



## Sich selbst kennenlernen

# Gewahr werden – gewahr sein

Autorin: Andrea Wildi Wyss

Fotos: Stefan Knobel

**Vier Tage Auseinandersetzung mit der eigenen Bewegung in zwei Umgebungen, die nicht unterschiedlicher sein können: Am Morgen steht die Arbeit im Kursraum an, am Nachmittag findet die Auseinandersetzung mit sich selbst im wilden Gelände des Spreitenbachs statt. Ein Einblick in die Wirkung dieses Kinaesthetics-Kurses in Wort und Bild.**

**Kinaesthetics nicht nur in der Pflege.** Ich habe Kinaesthetics als Pflegefachfrau auf der Intensivstation kennengelernt. Die Kinaesthetics-Bildungen haben zuerst mein berufliches und – Schritt für Schritt – auch mein privates Leben verändert. Ich stellte fest: Es geht nicht nur darum, anderen Menschen zu helfen, dass sie ihre Selbstständigkeit wiedererlangen können. Immer mehr rückte die Frage nach meinen eigenen Verhaltens- und Bewegungsmustern in den Mittelpunkt. Ich konnte im Alltag beobachten, dass die Achtung beispielsweise auf meine Spannungsregulation einen großen Einfluss darauf hat, wie ich Herausforderungen in ganz anderen Situationen begegnen kann.

**Kinaesthetics im Alltag.** Auch innerhalb meiner Familie, im Umgang mit meinen Kindern, kann ich beobachten, wie wichtig die Regulation meiner Spannung

ist. Wenn es mir als Mutter gelingt, meine oftmals unbewussten Spannungsveränderungen zu beobachten und zu beeinflussen, hat das einen ungemeinen Einfluss auf unseren gemeinsamen Alltag. Deshalb stellen sich für mich einige wichtige Fragen:

- Wie aber kann ich lernen, im Alltag Unterschiede in Bezug auf meine Muskelspannung wahrzunehmen?
- Was hilft mir, den Möglichkeiten, Spielräumen und der Logik meiner Bewegung gewahr zu werden?
- Welche Bedeutung hat meine Bewegungskompetenz, um ein souveränes, also selbstbestimmtes Leben führen zu können.
- Und schließlich: Welche Rolle spielen dabei die Prozesse der eigenen Individualentwicklung?

Viele Fragen und darum Grund genug, meine Ausbildung zur Kinaesthetics-TrainerIn im personalen Bereich zu beginnen.

**Eine erste Assistenz.** Diesen Sommer habe ich in einer ersten Assistenz während meiner Ausbildung zur Kinaesthetics-Trainerin im personalen Bereich diesbezüglich Erfahrungen machen können.

Ein solcher Grundkurs Kinaesthetics Kreatives Lernen bietet während vier Tagen die Möglichkeit einer intensiven Auseinandersetzung mit mir, meinem Körper und meiner Bewegung. Vormittags im Kursraum, wo auf vielfältige Weise die Kinaesthetics-Konzeptblikwinkel in Einzel- und Partnererfahrungen bearbeitet und erforscht werden. Am Nachmittag, nach einem gemeinsamen Mittagessen, die Auseinandersetzung mit meiner Bewegung in der Umgebung von Wald und Wildbach mit vielen neuen Herausforderungen. Hier nun, beim Rollen über Felsen und achtsamen Vorwärtsbewegen über Steine und durch den kalten Spreitenbach, kann ich die Gestaltungselemente meiner Bewegung neu entdecken, mich an Grenzen herantasten und so neue, manchmal auch überraschende Möglichkeiten entdecken.

**Gewahrwerden.** Mein Fazit aus diesem Kurs: Viele berührende Entdeckungen nehme ich mit nach Hause. Was bleibt, ist die Herausforderung, meine Bachmomente in den Alltag zu integrieren. Ich habe mich intensiv mit dem Schlagwort «Achtsamkeit» auseinandergesetzt. Durch die Erfahrungen habe ich verstanden, was Erich Fromm vor vielen Jahren zu diesem Thema geschrieben hat.









