

# „Nicht alt, sondern reif an

**Holger Rönsch-Braun berichtet über die zweitägige Mitglieder-versammlung in Bonn. Tag eins war dem Thema „Alter“ gewidmet, Tag zwei den Vereinsagenden.**

**Kompetenz im Alter.** Die fachliche Auseinandersetzung fokussierte sich um das Thema „Alter“. Als Experte sprach Karl-Friedrich Wessel, Professor der Human-Ontogenetik. Diese Wissenschaftsdisziplin betrachtet den Menschen als eine biopsychosoziale Einheit. Erforscht wird nicht nur das lebenslange Lernen, sondern generell die lebenslange Entwicklung des Menschen. Daraus entsteht ein Leitfaden für die komplexe Analyse der irreversiblen Prozesse des individuellen Daseins.

**Parallelen zur Kinaesthetics.** Etliche Parallelen existieren zwischen Human-Ontogenetik und Kinaesthetics. Beide Disziplinen befassen sich mit Themen wie „Hierarchie der Kompetenzen“ oder „lebenslange Entwicklung“ und „Ontogenese“. Vor diesem Hintergrund war der Austausch über die vier Kernbegriffe des Tages, „Lernen im Alter“, „Gesundheitsentwicklung“, „Hierarchie der Kompetenzen“ und „Lebensqualität im Alter“, sehr interessant.

**Reich an Jahren.** Prof. Wessel fühlt sich nicht alt, sondern reich an Jahren. Den Entwicklungsaspekt benennt er als klaren Vorteil für das gehobene Lebensalter. Im Laufe des Lebens erhöht sich die Summe der Möglichkeiten aufgrund der erworbenen Kompetenzen. Unter dieser Voraussetzung wirkt sich auch ein Absinken der Kompetenzen in einzelnen Bereichen (visu-

ell oder motorisch) nicht einschränkend aus. Dies deshalb, weil die Entwicklung der wesentlichen menschlichen Kompetenz, der temporalen, die Spannweite erweitert.

**Temporale Kompetenz.** Die temporale Kompetenz beschreibt den Menschen als „Zeitwesen“ – mit der Fähigkeit, sich der Vergangenheit bewusst zu sein und daraus Perspektiven für die Zukunft zu entwickeln. Die Entwicklung der Basis-kompetenzen geschieht vor allem in den sensiblen Phasen der Kindheit und Jugend. Ein Nachholen dieser Entwicklung ist meist mit einem ungleich höheren Aufwand verbunden. Wessel sieht keine Notwendigkeit in der Weiterentwicklung seiner motorischen Kompetenz. Über die Fitnessbemühungen seiner Altersgenossen kann er nur lachen. Bewegungskompetenz hilft, Menschen im Rahmen ihrer Möglichkeiten und Handicaps zu fordern und zu unterstützen, damit sie ihr Potenzial auch mit 60, 70 oder 80 Jahren noch ausnützen können. Eine Überforderung durch standardisierte Therapiekonzepte ist zu vermeiden.

**Keine Angst vor dem Alter.** Alter sollte ein selbstbestimmter Prozess sein. Ein Zwiespalt klappt zwischen dem subjektiven Empfinden – „Ich bin so alt, wie ich mich fühle!“ – und gesellschaftlichen Prozessen, wie dem Renteneintrittsalter. Auch der Begriff der eigenen Endlichkeit und Begrenztheit prägt für uns in dieser Lebensphase – gilt es doch mit Verlusten von anderen Menschen und dem Abnehmen der eigenen Fähigkeiten umzugehen.

Prof. Wessel verwehrt sich gegen die defizitäre Sichtweise von Verlust: „Ältere Menschen müssen lernen, mit Verlust, aber im gleichen Maße mit Gewinnen, umzugehen. Alter bietet beides.“ Bei den Gewinnen geht es um eine Symmetrie zwischen Vergangenheit und Zukunft. „Je älter ich werde, umso mehr Perspektiven ergeben sich für die Zukunft“, so der Human-Ontogenetiker, „unabhängig vom individuellen biologischen Lebensalter, sondern bezogen auf den Aspekt der temporalen Kompetenz. Die

Die Blocs – ein neues Produkt im Kinaesthetics-Shop, wurden an der Mitgliederversammlung das erste Mal vorgestellt.



