

1

Sprache ist Bewegung



1.1 Die vier Grundbeweglichkeiten

Bewegung und Sprache sind schon da, bevor wir uns ihrer bewusst werden. Sprache als jene eigenartige Welt von besonderen Geräuschen, die wir mit unserem Gehör – neben der Haut dem ersten vollständig ausgebildeten Sinnesorgan – wahrnehmen.

Und Bewegung?

Bewegung ist in unserer leiblichen »Organisation« angelegt, z. B. in der mächtigen und stetigen Arbeit des menschlichen *Herzens*, seiner den ganzen Körper durchwirkenden Pulsation, für die wir etwas grob die Begriffe »schlagen«, »pochen« und »klopfen« verwenden. Die Tätigkeit des Herzens führt uns in den Bereich der natürlichen Körperrhythmen. Wir können unseren Herzschlag spüren, nicht direkt hören, wohl aber seine Wirkung als Puls an der Hand fühlen. Wir werden, wenn wir uns dem eine Weile zuwenden, unterschiedliche Empfindungen in uns selbst auslösen. Wir werden einen zentralen Grundrhythmus des Lebens erfahren, dessen einzelne Klopfzeichen wir mit unserer Stimme deutlich machen können: »Bup bup bup bup«.

Es ist etwas Eigenartiges,
sein eigenes Herz klopfen zu hören –
etwas geheimnisvoll Nahes.
Manchmal spüre ich es nur,
wenn es zu schnell klopft,
und bekomme Angst.
Manchmal klopft es mir
zum Hals hinauf
oder rutscht in die Knie
und ab und zu sogar in die Hose.
Ist das Herz wieder oben,
vergesse ich schnell, dass es klopft.
Aber neulich habe ich
meinen Puls gefühlt
und ein Lied dazu gesungen.
Das ging mir zu Herzen,
aus dem es kam.

Discomusik greift häufig den Herzrhythmus auf, um ihn zu beschleunigen und voranzutreiben; ein uraltes Mittel musikalischer Wirkung, das es bei vielen Naturvölkern gibt. Allerdings in einfacher Form und ohne technische Verfremdung. Solche Herzmusik finden wir häufig in indianischen Ritualen.



Manchmal, wenn die Indianer
Musik machen wollen,
hören sie erst mal in sich selbst hinein.
Und was hören sie da?
Sie hören ihr eigenes Herz schlagen.
Und dann nehmen sie ihre Trommeln und fangen an zu trommeln,
wie sie ihr eigenes Herz gehört haben:
Ba bumm ba bumm ba bumm.
Sie trommeln nicht einfach drauflos.
Sie folgen dem Rhythmus in ihrem eigenen Körper.
Und daraus entsteht die Musik,
aus dem Klang, der von innen kommt,
und aus dem Herzschlag:
Ba...bumm...ba...bumm...ba...bumm...ba...bumm
anatonka yoti jahel!

Ein weiterer elementarer Bewegungsrhythmus lässt sich im menschlichen Atem erkennen. Er könnte auch an erster Stelle stehen: Schließlich wird gesagt, dass das Leben mit dem ersten Atemzug beginnt und mit dem letzten endet. Atmen ist ständig mit Bewegung verbunden und vollzieht sich wie die Arbeit des Herzens auch dann, wenn wir uns dessen gar nicht bewusst sind, z. B. wenn wir schlafen. Wenn wir jedoch den »erfahrbaren« Atem entdecken, wenn wir so etwas wie Atemaufmerksamkeit entwickeln, dann spüren wir den Atemvorgang nicht nur im Mund, sondern auch im Bauch, in der Brust und in anderen nicht unmittelbar beteiligten Körperbereichen. Atemaufmerksamkeit gehört zum Programm verschiedenster Entspannungsübungen und ist wesentliches Element fast aller spirituellen Wege.

Atmen zuerst
Und atmen zuletzt
Einatmen ausatmen
Hier und jetzt.

Und schon Goethe machte sich seinen Reim darauf.

