



universität
wien

DIPLOMARBEIT / DIPLOMA THESIS

Titel der Diplomarbeit / Title of the Diploma Thesis

„Die von Ido Portal inspirierte Joseph Bartz-
Trainingsgruppe. Ethnographische Analyse einer aktuellen
Form der Bewegungskultur

verfasst von / submitted by

Mag.phil. Philip Halper

angestrebter akademischer Grad / in partial fulfilment of the requirements for the degree of
Magister der Naturwissenschaften (Mag.rer.nat.)

Wien, 2017 / Vienna, 2017

Studienkennzahl lt. Studienblatt /
degree programme code as it appears on
the student record sheet:

A 190 482 313

Studienrichtung lt. Studienblatt /
degree programme as it appears on
the student record sheet:

Lehramtsstudium
UF Bewegung und Sport
UF Geschichte, Sozialkunde und Politische Bildung

Betreut von / Supervisor:

Univ.-Prof. Mag. Dr. Michael Kolb

INHALTSVERZEICHNIS

1.	EINLEITUNG	6
2.	ÜBER DIE BEWEGUNGSKULTUREN	9
3.	DAS GEGENWÄRTIGE MENSCHENBILD	13
3. 1.	Der Mensch in der Gesellschaft: Identität, Selbstentwurf und die Rolle des Körpers	13
3. 2.	Der sich-bewegende Mensch in der Gesellschaft.....	15
4.	IDO PORTAL	18
5.	JOSEPH BARTZ TRAINING	19
6.	FORSCHUNGSMETHODISCHER ZUGANG	20
6. 1.	Forschungsstudie	20
6. 2.	Studiendesign	21
6. 3.	Vorgehen der Untersuchung	23
6. 4.	Zugang zum Feld	23
6. 5.	Beobachtungsfeld	24
6. 6.	Aktiv teilnehmende, unstrukturierte, und offene Beobachtung	25
6. 7.	Interviewdurchführung	26
6. 8.	Interviewleitfaden	28
7.	DATENAUSWERTUNG.....	32
7. 1.	Kodierverfahren mit ATLAS.TI.....	33
7. 2.	Mein Vertrautwerden mit der Grounded Theory Methodik.....	33

8.	ERGEBNISSE DER UNTERSUCHUNG	34
8. 1.	Die AkteurInnen und deren (Bewegungs-)Biografien.....	34
8. 2.	Beschreibung der InterviewteilnehmerInnen	34
8. 3.	Sozial-räumliche Analyse der AkteurInnen	50
3.1.	Demographische Charakterisierung der ITN	50
3.2.	Tendenzen in der Motivationshaltung	52
8. 4.	Der Zugang zur Bewegungskultur	57
4.1.	Der Erstkontakt mit der MOVEMENT CULTURE	57
8. 5.	Charakteristik der Bewegungskultur	58
5.1.	Dimensionen des Bewegens - "Learn whatever I want to". (1:7).....	59
5.2.	Expression in der Bewegung - "Representing things through movement" (1:25)	60
5.3.	Eine sinnstiftende Beschäftigung - "So 'ne Erfüllung in 'ner Aktivität" (10:16).....	60
5.4.	Gedankengeflechte über das Warum - "All we are doing is playing games " (1:60)	61
5.5.	Über den Leistungsfortschritt - "You tend to feel good" (3:62)	62
5.6.	Training als Teil der Persönlichkeitsentwicklung - "Dann wird drum halt gekämpft" (10:17)	62
5.7.	Erfüllung in der Bewegungspraxis - "Finding enjoyment" (1:28)	62
5.8.	Die zeitliche Forderung - man muss da schon wirklich Zeit reininvestieren" (6:50)	64
5.9.	Bewegungspraxis als Belastungsprobe - "Das alles zu viel wurde" (7:50).....	64
8. 6.	Stellenwert der Bewegungskultur	65
6.1.	Langfristige Zielsetzung - Profession Bewegungslehrer	66
8. 7.	Prioritäten im Alltag.....	66
7.1.	Wo Bewegung den Alltag dominiert - "Movement is life" (9:44).....	66
7.2.	Wovon die Bewegung abhängig ist - "Übern Winter". (10:1)	68
7.3.	Limitierende und/oder strukturierende Faktoren - "Meine fixen Punkte im Leben" (5:28)	68
8. 8.	Besondere Gelingensmomente	69

8. 9.	Beziehung zum Körper und zur Gesellschaft.....	71
9.1.	Exkurs: Zivilisationskritik - Die entkoppelte Gesellschaft.....	71
9.2.	Über die Beziehung zum Körper.....	72
9.3.	Verschiedene Lebensentwürfe.....	76
9.4.	"Suche nach Lebenssachen" (14:45) – An der Natürlichkeit orientierte Bewegungsformen als Mosaikstein	77
8. 10.	Die Persönlichkeit Ido Portal.....	78
10.1.	Ein einzigartiger Lehrer - "His own face" (3:39)	78
10.2.	Idos Direktheit - "Nicht so'n Blatt vorn Mund nimmt" (14:32)	79
10.3.	Die Verbreitung seiner Message - „It does take a charismatic leader" (2:37)	79
10.4.	Rezeption von Inhalten der IDO PORTAL METHOD	80
10.5.	Verhaltene Kritik - "Ich zeig jetzt mal wie toll ich bin" (6:39).....	81
10.6.	Wie Ido das Marketing erfand - "Herausgefunden, wie er gut Geld machen kann" (4:45)	81
10.7.	"Glaube nicht, dass irgendwann Schluss ist " – Ido Portal in Zukunft.....	82
8. 11.	Joseph Bartz Training.....	82
11.1.	Teilnahme am Joseph Bartz Training.....	83
11.2.	Exkurs: Anforderungen - Betrachtungen der BewegungslehrerInnen	84
11.3.	Selbstbild der Gruppe JOSEPH BARTZ TRAINING	85
8. 12.	Definition der IDO PORTAL METHOD	91
12.1.	Eine generalistische Praxis - "But then we are generalists." (2:9).....	92
12.2.	Ein genuines System - "So ein Matsch" (12:80)	92
12.3.	Die Frage der Anwendbarkeit und Verwertbarkeit - „Kraft nicht nur, um Kraft zu machen“ (12:80).....	93
12.4.	Die Crux mit dem Dogma - "Seinen Käfig so groß wie möglich zu machen" (14:43).....	93
12.5.	Versuch einer Definition	94
9.	GESAMMELTE ERGEBNISSE	95
10.	ABSCHLIEßENDE GEDANKEN	100

11.	LITERATURVERZEICHNIS.....	105
12.	ABSTRACT (DEUTSCH)	108
13.	ABSTRACT (ENGLISCH)	109
14.	ERKLÄRUNG	110
15.	DANKSAGUNG	111

1. Einleitung

Versucht man die Gesellschaft, wie sie heute besteht, zu diagnostizieren, so stößt man auf unterschiedliche Theorien und Begriffe: Die Rede ist von der Industrie- und Leistungsgesellschaft, der bürgerlichen Gesellschaft, der Wissens-, Informations- und Erlebnisgesellschaft. Schürmann (2016, S. 46) legt allerdings nahe, eine Analyse des Sozialen nicht von einem gesellschaftstheoretisch neutralen Beobachtungsstandort zu betreiben.

Ein Soziologe, der sich mit der Gesellschaft in der Phase der fortgeschrittenen Moderne, den Wandlungsprozessen und den damit einhergehenden Auswirkungen auf das Individuum auseinandersetzt, ist Karl-Heinrich Bette. Bette (2004, S. 34) unterscheidet zwei wesentliche Tendenzen in der aktuellen gesellschaftlichen Entwicklung: jene der Körperdistanzierung und gleichzeitig jene der Körperaufwertung. Die Körperdistanzierung meint unterschiedliche Prozesse, die den menschlichen Körper auf Distanz setzen. Der Körper darf in Wirtschaft, Politik, Familie und Wissenschaft nur unter gewissen Aspekten eine Rolle spielen. Der Mensch wird von Funktionssystemen in rollenspezifische, sachorientierte und unpersönliche Ausschnitte gedrängt. Gleichzeitig steigt der Druck durch Selbstverwirklichungspostulate und wirkt auf die psychische Innenwelt des Subjekts. Die entwickelte Industriegesellschaft bringt gesellschaftliche Bewegungen hervor, die eine Besinnung auf die Gegenwart nahelegen. Es erfolgt demnach eine Aufwertung jener Instanz, die die permanente Gegenwart der Menschen darstellt: der Körper. Der Körper wird in der „entsinnlichten Gesellschaft“ zu jener Instanz, die am einfachsten erfahrbar und auch kontrollierbar ist.

Damit treten selbsternannte Spezialisten auf den Plan, die den Körper in sämtlichen Bewegungsvarianten für Selbstfindung und Authentizität entdeckt haben. Dies reicht vom zeitlupenhaft verlangsamten Körper asiatischer Bewegungsmeditation bis zu dem in seinem Muskelvolumen vergrößerten Körper, der Wohlproportioniertheit und Stärke in einer Gesellschaft visualisieren soll (Bette, 2004, S. 34).

Als Spezialisten generalistischer Ansätze treten BewegungslehrerInnen im Internet auf und lehren an der Komplexität orientierte Bewegungsabläufe, darunter MOVNAT, FIGHTING MONKEYS, MOVEMENT ARCHERY & ZEN ACROBATICS, PRIMAL MOVEMENT. Der Ansatz MOVEMENT ARCHERY & ZEN ACROBATICS steht bspw. für das Erlernen komplexer

Bewegungsmuster unter der Prämisse der Bewusstheit (Zen Acrobatics. Zugriff am 12.06.2017 unter: <http://au-di-tions.com/2-day-research-zen-acrobatics-with-tom-weksler-at-b12/>).

Ido Portal ist eine Person, die unter diesen neuen Bewegungskulturen herausragt, viele der genannten Bewegungsansätze beziehen sich auf die IDO PORTAL METHOD, die ihren Ursprung in Israel (Tel Aviv) hat. Betrachtet man die zahlreichen Videos, die im Netz kursieren, so fällt es schwer, diesen Ansatz in Worte zu fassen bzw. zu kategorisieren. Bezüge sind erkennbar, dennoch scheint die Kombination unterschiedlicher Bewegungsansätze etwas Neues zu sein. Schwerelos fließen diese Figuren über den Bildschirm, reihen artistische Bewegungen, die man aus anderen Bewegungskulturen wie bspw. dem Calisthenics kennt, aneinander und stellen ihre gestählten aber zugleich flinken und mobilen Körper der/dem ZuseherIn zur Schau.

Der Fokus der Arbeit liegt in der Beschreibung einer Teilkultur innerhalb der Gesellschaft. Vor dem Hintergrund einer hochgradig ausdifferenzierten und pluralistischen Gesellschaft geht es darum, eine Innenperspektive eines sozio-kulturellen Teilbereichs zu erlangen. Das Besondere, das Alltägliche, die Routinen, die Normen und Werte, nach denen in spezifischen Situationen gehandelt wird, sollen erschlossen sowie ein tiefgehendes Verständnis der handelnden Personen erlangt werden.

Joseph Bartz, selbst Schüler von Ido Portal, ist einer von sechs Personen, die berechtigt sind, Bewegung nach dieser Methode zu lehren und bietet in Berlin die Möglichkeit, mit seiner Gruppe zu trainieren. Um diesen speziellen Ansatz des Sich-Bewegens direkt zu erfahren, nahm der Autor der vorliegenden Diplomarbeit von Oktober 2016 bis Februar 2017 am JOSPEH BARTZ TRAINING teil. Während dieser Zeit wurde die Gruppe als aktiver Teilnehmer beobachtet und die Mitglieder interviewt. Damit soll ein Einblick in diesen sozio-kulturellen Teilbereich erzielt werden.

Um eine Einordnung der vorliegenden Kultur zu ermöglichen, wird deshalb in Kapitel 0 der Versuch unternommen, Anleihen bei bereits bestehenden Bewegungskulturen zu nehmen, um in weiterer Folge auf diese Charakterisierungen Bezug nehmen zu können. Kapitel 3 thematisiert beschäftigt sich eingehend mit dem gegenwärtigen Menschenbild, wodurch eine Klärung der Frage nach der Relevanz neuer Bewegungskulturen ermöglicht werden soll. Kapitel 4 behandelt die Person Ido Portal und die Funktion, die ihm als Bewegungslehrer zukommt. Kapitel 5 widmet sich in aller Kürze der Person Joseph Bartz und seinem Werdegang. In weiterer Folge geht es um die methodische Herangehensweise. Kapitel 6 beschreibt die Gestaltung der

Forschungsstudie und ihres konkreten Ablaufs. Im Fokus von Kapitel 7 steht die Analyse der Daten und die Beschreibung der zugrundeliegenden Verfahren sowie der dabei verwendeten "Werkzeuge". Darauf gründet der Hauptteil dieser Arbeit. In Kapitel 8 werden die Ergebnisse der Forschungsstudie herausgearbeitet. Die Strukturierung ergibt sich über das für die qualitative Aufbereitung der gesammelten Daten entwickelte Kategorien-System. Ankerbeispiele sollen dem Leser einen besseren Einblick in die Praxis ermöglichen. Die gesammelten Ergebnisse werden in Kapitel 9 zur Disposition gestellt. Basis der Überlegungen im letzten Kapitel **Fehler! Verweisquelle konnte nicht gefunden werden.** sind die Ansätze von Kolb, Bette und Gebauer. Hierin soll versucht werden die eingangs erwähnten Fragestellungen auf Basis der Theorie zu beantworten.

2. Über die Bewegungskulturen

Nachfolgend wird versucht, den Begriff der Bewegungskultur fassbar zu machen und der Bogen zu der Freestyle-Bewegungskultur, wie sie von Kolb definiert wird, gespannt.

Der Begriff der Bewegungskultur kann recht weit gefasst werden. Andersen (2001, S. 99) handelt den Wandel der Bedeutung des Begriffs geschichtlich ab und kommt zu sechs Bestimmungsmerkmalen einer Bewegungskultur: Den Gesundheitsaspekt, den spielerischen Aspekt, die Selbständigkeit, die Körperwahrnehmung, den sozialen Aspekt und Aspekte der Lebensqualität.

Dieser Betrachtungsweise folgend, können Bewegungskulturen als spezifische, bewusst oder unbewusst vorgenommene Ausformungen des von persönlicher Ausrichtung und gesellschaftlichen Bedingungen beeinflussten Bewegungshandelns Einzelner oder einer Gruppe und den damit verbundenen Wertzuweisungen verstanden werden.

Klein (2008, S. 18) gibt einen historischen Überblick über die Entwicklung des Sports in der Stadt, wobei sie gesellschaftliche Prozesse und Merkmale miteinbezieht. Sie spricht nicht von Bewegungskulturen, sondern verwendet den Begriff „Sport“, geht jedoch auf wesentliche, interdependente Merkmale und Strukturen von Gesellschaft und Individuum ein, die das Bewegungshandeln beeinflussen. Sie beschreibt das Aufweichen der Grenzen zwischen Sport und Kultur im Laufe der Zeit und führt als Beispiele die "Eventisierung" des Sports sowie die Versportlichung der Kultur an. (Klein, 2008, S. 18) Sie erwähnt den Begriff Trendsport, dem sie in der Postmoderne eine gesteigerte Bedeutung beimisst, da dieser aufgrund seiner darstellenden Elemente identitätsstiftendes Potential besitzt (Klein, 2008, S. 23).

Balz und Kuhlmann (2009, S. 79) fassen unter dem Begriff „Trendsport“ bestimmte Bewegungsformen zusammen, die sich in ihrer Ausübung und Inszenierung von traditionellen Sportarten abheben.

Breuer und Sander verwenden „Trendsport“ synonym mit dem Begriff „Mode“ (2003, S. 42). Schildmacher (1998, S. 63) hingegen weist darauf hin, dass Moden kurzfristiger und von kürzerer Lebensdauer, also auch nicht vorhersehbar sind.

Allgemein deutet Alkemeyer (2003, S. 294) das Entstehen neuer Spiel- und Bewegungskulturen als Indiz für das Stattfinden weitreichender gesellschaftlicher Transformationen innerhalb der

Gesellschaft. Er sieht die Entwicklung des Sports, der sich aus den institutionalisierten Räumen befreit und sich zurück auf die Straßen begibt, um dort eigenes Terrain zu erobern (Alkemeyer, 2003, S. 304).

Trendsport fasst also Aktivitätsformen mit großem Verbreitungspotential zusammen, ist dementsprechend durch eine große Anzahl Aktiver und einer gewissen Akzeptanz in der Gesellschaft, gekennzeichnet (Breuer & Sander, 2003, S. 45).

Kolb (2015, S. 31) spricht von einer "auffälligen Zunahme an besonderen Bewegungspraxen", die sich neben herkömmlichen, meist wettkampfmäßig organisierten Formen von Sport etabliert haben und sich im eigenen Selbstverständnis vielfach als dezidierte gegenkulturelle Bewegung zu tradierten Formen des Sports" verstehen. Er sieht die adäquate Bezeichnung dieser Bewegungspraxen mit begrifflichen Schwierigkeiten verbunden, da die Bezeichnung als Trendsportart auf typische Entstehungs- und Entwicklungsverläufe von Bewegungspraktiken fokussiert ist, dabei aber nicht "die spezifische Eigenart der Bewegungspraxen selbst" erfasst. Im englischsprachigen Raum finden sich für den Gegenentwurf zum wettkampfdominierten Mainstream-Sport Begriffe wie "alternative sport subcultures", "extreme sports", "action sports", "post modern, post industrial and new sport", die den speziellen Lifestyle sowie den riskanten Wagnischarakter der Bewegungspraxen betonen. Kolb spricht in seinem Beitrag deshalb von verschiedenen Bewegungspraxen - darunter Le Parkour und Freerunning, Skaten etc.) - von Freestyle-Bewegungskulturen. (Kolb, 2015, S. 31) Auch geht er der Frage nach, wie "Freestyle" von den AkteurInnen selbst definiert wird und führt dies an Kategorien, die nachfolgend beschrieben werden sollen, aus:

Free & Style

Die Freestyler betrachten sich als Gegenentwurf zum althergebrachten Sport. Die Freestyle-Bewegungskulturen sind u.a. gekennzeichnet durch das Fehlen normierender Vorgaben, wie sie für sportbezogene Techniken typisch sind, durch eine prinzipielle Freiheit, was die individuelle, situative Bewegungsgestaltung betrifft sowie durch die Ablehnung eines angeleiteten, systematischen Trainings, dem sich die Freestyler nicht unterwerfen wollen (Kolb, 2015, S. 33). Wesentlicher Attraktionskern sind die Tricks, die von den Szenemitgliedern selbst erfunden und als schwierige, komplizierte, häufig riskante Dreh-, Gleit-, Roll-, Schweb-, Flug- und Sprungbewegungen verstanden werden. Ihre Beherrschung alleine ist nicht ausreichend, vielmehr geht es um eine virtuose Ausführung. Jeder/Jedem AkteurIn bietet sich eine immense Vielfalt an

Trickvariationen und Trickkombinationen. Damit gewinnen die Bewegungen eine gestalterische Komponente und bieten die Möglichkeit des individuellen Ausdrucks. Bis die Ausführung anstrengungslos gelingt bedarf es langwieriger Lernprozesse und intensiver Hingabe. (Kolb, 2015, S. 34) Bedeutsam ist auch, wie man sich innerhalb der Szene bewegt. Das bedeutet so viel wie die Ablehnung eines konformistischen Lebensstils, in dem man sich allen Anpassungszumutungen widersetzt, eigenen Bedürfnissen nachgeht und langfristige Verpflichtungen vermeidet (Kolb, 2015, S. 35).

Social Organism

Szenen und Crews ähneln wandelnden sozialen Organismen, die von der Faszination der jeweiligen Freestyle-Bewegungsform zusammengehalten werden. Die Teilhabe an kollektiven Raumeroberungen und die intensiven Gelingensemotionen wirken als kohäsives Element zwischen den Mitgliedern. Dabei ist interessant, wie die Versammlung nonkonformer und individualistischer Personen, die verbandsmäßig nicht verbunden sind, dennoch gelingt. (Kolb, 2015, S. 35)

Spots & Trips

Die Eroberung öffentlicher Räume meint die Durchführung von Aktivitäten, die im Widerspruch zu deren architektonisch geplanter Nutzung stehen. Raum wird gewissermaßen unter der jeweiligen Perspektive inspiziert und, um den Ansprüchen zu genügen, umgestaltet. Diese gemeinsamen Unternehmungen intensivieren den Zusammenhalt und die Beziehungen unter den Gruppenmitgliedern. (Kolb, 2015, S. 37)

Group & Self-Concept

Die Selbstwahrnehmung der Gruppe ist von einer "gegenkulturellen Orientierung getragen". Gruppenmitglieder inszenieren sich in provokanter Art und Weise und ernten ablehnende oder zustimmende Reaktionen der quasi-Außenwelt. Freestyler erschaffen ihre Identität durch eine exklusive Abgrenzung gegen außen hin. Die Abgrenzung wird dabei als positiver Kern eines selbstbewussten Außenseiter-Seins verstanden. Verbindende Elemente der kollektiven Bewegungspraxis sind das gemeinsame Erleben und die erfahrenen Emotionen. (Kolb, 2015, S. 39)

Body & Performance

Das riskante Aufs-Spiel-Setzen des Körpers im Kontext mit der Bewältigung von Tricks und das damit verbundene, intensive körperbezogene Erleben sind Kern der personalen Identität. Über die Emotionen, die das Vollführen von Tricks begleiten, steigern die Freestyler das dabei verspürte Erleben. (Kolb, 2015, S. 39) Die Freestyle-Aktivitäten bestechen durch ihren deutlich performativen Charakter. Die Durchführung von Tricks will beobachtet werden. Ohne die Beurteilung und Rückmeldung, über die sie ein Gefühl für die Qualität der eigenen Praxis erhalten, ist die Praxis quasi wertlos. Massive Erweiterung erfährt die Selbst-Präsentation durch den Einsatz digitaler Medien. (Kolb, 2015, S. 40)

Freestyle & Männlichkeit

Freestyle ist ein von jungen Männern und genderspezifischen Vorurteilsstrukturen, bspw. der Unterstellung mangelnder weiblicher Leistungsfähigkeit, dominierter Bereich. Der städtische Raum wird zum Demonstrationsfeld harter, physischer Männlichkeit. Vorurteilsstrukturen und Ungleichheiten, wie sie im organisierten Sport vielfach beobachtet und beschrieben worden sind, werden in Freestyle-Bewegungskulturen weiter tradiert (Kolb, 2015, S. 41).

3. Das gegenwärtige Menschenbild

In diesem Kapitel soll der Mensch der westlichen Hemisphäre beschrieben werden. Dabei wird eine Trennung zwischen dem gegenwärtigen Verständnis des Menschen in der Gesellschaft und der Verortung des Menschen in den Bewegungskulturen vorgenommen.

3.1. Der Mensch in der Gesellschaft: Identität, Selbstentwurf und die Rolle des Körpers

Nach Schildmacher (1998, S. 66), gibt es heutzutage niemanden, der 24 Stunden am Tag die selbe Person ist. Was früher die Norm gewesen ist, ist heute "Montage-Identitäten" gewichen. Mit "Montage-Identitäten", bedient sie einen Begriff der Identitätsforschung und verweist auf das zentrale Prinzip des "Samplings", welches zur Konstruktion dieser Identitäten eingesetzt wird. Sie behauptet, dass Identität konstruiert und kontextrelativ eingesetzt wird. Das Umschalten zwischen den verschiedenen Identitäten wird bei ihr als Fähigkeit des "Switchens" zwischen den Stilen bezeichnet.

Gebauer (2004, S. 105) schreibt über die Arbeit an diesen Stilen und die Gestaltung des Ichs. Die Forderung, seinem Leben einen Stil zu geben, wurde von Foucault vorgebracht und geht auf Nietzsche zurück. Während das Alltagsleben durch Abwesenheit von einem selbstgeprägten Stil gekennzeichnet ist, ist im Bereich des Unernstes, sprich in der Freizeit, der Willen zu einem neuen Stil vorhanden. Bei der Arbeit an diesem Ich-Entwurf, werden große Anstrengungen unternommen. Die Sport- und Bewegungspraxis bietet eine Möglichkeit, um an diesem Ich zu basteln. Das Subjekt tritt bei der Entwicklung eines neuen "Selbstverhältnisses" sich selbst gegenüber als Fordernder auf und verlangt Treue zum Stil. (Gebauer, 2004, S. 103) Der Begriff des "Selbstverhältnisses", den Gebauer verwendet, geht ebenfalls auf Foucault zurück und meint die Fähigkeit, zu sich selbst Stellung zu beziehen, sich Gewissheit darüber zu verschaffen, wer man ist. Denn im Handeln vollzieht sich immer wieder aufs Neue, wer wir sind. Das Subjekt stellt in seinem alltäglichen Handeln eine "Selbst-Ähnlichkeit" her. Mit den neuen Bewegungskulturen bietet sich die Möglichkeit für das Subjekt zur Selbst-Unähnlichkeit. (Gebauer, 2004, S. 105)

Entwurfswünsche und Tendenzen zur Überschreitung und Neufassung des Ichs sind keine isolierten Einzelercheinungen, das Subjekt teilt sie mit anderen. Als Bezugspunkt, dieses Anderssein sichtbar zu machen, dient der Körper. (Gebauer, 2004, S. 111)

Der Soziologe Bette (2005, S. 22) rückt in seiner Analyse der fortgeschrittenen Gesellschaft den Körper in das Zentrum seiner Betrachtung. Er beschreibt die parallel ablaufenden Phänomene der Körperdistanzierung und der Körperaufwertung.

Körperdistanzierung meint, dass der menschliche Körper in den Bereichen Wirtschaft, Politik, Familie, Wissenschaft etc. nur mehr unter bestimmten Aspekten relevant ist. Bette führt Beispiele aus diesen einzelnen Bereichen an, wie etwa die Wissenschaft, in welcher der menschliche Körpereinsatz durch Gentechnologie überflüssig gemacht wird.

Diesen sich vollziehenden Prozess sieht Bette begleitet von einer Körperaufwertung. Die Bandbreite an Spezialisten und selbsternannten Fachleuten, die versuchen der "Weisheit des Körpers" auf die Spur zu kommen, sieht er als Beleg für diese verstärkte Bezugnahme auf den Körper. Es genügt allerdings nicht, die Körperaufwertung als komplementäre Gegenreaktion auf die Entkörperlichung zu betrachten. Er meint, dass auch die Effekte der Modernisierungsprozesse, die in anderen Zusammenhängen entstanden sind, berücksichtigt werden, wie bspw. der schwindende Einfluss traditioneller und Halt-gebender Sinninstanzen, darunter die Religion und die Familie oder die Neuinterpretation von Berufs- und Geschlechterrollen, die einst als relevante Aufbaugröße für die Identität galten. Durch die zunehmende Differenzierung und Individualisierung kommt es zu einer Loslösung aus "angestammten Verkehrskreisen". (2005, S. 27) Der Mensch wird nur mehr in rollenspezifischen, sachorientierten und unpersönlichen Ausschnitten zugelassen. Ganzheitliche Bezüge bspw. in familialen Situationen werden unwahrscheinlicher. Das Ergebnis wiederum sind unsichere Identitätsentwürfe. Unter der Zeitknappheit, dem hohen Prozesstempo und den hohen Erwartungen droht die Verbindung zwischen Individuum und Gesellschaft abzureißen. Dies bedingt die Möglichkeit einer verstärkten Inanspruchnahme des Körpers. Unter "funktionaler Differenzierung" beschreibt Bette weiters, dass es für den Menschen schwierig geworden ist, den Anschluss an verschiedene Sozialbereiche nicht zu verlieren. Verwandtschaft und Schicht haben an Bedeutung verloren, damit gehört das Individuum nicht mehr nur einer einzigen "multifunktionalen und identitätsverbürgenden" Entität an, sondern steht im Schnittpunkt einer Reihe funktionaler Einheiten. Die Phänomene der Differenzierung,

Komplexitätssteigerung, Optionenvielfalt und Entscheidungsdruck lassen die Zeit knapper werden, Stresserlebnisse kommen auf. (Bette, 2005, S. 29) Der Mensch ist konfrontiert mit einem Überschuss an heterogenen Möglichkeiten unterschiedlicher gesellschaftlicher Teilbereiche. Vieles kann in der Gegenwart nicht mehr realisiert werden. Übrig bleiben überzogene Perspektiven. Das Aktuelle, das Wirkliche wird als defizitär wahrgenommen. Das Einwirken auf den Körper ermöglicht die Wahrnehmung der Jetzt-Zeit, eine "Erlebnisgegenwart". Die Vorteilhaftigkeit der Bezugnahme auf den Körper ist u.a. dadurch gegeben, dass diese Instanz nicht erst "symbolisch als Einheit hergestellt und stabilisiert werden muss", wie die Identität, sondern als kompakte, in sich abgeschlossene biologische Ganzheit bereits vorhanden ist. (Bette, 2005, S. 31) Der Körper stellt eine verfügbare und beeinflussbare Größe dar, bei der Wirkungen beobachtet und gefühlt werden können, in einer "entsinnlichten Gesellschaft" wird der Körper zur Sinninstanz. (Bette, 2005, S. 32) Die Hoffnung, Natürlichkeitskomponenten zurückzugewinnen, macht Bette bspw. an der Aufwertung handwerklicher Tätigkeiten oder in der zeitweisen Rückeroberung öffentlicher, körperdistanzierender Räume fest und folgert: "Über den Körper läßt sich vieles vereinen, was augenscheinlich nicht zusammengehört." (Bette, 2005, S. 32) Diese Auseinandersetzung mit dem Körper geschieht in der Freizeit. Die Freizeitgestaltung ermöglicht die Erfahrung von Sinndimensionen, die anderswo, bspw. in der Berufsrolle, nicht nachgefragt bzw. verdrängt werden. (Bette, 2005, S. 32)

Nach Bette scheitern all diese Versuche, das Differenzierungsprinzip der Gesellschaft zu unterlaufen. Vielmehr gibt er zu verstehen, dass erst unter den Bedingungen einer fortgeschrittenen funktionalen Differenzierung und damit einer Entkörperlichung die Körperaufwertung möglich wurde, denn eine körperbewusste, mit erheblichen Zeit- und Geldinvestitionen verbundene Lebensführung setzt voraus, dass existentielle Notwendigkeiten nicht von Belang sind. Bette folgert aus alledem, dass selbst durch eine noch so ausgeprägte Inanspruchnahme des Körpers durch Training etc. es nicht möglich ist, die Körperdistanzierung moderner Gesellschaften aufzuheben. (Bette, 2005, S. 40)

3.2. Der sich-bewegende Mensch in der Gesellschaft

Schwier (1998, S. 9) nennt als Voraussetzung für die erfolgte Entwicklung zur Schnelllebigkeit jugendlicher Handlungsstile und zur Heterogenisierung und Tribalisierung von Jugendkulturen

die "soziokulturelle Pluralität und Digitalität" unseres Zeitalters. Im Gegensatz zu früher ist die Jugend führend in der Meinungsbildung und deshalb auf dem Markt stark umkämpft. Diese Stellung nimmt sie aufgrund der digitalen Kommunikation sowie der Globalisierung kultureller Praktiken ein.

Schildmacher (1998, S. 66) untersuchte die Jugendkultur der Generation der 25- bis 30-Jährigen, die zwar Jugendlichkeit verkörpert, aber aufgrund ihres Alters keine mehr ist. Die Jugendlichkeit, so folgert sie, ist ein Ideal, das von der Gesellschaft angestrebt wird und in Verbindung mit Aktivität nicht nur ein Ziel, sondern ein Ideal, das sich gesamtgesellschaftlich etabliert hat. Verch (2003, S. 122) benutzt die Adjektive fit, dynamisch, knackig, spritzig, sportlich, die in der heutigen Welt gern gesehen sind. Vor allem will man sie auf sich selbst angewandt wissen.

Auch Gebauer (2004, S. 10) beschreibt die heutige Welt als "bunte, vitale, hyperaktive, körperverliebte". Er führt dies auf die zugrundeliegende Struktur und Dynamik moderner Gesellschaften zurück. In dieser werden "sinnlich dargestellte Distinktionen" immer wichtiger. Die Unterschiede werden durch den "sozialen Geschmack" erfasst. Die Geschmacksqualitäten werden körperlich ausgedrückt und sinnlich registriert. Der Körper ist, dem Verständnis von Gebauer (2004, S. 10) nach, als "Produzent von Strukturierungsmerkmalen" zentral. In diesem Zusammenhang spricht er von der "aufgeführten Gesellschaft", die das Bild des Stadtraumes verändert hat: Neue Szenerien, Körperpraxen und Verhaltensweisen, neue Rollen - gespielt von Personen die anders als früher auftreten. Im Zentrum steht der Körper mit Praktiken und Darbietungsformen.

