Ida Küttner-Funke

Stark, körperbewusst und kreativ durch Rhythmik



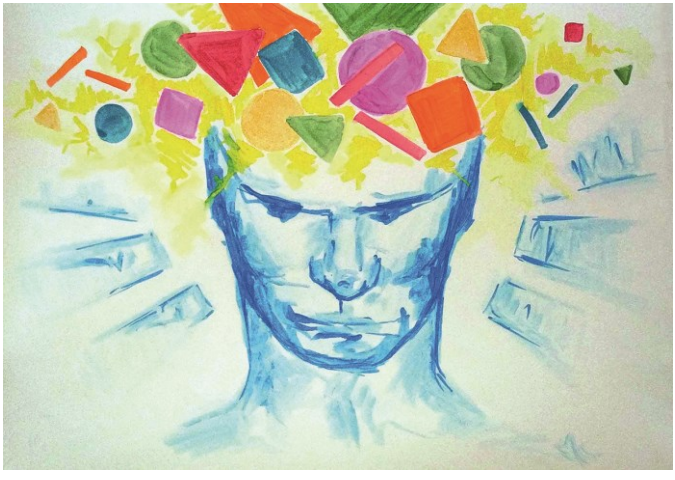
Rhythmik im Spiegel neuro-wissenschaftlicher Erkenntnisse

GEHIRN-WISSEN KOMPAKT

Ida Küttner-Funke

Stark, körperbewusst und kreativ durch Rhythmik

Rhythmik im Spiegel neurowissenschaftlicher Erkenntnisse



Dieses Buch bestellen – **9,90 €** plus Versandkosten
eBook herunterladen – **7,99 €** (ePUB-Format)

Das Buch und diese Leseprobe sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte vorbehalten. Die Verwendung der Texte und Grafiken ist nur mit schriftlicher Zustimmung des Verlages gestattet.

In diesem Buch werden u. U. eingetragene Warenzeichen, Handelsnamen und Gebrauchsnamen verwendet. Auch wenn diese nicht als solche gekennzeichnet sind, gelten die entsprechenden Schutzbestimmungen.

Meinem Mann, meiner Familie, meinen Kolleginnen und Kollegen und allen kreativen Menschen gewidmet, sowie posthum meinem Professor Rudolf Konrad, dem ich folgte auf der Suche nach Räumen der Selbstfindung und Kreativität und deren Berechtigung innerhalb der Rhythmik und darüber hinaus.

Vorwort

Dieses Buch betritt Neuland. Noch nie wurde die Wirkung der Rhythmisch-musikalischen Erziehung auf die neuronalen Netzwerke untersucht, soweit mir bekannt ist. Umso überraschender waren die Ergebnisse. Empirisch Erprobtes lässt sich dank heutiger wissenschaftlicher Erkenntnisse evaluieren.

Dieses „Aha-Erlebnis“ möchte ich mit allen pädagogisch, kreativ und künstlerisch Arbeitenden und Interessierten auch aus angrenzenden Fachrichtungen teilen und dazu ermutigen, weiterhin Kreativität und schwer messbare soft skills in Training und Erziehung zu fördern.

Aber es soll hier nicht vorgegriffen werden. Möge das Lesen anregend wirken, dem eigenen Tun Bestätigung verleihen und inspirierte Impulse für das berufliche aber auch private Tun geben.

Ich danke dem Verlag FQL Publishing für das freundliche Engagement bei der Herausgabe dieses Buches.

