

# Dynamische Verdichtungen im Netzwerk

Im Gespräch: Elisabeth Reichegger und Stefan Knobel

Fotos: Elisabeth Reichegger

**Die Künstlerin und Kinaesthetics-TrainerIn Elisabeth Reichegger hat aus ihrem bildhauerischen Bewusstsein heraus ein Bild zum Thema Kinästhetics gemalt. Im Gespräch berichtet sie über ihre Gedanken während der Arbeit am Bild.**

**Knobel:** Elisabeth, du bist von Beruf Künstlerin?

**Reichegger:** Ja, ich beschäftige mich schon lange mit Malen und plastischem Arbeiten sowie mit der Gestaltung von Installationen. Zurzeit male ich – aber aus einem bildhauerischen Bewusstsein heraus.

**Knobel:** Du bist eine malende Bildhauerin?

**Reichegger:** Malerei kann auf das Zweidimensionale beschränkt sein – das Bildhauen stellt für mich die Frage nach der Beziehung von Körper beziehungsweise Objekt und Raum.

**Knobel:** Du hast dich zusätzlich zur Kinaesthetics-Trainerin ausbilden lassen ...

**Reichegger:** Das Wahrnehmen und Gestalten von feinen Unterschieden interessiert mich schon sehr lange. Mein Vater ist seit vielen Jahren Kinaesthetics-Trainer, und so konnte ich auf der Ebene der Bewegung die mit der Kinästhetik verbundenen Ideen und Theorien kennenlernen und neue Fragen und Erfah-

rungen sammeln. Ein Feuer, das leidenschaftlich brannte, flackerte über auf eine nächste Ebene. Das Wahrnehmenkönnen von sehr subtilen Unterschieden in mir, die einen bedeutenden Unterschied machen, berührte mich – die Wirkung einer sehr gezielten, differenzierten, feinen Bewegungserfahrung. In der Arbeit am Stein, einem suchenden Formen von feinen Bewegungen, die eben nicht wild um sich greifen, sondern eine anfängliche Bewegung wahrnehmbar machen, fand ich damals diese Erfahrung wieder. Der Durst nach mehr war vor allem auch dem Wunsch nach dem Bewusstwerden über das eigene Tun geschuldet. Ich wollte verstehen lernen, was ich mache. Durch meine Kinder traten ein weiteres Mal die Fragen nach der Bedeutung der Bewegung und der Interaktion durch Bewegung in den Vordergrund. Im Arbeitsfeld mit Kindern, SchülerInnen, Jugendlichen und Erwachsenen, die mit mir künstlerisch tätig sind, bin ich ein erneut mit dem Thema Bewegungskompetenz konfrontiert worden. Wie kann ich diese Menschen in ihrem Wirksamsein und in ihrer Selbstwahrnehmung unterstützen?

**Knobel:** Kannst du dein Wissen und Können als TrainerIn in deine Arbeit einfließen lassen?

**Reichegger:** Ich leite keine Kinaesthetics-Kurse. Aber ich nutze Erfahrungen und Ideen für meine künstlerische Arbeit und in der Arbeit mit den bereits erwähnten Menschen.

**Knobel:** Wie kann man sich das konkret vorstellen?

**Reichegger:** Manchmal ist es ganz subtil. Eine Frau fragte einmal: «Ist das Bild fertig?» Mein Anliegen ist, dass KursteilnehmerInnen selbst aus ihrem Empfinden heraus zu entscheiden lernen, ob das bereits da ist, was da sein kann. Es gehört immer auch dazu, dass die Menschen ihre eigenen Empfindungen wahrnehmen und ihnen vertrauen. Beim Zeichnen kann es beispielsweise interessant sein, durch unterschiedliche Geschwindigkeiten oder verschiedenen fest gestaltetem Drücken und Ziehen eines Stiftes Unterschiede der sichtbar gewordenen Spur bewusst wahrzunehmen und danach gezielt zu erzeugen. In Kursen mit ganz kleinen Kindern biete ich gerne die Möglichkeit an, mit Füßen und Händen Spuren zu hinterlassen. Das Interessante dabei ist, dass der sichtbar gewordene Abdruck der Bewegung, also die Spuren, weniger Bedeutung zu haben scheint – für die Kinder! – als die Erfahrung selbst.

**Knobel:** Hat die Ausbildung zur Kinaesthetics-Trainerin dein künstlerisches Schaffen beeinflusst?

**Reichegger:** Anhand eines Beispiels einer Ausstellung kann ich eine Verbindung aufzeigen. Ausgangspunkt ist eine sehr subtil gestaltete Installation in einem Raum mit ganz feinen Wolkenfeldern. Die einzelnen Bilder wurden so aufgehängt, dass sie zueinander und zum Raum in eine bestimmte Beziehung treten. Die Ausstellung hieß «Mit Auge und Ohr». Ich hatte den Eindruck, die Bilder nicht nur mit dem Auge wahrzunehmen, sondern dass das, was ich sehe, mit meinen Erfahrungen in Beziehung gesetzt wird, die ich körperlich, in der Bewegung erlebt hatte. Die Sinneserfahrungen schmelzen zusammen.