Erich Fromm benutzte für Achtsamkeit das Wort «Gewahrwerden». Er definierte den Begriff wie folgt: ««Gewahrwerden» bedeutet «erkennen» oder «Bewusstwerden» in einem Zustand konzentrierter Aufmerksamkeit» (Fromm 1997, S. 54 f.). Wichtig ist für Fromm, dass «Gewahrwerden» und «Denken» zwei verschiedene Prozesse sind, die sich gegenseitig ausschließen und er kommt zu folgendem Schluss: «Im Prozess des Gewahrwerdens ist das Denken ausgeschlossen» (ebd. S. 55). Er zeigt das am Beispiel des «Gewahrwerdens» des eigenen Atmens: «Man setzt sich entspannt hin – weder in nachlässiger noch in steifer Haltung – und schließt seine Augen, versucht

nichts zu denken und nur sein Atmen zu spüren. Dies ist gar nicht so einfach, wie es aussieht. Viele Gedanken werden eindringen, und besonders am Anfang wird man bemerken, dass man schon nach ein paar Sekunden aufhört, sich des Atmens gewahr zu sein, und stattdessen anfängt, über alle möglichen unwichtigen Dinge nachzudenken. In dem Maße aber, wie es gelingt, sich auf das Atmen zu konzentrieren, kann man es als Prozess erfahren. Gibt man sich dem Vollzug des Atmens ohne Anstrengung und auch ohne Kontrolle hin, so wird man entdecken, dass das Gewahrwerden des Atmens etwas ganz anderes ist als das Nachdenken darüber. In Wirklichkeit schließen sich diese beiden Betrachtungsweisen aus. Sobald ich nämlich anfangen, über das Atmen nachzudenken, kann ich des Vollzugs des Atmens nicht mehr gewahr sein.» (ebd. S. 55)



**Kinaesthetics**  
 Kreatives Lernen

#### Serie Kinaesthetics Kreatives Lernen

Das Programm «Kinaesthetics Kreatives Lernen» richtet sich an Menschen, die ihre Bewegung und ihre Bewegungsmuster kennenlernen und ihre eigenen Bewegungsmöglichkeiten entdecken und erweitern wollen. Das Ziel des Programmes ist eine bewusstere und kreativere Lebensgestaltung.

«Kreativ» meint in diesem Zusammenhang nicht eine auf äußere Objekte gerichtete, schöpferische Tätigkeit. Vielmehr steht «kreativ» hier für eine Lebensgestaltung, die nicht immer den gleichen Mustern folgt, die auf dem Bewusstsein beruht, dass es grundsätzlich unzählige Wege gibt, um ein Problem zu lösen. Zugleich drückt dieser Begriff aus, dass sich Menschen – bewusst oder unbewusst – in jedem Moment durch ihre Bewegung beziehungsweise (Bewegungs-) Wahrnehmung selbst erschaffen.

In dieser Serie werden verschiedene Kursformate dargestellt, mit welchen die TeilnehmerInnen sich auf den Weg machen können, um sich selbst zu erforschen.

**Den Bach in den Alltag mitnehmen.** Was für mich eine große Herausforderung bleibt: meine Bachmomente in den Alltag zu integrieren. Achtsamkeit oder wie Fromm es ausdrückt «Gewahrsein» bedeutet, dass ich mir viele Augenblicke ermöglichen, um mir selbst meines eigenen Körpers ganz gewahr zu werden. Ob und wie mir das gelingt, weiß ich noch nicht. Ich bin mir aber sicher, dass diese Fähigkeit eine wichtige Basis ist für eine kompetente Lebensführung. Ich werde dranbleiben. ●

#### Literatur

- > **Fromm, Erich (1997):** Vom Haben zum Sein. Wege und Irrwege der Selbsterfahrung. Heyne Sachbuch. 5. Auflage. München: Heyne Verlag. ISBN 3-453-07813-6.



**Andrea Wildi Wyss** ist von Beruf Expertin für Intensivpflege, Nikotinberaterin und Kinasthetics-Trainerin. Sie lebt in Windisch, Kanton Aargau, Schweiz

# 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 \_\_\_\_\_