

Was geschah vor 25 Jahren – eine Zeitreise zu den Anfängen von Kinaesthetics*

Ändere dein Denken ...

Über den Zusammenhang von Selbstbeobachtung, Bewusstheit der eigenen Bewegungen und die Bereitschaft, tradierte Muster zu überdenken. Ein Text aus dem Jahre 1983 von John Graham, skizziert von Stefanie Betschart.

Bekannte Bewegungen fallen uns leicht, da wir sie internalisiert haben und jederzeit abrufen können. Beim Ausführen einer solchen bekannten Bewegung müssen wir gar nicht mehr nachdenken.

Das Denken an eine Bewegung ist ein Aspekt des Lernens. Während wir eine neue Bewegung erlernen, müssen wir uns in unserem Denken darauf konzentrieren, solange der Lernprozess anhält.

Bewegungen erlernen. Eine uns bis dato unbekannte Bewegung gehört nicht zu unserer bisherigen Seinsweise. Deshalb setzt ein Denkprozess ein, um die neue Bewegung zu unserem bekannten Bewegungsrepertoire in Beziehung zu setzen. Mit anderen Worten: Wir lernen.

Im Laufe dieses individuellen Vorganges werden aufgrund des Denkprozesses Fragen aufgeworfen. Wir sind aufgrund unseres Denkens fähig, Fragen zu formulieren. Manche dieser existenziellen Fragen bedürfen nicht immer einer Antwort. Denn wenn wir eine Antwort erzwingen wollen, verhindern wir eventuell eine neue Perspektive in unserem Denken, und das ist für eine Fragestellung tödlich.

Selbstkritische Fragen. Ehrliches Hinterfragen ermöglicht uns, etwas auf den Prüfstand zu stellen, das wir bereits kennen. Die Frage „Warum unterrichte ich?“ scheint auf den ersten Blick redundant zu sein. Indem ich mir aber diese Fragen stelle, entspinnt sich ein Selbstreflexionsprozess, der mich in meiner Vorgangsweise im besten Fall bestätigt. Dadurch schöpfe ich neuen Elan für meine Arbeit. Indem du Fragen stellst, kannst du über dein eigenes Wesen etwas entdecken und eine persönliche Beziehung zu dem Gegenstand deiner Frage herstellen, unbeeinflusst von der Vergangenheit. Fragen spiegeln deine Beziehung zu dir selbst wider. In dem Augenblick, in dem wir uns in Frage stellen, werden wir uns dessen, was wir tun, bewusst.

Bewusstheit als Resultat des Fragens. Wenn man zu Kursbeginn am Boden liegt, wird man oft gefragt: „Was spürst du?“ oder „Welche Bewegung kannst du im Liegen machen?“. In der Phase, in der die TeilnehmerInnen paarweise arbeiten, stellt der Trainer viele Fragen, wie zum Beispiel: „Wie ist die Interaktion?“ „Worum bemühtst du dich?“

Indem er diese Fragen stellt, werden die Beziehungen definiert, wie sie in exakt diesem Moment beschaffen sind. Ein derartiger Prozess des Denkens und Fragens führt zu einer Bewusstheit.

