



# 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.

Im personalen Bereich ist Kinaesthetics mit Programmen wie Kinaesthetics Gesundheit am Arbeitsplatz / Beweglich älter werden / 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

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



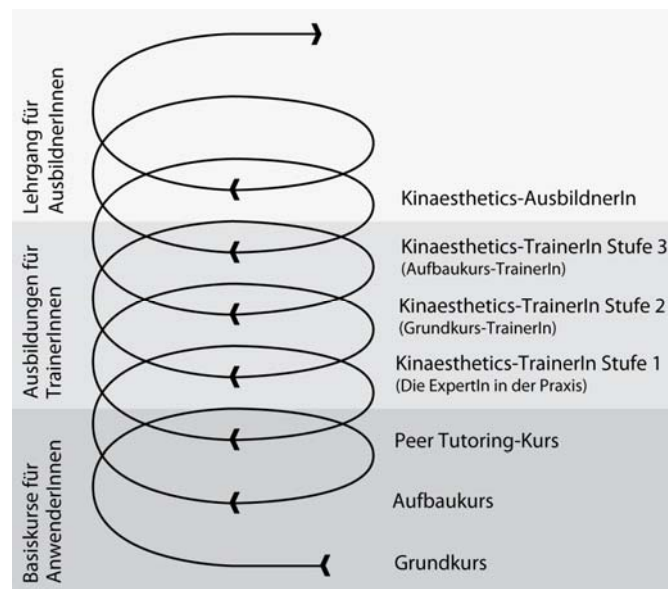
**Kinaesthetics**  
Italia

Via C. A. Tron 27  
IT- 10065 S. Germano Chisone  
T: +39 0121 58809  
info@kinaesthetics.it  
[www.kinaesthetics.it](http://www.kinaesthetics.it)



## Der Kinaesthetics-Bildungsweg

Der Kinaesthetics-Bildungsweg besteht aus in sich abgeschlossenen und aufeinander aufbauenden Bildungseinheiten. Das Angebot richtet sich an Menschen, die sich aus privaten oder beruflichen Gründen auf der personalen, professionalen oder organisationalen Ebene mit ihrer Bewegungskompetenz, mit Gesundheit und Lernen auseinandersetzen wollen. Der personale Bereich von Kinaesthetics betrifft die Auseinandersetzung mit der eigenen Bewegungskompetenz, Persönlichkeits- und Gesundheitsentwicklung. Der professionelle Bereich richtet sich an Menschen mit einem Auftrag gegenüber einem anderen Menschen (Eltern, pflegende Angehörige, Pädagogen, Pflegefachleute, Therapeuten). Der organisationale Bereich befasst sich mit der Bedeutung der eigenen Bewegungskompetenz im Kontakt mit einem Team oder einer Organisation. Die Bildungsangebote sind je nach Anwendung unterschiedlich ausgerichtet. Eine vorausgehende Stufe ist in der Regel die Voraussetzung für die nächste.



### Die Basiskurse

Die Basiskurse ermöglichen es, sich das Kinaesthetics-Wissen und -Können in verschiedenen Anwendungsgebieten zunutze zu machen. Diese Kurse werden grösstenteils als strukturierte „Lernphasen“ gestaltet, in denen nicht nur im Kursraum gelernt wird. Auch das praktische Lernen zwischen den Kurstagen wird gezielt geplant und ausgewertet. Eine solche Lernphase erstreckt sich über 4 bis 9 Monate. Diese Lernphasen sind dann besonders nachhaltig, wenn sie zusammen mit den Führungskräften auf die Möglichkeiten und Zielsetzungen des Betriebes abgestimmt werden.

#### Grundkurse

In Grundkursen setzen sich die TeilnehmerInnen intensiv mit ihrer eigenen Bewegungskompetenz auseinander und lernen das Kinaesthetics-Konzeptsystem kennen. Dadurch wird es möglich, die eigene Bewegung in alltäglichen Aktivitäten unter verschiedenen Blickwinkeln zu beobachten, besser zu verstehen und aktiv zu verändern.

