

Kreatives Lernen in Zeiten des Wandels – eine georgische Perspektive

Autorin: Nana Natsauri

Als innovative Physiotherapeutin, als Kinaesthetics-Trainerin in Ausbildung und als aktive, kritische Bürgerin in Georgien, einem Land im Umbruch, führe ich gewissermaßen ein Leben in drei Welten. Dieser Aufsatz ist ein Versuch, diese drei Welten zusammenzubringen.

ENTWICKLUNG BEGINNT IN DER KRISE. Genau dann, wenn es uns am schwersten fällt, brauchen wir Entwicklung und Kreativität, um die Grenzen zu überwinden, die unserer individuellen Entfaltung im Weg stehen.

Noch besser ist es, wenn es uns gelingt, die folgende Frage möglichst früh zu stellen: Welche Kompetenzen ermöglichen es uns, unsere Grenzen wahrzunehmen, damit wir unsere aktuelle Situation bewusst erfassen können, bevor ein Problem uns darauf aufmerksam macht? Denn: Sollte ich wirklich erst dann beginnen, die Prozesse in meinem Körper zu beobachten, wenn Schwierigkeiten auftreten? Was wäre, wenn ich schon vorher, durch eine Art Prävention und mit meiner Kreativität, den im Körper ablaufenden Body-Tracking-Prozess wahrnehmen und entdecken könnte?

GEORGIEN IM UMBRUCH. Als ich mit der Ausbildung zur Kinaesthetics-Trainerin im Bereich kreatives Lernen begann, verschärfte sich die politische Situation in Georgien, dem Land, in dem ich wohne. Das selbsternannte Parlament begann sich in Richtung einer Diktatur zu bewegen. Für uns, also die Bevölkerung Georgiens, ist jeder ihrer Schritte schockierend und schnürt uns ein – etwa so, wie Schmerzen unsere Handlungsfähigkeit einschnüren. Schon bei einem leichten Schmerz fällt es uns schwer, uns auf unsere

Kompetenzen zu konzentrieren. Die gesamte Aufmerksamkeit richtet sich auf die schmerzende Stelle, und der biopsychosoziale Zustand des Menschen verändert sich.

Genauso geschieht es in meinem Land: Wir haben erst dann angefangen, über unser Land nachzudenken, als man begann, unsere demokratischen Rechte einzuschränken. Davor waren wir in unserem Alltag gefangen und haben einfach «nur gelebt». Jetzt aber, gemeinsam mit dem Schmerz, ist der Kampf besonders schwer.

VON DER EIGENEN KOMPETENZ ZUR KOLLEKTIVEN VERANTWORTUNG. Das Wichtigste, was ich in meiner Ausbildung zur Kinaesthetics-Trainerin gelernt habe, lässt sich wie folgt zusammenfassen: Die Beziehung zu anderen Menschen hat unser ganzes Leben lang eine tiefgreifende Wirkung auf uns. Dieser Tatsache stehen meine Erfahrungen gegenüber, die mir oft den Eindruck vermitteln, als hätten wir vergessen, dass die individuelle Erfahrung nicht ausreicht. Es braucht auch partnerschaftliche Erfahrung, den Austausch mit anderen Menschen.

Während der Demonstrationen vor unserem Parlamentsgebäude hörte ich Menschen aus den unterschiedlichsten Gesellschaftsschichten zu und ich dachte oft über ihre Aussagen nach. Früher glaubte ich, dass mein Beitrag, um mein Land zum Blühen zu bringen, darin liegt, meine Arbeit als Physiotherapeutin und mein Verständnis der motorischen Entwicklung verantwortungsvoll auszuüben respektive einzusetzen. Ich hatte nie bedacht, dass gesellschaftliche Bereiche gehört werden müssen, damit man sie versteht und unterstützen kann. Deshalb ist es ebenso wichtig, die Perspektiven aus meinem Berufsfeld mit anderen zu teilen, sodass ich verstanden werden kann. Es gibt nicht die eine bestimmte Kompetenz, die Entwicklung ermöglicht, sondern diese beruht immer auf einem komplexen Zusammenspiel verschiedener Fähigkeiten.

MEINE ERFAHRUNGEN IN DER LERNGRUPPE. Unsere Lerngruppe untersucht die Hierarchie der Kompetenzen. Zurzeit lesen wir das Buch «Der ganze Mensch. Eine Einführung in die Humanontogenetik» von Karl-Friedrich Wessel (Wessel 2015). Dabei widmen wir uns insbesondere dem Kapitel «Das hierarchische System der Kompetenzen».