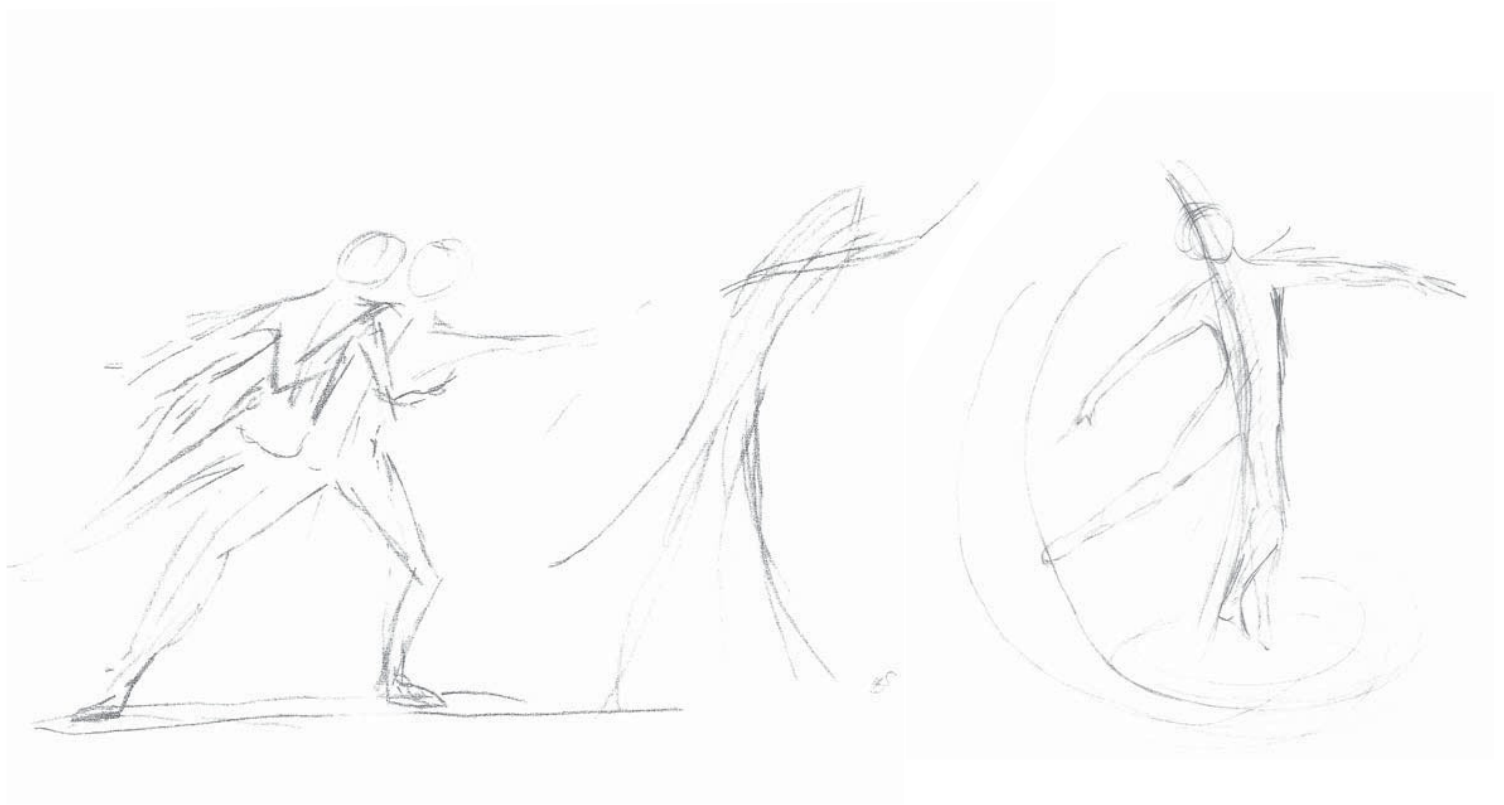
Wenn wir unser Handeln beobachten, ohne es zu beurteilen, entsteht eine Bewusstheit. Eine Bewegung, die mit Bewusstheit ausgeführt wird, ist vollkommen unzensuriert. Unbewusste Bewegung erfolgt automatisch und engt unsere Sichtweise der Gesamtsituation ein. Wenn wir uns ohne Bewusstheit bewegen, können wir uns neuen Situationen adäquat anpassen.

Althergebrachte Muster über Bord werfen. Wir neigen dazu, Alternativen abzulehnen. Wir bauen auf alte Muster und Reaktionen, wir handeln aus unseren vorgefassten Erwartungen heraus. Wir agieren nicht aus der Notwendigkeit des Augenblicks, sondern reagieren lediglich auf Antworten, die uns schon bekannt sind. Ohne Bewusstheit halten wir an einer Erwartung fest, die sich auf eine vergangene Situation bezieht.

Die Bereitschaft, Fragen zu stellen, bringt uns außerordentlich interessante Erkenntnisse. Wer fragt, kann auch zuhören. Fragen implizieren Antworten (Fragen bedürfen keiner Antwort, oft ergeben sich aber Antworten daraus), und wenn du eine Frage stellst, bist du offen und hörst zu. Wenn du dich bewegst, hörst du auch zu – in dich hinein.