#### Aufbaukurse

Aufbauend auf dem Grundkurs können die TeilnehmerInnen in Aufbaukursen ihre persönliche Bewegungskompetenz und ihr Wissen über das Kinaesthetics-Konzeptsystem verfestigen und vertiefen. Zusätzlich lernen sie, Lernprozesse in der Praxis zu gestalten, zu variieren und Lernfortschritte festzustellen und zu dokumentieren.

#### Peer Tutoring-Kurse

Peer TutorInnen sind in ihrem Arbeitsteam die AnsprechpartnerInnen bezüglich Kinaesthetics.

In den Peer Tutoring-Kursen erarbeiten sie das Wissen und die Kompetenzen, um KollegInnen, die einen Grund- oder Aufbaukurs besuchen oder besucht haben, in ihrem Lernprozess in der Praxis zu unterstützen. Sie erweitern ihr Kinaesthetics-Fachwissen und entwickeln ihre methodisch-didaktischen Kompetenzen auf der Basis des Kinaesthetics-Lernmodells.

Öffentlich angebotene Kinaesthetics-Basiskurse finden sich auf der Website der Länderorganisationen.

## Die TrainerInnen-Ausbildung

---

Die TrainerInnen-Ausbildungen im personalen und professionalen Bereich finden berufsbegleitend statt, dauern für jede Stufe in der Regel ein Jahr und umfassen je ungefähr 300 Stunden (inkl. Selbststudium). Die Kinaesthetics-Organisationen der verschiedenen Länder organisieren und koordinieren die Ausbildungen. Bewegungskompetenz, Gesundheitsentwicklung und Lernen stellen die inhaltlichen Schwerpunkte dar. Zusätzlich eignen sich die TeilnehmerInnen solide und moderne methodisch-didaktisch Grundlagen an. Die Ausbildungen vollziehen sich zum Teil in einem Assistenzsystem, d.h. die Auszubildenden sind zu regelmässigen Assistenzen in Kursen von erfahrenen TrainerInnen verpflichtet.

### Die Kinaesthetics-TrainerIn Stufe 1: Die ExpertIn im eigenen Berufsfeld

Die Ausbildung zur Kinaesthetics-TrainerIn Stufe 1 ist die Übergangsstufe zwischen der Kinaesthetics-AnwenderIn und der Kinaesthetics-TrainerIn der Stufen 2 und 3. Die TeilnehmerInnen beschäftigen sich unter kybernetisch-kinaesthetischen Blickwinkeln mit spezifischen Fragestellungen ihres Berufes. Sie sind fähig, in konkreten Praxissituationen angepasste Lernunterstützungen anzubieten. Sie können Anleitungssituationen (Praxisanleitungen, Teambesprechungen, Fallbeispiele etc.) gestalten und Lernumgebungen an die unterschiedlichsten Situationen anpassen. Zusätzlich sind sie dazu imstande, andere MitarbeiterInnen, die einen Grund- oder Aufbaukurs besucht haben, oder auch Peer TutorInnen ihres Betriebs zielgerichtet zu begleiten und zu unterstützen. Dadurch leisten sie einen wichtigen Beitrag, um Kinaesthetics nachhaltig in die Qualitätsentwicklung ihrer Institution einzubringen.

### Die Kinaesthetics-TrainerIn Stufe 2: Die Grundkurs-TrainerIn

Die Ausbildung zur Kinaesthetics-TrainerIn Stufe 2 befähigt die TeilnehmerInnen, Kinaesthetics-Grundkurse durchzuführen. Sie beschäftigen sich mit der Umsetzung des Kinaesthetics-Lernmodells und lernen, nach den pädagogischen und methodisch-didaktischen Grundsätzen von Kinaesthetics Lernumgebungen zu gestalten. Sie sind fähig, zusammen mit 12 bis 18 TeilnehmerInnen einen nachhaltigen Lernprozess in Form einer Lernphase zu gestalten.

