



## Bewegungserfahrung und künstlerische Kreativität

# Die Reise in meinen Körper

Autorin: Silke Fürniß

**In der Ausbildung zur Kinaesthetics-Trainerin Stufe 1 setzte ich mich tief mit den erfahrbaren Aspekten meiner Anatomie auseinander. Daraus entstand das Kunstwerk «22 Stunden Ich». Ich nehme Sie mit auf meine Reise in meinen Körper.**

**Der Beginn meiner Reise.** Seit meiner Kindheit begeistere ich mich für künstlerische und handwerkliche Tätigkeiten. Aus unterschiedlichen Gründen fand ich immer weniger Freiraum, um meiner künstlerischen Fantasie freien Lauf zu lassen. Bis ich vor zwei Jahren «Zentangle» entdeckte. Mit dieser Methode entstehen Bilder durch gezeichnete, strukturierte Muster. Es gibt bei Zentangle kein Oben und Unten, kein Richtig oder Falsch und kein Gut oder Schlecht. In dieser Form zu zeichnen entspannt mich und befreit meinen Geist von alltäglichen Problemen.

In meinem Beruf als Krankenschwester arbeite ich auf einer Weaning-Station. Weaning bedeutet in diesem Fall «Entwöhnung von der Beatmungsmaschine». Wir betreuen meist lungenerkrankte PatientInnen, die von einer Beatmungsmaschine entwöhnt und an eine nichtinvasive Maskenbeatmung adaptiert werden müssen.

In diesem Zusammenhang kam ich mit Kinaesthetics in Berührung und begann mich intensiv mit meiner Bewegung auseinanderzusetzen. Das Verständnis, vor allem aber die immer differenzierter werdende Wahrnehmung der erfahrbaren Aspekte der eigenen Anatomie bildeten eine wichtige Grundlage für die Entwicklung meiner eigenen Bewegungskompetenz. Neben der Auseinandersetzung mit meiner Bewegung über die eigene Erfahrung war auch das Erstellen eines «Körperbildes» Teil meiner Ausbildung zur Kinaesthetics-Trainerin Stufe 1. In diesem sollten unterschiedliche wahrnehmbare Strukturen des eigenen Körpers bildlich dargestellt werden.

Hier trafen sich zwei meiner Leidenschaften und eine spannende und fantasievolle Reise in das Innere meines eigenen Körpers begann. Auf diese Reise möchte ich Sie, liebe LeserIn, mitnehmen und Ihnen erzählen, wie mein Körperbild aus der Innenperspektive entstand.

**Beschreiben und Darstellen – aber wie?** Zu Beginn dieser Reise breitete ich Tapete auf dem Boden aus und legte mich mit dem Rücken auf den harten Boden, damit der Umriss meines Körpers gezeichnet werden konnte. Schnell fühlte ich ein Unwohlsein. Der Boden war hart, mein Rücken schmerzte in Brustwirbelhöhe leicht und die punktuelle Auflagefläche meines Schädels war sehr klein. Das gesamte Gewicht meines Kopfes lastete auf einem Punkt des Hinterhauptbeins. Ich nahm einen erhöhten Druck wahr, was zur Folge hatte, dass sich meine Halsmuskulatur immer mehr anspannte. Der Drang, diese hohe Spannung durch Bewegung zu regulieren, wurde immer größer.

Aufgrund meiner inneren Bewegungsreize, ausgelöst durch die Wahrnehmung des Gewichts des Schädels und der Muskelspannung im Hals, suchte ich eine für mich passendere Liegeposition. Und was liegt da näher, als die Position zu wählen, in der ich jede Nacht einschlafe? Ich nenne meine Schlafposition die «Bergsteigerposition», da sie einem Bergsteiger gleicht, der einen Berg erklimmen möchte.

Da lag ich nun, habe mich umzeichnen lassen und wusste erst einmal nicht weiter. Mir fehlte der rote Faden. Ich nahm verschiedene Faktoren wahr wie Spannung, Druck, Zug, Schmerz, Leichtigkeit, Schwere und Beweglichkeit. Aber wie konnte ich diese Bewegungswahrnehmungen beschreiben und sortieren, um sie bildlich darstellen zu können? Also legte ich mein «Blanko-Körperbild» erst einmal beiseite. Doch bald schon hatte ich die zündende Idee!







