

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


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.

dadurch unterbrochen, dass Fäuste gebildet werden. Die Fäuste können sehr unterschiedlich gemacht werden. Entweder liegen die Fingerspitzen alle auf dem Handballen und der Daumen ragt heraus oder einzelne Finger bleiben gestreckt, oder die Fäuste sind so stark zusammengedrückt, dass die Knöchel weiß werden. Eine gymnastische Faust ist so, dass die Fingerspitzen sorgfältig im Handteller verwahrt sind und der Daumen schützend darüber liegt. Diese Faust umschließt etwas, zerdrückt nichts und ist warm. Wird sie geöffnet, strömt gleich wieder Leben aus ihr hinaus.

3 Die Frontalebene – die körperliche Grundlage der Handlungsfreiheit zwischen Vorne und Hinten

Nach der Pubertät bekommen die Übungen der Bothmer®-Gymnastik einen anderen Charakter. Der Grund dafür ist, dass das Zusammenspiel zwischen Muskeln und Knochen nun perfekt ist. Die Wachstumsvorgänge sind im Wesentlichen abgeschlossen, der Körper wird beherrschbar. Um im Bild der Reigen zu bleiben: Das „Haus“ ist bezogen, und es geht von nun an darum, aus allen „Fenstern“ hinaus schauen zu lernen und die Qualitäten der Richtungen, Gegenrichtungen, Trennflächen, Verbindungsflächen usw. praktisch zu erleben, d. h. zu spüren, dass diese Kräfte tief im Innern verborgen sind und nur darauf warten, erkannt zu werden. Sie können im Leben zu den zuverlässigsten Helfern werden, indem sie z. B. das Innehalten vor der Tat oder das kurze Prüfen in Momenten des Handelns lehren und dadurch helfen, mit kritischen Situationen fertig zu werden.

Ü Der Rhythmus der beiden Kreuzungen

Nach den beiden oben geschilderten Fallübungen in der Pubertät (s. S. 67 und S. 71) wird Zugang und Vertrautheit mit den drei Raumqualitäten angestrebt. Nachdem im zweiten Jahrsiebt Leibeserziehung angesagt war, ist es nun die Bewegung selbst, die geschult wird. Was bedeutet denn Erziehung zur Bewegung? Es bedeutet u. a., die einzelnen Körperbereiche funktionsgemäß gebrauchen zu lernen. Zum Beispiel: Der Kopf ist oben, nicht vor oder hinter der Aufrichtelinie. Er ist ein Ruhepol. Denken, Konzentration, Wahrnehmen (Sehen, Hören, Riechen, Schmecken) bedürfen der Ruhe des Kopfes. In der Pubertät ist der Kopf oft noch nicht frei. Manchmal sitzt er tief zwischen den Schultern oder die Arme umfassen ihn ständig (in den Haaren

spielen), er kann hin und her wackeln, schief gehalten werden usw. Und oft ändert sich das später auch nicht. Es kann eine Wohltat sein, dem Kopf Ruhe und dem Nacken eine Streckung zu geben.

Übungsbeschreibung (Abb. 12)

1. Grundstellung (aufgerichtet, Füße nebeneinander, in keine Richtung lehnen).
2. Die Handflächen sind vorwärts gewendet und beschreiben einen großen Kreis von unten nach oben um sich herum.
3. In der Höhe die rechte über die linke Hand (oder umgekehrt) hinter dem Nacken überkreuzen, Hände bleiben flach, die Aufmerksamkeit bleibt in den Fingerspitzen, die sich nicht am Kopf kreuzen, sondern erst weiter unten im Nacken. Den Kopf möglichst frei halten. Dazu die Verbindung der Oberarme zum großen Rückenmuskel nutzen (wie bei der Übung „der Fall in den Raum“ beschrieben).
4. Die Bewegung stirbt nicht in der Kreuzung ab, sondern bleibt aktiv, dadurch öffnet sich die Kreuzung wieder (Abb. 12a).
5. Hände und Arme von oben über die Weite nach unten bringen. Dabei spürt man sorgfältig den Moment, in dem die Schwere auf die Arme einwirkt, etwa ab Schulterhöhe, und lässt sie von da an geführt sinken. Die Wirkung der Schwerkraft soll erlebt werden, damit die Arme sich nicht verkrampfen, wenn sie unten ankommen.
6. Dann werden die Handflächen nach hinten gewendet und hinter dem Rücken mit einem kleinen Bogen gekreuzt. Die Fingerspitzen sind offen, die Schultern unten. Es hilft bei dieser nicht ganz einfachen Bewegung, wenn man durch die Finger immer weiter abwärts strebt, bis die Ellenbogen sich beugen, dann strebt die Bewegung im Oberarm weiter nach unten. Kein Hohlkreuz! (Abb. 12b).
7. Auch in der unteren Kreuzung verharrt die Bewegung nicht, sondern befreit sich wieder nach unten – außen. Sind die Arme locker neben dem Körper, wendet man die Hände wieder vorwärts und führt sie nach oben, wo der Prozess ab b) wieder beginnt.