Herzlichst

Ida Küttner-Funke
Diplom-Rhythmikerin
Master of Cognitive Neurosciences, aon

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung 9

2. Rhythmik und die Fragestellung des Buches 11

2.1. Was ist Rhythmik und Rhythmisch-musikalische Erziehung? 11

2.1.1 Rhythmisch-musikalische Erziehung für Kinder 20

2.1.2 Rhythmik in der Erwachsenenbildung 22

2.2 Der Unterschied zu anderen vergleichbaren Bildungsangeboten 24

2.3 Die Fragestellung dieses Buches 28

3. Die Entwicklung der Persönlichkeit aus neurowissenschaftlicher Sicht 31

3.1 Das neurobiologische Vier-Ebenen – Modell der Persönlichkeit 31

3.1.1 Die untere limbische Ebene: unser vegetativ-affektives Selbst 32

3.1.2 Die mittlere limbische Ebene: unsere emotionale Konditionierung 38

3.1.3 Die obere limbische Ebene: unser individuell-soziales Ich 48

3.1.4 Die kognitive Ebene: unser denkendes und sprechendes Ich 52

3.2 Psychoneuronale Grundsysteme 55

3.3 Die Entwicklung des Gehirns und der kindlichen Psyche 73

3.4 Die neurobiologischen Grundlagen der Persönlichkeit 84

4. Der gesunde Geist braucht einen gesunden Körper 101

4.1 Die Bedeutung von Kreativität und Körperbewusstsein für die Salutogenese 101

4.2 Die Neurobiologie des Glücks: Das Prinzip des Motivations-/Belohnungskreislaufs 104

5. Zusammenfassung 108

6. Resümee 112

7. Literaturverzeichnis 114

8. Fußnotenverzeichnis 117

9. Abkürzungsverzeichnis 118

10. Abbildungsverzeichnis 118

11. Platz für Ihre Notizen 119

1. Einleitung

Persönlichkeitsbildung ist heute innerhalb der Arbeitswelt eines der wichtigsten Schlagworte geworden. In Stellenanzeigen wimmelt es von Anforderungen wie „Kommunikationsstärke, Gestaltungskraft, Teamfähigkeit und Führungserfahrung sind unabdingbar…".

Das private Leben sollte ein Ort der Entspannung und des Kraftholens sein, aber auch dies fällt nicht in den Schoß, sondern verlangt persönlichen Einsatz und Weiterentwicklung. Seminare mit dem Thema Achtsamkeits-, Gedächtnis- und Kommunikationstraining sind wiederholt ausgebucht. Werden diese Anforderungen erst einmal gestellt und verfügt man nicht krisensicher oder so, wie es erwartet wird, über diese Fähigkeiten, ist es schwierig bis unmöglich, sich diese schnell anzueignen.

Die Autorin geht in diesem Buch der Frage nach, welche Voraussetzungen die Entwicklung dieser Persönlichkeitsmerkmale unterstützen und ob die rhythmische Methode dabei zum Gewinn bringenden Einsatz kommen kann. Trotz der Aktualität des Themas räumt unsere Gesellschaft hierzu in der Schule und im Studium, oft selbst in den Kitas, anstatt mehr immer weniger Zeit und Geld ein. Familien stehen unter Druck, den Erziehungszielen aus organisatorischen Gründen wegen des Erwerbs des Lebensunterhaltes genügend Aufmerksamkeit zu erteilen oder brauchen Beratung dazu.

Globalisierung, Veränderungen in der Gesellschaft, Leistungsdruck und ständige und schnelle Erreichbarkeit führen zu unüberwältigendem Stress.

Die neurowissenschaftliche Forschung ist in den letzten Jahren zu wichtigen Ergebnissen gekommen, die für die Reflektion der Persönlichkeitsbildung von großer Bedeutung ist. Im Spiegel dieser Betrachtungen sucht die Autorin nach Antworten. Im Vordergrund stehen dabei die Fragen nach Entwicklung der Kreativität und des Körperbewusstseins und ihre Stärkung durch Rhythmik, da diese Fähigkeiten von der Verfasserin als zwei wichtige Säulen einer gelungenen Persönlichkeitsentwicklung und Gesunderhaltung des Menschen angesehen werden.

Die neurowissenschaftlichen Forschungsergebnisse belegen diese Erkenntnisse ebenfalls. Bei ihren Untersuchungen bezieht die Verfasserin sich in erster Linie auf die Forschungsergebnisse von Gerhard Roth, Nicole Strüber und Tobias Esch.