Im Atemholen sind zweierlei Gnaden:
Die Luft einziehen – sich ihrer entladen.
Jenes bedrängt, dieses erfrischt.
So wunderbar ist das Leben gemischt.
Drum danke Gott, wenn er dich presst,
und danke ihm, wenn er dich wieder entlässt.

Johann Wolfgang von Goethe

Aber es ist gar nicht so einfach, den Atem nur zu beobachten. Meist versuchen wir dann, den Atem zu aktivieren. Das ist nämlich viel mehr als bei der Bewegung des Herzens möglich. Wir können unseren Atem anhalten, ihn verkürzen oder dehnen, ihn hörbar machen. Fließende Bewegungen des menschlichen Körpers können durch bestimmte Atembewegungen impulsiert und unterstützt werden. Aber auch die umgekehrte Wirkungsfolge ist möglich. In beiden Fällen kommt es auf die Intensität und Tiefenwirkung des Atems an. Das Atemmachen hat auch eine psychische Wirkung. Es ist ein Weg der Verlangsamung, der Konzentration, der Innenschau (vgl. hierzu Middendorf 2007).

Als dritte elementare Beweglichkeit möchte ich die der *Hand und der Finger* betrachten. Damit sind das Greifen und Be-greifen, das Fassen und Er-fassen, das Fühlen und Er-fühlen, das Tasten und Er-tasten sowie all jene übrigen Bewegungen der Hände und Finger gemeint, die wir als Menschen in sehr unterschiedlichen Lebensbereichen entwickelt haben. Sie stehen teilweise als äußere Bewegungen in engem Zusammenhang mit den inneren Bewegungen, mit unseren geistigen Fähigkeiten und Impulsen. Schon im pränatalen Stadium entwickelt der Mensch ein besonderes Interesse für seine Hände. Er spielt mit ihnen, erprobt und erlernt bestimmte Bewegungen, lutscht am Daumen.

Unsere ganze Intelligenz, unsere Musikinstrumente und technischen Geräte sind ohne die Beweglichkeit unserer Hände und Finger nicht denkbar. Und selbst in abgehobenen virtuellen Bereichen spielt die Digitalität bzw. das Digitale eine wesentliche Rolle. Eine menschliche Grundbeweglichkeit also, die Impulse für eine kaum noch überschaubare Entwicklung gegeben hat.

Die vierte elementare Grundbewegung, von der ich ausgehen möchte, ist der *aufrechte Gang*. Er kommt im Menschenleben scheinbar erst später dazu. Seine ersten Auswirkungen erfahren wir jedoch schon vor der Geburt durch die Wahrnehmung der Gangart der Mutter. Im Gegensatz zu landläufigen Vermutungen wird der aufrechte Gang keineswegs in einem bestimmten Alter neu erlernt. Er ist bereits pränatal im menschlichen Organismus angelegt (Blehschmidt 2008). Seine Stimulation und Realisierung jedoch bedürfen der Anstöße von außen, bedürfen der psychomoto-

rischen Vorbilder derer, die bereits gehen können. Ebenso ist ein bestimmter Reifegrad an Gleichgewichtssinn und Körperkontrolle erforderlich. Unsere Spiegelneuronen werden aktiv. Wir laufen unseren aufgerichteten Vorbildern nach und machen jede Menge Selbstversuche. Wenn wir keine aufrecht gehenden Vorbilder haben, bleibt uns die Würde des aufrechten Ganges verschlossen. (So bei den sogenannten »Wolfskindern«; Menschenkindern, die in der Gesellschaft von Tieren aufwuchsen.)

