

## Rhythmik und Funktionelle Entspannung als Beitrag zu einem ganzheitlichen Ansatz in der Alphabetisierung

(vorläufiges Arbeitspapier für das Seminar "Unkonventionelle Wege zu Schrift und Kultur"  
am UNESCO Institut für Pädagogik in Hamburg, 9./10. November 1992)

### Rhythmik und Funktionelle Entspannung

Rhythmik hat die Wechselbeziehung von Musik und Bewegung als zentralen Ansatz. In Gruppen von ca. 10 TeilnehmerInnen wird mit Bewegung, Musik, Stimme, Geräten aus der Gymnastik, einfachen Instrumenten und verschiedenen Materialien ausprobiert, gespielt, improvisiert und gestaltet. Die Rhythmik stellt Hilfsmittel zur Verfügung, um sich in Bewegung, in stimmlichen und klanglichen Äußerungen und in absichtslosem spielerischem Tun wahrzunehmen und auszudrücken.

Rhythmik ist ein Studienfach an Musikhochschulen, die Ausbildung umfaßt Musik, Bewegung, Pädagogik. Rhythmik wird als pädagogisches Prinzip verstanden. Nach dem "rhythmischen Prinzip" lehren heißt, den Menschen mit seinen verschiedenen Wahrnehmungskanälen und Ausdrucksmöglichkeiten und seiner Befindlichkeit zu sehen und ihn anzuregen und zu ermutigen, diese Vielfalt zu entwickeln.

Rhythmik vermittelt musikalische, körpertechnische und motorische Fertigkeiten, begreift aber als ihr Hauptanliegen, Voraussetzungen zu schaffen, die es dem Einzelnen ermöglichen, sich selbst Fähigkeiten anzueignen. Dabei angesprochene Ebenen sind unter anderem:

1. Das Finden des eigenen Maßes. Für Aufgabenstellungen und Spielangebote sind individuelle Umsetzungen zu finden, eigene Vorstellungen und Möglichkeiten sind zu sehen und zu realisieren. Richtig ist, was man für sich selbst als richtig empfindet und nicht von äußeren Bestimmungen abhängig.
2. Die Gruppe als Gegebenheit und Aufgabe. In den Partner- und Gruppenaktionen treten Kommunikation, Kooperation, Toleranz, Konfliktbereitschaft etc. auf. Erfahrungen mit den Spannungsfeldern Nähe-Distanz, Aktivität-Passivität, Anpassung-Selbständigkeit, beeinflussen-beeinflußt werden, führen-sich führen lassen und andere mehr werden gemacht.

Die Atmosphäre ist spielerisch, es werden keine Maßstäbe vorgegeben und keine Leistungsansprüche gestellt. Erfahrungen werden zwischendurch und am Ende der Stunden ausgetauscht.

Funktionelle Entspannung ist ein therapeutischer Ansatz, bei dem die Dialoge zwischen dem Patienten und seinem Körper und zwischen dem Patienten und dem Therapeuten zentrale Punkte sind. Verbalisieren von Körperempfindungen und Gefühlen kann ihre Korrelation bewußt werden lassen. Ähnlich wie in der Rhythmik werden in der Funktionellen Entspannung die Sinne sensibilisiert (spüren), wird das Selbst durch Probieren gefunden, hat das Tun spielerischen Charakter, geht es darum, Grenzen im (Be)Wahren und Erweitern zu erkennen und zur Selbständigkeit hinzuführen und zu ermutigen.

Elemente der Funktionellen Entspannung können in Ruhephasen einer Rhythmik-Stunde einfließen. Die Kombination mit Funktioneller Entspannung macht den Umgang mit Sprache in der Rhythmik bewußter, das bedeutet sensibler und sorgfältiger. Die kleinen Bewegungsanreize in der Funktionellen Entspannung können weiterführen, wo die Rhythmik an momentane Grenzen stößt.

