

**Hannelore Hübener, Rainer Landmann, Oliver Prüfer**

# **Musizieren braucht Bewegung**

----

**Bewegungsorientierter Instrumentalunterricht  
auf Grundlage  
transkultureller Bewegungsforschung**

----

**Ein Unterrichtskonzept**

## Einleitung und Fragestellung

Musizieren ist ohne Bewegung nicht vorstellbar. Die Bewegung bildet die Grundlage des Musizierens. Wer musiziert, muss sich bewegen. Die Art und Weise, wie man sich bewegt, beeinflusst die Musik sowie den Musiker und die Musikerin.<sup>1</sup> Die existenzielle Bedeutung der Bewegung für die Musik verdient daher eine besondere Beachtung. Hier stellt sich aus pädagogischer Sicht vor allem die Frage, wie die körperlichen Bewegungen des Musizierenden entstehen, wie Qualitätsunterschiede beim musikalischen Ergebnis zustande kommen und wie man diesen Prozess als Lehrer positiv beeinflussen kann.

In unserem Konzept fokussieren wir Elemente aus den Bereichen der Musikpädagogik, der transkulturellen Bewegungsforschung und der Bewegungsdidaktik und widmen uns zwei Fragestellungen:

- Worauf sollten Musizierende in ihrem Bewegungen achten?
- Wie können Lehrende die Lernprozesse ihrer Musikschüler fördern?

Der Ansatz, den wir im Folgenden beschreiben, hat sich in der Praxis des Querflötenunterrichts bewährt und zu überraschend guten Resultaten geführt.

## Die Art und Weise des Bewegens beeinflusst den Musiker

Bisher bereiten die körperlichen Auswirkungen des Musizierens – also letztlich die vom Musiker selbst gestalteten Voraussetzungen, wie er musiziert – vielen Musikern noch erhebliche Probleme.

*„Etwa 60 Prozent der Profimusiker klagen über Beschwerden beim Spielen“, sagt Helmut Möller, Direktor des Kurt-Singer-Instituts für Musikergesundheit in Berlin: „Davon leidet etwa jeder Zweite an chronischen Schmerzen.“ So treibt die schöne Kunst 15 Prozent der Berufsmusiker in die Frühverrentung - ein Drittel mehr als durchschnittlich bei allen Erwerbstätigen und nur vergleichbar mit dem Lehrerberuf.“<sup>2</sup>*

---

<sup>1</sup> Zugunsten des Leseflusses wird im weiteren Textverlauf auf Doppelnennungen verzichtet, obwohl selbstverständlich immer beide Geschlechter angesprochen sind.

<sup>2</sup> Peter Hergersberg: „Musiker – Schmerzen im Repertoire. Berufskrankheiten von Musikern sind für Ärzte eine besondere Herausforderung“, Pressebericht der Süddeutschen Zeitung vom 14.12.2004, in: *Musikphysiologie und Musikermedizin* 1/05, S.23f.

Spätestens dann, doch häufig lange davor, wird so die Freude am Musizieren getrübt. Was Probleme mit sich bringt, kann selten unbeschwert und ungestört entfaltet werden.

Dass Musizieren Schmerz und Leid verursacht, wird jedoch oft nicht nur als notwendiges Übel hingenommen, sondern vielfach immer noch als die notwendige Voraussetzung für Erfolg erachtet. Es gilt noch immer und viel zu oft: „No pain - no gain!“. Besonders deutlich erleben wir die Idealisierung von Schmerzen analog auch im sportlichen Bewegten, wo eine Trainingseinheit oft nur dann als effektiv beurteilt wird, wenn sich der Sportler „so richtig gequält“ hat.

## **Die Art und Weise des Bewegens beeinflusst das Musizieren**

Die Haltung des Musikers und die Art seines Bewegens beeinflussen seine Fähigkeit zu musizieren. Alle unnötigen Anstrengungen rauben ihm Energien, die er für sein Spiel gebrauchen könnte. Alle Anspannungen hemmen das freie Zusammenwirken seiner Muskeln. Alle Blockaden verzögern die Schnelligkeit seiner Finger.

Je freier und unbeschwerter der Musiker musizieren kann, desto weniger wird sein Spiel beeinträchtigt und desto reibungsloser kann sich der musikalische Gehalt entfalten.

