

Die Hierarchie der Kompetenzen

Autoren: Stefan Knobel und Gerald Zussner

Die Hierarchie der Kompetenzen ist ein Modell des Fachgebiets Kinästhetik. Es zeigt große Wirkung in der Praxis, wenn es darum geht, für KlientInnen Lernumgebungen zu gestalten. Trotz seiner Akzeptanz in der Praxis gilt es, das Modell zu verfeinern und zu differenzieren. Dieser Aufsatz möchte einen Beitrag dazu leisten.

WIE DAS MODELL ENTSTANDEN IST

LEBENSQUALITÄT SICHTBAR MACHEN. Der Begriff «Hierarchie der Kompetenzen» ist Anfang der Nullerjahre des gegenwärtigen Jahrhunderts im Fachgebiet Kinästhetik das erste Mal aufgetaucht. Damals bildeten Brigitte Marty-Teuber, Ingo Kreyer und Stefan Knobel eine Arbeitsgruppe, die sich die folgende Frage stellte: Wie kann die individuelle Lebensqualität bei Menschen erfasst werden, die sich verbal nicht äußern können? Die Gruppe startete einen Feldforschungsprozess. Sie wollte sich den Antworten auf die Forschungsfrage durch Beobachtungstage in einem Pflegeheim annähern. Das erhoffte Instrument zur Erfassung der individuellen Lebensqualität konnte in der Folge zwar nicht entwickelt werden. Stattdessen ist aber die Idee für das Modell der Hierarchie der Kompetenzen entstanden.

KOMPETENZWIRRWARR. Die Protokolle der Beobachtungen zeigten ein interessantes Phänomen. Viele Menschen, die pflegerische Unterstützung benötigten, konnten zwar allein oder mit wenig Hilfe gehen. Sie schafften es aber zum Beispiel nicht, selbst vom Liegen ins Sitzen zu kommen. Diese Beobachtung widerspricht der Logik, der die Kompetenzentwicklung eines Kindes folgt. Das Kind lernt, sich Schritt für Schritt von den tiefen Positionen, also vom Liegen in die Bauchlage und von der Bauchlage ins Sitzen und über die nächsten Grundpositionen, bis ins Stehen zu bewegen. In den Positionen, in denen viel Kontakt zur Unterstützungsfläche möglich ist, ist das Gewicht in der Schwerkraft offenbar einfacher zu kontrollieren, als wenn den Massen weniger Unterstützungsfläche zur Verfügung steht. Kinder bewegen sich also von einfacheren zu immer komplexeren Herausforderungen hin. Bei den beobachteten pflegeabhängigen Menschen war es genau umgekehrt. Sie konnten sich in Bezug auf die Gewichtskontrolle in der Schwerkraft in den komplexeren Positionen fortbewegen. In den tieferen und damit grundsätzlich einfacheren Positionen waren sie aber überfordert.

DIE MODELLSKIZZE. In der Folge ist aus der Beobachtung dieses Phänomens das Kinästhetikmodell der Hierarchie der Kompetenzen entstanden. Das Modell wurde skizzenhaft beschrieben und in der Praxis getestet. Interessanterweise erfreute es sich sofort großer Beliebtheit, weil es als hilfreich empfunden wurde. Wie sagte doch der berühmte Biologe und Begründer der Autopoiesis-Theorie Francisco Varela: «Wahr ist, was funktioniert.» In vielen Artikeln und qualitativen Berichten zeigte sich, dass die Idee der Hierarchie der Kompetenzen neue Perspektiven ermöglicht, wenn es darum geht, die Bewegungskompetenz bei einem anderen Menschen zu beobachten und nach Wegen zu suchen, diese gezielt Schritt für Schritt zu erweitern.

DIE HYPOTHESE. Hinter dem Modell der Hierarchie der Kompetenzen steht die folgende Annahme:

Je höher eine Position, umso herausfordernder ist es,

- das Gewicht in der Position zu organisieren, also die Position im Prozess des ständigen «Sich-Positionierens» einzunehmen,
- Aktivitäten der Klasse «Bewegung am Ort» zu gestalten,
- die Fortbewegung in der jeweiligen Position zu gestalten und
- einen Weg in die nächste Position zu finden.

Im Folgenden stellen wir dar, was die Basis dieser Annahmen ist.

