

Gesundheitsentwicklung: neue Perspektiven durch ein neues Verständnis

Ich bin das Gesundheitswesen

Gesundheitsentwicklung ist ein relativ neues Wort.

Die Theorie hinter diesem Begriff torpediert unsere eingeschliffenen Denkmuster mit der Unterscheidung zwischen „gesund“ und „krank“ radikal. Stefan Knobel und Rosmarie Suter zeigen in diesem Artikel auf, welche völlig neuen Perspektiven dadurch ermöglicht werden.

Was ist Gesundheit? Stellen Sie einem Freund die Frage: was ist Gesundheit? Entweder wird die Diskussion sehr kurz: das Gegenteil von Krankheit. Punkt. Oder die Diskussion wird abendfüllend. Denn diese Frage gehört zur Klasse der prinzipiell nicht beantwortbaren Fragen. Es gibt eine Unzahl von Betrachtungsweisen und Einflussfaktoren, die interessante und kontroverse Diskussionen ermöglichen. Wie vielfältig diese Diskussionen auch verlaufen – es ist beobachtbar, dass das Denken in unserem Kulturkreis sehr stark durch die pathophysiologische Sichtweise geprägt ist. Man könnte sagen, wir sind in dieser Art zu denken regelrecht gefangen und verstrickt – ob wir uns dessen bewusst sind oder nicht. Ein Beispiel dieser Prägung: Noch immer gehen viele Menschen davon aus, dass Bakterien oder Viren Krankheitserreger sind. Dass Bakterien in 99,9 % der Lebenssituationen unser Leben überhaupt erst ermöglichen, wird ausgeblendet. Unsere Darmflora wird von ca. 100 Billionen Bakterien bevölkert (bestehend aus 500–1.000 Arten), ohne welche unser Leben nicht möglich wäre. Bakterien zu Krankheitserregern zu degradieren ist etwa so, wie wenn jemand behaupten würde, Wasser sei ein lebensfeindliches Element, weil man darin ertrinken kann.

Viele Erkenntnisse durch Pathophysiologie. Es wäre nur allzu leicht, die Kategorisierung „gesund“ – „krank“ zu verteufeln und dafür verantwortlich zu machen, dass es in unserem medizinisch-pharmakologisch orientierten Gesundheitssystem offenbar einige Baustellen gibt, deren Bearbeitung wir nicht in Angriff nehmen können, weil wir das Problem noch nicht verstehen. Wenn wir in die Geschichte schauen, können wir sagen, dass durch die medizinische Betrachtungsweise und durch die Pathologie sehr viel Wissen und Können entwickelt wurde, auf welches wir auf kei-

nen Fall verzichten können und wollen. Trotzdem ist die Medizinalisierung unserer Gesellschaft ein Problem. Wir haben es zugelassen, dass man dem Medizinsystem, welches im besten Fall auf ca. 5–10 % des Gesundheitsgeschehens Einfluss nehmen kann, das Monopol über die Gesundheitsfragen überlassen hat.

Sackgassen anstatt Auswege. Der Defizitorientierung im Gesundheitssystem versucht man mit den Begriffen Gesundheitsförderung und Gesundheitsprävention gegenzusteuern. Bei genauerer Betrachtung sind aber auch diese Begriffe noch immer dem Diktat von „Gesundheit versus Krankheit“ unterworfen. Viele Maßnahmen in diesem Bereich implizieren, dass Gesundheit ein Ding ist, ein klar abgrenzbarer Zustand, der durch spezifische Maßnahmen hervorgerufen oder direkt begünstigt werden kann. Prävention (lat. Praevenire) bezeichnet vom Wortstamm her denn auch „verhindern“ oder „zuvorkommen“. Gesundheitsförderung wird von vielen Menschen so verstanden, dass man spezifische Maßnahmen respektive zusätzliche Vorkehrungen treffen muss, um über Gesundheit zu verfügen. Das heißt, ein Mensch kann Gesundheit erreichen, wenn er von außen vorgeschlagene Regeln einhalten kann. Natürlich kann man sagen, dass es wichtig ist, dass man sich gewissen Situationen nicht aussetzt, weil sie wohl oder übel zu Schäden führen können. Etwas zu verhindern lanciert aber noch keine Entwicklung.

