

# Maren Asmussen Praxisbuch Kinaesthetics

Leseprobe

[Praxisbuch Kinaesthetics](#)

von [Maren Asmussen](#)



<http://www.narayana-verlag.de/b7330>

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Narayana Verlag GmbH

Blumenplatz 2

D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Fax +49 7626 9749 709

Email [info@narayana-verlag.de](mailto:info@narayana-verlag.de)

<http://www.narayana-verlag.de>

In unserer [Online-Buchhandlung](#) werden alle deutschen  
und englischen Homöopathie Bücher vorgestellt.



## 1.2 Was ist Kinaesthetics?

Kin-aesthetics bedeutet Bewegungswahrnehmung. Das Wort ist zusammengesetzt aus den Begriffen Kinesis = Bewegung und Aesthetics = Wahrnehmung.

Kinaesthetics ist ein erfahrungsbezogenes Lernkonzept, welches hilft, die eigene Bewegung bewusst wahrzunehmen und es als Ressource für die eigene Gesundheitsentwicklung zu nutzen.

### **Was bedeutet Bewegungswahrnehmung?**

Die eigene Bewegung nehmen wir über Rezeptoren in den Muskeln wahr. Diese innere Wahrnehmung von Bewegung wird auch als kinästhetisches Sinnessystem bezeichnet.

Wir spüren unsere Muskelbewegung und unsere Stellung im Raum. Die Schwerkraft bietet uns dabei eine Orientierung. Die grundlegende Fähigkeit, sich im Raum mit der Schwerkraft auszubalancieren, erlernen wir im Kindesalter. Wir können diese Fähigkeit immer weiterentwickeln und sie bis ins hohe Alter erhalten, sofern wir aktiv und gesund bleiben. Ob wir nun schreiben, lesen, Fahrrad fahren oder auf einen Baum klettern, für alle diese Bewegungsaktivitäten benötigen wir eine Balance im eigenen Körper. In der Regel achten wir nicht bewusst auf unsere Bewegungswahrnehmung und unsere Bewegungsabläufe. Denn dies ist ein direkter Rückkopplungsprozess im Körper, der meist relativ unbewusst verläuft. Oder könnten Sie genau beschreiben, wie sie z.B. vom Boden aufstehen? Wahrscheinlich müssen Sie diesen Bewegungsablauf erst ausführen, bevor Sie ihn differenziert beschreiben können.

## 1 Grundlagen



**Abb. 1.1:** Über Steine balancieren.

Wenn wir unsere Bewegungskompetenz erweitern wollen, dann ist die eigene Bewegungswahrnehmung von Bedeutung. Wir können unsere automatisierten Bewegungen verändern und an die jeweilige Situation anpassen. So erweitern wir unser Bewegungspotential. Die Fähigkeit zur Anpassung und Veränderung beeinflusst zudem die Gesundheit. Sie bietet uns z. B. die Möglichkeit rechtzeitig wahrzunehmen, wann wir uns übermäßig anstrengen, die Balance verlieren oder unserem Rücken bzw. unseren Gelenken schaden. Das wiederum hilft uns Varianten in unseren Bewegungsabläufen zu entwickeln und zu entdecken, wie wir etwas leicht und mit der nötigen Balance tun können. Wenn wir anderen Menschen eine Bewegungsunterstützung oder ein Lernangebot bezüglich Bewegung geben, hilft uns die Sensibilität im eigenen Körper. Damit ist unsere eigene Bewegungswahrnehmung auch eine Ressource für andere Menschen.

