

Quelle: Stueck, M. (2015). *Biodanza - Inklusion geht nur mit geschlossenen Augen!*  
Praxishandbuch Kinder unter 3, Ausgabe 14

## Inklusion geht nur mit geschlossenen Augen

Marcus Stueck

Der Begriff Inklusion hat seine Wurzeln im Lateinischen. Dort bedeutet das Verb *includere* einlassen und einschließen, das Substantiv *inclusio* bedeutet *Einschließung* und *Einbeziehung*. Die **inklusive Pädagogik** beschreibt einen Ansatz, der im Wesentlichen auf der Wertschätzung der Vielfalt beruht. D.h. niemand wird aufgrund anderer Merkmale (z.B. einer Behinderung) vom allgemeinen Bildungssystem ausgeschlossen. Das Bildungssystem sollte, durch das Bereitstellen von speziellen Mitteln und Methoden, einzelne Lernende besonders unterstützen und fördern. Das bedeutet auch das Organisieren der Wissensaneignung der Grundkonzepte zu Inklusion für pädagogische Systemmitglieder (LehrerInnen, ErzieherInnen, Kinder, Eltern) zu den Grundkonzepten der Inklusion. Hier gibt es Probleme.

Und genau hier setzt der vorliegende Artikel an. Die Grund-Idee beruht auf Praxis-Beobachtungen des Autors, wonach das Inklusions-Konzept begrifflich sehr kompliziert beschrieben wird und deswegen auch von einer Vielzahl von PraktikerInnen und PädagogInnen nicht umgesetzt werden kann, da 1. das begrifflich komplizierte Konzept theoretisch nicht ganzheitlich verstanden wurde und deswegen 2. das Inklusionskonzept theoretisch gelehrt wird, ohne Inklusion wirklich erlebt zu haben. Das heisst die Umsetzung von Inklusion ist unbefriedigend, da zwar die Theorie erarbeitet und an PädagogInnen weitergegeben, diese jedoch nicht „gelebt“ und „gefühl“ wird.

In 6 Thesen versucht dieser Artikel die Hintergründe dafür zu beleuchten und Lösungsvorschläge zu erarbeiten:

**THESE 1: Da die körperliche Erfahrungsebene in der inklusiven Wissensaneignung in Pädagoginnen-Ausbildungen nur bedingt berücksichtigt wird, kann der Kopf nicht lernen. Die Trennung von Körper und Geist, die sich seit Descartes Irrtum (Damasio, 2012) durch unsere westliche Kultur wie ein Steppenbrand zieht, bedingt auch die Spaltung in der Inklusionslandschaft und schafft letztendlich eine Spaltung zwischen theoretischem Konzept und dessen praktischer Umsetzung bzw. die Einstellung dazu.**

Im Inklusionskonzept wurden wichtige Aspekte der Wahrnehmungs- bzw. Bewußtseinspsychologie nicht berücksichtigt: nämlich die Grundlagen des Erlebnisses. Dabei stammen die theoretischen Grundlagen aus unserem Kulturkreis (Dilthey, zitiert in Toro, 2010). Inklusion erleben und „fühlen“ und dann aus dieser Erfahrung heraus handeln. So kann ich z.B. im Tanz Inklusion erlernen, wobei ein Erlebnis von kurzer Dauer, inklusives Wissen verankern kann (s.Abb.1).



Abb.1: Inklusives Wissen durch die Methode des körperlichen Erlebens verankern.

## **THESE 2: Wenn ich das Gefühl der Ganzheit nie erlebt habe, kann ich Inklusion nicht „handeln“.**

Wenn ich Inklusion einmal erlebt habe, im Sinne eines Erlebnisses der Ganzheit, dann kann dieses Erlebnis, was zeitlich sehr begrenzt sein kann, meine Einstellung zu Inklusion verändern und mein Wissen dazu erweitern. Die Theorie, als Information über Inklusion, stellt lediglich die Erlaubnis dar, Inklusion zu „handeln“. Aber Inklusion sollte in einem veränderten Bewußtseinszustand erlebt und dadurch verstehbar werden. Dann erst kann Inklusion in den Praktischen Alltag übertragen werden. Die Information über Inklusion ist verschieden von dem Zustand, ob ich wirklich Wissen darüber habe. Den gesamten Körper von innen heraus mit Erlebnissen, z.B. Musik- und Begegnungserlebnissen in Bewegung zu bringen, ist die Quelle von Inklusion und nicht das begrifflich-differenzierte Erlernen von Inklusions-Kategorien durch Gespräche, Vorträge, Textstudium, Verstehen. Das ist lediglich INFORMATION, die wichtig ist als „Erlaubnis“ aber das „sprachlich unreflektierte“ Erleben nicht negieren darf. Hier geht es um viel mehr, nämlich um das Erlangen von inklusivem Wissen und Weisheit (Stueck, 2008).

