

Bewegungskompetenz beeinflussen

Autoren: Stefan Knobel und Gerald Zussner

Wir Menschen sind Entwicklungswesen. Unsere Entwicklung folgt einerseits allgemeingültigen Mustern, andererseits ist sie immer individuell geprägt. In der Kinästhetik sucht man dementsprechend zum einen nach allgemeingültigen und zum anderen auch nach individuellen Entwicklungsmustern. Wenn wir diese beiden Ebenen verstehen, können wir Einfluss auf unsere Bewegungskompetenz nehmen und andere Menschen so unterstützen, dass für diese mehr Möglichkeiten entstehen.

LEBENS-LANGE ENTWICKLUNG

LEBENS-LANGES LERNEN. In den letzten Jahren ist «lebenslanges Lernen» zum Schlagwort geworden. Es scheint auf den ersten Blick einer positiven Logik zu folgen. Bei genauerem Hinsehen wird es aber oft im Zusammenhang mit der Steigerung des Marktwertes im Berufsleben verwendet. Wenn ein Mensch in seine Qualifikation investiert, dann kann er sich selbst als «Humankapital» auf dem hart umkämpften Arbeitsmarkt möglichst teuer verkaufen. Der Begriff Humankapital weist darauf hin: Wir Menschen laufen Gefahr, unser Leben immer mehr den Anforderungen der Marktkräfte zu unterwerfen. Wir werden quasi zu Sklaven von vermeintlich natürlichen Marktmechanismen – die aber allesamt in keiner Weise natürlich, sondern menschengemacht sind.

LEBENS-LANGE ENTWICKLUNG. Wenn wir in diesem Artikel von «lebenslanger Entwicklung» schreiben, grenzen wir uns von diesen oben beschriebenen markt- und leistungsorientierten Anforderungen an ein lebenslanges Lernen ab. Unser Studium der lebenslangen Entwicklung stützt sich auf die Annahme, dass das Leben selbst ein ständiger Entwicklungsprozess und lebenslanges Lernen dementsprechend ein natürlicher Prozess ist. Der Humanontogenetiker Karl Friedrich Wessel drückt es so aus: «Die Daseinsweise des Individuums ist Entwicklung, sie muss daher stets beachtet werden. Und zu jedem Zeitpunkt ist das Individuum «vollwertig»: Als Kind an dem einen Ende der Entwicklung und als alternder Mensch am anderen Ende, stets in ausgeprägter, selbstständiger, vollständiger Form, die allerdings in verschiedener Qualität erscheint» (Wessel 2015, S. 20).

EINFLUSS NEHMEN. Man kann jetzt die Frage stellen, warum man sich mit der lebenslangen Entwicklung befassen soll, wenn diese ein natürlicher Prozess ist. Die Antwort ist: Unsere lebenslange Entwicklung ist durch die Art, wie wir leben, insbesondere durch die Qualität der Bewegung in den Aktivitäten des täglichen Lebens, beeinflussbar. Wenn wir uns selbst besser verstehen, können wir zumindest ein bisschen Einfluss auf die Richtung unserer Entwicklung nehmen.

Auf die Frage, was ein Mensch tun kann, um die Verantwortung für die eigene Entwicklung zu übernehmen, sagte der berühmte Kybernetiker Heinz von Foerster: «Handle stets so, dass die Anzahl der Wahlmöglichkeiten steigt» (von Foerster 1993, S. 234).

Man könnte sagen, in der Kinästhetik befassen sich ForscherInnen mit der Frage, wie wir Menschen als Individualentwicklungswesen Wege finden können, die unsere Wahlmöglichkeiten erweitern. Diese Ausgangsfrage generiert zwei weitere wichtige Fragen:

1. Gibt es allgemeingültige Muster der menschlichen Entwicklung?
2. Können wir unsere eigenen individuellen Entwicklungsmuster wie auch diejenigen von anderen Menschen verstehen?