2. Rhythmik und die Fragestellung des Buches

2.1 Was ist Rhythmik und Rhythmisch-musikalische Erziehung?

Emile Jaques-Dalcroze entwickelte zu Beginn des zwanzigsten Jahrhunderts ein später weltweit verbreitetes musikpädagogisches Verfahren, welches unter „Methode Jaques-Dalcroze“ bekannt wurde. Er war 1865 als Sohn wohlhabender Schweizer Geschäftsleute in Wien geboren worden. Nachdem sein starkes Interesse an der Musik auffiel, bekam er mit sechs Jahren Klavierunterricht. 1875 kehrte er mit seiner Familie nach Genf zurück und ging mit 18 Jahren nach Paris, um bei Gabriel Fauré und Léo Delibes Komposition zu studieren. Später schildert er in seinen Schriften, dass er von Fauré den Nutzen gelernt habe, sich einfach auszudrücken und die Gedanken und Gefühle zu kontrollieren.[i]



Abb. 1: Am Klavier nahm die Entwicklung der Rhythmik ihren Lauf

Die Bedeutung kann man nachvollziehen, wenn man Einblick in seine Rhythmische Methode gewinnt, die sich darin auszeichnet, dass die Musik in der Körperbewegung vereinfacht aber klar in ihrer Ausdruckskraft dargestellt werden sollte. Emile Jaques-Dalcroze's Interesse war von Jugend auf in verschiedenen künstlerischen Bereichen angesiedelt. So studierte er in Paris zunächst Schauspiel bei einem Mitglied der Comédie Française und zog mit einer Theatergruppe durchs Land.

Aus dieser Arbeit zog er später viel Nutzen, als er auf der Bühne mit seinen Schülern rhythmische Darstellungen choreografierte und seine Festspielaufführungen leitete. Nach weiteren erfolgreichen Studiengängen, Komposition in Wien bei Anton Bruckner, und in Paris bei M. Lully, einem seiner wichtigsten Lehrer, welcher ihn später zum Entwickeln der Rhythmischen Methode motivierte, arbeitete er als Kapellmeister in Algier, was seine Experimentierfreudigkeit durch die für ihn ungewohnten unregelmäßigen arabischen Rhythmen anregte. Später folgte seine Anstellung als Professor für Theorie und Solfège am Genfer Konservatorium. Die Kurzsichtigkeit der damals vermittelten Methoden war für ihn unbefriedigend, und seine Studierenden empfand er als zu verkrampft und undurchlässig für den Ausdruck der Musik. Sein besonderes Interesse war auf die Wirkung unterschiedlicher Rhythmik auf den Menschen gerichtet.

Um seinen Schülern diese nahe zu bringen, ließ er sie Musikfolgen über die Körperbewegung in Verbindung mit der Sensibilisierung des Hörsinns durch gleichzeitiges Singen erfah-

ren, was als ein sensationeller Aufbruch in einer körperfeindlichen Zeit galt. Bei dieser erfolgreichen Hinführung der Musik zur Umsetzung in Gesang und am Instrument wurde ein starker Einfluss dieser Wechselwirkung von Musik und Bewegung auf die Persönlichkeitsentwicklung des Menschen beobachtet. Emile Jaques-Dalcroze erntete nach anfänglicher Kritik am Konservatorium bei einem Solothurner Schulmusikkongress 1905 große Anerkennung für seine Methode.

Er stellte seine Arbeit besonders erfolgreich im Ausland vor. Anfragen von vielen Musikhochschulen und Konservatorien, endlich auch von Berlin, erreichten ihn. Schließlich gelang es dem deutschen Kultur- und Bildungsförderer Wolf Dohrn, ihn für Hellerau bei Dresden zu gewinnen. Wolf Dohrn war begeistert von Jaques-Dalcroze's Methode, und sah in der Errichtung einer musikalisch-rhythmischen Bildungsanstalt die Lösung, die Wiedergewinnung des Rhythmus in der Erziehung zur Bildung der Persönlichkeit zu kommunizieren[ii].

Hier gelang es Emile Jaques-Dalcroze, seine Arbeit in dieser auf seine Bedürfnisse zugeschnittenen Bildungsanstalt mit großem Festsaal zu etablieren, worauf der große Durchbruch seiner Methode erfolgte. Tausende von Schülern erlernten sie und ließen sich inspirieren. Auch wenn einige von ihnen die Anregungen später auf ihre Weise weiterentwickelten, sie auch teilweise kritisierten, beriefen sie sich immer auf Jaques-Dalcroze.