Die Fähigkeit, gut zu musizieren, ist also auch zu einem großen Teil davon abhängig, inwieweit es gelingt, unnötige Anstrengungen zu minimieren und körperliche Fehlorganisationen zu reduzieren. Dies bildet die Voraussetzungen, die technische Fertigkeit progressiv zu entfalten.

## **Worauf sollten Musizierende in ihrem Bewegten achten?**

Wenn der Mensch etwas lernen will, braucht er die Möglichkeit eines Vergleiches. Er muss also etwas anders machen können, um es mit dem vergleichen zu können, wie er es sonst macht. Dies gilt im Kleinen für die Fähigkeit einer Variation und im Großen, dann wenn etwas Grundsätzliches grundsätzlich anders gemacht werden kann. Erst durch diese Fähigkeit – die Fähigkeit einen Unterschied machen zu können – erhalten wir die Möglichkeit, die Zweckmäßigkeit unseres gewohnten Tuns zu ermessen und gegebenenfalls unsere Gewohnheiten zu ändern, also zu lernen.

Man könnte also sagen: Am Anfang jedes Lernens steht der Unterschied. Das Lernen von Bewegungen – ob beim Musizieren oder Sporttreiben – kann man sich als einen ständigen Differenzierungsprozess vorstellen<sup>3</sup>. Im Beachten von Unterschieden werden gerade zu Beginn des Lernens, beispielsweise bei den ersten tastenden Versuchen am Klavier, starre und grobe Ordnungen aufgebrochen und auf diese Weise wird eine Freiheit im Bewegen freigelegt. Der weitere Prozess des immer genaueren Unterscheidens führt dann zu einem natürlichen Aufbau zweckmäßiger Ordnungen im Bewegen. Die Bewegungen des Könners am Klavier erlebt man dann als scheinbar automatisiert, die beobachtbare Ordnung im Bewegen (beispielsweise die individuellen Fingertechniken beim Anschlagen der Tasten) basiert jedoch – im natürlichen Lernprozess – auf der zuvor erarbeiteten Vielfalt und Freiheit im Bewegen.

Diese Ordnung im Bewegen, beispielsweise auch die scheinbar „automatisierten“ Schlagtechniken eines Tennisspielers, entstehen also als Folge eines bewussten Unterscheidens und Freilegens von Freiheitsgraden. Sie sind dann alles andere als automatisiert, denn der Könnner könnte sich jederzeit auch anders bewegen, tut dies aber nur deshalb nicht, weil sein Organismus während des Lernprozesses mittels der unterscheidenden Arbeit der Achtsamkeit zu einer vorübergehend zweckmäßigen Ordnung gefunden hat, die sich im Bewegungsvollzug immer wieder neu und spontan einstellt.

Der Versuch, eine Ordnung gleich zu Beginn des Lernprozesses als Ideal an den Schüler heranzutragen und „einzuschleifen“ würde dagegen die Freiheit des Schülers im Bewegen von vornherein einschränken und eine Bewegungsgewohnheit zementieren, bei der nur noch sehr schwer Freiheit freizulegen ist. Im biologischen Prozess des Bewegenlernens geht also die Unordnung der Ordnung voraus. Es verhält sich also genau umgekehrt wie in der traditionellen westlichen Bewegungsdidaktik praktiziert, wo zu Beginn die Ordnung im Sinne von Idealtechniken vermittelt wird, die dann in einem mühsamen Prozess erst wieder variabel gemacht werden muss, was naturgemäß zu Problemen führt, weil starre (und oft auch mit schmerzhaften Verkrampfungen einhergehende) Bewegungsgewohnheiten ein natürliches Beharrungsvermögen aufweisen – also nach zwanghafter Wiederholung drängen<sup>4</sup>.

---

<sup>3</sup> Vgl. N.A. Bernstein: *Bewegungsphysiologie*. Leipzig 1975.

<sup>4</sup> Oliver Prüfer: *Tennis zum Selbst. Geistige Grundlagen eines humanen Tennislehrweges*. Hamburg 1998, S. 218-222.

