

Kinästhetik und das Streben nach Kohärenz

Autor: Stefan Knobel

Das Fachgebiet Kinästhetik erforscht als Erfahrungswissenschaft die allgemeingültigen Muster hinter der menschlichen Individualentwicklung. Bei der Frage, wie die menschliche Entwicklung beeinflusst werden kann, kommt man nicht um den Begriff Kohärenz herum. Doch was bedeutet dieser in den unterschiedlichen Fachgebieten und insbesondere im Fachgebiet Kinästhetik? Dieser Aufsatz soll eine Diskussion anstoßen.

KOHÄRENZ – EIN UNIVERSALBEGRIFF

JEDES FACHGEBIET MIT EIGENER DEFINITION. Der Begriff «Kohärenz» stammt aus dem Lateinischen «cohaerere» und bedeutet «zusammenhängen». Heutzutage wird er allgemein benutzt, um Eigenschaften oder Zustände zu beschreiben, die stimmig oder schlüssig sind. In vielen Fachbereichen wird damit eine schlüssige Struktur oder eine sinnvolle Verbindung zwischen Komponenten oder Elementen bezeichnet. Da je nach Fachgebiet die Komponenten oder Elemente, die stimmig zusammenspielen sollen, unterschiedlich sind, gibt es so viele Definitionen von Kohärenz wie es Fachgebiete gibt. Im Folgenden sind einige davon aufgeführt.

Politik: Im Bereich der Politik bezeichnet Kohärenz die Abstimmung von Politikbereichen, damit sie eine einheitliche Linie verfolgen und sich nicht widersprechen.

Psychologie: Sozialpsychologen nutzen den Begriff Kohärenz, um das Gefühl von Sinnhaftigkeit und Verständlichkeit in Bezug auf das eigene Leben qualitativ zu bewerten.

Linguistik: Texte sind kohärent, wenn ein sinnbildender Zusammenhang innerhalb eines Textes oder einer Rede besteht, wenn also Sätze und Gedanken eine Einheit bilden.

Physik: Kohärenz in der physikalischen Welt ist dann gegeben, wenn Wellen wie zum Beispiel Licht in ihren Phasenbeziehungen konstant sind, was die Interferenzfähigkeit ermöglicht.

Recht: Kohärenz im Rechtssystem ist dann erreicht, wenn Gesetze zusammenhängend und widerspruchsfrei sind. Das fördert die Vorhersehbarkeit und das Vertrauen der Bürger in den Rechtsstaat und ermöglicht Rechtssicherheit.

KOHÄRENZ IN DEN HUMANWISSENSCHAFTEN

GESTALTTHEORIE. Der Begriff Kohärenz wurde bereits in der Gestalttheorie des späten 19. und frühen 20. Jahrhunderts benutzt. Der deutsche Psychologe Georg Elias Müller (1850 – 1934) veröffentlichte seine Arbeit zu den Kohärenzfaktoren in seinem Werk «Komplextheorie und Gestalttheorie. Ein Beitrag zur Wahrnehmungspsychologie» im Jahr 1923. Der Begriff Kohärenz wurde verwendet, um zu beschreiben, wie das menschliche Gehirn einzelne Elemente zu einer zusammenhängenden, sinnvollen Gesamtheit organisiert. Er hat dabei die folgenden Kohärenzfaktoren definiert (vgl. Müller 1923, S. 9 – 15):

- **RÄUMLICHE NACHBARSCHAFT:** Elemente, die sich nahe beieinander befinden, werden als Gruppe wahrgenommen.
- **GLEICHHEIT ODER ÄHNLICHKEIT DER EINZELHEITEN:** Objekte, die sich in Farbe, Form oder Textur ähneln oder die gleich sind, werden als zusammengehörig betrachtet.
- **SYMMETRIE VON FORMEN UND ANORDNUNGEN:** Symmetrische Formen werden eher als Ganzes wahrgenommen.
- **GEMEINSAME KONTUR, GEMEINSAME ABHEBUNG VOM HINTERGRUND:** Gemeinsam konturierte Elemente werden eher als zusammengehörig empfunden, selbst wenn sie unterschiedliche gefärbt sind. Je schärfer die Abgrenzung gleichartiger Formen vom Hintergrund ist, desto fester die Kohärenz.

Diese Faktoren bilden gemäß Müller die Basis für die menschliche Wahrnehmung und Organisation von Informationen.