Für die Hervorbringung dieser unterschiedlichen Praxen wirft er einen Blick auf die Struktur innerhalb der Gesellschaft. In der "dynamischen Mitte" des sozialen Raumes treffen traditionelle Kleinbürger auf "Moderne Performer" mit verschiedenen Möglichkeiten zur persönlichen Selbstverwirklichung, Stilisierung und Inszenierung. Angehörige der oberen und unteren Klassen sind durch "weitgehende klassenspezifische Übereinstimmung dessen, was man ist, mit dem, was man zu sein hat", gekennzeichnet. Die mittleren Regionen sind durch Unsicherheit über die soziale Identität gekennzeichnet, was zu dem klaren Wunsch führt, sich von unteren Klassen strikt abzugrenzen. Der Prozess der Umarbeitung und Neugestaltung sozialer Identität ist damit ständig virulent.

Die Bewegungspraxis sieht Gebauer (2004, S. 95) als Mittel, um zu außergewöhnlichen Erfahrungen zu kommen, sich zu einem besonderen Menschen zu machen. Es wird versucht, die soziale Identität, die sozialräumlich zum Stillstand gekommen ist, durch auf sich selbst gerichtete übersteigerte Anstrengungen aufzuwerten (Gebauer, 2004, S. 95).

4. Ido Portal

Auf seiner Website beschreibt sich Ido selbst als "always obsessed with the physical" (Ido Portal. Zugriff am: 12.06.2017 unter <http://www.idoport.com/ido>). Sehr früh tauchte er in die Welt des Kampfsports ein. Mit 15 Jahren entdeckte er Capoeira. Diese Begegnung sandte ihn "on a lifetime journey". Einmal auf den Weg gebracht, machte er sich auf die Suche nach einem "Movement Teacher". Er wurde nicht fündig und fügt an: "Believe me, I've searched - around the world."

Was er fand waren LehrerInnen, die die Sprache ihrer sportlichen Disziplin sprachen, aber niemand schien an einem "bigger picture of movement" interessiert zu sein. Auch verortete er bei diesen LehrerInnen ein Fehlen an "basic tools" innerhalb ihrer eigenen Disziplin, um Bewegung auf höchstem Level gerecht zu werden. Aus diesen Gründen, leitete er die Notwendigkeit ab, selbst zu dieser Person, diesem Lehrer zu werden.

Als Bewegungslehrer bereist er die ganze Welt, lehrt und lernt von den Spezialisten. Bei seinen Recherchen versuchte er alle mit Bewegung in Verbindung stehenden Bereichen abzudecken, von Ernährung und Gesundheit über Anatomie bis zur Trainingslehre und mentalen Aspekten.

Mit der Zeit entwickelte er "a body of knowledge" und eigene Betrachtungsweisen, wie ein holistischer Ansatz des Sich-Bewegens gelehrt und weitergegeben werden kann.

Bei seinen Workshops, die auf der ganzen Welt stattfinden, kann man sich dieser Methode, die Bewegung in ihrer Eigentümlichkeit und in ihren unterschiedlichsten Facetten durchleuchtet, der IDO PORTAL METHOD, kennenlernen.

Im jährlich stattfindenden MOVEMENT CAMP kulminiert diese Entwicklung. Hier finden sich "Mover" aller Herren Länder ein, um von einer ausgewählten Varietät an BewegungslehrInnen zu lernen, aber auch um einen Austausch an Informationen zu ermöglichen zwischen "dancers, anatomists, rock climbers" usw. zu ermöglichen, denn bislang waren Informationen "quite secluded and isolated in those specific disciplines" (Ido Portal. Zugriff am: 12.06.2017 unter <http://www.idoport.com/ido>).

5. Joseph Bartz Training

Joseph Bartz meint: "Nur im Tun können sich die Ideen entfalten" (Joseph Bartz. Zugriff am: 12.06.2107 unter: <http://josephbartz.de/>) Unter diesem Blickwinkel kann auch der Versuch, das JOSEPH BARTZ TRAINING zu beschreiben, als zum Scheitern verurteilt angesehen werden. Nichtsdestotrotz soll dies dennoch nicht unversucht bleiben. Nachfolgend erfolgt ein Blick auf die Ausrichtung des Trainings von und mit Joseph Bartz.

Seine Wurzeln hat der aus Rostock Stammende im Kampfsport. Er berichtete davon, dass er das erste Mal das Gefühl verspürte, an umfassenderen Sachen, die einen "breiteren Blick" zeitigen, interessiert zu sein.

"Ganz tief" stieg er gedanklich mit 15 Jahren beim Parkour ein. Dort fand er zunächst eine gewisse Freiheit in der Ausübung: Einfach rausgehen und sich mit Dingen beschäftigen zu können - dass schätzte er. Die Bewegung und die Auseinandersetzung mit der Natur brachte ihn dann auch in eine Domäne, die darauf ausgerichtet war, Fähigkeiten und Fertigkeiten, die an einer gewissen Ursprünglichkeit orientiert waren, zu lehren und zu lernen.

Seinen Werdegang beschreibt er selbst, als ein fortschreitendes Durchbrechen von Dogmen. Nach einer Zeit, in der er sich in bewegungsspezifischen Bereichen aufgehalten hatte, trachtete er danach, dass diese wieder zu einer Ruhe kommen, um sich anderen Bereichen zuzuwenden oder sich dem Einfluss anderer Personen zu entziehen. Diesen Schritt setzte er vor allem deswegen, da er die Einschränkungen, die aus der intensiven Auseinandersetzung mit einer Sache erwachsen, sah. Aus ähnlich gearteten Motiven, entschied sich Joseph Bartz für keine etablierte Trainingsstätte. So wurde die ganze Sache im Fluss gehalten, denn auch der Ort, an dem Bewegung stattfindet, gestaltet das Training mit und so bleibt der Blick offen. Demgemäß kann im Training, das der Bewegungskomplexität verschrieben ist, praktisch alles passieren.

Es gibt jedoch gewisse Konstanten, die prägend sind. So nennt Joseph Bartz seinen quasi Ziehvater, Ido Portal, an erster Stelle, wenn es darum geht, den Einfluss des Trainings zu benennen.

6. Forschungsmethodischer Zugang

6.1. Forschungsstudie

Das Ziel der vorliegenden Arbeit ist die Beschreibung neuer Formen von Bewegungskulturen anhand des Forschungsfeldes JOSEPH BARTZ TRAINING durch eine qualitativ durchgeführte Studie.

Die Bewegungsfähigkeiten, die von der MOVEMENT CULTURE im Internet zur Schau gestellt werden, sind durch einen hohen Grad an Komplexität gekennzeichnet. Eine der zentralen Fragestellungen der vorliegenden Arbeit liegt darin, zu ergründen, wodurch die Motivationshaltung der TeilnehmerInnen von JOSEPH BARTZ TRAINING gekennzeichnet ist, sich solche Fähigkeiten aneignen zu wollen. Wonach streben die TN und gibt es einen Zusammenhang zu der eingangs erwähnten Theorie von Bette?

Mit der Zielsetzung verbunden ist auch die Frage nach dem Werdegang bzw. der (Bewegungs-) Biographie der TeilnehmerInnen.

Nachdem diese Bewegung in Israel groß geworden ist, liegt ein weiteres Augenmerk auf dem Zugang zur Bewegungskultur. Wie sind die TeilnehmerInnen auf Ido Portal bzw. Joseph Bartz aufmerksam geworden und welche Rolle nehmen die Web 2.0 Anwendungen ein?

Nachdem es über IDO PORTAL METHOD und Bewegungskulturen die sich auf Ido Portal beziehen, noch keine wissenschaftlichen Abhandlungen gibt, besteht die Notwendigkeit, die Bewegung in ihren Grundfesten zu beschreiben. Kann die MOVEMENT CULTURE als Freestyle-Bewegungskultur aufgefasst werden? Wodurch ist diese Bewegungspraxis charakterisiert? Worin bestehen die Faszination und das Potential des Ansatzes? Was gestaltet sich die Arbeit am Stil in dieser Bewegungskultur?

Spannend neben dieser Charakteristik ist auch, zu ergründen, was die TeilnehmerInnen auszeichnet. Woran orientieren sie sich und wie betrachten sie die Zivilisation, in der sie leben? Interessant sind auch Fragen nach dem Selbstbild der Gruppe bzw. wie sie anderen Menschen erklären was sie tun.

Diese Forschungsfragen gilt es mit der vorliegenden wissenschaftlichen Studie aufzuarbeiten.

6.2. Studiendesign

Das Ziel aller Sozialforschung ist die Erfassung der sozialen Wirklichkeit (Lamnek, 2016, S. 77). Der Gegenstand der qualitativen Sozialforschung ist die Welt: "Zu den Sachen selbst", das meint das Bemühen, diese soziale Wirklichkeit möglichst vorurteilsfrei zu erfassen und die untersuchten Phänomene so zu betrachten, wie sie sind (Lamnek, 2016, S. 53). Fraglich ist deshalb, wie es möglich ist, als Forschender Informationen über ein Handlungsfeld - in diesem Fall eine Bewegungskultur - gemäß dieser Grundsätze, zu generieren?

In dieser Arbeit wurde darauf geachtet, einen leibhaftigen Kontakt zu dem Untersuchungsfeld mit seinen Mitgliedern, dem Milieu und dem Geschehen zustande zu bringen. Als Mitglied am Gruppentraining war der Verfasser dieser Arbeit selbst Teil des Untersuchungsfeldes. Besonders bestrebt versuchte sich dieser auf das Problemthema und die damit in Verbindung stehenden Protagonisten einzulassen. Die Idee und die Orientierung an Forschungspraktiken knüpft an Forschungspraktiken der Ethnologie an, indem kulturell unbekannte und fremde Sozialsysteme aufgesucht werden, um mit ihnen über einen gewissen Zeitraum zusammenzuleben (Breuer, 2010, S. 22).

Im Gespräch mit dem Soziologen Roland Girtler am 13.09.2016 im Café Landtmann sprach dieser von Abenteuern, die er als Erkunder fremder Lebenswelten, durchlebt hatte und dass es im Grunde die Pflicht einer/eines jeden Forscherin/Forschers wäre, sich auf solche Abenteuer einzulassen.

Die Methodologie hierin orientiert sich an den Erfahrungen von Glaser und Strauss und ihrer "Gebrauchsanweisung" für empirische Sozialwissenschaften. Die Überlegungen bieten keine festen, endgültigen Prozeduren und Definitionen an. Ihre GROUNDED THEORY ist weniger als "präskriptives Verfahren" zu verstehen, als eine vielmehr, verdichtete, methodologisch begründete und sich konsistente Sammlung von Vorschlägen. Die Kritik die sie formulierten, richtet sich gegen logisch-deduktive Theorien, deren Abgehobenheit und Realitätsferne die große Lücke zwischen Theorie und empirischer Forschung bewirkt. Ihre Kritik richtete sich aber gegen den Versuch, die Überprüfung von Hypothesen zu stark zu betonen, weshalb der Prozess des Entdeckens von Konzepten und Hypothesen im Mittelpunkt steht.

Grounded Theories, wobei "Grounded" in der Empirie verankert bedeutet, beruhen auf empirischen Einsichten und Daten, weil die daraus entstehenden Theorien empirischen Situationen eher gerecht werden. Die Qualitative Sozialforschung hat hier nicht nur vorbereitenden Charakter für die daran anschließende quantitative Forschung, sondern die Aufgabe besteht in der Entdeckung und Entwicklung von in der Realität verankerter Theorien.

Glaser und Strauss betonen die Vorzüge und die Bedeutung qualitativer Daten für die Datengewinnung und die Überprüfung. Strauss definiert das Essentielle in eigenen Worten folgendermaßen: "Grounded Theory ist weniger eine Methode oder ein Set von Methoden, sondern eine Methodologie und ein Stil, analytisch über soziale Phänomene nachzudenken" (Breuer, 2010, S. 41).

Als zentral erachtet er drei Punkte:

1. Die Art des Kodierens: Das Kodieren dient nicht bloß der Klassifikation oder Beschreibung der Phänomene. Es werden theoretische Konzepte gebildet, die einen Erklärungswert für die untersuchten Phänomene besitzen.
2. Das theoretische Sampling: Bereits nach dem ersten Interview soll mit der Auswertung begonnen werden, Memos zu schreiben und Hypothesen zu formulieren.
3. Vergleiche: Es sollen Vergleiche zwischen den Phänomenen und den Kontexten gebildet werden, aus denen dann erst die theoretischen Konzepte erwachsen.

Wenn diese drei Elemente passieren, dann spricht man von GROUNDED THEORY. (Breuer, 2010, S. 41) Die Daten erwachsen typischerweise aus "Registrierungen und Sammlungen von natürlichen Lebensäußerungen" von Menschen in ihren alltagsweltlichen Kontexten, etwa im Rahmen der teilnehmenden Beobachtung durch Aufzeichnungen von Interaktionen, Gesprächen und Interviews. Die so gewonnenen Daten werden in spezifischer Weise gehandhabt, dokumentiert, transkribiert und kodiert (Breuer, 2010, S. 42).

6.3. Vorgehen der Untersuchung

Die Forschungsfrage, der Untersuchungsgegenstand und der Umstand, dass nicht von einer großen repräsentativen Stichprobe ausgegangen werden konnte, legten also eine qualitative Erhebung nahe. Nachdem es sich bei dem Gruppentraining über weite Strecken um angeleitete Einheiten handelte, war zu Beginn unklar, ob eine rein an teilnehmender Beobachtung orientierte Forschung, ausreichend Ergebnisse liefern würde. Deshalb wurde im Vorhinein die Durchführung von Interviews ins Auge gefasst und letztlich auch zentrales Element der Forschungsarbeit. Die Auswahl der InterviewteilnehmerInnen (ITN) geschah schließlich zufällig und war im Wesentlichen davon abhängig, wer von den Mitgliedern gerade Zeit hatte und sich freiwillig zur Verfügung stellen wollte. Qualitative Daten ergaben sich also einerseits durch die Beobachtungsprotokolle, die nach jeder Trainingseinheit angefertigt wurden, sowie andererseits durch die Transkripte der Interviews. Die ITN wurden vor dem Gespräch über die Aufzeichnung in Kenntnis gesetzt. Die Transkription erfolgte möglichst zeitnah, um dann auch interviewübergreifend Memos anfertigen und Hypothesen formulieren zu können. Es wurden 14 Interviews mit 15 TeilnehmerInnen durchgeführt.

6.4. Zugang zum Feld

Ido Portal hat seine Bewegungskultur in Tel Aviv gegründet. Tel Aviv ist auch der einzige Ort, wo es eine Trainingsstätte gibt. Das Ido-Portal-Team wurde von dem Verfasser dieser Arbeit über die beabsichtigte Forschungstätigkeit in Kenntnis gesetzt. Der Bitte, in Tel Aviv am Training teilnehmen zu dürfen, wurde nicht nachgegeben. Die Begründung war, dass diese Möglichkeit nur ortsansässigen Personen zugestanden wird.

Ido Portal

An: Philip Halper

Aw: Diploma Thesis about the "movement culture"

13. April 2016 um 17:45

IP

Hello Philip,

Unfortunately the Tel Aviv Branch is only open to residence of Israel. People visiting Israel, even for an extended period of time, will need to inquire about private sessions in order to be a student at the facility.

If you would like to make a formal inquiry about a series of private sessions, I will be happy to assist you further.

Best,

Summer -The Ido Portal team

Joseph Bartz, selbst Schüler von Ido Portal, ist einer von sechs Personen, die befähigt sind, sich in ihrem Training auf Ido Portal zu berufen. Sieht man von einer sehr kostenintensiven Privatbetreuung bzw. der Teilnahme an Workshops, die überall auf der Welt abgehalten werden, einmal ab, bedeutete JOSEPH BARTZ TRAINING die einzige Möglichkeit, an dieser Bewegungskultur teilzunehmen. Die Kontaktaufnahme erfolgte per E-Mail. Auf diesem Weg wurde über die Forschungsabsicht informiert und gefragt, ob die GruppenteilnehmerInnen interessiert wären, an einem Interview teilzunehmen.

Joseph Bartz
An: Philip Halper
Aw: Sommer 2016

24. April 2016 um 17:05
Eingang - a060933...unet.univie.ac.at

JB

Hallo Philip,
Dazu bist du herzlich willkommen.
Die Gruppe ist für so etwas generell sehr offen.

Beste Grüße
Joseph

6.5. Beobachtungsfeld

Das Training fand Wochentags von 18:30 bis 21:00 statt. Am Donnerstag war trainingsfreier Tag und samstags gab es bis kurz vor Weihnachten eine Session von 12:00 bis 14:00. Zusätzlich gab es jeweils montags und mittwochs ein Krafttraining an den Ringen. Die Trainingsorte waren abhängig von der Jahreszeit. Während des Forschungsaufenthalts von Oktober 2016 bis Februar 2017 lernte der Verfasser dieser Arbeit zumindest vier verschiedene Trainingsorte kennen. Die Schwerpunktsetzung des jeweiligen Trainings war immer wesentlich von dem Ort mitgetragen. Grundsätzlich fällt es schwer, ein klares Muster zu erkennen, auch weil die Inhalte sich von Woche zu Woche, ändern konnten.

Das AKT-ZENT in der Skalitzer Straße ist ein in etwa 100 Quadratmeter großer Raum mit Holzparkett des Internationalen Theater Zentrums. Demgemäß wurde das Training dem Credo des Raumes, dem kontinuierlichen Lernen und Experimentieren, gerecht. Inhaltlich lag der Fokus der Einheiten auf dem Tänzerischen. Vor allem in der ersten Periode der Teilnahme

dominierten "offene Formen", durchmischt von längeren Kraftsequenzen und dem Balancieren auf den Händen. Zuletzt verschob sich der Schwerpunkt zugunsten der Partnerarbeit.

Das VELODROM, an der Fritz-Riedel-Straße gelegen, ist ein überdachtes Stadion mit Radrennbahn. Hier wurden zwei überdachte Bereiche, von der Gruppe liebevoll "Studio 1" und "Studio 2" genannt, für das Training genutzt. Die Einheiten draußen am VELODROM waren eher an der Partnerarbeit und der Beinarbeit orientiert, konnten aber auch Kraftausdauer (Treppenläufe) und Schnellkraft (Sprints) enthalten. Es wurde bereits erwähnt, dass das Training bei jeder Witterung stattfand, dementsprechend war die Anwesenheit am VELO mitunter überschaubar.

In der BERTA BLOCK oder kurz BERTA, etwas fernab vom Zentrum im Bezirk Pankow gelegen, befindet sich die Boulderhalle. Die Freitagssessions fanden hier statt. Im abgetrennten Kraftbereich, wo man über den Kletterbereich blicken konnte, gab es die Möglichkeit, Ringe aufzuhängen. Hier fanden keine tänzerischen Inhalte u.d.gl. oder LOCOMOTION, wozu es mehr Raum benötigt hätte, statt, dafür mehr Kraft-, Balancier- und Partnerarbeit.

Bei den Einheiten im TREPTOWER PARK am Samstag wurde viel gespielt. Bei Schönwetter kletterten wir in den Bäumen, im Winter gab es Bewegungsmeditation, aber auch Krafttraining, hier vor allem für die unteren Extremitäten.

6.6. Aktiv teilnehmende, unstrukturierte, und offene Beobachtung

Die generelle Teilnahme war also aufgrund der eingeholten Erlaubnis und durch die Entrichtung des Trainingsbeitrages möglich geworden.

Durch eine aktiv teilnehmende Beobachtung gelingt es der/dem BeobachterIn, "an sozialen Prozessen in dem untersuchten sozio-kulturellen System" teilzunehmen (Atteslander, 2010, S. 95). Die/der BeobachterIn beteiligt sich, indem sie/er eine oder auch mehrere in diesem System definierte Rollen übernimmt und zum Mitglied des Systems wird. Die Absicht ist, "Einsichten in das konkrete Verhalten von Menschen in spezifischen Situationen zu erhalten und sich ihr Sinnverständnis sowie verhaltensbestimmende Orientierungsmodelle" dies meint Normen und Werte etc sich zu vergegenwärtigen. (Atteslander, 2010, S. 95) Nachdem die strukturierte Beobachtung umfassende Kenntnisse über das Beobachtungsfeld voraussetzt, welche nicht vorhanden waren, erfolgte die Herangehensweise unstrukturiert.

Die Teilnahme an JOSEPH BARTZ TRAINING in der Rolle als Forscher wurde transparent gehalten. Somit wurden die GruppenteilnehmerInnen in Gesprächen über das Erkenntnisinteresse informiert. Vor der Durchführung der Interviews, wurde nochmals dezidiert auf die Forschungsabsicht hingewiesen.

Mit "going native" werden Wahrnehmungsverzerrungen und der damit einhergehende Verlust an Objektivität beschrieben, die durch eine Überidentifikation mit dem Untersuchungsfeld entstehen können. Die Beobachtung, die aktiv teilnehmend, unstrukturiert und offen ist, wird bei Atteslander (2010, S. 95) als idealtypische Form beschrieben.

Vor der Beobachtung wurden lediglich Leitfragen zur Orientierung formuliert, damit die Offenheit gegenüber den Beobachtungssubjekten gewährleistet wird (Atteslander, 2010, S. 95).

6.7. Interviewdurchführung

Die vorliegende Forschungsarbeit wurde mit einem Stipendium der Uni Wien bedacht. Es wurde dazu angeraten das Forschungsvorhaben nicht zu offen zu gestalten. Das heißt, es wurde bereits vor dem Auslandsaufenthalt ein Forschungsbericht angefertigt, der einen Interviewleitfaden enthielt.

Dieser Leitfaden sollte als Grundgerüst des Gesprächs dienen, um eine gewisse Standardisierung zu gewährleisten. Es wurden also im Vorfeld relevante Themenkomplexe erstellt. Eine Orientierung erfolgte dabei an anderen wissenschaftlichen Ausarbeitungen sowie an Fragestellungen, die in Hinblick auf Ido Portal interessant erschienen. Die so entstandene Sammlung an Fragen und Unterfragen sollte der Strukturierung des Gesprächs dienen und wurde während des Gesprächs im Hinterkopf bewahrt. Bedeutsam war, dass die Situation so natürlich wie möglich erscheinen sollte, deshalb wurde natürlich von jedem Fragenablesen etc. Abstand genommen.

Versucht wurde, keine Suggestivfragen zu stellen sowie ein geeignetes Sprachniveau zu benutzen. Doppelte Verneinungen wurden vermieden und es wurde darauf geachtet, möglichst einfache Fragen zu stellen. (Hermanns, 2000, S. 367)

In Atteslander (2010, S. 95) findet sich der Verweis auf den Charakter einer jeden Befragung als soziale Situation, in der neben den Menschen auch die jeweilige Umgebung bedeutsam ist. In den meisten Interviewsituationen gelang es, das Gespräch an einem ruhigen Platz durchzuführen.

Die Intervieworte wechselten und waren im Wesentlichen vom Zeitpunkt abhängig. Als Orte fungierten die eigenen vier Wände, einer der Trainingsorte, ein Café oder Restaurant sowie das Zuhause der Interviewten.

Auch wurden die ProtagonistInnen über die Gesprächsaufzeichnung informiert. Bei der Befragung wurde zwischen GruppenteilnehmerInnen und BewegungslehrerInnen unterschieden. Die Befragung der BewegungslehrerInnen enthielt einen zusätzlichen Fragenkomplex über das Lehren. Zum Beginn des Interviews erfolgte ein kurzer Input, in dem das Forschungsinteresse dargelegt wurde. Unter "Hardfacts" wurden die demographischen Daten erfragt. Von Interesse war das momentane Befinden oder Dinge die die Interviewten gerade beschäftigten.

Diese Maßnahmen sollten dabei helfen eine möglichst angenehme Gesprächssituation zu schaffen und mögliche Spannungen abbauen.

6.8. Interviewleitfaden

INTERVIEWLEITFADEN			
Nr.	Inhalt	Zentrale Fragestellung	Detailfragen/Zwischenfragen
1.	<i>Erzählimpuls</i> durch Forscher (Wer bin ich, was führt mich nach Berlin, mein Erkenntnisinteresse, wie ich auf Ido Portal gestoßen bin)		
2.	Biographie (allgemein)	Wer bist du?	Woher kommst du?
			Was machst du beruflich?
			Was bringt dich nach Berlin?
			Was ist deine höchste abgeschlossene Schulbildung?
			Was meinst du soll ich noch über dich erfahren?

3.	Sportbiographie (Werdegang bis zur Entdeckung der Bewegungskultur)	Wie verlief deine sportliche Entwicklung?	Was ist dein sportlicher Background?
			Gab es Einschnitte in deiner Entwicklung oder siehst du einen roten Faden in deiner Entwicklung?
4.	Zugang zur Bewegungskultur	Wie bist du mit der Bewegungskultur in Kontakt gekommen?	Wie / Wann bist du auf die Bewegungskultur aufmerksam geworden?
			Warum gerade zu dieser Zeit?
5.	Faszination Bewegungskultur	Welchen Stellenwert hat die Bewegungskultur für dich?	Wie sieht dein Alltag (vor allem die sportliche Betätigung betreffend) aus?
			Inwiefern ist dein Leben auch außerhalb vom Training von der Bewegungskultur beeinflusst?
			Bist du mit der Gruppe außerhalb des Trainings in Kontakt?
			Wie würde dein Leben ohne die Bewegungskultur aussehen?
			Was war dein persönlich größter Erfolg/Glücksmoment, was der größte Rückschlag?
		Welche Ziele hast du?	Wie schätzt du deine Fähigkeiten im Vergleich zu den anderen ein?
			Wie gehst du mit dieser Diskrepanz um?

		Nutzt du Medien wie Youtube etc. im Zusammenhang mit der "Movement Culture"?	Wozu?
6.	Körperbewusstsein	Wie ist dein Verhältnis zu deinem Körper?	Bist du mit deinem Körper zufrieden?
			Hat sich seit der Bewegungskultur etwas daran geändert?
			Wozu dient dir dein Körper, hast du ihn unter Kontrolle bzw. ist das ein Ziel von dir?
			Ist dir ein ästhetischer Körper wichtig?
			Wie würdest du deine momentane Fitness beschreiben?
7.	Aspekte der Identitätsbildung	Hast du bestimmte Idole oder an wem orientierst du dich?	Was fasziniert dich daran?
			Was hältst du von Ido Portal?
8.	Selbstverständnis der Bewegungskultur	Welche Anforderungen stellt die Bewegungskultur?	Glaubst du, dass es jeder/jede machen kann?
			Ist der Progress (Entwicklung) wichtig bzw. was braucht es dazu?
		Worin siehst du das	Wie erklärst du einem Laien was du machst?

		Potential?	Was meinst du - in 2030 kennt da noch jemand Ido Portal?
		Wie ist es um deine Identität bestellt?	Würdest du dich als "Mover" bezeichnen?
			Was charakterisiert einen "Mover"?
			Als was siehst du dich?

7. Datenauswertung

Die produzierten Daten wurden mittels der Software ATLAS.TI analysiert. ATLAS.TI bietet die Möglichkeit, eine große Anzahl von Daten zu kategorisieren und miteinander in Verbindungen zu setzen. Am Beginn wurden die Dokumente der ATLAS.TI Bibliothek zugeführt.

Die Dokumente sind wie folgt in ATLAS.TI nummeriert:

1	Interview01a_1_1_
2	Interview01b_1_1_
3	Interview02_1_1_
...	

Die Nummer vor "Interview" meint also die/den ITN. Die Nummer hinter "Interview" bezieht sich auf das Gespräch. Beim ersten Interview wurde das Gespräch mit zwei ITN durchgeführt, davon wurde jedoch bei den darauffolgenden Gesprächen Abstand genommen. Die weiteren Zahlen stehen für das Geschlecht, sowie ob es sich um bei der/dem ITN um eine/n BewegungslehrerIn handelt. Diese Art der Bezeichnung der Datei sollte eine bessere Übersicht und Auffindbarkeit gewährleisten.

Sodann wurden, dort wo es sinnvoll erschien bzw. sich eine Fragestellung sich ergab, Gruppen gebildet und die einzelnen ITN den Gruppen zugeordnet. Dies stellt die einzige Möglichkeit in ATLAS.TI dar, Daten zu strukturieren bzw. Fragen an die Daten zu stellen. Im darauffolgenden Schritt erfolgte die Kodierung. Aussagen, die also bspw. den Interviews entstammen, finden sich in dieser Arbeit wie folgt zitiert:

"Das war superkrass." (4:10)

Bedeutet ITN 4 und die Kodierung mit der Nummer zehn.

7.1. Kodiervverfahren mit ATLAS.TI

Kodieren beschreibt einen Prozess, durch den die Daten aufgebrochen, konzeptualisiert und auf eine neue Art zusammengesetzt werden. Es beschreibt den zentralen Prozess, durch den aus Daten Theorien entwickelt werden. (Flick, 2011, S. 388)

Zunächst wurden die Daten nach dem "offenen" Kodiervverfahren kodiert. Dabei wird versucht, Daten bzw. Phänomene in "Begriffe zu fassen", meint die Zerlegung von Daten, Aussagen in Sinneinheiten, also in einzelne Worte oder Wortfolgen, um sie mit Anmerkungen oder Codes zu versehen. (Flick, 2011, S. 388)

Im Anschluss daran erfolgte das "selektive Kodieren". Dies beschreibt den Prozess der "Herausarbeitung einer Kernkategorie", um die sich andere entwickelte Kategorien gruppieren lassen und durch die sie integriert werden. Zentrale Phänomene der "Geschichte" werden mit einem Begriff versehen und mit anderen Kategorien in Beziehung gesetzt. Das Ergebnis sollen zentrale Kategorien und zentrale Phänomene sein. Die Analyse und Theorienentwicklung zielen darauf ab, Muster in den Daten sowie Bedingungen, unter denen diese zutreffen, zu entdecken. Die so ausformulierte Theorie wird an den Daten neu überprüft, so lange, bis eine "Sättigung" eintritt. Die "Sättigung" war in der hier vorliegenden Arbeit mit dem Ende des Forschungsaufenthalts im Vorhinein festgelegt. (Flick, 2011, S. 402)

7.2. Mein Vertrautwerden mit der Grounded Theory Methodik

Das Finden eines eigenen Stils der Datenanalyse in der GROUNDED THEORY benötigte sehr viel Zeit und Übung. Bis zuletzt hatte die Entwicklung dieses Stils sehr viel mit Trial-and-Error zu tun. In der Auseinandersetzung mit den Daten entstanden eine große Menge an Codes, Kategorien und theoretischen Entwürfen. Als hilfreich erwies sich die Erstellung von Diagrammen und Modellen, die die Zusammenhänge zwischen den Codes bzw. Kodekategorien illustrierten und die durch Begleittexte fassbar gemacht wurden. Das Verfassen von Memos erleichterte den Prozess der Auswertung um einiges. Schritt für Schritt wurden die Memos erweitert, umformuliert und fallübergreifend miteinander in Verbindung gesetzt, sodass sich das Ganze zu einem kohärenten Bild zusammenfügte.

Mitunter erwies sich die Kodierarbeit als sehr aufschlussreich obwohl die Datenmenge wohl auch ohne elektronische Hilfsmittel hätte bewältigt werden können. Nachfolgend wird versucht, beispielhaft die Kodierarbeit zu veranschaulichen.

8. Ergebnisse der Untersuchung

8.1. Die AkteurInnen und deren (Bewegungs-)Biografien

Nachfolgend findet sich eine knappe Darstellung der am Training teilnehmenden Personen im Hinblick auf zentrale Fragestellungen und zentrale Themen. Im Detail meint dies soziodemographische Daten sowie Fragen zur Sportbiographie, der Zuwendung zur Bewegungskultur, der Teilnahme am JOSEPH BARTZ TRAINING, der Bewegungspraxis, der Gesellschaftskritik sowie ob ein Dasein als BewegungslehrerIn angestrebt wird. Bei der Kurzbeschreibung wurden die ITN unabhängig voneinander untersucht. Dabei wurden die Interviews auf die für diese Arbeit relevanten Aspekte inhaltsanalytisch zusammengefasst. Die kompakte Darstellung soll einen flüchtigen Einblick in die Lebenswelt der Personen ermöglichen.