Der Beantwortung dieser beiden Fragen stellen sich die Entwicklungspsychologie, die Humanontogenetik, aber auch die Kinästhetik.

ES GIBT ERSTE ANTWORTEN. Die Kinästhetik bearbeitet die Fragen rund um die Individualentwicklung über einen besonderen Zugang. Im Mittelpunkt steht die individuelle Bewegungserfahrung und die Frage, wie die individuelle Bewegungskompetenz beeinflusst werden kann (siehe Kasten). Der Feldforschungsprozess der letzten Jahre hat einige interessante Instrumente hervorgebracht, die uns helfen, die Individualentwicklung zu beobachten und zu beeinflussen.

SICH SELBST BESSER VERSTEHEN

DIE AKTIVITÄTEN VERSTEHEN LERNEN. Das umfassendste Instrument auf dem Weg zum Verständnis der menschlichen Individualentwicklung, das in der Kinästhetik herausgebildet wurde, ist das Kinaesthetics-Konzeptsystem. Es dient der Analyse der menschlichen Aktivitäten und hat sich in einem langen Forschungs- und Auseinandersetzungsprozess stetig weiterentwickelt. Es eröffnet völlig neue Perspektiven für das Studium der Individualentwicklung, denn es hilft, die individuelle Erfahrung der Aktivitäten des täglichen Lebens auf einer Ebene der Phänomene

zu beschreiben. Es geht nicht darum, ob eine Aktivität gut oder schlecht gelingt, sondern es werden lediglich qualitativ erfahrbare Unterschiede beschrieben.

DIE ERSTEN VIER KONZEPTE. Die ersten vier Konzepte beschreiben Unterschiedspaare, welche die erfahrbaren Aspekte beim Führen und Folgen im Körper beschreiben. Dabei geht es um Analyse, also um das Auseinandernehmen von Erfahrungen. Diese Art der gezielten und geführten Reduktion ist hilfreich, um die komplexen menschlichen Aktivitäten verstehen zu können.

Ein Beispiel dafür ist das Konzept Funktionale Anatomie. Funktional steht dabei dafür, dass wir unseren eigenen Körper in der jeweiligen Funktion, in den Aktivitäten des täglichen Lebens, studieren. Also zum Beispiel bei der Fortbewegung vom Sitzen auf einem Stuhl ins Stehen. Ein Beispiel: Die Unterscheidung der Massen von den Zwischenräumen ermöglicht es uns, die Erfahrungen der Kontrolle des Gewichts in der Schwerkraft in dieser hochkomplexen Fortbewegung so zu reduzieren, dass wir die dabei entstehenden Erfahrungen in Worte fassen können. Wir lernen Unterschiede zu beschreiben. Dadurch erst entstehen aber gewisse Unterschiede, die ohne diese konzeptionelle Reduktion nicht wahrgenommen werden könnten. Den meisten Menschen eröffnet diese Reduktion einen völlig neuen Zugang zu sich selbst.

DAS FÜNFTE KONZEPT. Albert Einstein wurde vom Komponisten Roger Sessions in einem Artikel über Musik in der «New York Times» 1950 zum Thema Komplexität einmal folgendermaßen paraphrasiert: «Mache die Dinge so einfach wie möglich. Aber bitte nicht einfacher» (Quote Investigator 2011). Genau das gilt auch für die Analyse der menschlichen Aktivitäten. Die Reduktion auf Unterschiedspaare wie Massen und Zwischenräume oder Ziehen und Drücken können helfen, relevante, erfahrbare Unterschiede zu beschreiben. Diese Unterschiede sind und bleiben aber eine Reduktion hochkomplexer Geschehen. Das fünfte Konzept Menschliche Funktion führt all die verschiedenen, vereinfachenden Perspektiven zusammen und beschreibt die erfahrbaren Grundmuster hinter den menschlichen Aktivitäten. Zwei solcher Grundmuster werden im Folgenden dargelegt.

