

# 1 Einleitung

Nach 10 Stunden fühlen Sie sich besser, nach 20 Stunden sehen Sie besser aus, nach 30 Stunden haben Sie einen neuen Körper. (Bimbi-Dresp 2009: 15)

Dieses Versprechen wird häufig Joseph H. Pilates, dem Begründer des gleichnamigen Bewegungsprogramms, in den Mund gelegt und in mehreren Pilates-Ratgebern so wie hier im ›großen Pilates-Buch‹ von Michaela Bimbi-Dresp als Werbung für die Methode aufgegriffen. Die Freude am Sich-Bewegen und die damit verbundenen Körpergefühle sind laut Bühler (1918: 359) ein wichtiger Impuls für das Bewegungslernen und den Erwerb von Bewegungskompetenz. Je nach angestrebtem Bewegungsmuster kann es jedoch eine sehr anspruchsvolle Aufgabe sein, alle Bestandteile des eigenen Körpers zu einer ganzheitlichen Bewegung im Fluss zu koordinieren, die entsprechenden Bewegungsgefühle und Kognitionen zu verknüpfen sowie die Bewegungsausführung zu kontrollieren und zu evaluieren. Mindestens ebenso schwierig ist es allerdings, jemanden verbal, körperlich und/oder mit komplexen Kommunikaten<sup>1</sup> – kurz: multimodal – anzuleiten. Wie diese Aufgabe in verschiedenen mündlichen und schriftlichen Formaten erfüllt wird, ist der Gegenstand des vorliegenden Buches.

## 1.1 Einstieg in das Thema und Forschungsfragen

Wendet man sich diesem Thema zu, stößt man sofort auf umfangreiche und vielfältige Forschungstraditionen. Die sprachliche Repräsentation von Raum, Körper und Bewegung gehört zu den zentralen Fragestellungen der Linguistik seit ihrer Etablierung als wissenschaftliche Disziplin im 19. Jahrhundert. Im Zuge verschiedener Paradigmenwechsel ab den 1990er Jahren veränderte sich auch die linguistische Auseinandersetzung mit dem Themenkomplex ›Sprache und Bewegung‹. Die meisten ausgerufenen Turns enthalten auch Verweise auf Bewegung, sei es ein Spatial Turn, ein Body Turn, ein Embodied Turn, ein Corporeal Turn, ein Topographical oder Topological Turn oder ein Practice Turn. Aus der Perspektive der vorliegenden Arbeit sind drei Entwicklungen innerhalb der Linguistik hervorzuheben.

---

1 ›Kommunikat‹ wird in dieser Arbeit im Sinne von Adamzik (2016: 69) als übergreifender Terminus für ein abgrenzbares mono- und multimediales kommunikatives Gebilde verwendet (z.B. Texte im engeren Sinn mit oder ohne Bilder, Grafiken etc.).

Erstens erweiterte die linguistische Erforschung der gesprochenen Sprache, eingeleitet durch die verbesserten und vereinfachten technologischen Möglichkeiten der Videoaufnahme, ihren Gegenstandsbereich maßgeblich, um erhöhte Aufmerksamkeit auf gestische, mimische, proxemische, handlungsbezogene Anteile der Sprache zu richten und somit weit über die verbale Ebene im engeren Sinne hinauszugehen (vgl. Couper-Kuhlen und Selting 2018: 35).

Zweitens wird Verstehen als Ergebnis komplexer interaktionaler Aushandlungsprozesse betrachtet (vgl. Deppermann und Schmitt 2007). Diese Fokussierung auf die interaktionale Herstellung von Bedeutung lässt sich nicht nur im Kontext der im ersten Punkt genannten Erweiterung der Gesprächslinguistik, sondern auch als Folge eines neuen Verständnisses von Kognition sehen: Die körperliche Verankerung des Denkens, wie sie in Ansätzen zur *Embodied* und der *Situated Cognition* postuliert wird, schlägt sich in der Interaktion nieder. In der Weiterentwicklung der *Extended Cognition* ist Kognition sogar eine interaktionale Hervorbringung (vgl. Robbins und Aydede 2009). Der Körper und seine Mobilität im Raum gelten somit gleichermaßen als integraler Bestandteil und Produzent der »Interaktionsarchitektur« (Hausendorf et al. 2016). Die Bewegungen des Körpers im Sinne »situativ relevant gesetzter Ressourcen« (Hausendorf et al. 2012: 9) sind ebenso aber auch sensorische Erfahrungen, die alle weiteren kommunikativen Ereignisse und die sie begleitenden kognitiven Prozesse mit-konstituieren. Ihre Situiertheit in kommunikativen Praktiken (vgl. Deppermann et al. 2016a) ist ein weiterer Aspekt neuerer linguistischer Forschung, der für die vorliegende Arbeit von großer Bedeutung ist.