### Die Kinaesthetics-TrainerIn Stufe 3: Die Aufbaukurs- und Peer Tutoring-TrainerIn

Die Ausbildung zur Kinaesthetics-TrainerIn Stufe 3 befähigt die TrainerIn, Kinaesthetics-Aufbaukurse und nach einer entsprechenden Weiterbildung auch Peer Tutoring-Kurse zu gestalten. In Aufbau- und Peer Tutoring-Kursen steht der individuelle Lernprozess der einzelnen TeilnehmerIn viel stärker im Mittelpunkt als in Grundkursen. Aus diesem Grund wird in der Ausbildung zur TrainerIn Stufe 3 grosser Wert auf die Gestaltung einer prozessorientierten und individualisierenden Lernumgebung gelegt. Die TrainerIn Stufe 3 kann die Veranstalter von Kinaesthetics-Grund- und Aufbaukurs-Lernphasen beraten und unterstützen. Sie kann dabei mithelfen, die nötigen Bildungsmassnahmen an die Gegebenheiten und Ziele der Institution anzupassen.

Die erste Ausbildung im organisationalen Bereich startete 2009. Sie umfasst zwei Stufen und führt zu einem anerkannten Abschluss als Kinaesthetics-Bildungs-, Projekt- und EntwicklungsberaterIn.

## Fort- und Weiterbildung der Kinaesthetics-TrainerInnen

---

TrainerInnen der Stufen 1 bis 3 besuchen nach ihrer Ausbildung regelmässig weitere Kinaesthetics-Bildungsangebote, um so im aktuellen Austausch mit anderen TrainerInnen und dem gesamten Netzwerk zu bleiben. Dabei werden Fort- und Weiterbildungen mit thematisch unterschiedlich ausgerichteten Inhalten angeboten. Durch die gemeinsamen Bildungsanlässe und den regelmässigen Austausch entwickeln alle Beteiligten die Inhalte von Kinaesthetics ständig weiter.

## Der AusbilderInnen-Lehrgang

---

Die Ausbildung zur AusbilderIn findet in einem mindestens zweijährigen, berufsbegleitenden Lehrgang statt. Darin erwerben die künftigen AusbilderInnen die nötigen Kompetenzen, um in Zweier-Teams die TrainerInnen-Ausbildungen der Stufen 1 bis 3 und Fort- und Weiterbildungen durchführen zu können. Kinaesthetics-AusbilderInnen gestalten auch regelmässig Basiskurse. Dadurch erhalten sie einen praxisnahen und detaillierten Überblick über die aktuellen Themen und Perspektiven der inhaltlichen Entwicklung von Kinaesthetics. Sie spielen damit eine zentrale Rolle in der Curriculumsentwicklung.



**Kinaesthetics**  
Schweiz  
Suisse  
Svizzera

Nordring 20  
CH-8854 Siebnen  
T: +41 55 451 18 00  
info@kinaesthetics.ch  
www.kinaesthetics.ch



**Kinaesthetics**  
Deutschland

Berliner Platz 1  
DE-24937 Flensburg  
T: +49 461 318 02 700  
info@kinaesthetics.de  
www.kinaesthetics.de



**Kinaesthetics**  
Österreich

Petrumstrasse 12  
AT-4040 Linz  
T: +43 699 10 28 3146  
info@kinaesthetics.at  
www.kinaesthetics.at