Wie aber sehen konkret Rhythmische Bewegungsübungen aus?

Die Beschaffenheit der Übungen wird gebildet aus den Gegebenheiten Raum-Zeit-Kraft-Form[iii], wie Elfriede Feudel es treffsicher ausdrückt. Raum bedeutet Bewegungs- und Gestaltungsraum, Zeit wird durch Musik vorgegeben, Bewegung dosiert die Kraft und das Ergebnis der Aktion ist eine Form. Das Ziel besteht immer darin, dass die Gruppenmitglieder eine eigene kreative Lösung der Aufgaben in der Interaktion mit den anderen oder auch für sich allein entwickeln. Eine gute Lehrkraft bietet einerseits mithilfe starker Führung und den Einsatz angemessener Medien wie beispielsweise improvisierter Musik, eindeutig formulierter Aufgaben oder Anregungen durch Rhythmikgeräte Orientierungshilfen an und lässt andererseits chaotische Wege zu, um Gelegenheit zu geben, kreative Lösungen zu finden, auch wenn die Herangehensweise mitunter zum Scheitern verurteilt ist.



Ein **Beispiel**: Einige Stühle stehen an der Wand. Zur improvisierten Klaviermusik der Rhythmiklehrerin oder des Rhythmiklehrers gehen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer im Takt der Musik einen selbstgewählten Weg durch den Raum. Immer, wenn die Musik pausiert, wird ein Stuhl von einer Teilnehmerin oder einem Teilnehmer in eine beliebige Position an einen selbst gewählten Platz im Raum gebracht.

Das wird mehrere Male wiederholt, bis alle Stühle letztlich zu einer Skulptur zusammen formiert sind. Anschließend integ-

rieren sich die Teilnehmerinnen und Teilnehmer ebenfalls in beliebiger Körperhaltung in diese Skulptur mit hinein.

Zusammenfassend kann man sagen: Rhythmik ist ein musikalisches Bewegungstraining in der Gruppe, das darauf abzielt, das Körperbewusstsein und die individuelle ästhetische Bewegung zu fördern, kreative und musikalische Fähigkeiten zu entfalten und zu stärken, für kommunikative Prozesse zu sensibilisieren sowie Flexibilität zu entwickeln.

3. Die Entwicklung der Persönlichkeit aus neurowissenschaftlicher Sicht

3.1 Das neurobiologische Vier-Ebenen-Modell der Persönlichkeit

Das interdisziplinäre neurobiologische Vier-Ebenen-Modell der Persönlichkeit von Roth, Cierpka und Strüber erweist sich in seiner übersichtlichen Darstellung als eine neurowissenschaftlich gesicherte aber auch allgemein verständliche Grundlage, die Vorgänge bei der rhythmischen Arbeit zu beleuchten. Es ist anzunehmen, dass die Ausführungen und Thesen bezüglich sensomotorischer Entwicklung und Förderung im Bereich der Fachliteratur Rhythmik und der angrenzender Disziplinen veraltet und/oder unzureichend dargestellt sind.

Die differenzierten neurowissenschaftlichen Forschungsergebnisse lassen einen tieferen Einblick zu. Im Folgenden sei ein sehr vereinfachter Überblick des neurobiologischen Vier-Ebenen-Modells gegeben, gestützt auf die Ausführungen von Roth[iv], Roth[v] sowie Roth und Strüber[vi], und an den Stellen, an denen es zulässig zu sein scheint, sei ein Bezug zu den Prozessen innerhalb der Rhythmik hergestellt.

3.1.1 Die untere limbische Ebene: unser vegetativ-affektives Selbst

Die untere limbische Ebene steuert unsere wichtigsten Körperfunktionen und unsere lebenswichtigen angeborenen Verhaltensweisen. Ohne diese oder bei Fehlfunktionen in dieser Ebene könnten wir nicht leben. Zumindest wären wir völlig hilflos.

