

Vorwort zur 3. Auflage

*Menschliche Freiheit ist endliche Freiheit.
Der Mensch ist nicht frei von Bedingungen,
sondern frei, zu ihnen Stellung zu nehmen.*

(Viktor Frankl)

Im Fokus von Kinästhetik stehen die Bewegungsgrundlagen menschlicher Funktionsmöglichkeiten – der handelnde Mensch in seiner Umgebung. Empfinden, Fühlen, Denken, Handeln im Selbst- und Weltbezug unterliegt körperlich erlebbarer Faktoren, die durch die menschliche Fähigkeit zur Bewusstheit, zur Selbstreflexion und zum Lernen im Sinne einer höheren Adaptionsfähigkeit und Wahlfreiheit reguliert und gesteuert werden können. In der Interaktion des Menschen in seinen sozialen Bezügen und in verschiedenen Umgebungen ergeben sich daraus Möglichkeiten zur Verhaltensveränderung und/oder zur Veränderung der Umgebung.

Drei Sätze, der Versuch einer Verdichtung zu Herkunft, Grundannahmen, Wissens- und Forschungshintergründen und Praxiserfahrung mit diesem bewegungs-basierten Konzept über das Urmenschliche in uns, unsere Fähigkeit zur Selbstbewusstheit und zum Lernen. Jedenfalls sehe ich es so, aus meinem Blickwinkel heraus, nach fast 25-jähriger Auseinandersetzung mit den Möglichkeiten, den Wirkungsfaktoren, den Bezugswissenschaften, den integrierten Methoden und der Erfahrung aus der beruflichen Praxis, dem Unterrichten und dem Lehren. Dabei möchte ich die Erfahrungen in meinem persönlichen Leben mit diesem Konzept als 32-jährige genauso wenig missen, wie meine heutigen als 56-jährige berufstätige Frau.

Dem gegenüber eine heute nicht einzigartige Nachfrage eines ambulanten Pflegedienstes in meinem Wohnviertel: „Können Sie oder einer Ihrer Kollegen für unsere Mitarbeiterinnen eine Kinästhetik-Fortbildung geben... für drei Zeitstunden zwischen 15.00 und 18.00 Uhr. Wenn es funktioniert, gerne mehr von diesem Auftrag für andere der 120 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter.“ Die Fortbildungsbeauftragte räumte selbst ein, dass das wahrscheinlich weder die gelebte Pflegequalität, noch die Gesundheits- und Pflegekompetenz der Fach- und Hilfskräfte erweitern könne, aber – „bitte drei bestimmte komplexe Bewegungsabläufe zur Anwendung in der häuslichen Pflege vermitteln, laut Anweisung der leitenden Fachpersonen.“

Ja, gern arbeite ich mit interessierten Personen für drei Stunden, um mit ihnen zu erkunden, was machbar und möglich ist in diesem Zeitraum, und wohin es gehen kann bei denen, die interne Motivation finden. Die neuropsychologischen Aspekte dieser Motivation werden in der Bereitschaft deutlich, sich der gespürten Rückwir-

kung des Handelns mit pflegeabhängigen Personen im eigenen Körper bewusst zu werden, um über Handlungsalternativen zu entscheiden und diese entwickeln zu können. Dies ermöglicht erst die besonderen Eigenschaften, die diesem bewegungs-basierten Konzept zugeschrieben und letztendlich auch erwartet werden, wenn Kinästhetik oder Kinaesthetics als „multiples Handwerkzeug“ für pflegende, betreuende, therapierende, rehabilitierende oder pädagogisierende Absichten angefordert wird.

Kinästhetik kann immer nur das sein, was Personen in ihrer beruflichen Arbeit (oder in ihrem persönlichen Leben) damit gestalten können. Sie ist und bleibt vom Kontext abhängig. Rahmenbedingungen, Lernzeiten, verschiedenen Formen der Lernunterstützung, Erfahrungen und Sichtweisen der Entscheidungsträger, Akzeptanz im kollegialen Kreis, den persönlichen Lernerfahrungen, die sozialen Bewertung, beruflichen Aufgaben, Absichten und Ziele, Lernbereitschaft und Lernfähigkeit, Belastungsfaktoren u. v. m., sind die bedingenden Faktoren, wann, wo und wie es dazu kommt.

