

# Die große (Ent-)Täuschung

GESUNDHEITSSYSTEM IN NOT. Kinaesthetics-TrainerInnen berichten von schwierigen Situationen in den Gesundheitseinrichtungen. Die Kurse können nicht oder nur mit wenigen TeilnehmerInnen durchgeführt werden. Dies, weil aufgrund von Personalmangel ein geregelter, planbarer Betrieb schwierig oder unmöglich ist. Die Personalknappheit gefährdet mancherorts die sichere Pflege und Betreuung. Anspruch und Wirklichkeit klaffen mancherorts so weit auseinander, dass sich die grundsätzlich hoch motivierten MitarbeiterInnen enttäuscht anderen Berufsfeldern zuwenden. Die zurückbleibenden Pflegenden stehen derart unter Druck, dass ihnen eine normale, menschliche Zuwendung mitunter schwerfällt. Der Umgangston gegenüber PatientInnen, BewohnerInnen oder KlientInnen und BesucherInnen ist zum Teil rauer geworden. Solche Phänomene machen ratlos und betroffen.

---

## ENT-TÄUSCHT

ALLES IM GRIFF. Wir können auf über 60 Jahre unseres eigenen menschlichen Lebens zurückblicken. Diese Lebenszeit ist in eine Lücke gefallen, die in der Menschheitsgeschichte wohl einmalig ist. Wir erlebten permanenten wirtschaftlichen Aufschwung, eine nie dagewesene technische Entwicklung, stetig wachsender Wohlstand, unglaubliche Fortschritte in der Gesundheitsversorgung sowie Sicherheit und Frieden. Wir hörten von unseren Eltern, wir lasen in Geschichtsbüchern - das Leben zeigte sich früher auch in Not, Seuchen, Kriegen und gesellschaftlicher Instabilität. Erlebt haben wir das nicht. Unterschwellig hat sich folgende Gewissheit in unser Denken und Handeln eingegraben: Wir haben alles im Griff. Kriege, Hunger, Umweltkatastrophen haben, wenn wir sie denn wahrgenommen haben, weit weg von uns stattgefunden. Uns hat das Gefühl «Das alles wird bei uns sicherlich nicht passieren» begleitet.

KEINE SCHWARZEN SCHWÄNE. Als schwarze Schwäne werden unerwartete Ereignisse bezeichnet, auf die man sich nicht vorbereiten kann. Die Ereignisse, die uns derzeit so verunsichern, sind aber keine solchen schwarzen Schwäne. Sie wären voraussehbar gewesen.

PANDEMIE. Eine Pandemie ist eigentlich nichts Überraschendes. Statistisch verbreitet sich eine solche alle 60 Jahre um die Welt. Die letzte große Pandemie war die sogenannte «Spanische Grippe» zwischen 1918 und 1920. Eine nächste Pandemie war also überfällig. Wir haben in den letzten Jahrzehnten von Ebola, SARS oder Vogelgrippen gehört. Die Behörden in den westlichen Ländern haben «Planspiele» bezüglich einer Pandemie durchgeführt. Vorbereitet waren wir trotzdem nicht. Weder materiell noch gedanklich.

AutorInnen: Maren Asmussen-Clausen und Stefan Knobel

Wir erleben eine schwere Zeit. Corona, Ukrainekrieg, Klimakrise. Unsere Grundannahmen geraten ins Wanken. Die Zukunft scheint unsicher. Dies kann uns verunsichern und uns auch in unseren Aktivitäten, unserem Zukunftsglauben, lähmen. Es stellt sich die Frage, wie wir damit umgehen und wie wir uns gegenseitig unterstützen können.

---

## SCHWERE ZEITEN

CORONA, KRIEG, KLIMAKRISE. Die negativen Nachrichten erreichen uns in Echtzeit. Die Frauen in Afghanistan müssen wieder die Burka tragen und sind von höherer Bildung ausgeschlossen. In der Ukraine findet ein Angriffskrieg mit ungezählten Menschenrechtsverletzungen und Zerstörung der Infrastruktur statt. Eine weltweite Hungerkrise ist abzusehen. Meldungen von Dürre, Überschwemmungen und Waldbränden erreichen uns von vielen Kontinenten.

