



Eine Marionette lernt tanzen

Autor: Urs Gschwind
Fotos: Bruno Wyss

Die intensive Auseinandersetzung mit Raum, Zeit und Anstrengung hilft Urs Gschwind, Physiotherapeut, Kinaesthetics-Trainer und Ensemblemitglied des Basler Marionettentheaters, beim Erarbeiten eines differenzierten Bewegungsrepertoires mit seiner Marionette. Sie ist eine Ballerina und soll sich auch so bewegen. Bei ihrem Tanz bewegt sie sich zwischen scheinbarer Leichtigkeit und Kraftanstrengung. Diese Polaritäten möchte der Autor für sein Publikum möglichst sichtbar werden lassen und gestaltet deshalb die Bewegungselemente – Raum, Zeit und Anstrengung – so bewusst wie möglich.

Die Ballerina. In meinem Artikel möchte ich mich mit der menschlichen Anstrengung im Zusammenspiel mit Raum und Zeit befassen, und zwar sowohl aus der Perspektive des Figurenspielers als auch des Kinaesthetics-Trainers. Dabei beziehe ich mich auch auf meinen Artikel «Figuren Leben einhauchen», der in der LQ 4/2017 erschienen ist. In diesem beschrieb ich die Führen-Folgen-Prozesse zwischen mir und der Figur des Flötenspielers. Damals begann ich ein lang ersehntes Projekt in die Tat umzusetzen: Ein Tanzstück mit einer einzigen Figur – einer Ballerina.

Meine Tänzerin konstruierte und baute ich selbst. Sie ist nun fertig und hat ein schönes Kleid bekommen.

Nun soll sie in Bewegung kommen. Dazu erarbeite ich mit ihr ein für eine klassische Tänzerin typisches Bewegungsrepertoire – eine hoch spannende, aber nicht ganz einfache Aufgabe.

Die Schwerkraft scheinbar ausschalten. Was mich schon als Kind begeisterte und bei mir auch heute eine große Faszination auslöst, ist der Spitzentanz im klassischen Ballett. Ich frage mich stets, wie es eine Tänzerin wohl fertigbringt, die Schwerkraft scheinbar auszuschalten, sich auf ihre Fußspitzen zu erheben, eine anmutige Position zu halten und dabei auch noch zu lächeln. Leicht und scheinbar schwerelos gleitet die Tänzerin zum Beispiel als Schwan über die Bühne. Ihre Unterstützungsfläche unter den Fußspitzen ist dabei nur wenige Zentimeter groß. Wer einmal die Möglichkeit hatte, eine Tänzerin direkt nach ihrem Auftritt hinter der Bühne zu beobachten, kann erahnen, was für eine riesige Anstrengung im Sinne von Balance- und Muskelaktivität sie auf der Bühne leisten muss, um sich gegen die Schwerkraft behaupten zu können.

Eine Geschichte erzählen. Mein Wunsch ist es nun, mit meiner Marionette die Polarität zwischen Anstrengung und Leichtigkeit beim Tanzen glaubwürdig aufzuzeigen. Die Geschichte, die ich mit meiner Marionette erzählen will, ist die einer bezaubernden Schwanenprinzessin. Sie ist von einem Gewitter überrascht worden, abgestürzt und liegt auf dem Boden. Nun kommt wieder Leben in sie. Sie beginnt sich langsam zu bewegen, um ihre Gelenkbeweglichkeit zu erproben. Anfänglich ist sie nach dem Sturz noch etwas vorsichtig. Vielleicht hat sie sich ja verletzt? Nachdem sie Gewissheit darüber hat, dass sie unversehrt ist, werden ihre Armbewegungen, die an Flügelschläge erinnern, größer, fließender und eleganter. Schritt für Schritt richtet sie sich über verschiedene Grundpositionen auf. Im Stehen experimentiert sie mit ihren Beinen, probiert vorsichtig Gewichtsverlagerungen aus und kommt so auch auf einem Bein zu stehen. In dieser Position macht sie mit ihrem Spielbein ausladende Bewegungen, testet damit ihr Gleichgewicht und zeigt so ihr ganzes Können als Ballerina. Nach und nach kommt sie sogar auf ihre Zehenspitzen zu stehen und hebt mit kräftigen Armbewegungen schließlich ganz ab – und trotz so der Schwerkraft.