Zur **unteren limbischen Ebene** gehören:

- die präoptisch-hypothalamische Zone,
- das zentrale Höhlengrau,
- das pedunculopontine tegmentale Kerngebiet,
- der Locus coeruleus,
- und die Raphe-Kerne[vii].

Diese limbische Ebene entsteht im Fötus früh ab der 7. Schwangerschaftswoche. Über das Gehirn der Mutter kann sie in ihrer Entwicklung beeinflusst werden, je nachdem ob die Mutter positive oder negative Erlebnisse hat. Das hängt damit zusammen, dass die Blut-Hirn-Schranke noch durchlässiger ist und die im Gehirn der Mutter ausgeschütteten Botenstoffe über die Blutbahn den Fötus erreichen.

Gibt es einen Bezug zur Rhythmik?

Bereits an dieser Stelle soll eine auf Rhythmik bezogene Aussage gewagt werden. Positive und negative Erlebnisse der Mutter sind in diesem Zusammenhang in erster Linie allgemeiner zu betrachten und beziehen sich eher auf glückliche

oder Angst besetzte Lebenssituationen. Aber nichtsdestoweniger können wir davon ausgehen, dass sich nicht alle Situationen im Leben unserer Kontrolle entziehen. Liegt es in der Hand der Mutter, sich in angenehme entspannte Situationen zu begeben, würden Rhythmikstunden angebracht sein.

In einer Gruppe, die der Mutter angenehm ist und in denen sie entspannte oder positiv stimulierende Situationen erlebt, würden positive Erlebnisse und Gefühle ebenfalls Gewinn bringend für das Kind sein. Gerade die Beschäftigung mit Musik und Bewegung setzen einen hohen Grad an Emotionalität frei.

Des weiteren muss Rhythmik nicht um ihrer selbst willen ein Leben lang ausgeführt werden, sondern soll auch inspirierende Anstöße dazu geben, sich mit anderen ähnlichen künstlerischen Tätigkeiten zu beschäftigen, was zusätzlich lebensbejahende Auswirkungen haben kann. Nutzt die Mutter die Möglichkeiten der Rhythmischen Übungen, um in eine innere Balance zu kommen, werden günstige Neuromodulatoren, -peptide und -hormone ausgeschüttet und erreichen den Embryo.

Ein **Übungsbeispiel**:



Die Teilnehmerinnen sitzen paarweise gegenüber auf dem Boden. Sie rollen einen Ball zwischen sich hin und her und kommen dabei in einen für sie angenehmen Rhythmus des Ballrollens. Die Rhythmiklehrkraft übernimmt dieses Tempo, das sich im Laufe des Prozesses unter allen Paaren angleicht, ins improvi-

sierte Klavierspiel im Dreiertakt. Durch die Dynamik der Musikbegleitung gelenkt, kommen die Teilnehmerinnen, ohne das Rollen zu unterbrechen, zum Stehen und Umhergehen. Dabei wird der Ball geworfen.

Bei Beendigung der Klaviermusik werden die Bälle an die Wand geprellt und sich selbst überlassen. Die Teilnehmerinnen legen sich auf Decken, um unter Leitung eine Atemübung zur Entspannung durchzuführen.

Obwohl sich die Autorin in diesem Buch nicht auf die therapeutische Anwendung von Rhythmik, sondern auf das pädagogische Verfahren in der Kindererziehung und im Trainingsbereich der Erwachsenenbildung bezieht, sei an dieser Stelle ein kleiner Exkurs in weitere Arbeitsbereiche von Rhythmik gestattet. Betrachten wir die Produktionsorte des Neuromodulators Serotonin. „Über die Ausschüttung von Serotonin werden die allgemeine Hirnentwicklung und darüber hinaus circadiane Rhythmen sowie Schlafen und Wachen beeinflusst, ebenso alle affektiv-psychischen Funktionen.

Veränderungen in serotonergen Neuronen und ihren Zielrezeptoren werden mit psychischen Erkrankungen wie Depression und Angststörungen in Verbindung gebracht.“[viii] Psychotherapie arbeitet vor allem im klinischen Bereich mit Unterstützung von Körperarbeit, Musik- und Kunsttherapie. An dieser Stelle sind ebenfalls Rhythmiker mit einem therapeutischen Ansatz tätig.