SALUTOGENESE. Aaron Antonovsky (1923 – 1994) war ein israelisch-amerikanischer Soziologe. Seine Arbeit und →

Das Salutogenese-Modell

SALUTOGENESE. Dieser Begriff beschreibt die Lehre der Gesundheitsentwicklung (Lateinisch «salus» – «gesund» und griechisch «genesis» – «Geburt», «Entstehung»). Das Thema Gesundheitsentwicklung oder auch Gesundheitsförderung wird eng mit dem US-amerikanischen Professor für Soziologie Aaron Antonovsky (1923 – 1994) verknüpft.

Antonovsky forschte zum Thema Stress. Wider seine Erwartungen stellte er in einer Studie fest, dass fast ein Drittel der von ihm untersuchten Personen, die die Nazi-Konzentrationslager überlebt hatten, eine stabile psychische und physische Gesundheit aufwiesen. In der Folge stellte er die Frage, warum manche Menschen in stark belastenden Situationen gesund bleiben, während andere aufgrund derselben Belastungen krank werden.

DAS SALUTOGENETISCHE MODELL. Antonovsky stellt im salutogenetischen Modell dar, dass Gesundheit ein dynamischer Prozess ist, in welchem Menschen sich in einem Kontinuum zwischen den beiden Polen Gesundheit und Krankheit bewegen. Er erkannte, dass einerseits stark belastende Lebensumstände die Entstehung von Krankheiten fördern können. Andererseits zeigte es sich, dass die individuellen Situations-einschätzungen und Bewältigungsstrategien einen großen Einfluss haben. Je wirksamer die Bewältigungsstrategie, desto geringer ist das Erkrankungsrisiko. Sein Bild: Ein Mensch, der ein guter Schwimmer ist, kann gefährliche Abschnitte eines Flusses ohne Gefahr überwinden, oder wie Wydler es zusammenfasst: «Gesund bleiben heisst, hierbei ein guter Schwimmer zu werden» (Wydler 2010, S. 22).

WIDERSTANDSKRAFT STÄRKEN. Antonovsky suchte nach Wegen, um Menschen so zu trainieren, dass diese ihre Bewältigungsstrategien ausbauen können und lernen, geeignete Widerstandsressourcen zu mobilisieren. Es geht darum, «ein guter Schwimmer im Fluss des Lebens» zu sein und auch bei Widrigkeiten im übertragenen Sinne den «Kopf über Wasser» zu halten.

Für Antonovsky sind generalisierte Widerstandsressourcen das körpereigene Immunsystem, Wissen und Intelligenz, ein stabiles Selbstwertgefühl, Optimismus, Flexibilität und Weitsicht, die finanziellen Mittel, tragfähige soziale Netzwerke sowie kulturelle Orientierungen in Form von Werten und Normen (vgl. ebd., S. 22 f.).

sein Kohärenzbegriff sind für das Fachgebiet Kinästhetik deshalb wichtig, weil sein Modell der Salutogenese (sozialpsychologisches Konzept mit Bezug auf Faktoren und Wechselwirkungen der Entstehung und Erhaltung von Gesundheit) in der Kinästhetik einen großen Einfluss hat. In diesem Modell (siehe Kasten) benennt er den «Kohärenzsinn». Dieser besteht aus den drei Komponenten Verstehbarkeit, Handhabbarkeit sowie Sinnhaftigkeit (vgl. Wydler u. a. 2010, S. 13 – 15):

- *Verstehbarkeit* meint die Fähigkeit des Menschen, seine innere und äußere Welt zu durchschauen. Das ermöglicht ihm, Stressoren zu erkennen und zu beseitigen. Dieses Verständnis führt zu den Fragen: Was hat die aktuelle Situation verursacht? Welche Stressoren wirken in der Situation auf mich ein?
- *Handhabbarkeit* meint die Möglichkeiten des Menschen, auf herausfordernde Situationen unter Einsatz geeigneter Ressourcen so zu reagieren, dass sie erfolgreich bewältigt werden können. Dabei stellen sich Fragen wie: Welche Möglichkeiten habe ich, um die Situation zu bewältigen? Wer kann mir helfen?
- *Sinnhaftigkeit* meint die Lebenseinstellung des Individuums, die es ermöglicht, auch unangenehme Stressoren als etwas Sinnvolles zu verstehen. Menschen, denen das gelingt, stellen folgende Fragen: Was kann ich durch diese Situation lernen? Was will sie mir aufzeigen?

Der Kohärenzsinn versetzt Menschen in die Lage, trotz aller einwirkenden Stressoren eine agile, aufeinander abgestimmte Ordnung im Organismus beizubehalten. Das Resultat ist Gesundheit trotz hoher Belastung. Je ausgeprägter der Kohärenzsinn, desto flexibler reagiert man auf Belastungen oder Herausforderungen. Dadurch steigt die Wahrscheinlichkeit, sich im ständigen Kontinuum zwischen Gesund und Krank immer wieder auf den Pol Gesundheit zuzubewegen (vgl. ebd., S. 14).

