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)

Zu Inhaltsverzeichnis

schnell und portofrei erhältlich bei

beck-shop.de
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.

A Allgemeine Gesichtspunkte

I Wo steht die Bothmer®-Gymnastik im großen Feld der Bewegungsmethoden?

„Es gibt nur einen Tempel in der Welt und das ist der menschliche Körper. Nichts ist heiliger als diese hohe Gestalt. Das Bücken vor Menschen ist eine Huldigung dieser Offenbarung im Fleisch."

Novalis

Der Begriff „Gymnastik" ist in unserer Zeit vor allem mit körper- und figurbezogenen Vorstellungen belegt, wie Muskeltraining für Rumpf, Arme, Beine usw. oder als Vorbereitung für bestimmte Sportarten (wie z. B. Ski-Gymnastik). Für die Bothmer®-Gymnastik stehen andere Bedeutungen im Vordergrund, die eher mit der menschenbildenden Qualität der antiken Gymnastik verwandt sind als mit Sport und anderen gymnastischen Übungsmethoden. Das mag auch der Grund dafür sein, dass verschiedentlich andere Namen für die Bothmer®-Gymnastik gesucht worden sind. Die Bothmer®-Gymnastik ist aber auch keine „Neuauflage der griechischen Gymnastik", wie sie im späten achtzehnten und frühen neunzehnten Jahrhundert durch die Philanthropen[1] erstrebt worden ist. Was sie ist, soll am Ende dieses Kapitels noch im Einzelnen verdeutlicht werden.

Was waren die Anliegen der Philanthropen (griech. Philanthropos = Menschenfreund)? Sie wollten die alten hellenistischen Ideale wieder beleben. Ihre bekanntesten Vertreter waren Jean Jaques Rousseau[2] und Johann Bernhard Basedow[3]. Sie standen für die deutsche Aufklärungspädagogik,

1 Siehe Dr. Hajo Bernett: Die pädagogische Neugestaltung der bürgerlichen Leibesübungen durch die Philantropen. Verlag Karl Hofman, 1971, Schorndorf bei Stuttgart.

2 Jean Jaques Rousseau, 1712–1778. Philosoph und Pädagoge, wahrscheinlich frühester Befürworter von Leibesübungen.

3 Johann Bernhard Basedow, 1724–1790. Ein Hauptvertreter der deutschen Aufklärungspädagogik. Er war stark von Rousseau beeinflusst.

deren Ziel es war, den Schulunterricht durch spielerisches Lernen, körperliche Ertüchtigung, Handarbeit, lebenspraktische Weltorientierung, Realienkunde, Muttersprache, religiöse Toleranz, überkonfessionellen Religionsunterricht und Staatsaufsicht über die Schulen zu erneuern. Bekannt wurde Basedow durch die Gründung seiner Erziehungsanstalt in Dessau, die er „Philanthropin" nannte. In diesen Erziehungsanstalten, von denen es mehrere in Europa gab, wurden die schwärmerischen Ideale der Philanthropen umgesetzt. Was sie wirklich begründeten, war ein mechanisches, abstraktes Turnen, das sich bis heute erhalten hat.

Im späten neunzehnten Jahrhundert trat Turnvater Jahn[4] auf den Plan. In der Zeit der napoleonischen Herrschaft in Deutschland wollte er die „moralische und physische Kraft des Volkes" stärken, um die nationale Befreiung vom französischen Joch zu erreichen.

Bereits Anfang des neunzehnten Jahrhunderts hatte der französische Schauspieler François Delsarte[5] eine Bewegungslehre entwickelt, deren Grundlage die Feststellung war, dass die Körperhaltung den Geist beeinflusst und umgekehrt die geistige Tätigkeit auf den Körper einwirkt.

Am Ende des neunzehnten Jahrhunderts wurden in kurzen Abständen bedeutende Persönlichkeiten geboren[6], von denen wiederum neue Bewegungsimpulse ausgingen. Die turnerischen Ideale, die bis dahin nur für Jungen und Männer konzipiert waren, wurden starr, steif und altmodisch. Die neue Generation bezog nun endlich auch die Frauen mit ein, was damals einer kleinen Revolution gleichkam. Die Frauen durften sich aus ihren geschnürten Korsetts befreien und lehnten nicht mehr an den Biedermeier-Kommoden, um bei einer Ohnmacht nicht zu hart zu stürzen, sondern trugen losere Kleidung und bewegten sich freier. Diese Neuerungen wurden im Wesentlichen von Bess M. Mensendieck[7] initiiert und gefördert.

---

4 Friedrich Ludwig Jahn (1778–1852). Vor allem das Geräteturnen sowie einige neue Geräte, die bis heute noch genutzt werden, wurden von ihm entwickelt.