Wir setzten uns mit den einzelnen Kompetenzen auseinander und stellten fest, dass das Alter nicht eindeutig mit dem Erreichen bestimmter Kompetenzen verknüpft werden kann – denn individuelle Entwicklung lässt sich nicht in ein allgemeines Modell einordnen. Darüber hinaus sind es nicht einzelne Kompetenzen, die die menschliche Entwicklung ausmachen, sondern ihr Zusammenspiel und ihre wechselseitige Wirkung.

DIE FREIHEIT. Mir kreisen die folgenden Worte, die fälschlicherweise oft Viktor Frankl zugeschrieben werden, durch den Kopf, und sie schenken mir Ruhe: «Zwischen Reiz und Reaktion liegt ein Raum. In diesem Raum liegt unsere

→





Macht zur Wahl unserer Reaktion. In unserer Reaktion liegen unsere Entwicklung und unsere Freiheit» (Gottschling 2023). Freiheit liegt nur in mir selbst. In mir liegt die Perspektive für Entwicklung. Die Reflexion über die inneren Prozesse und die Reaktion auf Irritationen aus der Umgebung geschehen individuell.

BEWEGUNG ALS LEBENSVORAUSSETZUNG. Bewegung ist entscheidend für das Leben. Doch solange ich mir dessen nicht wirklich gewahr bin, ist es unmöglich, anderen dabei zu helfen, sich dessen gewahr zu werden. Wie kann ich meinen eigenen Organismus zwischen gewahr sein und gewahr werden organisieren? Ich verstehe gut, dass das ebenfalls ein Teil des Entwicklungsprozesses ist: Es geht darum, die Störung wahr- und anzunehmen. Wenn das gelingt, kann ich neue Wege und Möglichkeiten entwickeln und dadurch neue Bewegungen gestalten.

In Georgien sollen wir – meist junge Menschen, aber nicht nur – freiwillig Teil eines hybriden Krieges werden und dabei mit unseren kreativen Ideen kämpfen. Es ist ein herausfordernder Kampf, doch auch Atmen ist kein einfacher Prozess. Dennoch ist er absolut lebensnotwendig. Wie Jean-Jacques Rousseau (1712–1778) gesagt haben soll: «Die Freiheit des Menschen liegt nicht darin, daß er tun kann, was er will, sondern daß er nicht tun muß, was er nicht will» (Rousseau 2004, S. 72).

SELBST- UND LANDESENTDECKUNG. Im Rahmen des kreativen Lernens beobachte ich meinen eigenen Körper und mache unzählige Entdeckungen. Ich bin 35 Jahre alt und dachte, ich kenne mich selbst. Ich bin 35 Jahre alt und dachte, ich kenne mein Land. Und dennoch scheint es, als hätte ich erst jetzt angefangen, genau hinzusehen und mich, mein Leben und mein Land neu zu entdecken.

NEUHABILITATION STATT REHABILITATION. Wir dachten, wir arbeiten an der Rehabilitation unseres Landes – doch uns war lange nicht bewusst, dass wir nicht vor einer Reha, sondern vor einer Neuhabilitation stehen! Alle Entwicklungsprozesse kennen kein Zurück (Re-habilitation), sondern sie schreiten nur vorwärts. Das gilt insbesondere für unsere politisch-gesellschaftliche Situation. Nach all den tiefgreifenden Erfahrungen, die wir gemacht haben, können wir nicht zurückkehren. Wir müssen unsere Demokratie neu gestalten. Darum brauchen wir eine Neuhabilitation.

Es ist unmöglich, Russland nach der Geschichte Georgiens noch genau so zu sehen, wie zuvor – bevor die Geschichte auf unserem eigenen Körper spürbar wurde. Es ist unmöglich, für die Unabhängigkeit zu demonstrieren und dabei mit Gas vergiftet, geschlagen, bedroht zu werden ... und danach derselbe Mensch zu sein, der man vor der erfahrenen, schmerzhaften Gewalt war.

Und trotzdem, man steht wieder auf. Und genau dann beginnt die Neuhabilitation. Eine Gegenwart, die sich auf eigene Erfahrungen stützt.

VERANTWORTUNG FÜR DAS GEGENÜBER. Wie viele andere dachte auch ich vor der Ausbildung «Kinaesthetics. Kreatives Lernen», dass es bestimmte Impulse gibt, mit denen ich gezielt eine Reaktion bei jemandem auslösen kann.

Inzwischen begreife ich: Jeder Mensch ist individuell und nur er selbst entscheidet über die Antwort, die er gibt. Dieses Bewusstsein verleiht mir eine besondere Verantwortung – mir, einem Menschen, dem die Entwicklung der Bewegungskompetenz anderer, junger Menschen anvertraut ist. Natürlich können wir Einfluss auf das Verhalten anderer Menschen nehmen. Aber wenn jemand an seine Grenzen kommt, reagiert er individuell.

