

Die Entdeckung im Alltäglichen

„Wie funktioniere ich?“ Diese auf den ersten Blick banale Frage stellten 15 Menschen in Absberg. Und sie fanden überraschende Antworten. **Dagmar Panzer** und **Peter Webert** berichten.

Zurück zu den Wurzeln. Die ersten Kinaesthetics-Kurse fanden in den Jahren 1980 bis 1985 in der Schweiz und in Deutschland statt. Die PionierInnen von Kinaesthetics waren im „Verein für Kinästhetik“ organisiert. Dieser Verein veranstaltete in der Schweiz und in Deutschland unter dem Namen „Gentle Dance – Kinaesthetics“ jährlich mehrere Kurse, die sich an Menschen richteten, die sich mit der eigenen Bewegung auseinandersetzen wollten. Die treibenden Kräfte hinter diesen Kursen waren John Graham († 2012), Lenny Maietta und Frank Hatch. Ihre Arbeit befasste sich mit der Frage, wie sich das bewusste Bewegen auf die menschliche Entwicklung auswirkt. John Graham drückte seine Forschungshypothese wie folgt aus: „Wir können erst bewusst denken, wenn wir unsere Gedanken beobachten. Wir können uns bewusst bewegen, wenn wir unsere Bewegungen beobachten. Beobachten heißt nicht analysieren, sondern meint: beobachten ohne zu beurteilen. Bewusstheit ist die Folge einer Beobachtung“ (Graham 2008, S. 26).

Als 1985 das Programm „Kinaesthetics in der Pflege“ seinen Siegeszug begann, wurden unter dem Namen „Kinaesthetics – Kreatives Lernen“ weiterhin vereinzelt Kurse angeboten, die sich nicht an eine besondere Berufsgruppe wandten.

Der personale Bereich. Die „European Kinaesthetics Association“ (EKA) entwickelt seit 2006 das Kinaesthetics-Angebot systematisch auch außerhalb des Gesundheitswesens weiter. Im personalen Bereich wurden Bildungsangebote entwickelt, die sich nicht an bestimmte Berufsgruppen, sondern an jedermann und jedefrau richten (vgl. Infobox S. 26) Und es zeigt sich, was sich schon in den 1980er-Jahren abzeichnete: Kinaesthetics ist ein faszinierender Zugang, um das menschliche Verhalten zu beobachten und zu verstehen.

„**Kinaesthetics Kreatives Lernen**“. Viele Menschen verstehen unter Kreativität eine schöpferische Tätigkeit, deren Resultat ein Kunstwerk oder eine andere künstlerische Leistung ist. Im Programm „Kinaesthetics Kreatives Lernen“ geht es nicht um Kreativsein in diesem Sinne. Es geht vielmehr darum, die Quelle der inneren Kreativität zur individuellen Lebensgestaltung zu entdecken und offenzulegen. „Kreativ“ meint in diesem Zusammenhang, seine Möglichkeiten zu erweitern, also die eigene Bewegungskompetenz weiterzuentwickeln. Dieser Ansatz ist deshalb sehr vielversprechend, weil die systematische Beobachtung der eigenen Bewegung es ermöglicht, die eigenen Bewegungsmuster zu entdecken, Varianten zu entwickeln und dadurch den persönlichen Handlungsspielraum im Alltag zu erweitern. Die eigene Bewegung an die aktuelle Situationen und die eigenen Möglichkeiten anpassen zu können, ist eine Voraussetzung dafür, das Leben gesund und kreativ gestalten zu können.

Der Kurs in Absberg. Im Oktober 2012 begann in Absberg in der Institution „Regens Wagner“ ein Kinaesthetics-Grundkurs „Kreatives Lernen“. Eingeladen waren alle Menschen, die sich kreativ mit ihrer eigenen Bewegung beschäftigen wollten. Eine Gruppe von Neugierigen traf sich an insgesamt vier Tagen in einem Zeitraum von zehn Wochen.


Die Herausforderung aller Beteiligten bestand anfänglich darin, eine zentrale Frage unseres Lebens zu verstehen: „Wie funktioniere ich?“ Es bestätigte sich im Kurs, dass diese Frage in keiner Weise trivial ist. Eine Antwort darauf zu finden, scheint alles andere als einfach.

