

Die vernetzte Neugier

Autor: Richard Hennessey



Dr. Richard Hennessey ist Geschäftsführer von *pro lebensqualität Österreich* und lebt mit seiner Frau und seinen drei Töchtern im Bregenzerwald in Vorarlberg, Österreich.

Forschung ist gelebte Neugier. Forschung ist ein Thema, das für viele Menschen einen faden Beigeschmack hat. Das müsste nicht sein, denn Forschung ist Leben, und gute Forschung führt meistens zu einer Erhöhung der Lebensqualität. Das Leben bedeutender WissenschaftlerInnen gibt Zeugnis davon. Es ist die kindliche Neugier, die Gesetze des Lebens zu erforschen, die sie sich bewahrt haben und die sie antreibt. Albert Einstein meinte dazu: «Ich habe keine besondere Begabung, sondern bin nur leidenschaftlich neugierig.» (Weinzierl 1982, S. 135)

Rätsel oder Probleme lösen? Im Jahre 1946 trafen sich zwei große Philosophen, Karl Popper und Ludwig Wittgenstein, in Cambridge. Popper warf Wittgenstein vor, er habe eine ganze Generation von PhilosophInnen dazu verführt, an Rätseln zu arbeiten. Philosophie solle sich aber nicht mit Rätseln befassen, sondern mit Problemen des menschlichen Daseins. Auf diesen Vorwurf hin – so erzählt es jedenfalls die Anekdote – sei Wittgenstein so wütend geworden, dass er Popper mit einem Feuerhaken bedroht haben soll (vgl. Edmonds; Eidinow 2003).

Ist Demenz ein Rätsel des Gehirns ... Mittlerweile hat sich die Sicht von Popper weitgehend durchgesetzt, aber es gibt Forschungsfelder, die den Eindruck erwecken, als arbeite man dort noch immer an

der Lösung von Rätseln. Die Demenzforschung zum Beispiel hat schon Milliarden in den Sand gesetzt in der Hoffnung, eine «Wunderpille» zu erfinden, die des Rätsels Lösung sein soll. Eine solche Wunderpille wird es mit großer Wahrscheinlichkeit nie geben. Dessen ungeachtet zelebrieren die AnhängerInnen der «Zaubermittel» (eine der Bedeutungen des griechischen Wortursprungs von «Pharmazie») voller Überzeugung ihr Nichtwissen an den Demenzkongressen. Ihnen sei folgendes Wort von Wittgenstein auf ihren wissenschaftlichen Weg mitgegeben: «Wovon man nicht reden kann, darüber muss man schweigen.» (Wittgenstein 2003, S. 7)

... oder ein Problem menschlichen Lebens? Es könnte aber eine Lösung geben, wenn man Demenz als ein Problem menschlichen Lebens betrachten würde und nicht als ein isoliertes Rätsel des menschlichen Gehirns. Das Leben beziehungsweise Lebewesen haben nach der Biologie fünf spezifische Merkmale:

1. Sie können Informationen aus ihrer Umwelt wahrnehmen und auf diese reagieren.
2. Sie sind in der Lage, sich fortzupflanzen und zu vermehren.
3. Sie können sich selbst bewegen oder zeigen zumindest innerhalb ihres Körpers Bewegung.
4. Sie besitzen für Aufbau und Aufrechterhaltung ihres Körpers einen Stoffwechsel.
5. Sie wachsen und entwickeln sich.

Bewegung ist Leben. Innerhalb dieser fünf Punkte bildet die Bewegung ein eigenes Merkmal. Wenn man die übrigen vier näher betrachtet, dann fällt auf, dass diese ohne Bewegung gar nicht möglich wären. Deshalb kommt dem Merkmal Bewegung eine zentrale Bedeutung zu. Bewegung ist Leben, und die Erforschung der Bewegung impliziert die Erforschung des Lebens. Wenn es der Forschung gelingt, zur Verbesserung der menschlichen Bewegung beizutragen, dann liefert sie gleichzeitig einen essenziellen Beitrag zur Lösung menschlicher Probleme, beispielsweise auch für Demenzerkrankungen. Einen Anhaltspunkt für diese Sicht lieferte die deutsche Längsschnittstudie «Selbständigkeit im Alter» (SIMA), die einen signifikant positiven Effekt eines kombinierten Bewegungs- und Gedächtnistrainings auf die geistige Leistungsfähigkeit der älteren Probanden nachwies (vgl. Oswald u. a., 2003).