8.2. Beschreibung der InterviewteilnehmerInnen

Akteur: ITN1

Der 20-jährige Franzose aus der Region Aix-en-Provence verbrachte seine Studienzeit in Kanada. Seinen Bachelor in Psychologie schloss er im Jahr 2016 ab. Während seiner Schulzeit spielte er Fußball. Als guter Tormann genoss er das Ansehen, das ihm seine Kollegen entgegenbrachten. Im Laufe der Zeit entdeckte er eine Reihe anderer Sportarten. Wirklich zuhause fühlte er sich dabei allerdings nicht. Während seiner universitären Ausbildung achtete er wenig auf sein körperliches Wohlbefinden. Die Zeit beschreibt er als für sein Wohlbefinden wenig zuträglich. Er stellte seinen Lebensstil in Frage, schließlich wollte er sich nicht zur zeitweilig, sondern dauerhaft wohlfühlen. Er änderte seine Einstellung, schlug sich nicht mehr die Nächte um die Ohren, machte Yoga und Turnen und fühlte sich in der Folge bald besser.

Gelangweilt saß er in einem Statistik-Kurs auf der Uni und sah sich Videos, darunter die SQUAT ROUTINE von Ido, an. Dies beschreibt er als "basic thing to have". Dennoch war er nicht dazu im Stande, in der tiefen Kniebeuge zu sitzen. Sein Interesse war geweckt: "It opened up to the possibility that I can learn whatever I want to." (1:7) Von der von Ido propagierten Idee fühlte er sich inspiriert. Er suchte nach Wegen, wie er seine Kraft und Beweglichkeit verbessern konnte. Letztendlich begann er ONLINE COACHING bei Ido: "I

thought I want the deep stuff [...] from the teeth to the iron, kind of work – so I went to the coaching and teeth to the iron i got." (1:8) Drei bis vier Stunden, zwei Einheiten pro Tag arbeitete er täglich. Er beschreibt dies als Phase seines Lebens, in der er die größten Sprünge in seiner allgemeinen Fitness verspürte. Die Kehrseite war, dass sein soziales Leben darunter litt, weshalb er vorerst damit aufhörte. Über die MOVEMENT CULTURE selbst erfuhr er dann auch über die Möglichkeit, bei einem Schüler von Ido, nämlich Joseph in Berlin, zu trainieren.

Als potentieller Bewegungslehrer möchte er den Menschen die Bedeutsamkeit von Bewegung näherbringen. Er kann sich vorstellen, nach seiner Rückkehr nach Frankreich irgendwann einmal Workshops zu geben. Zurzeit befindet er sich in Australien und macht eine Ausbildung im Bereich der klassischen Massage.

Akteur: ITN2

Der 30-jährige ist aus Freiburg und hat einen Abschluss in Humanmedizin. Zum Zeitpunkt des Interviews arbeitet ITN2 als Kellner. Ob er als Mediziner auch arbeiten möchte, ist noch ungeklärt.

ITN2 betrachtet Leichtathletik als seine sportliche Heimat. Die Leichtathletik, in der er in der Zeit von 13 bis 24 Jahren auch Wettkämpfe bestritt, bereitete ihm lange Zeit Freude. Über den Einfluss seines Leichtathletiktrainers, zu dem er noch immer Kontakt hat, und dessen alternative Konzepte sagt er: "Out in the woods, playing, using anything to train with [...] training in different ways and thinking of movement in different ways." (2:3) Gegen Ende hin war die Begeisterung praktisch nicht mehr vorhanden. Obwohl er sich bereits nach Alternativen umgesehen hatte, blieb er mangels Möglichkeiten vorerst in seinem Heimatort bei der Leichtathletik. Nach Abschluss seines Studiums, nahm er sich eine einjährige Auszeit, um auf Reisen zu gehen: „Took one year off to travel [...] introduced to Yoga, Ashtanga Yoga and intense Hatha Yoga.“ (2:5) Sein Antrieb war vor allem seelisch begründet, brachte ihm jedoch auch die Wiedererlangung und Verbesserung seiner Flexibilität. Von seinem Yogalehrer erfuhr er von Ido Portal. Es dauerte jedoch ein halbes Jahr, bis er aktiv im Netz nach Ido suchte: "I instantly fell in love with the movements that I saw [...] seemed very out of my league at the time [...] took me a time to understand that it is stuff that I acutally can learn." (2:13) Einer von Josephs Schüler organisierte einen Workshop in Freiburg. Dort erfuhr er von Joseph und der Möglichkeit, in Berlin am Gruppentraining teilzunehmen. Aus verschiedenen Gründen entschloss er sich, seinen Job an den Nagel zu hängen und siedelte

nach Berlin um. Dies geschah im Sommer 2016. Seither ist er ständiger Teilnehmer am Gruppentraining.

Generell würde sich ITN2 dieselbe Obsession, die er für seine Bewegungspraxis aufbringt, auch für seinen Beruf wünschen: "Then I would have the perfect excuse to spend so much time on one thing and I would get paid for it." (2:28) Er hadert damit, dass es gesellschaftlich nicht anerkannt wird, sich allein mit Bewegung zu beschäftigen. Er steht bestimmten Entwicklungen in der Gesellschaft skeptisch gegenüber. So unterstellt er der Gesellschaft eine gewisse Oberflächlichkeit, wenn er meint, dass das Aussehen eine wichtige Rolle spielt, aber auf welche Art und Weise die Auseinandersetzung mit Bewegung erfolgt, wäre egal. Der Lifestyle der MOVEMENT CULTURE ist also für ihn auch etwas, das er zumindest für eine Zeit lang gern ausprobieren würde. An der Praxis selbst, ist ihm eine gewisse FLOW-Erfahrung wichtig: "That's why I do this practice [...] or you could say why I do anything in my life - the experience of flow." (2:33)

Als Bewegungslehrer würde er versuchen, seine Kenntnisse aus dem Medizinstudium mit der Bewegungspraxis in Einklang zu bringen: "Use movement to heal people." (2:23) Was ihm daran gefällt, ist der Umstand, dass er sodann Präventionsarbeit leisten könnte, denn als Mediziner ist er vor allem mit Resultaten konfrontiert, die am Ende einer fehlgeleiteten Entwicklung stehen.

Akteur: ITN3

ITN3 ist Brite und 23 Jahre alt. Er lebt in Bath in der Nähe von Bristol und jobbt nach Gelegenheit und Bedarf. Derzeit ist er zurück in England. Ab und an arbeitet er als Personaltrainer in einem Fitnesscenter in Cambridge.

Die ganze Schulzeit über, kam diese "Sportsache" nicht so recht in Schwung. Entweder gestaltete sich das Auskommen mit den anderen Kindern als schwierig oder ihm gefiel die Art und Weise des Unterrichtens nicht. Seine Eltern versuchten, ihn am Kickboxen zu hindern: "You know when you're at that age, it just makes these things sexier." (3:10) Vom Kickboxen ging es weiter zu Muay Thai und schließlich landete er beim Gewichtheben. Sein Anspruch galt dem Stärkerwerden.

In der Zeit, wo er Gewichtheben trainierte, las er auch in unterschiedlichen Foren und wurde auf die Beiträge von einem gewissen Ido aufmerksam. Ihm gefiel wie Ido Dialoge bestritt, deshalb blieb er dran und informierte sich weiter. Er entschied sich ab Juli 2014 für das ONLINE COACHING bei Ido. Dies war zu einer Zeit, als er seine Studiertätigkeit einstellte und

gerade etwas Geld und noch mehr Zeit zur Verfügung hatte. Er absolvierte sechs Phasen in neun Monaten. Allgemein beschreibt er das Programm als "very tiring and boring." Während des ONLINE COACHINGS war er praktisch immer müde. Riefen ihn seine Freunde an, weil sie sich treffen wollten, lehnte er ab: "No cause I'd be to tired for bent arm strength tomorrow, and they don't understand." Aber dennoch betrachtet er das ONLINE COACHING als sehr effektiv:

"But not for the reasons people might think [...] of course Ido runs better programs, cause he's doing it for a long time. [...] The reason it works is because your being held to account by your heroes. [...] If I don't train and I have to tell John Sapinoso [Anm.: Team Ido Portal] about it, and he starts shaking and then I would be embarrassed." (3:28)

Bei einem der Workshops von Ido traf er dann auch auf Joseph. Seit geraumer Zeit wollte er nach Berlin. Als er dann auch noch jemanden kennenlernte, war dies sein "explain ticket".

Die "movement experience" ist für ihn eine sinnvolle Beschäftigung. Sie gibt ihm das Gefühl, für etwas verantwortlich zu sein, Dinge kontrollieren zu können: "It's great and I'm in control of it, I'm driving the bus." (3:61) Ohne diese Erfahrung wäre er möglicherweise einer dieser "squarish english people". Ständig würde er Neues lernen, es tun sich Türen auf, durch die er tritt: "It gives me a lot of stuff, that I don't seem to find in other places." (3:44)

Würde in seinem Leben Geld keine Rolle spielen, dann würde er sich die meiste Zeit mit Bewegung beschäftigen. Er sieht sich selbst als jemand, der gut veranlagt ist. Also solch jemand betrachtet er es fast als seine Pflicht, die Kenntnisse, die er sich im Laufe Zeit angeeignet hat, als Bewegungslehrer weiterzugeben. Auch ist er davon überzeugt, dass eine spezielle Bewegungserfahrung die Menschen verändert, es macht sie zu besseren Menschen: "The best thing you can give someone, is a little bit of freedom, work on something for yourself." (3:54)

Akteur: ITN4

ITN4 stammt aus Münster und machte dort sein Abitur gemacht. Nach der Schule ging er für eineinhalb Jahre nach Australien, um im Outback auf einer Rinderfarm zu leben. Dies hat ihn letztendlich dazu gebracht, Agrarwissenschaften in Berlin zu studieren.

Seit klein auf verbrachte ITN4 viel Zeit im kühlen Nass. Bis vor drei Jahren trainierte er Schwimmen im Verein. In der Retrospektive merkt er an, dass ihm in seiner früheren Sportausbildung eine gewisse koordinative Grundschulung gefehlt hat. In der 11. Schulstufe

begann er mit American Football. Nach dem ersten Jahr kämpfte er mit Schulterproblemen zu kämpfen. Auf längere Zeit sah er sich nicht in dieser Sportart und beließ es dabei. Nebenher schnupperte er in verschiedenste Bereiche: "Alles ausprobiert, hab Badminton gespielt, Tennis gespielt, Judo gemacht, ein paar Jahre geboxt, [...] Volleyball gespielt.“ (4:6) Generell stand der Faktor Spaß beim Mannschaftssport im Vordergrund, er wandte sich jedoch bald davon ab: "Dann macht das auch irgendwann immer weniger Spaß, wenn man das selber realisiert, das man das gar nicht so gut kann." (4:7)

Er versuchte seine Schulterprobleme in den Griff zu bekommen und suchte im Internet nach Stabilisationsmethoden. Dabei stieß er auf die SCAPULAR ROUTINE von Ido. In der Folge las er alles, was es über ihn zu wissen gab. Er experimentierte bei seinem Training und orientierte sich an den Inhalten, die Ido auf seinem Blog preisgab.

Was ihn dabei faszinierte, war, dass Idos Schüler in kürzester Zeit ein höchstes Maß an Freiheit, die Bewegung betreffend, erreichten.

In Australien nützte er die Gelegenheit und nahm im Februar 2014 am MOVEMENT-X-ADELAIDE in Australien teil:

"Das war superkrass, 45 Grad, riesen Ventilatoren an, so ne Fabrikhalle [...] war so heiß, so 'ne richtig Hitzewelle. [...] Hat Spaß gemacht das Seminar [...] nicht so viele Leute, glaub ich circa 30, drei oder vier Lehrer, Niveau war ganz unterschiedlich [...] da hab' ich meinen ersten muscle-up gemacht." (4:10)

Über die MOVEMENT CULTURE Gruppe auf FACEBOOK erfuhr er dann auch von Joseph: "Da hab' ich mir eigentlich schon überlegt, dass ich hier [Anm.: Berlin] hin muss. [...] Hab' mir ein Studium rausgesucht, das mich sehr interessiert, das gab's auch hier in Berlin, deswegen hat das alles gut gepasst. Bin dann hier hingezogen und drei Tage nachdem ich hier angekommen bin, zu der Gruppe gegangen.“ (4:4) Besonders ist für ihn am Gruppentraining dieser Gemeinschaftsaspekt, denn auch wenn er einmal keine Lust auf Training hat, ist es so, dass du: "trotzdem hingehst, weil du die Leute mal sehen willst oder sonst am nächsten Tag die Frage kommt: 'Hey wo warst'n du gestern?' Das ist echt krass." (4:29)

Wichtig für ITN4 ist neben der Bewegungspraxis, ausreichend Zeit für die Uni und seine Freundin zu haben. Ihm gefällt der Gedanke, einen gewissen Grundstock an Fähigkeiten auszubilden, von dem er später, wenn er sich möglicherweise wegen Familie und dergleichen nicht mehr so intensiv mit Bewegung befassen kann, zehrt.

Akteur: ITN5

ITN5 ist 29 Jahre alt und kommt ursprünglich aus Österreich, genauer aus Innsbruck. Er lebt mit seinen beiden Töchtern Mascha und Grete in Berlin. Seinen Lebensunterhalt bestreitet er als selbständiger Softwareentwickler.

ITN5 war nie in einem Sportverein, er machte nur das, was ihm gerade Spaß bereitete. Das waren vor allem Tätigkeiten in der Natur. Mit 18 Jahren entdeckte er das Klettern für sich. Die Zeit zwischen 21 und 27 Jahren beschreibt er als Phase, in der er praktisch nicht aktiv war. Der Sport verhalf ihm zu einem gesünderen Lebenswandel. Über Physiotherapie und Krafttraining fand er wieder Spaß an der Bewegung. Bewusstseinerweiternde Erfahrungen verstärkten in ihm den Wunsch nach einem Mehr an körperlicher Auslastung:

"Gemerkt wie unterbeschäftigt mein Körper ist [...] ich muss was machen, ich muss wieder zurückkommen zu dem, dass ich jede Faser in mir spür', all des, was ich da hab' auch bedienen', hab so viel und mach so wenig. Aus dem heraus - I muass wos tuan." (5:11)

Sein erster Schritt führte ihn zum Acro Yoga. Dies zeigte ihm einerseits, was möglich war, aber andererseits auch seine körperlichen Grenzen. Darüber hinaus gestand er sich ein: "I pass nit ganz eini." (5:14)

In Foren suchte er nach einer Gruppe, die mehr am Trainieren war. Von einem Forenmitglied, das gleichzeitig Mitglied der Trainingsgruppe war, bekam er Joseph empfohlen. Bis zu diesem Zeitpunkt kannte er weder Joseph noch Ido. Dennoch war es genau das, wonach er gesucht hatte. Bemerkenswert an der Bewegungskultur fand er, dass er als Neueinsteiger durch die Progressionsstufen trotzdem mitmachen konnte. Außerdem zeigte er sich von dem Umstand fasziniert, zwischen den verschiedensten Metiers hin- und herwechseln zu können.

Körper und Geist sieht er wechselseitig voneinander beeinflusst. Bewegung stellt für ihn ein "Tool" dar, um auf eben genannte Konstanten Einfluss nehmen zu können.

Als die schönsten Momente, die ihm die Bewegungspraxis bescherte, beschreibt er die Wiederaneignung eines verlorenen Körpergefühls. Ausgeglichene Verhältnisse sind ihm auch in seinem Alltag wichtig. Ein Fixpunkt in seinem Leben gelten seine Kinder und seine Freundin. Dies bringt eine gewisse Regelmäßigkeit mit sich. Die Arbeit betrachtet er als semiflexibel, hier kürzt er am ehesten, wenn es einmal wieder stressiger wird.

Generell betrachtet er sich in seiner Position als privilegiert. So privilegiert, dass er es gewissermaßen als seine Pflicht betrachtet, das Potential, das aus diesen Privilegien erwächst,

in allen Bereich auszunützen. Demgemäß wäre es verschwenderisch, würde er nicht machen, wozu er in der Lage ist bzw. was ihm Spaß bereitet.

Akteur: ITN6

ITN6 ist 22 Jahre alt und zog wegen der Gruppe und des Studiums von Kiel nach Berlin gezogen. Hier studiert er seit 2015 Philosophie und Sozialwissenschaften.

ITN6 ist der einzige in der Gruppe, der ein Pferd sein eigen nennen konnte. Während seiner Kindes- und Jugendzeit ritt er regelmäßig. Kurze Zeit probierte er Tennis aus: "Das mit den Bällen, das liegt mir schon." (6:2) Als 16-jähriger begann er mit dem Krafttraining: "Mir war das von Anfang an immer so wichtig, dass ich mich stretche [...] nicht immer nur irgendwie gepumpt, sondern als cool-down [...] Stretching gemacht." (6:4)

Bereits 2012 verfolgte er einschlägige Blogs, er las Erfahrungsberichte von Leuten, die das ONLINE COACHING von Ido absolviert hatten. Er wusste nicht so recht, wie er sein Training nach den Inhalten von Ido gestalten sollte, deshalb konzentrierte er sich auf die Sachen, wo er sich auskannte. Auch waren die sportlichen Möglichkeiten, die er in seinem Heimatort vorfand, sehr beschränkt. Seinen Eltern erklärte, er dass er wegen es Studiums nach Berlin gehen wollte. Die "reale Version" ist die, dass er wegen des Gruppentrainings nach Berlin gekommen ist.

Der Nutzen des Gruppentrainings hat für ihn viele Dimensionen. Der Faktor Spaß ist essentiell, aber:

"Da lernt man ja unglaublich viel [...] unglaublich diszipliniert sein [...] zum Training hinzugehen, wenn du einen anstrengenden Tag hattest, draußen dunkel ist, es regnet und so weiter [...] wahnsinnig diszipliniert muss man da arbeiten [...] auch diszipliniert sein, an Sachen zu arbeiten, die einem überhaupt nicht liegen, wie jetzt zum Beispiel der Handstand [...] wahnsinnig gelassen reagieren, wenn es jetzt nicht so funktioniert." (6:52)

Als Hauptgrund, warum er das Training so konstant besucht, nennt er jedoch die Gemeinschaft.

Sinniert er über die Zivilisation heute, so findet er es, gelinde gesagt, schade, dass die Menschen so bequem geworden sind, wo doch Bewegung etwas ist, bzw. sein sollte, dass essentiell für den Menschen ist. Als parallele Entwicklung begrüßt er das vermehrte Sich-kümmern um den Körper, weil damit oftmals ein gesünderer Lebensstil einhergeht.

In seinem Leben ist er um Wohlbefinden in weitestem Sinne bemüht, bei ihm ist "Ernährung ganz entscheidend." (6:78) Er betont dabei, dass ihm das Kochen und das ganze Drumherum sehr wichtig ist: "Wenn ich das nicht hätte, 's wäre fürchterlich." (6:73)

Was die Zukunft betrifft so scheint zumindest eine Sache gewiss, egal ob ITN6 in Berlin bleibt oder nicht, die Richtung scheint klar zu sein, denn er weiß, dass er selbst in zehn Jahren noch jede Woche trainieren werde, "egal was da kommt", vielleicht nicht in der Tiefe und in der Breite, aber immerhin.

Akteur: ITN7

ITN7 ist der einzige Berliner in der Trainingsgruppe, außerdem ist er das am längsten aktive Mitglied in der Gruppe unter den ITN. Er ist 26 Jahre alt und studiert technischen Umweltschutz. Zum Interviewzeitpunkt ist er mit der Fertigstellung seiner Bachelorarbeit beschäftigt.

Er versuchte sich während seiner Schulzeit in verschiedenen Sportarten versucht: "Hab irgendwie alles mal ausprobiert, mal Fußball gespielt im Verein, Tischtennis, Schwimmen auch im Verein, aber ich bin da nie lang geblieben." (7:13) Vor allem die Vereinsstruktur, der Wettkampfgedanke und die Art der Trainer ließen ihn aber nie länger verweilen und bewirkten, dass er sich davon wieder abwandte. An seinem Trainer im Schwimmverein störte ihn diese "typische deutsche Striktheit", das fand er abstoßend. Mit 18 Jahren entdeckt er Ultimate Frisbee für sich. Es war vor allem der Fairplay-Gedanke, der ihn anzog. Er entwickelte Ehrgeiz für die Sache, zog sich aber in der Folge eine Knieverletzung zu. Im hernach stellte er diesen Sport infrage. Er sah seine Kameraden, die ständig mit Verletzungen kämpften, wie sie vor dem Spiel Schmerztabletten einnahmen: "Weiß nicht ob das so gut ist." (7:16)

Während seiner Verletzungspause sah sich ITN7 um und entdeckte MOVNAT. Er war fasziniert von der Verbindung aus, natürlicher Bewegung und Parkour. Bereits bei seinem zweiten Training traf er auf Ido und wusste zu diesem Zeitpunkt noch nichts über ihn lediglich, "dass mich das total anzieht." (7:11) Es war vor allem die strukturierte Herangehensweise von Joseph die er so noch nicht erlebt hatte. Zu der Zeit, als er mit dem Training begann, war die Gruppe noch sehr überschaubar. Auch fand das Training nur an zwei Tagen statt.

ITN7 versucht darauf zu achten, dass die Intensität, mit der er sich der Bewegungspraxis widmet, ein vernünftiges Ausmaß einnimmt. Er weiß nur zu gut, dass in Phasen intensiven

Trainings andere wichtige Dinge, wie Freunde oder das Studium, mitunter darunter leiden. Obwohl er für gewöhnlich seinen Trainingsfortschritt dokumentiert und sein Training plant, ist er im Moment um ein entspanntes Verhältnis bemüht.

Gerade durchlebt er eine Phase, in der er viel für sich selbst trainiert. Sein Training selbst zu strukturieren ist ihm wichtig. Erfahrungen, die er während der Seminare bei Wim Hof gemacht hat, prägen auch heute seinen Alltag. Nach dem Aufwachen beginnt er seine Atemtechniken. Mehrere Runden dieser Atemfolgen bieten ihm unter anderem Entspannung und sind fester Bestandteil eines täglichen Rituals.

Während seiner Zeit in der Gruppe sammelte er auch Erfahrung als Bewegungslehrer gesammelt. Nachdem Bewegung ein großer Teil in seinem Leben ist und er Freude am Umgang mit anderen Menschen hat, kann er sich vorstellen, Gruppen zu unterrichten, unter anderem auch, weil ihn die Lehrtätigkeit auch weiterbringt. Für ihn ist es eine Form direkten Feedbacks, ob er die Sachen im Training auch wirklich verstanden hat.

ITN7 strebt den Abschluss seines Bachelors an. Was er danach machen wird, weiß er noch nicht. Er hat Lust einmal wo anders zu leben. Nachdem er italienische Wurzeln hat, könnte er sich vorstellen, nach Italien zu gehen.

Akteur: ITN8

ITN8 ist 26 Jahre alt und kommt aus Örebro in Schweden. Wegen seiner Freundin und der besseren sportlichen Möglichkeiten zog er nach Berlin. Er ist über das schwedische Institut inskribiert und studiert Germanistik. Nach dem Abschluss der Kunsthochschule hatte er vorerst genug von dem schwedischen Klima. Er verbrachte zwei Jahre in Australien. Sieht man von dem Sportunterricht in der Schule ab, so war er sportlich nicht aktiv. Er begann mit dem Laufen und fühlte eine Steigerung in seinem Wohlbefinden. In Australien gab es die Möglichkeit, in einem Hostel freie Capoeira Kurse zu besuchen. Diese Gelegenheit nahm er wahr. Zurück in Schweden setzte er mit Capoeira fort. Als seine Freundin, die er in Australien kennengelernt hatte, nach Berlin zog, beschloss, er es ihr gleichzutun. Auch hier suchte er sich zunächst einen Capoeira-Verein. Über das Internet stieß er auf Ido und versuchte Sachen, die er in den Videos sah, in sein Training zu integrieren. Kurz nach seiner Ankunft besuchte er seine erste Klasse bei Joseph. Durch die MOVEMENT CULTURE war er auf Joseph aufmerksam geworden. Dies war im Februar 2015. Am meisten schätzt er am Training die soziale Ebene, dass es eine wirkliche Gemeinschaft ist, der er beiträgt. Auch die Tatsache, dass Joseph nicht nur "Trainer" ist, der seinen Job macht, sondern das freundschaftliche Verhältnis bestärken ihn.

An seiner Bewegungspraxis schätzt er einerseits die breit gefächerte Ausbildung an Fähigkeiten und Fertigkeiten sowie andererseits, dass ihn seine Praxis mit möglichst vielen Freiheitsgraden im Alltag ausstattet - sei es beim Klettern auf Bäumen, beim Laufen durch den Wald oder bloß beim Sitzen auf dem Boden.

Generell ist ihm die Verbindung zu sich selbst und der Natur - er betrachtet den Körper als erste Verbindung zur Natur - wichtig. Deshalb ist er bestrebt, möglichst gesund zu leben.

Er sieht die Gesellschaft heute als eine "strebende Gesellschaft, wo man immer ein Ziel hat." Auch von der MOVEMENT CULTURE geht ein gewisser Druck aus, sich ständig verbessern zu müssen. Auch wenn ihm diese Arbeit an seinen Fähigkeiten erfüllt, versucht er, sich darauf zu besinnen, was wirklich wichtig ist. Die ständige Arbeit mit dem Körper resultiere auch in einem verbesserten Bewusstsein zu sich selbst. Darunter versteht er gewisse Warnsignale, wenn er etwas zu viel gemacht hat, aber auch die Kontrolle von Bewegungen bei "tänzerischen Sachen". Möglicherweise wird er über kurz oder lang wieder in Schweden landen. Dort, so meint er, wird er wohl keine Gruppe so wie hier in Berlin vorfinden und muss dann selbst eine gründen: "Habe Bock eine Gruppe irgendwann zu haben." (8:31)

Akteur: ITN9

ITN9 ist 31 Jahre alt und kommt ursprünglich aus Ulm. Bei seinen Erkundungen mit dem Fahrrad war ihm das Städtchen bald zu klein, weshalb es ihn nach Berlin zog. Die Weitläufigkeit, die er in jeder Hinsicht in Berlin vorgefunden hat, ist das, was er am meisten schätzt.

Seine sportliche Heimat fand er einst im Streetball: "Meine große Liebe, immer." (9:3) Lediglich der Umstand, dass diese Sportart auf den Sommer beschränkt war, störte ihn. In den Basketballvereinen konnte und wollte er sich nicht etablieren. Er fühlte sich mit diesen festen Strukturen nicht so recht wohl: "Ganz schlimm [...] nie reingepasst irgendwie" (9:4) Retrospektiv meint er: "Die ganze Bewegungssache hat in meinem Leben nie so richtig gezündet." (9:4) Seine Hoffnung lag in der Stadt Berlin. Als Fahrradkurier fand er gefallen an dem Gedanken, mit seiner Körperlichkeit Geld zu verdienen. Jedoch war dies ein Trugschluss. Durch das viele Fahrradfahren wurde er völlig unbeweglich. Durch eine Freundin kam er zum Bouldern. Trotz guter Grundfitness, fühlte er sich körperlich überfordert. Nebenher experimentierte er mit dem Barfußlaufen, was zu einem Umdenken führte: "[Das] Licht der Hoffnung erwachte [...] in diese physische Freiheit in dieses Gefühl, dass ich kann machen, was ich will." (9:11) Bereits beim Laufen hatte er die Idee, Klettern und Laufen miteinander zu verbinden, dazu fühlte er sich jedoch nicht im Stande, vorerst.

Zuerst wurde er im Internet auf Josephs Trainingsgruppe aufmerksam. Er sah sich Idos Videos an und wähnte sich am Ziel: "Ja geil, das ist eigentlich genau das, wonach ich gesucht hab [...] da ist alles drin, ich brauch eigentlich nur diese eine Sache." (9:13) Zuerst sah er eine gewisse Unvereinbarkeit mit seinem Beruf, denn nach einem normalen Arbeitstag war er "ganz schön platt". Auch die Integration der Sachen, die er im Netz vorfand, in sein eigenes Training gelang nicht so recht, weshalb er einfach beim Training einstieg und in der Folgezeit über lange Strecken keine Einheit versäumte.

Bei seiner Auseinandersetzung mit Bewegung achtet er darauf, eine "verdammt schöne Praxis zu haben". In dieser ist ihm wichtig, das größere Ganze zu sehen: die Bedeutung der Bewegung fürs Leben, fernab von Spezialisierungen, dem "Verlieren der Abteilungen der Bewegung".

Im letzten Jahr nahm er sich Zeit und fokussierte sich rein auf Bewegung.

Blickt er auf seine bisherige Entwicklung zurück, so scheint er alles richtig gemacht zu haben. Als Fahrradkurier lernte er die Architektur der Stadt und ihre Möglichkeiten kennen. Als Guide brachte er mit seiner Rikscha Touristen Berlin näher. In seiner Position als Mitorganisator und Betreiber von WILDFITNESS Retreats in Berlin, profitiert er noch immer von seiner Stadtkennntnis und seinen Erfahrungswerten, die er sich durch die Auseinandersetzung mit Bewegung angeeignet hat. Parallel dazu hat er mit dem Aufbau einer eigenen Trainingsgruppe begonnen. Sein Anspruch ist gewissermaßen das Angebot in Berlin zu komplementieren. Die Interessengruppe von Joseph beschreibt er als "Nerds", in seiner Gruppe setzt er auf eine gewisse Voraussetzungslosigkeit. Die Erreichung von gewissen Leistungsstandards soll dabei in den Hintergrund rücken.

Akteurin: ITN10

ITN10 ist 30 und kommt aus Dresden. Sie studierte in Freiburg Kulturmanagement studiert. Nach dem Bachelor begann sie eine Tanzausbildung für Improvisation und Performance am TIP. Ein lukratives Stellenangebot bei einer Konzertagentur wollte sie nicht ausschlagen und brach nach einem Jahr ihre Ausbildung ab. Nachdem sie in dem Job nicht bleiben wollte, wandte sie sich wieder dem Tanzen zu.

Sie beschreibt ihre Eltern als sehr aktive Menschen. Der Urlaub im Kindesalter bestand praktisch aus Wandern: "So Bergtouren von Hütte zu Hütte laufen oder eben im Zelt durch die Prärie latschen, das fand ich als Kind richtig scheiße, mach das aber mittlerweile selber sehr gern." (10:3) Generell meint sie, war sie einfach gern in der Natur. Mit 15 Jahren kam sie

zum Jazz- und Contemporary Dance. Gegen Ende der Schulzeit machte sie sich Gedanken über ihre beruflichen Ziele. Obwohl sie gern eine Karriere als Tänzerin angestrebt hätte, befand sie, dass sie mit dem Tanzen zu spät angefangen hatte: "Der Zug ist abgefahren." (10:6) Den Gedanken nahm sie erst wieder auf, als sie in Freiburg lebte und feststellte, dass es Menschen gab, die sich trotz fortgeschrittenen Alters sich intensiver mit Tanz beschäftigen. Die Entscheidung, ihre Tanzausbildung am TIP abubrechen und den Job in Berlin anzutreten, bereute sie zwar, weil es sie letztlich von ihrer Leidenschaft entfernt hatte, alles in allem reüssiert sie: "Die Wunden sind verheilt", und sie wähnt sich in Berlin am richtigen Ort, wo sie aus dem Vollen schöpfen kann.

Mit ihrer Tanzlehrerin, Shai Faran, tauschte sie sich über ihre Entwicklung aus. Sie bekam die Empfehlung, an ihrer Kraft zu arbeiten. Dafür schien Joseph die geeignete Adresse zu sein. Nach einem Aufeinandertreffen bei einem Workshop mit Letztgenannte wurde sie in der Folge zum festen Mitglied der Gruppe.

Das Ausmaß ihrer physischen Beschäftigung differiert. Im Winter arbeitet sie bis zu 15 Stunden in der Tanzfabrik. Dazwischen hat sie viel zu tun, unter anderem nimmt sie das ONLINE COACHING bei Shai Faran in Anspruch. Hat sie gerade keine Workshops oder Aufführungen, versucht sie zumindest drei Mal in der Woche am Gruppentraining teilzunehmen. Im Sommer arbeitet sie im Prinzessinengarten, ein URBAN GARDENING Projekt in Berlin, wo sie die Barleitung innehat. Den Winter über zehrt sie von ihren ersparten Einkünften und beschäftigt sich dann auch mehr mit "Tanzen und anderem Trainingskram." Dies würde sie am ehesten ändern, wenn sie könnte, denn bei einmal Training in der Woche, "da bin ich einfach immer schwach und komm' immer an meine sehr niedrig gelegene Grenze." (10:28) Das ist es, was sie an dem Training schätzt, sie hat unheimlich Spaß dabei, neue Sachen zu lernen.