3.4 Die neurobiologischen Grundlagen der Persönlichkeit

Rhythmik sah schon von Beginn ihrer Entstehung ihren Sinn darin, die Persönlichkeit des Menschen zu bilden. Bis heute wird sowohl in den Angeboten für Kinder als auch in denen für Erwachsene besonders damit geworben. Man redet gern von ihrem ganzheitlichen Ansatz. Dieser Ausdruck sei aber dann hinterfragt, wenn nicht genau definiert wird, was zu dem Ganzen als zugehörig angesehen wird.

Eher trifft es zu, und so ist es vielleicht auch gemeint, wenn wir aussagen, dass Rhythmik mehrere sensorische Reize parallel stimuliert, um eine größtmögliche Wirkung zu erreichen, die der Persönlichkeit des Empfängers am ehesten dienlich ist, bzw. seine Fähigkeiten und Talente am besten fördert.

Dadurch, dass Rhythmik kein fachorientiertes Ziel im engeren Sinn hat wie in erster Linie die Musik oder der Tanz, die Bewegungserziehung oder die Bildenden Künste, ist sie flexibel in der Zielsetzung und kann sich sowohl die Situation der Gruppe zur Aufgabe machen als auch die Förderung der individuellen Bedürfnisse des einzelnen Kindes und Erwachsenen als Ziel definieren. Bewegung und Musik gehören zu den verwendeten Medien.

Diese Aussage ist unter Rhythmikern nicht unumstritten. Verbreitet ist auch die Auffassung, dass die Rhythmische Methode lediglich Zubringerfunktionen zu den oben aufgeführten Künsten habe.

Obwohl Rhythmik in dieser Funktion sinnvoll eingesetzt werden kann, distanziert sich die Autorin von dieser einschränkenden Aussage besonders, nachdem sie die Ziele der Rhythmik aus neurowissenschaftlicher Sicht reflektiert.

Dass es dringend notwendig sei, gerade Kindern größte Sensibilität und Fürsorge in der Erziehung entgegen zu bringen sei, hat sie schon immer vertreten. Aber die Erkenntnisse aus den Neurowissenschaften lassen nun keine Entschuldigungen mehr zu.

Deshalb hält es die Autorin dieses Buches für dringend notwendig, dass Rhythmik sich weiterhin und ausdrücklich mit der provokanten „Absichtslosigkeit“ (Hoellering) der Stärkung einer ausgewogenen Persönlichkeitsentwicklung des Kindes identifiziert und ihren Sinn in erster Linie darin sieht.
Um diese Aussage noch einmal zu begründen, seien die neurobiologischen Grundlagen der Persönlichkeit in diesem Zusammenhang betrachtet, mit Augenmerk zur Fragestellung des Buches besonders die Förderung der Kreativität und des Körperbewusstseins. Dies erfolgt in besonderem Bezug auf die Ausführungen von Roth/Strüber[ix].

Ausgehend von dem in den Sozialwissenschaften am häufigsten verwendeten Persönlichkeitstest „Big Five“ nach Eysenck sowie Costa und McCrae ergänzen Roth/Strüber aus neurowissenschaftlicher Sicht kritische Zusammenhänge und teilen in neurobiologische Grundlagen der Persönlichkeit wie folgt ein:

- Stressverarbeitung und Persönlichkeit,
- Selbstberuhigung und Persönlichkeit,
- Belohnung und Belohnungserwartung (Motivation) und Persönlichkeit,
- Bindungsverhalten und Persönlichkeit,
- Impulskontrolle und Persönlichkeit,
- sowie Realitätssinn und Risikowahrnehmung und Persönlichkeit.

4. Der gesunde Geist braucht einen gesunden Körper



Abb. 11: Guincho, Portugal

4.1 Die Bedeutung von Kreativität und Körperbewusstsein für die Salutogenese

Das Leben beinhaltet in der Regel sowohl Gesundheit und frohe Zeiten als auch Krankheit und Traurigkeiten. Je nachdem wie sich diese Realitäten gestalten, kann der Weg zur Gesundheit und inneren Balance stark von einer positiven Einstellung unterstützt werden. Hiermit ist kein „schlichtes Kopf hoch - positives Denken“ gemeint, sondern ein sicher trainiertes Verhalten, das alle erlernen können.