Im Bereich des Bewegens unterliegen wir als Angehörige westlicher Kulturen bestimmten Paradigmen, also Grundannahmen, die wir – eben weil sie uns so selbstverständlich erscheinen – nicht in Frage stellen, und die – wie oben ausgeführt – den weiteren Verlauf unseres Bewegenslernens einschränkend festlegen können. Zu diesen Paradigmen gehört auch die Vorstellung, nur Anstrengung könne zu einer Wirkung führen und durch eine Erhöhung der Anstrengung ließe sich auch die Wirkung steigern. Dieses Paradigma scheint sich in unseren empirischen Erfahrungen zu bestätigen:

*„Stoßen wir in unserer Bewegung auf einen Widerstand, so entsteht eine Empfindung in unserem Körper, die häufig mit ´der´ Kraft identifiziert wird. Aus der Bewegungserfahrung, dass ein Widerstand häufig durch eine erhöhte Anstrengung überwunden werden kann, und dass diese Anstrengung mit einem erhöhten Kraftempfinden in unserem eigenen Körper verbunden ist, kommen wir zu einem ebenso naheliegenden wie falschen Schluss: Das Maß der Anstrengung, die wir im eigenen Körper spüren, ist identisch mit der oder zumindest ein Maß für die Kraft, die wir nach Außen hin ausüben.“<sup>5</sup>*

Doch warum wird dieser Schluss als falsch bezeichnet, welche grundsätzlich andere Sichtweise ließe sich unserer Grundvorstellung entgegensetzen? Um sich von den eigenen kulturell geprägten Denk- und Handlungsgewohnheiten entfernen zu können, kann es sinnvoll sein, sich einer anderen Kultur zu nähern. Im Bereich des Bewegens bietet das chinesische Schattenboxen Taijiquan eine solche Möglichkeit, die eigenen Gewohnheiten in Frage zu stellen. Ursprünglich als Kampfkunst konzipiert mit dem Ziel, auch dem Schwächeren eine Chance zu eröffnen, widmeten sich die Altmeister dieser Kunst der Frage, wie körperliche Kräfte effizient und gesundheitsgerecht eingesetzt werden können. Als Kerngedanken des Taijiquan kann man die Auffassung betrachten, dass jede Form der Kraftempfindung im eigenen Körper einen Verlust der nach außen wirkenden Kräfte bedeutet, dass also ganz im Gegenteil zu unserer Vorstellung das wirksamste Mittel der Wirkungssteigerung in der Reduktion der eigenen Anstrengung zu suchen sei.

Im Rahmen dieses Ansatzes wurden verschiedene Prinzipien entwickelt, von denen die folgenden zu den wichtigsten zählen:

---

<sup>5</sup> Rainer Landmann: „Ein Schlüssel zum Bewegungsverständnis in den frühen Schriften des Taijiquan“, in: Frank Neuland (Hg.): *Bewegung und Möglichkeit*, Hamburg 2002, S. 25. S.a. unter [www.bewegen.org](http://www.bewegen.org), Forschungswerkstatt ´Anwendungsmöglichkeiten der Bewegungsprinzipien des Taijiquan´.

1. Reduktion der Anstrengung zugunsten der Wirkung
2. Erster Impuls im Bewegen: Entspannung!
3. Möglichst viele Teile des Bewegungsapparates in die Bewegung einbringen
4. Innerhalb der Reichweite bewegen, unnötige Streckungen und Beugungen reduzieren

Alle Prinzipien hängen unmittelbar zusammen und lassen sich voneinander ableiten. Sie stehen den im Westen vorherrschenden Auffassungen gleichzeitig konträr gegenüber. Wir sind gewohnt, bei nicht ausreichender Wirkung unsere Anstrengung zu erhöhen und tun dies häufig durch eine vermehrte Anspannung. Wir sind gewohnt, am Anfang einer Bewegung die Anspannung zu betonen. Wir wurden daran gewöhnt, nur partielle Muskelgruppen im Bewegen einzusetzen (Klimmzug, Liegestütze, Kniebeuge etc.) Und wir strecken eher unsere Arme weit aus, als dass wir uns mit dem ganzen Körper in Bewegung setzen, um so dem Objekt näher zu kommen.

Auch wenn das Taijiquan im Westen vor allem durch seine Bewegungsabfolgen bekannt geworden ist, können doch diese Bewegungsprinzipien in allen Bereichen des menschlichen Bewegens unmittelbar auf ihre Nutzbarkeit geprüft werden. Man muss also nicht erst jahrelang Taijiquan erlernen.

