

# Die Ästhetik der Bewegung

Im Gespräch: Remo Hendry und Stefan Knobel  
Fotos: Remo Hendry, Shutterstock

**Im Sommer ist er ein uriger Alpherde in den Bergen Graubündens – weit weg vom Meer. Dennoch ist seine Leidenschaft das Apnoetauchen. Wie es dazu gekommen ist und was ihn an diesem Sport fasziniert, erläutert Remo Hendry im Gespräch.**

**KNOBEL:** Remo, du bist ein Bergler. Du wohnst mitten in den Alpen im Graubünden. Im Sommer bist du als Hirte auf der Alp. Nun habe ich gehört, dass du ein leidenschaftlicher Apnoetaucher bist. Wie kommt man, so weit weg vom Meer, zu diesem Hobby?

**HENDRY:** Der Begriff Apnoetauchen suggeriert Angst und Stress, viel passender ist der Begriff Freediving, weil er genau das bezeichnet, was ich fühle, wenn ich unter Wasser bin und nach oben schauend in das Licht und die Farben blicke; da fühle ich mich frei. Ich bin in Sedrun aufgewachsen. Dort hatten wir ein Schwimmbad und ich habe als Junge meine Liebe zum Wassersport entdeckt. Ich habe als Jugendlicher versucht, möglichst weit unter Wasser zu schwimmen. Später sind wir mit unseren Kindern immer im Frühjahr oder im Herbst nach Elba oder nach Sardinien ans Meer gereist. Dort habe ich zu schnorcheln begonnen und war fasziniert von der Unterwasserwelt. Ich habe das wellenförmig wehende Seegras und die Fische beobachtet und war gemeinsam mit meiner Familie fasziniert davon.

**KNOBEL:** Du hast das Meer erforscht?

**HENDRY:** Damals habe ich es noch mit beschränkten Möglichkeiten respektive Fähigkeiten erforscht. Ich konnte drei bis vier Meter tief tauchen und musste, kaum war ich unten, jeweils sofort wieder auftauchen. Mich hat unter Wasser nebst den Lebewesen auch das Licht und die Geologie fasziniert. Ich hatte das Bedürfnis, länger unten zu bleiben. Das Tauchen mit Sauerstoffflaschen war keine Option für mich, weil alles zu kompliziert gewesen wäre und wir in unserem Auto sowieso keinen Platz für die ganze Ausrüstung gehabt hätten. Dann habe ich im Internet kurze Videos über Freediving gesehen. Die Ästhetik, die diese Freediver in ihrer Bewegung zeigten, war für mich unglaublich faszinierend.

**KNOBEL:** Was hat dich daran fasziniert?

**HENDRY:** Die Freediver glitten in diesen Filmen im Pool vorwärts. Diese fließenden, ruhigen, delfinartigen Ganzkörperbewegungen haben mich beeindruckt. Das

wollte ich auch können. Und so habe ich nach und nach die Ausrüstung dafür gekauft, die aus einem Neoprenanzug, langen Flossen und fünf Kilogramm Gewicht besteht.

**KNOBEL:** Und hat es auf Anhieb geklappt?

**HENDRY:** Es ist nicht so einfach. Man muss den Fokus auf das Führen und Folgen der Massen, aber auch auf die Haltungsbewegung legen, um mit entsprechend minimaler Körperspannung und einem daraus resultierenden niedrigen Sauerstoffverbrauch eine gute Wasserlage zu erzielen. Hinzu kommt, dass man sein Atemvolumen erweitern und den Umgang mit dem Einsetzen des Atemreizes üben muss.

**KNOBEL:** Der Atemreiz muss unterdrückt werden?

**HENDRY:** Unterdrückt ist das falsche Wort. Es geht darum, die Atemtoleranz zu erweitern. Der Körper kann lernen, besser mit einem Überschuss an CO<sub>2</sub> umzugehen. Man kann die Atemreizschwelle erweitern. Das aber hat nicht nur mit dem Atem, sondern mit der Gesamtkonstellation zu tun. Wenn man für diese delfinartige Bewegung zu viel Kraft braucht, dann braucht man auch zu viel Sauerstoff – und dann klappt das Ganze nicht mehr richtig. Man merkt sofort, ob dieses Zusammenspiel der differenzierten Bewegung und der Atmung optimal ist oder eben nicht. Alles spielt zusammen, und die Abweichungen bei diesem Zusammenspiel kann ich beim Freediving besonders gut bemerken.

**KNOBEL:** Nebst der Ästhetik der Bewegung ist auch die Ästhetik des Zusammenspiels erfahrbar?

**HENDRY:** Ja, unter Wasser muss man lernen, genau jene Körperspannung aufzubauen, die es erlaubt, das Wasser für das Vorwärtsgleiten zu nutzen. Die Spannung darf aber nicht zu groß sein, weil dann der Energie- und Sauerstoffhaushalt überbeansprucht wird. Das geht nur, wenn man sich ganz auf sich selbst ausrichten und konzentrieren kann. Ich gehe deshalb nur ins Hallenbad, wenn möglichst keine Leute da sind.

**KNOBEL:** Du weichst dem äußeren Stress aus?

**HENDRY:** Ja. Am besten gelingt mir das jeweils im Sommer auf der Alp, wo es einen Wasserspeicher für die Beschneigungsanlage im Winter gibt. Dort hat es meistens keine Menschen und ich kann mich voll auf dieses ganzheitliche Zusammenspiel meiner Bewegung, umgeben von einer wunderschönen Natur und dem Wasser, einlassen.

