekt der Bewegung eine wichtige Rolle, damit neue Muster/Erfahrungen in das Bewegungsrepertoire integriert werden können. Eines der Prinzipien im BMC ist das „**sensing, feeling and action**“, also das Spüren, das Fühlen und die Aktion. Im BMC wird es als wichtig erachtet, in die körperliche Aktion zu kommen, so dass die Erfahrungen des Spürens und Fühlens integriert werden können.

Zusammengefasst bedeutet dies, dass, wenn man eine Körperreise zum Skelettsystem macht, man zunächst mit stillem Spüren und der Vorstellung der Knochen arbeitet. Das stille Erleben und Spüren eines Systems kann eine intensive und wahrscheinlich neue Begegnung beinhalten. Diese sollte deswegen in Bewegung ausgedrückt werden, um in das Bewegungsrepertoire integriert werden zu können.

Nach Menger kann das Studieren der Anatomie als Basis zur Exploration durch „**Hands-On**“ Partnerarbeit, Körperreisen oder Bewegungsexploration genutzt werden. Wobei das Studieren der Anatomie nicht zwingende Voraussetzung sei, sondern auch später erfolgen könne oder völlig wegfallen dürfe. In der „**Hands-On**“ Partnerarbeit werde mit der Berührung durch die Hände einer Partnerin (B) gearbeitet. Die Berührte (A) nehme dabei die Berührung von B als Reize und Empfindungen zunächst passiv auf und könne anschließend in die aktive Ausführung von neuen Bewegungsmustern und Ausdrucksformen gehen, die auf neuen Empfindungen beruhen. Damit sei A aktiv am eigenen Veränderungsprozess beteiligt.

Ein Beispiel für eine „**Hands-On**“ Partnerarbeit sei das „Hebeln“ der Zehenknochen ins Becken. In dieser Übung gehe es darum, die Verbindung zwischen den Zehenknochen und dem Becken zu spüren.

Jeder Zeh, der in Richtung Becken geschoben werde, habe einen anderen gefühlten Andockpunkt im Becken. (Siehe zur detaillierten Beschreibung Teilfrage vier, „Welche Übungen sind für BMC Laien einsetzbar?“)

Da jeder Mensch einen anderen Bezug zu seinem Körper hat, kann diese Arbeit sehr unterschiedlich ausfallen und ist dementsprechend sehr individuell. Falls eine Person keinen Bezug zu ihren Knochen hat, die die strukturelle Basis unseres Körpers bilden, kann es sein, dass sie diese zunächst nicht deutlich wahrnehmen kann.

Voraussetzung ist, dass man sich auf diese Art von Arbeit einlässt und eine gewisse Lust am Forschen und Experimentieren mitbringt.

Ein weiteres Beispiel für eine Übung ist die sogenannte Zellatmung. Siehe hierzu die Beilage: „Praktisches Erkunden der Zellatmung“. Weitere „**tools**“ und Übungen, die im BMC eingesetzt werden, sind in Teilfrage vier „Welche Übungen sind für BMC Laien einsetzbar?“ nachzulesen.

Als Zwischenkonklusion kann man also sagen: BMC wurde in langjähriger Forschung von Bonnie Bainbridge Cohen entwickelt und ist eine körpertherapeutische und pädagogische Arbeitsweise, die zur Selbsterfahrung dienen kann. Sie setzt sich mit psychologischen, physiologischen, anatomischen und entwicklungsgeschichtlichen Prinzipien auseinander. Sie geht davon aus, dass Körper und Geist einander kontinuierlich beeinflussen. Anhand der verschiedenen Körpersysteme und der Bewegungsentwicklung werden diese Prinzipien nachvollziehbar und haben direkten Einfluss auf die Art, wie sich eine Person bewegt und fühlt.

Es geht darum, Bewegung von innen heraus zu verstehen, und wie sich der Geist („**mind**“) in den Bewegungen des Körpers ausdrückt.

Das Studium des Körper/Geist- Gefüges führt zu einer intensiveren Selbstwahrnehmung und einem größeren Verständnis der Körpersysteme und ihrer Verbindung zur Psyche.

Ein Spektrum an Persönlichkeitsaspekten und deren Übereinstimmungen in den Körpersystemen können erkundet, begriffen und verändert werden.

2. In welchen Bühnenkünsten kann BMC eingesetzt werden?

In dieser Teilfrage wird geklärt, in welchen Bühnenkünsten BMC angewendet werden kann. Die Informationen beruhen auf Interviews mit BMC Expertinnen. Die Protokolle der Interviews sind in der Beilage hinzugefügt. Bei den Expertinnen handelt es sich größtenteils um BMC Practitioner, die BMC als Tänzer, Lehrer oder Theapeuten, anwenden. Siehe zur detaillierteren Beschreibung der Expertinnen die Beilage „Vorstellung der Expertinnen“.

BMC ist in den Bühnenkünsten noch nicht stark vertreten, zumindest gibt es darüber keine Literatur.

Laut Witkowska können Künstler jeglicher Art von BMC profitieren.

Im BMC handelt sich nach Menger um eine Arbeit, die das Potential eines Menschen fördert und auf eine spielerische Weise den Weg bereitet, sich selber in all seinen Facetten kennen zu lernen. Menger meint, dass BMC zudem etwas sehr politisches und ethisches hat. Es bewertet nicht nach sexueller, religiöser oder beruflicher Orientierung, und fragt auch nicht nach der kulturellen oder sozialen Herkunft. Weiter findet Menger, dass BMC sehr universell ist. Jeder Mensch hat Knochen, Muskeln und Hormone, die auf eine bestimmte Art und Weise funktionieren und uns als Menschen miteinander verbinden. Deswegen ist es für Menschen mit hochentwickelter Bewegung und Menschen, die in ihrer Bewegung eingeschränkt sind, einsetzbar.

BMC wird in den Performance-Künsten angewendet, im Tanz, im Schauspiel und in der Musik. Im Laufe der folgenden Teilfrage werden einige Beispiele genannt, in denen die Arbeit von BMC eingesetzt werden kann und bereits eingesetzt wird.

Die Expertinnen nannten viele Gründe warum BMC in den Bühnenkünsten von Vorteil sein könnte. Daraus resultiert folgende Teilfrage:

2.1. Warum sollte BMC in den Bühnenkünsten eingesetzt werden?

Folgende Aussagen der Expertin Witkowska sind im gesellschaftlichen Kontext zu verstehen, welche in der Einleitung bereits angeschnitten wurden. Da die Bühnenkünste einen Teil unserer Gesellschaft darstellen und die Expertin diese im Interview in Verbindung mit ihrer Arbeit als Bewegungstherapeutin gebracht hat, werden diese hier aufgeführt.

Witkowska sagt, dass der Körper in unserer Gesellschaft stark vernachlässigt werde. Wer behauptet, er achte auf seinen Körper, meine eher, dass er ihn trainiert, versucht ihn noch flexibler, noch schlanker und noch fitter zu machen. Dies hält sie für eine Missachtung des Körpers, der aus mehr besteht als nur Muskeln, Knochen und Fett. Diese Art mit unserem Körper umzugehen sei sehr verbreitet und werde durch die Gesellschaft stark unterstützt. Dies trage nicht nur zu einem Schlankeitswahn bei. Die Vernachlässigung des Körpers werde durch den Kapitalismus gefördert, welcher das Individuum, auf ein paar Aspekte heruntergebrochen, dazu anrege, zu produzieren und Geld zu verdienen. Den Körper in einem solchen System den gebürtigen Platz zu geben, scheine eine schwierige Aufgabe. Auch die Medikamente der schulmedizinischen Ärzte zielen darauf ab, Krankheitssymptome zu unterdrücken, nicht aber, nach der Ursache zu forschen. Abgesehen davon bestehe dafür keine Zeit, da man sich schnellst möglich in das Hamsterrad des Kapitalismus zurückbegeben müsse. Dies funktioniere bis zu dem Zeitpunkt, an welchem selbst die Ärzte keine wirkenden Medikamente mehr finden und chronische Schmerzen plötzlich zum Alltag gehören. Es wäre naiv zu glauben, dass dieser Lebensstil keinen Einfluss auf unsere körperliche und geistige Gesundheit habe. Die

Verbindung zwischen Körper und Geist scheine jedoch noch nicht allgemein anerkannt, oder das Wissen darüber werde noch nicht in die Praxis umgesetzt. Witkowska plädiert dafür, an Körper und Geist gleichzeitig zu arbeiten, um eine Lösung für Heilung zu finden. Der Körper strebe danach gesund zu sein, das entspreche seiner Natur. Dafür müssen wir lernen, ihn zu verstehen und ihm den Respekt zuzusprechen, den er verdient. Es gehe darum, seinen Körper zu schätzen, zu lieben und zu respektieren, das wären wir ihm schuldig, da wir schließlich nur diesen einen hätten. Das bedeute, Eigenverantwortung für sich zu übernehmen.

BMC sei eine Möglichkeit, ein respektvolles Verhältnis zu Körper und Geist aufzubauen, sich in seiner Ganzheit wirklich kennen und schätzen zu lernen.

Auch die Tänzerin Rustler bemerkte in diesem Zusammenhang, dass der frevelhafte Umgang mit ihrem Körper durch eine 50-80 Stunden Woche als Tänzerin, sich auf ihren Körper auswirkte und es zu einem Punkt kam, an welchem sie umdenken musste. Dann entdeckte sie BMC, welches ihr mehr Freiheit und unglaublich viele Wahlmöglichkeiten in der Bewegung gibt; wie sie sich bewegen kann und woraus sie schöpfen kann (den verschiedenen Systemen des Körpers und ihren detaillierten Einzelteilen).

Hofmann machte die Beobachtung im Laban Center, dass die Teilnehmer nicht lernten, sich organisch und mit Leichtigkeit zu bewegen, sondern sich möglichst viel Mühe gaben „es gut zu machen“. Dabei überdehnten, überzogen und überspannten sie den Rücken. Den Effekt, den die ständige Überreizung in unserer Welt auf den Menschen habe, schlage sich laut Hofmann auf das sympathische Nervensystem nieder. Die Überreizung verlange eine ständige Offenheit, Wachsamkeit und Präsenz. Die Rückseite des Körpers, die nach Cohen für Schutz steht, sei demnach oft überspannt und führe zu einer Unausgeglichenheit zwischen Rückseite und Vorderseite des Körpers, sowie zwischen dem sympathischen und parasympathischen Nervensystem.

Witkowska sagt, dass das Konzept, sich auf einem zellulären Level zu verstehen wesentlich sei, insbesondere wenn man Kunst kreierte. Laut Witkowska laufe die Kommunikation bei Künstlern mehr über Gefühle als den rationalen Verstand. Durch die Arbeit mit BMC könne der Künstler zu einer höheren Sensibilität sowie einem tieferen Verständnis seines Körpers kommen, wodurch die Resonanz zwischen Künstler und Publikum erhöht werde oder Verbundenheit zwischen Menschen geschaffen werden könne.

Witkowska spricht auch davon, dass Kunst für Künstler oft der Ausdruck eines inneren Prozesses darstelle. Zumindest sei das innere Empfinden unweigerlich mit dem verbunden, was der Künstler erschafft. Um einen Zugang zu sich selbst und seinen Emotionen zu bekommen, könne BMC helfen. Es gebe dem Menschen, der damit arbeite die Möglichkeit, komplett er selbst zu sein und sich mit anderen Menschen verbunden zu fühlen, ohne zu Rauschmitteln greifen zu müssen, was laut Witkowska in unserer Gesellschaft leider oft der Fall sei. Als Beispiel nennt sie Janis Joplin, die ihrer Meinung nach keine schlechtere Sängerin gewesen wäre, hätte sie keine Alkoholprobleme gehabt. Die Möglichkeit der Verkörperung von Emotionen könne dem Künstler helfen, ein Gleichgewicht zwischen Körper und Geist zu schaffen. In der Beilage „Übersicht zu den verschiedenen Körpersystemen und ihren Qualitäten“ ist nachzulesen, dass in den Organen eine Polarität von Emotionen besteht. Hass und Liebe, Mut und Angst, Traurigkeit und Mitgefühl. Im Idealfall sind beide Polaritäten zugänglich. Die Arbeit mit den Organen bietet eine Möglichkeit, ein emotionales Gleichgewicht anzustreben, diese jedoch auch in die künstlerische Arbeit zu integrieren.

Nach Witkowska sei die oben genannte Resonanz zwischen Künstler und Publikum darauf zurück zu führen, dass der Darsteller mit BMC die Möglichkeit habe, mit jeder Zelle seines Körpers einen Charakter zu spielen, vollkommen in eine Emotion oder Rolle einzutauchen oder eine Bewegung präsent darzubieten. Der Körper des Zuschauers reagiere darauf. Witkowska erklärt weiter, dass man manchmal in einer Vorstellung sieht, dass das ganze Publikum sich leicht in die Höhe bewegt, wenn der Darsteller auf der Bühne vom Boden abhebt. Die Atmosphäre, die durch die Arbeit mit BMC kreiert wird, sei so stark, weil sie eine bestimmte Energie, ein Energiefeld im Raum erfahrbar mache und zu der Darbietung eine gewisse Feinheit hinzufüge.

Im Folgenden werden einige Beispiele genannt, wo BMC in den Bühnenkünsten eingesetzt werden kann und wird.

Schauspielerei

Rustler beschreibt eine Einzelarbeit mit einem Schauspieler, mit welchem sie an verschiedenen Systemen gearbeitet hat, um ihm deutlich zu machen, dass er selber beeinflussen kann, von welchen Körpersystemen er sich Unterstützung holen kann. Zunächst wurde mit synovialer Flüssigkeit und der Lymphe gearbeitet, um dann letztlich zum Herzen zu gelangen. Die emotionale Unterstützung des Herzens gab ihm die Möglichkeit, eine körperliche Unterstützung zu dem gefühlvollen Text, den er sprechen sollte, zu bekommen. Laut Rustler ging es zunächst darum, dem Schauspieler die Ermächtigung über seinen Körper deutlich zu machen. Es ging auch darum, gegensätzliche Qualitäten (Synoviale Flüssigkeit und Lymphe) kennen zu lernen und dann zu begreifen, dass er eine körperliche Unterstützung für die Emotionen, die er spielen musste, aus den Systemen bekommen kann. Dies ist von Mensch zu Mensch jedoch unterschiedlich. Es gilt also, dies zu erforschen um zu erfahren, welches System bei welcher Emotion unterstützt und welche verschiedenen Facetten jedem System zu Grunde liegen. Dies verlange ein Grundwissen, wo man sich in seinem Körper zu Hause fühlt, um von dort aus weiter zu experimentieren, sagt Rustler.

Leticia Santafé, Stimm- und Bewegungslehrerin, arbeitet mit Schauspielern und integriert BMC in ihre Arbeit. Sie nennt die Organe als gute Basis, um mit den Emotionen zu arbeiten.

Die Knochen wiederum gäben den Emotionen Struktur, um sie in Text und Spiel umzusetzen. Die Flüssigkeiten gäben dadurch Inspiration, dass man durch die Verkörperung derselben in einen Fluss kommt. Die Bewegungsentwicklung helfe, um das Bewusstsein in den Körper zu lenken und eine Basis für die Stimmarbeit aufzubauen. Die Drüsen können laut Santafé helfen, den Künstler mit einer größeren Energie zu verbinden, wenn klassische Texte gespielt werden müssen.

Seitz Walser berichtet von ihrem Ehemann, der Schauspieler ist und mit welchem sie über das Nervensystem arbeitete. Seitz Walser sagt, dass der Zugang zu einer Rolle in dem Darsteller selber liege und man über den Körper Zugang zu diesem Teilaspekt bekommen könne, der in der Rolle dargestellt werden soll. Das Nervensystem mache dadurch, dass es die Wahrnehmung von innen und außen kontrolliert, deutlich, wo diese Facette im Körper erfahren werden kann.

Witkowska sagt, dass gerade Schauspielerei eine Arbeit sei, die vom Darsteller verlange, auf der Bühne komplett offen, präsent und verletzlich zu sein. Schauspiel erfordere aufrichtigen Ausdruck und aufrichtige Emotionen. Die Akteure seien praktisch nackt auf

der Bühne und zutiefst verletzlich. Authentizität, Offenheit, Präsenz, Emotionalität und Zugang zu kreativer Improvisation könnten durch die Arbeit mit BMC erreicht werden und den Schauspielern von großem Nutzen sein.

Tanz

Laut Rustler könne BMC genutzt werden, um Bewegungsabläufe von Tänzern effizienter zu machen, weniger Muskelkraft zu verwenden oder neues Material zu entwickeln.

Sie arbeitete mit Studenten des Choreografie Studienganges am HZT (Hochschulübergreifendes Zentrum für Tanz) über BMC am Nervensystem. Anatomisch gesehen, wird das Nervensystem in das sympathische und parasympathische Nervensystem unterteilt, die eng miteinander zusammen arbeiten. Die motorischen Nerven des sympathischen Nervensystems befinden sich gebündelt im Vorderhorn des Rückenmarks und senden Signale vom Gehirn in den Körper, um in Aktion zu kommen. Die peripheren Nerven des parasympathischen Nervensystems werden vom Körper in das Gehirn gelenkt und befinden sich im Hinterhorn des Rückenmarks, um Sinneseindrücke aufzunehmen.

Nun ließ Rustler in einer Kontaktimprovisation die Studenten wahrnehmen, wie Informationen über die Haut in das Hinterhorn des Rückenmarks gelangen und dann weiter in das Gehirn gelenkt werden. Sie spielten damit zu beobachten, wie eine Reaktion sich entwickelt. Zunächst wird die Information wahrgenommen, gespürt und dann als Reaktion in eine Bewegung weiter entwickelt. Dies müsse nicht zwangsläufig eine motorische Bewegung sein, könne jedoch auch nicht sichtbare Bewegungen im Körper auslösen, emotional oder feinmotorisch.

Der folgende Schritt war, die Information nicht rational zu überdenken, sondern direkt auf den Impuls zu reagieren und vom Vorderhorn ins Hinterhorn zu wechseln.

