Was haben Kampfsport und Tanzen mit Kinaesthetics zu tun?

Bewegungszugänge

AutorInnen: Axel Enke und Andrea Nutz
Fotos: Annelie Sander (Bildplantage13 GmbH, Bremen)
Laszlo Müller

Immer wieder konnte ich in den Jahren während meiner Kinaesthetics-Kurse das folgende, interessante Phänomen beobachten: Manche TeilnehmerInnen fielen besonders durch ihre individuelle Bewegungskompetenz, Beweglichkeit, Dynamik und die Fähigkeit auf, die Kursinhalte in einem erweiterten Rahmen zu «nutzen». Wenn ich diese dann in der Pause fragte, ob sie Kampfsport machen oder tanzen würden, bejahten sie das oft. Diesem Phänomen wollen wir hier nachgehen.

Der Kampfsport

Kampfsportarten. Ich selbst hatte lange Aikido trainiert, bevor ich aus beruflichen und familiären Gründen damit aufhörte. Bei den japanischen Kampfkünsten (Budo) lassen sich verschiedene «Richtungen» unterscheiden. Da gibt es einerseits die Richtung, bei der die PartnerIn auf Distanz gehalten wird (Karate, Thaiboxen, Taekwondo und andere), und die Richtung, bei der ein engerer Kontakt genutzt wird, um sich zu verteidigen (Aikido, Judo, Jiu-Jitsu, Wing Chun). Ich möchte hier keine Richtung hervorheben, beziehe mich aber aufgrund meiner Eigenerfahrung besonders auf Aikido.

Aikido. Budo (Überbegriff für alle japanischen Kampfsportarten) zeichnet sich durch verschiedene Merkmale aus. Trainiert werden viele Aspekte von Fitness: Kraft, Reaktionsfähigkeit, Ausdauer, allgemeine Kräftigung des Skelettsystems sowie Beweglichkeit. Es gibt definierte Grundformen (Katas) und Strategien, die in Eigen- und Partnererfahrungen geübt werden. Dazu gehören bestimmte Grundstellungen und -schritte, die ständig wiederholt werden. Dabei ist der Zugang stets auch ein erklärender (Warum macht man etwas so?); der Schwerpunkt jedoch liegt in der Wiederholung mit stets wechselnden PartnerInnen. Dies soll die eigene Flexibilität und Anpassungsfähigkeit erhöhen.

Die Beherrschung (unbewusstes Abrufen) der «Techniken» erfordert langes und regelmäßiges Trainieren. Es ist eine Illusion, zu glauben, man könne sich nach wenigen Monaten in einem völlig anderen Kontext («Straße») wirksam verteidigen. Das liegt daran, dass in einer solchen Situation zum einen das eigene Leben bedroht wird und sich zum anderen ja keine potenzielle AngreiferIn an irgendwelche Formen von Regeln hält. Zunächst bemerkt man nur, dass man sich nicht verteidigen kann und dass der Erwerb dieser Kompetenz fortdauerndes Üben bedeutet. Ich brauchte beispielsweise fast sechs Monate, um mich wirklich gut beim Vor- und Zurückfallen abrollen zu können. Wir fingen damals mit ungefähr hundert Personen beim Aikido an und waren nach zwölf Monaten nur noch circa zwanzig. Alle anderen AnfängerInnen hatten abgebrochen.

Effekte des Budo. Während des Trainings und der immer wiederkehrenden Partnerübungen werden viele positive Effekte spürbar:

- Steigerung der eigenen Beweglichkeit,
- Kräftigung der gesamten Muskulatur,
- Steigerung der Kondition,
- Steigerung der Anpassungsfähigkeit im direkten Kontakt mit ÜbungspartnerInnen sowie
- Steigerung des persönlichen «Stehvermögens» (Selbstbewusstsein). Dieser ausgesprochen wichtige Aspekt rührt daher, dass man sich während des Trainings zunehmend als wirksam erfährt. Diese Erfahrung von Selbstwirksamkeit führt mit der Zeit zu einem stärkeren Selbstbewusstsein, was sich dann beispielsweise in einem anderen Auftreten zeigt.

