

„... und immer noch finde ich es spannend!“



In der gemeinsamen Bewegung lernt Lana, ihre Bewegung der Bewegung einer anderen Person anzupassen.

Der Kinaesthetics-Trainer und Ausbilder Axel Enke befasst sich seit 22 Jahren mit Kinaesthetics. Und seine Begeisterung für das Thema hat in keiner Art und Weise nachgelassen.

Es begann 1998. Eine gute Bekannte und Krankenschwester erzählte mir von einem Kinaestheticskurs in Essen, der sie fasziniert hat. Meine Frage nach den Kursinhalten beantwortete sie mit einem Beispiel aus der Praxis: Sie versuchte, mich vom Liegen zum Stehen zu bekommen. Obwohl ihr „Demonstrationsversuch“ nicht funktionierte, hörte es sich interessant an, und so meldete ich mich zu einem Grundkurs im damaligen Bildungszentrum des DBfK in Essen an.

Aus eigener Tasche. Da meine Vorgesetzten mit dem Begriff nichts anfangen konnten, musste ich den 3-tägigen Grundkurs zuzüglich sämtlicher Spesen selbst finanzieren (Originalton: „Wenn Sie unbedingt ein so neumodisches Zeug machen wollen,

müssen Sie's auch selbst bezahlen!“). Dort erlebte ich dann Frank Hatch, der mit über 30 TeilnehmerInnen den Kurs gestaltete. Ich erinnere mich, dass ich fast nichts verstand: Das lag einerseits am gebrochenen Deutsch des Amerikaners als auch an den seltsam anmutenden Aktivitäten, die er uns abverlangte. So lief zum Beispiel einmal die ganze Gruppe im Kreis in gebeugter Haltung und brüllte aus Leibeskräften, um einen tiefliegenden Muskel im Unterbauch zu spüren. Während dieser Aktivität sollten wir mit den Händen auch dort hingreifen, und alle schauten sich verschämt um, da man sich vergewissern wollte, ob die anderen auch mitmachten und man sich so wenigstens nicht alleine blamiert ...





» Massen und Zwischenräume. Das Einzige, was ich damals verstand, war das Modell von Massen und Zwischenräumen, das mir wegen seiner genialen Einfachheit imponierte. Für die 1.000 DM, die mich der Kurs damals insgesamt kostete, war der Output vielleicht ein bisschen wenig; aber es gab einen Grund, trotzdem weiterzumachen: Ich hatte zum damaligen Zeitpunkt bereits viele praktische Erfahrungen in verschiedenen Feldern als Krankenpfleger gemacht. Deshalb vermutete ich, dass jetzt nicht mehr viel Neues hinzukommen könnte. Ich war also ein

„Ich kannte mich in der klassischen Anatomie, der Physiologie und der Intensivmedizin gut aus; aber ich hatte keine Ahnung von Bewegung!“

wenig arrogant in Bezug auf meine Annahmen über Lernen. Auch wenn ich damals inhaltlich nicht viel verstand, wurde ich durch die Erkenntnis erschüttert, dass ich eigentlich keine Ahnung von Bewegung habe. Natürlich kannte ich mich gut in der klassischen Anatomie und Physiologie aus; immerhin hatte ich zuvor die Fachweiterbildung für Intensivmedizin erfolgreich beendet. Aber irgendwie verstand ich, dass es hier um ein anderes Verständnis von Bewegung ging!

Boden unter den Füßen weg! Ich war extrem verunsichert, irritiert und konnte kaum glauben, was ich erlebte. Das lässt mich noch heute die Reaktionen von Teilnehmern in meinen Basiskursen und Ausbildungen sehr gut verstehen! Meine Neugierde war angestachelt, und ich beschloss,

diesen Ansatz näher kennenzulernen. Das waren die Anfänge. Inzwischen sind viele Jahre der Auseinandersetzung mit Kinaesthetics vergangen. Was fasziniert mich noch heute?

Ein Universum entdeckt. Ein für mich wesentlicher Aspekt ist die Tatsache, dass ich mich als Universum entdeckt habe. Die Einnahme der Innensicht, die Beobachtung der eigenen Bewegung mit Hilfe der Kinaesthetics-Konzepte bei den unterschiedlichsten Aktivitäten und das immer wieder Neue, das ich dabei entdeckte. Eine Thematik, die nahezu unendlich zu sein scheint, wird immer wieder interessant und lebendig. Dabei ist ein wesentlicher Aspekt, dass ich immer wieder erfahre, dass so etwas Einfaches wie die Konzepte etwas so Komplexes wie menschliche Bewegung erfahrbar und beschreibbar werden lassen kann.