Zwiegespräch zwischen Körper und Geist. Es entspinnt sich ein einfacher Dialog zwischen Körper und Geist; der Körper hört zu, der

* Vor 25 Jahren steckte Kinaesthetics (damals unter dem Namen Kinästhetik) noch in den Kinderschuhen. Die Gründergeneration von Kinaesthetics war im „Verein für Kinästhetik“ organisiert. Dieser Verein war auch Herausgeber des „Kinaesthetics Bulletin“. Diese Zeitschrift erschien zwischen 1980 und 1996 bis zu sechsmal jährlich. Dieser Artikel stammt aus dem Archiv des 1996 aufgelösten Vereins. Die Stiftung „Lebensqualität“ hat es sich zur Aufgabe gemacht, dieses Archiv zu erhalten.



Geist hört zu. Der Körper ist für Veränderungen offen, während der Geist diese Veränderungen fördert. Der Körper veranlasst diese Veränderungen. Die Handlung, die daraus erfolgt, ist simpel und vorurteilsfrei. Bewusstheit tritt an die Stelle von Urteil, und daraus erfolgt ein Lernen.

Fragen treten auf, wenn wir die Meinungen und Vorurteile, die uns prägen, ebenso wie die Bilder, die uns als bewegungstechnische Vorbilder dienen, genauer unter die Lupe nehmen. Oft handelt es sich um Ideen, die wir uns in Gedanken erschaf-

fen haben und die unser Körper einfach ausführt. Meist weichen diese Vorstellungen, Gedanken und Gefühle von den Empfindungen des Augenblicks beträchtlich ab.

Wertfreie Selbstbeobachtung führt zu Bewusstheit. Denken ohne Bewusstheit führt zu einem Urteil, nicht aber zu echtem, wei-



Forschungsarbeit bei European Kinaesthetics Association (EKA)

Wie sich das Konzept Interaktion aus den Pioniertagen bis in unsere heutige Zeit weiterentwickelt hat. (Anm. d. Red.)

Der Artikel von John Graham stammt aus dem Jahr 1983 und dokumentiert eindrücklich den Feldforschungsprozess von Kinaesthetics. Die Auseinandersetzung über Zeit, Raum und Anstrengung (Kinaesthetics spricht heute von den Bewegungselementen) stammt aus der Zeit, als sich einzelne Fragmente des heutigen Konzeptsystems langsam aus den Auseinandersetzungsprozessen herauskristallisierten.

Die Begründer von Kinaesthetics (Dr. Frank Hatch, Dr. Lenny Maietta, John Graham) und die ersten Kinaesthetics-TrainerInnen (Suzanne Schmidt, Rosmarie Suter, Christel

Bienstein und viele mehr) stellten sich damals der Frage, wie menschliche Aktivitäten aus einer Erfahrungsperspektive beschrieben werden können. Diese Fragestellung führte gegen Ende der 80er-Jahre zur ersten vollständigen Beschreibung der sogenannten Kinaesthetics-Konzepte (Sonderbulletin 1990), die jede Kinaesthetics-GrundkursteilnehmerIn kennt. Das Kinaesthetics-Konzeptsystem hat sich dann in den 90er-Jahren immer mehr verfeinert und zu einem umfassenden und wirkungsvollen Instrument zur Analyse der menschlichen Aktivitäten entwickelt.

Erforschung der Bewegungskompetenz.

Der Feldforschungsprozess von Kinaesthetics ist mit der Entwicklung des Kinaesthetics-Konzeptsystems aber nicht abgeschlos-

sen. Die Kinaesthetics-TrainerInnen, die Länderorganisationen und die European Kinaesthetics Association (EKA) entwickeln zur Zeit mit derselben Feldforschungsmethode die weiteren curricularen Rahmenelemente (Lernmodell, wissenschaftliche Grundlagen, Menschenbild, Absicht, Bildungssystem) gezielt weiter. Koordiniert wird dieser Entwicklungsprozess durch den Ressourcenpool Curriculumsentwicklung und Wirkungsforschung der EKA.