### **Beispiel**

Eine Heilpädagogin in einem Förderzentrum sagte zu mir: „Wenn ich nicht bei mir selbst bin, und Stress habe, dann mache ich meinen Körper fest, ohne es zu merken. Aber dann kann ich nicht mehr wirklich spüren, ob die schwer behinderten Kinder, die ich betreue, etwas mitmachen können. Dann ziehe ich einfach nur mein Schema durch. Das ist aber nicht hilfreich, weder für mich noch für die Kinder. Weil ich durch die Kinaesthetics weiß, dass ich den Kindern eigentlich besser helfen kann, spüre ich in mich hinein und versuche mich leicht und locker mit den Kindern zu bewegen. Es ist dann viel besser! Und gar kein Vergleich zu meinem früheren Vorgehen. Die Kinder können kleine Bewegungsabläufe selbst mitmachen und lernen dabei. Sie machen viele kleine Fortschritte.“

## Von Kinästhetik zu Kinaesthetics

Das Wort Kinästhetik ist die deutsche Übersetzung zum englischen Begriff Kinaesthetics. In den deutschsprachigen Ländern ist der Begriff Kinästhetik gebräuchlich und insbesondere in der Pflege weit verbreitet. Es gibt zahlreiche Veröffentlichungen unter dem Stichwort Kinästhetik. In jedem Pflege-Lehrbuch wird diesem Konzept mittlerweile ein Kapitel gewidmet. Die Kinaesthetics-Kurse wurden bis 2005 mit dem deutschen Begriff bezeichnet: ®Kinästhetik in der Pflege Grund- und Aufbaukurse bzw. ®Kinästhetik Infant Handling Grund- und Aufbaukurse.

Heute ist das Interesse am kinästhetischen Bewegungskonzept international. Selbst in Japan werden Kinaesthetics-Kurse angeboten. Um einen international einheitlich verwendeten Begriff bemüht, etabliert sich auch im deutschsprachigen Raum zunehmend der Begriff Kinaesthetics. In diesem Buch werden Sie noch beide Begriffe finden. Wenn ich über Kinästhetik bzw. Kinaesthetics an sich schreibe, so verwende ich den internationalen Begriff. Wenn Menschen zitiert werden, die sich zu diesem Konzept äußern, dann wird der Begriff genannt, den sie zum Zeitpunkt des Interviews benutzt haben.

## Hintergründe

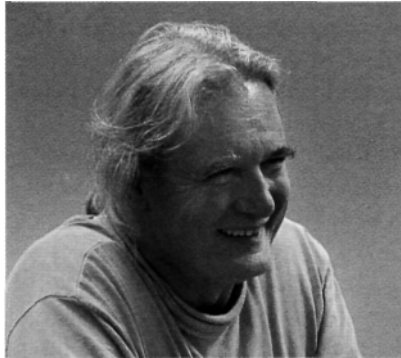
Kinaesthetics wurde Anfang der 80er Jahre von den Amerikanern Dr. Frank Hatch (1940) und Dr. Lenny Maietta (1950) begründet und seitdem kontinuierlich weiterentwickelt. Sie waren Schüler des amerikanischen Kybernetikers K.U. Smith und haben die wissenschaftlichen Erkenntnisse der Kybernetik auf die menschliche Bewegung übertragen.

Zunächst führten Dr. Hatch und Dr. Maietta Bewegungskurse für Tänzer und dann für Eltern und Kinder durch. Erst später boten sie auch Kurse für Pflegenden an. Im interaktiven Prozess mit den Kursteilnehmern suchten sie nach unterschiedlichen Betrachtungsaspekten für menschliche Bewegung und Interaktion. Dabei entstanden die Konzepte der Kinaesthetics. Dr. Frank Hatch und Dr. Lenny Maietta haben sich ihr ganzes Leben mit der Analyse und Entwicklung menschlicher Bewegung beschäftigt und sind bis heute noch auf diesem Gebiet tätig.

In den vergangenen 30 Jahren haben sie in Zusammenarbeit mit Menschen aus den Bereichen Pflege, Gesundheit und Bildung ihre Erkenntnisse weiterentwickelt und ihr Wissen weitergegeben. Mittlerweile gibt es in Europa nahezu 1000 Trainerinnen und Trainer für Kinaesthetics.

