

Lauper Bieli, Renate: "Spiraldynamik – Chance für die Schule und LehrerInnenausbildung"; Spiraldynamik International, Zofingen, 1998, (16 Seiten)

Chance für Schule und Lehrerinnen- und Lehrerbildung

Renate Lauper, CH-Zofingen Dezember 1998

“Kinder, die bereits in jungen Jahren Vertrauen in ihren eigenen Körper erfahren, haben es als Erwachsene leichter, liebende Menschlichkeit zu verkörpern.”

Christian Larsen



1. Szenen aus dem Schulalltag

Schulbesuch im Turnunterricht einer dritten Primarklasse

Die Lehrerin hat einen Bewegungsparcours zusammengestellt. Da wird gehüpft und gesprungen, gelacht und gerufen. Die Kinder sind in bester Stimmung, die Lehrerin zeigt Kompetenz in allen Bereichen. Trotzdem beschleicht mich mit zunehmender Betrachtung des kindlichen Bewegungsverhaltens ein un gutes Gefühl. Ich sehe mehrere Kinder, die den Parcours auf Senkfüssen absolvieren, andere landen mit X-Beinen auf dem Boden, eine Vielzahl steht im Hohlkreuz, bei einem Kinde stehen die Schulterblätter ab wie zwei Flügelchen. Ich erkenne auch die verspannten Schultern der Lehrerin und ihre Tendenz zu Senkfüssen.

Höhere Pädagogische Lehranstalt, Freifach Tanz und Improvisation

Ich leite zu einer Bewegungs improvisation an. Die Studierenden haben mehrere Jahre Turn- und Sportunterricht hinter sich, sind also in ihrem Bewegungsverhalten geschult und gefördert worden. Die Improvisation verläuft kreativ und variantenreich. Doch schnell werden die Grenzen der Ausdrucksfähigkeit sichtbar. So kann Standfestigkeit nicht mit unkoordinierten Füßen und Beinen, Offenheit nicht mit verspannten Schultern ausgedrückt werden; der Ausdruck von Würde scheitert an einer unbewussten, ungünstigen Kopfhaltung.

Lehrerzimmer

Oft beklagen sich Lehrkräfte über Rückenschmerzen, Schulterverspannungen, Spannungskopfschmerzen. Bandscheibenprobleme erfassen den Didaktiklehrer, ein Tennisellbogen plagt den Cellolehrer. Massagen bringen nur vorübergehend Linderung. Dass die Probleme durch nicht bewusste Fehlhaltungen und ungünstige Bewegungsmuster im Alltag entstehen, bleibt oft unbeachtet.

Fortbildung für Turnlehrerinnen und Turnlehrer

Turnlehrkräfte sind Fachleute für Sport, Bewegung und Sportpädagogik, jahrelang auf universitärer Stufe geschult. Ihre Fachkompetenz in den einzelnen Sportdisziplinen ist hoch, methodisch-didaktische Umsetzungen sind durchdacht und gezielt. Ich erkenne aber auch hier: Trotz jahrelanger Arbeit mit Sport und Bewegung schauen viele dieser Fachleute persönliche körperliche Probleme wie Senkfüsse, Beinachsen-Fehler, Immobilität und Streckdefizit im Hüftgelenk u. a. als gegeben und unveränderbar an. Eine mangelnde Beweglichkeit in der Brustwirbelsäule oder im Schultergelenk wird nicht als solche erkannt. Dadurch kann ein an sich strukturgebender Faktor wie körperliches Training die Probleme nicht beheben. Probleme, die sich in diesem Beruf mit zunehmendem Alter oft verstärken.

Fachtagung für "Mehr Bewegung in der Schule"

Eine Vielfalt an Ideen und Impulsen zeichnet diese Tagung aus. Das Anliegen der Veranstalter und Teilnehmenden ist deutlich: Bewegung gehört zum Menschsein, wir dürfen nicht zur sitzenden, unbewegten und unbeweglichen Spezies verkommen. Pädagogen obliegt hier eine grosse Verantwortung. Mehr Bewegung ist gefragt: Bewegte Pausen, bewegliches Mobiliar, Sitzbälle und vermehrte Wechsel zwischen Sitzen und Bewegen werden empfohlen. Doch wie steht es mit dem Gesundheitswert von bewegten Pausen in Hohlkreuzhaltung oder X-Bein-Stellung? Sitzt man auf einem Sitzball automatisch richtig?