Gewichtsverlagerungen verstehen. Damit einher ging die Entwicklung eines sehr viel fundierteren Verständnisses über Aktivitäten und die Frage, wie ein Mensch sein Gewicht in der Schwerkraft bewegt. Zwar erlebte ich unzählige (scheinbare) Rückschläge und weniger glückliche Situationen. Aber es war geradezu eine sportliche Herausforderung, zu entdecken, was vielleicht doch machbar ist. So erinnere ich mich an eine Situation, in der ich einer adipösen Dame vom Stuhl ins Bett half und sie auf einmal quer im Bett lag, den Kopf an der einen Seite der Bettkante im Bettgitter und ich ihre Beine in der Hand hielt. In



Axel Enke „trainiert“ mit seiner Enkelin Lana den gemeinsamen Positionswechsel, um sie so in ihrer Bewegungsentwicklung zu unterstützen.

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.zeitschriftlq.com www.kinaesthetics.net



Kinaesthetics

in Bann gehalten. Daraus erwuchs das bis heute anhaltende Interesse an weiterführenden Auseinandersetzungen, die alle der Kybernetik entspringen (Systemtheorie, NLP u. a.). Dass diese Theorie mir gleichzeitig ermöglicht, für Menschen eine Lernumgebung zu gestalten, in der sie sich als wirksam erfahren können, erlebe ich immer wieder als Geschenk und Bereicherung zugleich. Ehrlicherweise muss ich zugeben, dass ich vor 1998 in Lehr-/Lernsituationen – ohne dass es mir bewusst war – an das Nürnberger Trichtermodell glaubte. Es war eine schmerzliche Erfahrung, zu verstehen, dass Lernen so nicht funktioniert. Umso mehr faszinierte mich dieser Ansatz zu lernen, denn ich entdeckte es an mir selbst.

Inhaltliche Tiefe. Auf Organisationsebene ist in den letzten Jahren ein weiterer Aspekt hinzugekommen: Organisationen als „lebende Systeme“ zu verstehen, hilft enorm für das Verständnis darüber, wie Organisationen wiederum ihr Überleben gestalten. Dies hat meine Sichtweise in verschiedenen Settings (Supervision, Coaching, Beratung) enorm bereichert. Daneben ist die eigene Erfahrung in meinem Körper ein verbindendes Glied im Verständnis komplexer Systeme.

Der bewegte Großvater. Heute kann ich auf einer zusätzlichen Ebene die Früchte dieser langen Auseinandersetzung ernten: Als Vater und inzwischen auch stolzer Großvater beobachte und unterstütze ich heute die Bewegungsentwicklung meiner Enkelin völlig anders, als ich es früher hätte tun können. So gibt es viele Aspekte, warum ich auch heute noch Kinaesthetics als sehr interessant empfinde. Mag es von außen betrachtet banal erscheinen, da sich die Bewegungsabläufe wiederholen (wie Drehung von der Rücken- in die Seitenlage), so erfahre ich in mir ein spannendes Universum inmitten eines noch größeren Universums!



Der Autor:

Axel Enke ist Kinaesthetics-Trainer, Ausbilder, Organisationsberater (MSc), Mediator (MSc) und Supervisor und leidenschaftlicher Großvater.

genau dieser Situation kam eine Kollegin herein und meinte mit süffisanter Stimme „Ach, das ist Kinaesthetik?!“ und mich mitleidig fragte, ob ich Hilfe bräuchte ...

Bewegungskompetenz entwickeln. Trotz dieser und ähnlicher Situationen ließ mich das Thema jedoch nicht los, und ich entwickelte meine Handling- und Bewegungskompetenz weiter. Irgendwann bemerkte ich schließlich einen schleichenden Wandel. Es gelang mir immer öfter, auch schwierige PatientInnen zu mobilisieren und angemessen zu unterstützen. So wurden die KollegInnen doch neugierig, was ich denn da eigentlich mache. Schließlich hatte keiner von ihnen einen Kurs besucht, und ich hatte mich in Bezug auf Überzeugungsarbeit wohlweislich sehr zurückgehalten. Denn wie sollte ich das, was ich in meinem Grundkurs erlebt hatte, den KollegInnen im Alltag begreiflich machen?

Die Ausbildung beginnt. Inzwischen hatte ich mich für die damalige Stufe 1 angemeldet und einen ersten Zugang zu kybernetischem Gedankengut bekommen. Da wir in der Ausbildung damals keine fundierten theoretischen Texte erhielten, begann ich selbst, mich parallel zu meiner Ausbildung mit dieser Thematik zu beschäftigen. Mein Grundlagenwissen baute sich so über das Lesen und die verknüpfenden Reflexionen in der Ausbildung zunehmend auf. Das theoretische Erklärungsprinzip der Kybernetik hat mich bis heute

Serie: Begeisterung

Am 5. Oktober 1980 wurde in Zürich der Verein für Kinästhetik gegründet. Damit war die Basis gelegt für eine faszinierende Entwicklungsgeschichte. Und diese Geschichte wurde und wird getragen von der Begeisterung von Menschen. Mit der Serie „Begeisterung“ geht „lebensqualität“ der Frage nach, was diese Begeisterung ausmacht.

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 _____