Jedes Mal, wenn sich eine Kreuzung öffnet, wird ein Schritt gesetzt. Aus der oberen Kreuzung erhebt man sich auf die Zehenspitzen, aus der unteren nicht.

Der Schritt erstarrt nie. Die Fußspitze mit beginnender Bewegung aufsetzen. Sind die Arme in der Weite, steht der Fuß auf dem Boden, gehen sie nach oben, wird auch der Fuß angehoben.

Man kann mit der sich nach unten öffnenden Kreuzung in die Hocke gehen. Dann werden die Polaritäten oben – unten betont.

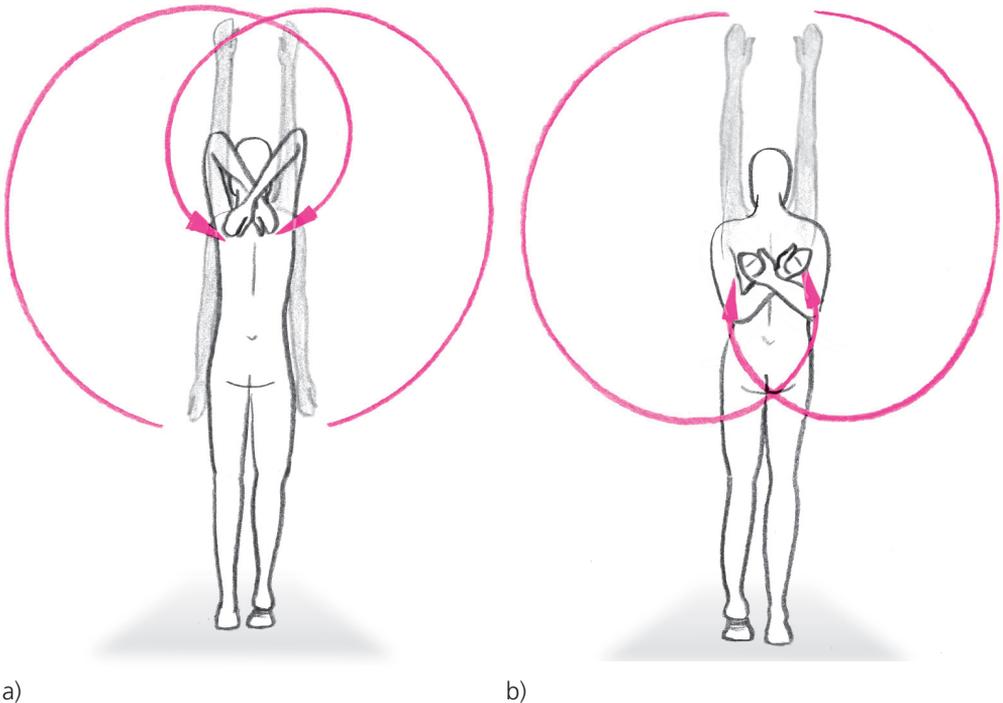


Abb. 12 Der Rhythmus der beiden Kreuzungen

Pädagogische Bedeutung

Aus der Frontalebene heraus, die sich zwischen Vorne und Hinten einfügt, ergreifen wir bewusst den Raum. Indem wir einem Ziel zustreben, erleben wir die Tiefendimension. Diese Bewegungen kann nur ein aufrechter Mensch ausführen, dessen Wirbelsäule sich senkrecht zur Erdoberfläche eingestellt hat. Die Tiere haben eine parallel zur Erdoberfläche, also eine horizontal liegende Wirbelsäule.

Nach den Stürmen der Pubertät bringt diese Übung Ruhe in die Bewegung. Während man mit den Händen große, seitliche Kreise um die Gestalt herum beschreibt, schreiten die Füße ruhig voran. Geht man tief in die Hocke und hoch auf die Zehenspitzen, können die Polaritäten zwischen Höhe und Tiefe erlebt werden. Die jungen Menschen erwerben sich dabei ein Gefühl für das Zusammenwirken zwischen Herzbereich, Armen und Händen. Die Hände gehören zum Herzen, sowohl physiologisch als auch seelisch-geistig. Die Kräfte des Herzens strahlen in die Hände hinaus, während die Kräfte aus den Weiten des Kosmos durch die Hände hereinstrahlend erlebt

werden können. Am Ende von Kindheit und Pubertät ist der Leib „erzogen“. Nun wird die Bewegung geschult, wobei sich der Mensch bewusst mit denjenigen Kräften zu verbinden lernt, die ihn in seiner Kindheit gebildet haben.

