

# Wir haben erst die Spitze des Eisberges entdeckt

Er hat zehn Jahre den Ressourcenpool „Curriculum und Forschung“ (Respool C&F) geleitet. Nun gibt er diese Aufgabe in andere Hände. **Ute Kirov** hat mit **Stefan Knobel** über seine Sicht auf das Kinaesthetics-Curriculum gesprochen.

**Ute Kirov:** Während zehn Jahren hast du die Arbeit im Ressourcenpool „Curriculum und Forschung“ (Respool C&F) geleitet und koordiniert ...

**Stefan Knobel:** Eigentlich erfülle ich diese Aufgabe seit etwa 17 Jahren. Ich hatte bereits in der IfK AG (Institut für Kinaesthetics AG) und dann in der EIHD GmbH (European Institute for Human Development GmbH) diese Arbeit gemacht. Damals hieß es „Bildungswerkstatt“. Aber im Auftrag der European Kinaesthetics Association (EKA) waren es 10 Jahre.

**Kirov:** Und warum gibst du diese Aufgabe jetzt in andere Hände?

**Knobel:** Da gibt es drei Gründe. Der erste: Anfang 2016 bereitete ich eines Morgens ganz früh eine Stiftungsratssitzung der „stiftung lebensqualität“ vor. Als ich auf einem Mindmap all die Projekte und Aufgaben im Aufbau von Kinaesthetics in neuen Ländern darstellte, ist mir plötzlich klar geworden: Da kommt eine Lawine auf uns zu. Zusätzlich steht auch die „zeitschrift lebensqualität“ vor großen Herausforderungen, denn die ganze Verlagslandschaft ist im Umbruch. Der zweite: Die Arbeit im Respool C&F konnten wir in den letzten Jahren auf mehrere Schultern verteilen. Es gibt nun genügend Leute, welche die Entwicklungs- und Synthesearbeit für das Kinaesthetics-Curriculum weiterbringen können. Der dritte: 10 bzw. 17 Jahre sind eine sehr lange Zeit. Ich habe das Gefühl, dass es gut ist, wenn andere Menschen mit neuen Perspektiven diese Entwicklungsarbeit nun weiterführen und koordinieren. Und so wurde mir klar: Ich muss etwas verändern.

**Kirov:** Was beinhaltet die Arbeit in diesem Ressourcenpool?

**Knobel:** Die inhaltliche Ausprägung hat sich in den Jahren verändert. Anfänglich ging es darum, den Begriff „Curriculum“ überhaupt einzuführen und mit Inhalt zu füllen. Denn wir bemerkten

Ende der 1990er-Jahre, dass wir für Kinaesthetics eine umfassende Theorie ausformulieren müssen. Zwischen den Jahren 1990 bis 2000 differenzierte sich zwar das Kinaesthetics-Konzeptsystem immer mehr aus, aber es zeigte sich, dass insbesondere die Methodik und Didaktik von Kinaesthetics und die kybernetischen Grundlagen, die das Entwicklungsmodell von Kinaesthetics prägen, aufbereitet werden müssen. Und so haben wir uns auf den Weg gemacht, dies zu beschreiben.

**Kirov:** Was sind die Quellen dieser Arbeit?

**Knobel:** Die Theorie von Kinaesthetics kommt aus zwei unterschiedlichen Richtungen. Jährlich nehmen etwa 40'000 Menschen am Feldforschungsprozess teil, in dem der erfahrungswissenschaftliche Zugang von Kinaesthetics ins Spiel kommt. In den Basiskursen der Kinaesthetics-AnwenderInnen und den Aus-, Fort- und Weiterbildungen für Kinaesthetics-TrainerInnen wird die Frage „Wie funktioniert der Mensch?“ bearbeitet. Alle, die an einer Kinaesthetics-Bildung teilnehmen, wissen: Hier geht es nicht darum, Tricks und Kniffe zu lernen, es werden nicht einfach Antworten geliefert. Es geht vielmehr darum, die Fragen „Wie funktioniert ein Mensch? Wie funktioniere ich?“ unter bestimmten Blickwinkeln zu bearbeiten. Das Resultat dieser Auseinandersetzung führt zu einem immer differenzierteren Verständnis von Kinaesthetics. Der Respool C&F hat die Aufgabe, die Themen, die sich in dieser Auseinandersetzung zeigen, zusammenzuführen und quasi zu synthetisieren. Das, was sich differenziert, muss auch dargestellt und der kritischen Auseinandersetzung zugeführt werden.

