

Kinaesthetics: Die Verbindung von Bewegung und Beziehung

Axel Enke¹

Zusammenfassung

Kinaesthetics ist ein körperbezogenes Konzept zur differenzierten Eigenbeobachtung und Erforschung von Alltagsaktivitäten. Die Einnahme der Innensicht führt dabei zu interessanten Entdeckungen und Erweiterungen im Verstehen von Interaktionen. Dieser Zugang ermöglicht die Bearbeitung von Interaktionsphänomenen sowohl als Metapher als auch für konkrete Alltags Herausforderungen in professionellen Kontexten. Menschen gestalten Aktivitäten und damit auch Interaktionssituationen, indem beide Beteiligte einander irritieren und gemeinsam lernen. Dabei ermöglicht die Bewegungserfahrung einen spezifischen Zugang zu diesen Phänomenen, die für beteiligte Interaktionspartner positive Auswirkungen haben können.

Schlagwörter: Kinaesthetics (Kinästhetik) – Kommunikation – Interaktion – Bewegung – Aktivitäten – Achtsamkeit (Bewegungswahrnehmung)

Summary

Kinaesthetics: The bond between motion and relation

Kinaesthetics is a body-oriented concept directed at sophisticated self-monitoring and analysis of physical motions in everyday life situations. Introspecting leads to interesting insights and extensions of our understanding of interactions. This approach allows dealing with interaction phenomena both as a metaphor and for specific everyday life challenges in professional contexts. People shape activities and hence also interaction situations by learning together. Experiencing physical movements allows for a specific approach to these phenomena, which can have positive effects on interaction partners.

Keywords: Kinaesthetics – communication – interaction – motion – activities – attentiveness (perception of motion)

1 Der Autor dankt Prof. Dr. Wolf Ritscher für seine konstruktive Unterstützung bei der Erstellung des Manuskripts.

Ich möchte im Folgenden den Zusammenhang von Bewegung (Aktivitäten) im Raum, Beziehungen und dem systemischen Blick darauf darstellen. Zur Verdeutlichung des Kinaestheticskonzepts beginne ich mit einem Fallbeispiel.

Im Rahmen des Kinaestheticskonzepts werden Seminare unter dem Titel »Kurse für kreatives Lernen« angeboten, in denen den Teilnehmer/innen keine dezidierten Themen vorgegeben werden. Lediglich ein Oberthema soll erste Orientierung geben und einen thematischen Kontext anbieten. Die Teilnehmer suchen und finden dann selbst ihre eigenen konkreten Fragestellungen, an denen sie arbeiten wollen. Es handelt sich also nicht um zielgruppenspezifische therapeutische Angebote. Vielmehr ist es ein offenes Angebot an Menschen, sich einmal »anders« – nämlich durch Bewegung – bestimmten Fragen zu nähern. Ein Seminar aus dieser Reihe hatte als Oberthema »Paar-Beziehungen konstruktiv gestalten«. Paare mit den unterschiedlichsten Interessen folgten der Einladung.

1 Fallbeispiel

Geleitet wird das Seminar von einem »Trainerpaar«, damit beide Geschlechter im Kurs vertreten sind. Alle praktischen Bewegungsaktivitäten führen die Paare jedoch nur mit sich aus. Es kommt zu keinem Partnertausch während der Seminarzeiten.

Eines dieser Paare, ein Ehepaar mit zwei schon größeren Kindern, wollte den Kontext dieses Seminars nutzen, um an den eigenen Interaktionsschwierigkeiten zu arbeiten, die sich im Laufe der Jahre eingeschlichen hatten. Dabei beschwerte sich der Partner unter anderem darüber, dass seine Frau ihm zu wenig »Widerstand« böte und immer nur nachgäbe. Sie hingegen fühlte sich von seinen Forderungen immer wieder zu Verhaltensweisen genötigt, die sie nicht tun wollte, und reagierte darauf genervt mit Rückzug. Aus dieser Dynamik entstand eine Spirale von immer häufiger auftretenden konflikthaften Situationen, die die Beziehung zunehmend belastete. Um diese und andere Schwierigkeiten zu bearbeiten, hatten sie sich zur Teilnahme an dem zu Anfang beschriebenen Kurs entschieden, wohl auch deshalb, weil es sich eben nicht um ein therapeutisches Seminar handelte.

