

Tägliches Forschen

Autorin: Dragana Caravatti
 Photos: Dragana Caravatti

Ein Bericht über eine einjährige Erfahrung, die wohl zur unendlichen Geschichte wird. Es handelt sich um die Reise in mir und mit mir über meine Bewegungserfahrungen und meine Bewegungskompetenz. Und es ist ein Aufruf, mitzumachen.

DIE AUFGABE. Mein Forschungsprozess startete in der Brückenausbildung zur Kinaesthetics-Trainerin für pflegende Angehörige. Unsere AusbilderInnen Sabine Siemann und Stefan Knobel forderten uns in der Lernetappe zu einer 100-Tage-Challenge auf.

EINE FRAGE ZUM NACHDENKEN. Die Frage der AusbilderInnen an uns lautete: «Wie viel Zeit pro Tag verbringt ihr damit, die eigene Bewegung und die eigenen Aktivitäten zu studieren?» Dabei meinten sie nicht die berufliche Interaktion mit den PatientInnen, mit KollegInnen oder mit Kurs TeilnehmerInnen. Sie sprachen dabei von der Zeit, in der jede von uns selbst als «Kinaesthetics-Artistin» an ihren Fertigkeiten arbeitet.

EIN ERSCHÜTTERNDER VERGLEICH. Unsere beiden AusbilderInnen führten sodann den folgenden Vergleich an: Eine JazzmusikerIn, eine PianistIn, eine ZirkusartistIn oder eine KampfkünstlerIn trainiert oder übt jeden Tag ziemlich hart, um ihren Stand zu halten und um sich zu verbessern. Eine KonzertpianistIn beispielsweise übt mehrere Stunden pro Tag. Die Konzerte allein reichen nicht aus, um den Stand zu halten oder sich weiterzuentwickeln. Dieser Vergleich hat uns erschüttert. Im Raum herrschte Stille.

Wir haben uns als Kinaesthetics-TrainerInnen bis zu diesem Tag nie Gedanken aus dieser Perspektive über unser körperliches Lernen gemacht.

INDIVIDUELLE ZIELE. Als Vergleichsaktivität, um während und nach den hundert Tagen die Veränderungen zu messen, diente uns die «Kinaesthetics-Rolle» (siehe Kasten). Wir setzten uns individuelle Ziele. Mein persönliches Ziel war: Ich wollte lernen, im Schneidersitz so entspannt zu sitzen, dass meine beiden Knie den Boden berühren. Die Verbindlichkeit förderten wir, indem wir Lern- beziehungsweise Austauschgruppen bildeten. Die ersten Onlinetreffen für den Austausch wurden geplant.

FORSCHUNGSGEGENSTAND UND WERKZEUGE. In der Kinästhetik bin ich immer mein eigenes Labor. Gegenstand der Forschung sind die Phänomene, denen ich in meinen Aktivitäten begegne. Ordnungs- und Beobachtungswerkzeuge sind die Blickwinkel aus dem Kinaesthetics-Konzeptsystem. Die Bildungsfelder dienen als wichtiges Instrument für die Einschätzung und Einordnung des eigenen Lernens.

DER FORSCHUNGSPROZESS. Also haben wir uns der Challenge angenommen und versucht, unseren jeweils eigenen «Trainingsweg» zu finden. Es ging nicht um Übungen oder angeleitete Rituale. Wir waren gefordert, unser eigenes tägliches Training zu finden und selbst zu organisieren. Dies sowohl inhaltlich wie auch zeitlich. Wir versuchten uns eine Lernumgebung zu gestalten, um über die eigene Bewegungskompetenz mehr zu erfahren und sie weiterzuentwickeln.

Die zentralen Fragen waren: Wie viel Zeit stelle ich mir zur Verfügung, um meine «Kunst» weiterzuentwickeln? Was kann mir auf dieser Entdeckungsreise helfen? Was hilft mir, einerseits die notwendige Disziplin aufzubringen und andererseits offen und neugierig zu bleiben, um über das Entdeckte staunen zu können?