Diese Bewegungsprinzipien ermöglichen es uns – auch im Bereich des Musizierens – eine Alternative zu unseren Gewohnheiten ausprobieren zu können. So ist es uns möglich, im Spannungsfeld zwischen diesen beiden Polen eine unseren individuellen körperlichen Bedürfnissen entsprechende Bewegungsweise zu entwickeln.

## **Bewegungsorientierter Instrumentalunterricht in der Praxis**

Wir halten es für entscheidend, dass der Schüler selbst spürt, welche Haltungen, welche Bewegungen für ihn individuell stimmig sind. Ein vom Schüler selbst als stimmig (und daher auch „richtig“) wahrgenommenes und selbst erarbeitetes Verhalten ist dann auch überindividuell als besondere Qualität des musikalischen Ausdrucks erlebbar.

*„Man kann das „Richtige“ aus Vertrauen, aus Glauben als „richtig“ hinnehmen, aber dieses Richtige ist etwas anderes als das, was man erarbeitet und erkämpft hat.“<sup>6</sup>*

Der Lernende soll in die Lage versetzt werden, sich beim Spielen möglichst zweckmäßig – d. h. sowohl den körperlichen Voraussetzungen als auch dem musikalischen Ziel entsprechend – zu bewegen. Eine der wesentlichen Aufgaben des Lehrenden ist es, ihm Gelegenheiten und Anregungen zu bieten, sich Fertigkeiten möglichst selbständig zu erarbeiten.

*„Es wäre ein wünschenswerter und produktiver Ehrgeiz, wenn wir uns gegen das vorzeitige Liefern von Lösungen wehren und es als falsches und zur Unselbstständigkeit führendes Helfen betrachten würden, dass jemand uns etwas verraten will, bei dem wir auch nur eine kleine Chance sehen, die Lösung selbst zu finden. Allerdings wäre es unsinnig, selbst hinter etwas kommen zu wollen, wofür man noch keine Voraussetzungen erarbeitet hat und zu dem auch die Bereitschaft fehlt, sie sich zu schaffen.“<sup>7</sup>*

Zwei Bereiche des Instrumentalunterrichts sollen im Folgenden betrachtet werden:

- erster Anfang am Instrument,
- Klang/Ausdruck, Entwicklung der musikalischen Gestaltung.

Grundsätzlich werden in beiden Bereichen drei wesentliche Ziele verfolgt: Durch Erlangen einer möglichst zweckmäßigen Körperorganisation bzw. einer möglichst zweckmäßigen Bewegungstechnik des ganzen Körpers beim Musizieren soll

1. die Belastung besonders beanspruchter Körperpartien minimiert werden, um das Risiko von Spielschäden herabzusetzen,
2. eine zügige Steigerung der technischen Fähigkeiten erreicht werden,
3. die Qualität der musikalischen Leistung gesteigert werden.

Alle drei Punkte können wiederum zur Freude am Musizieren beitragen und so die Motivation des Lernenden steigern.

Schon im Anfangsunterricht stellt sich die Frage, auf welche Art und Weise das Instrument in Spielposition kommt. Gerade diese Bewegung birgt Gefahren und Chancen: Die hierbei möglicherweise aufgebauten Blockaden (typischerweise im Schulterbereich, im Bereich der Halswirbelsäule oder im Bereich der Handgelenke und Hände) können in der Folge ein freies Musizieren behindern. Erfolgt die

---

<sup>6</sup> Heinrich Jacoby: *Jenseits von >Begabt< und >Unbegabt<. Zweckmäßige Fragestellung und zweckmäßiges Verhalten - Schlüssel für die Entfaltung des Menschen.* Hg: Sophie Ludwig. 6., durchgesehene. Aufl. Hamburg 2004, S.206.

<sup>7</sup> ebd., S.187.

Bewegung jedoch entsprechend den oben erläuterten Prinzipien, kann ein wesentlich freieres Agieren beim Spielen des Instruments möglich werden. Zunächst geht es um das Schaffen günstiger Voraussetzungen, indem durch geeignete Bewegungsinterventionen die Sensibilität für die eigene Beweglichkeit des ganzen Körpers geschult, evtl. vorhandene Überspannungen minimiert oder Bereiche, in denen eine ebenso ungünstige Unterspannung herrscht, aktiviert werden können (vgl. "Bewegungsübungen"). Durch entsprechende Fragestellungen wird der Schüler im Laufe der Unterrichtsstunden immer wieder angeregt zu überprüfen, ob seine Art und Weise, sich mit dem Instrument zu bewegen, für ihn selbst und für das Erreichen seines musikalischen Ziels zweckmäßig ist.