MOSHÉ FELDENKRAIS. Der israelische Judolehrer und Wissenschaftler Moshé Feldenkrais (1904 – 1984) hat durch die Zusammenarbeit mit John Graham und Frank Hatch, beides Mitglieder der Gründergeneration, im Fachgebiet Kinästhetik wichtige Spuren hinterlassen. Er definierte Kohärenz als ein grundlegendes, praktisches Ziel seiner Arbeit, um die Integration von Körper und Geist zu erreichen. Wer Bücher von Moshé Feldenkrais liest, begegnet immer wieder dem Streben nach Kohärenz im Sinne eines harmonischen und effizienten Zusammenspiels aller Teile des menschlichen Systems. Dabei geht es um das Skelett mit der Muskulatur, um das neuronale System wie auch um die Psyche. Feldenkrais betonte immer wieder, dass Körper und Geist keine getrennten Entitäten sein können. Er betrachtete sie als untrennbares Ganzes. Viele seiner Praxisbeispiele beschreiben Situationen von inkohärenter Orga-

nisation. Er beschreibt dysfunktionale Bewegungen oder Haltungen, die für ihn Ausdruck von ineffizienten neuronalen Mustern sind, die letztlich zu Schmerzen, Unbehagen und einer eingeschränkten Lebensqualität führen können (vgl. Feldenkrais 1981 und 1996).

DER BEGRIFF KOHÄRENZ IM KONTEXT DER INDIVIDUALENTWICKLUNG

KINÄSTHETIK. Das Fachgebiet Kinästhetik geht weiter als Antonovsky mit seinem Salutogenese-Modell. Das Thema der Gesundheitsentwicklung ist zwar ein wichtiger Teil der Kinästhetik. Im Zentrum steht aber das Erforschen der menschlichen Individualentwicklung aus der erfahrungswissenschaftlichen Perspektive. Die grundlegenden Annahmen hinter diesem Forschungsprozess sind:

- Das Leben ist Selbstorganisation.
- Der Prozess der Selbstorganisation beruht auf feedback-kontrollierten Prozessen.
- Die Systemeinheiten des Feedback-Kontroll-Prozesses, das motorische, sensorische und neuronale System, sind plastisch. Das heißt, sie entwickeln sich bei vielfältiger Lebensweise in Richtung Vielfalt, bei einfältiger Lebensweise in Richtung Einfalt.
- Diese Plastizität macht aus dem Leben einen ständigen Entwicklungsprozess.
- Diese lebenslange Entwicklung ist einerseits immer individuell, andererseits folgt sie allgemeingültigen Entwicklungsmustern.
- Die lebenslange Entwicklung wird vor allem durch die Qualität der täglichen Aktivitäten beeinflusst.
- Die Qualität der alltäglichen Aktivitäten wird durch die Qualität der Führen-Folgen-Prozesse im Körper (Body-Tracking) und zwischen Menschen (Pair-Tracking) beeinflusst.
- Trackingprozesse können vom Menschen selbst beeinflusst werden.

BIOPSYCHOSOZIALE EINHEIT. Ähnlich wie Feldenkrais geht das Fachgebiet Kinästhetik von der Ganzheitlichkeit des Menschen aus. Diese Ganzheit ist, angelehnt an die Humanontogenese, als «biopsychosoziale Einheit» (Wessel 2015) definiert. Diese drei Ebenen des Menschseins sind ineinander verschränkt und nicht unabhängig voneinander erfahrbare.

EINFLUSS AUF DIE INDIVIDUALENTWICKLUNG. Grundsätzlich ist die menschliche Individualentwicklung ein natürlicher Prozess, der das ganze Leben lang stattfindet, auch wenn die Menschen dafür keine Erklärung haben oder nicht darüber nachdenken. Das Fachgebiet Kinästhetik

hat einen Forschungs- und Sprachentwicklungsprozess eingeleitet, um die Aspekte der menschlichen Individualentwicklung erfahrbare, beobachtbar und beschreibbar zu machen. Auf diesem Weg ist das integrale Lebensqualitätsmodell entstanden, das die Einflussfaktoren der erfahrbaren Lebensqualität beschreibt. Die fünf Dimensionen der iLQ-Modells sind:

- die Kernkompetenz «Bewegungskompetenz»,
- die drei Basisbedürfnisse «Wirksamkeit», «Autonomie» und «Verbundenheit» sowie
- das lebenslange Streben nach «Sinn».

