

Hold less –  
balance more

## Prolog

Autor: Stefan Knobel

**Das Bonmot «Hold less – balance more» stammt von John Graham. Er war Mitbegründer des Fachgebietes der Kinästhetik. Als Tänzer und Lehrer hat er sein Leben lang das individuelle Lernen des Menschen erforscht. Seine Überzeugung war: Menschen können, solange sie leben, lernen und sich von innen heraus verändern. Dieser Idee folgen wir im Leitthema dieser LQ. Wir versuchen darzustellen, warum die Aussage «Hold less – balance more» so wichtig ist, wenn wir Menschen unsere eigene Entwicklung beeinflussen wollen.**

**Unbegrenzte Entwicklungsmöglichkeiten.** «Die Grenzen unseres Lernens sind unbegrenzt, wenn wir glauben, dass wir unbegrenzt sein können» (Suter 2009, S. 26). Diese Aussage von John Graham hat Rosmarie Suter anfangs der 1980er-Jahre anlässlich eines Gentle-Dance-Kurses in ihr Lerntagebuch geschrieben (Gentle Dance nannte John Graham seine Arbeit).

**Bekannte Muster loslassen.** Auf die Frage nach der Bedeutung des oben zitierten Satzes für sein persönliches Lernen, antwortete John Graham in einem Interview im Jahr 2008: «Das ist die positive Einstellung, die meinem Lernen zugrunde liegt. Was wir lernen können, ist unbegrenzt. Das ist eine innere Haltung. Ich limitiere mich selbst, wenn ich denke, dass etwas nicht möglich ist. Es gibt immer Möglichkeiten, wenn ich danach suche. [...] Es geht darum, eine tiefe Wachheit (= Awareness) für neue Möglichkeiten zu entwickeln. Entscheidend ist, WIE ich das tue. Ich muss zunächst ein paar Anhaltspunkte oder Fragen haben, die mich beschäftigen; etwa: Strenge ich mich zu sehr an? Verfolge ich eine Richtung, die sich als beschwerlich erweist? Dann suche ich nach neuen Möglichkeiten, wie zum Beispiel: Was geschieht, wenn ich ein wenig mehr nach links, rechts, oben oder unten gehe? Durch Ausprobieren erfahre ich, dass ich Bewegungen mit mehr Leichtigkeit ausführen kann. Wann stellt sich diese Erfahrung ein? Wenn ich nicht an mir bekannten Mustern festhalte – seien es nun Ideen, Bilder oder die eigenen

### Quelle:

- > **Suter, Rosmarie (2009):** «Hold less, balance more!». Interview über die Zusammenhänge von Bewegungserfahrungen und Tanz. In: Lebensqualität. Die Zeitschrift für Kinaesthetics. Heft 1. S. 26–30.



Muskeln. Ich sage meinen StudentInnen oft: Hold less, balance more!» (ebd., S. 26).

**John Graham hatte recht.** Der unerschütterliche Glaube von John Graham an die schier unbegrenzten Entwicklungsmöglichkeit des Menschen kann heute aus verschiedensten Perspektiven begründet werden. Die noch sehr junge Wissenschaft der Epigenetik kann auf biochemischer Ebene nachweisen, dass unser eigenes Verhalten beeinflusst, welche unserer Gene aktiviert werden und welche nicht. Die Biologen Humberto Maturana und Francisco Varela zeigen mit ihrem Autopoiesis-Modell auf, dass wir Menschen – wie alle Lebewesen – uns selbst erzeugende Geschöpfe sind und deshalb wir selbst der größte Einflussfaktor auf unsere Entwicklung darstellen. Die Erfahrungen aus dem Fachgebiet der Kinästhetik zeigen: Menschen können, solange sie leben, ihre eigene Selbstständigkeit und Lebensqualität proaktiv beeinflussen.

**Da ansetzen, wo's möglich ist.** Einerseits ruhen viele Hoffnungen auf neuen Forschungsgebieten wie der Epigenetik. Es ist möglich, die Epigenome von Zellen zu lesen, zu interpretieren und pharmakologisch zu verändern. Dadurch können wir in den nächsten Jahrzehnten neue Therapien erwarten, mit denen zum Beispiel das Krebsrisiko vermindert werden kann.

Andererseits verstehen wir immer besser: Der Haupteinfluss auf unsere Entwicklung sind wir selbst. Unsere Lebensführung, unser Umgang mit Stress, die Qualität unserer Beziehungen, die Qualität unserer Lebensmittel, die Art und Weise wie wir uns im Alltag bewegen sind die größten Einflussfaktoren auf unsere Entwicklung.

Wir können auf die Segnungen neuer Technologien warten. Oder wir setzen an, da wo's schon jetzt möglich ist: Wir beginnen uns selbst zu studieren – und verinnerlichen John Grahams Aufruf: «Hold less – balance more». ●

# 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 \_\_\_\_\_