

Haltungs- und Transportbewegungsebenen

Im Gespräch: Alexandra Schildknecht und Stefan Knobel

Wenn wir unsere lebenslange Entwicklung beobachten, tun sich uns viele Fragen auf – und gleichzeitig finden wir kaum einfache Antworten. Denn das Leben folgt komplexen Wirkungszusammenhängen.

SCHILDKNACHT: Seit Längerem beschäftigen mich die folgenden Fragen: Warum entsteht bei mir ein Halux valgus (Ballenzeh)? Warum schlafen mir beim Velofahren die Fußaußenseiten ein? Und warum senkt sich mein Fußquergewölbe ab?

KNOBEL: Und hast du Antworten darauf gefunden?

SCHILDKNACHT: Spuren davon. Im letzten Sommer habe ich den Beginn von möglichen Antworten im Kinästhetik-Grundkurs «Kreatives Lernen» gefunden. Wir waren mit den Haltungs- und Transportbewegungsebenen beschäftigt. So wie ich mich erinnere, war das im Zusammenhang mit der Gewichtsabgabe in den Grundpositionen. Alle waren im Hand-Knie-Stand. Und erneut stellte sich bei mir Verwirrung ein. Nachvollzieh- und erfahrbar war die Haltungsbewegungsebene der Finger und Zehen. Mir sind diese Ebenen am Vortag im Bachbett bei der vielfältigen Fortbewegung über die Steine, den Kies und die Felsen eindrücklich bewusst geworden. Die nächste Ebene, die Transportbewegungsebene der Fingergrundgelenke hingegen, ist mir weniger bewusst. Mein Verdacht: Ich nutze diese Transportbewegungsebene als Haltungsbewegungsebene, indem ich sie platt auf die Unterstützungsfläche, also den Boden drücke; so ist sie belastbar, belastet und unbeweglich.

KNOBEL: Du erfährst also, dass du die Transportbewegungsebenen, die eigentlich für Instabilität zuständig sind, stabilisierst?

SCHILDKNACHT: Ja, genau. Diese Transportbewegungsebene auf Höhe der Fingergrundgelenke lege ich platt auf die Unterstützungsfläche und gebe das Gewicht der oberen Massen darüber ab. Ich hatte bis zu dieser Erkenntnis keine Idee, dass oder wie ich die Gewichtsabgabe anders organisieren könnte oder müsste. Weil ich am Vortag meine Finger im Fels als stabil und verlässlich in der Gewichtsabgabe erleben konnte und dabei nicht wie erwartet ermüdete oder mich verletzte, konnte ich beginnen, die Transportbewegungsebenen in der Hand neu zu entdecken. Ich entdeckte, dass meine Finger das Gewicht der oberen Massen anstrengungsarm an die Unterstützungsfläche abgeben mögen und so die nächste Transportbewegungsebene frei für Anpassungen wird. Dieses Freisein beeinflusst in hohem Masse meine Bewegungsspielräume im ganzen Arm und zum Brustkorb hin.

Mit dieser Entdeckung stieg ich auf mein Velo (Fahrrad) und bemerkte, dass ich das gleiche Muster der Gewichtsabgabe meines Oberkörpers auf dem Guidon (in Bern der Fahrradlenker) habe. Die Transportbewegungsebene ist ausschließlich damit beschäftigt, das Gewicht direkt auf die Lenkstange abzugeben.

KNOBEL: Das ist interessant. Du hast eine Abweichung vom Grundmuster erkannt. Solche Abweichungen sind in unserem Leben allgegenwärtig. Denn das Leben ist ein Sortierprozess, in welchem wir ständig unsere Struktur mehr oder weniger effektiv nutzen.