Drittens wurde in der Textlinguistik insbesondere in Hinblick auf die Analyse von Medienprodukten ein Verständnis von Verbalsprache als Teil eines multimodalen Bedeutungs- und Handlungsgefüges etabliert (vgl. Bucher 2000 für eine frühe und Archer und Breuer 2015 für eine neuere Bestandsaufnahme des Multimodalen in medialer Schriftlichkeit). Im Kontext der vorliegenden Arbeit ist die Frage nach dem Zusammenhang zwischen »Sprache, Bewegung und Instruktion« in erster Linie als die Frage nach den semiotischen Möglichkeiten und pragmatischen Funktionen der multimodalen Repräsentation von Bewegung zu verstehen.

Vor diesem Hintergrund entwickelte sich das übergeordnete Ziel des vorliegenden Buches: eine Synopse des Multimodalitätsbegriffs anhand einer exemplarischen empirischen Fragestellung, die alle drei oben genannten Aspekte zusammenführt, ohne ihre grundlegend verschiedenen wissenschaftshistorischen und methodischen Hintergründe zu übergehen.

Konkret wird in der vorliegenden Arbeit aus einer linguistischen Perspektive untersucht, wie Expertinnen und Experten Sprache, Bilder und körperliches

Handeln einsetzen, um anderen Menschen Bewegungen mittels Ratgebern, Lehrvideos und Trainingseinheiten zu vermitteln: Während einer Trainingseinheit werden Bewegungen explizit unterrichtet, demonstriert und korrigiert. Zudem können Fragen gestellt und beantwortet werden; darüber hinaus sind auch Äußerungen üblich, die nicht auf das Ziel der korrekten Bewegungsausführung ausgerichtet sind. In Ratgebern wird versucht, in Bewegungsabläufe einzuführen, damit Nutzerinnen und Nutzer sich selbst schulen oder anderweitig gelerntes Wissen vertiefen können. In Trainingsvideos, z.B. auf Online-Plattformen und auf buchbegleitenden DVDs, wird versucht, die Bewegungsabläufe filmisch zugänglich zu machen und damit einen Teil der unmittelbaren Instruktion – die Demonstration – zu ersetzen.

Dieses Themengeflecht wird anhand des Beispiels der Pilates-Methode (kurz: Pilates) veranschaulicht. Es handelt sich dabei um Bewegungen zum Zweck der Krankheitsprävention, der Verbesserung der Lebensqualität nach gesundheitlichen Problemen oder der Steigerung der persönlichen Fitness als Trend und Lebensstil aufgrund von Bedürfnissen wie Selbstoptimierung, Sozialkontakte etc. Da im Pilates alle Körperteile involviert sind, da unterschiedliche Ebenen, Positionen und Orientierungen eingenommen werden, da sowohl langsame als auch dynamische Übungen ausgeführt werden und da teilweise mit großen Trainingsgeräten und verschiedenen Kleingeräten gearbeitet wird, eignet sich Pilates gut, um ein breites Spektrum von Bewegungsanleitungen und -verbalisierungen zu untersuchen. Ein weiterer Vorteil von Pilates ist, dass die Demonstration gegenüber der verbalen und taktilen Anleitung einen untergeordneten Stellenwert hat (siehe 2.1.2). Ein weiterer wissenschaftlicher Grund dafür, dass die Wahl auf die Pilates-Methode fiel: Die Anleitungssprache hat einen sehr hohen Stellenwert. Die Trainerinnen und Trainer sollen den in der Ausbildung vermittelten Idealen zufolge die Bewegungen nur vereinzelt vorzeigen, vor allem aber verbal anleiten und sprachlich oder mit direktem körperlichem Feedback korrigieren. Hintergrund ist die Auffassung, dass die Bewegungen selbst sensorisch und kognitiv erfahren und verstanden werden müssen, um sie richtig zu erlernen. Zudem konnte der forschungspraktische Zugang relativ einfach gesichert werden.

