

Aus:

Bernard, A., Stricker, U., Steinmüller, W.: Ideokinese - Ein kreativer Weg zu Bewegung und Körperhaltung. Huber, Bern, Göttingen, Toronto, Seattle, pp. 11-15, 2003

Ideokinese – eine Einführung

André Bernard

Was als **Ideokinese** bekannt geworden ist, ist eine Methode, die bildhafte Vorstellungen verwendet, um die Koordination der Muskeln zu verbessern. Die Arbeit wurde von Mabel E. Todd entwickelt, einer Stimmlehrerin aus dem nördlichen Teil des Staates New York, die etwa zur Zeit des ersten Weltkrieges in Boston unterrichtete.

Irgendwann zwischen 1900 und 1906, als sie auf der High School war, hat sie sich, wie es heißt, eine Rückenverletzung zugezogen, die ihr Gehvermögen einschränkte. Während Sie ihre Ausbildung auf dem College fortsetzte, suchte sie ständig nach Möglichkeiten, ihren Zustand zu verbessern. Die Ärzte hatten ihr gesagt, sie würde ihr Leben lang nur eingeschränkt gehen können, aber Todd war eine entschlossene und eigenwillige Persönlichkeit. Sie fuhr sogar, während sie Stimmunterricht gab, damit fort, Mittel und Wege zur Normalisierung ihres Zustands zu erforschen und auszuprobieren. Das, was sie in ihren Untersuchungen herausfand, um ihr Gehvermögen zu verbessern, wurde die Grundlage der Ideokinese.

Todd verbesserte tatsächlich ihren Zustand und lernte, wieder sehr gut zu gehen. Für den Rest ihres Lebens war sie dafür bekannt, dass sie mit außerordentlicher Grazie Treppen hinauf- und hinuntergehen konnte. Da es ihr zunehmend besser ging, hörte sie auf, Stimmunterricht zu geben und eröffnete in Boston ein Studio, wo sie andere Menschen mit Haltungs- und Bewegungsproblemen lehrte, sich selbst zu helfen. Gegen Ende der 20er Jahre zog sie von Boston nach New York City, um diese Arbeit am Teachers College der Columbia University zu lehren. Ihr erstes Buch, *The Thinking Body* (dt.: *Der Körper denkt mit*, Verlag Hans Huber, Bern 2001), wurde 1937 veröffentlicht, obwohl manche meinen, dass es schon 1934 eine ältere Ausgabe gegeben hat. Davor hatte sie kurze Broschüren, Artikel für das *New England Journal of Medicine*, sowie einen Studien-Begleittext für ihre Studenten an der Columbia Universität geschrieben. Sie hielt auch Vorträge an der New School for Social Research in New York Stadt. Als sie gefragt wurde, warum sie mit der Veröffentlichung ihres Buches so lange gewartet hätte,

antwortete Todd, da sie eine neue Methode entwickelte, wollte sie erst einmal eine Zeit lang deren Stichhaltigkeit überprüfen, bevor sie ein Buch darüber schrieb. Todd unterrichtete bis in die 50er Jahre und veröffentlichte 1953 ihr zweites Buch, *The Hidden You*. Sie starb 1956.

Eine andere Pionierin dieser Arbeit war Dr. Lulu Sweigard, die Ende der 20er Jahre eine Schülerin Todds an der Columbia University gewesen war.

Dr. Sweigard lehrte diese Arbeit an der New York University ab Mitte der 30er bis Mitte der 50er, als sie in Pension ging. Nachdem sie die NYU verlassen hatte, fuhr sie bis an ihr Lebensende fort, an der Juilliard School of Dance zu unterrichten. Das einzige Buch von Dr. Sweigard, *Human Movement Potential*, wurde 1974, kurz nach ihrem Tod, veröffentlicht.

Die dritte zentrale Wegbereiterin in der Entwicklung der Ideokinese war Barbara Clark. Clark war eine diplomierte Krankenschwester, die in den frühen 20-er Jahren zu Todd gekommen war, weil sie Probleme mit dem Gehen hatte. Sie hatte als Kind Kinderlähmung gehabt und konnte nur mit Mühe gehen. Todd

vermochte Clark dabei zu helfen, ihren Zustand so weit zu bessern, dass sie wieder sehr gewandt gehen konnte. Clark war von Todds Arbeit so beeindruckt, dass sie mit dem Lernen fortfuhr und eine der Lehrerinnen in Todds Studio in Boston wurde.