Leben ist Entwicklung. Paul Watzlawick prägte den berühmten Satz „man kann nicht nicht kommunizieren“. Aus Sicht von Kinaesthetics kann man sagen: man kann nicht nicht bewegen. In kybernetischer Fachsprache heißt das: Der Mensch ist ein geschlossenes, sich selbst regulierendes und selbststeuerndes RückmeldeSystem, in



Bei genauem Hinschauen zeigt sich, dass jeder Mensch sein eigenes Gesundheitswesen ist.

welchem die eigene aktive Bewegung eine Schlüsselrolle spielt.

Konkret bedeutet diese Aussage unter anderem: Unsere Skelettmuskulatur arbeitet unablässig. Sie ist ständig damit beschäftigt, das Gewicht gegenüber der Schwerkraft zu kontrollieren. Zusätzlich korrigiert unser Bewegungssystem ständig die Fehler, die es in unseren alltäglichen Aktivitäten selbst produziert. Diese allgegenwärtige aktive Bewegung hat einen direkten regulierenden und steuernden Einfluss auf alle Lebensprozesse: auf die Sinnessysteme, auf die Qualität der Interaktionen, auf alle inneren, vitalen Prozesse wie Kreislauf, Atmen und Verdauung bis hin zur Funktion der einzelnen Zellen des Körpers.

Bewegung ist nicht gesund. Aus der oben beschriebenen Perspektive kann man nicht sagen: Bewegung ist gesund! Bewegung kann auch krankmachend sein.

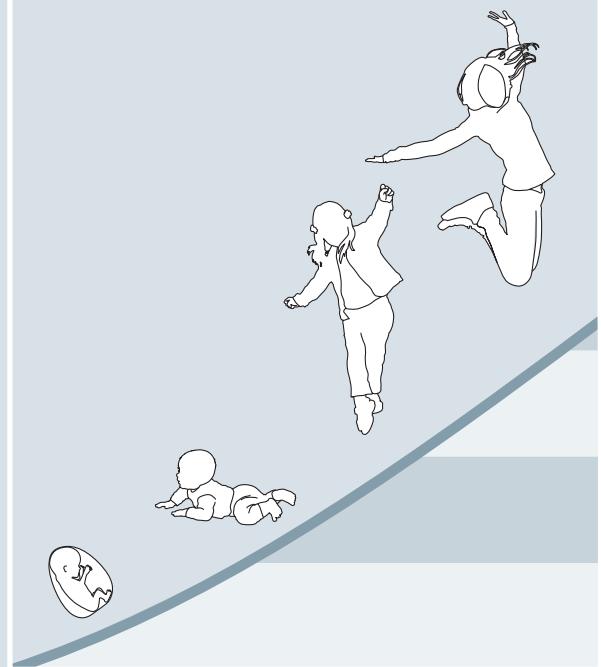
Was man aber sagen kann, ist das Folgende: Die eigene aktive Bewegung ist der eigentliche Motor des immer dauernden menschlichen Gesundheits- und Entwicklungsprozesses. Und dieser Gesundheits- und Entwicklungsprozess kann in verschiedene Richtungen laufen. Die Bewegung, die wir in den alltäglichen Aktivitäten durchführen, hat immer das Potenzial, uns selbst in Richtung MEHR oder WENIGER Möglichkeiten oder Anpassungspotenzial und somit Bewegungskompetenz zu führen. Die eigene aktive Bewegung als ein ununterbrochenes Geschehen im ganzen Körper kann also Wohlbefinden und sogenannte „Gesundheit“ entwickeln – oder sie kann unser Gesamtsystem in eine Richtung entwickeln, die zu Abnützung, Schwächung des Immunsystems, Fehlbelastungen, Verletzungen oder chronischen Leiden etc. führen. Bewegung ist also der Motor für unsere lebenslan-

>>

Kompetenzstufen

Diese Skizze stellt vereinfacht die verschiedenen Stufen der Bewegungs-Kompetenzentwicklung eines Menschen dar. Da Leben ständigen zirkulär gesteuerten Anpassungsprozessen unterworfen ist, bilden die einzelnen Stufen jeweils das Fundament für den nächsten Entwicklungsschritt. Das zeigt sich beispielsweise bei einem Kind, das Zeichnen lernt: Das sitzende Kind kann lernen, den Stift gezielt zu führen, um einen Kreis zu zeichnen, wenn es in der Lage ist, die Position Sitzen mit wenig Anstrengung zu organisieren. Wenn die Kompetenz zum Sitzen fehlt, wird es für das Kind ziemlich schwierig, zu zeichnen - es ist hauptsächlich damit beschäftigt, seine Position halten zu können. Unter diesen Umständen wird Zeichnen schwierig.

