



„Die Faszination vom Lernen in der Praxis – oder was bedeutet Lebensqualität?“

Stephan Posse



Haben Sie es auch schon erlebt, dass ein Mensch, den Sie gerade unterstützt haben, über das ganze Gesicht strahlt und Freude ausdrückt? *Zufall – oder was ist gerade passiert?*

Mit diesem Artikel möchte ich mich mit Ihnen auf den Weg machen, Hintergründe des Lernens aufzuzeigen. Sie erfahren hierzu den Ansatz und Werkzeuge von Kinaesthetics, den wissenschaftlichen Hintergrund und die Bedeutung für die Lebensqualität.

Was ist für den Menschen wichtig?

Menschen sind biopsychosoziale Wesen, das heißt, unser Leben ist ein Zusammenwirken von biologischen, psychischen und sozialen Vorgängen. Wir steuern uns und unser Verhalten von innen heraus. In der Beziehung mit unseren Mitmenschen lernen wir, uns selbst gewahr zu werden, unser individuelles Potential zu entfalten und die eigenen Entwicklungsprozesse aktiv zu gestalten. *Wir brauchen als Mensch also ein Gegenüber!* Da fällt mir der Leitsatz der Rummelsberger Diakonie ein: „Menschen an Ihrer Seite“. Passend, wenn der Mensch im Mittelpunkt stehen soll.

Was ist dem Menschen noch wichtig? *Selbstwirksamkeit haben.* Es ist ein großes Grundbedürfnis, sich als wirksam zu erleben. Schauen wir auf Kleinkinder und beobachten die Reaktion, wenn sie etwas bewirkt haben. Sie drücken auf einen Klingelknopf und freuen sich, wenn die Türglocke erklingt. Ein Kind, das Fahrradfahren gelernt hat, zeigt dies mit ganzem Stolz. Ein Jugendlicher mit einer Leidenschaft zum Fußball zeigt Anderen die neuen Tricks im Umgang mit dem Ball. Ein Erwachsener, der einen Garten angelegt hat, zeigt diesen anderen Interessierten mit einem Strahlen. Ein alter Mensch ist stolz, sich noch selbst versorgen zu können und betont dies immer wieder. Erfolge durch Selbstwirksamkeit geben Lebensqualität und treiben an.



In vielen Lebenssituationen ist der Mensch auf Unterstützung von außen angewiesen. Der *Ansatz dieser Unterstützung* hat einen bedeutenden Einfluss auf die Lebensqualität. Wird mit einem verrichtungsorientierten Verständnis gearbeitet (Beispiel: Essen eingeben), führt diese Ausführung zwar dazu, dass jemand satt wird, aber nicht dazu, dass jemand den Vorgang des Essens zur Förderung der Selbstständigkeit nutzen kann. Unterstützung bedeutet also auch, immer Lernen zu ermöglichen.

In einem Radiobeitrag habe ich letzthin gehört: „Erfahrungen machen nicht klüger, aber die reflektierte Erfahrung schon!“ Es lohnt sich also, Alltagssituationen zu benutzen, um Lernen für den Alltag zu ermöglichen.

Was ermöglicht uns der Hintergrund von Kinaesthetics?

Kinaesthetics (Kunst/Wissenschaft der Bewegungswahrnehmung) bietet hier Werkzeuge, um Beobach-

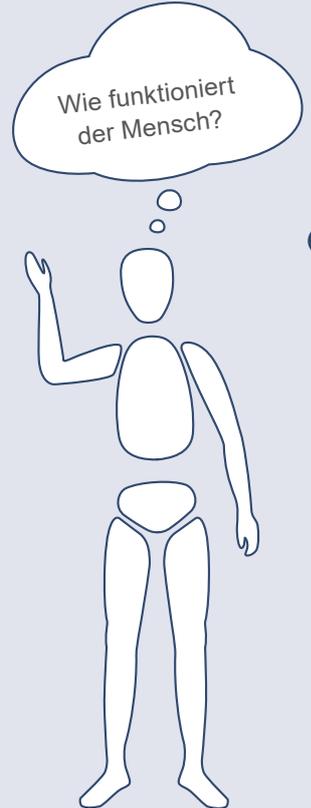
tungen strukturiert zu gestalten und Lernen zu ermöglichen. Die Professionalität liegt also in der eigenen Reflexionsfähigkeit.