Ein kurzes Beispiel soll unseren Arbeitsansatz illustrieren: Bei der (nach rechts gehaltenen) Querflöte hat der rechte Daumen ausschließlich Stützfunktion, und er sollte so positioniert sein, dass die Finger in ihrer Bewegungsfreiheit nicht eingeschränkt werden. Der Schüler entwickelt eine ganz andere Sensibilität für diesen Sachverhalt, wenn er durch Ausprobieren – auch der ungünstigsten Extrempositionen – seine optimale Lösung finden kann, als wenn ihm vorgegeben wird, wo er seinen Daumen zu positionieren hat. Allein durch die Aufgabenstellung kommt es zu einer Lösung und Aktivierung der für die Spielbewegungen benötigten Muskulatur der rechten Hand und des rechten Unterarms. Der Schüler spürt hier unmittelbar, dass es darum geht, nicht gegen, sondern mit seinem Empfinden für das körperliche Wohlbefinden zu arbeiten. Wird ihm hingegen die Daumenposition genau vorgegeben, ist dieser Zusammenhang nicht notwendigerweise gegeben. Es wäre sogar möglich, dass der Schüler im Bestreben, die Anweisung „richtig“ zu befolgen, in genau diesem Bereich eine unzweckmäßige überhöhte Spannung aufbaut.

Im weiteren Unterrichtsverlauf können technische und musikalische Leistungen oftmals durch entsprechende individuell und situativ abgestimmte Bewegungsinterventionen verbessert werden. Folgende Überlegungen sind dabei wegweisend:

- Je weniger Kraftanstrengung dem Musizierenden selbst spürbar ist, desto mehr Klang kann nach außen wirksam werden und desto ungestörter kann die Musik sich entwickeln und entfalten.
- Je weniger Kraft (im herkömmlichen Sinne) eingesetzt wird, umso freier und präziser kann die Feinmotorik arbeiten.

Diese Reduktion des Krafteinsatzes ist nicht zu verwechseln mit Schaffheit. Auch um in diesem feinen Bereich funktionieren zu können, muss die Muskulatur entsprechend aktiviert sein. Bei zu großer „Entspannung“ bzw. Schaffheit ist ein zu großer Widerstand zu überwinden, um wieder ins Agieren zu kommen. Ist die Grundspannung zu hoch, wird ein freies Zusammenspiel der Muskulatur behindert.

Die unterschiedlichen Körperjustierungen werden zwar zunächst in den Spielpausen durchgeführt, sie wirken jedoch nach. Und mit zunehmender Vertrautheit mit dem Instrument einerseits und mit dieser achtsamen Art des Selbstbewegens andererseits wird es bald möglich, sie in reduzierter Form zum Teil auch während des Spielens durchzuführen. So kann z. B. ein kurzer Impuls, die Schulterblätter sinken zu lassen, bereits dafür sorgen, dass der Klang sich wieder befreit oder die Finger wieder leichter laufen.

Wie entscheidend die Qualität des Sich-Bewegens und die Art und Weise des Umgangs mit dem gesamten Körper für die Qualität der Musik sein kann, mag folgendes Beispiel aus der Unterrichtspraxis illustrieren:

- *Erwachsene Schülerin (28 Jahre) mit 10 Jahren Spielpraxis*
- *Arbeit am langsamen Satz einer Telemann-Sonate*

*Die Schülerin formuliert folgendes Anliegen für die Unterrichtsstunde: „Ich habe immer wieder das Gefühl, dass ich mit der Flöte kämpfen muss. Ich möchte erreichen, dass mein Spiel leichter klingt.“*

*Im Lauf der Stunde arbeiten wir mit unterschiedlichen Bewegungsübungen (siehe Beispiele 1-3) In der darauf folgenden Woche ist in ihrem Spiel sowohl klanglich als auch die musikalische Gestaltung betreffend ein großer Qualitätssprung zu hören. Dies ist umso erstaunlicher als sie in der Zwischenzeit keine Möglichkeit hatte, mit dem Instrument zu üben. Stattdessen hatte sie sich intensiv mit Übungen zur Körperjustierung beschäftigt.*

