



# Was ist Kinaesthetics?

## Die Inhalte

---

Der Begriff Kinaesthetics kann mit „Kunst / Wissenschaft der Bewegungswahrnehmung“ übersetzt werden. Kinaesthetics beschäftigt sich hauptsächlich mit folgenden Inhalten:

- Die Entwicklung der differenzierten und bewussten Wahrnehmung der eigenen Bewegung.
- Die Entwicklung der eigenen Bewegungskompetenz, d.h. 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 bzw. in ihrer Selbstwirksamkeit gezielt unterstützt werden.

Kinaesthetics nähert sich diesen Inhalten auf zwei Wegen. Einerseits stellt es Instrumente und Methoden zur Verfügung, um individuelle Erfahrungen einzuordnen und zu verstehen. Auf diese Weise fördert es die Achtsamkeit für die Qualitäten und Unterschiede der Bewegung in alltäglichen Aktivitäten. Andererseits ermöglicht Kinaesthetics die kognitive Auseinandersetzung mit theoretischen Grundlagen und wissenschaftlicher Forschung. Die Verbindung dieser beiden Herangehensweisen macht die Faszination und Innovation von Kinaesthetics aus.

## Die Wirkung

---

Bewegung ist eine Grundlage des Lebens. Die Sensibilisierung der Bewegungswahrnehmung und die Entwicklung der Bewegungskompetenz können bei Menschen jeden Alters einen nachhaltigen Beitrag zur Gesundheits-, Entwicklungs- und Lernförderung leisten. Kinaesthetics kann helfen, neue Bewegungsmöglichkeiten zu entdecken und arbeitsbedingte Rückenschmerzen, Verspannungen oder andere körperliche Beschwerden anzugehen, im Alter beweglich und selbständig zu bleiben, oder auch sich mit der eigenen Kreativität und Flexibilität (z.B. im Umgang mit Stress) auseinanderzusetzen.

Bei der Begleitung und Pflege von Neugeborenen, alten Menschen, Behinderten, Patienten zeigt sich die Wirkung von Kinaesthetics stets in einem doppelten Sinn: Pflegende und gepflegte Menschen profitieren gleichermaßen von einer grösseren Bewegungskompetenz. Gestaltet man Pflegeinterventionen als Interaktionen auf der Grundlage von Kinaesthetics, führt dies nicht nur zu erstaunlichen Fortschritten bei den pflegebedürftigen Menschen, sondern fördert auch die Gesundheit der pflegenden Personen.

Einem Betrieb ist es möglich, mit Kinaesthetics die praktische Kompetenz und Selbstverantwortung der MitarbeiterInnen gezielt zu fördern, es aber auch als zentralen Faktor der Organisations- und Qualitätsentwicklung einzusetzen.

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

## Die Anwendung

---

Kinaesthetics ist im professionellen Bereich seit etwa 20 Jahren in der Schulung von Fachpersonal im Gesundheits- und Sozialwesen tätig. Pro Jahr werden in Europa ungefähr 3'000 Basiskurse mit 40'000 TeilnehmerInnen in diversen Institutionen angeboten.

Die grosse Nachfrage wird durch verschiedene Kinaesthetics-Programme abgedeckt. Am weitesten verbreitet ist das Programm Kinaesthetics in der Pflege, das sich an professionelle Pflegenden in Kliniken, Pflegeheimen etc. richtet, aber auch im Behindertenbereich zunehmend an Bedeutung gewinnt. Schon früh wurde speziell für die Pflege von Neugeborenen und Kleinkindern das Programm Kinaesthetics Infant Handling entwickelt.

Eine jüngere Entwicklung, die auf ein breites Interesse stösst, ist das Programm Kinaesthetics Pflegenden Angehörige. Das neueste Angebot im professionellen Bereich ist Kinaesthetics in der Erziehung.

Im personalen Bereich ist Kinaesthetics mit Programmen wie Kinaesthetics Gesundheit am Arbeitsplatz / Lebensqualität im Alter / Kreatives Lernen auch auf dem Gebiet der persönlichen Gesundheits- und Entwicklungsförderung tätig.

Im organisationalen Bereich führt Kinaesthetics auf Anfrage Kinaesthetics-Assessments in Institutionen durch. Die Assessments können zu einer Kinaesthetics-Auszeichnung der Institution führen.

Die bestehenden Kinaesthetics-Programme und besonders Neuentwicklungen werden regelmässig evaluiert und den Bedürfnissen aller Beteiligten angepasst.

