

Dieser Aufsatz von Stefan Knobel ist in der Festschrift „10 Jahre Kinaesthetics Romania“ im Verlag lebensqualität erschienen.

ISBN 978-3-9523887-9-2

# Was ist Kinaesthetics?

## Was ist Kinaesthetics?

**Stefan Knobel** befasst sich mit dieser Fragestellung seit 28 Jahren. Er berichtet in diesem Aufsatz über seine ersten Kontakte mit Kinaesthetics und darüber, wie er diese Frage heute beantwortet.



## Meine ersten Kontakte mit Kinaesthetics

**Wie funktioniert ein Mensch?** Im Jahr 1988 absolvierte ich an der Kaderschule in Aarau den Lehrgang zum Pflegeexperten HöFa 1. In diesem Studium lernten wir viele Pflegetheorien und Pflegemodelle kennen. Wir setzten uns intensiv mit der Pflegewissenschaft auseinander. Schwester Liliane Juchli, die große Pflegepionierin des deutschsprachigen Raums, sagte uns in einem Seminar sinngemäß: „Ein Schreiner muss viel von Holz verstehen. Er muss wissen, wie er das Brett sägt, dass es sich nicht verwirft – ja, er muss sogar wissen, wie das Holz wächst, sonst kann er keinen Schrank bauen, dessen Türen nicht klemmen. Für uns in der Pflege stellt sich die Frage, wie ein Mensch funktioniert“.

Diese Auseinandersetzung mit den Fragen, wie ein Mensch funktioniert, was professionelle Pflege ist, hat mich fasziniert und geprägt. Gegen Ende der Ausbildung zum Pflegeexperten war ein Grundkurs in Kinaesthetics in der Pflege angesagt. Alle StudentInnen hatten, wie vielleicht Sie als LeserIn dieses Artikels, keine Ahnung, was Kinaesthetics ist.

**Die große Erschütterung.** Dieser Kinaesthetics-Kurs (einer der ersten im Rahmen des Programms Kinaesthetics in der Pflege überhaupt) hat mich in meinen grundlegenden Annahmen und in meiner Sichtweise auf die Pflege erschüttert. Zum einen war das methodische Vorgehen ganz anders aufgebaut als in allen anderen bisherigen Seminaren. Im Vordergrund stand die Frage, wie ich meine eigene Bewegung beobachten und verstehen kann. Diese Frage bearbeiteten wir aber nicht, indem wir Texte lasen oder Vorträge anhörten. Wir legten uns auf den Boden und studierten unsere eigenen Aktivitäten in der eigenen Bewegungserfahrung. Durch diese Auseinandersetzung verstand ich innerhalb kurzer Zeit eine grundlegende Bedeutung der Aussage von Sr. Liliane Juchli: „Wir müssen uns die Frage stellen, wie ein Mensch funktioniert.“

**Ich weiß, dass ich nichts weiß.** Zu dieser Zeit arbeitete ich als Krankenpfleger in der chirurgischen

Abteilung eines Krankenhauses. Jeden Tag leitete ich mehrere Menschen an, wie sie nach einer Bauchoperation aus dem Bett steigen sollen. Ich sagte ihnen, was damals wohl alle Pflegenden im deutschsprachigen Raum in etwa so gesagt haben: Legen Sie Ihre Hände oberhalb und unterhalb der Wunde auf Ihren Bauch) – drehen Sie sich nun zur Seite – kommen Sie jetzt ins Sitzen, indem Sie mit beiden Händen Ihre Wunde zusammenhalten. Auf diese Weise handelte ich „professionell“, denn diese Art der Mobilisation wurde in den einschlägigen Pflegebüchern empfohlen.