GRUNDLEGENDES ENTWICKLUNGSMUSTER

BEOBACHTUNG BEI KLEINEN KINDERN. Wenn man den Prozess der Kompetenzentwicklung bei einem Menschen in seinen Baby- und Kinderjahren beobachtet, zeigt sich ein klares Entwicklungsmuster. Er folgt mehr oder weniger der «Landkarte» der Grundpositionen, die in der Kinästhetik beschrieben wird (siehe Kasten). Grundsätzlich entwickeln Menschen vor der Geburt alle Bewegungskompetenzen, die sie im späteren Leben benötigen. Nach der Geburt sind sie plötzlich der Schwerkraft ausgesetzt und müssen in den ersten zwei bis drei Lebensjahren lernen, ihre bereits vorhandenen Möglichkeiten an die Bedingungen der Schwerkraft anzupassen.

ZUERST LIEGEN LERNEN. Die erste Herausforderung für Neugeborene besteht darin, das Liegen in der Rückenlage zu organisieren. Es ist deshalb herausfordernd, weil sie lernen müssen, wie jede einzelne Masse ihr Gewicht abgibt und wie sie Arme und Beine benutzen können, um diese Gewichtsabgabe differenziert zu kontrollieren, also sich zu positionieren. Sobald das einigermaßen gelingt, entste- →

10



hen erste mehr oder weniger gezielte Fortbewegungsaktivitäten im Liegen. Die Kleinkinder versuchen, sich kopf-, fuß- und seitwärts fortzubewegen. Mit zunehmender Kompetenz im Liegen und im Gehen machen sich die kleinen Menschen auf den Weg in die nächste Position. Sie erforschen die spiralige, vertikale Fortbewegung. Sie können aber die Bauchlage erst dann selbstgesteuert und kompetent einnehmen, wenn sie das Liegen differenziert und die Fortbewegung im Liegen und in Richtung Bauchlage in einer bestimmten Vielfalt gestalten können.

DAS MUSTER SETZT SICH FORT. Sobald Kleinkinder die Bauchlage einnehmen können, entwickeln sie die Fortbewegung in dieser Position immer differenzierter – und später suchen sie den Weg ins Sitzen. Dieses Muster, also eine Position einnehmen lernen, das Fortbewegen in der Position differenzieren, den Weg in die nächste Position suchen, setzt sich immer weiter fort, bis der kleine Mensch im Stehen gehen kann. Dieser Lernprozess dauert zwei bis drei Jahre, in denen sich die Bewegungskompetenz und das Führen-und-Folgen im Körper (Body-Tracking) immer mehr differenzieren. Wir Erwachsene beobachten die kleinen Kinder fasziniert und staunend auf diesem Weg. Wir akzeptieren, dass ein Kind noch nicht auf zwei Beinen gehen lernen kann, wenn es noch nicht sitzen und sich vom Sitzen in die nächste Position bewegen kann. Wir lassen dem kleinen Menschen die Entwicklungszeit, die er braucht.

UNTERSTÜTZUNG DURCH DIE ELTERN. Natürlich kann das Kind auch andere Positionen einnehmen. Dafür braucht es aber Unterstützung. Wir Menschen gehören in die Säugertiergattung der Traglinge. Traglinge werden von ihren Eltern (in der Tierwelt meistens von der Mutter) während der ersten Monate und Jahre getragen. Ganz im Gegensatz dazu lernt zum Beispiel ein Fohlen schon innerhalb von wenigen Stunden selbst zu gehen und sich im Schutz der Herde fortzubewegen. Die Evolution hat verschiedenste Lebens- und Entwicklungsstrategien hervorgebracht.

Traglinge entwickeln einen großen Teil ihrer Bewegungskompetenz in der engen Bewegungsinteraktion mit den Eltern. Es sind also nicht nur die eigenen Versuche, die dem Kind helfen, seine Bewegungskompetenz immer differenzierter auszubilden. Auch die Qualität der gemeinsamen Bewegung gehört zu seinem Entwicklungstraining dazu.

