

Kreatives Lernen in Zeiten des Wandels

Autor: Nana Natsauri

Leben in drei Welten: Als innovative Physiotherapeutin, als Kinaesthetics-Trainerin in Ausbildung und als aktive kritische Bürgerin in Georgien, einen Land im Umbruch. Dieser Aufsatz ist ein Versuch, diese drei Welten zusammen zu bringen.

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 gelingt, die folgende Frage viel früher zu stellen: Welche Kompetenzen ermöglichen es uns, unsere Grenzen wahrzunehmen, bevor ein Problem uns darauf aufmerksam macht, damit wir unsere aktuelle Situation bewusst erfassen können?

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, verschärften sich die politischen Prozesse in meinem Land, in Georgien. Das selbsternannte Parlament begann, sich in Richtung Diktatur zu bewegen.

Für die Bevölkerung Georgiens ist jeder ihrer Schritte schockierend und schnürt uns ein - wie ein Schmerz unsere Handlungsfähigkeit einschnürt.

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 begannen erst dann, 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. «Die Beziehung zu anderen Menschen hat unser ganzes Leben lang eine tiefgreifende Wirkung auf uns» schreiben Knobel und Pöllhuber (2010) in ihrem Artikel «Nix ist fix». Es ist, 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 höre ich Menschen aus den unterschiedlichsten Gesellschaftsschichten zu und ich dachte oft darüber 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 ins Spiel zu bringen. Ich hatte nie bedacht, dass man jedem gesellschaftlichen Bereich zuhören muss, um ihn unterstützen zu können. Ebenso wichtig ist es, die Perspektiven aus meinem Berufsfeld mit anderen zu teilen, sodass ich verstanden werden kann..

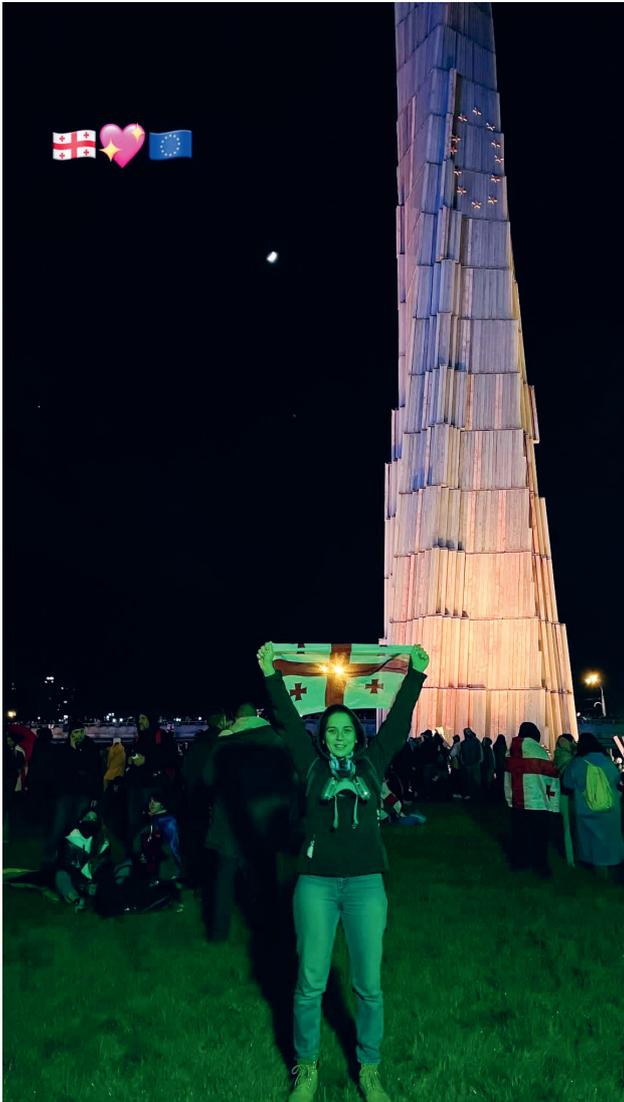
Es gibt nicht die eine bestimmte Kompetenz, die Entwicklung ermöglicht, sondern ein komplexes Zusammenspiel verschiedener Fähigkeiten.

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 (2015), insbesondere das Kapitel «Das hierarchische System der Kompetenzen».