Und letztlich gab es die Möglichkeit zu beobachten, wie sich die erste Reaktion in Bewegung ausdrücke und sie zu verändern, um in ein anderes Bewegungsmuster zu gelangen und damit zu spielen. Diese Möglichkeit, den rationalen Verstand „auszuschalten“, könne zu innovativem Material führen, welches vorher noch nicht da gewesen sei.

Laut Menger können Tänzer, die chronische Beschwerden haben, durch die Arbeit mit BMC einen Weg finden, sich selber zu heilen oder Alternativen des Ausdrucks zu finden. Seitz beschreibt die Erfahrung mit einer Gruppe Jugendlicher, die durch die Arbeit mit dem Nervensystem zwischen verschiedenen Wahrnehmungszuständen wechseln konnten und damit eine andere Präsenz, Bewegungsqualität und einen anderen Fokus, auch beim Publikum, hervorrufen konnten.

Dabei wechselten sie zwischen verschiedenen Fokussen. Der Fokus war zunächst vollkommen nach Außen gerichtet, um die Aufmerksamkeit auf die Umgebung zu richten.

Damit machten sie sich dem Publikum gleich. Die Zuschauer sind laut Seitz Walser meist mit dem Fokus nach außen gerichtet, da sie den Tänzern zuschauen.

Danach wechselten die Tänzer den Fokus nach innen, und richteten die Aufmerksamkeit auf das was im Körper geschieht, was gespürt und gefühlt wird. Damit veränderte sich die Präsenz der Tänzer, und der Unterschied zwischen ihnen und dem Publikum wurde alleine durch den Fokus wieder verändert.

Performance/ Tanz

Nach Menger kann BMC im performativen Bereich genutzt werden, da es einen improvisatorischen Charakter hat. Von den Expertinnen wurde kein Beispiel einer Vorstellung/ Performance genannt, in welchem jeder Schritt choreografiert ist, sondern, eher, dass BMC als Basis genutzt wird, um eine neue Qualität in der Bewegung zu schaffen, eine andere Wahrnehmung der Bewegung für Tänzer und Zuschauer zu kreieren und dadurch eine andere Präsenz und Authentizität in die Bewegung zu legen. Menger spricht von einem Score (Komposition), also der Festlegung der Reihenfolge von Bewegungen. Festgelegt wird jedoch nicht, wie diese Bewegungen auszusehen haben. Nach Menger gehe es immer wieder um eine Untersuchung, darum, auch auf der Bühne eine Erfahrung zu machen und diese mit dem Publikum zu teilen.

Zum Thema „Innen und Außen“ wurden verschiedene Performances entwickelt. Rustler arbeitete dazu mit dem Verdauungstrakt des Menschen, und unterbaute die thematische Arbeit „Innen und Außen“ damit. Der Verdauungstrakt sei anatomisch gesehen unser inneres Außen. Was wir an Nahrung aufnehmen geht durch den Verdauungsschlauch oben hinein und unten wieder heraus. Die inneren Räume haben jedoch etwas sehr verletzlich, intimes und sinnliches. In der Performance eines Studenten wurde dieses intime Material in den Kontrast zu den kühlen, nassen, kahlen Kellerräumen gesetzt, die er nutzte.

Musiker

Laut Wölbern, die die Bratsche spielt, sei durch die Flüssigkeiten ein entspannter Kontakt mit dem Außen möglich, ohne das Gespür für das Innere zu verlieren. Wie in der Beilage „Übersicht zu den verschiedenen Körpersystemen und ihren Qualitäten“ nachgelesen werden kann, unterstützen die Flüssigkeiten das Nervensystem. Die Flüssigkeiten sind emotionaler Natur, und das Nervensystem überträgt Informationen. Wenn Wölbern ihre Aufmerksamkeit auf ihr arterielles Blut richte, könne die Bewegung in ihren Armen und Händen besser fließen und werde die Bewegung unangestregter. Der Klang des Instruments werde warm, wohligh, geschmeidig und kraftvoll. Durch die Vibration und den Klang, den das Instrument abgibt, schließe sich laut Wölbern der Kreislauf von Geben und Nehmen beim Musizieren.

Der Liquor bringe ihr mehr Ruhe, und das Bewusstsein der Lymphe ermögliche einen saugenden und satten Kontakt mit dem Instrument.

Die Organe könnten laut Wölbern eine körperliche Unterstützung bieten. So nehme sie die Lungen als großflächige Unterstützung für eine aufrechte und entspannte Haltung des Brustkorbes und Halten des Instruments wahr, welche sie sonst mit mehr Muskelkraft ausführen müsse.

Die Vorstellung, dass die Nieren in ihren Fettpolstern einsinken können, gebe eine entspannte Rückenhaltung, und das Becken richte sich aus, so dass einem Hohlkreuz vorgebeugt werde.

Es werden noch zwei weitere Beispiele angegeben, welche nicht direkt im Zusammenhang mit den Bühnenkünsten stehen, aber dem Rollenspiel in Kommunikationstrainings und den Bildenden Künsten. Damit soll der Horizont dahingehend erweitert werden, wie die Arbeit auch in der Praxis eingesetzt werden kann.

Manager

Rustler beschreibt in ihrem Interview ein Seminar mit Managern über Führungsqualitäten, Teamarbeit und Kommunikation. Ihr Ehemann erarbeitete die Theorie, und sie setzte eine Übung aus BMC ein. Sie ließ die Männer sich gegenüberstehen, um körperlichen Widerstand aufzubauen und sich gegenseitig weg zu drücken. Jene Übung wiederholte sie mit dem Fokus auf die Flüssigkeiten. Somit wurde am eigenen Körper erfahren, dass mit der Flexibilität der Flüssigkeiten viel weniger Anstrengung und mehr Leichtigkeit verbunden ist, wenn es um eine Konfrontation geht. Die Manager waren begeistert.

In diesem Beispiel wird die Verbindung von intellektuellem/kognitiven Wissen mit der körperlichen Ebene geschaffen. Letztere ist sehr hilfreich um Sachverhalte wirklich zu begreifen, und zwar dadurch, dass man sie durch Verkörperung erfährt.

Dies könnte als Schauspieler in Kommunikationstrainings zum Einsatz kommen, um den Teilnehmern ein tieferes Verständnis davon zu vermitteln, dass autoritärem Verhalten eines Kunden nicht mit autoritärem Verhalten entgegengekommen werden sollte. Dazu eignet sich eine Übung zu den Flüssigkeiten. Wobei es darum geht, sich auf die gegenüberstehende Person einzulassen.

Bildende Künstler

Witkowska arbeitete mehrmals mit bildenden Künstlern. Den Schritt in den Körper zu machen, das Bewusstsein auf den Körper zu richten und zu erleben, was dort geschieht während sie malen, war für sie sehr wertvoll und konnten sie so in ihre Arbeit integrieren. Denn auch Malen sei sehr körperlich, eigentlich werde der ganze Körper bewegt. Diese Verkörperung war für die Maler eine Art, sich ihrer Arbeit auf eine neue, andere Weise zu widmen.

Witkowska meint auch, dass ein großer Teil der Künstler sich in einem Sektor bewege, in welchem sie schlecht bezahlt werden, es sei eine Arbeit die oft stressig sei, jedoch das ganze Engagement des Künstlers abverlange, auf geistigem, emotionalem und körperlichen Gebiet. Bereits aus diesem Grund sei es eine gute Idee, sich mit BMC eine Pause zu gönnen.

Als Zwischenkonklusion ist zu sagen, dass BMC, in einem gesellschaftlichen Kontext gesehen, zu einem respektvollen Umgang mit sich und seinem Körper beitragen kann. Es trägt zu einer höheren Sensibilität und einem Zugang und Ausgleich der Emotionen bei, die durch Verkörperung im künstlerischen Prozess integriert werden können. Es führt zu einer stärkeren Präsenz, mehr Offenheit, integrierbarer Emotionalität und gesteigerter Kreativität. Die Körpersysteme können als emotionale und körperliche Unterstützung erfahren werden und das Spektrum von Qualität und Emotionalität in der Darstellung erweitern. Es hilft, effizientere, innovative Bewegungsabläufe zu entwickeln und körperliche Belastung auszugleichen. Es kann intellektuelles Wissen durch Verkörperung bereichern und letztlich zu Entspannung von Körper und Geist beitragen.

3. Wie setzen die Expertinnen BMC in den Bühnenkünsten ein und was ist der Effekt auf Künstler und Zuschauer?

An dieser Stelle werden einige Beispiele aufgeführt, wie die Expertinnen BMC in ihre Arbeit mit einfließen lassen. Diese sind nachzulesen in den Protokollen der Interviews mit Katharina Rustler, Odile Seitz Walser und Sarah Menger, welche sich in der Beilage befinden.

Ich werde drei Beispiele erörtern, in welchen drei verschiedene Ansätze zum performativen Arbeiten mit BMC dargestellt werden.

Zunächst die Darstellung der verschiedenen Systeme durch den Score „Practicable“ von Frédéric Gies. Odile Seitz Walser unterrichtet seit mehreren Jahren eine Jugendtanzcompagnie in Potsdam. Die Gruppe besteht aus Jugendlichen im Alter von 14 bis 20 Jahren.

Mit den Jugendlichen erarbeitete sie, bis vor kurzem, jedes Jahr eine Vorstellung, eine davon war die Partitur „Dance (Practicable)“ von Frédéric Gies. In dieser Partitur werden die verschiedenen Körpersysteme direkt auf der Bühne verkörpert und mit ihren unterschiedlichen Qualitäten dargestellt. Der Score sieht vor, dass die Reihenfolge und die Bewegung durch den Raum festgelegt sind, jedoch nicht jede Bewegung choreografiert ist. Dabei geht es als Tänzer darum, in jedes System auf der Bühne einzutauchen und die verschiedenen Qualitäten zu erleben.

Dazu erarbeitete Seitz Walser mit den Jugendlichen in „klassischer“ BMC Arbeit die verschiedenen Systeme.

Diese Partitur hat sie 2014 auch als Soloversion getanzt. Dazu erarbeitete sie mit ihrer langjährigen Erfahrung im BMC jedes einzelne System aufs Neue, lernte andere Aspekte kennen und entwickelte ihre eigene Version von „Dance (Practicable)“.

Sie erlebte während dieser Vorstellung ein Gefühl tiefer Freude, da sie ihren Körper wie Knete empfand, mit welchem sie alles machen und darstellen konnte. Sie erlebte so viel Freude wie noch nie zuvor beim Tanzen, da sie ausgefüllt war von Leben, von innerem Leben. Seitz Walser meint, die Arbeit mit BMC führe zu einer Präsenz, mit welcher man auf der Bühne stehe, präsent im eigenen Körper und bewusst über die Bühnensituation sei. Im eigenen Körper präsent zu sein ist nach Seitz Walser sehr wichtig, da dadurch eine Authentizität entstehe, die bis zum Publikum reicht, das heißt auch vom Publikum wahrgenommen werde.

Die Aufführung fand in einer Ausstellungshalle statt und wurde vor einem Publikum aufgeführt, welches eher gewohnt war, sich bildende Kunst anzusehen. Dennoch fand das Publikum die Aufführung sehr gut, da es sich offensichtlich um eine sehr plastische Darbietung handelte, wodurch die Zuschauer in Resonanz kommen konnten.

In einer anderen Vorstellung „Seven Thirty In Tights“ kam es jedoch vor, dass die Zuschauer, unter ihnen die Studenten vom Studiengang „Docent Theater“ aus Leeuwarden, sehr unruhig waren.

In dieser Darbietung ging es um gesellschaftliche Strukturen, die sich durch den Zellorganismus im übertragenen Sinne darstellen lassen. Während der Vorstellung gab es sehr unterschiedliche Reaktionen im Publikum. Einige mussten lachen, andere haben sich sehr gelangweilt, sind eingeschlafen oder aber waren fasziniert von der Aufführung. Seitz Walser kann diese Reaktion begreifen und führt es darauf zurück, dass es mit einem Einlassen auf diese Arbeit zu tun hat. Auch, ob man bereit ist, seine Schutzmechanismen fallen zu lassen, um unerwartete Reize aufzunehmen. Jedoch waren bei genau dieser Vorstellung auch Zuschauer fasziniert von der Atmosphäre, die BMC im Raum kreieren

kann. Diese Art von Arbeit anzuschauen habe, laut der Aussage einiger Zuschauer, etwas sehr wohltuendes, und man fühle sich danach sehr gut.

Seitz Walser erzählt von der Möglichkeit das Publikum auf die Aufführung vorzubereiten, indem es eine kleine Einführung bekommt. In dieser kann der Zuschauer dazu eingeladen werden, den Sitz wahrzunehmen, auf dem er sich befindet, seine Atmung wahrzunehmen und sich das Stück anzuschauen, wie als wenn man sich eine Landschaft anschau. Die Reize, Farben und Körperzustände der Darsteller aufzunehmen und wahrzunehmen. Dies kann insbesondere bei einer Vorstellung behilflich sein, in welcher BMC direkt auf die Bühne gebracht wird.

Auf Odile Seitz Walser hat die Arbeit mit BMC einen großen Effekt gehabt. Sie berichtet davon, dass sie, bevor sie BMC kennen lernte, viel unter Angst, Lampenfieber und Zittern litt, bevor sie auf eine Bühne ging, und dass diese Zustände sie sehr frustrierten. Sie sieht die Ursache darin, dass sie nicht genug mit dem Boden in Kontakt war. Über BMC konnte sie sehr viele verschiedene Schlüssel finden, um diese Ängste zu bewältigen.

Ein weiteres Beispiel, in welchem von einem Thema zu einer Performance hin gearbeitet wurde, gibt Sarah Menger.

In dieser Performance ging es um eine Eröffnungsperformance für eine Kunstausstellung, in welcher die bildenden Künstler zum Thema Baum gearbeitet hatten. Menger arbeitete mit einem Videokünstler an einer Tanzperformance zum genannten Thema. In der Videoinstallation wurden während der Performance bewegte Bilder von Bäumen gezeigt. In ihrer Vorbereitung setzte sie sich mit den Eigenschaften von Bäumen und den Gemeinsamkeiten und Unterschieden zum menschlichen Körper auseinander. Ihr wurde klar, dass es mehr Gemeinsamkeiten zwischen Bäumen und Menschen gebe als Unterschiede.

Die Flüssigkeiten die aus dem Boden bis in die Spitzen des Baumes gesogen werden, dienen der Aufrichtung und seien auch in unserem Körper vorhanden. Die feste Struktur, die Holzfasern, konnte Menger in Verbindung zu den Knochen setzen. Knochen seien anatomisch betrachtet nicht hart wie Stein, sondern wiesen eine gewisse Flexibilität auf, wie auch der Baum, da er sich durch Wetterumstände, wie zum Beispiel Wind, mitbewegen müsse.

Ein interessanter Unterschied sei die Tatsache, dass der Same eines Baumes sich an einer Stelle verwurzele, wohingegen wir Menschen uns fortbewegen können, jedoch auch ein Gefühl von „verwurzelt-sein“, „geerdet-sein“ mit der Erde haben können.

Das Thema Atem tauchte auf. Wie bei dem Menschen stehe auch der Baum im direkten Austausch zu der Umwelt über die Photosynthese. Er nehme Kohlendioxid auf, welchen wir ausstoßen und gebe Sauerstoff ab, welchen wir zum Atmen brauchen.

Sie experimentierte, wie diese Eigenschaften des Baumes in Bewegung umzusetzen sind. Dafür wurzelte sie sozusagen an bestimmten Stellen, an einem Ort, und untersuchte kleinere Bewegungen. Auch die Kraft eines Baumes inspirierte sie und konnte diese in der Unterstützung ihrer Wirbelsäule finden. Diese Power versuchte sie in ihrer Bewegung umzusetzen.

Vor allem die bildenden Künstler, die auch zum Thema Baum gearbeitet hatten, konnten eine Verbindung zwischen dem Thema Baum und der Art der Bewegung sehen, die Menger in ihrer Performance ausdrückte.

Das Thema der Stabilität und der Verwurzelung war für Menger zu diesem Zeitpunkt sehr spannend, da sie sich in einer unstabilen Lage ihres Lebens befand und durch die Arbeit mit Bäumen und deren Beständigkeit auch mehr Stabilität in sich selbst

integrieren konnte. Die emotionale Beschäftigung mit diesem Thema hat ihren künstlerischen Prozess sehr bereichert und eine tiefere Verbindung zum Thema Baum geschaffen. Durch die Arbeit mit den Körpersystemen konnte Menger diese Stabilität unter anderem in ihrer Wirbelsäule wahrnehmen. Das bedeutet also, dass ein Körpersystem eine psychische und physische Unterstützung darstellen kann.

Menger schätzt an dieser Arbeit mit BMC, dass es auf der Bühne in einer Performance jedes Mal aufs Neue eine Investigation, eine Untersuchung sei, die dort stattfinden könne. Es gehe dabei nicht um eine komplett neue Exploration eines Systems, sondern um die Qualität, in welche noch einmal eingetaucht werden könne, um diese mit dem Publikum zu teilen. Damit liegt ihr Interesse mehr bei dem Inhalt einer Performance, als in der Form und der Reproduzierbarkeit eines Stückes.

Das dritte Beispiel ist eine Performance von Ka Rustler, Sarah Menger und Odile Seitz Walser, die in einem kleineren Rahmen in der Somatischen Akademie aufgeführt wurde.