SCHILDKNACHT: Ich habe die Abweichung erfahren und zum ersten Mal Möglichkeiten zur Veränderung entdeckt. Ich habe bemerkt, dass ich meine Finger beim Fahren kaum nutze. Wenn ich sie nun zur Gewichtsabgabe einsetze, erfahre ich mehr Bewegungsspielräume, das Zurückblicken beim Abbiegen wird durch den größeren Bewegungsspielraum effektiver. Und ich freue mich aufs Velofahren. Unerwartet hat sich mir ein riesiges Forschungsfeld aufgetan. Es ist total spaßig, mit den Fingern spielend neue Möglichkeiten der Gewichtsabgabe zu erfahren. Und dabei blieb es nicht. Beinahe gleichzeitig bemerkte ich, dass ich die Gewichtsabgabe über die Füße aufs Pedal identisch gestaltete. Ich habe das Gewicht über die Transportbewegungsebene über die Zehengrundgelenke auf die Pedale abgegeben. Ich vermute nun, dass die Veränderungen im Fuß, die ich bemerke – das Entstehen des Halux valgus, die Sensibilitätsveränderung in der zweiten Zehe und auch der für mich typische Klang meines Schrittes – durch genau dieses Muster entstehen.

KNOBEL: Es kann gut sein, dass die Art, wie du deine Haltungs- und Transportbewegungsebenen benutzt, den →

Klang deines Schrittes beeinflusst. Du tastest mit deinen Beobachtungen an einem grundlegenden Muster von lebenden Systemen. Was uns als Lebewesen ausmacht, ist die autopoietische Organisation. Das meint, dass wir als Lebewesen uns durch unser eigenes Verhalten, durch unsere innere Selbstorganisation «selbst erzeugen». Die beiden Biologen Francisco Varela und Humberto Maturana haben das in ihrem Buch «Der Baum der Erkenntnis» mit dem Begriff «Autopoiese» beschrieben. Sie sagen dazu:

«Unser Vorschlag ist, dass Lebewesen sich dadurch charakterisieren, dass sie sich – buchstäblich – andauernd selbst erzeugen. Darauf beziehen wir uns, wenn wir die sie definierende Organisation autopoietische Organisation nennen (griech. autos = selbst; poiein = machen). Im Wesentlichen ist diese Organisation durch gewisse Relationen gegeben, die wir aufzählen werden und die auf der zellulären Ebene noch leicht zu verstehen sein werden» (Maturana; Varela 2009, S. 56).

Maturana und Varela haben als Biologen diese innere Selbsterzeugung und Selbstorganisation auf der Ebene von Zellen beobachtet und untersucht. Wir Menschen sind Metazeller, bestehend aus Millionen von solchen selbstorganisierten Zellen. Diese vielen Zellen funktionieren als selbstorganisiertes Gesamtsystem. Die ständige Selbsterzeugung ist ein Kriterium, das allen Lebewesen gemein ist. Was uns Menschen von anderen Lebewesen unterscheidet, ist die Struktur. Eine Qualle ist auch autopoietisch – also sich selbst erzeugend –, ihre Struktur unterscheidet sich aber ziemlich stark von derjenigen eines Menschen.

Nun kommen wir auf eine nächste Ebene. Man kann sagen, dass du als Alexandra strukturell mit anderen Menschen durchaus vergleichbar bist. Du hast dieselbe Art von Knochen und Muskeln wie zum Beispiel ich. Du hast auch – wie ich – Haltungs- und Transportbewegungsebenen. Die Art, wie du deine Knochen und Muskeln oder Haltungs- und Transportbewegungsebenen benutzt, ist aber individuell.

SCHILDKNECHT: Es leuchtet mir ein, dass ich strukturell mit der Qualle wenig gemeinsam habe. Mit den Säugertieren sieht es schon anders aus. In dieser Vielfalt das Gemeinsame und das Unterschiedliche in Strukturen zu entdecken, könnte neue Möglichkeiten bieten. Doch es fordern mich bereits die Unterschiede, die wir Menschen ein Leben lang ausbilden, ganz schön heraus. Einerseits bin ich gefordert, Entwicklung in beide Richtungen wahrzunehmen und auf die Suche nach möglichen Mustern zu gehen; andererseits weiß ich ja nie, ob ich die Entwicklung in die passende Richtung lenke. Wie hilft mir nun das Wissen um die Autopoiese, die notabene ganz schön komplex daherkommt, weiter?