## 1 Grundlagen

### Dr. Frank Hatch erzählt



„Kinaesthetics ist der Name, den ich meiner Arbeit gegeben habe. Seit den 60er Jahren, als ich Modern Dancer war, habe ich versucht zu verstehen, was Menschen tun, wenn sie sich bewegen. Ich war mit der normalen menschlichen Bewegung beschäftigt, insbesondere mit der tänzerischen Bewegung. Nun habe ich über 30 Jahre hinter mir mit einer Leidenschaft für Bewegung. Wenn man anfängt eine Orientierung zu finden, also ein Verständnis bekommt von der Landschaft der menschlichen Bewegung, dann entdeckt man immer mehr.“

**Abb. 1.2:** Dr. Frank Hatch

D  
Durch meine Doktorarbeit entdeckte ich das Feld Kybernetik. In der Kybernetik haben Wissenschaftler analysiert, dass durch Bewegung Reize entstehen und wir dadurch die nächste Bewegung machen. Das ist eine Beschreibung, wie lebende Systeme ihre Erfahrung durch ihr Tun organisieren. Es ist ein kreisender Prozess. Wir (Dr. Hatch und Dr. Maietta) haben zuerst Übungen und Bewegungen für alle Leute angeboten. Es waren Kurse in Europa in den 70er Jahren bis in die 80er Jahre hinein. In dieser Zeit haben wir Workshops von 5 bis 8 Tagen durchgeführt. Da haben wir die Bewegungsthemen, die Menschen haben, entdeckt. Zum Beispiel Fallen und Aufstehen oder Ziehen und Drücken! Wir haben es damals Hängen und Verstreben genannt. Oder Interaktionen, also die Arten, die man hat, wenn man sich mit jemand zusammen bewegt. Und alle diese Themen haben wir dann Ende der 70er/Anfang der 80er Jahre auch für Pflegende angeboten. Und damit nahm die Kinästhetik in der Pflege ihren Anfang. Es freut mich sehr, dass es jetzt so viele qualifizierte Leute gibt, die in der Lage sind, dieses Wissen weiterzugeben. Jetzt fühle ich mich sehr zufrieden.“

## Anwendungsbereiche

Kinaesthetics wird in Pflege- und Gesundheitseinrichtungen bereits sehr geschätzt. Wie erwähnt finden Sie heute in nahezu jedem Pflegelehrbuch ein Kapitel über Kinästhetik/Kinaesthetics.

Kinaesthetics bietet aber nicht nur Ideen für die Betreuung von bewegungseingeschränkten Menschen, sondern bietet jedem Menschen Anregungen, die eigene Bewegungskompetenz zu erweitern. Dabei geht es nicht um ein Höher, Schneller oder Besser, sondern um die Sensibilität in der eigenen Bewegung. Die Ideen der Kinaesthetics können für jedes Bewegungslernen angewendet werden. Ganz gleich ob in Freizeit oder Beruf, Sport oder Pädagogik, ob zur Prävention oder Gesundheitsbildung.

### **Kinaesthetics in der Pflege**

Kinaesthetics findet insbesondere im Bereich der Pflege großen Zuspruch. Trainer für Kinaesthetics, Kinaesthetics-Tutoren sowie Lehrende für Pflegeberufe sorgen für die Verbreitung dieser Ideen. Pflegenden, die kinästhetisch arbeiten, reduzieren ihre körperliche Belastung und können pflegebedürftigen Menschen ein adäquates Angebot zur Gesundheitsentwicklung geben. Zunehmend wird im Krankenhaus sowie in der Alten- und Behindertenhilfe auch berufsübergreifend gearbeitet. Physiotherapeuten, Ergotherapeuten sind ebenso in den Kinaesthetics-Kursen zu finden wie Pflegenden. Damit wird den Patienten ein homogeneres Angebot in ihrer Bewegungsunterstützung geboten. Es gibt inzwischen einzelne Krankenhäuser, die ihr gesamtes Personal, also auch Reinigungskräfte und Büroangestellte, kinästhetisch schulen. Mitarbeiter verschiedener Berufsgruppen erhalten so die Möglichkeit, Fähigkeiten zur Verbesserung der eigenen Gesundheit und zur Vermeidung einseitiger körperlicher Belastung zu entwickeln.