Quellen:

- > **Edmonds, D. J.; Eidinow, J. A. (2003):** Wie Ludwig Wittgenstein Karl Popper mit dem Feuerhaken drohte (= Fischer Taschenbuch 15402). S. Fischer Verlag, Frankfurt am Main. ISBN: 978-3-596-1540-2-9.
- > **Oswald, W. D. u. a. (2003):** Erhalt der Selbstständigkeit im höheren Lebensalter. Langfristige Effekte der SIMA-Längsschnittstudie. In: Karl, F. (Hg.): Sozial- und verhaltenswissenschaftliche Gerontologie. Alter und Altern als gesellschaftliches Problem und individuelles Thema (= Grundlagentexte Soziologie). Juventa-Verlag, Weinheim, S. 261 – 270. ISBN: 978-3779914785.
- > **Weinzierl, U. (1982):** Carl Seelig, Schriftsteller. Löcker Verlag, Wien/München. ISBN: 978-3-85409-040-3.
- > **Wittgenstein, L. (2003):** Logisch-philosophische Abhandlung. Tractatus logico-philosophicus (= Bibliothek Suhrkamp 1322). Suhrkamp Verlag, Frankfurt am Main. ISBN: 978-3518124293.

Quantität versus Qualität. Klassische Bewegungsansätze zielen vor allem auf das «Wieviel» ab, aus dem Empfehlungen abgeleitet werden wie «Gehe dreimal in der Woche eine halbe Stunde joggen» und dergleichen mehr. Weitgehend unerkannt ist in der Forschung das «Wie» der Bewegung geblieben, also deren Wahrnehmung im täglichen Leben. Hier könnte ein riesiges Gesundheitspotenzial erforscht werden, denn die alltäglichen Aktivitäten nehmen einen breiten Raum in unserem Leben ein. Wir stehen am Morgen von unserem Bett auf, duschen, steigen die Treppen rauf und runter, kaufen ein, sitzen am Computer oder im Rollstuhl et cetera. All das ist, auch wenn es uns nicht bewusst ist, mit viel Bewegung und verschiedenen Bewegungsmustern verbunden, die unter Umständen auch schädlich sein können.

Erfahrungsberichte reichen nicht. Die bewusste Wahrnehmung und gezielte Gestaltung der Bewegung führt zu «Bewegungskompetenz». Zur Erforschung der Bewegungskompetenz gibt es bislang nur wenige Studien. Natürlich existieren viele qualitative Erfahrungsberichte, aber aus diesen lassen sich keine allgemeingültigen Aussagen ableiten.

Evaluation komplexer Interventionen. Heidrun Gattinger und Virpi Hantikainen nennen in ihrem aufschlussreichen Übersichtsartikel eine einzige randomisierte Studie, die die positive Wirkung von Kinaesthetics bestätigt. Solche Studien eignen sich für Entscheidungsträger in politischen Gremien oder für Träger von Einrichtungen. Durch diese erfährt man, dass Kinaesthetics positiv wirkt, und deshalb stellt man Zeit und Finanzen dafür zur Verfügung. Für Menschen, die mit anderen Personen zusammen kinästhetisch arbeiten, ist aber die Frage entscheidend, wie und unter welchen Umständen Kinaesthetics wirkt. Aus solchen Erkenntnissen lässt sich die Arbeit systematisch verbessern. Dazu braucht es aber einen anderen methodischen Zugang: die «Evaluation komplexer Interventionen».

Ein Meilenstein. Heidrun Gattinger ist es mit der Entwicklung des Kinaesthetics-Kompetenz-Beobachtungsinstruments (KCO) sowie des Kinästhetik-Kompetenz-Selbsteinschätzungsinstruments (KCSE) gelungen, einen wichtigen Meilenstein in der Erforschung der Bewegungskompetenz zu setzen. Sie fordert am Ende ihres Artikels, dass weitere Forschung in diese Richtung betrieben wird, da dies unbedingt notwendig sei. Es stellt sich nun die Frage, wie diese aussehen könnte.

Beobachtende und partizipative Ansätze. Wenn man die existierenden Studien zu den komplexen Interventionen durchsieht, dann fällt auf, dass sie vor allem aus der Sicht der beobachtenden ForscherInnen betrieben werden. Dahinter steht die Vorstellung von einer neutralen, unabhängigen BeobachterIn. Heinz von Foerster hat mit seinen Forschungen gezeigt, dass es eine solche nicht gibt.

Der Komplexität der Erforschung der Bewegungskompetenz lässt sich mit der 1.-Person-Methode von Francisco J. Varela gerecht werden, in der die Innensicht der handelnden Person zum Ausdruck kommt. Um zu verallgemeinerbaren Aussagen aus einer Vielzahl von Innensichten zu gelangen beziehungsweise darin Muster zu erkennen, dürften partizipative Forschungsansätze eine geeignete Methode sein.

Vernetzte Neugier. Es braucht auf jeden Fall Menschen, die sich ihre kindliche Neugier bewahrt haben und über ein leidenschaftliches Interesse an der Erforschung der Bewegungskompetenz verfügen. Zudem braucht es zwischen diesen auch eine kreative und produktive Vernetzung, innerhalb derer offen über Methoden und Ergebnisse diskutiert werden kann. Wer Teil dieser «vernetzten Neugier» werden will, ist herzlich willkommen im neu gegründeten «Forschungsnetzwerk Kinaesthetics». ●



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 _____