All diese Nachrichten gehen nicht spurlos an unserer Gesellschaft, an uns selbst, vorbei. Wir fühlen uns beklemmt und verunsichert. Vor der eigenen Haustür gibt es Menschen, die verzweifeln. Einige bereiten sich durch Hamsterkäufe auf eine große Not vor. Andere konnten die pandemische Situation nicht bewältigen. Sie sind depressiv geworden oder leiden an Angststörungen. Ganze Gruppen von Menschen können die Nachrichten der unterschiedlichsten Medien nicht mehr einordnen oder kapseln sich in Newsblasen ein. Fake News und krude Verschwörungstheorien haben Hochkonjunktur.

**KLIMAKRISE.** 1962 hat Rachel Carson mit ihrem Buch «Silent Spring» nachgewiesen, dass wir Menschen durch Umweltgift unsere Lebensgrundlage bedrohen. 1972 hat der Club of Rome den ersten Bericht «Grenzen des Wachstums» veröffentlicht. Wir waren zwar betroffen und haben fleißig die Aludeckelchen der Joghurtbecher gesammelt und diese mit dem Benzin- oder Dieselauto zur Sammelstelle gefahren. Wissenschaftler warnen seit Jahren vor unerwarteten Wetterereignissen wie Starkregen als Folgen der Klimaveränderung. Wir haben diese Warnungen gehört - und wurden trotzdem von der Überschwemmungskatastrophe im Ahrntal völlig unvorbereitet überrascht.

**UKRAINEKRIEG.** Auch das Szenario eines Krieges in Europa war unvorstellbar. Nie wieder Krieg! Das war unser Credo. Das Gute im Menschen wird siegen. Der Krieg in Ex-Jugoslawien schien ein Relikt aus alten Zeiten. Syrien ist weit weg und hat weniger mit uns zu tun. Der Einmarsch der russischen Truppen in Südossetien, in der Krim und in der Ostukraine schienen noch weiter weg zu sein, lokale Ereignisse halt, die uns nichts angehen.

**DIE TÄUSCHUNG LÖST SICH AUF.** Nun müssen wir uns eingestehen: Unsere Erwartung gegenüber der Entwicklung der Welt ist sehr ins Wanken geraten. Wir haben uns selbst getäuscht. Das zeigt sich jetzt schmerzhaft in der Auflösung dieser Täuschung, im Prozess der Ent-Täuschung. Wir müssen erkennen, dass Menschenrechte und Völkerrechte in unserer unmittelbaren Nachbarschaft missachtet werden. Wir müssen anerkennen, dass wir weder bezüglich der Coronapandemie noch der Klimakrise oder dem Ukrainekrieg einen Ausweg kennen. Wir müssen unser Weltbild neu sortieren. Das braucht Energie und macht uns verletzlich.

---

## WAS JETZT?

**VERLETZLICH UND FRAGIL.** Unsere Selbsttäuschung hat zur persönlichen und gesellschaftlichen Verletzlichkeit und Fragilität geführt, die wir jetzt schmerzlich erleben. Wenn wir nun die Überlegung machen, wie wir mit der Situation umgehen und etwas verändern können, hat das nichts mit einem Akt des Schönredens zu tun. Es geht vielmehr darum, die Enttäuschung und die Unsicherheit anzunehmen und für die Zukunft zu lernen. Nassim Nicholas Taleb fordert uns auf, Krisen zu nutzen, um antifragil zu werden. Antifragilität ist mehr als Robustheit: Robustes widersteht lediglich Schocks und übersteht diese unbeschadet. Das Antifragile jedoch profitiert von Schocks und wird dadurch sogar besser. Es geht also nicht darum, einen Bunker zu bauen, Lebensmittel zu horten und uns von der Welt abzuschotten. Antifragil werden wir nicht, wenn wir den Kopf in den Sand stecken und warten, bis es vorbei ist. Antifragil wer-

den erfordert handeln. Möglichkeiten gibt es viele. Wir können unser Konsumverhalten hinterfragen und durch unser Einkaufsverhalten wieder lokale Wirtschaftskreisläufe fördern und solidarisches Wirtschaften lernen. Wir können in unserem Umfeld Wertediskussionen führen und unser Verhalten in unserem Energieverbrauch und in sowie gegenüber der Natur verändern.