In der Tat werden sogar moralische Qualitäten von entsprechenden Körperhaltungen abgeleitet. Wir reden dann im moralisch-ethischen Sinne von aufrechter Haltung, von Unbeugsamkeit und Aufrichtigkeit. Und sogar unser »Verstehen« hat etwas mit den Füßen zu tun, denn es war ursprünglich eine Handlung, bei der die Füße eine große Rolle spielten, bei der man für jemanden oder für etwas zunächst im körperlichen Sinne »einstand«. Ich schlage vor, dass wir uns zur Einstimmung erst einmal an diesen vier elementaren Beweglichkeitsformen orientieren. Von hier aus können wir uns weitere Erscheinungsformen von Bewegung bewusst machen. Es geht hier um nicht weniger als um Ihre selbst erfahrene Einsicht in unterschiedliche grundlegende Bewegungsprozesse.

Es sind Einsichten, wie sie z. B. von Dore Jacobs und dann auch von Moshé Feldenkrais formuliert wurden: Innengeleitete Bewegung, Bewusstheit durch Bewegung, beseelte Bewegung, Einheit von Körper und Geist in der Bewegung und Ähnliches gehören hierher. Und nicht »aufgesetzte« Bewegungen, antrainierte und äußerlich adressierte Bewegungen, nicht solche also, die lediglich vom Hirn gespeichert und dann von diesem Zentralorgan aus dem Körper befohlen werden; Bewegungen, die sich darin gefallen, maschinelle Vorgänge durch Geschicklichkeit und Verrenkung nachzuahmen, bzw. die zu sportlichen und tänzerischen Höchstleistungen oder zu fast faschistoider Konformität stimuliert und dressiert wurden (Stichwort: »motorische Verdummung«). Bewegungserziehung muss also nicht heißen, wahllos in die vorhandene Bewegungs-»Kultur« mit ihren Albernheiten und Dressurleistungen einzuführen! An dieser Stelle sei an die frühe Turnbewegung in Deutschland (»Turnvater Jahn«), an die ersten »Sportplätze« in der Berliner Hasenheide erinnert. Hier gab es aber nicht nur die geradlinigen Laufbahnen, in denen es ausschließlich um Leistung und Geschwindigkeit ging. Da waren nämlich auch die heute im Leistungssport völlig vergessenen Schängelbahnen und Wunderkreise. Insbesondere in den Wunderkreisen – die kennen Sie heute unter dem Namen Labyrinth – ging es nicht um Geschwindigkeit, sondern um Bewusstwerdung durch Bewegung. Wer in den Kreis hineinging, hatte die Möglichkeit, als ein anderer wieder herauszukommen (Eichberg o. J.).

Die Ausrichtung von Bewegung kann also auch auf etwas anderes zielen als das, was gerade auch im Schulsport noch immer die vorherrschende Richtung ist, nämlich auf *Bewegung im Einklang mit organismischer Beweglichkeit*, von ihr ausgehend und diese schöpferisch variierend. Auf *äußere Bewegung im Einklang mit innerer geistiger Bewegung, beseelte Bewegung*, die heilsam sein kann und Energie schafft, statt sie zu vergeuden. Auf *fließende, natürliche, lebendige Bewegung*, wie sie z. B. die Urväter und Urmütter des Tanzes – auch des Ausdruckstanzes und reformpädagogischer Bewegung –, des Yoga und des TaiChi der Natur und dem Kosmos »abgelauscht« haben.

1.4 Eine integrale Übung

Was wollen Sie gerne machen, wenn Sie jetzt einmal mit dem Lesen aufhören und und sich fünf Minuten Zeit nehmen? Suchen Sie sich etwas aus:



*Still sitzen und ruhig atmen ...
sich räkeln, sich strecken
sich dehnen und gähnen
den eigenen Körper von oben bis unten abklopfen
Hände reiben und Finger kneten
mit den Zehen wackeln und die Füße aktivieren
sich schütteln, schütteln
und nochmal schütteln ...*

Und jetzt können Sie weiterlesen. Ein Bezug zur konkreten Bewegung bleibt jedoch erhalten: Es geht um eine Art Yoga-Figur. Durch sie sollen bestimmte menschliche Entwicklungsbereiche und ihre Voraussetzungen gestisch angedeutet und durch bestimmte Gebärden memorierbar gemacht werden. Sie lesen jetzt etwas, das sich genauso gut auch gleich praktizieren lässt. Erst einmal können Sie sich die Bewegungen einfach vorstellen und ihre Impulse und Empfindungen spielen lassen. Vielleicht bekommen Sie dann nach und nach Lust, es selber einmal auszuprobieren. Ob wohl schon mit dem Gelesenen Bewegungsneugier erwacht und wie von selbst Bewegungsimpulse entstehen können?