Erweiterter Umgang mit persönlichen Grenzen. Immer wieder kamen wir im Training an einen Punkt, an dem die eigene Grenze überwunden werden musste. So gibt es beispielsweise ein Übungsdesign, bei dem die «AngreiferIn» fortlaufend angreifen sollte und daher immer wieder rasch nach dem Wurf aufstehen muss. Da ist man konditionell wirklich schnell am Ende und möchte am liebsten liegen bleiben. Bis der Rollenwechsel aber von der ÜbungsleiterIn eingeläutet wird, muss die AngreiferIn in ihrer Rolle bleiben. Das führt immer wieder zu «Grenzerfahrungen», durch welche die eigene Leistungsgrenze erweitert wird, ganz nach dem Motto: Ein bisschen mehr geht immer …

Wiederholungen sind nie gleich. Die in einer Vielzahl vorhandenen Grundformen des Angriffs und der Verteidigung werden sehr oft wiederholt. Durch die Partnerwechsel sind sie aber nie wirklich gleich. Mit den Jahren entsteht daraus die Kompetenz, diese Grundformen zunehmend flexibel anwenden zu können. Anwenden heißt hier: Man kann aus sich selbst heraus flexibler reagieren. Es ist gleichsam so, dass man sehr schnell seine unbewussten Kompetenzen «anzapfen» kann. Die Schnelligkeit des Trainings – wobei es durchaus auch langsame Sequenzen gibt – führt dazu, dass in weiten Teilen nicht bewusst gelernt wird. Allein durch die tausendfache Wiederholung wird eine unbewusste Bewegungskompetenz geschult (vgl. Kasten). Erklärte Absicht unter anderem ist, dass diese Fähigkeit in einem Ernstfall abgerufen werden kann, ohne dabei nachdenken zu müssen. Das kann beispielsweise für einen eventuellen Ernstfall auf der Straße überlebensnotwendig sein oder auch dazu führen, dass sich gewisse Personen auch abends sicherer an öffentlichen Plätzen bewegen können, die das sonst eher vermeiden würden.

Ganz nebenbei erhalten die SportlerInnen durch diese erworbene Verteidigungskompetenz ein «intuitives Gefühl» für Bewegung und Bewegungsabläufe. Das hilft ihnen in verschiedenen Situationen im Alltag. Für den pflegerischen Kontext ist Kampfsport ebenfalls wertvoll, denn er fördert das intuitive Reagieren auf unerwartete Reaktionen von PatientInnen.

Intuition in der Reaktion. Ich selbst habe mehrfach erlebt, dass PatientInnen völlig unerwartete Verhaltensweisen zeigten, auf die ich nur intuitiv reagieren

---

Unbewusste Inkompetenz:
Ich erfahre und weiß nicht, dass ich mich nicht verteidigen kann.

Bewusste Inkompetenz:
Ich erfahre beim Lernen, dass ich noch viel üben muss, um mich verteidigen zu können.

Unbewusste Kompetenz:
Ich bemerke beim Üben Fortschritte und später auch in anderen Kontexten, dass ich offenbar etwas gelernt habe.

Bewusste Kompetenz:
Ich kann mein Tun erklären und beschreiben.

konnte. Das beginnt bei aggressiven Verhaltensformen, beispielsweise bei verwirrten oder deliranten PatientInnen, bis hin zu Situationen, in denen eine Person plötzlich kollabiert. In solchen Situationen kann jeder und jede nur auf ihre eigenen, in diesem Moment vorhandenen Kompetenzen zurückgreifen.

Aber auch in anderen Lebenssituationen sind intuitive Reaktionsformen notwendig: Ich kam beispielsweise nach einigen Jahren des Trainings beim Fahrradfahren in eine gefährliche Situation, als ich sehr schnell einen Berg hinunterfuhr. Plötzlich fuhr mir von der Seite ein kleines Kind vor mein Fahrrad. Durch die eigene Vollbremsung stürzte ich über den Lenker geradeaus auf die Straße und rollte mich dort unbewusst ab. Erst als ich wieder stand, ist mir klar geworden, wie ich diesen Sturz bewältigt hatte: durch eine Flugrolle vorwärts, die ich beim Aikido-Training bis zu diesem Zeitpunkt viele Male geübt hatte. Durch meine Vollbremsung ist dem Kind außer einem Schreck übrigens ebenfalls nichts passiert.

Das Tanzen

Verschiedene Richtungen. Tanzen wird zur Kunst, wenn zwei Menschen zu einem harmonischen Tanzpaar werden und sich die beiden Körper als Einheit bewegen. Seit vielen Jahren stehe ich nun schon auf dem Tanzparkett, sowohl als Tänzerin als auch als Tanztrainerin.