#### **Eine Altenpflegerin berichtet**

Eine Altenpflegerin berichtet von ihren Erfahrungen mit Kinaesthetics aus verschiedenen Bereichen: „Ich habe Kinästhetik in der Altenpflege kennen gelernt. Da ging es darum, dass ich eine Alternative zum klassischen Heben und Tragen hatte und die alten Leute auch wieder zu Eigenbewegungen ermuntern konnte. Und dann lag ich selbst mit einem Kaiserschnitt im Krankenhaus. Und da merkte ich, wie sehr mir Kinästhetik selbst hilft. Ich war dadurch in der Lage, mich ohne große Schmerzen im Bett nach oben zu bewegen und auch aus dem Bett aufzustehen. Ich habe den Schwestern gesagt: „Lasst mich bitte ganz alleine machen!“ Das ging am besten. Und dann hatte ich ja meine kleine Tochter, da waren die Ideen der Kinästhetik dann auch ganz hilfreich, besonders in der ersten Zeit, weil sie dadurch weniger Blähungen hatte.“

### **Kinaesthetics Infant Handling**

Für Eltern von Kleinkindern und Säuglingen hatten Dr. Lenny Maietta und Dr. Frank Hatch schon in den USA ein Programm entwickelt, welches sie Touch well nannten. Daraus ist Kinaesthetics Infant Handling entstanden, ein Programm, das in Europa noch nicht so weit verbreitet ist wie die das der Pflege. Es ist aber anzunehmen, dass es an Bedeutung gewinnen wird. Immer deutlicher zeigt sich, dass es Kindern heute an natürlicher Bewegungsanregung fehlt und sie schon mit Bewegungsdefiziten in die Schule kommen. Kinderkrankenschwestern, Hebammen und Eltern nehmen an Kinaesthetics Infant Handling Kursen teil, um Kinder in ihrer Bewegungsentwicklung kompetent begleiten zu können. Eltern lernen so, ihren Kindern Bewegungsanregungen zu geben und sich spielerisch mit ihnen über Bewegung auszutauschen. Das bietet den Kindern nicht nur eine hohe Bewegungs- und Lerngrundlage, es fördert auch die positive Beziehung zwischen Eltern und Kindern.

### **Kinaesthetics Kreatives Lernen**

In diesen Kursen können Privatpersonen oder Pädagogen ihr kreatives Potential entdecken und Ideen für ihr eigenes Lernen, ihre jeweiligen Lebensthemen oder für die eigene pädagogische Arbeit entfalten. Bewegung und Körperwahrnehmung sind Ausgangspunkte und zentrale Betrachtungsaspekte. Die Bewegungsangebote sind vielfältig und bieten die Möglichkeit, die Freude an der eigenen Bewegung wiederzuentdecken.

Beispielsweise üben sich die Teilnehmer in der Interaktion mit Pferden oder darin, auf einem Seil zu balancieren. Dabei entdecken sie neue Fähigkeiten, die sie auf ihren Lebensalltag übertragen können. Sensibilität in der Kommunikation und Bewegungswahrnehmung werden geschult. Kursangebote finden Sie unter [www.kinaesthetics.net](http://www.kinaesthetics.net)

### **Ausblick**

Kinaesthetics wird zunehmend in Schulen und Kindergärten als Idee für Lern- und Bewegungsunterstützung genutzt. Die Ideen der Kinaesthetics können Erziehern sowie Lehrern ein Werkzeug an die Hand geben, um Kindern das Lernen zu erleichtern, indem sie gezielt Bewegungssequenzen in einzelne Lernschritte integrieren und für Spiel und Unterricht unterschiedliche Bewegungsanregungen bieten.



Maren Asmussen

## [Praxisbuch Kinaesthetics](#)

Erfahrungen zur individuellen  
Bewegungsunterstützung auf Basis der  
Kinästhetik - mit

[www.pflegeheute.de](http://www.pflegeheute.de)-Zugang

208 Seiten, kart.  
erschienen 2009



Mehr Homöopathie Bücher auf [www.narayana-verlag.de](http://www.narayana-verlag.de)