

## Bevæge sig, ikke gro til ...

### sommertanker om bevægelsesglæde

Juli 2023

Jeg går langs Læsøs smukke nordkyst i blæst, sol og regn. Benene bevæger sig fremad helt af sig selv. Det er vandringens magi, der indtræffer, og tankerne bevæger sig frit afsted.

Bevægelse. Dette helt banale og livsvigtige fænomen. "En flod må være i bevægelse" var titlen på en bog af Annelise Marstrand Jørgensen, hvor hun undersøgte sine egne sindstilstande gennem interviews med en række fagfolk. Titlen plukkede hun ud fra ét af disse interviews, og eftersom det lige siden er blevet hængende hos mig, var det nok et rigtig godt valg. Billedet trækker spor helt tilbage fra antikken, hvor filosofen Heraklit udtrykte, at "man aldrig kan bade i den samme flod to gange". Bevægelse som et eksistentielt grundfænomen.

Selv mærker jeg behovet – og jeg har mest lyst til at sige nødvendigheden – som en fysisk drift. Og her er det både terapeuten og lederen i mig, der mærker det, men mest af alt vel bare mennesket i mig. For mig handler bevægelse mest af alt om relationer, og vi er jo i tætte relationer med andre mennesker uanset, hvad vi går og gør i vores arbejdsliv. Hvis vi vil kunne se og mærke den anden eller de andre, må vi bevæge os. Og hvad er det så lige, den kobling handler om?

Det er så let at "gro til". En slags nedarvet vanemæssig drift har det med at få os til at søge ind i vores huler, grave os ned i vores huller og lægge os godt til rette. Hvor vi mister udsynet til alle de andre pladser, steder, rum og situationer, mennesker kan være placeret i eller befinde sig i. Ikke noget ondt i det, det sker bare. Men hvis vi vil bevare en frisk og ikke-nedgravet fornemmelse for den anden/de andre, er vi nødt til at vriste os fri af hullet og se at komme afsted. Egentlig både når vi har lyst, og når vi ikke har. Eller, lysten har det nu med at komme snigende af sig selv, når vi gør det. Efterhånden.

### Bonden i os

Det er ikke lige let hver gang, dette med at vriste sig fri. Hullet trækker i os: Vi vil grave os ned, trykke, mætte og godt tilpas. *Safe space* kalder vi det i det terapeutiske rum. Et meget vigtigt sted, ja, et afgørende sted at gøre til sit eget, blive fortrolig med og altid kunne vende tilbage til. Bare ikke egnet som livsvarigt opholdssted, hvis vi vil noget eller bare lidt med andre mennesker.

Måske er det bonden i os, der trækker os mod hullet. En lidt 'frisk' tanke måske, der ofte strejfer mig. Og jeg indrømmer, at jeg her får tildelt bondekulturen lidt af en skurkerolle i det store historiske udviklingsdrama. Det største paradigmeskift i menneskeslægtens udviklingshistorie er det blevet kaldt. Der gik vi omkring på sletterne, i skovene, på strandene og i det bløde bakkelandskab som den mest selvfølgelige livsform. Vi bevægede os rundt efter årstiderne, dyrene, bærrerne, nødderne, og så pludselig skiftede den logik. Vi udviklede varige opholdssteder, dyrkning, dyrehold; vores livsmåde ændrede sig radikalt.

Vi blev nogle andre. Over tid blev menneskeslægten en ny. Med nye principper og livslogikker, og som en effekt af de nye logikker begyndte vi at grave os ned. Omdrejningspunktet for livsførsel var ikke længere *at følge efter* det meningsfulde – føde, ly, et muligt livsgrundlag – men *at gøre sig*



Tina Lauritsen Forlag

Lollandsgade 31, st. 8000 Aarhus C 50 50 48 16

[www.tinalauritsen.dk](http://www.tinalauritsen.dk)  
[mail@tinalauritsen.dk](mailto:mail@tinalauritsen.dk)

selv til omdrejningspunkt for det samme. At skabe sit eget "sted" i konkret fysisk forstand, udbygge og udvikle "stedet" med alt nødvendigt inden for rækkevidde i stedet for at lade steder være steder og gå opsøgende til og fra. Hvor jæger-samler-kulturen var en opsøgende kultur, blev bondekulturen en selvopsøgende og selvunderstøttende kultur. Med alt, hvad det har ført med sig på begge sider af vores værdimæssige vurderinger.

Uanset hvordan vi vurderer det paradigmeskift, gjorde det noget ved vores forhold til bevægelse. En på en vis måde centrifugal kraft rettet udefter, vendte rundt og blev til en midtpunktsøgende bevægelse. Centripetal kaldes den, og den skaber ikke det samme incitament til at bryde op og bevæge sig ud over stepperne.