K. U. Smith konnte in seinen Forschungen auch nachweisen, dass die Kompetenzentwicklung auf den einzelnen Stufen einerseits durch die eigene aktive Bewegung des Menschen in alltäglichen Aktivitäten beeinflusst wird. Andererseits spielen die sogenannten Social-Tracking-Prozesse (soziales Führen und Folgen) eine wichtige Rolle. Die Art und Weise der Interaktionen zwischen Menschen beeinflussen deren Bewegungsmuster sehr stark. Ein Kind lernt durch die gemeinsame Bewegung mit den Eltern, das Gewicht gegenüber der Schwerkraft zu organisieren. Tracking-Prozesse finden im menschlichen Leben ganz natürlich tagein-, tagaus über alle Sinnessysteme statt. Sichtbar wird die Bedeutung solcher Interaktionsprozesse dann, wenn ein Mensch durch Krankheit oder Unfall abhängig wird. Im Programm Kinaesthetics in der Pflege nützt man diese Erkenntnisse aus und gestaltet die Interaktionen ganz gezielt so, dass der abhängige Mensch eine ideale Lernumgebung hat.



>>

ge Gesundheitsentwicklung – in welche Richtung sie uns auch immer steuert.

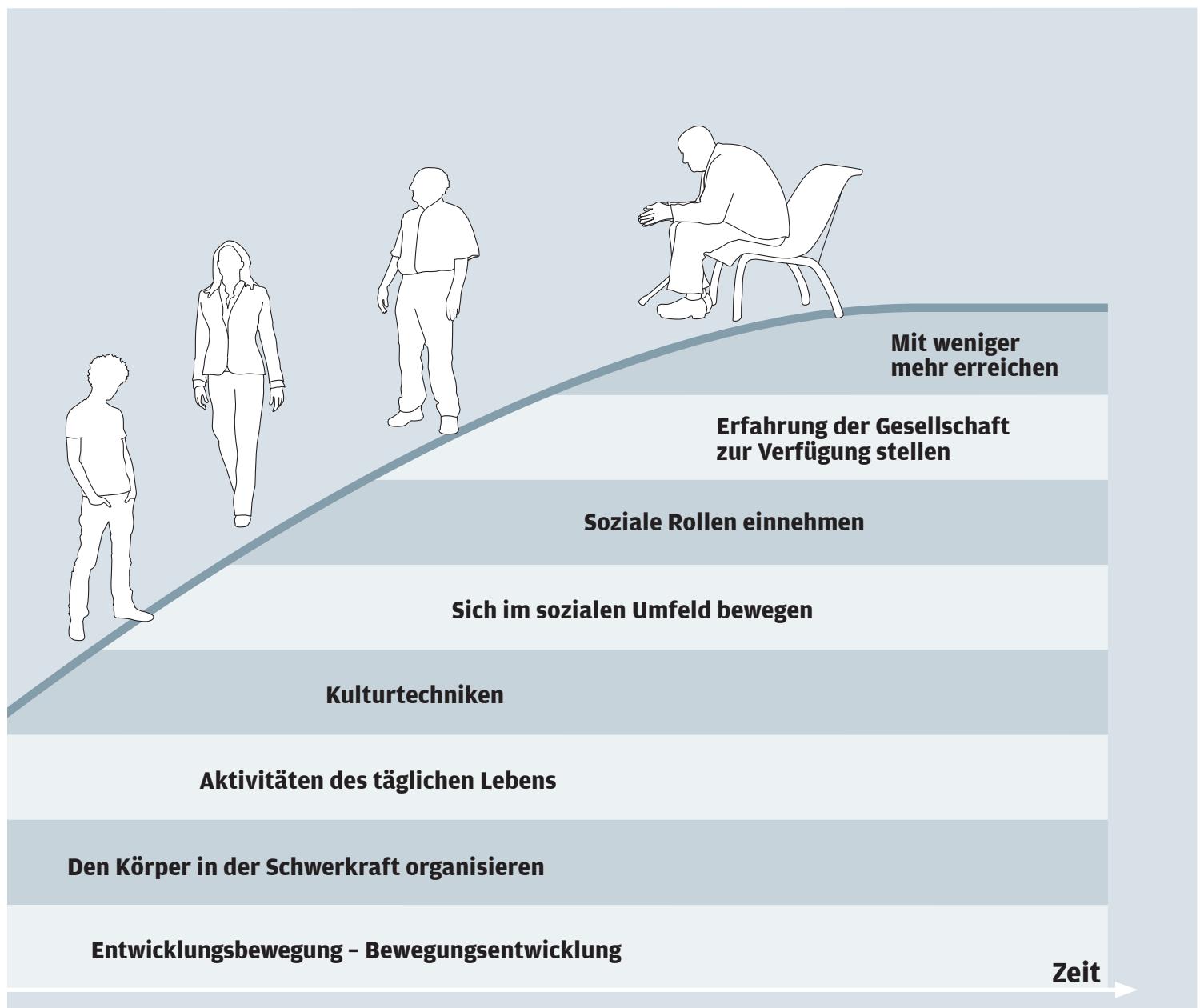
Live-Span-Development. Der Psychologe

K. U. Smith hat sich in den 60er- und 70er-Jahren mit der Frage beschäftigt, wie sich das menschliche Verhalten anhand der Feedback-Control-Theory erklären lässt (Vergleiche „lebensqualität“ 03/2009). Die Beschreibung des Lebensprozesses als eine Vielzahl von zirkulären Regelprozessen hat neue Erkenntnisse ermöglicht, die wohl noch lange brauchen, bis wir sie in unser Denken und Handeln integriert haben.

Smith ging davon aus, dass das menschliche Leben einem lebenslangen Entwicklungsprozess

(Life-Span-Development-Prozess) unterworfen ist. Diese Aussage ist an und für sich noch nicht revolutionär. Bereits Montessori, Piaget, Erikson und andere haben Modelle beschrieben, die die Entwicklung des Menschen als einen lebenslangen Prozess darstellen.

Smith hat aber nicht wie die meisten seiner Berufskollegen primär psychoanalytische, kognitive oder emotionale Faktoren der menschlichen Entwicklung untersucht. Im Mittelpunkt seines Interesses lag der Bereich der motorischen Entwicklung. Auch hier haben schon Piaget, Montessori und andere auf bestimmte motorische Entwicklungs-Meilensteine eines Kleinkindes hingewiesen (ein Kind beginnt in diesem Alter zu krabbeln). Der Ansatz von Smith hat die weit verbreitete Annahme verworfen, dass solche Entwicklungsschritte