# Erfahrungen ...“



Freiheitsgrade meines Daseins werden größer. Der Tod ist der Höhepunkt in diesem Entwicklungsprozess.“ Dass die gesellschaftliche Sichtweise dies anders beurteilt, ist eine andere Sache.

**Gesundheitsentwicklung.** Dieser Begriff ist schwer fassbar; er bewegt sich im Spannungsfeld von „ich“, „wir“ und „Organisation“. Prof. Wessel brachte in die kontroversielle Diskussion ein, dass Gesundheit nicht definierbar sei. Die Stärkung des subjektiven Gesundheitsgefühls wäre für die Gesellschaft billiger als die reguläre Krankheitsbehandlung. Wie einschränkend eine Erkrankung empfunden wird, ist individuell unterschiedlich. Im Zuge unserer Entwicklung zerstören wir mit der Entscheidung für einen Weg auch immer Möglichkeiten, einen anderen Weg zu gehen. Wenn man sich entscheidet, ein Musikinstrument zu erlernen, ist die Möglichkeit, zu dieser Zeit ein anderes Instrument zu erlernen, zerstört. Eine analoge Sichtweise könne man auch für den Umgang mit Krankheiten entwickeln.

**Lernen im Alter.** Der Zwiespalt von inneren und äußeren Einflüssen wurde aufgedeckt. So steht etwa die gesellschaftliche Sichtweise „Mit 50 zu alt für einen neuen Job“ dem subjektiven Empfinden konträr gegenüber. In höherem Alter spielen die eigene Motivation und die persönlichen Ziele eine größere Rolle. Lernen ist aber ein kontinuierlicher Prozess im menschlichen Leben. Man kann nicht nicht lernen.

„Reproduziert sich eine Gesellschaft nur in bestimmten Abschnitten materiell, biologisch und wissenschaftlich?“, fragte Prof. Wessel und antwortete gleich darauf mit einem entschiedenen „Nein, denn der Reproduktionsprozess ist eine gesamtgesellschaftliche Aufgabe.“ Wer davon ausgeht, dass Alter für die Entwicklung der Gesellschaft überflüssig ist, der folgt Defizitmodellen menschlicher Entwicklung. Eine Gesellschaft ist keine homogene Masse. Sie ist nur dann human, wenn sie alle Gruppen aktiv mitzieht.

**Hierarchie der Kompetenzen.** Gibt es eine solche Hierarchie? Wenn ja, wie wirkt sich die motorische Kompetenz auf andere Kompetenzbereiche aus? Prof. Wessel definierte die motorische Kompetenz als eine Kombination von motorischer und intellektueller Kompetenz.

**Der Verein.** Der Sonntag war dem Vereinsgeschehen gewidmet. Einerseits besteht der Verein aus Zahlen und Fakten: 330 Vereinsmitglieder, das sind fast zwei Drittel der TrainerInnen von Kinaesthetics Deutschland. Pro Jahr besuchen über 22.000 Menschen einen Kinaesthetics-Kurs. Aber nicht nur Zahlen und Fakten prägen das Vereinsleben; es sind vor allem die Beziehungen, die Art und Weise der Interaktion zwischen den Menschen und gegenüber der Umwelt. Was dieses Wochenende gezeigt hat.

An der Mitgliederversammlung hatten viele Menschen etwas zu sagen (v. l. n. r.): Antriani Steenebrügge, 1. Vorsitzende von Kinaesthetics Deutschland e.V., Prof. Karl-Friedrich Wessel, sowie Christian Gohl, Vorstandsmitglied Kinaesthetics Deutschland e.V.

# 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](http://www.verlag-lq.net) oder per Post

verlag lebensqualität  
nordring 20  
ch-8854 siebnen

verlag@pro-lq.net  
[www.verlag-lq.net](http://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 \_\_\_\_\_