In der grundlegenden Forschung geht es erst einmal um die Ausgangsfragen:

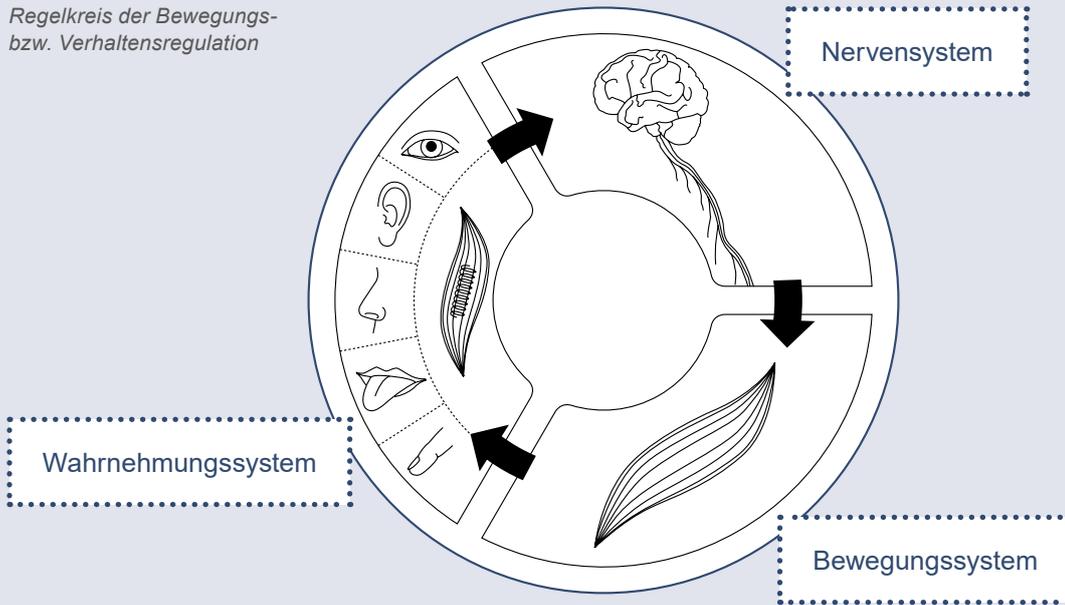
„Wie funktioniert der Mensch?“,
 „Wie kann er seine eigenen Lernprozesse gestalten?“
 und „Wie kann er seine Gesundheitsentwicklung aktiv gestalten und beeinflussen?“

In der Wissenschaft arbeitet man ja bekanntlich mit Annahmen. Auch hier gibt es eine:

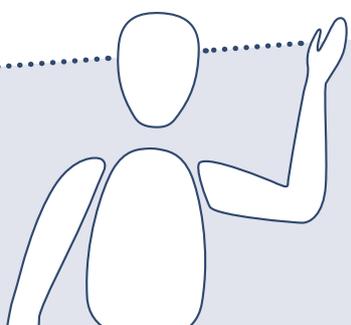
„Der Mensch reguliert seine Gesundheits- und Lernprozesse als Feedbackprozesse von innen heraus!“



Regelkreis der Bewegungs- bzw. Verhaltensregulation

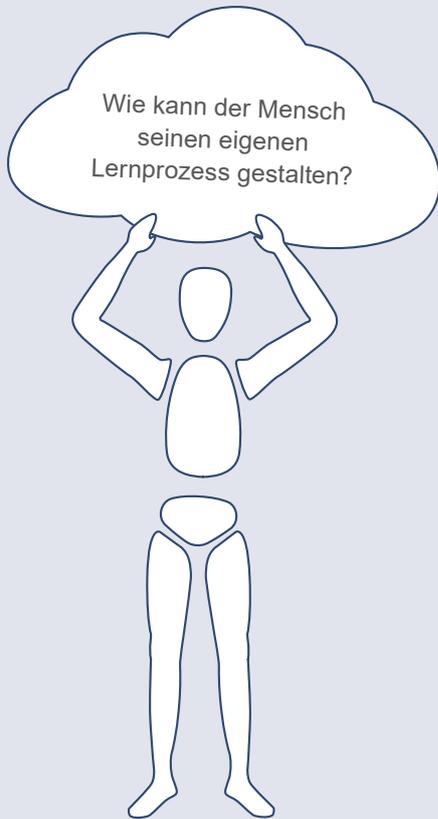


Der Mensch reguliert seine Gesundheits- und Lernprozesse als Rückkopplungsprozesse von innen heraus.