Interessant ist, dass diese fünf Dimensionen, die die individuelle Lebensqualität ausmachen, auch die fünf wichtigsten Einflussfaktoren auf die Individualentwicklung sind. Das Driften der Bewegungskompetenz – also deren ständige Veränderung und ihr damit einhergehender sich stetig wandelnder Einfluss auf andere Dimensionen – beeinflusst alle weiteren Kompetenzen, die ein Mensch für sein Leben braucht. Die drei Basisbedürfnisse Wirksamkeit, Autonomie und Verbundenheit bilden einen wichtigen Zugang, um Menschen in ihrer Individualentwicklung zu unterstützen. Wenn ein Mensch seine eigene Wirksamkeit nachvollziehen kann, wenn er autonom handeln kann und wenn die Interaktion mit anderen Menschen so gestaltet ist, dass die Wirksamkeit und Autonomie nicht gestört werden, kann sich die Entwicklung in Richtung mehr Möglichkeiten entfalten. Und natürlich hilft das Streben nach Sinn der Suche nach mehr Möglichkeiten.

KINÄSTHETIK UNTERSTÜTZT DAS STREBEN NACH KOHÄRENZ

MÖGLICHKEITEN ENTFALTEN. Kohärenz lässt sich dadurch erfahren, dass das, was man tut, denkt und fühlt, zueinander passt und im Einklang mit dem eigenen Selbst und der Umwelt steht. Wenn wir dieses Streben nach Einklang, also das Streben nach Kohärenz im Kontext der Individualentwicklung betrachten, können wir den Imperativ des Kybernetikers Heinz von Foerster zu Rate ziehen: «Handle stets so, dass die Anzahl der Wahlmöglichkeiten größer wird» (von Foerster 2002, S.303).

Aus der Erfahrung vor allem des Programms «Kinästhetik in der Pflege» können wir sagen, dass Bewegungskompetenz, Wirksamkeit, Autonomie, Verbundenheit und Sinn die fünf Einflussfaktoren sind, die miteinander im Einklang die Anzahl der Wahlmöglichkeiten positiv beeinflussen. Wenn diese fünf Faktoren im Einklang sind, entsteht jene Kohärenz, die dem Menschen nicht nur im aktuellen Moment ein gutes Gefühl ermöglicht. Das aktuelle Kohärenzerleben hat auch einen proaktiven Einfluss auf →

Die Feldenkrais-Methode

DIE METHODE. Die Feldenkrais-Methode zielt darauf ab, Kohärenz wiederherzustellen. Durch achtsame, sanfte Bewegungen und Selbstwahrnehmung sollen Menschen lernen, ineffiziente Bewegungsmuster zu erkennen und zu verändern. Dabei leiten Feldenkrais-LehrerInnen Ihre KlientInnen im Einzel- oder im Gruppenunterricht an (vgl. Feldenkrais 1981 und 1996).

DIE UNTERRICHTSFORMEN. Die Einzelarbeit nennt sich «Funktionale Integration». Dabei geht es um leichte, präzise Berührung, durch welche die Körperkommunikation (ohne zu Sprechen) ermöglicht wird. Die LehrerIn arbeitet gezielt daran, dem Menschen zu helfen, neue, kohärente Bewegungsmuster zu erfahren und zu integrieren.

Der Gruppenunterricht heißt «Bewusstheit durch Bewegung». Die LehrerIn leitet die TeilnehmerInnen verbal an, um neue Bewegungsmöglichkeiten zu erforschen und die eigene Körperwahrnehmung zu verfeinern (vgl. ebd.).

DAS ZIEL. Das Ziel der Feldenkrais-Methode ist es, die Selbstregulation zu verbessern, um die Fähigkeit zu erlangen, sich mit minimalem Aufwand und maximaler Effizienz zu bewegen. Für Feldenkrais war ein kohärenter Körper ein Körper, der sich mühelos, elegant und anmutig bewegen kann, was auch zu einer geistigen und emotionalen Kohärenz führt. Er sah dieses Streben nach kohärenter Bewegung als einen lebenslangen Lernprozess (vgl. ebd.).

die Individualentwicklung in Richtung mehr Möglichkeiten.

UNS SELBST VERSTEHEN. Das Streben nach Kohärenz im Sinne der Kinästhetik ist also mehr wie das Streben nach einem guten Gefühl im Moment. Es geht weiter als die Absicht Antonovskys, der die Positionierung des Menschen zwischen den Polen gesund und krank beeinflussen wollte. In der Kinästhetik geht es darum, das Entfaltungspotenzial des Menschen zu erschließen und zu ermöglichen, dieses voll auszuschöpfen. Wenn das gelingt, dann kann der Mensch seine Selbstorganisationsprozesse proaktiv in Richtung mehr Möglichkeiten beeinflussen. Es entsteht Souveränität.

