



## Kreatives Lernen

# Balance

Autor: Martin Burka  
Fotos: Heiner Clausen

**Im Kinaesthetics-Grundkurs «Kreatives Lernen» haben wir uns in Flensburg vier Tage lang mit unserer eigenen Balance und der Frage «Wie lernen wir neue Aktivitäten?» auseinandergesetzt. Für die TeilnehmerInnen, die Kinaesthetics-Ausbilderin Maren Asmussen und den Kinaesthetics-Trainer Martin Burka war dies ein spannender Prozess.**

**Menschen balancieren.** Ständig und in jeder Position versuchen wir, unser Gewicht in der Schwerkraft auszubalancieren. Solange wir leben, sind wir mit diesem Versuch beschäftigt. Die Herausforderungen des ständigen Balancierens sind uns mal mehr (zum Beispiel auf einer Slackline), aber meistens weniger (wie im Schlafen oder im Sitzen) bewusst. Mehr Kontaktpunkte, wie die Hand einer PartnerIn beim Balancieren auf der Slackline oder die Spürbarkeit einer Matratze, auf der wir beim Schlafen liegen, helfen uns, unser Gewicht mit größerer Sicherheit auszubalancieren. Im Moment, in dem die ersehnte Balance erreicht wurde, ist sie auch schon wieder weg und wir versuchen, diesen Zustand erneut zu erreichen. Das ist manchmal herausfordernd, manchmal auch stressig und dann wieder so «normal», dass wir nicht mehr darüber nachdenken.

**Innen und außen.** Im Kursraum in Flensburg nutzten wir die Kinästhetik-Konzepte als Werkzeug, um unsere Aufmerksamkeit auf die inneren Prozesse des Ausbalancierens zu richten. Einer der verschiedenen Kinästhetik-Blickwinkel darauf war, das Zusammenspiel unserer stabilen Knochen und instabilen Muskeln zu gestalten, um unser Gewicht auf unterschiedlichen Unterstützungsflächen zu balancieren. Das Balancieren im Kursraum unter diesem Blickwinkel half, die Aufmerksamkeit nach innen zu richten. Die spannende Frage war, ob dieser Blick nach innen auch außerhalb des Kursraumes hilft, wenn wir in einer anderen Umgebung etwas völlig Neues lernen wollen und dabei in unserer Balance herausgefordert sind.

Das konnten wir nachmittags in Dänemark auf der Slackline im Wald, barfuß am Strand oder in der Reithalle auf dem Pferd ausprobieren. Wie lerne ich bei diesen neuen Aktivitäten, mein Gewicht in der Schwerkraft zu organisieren? Gelingt es mir, mich darauf zu konzentrieren oder lenkt mich das Neue und die völlig andere Umgebung ab? Zum Lernen ist beides wichtig: Die Aufmerksamkeit nach innen zu lenken und die





Wahrnehmung der Umgebung. Wenn unsere Aufmerksamkeit zu viel nach innen gerichtet ist, beachten wir vielleicht den Ast nicht mehr, gegen den wir dann laufen. Ist die Aufmerksamkeit aber zu stark nach außen gerichtet, bemerken wir möglicherweise erst sehr spät, dass wir vor lauter Spannung die Luft anhalten. Auch hier kommt es auf die richtige Balance an.



**Martin Burka** ist Kinaesthetics-Trainer Stufe 3 und Teamleiter «Kinaesthetics» an der UKSH Akademie gGmbH – Universitätsklinikum Schleswig-Holstein.

**Zum Beispiel Bogenschießen.** Beim Bogenschießen schauen die meisten TeilnehmerInnen zunächst nur auf das Ziel – in diesem Fall ein Luftballon in 15 Meter Entfernung. Kaum jemand aber trifft das Ziel, wenn er nicht zunächst die Aufmerksamkeit darauf richtet, wie er die notwendige Körperspannung aufbauen und halten kann, um den Bogen zu spannen. Um die Aufmerksamkeit nach innen zu richten, kann zum Beispiel der Konzeptblickwinkel «Anstrengung» helfen. Die Auseinandersetzung damit, wie das Zusammenspiel von Ziehen und Drücken im eigenen Körper organisiert wird, half vielen TeilnehmerInnen, ihr Spannungsnetz so anzupassen, wie es für den Schuss notwendig war.

**Reiten, Bogenschießen, Slackline, Strand in Dänemark.** Bei den vielen spannenden Außenaktivitäten bestand die besondere Herausforderung für Maren und mich darin, die TeilnehmerInnen so zu begleiten, dass sie lernen konnten, ihre Aufmerksamkeit von außen nach innen zu lenken und umgekehrt – man könnte auch sagen, eine Balance zwischen innen und außen zu finden. In diesem Kurs haben wir die ersten fünf Kinästhetik-Konzepte als Instrumente genutzt, um unseren Blick nach innen zu richten. Das sechste Kinästhetik-Konzept «Umgebung» nutzten wir, um in einer spezifischen Umgebung neue Aktivitäten zu erlernen. Das Wechselspiel von innerer Anpassung und äußerer Umgebungsgestaltung half uns in unseren Lernprozessen.

Mein persönliches Fazit aus diesem Kurs: Lernen ist ein Balanceakt. Dabei bin ich manchmal abgestürzt, und das waren für mich die wichtigsten Erfahrungen, um weiterzukommen. ●

# 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  
[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 \_\_\_\_\_