Längerfristig möchte sich ITN10 in dem "Tanzding" weiterentwickeln und am besten keine Gedanken an die ökonomische Verwertbarkeit ihrer Leidenschaft verschwenden.

Akteur: ITN11

ITN11 ist mit 35 Jahren der älteste ITN. Er kommt aus Augsburg, studierte in Potsdam Interface Design und zählt zu den Selbständigen in der Gruppe. Bereits seit 2005 lebt er in Berlin. Für die Stadt entschied er sich, weil er sie "cool" fand.

Als Kind spielte er Fußball im Verein: "War eher schlecht, würd' ich sagen, ich war immer im Tor." (11:2) Nach einem Beinbruch hatte er keine Lust mehr darauf. Mit 13 Jahren entdeckte

er, von einem Freund inspiriert, das Skateboarden. Was er daran schätzte, war, dass man viel draußen war und dass man seine Umgebung mit anderen Augen erkundete. Nach einem Bänderriss im Knöchel verabschiedete er sich vom Skaten. Die Phase zwischen 18 und 22 Jahren beschreibt er insgesamt als eher passive Zeit. Danach schloss er sich einer Fußballmannschaft an, in der er zumindest wöchentlich, wegen des Spaßes an der Sache spielte. Einerseits inspiriert von seiner Mitbewohnerin und andererseits bestrebt, sein Rückenleiden zu lindern, begann er mit Acro Yoga. Mit 27 Jahren führte ihn eine längere Reise unter anderem nach Panama, wo er mit Hatha Yoga in Berührung kam: "Mir hat's voll gut getan, ich hab' mich da geistig und körperlich einfach voll gut gefühlt.“ (11:11)

Ein Businesspartner erzählte ihm von Ido Portal und der SQUAT CHALLENGE. Er recherchierte und sah sich Videos im Netz an. Es gefiel ihm vor allem der Ansatz "die komplette Breite" in der Bewegung abzudecken. In der Folge sah er sich nach Möglichkeiten um, wo man diese Sportart praktizieren konnte. Was er fand, waren nur "megateure Workshops". Es dauerte zwei Jahre, bis ihm jemand beim Acro Yoga von Joseph erzählte. Auf seiner Webseite las er über die methodische Nähe zu Ido Portal. Er fühlte sich von der Sichtweise, der ganzen Philosophie angezogen und probierte es einfach aus.

Essentiell an der Bewegungspraxis ist für ITN11 der Grad an Freiheit, den er in jeder Hinsicht, erlangt. Sein Ziel definiert er weniger darüber, was er erreichen möchte, sondern viel mehr dadurch, wie viel Zeit er in eine Sache investiert. Momentan arbeitet er als Gamedesigner und hat vor geraumer Zeit sein neuestes Spiel veröffentlicht. Demgemäß strebt er an, künftig viel mehr Zeit dem Training zu widmen. Auch denkt er über eine berufliche Neuorientierung nach. Als Lifecoach könnten die Menschen u.a. von seiner Lebenserfahrung profitieren.

ITN11 ist der Meinung, dass die Berufswelt von der Ausrichtung Idos positiv beeinflusst werden könnte und zwar in dem Sinne, in dem eine Befreiung von dem "Eingleisigen" erreicht werden könnte, denn würden die Menschen mehrere Sachen betreiben, würde sich dadurch auch eine multiperspektivistische Sichtweise ergeben.

Akteur: ITN12

ITN12 ist 27 und kommt aus Thüringen. Seinen MSC in Informatik absolvierte er in Mannheim absolviert. Von 2008 bis 2011 arbeitete er für das Deutsche Luftfahrtzentrum in Braunschweig gearbeitet. Nach seinem Studium im Jahr 2014 begann er bei der ISAC begonnen, der europaweit größten Einrichtung für Forschung. Mit Ende Jänner 2017 lief sein Vertrag aus. Berlin war für ihn die Großstadt, die ihm "in Bezug auf alles" unbegrenzte

Möglichkeiten bieten sollte. Während seiner Schulzeit beschränkte sich seine sportliche Aktivität auf den Schulsport, er probierte einige Sachen aus, blieb aber nie lange: "Alles immer nur so kurzfristig maximal ein bis zwei Monate." (12:4) In der 11. Klasse hatte er die Möglichkeit einen Schwerpunkt zu wählen, wobei er sich für Judo entschied. In der Folge verletzte er sich an der Kniescheibe. Stimmen, die meinten, dass er daran arbeiten müsse, ignorierte er zunächst. Während des Studiums meldete er sich im Fitnesscenter an und hoffte, so seine Knieprobleme auch lindern zu können. Das Knie wurde besser und er kam auf den Geschmack. Mit dem Muskelwachstum nahm er auch an Gewicht zu, dies wollte er ändern. Nachdem er nicht einfach nur laufen wollte, trat er einem Boxverein bei: "Bisschen Kraftsport, bisschen Ausdauer, ganz cool." (12:9)

Über seine Verbindung zu Paleo begann er sich zunächst für CROSSFIT zu interessieren, ging aber in der Folge immer mehr zum Krafttraining mit dem eigenen Körper über. Von jemandem aus der Paleo Community bekam er dann auch im Jahr 2013 Ido empfohlen: "Kuck dir mal diesen krassen Typen an und der macht auch Paleo." Er legte sich Turnringe zu, begann zu klettern und adaptierte seinen Trainingsplan. In der Kletterhalle traf er dann auch auf Joseph und ihm wurde klar, dass es jemanden in Berlin gibt, der ein von Ido inspiriertes Training anbot. Seit März 2014 ist er Mitglied in der Gruppe.

Durch diese spezielle Bewegungskultur fand ein Umdenkprozess in ihm statt. Er erkannte, dass er nicht unsportlich war, sondern dass ihm das bisher niemand beigebracht hatte: "Das heißt, ich kann das ganze Zeug lernen." (12:21) Für seine Bewegungspraxis schlussfolgerte er, wenn er nicht zu jenen gehört, die schnell lernen, muss er umso cleverer trainieren.

Er versuchte einen möglichst natürlichen, an der Einfachheit orientierten Lebensstil zu realisieren. Dies war mitunter auch ein ausschlaggebender Grund dafür, dass er sich aus dem Job zurückzog. Sein Ziel ist es einerseits, sich als Personal Trainer zu verwirklichen, andererseits mit dem Aufbau einer Trainingsgruppe zu beginnen.

Als Personal Trainer möchte er seine Leute "im klassischen Sinne fit machen". Dies meint eine Betreuung, die von Ernährung bis Supplemente und Trainingsprogramme alles beinhaltet. Bei der Arbeit mit der Gruppe möchte er darauf achten, dass er ein freundschaftliches Verhältnis pflegt, auf keinen Fall möchte er wie in der Fitnessbranche sonst so üblich vom "Kunden" sprechen. Kurzfristig plant er in nächster Zeit auch wieder vermehrt an seinen Skills zu arbeiten, in den nächsten Monaten möchte er sich vor allem auf die Basics konzentrieren.

Akteurin: ITN13

ITN13 ist 26 Jahre alt und kommt aus Baden-Württemberg. Sie besuchte eine Musicalschule in London, die sie mit dem Bachelor abschloss. Bereits mit drei Jahren begann sie mit Ballett und setzte dies bis zu ihrem Abitur fort. Im letzten Schuljahr bewarb sie sich bei verschiedenen Musicalschulen, weil sie sich im Tanzen verwirklichen wollte. Darüber hinaus sang sie auch viel, ihre Mutter ist Gesangslehrerin, was sich mit ihren Bewerbungen an den Musicalschulen gut zusammenfügte. Letztendlich erhielt sie bei einer renommierten Musicalschule in London ein Stipendium. Bereits in London merkte sie, dass sie sich nicht im Bereich des Musicals, sondern im zeitgenössischen Tanz verwirklichen wollte. Von dort aus gelangte sie nach Brüssel, wo sie freiberuflich unter verschiedenen Lehrern tanzte. Nachdem sie genug Auslandserfahrung gesammelt hatte, beschloss sie, zurück nach Berlin zu gehen. In Berlin traf sie auf Shai Faran. Bei ihr lernte sie viel Neues kennen. Bei einem ihrer Treffen mit Shai sprach sie über ihre stagnierende Flexibilität. Kurzfristig erhielt sie einen Platz in Idos Workshop, in dem es auch um Flexibilität gehen sollte. Das war im September 2014. Sie erfuhr auch, dass es in Berlin einen Schüler von Ido gibt, der Unterricht anbietet. Nachdem sie sich bereits für ein Engagement in Salzburg entschieden hatte, bekam sie einen Trainingsplan und war immer wieder mal beim Training, bevor sie dann nach ihrer Rückkehr aus Salzburg festes Mitglied wurde. Das Gruppentraining konfrontierte sie zum ersten Mal mit Inhalten, in denen es nicht vorrangig um Tanz ging. Die Bewegungspraxis brachte ihr vor allem ein tiefergehendes Verständnis von Bewegung und Körper.

Bereits nach einem halben Jahr übernahm sie für mehrere Monate wöchentlich ein Training mit dem Schwerpunkt Tanz. Gemeinsam mit Clements vertritt sie Joseph von Zeit zu Zeit. Nachdem es im Training sehr oft um "harte Arbeit" geht, ist es ihr wichtig, in ihren Einheiten den Fokus auf "weichere Arten", den Körper zu bewegen, zu legen. Denn erst, wenn man zwischen diesen beiden Spektren wechseln kann, sieht sie eine gewisse Bewegungsqualität in Reichweite.

Für die Zukunft möchte ITN13 ihre Basis in Berlin noch besser ausbauen. Neben ihren Kursen, die sie auf dem Sportinstitut für Tanzbegeisterte gibt, möchte sie noch mehr mit Menschen mit problematischen Hintergründen zusammenarbeiten. Auch weil sie glaubt, dass das Tanzen vergleichsweise mehr Wirkung auf die Persönlichkeit zeitigen kann. Nebenher realisiert sie weiterhin verschiedenste Tanzprojekte in Berlin, aber auch im Ausland und versucht trotzdem, so viel Zeit wie möglich für ihr eigenes Training zu haben.

Akteur: ITN14

ITN14 ist 25 und besuchte als einziger eine Waldorfschule besucht. Nach zwölf Jahren Schule hatte er genug, nach dem erweiterten Realschulabschluss begann er den Grundstein für die Arbeit als Bewegungslehrer zu legen.

Je länger die Schule dauerte, desto "schrecklicher" fand er es dort. Dinge, die ihn mehr begeisterten als das Schulgeschehen, beispielsweise das Training, ließen ihn auch ab und an vom Unterricht fernbleiben. Er tat sich schwer, gegebene Hierarchien zu akzeptieren, was mitunter zu Konflikten mit den Lehrern führte. Im Nachhinein war es jedoch die richtige Schulwahl für ihn: "Zehre ganz viel auf 'ne positive Weise von ganz vielen Sachen, die wir da gemacht haben." (14:9)

Er beschreibt sich als ein Mensch, der bereits während seiner Schulzeit sehr aktiv war. Bereits vor und auch nach dem Unterricht wurde gespielt. Seinen ersten Kontakt mit dem Vereinssport knüpfte er mit der Leitathletik. Davon war er zunächst sehr angetan, es war ein kleiner Verein, bei dem einem viel beigebracht wurde. Die Zusammenlegung mit einem größeren Verein markierte das Ende seiner Leichtathletiklaufbahn. Was ihn auch bei anderen Sportarten abstößt, ist der Wettkampfgedanke. Beim Ninjutsu bekam er das erste Mal das Gefühl, interessiert an einer umfassenderen Sache zu sein. Parallel zum Kampfsport beginnt er mit 13 Jahren mit dem Krafttraining. Mit dem Aufkommen von Parkour kam die Kampfkunst zu einer Pause. Die Faszination für Parkour ergab sich für ihn einerseits durch das offensichtlich Körperliche, aber vor allem auch, durch die "unausgesprochenen Sachen", den PARKOUR SPIRIT. Nach einer Phase des "Wertestreits" im Parkour sah er die Bewegungsvielfalt durch die Orientierung an effizienten Bewegungen, eingeschränkt und wandte sich in der Folge von der Bewegung ab. Parkour ist für ihn etwas sehr Simple, dass nach wie vor Teil seiner Auseinandersetzung mit Bewegung ist, allerdings möchte er sich davon nicht einschränken lassen.

Mit einem Freund entdeckte er die METHODE NATURELLE, die sich an ursprünglichen Bewegungsfertigkeiten orientiert. In dieser Zeit reiste er zu allen möglichen Leuten und an die Orte, wo diese Bewegung ihren Anfang nahm.

Bei MOVNAT lernte er vor allem wie man Lernsituationen gestaltet und methodische Herangehensweisen. In der Zeit von 2012 bis 2014 gab er auch Workshops und zertifizierte Leute.

ITN14 lernte Ido beim MOVEMENT CAMP 2012 kennen. Er verfolgte die Beiträge von Ido online, ihm gefiel die direkte Art und Weise, wie Ido schrieb. Nach dem Camp hatte er seine Telefonnummer und rief ihn an: "Yo was machst'n du? [...]" Dann bin ich dann so mehr und

mehr reingekommen mit der Zeit." (14:33) Er war von Anbeginn von dieser Person und dem Material begeistert. Ab 2013 trainierte er mit Ido: "Mit Ido drei Jahre ganz ganz viel trainiert und tausend Stunden mit ihm verbracht." (14:40)

Er sieht sich Ido gegenüber zu Dank verpflichtet, sein Denken ist von Ido "ganz groß beeinflusst". Aber wie in seiner Vergangenheit, möchte er mit der Gruppe eigene Wege beschreiten und wiederum "Dogmatiken unterbrechen". Auch ist er bestrebt, sich nach dieser sehr intensiven Phasen der Zusammenarbeit mit Ido anderen wichtigen Personen in seinem Leben, so wie es bspw. Wildnesstrainer Uwe Belz ist, zuzuwenden.

Ihm schweben Dinge vor, die manche aus der Gruppe schon erlebt haben, er nennt dies die "Suche nach Lebenssachen". Die Bewegung ist dabei ein Teil davon, aber er möchte sich dabei nicht nur allein darauf beschränken: "Da müssen auch noch andere Sachen sein, mit denen ich mich befasse, um umfassend das Leben zu erkunden." (14:44) Die Frage, was diese Sachen sein können, beantwortet er so: "Was sind denn so die Essenzen auch im Leben [...] das ist so abstrakt, weil das so ein unlösbares Problem ist [...] was ist wichtig, kann man nicht sagen, man kann nur kucken, was für einen wichtig ist." (14:45)

8.3. Sozial-räumliche Analyse der AkteurInnen

Im Folgenden wird eine Einordnung der ITN im sozialen Raum vorgenommen. Dazu wurden während des Interviews Fragen nach dem Alter, dem Bildungsweg, der Berufswahl, den Einkommensverhältnissen sowie der Wohnsituation beantwortet. Dies soll eine soziale Positionierung der ITN ermöglichen.

3.1. Demographische Charakterisierung der ITN

a) Alter

Der jüngste Interviewteilnehmer war gerade einmal 20 Jahre alt, der Älteste 35. Die TeilnehmerInnen wurden drei Altersgruppen zugeteilt. In der Altersgruppe 20-25 Jahre befinden sich fünf, in der Gruppe 26-30 sieben und in der Gruppe 31-35 zwei Personen. Das Durchschnittsalter beträgt 27 Jahre.

b) Internationaler Charakter

Zwei Interviewteilnehmer (Deutschland, Frankreich) waren nur temporär in Deutschland wohnhaft. Neun ITN gaben Deutschland als ihr Geburtsland an, davon wuchs eine Person in Berlin auf. Während meines Aufenthalts in Berlin durfte ich u.a. Leute aus England, Frankreich, USA, Israel, Polen, Portugal, Österreich, Schweiz, Spanien und Schweden kennenlernen. Der internationale Charakter prägt die Gruppe bzw. ist etwas, dass "immer da gewesen ist." (7:2) Deshalb war die vorherrschende Sprache im Gruppentraining über weite Strecken die englische Sprache.

c) Bildungswege

13 Interviewte verfügen über einen Realschulabschluss, eine Person hat einen Abschluss an einer alternativen Schulform, hier Waldorfschule. Zwölf ITN waren an einer Uni inskribiert, deren sieben haben einen Hochschulabschluss, genauer fünf einen Bachelor- und zwei einen Masterabschluss. Vier Personen betrachten sich als Studenten und streben zumindest einen Bachelor an. Versucht man eine Gruppierung der gewählten Studienrichtungen vorzunehmen, so zeigt sich, dass drei Personen dem Bereich der Geisteswissenschaften (Germanistik, Philosophie und Sozialwissenschaften), drei Personen dem Bereich der Naturwissenschaften (Umweltschutz und Agrarwissenschaften) sowie zwei Personen dem Bereich der Informatik (Informatik und Interface Design) zugeordnet werden können. Als weitere Studienrichtungen wurden Humanmedizin, Fotografie, Kulturmanagement sowie Musical genannt. Allgemein könnte man daraus ein Interesse am Menschen, seinen Kulturtechniken und die ihn umgebende Umwelt ableiten.

d) Einkommensverhältnisse

Sechs ITN haben angegeben, berufstätig zu sein. Drei davon arbeiten zwischen 20 und 30, zwei arbeiten weniger als 20, eine Person mehr als 30 Stunden in der Woche. Drei Personen sind im Bereich EDV (Softwareentwicklung, Spielentwicklung, Forschung), zwei Personen in sport- und bewegungsrelevanten Bereichen (Personal Training, Universitätssportinstitut bzw. Kinder- und Jugendarbeit) sowie eine Person im Bereich Gastronomie tätig. Die übrigen Personen gaben an, durch die Eltern unterstützt zu werden (4) und/oder auf Ersparnis zurückzugreifen oder aber eine Studienförderung (1) zu erhalten. Vier Personen gaben an, Gelegenheitsjobs anzunehmen. Fünf Personen vermerkten, dass sie zum gegebenen Zeitpunkt keine Einkünfte aus einer Beschäftigung erhalten.

e) Finanz- und Wohnsituation

Die ITN berichten in unterschiedlichem Ausmaß von Schwierigkeiten in Bezug auf die Finanz- und Wohnsituation. ITN9 weist im Zusammenhang mit der Neuausrichtung seiner Beschäftigung auf Bewegungsthemen hin, sodass daraus ein Brotberuf entstehen kann: "Wenn du willst, dass es dein Leben ist, dann musst du es zu deinem Leben machen. Dafür steh' ich halt finanziell auch nicht so prächtig da." Auf die Frage, was ihn momentan in seinem Leben beschäftigt, meint ITN6 kurz und knapp: "Finanziell, nicht sehr gut." (6:76) Er führt an, dass er eine Zeit lang als Kellner gearbeitet hat und mit dem verdienten Geld und der Unterstützung seiner Eltern über die Runden gekommen ist. Nachdem seine Reserven momentan knapp sind, sieht er sich genötigt, eine günstigere Bleibe zu finden. ITN3 erzählt von den Schwierigkeiten, aus England kommend, einen passenden Job zu finden. Auch hatte er Schwierigkeiten, eine möglichst kostengünstige Unterkunft zu finden. Zum Zeitpunkt des Gesprächs teilt er sich einen Raum mit mehreren Personen. Er erzählt von seinen Erlebnissen, die ihm in dieser Unterkunft widerfahren sind. Eines Nachts bspw. musste er durch das Fenster einsteigen, weil ihm niemand die Tür geöffnet hatte, im Anschluss daran wurde er von einem der Bewohner bedroht, was ihn dazu veranlasste, eine andere Unterkunft aufzusuchen.

3.2. Tendenzen in der Motivationshaltung

In diesem Abschnitt soll es darum gehen, allgemeine Tendenzen in der Motivation der ITN herauszuarbeiten. Einende und trennende Erfahrungen in der Sportbiographie und die Folgen auf den Zugang zu Bewegung und Sport sollen herausgearbeitet werden. Es wurden vier wesentliche Grundtendenzen in der Motivationsstruktur herausgefiltert, die nachfolgend beschrieben wurden.

a) Der Motivationsaspekt des Wohlbefindens – "Something to feel good" (1:65)

Dieser Aspekt ist zweigeteilt. Die Aufsplittung ergab sich aufgrund der Intensität und der Dauer hinsichtlich der Sportausübung. Die Beispiele der nachfolgenden ITN eint, dass sie – sieht man von dem Schulsport ab – entweder kein Interesse am Sport hatten und erst nach dem Gymnasium aktiv wurden und/oder mehrjährige Perioden hatten, wo keine oder so gut wie keine sportliche Aktivitäten stattfanden.

ITN8 bspw. machte während seines Kindes- und Jugendalters keinen Sport: "Und dann wollt' ich mich bewegen, am Anfang war das um mich selbst zu beweisen, dass ich das machen könnte [...] mehr well rounded sein.“ (8:6) Seinen allgemeinen Zustand beschreibt besagter ITN so: "Ich war so ein bisschen fett [...] überhaupt nicht so gesund.“ (8:1) Durch die sportliche Aktivität, also vorrangig durch das Laufen, registrierte er eine markante Verbesserung seiner Laune. Inspiriert durch das Videospiel Tekken 3 begann er mit Capoeira. Er sah keinen Grund, "warum ich das nicht lernen könnte, nicht so sportlich als Kind, aber trotzdem jetzt lernen."

Die ITN verbindet eine gemeinsame Motivationshaltung: die Erlangung bzw. die Wiedererlangung von Wohlbefinden, die sie aktiv werden lässt.

ITN4 entdeckte mit 18 Jahren das Klettern für sich, die Zeit vom 21. bis zum 27. Lebensjahr beschreibt als eine passive Zeit. Letzten Endes brachte ihm das ständige Sitzen einen Hexenschuss ein. Vier Tage lang war er ans Bett gefesselt. Beim Kraft- und Stabilisationstraining im Fitnesscenter bekam er Lust auf mehr. Am Ende dieses Prozesses stand die Teilnahme am JOSEPH BARTZ TRAINING. Auch die Entwicklung von ITN12 verlief ähnlich: Während seiner Schulzeit war er nicht am Sport interessiert. Er verletzte sich im Turnunterricht folgeschwer am Knie. Erst während des Studiums begann er mit dem Krafttraining. Seine damalige Haltung beschreibt dieser so: "Ich trainier einfach 'n bisschen, dann wird das mit'm Knie schon besser werden.“ Das Knie wurde besser und er entdeckte die "Lust am Pumpen". (12:8)

ITN11 beschreibt die Zeit von 18. bis zum 22. Lebensjahr als Zeit, in der er gar keinen Sport machte. Mit dem Studium schloss er sich einer Fußballgruppe an, die sich einmal in der Woche zum Training traf. In der Zeit von 21 bis 30 hatte er viermal einen Hexenschuss. Acro Yoga führte nicht zur erhofften Linderung seines Rückenleidens, weshalb er mit Yoga anfang: „Mir hat's voll gut getan, ich hab' mich da geistig und körperlich einfach voll gut gefühlt.“ (11:11) Neben dem zentralen Kriterium – eine lange Periode der Inaktivität – machten die ITN unterschiedliche Erfahrungen, die sie dazu bewogen hatten, an ihrem körperlichen Zustand etwas zu verändern und dies letztlich auch zu erreichen.

Die Beispiele der nachfolgenden ITN verbindet, dass sie sehr viele unterschiedliche Sportbereiche ausprobierten und mitunter sehr lange Zeit in Vereinen zubrachten. ITN2 war in der Zeit von 13 bis 24 im Leichtathletikverein. Diese Zeit beschreibt er als "Fun for a little while." (2:1) Auch ITN4 verbrachte lange Zeit im Schwimmverein: "Bis vor drei Jahren immer geschwommen, seit klein auf, nicht Leistungsschwimmen, aber jede Woche ein- bis

zweimal im Verein geschwommen.“ (4:60) Wiederum ist der Beweggrund, eine spezielle Bewegungspraxis auszuüben, die Erlangung eines bestimmten Grades an Wohlbefinden. ITN2 entdeckte auf Reisen Yoga für sich. Seinen Antrieb beschreibt er wie folgt: "To stop that chatter in my mind [...] not so much a physical thing.“ (2:6) Über seine Zeit im Ausland spricht ITN1 von seiner Zeit als Student: "Basically zero physical practice [...] very unhealthy, bad food, drinking everyday [...] I started to realize that my body doesn't feel good.“ (1:62) Dieses fehlende Wohlbefinden brachte gewisse Suchprozesse in Gang: "Needed something to feel good [...] started searching and I discovered some movement practices I started doing Yoga, Gymnastics [...] there was something beneficial for how I felt." (1:65) ITN4 begann in der 11. Schulstufe mit American Football: "Nach dem ersten Jahr ging die Schulter kaputt." (4:2) Nach der Schulterverletzung stand die Zusammenlegung mit den Erwachsenen im Football bevor: "Und dann hab' ich mir überlegt, ich lass' das und ich war auch andauernd verletzt." (4:8) Nebenher begann er mit Krafttraining und entwickelte sich dann "mehr in so Richtung Körpergewicht und functional, was weiß ich was." (4:4)

Am Ende dieser Entwicklung stand, wie bei den anderen ITN auch, die Teilnahme am JOSEPH BARTZ TRAINING, wobei er retrospektiv anmerkt: "Bin da über Gesundheitsgeschichten reingerutscht." (4:31)

Interessant ist der stattfindende Sinneswandel, über den die ITN eine neue Qualität des sportlichen Erfahrens erreicht haben. Die Hälfte der 14 ITN teilen also eine gemeinsame Motivationshaltung, die am Wohlbefinden, sei es körperlicher und/oder seelischer Natur, orientiert ist. Dies ließ sie aktiv werden oder ihre Bewegungspraxis ändern.

b) Bewegung als Profession - "Ich hab' eigentlich immer nur getanzt" (13:1)

Hierin sind ITN zusammengefasst, die ihre sportliche Leidenschaft über einen langen Zeitraum professionell ausüben. Sie sind bestrebt, mit ihrer Profession ein Auskommen zu finden oder tun dies bereits: "Ich hab' eigentlich immer nur getanzt." (13:1) Nach ihrem Schulabschluss erhielt ITN 13 ein Stipendium an einer Musicalschule in London. Diese Schulen gelten quasi als nicht leistbar und sie nahm diese "Supermöglichkeit [war]". (13:2) Über London und Brüssel gelangte sie nach Berlin, wo sie freiberuflich als Tänzerin tätig war. ITN10 begann 15-jährig mit Jazz und Contemporary Dance. Es dauerte einige Zeit, bis sie sich von dem Denken, dass sie zu alt dafür war bzw. dass sie zu spät mit dem Tanzen angefangen hatte, emanzipierte. Die letzten zwei Jahre nahm sie am Profitraining und an

Performance-Projekten mit Shai Faran teil. Für ihre Zukunft wünscht sie sich ein wie immer geartetes Auskommen, um sich weiter in diesem Bereich entwickeln zu können.

c) *Das Streben nach der Aufwertung des Körpers: – "Aussehen" (6:4)*

Die ITN hatten im Kindes- und Jugendalter einen Zugang zu Sport und Bewegung hinter dem eine gewisse Leichtigkeit steckt. Die Sportwahl kann als Flirt, sprich als wenig ernsthafter Umgang mit der zugrundeliegenden Sportart, charakterisiert werden. ITN6 meint bspw.: "Eigentlich hab' ich nie irgendwie so richtig was gemacht, [...] ein bisschen Tennis gespielt. [...] Dann bin ich sehr sehr lange geritten.“ (6:2) ITN3 hatte mit dem jeweiligen Umfeld so seine Probleme:

"In school I didn't like sports very much because of the people [...] every time i started to take a sports class somebody would give me a hard time. [I tried] some misfits sports like hockey. [...] I was interested in other sports but just didn't like the other kids.“ (3:9)

Einendes Momentum ist eine ähnliche Haltung was den Zugang betrifft. ITN3 haderte mit seinen Mitschülern und wollte an sich arbeiten: "Skinny kid, was nervous about everyone [...] I was greedy for strength work.“ (3:15) Er beschreibt seinen Wunsch so, dass er einfach stark sein wollte und deshalb mit dem Gewichtheben begann: "I wanted to be the movement guy and if I would walk around like skinny, people would think it was some dumb joke.“ (3:16) Diese Transformation, die an einer späteren Stelle noch aufgegriffen werden wird, bot ihm dann auch eine Sicherheit, die er beim Herumbalgen mit seinen Freunden erprobte und zur Schau stellte: "They didn't know what to do with me. I would just kick them or lift them off the feet.“ (3:63) ITN6 begann als 16-Jähriger mit dem Krafttraining. Über die Motivation dahinter sagt er kurz und knapp "Aussehen". (6:4) Während es bei manchen ITN darum ging, einfach stark zu sein, spielte bei anderen die Erlangung einer körperlichen Ästhetik eine Rolle.

d) *Tendenziös liberal – "So 'ne gewisse Freiheit" (14:22)*

Wesentliches einendes Charakteristikum der hier beschriebenen ITN ist eine ablehnende Einstellung gegenüber Strukturen und Gegebenheiten in Vereinen.

ITN9 war zunächst bei einem Basketballverein fand aber die Organisation, die Zuständigkeiten sowie die vorherrschenden Cliques problematisch und schlussfolgert: "Nie

so richtig Spaß gemacht. Ich wollte Basketball spielen und nicht soziale Festchen feiern." (9:6) ITN7 hatte sich während seiner Schulzeit in verschiedenen Sportarten versucht: "Hab irgendwie alles mal ausprobiert, mal Fußball gespielt im Verein, Tischtennis, schwimmen auch im Verein, aber ich bin da nie lang geblieben." (7:13) Er haderte vor allem mit den Gepflogenheiten innerhalb der Vereine: "Gestört hat mich diese strikte Vereinsstruktur, dass es alles nur auf diesen Wettkampf aus war und das hat mich total gestört, das hat mich total nervös gemacht." (7:14) Im Zusammenhang mit seiner Zeit im Schwimmverein meint er: „Beim Schwimmen war so ein Trainer, der hatte so 'ne Pfeife und hat die ganze Zeit gepfiffen." (7:15) ITN14 war zuerst von der Leichtathletik sehr angetan, es war ein kleiner Verein, bei dem er viel gelernt hatte. Über die Zeit nach einer Zusammenlegung mit einem größeren Verein äußert er sich wie folgt:

"Und das war dann scheiße [...], da war zu viel – stellt euch einfach hierhin und macht [...] da war auch so'n Wettkampf und das ist für mich ganz ganz schwierig, da hab' ich keinen Bock drauf, auf Wettkampf."

Daraus folgte, dass die ITN sich Trendsportarten zuwandten, die sie unter anderem deshalb betrieben, weil ihnen die geistige Grundhaltung bzw. die Ausrichtung zugesagt hatte. ITN8 entdeckte Streetball für sich: "Meine große Liebe, immer." (9:3) Er fühlte sich auch wegen der Abwesenheit vereinstypischer Diskussionen wohl, wie zum Beispiele: "Wer ist in der Starting 5, das gab es beim Streetball nicht." (9:6) ITN7 fand nach dem Gymnasium wegen dem Fairplay-Gedanken zum Ultimate Frisbee:

"Der Fairplay Gedanke ist ganz wichtig. Es gibt zwar Wettkämpfe und Turniere, aber keine Schiedsrichter der Spirit of the game [...] Deutsche Meisterschaften [...] geht schon heiß her [...], aber man muss das untereinander ausmachen, das hat mich angezogen."