**Kirov:** Kannst du an einem Beispiel aufzeigen, was das bedeutet?

**Knobel:** Das Verständnis dafür, was das Unterthema „Position/Grundpositionen“ aus dem 5. Konzept bedeutet, hat sich in den letzten

Jahren grundlegend verändert. Anfänglich hatten wir ein ziemlich statisches Verständnis der Positionen. Noch in den 1990er-Jahren haben sich die Pflegenden überlegt, mit welchem Lagerungsmaterial man die Menschen in einer Position unterstützen kann. Man suchte nach „Kinaesthetics-Lagerungsmaterialien“. In der Zwischenzeit haben die Pflegenden entdeckt, dass das „Sich-Positionieren“ ein ständiger Prozess des menschlichen Seins ist – und dass das Material eine nebensächliche Rolle spielt. Es geht vielmehr darum, dem Menschen zu helfen, dass er das ständige „Sich-Positionieren“ selbst steuern kann. Dieses Wissen ist in der Praxis entstanden. Wir haben die Beschreibung, was Position/Grundpositionen bedeutet, Schritt für Schritt an die Entdeckungen in der Praxis angepasst.

**Kirov:** *Und was ist die zweite Richtung der Theoriebildung?*

**Knobel:** Das ist die Aufbereitung der wissenschaftlichen Entdeckungen aus Forschungsgebieten, auf deren Erkenntnisse sich Kinaesthetics bezieht.

**Kirov:** *Welche Forschungsgebiete sind das?*

**Knobel:** Da ist zum einen die Kybernetik. Es ist unsere Aufgabe, insbesondere die Forschungen der VerhaltenskybernetikerInnen zu studieren und so aufzubereiten, dass sie für Menschen, die sich mit Kinaesthetics auseinandersetzen, zur Verfügung stehen. Mit dem Buch „Wissenschaftliche Grundlagen, Teil 1: Kybernetik“ ist ein wichtiger Schritt in diese Richtung gemacht. Nun geht es aber darum, die kybernetischen Modelle im Zusammenspiel mit den Resultaten der Erfahrungswissenschaft zu verfeinern. Ich bin überzeugt, dass wir in Bezug auf die Gesundheitsentwicklung heute viel differenziertere Modelle aufstellen können als die VerhaltenskybernetikerInnen vor 30 Jahren. Und dann gibt es noch all die interessanten Entdeckungen der modernen Biologie.

**Kirov:** *Kannst du an einem Beispiel aufzeigen, wie die Biologie Kinaesthetics beeinflusst?*

**Knobel:** Wir haben zum Beispiel im Konzept Interaktion die Bewegungselemente. In den 1990er-Jahren spielten wir oft mit diesen Ideen – und brachten dabei die logischen Typen immer wieder durcheinander. Wir fragten uns: Meine ich Raum, Zeit und Anstrengung von mir, des anderen oder zwischen uns? Dann lasen wir den

„Baum der Erkenntnis“ von Varela und Maturana. Mit der Theorie der operativen Geschlossenheit eines lebenden Systems wurde sofort klar: Wir müssen die inneren und äußeren Bewegungselemente voneinander trennen! Damit war sogleich ein Dilemma beseitigt, das uns über Jahre beschäftigt hatte. Das ganze Verständnis der Gesundheitsentwicklung wurde durch die Idee der Autopoiese und des Ontogeneseprozesses viel klarer. Und hier gibt es noch sehr viel zu entdecken ...

**Kirov:** *Was vermutest du, was sich als Nächstes zeigt?*

**Knobel:** Ich glaube, dass wir die Tragweite der wohl wichtigsten Entdeckung von Kinaesthetics noch immer nicht vollumfänglich verstanden haben. Sie lautet: Die Qualität, mit der ich die alltäglichen Aktivitäten gestalte, ist der größte Einflussfaktor auf meine eigene (Gesundheits-) Entwicklung.