KNOBEL: «I never promised you a rose garden.» Lebensprozesse sind sehr komplex und es wäre inadäquat zu sagen, dass man genau weiß, was jemand anderes tun muss, um seine aktuelle Situation zu verbessern. Heinz von Foerster sagte: «Handle stehts so, dass die Anzahl der Wahlmöglichkeiten

größer wird.» Das tönt ein bisschen wie das Bonmot von Sokrates: «Ich weiß, dass ich nichts weiß.» Trotzdem gilt, dass bei Handlungsvorschlägen mit Bezug auf eine Erweiterung der Bewegungsmöglichkeiten die Trefferquote vermutlich sehr groß ist – immer, wenn du etwas tust, das mehr Bewegungsmöglichkeiten schafft, ist es tendenziell hilfreich; auch für die Zukunft.

Auf der anderen Seite muss man auch sagen, dass wir noch sehr wenig darüber wissen, wie sich das gegenwärtige Handeln in der Zukunft auswirkt. Und selbst wenn wir es wissen, ist uns die Gegenwart näher als die Zukunft. Wenn man zum Beispiel Ärger hat und dann zwei Whiskys trinkt, geht es einem sehr schnell besser – der Ärger verschwindet. Das Problem scheint für den Moment gelöst, weil der Alkohol die Emotion irgendwie umlenkt. Wenn wir uns aneignen, auf diese Art Probleme zu lösen, ist die Chance aber sehr groß, dass wir uns eine Leberzirrhose einhandeln. Und trotzdem ist es für viele Menschen schwierig, in solchen Situationen auf den Whisky zu verzichten – weil die aktuelle Erfahrung der Wirkung stärker ist als die langsame Wirkung auf die Funktion der Leber.

SCHILDKNECHT: Lebensprozesse sind komplexe Prozesse und ich bin als Mensch der Einfachheit halber eher an schnelleren Lösungen interessiert.

KNOBEL: Darum die Aussage «I never promised you a rose garden». Das Leben ist nicht einfach – oder eben kein Rosengarten. Auch wenn wir dagegen kämpfen und es nicht wahrhaben wollen: Die Idee, dass das Leben geordnete Bahnen und Harmonie bietet, ist eine Illusion. Das Leben besteht vor allem aus Überraschungen und unerwarteten Wendungen. Diese Überraschungen mit Interesse anzunehmen ist einfacher, wie darunter zu leiden.

SCHILDKNECHT: Das Leben ist immer mal wieder sehr überraschend. Manchmal tue ich mich aber mit Veränderungen schwer. Wenn ich mir überlege, dann ist mir das Phänomen der einschlafenden Füße schon früher begegnet. Ich hatte ähnliche Symptome in meiner ersten Schwangerschaft, als ich die Stützstrümpfe trug. Als mir damals auffiel, dass mir die Füße beim Velofahren einschlafen, suchte ich nach Unterschieden und stellte fest, dass die Schuhe eine Rolle spielen. Ich fand heraus, dass ich je nach Schuh andere Bewegungsmöglichkeiten im Fuß habe und das wiederum den Zeitpunkt des Einschlafens beeinflusst. Und jetzt diese Erkenntnis aufgrund der Aussage im Grundkurs «Kreatives Lernen»: «Es gibt Menschen, die diese Transportbewegungsebene zum Gewicht abgeben nutzen.» Diese Aussage war offenbar der Anstoß, die Entdeckung. Sie eröffnete mir eine neue Perspektive, die es mir ermöglicht, Veränderungen zu initiieren, die überraschenderweise der Anfang einer Antwort zu sein scheinen.

