

## Einen Moment innehalten

### Körper- und Bewegungserfahrungen mit der TRAGER- Methode

(Christa Wächtler)

**Den Körper bewusster spüren, die eigene Vitalität erleben: Eine Hauptschullehrerin lässt eigene Erfahrungen mit Körperarbeit in den Wahlpflichtunterricht einfließen und erlebt, wie auch schwierige Jugendliche nach einiger Zeit sehr liebevoll miteinander umgehen und dabei ihre Wahrnehmungen und ihre Empfindungsfähigkeit weiterentwickeln.**

Seit über 20 Jahren unterrichte ich an einer Hauptschule in Frechen bei Köln. Viele methodische Veränderungen habe ich gemeinsam mit meinen Kolleginnen und Kollegen praktiziert und erfahren. Doch unsere sogenannte „Lehrer – Folklore“ wie : *„Die Leistungsfähigkeit unserer Schüler nimmt immer mehr ab. - Schüler haben keine Ausdauer und sind schnell frustriert -Sie sind nicht mehr in der Lage, auf alltägliche Probleme adäquat zu reagieren. - Oft zeigen sie sich überempfindlich, werden schnell aggressiv und kennen keine Grenzen. -Man kann sie nicht mehr begeistern .“* ist oft blockierend, wenn es um Veränderung geht.

An dieser Aufreihung von Neaktivismen , denen ich nicht nur im Lehrerzimmer ausgesetzt war und denen ich häufig selbst immer wieder durch meine eigene Erfahrung noch „Futter“ lieferte, wollte ich irgendwann nicht mehr teilhaben. Mir wurde bewusst, dass das, was ist, nicht nur seine Ursache hat , sondern auch mit einer Sinnhaftigkeit, die mir im Einzelnen und in ihrer Tragweite oft verschlossen bleibt.

So begann ich, einen in der Lehrerfortbildung viel zitierten Satz, die Schüler dort abzuholen, wo sie sind, in die Tat umzusetzen. Dies fiel mir nicht immer leicht. Häufig spürte ich den Druck im Nacken, zum einen den vermeintlichen Anspruch der Gesellschaft an die Schule, zum anderen die Schüler- so wie sie eben sind .

Da ich für mich persönlich Autogenes Training, Yoga , Qigong und Trager-Arbeit erfahren habe und auch praktiziere, erlebe ich mich bewusster in meinem Körper, fühle mich gesund, spüre meine Vitalität und habe dadurch eine positive Einstellung zu meinem Alltag mit all seinen Höhen und Tiefen gewonnen . *„Fast jeder von uns macht täglich einige Wahrnehmungen und Erfahrungen, die für ihn erfreulich sind. Es liegt an uns, sie intensiver, bewußter zu erleben und uns später des öfteren daran zu erinnern, statt uns Unangenehmem zuzuwenden, etwa dem, was uns fehlt.“* (Reinhard Tausch)

Aufgrund meiner eigenen positiven Erfahrungen im Bereich der Körperarbeit begann ich vor fast zehn Jahren im Rahmen des Wahlpflichtunterrichts einen ganzjährigen Kurs zum Thema: „Yoga, Körperwahrnehmung und Entspannung“ . Auch in Projekten zu den Themen : „Gewalt“ (Jahrgangsstufe 7) und

„Gesundheit“ (Jahrgangsstufe 9) bot ich klassenweise jeweils vierstündige Kurse an. Bis heute gebe ich Theaterunterricht in einigen fünften, sechsten und siebten Schuljahren jeweils in der ganzen Klasse.

Die oben genannten Unterrichtsbereiche entwickelten sich im Laufe meiner Schulpraxis. Eine ganz besondere Veränderung in meinem Schulalltag vollzog sich durch meine Ausbildung zur Trager-Praktikerin. Hier war für mich das Erfahren und Erlernen von „Mentastiks“ von entscheidender Bedeutung. Trage-Psychophysische Integration und „Mentastiks“ ist eine ganzheitliche Methode, die aus zwei sich ergänzenden Teilen der Behandlung auf der Massageliege und zum anderen aus der Anleitung zu einfachen aktiven Bewegungsabläufen („Mentastiks“ eine Wortschöpfung aus „mental“ und „Gymnastik“).