## Die Geschichte

---

F. Hatch und L. Maietta entwickelten Kinaesthetics in den 80er Jahren des 20. Jahrhunderts auf der Grundlage ihres wissenschaftlichen Kontaktes zum Verhaltenskybernetiker K. U. Smith und ihres Interesses für Bewegung, Tanz und Lernen. Ihre Kurse stiessen besonders bei Fachkräften aus dem Bereich der Pflege auf reges Interesse. In den 90er Jahren begannen die ersten Kinaesthetics-TrainerInnen mit regelmässigen Schulungen in verschiedenen Institutionen im deutschen Sprachraum. Das stetige Wachstum der Bildungsinstitution Kinaesthetics brachte mehrfach organisatorische Umstrukturierungen mit sich. Die letzte führte in den Jahren 2006 – 2007 zur aktuellen Organisation von Kinaesthetics.

## Die theoretischen Grundlagen

---

Die Forschungen des Verhaltenskybernetikers K. U. Smith und der daran anknüpfende Kinaesthetics-Feldforschungsprozess bilden eine wissenschaftliche Grundlage von Kinaesthetics. Die theoretischen Überlegungen der Kybernetik beeinflussen durch Wissenschaftler wie G. Bateson oder H. v. Foerster die Theoriebildung in Kinaesthetics. Die Beschreibungen lebender Systeme durch die beiden Neurobiologen H. Maturana und F. J. Varela stellen eine dritte Grundlage dar.

Bei der Weiterentwicklung der theoretischen Grundlagen stützt sich Kinaesthetics auf eigene Forschungsprojekte und auf aktuelle Forschungen in verwandten Bereichen.

## Das Lernverständnis

---

Das Kinaesthetics-Lernmodell bildet die didaktische Grundlage der Bildungsangebote. Das Thema Bewegungskompetenz bringt es mit sich, dass die Kurse auf eigenaktivem Lernen aufbauen und in einem hohen Mass individualisierend und prozessorientiert sind. Die individuellen Bewegungserfahrungen in alltäglichen Aktivitäten bilden die Basis und den Zugang zur kognitiven Auseinandersetzung mit Kinaesthetics. Die Sensibilisierung der eigenen Körperwahrnehmung hat eine direkte Auswirkung auf die Bewegungskompetenz und das Verhalten der TeilnehmerInnen in der Praxis. Die Kinaesthetics-TrainerInnen gestalten auf diesen Grundlagen eine Lernumgebung in Interaktion mit der Kursgruppe.

## Die Organisation

---

Kinaesthetics ist eine europäische Bildungsorganisation, zu der rund 1000 Kinaesthetics-TrainerInnen gehören. Als Unternehmen ist Kinaesthetics ein dezentral geführtes Netzwerk, das aus drei Ebenen besteht:

- Die Kinaesthetics-TrainerInnen sind in einem Betrieb angestellt oder freiberuflich tätig. Sie organisieren und gestalten selbstverantwortlich die Durchführung der Basiskurse (Grund-, Aufbau-, Peer Tutoring-Kurse). Sie stehen in enger Kooperation mit ihrer Länderorganisation.
- Die Länderorganisationen sind wirtschaftlich und juristisch selbständig und vertreten die Interessen von Kinaesthetics in ihrem Land. Zusätzlich sind sie für die Aus-, Weiter- und Fortbildung der TrainerInnen, die Administration und die Vernetzung zuständig.
- Die European Kinaesthetics Association (EKA) ist der Zusammenschluss aller Länderorganisationen. Sie koordiniert die übergreifenden Aufgaben und ist u.a. für Forschung und Entwicklung verantwortlich.

## Die Länderorganisationen

---

Haben Sie weitere Fragen zu Kinaesthetics, die auf diesem Infoblatt nicht beantwortet werden? Wenden Sie sich an die jeweilige Kinaesthetics-Länderorganisation.



**Kinaesthetics**  
Schweiz  
Suisse  
Svizzera

Nordring 20  
CH-8854 Siebnen  
T: +41 55 451 18 00  
info@kinaesthetics.ch  
[www.kinaesthetics.ch](http://www.kinaesthetics.ch)



**Kinaesthetics**  
Deutschland

Berliner Platz 1  
DE-24937 Flensburg  
T: +49 461 318 02 700  
info@kinaesthetics.de  
[www.kinaesthetics.de](http://www.kinaesthetics.de)



**Kinaesthetics**  
Österreich

Petrumstrasse 12  
AT-4040 Linz  
T: +43 699 10 28 3146  
info@kinaesthetics.at  
[www.kinaesthetics.at](http://www.kinaesthetics.at)



**Kinaesthetics**  
Italia

Via Val d'Ega 23  
IT- 39053 Cardano  
T: +39 392 963 24 38  
info@kinaesthetics.it  
[www.kinaesthetics.it](http://www.kinaesthetics.it)