Die Innen-Perspektive. Das Besondere an Kinaesthetics ist, dass es nicht versucht, sich von der Gedankenebene dieser Frage zuzuwenden, sondern aus einer Erfahrungsperspektive. Das

lebensqualität die Zeitschrift für Kinaesthetics

Ein Kooperationsprodukt von:
Kinaesthetics Deutschland, Kinaesthetics Italien, Kinaesthetics Österreich, Kinaesthetics Schweiz,
European Kinaesthetics Association, Stiftung Lebensqualität
Herausgeber: Stiftung Lebensqualität, Nordring 20, CH-8854 Siebnen.

www.zeitschriftliq.com www.kinaesthetics.net



Kinaesthetics



Ob miteinander im Kursraum oder draußen im Schnee – die Auseinandersetzung mit der Frage: „Wie funktioniere ich?“, beschäftigte die TeilnehmerInnen in verschiedenen Situationen.

bedeutet für die TeilnehmerInnen zu lernen, eine Innensicht einzunehmen und nicht aus einer Außensicht zu urteilen. Um die auf diese Weise gefundenen Erkenntnisse zuzuordnen, bietet Kinaesthetics sechs verschiedene Konzepte an. Mit der Erfahrung, dass auch mit kleinen Veränderungen viele neue Möglichkeiten, etwas zu tun, entstehen können, eröffnet sich plötzlich eine Vielzahl neuer Aussichten.

Gelingt es mir, mit allen Sinnen wahrzunehmen, was in mir stattfinden muss, damit ich z. B. das Gewicht von einem Bein aufs andere verlagern kann, habe ich eine wesentliche Kompetenz erworben, die weit darüber hinausführt, nur von einem Bein aufs andere zu gelangen. Ich habe gelernt, mich selbst beim Tun wahrzunehmen, allerdings nicht vorrangig mit den Augen, sondern mit meinem Bewegungssinn. Das beinhaltet auch die Option, jederzeit eine Veränderung im Tun vornehmen zu können. Ich bin nicht mehr darauf

„Es geht vielmehr darum, die Quelle der inneren Kreativität zur individuellen Lebensgestaltung zu entdecken und offenzulegen.“

angewiesen, einen einmal begonnenen Weg in meinen unbewussten Mustern bis zum Ende gehen zu müssen, sondern kann jederzeit die Richtung, die Geschwindigkeit und die Kraft verändern.

Dies ist im Unterschied zur Außenperspektive eine Grundkompetenz, um selbst wirksam in Bezug auf meinen Körper zu werden. Ich kann nach neuen Möglichkeiten in Aktivitäten suchen, z. B. bei Rückenschmerzen. In mir ist die Quelle an Erfahrung und Wissen, um Aktivitäten wie Aufstehen, Sitzen, Gehen, Stehen oder Heben zu verändern und somit Einfluss auf meine körperliche Anstrengung zu nehmen. Bei der Außenperspektive erlebt man eine völlig andere Herangehensweise. Häufig sind die SpezialistInnen zum Thema Rückenschmerzen genauso davon betroffen wie der Betroffene selbst. Zwischen den beiden Perspektiven besteht ein Dilemma, das zu einer großen Verunsicherung führen kann.

Die alltäglichen Aktivitäten. Im Kurs ging es erst einmal darum, ganz einfache, alltägliche Abläufe bei sich selbst zu beobachten. „Wie stehe ich vom Stuhl auf? Worauf achte ich eigentlich, wenn ich vom Stuhl aufstehe? Auf welche Art und Weise stehe ich vom Boden auf? Welche Worte kann ich finden, um meine Wahrnehmungen zu beschreiben? Gibt es Unterschiede, sprich Möglichkeiten der Veränderung im Tun?“ Mit dieser Methode der „Ersten Person“ begaben wir uns auf die Suche nach unseren ganz eigenen Bewegungsmustern. Zu forschen, zu erfahren, zu reflektieren und einzuordnen, sich mit sich selbst zu beschäftigen, das war die große Herausforderung dieser Tage.



Die Autorin:

Dagmar Panzer ist von Beruf Kinaesthetics-Trainee im personalen Bereich und in der Pflege sowie Fachkrankenschwester für Intensivpflege.



Der Autor:

Peter Webert ist von Beruf Kinaesthetics-Trainer im personalen Bereich und in der Pflege sowie Ergo- und Kunsttherapeut.

Literatur:

> **Graham, J. (2008):**
Ändere dein Denken ... Was geschah vor 25 Jahren – eine Zeitreise zu den Anfängen von Kinaesthetics. In: stiftung lebensqualität (Hrsg.) (2008): lebensqualität. Die Zeitschrift für Kinaesthetics. Nr. 3. verlag lebensqualität, Siebnen, S. 24–26.

teilnehmer berichten

Ein Universum an Erkenntnissen und Möglichkeiten

Alexander Pöhlmann kommt aus Weißenstadt am See und ist von Beruf Industriekaufmann.

Gedanken nach Abschluss des Grundkurses:
„Zu Beginn des Kurses dachte ich: ‚Was soll das? Ich kann mich doch bewegen!‘ Aber Kinaesthetics wurde für mich wie zu einem ganzen Universum an Erkenntnissen und Möglichkeiten. Man denkt zumeist nicht darüber nach, wie man sich bewegt, höchstens wenn man mal Beschwerden hat.