**THESE 3: Oft wird „Inklusion gedacht, gesprochen“, ohne Sie zu fühlen. Inklusion und damit „Wertschätzung der Vielfalt“ zu erleben ist zu allererst ein biologischer Zugang. Es betrifft das Erleben der Ganzheit und der Verbindungen. Es kann erreicht werden durch das Schließen der Augen, mit Musik, dem Fühlen und der Bewegung z.B. der Hände, um die Sensibilität zu erhöhen. Um Inklusion zu „fühlen“ ist es dann nötig körperlich mit anderen in Kontakt zu treten. Dabei wird das Gehirn von der Differenziertheit, die durch das Sehen ausgelöst wird, in einen undifferenzierten Gefühls-Modus „umgeschaltet“. Sprache hat an dieser Stelle nichts zu suchen, sondern an ihre Stelle tritt die selbstorganisierende Wirkung des Erlebnisses. Dann erlebe ich die inklusive Ganzheit in ihrer ganzen Schönheit. Auch die Inklusion von Tieren und Pflanzen. Das hat etwas mit Vertrauen und Autonomie zu tun. Und mit Selbst-Handeln (Autopoiese).**

Unsere Verhaltensorganisation beginnt mit Zielen, Motiven, Gefühlen bzw. Emotionen, Bedürfnissen, Trieben bzw. Instinkten. Das Erlebnis wird durch das Gefühl vermittelt. Im „gefühlten“ Erlebnis lerne ich viel mehr Wissen. Wissen wird oft verstanden mit Theorie-Vermittlung. Wissen ist oft bereits intuitiv vorhanden und muss „gehandelt“ also ausgedrückt werden (Stueck, Villegas, Toro, 2010, Stueck, 2005). Dieses „Selbst-Handeln“ ist im Verständnis von Maturana und Varela ein kognitiver Erkenntnisprozess, der immer zuerst ein körperlicher Prozess ist. Kognition ist Handeln (Santiago-Theorie der Kognition) (Maturana, Varela, 2000). Durch dieses Selbst-Handeln in Verbindung mit den mir umgebenen lebendigen Elementen begeben mich in das Netzwerk lebendiger Prozesse und beteilige mich an dessen Umwandlung und „verstehe“ bzw. „lebe“ gefühls- und bedürfnisbasiert Inklusion. Dieser Prozess ist primär biologisch, dann rational-reflektierend. Im momentanen Inklusionsverständnis ist es genau anders herum.

**THESE 4: Das Erlebnis pendelt in einem Trance-Prozess zwischen dem Bewusstseinszustand der Intase (intensiver Wahrnehmung von mir in Abgrenzung von anderen) zum Bewusstseinszustand der Extase (intensives Gefühl der Ganzheit).**

Der Trance-Prozess (Trance = Trancito) ist das „Hinüberreisen“ von einem Bewußtseinszustand in den anderen. Dieser Trance Prozess und das damit zusammenhängende „inklusive Erlebnis“ kann durch alle erlebnisorientierte Interventionsmethoden ausgelöst werden, die mit autopoietisch-d.h. selbsthandelnden „Systemmitgliedern“ arbeiten, wobei ein Mitglied Interesse an der Umwandlung des anderen Mitglieds haben muss, um inklusive Verbindung und damit Erleben von Vielfalt zu ermöglichen. Diese Verbindung ist an Handlung und Gefühl gekoppelt und dann erst an die Reflexion über den inklusiven Prozess und seine Theorie. Ohne emphatische Handlung ist Inklusion nicht möglich. Das heißt die Handlung muss in das Empathiekonzept integriert werden. Im Moment besteht Empathie aus Gefühl und kognitiver Reflexion. In der Theorie „Empathischer Netzwerke“ (Stueck, ..... , Schoppe Stueck Lahm). Findet diese Integration statt, womit auch dem Inklusionskonzept die Möglichkeit gegeben wird die Handlung das Fühlen und Denken zu integrieren.