Diese Arbeit führt zu immer mehr Verständnis, wie Menschen ihre Bewegungskompetenz gezielt ausbilden und weiterentwickeln können, und ermöglicht es, dass Kinaesthetics für Menschen in Bereichen außerhalb der professionellen Pflege zugänglich gemacht werden kann.



Umdenken heißt die Devise: Erst müssen wir lernen, unser Denken bewußt zu ändern, bevor wir Veränderungen unserer Bewegungen erwarten können.



terführenden Denken. Erst müssen wir lernen, unser Denken zu ändern, bevor wir Veränderungen in unseren Bewegungen erwarten können. Eine einfache Bewegung kann nicht ohne richtiges Denken durchgeführt werden, und beides ist ohne Bewusstheit unmöglich.

Wir können erst bewusst denken, wenn wir unsere Gedanken beobachten. Wir können uns bewusst bewegen, wenn wir unsere Bewegungen beobachten. Beobachten heißt nicht analysieren, sondern meint: beobachten ohne zu beurteilen. Bewusstheit ist die Folge einer Beobachtung.

Kinaesthetischer Sinn. Wir besitzen in uns einen Mechanismus, der – wenn wir bereit sind, ihn zu beobachten – die Bewusstheit unserer Bewegung erhöhen kann. Körperwissenschaftler nennen ihn den kinästhetischen Sinn. Jeder Mensch hat einen kinästhetischen Sinn und kann lernen, ihn einzusetzen. Er liegt in der Kommunikation der Muskeln und deren Nervenendungen mit den Gelenken – dort, wo die Muskeln befestigt sind – und dem Teil des Gehirns, der uns vermittelt, wie wir uns bewegen. Die Muskeln und ihre Nerven senden eine Botschaft über die Qualität unserer Bewegung zum Hirn. Während du diese Worte liest, lautet die Botschaft: „Die Augen bewegen sich langsam von links nach rechts.“ Dieser Mechanismus ist die Grundlage unserer Kurse. Auf dieser Grundlage beruhen bestimmte Konzepte, die unsere Kurse vermitteln.

Bewegung und Bewusstheit. Die Empfindungen für Bewegung und die Bewusstheit dieser Bewegung sind zwei austauschbare Konzepte. Der Körper empfindet Bewegung als: Wie viel Raum brauchst du? Wie viel Kraft ist dafür nötig?

Schaffst du es mehr oder weniger?

„Mehr“ oder „weniger“ sind Qualitäten, die wir wahrnehmen und nach Wunsch verändern können. „Langsam“ und „schnell“ sind zeitliche Qualitäten, die wir nach Wunsch umstellen können, wenn wir Zeit bewusst erleben. Die Handlungen dieser Qualitäten sind in den Botschaften, die zum Hirn geschickt werden, enthalten, und wir können sie bewusst wahrnehmen. Wir können damit spielen und es genießen.

Bewegung weckt Gefühle. Der Geist nimmt diese Qualitäten und ihre Bestandteile wahr. Geist und Körper stehen miteinander im Dialog – jeder in seiner eigenen Sprache, und dennoch verstehen sie sich. Entscheidungen werden durch dieses Zusammenwirken getroffen, und daraus entstehen einfache Bewegungen. Wenn wir lernen, uns auf diese Qualität zu konzentrieren und sie zu beobachten, kommt eine dritte Dimension in unsere Bewusstheit: persönliche Assoziationen. Obwohl die Bewegung objektiv ist, sind unsere Reaktionen darauf subjektiv. So wird es klar, dass wir Konzepte benützen, die auf unserem Empfinden beziehungsweise aus unserer Bewusstheit für die Bewegung und die durch die Bewegung wachgerufenen Gefühle basieren.

Wir können jede Bewegung durch diesen Beobachtungsprozess der Bewegungsqualitäten kennenlernen. Dieser Prozess umfasst das Zwischenspiel der Empfindung, des Gefühls und der Bewusstheit. Mit einem Verständnis für Elemente, Qualitäten und Vorstellungen von Bewegungen, die objektiv wahrgenommen und beobachtet werden können, können wir unsere Bewusstheit erhöhen.