**Kirov:** *Was haben wir davon noch nicht verstanden?*

**Knobel:** Unser Verständnis von Gesundheitsprozessen ist durch das pathophysiologische Verständnis geprägt. Dagegen habe ich grundsätzlich nichts einzuwenden. Immerhin hat das Medizinsystem eine unglaubliche Fülle von Therapie-Maßnahmen entwickelt, die vielen Menschen helfen können. Aber wie sagte schon Ivan Illich: Das Medizinsystem hat 10% Einfluss auf die Gesundheitsversorgung der Bevölkerung – aber 100% Bestimmungsmacht. Die Entdeckung, dass die Qualität der alltäglichen Aktivitäten der größte Einflussfaktor für meine eigene Entwicklung ist, diese Entdeckung ist wirklich umwerfend! Denn das heißt: Ich bin mein eigenes Gesundheitswesen! Ich kann Einfluss auf meine Entwicklung nehmen! Ich kann das Heft in die Hand nehmen!

**Kirov:** *Wie zeigt sich, dass das noch nicht Allgemeingut ist?*

**Knobel:** Mir begegnet oft die Aussage: „Kinaesthetics wirkt therapeutisch!“ Ich frage dann immer: „Wie kommst du zu diesem Schluss?“ Und die Antwort lautet in etwa: „Wenn ich mit Kinaesthetics arbeite, dann werden die Menschen wieder selbstständiger!“ Damit bin ich überhaupt nicht einverstanden. Das würde ja heißen, dass Selbstständigkeit und ein gesun-





des Leben nur möglich sind, wenn ich von einer TherapeutIn dazu angeleitet werde. Wenn ich mit den Ideen von Kinaesthetics arbeite, erschließe ich das Entwicklungspotenzial, das in den Menschen selbst liegt. Es handelt sich dabei eben gerade nicht um eine gezielte therapeutische Intervention, sondern um das alltägliche Leben selbst, mit dem der Mensch seine eigene Entwicklung beeinflussen kann.

**Kirov:** *Mir ist der Unterschied zwischen Therapien und dem Ansatz von Kinaesthetics noch nicht klar.*

**Knobel:** Unsere Gesellschaft hat in den letzten 100 Jahren enorm viel über therapeutische Interventionen gelernt, und es sind sehr viele therapeutische Spezialgebiete entstanden. Das ist ein Segen für alle Menschen, die von diesen Therapien profitieren können. Nun haben die VerhaltenskybernetikerInnen und Kinaesthetics Folgendes entdeckt: Einer der größten Einflussfaktoren auf die menschliche (Gesundheits-)Entwicklung liegt in der Qualität, wie ein Mensch seine eigenen alltäglichen Aktivitäten gestaltet. Wenn die Menschen ihre eigenen Aktivitäten beobachten und deren Qualität beeinflussen wollen, müssen sie an ihrem Verständnis der Frage, wie sie selbst funktionieren, arbeiten. Natürlich braucht es in bestimmten Situationen therapeutische Interventionen. Wenn die Menschen aber lernen zu verstehen, wie sie für sich selbst und für ihre Angehörigen durch die Gestaltung ihrer Beziehung Einfluss auf die alltäglichen Aktivitäten und damit auf die Lebensqualität nehmen

können, dann entsteht echte Unabhängigkeit und Wirksamkeit. Die Unterscheidung gesund versus krank wird durch ein Gesundheitsentwicklungs-Verständnis ergänzt.

**Kirov:** *Verstehe ich das richtig: Es braucht deiner Meinung nach nebst der therapeutischen Herangehensweise zusätzliches Wissen und Können?*

**Knobel:** Ja. Die Gesundheitsentwicklung eines Menschen wird von zwei Säulen getragen. Die eine ist die Säule der Therapie; sie ist sehr weit entwickelt. Die zweite, noch nicht sehr weit entwickelte Säule ist jene der Bewegungskompetenz im Alltag. Hier stehen wir erst am Anfang. Wir haben gerade einmal eine ganz kleine Spitze des Eisberges entdeckt. Aber das, was darunter noch verborgen ist, das ist riesengroß. Kinaesthetics wird in den nächsten Jahren noch sehr viel entdecken.

