



Ausdruck

«Menschen suchen im Sport Situationen, wo sie ihre Bewegungen als besonders schön und gelungen präsentieren und sich selbst über Bewegung ausdrücken können.»

(Mitmannsgruber, 2005)



(PluSport)

Sich körperlich ausdrücken und Bewegungen gestalten - «schau mal!»

Die Betrachtungsweise von Bewegung wird unter dieser Perspektive über das instrumentell zweckmässige hinaus erweitert. Der Körper, insbesondere der Körper in Bewegung, ist immer auch Träger von Botschaften über das Ich. Mit Mimik, Gestik, Haltung und Gang werden momentane Befindlichkeiten, Stimmungen und Absichten ausgedrückt. Umgekehrt kann auch über den Körper auf die psychische Verfassung des Menschen Einfluss genommen werden (z.B. durch Entspannungstechniken). Im Spiel mit den individuellen Bewegungsmöglichkeiten werden die Ausdrucksmöglichkeiten des Körpers kennengelernt und ihre Gestaltung in der Bewegung erprobt. Die Gestaltungs- und Ausdrucksfähigkeit stehen dabei in einem engen Zusammenhang und verweisen auf die Ausdrucksdimension des Körpers und des Sich-Bewegens.

- + Gestaltungsfähigkeit - Bewegungsgestaltung: Auf der Grundlage des individuellen Bewegungsrepertoires sich mit Bewegung bewusst ausdrücken können und dabei Stimmungen und Absichten deutlich machen. Unter Berücksichtigung eines vorgegebenen Themas zeigt die Bewegungsgestaltung (Komposition, Choreografie) eine klare Strukturierung von Bewegungsformen nach räumlichen, zeitlichen, dynamischen und/oder rhythmischen Aspekten.
- + Ausdrucksfähigkeit - Körperlicher Ausdruck: in der Bewegungsimprovisation spielerisch mit dem eigenen Körper und im Austausch mit anderen Menschen oder Objekten experimentieren. Sich kreativ und fantasievoll bewegen lernen.

Körperliches Selbstkonzept

Die Herausforderung mit dem eigenen Körper im Einklang zu leben, begleitet uns in unterschiedlicher Intensität und Dichte während des ganzen Lebens. Insbesondere im Jugendalter ist das Definieren des Selbst über den eigenen Körper ausgeprägt und eine kritische Urteilsfähigkeit gegenüber Vorgaben, wie man aussehen und sich bewegen sollte wird erworben. Bewegung und Sport bietet vielfältige Gelegenheiten, die Ausdrucksmöglichkeiten des Körpers zu erproben, zu reflektieren und dabei eine Vorstellung vom eigenen Körper zu entwickeln. Als wesentlicher Teil des Selbstkonzepts eröffnet das persönliche Körperkonzept unbewusst und bewusst Möglichkeiten in bestimmter Weise am sozialen Leben teilzuhaben. Es kann in die zwei Bereiche Körperbild und Körperschema unterteilt werden (Bielefeld, 1991):

- + Körperbild: Einstellungen, Haltungen, Wertungen, Fantasien, Gedanken, und Bedeutungszuschreibungen gegenüber dem Körper (psychologisch-phänomenologische Aspekte).
- + Körperschema: Räumlichen Ausdehnung, Lage im Raum und Einschätzen von Grössenverhältnissen als Orientierung am Körper sowie die Kenntnis von Bau und Funktion des Körpers (neurophysiologische und anatomische Aspekte).

Menschen mit Beeinträchtigung

Das Körperkonzept baut sich über Impulse aus sensomotorischen, psychomotorischen und sozialen Erfahrungen auf. Beeinträchtigungen, insbesondere im Bereich der Bewegung, der Wahrnehmung und der Kognition, können diese Erfahrungen einschränken und das Körperkonzept sowie die Ausdrucksfähigkeit negativ beeinflussen. Für Menschen mit einer Beeinträchtigung ist es darum sehr bedeutsam, ihren Körper positiv zu erleben. Bewegung und Sport bietet dazu vielfältige Möglichkeiten.