Während ihrer Zeit in Boston spezialisierte sich Clark darauf, Kinder zu Unterrichten.

1949 verließ sie Boston und ging nach New York, wo sie Privatstunden gab. Sie assistierte auch Dr. Sweigard an der New York University. Anstelle eines Buches über Ideokinese verfasste sie mehrere «Handbücher», wie sie sie nannte.

Sie sind in dem Buch *A Kinesthetic Legacy: The Life and Works of Barbara Clark* von Pamela Matt zusammengefasst worden. Clark zog 1972 nach Urbana, Illinois, wo sie 1982 im Alter von 95 Jahren starb.

Todd, Clark und Sweigard sind die bedeutenden frühen Pionierinnen in der Entwicklung der Ideokinese, obwohl es auch andere gab, die Wichtiges beizutragen hatten. Viele Lehrer dieser Arbeit aus der jüngeren Generation sind ebenfalls an der weiteren Entwicklung beteiligt.

Ideokinese hat viele Gesichter, viele Facetten. Um Ihnen einen Eindruck von dem Umfang zu vermitteln, folgt eine Liste mit einigen der Etikettierungen, die für diese Arbeit verwendet worden sind: *Neuromuskuläre Erziehung, Psychophysische Erziehung, Psychophysiologische Erziehung, Psychomotorische Erziehung, Ideomotorische Erziehung, Strukturelle Hygiene, Körpermechanik und Physiophilosophisches Training.*

Die Bezeichnung *Ideokinese* hat der amerikanische Klavierlehrer Bonpensiere geprägt, der in den zwanziger und dreißiger Jahren letzten Jahrhunderts populär war. Bonpensiere machte in seinem Klavierunterricht von bildhaften Vorstellungen Gebrauch und bildete das Wort *Ideokinese* aus zwei griechischen Wörtern, *idea* (Idee oder Gedanke) und *kinesis* (Bewegung), um seine Unterrichtsmethode zu beschreiben. Sweigard übernahm das Wort von Bonpensiere, um ihr Unterrichtssystem zu beschreiben. Man kann Ideokinese grob als «das Bild oder der Gedanke als Förderer der Bewegung» übersetzen. «Ideokinese» wurde als Bezeichnung für diese Arbeit verwendet, nachdem 1974 Sweigards Buch *Human Movement Potential* erschienen war, in dem sie das Wort verwendete.

Um zu verstehen, warum Imagination als Mittel verwendet wird, um muskuläre Muster zu verändern, muss man verstehen, was **Bewegung** ist. Man kann Bewegung als einen neuro-muskulo-skeletären Vorgang beschreiben. Das heißt, dass alle drei in dieser Definition angesprochenen Systeme – Nerven, Muskeln, Skelett – beteiligt sein müssen, damit Bewegung stattfinden kann. Jedes System muss die ihm eigene Rolle übernehmen: Das Nervensystem ist der Bote, d.h. es überträgt Impulse oder Botschaften an die Muskeln, damit sie sich zusammenziehen oder sich entspannen; die Muskeln sind das Arbeitstier oder das motorische System; das Skelett ist das Stützsystem, das von den arbeitenden Muskeln bewegt wird.

Der entscheidende Punkt, um verstehen zu können, wie das Vorstellungsbild das muskuläre Muster verändern kann, ist folgender: Das Nervensystem ist mehr als nur ein einfacher Bote. Es organisiert zugleich die Muskelaktivität und tut dies auf einer subkortikalen Ebene, d.h. einer Ebene unterhalb der Bewusstseinschwelle.

Wir sollten uns auch darüber klar sein, was das **muskuläre Muster** ist. Es ist der Verbund von Muskeln, der eine gewünschte Bewegung ausführt; das muskuläre Muster zu organisieren ist eine hochkomplizierte und hoch entwickelte Aufgabe. Es ist ein Glück, dass das Nervensystem dies für uns unterhalb der Bewusstseinschwelle erledigt. Nicht nur, dass wir das muskuläre Muster nicht erst

bewusst organisieren müssen, sondern wir sollten es auch gar nicht erst versuchen, denn das wird den Ablauf nur behindern. Unser bewusster Anteil an der Bewegung besteht darin, uns auf die *Bewegung* zu konzentrieren, denn das Nervensystem reagiert bei der Organisation der Muskelaktivität darauf, wie klar

unsere Vorstellung davon ist, wie die Bewegung aussehen soll. Wenn die Bewegung nicht gut ausgeführt wird, bedeutet das, dass das muskuläre Muster schlecht ist, und das Muster ist schlecht, weil die «falschen» Befehle (mangelhafte Vorstellung von der Bewegung) an die Muskeln gesendet wurden. Diese falschen Befehle resultieren entweder aus einem Mangel an Klarheit darüber, wie die Bewegung sein soll, oder aus einem schon vorher bestehenden, mit der Bewegung verknüpften, schlechten Aktivierungsmuster. Das Ziel ist es, die Befehle zu verändern, d. h., die Bewegung neu zu denken, um das schlechte muskuläre Muster zu ändern. Das Neudenken der Bewegung wird in ein Vorstellungsbild gepackt und als ein Mittel zur Veränderung des muskulären Musters verwendet.