Musikunterricht

Patrick übt täglich mehrere Stunden am Klavier. Er hat vor, das Konservatorium zu besuchen. Eine hartnäckige Sehenscheidenentzündung lässt ihn seinen Traum beinahe begraben. Da Patrick nicht sonderlich sportlich ist,

vernachlässigt er seinen Körper. Entsprechend sind Wirbelsäule und Schultergürtel unbeweglich und verspannt. Die Hände sind ihm und seinen Lehrern wichtiger als der restliche Körper.

2 Woran es fehlt

Diese Beispiele aus der Praxis zeigen klar einen in der Lehrerbildung und in der Bewegungspädagogik vernachlässigter Aspekt, nämlich den der gezielten konzeptionellen Arbeit am eigenen Körper. Weder Lehrkräfte noch Schulkinder werden heute darin unterrichtet, wie sich ihr Körper "organisiert", wie er sich in der Bewegung koordiniert. Das heisst, die Menschen bewegen sich, ohne gelernt zu haben, ihn für die Bewegung zu stimmen. Der Körper wird in einem Ist-Zustand gebraucht, der oftmals nicht der Bewegungsart und auch nicht dem Wohlbefinden dienlich ist. So ist ein verspannter Nacken weder beim Sitzen, Singen, Sporttreiben noch Musizieren ideal oder angenehm, von der Ästhetik ganz zu schweigen. Eine gewohnheitsmässige Hohlkreuzhaltung verschwindet in den seltensten Fällen einfach durch Bewegung. Solange das Bewusstsein für die eigene Beckenhaltung fehlt, verändert sich nichts. Wie aber lassen sich gezielte Wahrnehmung und Bewusstheit für den Körper aufbauen? Welche Mittel und Wege stehen heute in Schule und Lehrerbildung zur Verfügung? Eines steht fest: Eine zusätzliche persönliche, zeitliche und kognitive Belastung durch ein weiteres Schulfach kommt weder für Studierende noch für die Kinder in Frage. Wünschenswert ist also ein Weg, welcher dieser Tatsache Rechnung trägt und statt Belastung Entlastung bedeutet, ein Weg, der Lerninhalte und -schritte vereinfacht, transparent und "transfer-geeignet" macht. Ich stelle Ihnen die *Spiraldynamik* vor, ein Konzept der Kunst und Wissenschaft menschlicher Bewegungskoordination, ein Konzept, das klar, effizient, vielseitig anwendbar und persönlich erlebbar ist.

„Bewegung ist stets nur so zuträglich wie die Haltung, in der wir sie betreiben“

Joseph Heller

3 Spiraldynamik - Ein überzeugendes Prinzip

Spiraldynamik ist ein anatomisch-funktionell begründetes Bewegungs- und Therapiekonzept, das Resultat einer seit 1981 bestehenden internationalen und interdisziplinären Forschungsgemeinschaft.

Ausgangspunkt ist die Anatomie des menschlichen Bewegungsapparates. Systematisch ging die Forschungsgruppe mit Vertreterinnen und Vertretern aus Humanmedizin, Physiotherapie, Sport- und Tanzwissenschaften sowie Yoga den Fragen des anatomischen Gesamtzusammenhanges nach und entwickelte ein dreidimensionales, dynamisches und systematisches Gesamtkonzept mit der Spirale als Grundbaustein.

Dr. med. Christian Larsen, Mitbegründer der Spiraldynamik, schreibt in seinem Buch: „Die Spirale birgt zwei aussergewöhnliche Eigenschaften in sich. Erstens ist sie platzsparend; wir bauen Wendeltreppen, wenn der Platz knapp wird. Und zweitens ist die Spirale eine in sich stabile Struktur: Ob Schraube, Korkenzieher oder Bettfeder - täglich nutzen wir die Belastbarkeit spiraliger Strukturen auf Zug- oder Druckkräfte. Raumökonomie und In-sich-Stabilität machen die Schraubenspirale zu einem bevorzugten Grundbaustein nicht nur des Menschen, sondern auch der Natur. Angefangen beim galaktischen Spiralnebel, über Wirbelstürme und Wasserstrudel, Pflanzenwachstum, Geweihe, Nabelschnur und Knochenaufbau bis hin zu mikroskopischen Dimensionen. Als klassisches Beispiel sei die DNA, Trägerin menschlicher Erbinformation erwähnt.