In meiner Ausbildung wurde ich immer wieder neu mit der Frage konfrontiert: „Was könnte leichter, freier, einfacher sein?“ Häufig stellte ich mir diese für mich immer wichtiger werdende Frage auch in meinem Schulalltag. Dabei lernte ich, meine Schüler(innen) und Kolleg(inn)en anders zu sehen, ihnen anders zu begegnen. Trager regt dazu an, einen Moment innezuhalten und auf die Empfindungen des eigenen Körpers zu achten.

Um diesen Prozess für uns alle zu erleichtern und eine vertrauenserweckende Atmosphäre zu schaffen, habe ich schon oft den Raum je nach Thematik mit unterschiedlichen Requisiten etwas umgestaltet: Die Schülerinnen und Schüler sollen sich darin willkommen und aufgehoben fühlen.

Ich benutze für solche Gelegenheiten Gegenstände, die den Charakter des Raumes zugunsten einer offenen und freundlichen Stimmung verändern. Tücher, Kerzen, Blumen, Blätter, Steine, Karten sind Mittel, mit denen ich gerne arbeite. Sie sind nicht nur Konzentrationspunkte für den einzelnen, sondern bewirken auch ein Loslassen von gewohnten Gedanken. Dies hilft den meisten, sich auf etwas Neues einzulassen. Es unterstützt sie dabei, mal anders sein zu können und sich selbst neu zu erfahren. In einem Kreisgespräch, in dem der sogenannte „Sprechstein“, die Redeerlaubnis erteilt, fragen die Kinder sehr häufig nach der Bedeutung der einzelnen Gegenstände und äußern sich positiv über eine solche Art „Dekoration“.

*„Lass dich auf dich und deine Wahrnehmung ein! Höre auf das, was deinem Körper gut tut. Vertrau auf dein Fühlen.“* Eigentlich ganz einfach und doch in einem hauptsächlich kognitiv ausgerichteten Schulsystem nicht selbstverständlich. So hilft mir die Trager-Erfahrung in meinem Beruf sehr viel, vor allen Dingen, wenn ich in die Klasse komme. Ich habe gelernt zu fragen, wenn ich die Klassentür öffne: **„Wer öffnet die Tür jetzt?“** **Ich** und niemand anders öffnet die Tür. Das bringt mich sofort zu mir. **„Wer steht vor dem Pult?“** **Ich** stehe dort; und dann atme ich tief ein und schauen, was ist. Dieser kurze bewusste Augenblick lässt mich total in der Gegenwart sein. *„Der Prozeß des Erwachens, der mir erlaubte, mir meines Körpers bewußt zu werden, begann mit einem tiefen Atemzug.“*\* (Milton Trager)

Trager-Arbeit lehrt mich, genau und liebevoll zu beobachten. So wie der Klient auf dem Tisch liegt, so betrachte ich meine Klasse und frage: *„Ja, was läuft hier*

*ab? Was braucht es jetzt? Wo fange ich an?*“ Ich habe meinen Unterricht geplant, aber manchmal muss ich etwas ganz anderes machen. Ich gebe mir Mut, in die Situation hineinzugehen. Wenn ich bei mir bin, dann kann es sein, dass ich etwas ganz anderes mache als geplant und trotzdem soviel mehr erreiche. Wenn ich meinen Schülern und mir diesen Raum gebe, ist es nicht selten, dass ich sogar noch meinen vorbereiteten „Stoff“ unterbringen kann. Die Schüler sind viel konzentrierter beim Thema (und bei sich). Diese Erfahrungen haben mir viel Bewegungsfreiheit gegeben, so dass der „Lernzielkatalog“ um ein für mich mittlerweile selbstverständlich gewordenes Anliegen erweitert wurde: sich im eigenen Körper fühlen, wahrnehmen und kennenlernen.