POSITIONEN/GRUNDPOSITIONEN. Der erste Teil des Konzepts Menschliche Funktion beschreibt die einfache Funktion. Ein Mensch muss, um irgendeine Aktivität durchführen zu können, zuerst mit möglichst wenig Aufwand eine Position einnehmen können. Das ist der wohl grundlegendste Bewegungsprozess im menschlichen Leben. Sobald wir für die fortwährende Bewegungsanpassung in der Schwerkraft zu viel Energie aufwenden müssen, haben wir ein Problem.

Das Modell der sieben Grundpositionen ist das erste wissenschaftliche Modell einer umfassenden Beschreibung

der menschlichen Funktion des Sich-Positionierens. Es ermöglicht, die unendliche Anzahl möglicher Positionen, die ein Mensch einnehmen kann, zu beobachten, zu verstehen und zu beschreiben.

FORTBEWEGUNG. Im zweiten Teil des Konzepts Menschliche Funktion wird die komplexe Funktion beschrieben. Dabei geht es um die Bewegung am Ort und die Fortbewegung. Der Fortbewegung kommt in der menschlichen Individualentwicklung eine besondere Stellung zu. Dies, weil wir Menschen uns ständig entweder horizontal oder vertikal fortbewegen. In der Fortbewegung sind all unsere grundlegenden Kompetenzen gefordert. Je vielfältiger wir uns fortbewegen können, umso vielfältiger entwickelt sich über die Zeit unsere Bewegungskompetenz und umgekehrt.

ALLGEMEINE UND INDIVIDUELLE MUSTER. Das Kinaesthetics-Konzeptsystem ist also ein Instrument, das einerseits allgemeine Muster in den Aktivitäten des täglichen Lebens zugänglich macht und mit dem andererseits jede Person ihren aktuellen, individuellen Entwicklungsstand wahrnehmen und beschreiben kann. Da die Qualität der Bewegungen bei den Aktivitäten des täglichen Lebens einen der größten Einflussfaktoren auf die lebenslange Individualentwicklung darstellt, ist das Verständnis der allgemeinen und der individuellen Muster in den Aktivitäten ein wichtiger Zugang, um die individuelle Entwicklung zu verstehen.

WIR BRAUCHEN DIE ANDEREN MENSCHEN

WIR SIND SOZIALE WESEN. Das Verständnis der eigenen Funktionsweise in den Aktivitäten des täglichen Lebens reicht aber noch nicht aus, um die individuelle Entwicklung zu verstehen und zu beeinflussen. Der Mensch ist zwar ein Individuum, als solches aber eine biopsychosoziale Einheit. Unsere Entwicklung ist dementsprechend von unseren körperlichen Voraussetzungen (die stetig im Wandel sind), von unserem Verhalten (das ständig neu definiert wird) und von unseren sozialen Beziehungen (die ständig im Fluss sind) beeinflusst. Das zeigt sich bei uns Menschen das ganze Leben lang. Ein Säugling oder ein Kleinkind kann seine Fähigkeiten zum Beispiel nur entwickeln, wenn es die Gelegenheit hat, sich mit anderen Menschen gemeinsam zu bewegen. Auch im weiteren Verlauf des Lebens prägen uns die Interaktionen mit anderen Menschen maßgeblich.

PAIR-TRACKING. Mit diesem Begriff beschreiben wir in der Kinästhetik das Führen und Folgen zwischen zwei Menschen. Die Bedeutung der Zweisamkeit für die europäische Kultur ist allgemein bekannt. So führen wir schwierige Gespräche «unter vier Augen». Die Beichte der KatholikInnen →



European Kinaesthetics Association EKA (Hg.) (2017): Kinaesthetics. Lernen und Bewegungskompetenz. Linz, Winterthur: Verlag European Kinaesthetics Association. ISBN 978-3-903180-01-7.

von Foerster, Heinz (1993): Wissen und Gewissen. Versuch einer Brücke. Berlin: Suhrkamp Verlag. ISBN 9-7835-1828476-6.