Das Erkenntnisinteresse der vorliegenden Arbeit lässt sich somit in zwei übergeordnete Fragestellungen untergliedern:

1. Wie wird die sprachliche Aufgabe, einen komplexen Bewegungsablauf anzuleiten, in drei verschiedenen Vermittlungssituationen – in schriftlichen Ratgebertexten, audiovisuellen Medien und Face-to-face-Trainingseinheiten – gelöst? Diese Frage umfasst drei Teilaspekte: die räumliche Konstituiertheit des Pilates-Geschehens, das Instruieren als sprachliche Handlung und den spezifischen Interaktions- und Diskurstyp Pilates.

2. Wie entfaltet sich in den drei Materialtypen Multimodalität? Diese Frage bezieht sich auf die unterschiedlichen Modi/Ressourcen für die Erfüllung der Aufgaben (z.B. Text-Bild-Beziehungen in schriftlichen Texten oder Vorzeigehandlungen in Videosequenzen und interaktiven Situationen).

Neben der Aufarbeitung des Multimodalitätsbegriffs und der Kontrastierung verschiedener Materialtypen in Hinblick auf Bewegungsinstruktionen gibt es ein weiteres übergeordnetes Ziel, das kommunikationstypologischer Art ist: Beschrieben werden sollen eine spezifische multimodale Textsorte (Ratgeber für körperliche Bewegung), ein multimodales audiovisuelles Medienkommunikat (Instruktionsvideos) und ein Interaktionstyp (Pilates-Trainingseinheiten).

## 1.2 Gliederung und Abgrenzung

Kapitel 2 (»Material«) umfasst eine kurze Einführung in die Pilates-Methode und eine kommunikationstypologische Einordnung der drei Teilkorpora.

Kapitel 3 (»Konzeptuelle und methodische Grundlagen«) bietet einen Überblick über den Forschungsstand zu Multimodalität und Instruktionen und daran anknüpfend eine Erläuterung/Begründung des Analyserahmens und des methodischen Vorgehens. Geklärt wird insbesondere die Frage, welches übergeordnete Konzept von Multimodalität dem Vergleich zwischen den drei Teilkorpora zugrunde liegt und welche Einheiten in der Analyse betrachtet werden. Dieser zunächst deduktive Zugang wird in den drei darauffolgenden empirischen Kapiteln durch induktiv gewonnene Erkenntnisse ergänzt.

Kapitel 4 (»Die multimodale Struktur von Pilates-Instruktionen«) ist das erste empirische Kapitel und zugleich der umfangreichste Abschnitt. Hier werden die ermittelten Instruktionstypen aufgeschlüsselt und mit ihren definierenden Merkmalen anhand von repräsentativen Beispielen diskutiert. Die Darstellung basiert auf dem Konzept des Cues, einer Anleitungseinheit (z.B. *Beine strecken*), die mit unterschiedlichen Ressourcen und Ressourcenkombinationen realisiert werden kann. Sichtbar gemacht werden ausgewählte Phänomene auf Mikro-, Meso- und Makroebene, z.B. typische Muster der intrapersonalen Koordination, die sequenzielle Organisation von Ausdrucksressourcen und die Konstitution von Pilates-Unterricht in größeren zeitlichen Einheiten.

Kapitel 5 (»Bewegungsinstruktionen in Raum und Zeit«) wendet sich dem zentralen Instruktionstyp zu, und zwar den Positions- und Bewegungs-Cues. Gefragt wird nach der interaktiven Konstitution von Bewegungsabläufen im Raum bzw. nach der idealisierten Ko-Konstruktion des Übungsraums. Dies erfordert Analysen statischer und dynamischer Lokalisationen sowie von Perspektivität

und Deixis. Die formale Analyse folgt dem grundlegenden Source-Path-Goal-Schema, wie es vor allem aus der Kognitiven Linguistik bekannt ist, berücksichtigt dabei qualitative Anteile von Bewegungen und verbindet eine repräsentationale, eine semantische und eine syntaktische Betrachtungsebene.