## **Theaterunterricht und Körperarbeit**

Immer wichtiger wurde mir die Frage auf, in welchen Bereichen Körperarbeit in den Schulleben integriert werden kann. Der Theaterunterricht, den ich zum Teil als Alternative zum Kunst- oder Textunterricht gebe, ist eine sehr gute Gelegenheit dafür.

Das Sich-Spüren-Lernen, beim Theater-Spielen, das In-die-verschiedenen-Rollen-Schlüpfen, ist in erster Linie Arbeit mit dem Körper: Wir gehen zum Beispiel einfach nur durch den Raum und fragen uns: *„Wie möchte ich in diesem Moment am liebsten gehen? (langsam, rückwärts, beschwingt, mit gesenktem Kopf, schnell usw.)?“*, dann eine Aufforderung: *„Gehe so langweilig wie es dir möglich ist durch den Raum! (Wie kannst du noch langweiliger gehen?)“* und wieder eine andere Art zu gehen, diesmal: *„Jetzt kneift alle mal eure Po zusammen und geht in dieser Haltung durch den Raum!“* Alle bemühen sich, so zu gehen. Es wird ganz leise. An den Gesichtern der Schüler(innen) kann ich ablesen, wie anstrengend das für sie ist.

Ich fordere sie auf zu sagen, wie es sich anfühlt, wenn sie so gehen. Äußerungen wie *„Das tut nicht gut.“*, *„Da bleibt einem ja die Luft weg.“*, *„Das tut mir ganz schön in den Hüften weh.“*, *„Das ist aber anstrengend.“*, zeigen, dass Schüler in der Lage sind, ihre Körperwahrnehmungen auszusprechen. Sie begreifen die Verflechtung von Körperhaltung und Emotionen. *„Gefühlszustände bilden die zentralen Fundamente unserer eingefleischten Körperhaltungen und individuellen Verhaltensmuster.“* \* (Dean Juhan)  
Nach der Anweisung: *„Lasst alle eure angespannten Muskeln wieder los!“*, geht ein erleichtertes Stöhnen durch den Raum und alle merken, dass sie wieder freier gehen können. Bei dieser Übung verdeutliche ich ihnen, dass viele Menschen mit eingeknicktem Po gehen und es gar nicht wissen. Sie aber haben es nun erfahren und wenn sie in einer Szene etwa einen Mann, der stur und verärgert ist, spielen wollen, dann brauchen sie nur den Po zusammenzukneifen, und schon gehen sie für die Rolle richtig.

Ein anderes Gehmuster wird ausprobiert: *„Jetzt gehen alle mit herausgestreckter Brust und hochgehaltenem Kopf!“* Dann wieder die entscheidende Frage: *„Wie fühlt sich das an?“* Die Schüler(innen) beschreiben, was sie empfinden, wenn sie in dieser Haltung gehen, *„Ich bin unfreundlich.“*, *„Da meint man, man sei etwas Besseres.“*, *„So geht ein Angeber.“* Diese Beiträge machen klar, wie durch solche gefühlten Übungen bewusst wird, dass Körperhaltung etwas mit Emotionen zu tun hat.

Auf dieser Ebene ist es möglich, auch Konflikte aufzufangen. Die Schüler kommen nach der Pause mit einer geballten Ladung Aggression in den Theaterraum. Sie donnern gegen die Tür, zanken sich und schreien sich an. Diese heftige Energie, die sich in den meisten angestaut hat, erhält nun eine Gelegenheit, sich auszudrücken.

Nach der Aufforderung, die Wut im Bauch zu spüren, mit ihr durch den Raum zu gehen, sie zu äußern, wählen die Schüler die unterschiedlichsten Ausdrucksformen: gegen die Wand boxen, auf den Teppichboden schlagen, einfach laut brüllen, mit sich selbst reden usw. Eine passende Musik kann das noch unterstützen.