Men der er langt mere på spil end den simple modsætning mellem stilstand og bevægelse. Frit gengivet efter hukommelsen udtrykte J. W. Goethe engang, at "man til stadighed må forandre sig for at forblive sig selv". Altså blive en anden, blive en ny, for at forblive sig selv. Et paradoks umiddelbart, som er i familie med Heraklits statement om floden, som vi aldrig kan bade i mere end én gang. Og som begge bygger på det grundprincip, at *alting* bevæger sig. *Hele tiden*.

For mig slår det én af de vigtigste eksistentielle strenge an, som skal med i min rygsæk: Bevægelsen skaber det møde med omverdenen, som jeg kan *afstemme mit selv* imod. Dannelse er ikke en isoleret proces. Det er en social – eller vi kunne sige omverdensvendt proces – som behøver impulser udefra, for at selvet kan danne og gen-danne sig selv: Hvem er jeg *nu*? Hvem er jeg *her*? Hvad tænker jeg om *det her*? Hvis jeg kun lå trygt nedgravet i mit hul, ville jeg langsomt miste fornemmelsen af, hvem jeg er. Altså ikke kun miste de andre af syne, men også mig selv.

## Børn i bevægelse

Bevægelsesglæde er ikke drevet af længslen efter 'mig selv'; den er drevet af nysgerrighed på verden. Og den har selv-dannelsen som bonuseffekt. Som flere sider af den samme sag følges dannelsen af et verdensblik og dannelsen af selvet ad som et makkerpar.

Når børn leger, når de udforsker deres verden og afprøver, hvad der kan lade sig gøre, lærer de gennem deres konkrete erfaringer både verden og sig selv at kende. De bliver til som sig selv gennem deres kropslige, sanselige erfaringer med verden. Og den proces stopper ikke, fordi vi bliver voksne. Den har sine vigtige og afgørende faser, mens vi er børn, men som livsprincip fortsætter den livet igennem. Det dannende og gendannende element er med os hele vejen, når vi bevæger os ud i verden og lader den bevæge os.

For nyligt krydsede jeg gennem haverne i det dagtilbud, hvor jeg er leder. En pige hang akrobatisk fra en gren i det store træ, hun vendte ansigtet mod mig og lyste op i et smil. "Hej, Tina", råbte hun. Smilet indtog også mig ved det herlige syn. "Hej med dig", sagde jeg, og hun løftede sig op på grenen igen og sendte mig et stolt smil tilbage. På gyngen var en dreng i fuld fart mod højden. "Se, jeg gynger", råbte han, da jeg gik forbi. "Ja, ih hvor du gynger", svarede jeg tilbage, "det er bare skønt at gyng!" I haven ved siden af var to smådrengene intenst i gang med deres små fejekoste. De kiggede op på mig med røde kinder, da jeg gik forbi. "Sikke I arbejder", siger jeg. Deres ansigter lyste op i store smil, og så lagde de ekstra kraft i kostene.



Tina Lauritsen Forlag

Lollandsgade 31, st. 8000 Aarhus C 50 50 48 16

[www.tinalauritsen.dk](http://www.tinalauritsen.dk)  
[mail@tinalauritsen.dk](mailto:mail@tinalauritsen.dk)

Egentlig var min passage gennem haverne blot et lille mellemrum - en rejse mellem A og B af vigtige voksenting, der skulle ordnes. Men det forandrede sig undervejs. For netop *det her* er jo det, det hele handler om. Dette er det *egentlige*.

I korte øjeblikke var børnene og jeg sammen i en gensidig oplevelse. Det var den smittende glæde ved bevægelse, vi dér var sammen om. Børnenes umiddelbare glæde og begejstring mindede mig om, hvordan jeg selv oplevede den samme glæde, da jeg var barn. Erindringen sendte mig tilbage til min barndoms baghave, hvor gyngerne var en kilde til boblende fryd. Jeg elskede at gynges højt, og jeg legede en leg, der handlede om at springe langt: Allerhøjest oppe slap jeg gyngen og fløj ud i luften og landede på græsset foran gyngerne. Jeg elskede den leg! At jeg med min egen kraft kunne komme højere og højere op og så til sidst beslutte mig for at springe. Vægtløsheden i springet, følelsen af kraft og kropsbeherskelse i landingen på to ben i græsset.

Måske er erindringen om barnet i os noget af det vigtigste, vi som voksne kan have med os i samværet med børn. At huske på, hvordan bevægelsens livsglæde boblede i kroppen og forsøge at få den til stadig at være hos os. Fordi den erindring bringer os tættere på, hvordan det opleves at være barnet lige her og lige nu. Forbindelsen hjælper os med at værne om det, som kaldes *barnets perspektiv*, og som nu har fået en central plads i dagtilbudsloven (§ 7, stk. 1 samt § 8, stk. 3 og 7).