VERKEHRTE WELT

DAS EINFACHE GEHT VERLOREN. Im Folgenden beleuchten wir das bereits in der Einleitung beschriebene Phänomen, dass sich Menschen mit einer Behinderung infolge eines Unfalls, einer Krankheit oder aufgrund von Hochaltrigkeit

zwar in hohen Positionen noch fortbewegen können, die Fähigkeit, in tiefen Positionen zu gehen, aber verloren haben. Das heißt: Diese Menschen können sich in Bezug auf die Gewichtskontrolle in den komplexeren hohen Positionen organisieren. In den tieferen Positionen, in denen die Gewichtskontrolle eigentlich einfacher wäre, verlieren sie aber die dafür notwendige Fähigkeit.

VERSUCH EINER BEGRÜNDUNG. Es gibt eine Fülle von Gründen, mit denen sich dieses Phänomen erklären lässt. Erst einmal ist es so, dass sich eine «Entgleisung» nach einem Unfall, aufgrund einer Krankheit oder aufgrund von einschränkenden Verhaltensmustern immer in einer Abnahme der Bewegungskompetenz zeigt.

Verringerte Bewegungskompetenz zeigt sich unter anderem dadurch, dass die Möglichkeiten der Führen-und-Folgen-Prozesse (Body-Tracking) im Körper weniger differenziert gestaltet werden können. Konkret zeigt sich das zum Beispiel, wenn das Spiel der Bewegungselemente – Zeit, Raum und Anstrengung – nicht mehr gut koordiniert werden kann. Wenn ein Mensch weniger räumliche Ressourcen zur Verfügung hat, kann es sein, dass das Gehen auf zwei Beinen noch möglich ist, weil es in dieser Position vordergründig vor allem Bewegungsraum zwischen Becken und Bein benötigt. Hintergründig betrachtet zeigt sich die verminderte Koordination von Zeit, Raum und Anstrengung hingegen sehr schnell. Menschen, die sich nicht mehr selbst oder nur mit viel Anstrengung vom Liegen ins Stehen fortbewegen können, sind meistens auch sturzgefährdet.

DRAMATISCHE AUSWIRKUNG. Die Abbildung auf Seite 10 zeigt symbolisch den Verlust der grundlegenden Kompetenzen, wenn ein Mensch sich in und zwischen hohen Positionen noch fortbewegen kann, diese Fähigkeit in tiefen Positionen aber verliert. Der Verlust der Kompetenzen, die man einst im Lernprozess vom Liegen ins Sitzen erworben hatte, zeigt sich aber nicht nur wie oben beschrieben in der Sturzgefahr. Diese grundlegenden Fähigkeiten des Führens und des Folgens im Körper beeinflussen alle menschlichen Funktionen und Aktivitäten. Wenn man sich nicht mehr selbst in einer gewissen Vielfalt vom Liegen ins Stehen fortbewegen kann, hat das dramatische Auswirkungen auf den Kreislauf, auf den Lymphfluss, auf die Verdauung, auf die Atmung und so weiter.

NICHT HINTERFRAGT. Interessant ist, dass diese «verkehrte Welt» von den Betroffenen selbst und auch von vielen professionellen UnterstützerInnen einfach hingenommen wird. Viele Menschen gehen davon aus, dass dieser Kompetenzverlust zu bestimmten Erkrankungen oder zur Hochaltrigkeit hinzugehört. Es gibt aber aus Sicht einer Entwicklungsperspektive heraus keinen Grund – außer in ganz wenigen Fällen, wie zum Beispiel bei einer Querschnittlähmung –, dass solche Situationen als gegeben anzunehmen →