Der erste große Aspekt aus diesem Kurs ist für mich die sogenannte Innensicht. Ein Wahrnehmen, Erkennen und Realisieren, wie Bewegungsabläufe bei mir funktionieren und anders funktionieren könnten. Unterbewusste Verhaltensweisen ins Bewusstsein rücken. Der zweite große Aspekt ist für mich das Realisieren und Nutzen von Möglichkeiten und Variationen in meiner Bewegungswelt, um diese zu erweitern, zu verbessern. Kinaesthetics ist für mich ein großer Meilenstein auf dem Weg vom Gehirnbesitzer zum Gehirnbenutzer!“

Gedanken 6 Monate später:

„Ein halbes Jahr nach dem Kurs hat das Kinaesthetics-Denken bei mir einen großen Stellenwert im Alltag eingenommen. Für mich persönlich bedeutet das, meine Bewegungsabläufe analysieren und adaptieren zu können, um schonender und ausgeglichener zu agieren. Konkret habe ich damit eine Verbesserung meiner Rückenproblematik erreicht, indem ich Bewegungen nicht mehr hauptsächlich über Kraft und lange Hebel ausführe, sondern über die Adaption der Raum- und Zeitkomponente neue und schonende Varianten in meine Bewegungsmuster aufgenommen habe. Darüber hinaus hat Kinaesthetics Einzug in meine Arbeit gehalten. Durch das bessere Erkennen und Verstehen von Bewegungszusammenhängen konnte ich meine Bewegungsmuster mit mehr Variantenreichtum sinnvoll erweitern. Der Kurs ‚Kreatives Lernen‘ war für mich eine wertvolle Bereicherung und ein Motivator für eine tiefere Beschäftigung mit den Kinaesthetics-Konzepten.“

Vom Kopf in den Körper

Heidi Oechslein kommt aus Maicha und ist von Beruf Kunsttherapeutin.

Gedanken nach Abschluss des Grundkurses:

„Ich bewerte meine Qualitäten nun anders. Mein Außen- und Innenraum hat sich im Bewusstsein erweitert: Dabei haben sich die Wahlmöglichkeiten durch das Erarbeiten des Konzeptsystems, durch die gleichzeitige Umsetzung und Bezugnahme wie auch durch die Körperwahrnehmung im Tun klarer herausgestellt. Dies insbesondere durch Aktivitäten im Bereich der Konzepte „Anstrengung“ und „Umgebung“. Der Einfluss auf meine Bewegungskompetenz bedeutet für mich, mehr ins Spüren zu kommen und den Blockaden sowie der eigenen Wahrnehmung eine Erweiterung zu ermöglichen bzw. diese einzuüben. Genauer gesagt, die Umsetzung vom Kopf zum Körper.“

Gedanken 6 Monate später:

„Ein halbes Jahr nach dem Kurs kann ich sagen, dass der Körper seine Zeit braucht, um das umzusetzen, was der Kopf begriffen hat. Der Körper, der in seinen Gewohnheiten, in festgefahrenen Mustern und Anstrengungen blockiert sein kann, macht eine erlebniseröffnende Erfahrung im Bereich der Bewegungskompetenz. Wenn im Alltäglichen das Bewusstsein auf die Achtsamkeit auf sich selbst gelenkt wird, so steigern diese Erfahrungen der Veränderung, des Anders-Machens die Lebensqualität. Meine Erfahrung dabei war – und sie hält noch immer an –, dass so mancher ungueter Rhythmus im Alltag mehr und mehr verschwunden ist, einfach weil sich ein anderes Konzept in meinen Kopf gesetzt hatte und in die Umsetzung wollte. Besonders wichtig wurde für mich in der letzten Zeit, die Wahlmöglichkeiten auszuprobieren und sein eigenes, kleines Lebensmuster neu zu kreieren. Das zeigt sich z. B. in meinem Fall daran, etwas ohne Anstrengung tun zu können, worüber ich mir vorher nicht mal den Gedanken gemacht hätte, es zu verändern. Manchmal war es auch einfach nur der Faktor Zeit, und in einigen einfacheren Situationen war es möglich, ganz ohne Mühe etwas zu tun. Eine ungeahnte Lebensqualität hat sich mir in diesem Bereich aufgetan. So kam eines zum anderen, und dieses Wissen, das im Kopf war und ist, gelangt

in die freudige Umsetzung, in eine Art Transformation der Dynamik, die sich für mich natürlich und aus mir selbst heraus ergibt. Es war und ist für mich spannend, in dieser Weise weiter auf Entdeckungsreise zu gehen. Meiner selbst bin ich das wert.“

Die Leichtigkeit des Seins entdeckt

Larissa Pfeiffer kommt aus Windsbach und ist Studentin.