KNOBEL: Ich vermute, dass es tatsächlich nur der Anfang einer Antwort ist. Denn solche Muster zu verändern, ist

keine einfache Aufgabe. Wenn du versuchst, mit der Veränderung an deiner Hand zu beginnen, indem du die erwähnten Transportbewegungsebenen nicht mehr zur Gewichtsabgabe nutzt, dann stellt sich die Frage: Wie ist das zu bewerkstelligen? Ich muss dir sagen: Ich habe keine Ahnung. Denn eine solche Eigenheit, wie du sie dir angewöhnt hast, ist letztlich kein lokales Geschehen. Es entsteht durch das Zusammenspiel der verschiedenen Ebenen.

SCHILDKNACHT: Was genau meinst du mit «eine solche Eigenheit, wie du sie dir angewöhnt hast, ist letztlich kein lokales Geschehen»?

KNOBEL: Jede Bewegung, so lokal sie auch erscheinen mag, trifft immer die derzeitige Gesamtbewegung des Menschen und wirkt sich im Zusammenspiel des Gesamten auf die zukünftigen Muster aus. Ich kann dir das an einem Bewegungsbeispiel aufzeigen. Wenn du von der Seitenlage ins Sitzen kommst, kannst du das in einem spiralen Bewegungsmuster oder in einem parallelen Bewegungsmuster tun. Wenn du das spirale Muster wählst, kannst du das Zusammenspiel der verschiedenen Haltungs- und Transportbewegungsebenen sehr differenziert erfahren. Achte zum Beispiel darauf, wie diese Ebenen im Arm zusammenspielen. Wenn du dasselbe nun in einer eher parallelen Form machst, kannst du erfahren, dass sich die Transportbewegungsebenen im ganzen Arm blockieren. Das Zusammenspiel dieser Ebenen wird sehr undifferenziert erfahren.

SCHILDKNACHT: (tut es) Der Unterschied ist tatsächlich riesig ...

KNOBEL: Solange du diese Fortbewegungsaktivitäten in einer großen Vielfalt durchführst, wird sich die Vielfalt und auch das Verständnis der Transportbewegungsebenen erhalten. Wenn du aber die spiralen Bewegungsmuster kaum mehr ins Spiel bringst, wird mittel- und langfristig dein Verständnis für das differenzierte Zusammenspiel verloren gehen.

SCHILDKNACHT: Also darauf hat Heinz von Foerster mit seiner Aussage «Handle stehts so, dass die Anzahl der Wahlmöglichkeiten größer wird» gezielt. Du sagst: Solche Muster zu verändern ist keine einfache Aufgabe. Das ist vermutlich so, weil sie über lange Zeit in einem komplexen Zusammenspiel aller Ebenen des Körpers entstanden sind und quasi automatisiert wurden. Wege zu finden, solche automatisierten Muster zu verändern, benötigt Zeit und stete Übung. Es verlangt viele Wiederholungen, einerseits um neue Bewegungsmuster zu erlernen, und andererseits, um die Wahrnehmung zu verfeinern.

KNOBEL: Das ist so. Die Verfeinerung der Wahrnehmung ist eine große Herausforderung. Ich sagte dir: Ich habe keine Ahnung, was zu tun ist. Aber man muss nicht allzu pessimistisch sein. Die Wege zur Veränderung finden sich. Nur

gelingt das nicht mit Übungen. Vermutlich hast du gemeint, dass man dranbleiben muss. Damit bin ich einverstanden. Sture Übungen als Vorgaben von außen hingegen können kaum helfen, die individuellen Muster zu verändern. Denn dahinter steht ein ziemlich lineares Verständnis der Lebensprozesse. Anstatt Übungen zu machen, gilt es Wege zu suchen, um den inneren Wirkungszusammenhängen auf die Spur zu kommen. Du beschreitest diesen Weg, indem du dir zuerst einmal die Frage stellst, wieso eine Veränderung eingetreten ist, und weiter davon ausgehst, dass eine Verbesserung möglich ist. Und dann machst du eine Analyse der Situation und folgst den Entdeckungen in der persönlichen Erfahrung.

SCHILDKNACHT: Aber dieser Weg ist langwierig. Und Unterstützung beim Eingrenzen der Suche wäre doch hilfreich?

