

Die Bothmer®-Gymnastik

Pädagogische und therapeutische Anwendungsmöglichkeiten

Bearbeitet von
Alheidis von Bothmer, Johannes Rohen

überarbeitet 2012. Taschenbuch. 152 S. Paperback

ISBN 978 3 7945 2913 1

Format (B x L): 16,5 x 24 cm

[Weitere Fachgebiete > Pädagogik, Schulbuch, Sozialarbeit > Schulpädagogik > Sport
\(Unterricht & Didaktik\)](#)

schnell und portofrei erhältlich bei


DIE FACHBUCHHANDLUNG

Die Online-Fachbuchhandlung beck-shop.de ist spezialisiert auf Fachbücher, insbesondere Recht, Steuern und Wirtschaft. Im Sortiment finden Sie alle Medien (Bücher, Zeitschriften, CDs, eBooks, etc.) aller Verlage. Ergänzt wird das Programm durch Services wie Neuerscheinungsdienst oder Zusammenstellungen von Büchern zu Sonderpreisen. Der Shop führt mehr als 8 Millionen Produkte.

Vorwort zur ersten Auflage

Dieses Buch läge nicht vor, hätte mein lieber Freund und Lehrer Johannes W. Rohen mich nicht immer wieder zum Schreiben ermutigt. Er stand mir in jeder Hinsicht tatkräftig zur Seite. Während vieler Jahre hielt er Vorträge, Seminare und Unterricht in Anatomie an der Graf Bothmer-Schule, Stuttgart. Der Anatomieunterricht bekam durch ihn Höhe, Tiefe und Weite. Er half uns, die Zusammenhänge der menschlichen Gestalt mit den Kräften des Raumes zu erfassen sowie die Hintergründe anatomischer Tatsachen zu erkennen, zu vertiefen und schließlich praktisch anzuwenden.

Die Frage nach einem Buch über die Bothmer®-Gymnastik wird immer wieder gestellt. Aufgrund meiner jahrzehntelangen Erfahrungen trage ich nun meinen Teil dazu bei. Mir ist jedoch klar, dass viele Kolleginnen und Kollegen noch andere Gesichtspunkte zu den Übungen der Bothmer®-Gymnastik haben werden. So unterschiedlich, wie unsere Persönlichkeiten sind, so differenziert ist auch unser Zugang zu den allgemeingültigen Tatsachen, die in den Übungen ihren Ausdruck finden. Persönliche Fähigkeiten und Neigungen spielen im Umgang mit den Kräften der Schwere oder Leichte, mit der Weite, der Höhe und letztlich mit dem Ziel eine erhebliche Rolle. Das bewirkt eine wunderbare Vielfalt bei gleichen Grundideen, in denen alle Bothmer®-Gymnasten übereinstimmen. Möge dieses Buch dazu beitragen, dass die Bothmer®-Gymnastik im 21. Jahrhundert weiterlebt und sich für Pädagogik und Therapie weiterentwickelt.

Das Buch widme ich meinen ehemaligen Studenten, den heutigen Lehrern der Bothmer®-Gymnastik. Sie haben diese Gymnastik verinnerlicht und leben mit ihr. Allen, die mit der Bothmer®-Gymnastik in Berührung gekommen sind, sie für sich ausüben, oder auch nur wissen möchten, was dahintersteckt, möchte dieses Buch eine Hilfe sein. Nicht zuletzt gibt es darüber hinaus sicher auch Leser, die sich lediglich für moderne Bewegungsmethoden interessieren und hier Antworten auf ihre Fragen finden können.

Trotz der ausführlichen Beschreibungen und Illustrationen der Übungen ist es schwierig, Gymnastik nach einem Buch zu lernen. Ich wünsche jedem interessierten Leser einen Lehrer, der zeigen, sehen, helfen und korrigieren kann. Damit sich jeder das Heraussuchen kann, was ihn interessiert, wurde der die Übungen betreffende Text in jeweils vier Abschnitte untergliedert:

- allgemeine Gesichtspunkte;
- Übungsbeschreibung;
- pädagogische Bedeutung der jeweiligen Übung;
- therapeutische Bedeutung (falls vorhanden).