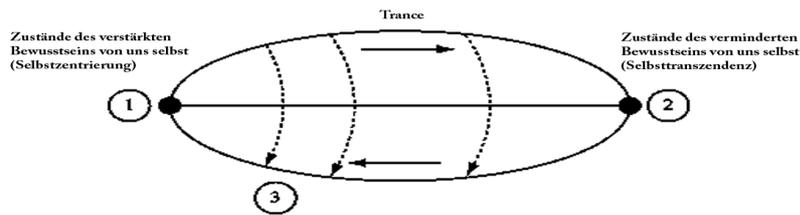
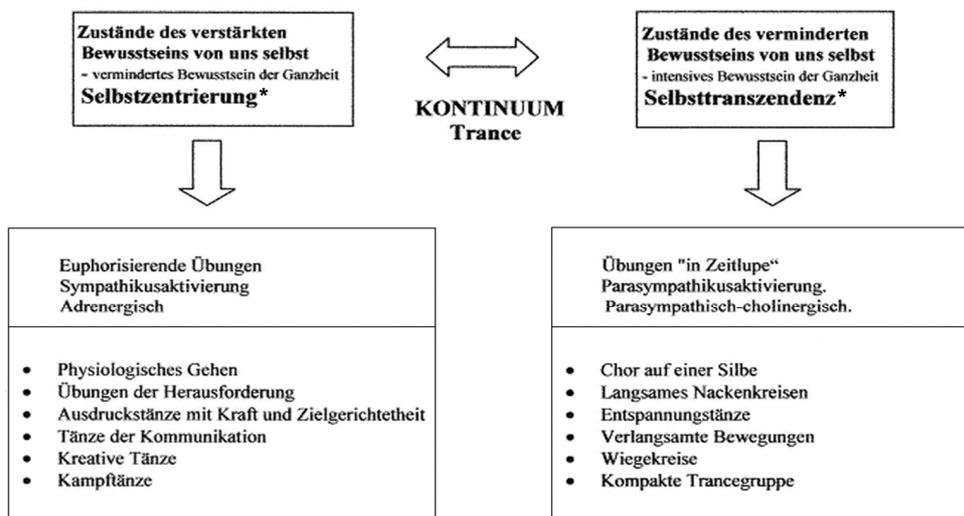


Abb.2: Trance-Prozess (Trance = Trancito = Hinüberreisen) (Toro, 2010; Stueck, 2008, Villegas, 2008)

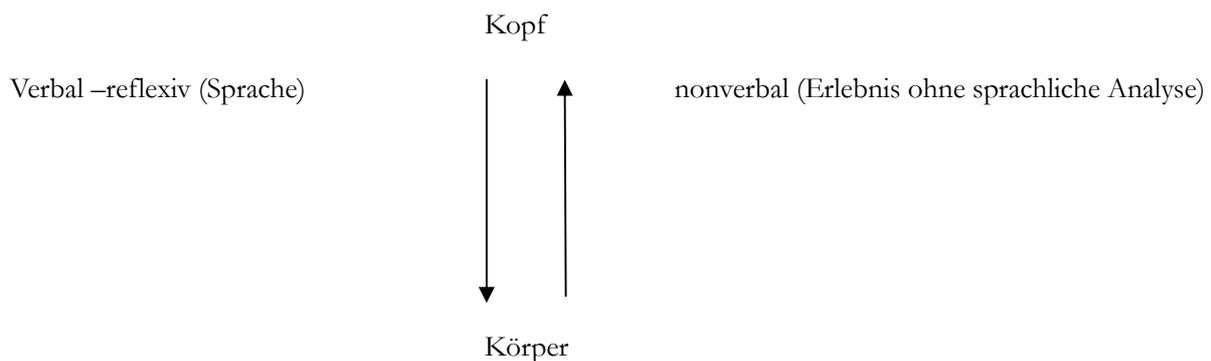
**These 5: Das Erreichen der beiden Zustände Ex- und Intase ist ein physiologischer und biochemischer Prozess, d.h. die Intase erreiche ich durch die Stimulierung des Sympathicus. Die Extase durch die Stimulierung des Parasympathikus z.B. im Tanz durch Biodanza (R. Toro, 2010). In Biodanza Inklusion erlernen bedeutet Verbindung zu erfahren.**



\* Selbstzentrierung, Selbsttranszendenz: Faktoren der seelischen Gesundheit nach Becker (1997)

Abb.3: In Biodanza Inklusion erlernen bedeutet Verbindung zu erfahren (Stueck, 2007).