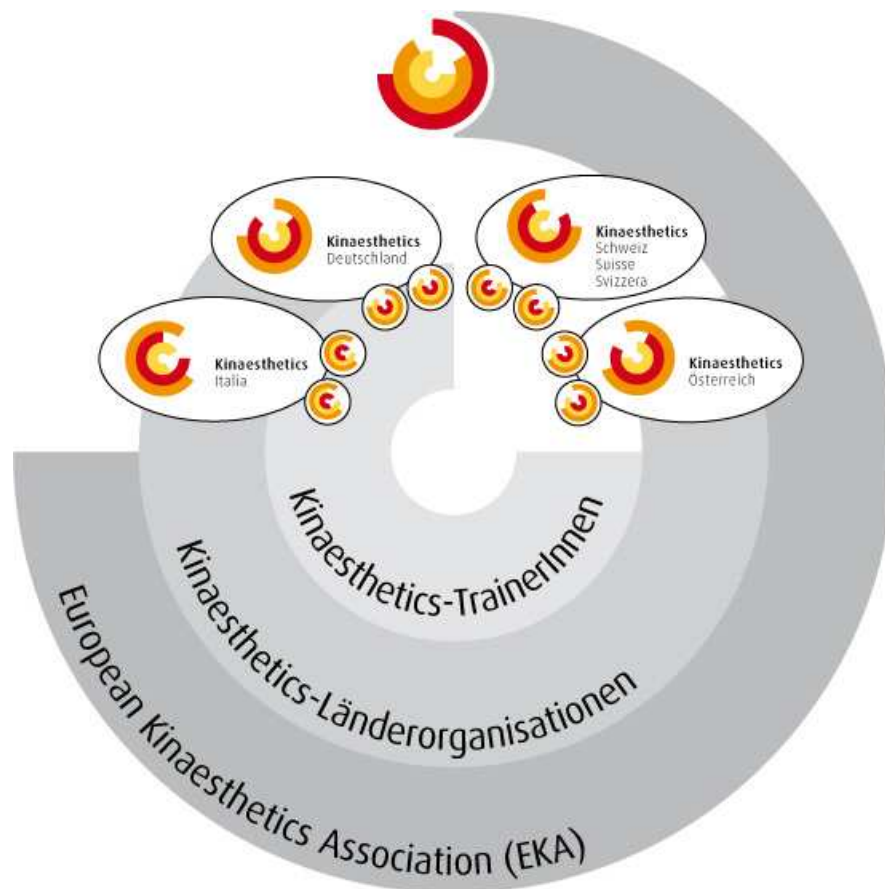
**Kinaesthetics**  
Italia

Via C. A. Tron 27  
IT- 10065 S. Germano Chisone  
T: +39 0121 58809  
info@kinaesthetics.it  
www.kinaesthetics.it

## Das europäische Kinaesthetics-Netzwerk

Kinaesthetics ist europaweit als Netzwerk organisiert. Die in den letzten 30 Jahren ständig steigende Nachfrage nach Kursen im Gesundheitswesen und das wachsende Interesse aus anderen Bereichen führten in den Jahren 2006 – 2007 zu einer organisatorischen Umstrukturierung, die den aktuellen und zukünftigen Anforderungen gerecht werden soll. Dabei wurde der Schritt von der zentral geführten Organisation zum dezentral geführten Netzwerk vollzogen.

Die folgende Darstellung zeigt die aktuelle Organisation von Kinaesthetics:



### Wer hat welche Aufgaben im Kinaesthetics-Netzwerk?

#### Die Kinaesthetics-TrainerInnen

Kinaesthetics-TrainerInnen arbeiten innerhalb von Betrieben als Fachpersonen oder sind als KursleiterInnen oder BeraterInnen freiberuflich tätig. Sie führen im Auftrag der Kursveranstalter oder des Arbeitgebers die Kinaesthetics-Basiskurse durch oder leiten ganze Bildungsprojekte. Je nach Ausbildungsstufe sind sie dazu befähigt Grund-, Aufbau- oder Peer Tutoring-Kurse in Form von „Lernphasen“ zu gestalten.