Dem Buch liegen dreiunddreißigjährige Unterrichtserfahrungen mit der Bothmer®-Gymnastik zugrunde. Meine Arbeitsfelder waren so vielfältig, wie sie nur sein können. Zuerst habe ich acht Jahre lang an der Waldorfschule des Pestalozzi Kinderdorfes in Wahlwies vor allem Schüler der Klassen drei bis neun unterrichtet. Gerade bei diesen Kindern, die unerwünscht, miss-handelt, verwahrlost oder seelisch verwundet worden waren, konnten die Übungen der Bothmer®-Gymnastik dazu beitragen, dass sie schließlich wieder zum Erleben ihrer Würde und Schönheit hingefunden haben. Das galt übrigens auch für die Lehrlinge in den Werkstätten des Kinderdorfes.

Später ergab es sich, dass ich in Stuttgart mehrere Jahrzehnte lang täglich zehn und mehr Stunden Bothmer®-Gymnastik in den unterschiedlichsten Zusammenhängen unterrichten konnte. Bei einem so intensiven Arbeitspensum bereitet jeder Bewegungsfehler gnadenlos Schmerzen. Da ich meine Arbeit weder beenden noch einschränken wollte, war das die Gelegenheit, den eigenen Körper sozusagen bewusst einem „Materialtest“ zu unterziehen. Nur in und an der Bewegung selbst konnte ich bis dahin noch nicht wahrgenommene, „falsche“ Bewegungsabläufe erkennen, diese dann ändern und optimieren.

Durch die Tatsache, dass ich an fast allen Stuttgarter Seminaren unterrichtet habe, an denen Menschen aus der ganzen Welt den Priester-, Lehrer- oder Schauspielerberuf erlernten oder am Jugendseminar Lebensorientierung suchten, konnte ich Wirkung und Bedeutung der Bothmer®-Gymnastik in einem relativ breiten Spektrum erforschen und weiterentwickeln. Außerdem haben einige Jahre gymnastischer Arbeit mit Erwachsenen, Jugendlichen und Kindern in Einzeltherapien unter ärztlicher Aufsicht sowie in der Heilpädagogik meine Erfahrungen auch auf dem Gebiet der Therapie wesentlich erweitert.

Im Oktober 1977 wandten sich einige Menschen an mich, die mit mir Bothmer®-Gymnastik studieren wollten. Daraus entwickelte sich die schon unter Frau Gretl Krause-Eppinger bestehende Bothmer-Schule weiter und wurde allmählich – auch unter Mitwirkung der Studenten – zu einer Vollzeitausbildung ausgebaut. Nachdem Jaimen McMillan aus den USA mit der ersten Studentengruppe die gymnastische Ausbildung abgeschlossen hatte,

wurde er ebenfalls Lehrer an der Bothmer-Schule. Gemeinsam unterrichteten und leiteten wir die Schule mit einer ständig wachsenden Zahl von Studierenden bis zum Jahr 2000. Während des dreiundzwanzigjährigen Bestehens der Bothmer-Schule haben wir zusammen mit vielen Kollegen, die jeweils ihr Fachwissen mit in den Unterricht eingebracht haben, die menschenbildende Wirkung der Bothmer®-Gymnastik eindrucksvoll erleben können. Diese langjährigen Erfahrungen bestätigen die soliden und tiefgreifenden Wirkungen einer auf Bewegung begründeten Erziehung und Selbsterziehung. Allen ehemaligen Mitarbeitern und Lehrern möchte ich auch an dieser Stelle nochmals meinen herzlichsten Dank für ihre treue Mitarbeit aussprechen.

Stuttgart, im Frühjahr 2004

Alheidis Gräfin v. Bothmer