### *Bewegungsübungen<sup>8</sup>*

#### *Beispiel 1:*

*Im lockeren Stand wird die Beweglichkeit möglichst vieler Gelenke und Muskeln einschließlich Kiefergelenk und Zunge geprüft. Dies geschieht, indem die Aufmerksamkeit z.B. von den Zehen angefangen allmählich durch den ganzen Körper wandert und dabei die jeweils angesprochenen Bereiche möglichst locker und leicht in kleinem Umfang bewegt werden.*

<sup>8</sup> Beispiele 1 und 2 vgl.: Hannelore Hübener, Rainer Landmann: „Taijiquan beim Musizieren. Fernöstliche Bewegungsideen für den Unterrichtsalltag“ in: *Üben & Musizieren* 5/2005, S. 54ff.

*Die Wirkung dieser Minimalintervention wird deutlicher spürbar, wenn zunächst nur mit einem Arm oder einem Bein, gearbeitet und anschließend das Körper-Empfinden in beiden Seiten verglichen wird.*

*Beispiel 2:*

*Um beim Hochnehmen der Flöte eine Bewegung zu erreichen, in der die Konstellation Mensch und Flöte in einer organischen Weise insgesamt verändert wird und somit die Voraussetzung dafür zu schaffen, dass Körper und Flöte als Einheit wirken, kann folgende Übung durchgeführt werden:*

- 1. Gehen im Raum und locker Hände und Arme bewegen, eventuell damit experimentieren, dass unterschiedliche Punkte des Arms die Bewegung anführen.*
- 2. Dasselbe mit einem Rundholz von entsprechenden Maßen, das zunächst die Flöte ersetzt.*
- 3. Wenn sich das Holz in die Bewegungen eingepasst hat, dieses auf unterschiedlichen Wegen in Spielposition bringen.*
- 4. Gegebenenfalls sehr große, schwungvolle Bewegungen verkleinern.*
- 5. Die Bewegung mit dem Instrument ausführen.*

*Beispiel 3*

*Partnerübung:*

*Mit einem Holzstab oder einem Finger berührt der Partner unterschiedliche Punkte des Rückens des Ausführenden.*

*Dieser bewegt eine möglichst kleine Region an der berührten Stelle des Rückens.*

Mittels solcher und weiterer Bewegungsübungen wird ein achtsames Erarbeiten von Unterschieden im Bewegen initiiert. Beim Schüler wird auf diese Weise zum einen ein größerer Bewegungsspielraum beim Musizieren frei gelegt und einseitigen, oft schmerzhaften Bewegungsgewohnheiten, Spannungen und Blockaden entgegenwirkt. Zum anderen wird auf diese Weise der Zusammenhang zwischen einer zunehmend zweckmäßigeren Körperorganisation und der Qualität des musikalischen Ausdrucks unmittelbar nachvollziehbar.

Ein solcher bewegungsorientierter Instrumentalunterricht leistet somit auch einen Beitrag zum Aufbau eines eigenen Wertbewusstseins im Handeln. Für den Schüler ist das selbst erarbeitete Optimieren seines Bewegens nämlich ein besonders motivierender Lernprozess, der sowohl der Qualität des musikalischen Ausdrucks als auch dem körperlichen Wohlbefinden zugute kommt.

## **Die Autoren:**

**Hannelore Hübener**

**Diplom-Musiklehrerin für Querflöte und für Allgemeine Musikerziehung**

**Dr. Rainer Landmann**

**Sinologe mit den Schwerpunkten chinesische Bewegungskünste und Denk- und Handlungsstrategien, ausgebildeter Heilpraktiker, Lehrbeauftragter an der Universität Hamburg.**

**Dr. Oliver Prüfer**

**Sportpsychologe mit besonderem Interesse für das Erlernen von Bewegungen. Berater, Trainer und Coach in den Bereichen Gesundheit und Human Resources Management.**

**Alle Autoren sind Mitglieder des Instituts für bewegungswissenschaftliche Anthropologie e.V., das im Jahr 2000 zu dem Zweck gegründet wurde, Aspekte des menschlichen Bewegens interdisziplinär und transkulturell zu erforschen und in die Praxis umzusetzen. Ergebnisse dieser Arbeit erscheinen in der Schriftenreihe des Instituts und in Aufsätzen auf den Internetseiten des Instituts ([www.bewegen.org](http://www.bewegen.org)).**