Ein Kinaestheticskonzept beschäftigt sich mit den beiden grundsätzlichen Anstrengungsstrategien (Ziehen und Drücken) des Körpers. Es lässt sich an der eigenen Bewegung beobachten, dass Körperteile aneinander ziehen, während gleichzeitig andere Körperteile ein Drücken gestalten. Während zahlreicher Einzelerfahrungen ging es für die Teilnehmer/innen zunächst darum, diese beiden Anstrengungsaspekte im eigenen Körper bewusst beobachten und dann differenziert wahrnehmen zu können. Das Paar entwickelte so ein Verständnis für das natürliche Zusammenspiel von Ziehen und Drücken im Körper, um das eigene Gewicht bewegen zu können. Die Begriffe wurden also zunächst im Zusammenhang der Gewichtsorganisation in der Schwerkraft des eigenen Körpers als

wertfreie Strategien vorgestellt und erfahrbar gemacht. Das Paar verstand zunehmend, dass es für eine »gelungene« Aktivität ein spezifisches Zusammenspiel von beidem braucht. Mit diesem Verständnis gingen die Paare in spielerische Partneraktivitäten. Bei diesen Aktivitäten wurde auf einer sehr grundsätzlichen Ebene für beide erfahrbar, dass er (für sie) zu viel drückte, und sie dem Druck zu schnell (für ihn) nachgab. Daraus entwickelten sich Bewegungsdynamiken, die für beide nicht »passten«. Versteht man nun eine Paarbeziehung als »Bewegungsaktivität«, kann man diese Aspekte auf die Gestaltung von Beziehung übertragen. Hier spiegelte sich in der konkreten Bewegungsaktivität ein »Muster« des Paares. Da die Frau aber offensichtlich bei sich nun grundsätzlich die Bedeutung von »Drücken« als notwendige Strategie verstanden hatte, um die Aktivität »Beziehung« ausgewogener zu gestalten, begann sie zunächst zaghaft stärker gegen ihren Mann zu drücken. Der Mann musste nun seinerseits erkennen, dass Drücken alleine ebenfalls eine »Sackgasse« war und er seine Anstrengung sensibler anpassen musste. Als seine Partnerin nun mehr drückte, lud er sie durch weniger Drücken seinerseits ein, diese Strategie auszubauen.

In spielerischen Integrationsaktivitäten begannen sie, sich gemeinsam am Boden bewegend, Unterschiede in Bezug auf Ziehen und Drücken bewusst auszuprobieren und die Auswirkungen auf der Bewegungsebene zu reflektieren.

Es gelang ihnen dann zunehmend selbst, ihre Bewegungserfahrungen mit dem Muster ihrer Beziehung zu verbinden. In offenen Runden nach verschiedenen Aktivitäten stellten sie ihre Erkenntnisse der Gruppe zur Verfügung. Das Paar bekundete nach dem Kurs eine größere Differenzierungsfähigkeit in der gemeinsamen Interaktion. Sie nahmen sich beide vor, ihre jeweils dominante Anstrengungsart (sie das »Ziehen« und er das »Drücken«) zu reduzieren.

2 Was ist Kinaesthetics?

Der Begriff Kinaesthetics kann mit »Kunst/Wissenschaft der Bewegungswahrnehmung« übersetzt werden. In 30 Jahren Entwicklung (vgl. Hatch u. Maietta, 1998) wurden insgesamt sechs Denk-Werkzeuge entwickelt (s. Abb. 1), mit denen die eigene Bewegung differenziert beobachtet werden kann. Dabei lernen und üben die Teilnehmer/innen vor allem, ihre Aufmerksamkeit auf spezifische Aspekte einer Aktivität (Bewegungen) zu richten.

Methodisch nähert man sich in Kinaesthetics einem Thema auf zwei Wegen:

1. Einerseits stellt Kinaesthetics Instrumente und Methoden zur Verfügung, um individuelle Erfahrungen einordnen und verstehen zu können. Auf diese Weise fördert es die Achtsamkeit für die Unterschiedsqualitäten der eigenen Bewegung in alltäglichen Aktivitäten.
2. Andererseits ermöglicht Kinaesthetics die kognitive Auseinandersetzung mit theoretischen kybernetisch-systemischen Grundlagen und macht so »system-



Abbildung 1: Die Denk-Werkzeuge von Kinaesthetics (Quelle: European Kinaesthetics Association – EKA)

misches Denken« erfahrbar. Insbesondere der Aspekt der Auswirkung des eigenen Tuns in Interaktionen wird sehr unmittelbar spürbar.

Bewegung ist eine Grundlage des Lebens. Die Sensibilisierung der Bewegungswahrnehmung und die Entwicklung der Bewegungskompetenz können bei Menschen jedes Alters einen nachhaltigen Beitrag zur persönlichen Verständniserweiterung leisten. Die Konzepte beschreiben wahrnehmbare Merkmale (Unterscheidungskriterien) eines sich bewegenden Systems, die sich sehr gut zur Selbstbeobachtung eignen.

Bei der Begleitung und Pflege von Neugeborenen, alten Menschen, Behinderten und Patienten zeigt sich die Wirkung von Kinaesthetics beispielsweise stets in einem doppelten Sinn: Pflegende und gepflegte Menschen profitieren

gleichermaßen von einer größeren Bewegungskompetenz². Gestaltet man Pflegeinterventionen als Interaktionen auf der Grundlage von Kinaesthetics, führt dies nicht nur zu erstaunlichen Fortschritten bei den pflegebedürftigen Menschen, sondern fördert auch die Gesundheitsentwicklung der pflegenden Personen (Asmussen, 2006; Enke u. Luckei, 2012; Hatch u. Maietta, 1997). In anderen Feldern geht es eher um die kreative Bearbeitung von Lebensthemen (kreatives Lernen). Im Zusammenhang von Führungskräfte trainings bekommen Führungskräfte einen kreativen Zugang zu ihren Führungsthemen.

