

Zeit und Zukunft

Autor: Axel Enke

Über die Zeit wurden schon viele Bücher und Artikel geschrieben. Ich möchte hier einen spezifischen Aspekt der Zeitbedeutung thematisieren. Zunächst werde ich eine Hypothese formulieren, die ich dann durch unterschiedliche Beispiele verdeutlichen und belegen möchte. Zum Ende werde ich einige Gedanken zur Bedeutung dieser Hypothese für das Lernen in Kinaesthetics-Kursen anstellen.

Meine Hypothese. Ich bin inzwischen sehr überzeugt davon, dass es uns Menschen ausgesprochen schwerfällt, und es oft sogar unmöglich ist, Erfahrungen und Erkenntnisse – auch und in besonderer Weise Wissen – in aktuelles Handeln zu übersetzen. Oder einfacher ausgedrückt: Was kümmert mich die Zukunft, wenn ich jetzt gut leben kann?

Historische Vorbemerkungen. Der Grund für dieses Phänomen mag darin liegen, dass unsere biologische Ausstattung über Millionen Jahre im Laufe unserer Evolution entstand, ohne dass sich die Individuen Gedanken darüber machten, was in der weiter entfernten Zukunft liegt und inwiefern das heutige Handeln einst eine Rolle spielen könnte.

Die circa 120'000 Generationen (!) vor uns, die im engeren Sinn unsere biologische Vorgeschichte dar-

stellen, waren wahrscheinlich nicht davon geprägt, dass man sich länger über das Kommende (wir nennen das heute Zukunft) Gedanken machte, da sich dies schlicht nicht lohnte und der Alltag auch ohne diese Überlegungen gut zu bewältigen war. So brauchten sie es auch nicht! Die Zeit war dadurch gekennzeichnet, dass man in der Gegenwart genug zu tun hatte und sie mit dem Überleben, der Gestaltung des Alltags und dem Zusammenleben im Stamm bereits ausgefüllt war. Die Kulturtechniken waren überschaubar und zeitigten keine großen, unmittelbar wahrnehmbaren Auswirkungen. Die Zeit war ein integraler Bestandteil des Alltags und lässt sich aus heutiger Perspektive eher in eine «Ereigniszeit» oder eine Zeit «göttlicher Ordnung» einteilen. So gab es lediglich jahreszeitliche Taktgeber, der Tag wurde von der Sonne gestaltet und die Lebensrhythmen der Menschen passten sich dem Sonnenverlauf sowie den jahreszeitlichen Erfordernissen an. Und das reichte. Wer sich hierfür mehr interessiert, dem empfehle ich die wunderbare Lektüre von Karlheinz A. Geißler (2014).

Beispiele. Ich möchte mit einem nur allzu bekannten Beispiel beginnen: Vor uns steht die vielleicht größte Katastrophe der Menschheit – der Klimawandel. WissenschaftlerInnen sprechen auch von der «Unvorstellbarkeitskatastrophe». Dies wird uns nachdrücklich seit fast dreißig Jahren von WissenschaftlerInnen (nicht nur von einzelnen, ich spreche von der Mehrzahl der WissenschaftlerInnen) vor Augen gehalten (vgl. Wallace-Wells; Schmalen 2019 und Cook 2010). Inzwischen merken wir es auch selbst. Und was tun wir? Mit geradezu bewundernswerter Gelassenheit lassen wir diese Prophezeiungen an uns abprallen, fliegen weiter hierhin und dorthin, haben dafür individuell gute Gründe, produzieren kräftig CO₂ (jeder von uns drei- bis fünfmal mehr als eine DurchschnittsbürgerIn in Indien oder Asien) (vgl. Breitkopf 2019 und Muntean u. a. 2018) und zerstören die Zukunft unserer Kinder und Enkelkinder, die wir doch angeblich so sehr lieben. Das alles tun wir natürlich nicht allein, was gleichzeitig eine gute Ausrede dafür ist, dass es sich eigentlich nicht lohnt, das eigene Verhalten zu ändern.

Wenn irgendwo ein weiteres Windrad aufgestellt werden soll (die derzeit ökologischste Art der Stromherstellung), stört uns der Anblick («Landschaftsverunstaltung») – dabei wird ein Vielfaches mehr an Landschaft durch den Klimawandel schlicht verlorengehen – oder wir klagen über ein paar Vögel, die leider durch diese Technologie sterben. Dabei sagt selbst der Bund für Umwelt und Naturschutz Deutschland

(BUND), dass die Anzahl der aussterbenden Vogelarten durch den Klimawandel um ein Vielfaches höher sein wird als alle Vögel zusammen, die durch jegliche Windräder getötet würden. Nun, die Windräder stören uns aber heute! Der Strom kommt ja schließlich sauber aus der Steckdose. Wozu also den Ausblick verschandeln ...