**Kirov:** *Woran machst du diese Zuversicht fest?*

**Knobel:** Wir haben in den letzten Jahren die Idee der Hierarchie der Kompetenzen entwickelt. Es geht dabei um Folgendes: Kinaesthetics hat entdeckt, dass (1) z. B. Gehen nicht auf die Fortbewegung auf zwei Beinen beschränkt ist. Gehen ist in jeder Position möglich. (2) Je tiefer die Position, umso weniger komplex ist es, beim Gehen das Gewicht zu organisieren. (3) Ich lerne das, was ich in einer nächsten Position an Kompetenzen brauche – und insbesondere auch das Gehen – in den tieferen Positionen und auf dem Weg von einer Position zur anderen. Diese Idee der Hierarchie der Kompetenzen hat unglaubliches Potenzial. Das heißt nämlich, dass das Lernen indirekt ist und dass ich mein Potenzial bei allem, was ich tue, erweitern kann, wenn ich das entsprechende Verständnis für die Zusammenhänge habe. Dies konnte ich eindrücklich bei meinem Vater erleben.

**Kirov:** *Kannst du davon erzählen?*

**Knobel:** Mein Vater erkrankte in den letzten fünf Jahren seines Lebens an Demenz. Ich gehe davon aus, dass Demenz eine Ganzkörpererkrankung ist und nicht isoliert im Gehirn stattfindet. Wenn ich meinen Vater regelmäßig anleitete, sich auf den Boden zu legen und wieder aufzustehen, mit ihm an seiner Fähigkeit, sich in allen Positionen fortzubewegen, gearbeitet habe und wenn er in der Lage war, selbst vom Boden aufzustehen, ging es ihm gut. Er konnte besser an den Interaktionen teilnehmen, seine alltäglichen Aktivitäten selbstständiger ausführen und



sich auch verbal mehr an den Unterhaltungen beteiligen. Sobald ich diese Arbeit aber – aus welchen Gründen auch immer – vernachlässigt habe, verringerte sich seine beobachtbare Lebensqualität und Selbstständigkeit. Die Arbeit mit meinem Vater hat mir ganz deutlich gemacht: Alle schriftliche curriculare Arbeit hat nur einen Sinn, wenn sie zu mehr Kompetenz in der direkten Interaktion zwischen Menschen, zu einem respektvolleren Umgang zwischen Menschen führt.

**Kirov:** Du gehst also davon aus, dass Kinaesthetics noch eine große Zukunft hat. Was wird dabei deine Rolle in der Weiterentwicklung von Kinaesthetics sein?

**Knobel:** Ich bleibe Ausbilder und so werde ich mit in Bewegung bleiben. Zusätzlich werde ich meinen Schwerpunkt auf die Arbeit im Ressourcenpool „Neue Länder und Sprachen“ legen. Es ist interessant, dass Kinaesthetics eine internationale und interkulturelle Sprache ist. Die Menschen aller Kulturkreise haben in Sachen Bewegungskompetenz dieselben Fragen und finden ähnliche Antworten. Ganz persönlich beschäftigt mich die Frage, was die Erkenntnisse von Kinaesthetics auf der organisationalen Ebene bedeuten.

**Kirov:** Wie meinst du das?

**Knobel:** In der Geschichte sind die Institutionen, in denen die Entwicklung von Kinaesthetics organisiert wurde, nach etwa fünf bis sieben Jahren immer an ihre Grenzen gestoßen. Sie sind implodiert. Im Jahr 2006 haben wir das Experiment einer netzwerkartigen, also nicht hierarchischen Organisationsform gewählt. Dieses europäische Kinaesthetics-Netzwerk funktioniert bereits zehn Jahre erfolgreich. Wir müssen die Funktionsweise dieser lebensnahen und entwicklungsfördernden Organisationsform genau studieren. Denn darin liegt ein großes Potenzial. Ich glaube, dass das menschliche Wirtschaften in einem Kooperationsmodus viel besser funktioniert als im Konkurrenzmodus.

**Kirov:** Kinaesthetics beruht also auf der Kooperation von vielen Menschen ...

**Knobel:** Genau. Kinaesthetics ist eine Wissenschaft, eine Idee. Ideen entwickeln sich besser, wenn sie von vielen Menschen geteilt werden. Ich möchte einen Beitrag dazu leisten, dass weiterhin möglichst viele Menschen sich mit Faszination dem eigenen Verhalten zuwenden



und die eigene Bewegung studieren. Ich hatte in meinem Leben das große Glück, dass ich diese Faszination für das Leben zu meinem Beruf machen konnte. Und dieses Glück möchte ich mit anderen teilen.



„Kinaesthetics ist eine Wissenschaft, eine Idee. Und Ideen entwickeln sich besser, wenn sie von vielen Menschen geteilt werden.“