3 Die theoretischen Grundlagen von Kinaesthetics

Die Forschungen des Verhaltenskybernetikers K. U. Smith und der daran anknüpfende Kinaesthetics-Feldforschungsprozess über 30 Jahre bilden eine wissenschaftliche Grundlage von Kinaesthetics. Die theoretischen Überlegungen der Kybernetik, insbesondere durch Gregory Bateson (1985) und Heinz von Foerster (1999), werden für die Theoriebildung in Kinaesthetics herangezogen. Die Beschreibungen lebender Systeme durch die beiden Neurobiologen Maturana und Varela (1987) stellen eine dritte Grundlage dar.

4 Das Lernverständnis in Kinaesthetics

Kinaesthetics versteht »Lernen« als einen auch durch eigene Bewegungsaktivitäten gestalteten Prozess. Die individuellen Bewegungserfahrungen in alltäglichen Aktivitäten bilden die Basis und den methodischen Zugang zu einer kognitiven Auseinandersetzung mit speziellen Themen (wie etwa im einleitenden Fallbeispiel). Eine zentrale Annahme dabei ist, dass im Hier und Jetzt der Bewegungsinteraktion grundsätzliche Themen entstehen können (s. Fallbeispiel), die für das echte Leben im Alltag eine Bedeutung haben. Körperliche Aktivitätsmuster spiegeln gleichsam innere unbewusste Haltungen und führen zu musterhaften Verhaltensweisen. Diese Annahme wird in Kinaesthetics gerne vereinfacht wie folgt formuliert: »Die eigenen Annahmen bestimmen unser Tun«. Die Methodik orientiert sich zunächst an Einzelerfahrungen (Verstehen in mir!), Partneraktivitäten (Verstehen in mir bei gleichzeitiger Irritation durch einen anderen Menschen = Interaktion) und so genannten Integrationsaktivitäten, in denen eine direkte Verbindung zum Oberthema des Kurses hergestellt wird.

2 Bewegungskompetenz wird hier nicht in einem sportlichen Sinn (schneller, besser, weiter) definiert. Vielmehr wird darunter die Erweiterung der individuellen Bewegungsmöglichkeiten vor dem Hintergrund persönlich-individueller Gegebenheiten verstanden.

Im Vordergrund steht bei der Einzelaktivität die so genannte Innenperspektive. Das Konzept der Autopoiese und des Konstruktivismus ernst nehmend, beginnt jedes Verstehen bei sich selbst (Innenblick). Um sich selbst in einer Aktivität spezifisch beobachten zu können, bieten die Kinaesthetics-Konzepte ein sehr feines Modell von wahrnehmbaren Unterscheidungen. Mithilfe dieser unterschiedlichen Blickrichtungen (Konzepte) kann sich der Teilnehmer aus verschiedensten Perspektiven beobachten. Es ist wie bei einem EKG, bei dem der gleiche Herzschlag aus verschiedenen Perspektiven elektrisch aufgezeichnet wird. Durch die unterschiedlichen Betrachtungsmöglichkeiten entsteht in der Selbstwahrnehmung eine enorme Bereicherung und ein Metapherwerkzeug für unterschiedlichste Situationen und Kontexte.

Da bei Berührungsinteraktionen der Körper durch direkten Kontakt³ beteiligt ist, gebe ich im Folgenden einen kurzen Abriss zu biologischen Aspekten, der für ein Verständnis der Theorie hilfreich sein kann.

Das Beobachtungsmerkmal der Selektion findet sich bereits auf körperlicher Ebene biologisch angelegt. So sind die Sinne für spezifische Unterscheidungen und damit Selektionen ausgestattet. Dies gibt Tabelle 1 vereinfacht wieder.

Tabelle 1: Die spezifischen Unterscheidungsmerkmale der Sinne

Sinnesorgan	Funktion	Unterscheidung
Auge	Sehen	hell/dunkel und Farben
Ohr	Hören	laut/leise, hoch/tief, Abfolge (Rhythmus)
Tastkörperchen (Haut)	Tasten	rauh/glatt, spitz/stumpf, trocken/feucht
Kinästhetisches Sinnessystem (Druck- und Schmerzrezeptoren, Propriozeptoren der Muskeln und Gelenke)	Generelle Bewegungskontrolle Gleichgewicht Innenwahrnehmung	weich/hart, drücken/ziehen, Schmerz/kein Schmerz niedrige Spannung/höhere Spannung, Gelenkstellungsveränderungen