VON DER ERFAHRUNG ZUR THEORIE. Der Anfang war eine Herausforderung. Die ersten Erfahrungen sind dem Bereich meines Befindens zuzuordnen. Deutlich merkte ich die Verspannungen in meinem ganzen Körper und wie unbeweglich ich eigentlich bin. Das hat mich emotional getroffen. Aufgeben war aber nie eine Option für mich. Also rollte ich auf dem Boden und suchte nach Bewegungsspielräumen. Ich bewegte meine Massen in verschiedene Richtungen, beobachtete gezielt Beziehungen zwischen ihnen, spielte mit dem Tempo, suchte Bewegungsrichtungen, um an meine Grenzen und darüber hinaus zu gehen.

Irgendwann bemerkte ich, dass ich auch die Verspannungen und Schmerzen über gezielte Bewegung beeinflussen kann. Auch in meinem Verhalten konnte ich Veränderungen feststellen. Ich ging öfter auf den Boden. Und als ich in eine Überlastungssituation bei der Arbeit geriet, →



100-Tage-Challenge

Machen Sie mit an der 100-Tage-Challenge und berichten Sie im Blog über die Herausforderungen und Wirkung. Die Anleitung zur 100-Tage-Challenge finden Sie unter:



→ <http://bit.ly/3CuReWY>

dachte ich sofort: «Ich muss mich ein paar Minuten auf dem Boden bewegen, dann wird es leichter.» Mich auf dem Boden zu bewegen, mich im jeweiligen Moment ganz auf mich zu konzentrieren, Bewegungserfahrungen zu analysieren wurde dadurch fast zu einem Ritual. Die ersten eigenen aus diesen Bewegungserfahrungen entstandenen Theorien haben mich staunen lassen und in mir eine tiefe Freude geweckt.

LERNEND SUCHEN, SUCHEND LERNEN. Genau zu beschreiben was sich in meinem Lernen, meiner Wahrnehmung und im Handling verändert hat, fällt mir nicht leicht. Ein Versuch ist es trotzdem wert. Ich merke, dass ich mich anders wahrnehme. Ganz stark lebt das Gefühl in mir, dass ich die Bewegung anders begreife und verstehe. Wenn ich mit anderen Menschen in Bewegung komme, bin ich achtsamer auf mich und meine eigene Bewegung geworden. Durch diese Achtsamkeit entdecke ich interessante Phänomene bei mir und in der Reaktion anderer Menschen. Ich führe ein Tagebuch, in welchem ich meine Erfahrungen analysiere und schriftlich festhalte. Besonders wichtig war für mich die Erkenntnis, dass es nicht ausreicht, im Kursraum zu lernen. Das gilt nicht nur für die KursteilnehmerInnen in einem Kinaesthetics-Grund- oder Aufbaukurs. Das gilt auch für mich.

ES GEHT WEITER. Heute kann ich es mir ohne diese Lernumgebung für mich, ohne das tägliche Auf-den-Boden-Gehen, gar nicht mehr vorstellen. Lasse ich es einmal aus, merke ich das sofort anhand meiner Befindlichkeit. Ich weiß ganz genau, dass mein tägliches «Selbststudium» nicht nur auf mein aktuelles Befinden und auf meine Gesundheitsentwicklung, sondern auch auf meine lebenslange individuelle Entwicklung auf allen Ebenen einen riesigen Einfluss hat.

FRAGEN, DIE ZUR VIELFALT FÜHREN. Besondere Freude fühlte ich, als ich merkte, dass ich ständig Fragen stelle, und so auch mich selbst immer wieder infrage stelle. Dieses Hinterfragen ist für mich zum zentralsten Teil meines Lernens und meiner Entwicklung geworden. So konnte ich zum Beispiel die Frage, wie sich diese Art von Achtsamkeitstraining und die Bewegung in alltäglichen Aktivitäten gegenseitig beeinflussen, noch immer nicht befriedigend beantworten. Noch immer stelle ich mir jeden Tag die Frage, ob ich achtsamer werde, wenn ich mich gezielt bewege oder ob ich mich gezielter bewegen kann, wenn ich achtsamer bin. Sich mit dieser Frage intellektuell zu befassen, hat in mir eine Neugierde geweckt. Aus diesem Beobachten ist ein kurzes Gedicht entstanden, das ich gerne mit Ihnen, geschätzte LeserIn, teilen möchte:

... Achtsam

In mir, mit mir.