Zu dieser Aufführung gab es eine Einleitung, welche den Ablauf der Performance beschrieb. Der Zuschauer konnte den Darstellerinnen per Blickkontakt signalisieren, wenn er mit körperlichem Kontakt einverstanden war. Das Trio arbeitete zunächst mit den Faszien und dann mit dem Nervensystem. Die Zuschauer wurden in einer Faszien-„**Hands-On**“ Arbeit an den Händen oder Armen berührt. Bei einigen ging es zunächst erstmal nur darum, Gewicht abzugeben. So wie das Faszien-Netz auch im Körper in einer flüssigen Verwobenheit miteinander verbunden ist, sollte über die Faszien eine Resonanz mit den Menschen im Raum hergestellt werden, zwischen Darsteller und Publikum, wie auch im Publikum untereinander. Durch den Kontakt wurde die Barriere zwischen Performer und Zuschauer durchbrochen. Nicht im Sinne eines „Die vierte Wand“ durchbrechen à la Brecht, sondern auf einer viel intimeren Ebene, nicht durch Sprache, sondern nonverbal. Dies verlieh der Performance eine intime Atmosphäre, in welche man als Zuschauer mit einbezogen wurde. Rustler erhoffte sich durch den Kontakt, dass die Wahrnehmung der Zuschauer breiter würde, sich auf den Körper ausbreite, anstatt sich auf die Wahrnehmung über die Augen und Ohren zu beschränken. Danach beendeten die Darsteller den körperlichen Kontakt mit dem Publikum und wechselten in ein anderes Körpersystem, dem Nervensystem, um sich in Bewegung und Tanz auszudrücken. Sie bewegten sich ausschließlich in Soli oder im Trio.

Die vorangegangene Berührung schuf eine Verbundenheit zwischen Performerinnen und Publikum, die auch im zweiten Teil der Performance erhalten blieb. Dadurch, dass die Zuschauer die Darstellerinnen nicht nur mit den Augen beobachteten, sondern die Wahrnehmung des ganzen Körpers sensibilisiert war, konnten sie erfahren, was die Performance körperlich und geistig auslöste. Im Anschluss fand eine Gesprächsrunde statt, in welcher durch das Publikum gelobt wurde, dass die Wahrnehmung auf eine andere Art angesprochen und man körperlich einbezogen wurde und die Qualität der zellulären Berührung wahrnehmen konnte, um sich in dieser bestimmten Weise den Rest der Performance anzuschauen.

Rustler ist wie Seitz Walser der Meinung, dass das Publikum nur das aufnehmen könne, was es in dem Moment gerade wahrnehmen könne. Also ist selbst die Reaktion auf eine Performance, in welcher mit BMC gearbeitet wird, sehr individuell.

Bei einem Theaterstück oder Tanzstück gehen die Meinungen der Zuschauer ebenso oft weit auseinander.

Den Beispielen zufolge hat BMC einen starken performativen Charakter und wird von den Expertinnen vor allem im Bereich Tanz eingesetzt. Es kann die Qualität der Bewegung und die Atmosphäre beeinflussen und unterstützen. Dabei kann einzeln oder in einer Gruppe mit BMC gearbeitet werden. Es kann auf verschiedene Weisen eingesetzt werden.

1. BMC kann Eins zu Eins auf die Bühne gebracht werden, dabei geht der Künstler nochmals in ein Körpersystem hinein um dessen Qualität darzustellen. Es ähnelt einer Untersuchung die mit dem Publikum geteilt wird.
2. Es kann eingesetzt werden, um zu einem Thema (z.B. Baum) zu arbeiten und die Parallelen zwischen dem Thema und den Körpersystemen zu untersuchen. Für die persönliche Verbindung zum Thema und dessen Eigenschaften kann BMC als Unterstützung eingesetzt werden.
3. Durch körperlichen Kontakt, bezogen auf ein bestimmtes Körpersystem, kann in einer Performance die Atmosphäre im Raum auf eine bestimmte Weise beeinflusst werden. Die Menschen, die sich im Raum befinden, können die Darstellung dadurch anders wahrnehmen. Es kann dazu beitragen, einen intimen Kontakt mit dem Publikum herzustellen und dieses in ein spezifisches System und dessen „**mind**“ eintauchen zu lassen.
4. Es fördert das Wohlbefinden des Performers, sowie die Freude am Ausdruck, in Tanz und Bewegung.

Wie das Publikum eine Performance, in welcher mit BMC gearbeitet wird, aufnimmt, ist individuell. Eine Einleitung kann jedoch beeinflussen, auf welche Art man sich die Performance anschauen sollte.

4. Welche Übungen sind für BMC Laien einsetzbar?

Auch in der Beantwortung dieser Teilfrage stütze ich meine Aussagen auf die Interviews mit den Expertinnen. Es wird beschrieben, welche Systeme für BMC Laien gut zugänglich sind, gefolgt von einigen Beispielübungen zu diesen genannten Systemen.

Zunächst jedoch etwas zu den Voraussetzungen, zur Anleitung und zur Vorbereitung des Raumes.

Was ist wichtig während der Anleitung von BMC?

Zunächst möchte ich mich auf die Aussagen meiner Expertinnen berufen, was während der Anleitung im BMC wichtig zu beachten ist.

Den Teilnehmern solle vermittelt werden, dass sie sich in einem Raum befinden, in welchem es nicht darum gehe, etwas beweisen zu müssen (Seitz Walser). Es gehe nicht darum, sich und andere zu kritisieren und zu be- oder verurteilen, sondern darum, mit Freude und Interesse an der Erforschung der Systeme zu arbeiten (Witkowska). Es gebe nichts, was falsch gemacht werden könne. Die Anweisungen, die zum Beispiel während einer Bewegungsexploration gegeben werden, seien optional, erforsche der Teilnehmer etwas was er in dem Moment interessanter findet, sei das in Ordnung.

Da die Erfahrungen, die zu verschiedenen Systemen gemacht würden, sehr individuell seien, sei der Teilnehmer selber dafür verantwortlich, wie tief er in eine Erfahrung hinein geht. Gerade wenn es eine unangenehme Erfahrung sei, sollte er sich darüber bewusst sein, dass er dies steuern könne, indem er zum Beispiel eine Pause macht. Dennoch gehen verschiedene Expertinnen davon aus, dass die eigene Körperintelligenz den Teilnehmer nur so tief in die Erfahrung eintauchen lässt, wie er es in dem Moment meistern könne. Dementsprechend sei es als Lehrer wichtig, nichts zu erzwingen oder eine bestimmte Erfahrung vorauszusetzen. Dies gelte auch für Momente, in denen weniger Bewegung bei den Teilnehmern entstehe, als erwartet oder erhofft.

Nach dem detaillierten Spüren eines Systems, sei es wichtig, wieder im Raum anzukommen, den Boden zu spüren, die Atmung wahrzunehmen und in Bewegung zu kommen.

Die Arbeit solle mit Ruhe und Zeit vermittelt werden, im Idealfall über mehrere Termine hinweg, um die Erfahrungen zu verarbeiten und zu integrieren. Je ruhiger und feinfühlicher der Lehrer, desto besser kämen auch die Teilnehmer mit sich selber in Kontakt.

Es sei wichtig, als Lehrer einen Rahmen zu bieten, in welchem sich die Teilnehmer gesehen, aufgefangen und wohl fühlen. Es sollte die Möglichkeit der Integration bestehen, das heißt, sich Zeit zu nehmen, die gemachten Erfahrungen mit der Gruppe, einem Partner oder dem Lehrer zu teilen. Auch gebe es die Möglichkeit, die gemachten Erfahrungen in einer anderen Form umzusetzen, zum Beispiel durch Malen, schreiben oder einer „Authentic Movement Session“ am Ende des Unterrichts.

Rustler ist der Meinung, dass das Körperwissen des Lehrers den Unterricht stark beeinflusse. Nur wenn der Lehrer dieses Erfahrungswissen habe, könne er es auch unterrichten und an Lernende weitergeben.

Wie sollte der Raum gestaltet werden?

Der Raum und der Rahmen würden größtenteils durch den Lehrer kreiert (Witkowska). Wie der Lehrer den Rahmen gestalte, sei von großer Bedeutung. Daneben seien jedoch auch noch andere Gegebenheiten von Vorteil. Der Raum solle geschützt sein, das heißt, etwaige Fenster zur Straße sollten mit Gardinen geschlossen werden, um einen geschützten Raum zu schaffen. Es solle ein warmer Raum sein, im Idealfall mit Fußbodenheizung, da viel am und auf dem Boden gearbeitet werde. Decken und Kissen vergrößerten das Gefühl des Komforts und der Sicherheit. Es solle ausreichend Platz zur freien Bewegung bestehen, angepasst an die Größe der Gruppe. Die Auswahl der Musik sei von großer Bedeutung, da sie die Qualitäten der Systeme unterstützen könne und zum freien Bewegen einlade. Auch, um sich den Systemen mit einer gewissen Leichtigkeit zu nähern, könne sie helfen.

Welche Übungen sind für Laien einsetzbar?

Wie bereits erwähnt, handelt es sich im BMC nicht um eine Herangehensweise, die nur für eine spezifische Gruppe geeignet ist. Sie ist in verschiedensten Bereichen einsetzbar, dadurch, da sie auf der Anatomie des Menschen beruht. Folgende Aussagen gelten also auch für Bühnenkünstler.

Die Systeme, die mehrere der Expertinnen für geeignet halten, sind das Skelettsystem mit Muskeln und Bändern, die Flüssigkeiten, die Organe, die Bewegungsentwicklung und das Nervensystem. Es sei dennoch sehr individuell, ob ein Teilnehmer einen guten Zugang zu dem jeweiligen System habe (Menger). Einige Expertinnen sind sich einig darüber, dass der Zugang bei BMC Laien zunächst über ein konkretes, tastbares System gelegt werden sollte, um so schnell wie möglich in den Körper zu kommen. Allgemein gehe es zunächst darum, die Wahrnehmung zu schärfen und die Empfindungen, die im Körper auftreten, wahrzunehmen. Noch mehr gehe es darum, zu lernen und zu wissen, wo man sich in seinem Körper zu Hause fühle. Dieser Prozess beanspruche ausreichend Zeit. Das Knochensystem sowie die Haut eigneten sich sehr gut dazu, ein System tastbar zu erleben. Die Observation der Atmung sei hilfreich, um den Fokus auf sich und seinen Körper zu richten. Dennoch solle man laut Menger als Lehrer immer zu einem System greifen, zu welchem man einen starken Bezug oder eine starke Erfahrung gemacht habe, da dieses Interesse sich auf den Teilnehmer auswirke.

Nach Menger gebe es sehr viele verschiedene Möglichkeiten, um BMC an Laien zu vermitteln, es hänge jedoch vom Kontext ab. Dabei stelle sich die Frage, wie die Teilnehmer vorgebildet seien, aus welchem Kontext sie kommen und was das Ziel des Unterrichts sei. Wie die Teilnehmer vorgebildet sind und was das Ziel des Unterrichts ist, spiele eine zentrale Rolle und sei demnach individuell abzustimmen. Es solle darauf geachtet werden, ob die Teilnehmer schon viel Erfahrung mit Körperarbeit haben, wodurch sie schneller in die Tiefe gehen könnten.

Wenn sie kaum Erfahrung mit Körperarbeit hätten, bräuchten sie mehr Zeit für das sich-bewusst-werden und spüren der Körperempfindungen.

Systeme, die für BMC Laien gut zugänglich sind

Knochen, zum Beispiel, seien, wie bereits erwähnt, reell tastbar. Es sei ein System, in welchem nicht so schnell die Frage aufkomme: „Spür ich dieses System wirklich, oder stelle ich es mir nur vor, dass ich es spüren kann?“. Bei diesem System gäben die Muskeln und Bänder dem Skelettsystem Halt, wobei auch die Muskeln sehr deutlich zu ertasten

sein. Es sei demnach ein System, welches oft den Zugang zum BMC verschaffen könne, da es so greifbar sei. Handele es sich um eine Reihe an Terminen, würde Menger nicht nur bei diesem System bleiben, da das Skelettsystem in vielen Methoden und Körperarbeitstechniken behandelt werde. Sie würde zu einem anderen System übergehen, zum Beispiel, dem der Organe, um einen Vergleich schaffen zu können und eine Idee davon zu entwickeln, was BMC ist.

Das System der Flüssigkeiten wird von Menger als sehr dankbar empfunden, da es in verschiedene Flüssigkeiten unterteilt werde, die sehr unterschiedliche Qualitäten beinhalten. Es sei ein System der Kommunikation und könne nicht nur eine einzelne Person in einen Flow zu bringen, sondern auch eine Gruppe miteinander. Nach Rustler habe jeder ein Verständnis dafür, was Wasser sei, dass das Herz einen Rhythmus habe, welches die Art der Bewegung des arteriellen Blutstroms ausmache. Die Lymphe sei laut Witkowska ein System, welches viel mit dem Thema des Grenzensetzens zu tun habe und einem Schauspieler, welcher eine dominante, unnahbare Rolle spielen solle, welche sehr deutlich und klar in ihren Aktionen sein müsse, von Nutzen sein könne. Gerade für eine Person, die eher einen Zugang zu ihren Organen, und damit ihren Emotionen, habe, wäre die Arbeit mit der Lymphe eine Hilfe, um sich auch von dieser Emotionalität abzugrenzen, bzw. die Organe als System, aus dem sie schöpfen könne, kennen zu lernen. Die Flüssigkeiten seien zudem ein System, welches gut mit stimmiger Musik unterstützt und beeinflusst werden könne. Auch für Musiker, die ein Stück begleiten sollen, in welchem mit den Flüssigkeiten gearbeitet wird, sei BMC eine Hilfe, um ein Gefühl dafür zu bekommen, was auf der Bühne und in den Tänzern geschieht. Dadurch begleite der Musiker laut Menger die Tänzer nicht nur, sondern nehme aktiv am Gruppenprozess teil.

Die Organe wiederum hätten viel mit den Emotionen zu tun und könnten laut Rustler zum Beispiel dafür genutzt werden, um als Schauspieler besseren Zugang zu der Emotionalität eines Textes zu bekommen. Sie bieten laut Witkowska Sicherheit, um die Emotion nicht vollkommen zu übernehmen, sondern damit spielen und schnell zwischen ihnen wechseln zu können. Auch bieten sie Möglichkeiten, um noch weitere Facetten der Emotionen oder Verbindungen zwischen ihnen kennen zu lernen, oder auch eine Abkürzung, um den Weg in ein Gefühl hinein zu finden. Die Organe gäben damit einen deutlichen Zugang zu verschiedensten Emotionen und unterstützten den Schauspieler physisch. Übungen zum Organsystem könnten, laut Witkowska, eine Gruppe näher zusammenbringen. So kohärent, wie das Organsystem zusammenarbeite, könne auch die Gruppe zusammenarbeiten.

Die Bewegungsentwicklung könne helfen, Bewegungen von Kindern zu spielen oder zu tanzen, es unterstütze die eigene Bewegungsentwicklung und gäbe damit auch eine Basis, für unsere gegenwärtigen Bewegungen. Diese könnten alte Muster auflösen oder verändern. Dabei seien die Prinzipien des „**yield**“, „**push**“, „**reach**“ und „**pull**“ in allen Bewegungen anzuwenden. Nehmen wir als Beispiel den Bewegungsablauf vom Sitzen ins Stehen. Mit Anwendung der Prinzipien könne dieser Ablauf organischer vonstattengehen, bzw. weniger anstrengend sein. Dies gelte laut auch für komplexere Bewegungsabläufe und könne auch hier eingesetzt werden.

Das Nervensystem sei laut Seitz Walser ein System, welches den Fokus auf der Bühne beeinflussen könne. Mit welcher Präsenz wir uns auf der Bühne bewegen, habe mit dem Ausrichten des Fokus, und damit dem Nervensystem, zu tun. Es sei der Schlüssel, um sich

selber und die eignen Empfindungen wahrzunehmen. Auch in der Vorbereitung zu einer Theaterrolle solle die persönliche Resonanz mit dieser Figur in sich selber gespürt werden, um die richtigen Impulse in Spiel und Text zu setzen.

„Tools“

Es gibt im BMC sogenannte „tools“ welche in BMC Sessions angewendet werden können. Diese sind:

- die „**Hands-On**“ Partnerarbeit (kann an allen Körpersystemen und in der Bewegungsentwicklung angewendet werden)
- „Hands-on-into-movement“, in welcher A B in Bewegung begleitet und den Partner durch Berührung unterstützt
- die „**somatisations**“, sind Körperreisen (oder auch Visualisierung verschiedener anatomischer Gegebenheiten, können in Ruhe und Bewegung stattfinden)
- die freie Bewegungsexploration (mit oder ohne Musik)
- das Erarbeiten der Anatomie (mit Bildern und Erklärungen, oder dem Zeichnen und Malen verschiedener Systeme)
- das Einsetzen von Atem und Stimme (als Unterstützung und Begleitung in der Bewegungsexploration oder dem Initiieren von Bewegung in z.B. den Organen)
- das Nutzen von Material zur Veranschaulichung der Systeme oder von Teilen der Systeme (z.B. Luftballons gefüllt mit warmen Wasser für die Organe)

Diese „tools“ können sehr kreativ eingesetzt werden, wenn es um die Arbeit mit BMC und den verschiedenen Systemen oder der Bewegungsentwicklung geht.

Die Expertinnen geben an, dass die Arbeit mit einem Partner in „**Hands-On**“ Partnerarbeit sehr nützlich sei, dass sie die Intuition stärke, das Sicherheitsgefühl in der Gruppe unterstütze und einen einfacheren Zugang durch Berührung, mit dem spezifischen System ermögliche. Die Arbeit mit Materialien gestatte einen schnelleren, besseren Zugang um die Anatomie zu verdeutlichen.

Es folgen konkrete Beispiele der Expertinnen für Übungen.

Zellatmung

Charalambous arbeitete mit jungen Schauspieler auf Zypern und lies sie sich als Warming-Up in erster Instanz körperlich austoben, um dann den Fokus auf die Zellatmung^{xiv} zu richten. Mit Hilfe einer Körperreise ließ sie die Schauspieler mit der Qualität der Zelle in Kontakt kommen, welche mehr vom „Sein“ als vom „Tun“ geprägt sei. Dadurch, dass unser Körper aus mehreren Zellen und die Gruppe aus mehreren Mitgliedern bestehen, helfe die Arbeit mit den Zellen der Gruppe, zusammen zu wachsen.