Bei Menschen mit cerebralen Bewegungsstörungen kann eine durch die Spastik und einschiesende, unkontrollierte Bewegungen beeinflusste Mimik und Gestik, zu Fehlinterpretationen in der Kommunikation führen (z. B. Aufgrund der Mimik wird eine kognitive Beeinträchtigung vermutet). Mit zunehmender Schwere der Beeinträchtigung gewinnt die nonverbale Kommunikation über den Körperausdruck an Bedeutung und ein körpernaher Bewegungsdialog in der Begleitung wird wichtig. Zusätzlich können Bewegungstereotypien (z.B. Fingerspiele vor dem Gesicht, Schaukeln mit dem Oberkörper) den Körperausdruck begleiten. Diese sollten weniger als Störung, sondern als Kompetenz in bestimmten, gegebenen Lebenssituationen verstanden werden und möglichst in die Bewegungsgestaltung integriert werden.

Die Beeinträchtigung kann auch Auslöser für neue ungewohnte Formen der Bewegungsgestaltung und Ausdrucksfähigkeit sein, wie sie die Rollstuhlfahrerin Lila Derridj (in Schipper, 2012, S. 95) beschreibt:

«Mein Unterkörper ist sehr spannungslos, wobei die Muskeln und das Gewebe teilweise äusserst elastisch sind. Daher habe ich die Fähigkeit entwickelt, meinen Körper extrem zu verrenken, und erfinde die unwahrscheinlichsten Figuren, die ein *normaler* Körper nur mit Mühe ausführen kann. Gleichwohl hat mein Tanz seinen Ursprung in den natürlichen und funktionalen Bewegungen aus meinem Alltag. Wenn ich mich auf der Bühne bewege, ist mein Körper ein Werkzeug, mit dem ich hantiere. Meine Arme fungieren dabei als Vermittler, als Stütze und Unterstützung. Mit ihrer Hilfe kann ich die Beine strecken, den Körper öffnen und damit Linien im Raum entwerfen. Ich experimentiere auch viel mit dem Zusammenspiel von Oberkörper und Unterkörper; dadurch werden die Bewegungen fließender, und ich kann die verschiedenen Distanzen besser kontrollieren – zum Beispiel beim Antrieb der Räder. Die Bewegungsästhetik in meinem Tanz entsteht aus diesem Umgang mit meinem Körper.»

Verwendete und weiterführende Literatur

- Bielefeld, J. (1991). Körpererfahrung. Grundlage menschlichen Bewegungsverhaltens (2. Aufl.). Göttingen: Hogrefe.
- Deutschschweizer Erziehungsdirektoren-Konferenz (2016). Lehrplan 21 - Fachbereich Bewegung und Sport. Zugriff am 24. 11. 2020 unter <https://v-ef.lehrplan.ch/index.php?code=b|9|0&la=yes>
- Derridj, L. (2008). Tanzender Rollstuhl – Tanzender Körper, in: Schipper, I. (Hrsg.), Ästhetik versus Authentizität? Reflexion über die Darstellung von und mit Behinderung (S. 94 - 98). Berlin: Verlag Theater der Zeit
- Häusermann, S., Meyer, A., Schriber, S., Weidmann, E., Riedwyl, Ch. (2019). Sport ohne Grenzen – Bewegung und Sport mit Menschen mit schweren und mehrfachen Behinderungen. Speziallehrmittel PluSport. Herzogenbuchsee: Ingold Verlag.
- Kurz, D. (2008); Von der Vielfalt sportlichen Sinns zu den pädagogischen Perspektiven im Schulsport, in: Kuhlmann, D. & Balz, E. (Hrsg.), Sportpädagogik. Ein Arbeitstextbuch (S. 162—172), Hamburg: Czwalina.
- Mitmannsgruber, P. (2005). Einführung in die Bewegungs- & Sportpädagogik. Lehrbehelf zum Seminar. Akademieverbund Pädagogische Hochschule in Krems. Zugriff am 25.11.2020 unter <http://mitmannsgruber.net/wp-content/uploads/2015/06/H-4-Lehrbehelf.pdf>
- Zimmer, R. (2004). Handbuch der Bewegungserziehung. Freiburg im Breisgau: Herder Verlag.