Nassim Nicholas Taleb schreibt in «Der Schwarze Schwan»: «Ich habe mich lange gefragt, wie wir angesichts unserer Kurzsichtigkeit und unserer Ausrichtung auf Kurzfristigkeit in einer Umgebung, die nicht ganz aus Mediokristan stammt, überleben können» (Taleb 2018, S. 140).

Andere Ebene, anderes Beispiel. Die meisten von uns wissen, dass die häufige Einnahme mancher als Genussmittel bezeichneter Waren, so zum Beispiel in Deutschland Tabak (im Jahr 2019 konsumiert: 900 Zigaretten je Kopf, vgl. Ahrens 2020b), Alkohol (im Jahr 2018 konsumiert: 10,7 Liter reinen Alkohol = 131 Liter Alkoholgetränke, vgl. Ahrens 2020a) und Zucker (in den Jahren 2017/18 konsumiert: 35 Kilogramm, vgl. Ahrens 2020c), der individuellen Gesundheitsentwicklung definitiv nicht zuträglich sind. Die Angaben in den Klammern sind Durchschnittswerte pro Kopf. Da sind also auch Babys, Kleinkinder und die Menschen eingerechnet, die wenige bis gar keine dieser Genussmittel konsumieren.

Dieses Wissen steht aber im krassen Gegensatz zum Konsum ebendieser Mittel. Wir (damit meine ich nicht jede und jeden) konsumieren diese Waren in unglaublichen Mengen und kümmern uns nicht darum, was dies mit unserem Körper auf lange Sicht (Menschenleben) in der Zukunft macht. An dieser Stelle sind viele geradezu gespalten. Das meint: Ich weiß um die Auswirkung, tue aber trotzdem wissend das Gegenteil. Dieses Wissen, oder mindestens die Ahnung darüber, trifft mich nicht. Auch hier findet sich die zuvor gestreifte Einstellung: Was kümmert mich das Morgen! Ich lebe heute freud- und genussvoll. In kaum einem Bereich gibt es solch eine Diskrepanz zwischen dem, was wir wissen, und dem, was wir tun (natürlich gibt es hierfür viele Gründe, aber das ist jetzt nicht mein Schwerpunkt).

Anhand dieser beiden Beispiele sieht man, dass auf zwei völlig verschiedenen Ebenen das gleiche Muster beschreibbar ist: Das Wissen um potenzielle Auswirkungen beeinflusst eben nicht mein Verhalten im Heute.

Aneignung verlangt nach Arbeit. Und was bedeutet das für das Lernen in Kinaesthetics-Kursen? Hier ist unsere Annahme, dass die TeilnehmerInnen durch Eigenerfahrungen sowie anderer Methoden die Bedeutung von Bewegung und derer qualitativ hochwertigen Unter-

stützung für ihre eigene Gesundheitsentwicklung verstehen. Das tun sie auch oft im Moment, im Hier und Jetzt.

Aber nicht immer. Oft höre ich auch Aussagen wie «Und jetzt?» oder «Was nützt mir das?». Im Kurs können diese Fragen geklärt werden. Doch haben die TeilnehmerInnen den Kursraum verlassen, wurde die Bedeutung auch schon im Kursraum zurückgelassen. Einzelne nehmen Ideen noch in die Praxis mit, versuchen diese ein paarmal umzusetzen, sofern es der Alltag zulässt, und verfolgen sie übermorgen schon nicht mehr weiter.

Etwas konkreter: Das Verständnis davon, wie ein Mensch sein Gewicht bewegt, ist bei Unterstützungen im Alltag ungemein hilfreich und schützt definitiv oft (allerdings nicht immer) vor Heben. Heben wiederum ist etwas, wofür wir anatomisch nicht gemacht sind. Aus diesem Grund ist Heben eine Aktivität, die potenziell Rückenprobleme nach sich zieht. Das verstehen und spüren die TeilnehmerInnen auch im Kurs. Denn dies ist unbestritten. Nur leider reicht beides offenbar oft nicht aus, um in den auf den Kurs folgenden Tagen das Verhalten zu verändern, um sich zu schützen und die KlientInnen nicht zu gängeln. Eine Vermutung von mir ist, dass die Eigenschaft der Erfahrung im Hier und Jetzt genau das betont und bedient, was die aktuelle Erfahrung ist. Die aber ist eben nicht gleichsam «automatisch» langfristig angelegt. Durch die unglaubliche Vielzahl von Bewegungserfahrungen schmelzen gleichsam viele Erfahrungen im Strom der Menge dahin. Ich sage nicht, dass diese Erfahrungen nicht gut oder hilfreich sind. Nur reichen sie allein offenbar nicht aus, um TeilnehmerInnen nachhaltig davon zu überzeugen, an ihrem Verhalten zu arbeiten. Und um sich mit etwas Neuem auseinanderzusetzen und es sich anzueignen, ist durchaus Arbeit, oder freundlicher ausgedrückt «Auseinandersetzung» (was für mich das Gleiche bedeutet) notwendig.