An meinem Kinaesthetics-Grundkurs erkannte ich, dass diese Anleitung genau das Gegenteil dessen bewirkt, was ich beabsichtigte. Wenn man eine Bauchwunde maximalem Stress aussetzen will, nimmt man am besten die Hände, um die Wunde beim Aufsitzen zusammenzuhalten! Und was mich am meisten erschüttert hat, war die Tatsache, dass ich und alle meine BerufskollegInnen diese hundertprozentig falsche Anleitung tagtäglich gemacht haben, ohne sie in der eigenen Erfahrung zu überprüfen.

## Was ist Kinaesthetics?

Seit dieser Erschütterung befasste ich mich mit Kinaesthetics. Auf die Frage „Was ist Kinaesthetics?“ gibt es natürlich viele mögliche Antworten. In der Folge versuche ich, einige unterschiedliche Perspektiven einzunehmen, um mich dieser Frage zu nähern.

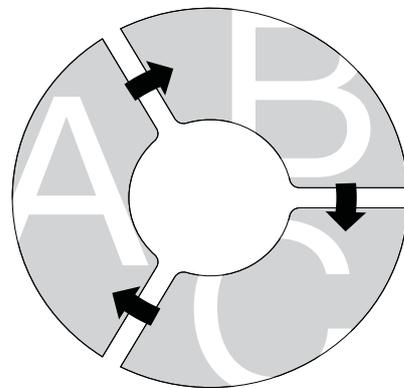
**Kinaesthetics ist praktische Kybernetik.** Interessanterweise gründet Kinaesthetics auf denselben wissenschaftlichen Grundlagen wie die Informationstechnologie, die unser Leben und unsere Gesellschaft in den letzten Jahrzehnten so radikal verändert: die Kybernetik. Kybernetik wurde als Wissenschaft nach dem 2. Weltkrieg von Norbert Wiener begründet. Er definierte für die grundlegenden Macy-Konferenzen Kybernetik als „die Wissenschaft der Kommunikation und Kontrolle (Regelung) von lebenden Organismen und Maschinen. [...] (Kybernetik) ... wird auch als die Kunst des Steuerns bezeichnet“. Wiener und seine KollegInnen formulierten in der Folge die Theorie der Feedback-Kontrolle von Systemen. Diese Theorie führte zu zirkulären Denk- und Erklärungsmustern in verschie-





densten Wissenschaftsgebieten. Diese Denkweise löste lineare Erklärungsmuster ab und kann als revolutionär bezeichnet werden. Sie ist, wie oben erwähnt, verantwortlich für all die technologischen Errungenschaften der letzten Jahrzehnte.

Einige WissenschaftlerInnen (VerhaltenskybernetikerInnen) übernahmen die Theorie der Feedback-Kontrolle, um das menschliche Verhalten zu erforschen. Kinaesthetics kann als ein Gebiet dieser Verhaltenskybernetik bezeichnet werden. Es entwickelt praktische Anwendun-



gen, indem es Menschen ermöglicht, menschliches Verhalten und menschliche Aktivitäten als zirkulären Rückmeldeprozess zu erfahren und zu verstehen.

Dieser Schritt in die „praktische Kybernetik“ ist das große Verdienst der Gründergeneration von Kinaesthetics um Frank Hatch, Lenny Maitetta, John Graham, Suzanne Schmidt, Rosmarie Suter und vielen anderen, die im Jahr 1980 in Zürich den Verein für Kinästhetik gründeten.

**Kinaesthetics heißt: sich selbst in Frage zu stellen.** Kinaesthetics interessiert sich besonders für die Frage, wie ein Mensch seine Bewegung bzw. sein ganzes Verhalten steuert. Angelehnt an das zirkuläre Erklärungsmodell der Kybernetik stellt Kinaesthetics die Frage nach der Erfahrbarkeit dieser Steuerungsprozesse und sucht den Zugang zu ihnen über die eigene Bewegung in alltäglichen Aktivitäten.

In den letzten 25 Jahren wurde zu diesem Zweck das Kinaesthetics-Konzeptsystem entwickelt. Es ermöglicht interessierten Menschen, das eigene Verhalten unter spezifischen Perspekti-

ven zu beobachten, die erfahrbaren Unterschiede zu beschreiben und so das „Selbstverständliche“ selbst zu verstehen.