Das Ausblenden der Musik lässt sie zur Ruhe kommen. Eine neue Aufgabe: „*Alle gehen jetzt mit Freude durch den Raum!*“ wird als Herausforderung erlebt. Die meisten bewegen sich zunächst noch zaghaft und verlegen. Fragen wie „*Ja, wie gehst du, wenn du dich freust? Wie sieht man Freude im Gesicht?*“, begleiten die Schüler in ihrem Lernprozess. Dann kommt ein Lächeln, ein Augenzwinkern, es wird gehüpft oder gesprungen, manche lachen sich an, dazu wird eine passende Musik eingeblendet. Ohne Zögern gehen die Schüler, sie suchen sich Partner, beginnen zu tanzen und zu springen, bilden Kreise oder drehen sich ganz schnell. Die Streitereien zum Stundenbeginn sind vergessen. Den Mut, mich auf derartige Prozesse einzulassen, nicht über eine Situation zu reden, sondern zur Aktion überzugehen, das habe ich durch Trager-Methode gelernt.

Ich bin selbst erstaunt darüber, dass jede Klasse in der Lage war, im Laufe des jeweiligen Schuljahrs ein Theaterstück (Anlässe für Aufführungen konnten genügend gefunden werden.) zu entwickeln, das ganz auf ihr Können und ihre Möglichkeiten zugeschnitten war. Dabei gab es kein vorgegebenes Rollenbuch oder Konzept. Das, was entstand, wurde als Rollenbuch verfasst und mit den entsprechenden Namen versehen. Dabei immer wieder erweitert und verändert. Für alle war es wichtig mitzumachen, dabei zu sein. Es gab für jede(n) eine Rolle. Die gemeinsame Arbeit war getragen von Begeisterung, gesundem Stress und Verantwortung. Ein gutes Feedback erhielt die Theaterarbeit von den Klassenlehrer(innen), die sich vor allem über das verbesserte Sozialverhalten freuten und deshalb den Theaterunterricht kräftig unterstützten.

## **„Yoga, Körperwahrnehmung und Entspannung“**

Im Rahmen des Wahlpflichtunterrichts „Yoga, Körperwahrnehmung und Entspannung“ erlebte ich, wie dankbar auch Jugendliche in der 9. und 10. Jahrgangsstufe für Körperwahrnehmungsübungen und Berührungen sind, die ihnen ein neues Fühlen ermöglichen. „Mentastiks“ sorgen für den Kontakt mit sich selbst: Jeder steht und fühlt die Berührung seiner Fußsohlen mit dem Boden, spürt in die Knie hinein und geht der Frage nach: *„Wie kann ich weich und mit gutem Bodenkontakt stehen?“* Alle versuchen, durch leichte Bewegungen ihren Stand zu finden. Jetzt bitte ich sie, mit ihrer Konzentration in den rechten Arm zu gehen und nur dort zu sein (nicht schon beim Mittagessen). Eine Visualisierung hilft ihnen, ganz im Geschehen zu bleiben: *„Stelle dir deinen rechten Arm wie einen Hautbeutel vor. Lass nun alle deine Armmuskeln los.“*

*Spüre, wie deine Muskeln in diesen Hautbeutel fallen. Nimm das Gewicht wahr! Empfinde die Schwerkraft! Stelle dir ebenfalls vor, wie jetzt dein Oberarmknochen, dein Ellenbogen, dein Unterarm, dein Handgelenk und all die kleinen Knöchelchen deiner Hand und deiner Finger in den Hautbeutel fallen. Endlich loslassen, nichts tun müssen. Bewege nun deinen Hautbeutel ganz sanft. Versuche herauszubekommen, welche Bewegungen ( schüttelnde, drehende, schwingende usw.) deinen Knochen, Muskeln, Sehnen und all deinen Zellen gut tun.“*

Die meisten der Schüler haben mittlerweile die Augen geschlossen und sind tief im Spiel, im Ausprobieren, im Fühlen. Wichtig ist hier für alle die Erfahrung, dass es weder „richtig“ noch „falsch“ gibt, alle Bewegungen erlaubt sind. Dabei gibt es auch keinen Leistungsanspruch, keine Beurteilung: *„Analysiere keine Bewegung. Analysieren ist Sache des Verstandes. Spüre das Gewicht des Körperteils, den du gerade bewegst.“* \*(Milton Trager)