Beim Erzählen dieser Geschichte werde ich sehr stark von meiner Arbeit als Physiotherapeut an einer heilpädagogischen Schule inspiriert. Der implizite Wunsch der Tänzerin, sich aus der Horizontalen in die









Vertikale aufzurichten und sich in dieser Position im Springen und Hüpfen zu erproben, beobachte ich auch bei Kindern im Rahmen ihrer motorischen Entwicklung. Ihre Motivation, vom Liegen in den Stand zu gelangen, ist riesig und beeindruckt mich immer wieder von neuem. Das Kind muss lernen, sich im äußeren Raum zu orientieren, sich darin zu bewegen, seine inneren Räume entsprechend zu nutzen und die angestrebte Position zu halten. Dabei wird die Unterstützungsfläche (äußerer Raum) immer kleiner und die Kraftanstrengung steigt – wie bei meiner Tänzerin.

Die Fäden meiner Marionette. Nach Abschluss des Figurenbau besaßte ich mich intensiv mit der Aufhängung der Marionette. Wie viele Fäden braucht sie und wo genau sollten diese bei der Figur festgemacht werden, damit ich bei ihr die von mir gewünschten Bewegungen ausführen kann? Meine Figur hat nun am rechten Bein drei Fäden bekommen. Einen für die Kniebeugung, einen für die Beinstreckung nach vorne und auf die Seite sowie einen für eine Beinstreckung nach hinten. Aus diesen elementaren Positionen der Beine können dann weitere Ballettfiguren entwickelt werden, zum Beispiel eine Arabesque. Die Tänzerin bildet dabei gerade Linien mit Armen und Beinen und streckt sich in den Raum wie ein Stern. Dies ist für mich eine der schönsten Positionen im Ballett. Wichtig dabei ist, dass die Beine bei allen Bewegungen in der Auswärtsdrehung der Hüften (en dehors) gehalten werden können, denn das ist ja das Typische im klassischen Ballett.

In einem weiteren Schritt überlegte ich mir, wo ich die Fäden am Spielkreuz am sinnvollsten anbringen



sollte. Das ist eine sehr komplexe Aufgabe, denn die Fäden müssen frei hängen und dürfen sich gegenseitig nicht behindern. Nur so ist eine direkte Übertragung der Bewegung von meinen Händen auf die Figur möglich. Gleichzeitig sollen sie so angelegt sein, dass ich sie mit den Fingern gut greifen kann und sie sich dabei keinesfalls verheddern. Dieser Prozess ist für das Funktionieren der Marionette sehr wichtig und kleine Veränderungen werde ich wahrscheinlich noch lange Zeit und immer wieder vornehmen müssen.

Die Bewegungselemente. Für mich als Figurenspieler liegt die Herausforderung darin, für das Publikum die angestrebte Leichtigkeit sowie die notwendige Kraftanstrengung der Tänzerin für das Ausführen ihrer Bewegungen gleichermaßen ersichtlich zu machen und sie dadurch lebendig wirken zu lassen. Dazu hilft mir die Auseinandersetzung mit den Bewegungselementen, denn nur so kann ich diese differenziert gestalten. In der Kinästhetik werden die drei Bewegungselemente Raum, Zeit und Anstrengung unterschieden (siehe Tabelle). Diese gehören unabdingbar zu jeder Bewegung, spielen immer zusammen und beeinflussen sich gegenseitig. Anstrengung kann bei jeder Bewegung als Muskelspannung wahrgenommen werden und variiert in ihrer Intensität je nach Art der Ausführung der (Bewegungs-)Aktivität.

Zusammenspiel von Raum, Zeit und Anstrengung. Um dieses Zusammenspiel zu verstehen, schlage ich Ihnen eine kurze Bewegungserfahrung vor:

- Stehen Sie in gewohnter Weise von Ihrem Stuhl auf. Sicherlich werden Sie dabei keine übermäßig hohe Anstrengung verspüren, denn Sie tun das in Ihrem individuellen Tempo (innere Zeit) und Sie nutzen dabei den für Sie passenden Bewegungsraum (innerer Raum).
- Nun stehen Sie ein weiteres Mal in der gleichen Weise auf, aber diesmal sehr langsam. Vermutlich werden Sie mehr Anstrengung aufbringen müssen.
- Sie haben nun die Möglichkeit, dieses Zusammenspiel aktiv zu beeinflussen, indem Sie während dieses sehr langsamen Aufstehens ihren Bewegungsraum verstärkt nutzen. Zum Beispiel können Sie sich beim Aufstehen mehr drehen und Ihre Arme zum Abstützen benutzen.