ITN14 entdeckte mit 15 Jahren PARKOUR. Seine Faszination beschreibt er folgendermaßen:

"So 'ne gewisse Freiheit, man kann auch einfach rausgehen und sich mit den Dingen beschäftigen. [...] Der Trieb war dann auch dieses Sich-da-draußen-bewegen, akrobatisch bewegen [...] wir haben dann auch relativ früh [gemerkt], dass da mehr dahintersteckt, dass es nicht nur um rumspringen geht, dass da 'ne Philosophie dahinter ist und das hab' ich für mich relativ schnell akzeptiert [...] von dem offensichtlich körperlichen, das man so sieht, was sind so die

unausgesprochenen Sachen, die Sachen, die man nur fühlt, wenn man das dann macht." (14:22)

8.4. Der Zugang zur Bewegungskultur

Interessant war es, die Wege aufzuzeigen, durch die die ITN letztlich zur Bewegungskultur fanden. Zunächst soll gezeigt werden, wie die ITN auf die Bewegungskultur aufmerksam wurden. Darüber hinaus sollen die damit verbundenen Eindrücke näher behandelt werden.

4.1. Der Erstkontakt mit der MOVEMENT CULTURE

Von den ITN sind allgemein zehn von 13 (außer ITN14 selbst) zuerst auf Ido Portal und erst in der Folge auf JOSEPH BARTZ TRAINING gestoßen. Bei einem näheren Blick auf die Verteilung ergeben sich folgende Zuordnungen:

Bereich	Ido Portal	Joseph Bartz	Gesamt
Web 2.0: YOUTUBE	3	0	3
Web 2.0: Forum/Blog	4	1	5
Web 2.0: FACEBOOK	0	3	3
Internet: Surfen	1	3	4
Mundpropaganda	4	4	8
Persönlich getroffen	1	2	3

Fasst man die Rubrik Web 2.0 zusammen, so zeigt sich, dass die meisten ITN Ido Portal v.a. über YOUTUBE, Foren und Blogs entdeckt haben. ITN3 verfolgte die Einträge auf GYMNASTICBODIES.COM und meint: "Saw Ido online at the Gymnastic Bodies. Gymnastic people disagreeing with him about very small things, but I saw him winning this debates. I thought it was really special so I followed that [...] I thought smart guy." (3:13) Vor allem über Soziale Medien erfuhren die ITN über Joseph Bartz. ITN8 zum Beispiel war bereits Teil der MOVEMENT CULTURE Gruppe auf FACEBOOK, bevor er dann über diese Gruppe auf JOSEPH BARTZ TRAINING stieß.

Den nächst größeren Stellenwert nimmt die Rubrik Mundpropaganda ein. In einem Gespräch über ihre Weiterentwicklung mit ihrer Tanzlehrerin erfuhr ITN10 von Joseph Bartz. Als Letztgenannte dann einem Workshop von Shai Faran beiwohnte, kamen die beiden ins Gespräch, wobei sie dann in der Folge beim Probetraining erschien. Neben dem Surfen im Netz haben zumindest zwei ITN Joseph Bartz im Alltag kennengelernt. ITN12 war bereits mit der Materie von Ido Portal vertraut. In einem Video erkannte er die Kletterhalle OSTBLOC in Berlin wieder. Dort traf er dann auch auf Joseph Bartz: "Joseph hatte ein Ido Shirt an. Und dann hab' ich ihn einfach angequatscht: 'Hey du machst ja was mit Ido, find ich cool, woher kennst du den?'" (12:19)

Aus dem bereits Gesagten wird auch deutlich, dass die Rolle von Web-2.0-Plattformen sehr bedeutsam für der Verbreitung von Inhalten der Bewegungskultur ist. Die ITN nutzen diese Medien zur Inspiration und orientieren sich bei der Durchführung ihrer Bewegungspraxis u.a. an den Routinen und Challenges, die im Netz kursieren. Ein Teil der ITN ist nicht nur KonsumentIn sondern auch ProduzentIn von Inhalten. Vor allem Videos, in denen der Fleiß der Arbeit zur Schau gestellt wird, sind im Netz abrufbar (zumindest acht ITN haben aktuell Videos online). Obwohl ITN3 ungern Informationen über sich im Web 2.0 teilt, gibt es ein paar Clips von ihm da draußen, wie er selbst meint. Unter anderem nahm er an einer Auswahl für eine Fernsehshow teil: "Tried to be on that show Ninja Warrior.“ (3:47) Dass ihn deswegen Leute angesprochen hatten, war ihm fast unangenehm. Auch ITN8 hat, um seinen einjährigen Fortschritt zu dokumentieren, gemeinsam mit Joseph ein Video gemacht, das von der MOVEMENT CULTURE auf FACEBOOK registriert wurde: "Da haben Leute vom inneren Kreis um Ido kommentiert: 'Gute Arbeit!' Das war ein bisschen komisch für mich, das sind ja Leute, die ich vorher nur auf Instagram gesehen habe, plötzlich haben die mich gesehen und sagen das sei gut.“ (8:21) Neben dieser positiven Grundhaltung wurde aber auch eine gewisse Ambivalenz in den Gesprächen im Umgang mit den sozialen Medien deutlich. ITN13 spricht zunächst darüber, dass sie Videos dazu nutzt, um Leute zu erreichen bzw. um von sich reden zu machen. Sie fügt auch an, dass sie das ungern macht, aber "ich zwing mich immer wieder, das doch zu machen. Für mich persönlich ist das so ein Konflikt, den ich noch nicht gelöst hab' und vielleicht auch nie lösen werde.“ (13:40)

8.5. Charakteristik der Bewegungskultur

In diesem zentralen Kapitel wird der Versuch unternommen, die zugrundeliegende Bewegungskultur zu beschreiben. Die ITN haben in den Gesprächen Auskunft darüber

gegeben, welches Potential sie in der Bewegung sehen bzw. welchen Gehalt sie der Bewegungspraxis beimessen. Anhand einzelner Ankerbeispiele soll letztlich ein kohärentes Bild entstehen.

5.1. Dimensionen des Bewegens - "Learn whatever I want to". (1:7)

Dieser erste Abschnitt dreht sich um das Erlernen von Fähigkeiten und die möglichen Implikationen.

Die ITN berichteten davon, dass sie sich durch die Bewegungskultur in die Lage versetzt fühlten, alles Erdenkliche lernen zu können. Bei ITN1 bekommt man eine Idee davon, was dies bedeutet: "And then I found about Ido Portal and his movement culture and I was very intreat of his idea [...] it opened up to he possibility that I can learn whatever I want to.“ (1:7) ITN12 fühlte sich vor allem deshalb von Ido Portal und seinen Fähigkeiten angezogen, weil er gewissermaßen den propagierten Ansatz, alles erlernen zu können, selbst durchlebte:

“Das war ja das Ding, das Ido so nach außen hin verkauft, [...] dass er selbst ja auch sagt, dass er kein schneller Lerner ist, dass er alles sich hart selbst beibringen musste. Das fand ich halt voll faszinierend.“ (12:23)

ITN8 sieht sich als Teilnehmer der Bewegungskultur im Vergleich zu den Spezialisten in einer bestimmten Sportart mit einer breiteren Basis an Fähigkeiten ausgestattet. Auch ITN9 profitiert von dem Training in mannigfaltiger Art und Weise. An seinem 30. Geburtstag nahm er an einem Marathonevent teil. Ohne einschlägiges Training fühlte er sich dennoch optimal vorbereitet. Mit seiner Leistung war er zufrieden, weshalb er über das Gruppentraining folgendes Fazit zieht: "Okay krass, das Zeug ist einfach irgendwo überall drin.“ (9:31) ITN5 meint in diesem Zusammenhang, dass es spannend ist, sich sportspartenübergreifende Fähigkeiten anzueignen und spricht über die Implikationen dieses Umstands:

"Das ist faszinierend [...] zwischen diesen Schienen hin- und herspringen zu können, find ich bemerkenswert. [...] Vielleicht mal als Tänzer und Gymnast durchgehen zu können, ist ein schönes Ziel." (5:54)

ITN14 spricht über das Erlernen von Fähigkeiten und den möglichen Folgen, wenn diese Fähigkeiten, sei dies jetzt ein einarmiger Handstand oder eine Kniebeuge, öffentlich zur Schau gestellt werden. Im Beispiel ist die Rede von der SQUAT CHALLENGE, die seiner Meinung nach nicht hoch genug eingeschätzt werden kann:

"Kniebeuge auch so ein Ding, wenn du drauß'n bist und Kniebeuge machst, dann kucken die Leute. So'n Phänomen wie die Squat Challenge sorgt dafür, dass das viel normaler wird, dass man wieder Kniebeuge machen darf drauß'n, das hat extremes Potential [...] das jetzt überspitzt gesagt, aber das hat das Potential die Gesellschaft zu verändern." (14:60)

5.2. Expression in der Bewegung - "Representing things through movement" (1:25)

Den ITN bietet sich durch die Bewegung eine Option, ihr Innerstes nach außen kehren zu können. Sie erklären, warum dies für sie wichtig ist. ITN1 spricht über den Nutzen der Methode ISOLATION innerhalb des Trainings und die Anwendbarkeit:

"We practice these isolated things [...] so that we can put them into an improvised dance [...] where we include so much more like emotion [...] representing things through movement, through relationship with the music." (1:25)

ITN7 spricht darüber, was es für ihn bedeutet, sich in der Bewegung mitteilen zu können:

"In diesem Tänzerischen, mich ausdrücken kann, das ist für mich so 'ne Art des Ausdrucks, das merke ich, dass mir das sehr viel gibt und mir das leichter fällt, als in anderen Bereichen mich auszudrücken, ich merk schon auch sonst, dass ich eher 'ne zurückhaltende Person bin, die nicht so viel redet [...] in der Bewegung und in dem Tänzerischen fällt mir das leichter so drauflos zu machen, auch wenn irgendwie Leute zukucken." (7:42)

5.3. Eine sinnstiftende Beschäftigung - "So 'ne Erfüllung in 'ner Aktivität" (10:16)

Dieser Abschnitt bedient die Sichtweisen der ITN, die am ehesten mit sinnstiftend beschrieben werden könnten. Hierin finden sich Stimmen über das Aufgehen in der Aktivität sowie über das Gefühl, Prozesse und Entwicklungen steuern zu können, aus der die ITN eine gewisse Verantwortlichkeit ableiten. Zunächst erfolgt die Darstellung von ITN10:

"Ich bin total glücklich, dass ich das so, ohne dass ich danach gesucht hab, gefunden hab; also so 'ne Erfüllung in 'ner Aktivität [...], weil ich das an anderen Freunden sehe, die halt sowas nicht haben, sondern irgendwie ihren Job machen und ihre Familie haben, dass wenn da was nicht stimmt, dass es einfach denen schwer fällt 'n glückliches Leben zu führen. [...] Ich hab' so das Gefühl, ich bin so

erfüllt, weiß womit ich mich beschäftigen kann, das ist nichts, wozu ich mich zwingen muss, ich mach das total gerne.“ (10:16)

ITN3 spricht über die Genugtuung, die er durch die Auseinandersetzung mit der Bewegung erfährt: "If I'm busy I'm thinking about doing these things, I'm in control of something, I'm responsible for something and it takes my attention." (3:55) Auch ITN14 beschreibt einerseits seine Sichtweise über Leistungsfortschritte sowie andererseits die Genugtuung, die er durch die Bewegung erfährt:

"Ist halt alles nicht so wichtig [...] letztendlich ist mir bewusst, dass das keine Wichtigkeit hat, es hat so 'ne gewisse Geistlichkeit, an diesen Dingen zu arbeiten und dann jeden Tag das zu machen [...] irgendwann ist das dann halt alles weg, wenn man stirbt, ob man dann jetzt Handstand gemacht hat oder nicht [...] das ja total egal [...] das möchte ich gerade machen, das interessiert mich gerade, also mach ich das jetzt." (14:84)

5.4. Gedankengeflechte über das Warum - "All we are doing is playing games " (1:60)

In den Gesprächen mit den ITN wurde darüber philosophiert, was der Grund dafür ist, sich diesem Intensivtraining zu unterziehen. Manche haben bereits konkrete Antworten dafür gefunden, andere sehen die Lösung dieses Problems als Teil ihrer Auseinandersetzung mit der Bewegung. ITN5 meint dazu bspw.:

"Weiß nicht, warum ich den Zeitgeist reit, weiß aber auch nicht, was die Alternative wäre, warum müssen wir das überhaupt machen [...] ist mir sehr nebulös [...] ich hab' das Gefühl, dass bringt mir was, es macht mich aktiver.“ (5:58) Im selben Sinne erweiterte dies ITN3: "Everybody is looking for some sort of meaning or justification, but they never find it, this is no reason to stop doing the things.“ (3:51)

ITN1 bedient sich bei der Beantwortung dieser Frage bei einem seiner Mentoren (Martin Kilvady), wenn er sagt:

"Get better at the games we already play but the only way to get better in the games we already play, is to find out what these games are, we don't even know that we are playing games, all we are doing is playing games." (1:60)

5.5. Über den Leistungsfortschritt - "You tend to feel good" (3:62)

"Es geht ja im Grunde immer darum, sich weiterzuentwickeln." (13:19) Am häufigsten wurden in den Interviews Aussagen über die Bedeutsamkeit der Weiterentwicklung gemacht. Darunter fallen Aussagen, die die Aneignung und Weiterentwicklung von Fähigkeiten in das Zentrum der Betrachtung rücken. Belege, warum dies als erstrebenswert erscheint, sind zuhauf vorhanden. ITN10 meint bspw.: "Das macht einfach unheimlich Spaß, neue Sachen zu können." (10:28) Solange Entwicklung passiert, ist alles in Ordnung: "If you're making progress then you tend to feel good." (3:62) Langsamere Entwicklung bzw. Stillstand bedeutet demnach auch ein gewisses Unbehagen. Zumindest sind solche Phasen eher die Ausnahme: "I can't think of a time, when I had this problem." (3:62) ITN13 meint über mögliche Nebenerscheinungen der Weiterentwicklung:

"Man merkt halt stetig, da passiert was, das macht auch süchtig, also weil es gibt ja kein Ende, es gibt ja mit diesen Bewegungssachen immer noch verschiedene Kombinationen, die man rausfinden kann." (13:31)

5.6. Training als Teil der Persönlichkeitsentwicklung - "Dann wird drum halt gekämpft" (10:17)

Es gibt auch Stimmen, die Auswirkungen der Bewegungspraxis auf die Persönlichkeit sehen. Unter Persönlichkeitsentwicklung wurden Beispiele wie die von ITN13 zusammengefasst. Sie sieht in der Erreichung von Zielen einen wichtigen Beitrag zur Entwicklung des Selbstwertgefühls der jeweiligen Person: "Für das Selbstbewusstsein, das Wohlbefinden unheimlich wertvoll." (13:28) ITN10 beginnt ihre Ausführung mit: "Ich hab' 'nen schwachen Willen in bestimmten Sachen." (10:17) Das Gruppentraining sieht sie auch als Art der Willensschulung, wenn sie sagt: "Im Training weiß ich, ich schaff das und dann wird drum halt gekämpft." (10:17)

5.7. Erfüllung in der Bewegungspraxis - "Finding enjoyment" (1:28)

Die ITN berichten von den Empfindungen und von der Erfüllung, die ihnen als sich bewegende Individuen wiederfahren. ITN6 dient hierzu als Paradebeispiel:

"Warum ich das mache, weiß ich gar nicht, die ehrliche Antwort wäre, weil's meganice is und megacool is, is einfach nur spontan bäm, ich find's einfach ultrageil." (6:51)

ITN1 erzählt davon, dass es in seiner Praxis sehr viel darum geht, diszipliniert und hart an sich zu arbeiten: "Grind my teeth [...] put myself in this [...] punishing my body, for not being able what I want do do." (1:28) Deswegen ist es ihm in seiner Bewegungspraxis wichtig, Ausgleich zu schaffen. Er erklärt dies folgendermaßen: "Bringing enjoyment in, is what helps to change the mindset into undoing this." (1:28) Gleichzeitig will er dies nicht missverstanden wissen, es geht nicht darum, den Körper möglichst wenig zu beanspruchen oder eine Praxis zu haben, die ausschließlich Spaß bereitet, denn: "You can enjoy something that is really painful and it doesn't have to be fun." (1:31) Letztlich folgert er daraus:

"[Enjoyment] it's the secret ingredient to make a practice beautiful, if you're not enjoying what you're doing [...] enjoyment would be very important to make it real, an authentic piece that comes from you." (1:27)

Was für ITN1 "enjoyment" ist, ist für ITN8 der "Seins-Modus". Für ihn ist die Unterscheidung zwischen dem Sein und dem Werden entscheidend, denn das Werden ist nicht das Wichtigste, denn sonst würde die persönliche Entwicklung narzisstisch:

"Ich mache Dinge, die ich mag, ich mach das Training, weil ich das sehr viel mag, diese Ebene, dass ich Fähigkeiten entwickle. Gibt Leute, die es einfach machen, weil sie's gerne machen, das ist schön, in diesem Modus zu sein." (8:51)

Auch ITN9 zeigt die Grenzen einer Entwicklung auf, die rein an Fähigkeiten orientiert ist:

"60 Sekunden Handstand super Sache, wenn ich meine Beine gut bewegen kann, auch super, wenn einarmig dann noch besser [...] Was bringt mir das jetzt? Wo führt mich das jetzt hin? Bin ich glücklicher, weil ich's auf einem Arm kann als ich's war, als ich's mit einem Arm konnte? Für mich ist es die Praxis selbst, wenn ich 'ne richtig schöne Praxis hab [...], wenn ich das Gefühl hab', ich hab' mich genug bewegt, aber auch nicht zu viel; ich hab' jetzt mich angestrengt, aber ich bin da nicht darüber hinausgeschossen [...]; ich hab' mich mit was, das mich im Tiefen interessiert, ernsthaft auseinandergesetzt." (9:45)

Denn schließlich gibt es noch eine Reihe von Dingen im Leben, die wichtig wären:

"Ich hab' noch Raum und Zeit meine Beziehung zu leben und ein Leben zu haben [...] und das Ganze verbessert und verschönert alles andere in meinem Leben, dann ist das 'ne schöne Praxis." (9:45)

5.8. Die zeitliche Forderung - man muss da schon wirklich Zeit reininvestieren" (6:50)

Der Aspekt der Zeit ist jene Teilkraft, die es braucht, um eben beschriebene Entwicklung beschreiten zu können:

"Um das, was wir tun, wirklich vernünftig zu machen, sind ja auch diese sechs Mal pro Woche zweieinhalb Stunden nicht genug [...], um das auf einem guten Level zu halten, vier Stunden pro Tag Minimum [...] reininvestieren [...], um diese ganze Bandbreite abzudecken, kann die ganzen Sachen die wir machen, so'n bisschen da reintasten [...] das ja pillepalle, Spielkram, man muss da schon wirklich Zeit reininvestieren." (6:50)

Das Fehlen der Zeit bzw. die Verschiebung von Prioritäten lässt Sachen zum Stillstand kommen: "Merk' oft, dass ich mich mehr um Dinge kümmern könnte, wenn ich mehr Zeit hätte." (13:57) Das geht so weit, dass dieser Stillstand bzw. das Sich-nicht-weiter-Entwickeln beginnt, zur Belastungsprobe zu werden. ITN10 bspw. beschreibt den letzten Sommer als für sie unangenehm, da sie aufgrund von Arbeitstätigkeit nicht so oft am Training teilnehmen konnte: "Da bin ich einfach immer schwach und komm' immer an meine sehr niedrig gelegene Grenze." (10:28)

5.9. Bewegungspraxis als Belastungsprobe - "Das alles zu viel wurde" (7:50)

Der Aspekt Zeit ist verbunden mit dem Gefühl der Überforderung, etwa wenn das Bewegungstraining bzw. eine damit einhergehende Einstellung, Lebens- oder Betrachtungsweise bei der Person eine gewisse seelische Belastung mit sich bringt. ITN7 erzählt davon, dass er das Training zu intensiv betrieben und andere wichtige Dinge, wie Freunde oder das Studium, vernachlässigt hat. Die seelische Gesundheit litt vor allem deshalb darunter, weil er zu strikt mit sich selbst umging: "Ich habe gemerkt, dass alles zu viel wurde, dass ich mich zu viel dafür interessiert habe [...] alles mir im Endeffekt mehr Stress gemacht hat: 'Ich muss das und das machen.'" (7:50) Er betont deshalb die Bedeutsamkeit eines gesunden Verhältnisses zum Training. ITN1 berichtet von seiner intensiven Trainingspraxis:

"Turned out it was very time consuming, influenced my social life, spent less times with friends, more time with just my body." Über seine Motivation, nachdem das Training zu einer Pause kam, sagt er: "Because I wanted to stay sane.“ (1:11)

Auch ITN9 hat ähnliche Erfahrungen gemacht und weiß um die Gefahr des Hineinschlitterns und sich Verlierens in Bewegungspraxen, die vormals ausgesucht worden waren, um eine Steigerung des Wohlbefindens zu bewirken:

"Das man am Anfang hehre Ziele hat und dann unterwegs aber sich auf irgendwas eingeschossen hat, was ursprünglich nie der Plan war und ich glaub, dass es vielen in so einer Praxis so geht, und das is' ganz arg schwer [...] damit umgehen muss, sich mal in was reinsteigert, und dann muss man da auch wieder rauskommen. Geht wohl vielen so, dass sie da nicht mehr rauskommen, dass sie halt einfach irgendwann sagen: 'Ja scheiß drauf, dann ist das halt, was ich mach, dann geht's mir halt drum in irgendwas ganz arg toll zu sein, weil das ist doch auch geil'." (9:47)

Hierin sollte deutlich gemacht werden, dass die ITN auch gefordert sind, eigenständig darauf zu achten, dass diese freiwillige Tätigkeit nicht zu einem Alleinanspruch wird. Die Gefahr, dass man sich in diesem Bewegungstraining und all seinen Verästelungen in unterschiedlichste Bereiche verliert und dabei andere Dinge vernachlässigt, besteht durchaus.

8.6. Stellenwert der Bewegungskultur

In diesem Kapitel geht es um den Stellenwert, den die Bewegungskultur im Leben der ITN einnimmt. Im Unterkapitel Ausrichtung und Alltag stellt die Charakteristik und die Intensität, mit der die Bewegungspraxis betrieben wird, das zentrale Unterscheidungsmerkmal zwischen den Betrachtungsweisen dar. Folgende Fragestellungen sollen u.a. eruiert werden:

Streben die ITN eine Profession als BewegungslehrerIn an?

Wie sieht der Alltag der ITN im Hinblick auf die Bewegungspraxis aus?

Welche Ziele haben die ITN und was würden sie am ehesten in ihrer Auseinandersetzung mit Bewegung ändern?

6.1. Langfristige Zielsetzung - Profession Bewegungslehrer

Von den 14 ITN waren zum Zeitpunkt des Interviews zwei Personen als BewegungslehrerIn tätig. Zwei weitere ITN waren im Inbegriff, sich sowohl als Personaltrainer zu verwirklichen als auch sich eine eigene Trainingsgruppe aufzubauen. Zwei weitere Personen haben angegeben, in der Vergangenheit regelmäßig Trainingseinheiten übernommen zu haben. Interessant erschien in diesem Zusammenhang die Frage, ob sich die ITN künftig als BewegungslehrerIn sehen. Sieht man von den vier Personen, die bereits bewegungsspezifisch tätig sind oder im Inbegriff sind, sich solch eine Existenz aufzubauen, ab, können sich neun von zwölf ITN vorstellen, als BewegungslehrerIn aktiv zu sein. Die drei, die dies nicht anstreben, haben unterschiedliche Gründe. Zwei haben schlichtweg andere berufliche Perspektiven:

"Schön mit dem Körper zu arbeiten, schön mit Menschen zu arbeiten, [...] seh' aber im Moment bei mir net das Drehbuch, wo das aufgehen würd'. [...] Ich bin mit meinem Beruf zufrieden. Ich kann mir das vorstellen, aber es hat keine Priorität." (5:34)

Die dritte Person sieht sich momentan noch nicht dazu befähigt und meint: „Dafür bin ich viel zu schlecht, da bin ich mir ziemlich sicher.“ (6:62)

8.7. Prioritäten im Alltag

Aufschlussreich waren die Gespräche auch dahingehend, dass die ITN Einblick in ihren Alltag gewährten. In dem folgenden Abschnitt soll es deshalb darum gehen, zu ergründen, welchen Stellenwert das Bewegungstraining im privaten Alltag der ITN einnimmt, wodurch sich Struktur im Alltagsleben ergibt bzw. welchen anderen Dingen die ITN Priorität einräumen.

7.1. Wo Bewegung den Alltag dominiert - "Movement is life" (9:44)

Wesentliches Kriterium einiger Stimmen innerhalb dieses Bereichs ist, dass der Alltag wesentlich von bewegungsrelevanten Themen dominiert wird. Tage, an denen die ITN bis zu acht Stunden mit Aktivität verbringen, sind eher die Regel als die Ausnahme. ITN9 hat sich die letzten zehn Monate seiner Bewegungspraxis gewidmet. Er hat deshalb seine Arbeitstätigkeiten eingestellt. Seine Einheiten finden täglich statt und dauern mindestens drei

Stunden. Wenn er mehrere Trainingsblöcke an einem Tag absolviert, verbringt er bis zu acht Stunden mit trainingsbezogenen Aktivitäten. Einen typischen Tag beschreibt er folgend:

"Also in den letzten zehn Monaten, wegen Wim Hoff, nach dem Aufstehen diese Atemrunden gemacht, in der vierten Runde Pushups, dann Meditation, das ist das Erste was ich mache. Dann fahr ich mit dem Fahrrad los, komm da immer am gleichen Café vorbei, Frühstück, dann zum Gym of choice oder in Boulderklub und am Abend weiter zum Training. So sieht mein Tag aus. Dann nach Josephs Training heim schlafen, auch an freien Tagen mach ich oft zwei Sessions am Tag. Restdays, ja schon manchmal, gerade wenn sich dann so eine latente Müdigkeit breitmacht." (9:34)

ITN13 beginnt ihren Arbeitstag derzeit um neun Uhr. Drei Stunden arbeitet sie gerade täglich an der Realisierung eines Tanzstückes. Danach findet sie Zeit, selbst zu trainieren oder ruht sich aus. Ihr täglicher Tanzunterricht findet von 16 bis 18 Uhr statt, bevor sie dann zum Gruppentraining geht. Diese Zeit beschreibt sie wie folgt: "So ein konstantes hin und her zwischen Training usw., weil ich auch eben an Dingen für mich selbst arbeiten möchte." (13:46)

ITN14 beschreibt einen Tag in seinem Leben folgend:

"Es gibt Tage, da bin ich acht, zehn Stunden am Körperliche-Aktivitäten-Machen und dann gibt's Tage, da mach ich nur zweieinhalb Stunden, alle zwei Wochen gibt's vielleicht einen Tag, da geh ich nur spazieren. [...] Gestern bin ich aufgestanden um zehn, dann trainiert drei Stunden. Eine Besorgung, was zu essen gekauft, Hauskram, Organisation, Mails, Abend in die Berta und weitertrainiert." (14:82)

Dass es bei diesem zeitlichen Aufwand dennoch möglich ist, Beziehungen zu leben, erklärt ITN9 so:

"Inzwischen hab' ich auch wieder eine Freundin, auch schwieriger sie in ihrem Nine-to-five-Job, von fünf bis zehn ist halt Training bei Joseph, man sieht sich fast nicht [...] hab' das Glück, dass sie gerne bouldert. Die Freundin versteht, dass ich das nicht nur für mich mache, sondern das daraus ein Brotheruf entsteht." (9:34)

7.2. Wovon die Bewegung abhängig ist - "Übern Winter". (10:1)

Ein weiteres Kriterium ist, dass durch jahreszeitliche Bedingungen das Ausmaß der Aktivität festgelegt wird. Das Training bei ITN8 verändert sich über das Jahr hin. Im Sommer hat er Zeit für zwei Sessions pro Tag. Eine zwei- bis dreistündige Session in der Früh gefolgt von einer einstündigen Session, die eher vorbereitenden Charakter hat, ist in den Sommermonaten möglich. Im Winter nimmt er sich etwas mehr Zeit, um wach zu werden, er kommt dann auf ein Pensum von circa fünf Stunden pro Tag. ITN10 trainiert im Sommer weniger, weil sie im Sommer mehr arbeiten muss: "Lebe von meinen Überstunden im Sommer übern Winter und beschäftige mich im Winter mehr mit Tanzen und anderem Trainingskram." (10:1) Im letzten Sommer pausierte sie mit dem Training ganz, dies, hofft sie, dieses Jahr anders bewerkstelligen zu können, damit sie genauso am Gruppentraining teilnehmen kann.

7.3. Limitierende und/oder strukturierende Faktoren - "Meine fixen Punkte im Leben" (5:28)

In diesem Abschnitt konnten jene ITN (8) zusammengefasst werden, in deren Leben es wesentliche beeinflussende Faktoren gibt. Darunter sind gewisse Konstanten, die das Ausmaß der Aktivität beschränken oder aber bewirken, dass man sich nicht uneingeschränkt dem Training widmen kann, gemeint. ITN3 bspw. räumt ein, dass er momentan keinen geregelten Tagesablauf hat. Zentral ist bei ihm, dass er an einem guten Tag neben kleineren Arbeitstätigkeiten genügend Zeit findet, um an seinen Fähigkeiten zu arbeiten. Dementsprechend beschreibt er einen schlechten Tag folgend: "On a bad day, wake up tired, work, go to bed, pick a computer or something [...] and all of a sudden you look at the clock: 'Oh it's too late now to train, need my sleep, better go to bed.'" (3:48) Auf die Frage, was er in einer Beziehung mit einer Partnerin tun würde, die ihn zeitlich einschränken würde, meint er: "Probably break." (3:60) Auch ITN4 trifft sich im Sommer mit anderen Leuten am Morgen zum Training. Auch in seiner Beziehung ist es ihm wichtig, eine gewisse Akzeptanz für Themen einfordern zu können, die ihm wichtig sind: "Die [Anm.:Freundin] versteht das sehr gut, dass ich dieses Training so gern mach, weil sie auch weiß, dass ich deswegen hier [Anm.: Berlin] hergekommen bin [...], treffen wir uns halt Drumherum." (4:17) Bereits an anderer Stelle wurde deutlich, dass es das Verständnis der Partnerin für den zugrundeliegenden Lebensstil braucht. ITN5 beschreibt seinen Alltag als "crazy voll." (5:27) Die Struktur, die er

in seinem Leben hat, ist eher von der Familie bestimmt und hat eher Seltenheitswert in der Gruppe:

"Hab auch meine fixen Punkte im Leben, das sind meine Kinder, das bringt etwas Regelmäßigkeit, die Arbeit ist semiflexibel, das Training passiert zwischen Arbeit und Kindern, das daran anschließend das Wichtigste ist und zwischendurch stopf ich rein, was halt geht." (5:28)

Auch bei ITN11 gibt es die Konstante Arbeit, die seinen Alltag prägt. Obwohl seine Tage als Selbständiger unterschiedlich sind, arbeitet er ein gewisses Pensum ab. Das Ausmaß seiner sportlichen Aktivität bemisst er mit maximal zwölf Stunden wöchentlich. Den Mitgliedern ist gemein, dass sie, wie ITN11, das Ausmaß des Trainings steigern wollen: "Künftig soll dieser Anteil täglich auf vier Stunden sich erhöhen." (11:43)

8.8. Besondere Gelingensmomente

Gefragt wurden die ITN auch nach ihren größten Erfolgen bzw. Rückschlägen. Interessant in diesem Zusammenhang war es auch, darüber zu sprechen, wie die ITN mit einer möglichen Diskrepanz zwischen der Einschätzung ihrer eigenen Fähigkeiten und den bestehenden Fähigkeiten der Personen der MOVEMENT CULTURE umgehen. Auch, ob dies Auswirkungen auf die Wahrnehmung ihrer Erfolge zeitigt, wurde erfragt. Die ITN registrieren und verfolgen das Geschehen in und rund um die MOVEMENT CULTURE. Die Haltung, die die ITN einnehmen, reicht von: "Ich informier mich auch sehr viel im Internet, mir macht das Spaß [...], da Leute zu sehen, die das und das können [...] und das würd' ich auch gern mal können", (4:32) bis zu: "I don't care comparing myself to other people. [...] We have everything that we need right now, we don't need one arm handstand." (1:36)

Es zeigt sich eine gewisse Ambivalenz im Bereich der Einstellungen, wenn die ITN einerseits eine Haltung einnehmen, die als neidlos beschrieben werden könnte, und wenn sie andererseits einem gewissen Druck, der aus den wahrgenommenen Fähigkeiten resultiert, ausgesetzt sind. Dies zeigt sich an folgendem Zitat: "Seltsam, wenn ich online bin und unbekannte Leute mit einarmigen Handständen seh' gibt so einen Druck, dass man sich immer verbessern muss und zeigen, was man kann." (8:23) Grundsätzlich lässt sich sagen, dass sich die ITN am Lifestyle, den die MOVEMENT CULTURE vorgibt zu leben, interessiert zeigen: "To not train six hours a day [...] oh yeah that bothers me a lot." Eine Begleiterscheinung dieser indirekten Einflussnahme könnte sein, dass persönliche

Erfolgsmomente wegen des hohen Levels mitunter relativiert werden: "Das ja kein mega Erfolg [...], das ja so Standard, 60 Sekunden Handstand ganz nett, aber kein großer Erfolg. [...] Kommt einem nicht als so Großes vor [...] umgeben von Leuten, die das schon alles können." (6:28) Wiederum könnte eine Konsequenz aus dieser Gesinnung sein, dass relativ abstrakte Erfolgserlebnisse beschrieben werden. Diese Erfolgserlebnisse sind weniger im Sinne erreichter Meilensteine zu sehen, sondern vielmehr Erlebnisse, die nicht messbar sind. Charakteristisch in dieser Hinsicht war im Falle der positiven Ereignisse, dass ein bedeutender Teil (5) Erfolge mit einer gewissen Gefühlshaftigkeit in einem speziellen Moment beschrieben hat. ITN5 beschreibt z.B. das Wiedererlangen eines verlorengeglauten Zustandes: "Größten Erfolge, hatte ich diesen Sommer, da war so ein Körpergefühl da, das hab' ich lange, lange Zeit vermisst." (5:40) ITN12 spricht von neuen Zugängen, von erlangten Freiheiten durch das Gruppentraining. Ähnlich empfindet dies auch ITN8, wenn er von seiner Zeit im Sommer in der Natur berichtet und von den neu erlangten Qualitäten des Sich-Bewegens: "Hat sich megacool angefühlt, ganz anders als ein Jahr davor, weil ich mich durch dieses Terrain bewegen konnte." (8:43) Den Erfolg bemisst er folgend: "Das ist der größte Erfolg, dass ich mich besser zu meiner Umwelt verhalten kann." (8:44) Er spricht auch von konkreten Übertragungseffekten zu seinem Lebensalltag bspw. die Fähigkeit, auf dem Boden sitzen, durch den Wald laufen, an Bäumen empor klettern zu können usw. ITN13 spricht von einem verbesserten Körperverständnis seit sie Teil der Gruppe ist:

"Gute Entwicklung gewesen, das Training kennenzulernen [...] Verständnis vom Körper, das sehr sehr anders ist, als ich's vom Tanzen kenn' und das hat mich sehr sehr weitergebracht, insofern vielleicht ein Erfolg, weil ich nicht nur durch die Fähigkeiten, sondern auch durch das Verständnis, was ich hab' für Bewegung, sehr weitergekommen bin." (13:59)

Umgekehrt ist es das Pausieren, infolge kleinerer Verletzungen, das die ITN als mühsam empfinden, weil dies bedeutet, dass sie sich in dieser Zeit nicht weiterentwickeln können:

"Jedes Mal, wenn man sich so kleinere Verletzungen zuzieht, so'n übelster Rückschlag [...], wenn's grad gut läuft und dann passiert gerade was." (4:21) ITN 10 beschreibt diesen Umstand mit folgenden Worten:

"Hab ab und zu Wehwechen [...] ich merke, dass mein Gemütszustand extrem krass von meinem körperlichen Wohlbefinden abhängig ist [...] ich merke halt, dass ich dann halt besorgt bin und das schnell wieder weghaben möchte." (10:21)

Bezeichnend ist auch, dass die Hälfte der ITN angibt, Probleme mit den Handgelenken zu haben. Von gravierenderen Verletzungen während des Trainings sind die ITN glücklicherweise verschont geblieben.