Diese Selektion wird zusätzlich dadurch verschärft, dass unsere Sinne lediglich für ein minimales Spektrum des Möglichen unserer Umwelt geeignet sind, während beispielsweise Fledermäuse einen Wellenbereich wahrnehmen, der für uns unhörbar ist. Dabei benötigen die Sinne einen fortwährenden Unterschied, um potenziell wichtige Unterscheidungen wahrnehmen zu können. Diese Unter-

3 Sprechen ist natürlich auch eine Bewegungsaktivität, weshalb der Körper hier auch »beteiligt« ist. Sprechen wird als eine »Bewegung am Ort-Aktivität« konzeptualisiert, da man sich dabei nicht fortbewegen muss – aber kann.

scheidungen werden durch Bewegung erzeugt. Ich lade den Leser hier zu einer kleinen Eigenerfahrung ein: Legen Sie eine Hand bewegungslos auf ihren Oberschenkel und versuchen Sie, ohne die Finger zu bewegen, nach einer Minute zu beschreiben, welche Qualitäten der Stoff Ihrer Hose hat. Bewegen Sie dann nur einen Finger ein wenig und vergleichen Sie die Tasterfahrung dieses Fingers mit den anderen Fingern, die sich nicht bewegen. Gleichzeitig reagiert das System zudem verstärkt auf Bewegung im Umfeld. Dies bedingt im Alltag bereits bestimmte Selektionen in der Wahrnehmung: Der Mensch als lebendes System erschafft sich seine Informationen durch die Selektionen, die bereits organisch, das heißt durch die Sinne unterschieden werden. Daher die banale Aussage: Man sieht nur, was man sieht! Diese Selektion wird zudem durch die Bewegung des Körpers beeinflusst. So führt bereits die Lage des Kopfes im Raum zu einer Selektion darüber, was ich sehe, und stellt gleichzeitig eine Entscheidung gegen etwas Anderes (Kontingenz) dar. Das eigene bewusste und unbewusste Verhalten (wo schaue ich hin?) »bestimmt« in gewisser Weise also bereits die Auswahl von Informationen, aus denen wir dann noch zusätzlich selektieren. Die Bewegung als solche wiederum erzeugt einen Unterschied, der zu einem zeitlichen Vorher-Nachher führt.

Das kinästhetische Sinnessystem vermittelt uns dabei ausschließlich Informationen von innen. Die in Tabelle 1 aufgeführten Aspekte bezeichnen die wahrnehmbaren Aspekte der eigenen Bewegung⁴ und ermöglichen so die Beobachtung der Innenperspektive durch das Treffen weiterer Unterscheidungen wie zum Beispiel ziehen und drücken.

5 Bewegung – wie erfährt man sie, was ermöglicht sie?

Die uns durch die Wahrnehmung möglichen Unterscheidungen sind Druck, Zug, Spannung (Muskulatur) und die vielfältigen Varianten⁵ von Schmerz – wenn das System (Körper) eine Schmerzwahrnehmung erzeugt. Spannung und Druck sind aber zwingende Kategorien, mit denen wir sowohl unbewusst als auch bewusst unsere Bewegung im Spiel mit der Schwerkraft steuern und beobachten können.

Da wir im Alltag normalerweise kaum auf diese Aspekte achten, erzeugt es einen Unterschied, wenn wir es tun. So gesehen ist bereits die Entscheidung, sich auf die eigenen Bewegungsaspekte zu fokussieren, eine Unterschiedsbildung.

4 Das soll nicht heißen, dass nicht auch noch weitere anatomische Strukturen wie etwa das Innenohr und das Kleinhirn beteiligt sind. Der Begriff des »Kinaesthetischen Sinnessystems« umschreibt bewusst die wahrnehmbaren und damit beobachtbaren Aspekte einer Bewegung.

5 Hierunter werden auch unangenehme Missempfindungen wie z. B. Dehnungsreize verstanden.

Dies fällt uns noch leichter, wenn wir die Augen schließen, weil wir uns dann gegen spezifische Irritationen von außen entscheiden.

Eine Bewegungserfahrung kann somit definiert werden als die Fokussierung der Aufmerksamkeit auf die Wahrnehmung der eigenen Bewegung und der dabei entstehenden Körperempfindungen. Im Wort Empfinden steckt «finden», was hier sehr gut passt. Menschen finden nämlich in sich neue Aspekte der Bewegung. Da der Raum des Körpers mit all seinen Körperteilen nahezu unendlich viele Möglichkeiten der Eigenbeobachtung zulässt, ist auch diese Entscheidung kontingent. So macht es einen großen Unterschied, ob der Selbstbeobachter bei einer Bewegung auf seinen Kopf, sein Becken oder seinen Fuß achtet. Auch kann er während einer Aktivität seine Aufmerksamkeit wandern lassen und dadurch »absichtslos« immer neue, unvorhersehbare Erfahrungen schaffen. Bei Partnerübungen erzeugt die Berührung des Einen durch den Anderen an dessen Außenseite eine Irritation, auf die er in seinem subjektiven körperlichen Raum reagiert. Dabei entsteht ein neues Entscheidungsdilemma:

- Der »Berührte« kann seine Aufmerksamkeit an den Ort der Berührung lenken, also an die Stelle(n), an der bzw. denen er von außen irritiert wird.
- Er kann seine Aufmerksamkeit aber auch auf einen anderen Raum innerhalb seines Körpers richten, um beispielsweise die Auswirkungen der von außen kommenden Störung zu erforschen.
- Als dritte Möglichkeit kann er zwischen diesen beiden hin und her pendeln.

