

Kinaesthetics entdecken und leben

Per Zufall besuchte sie ein erstes Mal die Kinaesthetics-Bewegungswerkstatt in Brugg. **Ursula Haas** erklärt, warum sie seit gut zwei Jahren immer wieder dorthin geht.

Per Zufall darauf gestoßen. Als Yogalehrerin YS/EYU wünschte ich mir, irgendwann Yoga für ältere und bewegungseingeschränkte Menschen anzubieten. Ich bin sicher, dass dies auch für BewohnerInnen von Altersheimen ein geeignetes Angebot wäre. Die Schilderungen einer Freundin, die einen Kinaesthetics-Kurs besucht hatte, ließen mich aufhorchen. Ich begriff schnell, dass es dabei wie im Yoga um eine Innensicht geht.

Im Internet las ich mehr darüber und wurde neugierig. Auf einer Seite entdeckte ich einen Info-Abend mit dem Thema „Lebensqualität im Alter“. Ich meldete mich an. Er fand vor gut zwei Jahren in jenem Bewegungsraum an der Fröhlichstrasse in Brugg statt, den ich fortan noch öfter besuchen sollte.

Infiziert. Erich Weidmanns Ein- und Ausführungen zu Kinaesthetics hörte ich mir aufmerksam an. Ich bewegte mich gemeinsam mit den anderen, größtenteils betagten BesucherInnen nach verschiedenen Anleitungen im Sitzen und im Stehen. Ich war fasziniert und, wie sich herausstellte, infiziert. Bald darauf nahm ich an einem Seminar „Kinaesthetics Kreatives Lernen“ auf dem Hemberg teil, und die Begeisterung über diese Erfahrungen führte mich nach dem Aufbaukurs in die Ausbildung zur Kinaesthetics-Trainerin Stufe 1, die ich schon bald abschließen. Seit einigen Monaten nehme ich zudem, wann immer ich es zeitlich einrichten kann, an der Bewegungswerkstatt in Brugg teil.

Bericht über einen Besuch. Während der frühmorgendlichen Zugfahrt wandelt sich meine Schläfrigkeit in wache Vorfreude auf die drei Bewegungswerkstatt-Phasen. Ich lasse meine Gedanken vorausschweifen zu allem, was sich an diesem Vormittag im hellen Raum mit den großen, blauen Matten in Bewegung ereignen könnte.

Wie wird der Leiter, Erich Weidmann, heute den Einstieg in das gewählte Thema gestalten?

Welche Menschen werden sich einfinden? Was wird sich heute entdecken lassen? Wie wird es mir gelingen, meine Bewegung aus einem Blickwinkel des Kinaesthetics-Konzeptsystems zu erforschen? Welche Unterschiede vermag ich wahrzunehmen beim fokussierten Erfahren meiner Bewegung und der Bewegung anderer?

Pünktlich zum Beginn jeder Werkstatt treffen die Menschen ein, die sich mit ihren individuellen Voraussetzungen für Bewegung interessieren. Erich und Ruth Weidmann begrüßen sie herzlich. Einige kenne auch ich bereits, oft erblicke ich neue Teilnehmende unterschiedlichsten Alters. In der ersten Gruppe ist es heute nur eine Person, in der zweiten kommen einige und in der dritten noch mehr. Das Thema ist immer das gleiche und dennoch verläuft jede Werkstatt unterschiedlich. Gemütlich plaudernd nehmen wir in einer Runde auf Stühlen Platz. Langsam verebbt die Unterhaltung. Stille breitet sich aus und in ihr schwingt, so scheint es mir, Erwartung.

Erich beginnt mit dem Thema Orientierung, der Fähigkeit, sich sowohl im äußeren wie im inneren Raum zurechtfinden zu können. Auf wunderbare Art und Weise tastet er sich an dieses große Thema heran, zeigt es verbal und in direktem Zusammenspiel mit den Anwesenden zuerst als Ganzes auf, um sich dann fragend tiefer einzulassen und so seine einzelnen Aspekte finden und benennen zu lassen.

Immer wieder Neues entdecken. In mir sehe ich das Bild einer Abenteurergruppe, ausgestattet mit Taschenlampen, beim Entdecken einer Grotte. Jedes einzelne Beleuchten bringt die gleiche Felsformation ganz unterschiedlich zur Geltung. Je mehr Taschenlampen auf einen Punkt gerichtet sind, umso mehr Differenzierungen entstehen. Danach erfolgt das Verbreitern des Lichtke-







Die Autorin:
Ursula Haas ist von Beruf
Yogalehrerin YS/EYU,
Kauffrau und in der Aus-
bildung zur Kinaesthetics-
Trainerin Stufe 1. Sie
wohnt in Zürich.

gels in der Erwartung, andere Formationen nach den soeben entdeckten Unterschieden zu erforschen.