SOUVERÄNITÄT. Auch Souveränität ist ein wichtiges Prüfkriterium für Kohärenz. Karl-Friedrich Wessel schreibt dazu: «Souveränität ist die Fähigkeit des Individuums, über die eigenen inneren Angelegenheiten zu verfügen und stets Änderungen in dieser Verfügung vornehmen zu können» (Wessel 2019, S. 55). Wenn wir annehmen, dass der Mensch eine untrennbare biopsychosoziale Einheit ist, dann sind diese inneren Angelegenheiten nicht nur jeweils rein körperlicher, psychischer oder sozialer Natur. Sie betreffen immer den Menschen als Ganzes.

DER NÄCHSTE SCHRITT DER FELDFORSCHUNG

IN DER PRAXIS GELINGT ES. Kinästhetik hilft Menschen, die allgemeingültigen Muster der menschlichen Entwicklung zu verstehen. Darauf aufbauend unterstützt sie das Individuum, mehr Möglichkeiten zu entwickeln. Geübte PraktikerInnen ermöglichen in der Unterstützung von Menschen die notwendige Kohärenzerfahrung, die nachhaltig wirkt. Instrumente wie die Hierarchie der Kompetenzen helfen, die Entwicklungsebene zu finden, auf der die Kohärenzerfahrung ihre Wirkung entfalten kann.

DIE EINFLUSSFAKTOREN BENENNEN. In einem nächsten Schritt der Feldforschung geht es darum, die Faktoren zu beschreiben, die zu dieser Kohärenzerfahrung und zum Kohärenzgefühl führen. Auf diesem Weg bieten sich die fünf Dimensionen des integralen Lebensqualitätsmodells an. In der Kerndimension Bewegungskompetenz können die Unterschiedspaare der ersten vier Konzepte des Kinästhetik-Konzeptsystems helfen, konkret zu beschreiben, was die erfahrbaren Einflussfaktoren der Kohärenzerfahrung sind. Wirksamkeit und Autonomie werden direkt von der aktuellen Bewegungskompetenz beeinflusst. Verbundenheit beinhaltet die Einflussfaktoren der gemeinsamen Berührung und Bewegung zwischen Menschen auf die Kohärenzerfahrung. Je nachdem, wie diese gestaltet sind, er-



fahren die InteraktionspartnerInnen ihre Wirksamkeit und Autonomie. Und letztlich führen die sinnlichen Erfahrungen der Kohärenz zu Sinn und Motivation.

WEITERE ARTIKEL FOLGEN. Eine Gruppe von Kinaesthetics-TrainerInnen hat beschlossen, sich dem Thema Kohärenz und Kinästhetik anzunehmen und aufgrund von Praxiserfahrungen die Einflussfaktoren auf die Kohärenzerfahrung konkret zu beschreiben. Trotz des Wissens, dass die Wirkungszusammenhänge sehr komplex sind, ist es einen Versuch wert. In der LQ 1/2026 werden die ersten Resultate veröffentlicht. ●

Feldenkrais, Moshé (1981): Abenteuer im Dschungel des Gehirns. Der Fall Doris. Berlin: Suhrkamp Verlag. ISBN 978-3-518-37163-3.

Feldenkrais, Moshé (1996): Bewusstheit durch Bewegung. Der aufrechte Gang. Berlin: Suhrkamp Verlag. ISBN 978-3-518-39138-9.

von Foerster, Heinz (2002): Understanding Understanding. Essays on Cybernetics and Cognition. New York: Springer Verlag. ISBN 978-0-387-95392-2.

Müller, Georg Elias (1923): Komplextheorie und Gestalttheorie. Ein Beitrag zur Wahrnehmungspsychologie. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht. <https://archive.org/details/b29816178/page/n7/mode/zup> (Zugriff: 10.9.2025)

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 978-3-832-53996-2.

Wessel, Karl-Friedrich (2019): Souveränität. Humanontogenetik, Teil 6. In: LQ. Kinaesthetics – zirkuläres Denken – Lebensqualität. Heft 2. S. 54 – 57.

Wydler, Hans; Kolip, Petra; Abel, Thomas (Hg.) (2010): Salutogenese und Kohärenzgefühl. Grundlagen, Empirie und Praxis eines gesundheitswissenschaftlichen Konzepts. Weinheim, München: Juventa Verlag. ISBN 978-3-7799-1414-3.



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 _____