Wenn Sie also eines der drei Bewegungselemente bewusst oder unbewusst verändern, hat dies unweigerlich eine Wirkung auf die anderen beiden. Sie können dies ausprobieren und nachvollziehen, indem Sie zum

<p>Der innere Raum Der Bewegungsraum im Körper. Durch die Größe der Knochen, die Spielräume der Gelenke und die individuelle Beschaffenheit des Bindegewebes und der Muskeln gebildet und begrenzt.</p>		<p>Der äußere Raum Der Bewegungsraum außerhalb des Körpers. Durch die Beschaffenheit der Umgebung und durch das räumliche Verhalten anderer Lebewesen gebildet.</p>
<p>Die innere Anstrengung Die körpereigene Spannung und die individuelle Muskelkraft (die quantitative Anstrengung), die ein Mensch für eine Aktivität einsetzt.</p>		<p>Die äußere Anstrengung Die konstante Wirkung der Schwerkraft, die Muskelkraft anderer Lebewesen und weitere Kräfte.</p>
<p>Die innere Zeit Die individuelle Zeit, die ein Mensch für eine bestimmte Aktivität aufwendet.</p>		<p>Die äußere Zeit Die Zeit, die einem Menschen für eine bestimmte Aktivität von außen vorgegeben wird.</p>

Beispiel beim Aufstehen vom Stuhl bewusst immer nur ein Element verändern und dabei versuchen, die Wirkung auf ein anderes fokussiert wahrzunehmen.

Zudem beeinflussen auch äußere Gegebenheiten die Anstrengung bei einer Bewegung. So ist die notwendige Anstrengung beim Bewegen und Halten einer Position auch abhängig von der zur Verfügung stehenden Unterstützungsfläche (äußerer Raum), denn wir befinden uns immer auch im Wirkungsfeld der Schwerkraft (äußere Anstrengung). Sie werden sicherlich einen Unterschied in Ihrer Anstrengung wahrnehmen können, je nachdem ob Sie auf Ihren Vorfüßen oder den ganzen Füßen stehen.

Inneren und äußeren Raum fokussieren. Auch wenn ich mich im Figurenspiel sehr auf die Bewegungen meiner Marionette fokussiere, darf ich dabei mein eigenes Bewegungsverhalten nicht ignorieren. Denn es sind ja ausschließlich meine Bewegungen, welche die Figur lebendig erscheinen lassen. So ist es für mich sehr wichtig, dass ich mich in dem mir zur Verfügung stehenden Raum optimal positioniere (äußerer Raum) und eine gute Ausgangsstellung einnehme. Ich sollte dabei möglichst stabil stehen, meine Bewegungsmöglichkeit dadurch aber nicht einschränken. Beim Spielen visualisiere ich nämlich innerlich die angestrebte Bewegung der Tänzerin und gebe meinem Körper die Möglichkeit, darauf zu reagieren. Dies sind zwar nur sehr kleine Bewegungen, doch diese sollen sich auf die Figur übertragen können.

Beim Marionettenspiel kommt meinen Händen eine wichtige Rolle zu. Eine Hand hält das Spielkreuz, die andere bedient die Fäden. Eine optimale Koordination und eine gute Beweglichkeit (innerer Raum) meiner Hände sind wichtig. Oft muss ich mit einem Finger den Beinfaden und mit einem anderen Finger gleichzeitig auch noch den Armfaden bedienen. Das sind oft nur minimale Aktivitäten der ganzen Hand oder einzelner Finger, die über die Verbindung der Fäden bei der Marionette eine gut sichtbare Bewegung auslösen.