Wir wechseln von den Stühlen auf die Matten am Boden. Der Weg dahin ist für einige schon ein kleines Abenteuer. Es geht darum, die körperliche Orientierung mittels unterschiedlicher Positionen und Bewegungen zu erfahren – da wird es richtig spannend. Im Liegen ist jetzt beim Kopf, der doch immer oben ist (aus der Erfahrung der Anordnung unserer einzelnen Massen), ein Widerspruch auszumachen zum Außenraum, da nun vielmehr die Körpervorderseite (die Gegenrichtung der Schwerkraft) als „oben“ wahrnehmbar ist. Und wie ist das mit den Extremitäten? Symmetrisch angeordnet, unterstützen unsere Arme und Beine die Gewichtsverlagerungen und die Steuerung der zentralen Massen. Sogar die Ohren funktionieren als nach innen gestülpte Extremitäten und unterstützen durch den Gleichgewichtssinn im Innenohr die Steuerung. Erich führt und begleitet uns in unseren Bewegungen und im Betrachten ihrer Zusammenhänge.

Spontane Bemerkungen wie: „Aha, ja! Das habe ich mir noch gar nie so überlegt ...“, nehme ich als Zeichen der aufmerksamen Präsenz wahr, mit der die Menschen seinen Anleitungen folgen.

Diese Aha-Erlebnisse kenne ich nur allzu gut. Sie sind die Basis für neue Bewegungserfahrungen. Je feinere Unterschiede ich bewusst wahrnehme, desto feiner kann ich variieren; und das hört nie auf, denn je differenzierter meine Bewegungswahrnehmung wird, umso öfter bieten sich neue Bewegungsabläufe an. Dadurch lösen sich Bewegungsmuster unweigerlich auf. In diesem Prozess kann ich eine frühere, „immer gleiche Bewegung“ nicht mehr „unbewusst“ ausführen.

Kaffee und Kuchen – ebenso wichtig. Nach fünf- und vierzig Minuten intensivem Erfahren und Erforschen wird der heutige Bewegungsteil abgeschlossen. Der Blickwinkel der Orientierung hat uns ermöglicht, in einfachsten Bewegungen faszinierende Unterschiede zu entdecken.

Alle freuen sich auf den gemeinsamen Genuss von Kaffee und Kuchen. So gemütlich dieses Ritual auch ist – ich nehme es als wichtigen Teil der Bewegungswerkstatt wahr. Jetzt haben die Teilnehmenden die Zeit, in einem anderen Rahmen über die gemachten Erfahrungen zu reflektieren und sich darüber auszutauschen.

Wieder im Zug sitzend, fühle ich mich – wie jedes Mal nach einer Bewegungswerkstatt – gelöst, bereichert und belebt. Ich bewege spiele-

risch meinen Arm und genieße die Wachheit, mit der ich alles wahrnehme.

In der Bewegungswerkstatt wird daran gearbeitet, einzelne Segmente der so umfassenden Bewegungskompetenz zu entdecken und sie als Glieder einer Kette, als Teile eines Ganzen zu erkennen. Das ist nur möglich, wenn ich vollkommen präsent bin, das heißt, im Hier und Jetzt weile, zu jeder Zeit.

Worum geht es? Immer wieder fragen mich KollegInnen: „Worum geht es bei Kinaesthetics?“ Jedes Mal, wenn ich es erkläre, fallen mir neue Aspekte auf. Aus meiner Sicht würde ich hier und heute sagen, dass mit neun essenziellen „Kräften“ gearbeitet wird:

WAHRNEHMEN – alles, was da ist

WÄHLEN – worauf ich mich in der Bewegung fokussiere

HANDELN – sich achtsam bewegen

ERFAHREN – des Bewegens an sich

REFLEKTIEREN – der Erfahrungen unter verschiedenen Blickwinkeln

LERNEN – variieren

WACHSEN – differenzieren

ÜBERSCHREITEN/TRANSZENDENZ – ausweiten

VERGESSEN – um jedes Mal wieder unbefangenen neu anzufangen

Kinaesthetics ist für mich Leben: Es ist alles da. Indem wir die Wege dahin immer wieder neu entdecken, kreieren wir Möglichkeiten, und es gibt unendlich viele Wege und Möglichkeiten. Das ist es, was mich begeistert.