Ein interessantes Phänomen! Ich bin davon überzeugt, dass dies ein anderes Beispiel dafür ist, was ich bereits zu Beginn als Hypothese formulierte: Menschen fällt es ausgesprochen schwer, Erfahrungen und Erkenntnisse in aktuelles Handeln zu übersetzen. Doch was kann man daraus für das Lernen in Kinaesthetics-Kursen und -Projekten folgern?

- Wie können wir die intrinsische Motivation von Menschen erreichen, sodass sie sich selbst für das Thema Bewegung nachhaltig interessieren?





- Wie kann man Menschen dafür begeistern, sich selbst länger mit dem Thema der eigenen Bewegung zu beschäftigen? (Begeisterung oder zumindest Interesse erscheint mir hier eine notwendige Voraussetzung zu sein. Dies deshalb, weil ich das Verhalten der TeilnehmerInnen in der Praxis nicht bestimmen oder steuern kann.)

- Wie kann man Menschen dafür begeistern, sich dazu bereitzuerklären, sich auf einen mitunter mühevollen Lernweg zu begeben, der auch – neben der Freude – durchaus mit Rückschlägen und Verwirrungen verbunden ist?
- Welcher Kontext und welche Rahmenbedingungen können das Lernen lustvoll ermöglichen und fördern?

Quellen:

- > **Ahrens, Sandra (2020a):** Pro-Kopf-Verbrauch von Alkohol in Deutschland bis 2017. In: Statista. <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/5382/umfrage/alkoholverbrauch-je-einwohner-an-reinem-alkohol> (Zugriff: 18.06.2020).
- > **Ahrens, Sandra (2020b):** Pro-Kopf-Verbrauch von Zigaretten in Deutschland 1964 – 2019. In: Statista. <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/6209/umfrage/entwicklung-des-zigarettenkonsums-seit-1964> (Zugriff: 18.06.2020).
- > **Ahrens, Sandra (2020c):** Pro-Kopf-Konsum von Zucker in Deutschland bis 2017/18. In: Statista. <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/175483/umfrage/pro-kopf-verbrauch-von-zucker-in-deutschland> (Zugriff: 18.06.2020).
- > **Cook, John (2010):** Gibt es wirklich einen Klimawandel? In: Klimafakten. <https://www.klimafakten.de/behauptungen/behauptung-es-gibt-noch-keinen-wissenschaftlichen-konsens-zum-klimawandel> (Zugriff: 20.06.2020).
- > **Breitkopf, A. (2019):** Kohlendioxid. Pro-Kopf-Emissionen nach Ländern weltweit 2017. In: Statista. <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/167877/umfrage/co-emissionen-nach-laendern-je-einwohner> (Zugriff: 21.09.2020).
- > **Muntean, M. u. a. (2018):** Fossil CO₂ Emissions of all World Countries. 2018 Report. Luxembourg: Publications Office of the European Union. ISBN 978-92-79-97240-9. <https://edgar.jrc.ec.europa.eu/overview.php?v=booklet2018&dst=CO2pc&sort=des9> (Zugriff: 21.09.2020)
- > **Taleb, Nassim Nicholas (2018):** Der Schwarze Schwan. Die Macht höchst unwahrscheinlicher Ereignisse. 3. Auflage. München: Pantheon Verlag. ISBN 978-3-570-55392-3.

Weiterführende Literatur:

- > **Dettwiler, Gabriela (2019):** «Klimahysterie!», «Klimapropaganda!» – was Klimaforscher zu den häufigsten Argumenten von Skeptikern sagen. In: NZZ-Online vom 27.03.2019. <https://www.nzz.ch/wissenschaft/klimawandel-forscher-antworten-auf-die-argumente-von-skeptikern-ld.1468011> (Zugriff: 22.06.2020).
- > **Diamond, Jared M. (2012):** Vermächtnis. Was wir von traditionellen Gesellschaften lernen können. Aus dem Amerikanischen von Sebastian Vogel. Frankfurt am Main: Fischer Verlag. ISBN 978-3-10-013909-2.



Axel Enke ist Ausbilder für Kinaesthetics und Lehrender für systemische Beratung.

Jeder Prozess, der der nachhaltigen Implementierung der Kinästhetik gewidmet ist, muss sich diesen Fragen stellen. Und schließlich könnte diese Thematik, die so bedeutsam für das Lernen in Bildungen ist, auch für die Qualität des Überlebens unserer Spezies auf diesem Planeten entscheidend sein.

Doch wer hat die Antworten? ●

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 _____