Gemeinsame Berührungsinteraktionen bringen es mit sich, dass sich Teilnehmer/innen nahe kommen. Berührung geht deshalb mit dem Thema Nähe-Distanz einher, was auch immer wieder von Teilnehmer/innen thematisiert wird. In diesem Aspekt liegen zahlreiche Herausforderungen, die unter anderem mit einer doppelten Verführung an die Trainer/innen einhergehen. So kann eine als geschmeidig wahrgenommene Bewegung den Anderen im positiven Sinn verführen, sich einzulassen und mitzumachen. Sie enthält aber gleichzeitig das erotische Moment, welches negativ oder positiv ausgelegt werden kann. Sie kann aber auch aus ästhetischen Gründen negativ konnotiert sein. Hier gilt es für Trainer/innen, ein eindeutiges Setting herzustellen. In diesem entscheiden die Teilnehmer/innen, mit wem und ob überhaupt sie sich bewegen wollen. Die Beschreibung des Kontextes (Worum genau geht es jetzt?) einer Übungsaktivität hilft ebenfalls, die Emotionen zu regulieren. Ebenso spielt die Geschlechterzuordnung eine Rolle. Wenn ich als Trainer etwas im Rahmen einer Partnerübung zeigen bzw. darstellen möchte, spreche ich im Regelfall einen oder mehrere Teilnehmer an, um der Gefahr erotischer Zuschreibungen durch eine Frau als Gegenüber zu begegnen. Gleichwohl bleibt es eine Illusion zu glauben, diese Aspekte gäbe es nicht.

Auch für die Trainerin bzw. den Trainer stellt es eine Herausforderung professioneller Abgrenzung dar, wenn er bzw. sie in der Gruppe einen attraktiven Teilnehmer bzw. eine attraktive Teilnehmerin wahrnimmt. Im Kontext des oben genannten Paarseminars war diese Gefahr klein, da es zwischen den Seminar-



Abbildung 2: Sich miteinander Bewegende in einem Kinaesthetics-Lernkontext. Teilnehmer/innen während einer Partneraktivität

teilnehmer/innen keinen Partnerwechsel gab. Auch das »Trainerpaar« gestaltete alle Aktivitäten gemeinsam und ermutigte die Teilnehmer/innen, sich mit ihrem Partner bzw. ihrer Partnerin gemeinsam im Kontext der Gruppe zu bewegen. Neben der Erfahrung von Nähe und Erotik gibt es noch ein zweites, häufig als problematisch erlebtes Thema, das sich durch scheinbar absichtslose Bewegungen dem eigenen Körper überlassen. Ein männlicher Teilnehmer formulierte dies einmal sehr deutlich: Er sei zuletzt als kleiner Junge so auf dem Boden herumgerollt, aber als Erwachsener habe er jetzt seine Schwierigkeiten damit. Dieses als Regression empfundene Verhalten eines »erwachsenen Mannes« passte so gar nicht in das eigene Männerbild.

Die Kinaesthetictrainerin unterstützt den Prozess durch verschiedene methodische Angebote.⁶ Neben ihrer eigenen Bewegungskompetenz und der Fähigkeit, Bewegungen gezielt behutsam mit den Händen anleiten zu können, unterstützt sie die Lenkung der Aufmerksamkeit durch gezielte sprachliche Anweisungen. Dabei dient die Sprache als Scheinwerfer für die Aufmerksamkeit der Teilnehmer nach innen. Die Anweisungen werden sehr genau und konkret formuliert, damit der Teilnehmer versteht, worauf er genau achten soll. Hat der

6 In Kinaesthetics sprechen wir von »Lernumgebung gestalten«.

Teilnehmer verstanden, aus welcher Perspektive er seine Bewegung jetzt beobachten soll, kann der Trainer in seinen Anweisungen allgemeiner werden und den Teilnehmern selbst die innere Gestaltungsfreiheit überlassen. Im Anschluss an die Aktivitäten werden die Teilnehmer eingeladen, ihre Erfahrungen zu reflektieren; alleine, in einem Partnergespräch oder im Gruppengespräch. Dies erweitert immer wieder durch die Erkenntnis: »auch kann man das auch sehen!«, was erwünscht ist.