In der Bewegung, mit der Bewegung.

Ich folge dem Gewicht, achte auf den Verlauf.

Es führt mich gezielt, gezielt führe ich es aus.

Es fängt sich an und verliert im Moment.

Es folgt einem Muster und es lässt sich verändern.

Es tanzt und heilt, in mir und mit mir,

beobachten lässt sich, das Verstehen ist

fraglich ...

ÜBRIGENS. Meine Beine berühren den Boden noch immer nicht. Anderes hat sich verändert – ich habe mich verändert. Darum bleibe ich dran und lade alle ein, ihre eigene 100-Tage-Challenge zu starten.

Im Gespräch: Dragana Caravatti,
Sabine Burkhardt-Kropp und
Stefan Knobeln

KNOBEL: Wie hat eure 100-Tage-Challenge begonnen?

BURKHARDT-KROPP: In der Ausbildung zur Kinaesthetics-Trainerin für Pflegende Angehörige haben wir zu fünft eine Lerngruppe gebildet. Mein Ziel war es, die Kinaesthetics-Rolle zu schaffen. Ich war damals noch Lichtjahre davon entfernt.

CARAVATTI: Ab dem ersten Tag nach der Ausbildungsphase habe ich mit meinem Training angefangen. Ich war fest entschlossen, täglich auf den Boden zu gehen, und dies wenn möglich zu verschiedenen Tageszeiten. In den ersten paar Tagen oder sogar Wochen war es für mich eine große Herausforderung.

KNOBEL: Was war herausfordernd?

CARAVATTI: Die AusbilderInnen haben uns gesagt: «Es geht nicht darum, direkt an der jeweiligen Zielsetzung zu arbeiten. Im Mittelpunkt steht vielmehr die Idee von Heinz von Foerster: «Handle stets so, dass die Anzahl der Wahlmöglichkeiten größer wird». Dann wird sich das Ziel wie von selbst erfüllen können. Im Vordergrund stand also mein Entwicklungsprozess – nur wusste ich nicht genau, wie diese Entwicklung sichtbar werden wird. Es war anfänglich schwierig, dass ich keinen vorgegebenen Plan hatte und dass ich auch nicht wusste, was sich daraus entwickeln wird.

BURKHARDT-KROPP: Wir haben als erstes eine WhatsApp-Gruppe gegründet, um uns über die Herausforderungen und Erfolge auszutauschen. Ich wollte mein Training immer morgens nach dem Aufstehen gestalten. Der Vorsatz hat meistens nicht funktioniert. Also versuchte ich, die Aktivitäten anders in den Tag einzubauen. Wenn ich einen Grundkurs hatte, dann habe ich das Training morgens in meine Vorbereitungen im Kursraum eingebaut. Dadurch konnte ich auch besser in den Kurs starten. Nebenbei hat dies auch

die Neugierde bei den TeilnehmerInnen, die mich dabei beobachtet haben, geweckt. Und so konnten wir oft auch kleine Challenges in den Grundkurs einbauen.

KNOBEL: Welche Veränderungen habt ihr mit der Zeit bei euch beobachten können?

BURKHARDT-KROPP: Anfänglich dachte: Ich will diese Rolle schaffen. Ich ging davon aus, dass ich an meiner Unbeweglichkeit in meinem Brustkorb arbeiten muss. Es zeigte sich dadurch wenig Veränderung. Dann habe ich mit Sabine Siemann gearbeitet. Sie ist in meiner Challengegruppe. Durch ihre Unterstützung habe ich plötzlich bemerkt, dass ich mit meinem Bein nicht am Becken ziehen kann. Diese Perspektive hat alles verändert.