Zelluläre Berührung

Charalambous nennt als Beispiel die zelluläre Berührung, eine „**Hands-On**“ Partnerarbeit, in welcher sie die Gruppe durch die verschiedenen Systeme leite, je nachdem, wohin die Reise gehen solle oder was das Ziel sei.

Kontakt mit der Haut könne als Zugang genutzt werden, um später tiefer in die anderen Systeme einzutauchen (Haut–Nervenzellen–Flüssigkeiten–Muskeln–Knochen). Die Qualität der zellulären Berührung habe etwas sehr taktiles und verändere sich durch das System, mit welchem man in Kontakt komme. Dies führe zu einer höheren Präsenz. Es könne als Basis für eine Improvisation genutzt werden, in welcher es darum gehe, den Bewegungen des Partners zu folgen oder sie anzuleiten. Dies könne im Schauspiel oder

Tanz eingesetzt werden. Wenn die Teilnehmer jedoch kaum Erfahrung mit Körperarbeit hätten, würde zunächst nur A empfangen und B berühren lassen. Danach würde ein Wechsel erfolgen, um später in das wechselseitige Spiel von Führen und Folgen zu gehen. Diese Übung könne im Stehen, Sitzen oder Liegen stattfinden.

„Make up your skin“-Die Haut entdecken

Witkowska gibt als Beispiel eine Übung an, in welcher sie die Teilnehmer dazu auffordere, ihr Gesicht mit den Händen zu erforschen und Kontakt mit der Haut des Gesichts aufzunehmen. Nach einer Weile stelle sie die Aufgabe, mit der Haut des Gesichts die Hände wahrzunehmen und zu erforschen. Es gehe dabei darum, mit der Veränderung des Fokus zu spielen. Es sei eine einfache Übung, die es ermögliche, schnell in ein Körpererleben zu kommen. Für Tänzer könne diese Übung folgendermaßen ausfallen, dass sie ihre Haut im Kontakt mit dem Boden, mit anderen Teilnehmern und der Kleidung entdecken sollen. Es sollten möglichst viele Stellen berührt werden, die sonst eher selten berührt würden. Danach könne die Aufmerksamkeit mit den Fragen: „Wie sieht es unter deiner Haut aus? Wie stellst du dir die Zellen vor?“, tiefer gelenkt werden, bis man beispielsweise zu den Organen gelangt. Es gebe laut Witkowska verschiedene Optionen, diesen Weg nach innen zu gehen. Es sei jedoch wichtig, an einem Ort zu beginnen, zu welchem man leicht eine Beziehung aufbauen könne. Generell gehe es auch hier darum, sich seiner Empfindungen bewusst zu werden.

Da es sich beim BMC um eine Herangehensweise handelt, die viel Zeit beansprucht und die Erfahrung zu den unterschiedlichen Systemen sehr individuell ist, kann nicht mit 100%er Sicherheit gesagt werden, dass die Erarbeitung eines Systems zu einem bestimmten Resultat führt. Die bereits genannten Übungen der Expertinnen tragen dazu bei, das Bewusstsein auf eine körperliche, zelluläre Ebene zu lenken und die Sensibilität zu erhöhen. Damit wird eine Basis geschaffen, um tiefer in die Systeme einzutauchen.

Es folgen Beispiele von „**Hands-On**“ Partnerarbeiten, die zur Erforschung der Knochen, der Organe, der Flüssigkeiten und des Nervensystems genutzt werden können.

Der „**mind**“ eines jeden Systems ist in der Beilage „Übersicht zu den verschiedenen Körpersystemen und ihren Qualitäten“ nachzulesen.

Die Übungen sind den Unterlagen zur BMC Fortbildung von Jens Johannsen entnommen.

Exploration der Knochen

In dieser Übung geht es darum, die Verbindung zwischen den Zehenknochen und dem Becken zu spüren. Jeder Zeh, der in Richtung Becken gehelbt werde, habe einen anderen Andockpunkt. So könne man zum Beispiel einen anderen Andockpunkt spüren, wenn der mittlere Zeh ins Becken gehelbt werde als beim großen Zeh. Der mittlere Zeh stehe in Verbindung mit dem Hüftgelenk selbst und könne an dieser Stelle wahrgenommen werden, wohingegen der große Zeh eher am vorderen Beckenkamm und der Schambeinfuge andocke. In der Übung legt sich A auf den Boden, und B kommt durch sanfte Berührung in Kontakt mit einem Fuß von A. A müsse in diesem Moment nichts tun. B könne sich zur Unterstützung in der Vorstellung auf die Struktur der Knochen und ihrer Beschaffenheit konzentrieren.

Dann wird zunächst die Ferse in die Hand genommen und das Bein sanft aus dem Becken gezogen und wieder zurück ins Becken geschoben. Dies wird „**tacking out the slack**“ genannt, da die Knochengelenke entweder auseinandergezogen werden um Raum

zwischen den Gelenken zu schaffen, oder sich der Raum zwischen den Gelenken verkleinert, um die Verbindung zwischen den verschiedenen Knochen wieder herzustellen oder spürbar zu machen.

Dabei helfe die Vorstellung, dass die Knochen des Sprunggelenks am Schienbein andocken, diese in das Kniegelenk, weiter bis zum Oberschenkelknochen führen, welcher in der Beckenschale mündet. Der Effekt dieser Übung könne sein, dass A besseren Kontakt zum Boden bekommt, und dass die Verbindung zwischen Becken und Fuß besser zu spüren ist. Diese Verbundenheit z.B. könne dann in der Bewegung weiter erforscht werden.

Exploration der Organe

In dieser „**Hands-On**“ Partnerarbeit legt A sich auf den Boden und B nimmt Kontakt mit den Organen auf, was bedeutet, dass B sich die Organe vorstellt und mit einer sanften, jedoch vollen Berührung seine Hand auf den Bauch von A legt.

Das Schütteln der Organe schaffe für A ein Bewusstsein für die Organe. Abwechselnd könne B die Organe oder den Container (die Knochen, das Becken und den Brustkorb) schütteln. Damit bekomme A ein Bewusstsein dafür, wie Knochen und Organe sich vom Gefühl her voneinander unterscheiden. Diese Übung könne noch differenzierter mit einem bestimmten Organ ausgeführt werden. Die Lungen zum Beispiel bestehen aus verschiedenen Lappen. B berührt A an verschiedenen Teilen der Lunge an der Vorder- und Hinterseite des Körpers gleichzeitig. A lenkt seine Aufmerksamkeit und die Atmung in dieser Bereiche und kann Töne entstehen lassen.

Ein möglicher Effekt sei, dass das Volumen der Lunge damit bewusster wird, die Arme könnten sich mit mehr Leichtigkeit bewegen und die Atmung vertieft werden.

Es können, speziell beim System der Organe, verschiedene Emotionen auftauchen und (in Bewegung) erforscht werden.

Exploration der Flüssigkeiten

Das arterielle Blut kann in einer „**Hands-On**“ Partnerarbeit erforscht werden, in welcher der Blutstrom vom Herzen in die Peripherie, durch Berührung, begleitet wird. Sie kann im Stehen oder Liegen ausgeübt werden. Die Berührungsqualität ist beherzt, mit der vollen Hand. Das rhythmische Pumpen des Herzen werde, durch den Druck der Hände, der möglichst im Rhythmus des Herzens ausgeübt wird, unterstützt. Dies könne zu einem Gefühl der Vitalität und zu erdigen und kraftvollen Bewegungen führen.

Rhythmische Musik mit Trommeln könne diese Bewegungsqualität bekräftigen.

Umgekehrt wird der Rückstrom von der Peripherie zum Herzen mit dem venösen Blut gezeichnet. Die Berührungsqualität ist auch mit der ganzen Hand, habe jedoch etwas Saugendes, Ziehendes. Das venöse Blut fließe wellenförmig, da die Venenklappen regelmäßig schließen, damit das Blut nicht zurück fließt, weil es von der Schwerkraft zur Erde hingezogen werde. Das venöse Blut habe einen nährenden Charakter und könne in der Bewegung eine wellenartige Qualität haben. Wie bereits in vorherigen Übungen erwähnt, könne auch das Blut in Bewegung und auf Musik weiter erforscht und die Qualität integriert werden.

Exploration des Nervensystems

In einer „**Hands-On**“ Partnerarbeit mit dem Nervensystem sei die Berührungsqualität sehr leicht und sendend. Es wird empfohlen die Nervenverläufe und die Einbindung in das zentrale Nervensystem zunächst zu visualisieren (z.B. anhand von Bildmaterial).

Mit dem „Auskämmen“ der peripheren Nerven, von der Wirbelsäule ausgehend in die Peripherie, kann A sich, während er von B berührt wird, vom Kopf aus abrollen, um die Nerven „loszulassen“, bis er kopfüber hängt.

Damit werde ein Bewusstsein für die Qualität des Nervensystems entwickelt. Daraufhin könne in Bewegung erforscht werden, wie mit dem Fokus der Wahrnehmung gespielt werden kann. Die Wahrnehmung könne vollkommen nach innen gerichtet, nach außen und innen gleichzeitig oder vollkommen nach außen gerichtet sein. Dabei könne erforscht werden, wo die persönlichen Vorlieben liegen, um spielerisch zwischen den Wahrnehmungszuständen zu wechseln.

Die „**Hands-On**“ Partnerarbeit und die Berührungsqualität, wie auch die Bewegungsqualität seien in der Atmosphäre des Raums wahrzunehmen.

An dieser Beschreibung einzelner Möglichkeiten wird deutlich, dass BMC auf sehr kreative und vielfältige Weise eingesetzt werden kann. Die sogenannten „**tools**“ sind Möglichkeiten, mit denen man die Anatomie veranschaulichen kann, um einen Zugang zu den Systemen finden. Die oben genannten Systeme sind laut den Expertinnen gut für BMC Laien zugänglich, jedoch sollten hier der eigenen Kreativität, in welcher Reihenfolge sie angewendet werden können, keine Grenzen gesetzt werden.

In der Beilage werde ich meine persönliche Unterrichtsentwicklung für den praktischen Teil der Untersuchung hinzufügen. Dies tue ich, um ein Beispiel zu geben, wie die Übungen in einen Unterrichtskontext gesetzt werden können. In der Beilage, „Praktisches Erkunden der Zellatmung“, beschreibe ich eine Übung, in welcher es darum geht, die Zellatmung zu erleben. Diese „**somatisation**“ ist ausführlicher und würde den Rahmen der Übungen an dieser Stelle sprengen.

5. Auswertung der Lehrprobe (Workshop)

Im fünften und letzten Abschnitt erfolgt eine Auswertung der Lehrprobe, welche in der Form eines Workshops stattfand. Am 6. (WS 1), 9. (WS 2), und 16. (WS 3) Mai 2015 fanden drei Workshops mit beinahe identischem Inhalt statt. WS 1 fand in Leuwarden, WS 2 und WS 3 in Berlin, statt. Der Inhalt des Workshops wurde nach der ersten Ausführung angepasst. Die Auswertung beruht zum größten Teil auf den Fragebögen, den die professionellen Bühnenkünstler schriftlich ausfüllten. Auch fließen Aussagen, Gespräche und Beschreibungen der Teilnehmer während und nach dem Workshop mit ein.

Der Aufbau des Workshops und dessen Inhalt beruhen auf den Aussagen der BMC Expertinnen, die in Teilfrage vier angaben, welche Systeme ihrer Meinung nach für BMC Laien gut zugänglich seien. Die Knochen seien konkret ertastbar, die Flüssigkeiten böten, im Gegensatz zu den Knochen, eine gegensätzliche Qualität.

Ich hatte das Ziel, die Teilnehmer diesen Kontrast erfahren zu lassen und das Produkt mit diesem Kontrast zu unterstützen.

An den Workshops nahmen zwei Schauspieler, drei Tänzer, eine Malerin, eine Pabo(Grundschullehrerin) Studentin, vier Dozent Theater Studenten, eine MBO Theater/Dramatherapie Studentin und ein Trainer für Theatermethoden und Kommunikation teil. Die Aussagen der Pabo Studentin, der Malerin und der Dramatherapie Studentin werden nicht in die Auswertung einfließen, da sie nicht Teil der Bühnenkünste darstellen. Es handelte sich jeweils um einen Zeitrahmen von vier Stunden, in welchem die Knochen und das Flüssigkeiten System mit dem arteriellen und venösen Blut über „**Hands-On**“ Partnerarbeiten und Bewegungsexplorationen erforscht wurden. Im ersten und letzten Workshop mündete dies in einer kleinen Präsentation, in welcher entweder eine Bewegungssequenz oder die Erarbeitung einer Rolle vorgeführt wurde.

Der Workshop begann mit einer kurzen Meditation, um zur Ruhe zu kommen und sich auf seinen Körper und seine Wahrnehmungen zu fokussieren.

Daraufhin wurden in einer „**Hands-On**“ Partnerarbeit die Knochen des Unterarms und der Hand ertastet. Auch die Bewegungsmöglichkeit der Gelenke wurde durch den Partner ausprobiert. Die Teilnehmer beschrieben nach der Übung, dass sie den behandelten Arm beweglicher, entspannter, bewusster und verbundener als den unbehandelten Arm empfanden. Die Teilnehmer sahen sich Bilder des Skeletts und der einzelnen Knochen in Hand und Arm an. Es folgte eine Bewegungsexploration auf Musik, in welcher A seinen Partner B beobachtete und an anderen Knochen des Skeletts intuitiv berührte, um auch dort das Bewusstsein auf die Knochen zu lenken. Dann wurde getauscht.

Es erfolgte eine „**Hands-On**“ Partnerarbeit im Liegen, in welcher der arterielle Blutstrom unterstützt wurde. Auch hierzu wurden die Blutgefäße in anatomischen Bildern angeschaut. In der Übung wurde der arterielle Blutstrom vom Herzen in die Extremitäten (Arme, Beine und Kopf) mit rhythmischen Druckberührungen der vollen Hand begleitet.

Es folgte eine Bewegungsexploration auf Musik, um diese Qualität in Bewegung zu erfahren und zu erforschen. Sie beschrieben die Qualität als rhythmisch, erdig und energetisierend.

Die zweite Flüssigkeit, der venöse Blutstrom, wurde durch eine „**Hands-On**“ Partnerarbeit unterstützt. Dieser Blutstrom, welcher von den Extremitäten zurück zum Herzen führt, wurde auch in der Anatomie erklärt, da er durch die Venenklappen beeinflusst wird und sich dadurch von den Arterien unterscheidet. Die Berührung wird auch mit der vollen Hand ausgeführt und hat etwas Saugendes und Ziehendes. Auch darauf folgte eine Bewegungsexploration auf Musik, die Qualität wurde als zentriert, ruhig und fließend beschrieben.

Es folgte die Erarbeitung eines kleinen Produkts zu den verschiedenen Qualitäten der Systeme. Im ersten Workshop war die Qualität der Systeme in der Bühnenpräsentation nicht sichtbar, da

der Fokus der Teilnehmer mehr auf das Produkt als auf die Qualität gerichtet war. Diese Tatsache, dass dies im vorherigen Workshop nicht funktionierte, erläuterte ich den Teilnehmern des zweiten Workshops. Daraufhin wurde von den Teilnehmern entschieden, dass dieser Workshop in einer Bewegungsimprovisation münden sollte. In dieser Bewegungsimprovisation sollten die Teilnehmer zwischen den verschiedenen Systemen und ihren Qualitäten wechseln, um letztendlich den Fokus loszulassen und sich frei zu bewegen.

Im dritten und letzten Workshop überlies ich den Teilnehmern die Entscheidung, ob sie lieber eine Bewegungssequenz auf Musik oder einen Charakter entwickeln wollen. Darin begleitete ich sie individuell, gab Ideenimpulse und bot passende Musik an. Der Zeitrahmen von vier Stunden war zu beschränkt, um intensiv an den Präsentationen zu arbeiten. Hinzu kam, dass die Erarbeitung der Systeme, wie die Teilnehmer selber angaben, sehr intensiv und viel Input sei und eigentlich mehr Zeit nötig sei, um sie genauer zu erforschen.

Der Inhalt des Workshops hätte somit beschränkt oder zeitlich verlängert werden müssen. Dies habe ich nicht getan, da mir die gegensätzlichen Qualitäten der Systeme wichtig schienen und um die Vergleichsmöglichkeit zwischen den Workshops für die Auswertung zu erhalten. Durch die Auswertung der Workshops und der Aussagen der Teilnehmer soll manifestiert werden, welchen Wert BMC für die Bühnenkünstler in der Praxis hat, und ob sie es in ihre Arbeit integrieren können.

Es muss noch gesagt werden, dass ich als Lehrerin nicht ausgebildet bin, um BMC zu unterrichten, dafür müsste ich die ganze Ausbildung von vier Jahren zum BMC Practitioner machen. In der Anleitung schöpfe ich aus den theoretischen und praktischen Erfahrungen des letzten Jahres in der Fortbildung, meinen Workshops, die ich im Rahmen meines Praktikums zu BMC ausgeführt habe und meiner Bachelorarbeit. Dadurch konnten die Teilnehmer eine erste Orientierung bekommen, was BMC ist.

Die Fragen im Fragebogen sind wegen des individuellen Erfahrens, welches im BMC oft benannt wird, offen gehalten, damit der Teilnehmer Raum hat, seine Erfahrungen zu beschreiben.

Eine Punkteskala schien mir deswegen nicht angebracht.

Die Fragen des Fragebogens zum letzten Workshop passte ich nach dem Feedback meines Mentors an, sie wurden kritischer, um auch die Voraussetzungen zur Anwendung von BMC zu beleuchten. Im Anhang werden die Fragebögen als Beilage hinzugefügt und können dort nachgelesen werden. Ich werde die Aussagen meiner Teilnehmer so gut wie möglich bündeln und sie in die Berufsgruppen unterteilen. Es folgen Auszüge aus den Fragebögen.