Værdien af pædagogisk praksis hviler på, at vi bevarer fornemmelsen for og indlevelsen i barnets egen oplevelsesverden. Det kan alle typer af bevægelse hjælpe os med – lige fra kropslige udfoldelser med de allerstørste armbevægelser til den sjælelige bevægelse, der viser sig som små tegn i ansigtets træk og glød. Kroppen taler, og gennem dens sprog oplever vi barnets perspektiv. Vi kan mærke barnets umiddelbare og uforstyrrede livsglæde. Den, som stille og roligt udvikler selvfornemmelse og selvværd, og den som også vækker resonans i os selv og får vitaliteten til at vibrere imellem os. Her mærker vi en pædagogiks kvalitet. Og hvis vi er vågne nok, mærker vi også, når den ikke er der.

## Kroppen i verden

I 1950'erne udviklede filosofen Maurice Merleau-Ponty en kropsligt orienteret version af fænomenologien. Som alle fænomenologer var han optaget af det enkelte menneskes *væren-i-verden*, og altså med dets subjektive erfaringsverden som afsæt. I hans krops-fænomenologi viste han, at kroppen er menneskets mest umiddelbare erfaringsrum og dermed dets udgangspunkt for væren. Han kaldte kroppens erfaringer for *pre-refleksive*, altså *før*-bevidste. Før refleksionen finder sted, har kroppen allerede sanset og skabt mening. Med Merleau-Ponty kan vi sige, at nok *har* vi en krop som redskab for vores intentioner, men vi *er* også en krop, fordi alle vores erfaringer og erkendelser går gennem den. Viden *inkorporeres* i os – ofte uafhængigt af vores bevidsthed, hvor det bliver det, vi kalder for tavs viden. Merleau-Ponty var en af de tidlige stemmer, der tog et opgør med den dualistiske tænkning, der med adskillelsen af krop og bevidsthed har domineret vores del af verden i århundreder. I hans forståelse er de to en uadskillelig enhed; kroppen er blot tidligere på færde end bevidstheden.

Merleau-Pontys tanker fik ikke så stor gennemslagskraft i hans samtid. Senere udvikledes flere



Tina Lauritsen Forlag

Lollandsgade 31, st. 8000 Aarhus C 50 50 48 16

[www.tinalauritsen.dk](http://www.tinalauritsen.dk)  
[mail@tinalauritsen.dk](mailto:mail@tinalauritsen.dk)

krops-integrerende teorier på skuldrene af hans tænkning, bl.a. *embodiment-teorien*, som tog sine første skridt i 1970'erne. I Danmark har professor Kjeld Fredens gjort den teori både alment kendt og praksisnær med bogen "Læring med kroppen forrest" fra 2018. Gennem det sidste halve århundrede har neurologisk og psykologisk forskning og ikke mindst fx Daniel Sterns vigtige spædbarnsforskning underbygget disse tanker om at gå vejen med og gennem kroppen i tilgangen til læring og dannelse.

Der kan være langt fra visionære tanker til den praktiske virkelighed, og i den almene pædagogik har det været trægt. Men tiden går, og perspektiver forrykker sig efterhånden. For nyligt erfarede jeg, at Merleau-Pontys krops-fænomenologi nu er placeret helt centralt i pædagoguddannelsen – dermed i den pædagogiske ballast, som kommende pædagoger sendes ud i verden med. Den tilgang til læring, som længe har været domineret af et fokus på kognitive færdigheder, er på mange stræk afløst af den levende krop. At udtrykket *bevægelsesglæde* er blevet en del af bekendtgørelsen om pædagogiske mål og indhold i læreplanen vidner samtidigt om, at bevægelse anerkendes som noget, der har værdi i sig selv. Det har sit eget liv og er ikke instrument for mere værdsatte læringsområder. Det glæder mig umådeligt meget på børnenes og på den fremtidige pædagogiks vegne.

Glæden ved bevægelse er for mig den samme som glæden ved livet. For hvert skridt jeg tager, bekræfter jeg mit forhold til livet og det værende: Her er jeg, jeg tager et skridt og ét til, og hvad mon der findes rundt om det næste hjørne?



Tina Lauritsen Forlag

Lollandsgade 31, st. 8000 Aarhus C 50 50 48 16

[www.tinalauritsen.dk](http://www.tinalauritsen.dk)  
[mail@tinalauritsen.dk](mailto:mail@tinalauritsen.dk)