Diese Zusammenhänge beschreibt Tobias Esch besonders umfassend und wissenschaftlich belegt. Hierzu gehören unter anderem Fähigkeiten wie Entspannung, Meditation, Bewegung jeglicher Art, ausgleichende musische oder künstleri-

sche Beschäftigung, Stressmanagement, Empathie, Gemeinschaftserleben, Zugang zu Kohärenz u.v.m.

Die Grundidee dabei ist die Erkenntnis, dass der Mensch ca. 40% seines Glückes, also seiner Zufriedenheit, selbst beeinflussen kann. Wie in den vorangegangenen Kapiteln beschrieben, fördert Rhythmik den Zugang zu einigen der hierzu benötigten Fähigkeiten. Um die eigene körperliche und auch psychische Verfassung wahrnehmen zu können, braucht der Mensch einen sensiblen Zugang zum eigenen Körper. Dieses Körperbewusstsein wird in der Rhythmischen Methode durch die Konzentration auf die eigene Bewegung und das gezielte Üben von Entspannungstechniken entwickelt.

Einerseits ist man dadurch zur Sensibilität sich selber gegenüber fähig, andererseits ist es auch eine gute Grundlage dazu, erweiternde und aufbauende Methoden zu erlernen, wie z.B. Achtsamkeit im weitesten Sinne. Ein weiterer Gedanke ist, dass dem Erreichen eines Zieles normalerweise eine Zufriedenheit (neurowissenschaftlich gesehen die Ausschüttung von endogenen Opioiden) folgt oder folgen sollte, die sich im Tun und Fühlen widerspiegelt. Dieses wahrzunehmen und zu genießen und in eine Form innerhalb des eigenen Lebensstils zu transportieren, erfordert ebenfalls ein Bewusstsein für den eigenen Körper und sich selbst. Ebenso ist eine kreative Gestaltung dieser Phase Gewinn bringend, denn man muss auch in der Lage sein, „die Feste zu feiern wie sie fallen“, wie dieses Sprichwort treffend ausdrückt.

Was aber ist der weitere Vorteil von einem kreativen Denkstil und der Fähigkeit zu kreativem Tun für die Salutogenese? Die Antwort liegt auf der Hand. Betrachten wir Krankheit und andere Lebensumstände, die wir ändern möchten, um wieder zur Zufriedenheit zu gelangen, zunächst einmal z.B. als Sackgasse oder Bewährungsprobe, sollten wir in der Lage sein, für uns gangbare Wege daraus zu finden oder die Wirklichkeit neu zu definieren und mit neuen Möglichkeiten positiv erlebbar zu machen. Ist der Betroffene in dieser Situation nicht dazu in der Lage, ist Kohärenz und Neuorientierung nur schwer zu erreichen. Ebenso dient eine kreative Lebensgestaltung der Gesunderhaltung schlechthin, da sie zu innerer Zufriedenheit führt, was nicht nur psychisches Wohlbefinden sondern auch gute medizinische Werte aufweist.

Des Weiteren wurde in der neurowissenschaftlichen Forschung festgehalten, dass das Gesundsein und Gesundwerden eng mit dem Belohnungs- und Belohnungserwartungssystem zusammenhängt, und wie oben schon beschrieben wurde, hängt dieses wieder mit dem Oxitocynhaushalt zusammen.

Alle drei Systeme werden durch Rhythmik wie oben nachgewiesen gestärkt. Im folgenden Kapitel soll der Motivations- und Belohnungskreislauf von Esch darstellt werden, um zu belegen, dass die Fähigkeit des kreativen Denkens im Sinne von Beherrschung vieler Lösungs- und Gestaltungsmöglichkeiten und Belohnungsmustern im eigenen Leben zur Gesundheit führt.