Und wen wundert's? Die spiralige Verschraubung findet sich auch im menschlichen Körper als anatomischer Grundbaustein wieder. Beispielsweise in der dreidimensionalen Beweglichkeit der Wirbelsäule, so wie wir sie beim Gehen und Laufen brauchen, oder in der dreidimensionalen Gewölbestruktur des Fusses. Auch das Kniegelenk basiert auf dem Prinzip der spiraligen Verschraubung: Drehscharnierfunktion, Kreuzbänder, diagonal bis spiralig angeordnete Muskeln. Vieles weist daraufhin, dass das Kniegelenk nach dem Spiralprinzip funktioniert.

Ob wir gehen, laufen oder schwimmen, immer nutzen wir die Kraft spiraliger Verschraubungen in unserem Körper. Auch die meisten sportlichen Betätigungen - ob Leichtathletik, Handball oder Kunstturnen und Yoga - beruhen auf demselben Prinzip. Die Spirale zieht sich wie ein roter Faden durch den menschlichen Körper.

Die meisten Muskeln des Bauches, des Rückens und des Brustkorbes verlaufen schräg bis diagonal, eben spiralig. Aus der Gesamtheit dieser Muskulatur ergeben sich zwei grosse Schrägsysteme. Hierin steckt die enorme Kraft der spiraligen Verschraubung, das Wohlfühl, das erlebbar wird, wenn die Wirbelsäule anatomisch richtig verschraubt wird. Drehbewegungen am falschen Ort sind Verdrehungen und schaden der Wirbelsäule.

Auf das "Wo" und "Wie" kommt es an. Die Brustwirbelsäule eignet sich hervorragend für Drehbewegungen nach links und rechts; ganz im Gegensatz dazu die Lendenwirbelsäule. Die ist überhaupt nicht für Drehbewegungen gebaut. Was tun die meisten Menschen in aller Regel? Weil der Brustkorb meist starr und unbeweglich geworden ist, kann die Brustwirbelsäule kaum noch drehen. Zur Kompensation drehen wir eine Etage tiefer, im Bereich der Lendenwirbelsäule. Dabei scheuern wir Bandscheiben und kleine Wirbelgelenke durch, bis Hexenschuss oder chronische Rückenschmerzen uns unmissverständlich auf diesen Fehlgebrauch aufmerksam machen. Um die stark belastete und allzu häufig verdrehte Lendenwirbelsäule wirksam zu entlasten gilt es in erster Linie Brustkorb und Hüftgelenke wieder beweglicher zu machen! Der Schlüssel dazu ist die

Wahrnehmungsschulung am eigenen Körper.“

Die Spiraldynamik ist mittels anatomischem biomechanischem und physiotherapeutischem Wortschatz exakt beschreibbar, doch am besten lernt man sie kennen, indem man damit arbeitet.

„Am Punkt der Resignation konstruieren wir neue Bücher, vermehren wiederum unser Wissen, erfinden neue Ausgleichsstrategien, um die Flut an Kopf- und Bildschirmarbeit besser bewältigen zu können, und entfernen uns trotzdem immer mehr vom Körper“

Helmut Milz

Spiraldynamik im Kontext der allg. Pädagogik und der Bewegungserziehung oder Spiraldynamik - mehr als nur Haltungsschulung

Neue pädagogische Ansätze orientieren sich stark am Welt- und Menschenbild der humanistischen Psychologie, welches Menschsein als lebenslangen Wachstums- und Reifeprozess versteht. Zusammen mit Elementen aus der Reformpädagogik bildete sich ein Bildungs- und Lernverständnis, das persönliches Engagement, selbstinitiiertes und nachhaltiges Lernen in einer Atmosphäre der Wertschätzung, des Vertrauens und der Anerkennung anstrebt.

In der Sport- und Bewegungspädagogik geht man heute vermehrt von Sinnrichtungen als von Bewegungsdisziplinen aus. Begriffe wie “sich wohl und gesund fühlen” “erfahren und entdecken”, “gestalten und darstellen” haben heute den gleichen Stellenwert wie “üben und leisten”, “herausfordern und wetteifern”.

