

Bewegtes Lernen – Lernen bewegt



1

Marcel Schlecht führte gemeinsam mit einem Trainer-Team einen Kinaesthetics Grundkurs kreatives Lernen durch, der dazu diente die eigene Bewegung neu zu entdecken.



2



3



4



5

- 1: Sich in einem Baum bewegen ist für viele Teilnehmer eine neue Erfahrung.
- 2: Das Sichern erfordert eine hohe Aufmerksamkeit.
- 3: Ein erster Schritt von der Leiter auf einen Ast.
- 4: Sich gemeinsam im unteren Areal des Baumes bewegen.
- 5: Geschafft! Lutz Zierbeck hat seine Grenzen überwunden.

Sie ist eine imposante Erscheinung, diese 25 Meter hohe dänische Buche. Wir sind mit den Vorbereitungen beschäftigt, alle Sicherheitsmaßnahmen zu treffen, damit die Teilnehmer sicher in die Buche einsteigen können. Diverse Kletterutensilien wie Karabinerhaken, Klettergurte, Schlingen, Seile, Leiter, Abseilhilfen liegen bereit. Im Baum hängen alle paar Meter Schlingen mit Karabinern zum Sichern und anschließend dem Abseilen.

Die Spannung steigt bei den TeilnehmerInnen, die sich für die Aktivität Klettern entschieden haben. Wir sind eine Gruppe aus dem Kinaesthetics-Grundkurs „Kreatives Lernen“, der in Dänemark stattfindet. Dieser Sommerkurs lebt von der herrlichen Landschaft, dem nahen Meer und der Möglichkeit, den Zusammenhang zwischen den Aspekten der eigenen Bewegung und dem eigenen Lernen zu erfahren.

Aufstiegsängste. Also stehen hier Menschen am Fuß dieser Buche, mit der Absicht, konkrete Erfahrungen im Baumklettern und Abseilen zu machen. Jeder ist als Kind schon auf einen Baum geklettert, mit mehr oder weniger zitterigen Beinen. Aber das ist bei den meisten schon lange her und die Erinnerungen daran sind nicht nur ermutigend. Ich höre Aussagen, wie: „Da komm ich doch nie hinauf“, oder „Am Ende der Leiter ist bei mir Schluss“. Langsam wächst die Lust, es einfach zu probieren und Erfahrungen zu sammeln.

Es ist eine besondere Erfahrung, sich von Ast zu Ast hinaufzuhanteln und dabei zu spüren, wie wichtig es ist, das eigene Körpergewicht gut zu verlagern und sich nahe an den Baum zu schmiegen. Praktisch alle haben es höher hinauf geschafft, als sie ursprünglich angenommen hatten, einige sogar ganz hinauf bis zum Baumgipfel. Eine interessante Erfahrung, mehr zu können, als man sich selbst zutraut.

Überwinden der eigenen Grenzen. Einen Lernprozess möchte ich hier aus meiner Perspektive näher beschreiben, den ein Kursteilnehmer, Lutz Zierbeck, und ich zusammen gestaltet haben. Höhenangst war sein Thema und er verfügte über reiche Erfahrungen, mit dieser „Einschränkung“ zu leben. Seine Absicht war es, sich mit seinen Grenzen und Annahmen bezüglich seines gelernten Verhaltens in solchen sensiblen Situationen auseinanderzusetzen. Meine Absicht als „Lehrer“ war es, die Lernumgebung für diesen Prozess zu schaffen.

Hochspannung. Während die anderen TeilnehmerInnen ihre ersten Erfahrungen sammelten, stieg die Anspannung dieses Teilnehmers sichtlich. Angeseilt stieg er die Leiter hoch. Trotz tat- und wortkräftiger Unterstützung von oben und von unten schaffte er es nicht, die Leiter zu verlassen und auf einen Ast zu steigen.

Vertrauensbasis. Durch die Rückmeldungen der andern TeilnehmerInnen wurde mir noch stärker bewusst, wie stark die Bande zwischen Kletterer und dem Menschen sind, der unten am Seil sichert. Ich habe erkannt, dass Klettern nicht nur Hochklettern ist, sondern in Symbiose mit dem Partner passiert. Mein Vorklettern war nicht die passende Interaktionsform für Zierbeck gewesen.

Beschreibung der Blockade. Lutz Zierbeck, der einzige Mann dieses Kurses, schaffte es nicht, die letzte Leitersprosse zu verlassen und weiter zu klettern. Er beschreibt seine Gedanken, die ihm auf den letzten Leitersprossen durch den Kopf schossen: „Blockade, Spannung bis zum Anschlag, Herzklopfen. Der Baum wird schwanken, die Leiter wird umkippen, die Erdanziehung wird stärker sein als ich. Alles Denken nutzt mir nichts, Anteilnahme und Hilfe kommen gar nicht an mich heran. Ich komme selbst nicht richtig an mich heran; die Angst schnürt mir die Kehle zu. Große Erleichterung, als ich sagen kann: Es reicht.“

Ein neuerlicher Versuch. Für den darauffolgenden Tag hatte ich die Absicht, diesen Teilnehmer, der sich erstaunlicherweise zum zweiten Mal fürs Klettern entschieden hatte, intensiver in den Prozess einzubinden. Dies bedeutete in der Praxis, ihn beim Aufbauen der Sicherungseinrichtung mithelfen zu lassen und den Kolleginnen beim Anziehen der Klettergurte mit dem Doppelachtknoten zu helfen. Er hat diverse Kolleginnen beim Klettern gesichert und konnte sich mit diesen neuen Erfahrungen und Verknüpfungen auf einen erneuten Kletterversuch einlassen. Er hat sich selber angeknötet, erklimmte die Leiter im Eiltempo und fand direkt den Einstieg in den Baum. Wir haben vorher vereinbart, dass ich dieses Mal nachklettere und dass wir schwierige Schlüssel-situationen gleichzeitig und gemeinsam meistern.