6 Kinaesthetics und Therapie

Kinaesthetics versteht sich nicht als therapeutisches Konzept, wenngleich solche Kurse manchmal therapeutische Wirkungen erzielen. So sagte einmal eine Kursteilnehmerin, nachdem sie erfolgreich barfuß durch einen Wildbach gewatet war: »Wenn ich das schaffe, kann ich mich auch von meinem Mann trennen!« Zunächst einmal möchte Kinaesthetics nur ein Angebot für Menschen sein, sich selbst besser und durch Bewegung neu kennenzulernen; insbesondere wenn sie sich für den Zugang zum eigenen Körper durch Bewegung interessieren. Insofern ist Kinaesthetics eine Möglichkeit der körperorientierten Selbsterfahrung jenseits aller Krankheitsdiagnosen, Symptome und Alltagsprobleme, die eine Veränderungszielsetzung nach sich ziehen – wenn der eigene Leidensdruck und/oder die Problemdefinition der Umwelt dies erforderlich macht. Dennoch könnte Kinaesthetics auch als Komplementärtherapie im therapeutischen Kontext eingesetzt werden, hierzu liegen aber nur noch wenige systematisierte Erfahrungen vor.

Anders stellt sich das im Programm für »Pflege« und »pflegende Angehörige« dar, wo der Kurs enorme entlastende Auswirkungen auf die Beteiligten hat. Aus diesem Grunde bezahlen Krankenkassen bereits solche Kurse für pflegende Angehörige, und viele Pflegenden bekommen solche Kurse von ihren Arbeitgebern als Inhouseveranstaltung finanziert.

Bei diesen Kursen, die in einem professionellen Kontext stattfinden, wird der Erfahrungszugang genutzt, um im Wesentlichen folgende Ziele zu erreichen:

- Pflegenden bekommen ein differenzierteres Verständnis für die eigene Bewegung; insbesondere zu der Frage, wie ein Mensch sein Gewicht gegen die Schwerkraft organisiert.
- Dies führt dann zu einem besseren Verständnis, wie Patienten und Bewohnern geholfen werden kann, sich als selbstwirksam zu erleben (Wie kann ich effektiver mithelfen oder etwas selbst tun?).

Diese beiden Punkte führen stets zu einer Entlastung der Pflegenden. Insbesondere Hebeaktivitäten werden weniger, und Patienten/Bewohner werden in ihrem Lernen wirksamer unterstützt. Daneben beschreiben Helfer und deren Interaktionspartner, dass so die allgemeine Forderung nach einem »behaltsamen

Umgang« mit hilfsbedürftigen Personen individuell in Alltagsaktivitäten konkretisiert werden können. Weiterhin entwickeln die Kursteilnehmer ein Verständnis dafür, dass oftmals kleine Interaktionsveränderungen erhebliche Auswirkungen auf das gemeinsame Tun haben. Lernen kann so wirksamer unterstützt werden.

Methodisch sind die Kurse in diesem Feld ähnlich strukturiert. Es gibt aber zwei wesentliche Unterschiede:

- Es werden in den Partneraktivitäten häufig Partnerwechsel vorgenommen, damit die Teilnehmer erfahren, wie bedeutsam die Unterschiede in der gemeinsamen Bewegung sind.
- Bei den Integrationsaktivitäten übertragen die Teilnehmer das, was sie zuvor bei sich grundsätzlich verstanden haben, auf Aktivitäten, die sie im pflegerischen Alltag häufig unterstützen müssen (Aktivitäten im Bett, Patienten aus dem Bett in den Rollstuhl helfen, hinsetzen, ankleiden ...). So soll eine gewisse Praxisnähe hergestellt werden. Manchmal gehen die Teilnehmer auch während eines Kurses zu konkreten Patienten oder Bewohnern und reflektieren anschließend systematisch diese Aktivitäten.

Eine Gemeinsamkeit zu anderen Konzepten, zum Beispiel zum Bobath-Konzept und zur Basalen Stimulation liegt nur insoweit vor, als diese sich ebenfalls dem Menschen über den Körper nähern. Es gibt allerdings ein Konzept der Begegnung mit dem eigenen Körper, das viele Gemeinsamkeiten mit Kinaesthetics aufweist und von Moshe Feldenkrais begründet wurde.

Auch das Feldenkrais-Konzept beschäftigte sich intensiv mit der eigenen Bewegung und stellt diese Auseinandersetzung ebenfalls in den Mittelpunkt. Weitere Gemeinsamkeiten sind in theoretischen Bezügen zu finden: Dies gilt für die Bedeutung von Unterschieden und in einer gemeinsamen Auffassung davon, dass Lernen stets durch die Art und Weise der Alltagsaktivitäten gestaltet wird. Feldenkrais setzt aber mehr auf »unbewusstes Lernen/Veränderung« und favorisiert daher weniger die strukturierte Reflexion der Erfahrungen.