6. Resümee

Rudolf Konrad hatte sich unter Berücksichtigung des Forschungsstandes in den siebziger/achtziger Jahren des letzten Jahrhunderts zu keiner weiteren Behauptung hinreißen lassen als der, dass Rhythmik lediglich die Kreativität im Ausdruck der menschlichen Bewegung fördere. Vermutlich ging er davon aus, dass nur die motorischen Areale des Gehirns diesbezüglich aktiv würden. Glücklicherweise kann die neurowissenschaftliche Forschung in der letzten Zeit große Erfolge und Fortschritte aufweisen.

Auf Grund dieser Ergebnisse konnte die Autorin in diesem Buch zur Feststellung gelangen, dass das wiederholte Finden von kreativen Lösungen innerhalb der rhythmischen Methode bedingt durch die Plastizität des Gehirns eine positive Wirkung auf die neurobiologischen Systeme hat, die für kreative Denkprozesse zuständig sind.

Die rhythmische Methode unterscheidet sich von allen anderen ähnlichen Verfahren explizit durch die enge Verbindung von Musik mit der Bewegung und deren Wechselwirkung und des sich grundsätzlich anschließenden Ergebnisses einer Formfindung. Wird Rhythmik nicht auf eine Zubringerfunktion zu anderen Künsten reduziert und darf sich auf die Stärkung der persönlichkeitsbildenden Entwicklung konzentrieren, was durchaus künstlerische Elemente enthält, vermittelt dieser Zusammenhang auf sehr eigene Weise eine positive Entwicklung auf die psychoneuronalen Grundsysteme des Menschen.

Darüber hinaus entwickelt sie in ihm die Fähigkeit, einerseits sich mit künstlerischem, kreativem Tun Erfüllung zu verschaffen und andererseits kreative Problemlösungen zu entwickeln.

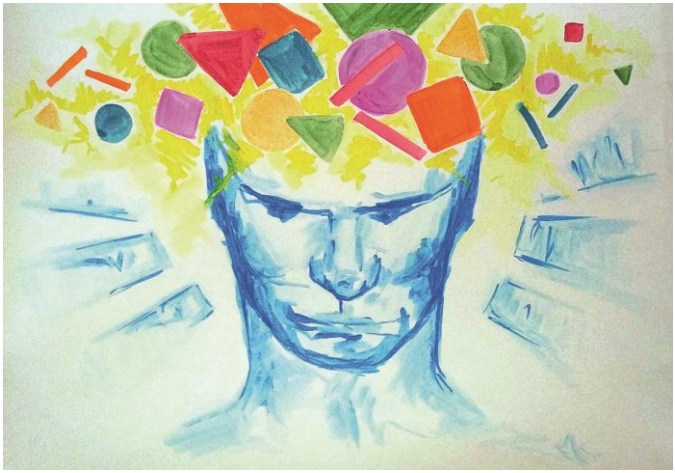
Zusätzlich vermittelt die konzentrative und kreative Bewegungsmethode den Zugang zur Achtsamkeit, Entspannung und Meditation. Diese Ergebnisse dürfen mit Recht als Voraussetzung für eine erfolgreiche Salutogenese und das menschliche Glück angesehen werden.

Abschließen möchte die Autorin mit einem Plädoyer, das nicht oft genug ausgesprochen werden kann: mehr Möglichkeiten, Zeit und Geld für Bildung und die Einrichtung von weiteren Masterstudiengängen im Fach Rhythmik.

Ida Küttner-Funke

Stark, körperbewusst und kreativ durch Rhythmik

Rhythmik im Spiegel neurowissenschaftlicher Erkenntnisse



Dieses Buch bestellen – 9,90 € plus Versandkosten

eBook herunterladen – 7,99 € (ePUB-Format)

[i] JAQUES-DALCROZE, E. (1942) S. 40
[ii] vgl. SCHLEGEL, K. (2006)
[iii] vgl. FEUDEL, E. (1965), S. 65
[iv] ROTH, G., Persönlichkeit (2015)
[v] ROTH, G., Bildung (2015)
[vi] ROTH, G./STRÜBER, N. (2015)
[vii] vgl. ROTH,G./STÜBER, N. (2015) S.63-64
[viii] ROTH, G./STRÜBER, N. (2015) S.67-68
[ix] ROTH, G./STRÜBER, N. (2015) S. 188-199