KOMMUNIKATION IM SPANNUNGSFELD. Stefan Knobel hat uns die fünf Dimensionen der Lebensqualität vorgestellt: Im Kern steht, bewegungskompetent zu sein. Dann folgen

die drei Basisbedürfnisse Verbundenheit, Wirksamkeit und Autonomie. Die fünfte Dimension ist das existenzielle «Streben nach Sinn» (vgl. Hennessey; Knobel 2025). Ich hörte zu und dachte: Im Zentrum steht Bewegungskompetenz, darum liegt die Freiheit in der Bewegung.

Am Anfang der Demonstrationen endeten Diskussionen mit der Gegenseite oft im Streit. Ich wurde wütend bei Aussagen wie «Man sollte sich nicht gegen den Besatzer Russland stellen» oder «Unsere Zukunft liegt nicht in Europa». Das Ergebnis: Anspannung, Emotionen, Eskalation.

Wie oft ich über die Bedeutung des Weber-Fechner-Gesetzes gelesen habe, weiß ich nicht mehr. Aber das letzte Mal habe ich es anders verstanden: «Menschen können ihr Verhalten nur ändern, wenn sie äußerst sensibel für kleine Unterschiede sind.» Und: «Je höher die Spannung, desto kleiner ist der Unterschied, den ein Mensch wahrnehmen kann.» Aus diesem Verständnis heraus habe ich meine Strategie im hybriden Krieg geändert: Wenn Menschen mit großer Anspannung auf mich zukamen, antwortete ich ruhiger – mit kleineren Nuancen, mit mehr Feingefühl. Das ermöglichte, dass sie überhaupt in die Lage kamen, Unterschiede wahrzunehmen. Das Ergebnis? Sogar völlig fremde Menschen begannen, mit mir ins Gespräch zu kommen. Und ich wurde weniger beschimpft.

SOVERÄNITÄT UND EINHEIT. Während einer der Ausbildungsphasen in Flensburg legten wir den Schwerpunkt auf das Thema Souveränität. «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). Ich denke, genau dieses Bewusstsein für die eigene Souveränität hat bei manchen die Hoffnungslosigkeit ersetzt – und bei anderen Angst ausgelöst. Für die individuelle Entwicklung ist es aber einer der wichtigsten Faktoren.

Deshalb sehe ich die einzige Lösung für den jetzigen Konflikt in dem, was auf dem georgischen Wappen steht: «Unsere Stärke liegt in der Einheit.» Denn unsere Entwicklung ist nur durch die Unterstützung anderer und im Austausch mit anderen Menschen möglich. Wir Menschen sind eine biopsychosoziale Einheit – wir können nur in der Interaktion mit anderen bestehen und, wenn wir umgefallen sind, wieder aufstehen.

FAZIT. Was lerne ich durch die Ausbildung zur Kinaesthetics-Trainerin für kreatives Lernen? Mich selbst zu entdecken und die Welt mit neuen Augen zu sehen. Und in einer so schwierigen Situation wie der aktuellen in Georgien: Zu überleben und andere noch stärker zu unterstützen. ●



Gottschling, Barbara: Achtsamkeit in der Schule. In unserer Reaktion liegen unsere Entwicklung und unsere Freiheit. In: Schule in Bayern. Blogbeitrag vom 5.7.2023. www.schule-in-bayern.de/beitrag/rin-unserer-reaktion-liegen-unsere-entwicklung-und-unsere-freiheit (Zugriff: 6.8.2025).

Hennessey, Richard; Knobel, Stefan (2025): Grundlagenhandbuch. Das integrale Lebensqualitätsmodell (Sonderausgabe Zeitschrift «LQ. Kinaesthetics – zirkuläres Denken – Lebensqualität». Heft 1/2025). Sieben: Verlag Lebensqualität.

Rousseau, Jean-Jacques (2004): Les rêveries du promeneur solitaire (1817). Edition du group «Ebook libres et gratuits». Veröffentlicht am 01.01.2004. https://ebooks-bnr.com/ebooks/pdf4/rousseau_reveries_promeneur_solitaire.pdf (Zugriff: 11.08.2025).

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 978-3-8325-3996-2.

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



NANA NATSAURI M.Sc.
ist Spezialistin für physikalische Medizin, Neurorehabilitation und pädiatrische Rehabilitation. Sie ist zudem Gründerin von Medfox in Tiflis (Georgien) und Kinaesthetics-Trainerin Stufe 1.

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 _____