**DIE INNERE ORDNUNG FINDEN.** Wenn im Außen alles durcheinander ist, so können wir zumindest versuchen, die innere Ordnung zu finden. In einem ersten Schritt kann die Besinnung auf sich selbst eine innere Ruhe ermöglichen. Wir können unser Verhalten beobachten und Verhaltensmuster anpassen. Was tun wir für unsere innere Stärke? Mit was sind wir beschäftigt, wenn wir im Wald spazieren gehen? Diese Besinnung auf die erfahrbaren Aspekte hilft uns in der Sortierung. Wenn wir bewusst auf unsere innere Wahrnehmung schauen, können wir unsere innere Stärke erkennen und langsam wieder aufbauen.

**KINAESTHETICS NUTZEN.** Gerade der Zugang durch unser Kinaesthetics-Wissen und Können kann uns dabei helfen, die innere Spannung zu regulieren. Wir wissen, dass die eigene Bewegungskompetenz und das Gewährwerden der eigenen Bewegung unsere Entwicklung und Lebensqualität enorm beeinflussen. Wir wissen auch, dass die achtsame gemeinsame Bewegung mit anderen Menschen hilft, die eigenen Bewegungsmuster erfahrbar zu machen. Es ist zu hoffen, dass es uns gelingt, diese Kompetenz nicht nur in professionellen, sondern auch in privaten Interaktionen ins Spiel zu bringen. Eine Anleitung, um miteinander in Bewegung zu kommen, findet sich auf der nächsten Seite.

---

## NEU DENKEN UND HANDELN

**UNS VON DEN PROBLEMEN LÖSEN.** Wir stehen vor riesigen Herausforderungen. Wie können wir diese Herausforderungen meistern? Vermutlich nur durch eine Transformation unseres Denkens und vor allem unseres Verhaltens. Albert Einstein soll einmal gesagt haben: «Probleme kann man niemals mit derselben Denkweise lösen, durch die sie entstanden sind.» Genau an dieser Stelle stehen wir.

**VERANTWORTLICH HANDELN.** Wenn wir dahin schauen, worin wir wirksam sein können, dann sind es möglicherweise erst einmal kleine Spielräume. Welche Menschen habe ich heute angerufen und ihnen zugehört? Welche freundlichen Worte habe ich heute meiner 90-jährigen Nachbarin gesagt, sodass sie ein Lächeln in ihr Gesicht zaubern konnten? Was kann ich in meinem Umfeld und in meinem Beruf tun, um positive Momente zu schaffen? Es beginnt bei uns.

MIT DEM BRUSTKORB BEGINNEN. Vielleicht hilft ein Anstoß, um ganz bewusst die eigenen inneren Spielräume zu erweitern. Die Ebene Brustkorb-Arme bietet sich an, weil einerseits der Brustkorb jene zentrale Masse ist, die am meisten innere Beweglichkeit aufweist. Unzählige Muskeln ermöglichen es, dass wir die Rippen in alle Richtungen bewegen können. Dieselben Muskeln können aber auch dazu führen, dass unser Brustkorb zu einem Panzer wird.

Andererseits spielen die Arme für die Beweglichkeit und für die Kontrolle des Gewichtes des Brustkorbes in der Schwerkraft eine sehr wichtige Rolle. Insbesondere der Spielraum, den uns das Schlüsselbein und das Schulterblatt zur Verfügung stellen, ist von größter Wichtigkeit. Viele Menschen kennen das Phänomen, dass sich Stress und Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich manifestieren.

ZUERST MIT MIR ... Im Artikel «Wir atmen nicht nur mit der Lunge» haben wir im Frühjahr 2020 eine Anleitung geschrieben, wie ich die Beweglichkeit des Brustkorbes erweitern kann. Wir schlagen Ihnen vor, dieser Anleitung zu folgen und für sich selbst der Spur der Erweiterung der Spielräume zu folgen.

... DANN MIT EINER ANDEREN PERSON. Im Weiteren schlagen wir Ihnen vor, mit einer anderen Person zusammen in Bewegung zu kommen, um die Erfahrung der Spielräume gegenseitig zu unterstützen

## Anleitung Brustkorbtanz

### DEN BRUSTKORB STRECKEN.

Das Strecken des Brustkorbs führt dazu, dass die Rippen den notwendigen inneren Raum zur Verfügung stellen müssen. Probieren Sie aus, wo Ihre Grenzen beim Beugen und Strecken des Brustkorbs liegen. Dazu stehen Ihnen folgende Möglichkeiten zur Verfügung:

- Sie besorgen sich einen Bloc, ein hartes Kissen oder ein sonstiges «Hindernis».
- Sie rollen mit dem Brustkorb über den Gegenstand, und zwar so, dass Sie an die Grenze der Streckmöglichkeiten kommen.
- Wenn Sie an der Grenze angekommen sind, suchen Sie kleine Anpassungsspielräume, die trotz der gefühlten Grenze noch möglich sind.