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

DIE FREIHEIT. Mir kreisen die Worte von Viktor Frankl 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 Reak- →





tion liegen unsere Entwicklung und unsere Freiheit.» Freiheit liegt nur in mir selbst. In mir liegt die Perspektive für Entwicklung. Die Reflexion der Umwelt und die Reaktion auf jeden Impuls geschehen individuell.

BEWEGUNG ALS VORAUSSETZUNG FÜR DAS LEBEN. Bewegung ist entscheidend für das Leben - doch solange ich mir dessen nicht wirklich gewahr bin, ist es unmöglich, anderen dabei zu helfen, gewahr zu sein.

Wie kann ich meinen eigenen Organismus zwischen gewahr sein und gewahr werden organisieren? Ich verstehe gut, dass auch das ein Teil des Entwicklungsprozesses ist:

Die Störung → neue Wege und Möglichkeiten entwickeln
→ neue Bewegungen gestalten.

In Georgien müssen wir - junge Menschen, aber nicht nur - freiwillig Teil eines hybriden Krieges werden und mit unserer Kreativität kämpfen. Es ist ein herausfordernder

Kampf, aber auch der Atem ist kein einfacher Prozess, und dennoch absolut lebensnotwendig.

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 doch 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 wurde nie bewusst, dass wir nicht vor einer Reha, sondern vor einer Neuhabilitation stehen! Alle Entwicklungsprozesse kennen kein Zurück (Re-habilitation) - 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 neugestalten. Darum brauchen wir eine Neuhabilitation.

Es ist unmöglich, Russland nach der Geschichte Georgiens noch genauso zu sehen wie zuvor - bevor diese 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 doch - 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 Kreatives Lernen, dass es bestimmte Impulse gibt, mit denen ich gezielt eine Reaktion bei jemandem auslösen kann.

Aber 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, kleiner Menschen anvertraut ist.

Natürlich können wir Einfluss auf das Verhalten anderer Menschen nehmen - aber wenn jemand an seine Grenze kommt, reagiert er individuell.

KOMMUNIKATION IM SPANNUNGSFELD. Stefan Knobel hat uns die fünf Dimensionen der Lebensqualität vorgestellt: Im Kern steht «bewegungskompetent sein». Dann folgen die drei Basisbedürfnisse «verbunden sein», «wirksam sein», und «autonom sein.» Die fünfte Dimension ist das existentielle 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 diesmal habe ich es anders verstanden: «Menschen können ihr Verhalten nur ändern, wenn sie äußerst sensibel für kleine Unterschiede sind.» «Je höher die Spannung, desto kleiner ist der Unterschied, den ein Mensch wahrnehmen kann.» Daraus 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 ermöglicht, dass sie überhaupt in die Lage kamen, Unterschiede wahrzunehmen. Das Ergebnis? Sogar völlig fremde Menschen begannen, mit mir ins Gespräch zu kommen - und zumindest wurde ich weniger beschimpft.

SOUVERÄNITÄT 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 das Bewusstsein für die eigene Souveränität hat bei manchen die Hoffnungslosigkeit ersetzt - und bei anderen die Angst ausgelöst. Doch für die individuelle Entwicklung ist es einer der wichtigsten Faktoren.

Deshalb sehe ich die einzige Lösung 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 - und 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, 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. ●



Knobel, Stefan; Pöllhuber, Julia (2010): Nix ist fix. Ontogenese – Eine faszinierende Antwort auf: Wie funktioniert Leben? In: lebensqualität 02/2010. S. 41 – 45.

Hennessey, Richard; Knobel, Stefan (2025): Das integrale Lebensqualitätsmodell. Sonderausgabe Zeitschrift LQ. Siebten: Verlag Lebensqualität.

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 978-3832539962

Wessel, Karl-Friedrich (2019): Souveränität. Humanontogenetik, Teil 6. In: LQ – Zeitschrift für kinästhetik – lebensqualität – zirkuläres Denken. 2/2019, S. 54 – 57. Siebten: Verlag LQ.



NANA NATSAURI

M.Sc. Spezialistin für Physikalische Medizin, Neurorehabilitation und pädiatrische Rehabilitation. Gründerin von Medfox in Tiflis (Georgien). 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 _____