Wenn Menschen lernen, Unterschiede in der eigenen Bewegung in alltäglichen Aktivitäten gezielt zu erfahren und zu beschreiben, können sie Einfluss auf das eigene Verhalten nehmen und es verändern. Bildlich gesprochen könnte man die Beziehung zwischen den Grundfragen von Kinaesthetics und der Kybernetik so verdeutlichen: Wie werde ich zu einem Kybernetes (griechisch „Steuermann“) meiner selbst, der nicht von Wind und Wellen herumgeschlagen wird, dessen Erfahrung und Sensorium es ermöglichen, sich allen Verhältnissen angemessen, unbeschadet und entwicklungsfördernd anzupassen?

#### **Kinaesthetics – die Qualität der alltäglichen Aktivitäten.**

Viele Menschen gehen wohl davon aus, dass die Erbanlagen und die Umwelteinflüsse die wesentlichen Einflussfaktoren der menschlichen Entwicklung sind. Die Kybernetik und insbesondere die Verhaltenskybernetik haben aber vor Jahrzehnten dargelegt und begründet, dass und warum diese Sicht zu beschränkt ist. Ein zumindest ebenso wichtiger Einflussfaktor, der als autonomer Lernprozess in den Händen jedes einzelnen Menschen liegt, ist die Qualität, wie er seine alltäglichen Aktivitäten durchführt. Das heißt konkret: Wie ich jetzt z. B. sitze und schreibe, beeinflusst wesentlich mein aktuelles Verhalten und meine zukünftige Entwicklung.

In dieser Weise sind Gegenwart und Zukunft miteinander verknüpft. Dadurch wird das menschliche Leben an sich als ein nachhaltiger Prozess definiert, der durch die Qualität des alltäglichen Handelns beeinflusst wird. Jeder Mensch ist sozusagen das Resultat der individuellen Geschichte seiner eigenen Bewegung in den alltäglichen Aktivitäten und jeder schreibt diese Geschichte fortlaufend weiter. Es geht hier somit um den Begriff der „Ontogenese“.

In der Beschäftigung mit den Bewegungsaspekten der alltäglichen Aktivitäten liegt ein außerordentlich großes Potenzial. Wer seine eigene Bewegung bewusst und differenziert wahrnehmen und anpassen kann, gestaltet aktiv seine Zukunft. Allerdings werden in unserer Gesellschaft die Bedeutung des Faktors der Bewegungskompetenz und ihr Einfluss auf die Gesundheit bzw. die Gesundheitsentwicklung massiv unterschätzt.



**Kinaesthetics – Entwicklung im Alltag sichtbar machen.** Paul Watzlawick (1921–2007) sagte: „Man kann nicht nicht kommunizieren.“ Wenn ich davon ausgehe, dass die Bewegung in den alltäglichen Aktivitäten der größte Einflussfaktor auf meine eigene Entwicklung ist, lässt sich analog zu Watzlawick formulieren: „Man kann nicht nicht lernen/sich entwickeln.“ Die Art und Weise, wie ein Mensch seine Aktivitäten durchführt, ist immer ein Beitrag zu seiner Entwicklung und zu seinem lebenslangen Lernen. Hinter diesem Gedanken steht eine neutrale Sicht von Entwicklung und Lernen, die alle Möglichkeiten umfasst – ob ein bestimmtes Muster verstärkt, erweitert oder eingeschränkt wird. Alle drei Optionen sind Lernprozesse, werden von der bisherigen Entwicklung des Individuums beeinflusst und haben eine unterschiedliche Wirkung auf die weitere Entwicklung. Ein Beispiel. Einerseits ist nicht wegzudiskutieren, dass z. B. eine Behinderung medizinisch meistens auf bestimmte Ursachen zurückgeführt werden kann. Andererseits unterliegt aber die individuelle Ausprägung einer Behinderung dem ständigen Lern- und Entwicklungsprozess des alltäglichen Bewegungsverhaltens. Wenn jemand die Tendenz hat, in Bewegungsinteraktionen seine Spannung zu erhöhen und steif zu werden, kann ich durch meine pflegerische Unterstützung (wenn ich ihn z. B. selbst oder mit einem Lifter hebe) dazu beitragen, dass die gehobene Person das immer besser lernt und dieses Muster verstärkt. Die Problematik der Verstärkung des spastischen Musters besteht darin, dass sie dem Menschen die Möglichkeit nimmt zu lernen, seine Körperspannung mannigfaltig zu regulieren und seine Bewegungsspielräume zu nutzen. Diese Kompetenz muss