Gedanken nach Abschluss des Grundkurses:

„Womit sich Kinaesthetics beschäftigt, was die grundlegenden Konzepte von Kinaesthetics sind, – all das war völlig neu für mich. Ich werde noch eine Weile brauchen, um all dies einordnen zu können. Aber ich habe erfahren, dass es eine ‚Leichtigkeit‘ der Bewegung gibt, da ich häufig verspannt und angespannt bin und durch das bewusste Bewegen entspannen konnte. Ich hatte Spaß an der Bewegung, kann mir nun Fragen zu meinem Körper stellen: worauf ich meine Aufmerksamkeit lege und womit ich mich bewusst beschäftige. Ich habe Grundlagen erlernt, wie ich meinem Körper begegnen kann.“

Gedanken 6 Monate später:

„Heute kann ich sagen, dass ich mir nach wie vor sehr viele Gedanken zu den Kurstagen vor ca. einem halben Jahr mache. Kinaesthetics hat mich angerührt, hat mein Bewusstsein geschärft, mich auch schon jetzt in jungen Jahren mit meinen Bewegungsmustern zu beschäftigen. Dieses bewusste Achten auf meine Spannung ermöglicht es mir heute, nach Möglichkeiten der Veränderung zu suchen. Im Alltag beschäftigen mich die Fragen: ‚Wie gehe ich eigentlich? Wie richte ich mich im Bett auf? Wie sitze ich in der Vorlesung? Wo spüre ich Anstrengung?‘ Dieses Denken hat sich seit den Kurstagen in mein Leben eingeschlichen, auch wenn ich nicht immer und zu jeder Zeit damit beschäftigt bin. Für mich sind diese Tage nachhaltig im Alltag präsent!“



Alexander Pöhlmann



Heidi Oechlein



Larissa Pfeiffer

Die Institution „Regens Wagner Absberg“ begleitet Menschen mit geistiger-, psychischer und mehrfacher Behinderung und pflegebedürftige Menschen, Personen nach Schädel-Hirn-Traumata und mit Prader-Willi-Syndrom. Die Bedürfnisse dieser Menschen stehen im Mittelpunkt aller Bemühungen. „Regens Wagner Absberg“ ist ein regionales Regens-Wagner-Zentrum und seit acht Jahren Bildungsort im professionellen und personalen Bereich von Kinaesthetics. Die „Regens Wagner Stiftungen“ haben ihren Sitz in Dillingen/Donau. „Regens Wagner“ – unter diesem Namen gehen Menschen mit und ohne Behinderung ein Stück ihres Lebens gemeinsam.

www.regens-wagner-absberg.de

Das Bildungsangebot von Kinaesthetics

Das Bildungsangebot von Kinaesthetics ist in drei Bereiche aufgeteilt, die wiederum verschiedene Programme umfassen.

Personaler Bereich

Bewegungskompetenz im Kontext der persönlichen Entwicklung:

Das Hauptthema des personalen Bereichs ist die Auseinandersetzung mit der eigenen Bewegung in alltäglichen Aktivitäten bzw. die Auseinandersetzung mit sich selbst. Dieser Bereich befasst sich mit der Bedeutung der Bewegungskompetenz für die Gestaltung der eigenen Lebensqualität in jeder Phase des Lebens.

Die Programme



Kinaesthetics
Kreatives Lernen



Kinaesthetics
Gesundheit am Arbeitsplatz



Kinaesthetics
Lebensqualität im Alter

Professionaler Bereich

Bewegungskompetenz im Kontext eines Auftrages gegenüber einem anderen Menschen:

Das Hauptthema des professionellen Bereichs ist die Auseinandersetzung mit der eigenen Bewegung im Zusammenhang mit einem Auftrag gegenüber einem anderen Menschen. Dieser Bereich befasst sich mit der Entwicklung der Bewegungskompetenz im beruflichen oder privaten Kontext der Betreuung oder Pflege eines anderen Menschen.

Die Programme



Kinaesthetics
Pflegende Angehörige



Kinaesthetics
in der Pflege



Kinaesthetics
Infant Handling



Kinaesthetics
in der Erziehung

Organisationaler Bereich

Bewegungskompetenz im Kontext eines Teams oder einer Organisation:

Das Hauptthema des organisationalen Bereichs ist die Auseinandersetzung mit der eigenen Bewegung im Zusammenhang mit einem Auftrag gegenüber einem Team oder einer Organisation. Dieser Bereich befasst sich mit der Entwicklung der Bewegungskompetenz im beruflichen Kontext der Organisationsentwicklung und des Qualitätsmanagements.

Im organisationalen Bereich existieren noch keine Basiskurs-Programme.