Beim Tanzen gibt es viele Richtungen: von Einzeltanz (zum Beispiel Breakdance) über Paartanz (Tango Argentino, Salsa, Standard- und lateinamerikanische Tänze) bis hin zum Gruppen- beziehungsweise Formationstanz. Ich selbst tanze seit dreißig Jahren aktiv Standard- und lateinamerikanische Tänze. In diesem Artikel möchte ich vorrangig auf meine Kenntnisse im Turniertanz eingehen.

Tanztraining. Beim Tanzen werden konditionelle (Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Beweglichkeit) und koordinative Fähigkeiten (Anpassungsvermögen an die TanzpartnerIn, Differenzierungsfähigkeit, Gleichgewichtsorganisation, Orientierung im Raum, Rhythmisierungs-, Reaktions- sowie Umstellungsfähigkeit in Bezug auf unterschiedliche Tänze) geschult. Diese Fähigkeiten können wie beim Budo sowohl in einer Eigen- als auch in einer Partnererfahrung trainiert werden.

Axel Enke ist Kinaesthetics-Trainer und -Ausbilder, systemischer Berater (DGSF, IGsT), Mediator, Organisationsberater (NSC).

Andrea Nutz ist diplomierte Pflege- und Gesundheitswissenschaftlerin, Kinaesthetics-Trainerin Stufe 3 und DOSB-Trainerin Lateinamerikanische Tänze.

Für die Ausbildung und den Erhalt der genannten Fähigkeiten werden auch von erfahrenen TänzerInnen einfache Grundfiguren genutzt, die immer wieder geübt werden. Unter einer Grundfigur wird ein definierter, geplanter Bewegungsablauf unter Vorgabe der Fußpositionen, Drehgrade, Haltungen und Rhythmen verstanden. Eine Grundfigur besteht aus vielen verschiedenen Schritten und beinhaltet alle für einen Tanz typischen Bewegungsmuster. Darauf aufbauend werden diese Grundfiguren in Abhängigkeit von der aktuellen Kompetenz der TänzerInnen immer stärker variiert. So werden die Bewegungsabläufe im Laufe der Zeit immer komplexer und für die ZuschauerInnen interessanter und attraktiver.

Partnerwechsel. Beim Tanzen ist es ebenso wie beim Kampfsport von Vorteil, oft die TanzpartnerIn zu wechseln. So werden Muster in der gemeinsamen Bewegung offenbar, die sich die TänzerInnen angewöhnt haben und für die sie im Laufe der Zeit möglicherweise unachtsam geworden sind. Durch den Partnerwechsel wird die Achtsamkeit auf sich und auf die Impulse der PartnerIn wieder gestärkt.

Für ein situationsangemessenes Handeln ist es wichtig, die eigene Aufmerksamkeit schnell auf unterschiedliche Aspekte richten zu können (Geschwindigkeit und Schrittfolge). Dieser Wechsel der Aufmerksamkeit wird dadurch trainiert, dass zunächst einzelne Aspekte der Bewegung im Training definiert und fokussiert werden. Das Tanzpaar lenkt die Aufmerksamkeit in Absprache nacheinander auf unterschiedliche Inhalte (zum Beispiel Rhythmus, Haltung und so weiter) und wechselt so lange zwischen diesen hin und her, bis eine flüssige, gemeinsame Bewegung entsteht.

Jahrelanges Training. Ausgesprochen hilfreich ist hier, dass das taktil-kinästhetische Sinnessystem den TänzerInnen eine sehr schnelle Anpassung in der Bewegung ermöglicht. Komplizierte Figuren werden nur durch jahrelanges Trainieren und Wiederholen verfeinert. Das Wichtigste und Schwierigste beim Tanzenlernen ist, der Bewegung einer anderen Person angemessen schnell folgen oder diese eindeutig in Bezug auf Zeit-Raum-Anstrengung führen zu können.

Tanzen lernt man schneller, wenn die kompetentere der InteraktionspartnerInnen ihre Bewegungselemente so anpassen kann, dass der Qualitätsunterschied nicht zu groß ist. Würde sie das nicht tun, empfände sich die Lernende nur als weniger kompetent. Insofern muss die Führende ihre Bewegung sehr sensibel an die Lernende anpassen und diese Anpassungen fein abgestimmt gestalten.