Die TrainerInnen führen ihre Kurse in enger Kooperation mit ihren Kinaesthetics-Länderorganisationen durch. Sie verpflichten sich, mindestens alle zwei Jahre spezielle TrainerInnen-Fortbildungen zu besuchen, die gewährleisten, dass jede TrainerIn den aktuellen Stand der Curriculumsentwicklung in ihre Kurse integrieren kann. Zudem fließen in diesen Fortbildungen die Erfahrungen und Erkenntnisse der TrainerInnen ins Netzwerk ein und beeinflussen so die Weiterentwicklung des Curriculums.

## Die Kinaesthetics-Länderorganisationen

Jedes Land, in dem Kinaesthetics in grösserem Ausmass tätig ist, verfügt über eine Länderorganisation, die von den Kinaesthetics-TrainerInnen gebildet wird. Diese Länderorganisationen sind wirtschaftlich eigenständige und unabhängige juristische Personen (Aktiengesellschaft oder Verein mit gemeinnütziger Ausrichtung).

Die Länderorganisationen erbringen folgende Dienstleistungen für die Kinaesthetics-TrainerInnen, Veranstalter und KursteilnehmerInnen:

- Versand der Kursunterlagen an die Veranstalter von Kinaesthetics-Basiskursen
- Registrierung der KursteilnehmerInnen
- Druck und Versand der Zertifikate der KursteilnehmerInnen
- Fachliche und administrative Unterstützung der TrainerInnen und Veranstalter
- Markterschliessung und Anerkennung
- Planung und Durchführung der Aus-, Fort- und Weiterbildung der TrainerInnen
- Qualitätsentwicklung
- Aktive Mitarbeit auf der Ebene der European Kinaesthetics Association (Curriculumsentwicklung / Internetplattformen)

## Die European Kinaesthetics Association (EKA)

Die EKA ist die Rahmenorganisation aller Länderorganisationen in Europa. Rechtlich ist die EKA ein in Österreich eingetragener Verein, in dem alle Länderorganisationen Mitglied sind. Die Leitung und Koordination der EKA wird durch eine Koordinationsgruppe gewährleistet. Diese besteht aus dem Vorstand der EKA (die GeschäftsführerInnen der Länderorganisationen) und je einer strategischen VertreterIn jeder Länderorganisation.

Auf der Ebene der EKA koordinieren die Länder die Aufgaben, die sinnvollerweise gemeinsam gelöst werden:

- Curriculumsentwicklung
- Wirkungsforschung
- Aufarbeitung und Weiterentwicklung der wissenschaftlichen Grundlagen von Kinaesthetics
- Definition von Mindeststandards für die Kinaesthetics-Bildungsanlässe in Europa
- Stärkung von Kinaesthetics durch eine gemeinsame, europaweite Corporate Identity und rechtlicher Schutz der Marke
- Kommunikation und administrative Abläufe: Unterhalt und Weiterentwicklung der gemeinsamen Internetplattformen der TrainerInnen und der Länderorganisationen
- Koordination der Entwicklungsprozesse in Bildung und Administration
- Produktion der Kursunterlagen
- Erarbeitung von Richtlinien, Verträgen und Vereinbarungen, die für alle Mitglieder gelten

Die Bearbeitung dieser gemeinsamen Aufgaben geschieht in vier Ressourcenpools:

- Ressourcenpool Curriculumsentwicklung und Wirkungsforschung
- Ressourcenpool Administration und Plattformen
- Ressourcenpool Marken und Rechte
- Ressourcenpool Verlag



**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 C. A. Tron 27  
IT- 10065 S. Germano Chisone  
T: +39 0121 58809  
info@kinaesthetics.it  
[www.kinaesthetics.it](http://www.kinaesthetics.it)



## Die Geschichte von Kinaesthetics

Im Folgenden wird ein kleiner historischer Überblick über die inhaltliche und unternehmerische Entwicklung von Kinaesthetics gegeben.