Diese Zielrichtungen verlangen von Lehrerinnen und Lehrern Qualifikationen, wie sie aus dem personenzentrierten Lehren und Lernen nach **Carl Rogers** hervorgehen:

- Die Lehrkraft hat in Bezug auf sich selbst und auf ihre Beziehungen zu anderen genügend Sicherheit, den Schülern und Schülerinnen zuzutrauen, **für sich selbst zu denken und zu lernen.**
- Der zu fordern bereite Lehrer, die zu fordern bereite Lehrerin trägt gemeinsam mit anderen die **Verantwortung für den Lernprozess.** Er/sie ist fähig, Lernhilfen in Form der eigenen Person und Erfahrungen, in Form von Büchern, Materialien oder Gemeinschaftserfahrungen zu bieten.
- Die Lehrkraft kreiert ein lernförderndes Klima, bzw. lehrt die Schülerinnen und Schüler in einer Atmosphäre der Glaubwürdigkeit, der Sorge zu den andern und des verständnisvollen Zuhörens, dieses Klima selbst zu erschaffen.
- Die Lehrperson fördert den **fortsetzenden Lernprozess**, hilft dem Schüler, der Schülerin zu lernen, wie man lernt, was man wissen möchte.
- Die Lehrperson fördert die **innere Verantwortung** der Schüler und Schülerinnen (Selbstdisziplin) und setzt diese an Stelle der von aussen vermittelten Disziplin.
- Der Lernende steht im Mittelpunkt. Der personenzentrierte Lehrer, die personenzentrierte Lehrerin tritt seine/ihre Macht über andere ab.

Damit wir als Unterrichtende diese Anforderungen erfüllen kann, muss sie/er emotional reif, liebesfähig und schöpferisch sein.

Abraham Maslow listet folgende innere Werte auf: Ganzheit, Vollkommenheit, Gerechtigkeit, Einfachheit, Güte und Mühelosigkeit.

Unter sogenannten “objektiv beschreibbaren und unersetzbaren Eigenschaften des gesunden Menschenexemplars” befinden sich laut Maslow:

- Deutliche, wirksamere Wahrnehmung der Wirklichkeit.
- Grössere Offenheit für Erfahrungen.
- Stärkere Integration, Ganzheit und Einheit der Person.
- Stärkere Spontaneität und Expressivität; volles Funktionieren: Lebendigkeit.
- Ein reales Selbst: eine feste Identität; Autonomie, Einzigartigkeit.
- Grössere Objektivität, Distanz, Transzendenz des Selbst.
- Wiedererlangen der Kreativität.
- Fähigkeit, Konkretes und Abstraktes zu vereinen.
- Demokratische Charakterstruktur
- Liebesfähigkeit.

Geht man nun davon aus, dass jede Entwicklung, jede Veränderung beim einzelnen Menschen selbst beginnt, entsteht für jede Lehrerbildungsinstitution die Aufgabe, den Studierenden echte Chancen und Möglichkeiten zur persönlichen Weiterentwicklung, Reife und Transformation zu eröffnen.

Die persönliche Ebene ist einzubeziehen, ein Ausklammern der seelischen und körperlichen Ebene widerspricht dem Gesetz der Ganzheit. Das Studium muss sich also auf den ganzen Menschen auswirken: intellektuelle Bildung, seelisches Reiferwerden und waches Körperbewusstsein gehören zusammen.

Was ist unter Körperbewusstsein zu verstehen?

Mit dem Ausdruck Körperbewusstsein wird der Erfahrungsbereich des Menschen bezeichnet, in welchem sich **Körperlichkeit und Bewusstsein miteinander verbinden**. Dabei wird der Begriff Körperlichkeit nicht nur auf den leiblichen Körper beschränkt, sondern erweitert um die Dimension der Verkörperung, um ausgeführte Handlungen und Fortschritte.

Körperbewusstsein wird von jedem Menschen als individueller Lernprozess durchlebt und ermöglicht ihm, neue Aspekte seines Selbstverständnisses zu erfahren, und vor allem eröffnen sich ihm dadurch Chancen, in einem **dynamischen Gleichgewicht** durchs Leben zu schreiten.

Zentrierung, Aufrichtung, Präsenz, Atemfluss, Wachheit des Geistes, ausbalancierte Haltung sind körperliche Themen, ebenso wie psycho-emotionelle.