Docent Theater Studenten

Alle Docent Theater Studenten nahmen am WS 1 teil. Alle Studenten sagten, dass sie sich nach dem Workshop ruhiger fühlten. Zwei gaben an, dass sie sich mehr geerdet fühlen als zuvor (Wahrscheinlich wird damit gemeint, dass sie sich stabiler fühlen, mehr Kontakt mit dem Boden haben). Eine Studentin gab an, dass sie ihren Perfektionismus loslassen konnte und mehr aus einer Neugier heraus forschte, die Freude und auch eine gewisse Kindlichkeit mit sich brachte. Auf die Frage, wie sie das System der Knochen erfahren haben, sagte eine Studentin, dass sie ihre Bewegung staccato, kräftiger und größer machte. Eine weitere berichtete von müheloser und bewusster Bewegung. Eine Teilnehmerin meinte, sie habe nicht gut in Kontakt mit den Knochen kommen können, sie jedoch bewusst wahrgenommen. Die vierte Teilnehmerin beschrieb, dass ihre Bewegungen geschmeidiger wurden, dass sie Extreme entdecken konnte und die Knochen normalerweise nicht so präsent seien.

Die Knochen wurden also auf unterschiedliche Weise wahrgenommen, und auch wie sie die Bewegung beeinflussten, war individuell.

Das Blut wurde von einer Teilnehmerin so beschrieben, dass der Rhythmus des Blutes sie in ihrer Bewegung beeinflusste. Eine andere Teilnehmerin empfand die Bewegungen als locker und beschreibt sie weiter mit den Worten „Hingabe“, „raus aus dem Kopf“, „die Bewegungen und Möglichkeiten des Körpers genießend“.

Die letzte Studentin beschrieb das arterielle Blut als rhythmisch, expressiv und dass innere Energie nach außen ausgedrückt würde.

Eine Studentin konnte sich nur an den venösen Blutstrom erinnern und beschrieb diesen als leidenschaftlich.

Da die Frage sich auf beide Flüssigkeiten bezog, die in der Theorie unterschiedliche Qualitäten haben, sind auch die Reaktionen der Studenten auf diese Qualitäten verschieden. Als Beispiel rhythmisch (arteriell) und leidenschaftlich (venös).

Was die Teilnehmer gelernt haben, drückten sie so aus:

Eine Teilnehmerin schrieb, dass dadurch, dass man die Aufmerksamkeit auf den Körper richtet, noch viel mehr Möglichkeiten für Bewegungen entstehen könnten.

Eine andere schrieb, dass sie gelernt habe, dass sie gut für ihren Körper sorgen müsse und ihm rechtzeitig Aufmerksamkeit schenken sollte. Eine andere Studentin sagte, sie lernte sich dem Körper hinzugeben und ihre Bewegungen zu genießen.

Die letzte Teilnehmerin sagte, dass sie Bestätigung dafür bekommen habe, wie wichtig es sei, sich Zeit zu nehmen und auf den Körper zu fokussieren.

Zwei Teilnehmer lernten demnach, dem Körper mehr Aufmerksamkeit zu schenken, die anderen beiden konnten Möglichkeiten der Expression entdecken.

Auf die Frage wie die Qualitäten der Systeme ihr Produkt beeinflussten, beschrieb eine Teilnehmerin, dass es die Basis für die Präsentation war und die Qualität, wie sie sich bewegte, veränderte. Die Bewegungen wurden mit dem Fokus auf die Knochen ausgeführt und waren staccato. Sie untersuchte in ihrem Produkt die Bewegungsmöglichkeiten der Gelenke.

Eine andere Studentin sagte, dass die vorausgehenden Übungen ihr mehr Bewusstsein und die Möglichkeit, im Moment zu sein, gaben. Eine weitere Studentin sagte, dass sie es schwierig fand, aus einer Erfahrung heraus zu einem Produkt zu kommen, dass es mehr als Inspiration für das Produkt fungiert hat. Eine andere Studentin sagte, dass sie sich durch die Bewusstwerdung gehen lassen konnte.

Demnach funktionierte es für eine Person als Inspiration, eine andere konnte die Qualität ihrer Bewegungen beeinflussen, wieder eine andere konnte sich in der Bewegung gehen lassen und eine andere konnte dadurch mehr im Moment sein.

Auf die Frage, ob sie BMC in die Arbeit als Künstler integrieren können, bejahten alle. Jedoch beschrieben nur zwei, wie sie das tun würden.

Eine sagte, man könne es im Probenprozess anwenden, jedoch wolle sie sich noch intensiver damit beschäftigen. Die andere Studentin sagte, dass sie es als ein wichtiges Trainingselement ansieht, um auf eine ruhige Weise den Körper zu entdecken.

Es kann also in einem Probenprozess und als Trainingselement dienen.

Tänzer

Zwei Tänzerinnen Namen am WS 2, ein Tänzer am WS 3 teil. Hier unterscheiden sich die Fragebögen (siehe Beilage „Fragebögen“).

Auf die Frage, wie sich die Tänzer nach dem Workshop fühlen, berichtete eine davon, dass ihr Körper sich wärmer und stimuliert anfühle. Sie fühle sich lebendiger und trotzdem entspannt. Im Vergleich zu den Docent Theater Studenten gehen hier die Erfahrungen weit auseinander, velleicht dadurch, dass am Ende des WS 2 eine längere Bewegungsimprovisation, mit Wechseln zwischen den Systemen und ihren Qualitäten, stattfand und im WS 1 ruhigere Improvisationen kreiert wurden.

Die andere Tänzerin berichtete, dass sie „mehr bei sich sei“, als ob sie jede Zelle ihres Körpers bewusst wahrnehmen könne, der Kopf sei freier. (Wahrscheinlich meint sie damit, dass sie weniger Gedanken hat, die sie beschäftigen und sie ihren Körper präsenter wahrnehmen kann.)

Der Tänzer berichtete auf die Frage, was er am Workshop gut fand und was schwierig, dass es informativ und deutlich war, er fände die Anatomie der Blutzirkulation interessant. Seine Sinne wurden sensibilisiert. Er fand es schwierig, mit der richtigen Berührungsqualität den Partner in den „**Hands-On**“ Partnerarbeit zu berühren, habe jedoch seinen Weg darin gefunden, dass er im gleichen Rhythmus wie sein Partner atmete.

Auf die Frage, was sie gelernt haben, antworteten sie folgendermaßen:

Der Tänzer sagte, er habe gelernt, dass das Blut ein guter Zugang sei, um Material in einer Improvisation zu generieren. Die „**Hands-On**“ Partnerarbeit fände er gut, um Geist und Seele zu öffnen. (Vielleicht meint er damit, dass die Verbindung zwischen Körper und Geist bewusster wird oder man mehr Präsenz verspürt, die Sinne in einem Moment geschärft sind und genauso nach innen wie nach außen gerichtet sind.)

Eine Tänzerin sagte, dass sie den Weg zu einem gedankenfreien Körpergefühl gefunden habe. Das bewusste Erleben, von dem, was ins Stocken und was in Gang komme (Vielleicht meint sie damit innerliche, anatomische Prozesse, wie auch Gedankenprozesse, die einander beeinflussen und über welche man sich bewusst werden kann).

Die andere Tänzerin berichtete, dass sie es als Bestätigung erfahren habe, wie komplex der Körper sei, und wie sie sich darauf fokussieren könne, alleine oder mit einem Partner.

Es wurde also ein neuer Zugang gefunden, Material zu generieren, den Fokus auf verschiedene Körpersysteme zu lenken, und der bewusste Umgang mit dem Körper wurde ermöglicht.

Die Qualität der Knochen wurde von einer Tänzerin als strukturell erfahren, als Aufrichtung des Körpers, und sie konnte die Dimensionen und Richtungen im Raum erforschen. Sie erlebte die direkte Verbindung zu Gefühlen und wie sich Kanäle zur Vorstellung öffnen. (Wahrscheinlich meint sie, dass innere Bilder und Gefühle während der Arbeit mit den Knochen hochkamen).

Die andere Tänzerin meinte, dass die Knochen ihren gefühlten Bewegungsverlauf klarer, reduzierter, intensiver, definierter, eingeschränkter, jedoch auf eine nicht störende Art, machten. Sie fühle sich auch stabiler.

Die Qualität der Knochen wird demnach auf unterschiedliche Weise erlebt. Entweder als Aufrichtung des Körpers und als Möglichkeit, die Dimensionen im Raum zu erforschen, oder die Bewegungsqualität wurde beeinflusst.

Der Tänzer machte keine Aussagen über die Knochen, wohl aber über den Blutstrom, welcher ihm neu war. Die Vorstellung der Zirkulation des Blutes gab ihm die Möglichkeit einer fokussierten Bewegungsimprovisation (Bewegungsexploration).

Eine Tänzerin erlebte die Flüssigkeiten sehr konträr zueinander, ihre Bewegungen jedoch fließender und offener als zuvor.

Die andere Tänzerin erlebte die Flüssigkeiten als intensiv, warm und tief. Demnach ist auch hier das Erleben der Flüssigkeiten von Individuum zu Individuum verschieden.

Auf die Frage, wie die Arbeit an den Systemen das Produkt beeinflusste, antwortete eine Tänzerin, dass sie ihr eine größere und freiere Bewegungsvielfalt gebe. Der Tänzer berichtete von der Sensibilisierung seiner Sinne und, dass sein Produkt dadurch ehrlich und echt wurde. Die andere Tänzerin sagte, dass es die Aufmerksamkeit auf das, was im Körper geschehe, richtete.

Also ist es dem einen Tänzer gelungen, durch die Arbeit an den Körpersystemen, seine Performance ehrlich und echt zu machen, der Tänzerin gab es mehr Aufmerksamkeit, wahrzunehmen, was im Körper geschieht, und der anderen Tänzerin mehr Bewegungsvielfalt. Auch hier sind die Aussagen individuell.

Die Frage, ob sie BMC in ihrer Arbeit als Tänzer einsetzen können, wurde bejaht. Der Tänzer sagte, er könne es als Warming-Up gebrauchen, um ausgeglichen und lebendig zu bleiben. Er sagte auch, dass BMC essentiell sei, um alle Sinne zu öffnen und die Aufmerksamkeit zu fördern. Eine Tänzerin sagte, dass sie die gleichen Übungen wiederholen könne, um nochmals mit den Systemen in Kontakt zu kommen, um diese Qualitäten im Tanz einzusetzen.

Die andere Tänzerin sagte, dass es ihr einen neuen Ansatz gebe, verborgene Punkte in jeglichen Bereichen aufzuzeigen und zu öffnen, und diese wahrzunehmen.

BMC würden sie in Form von Wiederholungen von Übungen zu den Systemen einsetzen, um ihre Bewegungen davon beeinflussen zu lassen, auch als Warming-Up, um die Sinne zu schärfen oder neue Ansätze für Bewegungen zu explorieren.

Schauspieler

Die Schauspielerin und der Trainer für Theatermethoden und Kommunikation nahmen am WS 3 teil, während der Schauspieler am WS 2 teilnahm.

Auch hier unterscheiden sich die Fragebögen, wie in der Beilage nachzulesen ist.

Der Schauspieler beschrieb, dass er sich nach dem Workshop so fühle, als ob sich „Energiekanäle“ geöffnet hätten und die Glieder und Gelenke bewegungsfreudiger seien.

Die Schauspielerin sagte, sie hätte den WS als wunderschöne Erfahrung erlebt, in welchem sie die Vielfalt schöpferischer Möglichkeiten entdeckt habe, die in unserem Körper liegen und welche für einen kreativen Prozess genutzt werden können.

Der Trainer sagte, ihm haben der langsame Einstieg mit der Meditation und die Körpersensibilisierung durch die erste Partnerarbeit zu den Knochen gefallen.

Was sie gelernt haben, beschrieben die Schauspieler und der Trainer folgendermaßen:

Der Trainer lernte, dass ihn ein unangenehmes Körpergefühl, das des venösen Blutes, auch in der Präsentation, beeinflusste. Die Schauspielerin lernte einen neuen Zugang zum Körper kennen, sich zu öffnen und mit ihm zu verbinden. Der Schauspieler lernte, dass der Körper das Empfinden beeinflusst. Ihm wurde ein Zugang ermöglicht, neue Tanzbewegungen zu finden, die zwar ungewöhnlich seien, jedoch trotzdem organisch.

Es wurde also ein Zugang kennen gelernt, den Körper zu öffnen, neue Bewegungsmöglichkeiten zu entdecken und auch die eigenen Begrenzungen wahrzunehmen.

Wie die Systeme und deren Qualitäten das Produkt beeinflussten, wurde folgendermaßen beantwortet:

Der Trainer gebrauchte die Qualitäten der Systeme als Möglichkeit, um einen Charakter zu erarbeiten, was ihm durch die anatomische Basis fundierter und mehr „von Innen heraus“ vorkam. Die Schauspielerin konnte durch die Kraft der verschiedenen Qualitäten in einer Bewegungssequenz Bewegungen entdecken, die sie überrascht haben. Sie konnte während der Präsentation weitgehend ihren Kopf „ausschalten“. Der Schauspieler sagte, dass die Knochen ihm in der Bewegungssequenz (in welcher alle Systeme gebraucht werden sollten) erlaubten, konzentrierte und geführte Bewegungen auszuführen. Das venöse Blut erlaube auch, präzise und zentrierte Bewegungen fließender auszuführen als bei den Knochen. Das arterielle Blut wiederum gebe seinen Bewegungen eine feurige und rhythmische Qualität mit hoher Geschwindigkeit und Expressivität. Jede Bewegung durchströme brennende Euphorie.

Demnach sind die System für unterschiedliche Qualitäten in Bewegung zu nutzen, um raus-aus-dem-Kopf-zu-kommen, oder einen Charakter zu erarbeiten.

Auf die Frage, wie sie dies in ihrer Arbeit einsetzen können, antwortete der Trainer, dass er die Basis zur Wahrnehmung der Sinne in Kommunikationstrainings einsetzen könne. Der Inhalt solle hierbei nachvollziehbar, nicht zu detailliert und körperlich erfahrbar bleiben.

Die Schauspielerin meinte, dass sie versuchen würde, eine der erarbeiteten Qualitäten in Rollenarbeit anzuwenden. Auch sehe sie, dass BMC gut in Improvisation einzusetzen sei. Die Voraussetzungen seien jedoch, dass man Zeit bräuchte, um die Verbindung und den Zugang zum eigenen Körper zu entdecken. Auch bräuchte man Offenheit, Vertrauen und die Lust, neue Wege zu gehen.

Der Schauspieler meinte, dass die Übungen zu den Systemen einem Schauspieler oder Performer ein lebhafteres, intuitiveres Verständnis für eine Rolle und dessen Gefühle geben können. Sie stellten eine alternative Probemöglichkeit für „effektvolle“ Körperlichkeit und dennoch natürliche Bewegungen dar.

Entsprechend der Aussagen kann BMC als Improvisationsmöglichkeit, zur Erarbeitung einer Rolle oder als körperlich erfahrbare Basis zur Wahrnehmung in Kommunikationstrainings eingesetzt werden. Voraussetzung ist, dass man sich Zeit nimmt, offen dafür ist, Vertrauen hat und Lust hat, neue Wege zu entdecken. Auch dient es dem Schauspieler zu einem tieferen Verständnis einer Rolle.

Letztlich kann aus den Aussagen der Probanden geschlossen werden, dass die Systeme mit ihren Qualitäten mit unterschiedlichen Worten beschrieben und sehr individuell wahrgenommen werden. Demnach kann keine allgemein gültige Aussage darüber getroffen werden, welchen Effekt die Körpersysteme auf die Bewegungsqualität haben.

Was die Teilnehmer aus den Workshops gelernt haben, ist auch sehr unterschiedlich. Manche haben einen neuen Zugang zum Körper entdeckt und dessen Bewegungsmöglichkeiten, andere konnten Ruhe erfahren und wieder andere sahen ein, dass sie ihrem Körper mehr Aufmerksamkeit schenken sollten.

Vor allem die Schauspieler und Tänzer konnten mehr Bewegungsvielfalt entdecken und gaben an, dass die Übungen aus dem BMC zur Exploration neuen Bewegungsmaterials oder zur Erarbeitung einer Rolle gebraucht werden können.

Dass die Künstler BMC in ihrer Arbeit integrieren können, wurde von allen bejaht. Sie könnten es als Warming-Up gebrauchen, zur Bewegungsexploration, zur Beeinflussung von Bewegungsqualitäten und für Rollenarbeit. Dennoch sei Voraussetzung, dass man offen ist, Vertrauen hat, Zeit und Lust hat, neue Wege zu entdecken.

6. Reflexion

Die Auswertung des Workshops und der Aussagen der Teilnehmer muss unter Beachtung folgender Teilaspekte betrachtet werden.

Es handelt sich bei allen Teilnehmern, außer dem männlichen Tänzer und dem Trainer für Theatermethoden und Kommunikation, um BMC Laien. Die Teilnehmer haben noch nie zuvor BMC angewendet. Es handelt sich jedoch um eine Herangehensweise, die viel Zeit in Anspruch nimmt. Die Erarbeitung der Systeme findet in Workshops und Seminaren meist über einen längeren Zeitraum hinweg statt.

Ich bin nicht ausgebildet, um BMC zu unterrichten, ich bin Theaterlehrerin, habe jedoch, wie bereits erwähnt, meine Erfahrungen und Stärken als Theaterlehrerin, meine praktischen und theoretischen Erfahrungen aus dem BMC zusammengetragen, um den Workshop zu gestalten. Den Workshop, habe ich auf eine interaktive Weise weiter entwickelt.

Zudem handelt es sich lediglich um die Aussagen von zehn Teilnehmern über einen vierstündigen Workshop. Musiker und Sänger haben nicht an dieser Lehrprobe teilgenommen. Um noch weiter in die Tiefe zu gehen und das Produkt zu verfeinern, hätte man noch mehr Zeit benötigt. Regelmäßige Treffen wären nötig, um tiefer in die Arbeit des BMC einzusteigen und die Komplexität der Systeme und ihre Qualitäten zu erforschen, um sie dann in eine künstlerische Form umzusetzen.