Das Tun des einen ist das Tun des anderen. Für die Tanzenden sind gegenseitige Rückmeldungen eine wichtige zirkuläre Voraussetzung für das gemeinsame Führen und Folgen. Dieses kooperative Lernen vor dem Hintergrund der zusätzlichen Herausforderung an definierte Bewegungsformen und -abläufe ist eine sehr komplexe Interaktion. Wegen dieser Komplexität hält man sich beim Tanzenlernen an die allgemeine pädagogische Weisheit «vom Einfachen zum Schweren» und beginnt mit einfachen Grundschritten. Die Komplexität wird dann langsam in Abhängigkeit von der Kompetenz der Lernenden gesteigert. Bei der Führung der PartnerIn bedarf es einer fein abgestimmten spezifischen Spannung im gesamten Körper, besonders im Führungsarm des Mannes, dem beim Tanzen die Führungsrolle zugewiesen wird.

Effekte des Tanzens. Durch die Führen-Folgen-Prozesse beim Tanzen werden verschiedene Aspekte der Persönlichkeitsbildung gefördert:

- die persönlichen Aspekte, da die TänzerInnen üben, sich auf der Tanzfläche vor einem Publikum zu präsentieren, was das Selbstbewusstsein stärkt,
- die körpersprachlichen Aspekte, da man mit seinem Körper eine «Geschichte» erzählt (bei der Rumba ist es beispielsweise der flirtende Liebestanz, beim Paso doble der Stierkampf) sowie
- die kognitiven Aspekte durch das Lernen von Figuren und die motorische Entwicklung durch das Bewegungstraining als solches.

Gemeinsamkeiten und Unterschiede

Eine Gegenüberstellung. Kampfsport und Turniertanzen haben also in Bezug auf ihre Auswirkungen Gemeinsamkeiten, aber auch spezifische Unterschiede.

Kompetenzaspekte	Tanzen	Budo
Interaktionskompetenz	Führen und schnelles Folgen	Schnelles Führen und Folgen
Fitness	×	×
Muskelkräftigung	×	Wird während des Trainings gezielt trainiert
Reaktionsgeschwindigkeit	×	×
Reaktion auf unerwartetes Verhalten	××	×××
Selbstbewusstsein	×	× besonders auch für zusätzliche Kontexte («sich schützen»)
Intuitives Bewegungsverständnis sowie Erweiterung des Bewegungsspektrums am Platz und im Raum	×	×
Fallen		×××
Gleichgewichtsorganisation	×	×
Rhythmik	×××	
Lernen durch zusätzliche Synapsenbahnungen	×	×
Zugewinn an Konzentrations- und Koordinationsfähigkeit	×	×
Verbesserung der Feinmotorik und Körperbeherrschung	×	×
Intuitives Improvisationsvermögen	×	××
Steigerung der persönlichen Widerstandsfähigkeit gegen Stress	×	×

Neben diesen Aspekten gibt es noch weitere gemeinsame und für das Lernen notwendige Aspekte:

- regelmäßiges, jahrelanges Training (mindestens zweimal die Woche),
- gute Lernatmosphäre im Dojo (Trainingsort des Budo) oder in der Tanzgruppe sowie
- häufige Partnerwechsel.

Brücke zu Kinaesthetics. Nach der Erfahrung der AutorInnen bieten sowohl Tanz als auch Kampfsport vieles, was im pflegerischen und persönlichen Kontext positiv genutzt werden kann. Kinaesthetics gibt uns ein Werkzeug an die Hand, mit dem wir die Effektivität vieler «Techniken» verstehen und analysieren können. Ein Kinaesthetics-Basiskurs ist aber unseres Erachtens in seiner Dauer zu kurz, um Fähigkeiten zu erwerben, die auf einer unbewussten Ebene in einem völlig anderen Kontext abgerufen werden können. Dafür bedarf es einer langen und intensiven Auseinandersetzung, wie sie beispielsweise in der Kinaesthetics-Ausbildung Stufe 1 stattfindet.

Kampfsport und/oder Tanzen können zusammen mit Kinaesthetics machtvolle Lerndesigns sein für Menschen, die sich beruflich in Interaktionen mit anderen Menschen befinden. Bezüglich des Nutzens für die Praxis in pflegerischen Situationen verweisen wir auf den nachfolgenden Beitrag dieser Ausgabe der LQ, der im Rahmen eines Schreibwettbewerbs von einer der AutorInnen dieses Artikels verfasst wurde und dort bei der Prämierung unter die ersten zehn gelangte. In ihm sollen unterschiedliche Formen des möglichen Nutzens für die AnwenderInnen deutlich werden.

Kampfkunst und Kinaesthetics als Lernwege?