### Lernschwierigkeiten

Aus den Forschungen und Arbeiten zu Lernschwierigkeiten von Kindern, zu Lese-Rechtschreibschwäche, zu Entwicklungsstörungen und zu Sprachstörungen ist bekannt, daß bei allen diesen Schwierigkeiten häufig auch die Beweglichkeit und Beherrschung des eigenen Körpers unbefriedigend ist. Dies betrifft vor allem die Flüssigkeit und Selbstgewißheit der Bewegungen und ihre innere Gliederung (Längen und Pausen, weit und eng, laut und leise etc.) wie ihre Koordination mit Sprache und Musik. Gleichzeitig gibt es immer wieder Hinweise darauf, daß eine Förderung der körperlichen/motorischen/rhythmischen Entwicklung

die Entwicklung sowohl der Persönlichkeit wie der sprachlichen Fähigkeiten sehr positiv beeinflusst - man denke zum Beispiel an Jean Ayres oder an Kiphardts Psychomotorik.

Auch an erwachsenen TeilnehmerInnen in Alphabetisierungskursen fällt nicht selten eine gewisse körperliche Unbeholfenheit und ein distanziertes Verhältnis zum eigenen Körper auf. Aus Untersuchungen (Kamper, Peeters) ist bekannt, daß es erwachsenen Alphabetisierungs-TeilnehmerInnen häufig schwer oder sogar sehr schwer fällt, einfache Rhythmen (z.B. kurz-kurz-lang, kurz-kurz-lang) nach dem Gehör nachzuklopfen. Das verwundert eigentlich nicht, wenn man bedenkt, daß die Kinder mit den entsprechenden Schwierigkeiten älter werden und die Schule verlassen, in der Regel ohne in ihrer motorisch-rhythmischen Entwicklung gefördert worden zu sein.

### Rhythmik und Funktionelle Entspannung in der Alphabetisierung

Für die Alphabetisierung Erwachsener ist es recht ungewöhnlich, im Unterricht an Bewegung/Körper/Rhythmus anzusetzen. Der erste Schritt in der Entwicklung eines solchen Ansatzes war die Entwicklung von Fortbildungsveranstaltungen für Lehrkräfte, die in der Alphabetisierung tätig sind oder sonst Menschen mit Lernschwierigkeiten unterrichten.

Für die Lehrkräfte standen zwei Aspekte mehr oder weniger gleichgewichtig nebeneinander. Zum einen boten die Übungen die Möglichkeit zur Selbsterfahrung, sowohl hinsichtlich Eigen- und Fremdwahrnehmung, Entwickeln von Eigenem, Gedächtnis, Reproduzieren, Einflüsse von Tempo und Komplexität als auch hinsichtlich Koordination und Kooperation in der Gruppe, Anleiten, Geleitetwerden etc. Diese Selbsterfahrung war auf einem Gebiet möglich - dem Körper und seinen Bewegungen - , mit dem sich die meisten wenig beschäftigen, was Schlüsse aus den eigenen auf die Erfahrungen von teilweisen Analphabeten im Unterricht erleichtert. Zum anderen wurden Übungen erprobt, die im Unterricht direkt einsetzbar sind, in denen Bewegungen einen sinnlichen Zugang zur Bearbeitung von Sprache ermöglichen.

Ein weiterer Schritt war dann, daß die Rhythmiklehrerin als "die Frau für die ungewöhnlichen Maßnahmen" in den ersten zwei Monaten eines neuen Alphabetisierungs-Kurses selbst mitarbeitete. (Es handelte sich um ein experimentelles und befristetes Projekt im Arbeitskreis Orientierungs- und Bildungshilfe in Berlin.) Dies stellte insofern besondere Anforderungen, als die TeilnehmerInnen ja kommen, um lesen und schreiben zu lernen, und anderen Angeboten gegenüber leicht skeptisch bis mißtrauisch reagieren. Darüber hinaus steht an den meisten Abenden nur ein relativ kleiner Unterrichtsraum, in dem man um einen großen Tisch herum sitzt, zur Verfügung und nicht ein großer leerer Raum, in dem man schreiten, laufen und großräumige Bewegungen vollführen kann.