Bei WS 1 wäre noch mehr Zeit vonnöten gewesen, um im Produkt eine „**Hands-On**“ Partnerarbeit einzusetzen, so dass die Teilnehmer den Fokus mehr auf sich und die Qualität des Systems hätten richten können, als auf das Publikum. Eine Übung zum Nervensystem hätte helfen können, die unterschiedlichen Fokusse kennen zu lernen, mit welchen man auf der Bühne agieren kann. Es müssten noch weitere Lehrproben mit schriftlichen Auswertungen ausgeführt werden, um repräsentativere Aussagen zu generieren.

Trotzdem, hat meine Untersuchung zu Aussagen geführt, die auf Möglichkeiten zur Anwendung von BMC in den Bühnenkünsten, hinweisen.

Ich könnte mir eine detailliertere, praktische Untersuchung, für die Zukunft vorstellen, in welcher die Körpersysteme noch weiter untersucht werden, in Bezug auf Schauspiel. Welche Organe sind besonders wertvoll um zu Emotionen zu kommen? Welche Flüssigkeiten sind besonders hilfreich um in einen Flow zu kommen? Wie wirkt sich die langjährige Arbeit mit BMC auf die Schauspielkunst eines Akteurs aus?

Zunächst jedoch das Fazit dieser Untersuchung.

7. Fazit

Das folgende Fazit ist unter den oben genannten Umständen zu betrachten. Es handelt sich um den Einsatz von BMC für BMC Laien. Die Aussagen der Expertinnen in Teilfrage zwei und drei sollten hierbei berücksichtigt werden. Es ist für professionelle BMC Practitioner möglich, BMC gezielter einzusetzen, bedarf jedoch für BMC Laien mehr Zeit und Übung. Im vorliegenden Fall handelt es sich um Künstler der Berufsgruppe Schauspiel, Tanz und Docent Theater. Musiker und Sänger haben nicht an der Lehrprobe teilgenommen und werden nicht repräsentiert. BMC sollte nach den Aussagen der Probanden nur unter bestimmten Voraussetzungen eingesetzt werden. Wie eine Schauspielerin bereits erwähnte, sind Zeit und Vertrauen, um die Übungen mit einem Partner auszuführen, und die Offenheit und Lust, eine neue Art der Exploration kennen zu lernen, notwendig. Demnach ist es eine Herangehensweise, die nicht für jeden funktioniert, es hängt von der Offenheit der Person und davon ab, ob diese sich auf eine solche Arbeitsweise einlassen kann.

Wie die Körpersysteme mit ihren Qualitäten sich in Bewegung und einem Produkt ausdrücken, ist sehr individuell und kann nicht verallgemeinert werden. Zumindest werden die Qualitäten der Systeme von den Probanden mit verschiedenen Worten beschrieben. Dies kann jedoch auch damit zusammenhängen, dass den Teilnehmern diese Qualitäten noch neu sind und noch keine verallgemeinerten Worte dafür gefunden werden konnten. BMC bietet, wie von Schauspielern und Tänzern bestätigt, die Möglichkeit, Material in einer Bewegungsexploration zu generieren. Diese kann im Rahmen einer Improvisation stattfinden. Es bleibt zunächst offen, ob die Qualitäten abrufbar und wiederholbar sind. In der Lehrprobe wurde dies in einem sehr beschränkten Zeitraum getestet, in welcher die Übungen zu den spezifischen Systemen kurz vorher stattfanden. Das bedeutet, dass die Qualität kurz vorher erlebt wurde und kein langer Zeitraum zwischen Übung und Präsentation lag. Um die Qualitäten zu verinnerlichen, müssten sich die Künstler intensiver und über längere Zeiträume mit den Systemen beschäftigen. Das bedeutet, dass der Künstler den Zugang zu den Systemen und ihren Qualitäten so integriert haben muss, dass er in unbekanntem oder neuen Situationen Zugriff auf diese hat. Dies ist wiederum der Fall bei den interviewten Expertinnen, die BMC in ihrer Praxis als Bühnenkünstler einsetzen. Deshalb ist es logisch, dass eine Studentin des Studienganges Docent Theater auch benannte, dass sie mehr Zeit bräuchte, sich mit BMC zu befassen, um es konkret einsetzen zu können.

Es können, laut der Aussagen der Probanden, auf der Basis von den Qualitäten der Körpersysteme, Rollen und deren Charaktereigenschaften erarbeitet werden. Ein Schauspieler gab an, dass sie das körperliche und mentale Verständnis einer Rolle vertiefen können.

Letztlich wird von mehreren Probanden ein bewusster Umgang mit dem Körper durch die Arbeit mit BMC beschrieben und die Erkenntnis, dass sie ihrem Körper mehr Aufmerksamkeit schenken sollten. Die Arbeit mit BMC gab einigen von ihnen die Möglichkeit, Bewegungen zu genießen und die Gedanken loszulassen.

Als Fazit schlussfolgere ich, dass BMC in einem weit gesteckten, zeitlichen Rahmen zur Exploration des eigenen Körpers und den Qualitäten der Systeme dienen kann, die wiederum neues Bewegungsmaterial oder den Zugang zu einer Rolle ermöglichen können. Dies gilt ebenfalls für BMC Laien. Wenn es jedoch um eine spezifische Bewegungsqualität geht, die in kurzer Zeit generiert werden soll, eignet es sich nicht, da es einen sehr individuellen Charakter hat und von Person zu Person unterschiedlich ausfällt. Dies gilt jedoch nicht für BMC Practitioner oder Personen, die BMC regelmäßig und zeitintensiv erforschen, da diese ihre Körpersysteme und deren Qualitäten bereits viel besser kennen und einen schnelleren Zugang zu diesen haben. Zu guter Letzt ist es ziemlich individuell, welchen persönlichen Wert der

Künstler aus BMC schöpfen und dies in seiner Arbeit anwenden kann. Die Berufsgruppe der Musiker ist als Bühnenkunst nicht in der Auswertung enthalten.

8. Vision

Als Dozentin habe ich schon immer den Wunsch gehabt, Menschen etwas beizubringen, dass ihr Leben bereichert. Wie ich bereits in der Einleitung beschrieben habe, geht es mir darum, Menschen zurück zu ihrem Gefühl zu bringen. Ich meine damit, dass sie ihre Gefühle wahrnehmen und diesen ausreichend Zeit und Raum zugestehen sollten.

Wut, Trauer oder Angst sind ebenso wichtig und hilfreich wie Gefühle von Zufriedenheit, Glück oder Freude. Ihnen sollte der gleiche Stellenwert beigemessen werden.

Durch meine Affinität zum Tanz und zur Bewegung, bin ich auf BMC gestoßen, und ich bin unglaublich dankbar dafür, dass ich diese Arbeit in mein letztes Studienjahr mit einbinden konnte. Nicht nur, dass ich meine Bachelorarbeit darüber schreibe, sondern auch, dass ich in meinem Praktikum zahlreiche Workshops gegeben habe, die BMC beinhalteten. Ich habe eine Arbeit gefunden, in welcher ich mich sehr wohl fühle und hinter der ich zu einhundert Prozent stehe.

In dieser Arbeit wird dem Individuum der Raum gegeben, sich selbst zu entdecken und mit all dem da zu sein, was ihn oder sie gerade beschäftigt. Das Besondere ist, dass es in der Bühnenkunst angewendet werden kann und Gruppen, wie auch Individuen, einen respektvollen Umgang mit sich, sowie einen tiefen Kontakt mit anderen Menschen ermöglicht.

Darum werde ich BMC in der Zukunft anwenden, wenn die Möglichkeit dazu besteht und der Rahmen mir dafür passend erscheint.

Die Möglichkeit, Tanz und Bewegung noch intimer, noch authentischer und noch reicher zu machen, fasziniert mich. Jedoch auch, dass der Bühnenkünstler seinen Körper als reichhaltige Basis erfahren und sein künstlerisches Produkt damit unterbauen kann, ohne Raubbau an ihm zu betreiben. Die Wahrnehmung von Körper und Geist als zusammenwirkendes System ist mir wichtig und die Erfahrung, dass man Einfluss darauf nehmen kann, wie es einem physisch und psychisch geht ist, meiner Meinung nach, mehr als Gold wert.

BMC birgt beinahe unbegrenzte Möglichkeiten im Ausdruck, in Inhalt und Form, geht psychologisch betrachtet in die Tiefe und schließt einen reflektierten Umgang mit sich und seiner Umwelt ein. BMC basiert nicht auf einer Methode, um ein Ziel zu erreichen, sondern befasst sich mit den Potentialen, die bereits da sind und damit entfaltet werden können. Ich werde mich noch weiter damit befassen und untersuchen, inwieweit ich BMC gerichtet einsetzen kann. Ich möchte Schauspieler, Tänzer, Musiker und Sänger gerne individuell oder in Gruppen im künstlerischen Prozess begleiten und coachen, ihnen dabei helfen, die Qualität des Produkts zu verfeinern und mit dem physischen Erleben zu verbinden.

Auch werde ich es zum Generieren von Bewegungsmaterial in meinem Abschlussstück gebrauchen. Die mentalen, psychischen Prozesse, die während der Proben angestoßen werden, könnten auch Teil des Stückes werden. Zudem werde ich von den Bewegungsqualitäten der Systeme Gebrauch machen, um Atmosphären zu kreieren und Bewegungen anzureichern. Davon verspreche ich mir einen authentischen, bewussten und sehr präsenten Ausdruck meiner Tänzer. Dennoch werde ich mich in der Zukunft nicht nur auf professionelle Bühnenkünstler beschränken, da ich denke, dass jeder einen Nutzen aus dieser Arbeit ziehen kann.

Anatomisches Wissen und die Verkörperung davon kann, wie bereits beschrieben, in vielen Berufen bereichernd sein. Die Aufmerksamkeit auf den Körper zu richten, nicht nur in Momenten wo er krank ist oder schmerzt, hilft, meiner Meinung nach dem allgemeinen Wohlbefinden des Menschen. Ob dies noch im Rahmen meines Berufes als Dozent Theater liegt, ist für mich sekundär, da es mir darum geht, andere Menschen zu bereichern.

Den Dozent Theater Fachkräften kann es meiner Meinung nach in Workshops, Unterricht oder Probenprozessen eine große Hilfe sein, mit vielseitigen Effekten.

Manchmal erinnert es mich an die Arbeit mit den „Viewpoints“^{xv} von Mary Overlie, die in meiner Erinnerung eine bestimmte Atmosphäre kreiert und ein Bewusstsein der Gruppe und des Raumes ermöglicht. Sie geht aber noch tiefer und erlaubt nach meiner Erfahrung mehr Freude und Ausgelassenheit. Es kann gebraucht werden, authentisches Material zu generieren, einen intimen Gruppenprozess zu stimulieren und zu vertiefen, Bewusstsein für den Zusammenhang von Körper und Geist zu kreieren, persönliche Themen künstlerisch in Bewegung zu verkörpern, Kreativität in einen Fluss zu bringen und schlussendlich, jedoch nicht weniger wertvoll, die Möglichkeit, mühelos Kunst und organische Bewegung zu kreieren. Durch Entspannung in den Flow zu kommen, eine Arbeitssession einzustimmen oder auszuleiten. Es kann der Fachkraft dazu dienen, seinen intuitiven Einfällen zu vertrauen und dies auch an seine Studierenden weiter zu geben.

Vorstellung der interviewten Expertinnen

Ania Witkowska

Ania Witkowska hat einen „Bachelor Hons in Drama and Theatre“ und arbeitete als Community Dance Practitioner in England. Während sie BMC kennen lernte, erkundete sie auch Körperarbeiten wie Feldenkrais, Alexander Technik, Hatha Yoga und Zen Shiatsu. Ania hat ein Diplom für Integrative Körperarbeit (IBMT-Integrative Bodywork and Movement Therapy), welches auf den Prinzipien des BMC aufbaut, und arbeitet als Bewegungstherapeutin. Sie versucht, Menschen zu helfen, ihre Eigenverantwortung zurück zu erlangen, denn sie denkt, dass der Körper immer bestrebt, gesund zu sein.

Zitat aus dem Interview: „Your body isn't just muscles and bones and fat, (...) it's an emotional thing. You know it's a thinking thing. There is mind all through your body, so it's about that kind of attention and I think it gives you this other facet, and if you start to see your body from that way and you start to connect in that way to your body, (...), it makes you bigger, it makes you fuller, you have more to offer, yourself and to other people as an artist through that connection.“ (Witkowska, S.14)

Ich würde den Text folgendermaßen übersetzen. „Unser Körper besteht nicht nur aus Muskeln, Knochen und Fett. Er ist ein emotionales Gebilde. Er ist ein Gebilde welches denken kann. Der Geist bewegt sich in deinem ganzen Körper, es geht also um diese Art der Aufmerksamkeit, und ich denke, es gibt dir einen anderen Aspekt, und wenn du beginnst, deinen Körper auf diese Art und Weise zu betrachten, und wenn du beginnst auf diese Weise mit deinem Körper in Kontakt zu kommen, macht es dich größer, es erfüllt dich mehr, du hast durch diese Verbindung dir selber und anderen Menschen als Künstler mehr zu bieten.“



Christiana Charalambous

Christiana Charalambous ist Tänzerin, Choreografin, Schauspielerin, Performerin und ausgebildete Yoga Lehrerin. Sie hat eine Ausbildung in Body-Mind Centering® Embodied Anatomy & Yoga.

Für Christiana ist die Arbeit mit BMC wie „nach Hause kommen“, im eigenen Körper ankommen, in ihren Systemen und ihrer Ganzheit. Es gibt ihr die Möglichkeit, sich selbst wahrzunehmen. Sich auf die Form, als Mensch auf der Erde, als Manifestation von Materie vielschichtig auszudrücken. Arbeitet man mit

BMC, begibt man sich ihrer Meinung nach auf eine Reise, eine Reise entweder zurück in die Zeit oder eine Reise immer tiefer in sich selber hinein. Wie eine Zwiebel, die Schicht für Schicht ablegt und der Kern, der übrig bleibt, ist das wahre Ich, das Selbst. Demnach hat es auch etwas mit der Frage zu tun „Wo komme ich eigentlich her?“



Sarah Menger

Sarah Menger ist BMC Practitionerin, Tänzerin und Choreografin und arbeitet international als Somatische Bewegungspädagogin und -therapeutin, sowie als Performerin. Sie begann mit einem Studium der bildenden Künste (Malerei) und orientierte sich dann weiter in Richtung Tanz (New Dance und Physical Improvisation) und Bewegung (BMC, Gindler-Arbeit, Yoga, Tai Chi). In der Tanzfabrik Berlin leitet sie die einjährige Fortbildung „Body-Mind Centering® & Performance“. BMC ist ihre Basis, sowohl in der künstlerischen Arbeit, als auch in Einzelsitzungen mit Klienten. Ihr ist es wichtig, mit BMC einen direkten Erfahrungsraum zu schaffen, in welchem man sich auf spielerische Weise in all seinen Facetten erleben kann. Hier können sich alte, nicht mehr dienliche Muster, auflösen oder umgestalten. BMC gibt einem die Chance, sein eigenes Potential voll(er) zu entfalten, in einem Raum, in welchem alles sein darf.



Peggy Hofmann

Peggy Hofmann ist ausgebildete Kristallographin, BMC Practitionerin und lehrt und unterrichtet Tanz und Improvisation. Sie hat Erfahrung im „Action Theatre“ und verbindet BMC mit Stimmarbeit. Peggy sieht die BMC Arbeit als eine Herangehensweise, die zutiefst weiblich ist, sehr intuitiv, auffüllend und erfüllend und unter anderem den Heilungsprozess des Menschen fördert. Es vereint menschliche Qualitäten, gibt einem Zugang, sich selber besser zu verstehen und neue Wege einzuschlagen. Die Möglichkeit einer Präsenz, die durch BMC erreicht werden kann, kann in jeglichen Situationen eingesetzt werden, ob als Künstler auf der Bühne oder einem wissenschaftlichen Vortrag, den man hält. Das Thema der Erdung spricht sie enorm an, durch zelluläre Präsenz entsteht eine Reaktionsbereitschaft, die weniger Anstrengung bedarf und unter anderem in Improvisationen hilft, um sich auf neue Positionen einzulassen.



Odile Seitz Walser

Odile ist Tänzerin, Choreografin, Bewegungspädagogin, Lehrerin, Cranio Sakral Therapeutin und BMC Parctitionerin. BMC gibt laut Odile einen Schlüssel, die Wahrnehmung nach innen zu richten. Dadurch, dass man den Weg zurück zu sich selber finden kann, ermöglicht es, eine Resonanz mit dem Außen oder einem zu erreichenden Ziel, herzustellen. Mit ihrer Arbeit in der Jugendcompagnie kann sie für die Teilnehmer mit BMC wichtige Bausteine des Lebens legen. Das Tanzen erlebt sie, seitdem sie mit BMC in Kontakt kam, mit mehr Freude und als eine intensivere, physische Erfahrung. Für sie liegt, der Mehrwert von BMC in den Bühnenkünsten, in der Präsenz, dem Gefühl wirklich lebendig aufgefüllt zu sein, von Leben, von innerem Leben, und sie ist sich sicher, dass diese Authentizität bis zum Publikum reicht.



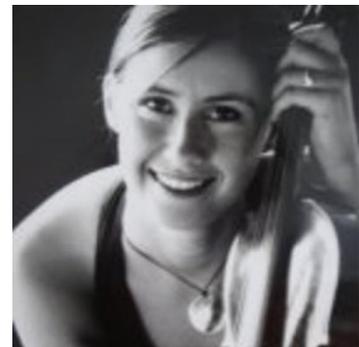
Katharina Rustler

Katharina Rustler ist Tänzerin, Choreografin, Lehrerin und BMC Practitionerin. Sie kombiniert in ihrer Arbeit zeitgenössische Bewegungsformen, traditionelle Tanztechniken und persönliche Körperforschung. BMC ist für sie, Verkörperung am eigenen Leibe zu erfahren, das Spüren, Fühlen und dann tatsächliche Begreifen von Gesetzmäßigkeiten, um es in etwas Eigenes umsetzen zu können. Der Körper kann mit seinen vielen kleinen Instrumenten (Systemen) bespielt werden und bietet die Möglichkeit, einer differenzierten Wahrnehmung und besserem Verständnis, seiner Selbst. Sie sagt über sich: Erst wenn ich mit meinem System inhärent bin, auf einer guten Kommunikation, auf einer guten Basis aufbaue, erst dann kann ich tatsächlich, was immer ich tue, etwas in vollem Umfang verkörpern und daraus schöpfen.