### Die Anfänge ( – 1980)

---

Der Begriff Kinaesthetics wurde von den beiden Amerikanern Frank Hatch (\*1940) und Lenny Maietta (\*1950) im Laufe der 70er Jahre als Kunstwort geschaffen. Es sollte die Lehre einer bewussten und differenzierten Bewegung bzw. Bewegungswahrnehmung und –steuerung bezeichnen, mit einer Anspielung auf die Ästhetik, die „Wissenschaft vom Schönen“ (seit A. G. Baumgarten, um 1750). F. Hatch hatte eine Tanzausbildung absolviert und beim Verhaltenskybernetiker K. U. Smith (1907 – 1994, University of Wisconsin, Madison) studiert und promoviert. Er teilte sein Interesse für die Bedeutung und Beschreibung der menschlichen Bewegung mit seiner Lebensgefährtin L. Maietta, die in klinischer Psychologie promoviert hatte (Fielding Institute Santa Barbara, California). Auf diesen Grundlagen schufen sie zusammen mit John Graham (\*1933) zu Beginn der 70er Jahre ein Konzept, das sich unter der Bezeichnung „Gentle Dance“ mit der Suche nach einer natürlichen, geschmeidigen und gesunden Bewegung im Alltag beschäftigte. Gegen Ende der 70er Jahre entwickelten F. Hatch und L. Maietta die Grundlagen von Kinaesthetics. Im Zentrum stand die Idee einer systematischen Beschreibung der Qualitätsunterschiede, die jedem Menschen bei seinen Bewegungen in alltäglichen Aktivitäten erfahrbar sind. Eine zweite Leitfrage ihrer Forschungen betraf die Bedeutung der Bewegungsentwicklung für die gesamte Entwicklung und Gesundheit eines Menschen. Dabei interessierte besonders die Frage, wie Menschen Bewegungsmuster lernen und welche Bedeutung dabei die Bewegungsinteraktion mit anderen Menschen hat.

### Die Entwicklung des Konzeptsystems und erster Programme (1980 – 1992)

---

Seit den 80er Jahren boten F. Hatch, L. Maietta und J. Graham in Deutschland und in der Schweiz Kurse und Seminare zum Thema Bewegung an. Da die subjektive Erfahrung einen Ausgangspunkt ihrer Forschungen darstellt, bezogen sie von Anfang an die TeilnehmerInnen ihrer Kurse in die Entwicklung ihrer Konzepte ein. Zu Beginn stiessen ihre Betrachtungswinkel vor allem bei Pflegefachkräften auf grosses Interesse. Durch diese Zusammenarbeit verdichtete sich die Beschreibung der erfahrbaren Bewegungsunterschiede zu einem System von sechs Konzepten. Zugleich wurde ein Programm „Kinästhetik in der Pflege“ entwickelt. Diese Erkenntnisse wurden später auch in Buchform der Öffentlichkeit zugänglich gemacht (F. Hatch, L. Maietta, S. Schmidt, Kinästhetik - Interaktion durch Berührung und Bewegung in der Krankenpflege, 1992).

Das Programm „Infant Handling“ bildete einen Forschungsschwerpunkt von L. Maietta und F. Hatch. Zusammen mit Kleinkinder-Pflegefachkräften entwickelten sie einen Kinaesthetics-Kurs, der unter dem Aspekt der Bewegung und Entwicklung die spezifischen Gegebenheiten der Kleinkinderpflege berücksichtigte.

Einen dritten Ast bildete schon in den 80er Jahren das Programm „Kreatives Lernen“, das sich mit der Bedeutung der Bewegung für die eigene Persönlichkeitsentwicklung und Gesundheit beschäftigte. Verschiedene Personen unterstützten in dieser Phase die inhaltliche und organisatorische Entwicklung von Kinaesthetics in besonderem Masse und wurden oft auch in die Ausbildungstätigkeit einbezogen. Wichtige Persönlichkeiten in dieser Anfangsphase waren nebst den Begründern Suzanne Schmidt, Christel Bienstein, Heidi Bauder, Rosmarie Suter und andere mehr. Die damaligen Beteiligten waren im „Verein für Kinästhetik“ organisiert. Dieser Verein organisierte die Bildungsanlässe und veröffentlichte das „Kinästhetik Bulletin“, eine Zeitschrift, die einige Jahre lang regelmässig erschien.