Kapitel 6 (»Ausgewählte Instruktionsaufgaben«) widmet sich verschiedenen Teilaufgaben des Anleitens: dem Zeigen, Erklären und Korrigieren, der Vermittlung von Bewegungsgefühlen und der Aushandlung von Individualität, Individualisierung und Gruppendynamik. Fokussiert wird der Umstand, dass eine Trainingsstunde eine kommunikative soziale Praxis ist. In diesem Rahmen werden auch die Pilates-Fachsprache, Metaphern und weitere Aspekte angeschnitten.

In Kapitel 7 (»Zusammenfassung und Ausblick«) werden die Unterschiede und Gemeinsamkeiten zwischen den drei Materialtypen abhängig von medialen und situativen Rahmenbedingungen zu einem Gesamtüberblick und zu einem übergreifenden Modell der multimodalen Instruktion zusammengeführt. Der Ausblick dient der abschließenden Einordnung in die Multimodalitätsforschung sowie der Formulierung von Desiderata.

Im Anhang (Kapitel 8) finden sich Transkriptionskonventionen, Eckdaten des Korpus und das Literaturverzeichnis.

Implizit lässt sich aus der Struktur ablesen, was in dieser Arbeit nicht geleistet wird. Es soll jedoch auch explizit zur Sprache kommen, welche Ab- und Eingrenzungen nötig waren. Die wichtigste Einschränkung: Da die Vergleichsperspektive im Vordergrund steht, konnten nicht alle möglicherweise interessanten Aspekte der interaktionalen Verfasstheit der Face-to-face-Trainingseinheiten berücksichtigt werden, ebenso wenig, wie die medienlinguistische Auseinandersetzung mit dem audiovisuellen und textuellen Material Oberhand gewinnen sollte.

Der Detaillierungsgrad der Analysen entspricht ebenso dem übergeordneten vergleichenden Ziel wie die Positionierung: Verschiedene interaktionslinguistisch zentrale Themen wie z.B. Reparaturen werden nicht als eigenes Kapitel abgehandelt, sondern nur an einzelnen Stellen aufgegriffen, wenn sie für die Analyse konkreter Beispiele relevant sind. Mit anderen Worten: Terminologie und Forschungstraditionen der einzelnen theoretischen Fundamente wie der Textlinguistik und der Interaktionalen Linguistik werden in den Dienst der übergeordneten Forschungsfragen gestellt.

Nicht berücksichtigt werden mehrsprachige Situationen, da sie nicht im Korpus vertreten sind. Aus einem ähnlichen Grund wird die Genderperspektive weit-

gehend ausgeklammert: Im Material sind zwar in allen Korpora sowohl männliche als auch weibliche Trainer:innen und Trainierende<sup>2</sup> repräsentiert, aber dem Stereotyp von Pilates als Wellness-Sport entsprechend besteht ein starker Überhang an Frauen, sodass die Ableitung von verallgemeinernden Aussagen über einen ›weiblichen‹ oder ›männlichen‹ Instruktions- oder Ausübungsstil sehr gewagt erschiene. Ein Beispiel aus der Forschung bestätigt, dass hier sehr vorsichtig vorzugehen wäre: Anhand von Ballett zeigt Muntanyola (2014), dass die bevorzugten Modi der interkorporalen Abstimmung (Sprechen, Berührungen) nicht allein als geschlechtsspezifische Vorlieben erklärbar sind, sondern dass solche Entscheidungen mit der Aufgabe bzw. dem Komplexitätsgrad der Bewegungen zusammenhängen: je komplexer, desto mehr verbale Abstimmung ist nötig. In meiner eigenen Analysearbeit ist mir kein unmittelbarer Unterschied, der eine genauere Auseinandersetzung gerechtfertigt hätte, aufgefallen, womit nicht behauptet werden soll, dass es keine Unterschiede gibt. Bei den Ratgebern könnten bestimmte Layout- und Typographie-Entscheidungen (z.B. Farben, Schriftarten) und die Abbildungen kritisch daraufhin hinterfragt werden, ob ein diverses Bild der Pilates-Praxis vermittelt wird. Schließlich könnte das genannte Stereotyp, Pilates sei eine ›weibliche‹ Bewegungspraxis, aus diskursanalytischer Perspektive dekonstruiert werden. Dies wäre jedoch ein eigenes Unterfangen weit über das Erkenntnisinteresse der vorliegenden Arbeit hinaus.