entweder dem natürlichen Reifungsprozess unterliegen oder aufgrund der Auseinandersetzung mit der physikalischen Umwelt entstehen. Er konnte in seinen Studien nachweisen, dass diese Entwicklungsprozesse das Resultat von Lernprozessen sind, die durch die Qualität der Interaktionen im eigenen Körper (Body-Tracking) und durch die Qualität der Interaktionen mit anderen Menschen (Führen und Folgen oder Sozial-Tracking) nachweislich beeinflusst werden.

Entwicklungsphasen. Ähnlich wie die bekannten Entwicklungsphasen des Psychoanalytikers Erikson (1980) identifiziert Smith einzelne Lebensphasen, in welchen grundlegende Kompetenzen entwickelt werden. Im Gegensatz zu Eriksons psychoanalytischem Ansatz geht Smith in

seinem Modell konsequent von der Entwicklung der Bewegungskompetenz aus. Der Prozess dieser Kompetenz-Entwicklung bildet auf verschiedenen Ebenen die Grundlage für den lebenslang andauernden Entwicklungs- und Wachstumsprozess. Das heißt z. B., dass ein Mensch zwar die grundlegenden Bewegungsmuster, wie er sein Gewicht gegenüber der Schwerkraft bewegen kann, in den ersten Lebensjahren erarbeitet. Damit ist die Basis gelegt, um die nächste Kompetenzstufe zu bearbeiten: das Kind lernt die alltäglichen Aktivitäten immer selbstständiger auszuführen. Darauf aufbauend ist der junge Mensch in der Lage, Kulturtechniken wie Lesen und Schreiben zu erwerben usw.

>>

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.zeitschriftlq.com www.kinaesthetics.net



Kinaesthetics

>>

Literatur:

> **Erikson, Erik (1980):**

Der vollständige
Lebenszyklus. Suhr-
kamp Taschenbuch,
Frankfurt am Main.

> **Maietta, Lenny
(1982):** Kinaesthetics
an Live Long Health
Development. In:
Kinästhetik Bulle-
tin Nr. 2. Verein für
Kinästhetik. S. 8-12.

> **Schiamborg, B.
Lawrende; Smith,
Karl U. (1982):** Human
Development. Macmil-
lan Publishing Co. Inc.
New York.

> **Smith, K. U.:** Life Span
Development and Hu-
man Ecology. Selectiv
Influences in Evolution.
University of Wisconsin
- September 1980.