Innere und äußere Zeit synchronisieren. Ein wesentlicher Aspekt, der zum Gelingen einer Vorführung beiträgt, ist, dass ich meinen persönlichen Bewegungs- und Erzählfluss (innere Zeit) nicht verliere. Ich darf und muss mir beim Spielen die notwendige Zeit lassen, um einzelne Bewegungssequenzen vollständig auszuführen und abzuschließen. Das bedeutet, dass ich mit einer neuen Bewegung erst dann beginne, wenn die vorgängige ganz zu Ende geführt ist. Zwischen den einzelnen Aktionen kann ich ruhig auch einmal eine kurze Pause einschalten, in der scheinbar nichts pas-

siert. Vielleicht kann dieses bewusste Innehalten den ZuschauerInnen dabei helfen, der Handlung besser zu folgen, und bei ihnen eine angenehme Neugier auf den weiteren Spielverlauf erzeugen. Denn alles, was ich schon x-mal geübt habe und bei mir routiniert abläuft, ist für das Publikum ja gänzlich neu und hoffentlich auch spannend.

Durch Erfahrungen musste ich lernen, mich nicht von äußeren Umständen, wie zum Beispiel Zeitdruck (äußere Zeit) oder vermeintlichen Erwartungen des Publikums, irritieren und dadurch beim Spielen hetzen zu lassen. Denn jegliche Art von Unruhe in mir selbst, die ich nicht bemerke oder beachte, bewirkt bei mir eine erhöhte Anspannung und damit eine erhöhte Anstrengung. Dies überträgt sich unweigerlich auf die Bewegungsqualität meiner Marionette. Die Figur wirkt dann in ihren Bewegungen stockend oder hölzern und verliert dadurch ihre von mir angestrebte Lebendigkeit.

Bewegungselemente zur Gestaltung nutzen. Als Figurenspieler habe ich die Möglichkeit, Raum und Zeit meiner Figur differenziert zu variieren. Ich kreierte Unterschiede, um dadurch das Wechselspiel von Anstrengung und Leichtigkeit der Bewegungen sichtbar zu machen. Soll meine Tänzerin Leichtigkeit und Eleganz vermitteln, muss ich ihren inneren und äußeren Bewegungsraum beim Führen möglichst groß gestalten. Dazu nutze ich ihre gesamte Beweglichkeit in den Gelenken und gestalte die Bewegungen groß und ausladend, als ob sie den Raum mit ihrer Bewegung ausfüllen wollte. Um sie größer und souveräner wirken zu lassen, gebe ich über die Fäden Zug auf Arme und Beine. Dadurch dehnt sie sich im Raum aus und es entsteht eine sichtbare Verbindung zwischen den einzelnen Extremitäten. Gleichzeitig versuche ich, das Tempo der Bewegung zu variieren. Eine langsam ausgeführte Bewegung gibt dem Publikum einerseits die Möglichkeit, einer Bewegung visuell zu folgen, und vermittelt andererseits auch eine gewisse Souveränität der Tänzerin bei ihrem Auftritt.

Um die enorme Anstrengung beim Ausführen der zum Teil artistischen Bewegungen aufzuzeigen, kann ich mit differenzierten Beschleunigungen arbeiten. Wenn die Tänzerin zum Beispiel auf ihre Fußspitzen steigt, wird sie die Bewegung des Beins mit dem Fuß langsam einleiten und anschließend mit erhöhter Geschwindigkeit auf der Spitze abschließen. Steht die Tänzerin auf einem Bein und streckt ihr bis zu diesem Moment gebeugtes Spielbein vollständig, werde ich das Tempo während der Bewegung kontinuierlich





etwas verlangsamen. Dadurch kann ich die enorme Anstrengung, die für diese Bewegung notwendig ist, andeuten. Denn zusätzlich zur Arbeit entgegen der Schwerkraft muss die Beinmuskulatur ja auch noch gegen die Wirkkraft des Gegenmuskels (Antagonisten) arbeiten.

Im klassischen Ballett kommt den Sprüngen eine besondere Bedeutung zu, weil sie Kraft und Leichtigkeit beim Tanzen vereinen. Um möglichst hoch und weit zu springen, stößt sich die Tänzerin kräftig mit ihren Füßen vom Boden ab. Hat sie die höchste Stelle des Sprungs erreicht, versucht sie die Zeit auszudehnen, wie «stillstehen zu lassen», und vermittelt so den Eindruck des Schwebens. Nach diesem kurzen, aber geradezu magischen Moment landet sie leicht wie eine Feder und möglichst lautlos wieder auf dem Boden. Diesen Augenblick des Stillstehens und Schwebens kann ich mit meiner Marionette eindrücklich darstellen. Dazu verlangsame ich das Tempo während des Springens wie in Zeitlupe, bringe die Bewegung an der höchsten Stelle beinahe zum Stehen und schließe den Sprung mit einer sanften Landung auf dem Boden ab. Besonders beim Gestalten eines Sprungs darf und sollte ich ruhig etwas übertreiben und die Möglichkeiten des Figurenspiels voll nutzen. Und dafür eignet sich die Figur der Schwanenprinzessin bestens.