Das Ziel des Buches besteht zudem nicht darin, Empfehlungen zum *richtigen* oder *besten* Anleiten abzugeben. Im Rahmen der Analysen werden typische Problembereiche der Instruktion thematisiert, doch eine Bewertung der Kompetenz der Trainerinnen und Trainer steht mir nicht zu. Ebenso wird nur am Rande auf sportwissenschaftliche Untersuchungen zum Motorischen Lernen eingegangen. Das Lernen allgemein als Ziel von Instruktionen wird kaum explizit thematisiert.<sup>3</sup>

Nachdem hervorgehoben wurde, was dieses Buch nicht ist, sollen abschließend die übergeordneten Ziele der Arbeit zusammengefasst werden: Einerseits geht es sehr konkret um eine linguistische Betrachtung der Anleitungspraktiken im Pilates als Beispiel für eine komplexe Bewegungspraxis, andererseits um ein übergeordnetes linguistisch theoretisierendes und methodologisches Problem, nämlich einen Ansatz für systematische vergleichende Analysen unterschiedlicher Realisierungsformen von Multimodalität.

---

<sup>2</sup> Dem Anspruch, geschlechtergerecht und inklusiv zu formulieren, wird mit Doppelformen oder einer verkürzten Schreibung mit dem Doppelpunkt (z.B. Lehrer:innen) Rechnung getragen.

<sup>3</sup> Vgl. für einen einführenden Forschungsüberblick zu Lernen in der Interaktion Martin und Sahlström (2010) und zum Lernen im Kontext von Multimodalität insbesondere Bezemer und Kress (2016).

Während die Produktionsziele damit klar umrissen sind, liegen die möglichen Rezeptionsziele und -wege bei den Leserinnen und Lesern. Der vorliegende Text kann aus verschiedenen Perspektiven gelesen werden und könnte sehr unterschiedliche Adressatinnen und Adressaten ansprechen. Intendiert sind primär Personen mit linguistischen Vorkenntnissen aus dem wissenschaftlichen Bereich, die an einer linguistischen Abhandlung über Multimodalität und an empirischen Analysen unter dem Dach von Instruktionspraktiken im Pilates interessiert sind. Die drei Vergleichsperspektiven im empirischen Teil – die multimodale Struktur von Anleitungen, die Vierdimensionalität von Bewegungsinstruktionen und Anleitungspraktiken – werden zwar auf die Pilates-Praxis angewendet, aber sowohl die Vorgehensweise als auch die Darstellung der Ergebnisse ist so angelegt, dass die wichtigsten Erkenntnisse auf andere Praxen und Praktiken multimodaler Bewegungsinstruktionen übertragbar sind. Trotz der linguistischen Ausrichtung und der deskriptiven Sichtweise unter Verzicht auf Optimierungsvorschläge könnte das Buch auch Pilates-Expert:innen und Praktiker:innen ansprechen, die an einer Reflexion ihrer körperlichen und verbalsprachlichen Anleitungen interessiert sind.

Ein Lesehinweis: Empfohlen wird ausdrücklich, Kapitel 2 und insbesondere Kapitel 3 zumindest zu überfliegen, bevor in die empirischen Kapitel 4, 5 und 6 eingestiegen wird. Wesentliche Termini sowie individuell für das vorliegende Buch gültige Festlegungen werden dort eingeführt und im Weiteren vorausgesetzt. Einer selektiven Lektüre der empirischen Kapitel steht dann nichts im Weg. Die Zusammenfassungen in Kapitel 7 sind verhältnismäßig umfangreich und genügen, wenn man nur an Resultaten interessiert ist. Sie sind aber möglicherweise nicht vollständig selbsterklärend.