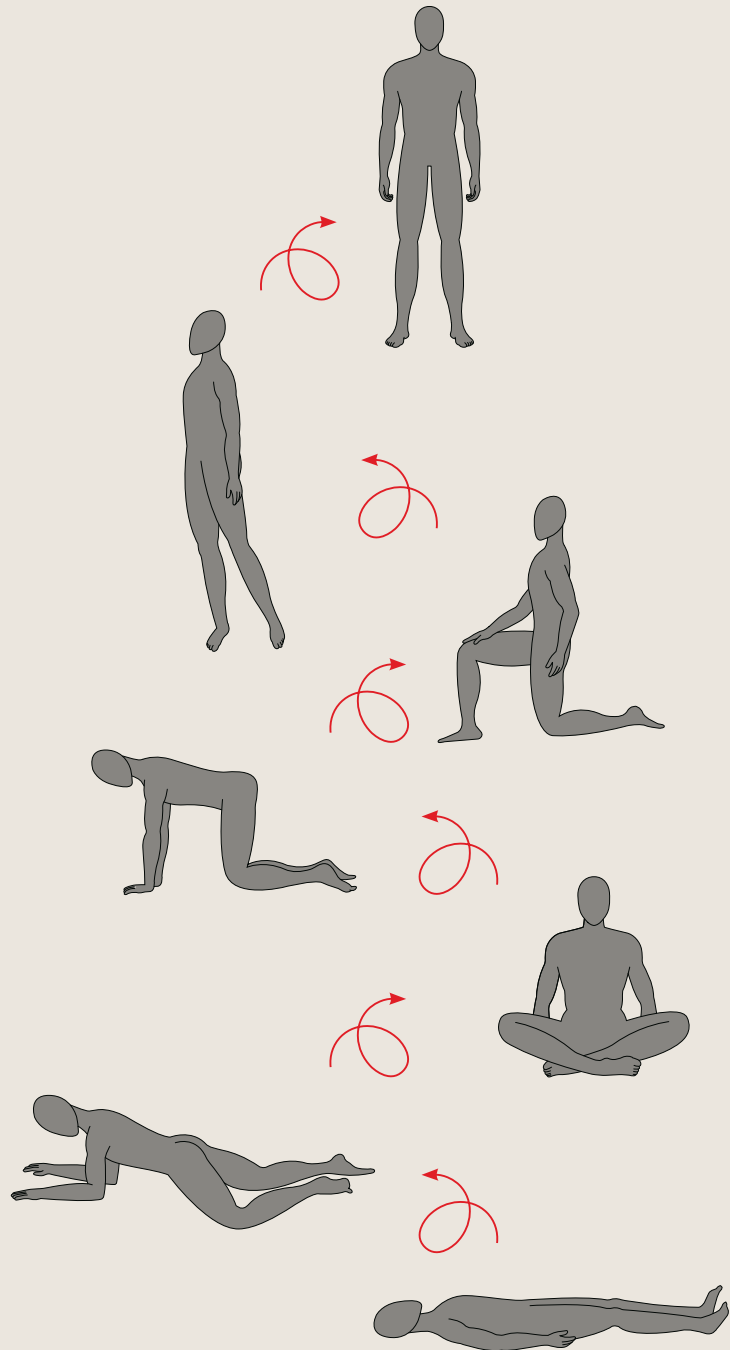
Vertikale Fortbewegung

VIelfalt des menschlichen Verhaltens. Menschen können sich in unendlich vielen Varianten verhalten. So ist die Zahl der Positionen, die ein Mensch einnehmen kann, unendlich groß. Ebenso vielfältig sind die Möglichkeiten und Varianten, in denen sich ein Mensch in einer Position und zwischen den Positionen fortbewegen kann. Die Kinästhetik sucht nach Wegen, die Individualentwicklung des Menschen zu verstehen und aufgrund dieses Verständnisses zu beeinflussen. Da Verhalten unendlich viele Varianten kennt, ist diese Aufgabe nicht einfach. Deshalb suchen wir in der Kinästhetik nach Modellen oder Grundmustern, die als Referenz dienen, um die vielfältigen Verhaltensmuster zu verstehen und zu ordnen.

DIE GRUNDPOSITIONEN. Auch mit den Grundpositionen steht in der Kinästhetik ein Modell zur Verfügung, das Orientierung in der unendlichen Vielfalt der möglichen Positionen verschafft. Dass dieses Modell nicht willkürlich gewählt wurde, zeigt sich, wenn man die Entwicklung der Kontrolle des Gewichts in der Schwerkraft bei kleinen Kindern beobachtet. Sie folgen mit kleineren und größeren Abweichungen den Grundpositionen.

DAS MODELL DER VERTIKALEN FORTBEWEGUNG. Auch die Fortbewegung zwischen den Grundpositionen folgt einer prinzipiellen Logik. Wenn ein Mensch sich vom Liegen in die nächste Position, die Bauchlage, bewegt, funktioniert das am einfachsten, wenn das Gewicht durch Drehen und Strecken über die Rückseite der Arme und Beine bewegt werden kann. Wenn dieser Spielraum vollausgenutzt ist, ergibt sich die Bauchlage mit Ellbogenstütz «von selbst». Jetzt ist Drehen und Strecken nicht mehr möglich, deshalb geht die Fortbewegung ins Sitzen nun durch Drehen und Beugen weiter.