**THESE 5: Inklusion sollte „getanzt“ und „gesprochen“ werden. D.h. Inklusion hat zwei Vermittlungswege: Körper-Kopf und Kopf – Körper, die getrennt behandelt werden sollten.**



Als Methoden für die Vermittlung von Inklusion schlage ich Biodanza (Kopf – Körper) und die kritische Diskussion (Körper – Kopf) vor. Biodanza ist ein Weg vom Kopf in den Körper. Stueck (2014) stellt dieses Integrierte Modell in der Methode der Empathieschule vor. Im Bundesmodell-Projekt „Starke Wurzeln – gesunde Lebensstile im Setting Kita“ (2007-2011) erlernen ErzieherInnen Inklusion mit Hilfe von Biodanza, aber natürlich auch durch Gesprächs- und Reflexionskreise.



Abb.4: ErzieherInnen erlernen im Bundesmodell-Projekt „Starke Wurzeln – gesunde Lebensstile im Setting Kita“ Inklusion mit Hilfe von Biodanza, aber natürlich auch durch Gesprächs- und Reflexionskreise.

Biodanza ist eine Bewegungsorientierte Methode, die v.a. den Tanz als Ausdrucksform nutzt. Die Methode Biodanza wurde in den sechziger Jahren von dem chilenischen Psychologen und Anthropologen Rolando Toro entwickelt, in Europa wird diese Methode seit den 70er Jahren mit wachsender Beliebtheit durchgeführt. Inspiriert durch seine klinischen Erfahrungen mit psychiatrischen Patienten führte Toro 1965 erste Untersuchungen über die Wirkung von Musik und Tanz auf Patienten im psychiatrischen Krankenhaus von Santiago de Chile durch. Bei dieser Form der Bewegungsarbeit wird unter Anleitung eines Biodanza- Lehrers das Leben („Bios“) mit integrierten Bewegungen („Danza“) getanzt. Dabei wird sog. „Vivencias“ (spanischer Ausdruck für das Erlebnis) gearbeitet, welche sich bei Kindern auf die Bereiche Vitalität, Affektivität und Kreativität beziehen.

**These 6: Die Methode Biodanza wurde durch Rolando Toro entwickelt und stellt eine inklusive Erlebnismethode dar, wobei Verbindung auf personaler und interpersonalen (sozial, natur verbindend) Ebene erlebt wird.**

Stueck und Villegas haben eine Reihe von wissenschaftlichen Studien zu dieser Methode durchgeführt und die Befunde publiziert bzw. Biodanza mit Lehrern, ErzieherInnen, Eltern und Kindern umgesetzt (s. [www.bildungsgesundheit.de](http://www.bildungsgesundheit.de) / [www.biodanzaschule-leipzig.de](http://www.biodanzaschule-leipzig.de)). TANZPRO- Biodanza für Kinder ist ein evidenzbasiertes und wissenschaftlich evaluiertes Tanzorientiertes Programm mit Biodanzaelementen für Kinder, welche 2009 erstmals im Projekt „Starke Wurzeln- Gesunde Lebensstile im Setting Kita“ eingesetzt wurde. Das Programm TANZPRO®- Biodanza für Kinder ist für Kinder im Alter zwischen drei und sechs Jahren. Es wurde 2010 von Dr. Marcus Stück und Dr. Alejandra Villegas an der Universität Leipzig auf der Grundlage des theoretischen Konzepts Rolando Toros und der Adaptation und methodischen Aufbereitung Cecilia Luzzis entwickelt. Dabei stellt die Methode eine nach wissenschaftlichen Kriterien evaluierte Gruppenintervention dar, die den nonverbalen Teil der Empathieschule bildet. Durch intensive Begegnungen in der Gruppe werden Erlebnisse ausgelöst, die die eigenen körperlichen Empfindungen spürbar machen. Durch die Verbindung von Gefühl und körperlich-motorischer Integration wird die Entspannungsfähigkeit erhöht, was zu einer verbesserten Empathiefähigkeit im sozialen Kontakt führt. Ziel dabei ist die individuelle Bedürfnis- und Gefühlswahrnehmung herauszubilden und zu verbessern. Das vorliegende TANZPRO- Biodanza für Kinder wurde als Training mit 12 Sitzungen konzipiert. Jede Sitzung besteht aus drei Teilen. Der erste Teil dient der Einführung mit einer Geschichte zu einem bestimmten Thema. Der zweite Teil bildet den Biodanza-Teil mit themenspezifischen Tänzen. Zur Verarbeitung des Erlebten werden dann im