8.9. Beziehung zum Körper und zur Gesellschaft

In diesem Kapitel geht es – grob gesprochen – einerseits darum, zu klären, wie die ITN ihr Verhältnis zum Körper definieren sowie andererseits um Fragen der Lebensgestaltung. Zunächst soll in einem Exkurs geklärt werden, wie die ITN die moderne Zivilisation betrachten bzw. welchen Entwicklungen sie kritisch gegenüberstehen.

9.1. Exkurs: Zivilisationskritik - Die entkoppelte Gesellschaft

Evident ist, dass der Großteil der ITN (7) der Meinung ist, dass die Menschen die Verbindung zu ihrem Körper verloren haben. Die ITN sprechen hier oft von einem "disconnect" bzw. beschreiben das Verhältnis zum Körper als nicht miteinander in Verbindung stehend. ITN6 spricht bspw. davon, dass der modernen Zivilisation die Notwendigkeit abhandengekommen ist, sich zu bewegen. ITN1 wird etwas genauer, wenn er meint, dass die Diversität der Bewegung innerhalb der Gesellschaft im Abnehmen begriffen ist:

"Because we're so disconnected from our body's, our culture right now is focussed on very few movements, most peoples days: sitting, standing, walking, lying [...] maybe they go to a fitness class, they run cycle, most people they don't go upside down, flips, crawls, twist." (1:58)

ITN13 sieht einen generellen Mangel an Aktivität im Beruf und Alltag und denkt über die Implikationen nach:

"Früher hat man viel mehr mit dem Körper gearbeitet [...] man war physisch die ganze Zeit aktiv und heutzutage, durch die ganzen technischen Entwicklungen, ist es einfach nicht mehr so, sitzen viele Leute einfach nur mehr vorm Computer und kriegen das aber gar nicht mehr so mit, weil das ja alles so is' wies is' [...] und das erst hinterfragt wird, wenn man 'n Hexenschuss hat." (13:35)

Gleichzeitig weist sie auf das Potential von Bewegung hin. Das Bewusstsein dafür ist ihrer Meinung nach noch wenig verbreitet. Die Verantwortung, sich um seinen Körper zu kümmern, sieht sie bei jedem Einzelnen selbst. ITN2 formuliert deshalb ein wesentliches

Kriterium eines Mitgliedes der MOVEMENT CULTURE - das Bewusstsein für das Potential von Bewegung auf das persönliche Wohlbefinden:

"What makes a Mover a Mover is having this practice, is one thing then also having this desire to move and being consciously aware of what moving does to you what kind of benefits it has on you. I guess a Mover is also defined by not having this disconnect with the body once you have this disconnect you can't be a Mover." (2:39)

9.2. Über die Beziehung zum Körper

In diesem Kapitel wird der Frage nachgegangen, welches Verhältnis die ITN zu ihrem Körper unterhalten. Es wurde bereits darüber gesprochen, welchen Stellenwert die Entwicklung von Fähigkeiten hat. In diesem Zusammenhang erschien es interessant, der Frage auf den Grund zu gehen, ob der Körper als etwas betrachtet wird, das es zu dominieren bzw. zu kontrollieren gilt. Wird der Körper überhaupt als vom Selbst getrennte Einheit betrachtet? Auch wurde auf die Bedeutung des Wohlbefindens verwiesen. Wie definieren die ITN Wohlbefinden bzw. was gehört nach ihrem Verständnis zur Gesundheit? Dies sind Gedanken die nachfolgend eine Entsprechung finden sollen.

a) *Ein konditioniertes Verhältnis - "Ja ich mag meinen Körper sehr gern, bis auf dass der diese Schwäche hat" (11:35)*

Gemein ist den ITN, dass sie grundsätzlich eine positive Beziehung zu ihrem Körper haben und dieses wie ITN1 angeben: „Of course I like my body." (1:39) Zumindest so lange, wie das ordentliche Funktionieren des Körpers gewährleistet ist:

"Ja, ich mag meinen Körper sehr gern, bis auf dass der diese Schwäche hat mit dem Rücken, dass meine Körperhaltung sehr einseitig ist, das seh' ich sozusagen als Problem, dass man das wieder richtet, sonst mag ich ihn sehr gerne.“ (11:35)

Oftmals berichten die ITN aus der Vergangenheit und beschreiben ihren Körper als gewissermaßen problembehaftet. ITN2 bspw. stellt sein Körperverhältnis als ein gutes dar, fügt jedoch an, dass es nicht immer so war. Als Leichtathlet war er mit der Zusammensetzung seiner Muskelfasern unzufrieden. Er sagt über sich selbst, dass er nicht der Typ ist, der sich leicht in unterschiedlichen Sportarten zurechtfindet. ITN9 meint, bevor er Teil der Trainingsgruppe wurde:

"Ich wusste am Anfang ja eigentlich nur, dass ich ganz schön im Arsch bin und dass das so nicht weitergeht. [...] Dass ich was machen muss, völlig immobil und schwach bin, verletzlich und leicht fragil, ich wusste damit will ich umgehen."
(9:48)

Beispiele wie diese finden sich zuhauf. Am Beginn dieses Transformationsprozesses steht also das Bedürfnis, eine Veränderung herbeiführen zu wollen.

b) Transformation als Ziel oder netter Nebeneffekt - "Aesthetics sideeffects"
(1:44)

Zumindest die Hälfte der ITN (7) räumt der körperlichen Ästhetik eine Bedeutung ein. Diese Bedeutung wurde mit dem Begriff "sideeffects" beschrieben und gestaltet sich folgendermaßen:

"Ich mach nichts dafür, damit es schön aussieht, aber ich freu' mich drüber, wenn's schön aussieht, ich mach nichts nebenbei, dass ich 'nen großen dicken Arm bekomme oder was weiß ich, aber ich bin schon auch gerne dünn, weil ich früher bisschen moppeliger war, nicht so doll [...], aber das ist auch ganz neu für mich, dass ich dünn werd', das ein Nebeneffekt gewesen vom Training." (4:38)

Meint also, dass das Training gewisse körperliche Effekte zeitigt, die annehmlich sind. ITN6 beschreibt diesen Effekt in anderen Worten:

"Hätte viel weniger Spaß am Krafttraining, wenn mir das quasi keine gains bringen würde [...] mehr Spaß, weil ich weiß, ich kriege dadurch mehr Muskeln, hat schon irgendwo eine Bedeutung für mich [...] ist doch okay, ist super, glaube, dass es den Meisten so geht bei uns im Training. Nicht das Ziel des Trainings, aber dennoch wichtig." (6:71)

ITN7 liefert folgende Erklärung für diese Haltung:

"Dass es gar keine Rolle spielt, wär' glaube ich eine Lüge, auch ein Teil von unserer Gesellschaft [wo es] ganz viel darum geht, zu sehen und dass dieses Ästhetische schon auch 'n großer Aspekt ist." (7:70)

Das bedeutet, die ITN sind mitunter deswegen aktiv geworden, weil ihnen körperliche Ästhetik wichtig ist. Körperliche Ästhetik bzw. ein schöner Körper sind willkommen, aber nicht Hauptmotivationsgrund.

c) *Über die Arbeit mit und gegen den Körper - „Control is nice“ (1:79)*

Die ITN bedienten sich bei der Beschreibung über die Transformation ihres Körpers mitunter eines sehr technischen Vokabulars. Kontrolle ist dabei als Zustand zu verstehen, den die ITN anstreben. Was diese Kontrolle bewirken soll, darüber spricht ITN 11:

"Ja, ich streb' das an, habe auf jeden Fall mehr Körperkontrolle als vor ein paar Jahren. Denke da an die Improvisation, mehr Kontrolle bedeutet mehr Spaß beim Tanzen, coolere Sachen machen können, Sachen, die vorher nicht möglich waren." (11:37)

Neben der eben beschriebenen körperlichen Ästhetik ist eine gewisse Ästhetik in der Bewegung bedeutsam: "Wenn ich tänzerische Sachen mache, ist die Ästhetik auch wichtig [...] es ist einfach anders, wenn ich bspw. den Ellenbogen kontrolliert bewegen kann, das bringt ein anderes Bewusstsein zum Körper." (8:37)

Bei ITN12 bekommt man eine Idee davon, was die Konsequenz daraus sein könnte, wenn der Körper als etwas betrachtet wird, das es zu kontrollieren gilt: "Der Kontrollgedanke ist so performanceorientiert, muss halt was erreichen und der Körper hindert einen daran." (12:36) Vor allem am Anfang war für ihn der Gedanke, seinen Körper kontrollieren zu müssen, evident. In der Auseinandersetzung mit Bewegung ist er zunehmend davon abgewichen: "Ich bin halt der Körper und gemeinsam mit ihm möchte ich arbeiten." (12:36) Er sieht also die Körperkontrolle bzw. die Körpereroberung nicht mehr als Ziel an. Es hat ein Umdenken vom "fast negativem Denken, man ist in seinem Körper gefangen" (12:36) stattgefunden. Für ihn ist deshalb die Trennung von Körper und Geist obsolet.

d) *Die Einheit von Körper und Geist - „Beides das Gleiche". (12:35)*

Das nächste zentrale Charakteristikum ist und hier herrscht über weite Strecken Einigkeit – die Ansicht, dass Körper und Geist eine Einheit darstellen: "Körper und Geist gehören zusammen, es geht nicht das eine ohne das andere." (6:66) Was diese Haltung für die Bewegung bedeutet, darüber spricht ITN5:

"Denke, dass Körper und Geist zusammengehören bspw. Flexibilität, die ich körperlich erlange, wirkt sich geistig aus, umgekehrt aber auch. Wenn ich mich geistig weiterentwickle, wirkt sich das körperlich aus, wenn ich beides bedien', fühl ich die Grenzen besser. Das ist so wie ich die Welt seh'." (5:37)

Daraus ergibt sich die Tendenz, über das Werkzeug der Bewegung Einfluss auf das Wohlbefinden nehmen zu können. Das Motiv der Gesundheit unter den ITN (12) ist dominierend, wenn es um den Hintergrund der Sportausübung geht:

"Health is part of how to create a good body sensation, health is a concept that we have for further quality of our insights of our tissues of our organs how well everything works, thats really important [...] things need to work to be able to feel good and to give us options." (1:96)

Deshalb, und hier schließt sich der Kreis, überwiegt die Betonung der Notwendigkeit, ein Gespür für den Körper zu haben, denn andernfalls:

"Having connection to ones own body goes to the root of our human experience, you can't get away from it, you'll get sick [...] you'll always be in your body, you can't escape it, you'll hurt yourself, having practiced that, brings us back to our body [...] to learn to make our bodies more resilient and more able to handle stress." (1:59)

Für ITN1 ist eine latente Verbindung zwischen Körper und Geist Grundvoraussetzung, um gesund zu sein. Gesundheit meint hier nicht nur die Abwesenheit von Krankheiten, sondern auch eine gewisse Widerstandsfähigkeit, um den Anforderungen des Alltags widerstehen zu können.

e) Gesundheit und ihre Ausprägungen - "Wohlfühlgefühl". (5:41)

Eine wesentliche Säule innerhalb des Gesundheitsbewusstseins ist die Auseinandersetzung mit Ernährung: "Hab das Training auch gefunden, weil das Ziel war, dieses gesunde Bewegen zu betreiben, dann angefangen mich mit Ernährung auseinanderzusetzen, also Ernährung, davor spielte Ernährung keine Rolle." (7:50) Innerhalb der Gruppe ist die Ernährungsform PALEO verbreitet. Die PALEO-Erprobten betonen unisono, dass sie zwar zu Beginn, als sie PALEO entdeckt hatten, sehr strikt im Umgang damit waren, aber dies nunmehr nicht mehr so streng betreiben: "Was Paleo betrifft, war schon mal strenger, war eine Zeit lang Hardcore-Paleo. Je mehr ich mich wissenschaftlich auch damit auseinandergesetzt hab, desto weniger stringent, eher so: 'Was ist der gemeinsame Nenner.'" (12:37) Manche sind eher zu einer allgemein gesunden Lebensweise übergegangen: "Hab Unterschiedliches ausprobiert bspw. die Paleo-Schiene. Bin jetzt aber eher davon weggekommen, nicht mehr so dogmatisch, gut kochen, gute Qualität und Herkunft der Lebensmittel." (7:52) ITN6 betont die Bedeutsamkeit

der Ernährung: "Ernährung ganz entscheidend. Heute halb gut gegessen, fühle mich halb gut."(6:78) Aber auch der Prozess beim Kochen begeistert ihn: "Sauerteigbrot find ich sehr interessant, ganze Prozess, den Teig zu machen, das gehört zu mir, zu meiner Gesundheit [...], wenn ich das nicht hätte, 's wäre fürchterlich." (6:73) Und weiter betont er:

"Hab' ich Cookies gemacht mit so viel Liebe, natürlich ess' ich die dann auch, Prozess selbst der Herstellung, Rezepte suchen, Auflaufform kaufen, stundenlangen Prozess, um Apfelmachen zu machen, war natürlich mit Gluten und Zucker und blablabla, hab ich davon drei Stücke gegessen, na und." (6:79)

Neben der Ernährung erwähnen die ITN die Notwendigkeit, genügend Schlaf zu bekommen. ITN12 bspw. versucht um 22 Uhr zu schlafen und möchte künftig noch früher, nämlich bereits um 21 Uhr, schlafen. Für ihn war es in der Vergangenheit wichtig, soweit dies möglich war, eine Integration von Bewegung in seinen Alltag voranzutreiben. Dazu gehörte auch die Auseinandersetzung mit der sitzenden Tätigkeit. Mehrmals versuchte er in seinem Beruf eine Veränderung herbeizuführen, scheiterte letzten Endes jedoch daran, weshalb er daraufhin andere Wege einschlug.

9.3. Verschiedene Lebensentwürfe

Kursorisch soll es in diesem Abschnitt darum gehen, was den ITN in ihrem Leben wichtig ist und was sie daraus für den Bereich der Bewegung ableiten. Wird die Bewegung überhaupt losgekoppelt von anderen Lebensbereichen betrachtet oder ist stellt dies eine Einheit dar? Dies sind die Fragen, die umrissen werden.

a) Minimalismus als Geisteshaltung - "Bischt du dein Mover?" (5:56)

ITN12 berichtet von einer generellen minimalistischen Lebensweise. In seiner Vorstellung kommt er in seinem Wohnbereich mit möglichst wenig aus: "Bett auf'm Boden, kleinen Tisch, [...] um möglichst viel Raum zu haben." (12:39) Diese Lebensweise entspricht einer Tendenz, die alle Bereiche durchzieht und auch in der Bewegung gelebt wird: "Hilfsmittel, Bodyweight, Schuhe, das alles ist minimal, man kuckt auf das Back-to-the-roots-Mäßige. Man braucht keine Spinningplatte, man kann mit seinem Körper genug anfangen, um an sich zu arbeiten – siehe den Squat, verlorene Sachen wieder zu erlangen, ja die ganzen Movement Sachen." (5:57) Diese Haltung trägt man auch nach außen hin: "Habe auf alle Fälle die richtigen Hosen an, die gleichen Schuach. Eigentlich, wenn du in der U-Bahn kuckst und du

siehst so an Typen mit solche Schuach, kann man schon mal darauf ansprechen: 'Bischt du dein Mover?'" (5:56)

9.4. "Suche nach Lebenssachen" (14:45) – An der Natürlichkeit orientierte Bewegungsformen als Mosaikstein

Ein weiterer wichtiger Aspekt, der bereits durchgeklungen ist, ist die Verbindung mit der Natur. ITN8 führt im Zusammenhang mit dem Wohlbefinden die Ebene der Naturverbundenheit an:

"Körper ist meine erste Verbindung zur Natur. [...] Wenn ich die Natur für wichtig halte, muss ich auch dieses biologische Wesen gesund halten. Wenn ich meinen Körper nicht respektiere, ist es auch schwierig, andere Körper zu respektieren. Deswegen versuch' ich gesund zu sein, damit ich ein Teil der Natur sein kann." (8:34)

ITN7 meint, dass er die Trainingsgruppe auch deshalb gefunden hat, weil es ihm ein Anliegen war, diese Natürlichkeit in der Bewegung zu finden. Seine erfülltesten Tage beschreibt er deshalb auch als jene, an denen er "ganz viel draußen war, Gefühl, viel gemacht zu haben, mit netten Leuten zusammen." (7:46) In Wildness Camps, u.a. von Uwe Belz, und Seminaren von Wim Hoff entdecken und lernen die ITN an der Ursprünglichkeit des Menschen orientierte Fähigkeiten. Das Wim-Hof-Training beschreibt ITN7 als Methode, bei der man lernen kann, die Körpertemperatur zu regulieren. In solchen Seminaren erprobte er Atemtechniken, machte Wanderungen in kurzen Hosen auf einen eisigen Berg und sprang in einen ein Grad kalten Bach. Das hat ihm die Reaktion des menschlichen Körpers auf Kälte vorgeführt: "Is' was Gutes." (7:44) Neben diesen unmittelbaren Auswirkungen sieht ITN14 die Teilnahme an Wildnesscamps als Gelegenheit, um mit sich selbst in Kontakt zu kommen. Er beschreibt dies als

"Suche nach Lebenssachen [...]; viele Sachen mit dieser Wildnessgeschichte mit Uwe. [...] Das gibt mir was. [...] Man vergisst über seine absurde Existenz nachzudenken für 'ne Zeit [...]. Das sind einfach so Sachen, die mich interessieren und vom Gefühl her ist es so, dass ich irgendwie kucken will, was sind denn so die Essenzen auch im Leben [...]. Das ist so abstrakt, weil das so ein unlösbares Problem ist [...]. Was ist wichtig, kann man nicht sagen, man kann nur kucken,

was für einen wichtig ist. Ist so 'n bisschen was von statten geht auf der Welt, dass 'so die Idee.“ (14:45)

8. 10. Die Persönlichkeit Ido Portal

Nun soll es darum gehen, der Begeisterung für Ido Portal nachzuspüren. Vorrangig sollen jene Stimmen zu Wort kommen, die Letztgenannten persönlich kennengelernt haben. Mehrheitlich waren dies Meinungen, die ihn als herausragenden Bewegungslehrer beschrieben.

10.1. Ein einzigartiger Lehrer - "His own face" (3:39)

ITN1 nahm an mehreren Workshops von Ido Portal teil: "In the workshops what we see from him [...] he has a lot of fire, it's really amazing, really amazing to see how willing he is to give all he's got, all of his energy to give people good experience, to make people inspired." (1:84) Er ist also in der Lage, die Leute zu motivieren. Darüber hinaus berichtet ITN1 über seine Rolle als Entertainer: "He's a funny guy [...] you'll laugh all of the time, he's a great actor, his face is always very expressive." (1:84) Er ist von seinem Zugang überzeugt und hat eine hohe Erwartungshaltung gegenüber seinem Publikum: "Yeah he's very attached to his ideas being very good [...] he is not very pretentious, he's a humble guy, acknowledges his limitations, he's not all-knowing." (1:84) Des Öfteren sind ITN in Berlin auf Ido eher zufällig gestoßen. In einem Fall berichtet ITN8 davon, wie Joseph und er auf Ido trafen: "Haben uns in einem Gym getroffen, beim Gewichtheben. Hat mir ganz viel geholfen da, Tipps gegeben. [...] Er ist immer ganz cool gewesen." (8:14) Durch seine langjährige Tätigkeit als Bewegungslehrer kann Ido branchen- und disziplinübergreifend agieren: "Er hat so viel Erfahrung. Er sieht dann ganz gleich, meine Hände sind bisschen zu weit voneinander beim Handstand. Er kennt den Körper ganz gut." (8:15) Andere ITN betonen neben dem bereits Gesagten seine Präzision und seine Cleverness in seiner Herangehensweise: „Met Ido three times [...] very funny, very serious, very sharp [...] wanna say wise even tough I know it's a cliché [...] there's not a lot to compare it to [...] can't say like this or like that he is his own face.“ (3:39) ITN13 kommt ins Schwärmen, wenn sie über seine Hingabe bzw. über sein Aufgehen in der Bewegung berichtet:

"Für mich eine unglaublich beeindruckende Person, 'ne sehr spezielle Person, [...] es ist sehr beeindruckend, dass das sein Weg ist, nur dadurch hat er auch so

viel hinbekommen, wie er bis jetzt hinbekommen hat. [...] Eine beeindruckende Person, die sehr viel Gutes gemacht hat. (13:39)

10.2. Idos Direktheit - "Nicht so'n Blatt vorn Mund nimmt" (14:32)

Die ITN betonen sein hohes Maß an Kompetenz und sein Wissen, das über Bewegungsthemen hinausgeht. Er scheut nicht davor zurück, die Leute mit seinen Wahrheiten und mit ihren Schwächen zu konfrontieren. ITN3 verfolgte Idos Haltung in Diskussionen in Foren und Blogs: "Disagreeing with everybody all the time [...] he was good, not amazing [...] but you know he knows most of this and most of that builds the bridge, takes the goods over the bridge." (3:12) Interessiert blieb er am Laufenden: "Gymnastics people disagreeing with him a very small things, but I saw him winning this debates I thought it was really special so I followed that [...] I thought smart guy." (3:13)

Auch ITN14 verfolgte zunächst auf sozialen Netzwerken, was Ido zu sagen hat und bekundet:

"Das war ja sehr provokativ, immer ins Gesicht geschrien einen, so die Wahrheit, sag ich mal so unter Anführungszeichen, aber auf 'ne Art und Weise, die uns so [...] das ist ja sehr hart ausgedrückt, was er ja mit Absicht macht, aber das hat auf alle Fälle mein Interesse geweckt [...]. Mir hat das auch gefallen, ich mag das auch wenn jemand, nicht so 'n Blatt vorn Mund nimmt." (14:32)

Auch ITN1 sieht seine Funktion als kompetenten Provokateur und fasst dies mit folgenden Worten zusammen: „He is not afraid to tell things, the way it is.“ (1:54)

10.3. Die Verbreitung seiner Message - „It does take a charismatic leader" (2:37)

Die ITN wurden auch gefragt, inwieweit die MOVEMENT CULTURE ohne Ido gedacht werden kann: "It does take a charismatic leader I guess, it's not only about the idea's being good [...] also needs a charismatic person to convey the ideas." (2:37) Allgemein hält sich die Waage zwischen den Leuten, die im Sinne der vorhergehenden Ansicht argumentieren, und den Leuten, die meinen: "Ja, das kann jeder sein [...] austauschbar ist jeder auf dieser Welt." (11:60) ITN1 sieht grundsätzlich das Vermögen in der MOVEMENT CULTURE selbst, aber:

"It doesn't make sense to talk about Ido that much, he created this culture and what's more important is what this culture is like and what it's about, and what it promotes rather who the creator is and how he was, his personality, or whatever.

[...] Without Ido the movement culture would easily crumble [...] he is the big voice he is the Ido Portal method but I think the culture stands on its own, the idea's are so powerful." (1:53)

10.4. Rezeption von Inhalten der IDO PORTAL METHOD

Im vorigen Abschnitt ging es vor allem um die Person Ido Portal und die Verbreitung der Ideen von und im Zusammenhang mit Ido Portal. Gesprochen wurde mit den ITN auch darüber, ob Ido Portal ein Vorbild oder eine Ikone darstellt bzw. inwieweit sich die ITN an Ido Portal orientieren: "I see the Facebook group, I see people posting all sorts of stuff [...] when it's Ido's team it's always something interesting [...] when Joseph writes an essay I read it, when he recommends a book I buy it." Das Interesse an Inhalten von und im Zusammenhang mit Ido Portal ist groß: "Fand das megageil [...] hab immer alles gelesen, was der geschrieben hat." (6:81) Es ist auch Teil der Auseinandersetzung, sich wie ITN12 anzusehen, wovon sich Ido Portal angezogen fühlt bzw. was er will, was man über ihn wissen sollte. Die Inhalte, die er weiterempfiehlt, reichen von allen möglichen Personen, die im weitesten Sinne Bedeutsames im Bereich Bewegung geleistet haben und leisten, bis hin zu ihn inspirierenden Persönlichkeiten. Letzteres reicht von Literaten bis hin zu Philosophen. Auch wenn die ITN von Ido Portal fasziniert und inspiriert sind, sind Haltungen, wie die von ITN4, rar: „Netter Typ, wenn man den so trifft. Schon auch ein Idol." (4:46) ITN, die Ido als Idol betrachten, sind eher die Ausnahme: "Früher hab' ich natürlich Ido voll gefeiert [...] von dem Gedanken bin ich ziemlich weggekommen und sehe ihn einfach nur als Lehrer." (12:83) Es herrscht eher die Ansicht, dass das Wort Idol unpassend ist: "Ich mein Idol ist ein sehr großes Wort, aber auf jeden Fall eine Person, von der ich sehr viel noch lernen kann und möchte." (13:38) ITN14 sieht die Bedeutung des Wortes Idol eher negativ konnotiert und möchte sich bei der Wirkung einer Persönlichkeit nicht nur auf seine Fähigkeiten beschränken, wenn er sagt:

"Idol klingt immer 'n bisschen wie 'ne Selbstaufgabe [...] von den ganzen Leuten lerne ich nicht nur technische Sachen, nicht nur so macht man 'ne Brücke [...]. Da sind ganz viele andere Sachen. Ich kann auch nicht von jemandem Lernen, der mich nicht so inspiriert, das ist schwer für mich, das geht nicht. (14:79)

10.5. Verhaltene Kritik - "Ich zeig jetzt mal wie toll ich bin" (6:39)

Was für den einen Teil einen Wesenszug einer starken Persönlichkeit darstellt, geht dem anderen zu weit: "Umgang mit den Menschen ist eher so 'n bisschen problematisch [...] meiner Persönlichkeit entspricht er nicht. Auf Konflikt aus zu sein: 'Ich zeig jetzt mal, wie toll ich bin.' [...] Zieht mich nicht so an.“ (7:61) Manche zeigen sich ob seiner Selbstpräsentation im Netz skeptisch: "Wie er sich so online präsentiert, etwas schwierig, unsympathisch [...] vielleicht kommt das anders rüber." (6:39) An einem Samstagstraining erschien kein Gruppenteilnehmer außer ITN7 und Ido: „Ganz viel geredet [...] interessante Persönlichkeit [...] sehr dogmatisch – entweder man macht das so wie er es macht oder kann gleich nachhause gehen.“ (7:60) Diese tiefe Überzeugung und kompromisslose Haltung wird nicht uneingeschränkt positiv gesehen:

"Was mir nicht so gefällt, ist, dass man den Eindruck hat, dass er sehr der Businessmen [...] schon so 'n bisschen so, ja ich bin geil und hier kuck mal an, wie geil ich bin und ich weiß es halt [...] könnte auch weniger hart sein [...]. Schon sehr direkte harte Art, die auch sehr viele Vorteile hat, aber ich glaube auch für viele sehr unsympathisch sein kann.“ (11:54)

10.6. Wie Ido das Marketing erfand - "Herausgefunden, wie er gut Geld machen kann" (4:45)

"Ido is' halt 'ne geile Ikone und er ist gut darin, sich zu verkaufen." (11:58) Was am ehesten als Marketing beschrieben werden kann, darüber wird am ehesten Kritik laut: "Hat auf jeden Fall herausgefunden, wie er gut Geld machen kann [...]. Glaube trotzdem, das, was er da macht, ist cool, ziemlich gut [...] leider weil [...] gern auch persönlich von ihm lernen würd, aber ich kann's mir einfach nicht leisten." (4:45) Manch einer würde sich also eine bessere Zugänglichkeit wünschen. Aber auch was die Verbreitung betrifft, wäre eine umgänglichere Art passender/wünschenswert: "Er legt da ja auch so 'n bisschen den Deckel drauf, so dass er sagt, 'ne ihr dürft das nicht, außer ihr habt das vorher bei mir studiert oder so.“ (4:47) Auch eine gewisse Unvereinbarkeit mit der Philosophie hinter der Bewegung wird genannt: "Da is' auch so 'ne ganze Geldmaschine dahinter, das find ich 'n bisschen problematisch, weil das meiner Ansicht nach gegen die Philosophie geht.“ (13:37)

10.7. "Glaube nicht, dass irgendwann Schluss ist " – Ido Portal in Zukunft

Allgemein sehen die ITN die künftige Entwicklung vorsichtig optimistisch. D.h., dass zumindest 4 ITN uneingeschränkt glauben, dass es die Bewegung in dieser Form in 20 Jahren noch geben wird. ITN6 meint bspw.: "Nicht so hoch, ich glaub schon, dass das noch ein paar Jahre so weitergeht, bergauf, aber irgendwann ebbs das auch ab." (6:48) Danach gefragt, was dann passieren würde, meint dieser scherzhaft: "Weil er sich dann irgendwann verletzt oder so. Verliert er 'nen Arm, dann wird er noch berühmter, weil er dann mit einem Arm den ganzen krassen Kram macht." (6:49) Ein Drittel der ITN sieht die Entwicklung der MOVEMENT CULTURE als ungewiss: "Die Leute sagen, jetzt kommt dieses Movement Ding. Ob das wirklich so durchstartet, mit Movement Gyms, weiß ich nicht, kann schon sein. Glaube schon, dass das im Aufstieg begriffen ist, im Training werden auch immer mehr." Ganz anders sieht dies bspw. ITN11:

"Ich seh' das andersrum noch gar nicht [...] das ist noch immer in den Babyschuhen. Online wirkt das schon so, als wäre Ido schon die mega Koryphäe und irgendwie weltweit der Guru ist, aber eigentlich kennt ihn keine Sau. Also wenn ich irgendwo von Ido Portal erzähle, dann hat niemand was davon gehört. Wenn ich Leuten von Acro Yoga erzähle, was auch vor 15 Jahren erst entwickelt wurde, zu 'ner Trademark gemacht wurde, das war vor fünf Jahren auch noch völlig unbekannt. Jetzt, wenn ich davon erzähle, haben's viele schon gehört."
(11:56)

ITN13 sieht die Prozesshaftigkeit hinter der Bewegung und sieht ein ständiges Werden und Vergehen: "Glaube nicht, dass irgendwann Schluss ist. Glaube, dazu entwickeln sich zu viele Dinge, manche werden dann sterben, andere wachsen dann wieder. Glaube nicht, dass es einen Grund gibt, denn dazu ist Bewegung zu breit gefächert." (13:66)

8. 11. Joseph Bartz Training

Zentral in diesem vorletzten Kapitel ist eine umfassende Beschreibung der Wesensmerkmale von JOSEPH BARTZ TRAINING und den Mitgliedern. Nachfolgend wird zunächst beschrieben, welche Voraussetzungen die ITN nennen, um Mitglied der Gruppe werden zu können. Daran schließt ein weiterer Exkurs über die BewegungslehrerInnen und ihre Sichtweisen, welche Anforderungen sie an potentielle GruppenteilnehmerInnen stellen, an.