Die Kinaesthetics-Bewegungswerkstatt – eine Innovation

Sich mit der eigenen Bewegung auseinandersetzen

Er hatte schon lange die Idee, eine Kinaesthetics-Bewegungswerkstatt zu gründen. Nun hat er es getan. **Stefan Knobel** hat mit **Erich Weidmann** über dieses Angebot, seine Motive und über seine Visionen zu dieser Idee gesprochen.

Stefan Knobel: Erich, warum braucht es eine Kinaesthetics-Bewegungswerkstatt?

Erich Weidmann: Das wusste ich zu Beginn nicht so ganz genau. Die Idee entstand bei Praxisanleitungen, bei denen ältere Angehörige von pflegebedürftigen Menschen dabei waren. Immer wieder bemerkte ich, dass diese Menschen sehr interessiert sind an dem, was wir da machen. Dies ließ in mir die Idee der Bewegungswerkstatt entstehen und wachsen. Heute weiß ich, dass die TeilnehmerInnen sich für die Entwicklung der eigenen Bewegungskompetenz interessieren.

Stefan: Die Kinaesthetics-Bewegungswerkstatt richtet sich also an ältere pflegende Angehörige?

Erich: So würde ich das nicht sagen, das Angebot ist an alle Menschen gerichtet. Aber betagte Menschen waren quasi der Anstoß zu dieser Idee. So begannen wir, diese zu verwirklichen,

und setzten jeweils die erste Werkstatt der halbtägigen Bewegungswerkstatt um 07:00 Uhr an.

Stefan: Warum so früh?

Erich: Diese Werkstatt ist für berufstätige Menschen gedacht. Die „Frühaufstehergruppe“ gibt es immer noch, aber sie wird bislang noch nicht rege besucht.

Stefan: Wie kann man sich die Aktivitäten in der Bewegungswerkstatt vorstellen?

Erich: Grundsätzlich geht es darum, den Menschen eine Chance zu bieten, sich mit der eigenen Bewegung auseinanderzusetzen. Und das in relativ kurzer Zeit: Die Bewegungswerkstatt dauert 45 Minuten. Anschließend gibt es einen Tee oder Kaffee und ungefähr nach 70 Minuten gehen die Leute wieder.

Stefan: Und dann kommen die nächsten?

Erich: Ja, wir machen an einem Morgen 3 Werkstätten.

Stefan: Was kommen für Menschen in deine Kinaesthetics-Bewegungswerkstatt?

Erich: Es sind vorwiegend ältere Menschen, so zwischen 60 und 95 Jahren. Einige TeilnehmerInnen sind jünger; so kommt z. B. eine ca. 40 jährige Tochter mit ihrer Mutter in die Werkstatt. Es sind wohl alle Menschen, die Bodenhaftung suchen – und das im wortwörtlichen Sinne: Einige haben Mühe, sicher auf den Boden zu kommen und wieder aufzustehen, aber sie möchten das wieder lernen.

Stefan: Was motiviert sie außerdem zur Teilnahme?

Erich: Sie merken einerseits, dass es in der Bewegungswerkstatt um die eigene Bewegung geht. Andererseits erfahren sie, dass sie dabei das tun dürfen, was sie können. Es gibt keinen Wettbewerb; man muss nicht das können, was die anderen können. Es gibt keine Konkurrenz

Erich Weidmann

ist von Beruf Psychiatriepfleger und Kinaesthetics-Ausbilder. Er wohnt in Hausen, Kanton Aargau (CH).





und keine bestimmten Übungen, die man beherrschen muss.

Stefan: *Und wie kriegen die Menschen mit, dass es diese offene Bewegungswerkstatt gibt?*

Erich: In Brugg machen wir Werbung im Informationsblatt der Gemeinde und zusätzlich dürfen wir Flyer in den Alterswohnungen verteilen. In den anderen Bewegungswerkstätten, für die nicht ich zuständig bin, übernahmen die OrganisatorInnen die Werbung. Es läuft überall recht gut, aber wir müssen weitere innovative Wege finden, um noch mehr Menschen auf das Angebot aufmerksam zu machen. Schön und passend ist für mich, wenn die TeilnehmerInnen selbst neue BesucherInnen mitbringen.

Stefan: *Kannst du den LeserInnen der „Lebensqualität“ anhand eines Beispiels erzählen, wie sich die Wirkung der Bewegungswerkstatt zeigt?*

Erich: Da gibt es natürlich unzählige Beispiele. Man kann wirklich von außen sehen, was sich verändert. Zum einen ist es so, dass einige Menschen von Mal zu Mal sichtlich beweglicher werden. Es ist ein Highlight, wenn die Menschen mit einem Strahlen im Gesicht bemerken, dass sie wieder alleine oder mit mehr Anpassungsmöglichkeiten vom Boden aufstehen können. Und es gibt es viele individuelle Lernprozesse. Da ist z. B. eine Frau, die an der Parkinsonkrankheit leidet. Sie konnte nur noch dann alleine von einem Stuhl aufstehen, wenn dieser eine Lehne hatte. Dadurch, dass wir zusammen lernten, sich auf dem Boden zur Seite zu drehen und aufzusitzen, konnte sie auch das Aufstehen von einem Stuhl ohne Lehne wieder erlernen.