Abschlussbilder gemalt oder Phantasiereisen unternommen. Durch die geographische Bildungsorientierung trägt es zur Förderung der kommunikativen und somatischen Bildungsbereiche bei Kindern bei.

**Wissenschaftliche Evaluation:** Innerhalb der TANZPRO®-Biodanza-Sitzungen kommt es zu einer deutlichen Abnahme von Cortisol im Speichel von Kindergartenkindern (Schönichen, 2013). Dabei profitieren vor allem Kinder mit mittlerem und hohem Cortisolausgangsniveau. Dies zeigt, dass die Kinder durch die TANZPRO®-Biodanza-Übungen Stresszustände offensichtlich sehr gut abbauen können, denn Cortisol ist ein sehr stresssensitives Hormon.

Was spezifische Wirkungen der TANZPRO®-Biodanza-Sitzungen auf die Herzfrequenz betrifft, so konnte eine Regulation in Richtung mittleres Niveau, vor allem in Bezug auf vergleichsweise hohe Herzfrequenzausgangswerte festgestellt werden. So dürften vor allen Dingen überaktivierte Kinder von TANZPRO®-Biodanza-Sitzungen profitieren.

Offensichtlich können die Kinder sich nach Zuständen erhöhter Aktivierung, die auch in Teilen der TANZPRO®-Biodanza-Sitzung – so z.B. unmittelbar vor dem Abschluss – angestrebt werden, im Verlaufe des TANZPRO®-Biodanza-Kurses zunehmend besser und schneller wieder entspannen. Neben Übungseffekten auf die Regulationsfähigkeit der Kinder können sich aber in der abnehmenden mittleren Post-Herzfrequenz auch Transferwirkungen auf den vegetativen Arbeitspunkt von zumindest einem Teil der Kinder bemerkbar machen, die vor den Sitzungen überlagert wurden.

So wäre denkbar, dass die Eltern eine verbesserte Anpassungsleistung an die häusliche Gemeinschaft im Zuge von TANZPRO® wahrnehmen können. Das steht im Einklang mit den Ergebnissen zu den sozialen Kompetenzen.

Durch die wechselseitige Beeinflussung im Zuge des sozialen Austauschs bei TANZPRO® ist auch die Kursleiterin mehr und mehr dazu in der Lage sich in die Kinder hinein zu versetzen, und verschiedene Facetten von ihnen wahrzunehmen, genauso wie die Kinder ihr Verhaltensrepertoire ausbauen, und dadurch in der Lage sind, mehr von sich zu zeigen.

Literatur:

- Villegas, A., Stueck, M., Terren, R., Toro, V., Schröder, H., Balzer, H.-U., Hecht, K. & Mazzarella, L. (1999). Psychologische und Physiologische Wirkungen von Biodanza. In *Conexión Abierta UAI B. Aires.* (2/1999), 15-18 (spanisch).
- Villegas, A., Stueck, M., Terren, R., Toro, V., Schröder, H., Balzer, H.-U., Hecht, K. & Mazzarella, L. (2000). Untersuchungen zu psychologischen und physiologischen Effekten von Biodanza. In *Biodanza/AEIB: Jährliche Zeitschrift.* (1/2000), 37-42 (deutsch/englisch/italienisch/spanisch).
- Stueck, M. (2004).
- Stueck, M., Sonntag, A., Balzer, H.-U., Glöckner, N., Rigotti, Th., Schönichen C. & Hecht K. (2005). Hypersensitivity states of electrodermal activity and Experiencing stress in the teaching profession. (Psychophysiological correlates of Empathy) *Psychomed*, 17 (2), 109-114. (german)
- Villegas A. (2006). Process evaluation of BIODANZA. Dissertation. Faculty of Biosciences at the University of Leipzig.
- [Stueck, M.; Villegas, A., Perche, F.; Balzer H.-U. \(2007\). New Ways of stressreduction in teachers: Biodanza and Yoga as bodyoriented method to reduce psycho-vegetative tention. \*Ergomed\*, 03/2007, 68-75. \(german\)](#)
- Stueck, M. (2007). Development and empirical evaluation of a stress coping concept under the use of Biodanza and Yoga for teachers. Habilitation (professorial dissertation). Fakultät für Biowissenschaften der Universität Leipzig (Faculty of Bioscience University of Leipzig) (german).
- Stueck, M. (2007). Development and empirical verification of a Stress management approach for the teaching profession under use of Yoga and BIODANZA. Habilitation. Faculty of Biosciences at the University of Leipzig.
- Stueck, M. & Villegas, A. (2008). Dance towards health. Empirical research of BIODANZA In: M. & A. Stueck Villegas (ed.), Biodanza in the mirror Sciences. 1st Bd Strasburg: Schibri-Verlag (published in four languages: (German, Italian, Spanish and English)
- Villegas, A. (2008) The danced way - processes and effects of Biodanza In: M. Stueck & A. Villegas (ed.), Biodanza in the mirror of science. Vol Strasburg: Schibri-Verlag
- Stück, M., Villegas, A., Terren, R., Toro, V., Mazzarella, L. & Schröder, H. (2008). Dance the stress? Biodanza as an new bodyoriented psychological intervention method of stress coping for teachers. *Ergomed*, 02/2008, 34-43. (german)
- Stueck, M. (2008) New ways: Yoga and Biodanza in the stressreduction for teachers. Strasburg: Schibri Publishing House

- Stück, M.; Villegas, A.; Bauer, K.; Terren R.; Toro V.; Sack U. (2009). Psycho-Immunological Process Evaluation of Biodanza. In *Signum Temporis. Pedagogy & Psychology. Vol 2/1/2009*
- Stueck, M. (2011). The concept of systemrelated stress reduction (SYSRED) in educational fields under the use of Biodanza. *Problems of education in the 21st century, 29/2011*, 119 – 134
- Stueck, M.; Villegas, A.; Svence G. (2011). BIODEJAS metode- dzīves dejas zinātniskais koncepts. In Integral-publishing. Latvia
- Stueck, M., Villegas, A. (2012). Overview on biodanza research – an 8-point masterplan. in *Biopsychological Basics of Life – BIONet, 1/2012*, 7-15
- Stueck, M., Villegas, A. (2012). Biodanza as a health-promoting intervention for teachers. in *Biopsychological Basics of Life: BIONet, 1/2012*, 33-39
- Stück, M. (2012) Ed. *Biopsychological Basics of Life/BIONet: PhD`s about Biodanza*. Strasburg: Schibri-Verlag.
- Stueck, M., Villegas, A. (2013). *Effects of an evidencebased dance program (Tanzpro-Biodanza®) for kindergarten children aged four to six on immunoglobuline a, testosterone and heart rate*. *Problems of education in the 21st century, 56/2013*, 128 – 143
- Stück, M. (2013). School of Empathy: Introduction and First Results. in: Beiträge zur Pädagogischen und Rehabilitationspsychologie. Historical and Cross-Cultural Aspects of Psychology, hrsg. von Evelin Witruk, Frankfurt am M.: Peter Lang
- Stueck, M. (2004). *Entwicklung von Identität in Abgrenzung zu Identifikation*. In: *Lernspuren von Kindern entdecken. Herausgeber. Dokumentation Fachtagung*
- Bildungsauftrag in Kitas am 3.12.2003. Jugendamt Leipzig. DDF Leipzig. 56-62.
- Stueck, M. (2005).. *Eigenes Tun erzeugt Krisen, Abwehr und Öffnung. Selbstbildungsprozesse und Identitätsentwicklung von PädagogInnen in Kindertagesstätten herausfordern und moderieren*. Herausgeber. Dokumentation Fachtagung Bildungsauftrag in Kitas am 10.9.2005. Jugendamt Leipzig. DDF Leipzig. 88-101.

Toro (2010). Biodanza

Garcia, C. (2000). Das Erlebnis als Therapie. Fischermend.

Baum der Erkenntnis