Das Erkennen wesentlicher Faktoren in der menschlichen Fortbewegung und Handlungsfähigkeit und der wesentlichen Umgebungsbedingungen gestaltet eine, die betroffene Person unterstützende helfende Beziehung, sofern sich daraus schon eine Verhaltensanpassung ergeben kann. Das Erste erscheint einfach. Es ist eine Besonderheit von Kinästhetik, mittels extremer Vereinfachungen „begreifbare“, durch strukturierte Aktivitäten nachvollziehbare Bewegungserfahrung vermitteln zu können, und damit die offensichtlichen Inhalte der Kinästhetik zu den Themen Interaktion, Anatomie, Bewegung, Funktion, Beziehung und Umgebung. Wird Wissen und Erfahrung allerdings nicht in das eigene Bewegungs- und Verhaltensrepertoire integriert, bleibt Kinästhetik relativ unbrauchbar. In der Regel verhindert ein gezieltes Einüben von Bewegungsabläufen den körperlichen Lernprozess, der die Möglichkeiten von Kinästhetik erst begreifbar macht. Trotzdem ist es möglich, das eine zu tun, um das andere anzuregen, oder das andere in den Vordergrund zu stellen, um es für die berufliche Praxis zu fokussieren, damit es verstanden und brauchbar werden kann. Dies fordert dann allerdings die berufliche Entwicklung der Menschen heraus, die Kinästhetik in der als berufliche Arbeit als Praxisanleiter, als Berufspädagogen, als Kursleiter oder als Fort- und Weiterbildner vermitteln.

Wesentliche Faktoren erkennen, einschätzen und ihnen mittels angemessener Verhaltensanpassungen und/oder Lernangeboten folgen zu können, gestaltet eine Fortbewegungsaktivität, eine dreistündige, eine mehr-

tägige Fortbildung, eine längerfristige Weiterbildung, eine individuelle Anleitung einer pflegenden Angehörigen oder einen lebenslangen eigenen Lernprozess gleichermaßen. Überwiegende Orientierung hierbei ist gespürte Rückwirkung des eigenen Fühlens, Denken und Handelns. Hier entsteht der große Wert des Konzeptes. Wir lernen wieder hinzuspüren, um Entscheidungen zu treffen, wie, was, wann und wofür wir etwas tun. Das unterstützt und stärkt unser Selbstempfinden, unsere Lebensentwicklung, unsere Gesundheit und natürlich auch unsere berufliche Kompetenz. Und es stützt und stärkt die Personen, für die wir unsere berufliche Arbeit tun.

Ich danke an dieser Stelle den Personen, die mich in den letzten Jahren mit ihrer beruflichen und persönlichen Bereitschaft in Weiterbildung und Leben durch eine bewegte und wichtige Zeit begleitet haben, Dr. med. Rüdiger Brand, Berlin, Dr. phil. Thomas Busch, ehemals Berlin, Dr. med. Wolf E. Büntig, Penzberg, Johann W. Kluczny und Eli Wadler, Herzelia, Israel, meinen Kolleginnen und Kollegen und den anderen Menschen aus meinem Leben, mit denen ich verbunden bin.

Ina Citron

Berlin, Februar 2011



„Die Lernfähigkeit des Menschen durch den eigenen Körper zu entdecken und sie in achtsamen Bewegungen zu kommunizieren und weiterzuentwickeln ist das grundlegende Thema meiner Arbeit“.

Ina Citron ist Dipl. Sozialpädagogin, Sportpädagogin und leitet das Fort- und Weiterbildungsinstitut der Deutschen Gesellschaft für Kinästhetik und Kommunikation e. V.. Sie ist anerkannte Kinästhetik-Lehrtrainerin, NLP-Lehrtrainerin (DVNLP), Feldenkrais-Pädagogin (FVD) und Körperpsychotherapeutin (HPG). Sie unterrichtet und lehrt Kinästhetik seit 1990 für Fachpersonen aus dem Gesundheits-, Sozial- und Bildungswesen. Seit 1995 bildet sie Kinästhetik-Trainerinnen und -Trainer aus, und bietet seit 2005 eine modularisierte Weiterbildung zur Kinästhetik-Lehrtrainerin/Bewegungspädagogin an. Außerdem arbeitet sie in freier körperlpädagogischer und körperpsychotherapeutischer mit Kindern und Erwachsenen, die von schwerer Krankheit oder Behinderung betroffen sind und deren Angehörigen.