Regelkreis der Bewegungs- oder Verhaltensregulation

Der Mensch reguliert sein Verhalten von innen. Wie ist das zu verstehen? Bei jeder Bewegung arbeiten die drei Systeme (Bewegungs-, Wahrnehmungs- und Nervensystem) selbstregulierend und kreisförmig zusammen. Dies geschieht im Rahmen eines Rückkopplungsprozesses. Das Verhalten wird also nicht von einem be-



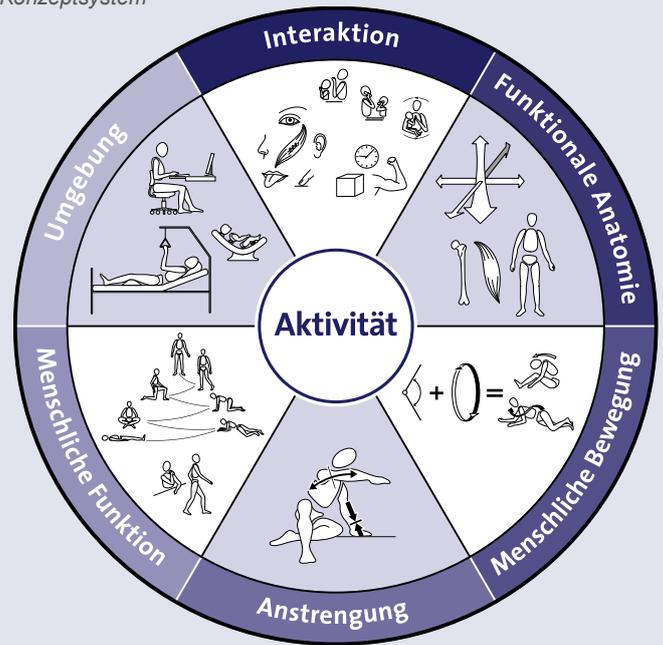
stimmt Organ wie dem Gehirn gesteuert. Die wissenschaftliche Grundlage ist die Verhaltenskybernetik, auf der Kinaesthetics beruht.

Eigenerfahrung

Sie können dies bei sich überprüfen. Stellen Sie sich auf ein Bein. Beobachten Sie dabei die Rückkopplungsprozesse, die dadurch entstehen. Ihre inneren Systeme versuchen, Ihr Vorhaben umzusetzen und gleichen Abweichungen aus. *Sie können also gar nicht stehen, sondern nur nicht umfallen!* Bewegung ermöglicht so „ein ständiges Lernen“ und spielt eine große Rolle im menschlichen Leben. Bewegungserfahrung fördert Bewegungskompetenz und die Selbstständigkeit wird erhalten.



Konzeptsystem



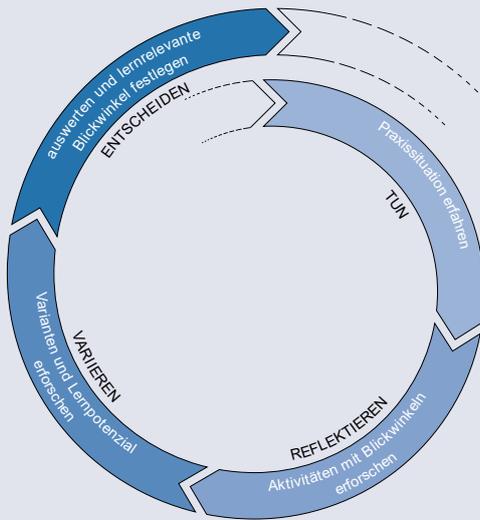
Wie können wir das in die tägliche Unterstützung mit einbauen? Wir können Menschen die Chance geben, möglichst viele Bewegungserfahrungen zu erleben, um eigene Kompetenz aufzubauen. So absurd es klingt, wir müssen ihnen also „Fehler“ ermöglichen. Wir können von außen den Blick darauf lenken, wie die Rahmenbedingungen Einfluss auf die Bewegung und damit auf die Aktivität nehmen. Und das ganz wertfrei auf die förderlichen wie auch hinderlichen Gesichtspunkte! *Wir sind also aus dieser Sicht Lernfeldgestalter.*