Natürlich ist diese Beschreibung eine Vereinfachung – es können viele andere Perspektiven zur Beschreibung des Musters eingenommen werden. So lässt sich das Muster beispielsweise noch einfacher nachvollziehen, wenn man der «visuellen Beschreibung» anhand eines Videos folgt:



GRUNDMUSTER DER
FORTBEWEGUNG ZWISCHEN
DEN GRUNDPOSITIONEN

→ <https://youtu.be/AjtAqUgPxgo>

sind. Jeder Mensch kann lernen, mit schlechten Karten gut zu spielen.

BLEIBET WIE DIE KINDER

WIE DIE KINDER. Zwei im Zusammenhang vielzitierte Sätze aus der Bibel lauten: «Werdet wie die Kinder [...]», «[...] denn ihnen gehört das Himmelreich» (Matthäus 18; Matthäus 19). In Bezug auf die Fortbewegung zwischen den Positionen und mit Blick auf das Modell der Hierarchie der Kompetenzen können wir die Aussage abändern in: «Bleibet wie die Kinder, denn damit erschließt sich das Erdenreich.»

Wir beobachten, dass unsere Lebensweise in der Gesellschaft mit zunehmendem Alter immer weniger Anreize schafft, die Fortbewegung vom Liegen ins Stehen weiter

ins Leben zu integrieren. Wir sitzen auf Stühlen und nicht am Boden. Wir benutzen lange Schuhhölle, um uns beim Anziehen der Schuhe nicht bücken zu müssen. Und sobald ein Mensch nicht mehr so gut vom Stuhl aufstehen kann, empfiehlt sich ein Aufsatz für das WC oder ein Stuhl, der ihm mithilfe einer Mechanik den mühsamen Weg des Aufstehens abnimmt. Die Idee hinter diesen Hilfsmitteln gründet auf der Annahme, dass das Leben selbst mit der Zeit zu Unbeweglichkeit führe und dass dagegen nichts unternommen werden könne. Bei genauerem Hinsehen helfen diese Hilfsmittel aber nicht – sie sind mittel- und langfristig vielmehr «Behinderungsmittel», weil die mit ihnen vermeintlich unterstützten Menschen ihren Bewegungsspielraum immer mehr verlieren.

HIER SETZT DAS MODELL AN. Das Modell der Hierarchie der Kompetenzen setzt an der Idee an, dass grundlegende Fähigkeiten und Kompetenzen besser dort trainiert werden, →

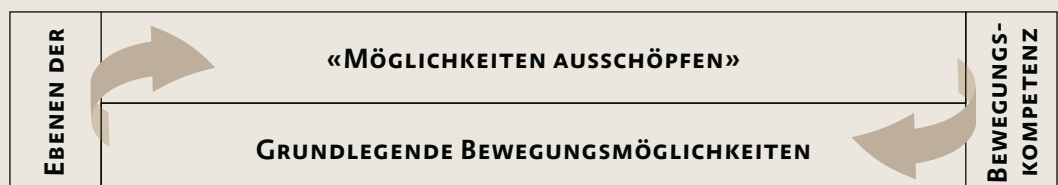


Bewegungskompetenz braucht Fortbewegung braucht Bewegungskompetenz ...

«Bewegungskompetenz beschreibt die Kompetenz eines Menschen, sein Potenzial an grundlegenden Bewegungsmöglichkeiten bei der Verwirklichung einer persönlichen oder gemeinsamen Absicht im gegebenen Moment entwicklungs- und gesundheitsfördernd ausschöpfen zu können» (EKA 2015, S. 31).