So sind die wesentlichen Erfahrungen, die Lehrer/innen zu einem authentischen Auftreten verhelfen, über den Körper möglich. Die "Intelligenz des Körpers" (Vester) muss in die Aufgabe der Selbstfindung und -entwicklung einbezogen werden. Um diese Intelligenz wirklich erkennen, erfahren und integrieren zu können, braucht es die eigene Erfahrung damit sowie persönliches Erleben und Engagement. Bekanntlich haben diese Erfahrungen, "die am eigenen Leib gemacht sind", eine wesentlich tiefere Wirkung als "kognitive Beschäftigung" mit dem Thema. Der Begriff der Ganzheitlichkeit würde auf diese Weise seine echte Bedeutung bekommen und nicht länger nur mit dem Summieren von Erfahrungen "abgedeckt". So sind Körpererfahrungen nicht bloße Ausgleichs- und Auflockerungselemente für die geistige Arbeit, sondern sie sind eine wesentliche Dimension unseres Menschseins. Hier nähern wir uns erneut der Dreidimensionalität: Denken, Fühlen und Handeln bilden eine Einheit.

Zusammenfassung: Spiraldynamik ermöglicht auf der körperlichen Ebene klare Interventionen gegen Haltungsschäden, Verletzungsanfälligkeit und Fehlbelastungen des Bewegungsapparates. Auf der geistigen Ebene wird mehr Bewusstsein für das eigene Auftreten und Verhalten entwickelt und die seelische Ebene erfährt eine Bereicherung durch Selbstannahme, Gleichgewicht und Vertrauen.



4 Chance für Schule, Lehrer- und Lehrerinnenbildung

Mit der Spiraldynamik liegt ein Konzept vor, das geradezu massgeschneidert ist für die Anforderungen in Schule und Unterricht. Folgende Faktoren seien hier zusammengefasst:

1. Spiraldynamik ist ein Konzept. Dieser Faktor garantiert Methodenfreiheit.
2. Spiraldynamik ist nach dem heutigen Wissenschaftsbegriff entwickelt, nämlich im Sinne einer Einheit von Forschung und Lehre, Theorie und Praxis und fächerübergreifend in Fragestellung und Problemlösung.
3. Spiraldynamik ist dreidimensional, erlaubt dadurch räumliches vernetztes Denken und repräsentiert dadurch Pestalozzis Forderung nach Unterricht mit Kopf, Herz und Hand.
4. Spiraldynamik ist vielseitig erfahr- und anwendbar. Individuelle Vorlieben, Neigungen, Stärken und Schwächen werden berücksichtigt.
5. Spiraldynamik ist systematisch, daher einfach zu erfassen und in den Unterricht zu integrieren.
6. Spiraldynamik hat von Natur aus eine ökospirituelle Ausrichtung. Durch die Arbeit am eigenen Körper ist "Lernen mit einfachen Mitteln" und lebenslanges Lernen möglich.

„Die Wahrnehmung des gesamten Körpers bedeutet, Unerkanntes zu entdecken und Selbstverständliches mit neuen Augen zu sehen.“

Christian Larsen

Wie könnte sich, die Spiraldynamik in den Szenen des Schulalltags auswirken?

Schulbesuch im Turnunterricht

Welche Vorteile hätten Lehrer/in und Schulklasse mit der Spiraldynamik in der ersten Szene? Die Lehrer/in würde sich durch die bewusste Arbeit am Schultergürtel vermutlich mit dem Thema "Lasten tragen" auseinandersetzen und lernen, sich zu entscheiden, wann und wieviel Last sie auf ihren Schultern tragen kann. Die Befreiung des Schultergürtels würde ihr mehr Unbeschwertheit und Leichtigkeit in ihrem Alltag ermöglichen. Die bewusst aufgebaute Fushaltung ergäbe eine angenehme Verwurzelung ohne Anstrengung beim Unterrichten. Die Schulklasse könnte den Parcours mit ebenso viel Freude und Spontaneität erleben, weil jetzt zusätzlich wertvolle Spiele eingebaut sind wie die Ameisenwohnung² gegen Senkfüsse, der Kniescheinwerfer³ gegen X-Beine und die Herkulesübung⁴ gegen abstehende Schulterblätter.

2, 3, 4: Diese Übungen werden im Buch "Spiraldynamik mit Kindern" zu finden sein.

Höhere Pädagogische Lehranstalt, Freifach Tanz und Improvisation

In Szene zwei könnten über die Bewegungsimprovisation Qualitäten wie Offenheit, Flexibilität, Standfestigkeit u. a. wirklich erlebt, nicht nur dargestellt werden. Die Erfahrung dieser Themen am eigenen Körper bedeutet stets ein Schritt zur persönlichen Reife.