**Die Kinaesthetics-Konzepte als Werkzeug.** Der menschliche Körper ist in seiner Bewegung und Struktur sehr komplex. Um differenziert wahrnehmen und das Wahrgenommene beschreiben zu können, muss diese Komplexität in der Beobachtung reduziert werden. Kinaesthetics bietet als «Erfahrungswissenschaft» die Möglichkeit, aus der Perspektive der «1. Person» komplexe menschliche Funktionen wie Bewegung zu verstehen. Werkzeuge zur Beobachtung, Beschreibung und Analyse sind die Kinaesthetics-Konzepte. Sie konnte ich nutzen, um meinen Körper aus verschiedenen Blickwinkeln zu erforschen.

Mit neuem Elan legte ich mich wieder auf meine Tapete und lenkte meine Aufmerksamkeit auf meine Wahrnehmung. Durch das Liegen auf dem harten Boden hatte ich eine deutlich intensivere Körperwahrnehmung und konnte feine Unterschiede in meiner Muskelspannung und sogar im Tiefendruck beobachten. Mithilfe des Konzepts «Funktionale Anatomie» konzentrierte ich mich auf verschiedene Strukturen in meinem Körper und setzte mich mit diesen auseinander. Im Einzelnen spürte ich meine Knochen, Muskeln, Massen (zum Beispiel Brustkorb, Becken) und Zwischenräume (zum Beispiel Hals) sehr gut. Um sie bildlich darzustellen, orientierte ich mich an Strukturen in der Natur.



**Stabile und instabile Strukturen in der Natur.** Der Mensch ist Teil der Natur, und in dieser finden wir überall stabile und instabile Strukturen. Dort, wo hohe Druck- und Zugkräfte wirken, müssen diese Strukturen stabil und haltbar sein. Bestens dafür geeignet sind – neben viereckigen und dreieckigen Strukturen – Wabenstrukturen, wie wir sie beispielsweise in einem Bienenstock finden können. Ein Bienenstock kann bis zu 100 Kilogramm wiegen und ist extrem stabil. Er verformt sich weder bei Hitze oder Kälte noch durch das Gewicht der Tiere. Bei Belastung verteilt sich die Spannung über viele Wabenwände.

**Knochen und Muskeln.** Meine Knochen sind auch als stabil, hart und robust erfahrbar. Sie bilden, wie die Waben des Bienenstocks, das «Gerüst» des Körpers. Ihre Funktion besteht darin, das Gewicht der Körperteile zu tragen und dieses in Richtung der Schwerkraft zum Boden oder auf eine andere Unterstützungsfläche weiterzuleiten. Deshalb verwendete ich das Wabenmuster zum Beispiel für die Darstellung der Stabilität meines Oberschenkelknochens.

Muskeln sind, im Vergleich zu den Knochen, eher flexibel, weich und instabil. Ihre Funktion besteht darin, die Stellung der Knochen zueinander zu verändern oder zu erhalten, um das Gewicht der Körperteile über die Knochenstruktur zu leiten. Diese flexibel-instabile, bei Anspannung jedoch wieder stabile Struktur der Muskeln erinnerte mich an die Funktion einer geflochtenen Sitzfläche eines Stuhls. Bei Nichtbelastung hält das Flechtwerk den Stuhl zusammen. Setzt sich jemand auf die Sitzfläche, wird das Flechtwerk gedehnt beziehungsweise angespannt. Dieses Flechtmuster verwendete ich zur Darstellung der Muskulatur meiner Extremitäten.

**Massen und Zwischenräume.** Dieser Blickwinkel ermöglichte mir eine noch differenziertere Unterscheidung in meiner Wahrnehmung. Um die Massen und Zwischenräume meines Körpers unterscheiden zu können, ertastete ich ihn nach und nach und bewegte mich langsam und bewusst in meiner Position. An der Masse «Kopf» beginnend, spürte ich durch leichte Bewegungen seine harte, feste Struktur. Um die Härte und Stabilität des Schädeldaches, das ich hauptsächlich spürte, bildlich darzustellen, wählte ich das Muster einer Steinmauer. Diese versinnbildlicht dessen kompakte, harte Struktur sehr deutlich.

Nun fühlte ich mein Brustbein und meine Rippenbögen. Die Masse des Brustkorbs hat eine feste, eindeutige Form. Ich zeichnete ihn mit einem Muster, das Härte und Stabilität verdeutlichen soll.