KNOBEL: Der Weg ist tatsächlich langwierig. Aber du hast ja auch Jahre gebraucht, um das aktuelle Bewegungsmuster zu entwickeln. Gib dir nun ein paar Wochen oder Monate, um das Muster in eine andere Richtung zu lenken. Eine Unterstützung ist hilfreich – aber nur auf der Ebene von möglichen Beobachtungspunkten. Der Entwicklungsprozess ist ein innerer Forschungsprozess und dieser ist nicht delegierbar.

SCHILDKNACHT: Der Forschungsprozess ist nicht delegierbar. Damit bin ich einverstanden. Und doch wäre es hilfreich, den Prozess mit andern teilen zu können. Dies nicht zuletzt auch deshalb, um die passenden Worte und eine adäquate Sprache zur Beschreibung der inneren Prozesse und erfahrenen Wirkungen zu finden. Mir hilft zum Beispiel dieses Gespräch, um mich im Dickicht meiner Erfahrungen nicht zu verlaufen. Da fällt mir ein, es war die Wortwahl bei der Aussage «Es gibt Menschen, die diese Transportbewegungsebene zum Gewicht abgeben nutzen», die mich auf die Frage nach Auslöser und Veränderung brachte und die mir geholfen hat, meine Spur zu finden. Dieser sprachliche Schubs hat mir eine neue Welt eröffnet.

KNOBEL: Ich gehe davon aus, dass ein wichtiger Teil der Kinästhetik Sprachentwicklung ist.

SCHILDKNACHT: Wenn eine Erfahrung einen Namen bekommt, dann eröffnet das neue Perspektiven. Das ist interessant. Oft sagen mir meine KursteilnehmerInnen, dass die kinästhetische Sprache sehr schwierig zu erlernen sei. Wenn ich sie mir aber angeeignet habe, dann wird der Einfluss auf die eigene Entwicklung und damit das Leben insgesamt einfacher.

KNOBEL: Diese Erkenntnis trifft aus meiner Sicht voll ins Schwarze. Ich glaube nicht, dass die Sprache schwierig ist. Schwierig ist am Anfang viel eher, sich selbst zu beobachten. Denn wir sind nicht gewohnt, uns selbst so nahezu zu kommen, dass wir uns verstehen können.



Haltungs- und Transportbewegungsebenen

Das naturwissenschaftliche Studium des menschlichen Körpersbaus nennt sich «Anatomie». Der Begriff leitet sich vom griechischen Wort «anatomein» ab. Das bedeutet auf Deutsch «aufschneiden» oder «zergliedern». Das Studium der Anatomie stützte sich jahrhundertelang auf das Sezieren von Leichen. Heute stehen uns mittels bildgebender Verfahren auch andere Zugänge zum Körperbau zur Verfügung.

Die Kinästhetik stellt mit der Perspektive der «funktionalen Anatomie» einen phänomenologischen Zugang zum Studium der eigenen Anatomie zur Verfügung. Diese Perspektive ist inspiriert durch die Forschung der Tanzpädagogin Mabel Todd. Diese hat im Jahr 1937 mit der Veröffentlichung des Buches mit dem Titel «The Thinking Body» (Deutsch: Der Körper denkt mit, Todd 2009) die Tanzwelt revolutioniert. In der Kinästhetik haben wir die erfahrbare Anatomieforschung von Todd weitergeführt und studieren unsere Anatomie aufgrund der eigenen Bewegungserfahrung. Dabei spielen die erfahrbaren Unterschiede hart – weich, stabil – instabil eine große Rolle. Durch jahrelange Feldforschung haben sich die folgenden Unterschiedspaare als wichtige Beobachtungsperspektiven für die Einordnung der erfahrbaren Unterschiede der eigenen Anatomie ergeben:

Knochen – Muskeln
Massen – Zwischenräume
Rückseiten – Vorderseiten

Diese drei Unterthemen der funktionalen Anatomie helfen zu verstehen, wie wir unser Gewicht in der Schwerkraft organisieren und in Bewegung halten.