5 François Delsarte (1811–1871) wollte den Menschen durch edle Bewegungen veredeln ...

6 B.M. Mensendieck 1864, Emile Dalcroze 1865, Rudolf von Laban 1879, Mary Wigman 1886, Rudolf Bode 1881, Fritz Graf v. Bothmer 1883, Louise Langgaard 1883, Hedwig von Rhoden 1890, Hinrich Medau 1890 – um nur einige zu nennen.

7 B.M. Mensendieck, 1864 geboren. Holländisch-amerikanischer Herkunft. Sie suchte den Körper als eine Maschine zu begreifen, den die Frauen als gute „Maschinistinnen" zu warten hätten. Ihre Methode war anatomisch-physiologisch begründet und gab später wertvolle Impulse für die Krankengymnastik.

Zu Beginn des 20. Jahrhunderts wurden in Europa viele neue Bewegungsschulen begründet, die mit ganz unterschiedlichen Methoden arbeiteten. Das alte Turnsystem bestand allerdings weiter – totalitären politischen Systemen ein willkommenes Instrument, um Menschenmassen zu manipulieren.

Was unterscheidet nun die Bothmer®-Gymnastik von all den anderen Bewegungsschulen und Systemen? Die Bothmer®-Gymnastik ist eine Form der Gymnastik, die erstmalig von Fritz Graf v. Bothmer an der 1919 von Rudolf Steiner[8] gegründeten ersten Waldorfschule in Stuttgart entwickelt wurde.

Die Waldorfpädagogik beruht auf einem fundierten Wissen der Entwicklungsgesetze des Menschen. Das bedeutet vor allem, dass Kinder nicht wie noch kleine Erwachsene, sondern *altersgemäß* unterrichtet werden. Im Turnunterricht wirkt sich das entscheidend auf die körperlichen Anforderungen aus, die der Lehrer an die Kinder stellt. Diesen altersgerechten Anforderungen sollte Fritz Graf v. Bothmer im Unterricht durch gymnastische Übungen gerecht werden, so lautete der Auftrag Rudolf Steiners.

Bothmer kannte die neuen Bewegungsimpulse seiner Zeit. Er wusste aber auch, dass er weder daran anknüpfen noch diese selbst weiterentwickeln konnte, sondern dass er sich ganz andere Quellen erschließen musste. Diese Quellen lagen in ihm als tiefe Ehrfurcht vor der menschlichen Gestalt sowie als Frucht eines langen anthroposophischen Schulungsweges.

Daher steht die Bothmer®-Gymnastik in keinem Zusammenhang mit Vorhandenem, sondern ist gewissermaßen eine „Schöpfung aus dem Nichts". Sie fördert und unterstützt das Zusammenwirken von Körper, Seele und Geist, wie es sich im Laufe der Kindheit entwickelt. Die kindliche Seele wird nicht sofort und unverändert an den Leib gekettet, sondern entwickelt sich im Laufe der Jahre erst nach und nach in den Körper und damit in den Raum hinein. Durch die Bothmer®-Gymnastik sollen die Kinder entsprechend der jeweiligen Altersstufe ihren Körper entwicklungsgerecht erleben lernen, wodurch der Unterricht ergänzt und Fehlentwicklungen vermieden werden. Aber auch Erwachsene können durch die Übungen der Bothmer®-Gymnastik Zugang zu den heilenden und stärkenden Kräften des Raumes finden und dadurch neue Lebensmöglichkeiten für sich entdecken.

---

8 Rudolf Steiner (1861–1925) entwickelte eine neue, entwicklungsorientierte Unterrichtsmethode, die heute an Waldorfschulen in aller Welt angewandt wird. Siehe „Allgemeine Menschenkunde als Grundlage der Pädagogik", Rudolf Steiner, GA 293, Dornach 1992.

Das Neue der Bothmer®-Gymnastik liegt also darin, dass sie die kindliche Entwicklung nicht ignoriert, sondern diese in jeder Lebensphase behutsam unterstützt und wesensgerecht fördert. Dem heranwachsenden Menschen wird durch die spezifisch auf die jeweilige Altersstufe zugeschnittenen Übungen nach und nach vor allem die Stütz- und Tragekraft seines Knochensystems bewusst , sodass er im Raum, in dem er lebt und sich bewegt, Lebenssicherheit und Halt gewinnen kann. Auch beim Erwachsenen können die Bothmer®-Übungen, wenn der seelische Halt ins Wanken geraten ist oder krankhafte Entwicklungen aufgetreten sind, hilfreich sein, neuen Lebenshalt und Lebensmut zu finden.