7 Systemische Prinzipien und Haltungen

Die systemischen Prinzipien Zirkularität, Prozessorientierung, Lösungsfokussierung in Kinaestheticskursen sind offenkundig. Jede Person, die sich auf Kinaesthetics einlässt, wird ihre Wahrnehmung in der Bewegungsinteraktion mit einem Gegenüber als eine in ihr entstehende Wahrnehmung als Ausgangspunkt für ein eigenes Feedback und die eigene Weiterentwicklung verstehen. Es geht in Kinaesthetics nicht darum, den Anforderungen einer speziellen Technik zu entsprechen. Vielmehr wird der Weg in die interaktive Bewegung und Begegnung und die sich daraus ergebende intra- und interpersonelle Dynamik von den Kursteilnehmer/innen und den Trainer/innen gemeinsam entwickelt. Dabei ist

die Berührungsinformation der Ausgangspunkt eines gemeinsamen Experiments in einer Forschungswerkstatt: Es entsteht eine Führen-Folgen-Zirkularität, die von vereinfachenden linearen Wenn-Dann-Unterstützungen deutlich abweicht.

So entsteht durch die Partneraktivitäten ein gemeinsam gestalteter Prozess, der fortlaufend neu zirkulär angepasst wird. Kinaesthetictrainer/innen haben die dafür ihrerseits erforderliche Kompetenz in vielen Stunden gemeinsamer Bewegung und Reflexion zusammen mit den Teilnehmer/innen entwickelt. Denn im Zentrum des Konzeptes steht der Grundsatz, dass sich Kompetenzen gemeinsam entwickeln und der Klient möglichst nah bei seinen Kompetenzen abgeholt bzw. unterstützt werden sollte. Das entspricht den Grundsätzen systemischer Beratungs- und Therapiekonzepte.

Die Lösungsfokussierung besteht bei Kinaesthetics in der permanenten Suche nach Ressourcen. Ressourcen zu nutzen ist zunächst eine allgemeine theoretische Forderung. Oft aber verflüchtigt sich diese in den konkreten Situation professionellen Handelns, vor allem wenn, wie in der Pflege, die kurativen Erfordernisse des Alltags und seiner Strukturierung im Vordergrund stehen. Ein Beispiel: Eine häufig anzutreffende Herausforderung im Alltag besteht darin, dass ein übergewichtiger Patient vom Bett in den Rollstuhl »transferiert« werden soll. Diese Aufgabe ist nun allein schon durch das Gesamtgewicht (Problemfokussierung!) eine erhebliche Herausforderung, die bei Pflegenden immer wieder zu erheblichen Fehlbelastungen führt. Kinaesthetics unterscheidet nun konzeptionell »Massen⁷« (Damit sind unsere Körperteile gemeint) und »Zwischenräume« (Die Räume zwischen den Massen, die die einzelne Bewegung der Massen ermöglichen.). Damit erfolgt eine Aufteilung des Gewichtes – nämlich in sieben verschiedene Massen, denen man nun leichter begegnen kann. Teilnehmer entwickeln dann unter anderem ein Verständnis dafür, wie sich im Körper diese Massen stets nacheinander, also nicht alle auf einmal, bewegen, wodurch die Gewichtsorganisation leichter wird. Diese jetzt zunächst banal anmutende Beschreibung führt aber noch lange nicht dazu, dass dies im konkreten Handlungsalltag umgesetzt wird. Wenn es Pflegenden (Asmussen, 2006) aber zunehmend gelingt, dies in Alltagsaktivitäten einzubauen, erfahren sie eine Erleichterung in der täglichen Arbeit und Patienten – auch adipöse – können auf einmal mehr mithelfen. Denn auch Patienten können sich nicht »am Stück« bewegen und gestalten ihre Aktivitäten in einzelnen Schritten.

So können Kinaestheticskonzepte (Werkzeuge) systematisch oder intuitiv zuhelfe genommen und Lösungen sehr konkret gesucht werden. Dabei soll die fehlende Ressource, durch einen forschenden und annehmenden Kontakt zum Körper unterstützt werden – durch kleine Anregungen, Hinweise, Fragen. Die Schwierigkeit liegt dabei nicht darin, das Konzept (z. B. Massen und Zwischenräume) mental zu verstehen. Die Herausforderung liegt vielmehr darin, das daraus entstandene Verständnis in sehr komplexen Alltagssituationen zu nutzen!

7 Der Begriff Masse soll den Gewichtsaspekt verdeutlichen.

So können bei Teilnehmern Lösungen in Form von Möglichkeiten entstehen. In Kinaesthetics zitieren Kinaesthetictrainer/innen an dieser Stelle immer wieder gerne Heinz von Foerster: »Handle stets so, daß die Anzahl der Wahlmöglichkeiten größer wird« (v. Foerster, 1999, S. 41). Wo mehr Möglichkeiten entstehen, können auch neue Lösungen für spezifische Fragestellungen und Probleme entstehen. Die Bewegungsinteraktionen haben zudem oft die Auswirkung, dass Teilnehmer selbst ihre Erfahrungen auf andere Kontexte übertragen. Hier sind Mechanismen wirksam, die auch in der Hypnotherapie beschrieben werden.