DEN BRUSTKORB BEUGEN.

Das Beugen des Brustkorbs führt dazu, dass die Zwischenrippenmuskulatur genau in die gegenteilige Richtung beansprucht wird wie beim Strecken. Probieren Sie es aus:

- Versuchen Sie, Ihre Beine und das Becken über den Brustkorb zu «stapeln».
- Wenn Sie das Gewicht über den Brustkorb organisiert haben, probieren Sie kleinste, zusätzlich mögliche Spielräume zu ergründen.
- Sie drehen das Becken in alle möglichen Richtungen und erweitern so Ihren Spielraum.

BECKEN UND BRUSTKORB AUSEINANDERBEWEGEN.

Die Beweglichkeit des Brustkorbs wird auch von den großen Muskeln zwischen Becken und Brustkorb maßgeblich beeinflusst. Deshalb hilft es, wenn Sie den Spielraum zwischen Becken und Brustkorb ausloten und wenn möglich mit der Zeit erweitern.

- Sie legen sich in Rückenlage.
- Die Arme legen Sie wie abgebildet neben den Körper.
- Dann versuchen Sie, mit dem rechten Knie über das gestreckte linke Bein hinweg auf der linken Seite den Boden zu berühren.
- Der rechte Ellbogen soll dabei den Boden nicht verlassen.
- Wenn Sie an Ihre Grenze kommen, versuchen Sie mit geschlossenen Augen kleinste Spielräume, die Ihnen an dieser Grenze noch zur Verfügung stehen, auszuloten.
- Sie machen dasselbe mit dem linken Bein.





Link zum Artikel «Wir atmen nicht nur mit der Lunge».

→ <https://bit.ly/3m7dRVN>

### DEN BRUSTKORB UM DEN ARM BEWEGEN.

Wir sind es gewohnt, unsere Arme um den Brustkorb herum zu bewegen. Jetzt wechseln wir die Perspektive und versuchen, den Brustkorb um den Arm zu bewegen. Dabei können Sie Folgendes probieren:

- Sie begeben sich in Bauchlage und stützen sich auf Ihre Ellenbogen.
- Nun bewegen Sie den Brustkorb so um den Arm, dass Sie sich die Bewegungsmöglichkeiten zwischen Brustkorb und Schlüsselbein und Schulterblatt bewusst machen können.
- Dasselbe können Sie in anderen Positionen machen (Seitenlage, auf allen Vieren et cetera).
- Nun kreuzen Sie die Arme hinter Ihrem Rücken so, dass beide Hände unter dem Steißbein liegen.
- Bewegen Sie Ihren Brustkorb so um die Arme herum, dass Sie sich in die Seitenlage und zurück bewegen.



### BRUSTKORB MIT GEWICHT BELASTEN.

Für den nächsten Versuch brauchen Sie eine PartnerIn. Sie versuchen, die Beweglichkeit des Brustkorbs zu erweitern, wenn er mit Gewicht belastet ist. Dabei gehen Sie folgendermaßen vor:

- Sie legen sich in Rückenlage. Ihre PartnerIn gibt Gewicht auf Ihr Brustbein. Sie bestimmen wie viel!
- Nun überprüfen Sie, wie gut es Ihnen gelingt, nicht gegen das Gewicht zu drücken, sondern dem Gewicht durch die Bewegung des Brustkorbs nachzugeben.
- Wenn Ihnen das gelingt, beginnen Sie ganz langsam, Ihr Becken zu rollen.
- Die PartnerIn wird ihr Gewicht auch in anderen Positionen auf Ihren Brustkorb bringen (Seitenlage, Rückenlage et cetera).
- Auch hier bestimmen Sie, wieviel Gewicht Ihnen hilft, um Ihre Bewegungsspielräume zu erfahren und zu erweitern.