Stefan: *Ist hier das Thema, dass der Weg von der Rückenlage ins Sitzen auf dem Boden hilft, vom Stuhl aufzustehen?*

Erich: Ja, das ist so. Bewegungslernen ist oft indirekt. Wir üben meistens nicht, wie man einen problematischen Bewegungsablauf „besser“ machen könnte. Wir arbeiten an den Grundlagen, an der Bewegungskompetenz. Diese Frau erweiterte so das Vertrauen in ihre eigene Bewegung, und dies bewirkte, dass sie nun wieder neue Wege findet, um von wo auch immer aufzustehen.

Stefan: *Was meinst du mit „Lernen ist indirekt“?*

Erich: Wir bearbeiten in der Bewegungswerkstatt keine Probleme, sondern immer ein grundlegendes Thema, in der Regel einen Kinaesthetics-Konzeptblickwinkel. Dabei starten wir mit den Grundsätzen im Sitzen – und dann geht es für ca. 30 Minuten auf den Boden. Dort üben wir nichts ein, sondern versuchen etwas differenziert wahrzunehmen und zu verstehen. Dabei nähern wir uns dem grundlegenden Verständnis von uns selbst. Die Ernsthaftigkeit, mit der die TeilnehmerInnen dies angehen, begeistert mich jedes Mal von Neuem.

Stefan: *Wie zeigt sich diese Ernsthaftigkeit?*

Erich: Aufgrund meiner beruflichen Erfahrungen kann ich sagen, dass diese Menschen sich mindestens mit derselben Ernsthaftigkeit wie die professionellen Pflegenden mit der Grundfrage „Wie funktioniere ich?“ auseinandersetzen.

Stefan: *Obwohl sie keine berufliche Motivation dazu haben?*

Erich: Ja. Es ist nach meiner Erfahrung viel schwieriger, jüngere Menschen im Programm „Kinaesthetics Gesundheit am Arbeitsplatz“ zu einem tiefen Forschungsprozess über sich selbst anzuleiten als die Leute, die in die Bewegungswerkstatt kommen. Diese TeilnehmerInnen empfinde ich als wirklich interessiert an der Frage, wie sie und das Leben überhaupt funktionieren. Das macht mich jeweils ganz demütig.

Stefan: *Warum könnte das so sein?*

Erich: Das frage ich mich auch. Ich bemerke, dass diese älteren Menschen die Gelassenheit haben, sich auf sich selbst einzulassen. Ich sehe, wie auch 90-Jährige mit einem Konzeptblickwinkel Neues entdecken und ihre eigenen Alltagsaktivitäten erforschen. Sie sind imstande, sich über längere Zeit mit feinsten Bewegungsunterschieden auseinandersetzen.

Stefan: *Was ist deine Vision für die Kinaesthetics-Bewegungswerkstatt?*

Erich: Ich möchte, dass wir es zu Wege bringen, einen so hohen Wert zu schaffen, dass die Menschen dafür ganz klar auch etwas bezahlen wollen.

Stefan: Ist das Angebot bis jetzt gratis?

Erich: Nein, es ist nicht gratis; die Menschen kommen und es kostet sie die Verpflichtung, einen sehr wertvollen Beitrag dazu zu leisten, dass ich, Erich Weidmann, lernen kann.

Stefan: Du schaffst dir einen Gegenwert?

Erich: Ja. Ich wollte herausfinden, wie ich mit diesen betagten Menschen lernen kann, wie ich sie anleiten kann, dass sie für sich selbst auch einen Gewinn daraus ziehen. Ich stellte mir insbesondere die Frage: Was kann ich tun, um die Balance zwischen Überforderung und Unterforderung zu finden? Und vor allem: Wie muss ich es tun, damit es Freude macht, in sich selbst zu forschen?

Stefan: Damit du nicht schulmeisterlich wirst und zeigst, wie es geht?