**KNOBEL:** Ist das Wasser nicht sehr kalt?

**HENDRY:** Ich trage ja einen Neoprenanzug. Und natürlich übe ich das Ganze nicht nur im Wasser. →



**KNOBEL:** Wie meinst du das?

**HENDRY:** Ich versuche, mein Leben so zu organisieren, dass ich am Morgen eine Stunde Zeit habe, um mich auf meine Atmung und die Bewegungsmöglichkeiten meines Körpers zu konzentrieren.

**KNOBEL:** Ein Morgenritual?

**HENDRY:** Ja, und mir fehlt etwas ohne diese Art der Auseinandersetzung. Ich habe einige Möglichkeiten für mich entwickelt. So lege ich mich zum Beispiel hin und versuche, den Bewegungsraum im Brustkorb und zwischen Arm und Brustkorb bewusst auszuweiten. Dann lege ich mich in meinen Sessel und beginne mit dem Atemtraining.

**KNOBEL:** Hast du eine bestimmte Atemtechnik erlernt?

**HENDRY:** Es besteht die Möglichkeit, Kurse in Freediving zu besuchen. Ich bin jedoch eher Autodidakt und mir macht es Spaß, das Ganze nach meinem Gefühl selbst zu erforschen, unter Rückgriff auf meine bescheidenen Yogakenntnisse oder aber auch ganz einfach mit Youtube-Videos. Natürlich hilft mir das Wissen über die Kinästhetik sehr und gibt mir immer wieder Ideen, etwas Neues zu erforschen, momentan zum Beispiel das Atemanhalten in unterschiedlichen Grundpositionen. Ich lerne so, verschiedene Regionen meiner Lunge wahrzunehmen.

**KNOBEL:** Und dabei veränderst du dann die Position?

**HENDRY:** Einerseits verändere ich die Art, wie ich atme. Zuerst achte ich auf die Bauchatmung. Dann auf die Brustatmung. Andererseits beginne ich die Position so zu verändern, dass ich andere Lungenregionen belüfte. Das ist dann eine Ganzkörperbewegung. Wenn ich mein Becken auf eine Seite drehe und den Brustkorb liegen lasse, kann ich die eine Seite der Lunge gut belüften. Wenn ich den Brustkorb ganz strecke, entsteht ein anderer Atemfluss, wie wenn ich ihn ganz beuge.

**KNOBEL:** Kommen wir zum Atem an sich. Welche Atemteilung ist deines Erachtens am produktivsten?

**HENDRY:** Der produktivste Atemrhythmus unterteilt sich in einen Drittel der Zeit Einatmen und zwei Drittel Ausatmen. Dabei ist es das Schwierigste, die Ausatmung möglichst fließend zu gestalten, was eine tiefe Entspannung hervorruft. Diese Entspannung senkt die Herzfrequenz. Damit ich meine Herzschläge hören, trage ich beim Üben einen Hörschutz.

Wenn der Zeitpunkt dann stimmt, mache ich drei entspannte normale Atemzüge und tauche sozusagen ein. Wie lange ich es dann aushalte, den Atem anzuhalten, ist stark davon abhängig, wie ich mich fühle. Auf jeden Fall setzt früher oder später der Atemreiz ein und ich versuche diesen mit meinen Gedanken möglichst lange vor mir herzuschieben.

**KNOBEL:** Ein riesiges Experimentierfeld ... Konntest du eine Wirkung auf dein Leben bemerken, seitdem du dich systematisch mit deiner Spannung und deiner Atmung befasst?

**HENDRY:** Wenn mir diese Stunde am Morgen fehlt, dann fehlt mir den ganzen Tag über etwas. Diese morgendliche Auseinandersetzung weckt in mir unglaubliche Energien. Es hat viel damit zu tun, dass ich mit diesen Ritualen mein Körperbewusstsein erhöhe und differenziere, indem ich meine Spielräume wahrnehme. Ich habe gelernt, diese Wahrnehmungsübungen auch in die Aktivitäten des täglichen Lebens zu integrieren. Als Äpler gehe ich jeden Tag sehr viel, um nach den Tieren zu schauen, und lege so unzählige Höhenmeter zurück. So sieht das Gehen als eine meiner Hauptbeschäftigungen folgendermaßen aus: Ich trage Zehenschuhe und benütze häufig Carbonstöcke. Dabei macht es mir sehr viel Spaß, die Leichtigkeit meiner Bewegung, vor allem gegen Ende der Alpzeit, wenn meine Muskulatur gestärkt ist, zu erfahren.

**KNOBEL:** Was machst du denn im Winter?

**HENDRY:** Dann arbeite ich als Kinaesthetics-Trainer. Ich habe dreißig Jahre im Regionalspital Ilanz als Kinaesthetics-Trainer gearbeitet und mich Anfang 2020 selbstständig gemacht. Das war genau der richtige Moment (lacht), denn dann ist die Pandemie ausgebrochen und ich konnte keine Kurse geben. Also habe ich das Haus renoviert und für unser Altersheim im Tal ein Kinästhetikkonzept geschrieben. Die Umsetzung kann jetzt beginnen – und ich freue mich darauf, auch dazu einen Beitrag leisten zu können, indem ich als Kinaesthetics-Trainer die Pflegenden im Altersheim trainieren darf.

**KNOBEL:** Vielen Dank, Remo, für das interessante Gespräch. ●



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



**REMO HENDRY**  
 ist von Beruf Pflegefachmann, Kinaesthetics-Trainer und Alpherle. Er lebt im Bündner Oberland in der Schweiz.

# 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](mailto: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 \_\_\_\_\_