Quote Investigator (2011): Everything Should Be Made as Simple as Possible, But Not Simpler. <https://quoteinvestigator.com/2011/05/13/einstein-simple/> (Zugriff: 25.09.22).

Wessel, Karl-Friedrich (2015): Der ganze Mensch. Eine Einführung in die Humanontogenetik. Oder: Die biopsychosoziale Einheit Mensch von der Konzeption bis zum Tode. Berlin: Logos Verlag. ISBN 978-3-8325-3996-2.



STEFAN KNOBEL

ist von Beruf Krankenpfleger und arbeitet als Kinaesthetics-Ausbilder. Er ist Präsident der *stiftung lebensqualität*.



GERALD ZUSSNER

ist von Beruf Krankenpfleger, Pflegepädagoge, Bergführer und Kinaesthetics-Ausbilder. Er lebt in Bruck-Großglocknerstraße im Salzburgerland.

findet zu zweit statt. Und auch die seit Jahrhunderten anerkannte gesellschaftliche Lebensform der Ehe beruht in Europa und den von Europa geprägten Gesellschaften auf der Verbindung zweier Personen.

In der Kinästhetik haben wir in den letzten Jahren die gemeinsame Berührung und Bewegung zweier Menschen kultiviert, da wir deren Bedeutung erkannt haben. Wir können nachweisen, dass die gezielte, kompetente Unterstützung in den Aktivitäten des täglichen Lebens durch einen anderen Menschen nachweislich die individuelle Entwicklung in Richtung mehr Möglichkeiten beeinflusst.

BEDEUTUNG FÜR DIE (SELBST-)PFLEGE

PFLEGERISCHE KOMPETENZ. Der Kern der professionellen Pflege ist nach wie vor die Unterstützung von Personen in den Aktivitäten des täglichen Lebens, wenn diese von ihnen nicht mehr selbstständig ausgeführt werden können. Durch die oben beschriebene Bedeutung des Pair-Trackings kommt dabei der Bewegung und Berührung eine besondere Rolle zu. Die Entdeckung, dass die Qualität der gemeinsamen Bewegung ein direkter Weg in Richtung mehr Möglichkeiten und Selbstständigkeit ist, ist ein Grund, warum viele Pflegeinstitutionen in die Bildung und die Kompetenz des Pflegepersonals investieren.

Diese Investition wirkt sich aber nicht nur auf die Selbstständigkeit und Lebensqualität der gepflegten Menschen aus. Sie hat auch eine volkswirtschaftliche Wirkung. Denn wenn wir die Herausforderungen der demografischen Entwicklung in der Langzeitpflege bewältigen wollen, gibt es nur einen Weg: Der Pflegebedarf muss gesenkt werden. Dies muss über eine Erhöhung der Selbstständigkeit der Menschen, die Unterstützung brauchen, geleistet werden.

SELBSTPFLEGE. Durch die Industrialisierung des Gesundheitssystems ist der Eindruck entstanden, dass unsere Entwicklung und unsere Gesundheit vom Medizinsystem abhängig seien. Natürlich leistet das Medizinsystem Großes – insbesondere dann, wenn es ums Überleben geht. Doch die Elemente unserer Lebensqualität können auch von uns selbst beeinflusst werden.

Deshalb gilt es, in den nächsten Jahren das Studium der eigenen, individuellen Entwicklung nicht nur in die professionelle Pflege, sondern in den Alltag möglichst vieler Menschen zu integrieren. Dadurch entsteht eine neue Art der Selbstpflege. Wenn wir unsere eigene Entwicklung verstehen und die Interaktionen mit anderen Menschen zur Erweiterung unserer Bewegungsmöglichkeiten nutzen können, entsteht kompetente Lebensführung. Kinästhetik wird zu einer Kulturtechnik. ●

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 _____