**Knobel:** *Sehen ist also nicht nur ein Resultat der Augen?*

**Reichegger:** Jede Sinneserfahrung ist eine Ganzkörpererfahrung. Wenn ich wirklich sehen will, muss ich bereit sein zu schauen. Die Beobachtung der BesucherInnen haben dies deutlich gemacht. Einige sind in die Ausstellung gekommen und waren sehr schnell wieder draußen. Andere verweilten lange. Mir wurde bewusst, dass man «zur Ruhe» kommen muss, um wahrnehmen zu können. Wenn wir den Blickwinkel beispielsweise auf die Muskelspannung lenken, können wir diesen Zusammenhang erkennen. Sind Muskeln sehr angespannt, kann ich weniger differenziert wahrnehmen. Wenn ich also schnell in einen Raum hineinkomme und mir nicht genügend Zeit nehme, dann ist die Wahrnehmung von feinen Unterschieden schwierig. Gregory Bateson sagte: «Eine Information ist ein Unterschied, der einen Unterschied macht.»

Die Auseinandersetzung mit der Kinästhetik hilft mir zu verstehen, was ich mache, wie ich wahrnehme und vielleicht hilft sie mir auch, das Verhalten von anderen irgendwie verstehen zu lernen.

**Knobel:** *Jetzt bist du dabei, ein Bild mit dem Titel «40 Jahre Kinästhetik» zu malen. Der Entwurf zeigt einen Kreis. Was sind deine aktuellen Überlegungen, die dich als modellierende Malerin leiten?*

**Reichegger:** Zufälligerweise hat sich durch eine abrupte Unterbrechung der Vorbereitung der Arbeit das Kinaesthetics-Logo gezeigt. Der Kreis war wie im Logo unterbrochen. Darum glaube ich, dass das Bild in Kreisform sehr gut dazu passt. Die Form des Kreises hat kein definiertes Oben und Unten – sie ist variabel drehbar. Anders ist das bei einem Viereck. Wenn es auf einer Ecke steht, ist es zwar immer noch ein Viereck – aber die Wirkung ist eine ganz andere. Der Kreis hat ein Zentrum und ist – ähnlich einer Zwiebel – um weitere Schichten rundherum erweiter-



Dynamische Verdichtungen im Netzwerk.  
Das Bild zu «40 Jahre Kinästhetik» von Elisabeth Reichegger.

bar. Diese beiden unterscheidbaren Richtungen erscheinen mir sehr interessant im Zusammenhang mit der Kinästhetik. Die Kinästhetik ermöglicht es, immer tiefer vorzudringen, an einer ganz bestimmten Sache beziehungsweise Stelle zu suchen und zu forschen und sie ist gleichzeitig offen in Bezug auf Veränderungen und Erweiterungen in unterschiedlichen Bereichen. Der Kreis kann sich immer weiter ausdehnen – und trotzdem behält er seine Form. In dieser Arbeit ermöglicht der Kreis, also die klar definierte Form einen Blick in einen Ausschnitt, der die BetrachterIn eine Dynamik wahrnehmen lässt.

**Knobel:** *Das ist interessant. Das war damals genau die Überlegung, die wir uns machten, als wir das Logo zusammen mit einem Grafiker entworfen haben. Einerseits ist es geschlossen, aber trotzdem offen – und andererseits weist es verschiedene Kreisebenen auf, die das Zusammenspiel im Netzwerk symbolisieren.*

**Reichegger:** Du meinstest beim ersten Entwurf, den ich gesandt habe: «Da zentriert sich etwas.» Dieses Verdichten oder Zentrieren findet aber nicht im