Sigrid Garbade und Axel Enke

Sigrid Garbade ist Kinaesthetics-Trainerin und trainiert seit 17 Jahren regelmäßig Aikido. Sie arbeitet in der Fachweiterbildung Intensivpflege, Anästhesie und Notfallpflege in Bremen und hat Berufspädagogik studiert.

Enke: *Sigrid, du betreibst schon viele Jahre erfolgreich Aikido und bist Trägerin des ersten Dan (schwarzer Gürtel). Kannst du kurz erläutern, worum es beim Aikido geht?*
Garbade: Aikido ist eine Kampfkunst, die Anfang des 20. Jahrhunderts vom Japaner Morihei Ueshiba aus jahrhundertealten stock-, schwert- und waffenlosen Kampfkunsttechniken der Samurai entwickelt wurde. Sie ist eine klassische Budo-Disziplin, ein Weg geistiger und körperlicher Schulung. Im Mittelpunkt stehen das gemeinsame Üben im Dojo (Trainingsraum) und die Entwicklung einer geistig und körperlich ausgeglichenen Haltung. Aikido beruht auf einem geschulten und disziplinierten Willen als lenkende Kraft («Ki») und dem Vermögen, Gedanken und Handlungen in Harmonie («Ai») zu koordinieren.
Der Weg («Do») ist ein wichtiger Begriff der traditionellen Kultur Japans und meint das Erlernen einer bestimmten «Kunstfertigkeit». Damit deutet sich bereits an, dass Aikido – wie andere Kampfkünste auch – nicht innerhalb kurzer Zeit erlernt werden kann, sondern Lernende sich auf einen Lernweg machen.
Aikido ist eine friedliche und defensive Kampfkunst, typisch sind die kreisrunden und spiralförmigen Bewegungen, mit denen die Angriffsenergie der GegnerIn nutzbar gemacht und auf die AngreiferIn zurückgeführt wird. Trainiert wird in einer freundlichen, respektvollen und achtsamen Atmosphäre, die Körper und Geist fördert und fordert. Im Aikido besteht die Grundanschauung, nicht selbst angreifen zu wollen.

Enke: *Warum betreibst du schon so lange dieses aufwendige, regelmäßige Training?*
Garbade: Zuerst einmal, weil es mir guttut und weil es mir viel Freude macht. Aikido bleibt – genau wie Kinaesthetics – immer spannend, es gibt fortlaufend neue Aspekte, neue Blickpunkte auf die Form und die Ausführung der Bewegungen, auf die Wirkung, die eine Bewegung auf mich und auf meine ÜbungspartnerIn hat. Angreifen, Geworfenwerden, Rollen, Aufstehen und wieder Angreifen … Ich mag das Fließende daran.
Beim Aikido sind Atmung, Entspannung und Koordination von großer Bedeutung. Die Übungen sollen helfen, die Tätigkeit aller Organe zu regulieren, physische und mentale Kräfte zu sammeln. Zudem werden Konzentrationsfähigkeit und Selbstbewusstsein durch das fortwährende Üben und Verbessern der verschiedenen Bewegungsabläufe mit unterschiedlichen PartnerInnen gefördert.

Enke: *Inwiefern war das Training für dich von Nutzen?*
Garbade: Im Aikido werden effektive Selbstverteidigungstechniken vermittelt. Die Verteidigung im Aikido zielt darauf ab, eine AngreiferIn zu überzeugen, dass ihre Aggression zwecklos ist. In einer Kneipe wurde mir vor ein paar Jahren mein Handy aus der Jackentasche gestohlen. Ich war sehr schnell in der Lage, auf diese Situation zu reagieren und habe mein Handy zurückbekommen. Sofort agieren und handeln konnte ich, da im Training gezielt geübt wird, auf einen Angriff zu reagieren. Das bedeutet zum Beispiel, direkt in Körperkontakt zu treten. Darauf war der Dieb nicht gefasst.

Enke: *Wie verbindest du Aikido mit Kinaesthetics? Gibt es für dich so etwas wie ein gemeinsames «inneres Band»?*
Garbade: Auf jeden Fall gibt es ein «inneres Band». Sowohl unsere «innere Haltung», unsere Einstellungen wie auch unsere Körperhaltung sind das Ergebnis unserer Lebensgeschichte: Alle gemachten Erfahrungen haben Spuren in unserem körperlichen und geistigen Ausdruck hinterlassen.
Das ist immer bedeutsam, wenn wir mit Menschen in Kontakt treten. Aikido fördert die ungeteilte Aufmerksamkeit für das gegenwärtige Tun, eine aufmerksame Körperhaltung als Bedingung für ruhige und tiefe Atmung, ungehinderten Energiefluss und den Aufbau unserer Mitte. Das benötigen wir auch, wenn wir mit PatientInnen arbeiten und sie in ihren Bewegungsaktivitäten unterstützen. Und sowohl im Aikido wie auch in Kinaesthetics muss ich zum Beispiel ein Gefühl für gutes «Timing» meiner Bewegungen entwickeln, der Abstand oder Raum zwischen den Agierenden muss stimmig und die Anstrengung muss der Handlung angemessen sein.

