

**Im Juli engagierten die EKA-Ausbilder Marcel Schlecht (CH), Martin Burka und Axel Enke (beide DE) den Bergführer und Kinaesthetics-Trainer Gerald Zussner (AT) für ein Kletterwochenende am Peilsteingebirge in der Nähe von Wien. Axel Enke berichtet.**

# Vertikale Fortbewegung lernen

Die Idee, gemeinsam mit einem Profi in schöner Gegend zu klettern, konnte rasch umgesetzt werden, da Gerald die Organisation übernahm. Er wählte den Ort aus, bestellte beim Hüttenwirt das Schlaflager und brachte die benötigte Ausrüstung mit. Da das Wetter an diesen Tagen sehr schön war, stand den eigentlichen Aktivitäten nichts mehr im Weg. Das Peilsteingebirge ist ein länglicher Gebirgszug, der über ca. 800 vorgesicherte Touren aller Schwierigkeitsstufen verfügt. Vorgesichert heißt: Haken zur Sicherung der Kletternden sind in den Wänden verankert. Diese bilden „Touren“, die in Kletterführern nachgelesen werden können. Man kann entsprechend beliebig lange und schwierige Touren angehen, die einzig in den Kletterkompetenzen der BenutzerInnen ihre Begrenzung finden. Der Erholungswert dieser gemeinsamen Zeit war sehr hoch, da die Aufmerksamkeit sehr stark auf die Kletteraktivitäten fokussiert war und der Alltag darüber rasch in den Hintergrund rückte. Dieser Effekt hielt bei uns allen das ganze Wochenende an.

Immer locker bleiben. Um es gleich vorweg zu sagen: Es ist keiner abgestürzt und alle





haben überlebt! Wie wertvoll ist doch eine gute Sicherung, die auch erst einmal gelernt sein will. Nach diesen vorbereitenden erklärenden Schritten konnte es dann mit einem niedrigen Schwierigkeitsgrad sofort losgehen.

Aus einer Kinaesthetics-Perspektive war es interessant, wie intensiv man die eigene Bewegung beobachten, analysieren und erfahren konnte. Die – gegenüber KursteilnehmerInnen – immer wieder formulierten grundsätzlichen Aussagen über Aktivitäten haben wir an uns selbst gnadenlos direkt erfahren. Da wäre zum Beispiel die Aussage, dass im Falle der erhöhten eigenen Spannung die Sensibilität abnimmt und es schwerer wird, Bewegungsvarianten zu finden. Wenn einer von uns (und das erlebten wir alle öfter!) völlig verkrampft an der Wand „klebte“, von unten die witzigen Bemerkungen der Kollegen kamen („Immer locker bleiben!“) und man sich trotz Sicherung nicht traute, das Gewicht zu verlagern, bekommt der Begriff „Eigenerfahrung“ eine äußerst existenzielle Bedeutung. Ich kann jetzt PatientInnen viel besser „verstehen“, wenn sich diese etwa nicht trauen, einen Schritt im Rahmen eines Transfers zu tun. Umso spannender war es dann, dass es uns in der Wand zunehmend besser gelang, das Gewicht an kleinste Felsvorsprünge abzugeben, dadurch lockerer zu werden und dann eine neue Möglichkeit für den nächsten Schritt zu finden. Dabei hatten wir Anfänger vor allem mit den Schwierigkeiten zu kämpfen, dass wir einerseits keinen geschulten Blick in der Wand (Umgebung) für die Möglichkeiten hat-



Die Gestaltung der Bewegungselemente Zeit, Raum und Anstrengung sind beim Klettern in einer Wand für die Qualität eines Schrittes von hoher Bedeutung.



ten, welche Felsstruktur uns tragen konnte, und wir andererseits auch unserer eigenen Struktur (zum Beispiel die Stabilität und Kraft der Finger- und Fußspitzen) nicht so recht trauten.

**Über dem Abgrund.** Auch das Abseilen war zunächst eine anspruchsvolle Übung, da wir uns völlig in den Abgrund hineinhängten und dabei unser Leben dem Seil (hält das wirklich?) und dem sichernden Kollegen überließen (passt der jetzt wirklich auf oder quatscht der nur herum?). Gerald hatte diesen Aspekt aber stets sicher im Auge und korrigierte frühzeitig jeden Fehler. Auch wenn wir in Kinaesthetics eine fehlerfreundliche Kultur etablieren wollen, so gibt es dennoch Kontexte, in denen Fehler nicht passieren dürfen!