Lehrerzimmer

Entwickeln Lehrkräfte ein Bewusstsein für ihre Haltung in Alltag und Beruf, haben sie die Möglichkeit der Selbsthilfe. Das (körperliche) Ungleichgewicht ist nicht länger "Schicksal", sondern Herausforderung zu einer vertieften Auseinandersetzung mit der "leiblichen Dimension" des Menschseins. Gerade sehr intellektuell orientierte Menschen erfahren durch ihr erwachtes Körperbewusstsein, welches nicht an Sport und Leistung gebunden ist, eine wohltuende Bereicherung in ihrem Leben.

Fortbildung für Turnlehrerinnen und Turnlehrer

Die Turnlehrkräfte in Szene drei könnten ihre Techniken mit dem "anatomischen Sehen" wesentlich ergänzen und individuelle Stärken und Schwächen ihrer Schüler erkennen. Schwierigkeiten in einzelnen Bewegungsabläufen könnten von den körperlichen Voraussetzungen und dem Bewegungsverhalten der einzelnen Schüler angegangen werden, nicht mehr in erster Linie von der entsprechenden Technik. (Mit einem fixierten Rundrücken lässt sich nur schwer ein Fosbury-Flop springen, eine immobile Schulter verhindert unter Umständen einen sauberen Basketballeinwurf und ein Hüftstreckdefizit wirkt sich ungünstig beim Laufen aus.) Der eigene Körper würde weniger berufsbedingt "abgenutzt" sondern durch das dreidimensionale Mobilitätstraining geschmeidig und elastisch erhalten.

Fachtagung für "Mehr Bewegung in der Schule"

Die Fachtagung für "Mehr Bewegung in der Schule" wäre weniger geprägt von Mobiliar, Bällen und weiterem Material, welches zum Kauf angeboten wird, sondern vom Erfahrungsaustausch über Fusswerkstätte, Übungsparcours für die Wirbelsäule, über die Bedeutung der Mobilität der Gelenke und über den pädagogischen und gesundheitlichen Wert der verschiedensten Elemente im Schulunterricht.

Musikunterricht

Patrick am Klavier überzeugte durch die spürbare Beziehung zwischen den beiden Instrumenten Mensch und Klavier, nachdem er sein Bewusstsein für den ganzen Körper geschult hat.

In all diesen Situationen liegen zahlreiche Chancen zu einer bewusst gelebten Körperlichkeit, zu einem menschlichen Reifungsprozess, der zu innerer Stärke und Verantwortungsbewusstsein führt. Die Schule kann sich so allmählich von einer Organisation zu einem lebendigen Organismus entwickeln, der Menschen reifen und Menschlichkeit entstehen lässt.

5 Ein persönliches Nachwort

Gewalt auf dem Pausenhof, Schlägereien, Aggressionen, Verlust des Friedens. Auch das sind Themen der heutigen Schule. Auf den ersten Blick scheinen sie nichts mit Körperbewusstsein zu tun zu haben. Unterricht in Körperwahrnehmung scheint angesichts solcher bedrohender Probleme illusorisch und verfehlt.

Nun ist genau das Gegenteil der Fall. Körperarbeit sensibilisiert für die eigenen Empfindungen, lässt echte Stärke und Präsenz zum Erlebnis werden. Die Bereitschaft zur Gewalttätigkeit nimmt ab. Nächstenliebe wird über Eigenliebe gelernt.

Menschen, die sich selber spüren, neigen weniger zu Gewalttätigkeit. Achtsame Körperarbeit wird zur Friedensarbeit.

In meiner langjährigen pädagogischen und künstlerischen Arbeit habe ich erfahren, dass all jene "Lektionen"

die wertvollsten waren, wo Frieden empfunden und erlebt werden konnte. In diesen Momenten fühlen sich Menschen angenommen, wertvoll und geliebt und sind voller Schaffenskraft, Freude und Inspiration. Ich weiss, dass viele verschiedene Faktoren für die zunehmende Gewalt verantwortlich sind und auf den verschiedensten Ebenen Veränderungen stattfinden müssen. Doch braucht es überall den sogenannten ersten Schritt, es braucht Vertrauen und Handlungsbereitschaft für Neues. Sonst macht sich Resignation breit und wir sind unfähig, auch nur im Ansatz "Friedensarbeiter" zu sein.