Enke: *Welche Auswirkungen kann das Aikido-Training deiner Einschätzung nach auf Pflegende haben?*
Garbade: Im Aikido üben Fortgeschrittene mit AnfängerInnen, mit wenig Fortgeschrittenen und

mit Dan-TrägerInnen gleichermaßen. Das bedeutet, dass man sich immer auf die PartnerIn und auf die Fähigkeiten und Reaktionen des Gegenübers einstellen und die eigene Selbstwahrnehmung schulen muss.
Pflegende im Bereich von Notfallaufnahmen erzählen, dass sie sehr häufig mit aggressivem Verhalten von PatientInnen konfrontiert werden. Wir sind gemeinsam ins Dojo gegangen und übten Achtsamkeit, Gelassenheit und den geschickten Umgang mit äußeren Kräften im Sinne des Aikido, um auf diese Weise deeskalierend wirken zu können.

Enke: *Hat dir Aikido hinsichtlich Kinaesthetics oder Kinaesthetics beim Aikido geholfen?*
Garbade: Ich kann und muss das nicht trennen. Wir handeln und bewegen uns doch immer als jeweils ganze Menschen. Grundsätzlich finde ich den Aspekt, dass Rückseiten Gewicht tragen, im Falltraining ganz wichtig. Auch die Betrachtung der spiraligen Bewegung hilft immer. Die Bewegungszeit sowie der Kontakt über Berührung und über diese in eine Bewegung zu kommen, sind zentrale Themen in jedem Aikido-Training. Andersherum denke ich in einem Kinaesthetics-Kurs oder bei der Arbeit mit PatientInnen daran, dass ich sichere Bewegung nur aus einer sicheren Position heraus entwickeln kann. Ich muss versuchen, sensibel zu sein für das, was eine PatientIn an Bewegungsfähigkeit mitbringt, um diese mit ihr zusammen zu nutzen und gemeinsam vielleicht weiterzuentwickeln.
Das bedeutet letztlich, dass sowohl Aikido wie auch Kinaesthetics unendlich viele Möglichkeiten bieten, etwas in uns zu entdecken und zu entwickeln.

Enke: *Gibt es weitere Aspekte im Aikido, die für Pflegende von Bedeutung sein können?*
Garbade: Im Aikido kann man die Wirksamkeit seines Handelns direkt und sehr gut erfahren. Dadurch kann das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten wachsen. Beim Training geht es darum, effektiv zu sein und das rechte Maß für den Aufwand an Energie zu finden. Mit größerer Anstrengung erreiche ich nicht mehr. Das ist vielleicht gerade wichtig in Situationen mit großer Arbeitsdichte, wie wir sie im Augenblick nicht selten im Pflegealltag antreffen.
Das ernsthafte Bemühen, die Bewegungen des eigenen Körpers und die Auswirkungen auf sich selbst und auf das Gegenüber bewusst wahrzunehmen, ist so ein weiterer Aspekt im Aikido, der Pflegenden nützlich sein kann. Solche Erfahrungen stärken

mein Selbstbewusstsein und meine Freude, mit Menschen zu arbeiten.
Pflegende müssen oft schwierige Situationen bewältigen, in denen ihnen die selbst erarbeiteten Fähigkeiten von Aikido nützlich sein können. Erst vor Kurzem habe ich einen sehr interessanten Artikel gelesen, in dem über Kinaesthetics als Beitrag zur Burn-out-Prophylaxe berichtet wurde. Auch hier sehe ich das von dir zuvor angesprochene «innere Band» zwischen Kinaesthetics und Aikido.

www.verlag-lq.com
LQ
Eine Kooperationsprodukt von:
stiftung lebensqualität
European Kinaesthetics Association
Kinaesthetics Deutschland
Kinaesthetics Italien
Kinaesthetics Österreich
Kinaesthetics Schweiz
www.kinaesthetics.net

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