Sich in einer anderen Raumqualität, insbesondere in der Weite auszubreiten, ist für den Schüler dieser Altersstufe (etwa sechzehn Jahre) noch nicht möglich, weil er sich entblößt fühlt. Schon diese einfache Art, die Hände um sich herum zu bewegen, wobei man eine Aufrechtheit bekommt, die jungen Menschen oft unangenehm ist, stellt eine hohe Anforderung an die Persönlichkeit dar. Aber sich zwischen Vergangenheit (hinterer Raum) und Zukunft (vorderer Raum) einzufühlen, hilft dabei, gegenwärtig und aufmerksam zu sein. Wenn man sich die heutigen, oft vornüber hängenden, schlurfenden Gestalten der jungen Menschen vor Augen hält, weiß man, dass diese Übung eine Strafbildung der Gestalt mit sich bringen und Mut machen kann, sich selbst zu erleben, zumindest während des Übens. Schließlich lässt der junge Mensch die Kindheit jetzt endgültig hinter sich, um in seine persönliche Zukunft hinein zu gehen.

Die geschilderte Übung lässt sich sehr gut mit dem „Gestauten Dreieck“ kombinieren. Dabei geht man in die ruhig kreisende Bewegung der Schreitübung über, nachdem man im „Gestauten Dreieck“ die Fäuste in der Höhe geöffnet hat. Der Übergang von gespannter, durch die Fäuste nach außen hin abgeschlossener Bewegung zu den mehr ruhigen, offenen Bewegungen dieser Übung kann zu einem Bild des seelischen Zustandes werden, den man in dieser Altersstufe erreicht.

Therapeutische Bedeutung

In jedem Lebensalter bewirkt die beschriebene Übung zunächst eine Verbesserung der Körperhaltung. Man ordnet sich in eine Kraftfläche ein, die nur erlebt wird, wenn man sich tätig in sie hinein stellt. Zwischen Vorne und Hinten, zwischen Zukunft und Vergangenheit ist sie so flüchtig wie die Gegenwart. Im Voranschreiten wird sie immer neu geschaffen. Die Übung trennt nicht nur, sondern verbindet auch das, was hinter einem bleibt, mit dem, was auf einen zukommt.

Fast jeder Mensch hat in seiner Alltagshaltung eine Tendenz, sich in eine bestimmte Richtung zu „lehnen“. Je nach Gemütslage und Temperament kann das vorne, seitlich oder rückwärts sein. In jedem Fall ist das sowohl für den körperlichen (z. B. Rücken) als auch für den fühlenden und denkenden Menschen nicht von Vorteil, weil er immer schon wo ist, ehe er sich entschieden hat, dorthin zu gehen.

Mit Hilfe der beschriebenen Übung kann die Dynamik der Frontalebene erlebt werden. Wenn man sich an eine schiefe Körperhaltung gewöhnt hat, wird man sich zunächst nach einer Korrektur nicht besser fühlen. In solchen Fällen korrigiert sich das Gefühl erst allmählich im Zusammenhang mit der veränderten Körperhaltung, was durchaus hilfreich ist, denn der Körperbau ist viel weiser und zuverlässiger als die schnell sich wandelnden Gefühle.

Ein weiteres therapeutisches Wirkungsfeld erschließt sich bei seelischen Problemen, wie z. B. schweren Verstimmungen bis hin zu Depressionen. Der Mensch erliegt einem schier überwältigenden Hinausgezogensein sowohl in die Vergangenheit als auch in die Zukunft. „Alles war schlecht bisher, und vor mir sehe ich auch nichts Gutes“. So eine innere Ausbreitung im grenzenlosen Raum der Ereignisse kann einen nur zur Verzweiflung bringen und die Tatkraft lähmen. Der Augenblick, die Gegenwart mit ihren Aufgaben und Chancen ist nicht mehr erreichbar. Gelingt es, sich innerlich die Frontalkraft zwischen Vergangenheit und Zukunft zu erringen, zum Beispiel in der beschriebenen Schreitübung, kann sich das Seelenleben wieder erholen. Man kann sich den anstehenden Aufgaben wieder zuwenden. Darin liegt die heilsame Kraft dieser Bothmer®-Übung.

Ü Die Kreisschlingen

Übungsbeschreibung

1. Grundstellung. Die Arme über die Seiten in die Höhe, Handflächen vorne.
2. Beide Hände streben aus der Höhe in einer weit ausladenden Bewegung gleichzeitig mit dem Blick zur Seite (z. B. rechts). Dabei verlagert sich das Körpergewicht auf die andere Seite (links).
3. Die Hände schwingen, dem Blick folgend, in der Kreisbewegung durch den tiefst möglichen Punkt, während das Bein (links) in einen Ausfallschritt geht.
4. Die Hände formen den Kreis zur anderen Seite weiter aus (Achtung, kein Oval, sondern einen Kreis formen!), bis sie wieder über dem Kopf sind. In der Aufwärtsbewegung der Hände wird der Körper in einer spiraligen Bewegung gewendet. Die Bewegung des vorwärts zielenden Armes nimmt Schultern, Rücken und Beine in die Wendung mit. Dabei wird die diagonale Gurtung der Rückenmuskeln am Rumpf bewusst ausgenutzt. Der Blick bleibt zum Ziel gewendet.
5. Die Füße kommen automatisch in die Grundstellung, der Körper ist dabei um 180° gewendet.