### Der Aufbau einer Bildungsorganisation (1992 – 2001)

---

Gegen Ende der 80er Jahre wurde die Nachfrage nach Kinaesthetics-Kursen immer grösser. Aus diesem Grund wurden zu Beginn der 90er Jahre die ersten Kinaesthetics-TrainerInnen offiziell ausgebildet und berechtigt, in Kooperation mit der damaligen IfK AG (Institut für Kinästhetik, Aarau) Kurse anzubieten. In der Folge wurde Kinaesthetics zu einem Bildungssystem ausgebaut, das einerseits eine mehrstufige TrainerInnen-Ausbildung in verschiedenen Programmen anbot und so die Nachfrage nach Basiskursen

auf verschiedenen Niveaus abdeckte. Andererseits garantierte die enge Kooperation der TrainerInnen mit den Begründern und der IfK AG die inhaltliche Weiter- und Qualitätsentwicklung von Kinaesthetics. Die Bedeutung und Wertschätzung dieser gemeinsamen Weiterentwicklung spiegelt sich auch darin, dass in all diesen Jahren – mit wenigen Ausnahmen – die Kinaesthetics-TrainerInnen konstant mit der IfK AG zusammenarbeiteten.

Im Jahr 1998 veröffentlichten F. Hatch und L. Maietta den aktuellen Stand der Erkenntnisse im Buch „Kinästhetik – Gesundheitsentwicklung und Menschliche Funktionen“. In dieser Entwicklungsphase von Kinaesthetics entstanden auch die ersten grossen Schulungsprojekte in Kliniken, Pflege- und Behindertenheimen. Diese Projekte zeigten auf, dass Kinaesthetics nicht nur für die Entwicklung der Bewegungskompetenz des Einzelnen wertvoll ist, sondern auch auf allen Ebenen einer Organisation positive Wirkungen hat.

## Die systematische Curriculumsentwicklung (2001 – 2005)

---

Der administrative Aufwand und die Anforderungen an die inhaltliche Weiterentwicklung hatten sich in den 90er Jahren kontinuierlich erhöht. Dies erforderte eine neue Organisations- und Führungsstruktur von Kinaesthetics. Mit der Gründung des European Institute for Human Development (EIHD) wurde die Führung erstmals auf verschiedene Personen übertragen. Dank diesen Anpassungen wurden sowohl inhaltlich wie auch organisatorisch viele Innovationen und Optimierungen in die Wege geleitet.

Die neue Organisationsform ermöglichte es, dass Themen wie die Curriculumsentwicklung in den verschiedenen Programmen, die Entwicklung von Kurs- und Ausbildungsunterlagen, die Methodik und Didaktik verstärkt Schwerpunkte des Kinaesthetics-Feldforschungsprozesses wurden.

Fast ein Dutzend Kinaesthetics-AusbildnerInnen wurde in dieser Zeit ausgebildet, was gewährleistete, dass die steigende Nachfrage nach TrainerInnen-Ausbildungen befriedigt werden konnte.

Im Jahr 2004 veröffentlichten L. Maietta und F. Hatch das Buch „Kinaesthetics Infant Handling“. Zu dieser Zeit umfasste Kinaesthetics in Europa ca. 800 TrainerInnen, die jährlich mit ca 30'000 KursteilnehmerInnen in Bewegung kamen.