Als Kulturtechnik hat sich Kinaesthetics zum Ziel gesetzt, Menschen ein Werkzeug an die Hand und in den Kopf zu geben, damit sie ihre Kompetenzen erweitern können. Das erste ist das *Konzeptsystem*. Dieses ermöglicht eine differenzierte Analyse menschlicher Aktivitäten mittels erfahrungsbasierten Blickwinkeln bei sich selbst und bei anderen Menschen.

Ein weiteres Instrument dient der Anpassung des eigenen Vorgehens. Dies ist die *Lernspirale* (siehe Grafik auf der nächsten Seite). Die Schritte sind: *Tun – Reflektieren – Variieren – Entscheiden*, also Erfahrung reflektieren. Bleiben wir bei der gerade gemachten Eigenerfahrung. Ich stehe jetzt nicht einfach nur auf einem Bein, sondern reflektiere *wie* ich das mache (da helfen mir die Elemente im Konzeptsystem). Damit ich noch mehr dabei lerne, überlege ich mir Varianten und lege dann andere Blickwinkel (vom Konzeptsystem) für den nächsten Lernprozess fest. Es ist ein ständiges, lebenslanges Lernen!



Lernspirale



Wenn ich jemanden unterstütze, geht es mir nicht darum, eine Aufgabe zu erledigen, sondern meinem Gegenüber *die Möglichkeit zum Lernen zu geben*. Hier spricht man auch von dem *Weg des Behandlungsparadigmas* (Paradigma: Denkweise) – *hin zu einem Lern- und Entwicklungsparadigma*. Bekanntlich kann man sich ja nicht **nicht** entwickeln/lernen.

Kinaesthetics ist eine Erfahrungswissenschaft. Der Zugang zu dem Wissen wird aus der Erfahrung an der eigenen Person generiert. Es besteht kein intellektuelles „objektives“ Wissenswerk, welches einem sagt, was richtig oder falsch ist. Das macht das eigene Lernen aufwändiger, aber macht auch die *Faszination im Tun* aus.

Lebensqualität ermöglichen hat also zuerst einmal etwas mit mir selbst zu tun. Mein Handeln bestimmt die Lebensqualität des Anderen.

Joseph Beuys, der bekannte Künstler, hat es gut zusammengefasst:

„ *In der Qualität, mit der wir Menschen begegnen, geben wir die Qualität zum Leben des Anderen.*“

Mein Handeln sollte also immer Lernen beinhalten!

Das beschriebene Vorgehen wird anhand folgender Inhalte in Kinaesthetics-Schulungen erfahrbar gemacht.

- Die Entwicklung einer differenzierten und bewussten Wahrnehmung der eigenen Bewegung
- Die Entwicklung der eigenen Bewegungskompetenz, also eines gesunden und flexiblen Einsatzes der eigenen Bewegung in privaten und beruflichen Aktivitäten
- Die differenzierte Analyse menschlicher Aktivitäten mittels der erfahrungsbasierten Blickwinkel von Kinaesthetics
- Die Fähigkeit, die eigene Bewegung im Kontakt mit anderen Menschen so einzusetzen, dass diese in ihrer eigenen Bewegungskompetenz und in ihrer Selbstwirksamkeit gezielt unterstützt werden

Kinaesthetics will mit Respekt vor der Selbstständigkeit des Gegenübers Lern- und Entwicklungsprozesse fördern und so einen Beitrag zur Lebensqualität aller Beteiligten leisten.

Da es als eine Kulturtechnik zu verstehen ist, kann es in allen Bereichen genutzt werden. Gestalten Sie selbst die Faszination vom Lernen in der Praxis.

Interesse an weiteren Hintergründen:

Homepage Kinaesthetics Deutschland
www.kinaesthetics.de

Homepage der Diakonischen Akademie
www.diakonische-akademie.org



Stephan Posse, Diakon
Kinaesthetictrainer
Studienleiter an der Diakonischen
Akademie Rummelsberg