11.1. Teilnahme am Joseph Bartz Training

Die ITN sollten darüber Auskunft geben, ob sie glauben, dass jede/r bei JOSEPH BARTZ TRAINING teilnehmen kann oder ob sie glauben, dass bestimmte Voraussetzungen notwendig sind, um ein Mitglied der Gruppe werden zu können. Meinungen, die als voraussetzungslos gelten, waren nicht vorhanden. ITN6 betont, dass durch die Progression innerhalb der Methodik die Teilnahme grundsätzlich erleichtert würde: "Wenn du gesund bist und irgendwas zwischen zwanzig und fünfzig, kannst du auf jeden Fall teilnehmen. [...] Das Schöne am Training, dass man immer Wege findet da." (6:59) Mehrheitlich wird die Teilnahme an weitere Voraussetzungen gekoppelt: "There are some basic things that need to be treated for the general population before getting into higher level skills." (1:49) Neben diesen Basisfähigkeiten sehen andere eine Orientierung hin zu einer speziellen Zielgruppe: "Es funktioniert nicht für die breite Masse." (6:59) ITN11 stellt einen Vergleich zwischen den Inhalten, die in der Gruppe erprobt werden, und dem Acro Yoga her: "Das Problem mit Joseph- oder Ido-Portal-Zeug, das ist ja nichts für Anfänger, da finde ich Acro Yoga interessanter, weil die Leute relativ einfach da partizipieren können." (11:62) Auch ITN9 macht die Teilnahme von den Fähigkeiten und der Zielsetzung abhängig:

"Ganz bestimmtes Angebot, Joseph ist für Leute, die so 'n bisschen Nerds sind, die schon richtig Bock haben [...] mehr zu entwickeln als einen Grundstandard [...]. Ich glaube, das ist in jedem Fall nicht jeder. Es kann natürlich jeder dahin kommen. Ich glaube allerdings nicht, dass jeder jetzt was für sich findet." (9:56)

Die ITN sehen die dauerhafte Teilnahme am Gruppentraining also an einen gewissen Grundstock an Fähigkeiten, der bereits ausgeprägt sein sollte, gekoppelt.

ITN14 bringt den Aspekt der Gemeinschaft ins Spiel bzw. wer aus welchen Gründen Mitglied in der Gruppe werden kann:

"Nicht jeder kann Teil der Gemeinschaft werden, weil 'ne Gemeinschaft ja einfach auch sich absetzt von anderen. Das ist ja auch was die Gemeinschaft definiert – wir sind so und von daher kann da nicht jeder Teil der Gemeinschaft werden. Früher hab' ich das gedacht, das ist für jeden, was ich mache. Glaub ich nicht, 'ne [...] ist für bestimmte Leute quasi, für Leute, die das interessiert, und für die Leute sind wir offen, wenn die Charakterzüge mitbringen, die von der Gemeinschaft als wichtig erachtet werden." (14:70)

Letztendlich lautet die logische kurz gefasste Konsequenz daraus: "Kann jeder in die Gruppe kommen? Nein, aber jeder, der Interesse hat und der offen ist und zuhört, ja [...]. Wenn man da reinpasst, dann kann man da rein." (14:71) Das bedeutet, dass mehr oder minder in der Gruppe durch die Umgangsformen, die Werthaltung und gewisse Charaktereigenschaften ein gemeinsamer Geist existiert. Wenn man gewillt ist, sich in dieses größere Ganze einzufügen und dies aktiv mitgestalten will, dann kann man ein Teil davon werden.

11.2. Exkurs: Anforderungen - Betrachtungen der BewegungslehrerInnen

ITN12 betrachtet es als grundlegend, dass die Leute an sich ein Interesse an Bewegung mitbringen: "Für das große Ganze." (12:64) Er erwartet sich eine gewisse Tugendhaftigkeit, den Willen, sich weiterentwickeln zu wollen. Dies meint auch, an Sachen zu arbeiten, die einem möglicherweise weniger Spaß bereiten, dafür aber sinnvoll sind. ITN13 weiß, dass die GruppenteilnehmerInnen bereits Außergewöhnliches leisten. Diese Bereitschaft, sich fast täglich mit Bewegung auseinanderzusetzen, kann nicht hoch genug eingeschätzt werden: "Es braucht Fleiß [...], Ausdauer, mentale Ausdauer, dass man einfach stetig dranbleibt. Das ist was, was es heutzutage nicht mehr so richtig gibt, außer wir werden dafür bezahlt." (13:29) Für ITN14 sind es vor allem Eigenschaften wie Bescheidenheit, Demut usw., die er für wünschenswert erachtet. Er erinnert sich an die Gegebenheiten beim Parkour:

"Da haben wir gesagt, wenn du denkst, du bist der Geilste, dann verletzt du dich halt. Dann machst du halt Dinge, für die du nicht bereit bist [...]. Es geht auch um das Erwachsenwerden. Bei dem, was wir machen, das hat ja auch ein hohes Verletzungspotential [...] diese Eigenverantwortlichkeit ist so ein mega Ding."
(14:65)

Er betont auch eine Verantwortlichkeit für das Gegenüber sowie das Erkennen der Bedeutsamkeit des gemeinsamen Schaffens, eines Miteinanders. Von den Neulingen, die sich in die Gruppe einfügen wollen, erwartet er eine aufmerksame und etwas defensivere Haltung:

"Das man nicht reinkommt und denkt, man ist der Geilste [...]. Was am besten so funktioniert, das hat sich einfach so rauskristallisiert, die Leute, die sich sehr schnell einfügen, sind meistens die Leute, die erstmal bisschen beobachtend sind, bisschen still, aber gleichzeitig auch präsent und da [...], auch im Gespräch dabei sind, quasi aber am Anfang erstmal mehr beobachten [...]. Wenn man in 'nen Raum reinkommt, nicht schreiend reinkommt, quasi als Bild, sondern wenn ich

neu in 'nen Raum reinkomm, dann sag ich halt auf 'ne ganz normale Art und Weise: 'Hallo!'" (14:71)

11.3. Selbstbild der Gruppe JOSEPH BARTZ TRAINING

a) Ständiger Fluss - "Wo sich viel verändert". (8:12)

Die Trainingsgruppe ist einem ständigen Wandel unterworfen. Blickt man auf die Themen und die Ausrichtung der zugrundeliegenden Inhalte, kann man von einem sich ständig wiederholenden Ausprobieren sprechen. Manche ITN reden von Experimentierphasen: "Wo man nicht so genau weiß, wo 's hingeht [...]. Joseph ist jetzt gerade in 'ner Phase, wo sich viel verändert." (7:34) Manche sind gar geneigt von "Joseph's Revolte" (8:12), in der Altes zurückgelassen wird und eine Orientierung an anderen Personen und oder Richtungen erprobt wird, zu sprechen. Daraus folgt, dass sich in verschiedenen Abständen und unterschiedlichem Ausmaße Personen von den Inhalten der Gruppe angezogen oder abgestoßen fühlen:

"Joseph gerade wieder in so 'ner Phase, wo er woanders hingeht, deswegen auch Leute das nicht mehr so sich interessieren und dann kommen wieder neue Leute dazu. [...] Zieht auch viele Leute an bei ihm, dass er schon so seine Sachen macht, sein Ding durchzieht, egal, was andere darüber denken." (7:36)

ITN13 meint, dass gewisse Inhalte nicht mehr in dieser Intensität und Ausführlichkeit Beachtung finden würden. Sie betrachtet das Werden differenziert und sieht die Gruppe als bedeutsam für die sich vollziehende Entwicklung. In diesem Zusammenhang sieht sie die Abkehr von Inhalten und Personen: "Das die Emanzipation davon auch sehr wichtig ist und auch die Leute, die im Training sind, prägen das Training [...] nicht nur der Lehrer, der das Training formt, sondern auch die Schüler.“ (13:69) Dieses Wegfallen der Leute wird also als natürlicher Prozess gesehen, denn mit der Neuorientierung würden sich wieder andere Personen interessiert zeigen und in die Gruppe kommen und so wiederum dieses Bild der Gruppe und den vorherrschenden Geist neu prägen.

b) Der Anspruch, anders zu sein - "Weil das was ganz Besonderes ist". (6:42)

Was die ITN in hohem Ausmaße miteinander verbindet, ist der Glaube daran, Teil von etwas Besonderem zu sein: "Das, was wir machen, is' eigentlich wahnsinnig elitär [...]. Die

gewissen Leute haben ja Zeit 'für." (6:50) Auf den Faktor Zeit wurde an früherer Stelle bereits verwiesen. ITN6 erklärt auch, warum er glaubt, dass dies so besonders sei:

"Weil es nichts ist, was es Vergleichbares auf der Welt gibt, das ist etwas ganz Neues, diese Kombination davon [...] diese Formen von dem, was wir da machen. [...] Das kann man nicht, die sind jetzt kein Tanz [...] Wirbelsäulengymnastik was, was soll das sein. [...] Man kann das einfach nicht richtig beschreiben, [...] das ist noch nicht angekommen in der Welt." (6:47)

Eine weitere Meinung dazu: "Dass ja schon irgendwie was Besonderes ist, diese Art von Training [...] nicht so 'ne etablierte Sache, nicht so 'ne klare Sportart, man weiß halt nicht so genau was es ist." (7:3) Nicht nur die Inhalte an sich bzw. die Kombination daraus betrachten die ITN6 als außergewöhnlich, es ist auch die Gruppe an sich:

"Ne, wir sind ja ein ganz bestimmter Menschenschlag [...]. Man merkt das, wenn Leute zum Training kommen, weiß man schon meistens nach dem ersten Training, die Leute werden nicht lang bleiben, weil die nicht dazu passen, die sind dann zu anders. [...] Wir sind ja schon relativ ähnlich – alle in bestimmten Sachen." (6:57)

c) Der Zusammenhalt in der Gruppe - "Dieses Familiäre" (7:43)

Nahezu alle ITN betonen von sich aus, dass ein besonderer Zusammenhalt innerhalb der Gruppe besteht. Nachfolgend ein paar Stimmen dazu: "Ich sehe die Leute da mehr als meine Mitbewohner Ich find den Sonntag auch recht komisch, wenn wir da nicht trainieren. Montag fühlt sich das so an, als ob wir uns 'ne Woche nicht gesehen haben oder so, find ich.“ (4:28) "Das hat so eine Dynamik, die gut funktioniert – über das Sportliche hinaus gemeinsame Interessen und so das erwachst dann.“ (5:23) "Das Entscheidende ist ja wirklich die Leute, die Mannschaft. Das ist extrem entscheidend. Die Leute, mit denen ich das mache, das sind meine Freunde hier. Das ist einfach meganice, dass man das zusammen macht, das ist mit der Hauptgrund neben anderen Sachen." (6:55) "Wieso ich zum Training gehe, weil ich diese Gruppe schätze, dieses Familiäre. “ (7:43)

"Sehr selten opfere ich das Training, weil mir das sehr wichtig ist, viel weniger das tatsächliche körperliche Training, sondern einfach die Gruppe, den Abend mit den Leuten zu verbringen, für mich fühlt sich das ganz komisch an, wenn ich zuhause bin [...] wissentlich, dass die anderen zusammen trainieren. [...] Ich mag die Leute und bin einfach gern mit denen zusammen. [...] Das ist eigentlich viel

wichtiger oder mindestens genauso wichtig, wie die körperliche Weiterentwicklung. Diese Gemeinschaft zu haben und Leute regelmäßig zu sehen und sich mit ihnen gemeinsam weiterzuentwickeln [...] – glaube, dass es nur deshalb so funktioniert wie es tut.“ (13:47)

"Gibt Tage, an denen ich nicht hingehen würde, wenn es nicht diese Freundschaftsebene gab. Sechs Mal die Woche Training, man sieht sich fast jeden Tag. Hab nicht so viele Freunde außerhalb der Gruppe, schon ein paar, aber nicht so viele." (8:11) ITN14 erklärt diesen Zusammenhalt mitunter folgendermaßen:

"Die Gemeinschaft, die wir haben, hat ja so 'nen unausgesprochenen Geist, der da drin ist und da schweben diese Dinge rum wie Bescheidenheit, auch Gemeinschaftlichkeit [...]. Alle freuen sich, wenn jemand das gut macht, da gibt's keinen Wettkampf [...] der Erfolg des anderen." (14:64)

Er beschreibt auch, wie die Beziehung untereinander zu sein hat sowie die Beziehung, die er zu den anderen unterhält: "Das ganz wichtig für mich, jeder kennt jeden, jeder hat mit jedem schon mal gearbeitet, ich kenn jeden, ich weiß, was jeder so gerade macht, wo der Stand ist. 'Ne gute Beziehung zueinander, das das, was ich will, so 'ne Familie und das sind wir auch.“ (14:100) Es ist also für das Zusammenwirken ganz entscheidend, dass innerhalb der Gruppe ein wertschätzendes und unterstützendes Klima vorherrscht. Neben den günstigen Auswirkungen, etwa die Motivation jedes Einzelnen auf die Gemeinschaft, agiert die Gruppe auch außerhalb des Trainings als Gemeinschaft, u.a. durch den Umstand, dass sich die Gruppe an einer gemeinsamen größeren Sache orientiert.

d) Die Gemeinschaft der Suchenden - "Nicht so gefestigt im Leben stehen" (7:69)

Bei einem gemeinsamen Abendessen entwickelte sich eine intensive Debatte, die sich über mehrere Stunden bis in die Nacht hineinzog. In dieser Diskussion ging es neben den Inhalten des Trainings auch darum, wie dieser bereits zuvor beschriebene Menschenschlag beschrieben werden kann. Was vereint diese Leute, die in das Gruppentraining finden: "Das wir 'n bisschen komisch auch sind [...] und nicht so gefestigt im Leben stehen und alle: ‚Ja, ich weiß nicht, was ich in der Zukunft mache, ich hab‘ eigentlich nicht so 'n Plan.‘ Außer Clemens und der hat jetzt auch seinen Job kündigt." (7:69) ITN7 sieht eine gewisse alles durchziehende Grundtendenz, wenn er sagt, dass das Training "Leute anzieht ja die nicht so

gefestigt sind in einer Schiene, sondern die vielleicht sowieso nach Berlin kommen und alles ist irgendwie neu und dann suchen die sich sowas, das auch neu ist in dem Trainingsbereich.“ (7:4) ITN14 arbeitet Gemeinsamkeiten zwischen den Leuten im Training heraus:

"Alles Mögliche, so wie heute, das ja auch alles mögliche [...] hat sich in der Hinsicht nicht so wirklich verändert [...] verschiedenen Spektren, viel Selbständige, die irgendwie kreativ auch sind. Viel Leute, die keinen Bock haben auf das Standardzeug.“ (14:37)

ITN13 sieht neben der Unbestimmtheit, die das Ganze durchzieht, auch Bestimmtheit: "Ich glaube, dass es darum nicht so geht, was nicht so klar ist, ist was gemacht wird zum einen ist das ganz klar-alles und zum anderen ist das, was gemacht wird, nicht so klar wie Pilates oder so [...]. Aber was ganz klar ist, ist diese Gruppe, die es gibt, Leuten, die lange da sind, sehr sehr viel Sicherheit geben kann, die sie wo anders nicht haben und folglich deshalb auch Teil davon sind." (13:53) Nach ITN14 ist es eben auch gerade diese Unentschlossenheit, die viele Leute zur Gruppe bringt, wobei er darin etwas Positives sieht: "Ja vielleicht gerade deswegen, dass es halt nicht so 'ne ganz feste Sache ist, sondern das [...] meiner Meinung nach hat das so 'ne gewisse Ehrlichkeit, wenn man dann sagt, ja so ganz weiß ich auch nicht.“ (14:85)

e) Die Teilnehmerinnen oder ein ungleiches Verhältnis - "Hatte Schiss vor den Männern" (10:9)

ITN10 äußert sich über ihre erstmalige Teilnahme am Bewegungstraining:

"Ja, weiß ich noch genau, hatte Schiss vor den Männern [...]. Ganz bestimmte Gruppendynamik gab, die ich heute auch noch wahrnehme, vor allem wenn's neue Leute gibt und ich mich daran erinnere, wie für mich das erste Mal war und war so 'n bestimmtes Ding von krassem: 'Hey! Wir machen hier unser Ding und wir sind irgendwie 'ne geschlossene Gruppe.' [...] Hab mich während dieser zweieinhalb Stunden nicht ausgeschlossen gefühlt, aber es wirkten alle extrem beschäftigt.“ (10:9)

Das Verhältnis zwischen Teilnehmern und Teilnehmerinnen kann als äußerst unausgewogen beschrieben werden. Im Durchschnitt sind zwei TeilnehmerInnen am Training. ITN13 erklärt sich diese Unverhältnismäßigkeit folgendermaßen: "Glaube, da kommen verschiedene Faktoren zusammen. Glaube, dass Frauen lieber ruhigere Dinge mögen, sich weniger gerne generell matern als Männer.“ (13:20) ITN14 tappt im Dunkeln und muss eingestehen, dass er

nicht genau weiß, warum dieses Geschlechterverhältnis so unausgewogen ist: "Das 'n großes Mysterium für mich, ich weiß das nicht, du.“ (14:101) Er sieht dies als geschlossenen Kreislauf. Die große Anzahl an männlichen Teilnehmern würde abschreckend wirken: "Kommunikation, die wir öffentlich benutzen, vielleicht zu maskulin, zu viel auf Kraft.“ Auf der anderen Seite zeigt er sich verwundert ob der großen Anzahl an Teilnehmerinnen bei populären Phänomenen wie dem BOOTCAMP etc. und sinniert über die Frauen, die bereits im Training sind oder im Training waren: "Die Frauen, die da sind, sind alles Tänzerinnen, körperlich haben die so 'n Selbstvertrauen schon, ja schwierig." (14:101)

f) *Über die Offenheit der/des Lehrerin/Lehrers und das Vertrauen in die/den LehrerIn - "Dieses Einlassen hat 'ne Weile gedauert" (5:21)*

Es wurde bereits darüber gesprochen, welche Eigenschaften die BewegungslehrerInnen voraussetzen. ITN14 spricht darüber, wie wichtig eine offene Haltung ist bzw. was dadurch erreicht werden soll:

"Ich für mich, für mich ist wichtig so 'ne gewisse Hingabe und Bescheidenheit. Wenn jemand reinkommt und neu ist, dann ist das für mich das Thema, wie offen ist die Person, wie sehr kann der sich dem hingeben [...], wie sehr kann der sich in diese Sachen reinfallen lassen, damit große Probleme haben, mit Korrekturen zum Beispiel. Ist jetzt nicht, dass ich das erwarte, weil das als Lehrer so toll ist, sondern weil das der Entwicklung der Person hilft, weil man dann sich entwickeln kann." (14:62)

Und so erklären sich die ITN ihre Bereitschaft, sich auf den Bewegungslehrer einzulassen: "Joseph and Ido have their experiences, and their rule of thumb [...] so I go with it.“ (2:27)

Die Kompetenz, die im Bewegungslehrer gesehen wird, ist also ausschlaggebend dafür, dass sich die ITN auf die Personen einlassen. Sie sehen die Vorteilhaftigkeit in diesem Verhältnis: "It's just so incredible easy [...] the rest is taken care of and you get the results." (2:21) Zumindest dauert es bei einigen ITN eine Zeit lang, bis sich dieses Vertrauen einstellt bzw. verfestigt: "Dieses Einlassen hat 'ne Weile gedauert.“ (5:21) ITN7 sah als langjähriges Mitglied der Gruppe viele Leute kommen und gehen: "Weil man schon so eine Offenheit braucht [...] ihm zu vertrauen, [...] weil am Anfang sich viele Sachen schlecht anfühlen, dass man das trotzdem mitmacht und das nicht in Frage stelle [...]. Was im Extremfall was sehr Negatives sein kann." (7:66)

Kurzum: Das Vertrauen ist eine weitere Voraussetzung, die die GruppenteilnehmerInnen mitbringen sollten. Es zeigt sich, dass dieses Verhältnis, bis es sich einstellt, von beiden Seiten her etwas Zeit braucht und gepflegt werden will. Beiderseits wird dieses Verhältnis als Basis für die fortschreitende Entwicklung erachtet.

g) *Der Versuch einer Erklärung - "Ganz schwierig, das zu erklären" (7:55)*

Die ITN wurden gefragt, wie sie Personen, die mit Bewegung und Sport nicht so viel verbindet, ihre sportlichen Aktivitäten beschreiben. Acht von 14 ITN beginnen ihre Ausführungen in etwa so: "Das fällt mir schwer zu beschreiben. [...] Ich probier' das auch jedes Mal auf eine andere Art und Weise [...]. Also da haben Leute irgendwie schon verstanden, dass ich an 'ner Stange strippe." (4:39) Oftmals finden sich die ITN in Situationen, in welchen sie Personen aus ihrem Umfeld erklären, was sie da beim Gruppentraining machen, doch nicht immer gelingt dies:

"Schwierig, voll witzig, weil das echt schwer ist [...]. Bin in so einer Trainingsgruppe [...]. Wir machen alles, alles und nix [...]. Total schwierig, weil dann will man drüber reden und dann kann man's nit erklären, da komm i schon manchmal in Verlegenheit." (5:45)

Verbreitet ist auch die Haltung, dass Erklärungen je nach Stimmungslage variieren. All das hängt davon ab, wie viel Zeit die ITN gerade haben und wen sie vor sich haben: "Ganz schwierig, das zu erklären. Kommt immer darauf an, mit wem ich es zu tun habe, habe ich Lust irgendwie länger was zu erklären. Ich weiß es ja selber nicht so genau, deswegen fällt es mir selber auch schwer, das in Worte zu tun." (7:55) Die Antworten, die ITN9 zu geben sucht, sollen die Leute nicht vergrämen, aber gleichzeitig denkt er auch rein pragmatisch:

"Das schwankt ganz stark. Hängt von der Stimmung ab und was der Kontext dazu ist. Wenn ich das Gefühl hab', es lohnt sich, darüber zu sprechen. [...] Meine Schwierigkeit ist immer, wie mach ich das immer, wie komm ich da jetzt wieder raus, ohne irgendwie das große Buch aufzumachen, ohne irgendwie den falschen Eindruck zu machen." (9:68) ITN7 spricht davon, was aus seiner Warte das Grundproblem darstellt:

"Die Leute verstehen das nicht. Leute denken in Kategorien – aha, das ist 'ne Sportart, kenn ich. Vielleicht kann man die noch verbinden, aber alles was darüber hinausgeht – Handstand, Bouldern, Sachen vom Tanzen, Capoeira. Ich

sag dann, ich mach Parkour, obwohl ich gar nicht so wirklich Parkour mach [...]. Sag immer 'n bisschen was anderes.“ (7:56)

Auch ITN14 pflichtet etwas resignierend bei, wenn er sagt:

"Manchmal sag' ich auch, wir machen Akrobatik, was ja nicht so stimmt. [...] Die Leute wollen eigentlich nur immer so 'nen Namen wissen: [...] Die meisten Leute haben kein Interesse, zu wissen, was man da macht, die haben nur Interesse daran quasi [...] zu kategorisieren [...]. Ido Portal Method neh sag ich dann auch einfach oft [...]. Von Ido – so nennt er das, nicht weil er so angefangen hat, das so zu nennen, sondern weil die Leute das so angefangen haben zu nennen. [...] Erklärt natürlich überhaupt nichts von dem, was wir machen.“ (14:89)

Manche haben deshalb bereits aufgegeben und nehmen dies nicht mehr so ernst. ITN10 meint bspw. lapidar:

"Bewegungsscheiß [...] ich sag dazu immer Kraft- und Bewegungstraining, [...] auch wenn Joseph damit nicht einverstanden ist. Hab' ihn schon mal gefragt, was ich sagen soll. Da hab' ich eine typische Joseph-Antwort bekommen, deswegen ist mir das egal.“ (10:35)

Verbindendes Element ist die Auffassung, das nur über die Auseinandersetzung mit der Bewegungspraxis wirklich verstanden werden kann, was das Training ist, aber selbst dann:

"Ja das total schwierig zu vermitteln, was passiert, was wir machen. Das total schwierig, textlich, visuell, ganz schwierig. Man muss das erleben, man muss das 'ne Zeit machen [...], man muss das jahrelang machen, um das zu verstehen. Ich hab's auch noch nicht verstanden, was wir eigentlich machen.“ (14:98)

8. 12. Definition der IDO PORTAL METHOD

In diesem letzten Themenblock geht es um das Finden einer Definition der zugrundeliegenden Bewegungskultur. Es soll beschrieben werden, wie die ITN diese Praxis selbst definieren. Aus den beschriebenen Ankerbeispielen soll versucht werden, im Anschluss eine Definition für die Bewegungspraxis zu finden.

12.1. Eine generalistische Praxis - "But then we are generalists." (2:9)

In neun von 14 Fällen können Beschreibungen der ITN über das Was mit dem Begriff Generalismus zusammengefasst werden. Zuerst gilt es, zu begreifen, was es bedeutet, ein Generalist zu sein.

ITN11 bpsw. erklärt seinem Umfeld seine Bewegungspraxis wie folgt:

"Wenn mich Leute wegen dem Sport fragen: 'Ich mache so allgemeines Bewegungstraining. [...] Konvergenz von ganz vielen verschiedenen Bewegungsdisziplinen, angefangen von Kampfkunst bis Ballett, Modern Dance, Klettern [...], aber auch einfach ein Spielen.'" (11:51)

Eine mögliche Erklärungsvariante könnte also lauten: Die vorliegende Bewegungspraxis ist die Suche nach übereinstimmenden Mustern, die über die Grenzen von Sport und bestimmten Bewegungsarten hinausgeht. Zur besseren Verständlichkeit folgt die praxisnahe Erklärung von ITN3: "Footwork is just Footwork whether it is with a football or boxing partner [...] we steel pieces from here, we steel pieces from Gymnastics, and Track and Field we are trying to build a system that fit's together." (3:41)

12.2. Ein genuines System - "So ein Matsch" (12:80)

Wichtig dabei ist den ITN, dass die Methode als genuines System verstanden wird. Dies wird in der Sachverhaltsdarstellung von ITN12 verständlich:

"Diesen Grundgedanken, den die meisten Leute vom Gefühl her immer noch nicht ganz verstanden haben, dass es eben diese Kombination, dass es nicht, ich mache A, B, C, sondern ich nehme A, B, C und mache daraus eins, so ein Matsch. Viele Leute für die ist es Movement A, B, C zu machen und nicht das alles zusammenzumatschen und was Neues rauszubekommen und eben diese wichtigen Übertragungspunkte zu sehen – dass es Locomotion gibt auf der einen Seite, dass es Floorwork gibt auf der anderen Seite und von dem was Ido in letzter Zeit öfter postet, dass es eben so ein Mischmasch sein kann." (12:80)

Zentrales Element in diesem System ist wie in anderen Trendsportarten auch, dass es für bereits existierende Elemente bzw. Methoden zum Teil eigene Wortschöpfungen und Begrifflichkeiten gibt.

12.3. Die Frage der Anwendbarkeit und Verwertbarkeit - „Kraft nicht nur, um Kraft zu machen“ (12:80)

In dieser Konsequenz geht es den ITN in ihrer Bewegungspraxis um die Realisierung einer möglichst hohen Verwertbarkeit der Fähigkeiten und Fertigkeiten bzw. um den Umstand, sich in universalen Bewegungsprinzipien zu üben.

ITN14 formuliert dies folgendermaßen:

"Ein Generalist sein, die einen hohen Übertragungswert haben, wie das Training an den Ringen, das einen hohen Übertragungswert hat auf alle möglichen Kraftszenarien mit dem Oberkörper. Das ist ja die Idee von Ido, dass er diese Tools sucht, [...] wo man – 'Most bang for your bug.' – so viel wie möglich wiederbekommt mit seiner Investition." (14:42)

ITN9 versucht in seiner Erklärungsvariante allgemeinere Fähigkeiten, die es zu erlernen gilt, hervorzukehren: "Dass ich die menschlichen Grundfähigkeiten an sich zu entwickeln [suche] [...], was für mich diese Grundfähigkeiten sind als Mensch mit Körper, die einfach zu entwickeln. (9:70)

12.4. Die Crux mit dem Dogma - "Seinen Käfig so groß wie möglich zu machen" (14:43)

"Wir versuchen kein Dogma zu haben, unser einziges Dogma ist Movement [...]. Das ist die Ido-Portal-Scheiße." (6:44) Soweit ITN6 über die Ido-Portal-Doktrin. Aber auch hier gelten gewisse Einschränkungen: "Wir machen alles bewegungsbezogen, es gibt nichts, was wir nicht machen, [...] was nicht stimmt, wir haben auch jede Menge Dogmen, wir machen wahnsinnig viele Sachen nicht. [...] Ist auch wahnsinnig schade und so." (6:45) Dieser Umstand ergibt sich daraus, dass es ein Schwieriges ist, als BewegungslehrerIn alle denkbar möglichen Bereiche in hoher Qualität abdecken zu können. Aber um nochmal auf den Grundsatz nach Ido Portal zurückzukommen, es ist auch ein Dogma, sich dem Dogma der Bewegung unterzuordnen:

"Er [Anm.: Ido Portal] ist sich der ganzen Problematik ja bewusst, der is' ja hochintelligent. Er ist sich ganz klar bewusst, dass man dem nicht entfliehen kann, man ist so gefangen da drin. Man kann versuchen, seinen Käfig so groß wie möglich zu machen, aber im Endeffekt ist der immer da." (14:43)

12.5. Versuch einer Definition

Welche Vorteile es für das Generalist-Sein gibt, dafür gibt es unterschiedliche Erklärungen. Dadurch, dass man sich in verschiedenen Bereichen bewegt, folgert ITN2 kurz: „You don't need to be as good as the specialists.“ (2:10) ITN8 betrachtet die Spezialisierung in einer Sportart als etwas, dass der ganzheitlichen Gesundheit abträglich ist: "Der Körper wird zu viel gestresst, wenn man nur bei einer Sache bleibt bspw. Baseball, Verschleißerscheinungen und für die ganzheitliche Gesundheit nicht so gut." (8:40) Im Umkehrschluss glaubt er, dass er den Anforderungen verschiedenster Sportarten besser standhalten kann als die Spezialisten einer Sportart selbst. ITN3 sieht sich als Generalist in der Lage, die Beschränktheit, der man als solcher ausgesetzt ist, besser erfahren zu können: Andere wiederum führen gewisse Freiheiten an, die aus dem Wechsel zwischen den Sportdisziplinen resultieren. Dies führt dazu, dass man einen gewissen Spielraum nutzbar macht und sich nicht auf Kategorien festlegen muss. Eine Zusammenfassung könnte demnach lauten, dass die ITN unter Generalissimus in der Bewegungspraxis die Verwendung von Methoden und Inhalten verstehen, die u.a. von bestehenden Bewegungs- und Sportdisziplinen entliehen worden sind und die im Hinblick auf die Zielsetzung möglichst effizient zu sein haben. Teil der Effizienz ist das Befolgen einer gewissen Progression. Die Zielsetzung dabei ist vielfältig und reicht von Kraft über spezielle Beweglichkeit bis hin zur Entfaltung von Gestaltungsspielraum im Tänzerischen. Vervollkommen ist die Praxis dann, wenn sie für sich selbst steht. D.h. Ziel ist nicht das Betreiben möglichst vieler Sport- und Bewegungsdisziplinen nebeneinander, sondern der Methodenmix innerhalb der einen Bewegungspraxis.