In einem anderen Bereich klappt das schon vorzüglich: Ganz egal, ob ich ein Referat über das Gähnen halte oder ein Lied darüber singe; die sprachliche Äußerung wird nach und nach in praktische Aktivität umgesetzt. Es wird herzhaft gegähnt! So etwas wünsche ich mir auch in Richtung bewusste Bewegung ... Und außerdem ist es ein wunderbares Untersuchungsgebiet für eine zukünftige Neurolinguistik, die dann untersuchen könnte, wie Texte z. B. über Bewegung, Singen, kreatives Denken u.a. die jeweilige Bereitschaft zu solchen Aktivitäten fördern können (vgl. Masters 2007).

Stellen Sie sich also vor:



Sie sind im Vollbesitz einer angenehmen Beweglichkeit, die mit fast kindlicher Freude verbunden ist. Sie gehen zurück in die eigene Kindheit, gehen in die Hocke, werden zum spielenden Kind, berühren mit ihren Handflächen die Erde. Lassen dann die Hände umeinanderkreisen, als würden sie Wasser aufwirbeln. Aus dem

Wirbel entwickelt sich eine Spirale, die langsam nach oben strebt. Sie haben Kontakt zum Grund, zum Boden, zur Erde, haben etwas von ihrer Energie gespürt. Jetzt richten Sie sich langsam auf. Sie erleben die »Mühen der menschlichen Aufrichtung«, verbunden mit dem Freiwerden der Hände, die hier eine Spiralbewegung andeuten. Die Inder würden vielleicht sagen: Die Aufrichtungsenergie steigt vom Basis-Chakra über das Herz-Chakra zum Kronen-Chakra in der Mitte des Hauptes.



Abb. 1 Hockstellung, Handflächen berühren den Boden



Abb. 2 Spiralbewegung der Hände

Mit der Aufrichtung wird aber auch die stimmliche Entwicklung gefördert. Der Mensch wird mit großer stimmlicher Vielfalt beschenkt. Noch vor aller Sprache und vor allem Denken vollzieht sich die Entfaltung der Stimme. Da ballt sich etwas zusammen, was dann machtvoll nach außen drängt. Das deuten die Hände an:

Die Hände ballen sich zu Fäusten und legen sich zunächst so auf die Brust, dass sie bzw. die unteren Glieder der kleinen Finger sich berühren (eine alte schamanische Haltung, die mit dem Staunen, dem Ausdrucks laut »Ah« und innerer Reinigung verbunden ist).

Dann werden die Fäuste etwa in Kehlkopfhöhe nach innen geklappt, sodass jeweils die mittleren Fingerglieder aufeinanderliegen. Diese Doppelfaust öffnet sich jetzt langsam wie eine Blume. Eine Verwandlung, ein Wunder, der Schmetterling schlüpft. Aus der Ballung, aus dem Chaos, aus dem Schmerz heraus. Und dann das Geschenk des ersten Wortes, als frühe Musik, als kindlicher, heiliger Singsang.



Abb. 3 Geballte Hände

Ohne diesen Singsang kommt kein Mensch zur Sprache. In dieser Hinsicht ist jeder Mensch, der spricht, auch musikalisch! Das Kind entwickelt Laut- und Sprachhunger. Nicht als egozentrische Aktivität, sondern als Lauschen und Horchen auf die »Sprachlichkeit« der Welt. Die Ausgangsbasis der weiteren Stimmentfaltung und der Sprache ist diesem Verständnis nach nicht die eigene artikulatorische Aktivität, sondern das Er-hören und Er-lauschen. Erst Gehörbildung, dann weitere Stimmentfaltung.