Nach einer Weile fordere ich sie auf, langsam ihre Bewegungen ausklingen zu lassen, nachzuspüren und dann beide Arme miteinander zu vergleichen. „Mensch, ist der Arm jetzt schwer.“, „Mein rechter Arm ist viel länger als der linke.“, „Meine rechte Hand ist richtig dick geworden.“, „Mein Arm fühlt sich frisch und leicht an.“ Diese Äußerungen sind einige von den vielen unterschiedlichen Wahrnehmungen, die gefühlt und ausgesprochen werden. Eine fast logische Konsequenz ist dann der Wunsch, die gleiche Erfahrung dem linken Arm zu erproben. Danach kann ich übergehen zur Partnerübung. Hierin erforschen und bewegen wir den Arm unseres Partners, spüren uns in sein Schultergelenk hinein, nehmen Kontakt mit dem Schulterblatt auf und fühlen die Bewegungen, die möglich sind.

Dabei ist es wichtig, dass die Schüler sich immer wieder von ihrem Partner ein Feedback holen („Ist das in Ordnung für dich?“ „Möchtest du es etwas sanfter oder beschwingter?“ „Fühlt sich das für dich angenehm an?“).

Anfänglich zeigte sich hier bei manchen ein Widerstand: „Ich bin doch nicht schwul!“ Solch eine Äußerung wird aufgegriffen und wir können plötzlich über Berührungen sprechen, die nicht in die „Schublade“ Sexualität gehören. Meine Erfahrung ist, dass die Schüler dann sogar sehr liebevoll miteinander umgehen können.

Die oft so schwierigen Jugendlichen in diesem Austausch zu erleben ist für mich eine der schönsten Lehrererfahrungen geworden. Wir müssen davon ausgehen, dass die meisten unserer Schüler täglich einige Stunden fernsehen; dabei werden Gewalt- und Sexfilme nicht ausgelassen. *„Wer täglich, und möglicherweise stundenlang, eine Wirklichkeit, eben die Medienwirklichkeit erlebt, die zufriedenstellt, ohne seelische Aktivität zu fordern, der wird unwillig, letztere der Lebenswirklichkeit gegenüber zu erbringen, und er wird die Neigung entwickeln, sich immer häufiger dem zuzuwenden, das keine Ansprüche stellt.“* \*(Heinz Buddemeier) Medial bedingter Wirklichkeitsverlust führt auch dazu, dass Berührung nur auf einer Sex- und Gewaltschiene gesehen wird und deshalb häufig ein Angstauslöser ist. Durch das Einüben von liebevollem Miteinander findet eine Erweiterung des Erfahrungshorizontes statt: Berührung ist tatsächlich erlaubt, ist angenehm und weiter nichts.

Aus meinem Yogaunterricht entstand die Idee , Projekte „Entspannung und Körperwahrnehmung“ zu den Themenbereichen „Gewaltprävention“ und „Gesundheitsförderung“ zu entwickeln. Diese wurden inzwischen bereits zweimal mit großem Erfolg realisiert.

Ich bin durch die oben beschriebene Arbeit zu folgender Erkenntnis gekommen:  
„Wenn wir nicht fühlen lernen, dann können wir noch soviel diskutieren und wissenschaftlich sein, wir reden dann wirklich am Menschen vorbei.“

Ich bin sehr dankbar für die Erfahrungen, die ich durch die Integration von Körperarbeit in den Schulalltag gewonnen habe. Es ist für mich ermutigend, die Potentiale der Schüler(innen) immer wieder neu zu entdecken und sie zu ermuntern, über die Erlebnisse des Fühlens Vertrauen in ihre Fähigkeiten und ihre Persönlichkeit zu entwickeln.

Literaturangabe:

- Reinhard Tausch, „Hilfen bei Stress und Belastung“, Rowohlt
- Milton Trager, „Meditation und Bewegung“, SPHINX
- Deane Juhan, „Körperarbeit – Die Soma-Psyche-Verbindung, ein Lehrbuch“, Knauer
- Heinz Buddemeier , „Illusion und Manipulation“, Urachhaus