Zentrum des Kreisausschnittes statt. Das ist genau das, was in der Kinästhetik beobachtet werden kann. Es gibt viele verschiedene Verdichtungen innerhalb des Netzwerkes. Es scheint aber nicht so, dass es ein Zentrum gibt, in dem alles zusammenläuft. Es gibt vielmehr Verdichtungen oder Knotenpunkte an unterschiedlichen Stellen, die veränderbar sind und zueinander in Verbindung stehen. Sie entstehen aus den Menschen, die zusammenkommen und sich miteinander und den Themen und Ideen auseinandersetzen. Es ist ein dynamischer Prozess. Ich nehme an, die Stabilität dabei ist das gemeinsame Arbeiten und Entwickeln der Kernidee. Aber die Menschen drum herum sind alle in Bewegung. Mal verdichtet es sich hier, mal verdichtet es sich dort. Und natürlich gibt es einige Menschen, die die Entwicklung der Kinästhetik besonders stark geprägt haben und noch immer prägen. Dennoch steht die Idee im Zentrum, im Besonderen lässt das gemeinsame Arbeiten, das Austauschen und Teilen von Ideen die Kinästhetik weiterwachsen. Joseph Beuys stellte das Gleichnis  $1 + 1 = 3$  auf. Das, was hinter dem Gleichnis steckt, ist in Ausbildung und Fortbildung erlebbar. Eine Idee oder Erfahrung, die man mit jemanden teilt, wächst, sie wird nicht kleiner! Kommen zwei Ideen zusammen, kann daraus eine weitere entstehen.

**Knobel:** *Das Bild, das du malst oder modellierst, ist dieses die Momentaufnahme einer ständigen Dynamik?*

**Reichegger:** Genau. Innerhalb des Kreises wird ein Ausschnitt einer permanenten Dynamik sichtbar. Es könnte auch als Bild für den Ausschnitt eines Lebens betrachtet werden. Einerseits gibt es diesen Moment, der durch die Form des Kreises entsteht, und andererseits die Dynamik, die sich in einem undefinierbaren, offenen Raum zeigt. Die Fragen «Wo komme ich her?», «Wo stehe ich jetzt?» und «Wo gehe ich hin?» sind im Grunde zentrale Fragen nach Entwicklung und berühren meine Arbeiten. Die Bedeutung des Gegenwärtigen und die Möglichkeit, den Moment bewusst zu gestalten, treten zum Vorschein.



Elisabeth Reichegger beschäftigt sich mit unterschiedlichen Fragen in Bezug zur Wahrnehmung im bildenden künstlerischen Bereich und in der Auseinandersetzung mit der eigenen Bewegung.

Meine Absicht zu Beginn war, mich freizumachen von eigenen Erwartungen, und seien es die, neuen Fragen zu begegnen, um unabhängig in einen Prozess eintauchen zu können und wahrnehmen zu können, was entstehen will oder kann. Die Rahmenbedingungen wie Form, Größe, Farbauswahl, waren getroffen, und so konnte der gestalterische Prozess innerhalb dieses Kreises beginnen. Mir fallen dazu Rosmarie Suters Erzählungen ein, wie in den Anfängen der Kinästhetik eine Gruppe von Menschen ausgehend vom Tanz die eigene Bewegung erforscht hat. Ein Prozess, der sich durch lange Arbeit und experimentelles Forschen und Austauschen von einer unbewussteren Auseinandersetzung zu einem immer größeren Bewusstsein der Sache gegenüber entwickelte; vom Bemerkten grober Zusammenhänge hin zu immer differenzierteren; vom Wahrnehmen zum Benennen und Beschreibenlernen der Erfahrungen. So beziehen sich auch in dieser Arbeit einzelne Bereiche immer stärker aufeinander. Übergänge wollen zunehmend differenzierter und feiner gestaltet und modelliert werden. Der dafür vorangehenden, immer differenzierteren Wahrnehmung folgte hier ein erneutes Überarbeiten, das das Potenzial in sich trägt, die Qualität zu steigern.

Auffallend scheinen mir die Flächen oder die Räume, die weniger ausgeformt sind. Da gibt es noch freie Möglichkeiten für die Gestaltung. Es gibt offene Felder, die die Fragen «Wo geht's hin?» oder «Was könnte hier entstehen?» in sich tragen.

**Knobel:** *Denn weil nicht alles ausgefüllt und verdichtet ist, kann eine Entwicklung überhaupt erst stattfinden ... Ich habe das letztens in unserem Garten als Muster entdeckt. Wir haben etwa einen Drittel der Fläche zu einem Permakultur-Gemüsegarten umgearbeitet. Zwei Drittel sind Rasen, Wiese, Hecke. Jemand sagte: «Du könntest ja noch viele Gemüsebeete erstellen.» Und ich erkannte aufgrund dieser Aussage: Nein – zwei Drittel der Fläche braucht es als Freiraum, auf dem Mulchmaterial wachsen und sich ausbreiten kann; wo das Holz wächst, das wir brauchen, um irgendwelche Tomaten zu stützen oder um mit ihnen als Holzschnitzel umgearbeitet die Wege zu belegen. Wenn überall verdichtet wird, ersticken die Prozesse.*

**Reichegger:** Das ist ein schönes Bild. Wenn es mir gelingt, dass mein Bild solche Gedanken auslöst, dann bin ich mehr als zufrieden. ●

# 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 \_\_\_\_\_