Neutralität wird in Kinaesthetics in Bezug auf den zu findenden Weg beschrieben. Es geht nicht darum, einem Teilnehmer einen Lösungsweg aufzuzwingen oder ihn eine »bessere« Lösung üben zu lassen. Lösungen entstehen in unseren Hilfskontexten stets aus individuell spezifischen Interaktionen zwischen Klienten und Helfern. Deshalb müssen starre Lösungsvorschläge unterbleiben. Natürlich gibt es Irritationen, denn bisweilen werden sehr verstörende Vorschläge unterbreitet. In dem anfangs beschriebenen Fallbeispiel war es bereits eine Irritation, die Paarbeziehung aus der Bewegungsperspektive zu betrachten und die Metapher »Bewegung« auf sie zu übertragen. Letztlich aber bestimmen die Kursteilnehmer/innen, auf welchen Weg sie sich einlassen wollen oder können. Ihre Fragen und Anmerkungen sind im optimalen Verlauf eines Kinaestheticskurses die Quelle weiterer Aktivitäten und damit der Entwicklungsdynamik.

In Kontexten, in denen mit beeinträchtigten Menschen gearbeitet wird, geht es vor allem darum, die noch vorhandenen und eventuell auch noch zu stärkenden Fähigkeiten dieser Menschen wertzuschätzen, indem diese in das gemeinsame körperbezogenen Handeln eingebaut werden. So erfährt selbst ein Schwerkranker Berücksichtigung seiner noch verbliebenen Möglichkeiten.

Überhaupt geht das Lernen in Kinaesthetics von einem sehr wertschätzenden Lernverständnis aus. Die Kursteilnehmer/innen werden angeleitet, ihren eigenen Erfahrungen als Ausgangspunkt eigener Lernprozesse zu trauen, was ihnen oftmals sehr schwer fällt, bzw. ungewohnt ist. Die häufig gemachte Aussage »Ich muss wirklich mehr im Alltag auf mich achten« ist Ausdruck dieser Erkenntnis. Damit erhalten die eigenen Erfahrungen eine bislang ausgebliebene Wertschätzung, die noch intensiviert wird, wenn sie reflektiert und zum Beispiel durch Selbstbeobachtungen festgehalten werden. Immer wieder berichten Teilnehmer, dass sie von dieser Selbstachtung sehr berührt sind.

Kompetenzzuwachs spielt in Kinaesthetics eine wichtige Rolle. Die Teilnehmer/innen werden stets angehalten, ihren eigenen Kompetenzzuwachs zu definieren und zu reflektieren. Je nach Kontext und Seminarthema lässt sich dieser unterschiedlich beschreiben. In dem anfangs angeführten Fallbeispiel verbesserte sich die Beziehungskompetenz der Ehepartner. Dieser Kompetenzzuwachs ist in meinen Augen zentral und kann zu einer größeren Lebenszufriedenheit beitragen.

8 Fazit

Kinaesthetics ist in der systemischen Landschaft weitgehend unbekannt und findet daher wenig Beachtung. Dieser Artikel soll zeigen, dass sich Kinaesthetics als eigenständiges Konzept gut in die systemische Angebotswelt integrieren lässt. Zudem stellt es erweiterte Zugangsmöglichkeiten zu Interaktionsphänomenen dieser Welt dar. Damit soll ein Beitrag geleistet werden, dieses Konzept in der systemischen Landschaft bekannter zu machen.

Literatur

- Asmussen, M. (2006). Praxisbuch Kinaesthetics: München: Urban & Fischer.
- Bateson, G. (1985). Ökologie des Geistes. Frankfurt/M.: Suhrkamp.
- Enke, A., Luckei, B. (2012). Kinaesthetics in Palliative Care – Werkzeug für mehr Lebensqualität und Autonomie: Bonn: PalliaMed.
- Foerster, H. v. (1999). Sicht und Einsicht. Versuche zu einer operativen Erkenntnistheorie. Heidelberg: Carl Auer.
- Hatch, F., Maietta, L. (1997). Kinästhetik Infant Handling – Bewegung als Grundlage für Gesundheit – Lernen und Kommunikation: Berlin: Ullstein Medical.
- Hatch, F., Maietta, L. (1998). Kinästhetik – Gesundheitsentwicklung und menschliche Funktionen: Ullstein Berlin: Medical
- Maturana, H. R., Varela, F. (1987). Der Baum der Erkenntnis – Die biologischen Wurzeln des menschlichen Erkennens: München: Goldmann.

Korrespondenzadresse: Axel Enke, Kripper Str. 51, 53489 Sinzig;
E-Mail: kontakt@axelenke.de