Geleitwort

„Es geht darum, einen erlebbaren Standort und nicht mehr nur einen gewußten Standort einzunehmen.“
(Heinrich Jacoby)

Eine der Hauptaufgaben von uns Menschen ist es, Wahrnehmung, Körperreaktionen, Gefühle, Denken, Verhalten und Sein in einem Prozeß so zusammenzufassen, daß wir ein stimmiges Selbstkonzept und Weltbild entwickeln und aufrechterhalten können. Dies geschieht, indem wir auf der Grundlage unserer individuellen Einstellungen und Überzeugungen Bedeutungen und Erklärungen von Handlungen und Verhalten erzeugen und diese mit den verhaltensauslösenden Erinnerungen und zukünftigen Erwartungen in einem gegebenen sozialen und natürlichen Kontext verknüpfen. Ein Großteil dieser Entstehung des Selbstbildes spielt sich außerhalb der bewußten Wahrnehmung ab. Die menschliche Sprache, das bevorzugte Instrument des Bewußtseins und zwischenmenschlicher Kommunikation, wird ebenfalls stark von unbewußt bleibenden Faktoren geleitet. Um so mehr sind unsere emotionalen Reaktionen (z. B. Angst), körperlichen Empfindungen (z. B. Muskelspannung) und unsere Ausdrucksbewegungen unbewußt.

Das vorliegende Buch handelt von menschlicher Kommunikation unter besonderer Berücksichtigung der sensomotorischen Kommunikation zwischen Personen. Zu einem Zeitpunkt, in dem noch nicht einmal die menschliche Kommunikation in ihrer Vielfalt vollständig erfaßt und systematisiert ist, stellt sich die Frage, ob die Bedeutung der sensomotorischen Aspekte zwischenmenschlicher Interaktionen für die Entwicklung des Menschen in seinen sozialen Kontexten (Familie, Gesellschaft, Kultur etc.) eine befriedigende Erklärung erlaubt.

Kommunikation ist ein Begriff mit vielen Bedeutungen. Wenn Sie mit einem anderen Menschen kommunizieren, hören Sie dessen Sprache und Stimme, nehmen dessen Verhalten und körperliche Reaktionen wahr und reagieren mit Ihren eigenen Gedanken, Worten, Gefühlen und körperlichen Reaktionen auf das Wahrgenommene: Jeder Kommunikationsschritt ist eine Antwort auf eine vorherige Aktion und enthält damit eine spezifische Reaktion. Unsere Bewegungen und körperlichen Reaktionen sind eine Widerspiegelung unserer Gedanken und Gefühle und machen unsere innere Einstellung im Ausdruck einer Körperhaltung bereits sichtbar, bevor wir beginnen zu sprechen.

Individuelle Kommunikationsfähigkeit und deren Voraussetzungen werden während der lebensgeschichtlichen Entwicklung eines Menschen in einem spezifischen sozialen und kulturellen Kontext herausgebildet.

Sensomotorische Kommunikation ist ein besonderer Bestandteil in der Eltern-Kind-Beziehung, durch sie entsteht das erste sozial-emotionale und psychophysische Lernfeld eines Kindes.

Da in nahezu allen zwischenmenschlichen Interaktionen kommuniziert wird, haben selbst geringe Veränderungen oder Verbesserungen eine multiplizierende Wirkung auf den Effekt des Kommunikationsgeschehens. Um so mehr ist bekannt, daß bei Einschränkungen in der Entwicklung, Beziehungsfähigkeit und den Entfaltungsmöglichkeiten eines Menschen, bei einer angestrebten Korrektur und Lösung auf allgemeine Kommunikationsmethoden und spezifische Interventionstechniken mit Bewegung, Atmung und Körper in besonderer Weise zurückgegriffen wird.

