

40 Jahre Kinästhetik

Prolog

Autorin: Ilona Himmelberger

Am 5. Oktober 1980 wurde in Zürich der Verein für Kinästhetik gegründet. Das war der Startschuss für eine bewegte Entwicklung, die immer wieder Neues hervorbringt und Menschen fasziniert.

Verein für Kinästhetik. Anfänglich verwendeten John Graham, Lenny Maietta und Frank Hatch für ihre Arbeit unterschiedliche Begriffe: Gentle Dance, Touch Well, Gentle Dance Kinaesthetics und so weiter. Anlässlich der Gründung eines Vereins zur Unterstützung dieser Arbeit wurde der Name Verein für Kinästhetik gewählt. Mit dieser Namenswahl wurde quasi auch das Fachgebiet der jungen Wissenschaft Kinästhetik etabliert.

Individualentwicklung. Bei der Kinästhetik geht es um das Studium der Individualentwicklung des Menschen und die Bedeutung der Bewegungskompetenz, um diese Entwicklung zu verstehen und zu beeinflussen. Aus diesem Grund kommen ab Seite 10 verschiedene Menschen, die sich mit der Kinästhetik befasst haben, zu Wort. Vierzig Personen wurden gefragt, was für sie der Kern der Kinästhetik ist und was sie daran fasziniert.

Von Gentle Dance zu Kinästhetik. Ihr Weg steht stellvertretend für die Entwicklung der Kinästhetik. Katharina Haas hat in den 1980er-Jahren nach der Leichtigkeit des Seins gesucht und hat diese Leichtigkeit bei Gentle Dance in der Person John Grahams gefunden. Sein Credo «Hold less, balance more» ist der Weg zu dieser Leichtigkeit und begleitete sie durch ihr ganzes Leben. Als gelernte Pflegerin ist sie später in einem Kinaesthetics-Kurs durch einen anderen Zugang wieder auf diese Leichtigkeit des Seins gestoßen, der sie dann als Kinaesthetics-Trainerin und auch auf der Theater- und Tanzbühne immer auf der Spur war.

Kinästhetik als persönliche Wissenschaft. Auf diese Frage geht Eugen Grillich ein und zeigt das Persönliche eindrucklich an Beispielen auf, die jeder mit sich selbst ausprobieren kann. Es geht um einen Perspektivenwechsel: weg von der rein klassischen, teilnahmslosen Objektbetrachtung hin zu einer Perspektive, in der Subjekt und Objekt miteinander verschmelzen. Das ist die 1.-Person-Methode, die aber die 3.-Person-Methode nicht verdrängen, sondern sinnvoll ergänzen soll. Mit anderen Worten: Auch die Forschungsmethoden verschmelzen ineinander. Der Mensch wird durch die 1.-Person-Methode der verantwortliche Gestalter seiner Entwicklung und zum Forscher seiner selbst.

Das Kinaesthetics-Konzeptsystem bietet ein Raster, um die Erkenntnisse der 1.-Person-Methode in Sprache zu fassen.

Kinästhetik und Kunst. Wenn man Elisabeth Reicheggers Ausführungen zu Kunst und Kinästhetik liest, dann bekommt man das Gefühl, dass die kinästhetische Seinsweise auch zu einer Verschmelzung von Kunst und Wissenschaft führt. Es gab einmal eine Zeit vor René Descartes, in der sich Wissenschaft und Kunst nicht konkurrierten, sondern zwei sich ergänzende Zugänge zu Erkenntnis bildeten, nämlich die «wissenschaftliche» (3.-Person-Methode) und die oftmals so genannte «poetische Erkenntnis» (1.-Person-Methode), wobei die poetische Erkenntnis nicht als irrational, sondern als «transrational» beschrieben werden kann. Als Beispiel sei hier der Briefwechsel zwischen Sigmund Freud und dem Schriftsteller Arthur Schnitzler angeführt, in dem sich Freud darüber wunderte, dass Schnitzler in seiner Leichtigkeit des Schreibens dieselben Erkenntnisse hervorbrachte, wie er, Freud, sie nur in mühevoller wissenschaftlicher Arbeit zustande brachte. Letztendlich ist das nicht eine Frage neutraler Zuschreibungen wie 1.- und 3.-Person-Methode, sondern die Frage nach deren Synthese sowie dem jeweiligen Blickwinkel des Betrachters.

Was hat das mit Kinästhetik zu tun? Nicht nur Freud war Forscher; in einem erweiterten Blickwinkel war es eben auch Schnitzler, wenn auch unter gänzlich anderen Prämissen, Zielen und Effekten. Und auch die TrainerInnen im Kinaesthetics-Netzwerk sind es – ja letztlich alle Menschen, die ihre eigene Bewegungskompetenz beobachten, Lernumgebungen gestalten und auf Basis der gemeinsamen Interaktion nicht nur für das Gegenüber, sondern auch für sich selbst neue Erkenntnisse gewinnen, die sie für weitere Begegnungen wiederum mit sich selbst und anderen weiter ausbauen und stetig anpassen können. Denn in der Kinästhetik ist – anders als bei Schnitzler, der im gedanklich-literarischen Bereich neue Erkenntnisse für sich und auch seine Leserschaft schuf – der Zusammenhang zwischen Bewegung und Erkenntnisweisen bei sich selbst und den Menschen, mit denen man in Kontakt tritt, zentral. Und hier wie da gilt: Die Kombination der Erkenntnisweisen ist wichtig, kann sich produktiv ergänzen. «Das rationale Denken» (3.-Person-Methode) allein «sperrt den Geist in ein Gefängnis», heißt es treffend in «But Beautiful», dem neusten Film von Erwin Wagenhofer.





Kinästhetik verbindet die Erkenntnisweisen. Nur die beiden Erkenntnisweisen zusammen können eine Änderung in dieser Welt bewirken, nicht nur auf der wissenschaftlichen, sondern auch auf der individuellen Ebene. Die vielen, sehr verschiedenartigen Zeugnisse ab Seite 10 lassen darauf schließen, dass hier ein enormes kreatives Potenzial durch die Verbindung dieser beiden Erkenntnisweisen entstanden ist.

Kinästhetik als gesellschaftsverändernde Kraft. Aus dieser Synergie der Perspektiven und Erkenntnisweisen entsteht ein Potenzial, das die Entwicklung und Lebensqualität der Menschen auf diesem Planeten zu beeinflussen vermag. In diesem Sinne besitzt die Kinästhetik eine sehr positive, gesellschaftsverändernde Kraft, die weit über ihr berufliches Anwendungsfeld hinausgeht. Denn Menschen können dabei lernen, sich selbst zu verstehen und gerade eben dadurch auch an der Kompetenz arbeiten, die Beziehungen zu anderen offen und rücksichtsvoll zu gestalten. Man sieht dies auch an der Kreativität der Menschen in diesem Netzwerk, an der egalitären Netzwerkstruktur und ebenso am partnerschaftlichen Umgang aller Teilhabenden miteinander. Dass das nicht nur eine gelebte Vision von Kinaesthetics ist, sondern auch eine unserer Gesellschaft werden könnte, sollten sich die vielen Selbstverantwortlichen in diesem Netzwerk immer vor Augen halten. ●

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 _____