6 Verwendete Literatur

- Achermann, Edwin Mit Kindern Schule machen
Verlag Lehrerinnen und Lehrer Schweiz, zürich, 1992
- Ayres, Jane Bausteine der kindlichen Entwicklung
Springer Verlag, Berlin, 1992
- Beltz, Otto Der Leib als sichtbare Seele
Stuttgart, 1991
- Dürckheim, Karlfried Graf Hara. Die Erdmitte des Menschen
Otto Wilhelm Barte Verlag, 1997
- Golemann, Daniel Emotionale Intelligenz
Carl Hanser Verlag, München 1996
- Grosse-Oetringhaus, Hans-
- Martin Ich will endlich Frieden', Kinder im Krieg
Verlag Westfälisches Dampfboot, Münster 1998
- Heider, John Tao der Führung
1988 Sphinx-Verlag, Basel
- Larsen, Christian Spiraldynamik, Die zwölf Grade der Freiheit
Via Nova Verlag, St. Petersburg, 1995
- Lauper, Renate Spiraldynamik mit Kindern (Arbeitstitel, in Vorbereitung)
- Meier, Bea
- Maslow, Abraham Psychologie des Seins
Fischer Taschenbuch, 1990
- Milz, Helmut Der wiederentdeckte Körper. Vom schöpferischen Umgang
mit sich selbst
Artemis, München, 1992
- Purce, Jill Die Spirale
Kösel-Verlag, München, 1988
- Rogers, Carl R. Freiheit und Engagement
Fischer Taschenbuch, 1990
- Rogers, Carl R. Der neue Mensch
Klett Cota, 1983
- Röhrs, Hermann Idee und Realität der Friedenspädagogik
Frieden - eine pädagogische Aufgabe
Deutscher Studienverlag, 1994
- Struck, Peter Zuschlagen, zerstören, selbstzerstören Wissenschaftliche
Buchgesellschaft, Darmstadt, 1995
- Vester, Frederic Leitmotiv vernetztes Denken Heyne, 1988
- Zeltner, Eva Kinder schlagen zurück Jugendgewalt und ihre Väter zytglogge-
Verlag, Bern 1993

7 Kursangebote für Schule, Lehrer- und Lehrerinnenbildung

Zahlreiche Einführungs- und Ausbildungskurse werden durch das Spiraldynamik-Sekretariat organisiert und durchgeführt. Sie werden jeweils in der Jahresagenda publiziert. Diese kann beim Spiraldynamik-Sekretariat bezogen werden.



Für Schulen, Lehrerfortbildungsorganisationen, Seminarien und pädagogische Fachschulen besteht auch die Möglichkeit, eine dipl. Lehrkraft der Spiraldynamik für Tageskurse, Projektarbeit, Teambildungstage, Semesterkurse u.a. zu engagieren.

Mögliche Themen

- Einführungskurs in die Spiraldynamik
- Haltung prophylaxe
- Die neue Fuss-Schule
- Spiraldynamik auf dem Sitzball
- Körperhaltung und Kommunikation
- etc.

Wenden Sie sich an die untenstehenden Kontaktadressen:

Spiraldynamik
Sekretariat
Martinsbergstrasse 38
5400 Baden
Tel. ++41 (0)56 204 33 33
Fax ++41 (0)56 204 33 34

Renate Lauper Bottensteinerstrasse 10

4800 Zofingen
Tel. ++41 (0)62 751 37 22
Fax ++41 (0)62 751 37 22

8 Referenzen

- Akademie für Physiotherapie, LKA Salzburg,
Martin Dürrer, Müllnerhauptstrasse, A 5020 Salzburg
- Akademie für Physiotherapie, Willhelminenspital,
Nina Köck, Montleart Strasse 37, A 1160 Wien
- Alexandertechnik Schule,
Elisabeth von Hoesslin, Schlierbergstrasse 31, 0 79100 Freiburg
- Arena 225, Exercise & Dance Classes AG,
Heinz Thürig, Seefeldstrasse 225, CH 8008 Zürich
- Berufsverband Deutscher Yogalehrer, BDY,
charlotte Bossinger, Heinrich-Grob-Strasse 48, D 97250 Erlabrunn
- Deutsche Akademie für Entwicklungsrehabilitation,
Florian Siegl, Heighhofstrasse 63, 0 81377 München
- Dore-Jacobs Schule,
Karin Gerhard, Leveringstrasse 30, D 45134 Essen Stadtwald
- Eidgenössische Sportschule Magglingen, ESSM,
Rolf Weger, CH 2532 Magglingen
- Feldenkrais Berufsschule der Schweiz
Heide Trütsch, Im Otten, CH 6499 Lauerz
- Hochschule für Musik und Theater Hannover,
Prof. Dr. Heide Tegeder, Gellertstrasse 17, D 30175 Hannover
- Institut für Sportmed. der Sportwissenschaftl. Fakultät,
Prof. Dr. med. Kurt Tittel, Jahn-Allee 59, D 04109 Leipzig
- Internationale kinesiologie Konferenz
Bernhard Studer, Alte Surbtalstrasse 35b, CH 5305 Unterendingen
- Internationales Forum für Bewegung,