die betroffene Person aber entwickeln, um mit angemessener Anstrengung und zielgerichtet Aktivitäten ausführen zu können. Deshalb kann diese Art der Unterstützung auf breiter Front zu erlernter Unselbstständigkeit, Abhängigkeit und zu stets sich erhöhendem Pflegeaufwand führen.

Ich kann aber auch durch mein bewusstes Handeln dazu beitragen, dass die betroffene Person eher (wieder) lernt, mehr Spielraum zu nutzen und weniger Spannung aufzubauen, d. h. sein Muster vielfältig zu erweitern. Beides bedeutet, dass ich mit meiner Unterstützung immer einen Beitrag zur Entwicklung dieses Menschen leiste.

Jede Unterstützung ist somit ein Beitrag dazu, dass der betroffene Mensch entweder mehr oder weniger Möglichkeiten entwickelt, um seine Alltagsaktivitäten von sich aus mitzugestalten oder selbst auszuführen. Es ist eigentlich völlig klar, dass in professioneller Pflege die Art und Weise der Unterstützung dazu beitragen sollte, dass sich die Ausprägungen einer Behinderung verringern.

Dazu braucht es aber bestimmte Kompetenzen, die man bewusst nutzen muss. Eine Schlüsselkompetenz ist die bewusste Gestaltung der jeweiligen Interaktion im Alltag durch Bewegung und Berührung. Es geht darum, im aktuellen Moment das Passende zu tun – das Jetzt sehr bewusst zu gestalten. (vgl. Knobel, Schmidiger 2014)

**Kinaesthetics: Auseinandersetzung mit Bewegungskompetenz.** Weil die Qualität der Bewegung in den alltäglichen Aktivitäten einen so großen Einfluss hat, leistet die Sensibilisierung der Bewegungswahrnehmung und die Entwick-





lung der Bewegungskompetenz bei Menschen jeden Alters einen nachhaltigen Beitrag zur Gesundheits-, Entwicklungs- und Lernförderung. Kinaesthetics hilft, neue Bewegungsmöglichkeiten zu entdecken und ermöglicht Menschen, z. B. arbeitsbedingte Rückenschmerzen, Verspannungen oder andere körperliche Beschwerden gezielt und selbstverantwortlich anzugehen. Dadurch können Menschen jeden Alters beweglich und selbstständig bleiben, sich mit der eigenen Kreativität und Flexibilität (z. B. im Umgang mit Stress) auseinandersetzen und die eigenen Verhaltensmuster verändern. Die Erweiterung der Bewegungskompetenz ist ein individueller Lernprozess, in welchem nicht die Frage nach der „richtigen“ Bewegung im Mittelpunkt steht. Zentral ist vielmehr das eigene Verständnis der persönlichen alltäglichen Aktivitäten. Wenn ich selbst das „Selbstverständliche“ meiner Alltagsbewegung verstehe, kann ich Einfluss nehmen auf mein eigenes Leben, auf meine eigene Entwicklung. Mit anderen Worten: Ich bin mein eigenes Gesundheitswesen.