Eine vierte und viel differenziertere Perspektive sind die Haltungs- und die Transportbewegungsebenen. Unsere knöcherne Struktur ist durch Gelenke verbunden. Die meisten Gelenke können nicht einzeln in ihrem Spiel erfahren werden. Wenn man zum Beispiel die Hand bewegt, ist es unmöglich, den Beitrag der einzelnen Handwurzelgelenke zur Gesamtbewegung der Hand zu beschreiben. Demgegenüber lassen sich aber stabile oder instabile Bewegungsebenen erfahren:

Ebenen, die aus Gelenken bestehen, die grundsätzlich nur Vor- und Rückwärtsbewegungen erfahren lassen, nennen wir Haltungsbewegungsebenen. Eine dieser Haltungsbewegungsebenen zeigt sich zum Beispiel in den Fingergelenken.

Ebenen, die aus Gelenken bestehen, die grundsätzlich viele Bewegungsrichtungen ermöglichen, nennen wir Transportbewegungsebenen. Eine dieser Transportbewegungsebenen wird zum Beispiel gebildet durch die Fingergrundgelenke.

Das Studium des ganzen Körpers zeigt auf, dass diese Haltungs- und Transportbewegungsebenen sich kontinuierlich abwechseln. Das Zusammenspiel dieser Ebenen ermöglicht uns die Vielfalt unserer Bewegungsmöglichkeiten, denn sie bieten einerseits die notwendige Stabilität der Bewegung bei gleichzeitiger Instabilität in alle Richtungen.



Eine Anleitung, mit der Sie sich die Haltungs- und Transportbewegungen bewusst machen und diese erforschen können, finden Sie im folgenden Video

→ <https://bit.ly/3vVivyQ>

SCHILDKNIECHT: Um nochmals darauf zurückzukommen: Ich hatte festgestellt, dass meine Zehen einschlafen. Ich hatte aber keinen Plan, welcher Spur ich folgen sollte, damit sich diese Beschwerden nicht einstellen. Ich habe experimentiert und sogar kleine Erfolge erlebt, aber der Durchbruch kam erst, als ich verstand, dass ich mich mit den Haltungs- und Transportbewegungsebenen beschäftigen muss. Wenn ich nun die differenzierte Wahrnehmung des Spiels der Haltungs- und Transportbewegungsebenen beim Aufsitzen in den Fokus nehme, könnte ich jeden Tag ganz bewusst das Zusammenspiel dieser Ebenen im Körper bei den verschiedenen Positionswechseln beobachten und mit einer großen Vielfalt gestalten. Meinst du, dass das ein Weg sein könnte, um mein Beschwerdebild zu verändern?

KNOBEL: Das kann gut sein. Es bedeutet aber, dass du das regelmäßig tust und den Entdeckungen, die dir dabei begegnen, folgst. Gib dir hundert Tage Zeit, arbeite jeden Tag zweimal fünfzehn Minuten am Thema und berichte dann wieder darüber.

SCHILDKNIECHT: Das braucht einiges an Selbstdisziplin. Ich denke, ich werde es zumindest probieren. Denn als das sich selbst erzeugende, autopoiethische Lebewesen, das ich bin, stellt mir dieser Weg eine Erweiterung meiner Möglichkeiten in Aussicht. ●



Maturana, Humberto R.; Varela, Francisco J. (2009): Der Baum der Erkenntnis. Die biologischen Wurzeln des menschlichen Erkennens. Frankfurt am Main: Fischer-Taschenbuch-Verlag (Fischer Taschenbücher 17855). ISBN 978-3-596-17855-1.

Todd, Mabel E. (2009): Der Körper denkt mit. Anatomie als Ausdruck dynamischer Kräfte. 3. Auflage. Bern: Verlag Hans Huber, Hogrefe AG. ISBN 978-3-456-84747-4.



ALEXANDRA SCHILDKNIECHT
ist Pflegefachfrau HF und Spezialistin für angewandte Kinästhetik.



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



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 _____