> **Smith, Karl U.; Smith,
Margreth, F. (1973):**
Psychology. An Intro-
duction to Behavior
Science. Little, Brown
& Co.

**Die Entwicklung ist nie abgeschlos-
sen.** Mit der Beschreibung der Entwicklungspha-
sen während der ganzen Lebensspanne kann zwar
beschrieben werden, wann in welcher Zeitspanne
ein Mensch welche Kompetenzen erwirbt – und
dass die Kompetenzentwicklung eine aufeinander
aufbauende Reihenfolge hat. Mit dem Abschluss der
einzelnen Entwicklungsphase hat das Entwicklungs-
spiel aber erst begonnen. Das heißt – Wenn man ge-
lernt hat, das Gewicht gegenüber der Schwerkraft
zu regulieren, ist die Fähigkeit nicht ein Leben lang
wie ein Computerprogramm im Hirn gespeichert.
Sie wird im Gegenteil durch die alltäglichen Aktivi-
täten ständig „neu gelernt“ und modifiziert und ent-
wickelt sich ein Leben lang weiter – immer in Rich-
tung mehr oder weniger Anpassungsmöglichkeiten.
Diese sich durch die Alltagsaktivitäten ständig ver-
ändernde Bewegungskompetenz ist die Basis für die
Gesundheitsentwicklung wie auch für alle anderen
lebenslangen Lern- und Entwicklungsprozesse.

Aktive Einflussnahme ist möglich.
Smith konnte also nachweisen, dass die aktivste
Steuerungsgröße unseres Lebens die Qualität der
alltäglichen Bewegung ist. Unser Leben ein nie end-
ender Gesundheitsentwicklungsprozess, der vor
allem durch unsere alltäglichen (Re-)Aktionswei-
sen beeinflusst ist. Das bedeutet, dass die Bewe-
gungskompetenz eines Menschen von großer Be-
deutung ist. Und jetzt kommt die gute Nachricht:
Die Bewegungskompetenz ist durch uns selbst ak-
tiv beeinflussbar. Wir können Einfluss nehmen auf
unsere Bewegung in den alltäglichen Aktivitäten.
Wir können diese natürlichen Prozesse studieren
und die Sensibilität für das Alltägliche entwickeln,
Beobachter von uns selbst werden und da Einfluss
nehmen, wo direkter Einfluss Wirkung zeigt.

Die Entwicklungsstufen bleiben ein Leben lang
wichtig. Wenn man mit alten pflegeabhängigen
Menschen arbeitet, dann ist oft ein interessantes
Phänomen zu beobachten. Es gibt Menschen, die

können zu Fuß einkaufen gehen, selbst die Steuer-
erklärung ausfüllen und das ganze Leben selbstän-
dig meistern – wenn sie am Morgen aber vom Bett
aufstehen wollen, können sie das nicht alleine tun.
Sie sind auf Hilfe angewiesen. Aus der Sicht der
Kompetenzentwicklung kann man sagen, dieser
Mensch kann komplexe Aktivitäten selbständig be-
wältigen, die relativ einfachen Aktivitäten sind aber
außerhalb seiner Reichweite. Und das ist eigentlich
alarmierend! Wenn man das Komplexe kann – das
Einfache aber, das die grundlegende Kompetenz für
die komplexe Funktion ist, nicht mehr beherrscht,
dann ist das gesamte Gesundheitswesen gefährdet!
Dieser Mensch hat sich in einer Art und Weise
„spezialisiert“, dass es gefährlich ist. Die nächste
kleine Störung kann zum Zusammenbruch und zur
totalen Abhängigkeit führen!

Ich bin mein Gesundheitswesen.
Mit dem Wissen, dass Gesundheit kein Ding ist,
sondern ein lebenslanger Entwicklungsprozess,
verändert sich meine Rolle dem eigenen Gesund-
heitsprozess gegenüber dramatisch. Das bedeutet
letztlich, dass nur ich selbst die Verantwortung für
meinen Gesundheitsprozess übernehmen kann.
Man könnte sagen: ich bin das Gesundheitswesen –
ich bin das Wesen, das meine eigene Gesundheit
durch meinen eigenen Lebensprozess selbst steu-
ert – ob ich mir dessen bewusst bin oder nicht.
Wenn ich also mein Gesundheitswesen bin, dann
muss ich die Verantwortung für mich selbst über-
nehmen. Und das kann ich dann ganz bewusst und
selbstgesteuert tun, wenn ich beginne, mich selbst
in meiner Bewegung zu beobachten und die Frage
stelle: wie funktioniere ich selbst?



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 _____