9. Gesammelte Ergebnisse

Abschließend soll an dieser Stelle eine Zusammenschau der wichtigsten Erkenntnisse erfolgen. Für ein besseres Verständnis sollen die Hauptkategorien, wie sie aus der Analyse extrahiert wurden, bestehen bleiben.

Soziale Positionierung

Was die Verortung der AkteurInnen im sozialen Raum anbelangt, so lassen sich die ProbandInnen der Mittelschicht zuordnen. Evident ist, dass die AkteurInnen keine Strategien zur zielstrebigsten Vermehrung bzw. Verbesserung ihrer sozialen Position, anstreben.

Der zeitliche Aufwand der Bewegungspraxis und die damit einhergehenden Einschränkungen bieten mitunter spannungsreiche Verhältnisse für die Partnerschaften.

Berufliche Entscheidungen, darunter fallen bspw. die Umstellung von Voll- auf Teilzeitbeschäftigung, die Durchsetzung flexiblerer Arbeitszeit, den Wechsel des Wohnortes bzw. die Standortwahl der Arbeit möglichst nah am Trainingsort, sowie in krassesten Fällen die Beendigung von Anstellungsverhältnissen, folgen oftmals der Logik der Freizeitgestaltung hier der Bewegungspraxis. In gewisser Weise, lässt sich in der Eindeutigkeit mit der ITN ihre Prioritäten, auf das Engagement in und um die Gruppe zentrieren, ein Wechsel vom beruflichen Orientierung hin zur Bewegungspraxis sehen.

Betrachtet man AkteurInnen und ihre erreichten Positionen im sozialen Raum allein in der Perspektive des kulturellen Bildungskapitals, der Einkommensverhältnisse und des konkreten Berufsengagements, so zeigt sich ein Bild, das nicht auf Bewahrung des Besitzstandes oder gar dynamisches Streben nach sozialem Aufstieg gekennzeichnet ist. Vielmehr zeigen die AkteurInnen explizite Strategien, den beruflichen Werdegang unterzuordnen oder gar Beruf und Leidenschaft miteinander zu verbinden. (Stern, 2010, 59)

Motivationshaltung

Die Motivationshaltung ist bei dem überwiegenden Großteil der ITN am Wohlbefinden, körperlich und/oder seelisch, orientiert. Im Idealfall finden die Gruppenmitglieder ein Auskommen innerhalb der sinnstiftenden Tätigkeit, der Bewegung. Der Wunsch nach körperlicher Entwicklung, an der Ästhetik oder rein an dem Phänomen der Stärke orientiert, gilt als Initialzündung, oder Beginn einer Entwicklung an deren Ende die Teilnahme an JOSEPH BARTZ TRAINING steht.

Die Gruppe eint eine gewisse kritische Haltung gegenüber Strukturen und Gegebenheiten im klassischen Vereinswesen aber vor die Ablehnung von Wettkampfgedanken. Auch schätzen die ITN eine bestimmte Freiheit in der Ausübung, möglichst in Auseinandersetzung mit der Natur sowie die Philosophie für die eine Bewegung steht.

Zugang zur Bewegungskultur

Der Großteil der ITN (10 von 13 ITN) sind zuerst auf Ido Portal und in der Folge auf Joseph Bartz gestoßen. Dabei wurde gezeigt, dass die von WEB 2.0 Anwendungen, im Hinblick auf den Zugang zur Bewegungskultur und auch was die Verbreitung von Inhalten betrifft, sehr bedeutsam ist. Inhalte werden nicht nur konsumiert, sondern wurden von der Mehrheit (8 von 14) auch produziert. Reaktionen aus dem Kreis der MOVEMENT CULTURE schmeicheln dem Ego.

Ambivalenz zeigt sich im Umgang mit den Sozialen Medien. Einerseits will man sich von den Anwendungen emanzipieren andererseits braucht man sie um Miteinander in Kontakt zu treten und um auf sich aufmerksam zu machen.

Charakteristik der Bewegungskultur

Als Gruppenmitglieder und Konsumenten der IDO PORTAL METHOD, sehen sich die ITN im Stande sich gewünschte Fähigkeiten, die ihnen vormals unerreichbar schienen, aneignen zu können. Die Faszination resultiert aus der Aneignung Sport -und Bewegungsdomänenübergreifender Fähigkeiten und dem daraus erwachsenden Freiraum was die Einordnung in bestimmte Bahnen, betrifft.

Der Methode ist es auch zu schulden, dass gewisse basale oder sehr extravagante Fertigkeiten, durch das Vollziehen des Trainings im urbanen Raum, Eingang in die Öffentlichkeit finden und gesehen werden. In der Bewegung finden die ITN ein weiteres Medium, um sich mitteilen zu können bzw. die Möglichkeit Gefühle und Emotionen erfahrbar zu machen.

Die Bewegung gibt den ITN einerseits das Gefühl Prozesse und Abläufe steuern und kontrollieren zu können, für etwas verantwortlich zu sein aber andererseits auch das Aufgehen, in einer als sinnvoll empfundenen Tätigkeit.

Manche ITN sehen die Antwort auf die Frage - warum sie tun was sie tun - als Teil der Auseinandersetzung mit Bewegung.

Die Beschäftigung mit der Bewegungspraxis steht zwischen den Spannungsfeldern des Leistungsfortschritts und dem asketisch anmutenden "Enjoyment" - also das Empfinden, das die ITN verspüren, wenn sie sich freudvoll und intensiv aktiv betätigen.

Der holistische Ansatz verschlingt in seiner Wesensart regelrecht zeitliche Ressourcen, weshalb die ITN die Notwendigkeit formulieren, den Blick für die wichtigen Dinge zu bewahren.

Stellenwert der Bewegungskultur

Die überwiegende Mehrheit der ITN kann sich vorstellen kann als BewegungslehrerIn zu arbeiten. Deshalb ist auch naheliegend, dass der Bewegung ein Großteil der zur Verfügung stehenden Zeit eingeräumt wird. Arbeit, Beziehung und Studium sind Faktoren, die Struktur in das Leben der ProtagonistInnen bringen aber auch das Ausmaß, in dem sie sich Bewegungsthemen widmen, beschränken. Die Tendenz ist, den Anteil an Bewegungszeit zu maximieren.

Besondere Gelingensmomente

Die Mitglieder der Gruppe, verfolgen das Geschehen in und um die MOVEMENT CULTURE. Die ständig sich nach oben hin steigenden Skills der MOVEMENT CULTURE bleiben wohl für den Großteil unerreicht. Eine mögliche Reaktion darauf könnte sein, dass Erfolgserlebnisse vor allem auf der Gefühlsebene angesiedelt werden, d.h. die Empfindungen die in bestimmten Situationen wahrgenommen werden, rücken in den Vordergrund.

Beziehung zu dem Körper und der Gesellschaft

Bestimmte Entwicklungen in der Zivilisation rufen die Kritik der Gruppenmitglieder. Vor allem die mangelnde Bewegung und die Auswirkungen davon, gepaart mit dem geringen Verständnis für die Ausrichtung eines Lebens auf Bewegungsthemen hin, sind Sachverhalte die die ProtagonistInnen bekritteln. Die Menschen heute haben die Beziehung zum Selbst und zum eigenen Körper verloren, deshalb sind die ITN bestrebt dieses Verhältnis zu pflegen und Körper und Geist, bzw. die Einheit daraus, gesund zu halten. Diese Einstellung hört natürlich nicht mit dem Trainingsende auf, sondern ist ein alle Bereiche des Lebens durchziehendes Element. Eine gewisse körperliche Transformation ist das Ergebnis konstanten Trainings, nicht Hauptziel aber durchwegs erwünscht. Wichtiger als die körperliche Ästhetik ist jedoch eine Ästhetik in der Bewegung wodurch sich der Wunsch nach der Kontrolle des Körpers ergibt. Manche weisen jedoch darauf hin, dass dieses Denken - den Körper zu dominieren -

unerwünscht ist, weshalb lieber von der Arbeit mit dem Körper gesprochen wird. Überdies würden Körper und ohnehin eine Einheit darstellen.

Verschiedene Lebensentwürfe

Damit einher geht ein Lebensstil, der an der Suche nach den Essenzen des Lebens orientiert ist. Bei der Kultivierung dieser "Lebenssachen" sind materielle Dinge oft im Weg, weshalb sich ein gewisser Minimalismus aufdrängt. Dieser Minimalismus spiegelt sich auch im Trainingsalltag wieder, das Equipment ist dürftig, Ringe und Magnesium, Tennisbälle und die Möglichkeiten die die Architektur des urbanen Raums bietet, werden genutzt. Welchen Stellenwert der Bewegung künftig eingeräumt werden wird, bleibt offen.

Ido Portal

Ido Portal polarisiert. Während die einen seine Direktheit schätzen fühlen sich andere von seiner Person und der Art zu unterrichten, irritiert. Eines wird jedoch unisono betont, seine Fähigkeiten als Bewegungslehrer sind unerreicht. Auch zeigt sich, dass sein Einfluss weitreichend ist, egal ob es Ernährung oder - wie erst kürzlich in einem Post über Erziehung - sich dreht, die Inhalte werden von dem Großteil der Gruppe rezipiert, von manchen gar internalisiert. Über die Art und Weise wie Ido Portal diese ganze Unternehmung führt, wird am ehesten Kritik laut, manche sprechen von einer gewissen Unvereinbarkeit zwischen der hinter der Bewegung verorteten Philosophie und dem Aspekt der Wirtschaftlichkeit.

Joseph Bartz Training

Die Gemeinschaft von JOSEPH BARTZ TRAINING prägt einen gewissen Wertekosmos. Die bedeutendste Voraussetzung, sieht man von einer gewissen körperlichen Grundfitness ab, ist wohl die Bereitschaft diese Werthaltung zu teilen und mitzugestalten. Dazu braucht es Demut und Vertrauen gegenüber den BewegungslehrerInnen.

Die ITN sehen sich selbst als elitäre Formation, nicht zuletzt wegen der Möglichkeit, viel Zeit investieren zu können. In dieser männerdominierten Gemengelage gilt es die Frage - worum es im Leben gehen kann - erst zu beantworten. Auch wenn viele ITN sich über ihre berufliche Orientierung und Pläne zur Familiengründung noch uneins sind, scheint eine Sache gewiss: die Relevanz der Freundschaft und der familiären Beziehung unter den GruppenteilnehmerInnen.

Die ITN sahen sich oft Situationen ausgesetzt, in denen sie ihre generalistische Praxis Uneingeweihten näherbringen wollten und gescheitert sind. Einige kritisieren dabei, dass diese Leute gar keine Interesse hätten, sondern einfach gewisse Schlagworte hören wollen.

Charakteristisch für die Methode nach Ido Portal ist, dass sie für sich selbst steht, nach einer möglichst breiten Funktionalität und Anwendbarkeit trachtet und so effizient wie möglich sein soll.

10. Abschließende Gedanken

Die untersuchte Bewegungskultur kann als Gegenentwurf zum althergebrachten Sport verstanden werden. Wie die Freestyle-Bewegungskulturen ist auch sie durch das Fehlen normierender Vorgaben gekennzeichnet, jedoch gibt es bereits Tendenzen, Standards wie bspw. die "Upper Body Basics", zu formulieren. Letztgenannte können als Bewegungskatalog, als Bewegungskanon der MOVEMENT CULTURE verstanden werden, die zu einer soliden Basis führen sollen. Im Video zu den "Upper Body Basics" heißt es: "A few years to build up these basics but ... Very little time to maintain it!" (Upper Body Basics. Zugriff am 11.06.2017 unter <https://www.youtube.com/watch?v=uMDWAfenuvz>)

Ob der Konsumaspekt bzw. das Markenverhalten in der MOVEMENT CULTURE weiter an Bedeutung gewinnt, bleibt abzuwarten.

Was die grundlegende Bewegungsgestaltung so zeigen sich bei JOSEPH BARTZ TRAINING Unterschiede. Hier gibt es BewegungslehrerInnen, die die TN der Gruppe unterrichten. Das Training findet zu gewissen Zeiten, an gewissen Orten statt und wird von dem Bewegungslehrer bzw. den BewegungslehrerInnen angeleitet.

Wie bei anderen Bewegungspraxen, bspw. im B-Boying, so gibt es auch innerhalb der MOVEMENT CULTURE eine Äquivalent zu den Tricks und damit eine deutliche Aufwertung der gestalterischen Komponente. In "flow"-Varianten bspw. werden verinnerlichte Bewegungsmuster, aneinandergereiht. Die/der Virtuosin/Virtuose lässt die Bewegungsabfolge einfach aussehen.

Es wurde auch gezeigt, dass die TN der Bewegungskultur von der Bewegungsform regelrecht ergriffen sind, die Faszination stellt also ein wichtiges Bindeglied der Gruppe dar. Deutlich wurde auch, dass das gemeinsame "Arbeiten" an Fertigkeiten nicht nur erwünscht, sondern dezidiert von den BewegungslehrerInnen eingefordert wird. Die Gelingensemotionen festigen dabei den Zusammenhalt in der Gruppe.

Die Trainingsorte werden kollektiv erobert, aber anders als bspw. bei den Skateboardern, obliegt die Auswahl dieser Orte vor allem den BewegungslehrerInnen. Als Mitglied von Joseph Bartz Training balanciert man auf Treppengeländern, nutzt den Platz vor der Kirche zum Training an den Ringen und lugt aus den Bäumen im Treptower Park hervor. Die Durchführung von Aktivitäten - im Widerspruch zum eigentlichen Nutzen - ist evident. Bewusst hat sich Joseph Bartz gegen einen fixen Trainingsort entschieden, da der Ort

gewissermaßen auch auf die Trainierenden und das Training wirkt. So soll die Bewegungspraxis dynamisch gehalten werden, und für andere sichtbar werden. Das Training im öffentlichen Raum, bietet Möglichkeit zur Selbstinszenierung. Des Öfteren wurde beobachtet wie Passanten stehengeblieben sind und den AkteurInnen an den Ringen zugesehen haben. Durch Abgrenzung nach zu den nicht-Aktiven, erschaffen die TN ihre Identität.

Im Unterschied zu den Freestyle-Bewegungskulturen gestaltet sich die Beziehung zwischen den TN anders. Wie sich gezeigt hat, ist das Verhältnis zwischen den Gruppenmitgliedern ein freundschaftliches. Bisweilen betrachten die TN von Joseph Bartz Training die Gruppe sogar als "Ersatzfamilie".

Das körperbezogene Erleben ist Kern der personalen Identität. Hier geht es allerdings weniger um das "riskante Aufs-Spiel-Setzen" des Körpers, im Kontext mit der Bewältigung von Tricks, sondern um das Erlernen von Fertigkeiten, die dabei verspürten Emotionen sowie um die Prozesshaftigkeit von Aktivitäten, dass meint das Aufgehen in der Bewegungspraxis.

Die Aktivität will beobachtet werden, der Charakter des performativen, ist deutlich. Durch Selbstmediatisierungen entsteht digitale Sozialität, in der sich die Akteurinnen vor einer beträchtlichen Öffentlichkeit präsentieren, mit anderen AkteurInnen in Austausch treten und nicht zuletzt den Vergleich in medialen Präsentationen suchen.

Wie bei den Freestyle-Aktivitäten auch ist Joseph Bartz Training ein männerdominierter Bereich. Frauen sind erwünscht, allerdings kann das Verhältnis zwischen weiblichen und männlichen TN als unausgewogen beschrieben werden.

Kann die Bewegungskultur der MOVEMENT CULTURE als Freestyle-Bewegungskultur verstanden werden? Diese Frage kann nicht eindeutig mit "Ja" beantwortet werden. Die MOVEMENT CULTURE enthält wesentliche Grundzüge der Freestyle-Bewegungskultur allerdings gibt es auch Tendenzen und Haltungen, die sie davon unterscheidet: So zum Beispiel, dass die Freestyle-Aktivitäten kennzeichnet eine soziale Organisationsform, die durch das Zusammenfallen der Handlungsrollen, der Sporttreibenden, Sportvermittelnden und Sportorganisierenden, gekennzeichnet ist. Die Organisationsstruktur in der MOVEMENT CULTURE ist hierarchisch. An der Spitze steht Ido Portal, darunter, die ihm nachfolgenden BewegungslehrerInnen die wiederum ihre eigenen SchülerInnen betreuen und die mittlerweile die nächste Generation von BewegungslehrerInnen bilden.

Auch wurde gezeigt, dass die TN von Joseph Bartz Training, ein Engagement für die Aktivität an den Tag legen, dass seinesgleichen sucht. Dass die Auseinandersetzung mit Bewegung, um Tricks zu lernen, sehr intensiv ist, darauf wurde verwiesen. Allerdings kann die Bereitschaft der TN, um an dieser Bewegungskultur teilnehmen zu können, als wesentlich höher eingestuft werden. Nicht nur dass die Gruppenmitglieder aus dem Ausland anreisen und hier versuchen um die Runden zu kommen, auch zeugen die Beispiel davon, dass die Gruppenmitglieder ihre Freizeitaktivität priorisieren und ihr Leben danach ausrichten.

In Anlehnung an Gebauer (2004, S. 132) wurde gezeigt, dass Bewegungskulturen, Neues in der Gesellschaft hervorbringen. Der Stil der vom Subjekt und der Gruppe beherrscht wird, grenzt die Gemeinschaft nach außen hin ab und stabilisiert sie im Inneren. Die Beherrschung des Stils reicht nicht aus, die/der KönnernIn verwandelt das, was andere mit Bedacht und nach Vorschrift ausführen, in einen leichtfüßigen Tanz. Jeder Stil verkörpert sich in idealer Weise in einer vorbildlichen Person. Aufgrund ihres perfekten Stils, steht diese im Zentrum der Gemeinschaft. Ido Portal und Joseph Bartz sind Könnern ihres breit angelegten Faches, als solche gelten sie im Sinne von Gebauer als Helden. In ihnen herrscht die Überzeugung fort, dass ihre Mitglieder eine Elite darstellen. Wie in den Gesprächen mit den TN von Joseph Bartz sichtbar wurde, vertreten diese eine solche Ansicht. Nach ihrem eigenen Dafürhalten, stehen sie damit über jenen, die ihr "Spiel" nicht beherrschen. Sie besitzen ein Zentrum, das vom Stilvorbild gebildet wird, um das herum sich die anderen Mitglieder in konzentrischen Kreisen einordnen, bis zu den Positionen der Peripherie (Gebauer, 2004, S. 132).

Das Stilvorbild muss das Besser-Sein permanent darstellen. Dies wird u.a. in der Selbstbeschreibung von Ido Portal deutlich, auf seiner Website heißt es: "I still move, research and explore MORE than my students, even my most advanced ones." (Ido Portal. Ido. Zugriff am 12.06.2017 unter <http://www.idoport.com/ido>)

Die TN der Bewegungskultur bewundern die Fähigkeiten des Stilvorbilds und erwarten von Außenstehenden die Bewunderung ihrer Tricks, die sie auf den Bühnen des urbanen Raums zum Besten geben. Durch die Nutzung digitaler Medien, die eine zur Schau Stellung ermöglicht, tritt der performative Charakter zu Tage.

Die Nutzung der digitalen Medien ist durch eine ambivalente Haltung gekennzeichnet. Mit Bette könnte man von einer gewissen "Paradoxie" dieser Figuren sprechen, die darin besteht, dass die Menschen der Moderne, den Konsequenzen der gesellschaftlichen Modernisierungsprozesse kritisch gegenüberstehen, sie auf der anderen Seite diese jedoch gerne nutzen. (Bette, 2004, S. 131)

Der/dem einzelnen TN, bringt die Teilnahme an der Bewegungskultur, ein verändertes Selbst- und Werteverhältnis, hier vor allem eine neue Art von Elitismus. Die Selbstwahrnehmung etwas Besonderes zu sein, erfüllt den soziologischen Sinn, die "Binnendifferenzierung" (Gebauer, 2004, S. 132) deutlicher hervortreten zu lassen. Dabei nimmt der Körper eine wesentliche Stellung ein.

Mit Bette könnte man die zugrundeliegende Bewegungskultur als weitere Ausdifferenzierung betrachten, mit der der Körperdistanzierung durch Körperaufwertung begegnet werden soll - ein "Nullsummenspiel" (Bette, 2004, S. 250) Würde man JOSEPH BARTZ TRAINING nur als Versuch der Körperaufwertung deuten, würde dies eine bedeutsame Rolle unberücksichtigt lassen.

Am 27. November 2016 hat Joseph Bartz die Trainingsgruppe in "Gemeinschaft mit unklaren Zielen" umbenannt. Die Namensgestaltung ergab sich nach einer abendfüllenden Diskussion, über die Zielsetzung und Ausrichtung von JOSEPH BARTZ TRAINING. An mehreren Stellen wurde in dieser Arbeit ausgeführt, dass Bewegung als "tool" gewählt wurde oder wie dies Joseph selbst in seinem unverkennbaren Stil formuliert:

"I allow myself to claim that movement is something we use as a vessel in a sea of metaphysical, yes I will say it, spiritual ideas. [...] Movement is a synonym for doing. That's why it fits so well. But it also means that every doing is movement and that this word should not be held too abstract. [...] To see the physical manifestation of what we are doing as well as the spiritual. If tomorrow we start to do pottery, we would not start doing something different, as long as our intention stays the same."

Demnach ergibt sich für die Gruppe eine weitere Funktion. Nach Bette (2005, S. 250) schlagen sich die Konsequenzen der Körperdistanzierung in Aktionsformen "neuer" sozialer Bewegungen in der Überarbeitung, Ummodellierung oder Ablehnung bestehender körperorientierter Funktionsfelder, nieder. Der durch Körperdistanzierung erzielte Möglichkeitsreichtum, führt zu immer neueren Thematisierungsversuchen und letztendlich zu unterschiedlichen Lebensstil- und Identitätsentwürfen .

JOSEPH BARTZ TRAINING kann demnach als Lösungsversuch verstanden werden, welcher imstande ist, über das veränderte Verhältnis zwischen Individuum und Gesellschaft, hinwegzuretten.

Zu welchem Entwurf sich die Gruppe weiterentwickeln wird, ist unklar. Ob der Grund des Zusammenkommens weiterhin Bewegung bleibt, oder eine Verlagerung zu anderen "Behältnissen" stattfinden wird, bleibt offen.

11. Literaturverzeichnis

- Andersen K.N., Lebenslage Bewegungskultur. Betrachtungen zum Kulturbegriff und zu Möglichkeiten seiner Übertragung auf Bewegungsaktivitäten, Bonn 2001.
- Atteslander P., Methoden der empirischen Sozialforschung, Berlin 2010.
- Alkemeyer T., Zwischen Verein und Straßenspiel. Über die Verkörperung gesellschaftlichen Wandels in den Sportpraktiken der Jugendkultur. In: Hengst H. & Kelle H. (Hg.), Kidner - Körper - Identitäten. theoretische und empirische Annäherung an kulturelle Praxis und sozialen Wandeln (S. 293-318), Weinheim 2003.
- Balz E. & Kuhlmann D., Inhalte und Themen: Von der Leibeserziehung zum Schulsport. In: Laging R. (Hg.), Inhalte und Themen des Bewegungs- und Sportunterricht: von Übungskatalogen zum Unterrichten in Bewegungsfeldern (S. 60-86), Baltmannsweiler 2009.
- Bette K.-H., X-treme: Zur Soziologie des Abenteuer- und Risikosports, Bielefeld 2004.
- Bette K.-H., Körperspuren, Bielefeld 2005.
- Breuer F., Reflexive Grounded Theory: Eine Einführung für die Forschungspraxis, Wiesbaden 2010.
- Gebauer G., Treue zum Stil: die aufgeführte Gesellschaft, Bielefeld 2004.
- Girtler R., Methoden der Feldforschung, Wien 2001.
- Hermanns H., Interviewen als Tätigkeit. In: Flick, U. (Hg.), Qualitative Forschung. Ein Handbuch, oO 2000.
- Flick U., Qualitative Forschung. Ein Handbuch, 2011 Wien.
- Flick U., Qualitative Sozialforschung, Hamburg 2011.
- Klein G., Urbane Bewegungskulturen. Zum Verhältnis von Sport, Stadt und Kultur. In: Funke-Wieneke. J & Klein G., (Hg.), Bewegungsraum und Stadtkultur: Sozial und kulturwissenschaftliche Perspektiven (S. 13-30), Bielefeld 2008.
- Kolb M., Freestyle-Bewegungskulturen Moves, Tricks und Selbstmediatisierung. In: Erhorn J. & Schwier J., Die Eroberung urbaner Bewegungsräume. Sportbündnisse für Kinder und Jugendliche, Bielefeld 2015.
- Lamnek S., Sozialforschung, Basel 2016.

- Breuer G. & Sander I., Die Genese von Trensportarten im Spannungsfeld von Sport, Raum und Sportstättenentwicklung., Hamburg 2003.
- Schildmacher A. Trends und Moden im Jugendsport. In: Schwier J. (Hg.), Jugend - Sport - Kultur. Zeichen und Codes jugendlicher Sportszenen (S. 63-76), Hamburg 2006.
- Schürmann V., Warum Gesellschaftstheorie und warum diese? In: Schürmann V. (Hg.), Bewegungskulturen im Wandel: Der Sport der Medialen Moderne - Gesellschaftstheoretische Verortungen, Bielefeld 2016.
- Stern M., Stil-Kulturen: Performative Konstellationen von Technik, Spiel und Risiko in neuen Sportpraktiken, Bielefeld 2010.
- Schwier J., Jugend - Sport - Kultur. Zeichen und Codes jugendlicher Sportszenen, Hamburg 2006.
- Verch J., Sport - Ästhetik des Erfolges. Sport - Ästhetik des Erfolges In: Franke E. & Baumüller E. (Hg.), Ästhetische Bildung (S. 120-128), Butzbach-Griedel 2003.

Internetressourcen

Ido Portal. Zugriff am 12.06.2017 unter: <http://www.idoport.com/ido>

Joseph Bartz. Zugriff am 12.06.2017 unter: <http://www.idoport.com/ido>
<http://josephbartz.de/>

Joseph Bartz Training. Zugriff am 12.06.2017 unter:
[https://www.facebook.com/groups/399860626802902/permalink/1064843216971303](https://www.facebook.com/groups/399860626802902/permalink/1064843216971303/?comment_tracking=%7B%22tn%22%3A%22O%22%7D)
[/?comment_tracking=%7B%22tn%22%3A%22O%22%7D](https://www.facebook.com/groups/399860626802902/permalink/1064843216971303/?comment_tracking=%7B%22tn%22%3A%22O%22%7D)

Zen Acrobatics. Zugriff am 12.06.2017 unter: <http://au-di-tions.com/2-day-research-zen-acrobatics-with-tom-weksler-at-b12/>).

12. Abstract (Deutsch)

Ido Portal unterrichtet Bewegungskomplexität. Er hat mit seiner MOVEMENT CULTURE eine Formation geschaffen, die von einem Leben in Bewegung ergriffen ist. Joseph Bartz, Schüler von Ido Portal, unterrichtet in Berlin eine Gruppe nach diesem holistischen Bewegungsansatz. In einer qualitativ angelegten ethnographischen Studie, wurde versucht herauszuarbeiten, wodurch diese Bewegungskultur charakterisiert ist. Als aktiver Teilnehmer von JOSEPH BARTZ TRAINING, wurden die Gruppe beobachtet und Gespräche mit den TeilnehmerInnen geführt. Dem Prinzip der GROUNDED THEORY folgend, wurde während der Erhebungsphase parallel mit der Auswertung begonnen. Mit der Software ATLAS.TI wurden die Daten "offen" und im Anschluss "selektiv" kodiert, sodass ein System von Kategorien und Unterkategorien entwickelt wurde. In Kurzbeschreibungen wurde einerseits auf die (Bewegungs-)Biographie der Akteurinnen eingegangen sowie andererseits in zehn Kapiteln die Eigenheit dieser Bewegungskultur herausgearbeitet. JOSEPH BARTZ TRAINING kann der Argumentation von K-H Bette folgend, als körperaufwertende Bewegungspraxis, betrachtet werden.

13. Abstract (Englisch)

Ido Portal teaches movement complexity. With the MOVEMENT CULTURE he established an approach that dedicates life to movement purposes. Joseph Bartz, who studied movement under Ido Portal, teaches movement in Berlin, to a group, according to this holistic approach. In a qualitative ethnographic research, the aim is to distinguish this culture of movement. As an active attendee of JOSEPH BARTZ TRAINING, the group has been observed, and interviews with the subjects have been held. According to the GROUNDED THEORY the data-collection was accompanied by the evaluation of the data. With the software ATLAS.TI the data has been analysed. A System of categories and subcategories has been established after "open" and "selectiv" coding. In the short descriptions the (movement-)biography resulted throughout the process of data analyses as well as ten chapters that are dealing with peculiarities of this culture of movement. Following K-H Bette JOSEPH BARTZ TRAINING is another approach with the tendency to increase the value of the body.

14. Erklärung

„Ich erkläre, dass ich die vorliegende Arbeit selbstständig verfasst habe und nur die ausgewiesenen Hilfsmittel verwendet habe. Diese Arbeit wurde weder an einer anderen Stelle eingereicht noch von anderen Personen vorgelegt.“

Philip Halper

15. Danksagung

Mit der Fertigstellung dieser wissenschaftlichen Forschungsstudie beginnt ein neuer Abschnitt in meinem Leben - "der Anfang ist nah" (Käptn Peng). Dementsprechend möchte ich in diesem letzten Abschnitt danke sagen.

Zunächst möchte ich mich bei der Uni Wien bedanken, sie hat diese Forschungsstudie finanziell unterstützt und gewissermaßen ermöglicht.

Dank gebührt natürlich auch meiner Familie, die mich stets darauf aufmerksam gemacht hat, die Fertigstellung der vorliegenden Arbeit nicht noch unnötig in die Länge zu ziehen. Euer: "Wann bist endlich fertig?" Stellt eine ernsthafte Bedrohung für meinen Hang zur Prokrastination dar.

Danke dass ihr während dieser langen Zeit eine so große Unterstützung gewesen seid. Speziell auch nochmal ein Dankeschön an Frau Prof. Beatrice dafür, dass diese wissenschaftliche Arbeit lesbar geworden ist.

Auch bei Sophie möcht ich mich bedanken denn bekanntlich ist geteiltes Leid, halbes Leid.

Für Herrn Prof. Kolb möchte ich auch nochmal eine Lanze brechen und mich für die Betreuung bedanken. Er hat dieser Arbeit Richtung verliehen, sich von Beginn an für meine Unternehmung begeistert und mir andere Perspektiven aufgezeigt. Es gibt wohl niemanden in der westlichen Hemisphäre, der sich schneller als Herr Prof. Kolb um die Anliegen seiner DiplomandInnen kümmert.

Danke an das Team Joseph Bartz, jede/r Einzelne hat diese Arbeit bereichert, die Gespräche mit euch waren grandios und haben mich eine andere Seite von euch entdecken lassen. Lukas, du hast mich aufgenommen und dafür gesorgt, dass diese Arbeit nicht zu einem vorzeitigen Ende gekommen ist, danke für die schöne Zeit.

Danke auch an die "Spezis" - ihr seid sehr "speziös".

Zuletzt möchte ich mich auch bei mir selbst bedanken, dafür, dass ich mich am Ende meiner Studienzeit, entgegen allen Unkenrufen, noch mit einem Auslandsaufenthalt in Berlin belohnt habe. Das letzte halbe Jahr bedeutete für mich eine sinnvolle Auseinandersetzung, mit einer interessanten und für mich bedeutsamen Thematik.