Eine weitere eindruckliche Bewegungserfahrung für mich war, wie selbst kleine Veränderungen der eigenen Bewegung einen nächsten großen Schritt ermöglichen. Von der Arbeit mit PatientInnen/BewohnerInnen ist es mir geläufig, dass oft kleine Veränderungen eine große Hilfe sein können. In der Wand mit sich selbst eine ähnliche Erfahrung zu machen, hat dann aber einen völlig anderen Lernwert. Oft hing ich in der Wand und meinte zunächst, dass kein Weiterkommen möglich sei. Durch eine kleine Drehung eines Fußes, eines Beines oder der Hüfte ergaben sich





Auf dem Gipfel - aber auch an den Grenzen der eigenen Bewegungskompetenz angekommen.



dann aber erstaunliche Möglichkeiten für ein Weiterkommen, das noch kurz zuvor undenkbar gewesen wäre. Diese verblüffende Erfahrung führte dann auch dazu, dass wir Touren meisterten, die uns zunächst unbewältigbar schienen. Am letzten Tag beispielsweise kletterte Gerald katzenleich eine Tour hoch, um das Seil und einige Haken anzubringen. Wir kommentierten seine Aktivität mit den lauten Rufen „Das ist jetzt nicht dein Ernst, oder?“ Dass wir danach diese Tour auch schafften – wenngleich nicht so gewandt und schnell –, lag eben unter anderem daran, dass sich die jeweiligen Schritte nacheinander ergaben. Eine sehr intensive Erfahrung, die die Aufmerksamkeit auf die eigene Bewegung lenkt.

**Lebenslanges Lernen.** Am zweiten Klettertag fühlten wir uns in der Wand schon deutlich bewegungskompetenter und waren trotz unseres Alters etwas stolz auf die Erfahrung, noch lernen und neue Herausforderungen bewältigen zu können. Plötzlich zog ein über 70-jähriger Mann mit Leichtigkeit in einem deutlich schwierigeren Grad an der Wand an uns vorbei. Das war wieder so ein Moment, an denen uns klar wurde, dass Bewegungskompetenz ein lebenslanger Prozess ist.

Gelingt es einem, möglichst stressfrei ohne falschen Ehrgeiz, Kletteraktivitäten häufiger zu betreiben, erhöht das sicherlich die eigene Bewegungskompetenz. Durch die Kinaesthetics-Konzepte steht dem Kletterer zudem ein sehr gutes Reflexionswerkzeug zur Verfügung. Aus einer kybernetischen Perspektive stehen uns ja zwei grundsätzliche Strategien zur Verfügung, wie wir Aktivitäten in einer Umgebung gestalten:

- ▶ der Mensch passt sich der Umgebung an und
- ▶ der Mensch passt die Umgebung sich an.

Wenn man einmal sämtliche Maßnahmen zur Sicherung beiseite lässt – sie gehören zur zweiten Kategorie –, liegt der Schwerpunkt der Erfahrung bei der ersten Kategorie.

**Dem Fels anpassen.** Die Kunst beim Klettern besteht darin, sich so gut der Umgebung (Fels) mit den eigenen Bewegungsspielräumen anzupassen, dass man immer wieder neu und anders Gewicht verlagern kann. Es gelten die gleichen Prinzipien wie beim Gehen. Nur geht man eben hier hoch und runter und nicht nur horizontal.

Wir waren uns anschließend einig, dass wir diese Aktion noch einmal wiederholen wollen. Vielleicht hat ja der/die ein oder andere LeserIn Lust bekommen, sich mit den eigenen Bewegungskompetenzen am Berg auszuprobieren. Es ist etwas völlig Anderes als in einer Kletterhalle. Die Erfahrung draußen, die Geräusche, die wechselnden Lichtverhältnisse und der natürliche Fels bieten eine interessante Umgebung. Wer aber AnfängerIn ist, sollte diese Schritte unbedingt unter Anleitung eines Profis tun. Gerald Zussner können wir jedenfalls sehr empfehlen!

# 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 \_\_\_\_\_