Die Unterrichtsstunde

Die Unterrichtsstunde hat gewöhnlich zwei Teile: Vortrag und Praxis. Im Vortragsteil werden grundlegende Konzepte der Anatomie, der Physiologie und der Körpermechanik besprochen. Die Vorstellungsbilder, die im Praxisteil angewendet werden, beruhen auf dem, was vorher besprochen wurde. Im Praxisteil der Stunde arbeiten die Studenten paarweise, wobei ein Partner den anderen unterstützt, meist in Form der **Berührungshilfe**.

Berührungshilfe

ist eine leichte Berührung – Streichen, Klopfen oder einfach Halten – an dem Körperteil, auf den sich die Imagination richtet. Die Berührung kann an der Stelle verweilen oder sich über den Körper bewegen. Ihre Aufgabe ist es, zu verdeutlichen, wo der Ort des vorgestellten Geschehens ist und welche Richtung die Bewegung hat, um so dem Vorgang einen Fokus und kinästhetische Bewusstheit zu vermitteln. Berührungshilfe kann man sich auch selbst geben, aber gewöhnlich geschieht das durch einen Partner oder Lehrer.

In den ersten Stunden erhalten die Studenten die Berührungshilfe in der «konstruktiven Ruhelage» (In der **konstruktiven Ruhelage** oder KRL liegt der Student oder die Studentin auf einer festen Unterlage – Fußboden oder Liege – auf dem Rücken. Die Beine sind aufgestellt, mit einem Winkel von etwa 90 Grad zwischen Ober- und Unterschenkel. Unter den Kopf und unter die Fußballen wird ein kleines Kissen oder eine Schaumgummiunterlage gelegt, die Arme sind entspannt quer über den Brustkorb gelegt und die Beine sind direkt oberhalb der Knie mit einem Tuch oder Gürtel umbunden, damit die Knie nicht nach außen fallen können. Während der Arbeit in der KRL darf der Student keine willentlichen Bewegungen machen; stattdessen konzentriert er sich auf die vorgegebenen vorgestellten Bewegungen. Dieser Vorgang dauert etwa 20 bis 30 Minuten und wenn er abgeschlossen ist, tauschen die Partner die Rollen.

Von den Schülern wird erwartet, dass sie die KRL jeden Tag üben. In der nächsten Stunde (meist eine Woche später) werden neue Bilder besprochen und vermittelt, um sie in der KRL zu üben. Wenn man außerhalb der Stunde übt, ist es nicht nötig, Berührungshilfe zu bekommen. In späteren Stunden, wenn der Schüler in der KRL geübt ist, werden die Vorstellungsbilder auch im Sitzen, Stehen, Gehen und anderen einfachen Bewegungen angewendet. Gelegentlich wird nach der konstruktiven Ruhe, in der Gruppe im Spiel und in freier Bewegung

improvisiert, wobei die Bilder, die vorher im Unterricht geübt worden sind, benutzt werden. Dies ist eine weitere Möglichkeit, die Reaktionen auf die vorgestellten Bewegungen, im Körper zu verankern.

Ideokinese wirkt nicht auf die Schnelle. Sie ist ein gründlicher, langfristiger Lernprozess, der nicht nur hilft, auf neuromuskulärer Ebene Verbesserungen zu bewirken, sondern auf allen Ebenen des Seins. Sie führt zu einem Zustand der **Homöostase**, d.h., einem stabilen Gleichgewichtszustand zwischen den verschiedenen, von einander abhängigen Elementen und Systemen des Gesamtorganismus. Das wird als ein allgemeines Gefühl des Wohlbefindens erlebt.

Man wird durch Alltagstätigkeiten weniger ermüdet. Ideokinese wirkt als eine dynamische Entspannung, die den eigenen Bewegungen mehr Freiheiten gibt und kreative Kräfte freisetzt.