Ein Beispiel dafür, wie Hemmungen verringert und verfestigte Vorstellungen von Lernen gelockert werden konnten: Im Rahmen eines Namen-lern-Spiels forderte die Rhythmiklehrerin die Gruppe auf, sitzend ihre Stühle zu erforschen. Wie fühlt sich die Sitzfläche, wie die Lehne an? Hat der Stuhl irgendwelche Besonderheiten, knarrt oder wackelt er bei leichter Bewegung? Alle wechselten dann die Plätze und versuchten, sich zu erinnern, auf wessen Stuhl jetzt jeder sitzt und wie die/derjenige heißt, die/der jetzt auf dem eigenen Platz sitzt. Die Wirkung des Raumes wurde von dem anderen "Sitzort" aus anders erlebt und es wurde verglichen, wie sich der neue Stuhl im Verhältnis zum eigenen anfühlte. Die Stühle waren bis auf zwei alle sehr ähnlich, aber alle empfanden den fremden Stuhl "anders". Sie waren sogar der festen Überzeugung, sie würden ihren Stuhl durch spüriges Sitzen wiedererkennen. Der Versuch wurde aus Zeitgründen dann leider nicht durchgeführt. Dieses kleine Experiment bewirkte befreiende Heiterkeit und ein reger Austausch über die Stuhlwahrnehmung kam in Gang. Die Spürfähigkeit war bewiesen, und die Gruppe war offen für weitere Erkundungen ihrer Empfindungen und für spielerische Ausflüge in die Rhythmik. Nach der ersten Erfahrung mit dem Stuhl begann jedes Treffen mit: ankommen, (sich) Platz nehmen, sich bequem einrichten, eine Landebahn ebnen, "damit was bei mir ankommen kann" (Tn-Zitat).

Ein Beispiel dafür, wie aus der Rhythmik entwickelte Mittel direkt auf das Erkennen wichtiger Merkmale von Sprachelementen gerichtet sind und gleichzeitig Aufmerksamkeit, Selbstbewußtsein und Anpassung in der Gruppe fördern: Mit einem Tennisball waren Dauerlaute und Explosivlaute sichtbar zu machen. Für Laute, die lange gehalten werden können, wie m, n, s ... wurde der Ball mit der Hand während des Sprechens durch die Luft geführt. Für kurze Laute, wie p, t, g ... wurde der Ball während des Aussprechens leicht

hochgeworfen. Jeweils ein/e TeilnehmerIn gab der Gruppe einen selbstgewählten Laut vor, entschied sich für die entsprechende Bewegung und führte die Gruppe - die Bewegung des Balles wurde von den anderen TeilnehmerInnen mit dem Laut begleitet. Der "Dirigent" konnte den Ball stoppen oder schneller werden lassen, wie er wollte, die Gruppe reagierte. Der direkte Bezug war deutlich, was ist lang, was ist kurz. Der unsichtbare Laut wurde durch die Ballbewegung "greifbar". Außerdem sind alle beteiligt, brauchen Aufmerksamkeit, um chorisches exakt auf den Ball zu reagieren. Jeder ist einmal Gruppenleiter, muß klare Vorgaben machen und erlebt, daß ihm alle anderen folgen. Ein komplexer und vielschichtiger Vorgang.

Insgesamt wurde die Wahrnehmung für eigene Haltungen und Empfindungen sensibler (z.B. für Anspannen und Nachlassen von Druck beim Lesen und Schreiben), und einige TeilnehmerInnen berichteten auch, daß ihnen in ihrer Umgebung mehr auffalle, daß sie Kollegen und Bekannte anders erleben, daß sie verändert wahrgenommen werden und daß sie mehr für sich alleine probieren. Eine durchaus erstaunliche Entwicklung für zwei Monate mit zwei Treffen pro Woche.

Obwohl noch keine abschließende und formelle Auswertung vorliegt, kann man doch sagen, daß diese Art von Arbeit große Anforderungen an die Rhythmiklehrerin stellt. Sie muß nicht nur Rhythmik und Funktionelle Entspannung in der Praxis aufeinander beziehen bzw. integrieren. Sie kann auch kaum auf Bewährtes und Erprobtes zurückgreifen, muß in der Auseinandersetzung mit der neuen Situation und den KursleiterInnen Neues entwickeln. Die KursleiterInnen müssen, je nach eigener Entwicklung und Einstellung zu anderen Formen des Lernens und speziell zu Bewegungs- und Spürübungen über mehr oder minder große eigene Schatten und Hemmungen springen. Soweit man nach diesem ersten Versuch sehen kann, ist der Ansatz zwar ungewöhnlich, aber sehr vielversprechend - vor allem unter dem Gesichtspunkt einer ganzheitlichen Förderung von Persönlichkeit und Fähigkeiten.