Erich: Genau. Und bei diesem Punkt bin ich noch immer am Lernen. Inzwischen habe ich mit meinen TeilnehmerInnen wahrscheinlich circa 100 Varianten entdeckt, wie man auf den Boden kommt und wieder aufstehen kann. Das macht mich zuversichtlich, in der Unterstützung der 101. TeilnehmerIn auch einen Weg zu finden. Die Blocs kommen dabei viel zum Einsatz. Seit zwei Jahren lerne ich – und dafür bin ich unendlich dankbar. Es ist die Grundlage, auf der ich sagen kann, dass sich längst ein Gegenwert entwickelt hat.

Stefan: Und diese Kompetenz konntest du mit den TeilnehmerInnen zusammen erwerben?

Erich: Ja, aber dieser Lernprozess hat mich etwas gekostet, ich habe investiert. Ich hatte das Glück, dass ich mir das finanziell leisten konnte. Dazu kam, dass in Stengelbach, Ruperswil und Sins Sponsoren die Bewegungswerkstätten finanziert haben. Allerdings ist das Honorar dabei tiefer als bei anderen meiner Bildungsanlässe.

Stefan: Muss eine Kinaesthetics-TrainerIn also zuerst investieren, um eine Bewegungswerkstatt aufzubauen und die notwendige Kompetenz zu erreichen?

Erich: Ich glaube schon. Aber ich hoffe, dass ich selbst schrittweise auch einen finanziellen Gegenwert schaffen kann. Je nach Raum sollten 1 ¼ Stunde pro TeilnehmerIn zwischen CHF 15 und CHF 30 kosten dürfen. So ließe sich bereits

ein Lohn erwirtschaften, mit dem man sich sein Leben finanzieren kann.

Stefan: Was sind aktuell deine inhaltlichen und methodisch-didaktischen Herausforderungen in Sachen Bewegungswerkstatt?

Erich: Die Menschen in der Werkstatt haben kaum Berührungsängste. Trotzdem beschäftigt mich die Frage, wie die TeilnehmerInnen miteinander in Bewegungsinteraktion kommen können. Was z. B. herausfordert, ist das Knien oder Sitzen am Boden, um seine PartnerIn in ihrer Bewegung zu begleiten, ihrer Bewegung zu folgen. Andererseits merke ich jedoch, dass die TeilnehmerInnen es sehr schätzen, wenn wir als TrainerInnen mit ihnen in eine Bewegungsinteraktion treten. Nach meiner Meinung erkennen sie, dass die gemeinsame Bewegung weiterhilft. Aktuell suche ich vor allem nach neuen Interaktionsmöglichkeiten im Sitzen, weil dies für viele TeilnehmerInnen einfacher ist. Ein weiteres Thema, das mich beschäftigt, ist die Dokumentation. Wir experimentieren mit verschiedenen Texten aus dem Konzeptbuch und den Brückentexten aus dem Arbeitsheft. Uns schwebt vor, in jeder Bewegungswerkstatt mit Karten zu arbeiten, auf denen Integrationsideen des jeweiligen Themas sowie Raum für eigene Notizen vorhanden sind. Ich hoffe durchaus, dass andere Kinaesthetics-TrainerInnen Bewegungswerkstätten eröffnen und wir zusammen solche Themen bearbeiten und weiterentwickeln können.

Stefan: Siehst du dich als Urheber dieser Idee, sodass man dich sozusagen um Erlaubnis fragen müsste, wenn man sie auch umsetzen möchte?

Erich: Ich bin mir sicher, dass Ideen wie die Bewegungswerkstatt nur eher sterben, wenn man sie in ein Korsett von Patent- und Urheberschafts-Vorschriften steckt. Kinaesthetics ist ja entstanden, weil viele Menschen einander ihre Ideen zur Verfügung gestellt haben. Auch meine Bewegungswerkstatt ist etwas, das ich gar nicht zu Ende entwickeln und patentieren lassen möchte: Es gibt noch viel zu entdecken. Ich möchte nicht, dass hier ein Copyright zum Tragen kommt, sondern ein Copyleft. Deshalb ist es für mich schon jetzt wichtig, in jeder Werk-





statt mit mindestens einer Kinaesthetics-TrainerIn zusammenzuarbeiten.

Stefan: Wie verstehst du den Begriff Copyleft?

Erich: Idee und Begriff stammen aus der Open-Source-Bewegung. Das meint: Jeder darf die Idee „Kinaesthetics-Bewegungswerkstatt“ benutzen. Natürlich erwarte ich aber, dass die

notwendige Kompetenz vorhanden ist; sie muss von einer Kinaesthetics-TrainerIn geführt werden. Und ich vertrete die Ansicht, dass die neuen Ideen, die entstehen, wieder den anderen Interessierten zur Verfügung gestellt werden sollten, dass die Grundidee und das grundsätzliche Anliegen weiterwachsen können.

Stefan: Erich, ich danke dir für das Gespräch.