**Kinaesthetics ist eine Erfahrungs-Wissenschaft.** Der Begriff Kinaesthetics kann mit „Kunst, Wissenschaft, Lehre der Bewegungswahrnehmung“ übersetzt werden. Als Fachgebiet beschäftigt sich Kinaesthetics hauptsächlich mit folgenden Forschungsfragen:

- Wie können Menschen lernen, die eigene Bewegung in den alltäglichen Aktivitäten bewusst und differenziert wahrzunehmen, zu verstehen und zu beschreiben?
- Wie können Menschen die eigene Bewegungskompetenz in Richtung von mehr Möglichkeiten entwickeln und so Einfluss auf ihre eigene Entwicklung nehmen?
- Wie können Menschen das eigene Bewegungsverständnis nutzen, um flexibel und situativ auf berufliche Herausforderungen zu reagieren und trotz hoher Belastung gesund zu bleiben?
- Wie kann das Bewegungslernen gestaltet werden, sodass Menschen aus ihrer Erfahrung eine passende Theorie bilden können?
- Welche Muster der Kompetenzentwicklung helfen den Menschen, die Wirkung des eigenen Verhaltens auf die eigene langfristige Entwicklung zu verstehen?
- Wie können Menschen – und insbesondere Menschen mit einer Behinderung – in ihrer eigenen Bewegung und Entwicklung unterstützt und nicht durch (gutgemeinte) Hilfestellungen behindert werden?

Kinaesthetics nähert sich diesen Inhalten auf zwei Wegen. Einerseits stellt es Instrumente und Methoden zur Verfügung, um individuelle Erfahrungen einzuordnen und zu verstehen. Auf diese Weise fördert es die Achtsamkeit für die Qualitäten und Unterschiede der Bewegung in alltäglichen Aktivitäten.

Andererseits ermöglicht Kinaesthetics die kognitive Auseinandersetzung mit theoretischen Grundlagen und wissenschaftlicher Forschung. Die Verbindung dieser beiden Herangehensweisen macht die Faszination und Innovation von Kinaesthetics aus.

### **Kinaesthetics – eine Kulturtechnik**

Wie schon eingangs erwähnt, beruht Kinaesthetics auf derselben Wissenschaft wie die Informationstechnologie – der Kybernetik. Deshalb haben wir alle erlebt, wie sehr und vor allem wie schnell die zirkuläre Sichtweise der Welt unsere Gesellschaft und unser persönliches Verhalten verändert haben. Diese Veränderung ist noch lange nicht abgeschlossen und hat vermutlich erst angefangen. Durch die zirkuläre Erklärung der Lebensprozesse erfahren wir unsere Welt als im höchsten Masse dynamisch und komplex. Wenn wir in dieser vermeintlich immer komplexeren Welt als Menschen überleben wollen, müssen wir lernen, mit dieser Komplexität umzugehen. Und genau das kann Kinaesthetics als angewandtes, auf Erfahrung basierendes Fachgebiet bieten. Es ermöglicht uns, unsere eigenen inneren Prozesse in dieser Welt besser zu verstehen, unser eigenes Verhalten selbst zu studieren und zu erforschen. Es ermöglicht uns, unsere Anpassungen an die sich ständig verändernde Welt aktiv zu gestalten, selbst Prioritäten zu setzen und mit Kompetenz anstatt Resignation auf die Veränderungen zu reagieren. Wenn wir die Herausforderungen der technischen Entwicklung aktiv annehmen wollen, müssen wir die Frage stellen, wie ein Mensch funktioniert, bzw. wie ich als Mensch funktioniere. Kinaesthetics hilft, diese Frage aktiv zu bearbeiten und situativ zu beantworten.

Meiner Ansicht nach müssen wir in naher Zukunft nebst den herkömmlichen Kulturtechniken wie Lesen, Schreiben und Rechnen zwei Sprachen verstehen lernen: einerseits die „Computer-Sprache“ mit ihren Algorithmen – andererseits Kinaesthetics, die Sprache, um die Erfahrung des eigenen Verhaltens zu verstehen und zu beschreiben.

# 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](mailto: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 \_\_\_\_\_