Kinästhetik versteht sich als ein Modell sensomotorischer Kommunikation, mit dem einerseits das Bewegungsverhalten eines Menschen in sozialen Kontexten bewußt analysiert, geplant und gestaltet werden kann. Darüber hinaus stellt Kinästhetik Ihnen Methoden, Interventionstechniken und Möglichkeiten der Anpassung und Veränderung zur Verfügung, die helfen können, die körperlichen Erscheinungen von Gesundheitsproblemen und anderen Einschränkungen im alltäglichen und beruflichen Leben zu erkennen und zu überwinden.

In jeder beruflichen Tätigkeit mit jungen oder älteren Menschen, die aufgrund von Entwicklungsbehinderungen, Krankheiten oder Alterserscheinungen in ihrer Bewegungs- und Entfaltungsmöglichkeit eingeschränkt sind, stellt die Fähigkeit, sensomotorische Methoden der Kommunikation zielgerichtet und handlungsorientiert einzusetzen, eine hohe professionelle Kompetenz zur Wiedererlangung oder Förderung der Gesundheit dar.

Nicht alleine für soziale und pflegende Berufe ist die Bewußtheit über die sensomotorischen Seiten der menschlichen Kommunikation von Bedeutung. Sich selbst in der Interaktion mit Menschen körperlich erleben und angleichen zu können heißt, sich selbst wahrzunehmen und die Wirkung der Botschaften des anderen in ihren körperlichen, emotionalen, sozialen, kognitiven, sinnlichen etc. Aspekten zu erleben.

Wohlbefinden und Gesundheit drücken sich körperlich aus: unmittelbar und eindeutig. Aufmerksam und achtsam für die eigenen körperlichen Hinweise und Botschaften zu werden verhilft Ihnen zu einer harmonischen Form der Selbstregulierung, fördert Ihre Gesundheit und unterstützt einen kreativen Umgang mit sich selbst und folglich auch mit anderen Menschen.

Den Bereich der sensomotorischen Kommunikation und Bewegungstätigkeit im Rahmen der menschlichen Kommunikationstätigkeit zu sehen ist ein innovativer

Zugang. Betrachten wir den Kommentar einer Patientin: „Wenn Sie mit mir gehen, fühle ich in mir Ihre Kraft zu Gehen. Ich nehme teil an der Stärke und Freiheit, die Sie besitzen. Ich habe teil an Ihrer Kraft, Ihrer Wahrnehmung, Ihren Gefühlen, Ihrem Leben. Ohne es zu wissen, machen Sie mir ein großes Geschenk... Ich nehme teil an anderen Menschen, wie ich an der Musik teilnehme. Ob es andere Menschen mit ihren eigenen, natürlichen Bewegungen sind oder die Bewegung der Musik, immer teilt sich mir dieses Gefühl der lebendigen Bewegung mit – nicht nur der Bewegung, sondern auch des Lebens.“ (Oliver Sacks: *Awakening – Zeit des Erwachens*, S. 337)

Das vorliegende Buch bietet die Möglichkeit, einige wesentliche Schritte in dieses vernachlässigte Gebiet hinein zu tun. Und es ist das besondere Verdienst der Autorin, daß auf alle wesentlichen Komponenten der Wahrnehmung, des Erlebens und der Korrektur sensorischer Kommunikation eingegangen wird.

Die Sprache sensorischer Kommunikation sind die strukturellen Bedingungen des Körpers, seine Mög-

lichkeiten zur kinästhetischen Selbstwahrnehmung, die Analyse des Bewegungsverhaltens und der Faktor des Gleichgewichts im Schwerkraftfeld. Das Buch, das Sie in Ihren Händen halten, leistet nützliche Hilfestellungen, um sich der sensorischen Kommunikation bewußt zu werden und die eigene sensorische Kompetenz persönlich wie beruflich zu erweitern.

Auch wenn das vorliegende Buch für Menschen geschrieben wurde, die eine soziale und pflegerische Tätigkeit ausüben, wendet es sich gerade auch an jene, die den „eigenen Tempel der Seele“ und den „Resonanzraum des Geistes“ kennenlernen und erweitern möchten.

Berlin, im Juli 1998

Johann W. Kluczny

Dipl.-Psych., Dipl.-Soz., Psychologischer Psychotherapeut, Vorstandsmitglied und wissenschaftlicher Beirat der Deutschen Gesellschaft für Kinästhetik und Kommunikation e.V.