Eigene Bewegungserfahrungen machen. Diese indirekte Art, mich also über eine Marionette mit der menschlichen Bewegung im Allgemeinen und mit der Bewegungsqualität – insbesondere im klassischen Tanz – auseinanderzusetzen, bereitet mir viel Freude. Beim Erarbeiten eines Bewegungsrepertoires für meine Tänzerin und anschließend auch bei den Aufführungen erscheint es mir sinnvoll, mich auf das Zusammen-

spiel der inneren und äußeren Bewegungselemente zu fokussieren. Dieser gezielte Fokus hilft mir, die Polarität zwischen Kraftanstrengung und Leichtigkeit beim Tanzen sichtbar darzustellen. Dabei ist es für mich unerlässlich, dass ich zuvor meine eigenen Tanzerfahrungen machen konnte. Die Gelegenheit, bei der ich im Ballettsaal mit meinem Körper experimentieren durfte, liegt zwar schon viele Jahre zurück und war nur kurz. Trotzdem waren diese Bewegungserfahrungen intensiv und prägend. Sie sind in meinem Körpergedächtnis gespeichert und können von mir immer wieder abgerufen werden. So sind es einerseits einzelne Bewegungen und Bewegungsabläufe, an die ich mich erinnern kann, und andererseits sind da ganz bestimmte Körperempfindungen, die bei mir noch immer präsent sind, zum Beispiel der Dehnungsreiz von Muskeln in bestimmten Positionen. Ohne diese Erfahrungen wäre es mir wohl kaum möglich, einer Marionette das Tanzen zu lernen! So kann ich von dieser spannenden Zeit noch nach Jahren für mein Marionettenprojekt profitieren. Und wichtig dabei ist: Nur was ich selbst erfahren habe, kann ich differenziert an andere weitergeben – auch an meine Tänzerin, meine Schwanenprinzessin. ●

Quelle:

- › **European Kinaesthetics Association EKA (Hg.) (2019):** Kinaesthetics. Konzeptsystem. Linz: Verlag European Kinaesthetics Association. ISBN 978-3-903180-00-0.



Urs Gschwind ist Physiotherapeut und Kinaesthetics-Trainer, hat ein DAS (Diploma of Advanced Studies) in «Entwicklungsneurologische Therapie» und arbeitet am TSM Schulzentrum für Kinder und Jugendliche mit Behinderungen, Schweiz. Er ist seit Jahren Mitglied im Ensemble des Basler Marionettentheaters.



LQ



kinaesthetics – zirkuläres denken – lebensqualität

In der Zeitschrift LQ können die LeserInnen am Knowhow teilhaben, das Kinaesthetics-AnwenderInnen und Kinaesthetics-TrainerInnen in zahllosen Projekten und im Praxisalltag gesammelt haben. Ergebnisse aus der Forschung und Entwicklung werden hier in verständlicher Art und Weise zugänglich gemacht. Es wird zusammengeführt. Es wird auseinander dividiert. Unterschiede werden deutlich gemacht. Neu entdeckte Sachverhalte werden dargestellt und beleuchtet. Fragen werden gestellt. Geschichten werden erzählt.

Die LQ leistet einen Beitrag zum gemeinsamen analogen und digitalen Lernen.

Bestellen Sie die Zeitschrift LQ unter www.verlag-lq.net oder per Post

verlag lebensqualität
nordring 20
ch-8854 siebnen

verlag@pro-lq.net
www.verlag-lq.net
+41 55 450 25 10



Print-Ausgaben plus Zugang zur Online-Plattform



Bestellung Abonnement LQ – kinaesthetics – zirkuläres denken – lebensqualität

Ich schenke lebensqualität

- mir selbst
- einer anderen Person

Meine Adresse:

Vorname _____

Name _____

Firma _____

Adresse _____

PLZ _____ Ort _____

Land _____

eMail _____

Geschenkabonnement für:

Vorname _____

Name _____

Firma _____

Adresse _____

PLZ _____ Ort _____

Land _____

eMail _____