Galabina Wölbern

Galabina Wölbern ist Bratscherin und Teilnehmerin der Fortbildung „Body-Mind Centering und Performance“ von Sarah Menger. Sie integriert BMC in ihrer Arbeit als Musikerin und coacht Kollegen. Sie empfiehlt die Arbeit mit BMC, da sie ihrer Meinung nach das Bewusstsein stärkt, sich nicht verausgaben zu müssen. Sich anstrengen, bedeutet nicht, dass das Ergebnis besser wird, oft wird der Raum dadurch eng. Erst wenn der Atem in alle Richtungen fließen kann, bekommt die Kunst einen Anstrich, etwas, was andere berührt, jenseits von technischem Können.



Leticia Santafé

Leticia Santafé ist Schauspielerin und unterrichtet Schauspieler im Bereich Stimme. Sie hat die gleiche Ausbildung wie Ania Witkowska hinter sich und erhält bald die Auszeichnung als BMC Practitionerin. Sie arbeitete unter anderem mit Keith Johnstone zusammen und arbeitet mit ihren Schülern meist über BMC. Ich konsultierte sie schriftlich, um Informationen über die Arbeit mit BMC im Schauspiel zu erlangen, da sie hauptsächlich in Spanien unterrichtet.



Übersicht zu den verschiedenen Körpersystemen und ihren Qualitäten¹¹

Das Skelett System

Das Skelett gibt die unserer Aufrichtung zugrundeliegende Unterstützung. Die Knochen beschreiben die Linien unserer Bewegung im Raum. Die Gelenke geben uns die Achsen für Bewegungen vor, wobei die Knochenformen, Bänder und Sehnen die Bewegungsmöglichkeiten der Knochen begrenzen. Wir sind in unserem Ausdruck an die Möglichkeiten des Skeletts gebunden, da es die Form unseres Körpers bestimmt und die Art, wie wir uns bewegen, fortbewegen und in Gestik ausdrücken. Außer dem körperlichen Aspekt, stellt das Skelett für unseren Geist ein Grundgerüst der Bewegung dar- die Linien unserer Gedankenorganisation, der Boden für Gefühle, die Hebel und Drehpunkte für unsere Ideen, sowie eine Orientierung zur Erkennung der Beziehungen zwischen den verschiedenen Teilen des Geistes. Über die Knochen kommt ein Gefühl von Form, räumlicher Klarheit und leichter, jedoch geerdeter Bewegung zum Ausdruck.

Die synoviale Flüssigkeit, die in den Gelenken ist, fügt den Knochen eine saftige, federnde und rüttelnde Qualität hinzu, die ungeformt und arhythmisch ist. Damit bildet sie den Ausgleich zur strukturierenden Qualität der Knochen.

Das Muskel System

Die Muskeln liefern die aktive Energie, unsere Knochen zu bewegen und verbinden die Knochen über die Gelenke miteinander (mit einigen Ausnahmen: Zunge, Bauchmuskulatur, Zwerchfell, Beckenboden). Die Muskeln zeichnen die äußere Form unseres Körpers und beeinflussen dessen Haltung. Wie wir von den Muskeln Gebrauch machen und wie dieser Gebrauch stimuliert und entwickelt wurde, spiegelt sich in den mentalen, emotionalen und kreativen Beziehungsmustern wider. Durch die Verkörperung der Muskulatur wird ein Gefühl von Fülle, Vitalität, Stärke, Reaktionsbereitschaft, Koordination und Kontrolle wahrgenommen. Im Gegensatz dazu kann es auch als Gefühl der Schwäche, Niedergeschlagenheit, Spannung oder Motivationslosigkeit wahrgenommen werden, wenn die Beziehung zu diesem System nicht ausgeglichen ist. Bei der Arbeit mit den Muskeln geht es um einen ausgewogenen Tonus, nicht nur um Entspannung.

Das Organsystem

Die Organe bilden mehrere Systeme innerhalb eines Systems. Sie erfüllen lebenswichtige Aufgaben, so zum Beispiel die Atmung oder Verdauung. Jedes Organ verkörpert eine Polarität, zum Beispiel Mut und Schüchternheit, Traurigkeit und Mitgefühl, Liebe und Angst oder Hass. Beide Polaritäten sollten uns zugänglich sein, um ein Gleichgewicht zu schaffen. Die Organe füllen unseren Container aus Knochen und Muskeln und geben ein Gefühl von Ausgefülltsein, organischer Authentizität. In ihnen sind unsere Emotionen gespeichert, und sie leiten den inneren Teil unserer Bewegung. Sie sind Ausdruck unserer Motivation, die sich durch die Struktur der Knochen und Muskeln nach außen ausdrückt.

¹¹ Die Qualitäten der Systeme sind individuell zu erfahren. Folgende Aussagen beruhen auf der langjährigen Forschung Cohens.

Quellen: Hartley, L. (2012). Einführung in Body-Mind Centering: Die Weisheit des Körpers in Bewegung. Bern: Hans Huber Verlag und Johannsen, J. (2000) Body-Mind Centering Fortbildungen

Das Stimmorgan (Kehlkopf, Stimmbänder und zahlreiche kleine Muskeln und Knorpel) dient dem stimmlichen Ausdruck und unterstützt und spiegelt die menschliche Kreativität und Macht wider, die ausdrückt, wer wir sind.

Das endokrine System/Die Drüsen

Das endokrine System betrifft die Intuition, das Gefühl innerer Ausgeglichenheit oder Chaos. Es berührt einen tiefen inneren Kern in uns; wer wir sind, wie wir uns wahrnehmen und in der Welt ausdrücken. Persönliche, spirituelle, soziale und kreative Themen kommen durch die Drüsen zum Ausdruck. Sie sind die Quelle der kreativen Energie, somit bietet die Arbeit mit den Drüsen einen Zugang zu dieser Kreativität. Wachheit, Bewusstheit und Ausdruckskraft sind die Qualität der Drüsen.

Das Nervensystem

Das Nervensystem spiegelt unseren Umgang mit unserer inneren und äußeren Umgebung wider. Beide Fokusse können rezeptiv oder expressiv sein, und es wird ein müheloser Wechsel zwischen beiden angestrebt. Es organisiert die Informationsübertragung der Bewegung, Sinneswahrnehmung, Reaktionen, Reflexe und Sprache. Die wesentliche Eigenschaft des Systems ist Empfindsamkeit, es kann als leichte und sorgsame Aufmerksamkeit und/oder als eine Bewusstheit in unserer Bewegung wahrgenommen werden. Es ist unsere Wahrnehmungsbasis, in welcher all unsere Erfahrungen gespeichert sind, worauf unsere Reaktionen aufbauen. Es ist von Wachheit, den Gedanken und der Genauigkeit der Koordination geprägt.

Das System der Flüssigkeiten

Das Flüssigkeiten-System ist Grundlage für den Ausgleich von Anspannung und Entspannung, Ruhe und Aktivität. Es wird von den Systemen der Flüssigkeiten gesprochen, da sich die Flüssigkeiten durch den Ort wo sie sich befinden definieren (z.B. in den Arterien, in den Zellen oder den Lymphgefäßen). Die Qualität der Bewegung ist demnach davon abhängig, auf welche Flüssigkeit wir uns fokussieren. Es gibt die Zellflüssigkeit, die interstitielle Flüssigkeit, das arterielle und venöse Blut, die Lymphe, die Zerebrospinalflüssigkeit, die Synovialflüssigkeit, das Bindegewebe und das Fett. Die Flüssigkeiten ermöglichen uns schnell, rege und spontan zu reagieren. Die Natur der Flüssigkeiten ist emotional und unterstützt das Nervensystem, um einen Nervenzusammenbruch durch Überreizung zu verhindern. Sie gewährleisten, wie bereits gesagt, den Ausgleich von An- und Entspannung, auch im Nervensystem. Sie spiegeln das Nähen von sich selbst und anderen wider. Spielen, Lachen, Grenzen setzen, Rhythmus, Bewegung und meditative Ruhe sind ihre Qualitäten. Als Beispiel: -Arteriell Blut zeigt sich in der Bewegung pulsierend, rhythmisch, bestärkend und aktiv. Die Lymphe dahingegen gibt Klarheit, Genauigkeit, Direktheit und ermöglicht das Setzen von Grenzen und die Detailliertheit in der Bewegung.

Das Bindegewebe

Das Bindegewebe wird dem System der Flüssigkeiten zugeordnet, kann jedoch auch als eigenes System erforscht werden, da es als zirkulierendes und integrierendes System funktioniert. Es unterstützt die gesamte Struktur des Körpers. Dazu gehören die Bänder, Sehnen, das Periost, all die membranösen Häute und Faszien, die alle Zellen, Muskeln, Knochen, Organe und Gefäße des Körpers umgeben und miteinander verbinden. Dabei kann es, abhängig von Lage und Funktion, durch Temperatur, Bewegung, Zustand von Anspannung oder Entspannung und dem allgemeinen Körpertonus, flüssiger oder gallertartig werden. Die Qualität der Bewegung ist sinnlich, innerlich, fließend und elastisch.

Muster der Bewegungsentwicklung¹²

Die folgende Tabelle beschreibt, wie sich die Entwicklung des Menschen vollzieht und wie sie im BMC an die evolutionäre Entwicklung gekoppelt wird.

Die Muster die links in der Tabelle beschrieben werden, sind die Bewegungsmuster der Bewegungsentwicklung. Das Nabelstrahlen zum Beispiel, ist das Zusammenziehen und Austrecken der Extremitäten, vom Zentrum des Körpers aus initiiert, welches ein Baby sowohl im Bauch der Mutter durchführt, als auch nach der Geburt.

Muster	Körperkoordination, Alter	Evolutionäre Zuordnung
1. Zelluläres Atmen	Ausdehnen und Zusammenziehen jeder Zelle des Körpers als Teil der inneren Atmung. Integriert den physischen Körper und richtet ihn aus. Die ursprüngliche erste Zelle ist vom Zeitpunkt der Empfängnis an das ganze Leben über gegenwärtig, da es der Atmung und allen Lebensvorgängen zugrunde liegt. Der Geist des „Seins“ ist vorherrschend.	Einzeller, Amöbe
2. Nabelstrahlen	Integriert die Gliedmaßen über den Nabel in die Körpermitte. Intrauterines (in der Gebärmutter) Muster.	Seestern, Stachelhäuter
3. Vom Mund eingeleitetes Bewegen/Anus	Eine vom Verdauungskanal eingeleitete Bewegung. Der Kopf schaukelt auf dem Unterkiefer, wenn das Kind nuckelt oder gestillt wird und strahlt in die ganze Wirbelsäule aus. Vorgeburtlich und Geburt.	Seegurke, Manteltiere
4. Prä- spinale Bewegung	Integrierte Bewegung zwischen Kopf hin zum Steiß; spinale Bewegungen, die in der „weichen Wirbelsäule“ vom Notochord aus initiiert werden. Vorläufer der spinalen Muster. Vorgeburtlich, Geburt und frühe Kindheit. Übergang zum Geist des „Tuns“.	Lanzettfischchen, Chordaten
5. Spinaler Schub vom Kopf 6. Spinaler Schub vom Steiß	Integration der Wirbelsäule vom Kopf zum Steiß; spinale Bewegungen, die in den muskuloskelettalen Strukturen initiiert werden. Vorgeburtlich, Geburt, frühe Kindheit.	Fisch
7. Spinales Reichen und Ziehen vom Kopf	Bewegung der Wirbelsäule durch den Raum, geführt von Kopf oder Steiß; ermöglicht dem Kind, die Raumebene zu wechseln. Geburt	Fisch

¹² Quellen: Hartley, L. (2012). Einführung in Body-Mind Centering: Die Weisheit des Körpers in Bewegung. Bern: Hans Huber Verlag und Friederike Tröscher & Jens Johannsen, 2001 basierend auf Material von Bonnie Bainbridge Cohen

8. Spinales Reichen und Ziehen vom Steiß	frühe Kindheit, wird zuerst vom Mund eingeleitet; die anderen Sinne entwickeln sich im Verlauf der ersten Lebensmonate	
9. Homologer Schub von den oberen Extremitäten 10. Homologer Schub von den unteren Extremitäten	Beide Arme und Hände schieben den Körper nach hinten; später schieben beide Füße und Knie den Körper nach vorn. Von den oberen Extremitäten: Geburt bis dritter Monat. Von den unteren Extremitäten: dritter bis fünfter Monat.	(Fisch)
11. Homologes Ziehen von den oberen Extremitäten 12. Homologes Reichen und Ziehen von den unteren Extremitäten	Beide Arme reichen nach vorn und ziehen den Körper durch den Raum nach vorn; später reichen beide Beine nach hinten und ziehen den Körper rückwärts durch den Raum. Eingeleitet von Fingern und Zehen. Fünfter bis siebter Monat.	Frosch, Amphibien
13. Homolateraler Schub von den oberen Extremitäten 14. Homolateraler Schub von den unteren Extremitäten	Robben auf dem Bauch: Der Schub vom rechten Arm setzt sich nach hinten bis in das rechte Bein fort, längt die rechte und beugt die linke Körperhälfte. Dies bereitet den Schub vom linken Fuß zur linken Hand und eine Bewegung nach vorne vor. Die Seiten initiieren abwechselnd; die initiierende Seite längt sich. Von den oberen Extremitäten: fünfter bis sechster Monat. Von den unteren Extremitäten: sechster bis achter Monat.	Eidechse, Reptilien
15. Kontralaterales Reichen und Ziehen von den oberen Extremitäten 16. Kontralaterales Reichen und Ziehen von den unteren Extremitäten	Krabbeln über Kreuz auf Händen und Knien, Gehen, Rennen usw. Die Finger der einen Hand reichen nach vorn, bis der Zug das Bein auf der anderen Körperhälfte erreicht und nach vorn bewegt. Die Zehen reichen nach hinten, um den Arm der gegenüber liegenden Seite mit sich zu ziehen und nach hinten zu krabbeln. Von den oberen Extremitäten: siebter bis neunter Monat. Von den unteren Extremitäten: neunter bis elfter Monat. Ab etwa einem Jahr entwickeln sich kontralaterales Gehen und Rennen.	Säugetiere

Die Wiederholung der oben beschriebenen Bewegungsmuster kann dazu beitragen, dass die neuro-muskuläre Koordination, Wahrnehmung und Aufmerksamkeit sich klärt und gestärkt wird. Bei den Mustern, die einem schwerfallen oder schwierig sind, ist es besonders hilfreich, sie zu wiederholen, wobei jedes Stadium das vorherige Muster als Basis braucht.

Das Potential eines Musters kann durch Übung reaktiviert werden und spiegelt die persönlichen Stärken und Schwächen wider.

Wenn wir nun diese Entwicklung nicht vollkommen durchlaufen haben, ist das an den Bewegungen des erwachsenen Menschen zu erkennen. Durch die vorausgehenden Übungen der Zellatmung und des Nabelströmens, wie auch die Vorliebe für bestimmte Bewegungsmuster wie z.B. schlängelnde Bewegungen die das spinale Muster wiedergeben, können Blockaden erkannt werden (dort wo die Zellatmung z.B. nicht zu spüren ist), um sie dann neu zu organisieren. Durch das Wiederholen der Bewegungsmuster können diese Blockaden aufgelöst und neu organisiert werden, was sich in mehreren Schritten vollzieht.

Folgendes Beispiel ist eine Möglichkeit von vielen, ein Muster neu zu organisieren.

Dies geschieht in Zusammenarbeit mit einem Partner, wodurch über Berührung, sanfte Manipulation und ein Bewegen des Gewebes neue Eindrücke im Körper angeregt werden. Über das Anerkennen via dem Nervensystem werden die neuen Muster integriert. Da die Bewegung an eine Erinnerung gekoppelt ist, deren Schatten wir in unserer Entwicklung stets wieder durchlaufen, die nun in diesem Zustand von Sein (wie im Mutterleib) erlebt wird, kann sie positiver belegt werden und somit besser ins System integriert werden.

A bleibt während dieser Stufe passiv und rezeptiv für die Berührung von B.

In der zweiten Stufe beteiligt sich A aktiv, indem er seine Aufmerksamkeit auf die Empfindungen, Bilder und Richtungen der Bewegung richtet.

Der dritte Schritt besteht darin, die Bewegung zusammen auszuführen, A und B sind nun aktiv und rezeptiv zugleich. Dabei verfeinert und unterstützt B die Bewegung so lange, bis A sie selber initiieren kann. Um die Bewegung zu stärken und zu integrieren, kann durch B letztlich ein leichter Widerstand entgegengesetzt werden. Schließlich wird der Widerstand aufgegeben und die Bewegung darf sich ungehindert ausdrücken oder in spezifische Bewegungsmuster integrieren.

Praktisches Erkunden der Zellatmung¹³

Die zelluläre Bewusstheit ist eine gute Grundlage für das Erforschen der anderen Körpersysteme. Die Körperreise, oder auch „**somatisation**“, dient dazu, den Körper auf einer tieferen Ebene zu erfahren, zu entspannen oder den Zellen den richtigen Tonus zu geben.

Der folgende Text ist von mir geschrieben und basiert auf der Grundlage von Linda Hartleys Buch. Er ist als Vorlage gedacht, kann jedoch gerne erweitert und kreativ bearbeitet werden.