Urs Ili, Birkenbühl, CH 8564 Wäldi

• Lindenhofspital Bern, Abteilung für Physikalische Medizin, **Dr. med. Heinz Fahrner, Bremgartenstrasse 145, CH 3012 Bern**

• Psychomotorik Kanton Luzern, **Erziehungsdepartement, Dammstrasse 6, CH 6003 Luzern**

• Schweizer Paraplegiker-Zentrum Nottwil,

Dr. med. Guido Zäch, Physiotherapie, CH 6207 Nottwil

• Schweiz. Berufsverband für Tanz und Gymnastik, SBTG, **Katharina Lang, Postfach, CH 8032 Zürich**

• Schweizerischer Turnverband, SIV, **Zentralsekretariat, Bahnhofstrasse 38, CH 5001 Aarau**

• Swiss Paralympic Committee,

Fritz Nyffeler, Krattigstrasse 48, Postfach 274, CH 3700 Spiez

• Universität Zürich, Institut für physikalische Medizin, **Gloriastrasse 25, CH 8091 Zürich**

• Universitätsklinik Balgrist, Orthopädie,

Forchstrasse 340, CH 8008 Zürich

• Verband für Sport in der Schule, SVSS,

Neubrückstrasse 155, CH 3000 Bern 26

• Verein Aargauer Logopäden,

Anita Clerc, Flühstrasse 1, CH 8116 Würenlos

• Wiener Medizinische Akademie für ärztliche Fortbildung und Forschung, **Helga Doppel, Alserstrasse 4, A 10990 Wien**

9 Lehrkräfte, die Spiraldynamik in den Unterricht integrieren



Bea Meier-Miescher
Kindergärtnerin
Haselweg 8
CH-5012 Schönenwerd

Renate Schraner
Psychomotoriktherapeutin
Bullingerstrasse 4
CH-5452 Oberrohrdorf

Andrea Rupp
Oberstufenlehrerin
Florastrasse 7
CH-4500 Solothurn

Karin Juchli
Mittelstufenlehrerin
Sommerhaldenstrasse 1 3c
CH-5200 Brugg

Fotos Seiten 1,9,15: Bea Meier-Miescher Foto Seite 13: Jacqueline Basler

Renate Lauper Bieh



Lehrerseminar Solothurn
10 Jahre Schulpraxis
Tanzpädagogik-Diplom des Schweizerischen
Berufsverbandes für Tanz und Gymnastik SBTG
Ausbildung in Spiraldynamik bei Dr. med. Ch. Larsen und
Yolande Deswarte, Physiotherapeutin
Gründerin des Tanz-Ateliers Schönenwerd
Gründerin der Tanzkompanie "dance-Teamwork"
Leiterin der Tanz- und Gymnastikschule Zofingen
Lehrbeauftragte an der Höheren Pädagogischen
Lehranstalt HPL Zofingen für Spiraldynamik und Tanz

„Im Zentrum meines Lebens steht das tiefe Interesse am Menschen, an seiner Bestimmung und am Sinn unseres Daseins. Seit Jahren befinde ich mich auf dem Weg des Lernens, Entdeckens und Entwickelns; ein Weg, der mich durch den Tanz und die Bewegung immer näher zur Körperarbeit als Bewusstseinsarbeit führt.“

Institut für Spiraldynamik
Privatklinik Bethanien
Restelbergstrasse 27
CH 8044 Zürich

T: +41 (0)878 886 888
F: +41 (0)878 886 889
E: zuerich@spiraldynamik.com
Internet: www.spiraldynamik.com