Gemeinsam bewegen. Zuzweit zu klettern war eine neue Erfahrung, die geholfen hat, Unterschiede auszuprobieren und neue Wege zusam-

men zu entdecken: Zum einen sich selber in der Bewegung besser wahrzunehmen, zum anderen die Rückmeldungen des Partners effektiv umzusetzen. Die kinästhetische Annahme dazu ist: Der Mensch lernt die eigene Bewegung, indem er der Bewegung anderer Menschen folgt.

Schließlich konnte der Teilnehmer bis auf sechs, sieben Meter hochklettern und genoss das Abseilen in vollen Zügen. Er war sichtlich stolz auf seine fast unvorstellbare Grenzüberschreitung bezüglich seiner Höhenangst.

Auch ich war glücklich über seinen Erfolg und stolz darauf, eine unterstützende Lernumgebung gestaltet zu haben. Es war ein bewegender Moment des gemeinsamen Voneinander-Lernens, wie es nur geschehen kann, wenn Menschen (Lehrer und Schüler) authentisch sein können.

Rückversicherung. So lesen sich die Reflexionen des Teilnehmers nach der Bezwingung seiner Höhenangst: „Mittun hilft mir. Das Sicherungsseil war beim ersten Mal mehr hinderlich als sichernd. Am anderen Ende dieses Seils zu erfahren, dass da tatsächlich eine Interaktion zwischen zwei Menschen stattfindet, ist hilfreich.“

Gleich bin ich an der Reihe. Ich versuche, ganz bei mir zu sein. Das gelingt recht gut. Ich kann ganz einfach von der Leiter auf die unteren Äste steigen und komme einige Meter hoch, gefühlsmäßig etwa 35!

Hinter mir ist ein anderer Mensch, bei schwierigen Stellen sehr dicht an meinem Rücken. Das Gefühl von Sicherheit entsteht in mir, diese Nähe hilft, mich auf mich zu konzentrieren. Ein riesiger Fortschritt, ein tolles Gefühl! Ich kann! Und dann wieder merken: Jetzt ist es genug.“

Gipfelstürmer. Vier Wochen später steht Lutz Zierbeck vor einer deutschen Buche, die nicht ganz so hoch ist wie die dänische. Seine Nichte klettert mit sichtlichem Vergnügen recht flott nach oben bis in die Spitze. Nun will er es wissen und klettert ihr mit gemischten Gefühlen nach: „Der Schritt von der Leiter in den Baum ist kaum einen Gedanken wert, dann schaffe ich noch einige Meter höher – total schnell, jedenfalls für mein Gefühl, und erstaunlich sicher. Mein Bruder etwas hinter mir, aber das ist heute gar nicht so wichtig. Höher als in Dänemark! Mein Stolz wiegt sicher 2 Zentner!“

In der Zwischenzeit besucht Lutz Zierbeck einen Kletterkurs in einer Kletterhalle und verschiebt seine Grenzen weiter nach „oben“.



Der Autor:
Marcel Schlecht ist
Dipl. Pflegefachmann,
Kinaesthetics-Trainer
und Ausbilder. Er hat
die fachliche Leitung für
Kinaesthetics Schweiz.

LQ



kinaesthetics – zirkuläres denken – lebensqualität

In der Zeitschrift LQ können die LeserInnen am Knowhow teilhaben, das Kinaesthetics-AnwenderInnen und Kinaesthetics-TrainerInnen in zahllosen Projekten und im Praxisalltag gesammelt haben. Ergebnisse aus der Forschung und Entwicklung werden hier in verständlicher Art und Weise zugänglich gemacht. Es wird zusammengeführt. Es wird auseinander dividiert. Unterschiede werden deutlich gemacht. Neu entdeckte Sachverhalte werden dargestellt und beleuchtet. Fragen werden gestellt. Geschichten werden erzählt.

Die LQ leistet einen Beitrag zum gemeinsamen analogen und digitalen Lernen.

Bestellen Sie die Zeitschrift LQ unter www.verlag-lq.net oder per Post

verlag lebensqualität
nordring 20
ch-8854 siebnen

verlag@pro-lq.net
www.verlag-lq.net
+41 55 450 25 10



Print-Ausgaben plus Zugang zur Online-Plattform



Bestellung Abonnement LQ – kinaesthetics – zirkuläres denken – lebensqualität

Ich schenke lebensqualität

- mir selbst
- einer anderen Person

Meine Adresse:

Vorname _____

Name _____

Firma _____

Adresse _____

PLZ _____ Ort _____

Land _____

eMail _____

Geschenkabonnement für:

Vorname _____

Name _____

Firma _____

Adresse _____

PLZ _____ Ort _____

Land _____

eMail _____