Die Massen «Kopf» und «Brustkorb» sind durch einen Zwischenraum, meinen Hals, miteinander verbunden. Durch Tasten mit meinen Fingern spürte ich eine weiche, empfindliche und bewegliche Struktur. Sie ermöglicht es mir, meinen Kopf zu bewegen. Eine Zackenlinie verdeutlicht dies im Unterschied zur stabilen Struktur der Masse «Kopf». Diesen Zwischenraum wie auch alle weiteren, kennzeichnete ich mit Rot.

**Bewegungsebenen.** Strukturen in unserem Körper können in stabile und instabile Bewegungsebenen unterteilt werden. Einen Teil dieser Ebenen bilden unsere Gelenke, die unterschiedliche Bewegungsrichtungen ermöglichen. Die Struktur der Gelenke selbst ist nicht spürbar. Jedoch kann ich ein Bewegungsmuster erfahren wie zum Beispiel in den Ellenbogen und Knien, die ich vor- und zurückbewegen kann. In meinem Körperbild habe ich mich auf die Schultergelenke, Ellenbogen und Kniegelenke konzentriert und ihre Gelenkigkeit durch verschiedene Kugelformen dargestellt. Die Beweglichkeit meiner Extremitäten kennzeichnete ich mit Schlangen und Pfeilen. Diese zeigen die Richtungen an, in die ich meine Beine und Arme bewegen kann.

**Vorder- und Rückseiten.** Nun lenkte ich meine Aufmerksamkeit auf meine deutlich spürbaren kleinen Anpassungsbewegungen. Hierzu nutzte ich aus einer körperlichen Orientierung den Blickwinkel «Vorder- und Rückseiten».

Die Vorder- und Rückseite jeder Masse wird aufgrund ihrer erfahrbaren Eigenschaften und Aufgaben definiert. Rückseiten sind härter als Vorderseiten. Das liegt daran, dass sich die Knochen näher an der Oberfläche des Körpers befinden. Gewicht kann

gut über die stabilen Rückseiten abgegeben werden. Die beweglichere Vorderseite der Massen ermöglicht es uns, Anpassungen an die Umgebung vorzunehmen.

Am Beispiel meiner Hände möchte ich die Eigenschaften der Vorder- und Rückseiten näher erläutern. In der «Bergsteigerposition» liegt meine linke Hand mit der Vorderseite auf dem Boden, die Rückseite zeigt nach oben. Wenn ich meine Hand zur Faust mache, beuge ich sie in Richtung Vorderseite. Die Handinnenfläche ist weicher und beweglicher als der Handrücken. Öffne ich meine Faust wieder, strecke ich meine Hand in Richtung Rückseite. Bewege ich meine Hand, drücke beispielsweise mit ihrer Vorderseite ein wenig gegen den Boden oder drehe sie ein wenig, leite ich mein Gewicht in verschiedene Richtungen auf die Rückseiten meines Körpers. In diesem Zusammenspiel der Vorder- und Rückseiten kann ich meine Position immer wieder minimal verändern.

Die Rückseiten meines liegenden Körpers habe ich blau gekennzeichnet. Die Farbe Blau steht oft für Ruhe und Harmonie. Ich verbinde damit auch Stabilität. Meine weichen Vorderseiten stellte ich gelb dar. Diese Farbe der Wachheit und Kreativität drückt für mich gut ihre Beweglichkeit und Anpassungsfähigkeit aus.

**Fertigstellung.** Gedankenverloren lag ich auf meinem Bild und überlegte, wie ich die taktile Wahrnehmung ausdrücken könnte. Verschiedene Rezeptoren der Haut bilden den Tastsinn und lassen uns Temperatur- und Druckunterschiede von außen und dadurch Berührung wahrnehmen. Oft reagieren wir sehr sensibel auf äußere Einflüsse wie zum Beispiel einen Windhauch oder eine leichte Berührung. Bei einem imaginären Spaziergang durch den Wald stieß ich auf zarte Blumen und feine Blätter, die für mich die Rezeptoren der Haut wiedergaben.

Nach insgesamt 22 Stunden der intensiven Selbstwahrnehmung – daher auch der Werktitel «22 Stunden Ich» – war mein Körperbild fertig. ●



**Silke Fürniß** ist Krankenschwester, Praxisanleiterin und Kinaesthetics-Trainerin Stufe 1. Sie arbeitet im Klinikum Ibbenbüren auf der Weaning-Station.

#### Literatur:

- **European Kinaesthetics Association (Hg.) (2016):** Kinaesthetics Konzeptsystem. Verlag European Kinaesthetics Association, Linz. ISBN 3-926055-95-0

# 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 \_\_\_\_\_