Dazu sollten sich die Teilnehmer in einer bequemen Rückenlage auf den Boden legen, an einem Ort, an welchem man genug Platz für Bewegung hat. Ich gehe in meiner Anleitung nun in die „Du“- Form über, damit der Text der Gruppe, wenn nötig, vorgelesen werden kann.

„Spüre die Bereiche deines Körpers, die den Boden berühren, und wie der Boden dich trägt. Versuche, die Geräusche und Gerüche um dich herum zu genießen.

Erlaube deinem Körper, weich zu werden und in den vollen Kontakt mit der Erde zu gehen. Spüre, wie deine Haut sich in diesem Kontakt ausbreitet und sich der Berührung mit der Erde und der Luft öffnet.

Richte deine Aufmerksamkeit auf deine Atmung, wie sie Bewegung in deinem Körper verursacht und sanft ein- und ausströmt.

Der Atem verbindet deinen Innenraum mit der Umgebung, es ist ein Geben und Nehmen.

Wo kannst du die Bewegung der Atmung in deinem Körper spüren?

Wie verändert sich die Bewegung, wenn du dich noch weiter fallen lässt und das Gewicht an den Boden abgibst?

Lass dich von deiner Atmung bewegen. Stell dir vor, wie dein Atem sich in deinem ganzen Körper ausbreitet. Wie er sich in die Beine, deine Füße und Zehen, deine Arme, deine Hände und Finger fortsetzt. Wie er in dein Gesicht und den Kopf wandert.

Wenn du Stellen in deinem Körper hast, an denen du deine Atmung nicht spürst, oder dir nicht vorstellen kannst, nimm dies einfach nur wahr, ohne es zu beurteilen.

Erinnere dich daran, dass dein Körper aus Milliarden von lebendigen Zellen besteht. Jede Zelle besteht aus ca. 80% Wasser und ist mit einer Membran umhüllt, die alles, was die Zelle braucht durchlässt, und alles was sie nicht braucht, hinaus lässt.

Auch die Zelle atmet, sie dehnt sich aus und zieht sich zusammen. Jede dieser Milliarden Zellen, aus denen dein Körper besteht, tut dies. Versuche dir dieses Pulsieren vorzustellen, ein Atmen, Vibrieren oder Prickeln.

Es ist nicht der Atem der durch die Nase und in die Lungen geht, oder dein Herzschlag. Versuche noch tiefer zu gehen. Öffne dich dafür, diesen Rhythmus zu fühlen.

Gehe nun an die Stellen, an denen du deine Atmung nicht spüren konntest und erlaube deinen Zellen, dort tief und voll zu atmen.

Nimm deinen Körper nun wieder als ein Ganzes wahr, in welchem alle Zellen pulsieren.

Erlaube dir noch mehr Gewicht an die Erde abzugeben, spüre, wie die Erde dich trägt.

Wenn es Orte gibt, an welchen du dein Gewicht nicht vollkommen abgeben kannst, lasse auch hier zu, dass die Zellen atmen.

Lasse zu, dass dein Geist loslässt.

Rolle dich nun sanft auf eine Seite und spüre, wie sich das Gewicht in deinem Körper verlagert und jede einzelne Zelle beeinflusst.

Entspanne dich und genieße diese Empfindungen.

¹³ Quelle: Hartley, 2012

Rolle dich auch auf die andere Seite oder deinen Bauch und ruhe dich dort aus. Nimm auch hier deine Empfindungen wahr. Spüre, wie du von der Rundung der Erde getragen wirst, erlebe das Gehaltenwerden der Erde.“

Von hier aus kann langsam weiter gegangen werden in die Bewegung. Sanfte Musik kann als Unterstützung dienen.

„Folge kleinen Impulsen deines Körpers, um in Bewegung zu kommen. Diese können zunächst nur innerlich und sehr, sehr klein sein.

Versuche deinem Körper diese Entscheidung zu überlassen, ohne darüber nachzudenken. Nimm diese Bewegung, die aus deinem Körper heraus entsteht, wahr und beobachte, was dein Körper braucht.

Lasse dich von ihm in Bewegung bringen und öffne die Augen, wenn du dazu bereit bist.

Achte auf den Kontakt deiner Haut mit dem Boden, der Luft und deiner Kleidung. Nimm deine Umgebung nun auch visuell wahr, während du dich weiter bewegst.

Nimm wahr, wie du durch den Boden unterstützt wirst, den Raum, die Gegenstände und die anderen Menschen, die sich im Raum befinden, und wie sie deine Unterstützung erwidern.

Komme langsam wieder zur Ruhe, schließe innerlich die Übung ab. Du kannst diese Erfahrung aufschreiben, zeichnen oder dich in der Gruppe oder mit einer Partnerin/einem Partner austauschen.“

Dies bietet die Möglichkeit, die gemachten Erfahrungen bewusst werden zu lassen und zu integrieren.

Inhalt der Lehrprobe (des Workshops)

1. Vorstellungsrunde, falls nötig. Was ist BMC?
2. Meditation
 - Nimm eine komfortable Position ein, lass die Schultern los, deinen Kiefer und deine Zunge locker
 - Spüre die natürliche Aufrichtung deiner Wirbelsäule und wie dein Kopf auf ihr balanciert wird
 - Nimm den Boden unter dir wahr. Welche Stellen berühren den Boden? Probiere, dein Gewicht an ihn abzugeben.
 - Richte deine Aufmerksamkeit auf deine Atmung.
 - Wo im Körper kannst du deine Atmung spüren?
 - Welche Empfindungen sind da, vielleicht Enge, Weite, Spannung, Kribbeln?
 - Welche Emotionen sind da, sind an diese Emotionen vielleicht Empfindungen gekoppelt?
 - Was für Gedanken/Bilder gehen dir durch den Kopf?
 - Spüre den Raum hinter dir, wie er deinen Rücken aufrichtet und unterstützt.
 - Nimm den Raum vor dir wahr, wie er dich nährt und stärkt.
 - Was kannst du hören, schmecken, riechen?
 - Spüre die Kleidung auf deiner Haut, die Luft, die deine Haut berührt.
 - Gehe nun nochmal zurück zu deiner Atmung und beobachte, wie sich diese seit dem Anfang verändert hat.

Die Gruppe wird gefragt: Wie seid ihr gerade da, was habt ihr gespürt?

3. Partnerarbeit zu den Knochen

Dabei ertastet A die Unterarmknochen und Fingerknochen von B. B sollte hierbei das Gewicht seines Arms vollkommen abgeben. Weiter lässt B seinen Arm von A bewegen, der die Bewegungsmöglichkeiten des Armes erforscht. Dann soll B spüren, wie der bearbeitete Arm und der unbearbeitete Arm sich voneinander unterscheiden. Wie fühlt sich der Arm jetzt an? Dann wird gewechselt.

Ich lasse ein paar anatomische Bilder vom Skelett und den Knochen ansehen.

Die Knochen haben die Funktion der Aufrichtung im Körper, der Unterstützung. Sie bieten den Rahmen unserer Bewegungsmöglichkeiten.

Weiter gehen die Teilnehmer auf Musik in Bewegung. Dabei bleiben sie mit ihrem Partner zusammen. A beobachtet B und berührt die Knochen, während B sich auf Musik bewegt. Im Moment der Berührung kann B eine Pause machen, um die Knochen auch wirklich zu spüren. A wählt die Knochen intuitiv aus, die er berührt, die seiner Meinung nach noch mehr Bewusstsein bräuchten oder noch nicht genug in die Bewegung integriert werden.

Auch hier wird gewechselt und B beobachtet und berührt A in Bewegung.

Die Gruppe wird gefragt: Was ist die Bewegungsqualität? Bilder, Gefühle, die auftauchen?
4. Arteriell Blut

Ich zeige Bilder zum arteriellen Blutstrom. Die Qualität von arteriellem Blut ist voll und schwer, es gibt uns Energie und versorgt den Körper zum Beispiel mit Sauerstoff und Eisen. Es nährt unseren Körper in einem steten Rhythmus.

Wir mache eine „**Hands-On**“ Partnerarbeit dazu. Dabei wird der arterielle Blutstrom vom Herzen aus in die Extremitäten begleitet und durch rhythmische, oberflächliche aber volle Druckbewegungen der ganzen Hand unterstützt.

Daraufhin wird gewechselt. Wenn beide berührt wurden, wird auf Musik in Bewegung gegangen, um diese Qualität weiter zu erforschen.

Die Gruppe wird gefragt: Was ist die Qualität, was taucht an Emotionen, Bildern und Gedanken auf?

5. Venöses Blut

Auch hier zeige ich Bilder zum venösen Blutstrom. Die Venenklappen hindern das Blut daran, durch die Anziehung der Schwerkraft zurück zu fallen. Der Blutstrom geht von den Extremitäten zurück zum Herzen und die Berührungsqualität hat etwas Ziehendes, Saugendes. Auch hierzu wird eine „**Hands-On**“ Partnerarbeit gemacht, die den venösen Blutstrom zurück zum Herzen begleitet. Die Qualität des venösen Blutes hat etwas Nährendes, Kontinuierliches, bewegt sich wie in Wellen, steigt auf und ab.

Dann erfolgt der Wechsel, und die Gruppe bewegt sich danach auf Musik, um auch dieses System in Bewegung zu erfahren.

Die Gruppe wird auch hier gefragt: Was ist die Qualität, was wird hervorgerufen, wenn ihr die anderen seht oder euch in dieser Qualität bewegt?

6. Bewegungsimprovisation, bewegen in verschiedenen Qualitäten, um sie zu integrieren, zwischen ihnen zu wechseln, letztendlich den Fokus loslassen und Bewegungen ausführen ohne bestimmten Fokus.

7. Drei Optionen.

- Eine Rolle auf der Basis einer der Qualitäten entwickeln
- Eine Bewegungssequenz auf der Basis von einer oder mehrerer Qualitäten entwickeln (alleine oder mit Partner)
- Einen Text schreiben und vortragen, inspiriert von einer Qualität oder einem System und was dabei aufgetaucht ist

Legende

Die vorliegende Bachelorarbeit umfasst einen Haupttext von 40 Seiten. Bei den übrigen Seiten handelt es sich um Beilagen, die den Haupttext unterstützen. In diesen sind Verweise zu Definitionen von Schlüsselwörtern eingefügt.

Zitate sind *kursiv* gedruckt.

Schlüsselbegriffe aus dem Englischen sind „**fett**“ gedruckt und mit Verweisen versehen.

Fußnoten geben Quellenverweise oder Erklärungen zum geschriebenen Text an.

Der eingedrückte Text, im Konjunktiv formuliert, bezieht sich auf Aussagen von Expertinnen.

Der normal geschriebene Text, bezieht sich auf Anmerkungen, Interpretationen, Einleitung sowie Konklusionen meinerseits.

Definition von Schlüsselwörtern mit Quellenverweisen

ⁱ Body-Mind Centering:

Body-Mind Centering ist die von Bonnie Bainbridge Cohen definierte Arbeit, welche ich während der Untersuchung detaillierter beschreiben werde. Im BMC geht es darum, die verschiedenen Körpersysteme anhand von verschiedenen Übungen zu erfahren. (Hartley, 2012)

ⁱⁱ Bühnenkünste:

Mit den Bühnenkünsten sind Theater, Tanz, Musik und Performance gemeint. Künstler, die etwas vor einem Livepublikum darbieten. (Duden, 2014)

^{iv} Laien:

Laien sind Menschen, die eine gewisse Fachkenntnis nicht besitzen, in diesem Falle noch nicht in Berührung gekommen sind mit Body-Mind Centering. (Duden, 2014)

^vDer “Geist“ der Körpersysteme:

Jedes Körpersystem drückt sich über verschiedene Rhythmen und Bewegungsqualitäten aus und ruft so einen spezifischen Geist hervor. Dieser kommt durch eine bestimmte Energie oder Beschaffenheit von Bewusstheit, Wahrnehmung und Sein über die Präsenz und das Agieren der Person zum Ausdruck.

Die Bewegungsqualität und der “Geist“ eines Systems, spiegeln wiederum die physische Struktur, Funktionen und Physiologie des Systems wider. Diese Qualität wird in der Untersuchung auch als „**mind**“ beschrieben.

(Hartley, 2012)

^{vi} Körper/Geist-Gefüge:

Beim Körper/Geist-Gefüge handelt es sich um das Zusammenspiel von Körper und Geist, die im BMC nicht voneinander zu trennen sind, da sie einander kontinuierlich beeinflussen. Mentale Funktionen, Gefühle und körperliche Vorgänge sind somit keine voneinander abgetrennten Phänomene. (Hartley, 2012)

^{vii} Bewegungsentwicklung:

Wenn im BMC von Bewegungsentwicklung gesprochen wird, ist damit die frühkindliche Entwicklung des Menschen im Mutterleib wie auch die ersten Fortbewegungsmuster eines

Kindes gemeint. Diese Entwicklung ist ausschlaggebend für die physische Gegebenheit des Menschen in höherem Alter. Dies ist neben den Körpersystemen ein ausschlaggebender Bestandteil des BMCs. (Johannsen, 1997)

viii Körpersysteme:

„Im Body-Mind Centering bezeichnet der Begriff Körpersystem ein anatomisches System des Körpers, wie zum Beispiel das Skelett- oder das Muskelsystem.“
(Hartley, 2012, S.27)

ix „**mind**“:

Dem englischen Wort „**mind**“ kommt das deutsche Wort Geist am nächsten, womit unterschiedliche Ausprägungen der geistigen Präsenz gemeint sind oder die Atmosphäre in einem Raum. (Hartley, 2012)

x Authentic Movement:

Wurde von Mary Whitehouse entwickelt und wird viel in der Tanztherapie angewendet. Es geht darum, sich mit geschlossenen Augen, und der Aufmerksamkeit nach innen gerichtet, zu bewegen, während mindestens eine Person den Bewegenden beobachtet. Der Beweger folgt inneren Impulsen in Stille und setzt diese in Bewegung um. Der Beobachter achtet darauf, was die Bewegung bei ihm auslöst, ohne den Beweger zu ver- oder beurteilen.

<http://www.authenticmovementcommunity.org/about> (konsultiert Mai 2015)

xi „**tools**“:

Die sogenannten „**tools**“ sind Werkzeuge, mit denen im BMC gearbeitet wird. Unter anderem die „**Hands-On**“ Partnerarbeit, die Arbeit mit Materialien oder „**somatisations**“. (Interview mit Hofmann, 2015)

xii „**somatisations**“:

„**somatisations**“ sind Körperreisen, mit denen zum Beispiel ein Organ oder ein Körpersystem erkundet werden kann. (Interview mit Hofmann, 2015)

xiii „**Hands-On**“ Partnerarbeit :

„**Hands-On**“ Partnerarbeit beschreibt das Berühren eines Partners, auf der Ebene eines bestimmten Körpersystems. (Fortbildung „BMC & Performance“, Copyright © Sarah Menger)

xiv „Zellatmung“:

Die Atmungsaktivität der Zellen wird als „innere Atmung“ oder „Zellatmung“ bezeichnet. (Hartley, 2012, S. 49)

xv „Viewpoints“:

„Viewpoints“ ist eine Methode, die von der Choreographin Mary Overlie entwickelt wurde, um Kompositionen zu kreieren. Anne Bogart und Tina Landau brachten diese ins Theater, um Inszenierungen zu kreieren. <http://www.sixviewpoints.com/Theory 3.html> (konsultiert im Mai 2015)

Quellenverzeichnis

- <http://www.authenticmovementcommunity.org/about> (konsultiert Mai 2015)
- Bettzieche, P.(2011). ...Lehrer sein dagegen sehr! : Biographische Strukturierung von Lehrern im Spannungsfeld: Berufswahl- Interaktion-Gesellschaft 8. Verlag: Kassel: University press GmbH (E-book Google)
- <http://club-of-happy-lifepreneurs.de/2012/05/15/3-punkte-die-der-dalai-lama-an-uns-menschen-erstaunlich-findet-und-was-sie-f%C3%BCr-dein-leben-bedeutet/> (konsultiert im Mai 2015)
- <http://www.duden.de/rechtschreibung/Laie> (konsultiert im Oktober 2014)
- <http://www.duden.de/rechtschreibung/Profi> (konsultiert im Oktober 2014)
- Fortbildung „BMC & Performance“, Copyright © Sarah Menger (Unterlagen)
- Friederike Tröscher& Jens Johannsen, 2001 basierend auf Material von Bonnie Bainbridge Cohen
- Hartley, L. (2012). Einführung in Body-Mind Centering: Die Weisheit des Körpers in Bewegung. Bern: Hans Huber Verlag
- Hillert, A., Marwitz, M. (2006). Die Burnout-Epidemie: Oder brennt die Leistungsgesellschaft aus?. München: C.H. Beck oHG (E-book Google)
- http://www.maren-hillert.de/ikbt_bmc.htm Praxis Maren Hillert, (konsultiert im April 2015)
- Johannsen, J. (2000). Body-Mind Centering: Über den Körper zur Ganzheit gelangen
- Johannsen, J. (2000) Body-Mind Centering Fortbildungen
- Johnstone, K. (2010). Improvisation und Theater. Berlin: Alexander Verlag
- Kaltenbrunner, T. (2001).2.Auflage. Contact Improvisation: Bewegen, sich begegnen, miteinander tanzen. Aachen: Meyer& Meyer Verlag
- <http://www.psychosoziale-lage.de/> (konsultiert April 2015)
- <http://www.psychosoziale-lage.de/zahlen> (konsultiert April 2015)
- Spitzer, M.(2006). Lernen: Gehirnforschung und die Schule des Lebens. Heidelberg: Spektrum Akademischer Verlag
- <http://static.dgfp.de/assets/empirischestudien/2011/01/dgfp-studie-psychische-beanspruchung-von-mitarbeitern-1102/DGFP-Studie-PsychischeBeanspruchung.pdf> (konsultiert April 2015)
- http://www.sixviewpoints.com/Theory_3.html (konsultiert im Mai 2015)
- <http://nl.wikipedia.org/wiki/Podiumkunsten> (konsultiert im Oktober 2014)