CARAVATTI: Bei mir haben sich wie von selbst verschiedene Formate respektive Zugänge ergeben. Eine Möglichkeit war, einen jeweiligen Konzeptblickwinkel in den Mittelpunkt zu stellen und diesem zu folgen. Ich bin meinen Erfahrungen anhand der beobachteten Phänomene gefolgt und habe erst später darüber nachgedacht, was diese Erfahrungen bedeuten. So habe ich unterschiedliche Zugänge entdeckt, um aus verschiedenen Perspektiven mich selbst und meine Bewegungskompetenz zu beobachten, zu beschreiben und zu beeinflussen.

KNOBEL: Und wie sah es mit dem Erreichen eurer gesetzten Ziele aus?

CARAVATTI: Natürlich wollte ich erreichen, dass meine Füße im Schneidersitz den Boden berühren. Wirkliche Fortschritte haben sich aber erst ergeben, als ich nicht mehr den Schneidersitz geübt, sondern an meiner Beweglichkeit im ganzen Körper gearbeitet habe.

BURKHARDT-KROPP: Die Rolle habe ich geschafft. Und dann habe ich bemerkt, dass das nicht der Gewinn der Challenge war. Mein persönlicher Gewinn liegt darin, dass ich nun tagtäglich mit Freude und Lust an meiner Bewegungskompetenz sowie an meiner Entwicklung arbeite und forsche. Der regelmäßige Austausch von Videosequenzen und die gegenseitige Bewegungsanleitung per Telefon mit Dragana waren sehr inspirierend. Sie haben dazu geführt, dass die tägliche Auseinandersetzung mit meiner eigenen Bewegungskompetenz nun zu meinem Tagesablauf dazugehört, wie das Zähne putzen. Jeden Tag gehe ich bewusst auf den Bo-

den und bewege mich, selbst wenn es nur eine Viertelstunde ist. So kann ich immer ein interessantes Phänomen entdecken und an dem bleibe ich dann dran. Ich habe begonnen, mit dem Körper zu denken. Dadurch entdecke ich eine unglaubliche Vielfalt an Bewegungsmöglichkeiten.

KNOBEL: Und ihr bleibt weiter dran?

BURKHARDT-KROPP: Der Satz «Handle stets so, dass die Anzahl der Wahlmöglichkeiten größer wird» hat durch die Challenge für mich eine neue Bedeutung bekommen. Er ist ein Teil von mir geworden und ist nicht mehr wegzudenken.

CARAVATTI: Die Wirkung bei mir ist so groß, dass ich andere Leute einladen möchte, auch an der 100-Tage-Challenge teilzunehmen. Es braucht die hundert Tage, um die Wirkung zu spüren und die tägliche Auseinandersetzung ins Leben zu integrieren. Aus der Herausforderung ist ein Grundbedürfnis geworden. Ich höre nicht mehr damit auf. ●

Die Kinaesthetics-Rolle als Ausgangslage

Die Kinaesthetics-Rolle ist eine Herausforderung, die die Grenzen und die Veränderungen der individuellen Bewegungsmöglichkeiten mit wenig Aufwand offenlegt. Wichtig dabei ist, sich dem Folgendem bewusst zu sein: Es geht nicht darum, dass man die Kinaesthetics-Rolle ausführen kann – es geht darum, dass man die Unterschiede, die sich über die Zeit ergeben, für sich selbst sichtbar machen kann.

Eine Anleitung zur Kinaesthetics-Rolle finden Sie unter folgendem Link



→ <https://bit.ly/4hb5qDU>



SABINE BURKHARDT-KROPP
ist Pflegeberaterin und Kinaesthetics-Trainerin Stufe 2 und lebt in Schlangen bei Paderborn, Deutschland.



DRAGANA CARAVATTI
ist diplomierte Krankenschwester und stammt aus Bosnien. Sie arbeitet in der Stiftung Alterszentrum Region Bülach als Kinaesthetics-Trainerin und Fachangestellte Gesundheit. Aufgrund ihrer Leidenschaft für die Arbeit mit Menschen betrachtet sie ihre Tätigkeiten als eine Berufung.



STEFAN KNOBEL
ist von Beruf Krankenpfleger und Kinaesthetics-Ausbilder. Er leitet im Auftrag der European Kinaesthetics Association EKA und der *Stiftung Lebensqualität* das Wirkungsfeld Kinaesthetics-Projekte Neue Länder.

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 _____