Gemäß Definition besteht sie aus zwei Ebenen, die sich graphisch wie folgt darstellen lassen:

Da wir uns sehr oft horizontal oder vertikal fortbewegen, liegt in der Qualität der Fortbewegung das große Potenzial, um die Bewegungskompetenz zu beeinflussen. Wenn wir die situativen Herausforderungen möglichst vielfältig – also in spiraligen Bewegungsmustern – gestalten, beeinflusst das die grundlegenden Bewegungsmöglichkeiten langfristig in Richtung Vielfalt. Das wiederum beeinflusst das Potenzial, das zur Gestaltung der Fortbewegung grundsätzlich zur Verfügung steht. In diesem Sinne kann gesagt werden: eine vielfältige Bewegungskompetenz braucht eine vielfältige Fortbewegung und die vielfältige Fortbewegung braucht eine vielfältige Bewegungskompetenz.



wo es einfach ist. Es fordert dazu auf, die Möglichkeiten des Sich-Positionierens und der Fortbewegung eines Menschen vor allem in tiefen Positionen zu beobachten und den Lern- und Entwicklungsprozess da anzusetzen, wo der unterstützte Mensch zwar gefordert, nicht aber überfordert ist. Das Modell und das dazugehörige Dokumentationswerkzeug hilft, das individuelle Unterstützungsangebot sehr präzise an den aktuellen Stand der Bewegungskompetenz des Individuums anzupassen. Dies erlaubt, mit ihm in tieferen und einfacher kontrollierbaren Positionen an Grundkompetenzen zu arbeiten, die es in höheren und somit anspruchsvolleren Positionen ebenfalls nutzen kann. Ebenso ermöglicht das Modell Entwicklungsthemen zu erkennen, die sich in verschiedenen Positionen und Fortbewegungsbemühungen immer wieder zeigen.

EIN BEISPIEL. Die folgenden Beispiele aus der Praxis von Pflege und Betreuung sollen dies verdeutlichen:

- Wenn zum Beispiel die Eltern eines Kleinkindes mit Behinderung möchten, dass dieses sitzen lernt, wird man das Kind aus der Perspektive der Hierarchie der Kompetenzen nicht einfach im Sitzen selbst unterstützen, sondern zuerst darauf achten, wie es mit den Anforderungen zurechtkommt, welche die tieferen Grundpositionen und die Positionswechsel auf dem Weg ins Sitzen stellen. Man wird es darin unterstützen, die dabei erforderlichen Kompetenzen immer differenzierter und vielfältiger zu entwickeln, damit es diese schließlich im Sitzen selbst anwenden kann.
- Wenn ältere Menschen darüber klagen, dass sie zwar gerade noch stehen und gehen, aber zum Beispiel nach einem Sturz nicht mehr allein vom Boden aufstehen können, befinden sie sich in einer Situation, die für die Erhaltung ihrer Selbstständigkeit kritisch ist. Deshalb ist es wichtig, sie in ihren Bewe-

gungsmöglichkeiten in den tieferen Grundpositionen und in den Positionswechseln von der Rückenlage ins Stehen zu unterstützen.

DIE WICHTIGEN ATL. Wir gehen davon aus, dass die Qualität der alltäglichen Aktivitäten (ATL) den größten Einfluss auf die menschliche Individualentwicklung hat. Dadurch wird das eigene Verhalten eines Menschen und auch die Unterstützung durch die Pflege zu einem Lern- oder Entwicklungsprozess in Richtung mehr oder weniger Möglichkeiten. Wenn wir die ATL studieren, dann kommt nebst Sich-Waschen und Sich-Kleiden der Fortbewegung (vertikal und horizontal) eine riesige Bedeutung zu. Denn in diesen drei Aktivitäten braucht ein Mensch sein ganzes Bewegungspotenzial – vor allem in räumlicher Hinsicht. Im Wissen um die Hierarchie der Kompetenzen spielt die Fortbewegung dabei die wichtigste Rolle, wenn es darum geht, die Selbstständigkeit und die dafür notwendige Bewegungskompetenz wiederzuerlangen.

Das Modell stützt sich demzufolge einerseits auf die Kompetenz der sieben Grundpositionen. Andererseits sind auch die horizontale und die vertikale Fortbewegung zentral.

ES GIBT NOCH VIEL ZU TUN. Das Modell der Hierarchie der Kompetenzen hat sich als sehr wirksam erwiesen. Es leuchtet ein. Vielleicht sind deswegen viele Aspekte hinter dem Modell noch nicht konzeptionell beschrieben. Wir sind sicher, dass sich hinter dem Modell viele allgemeingültige Wirkungszusammenhänge verbergen, die noch darauf warten, entdeckt zu werden. Deshalb sind alle Kinaesthetics-TrainerInnen aufgefordert, vermutete oder bestätigte Muster zu beschreiben und zum Austausch ins Netzwerk zu bringen. ●



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.



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 _____