## Das europäische Kinaesthetics-Netzwerk (ab 2006)

---

Im Jahr 2005 zeigte sich, dass eine zentral geführte Organisation den Ansprüchen der TrainerInnen und des Marktes nicht mehr gerecht werden konnte. Hinsichtlich der Frage, wie das Unternehmen auf diese Umstände reagieren sollte, entstanden auf der Führungsebene unüberbrückbare Differenzen. Um einen drohenden Zusammenbruch des gesamten Systems zu verhindern, entschlossen sich in der Folge innerhalb weniger Monate fast 95% der TrainerInnen, die Geschicke von Kinaesthetics selbst in die Hand zu nehmen.

Sie schlossen sich zu einem Netzwerk mit dezentral geführten Länderorganisationen und einer paritätisch geführten Rahmenorganisation, der European Kinaesthetics Association (EKA), zusammen. Durch diesen Schritt, der leider von den Begründern von Kinaesthetics nicht mitgetragen wurde, gelang es nicht nur, das Unternehmen und bewährte Strukturen zu retten, sondern auch das Angebot auszuweiten und neue Märkte zu erschliessen. Beim Aufbau der neuen Netzwerkstruktur wurde besonders darauf geachtet, dass weiterhin – nach dem „urkinästhetischen“ Grundsatz des gemeinsamen Forschens – die gemeinsame inhaltliche und qualitative Weiterentwicklung von Kinaesthetics stattfinden kann.

Im neuen Rahmen erschien 2006 das Buch „Praxisbuch Kinaesthetics“ von M. Asmussen. Seit Januar 2007 erscheint vier Mal jährlich „lebensqualität“, die Fachzeitschrift für Kinaesthetics.

Die aktuelle Organisation von Kinaesthetics wird auf dem Infoblatt „Das europäische Kinaesthetics-Netzwerk“ beschrieben.



**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 C. A. Tron 27  
IT-10065 S. Germano Chisone  
T: +39 0121 58809  
info@kinaesthetics.it  
[www.kinaesthetics.it](http://www.kinaesthetics.it)





## Kinaesthetics für pflegende Angehörige

Das zentrale Thema von Kinaesthetics ist die Auseinandersetzung mit der eigenen Bewegung in alltäglichen Aktivitäten. Diese führen wir in individuellen, erlernten und meist unbewussten Bewegungsmustern durch. Die Qualität dieser Bewegungen hat einen erheblichen Einfluss auf unsere Gesundheitsentwicklung. Eine wichtige Voraussetzung für eine gesunde und selbständige Lebensgestaltung ist die Fähigkeit, die eigene Bewegung an veränderte innere oder äußere Bedingungen anpassen zu können. Darum besteht ein Ziel von Kinaesthetics darin, die Qualität der eigenen Bewegung, den persönlichen Handlungsspielraum und die Anpassungsfähigkeit im Alltag zu vergrößern.



Die bewusste Sensibilisierung der Bewegungswahrnehmung und die Entwicklung der Bewegungskompetenz leisten bei jedem Menschen jeden Alters einen nachhaltigen Beitrag zur Gesundheits-, Entwicklungs- und Lernförderung.

## Der Grundkurs Kinaesthetics für pflegende Angehörige

Menschen, die Angehörige pflegen, bewältigen in ihrem Alltag große Herausforderungen. Sie führen ihr eigenes Leben und helfen dem pflegebedürftigen Menschen bei der Verrichtung alltäglicher Aktivitäten wie aufstehen, waschen, sich anziehen, essen usw. Sie sind vor die Aufgabe gestellt, für die Lebensqualität des pflegebedürftigen Menschen und für die eigene Gesundheit zu sorgen. Diese Doppelrolle kann leicht zu einer Überforderung werden und die Gesundheit aller Beteiligten beeinträchtigen.



Kinaesthetics geht davon aus, dass die Unterstützung eines pflegebedürftigen Menschen dann gesundheits- und entwicklungsfördernd ist, wenn sie ihn in seinen eigenen Bewegungsmöglichkeiten, in seiner Eigenaktivität und Selbstwirksamkeit unterstützt. Eine Voraussetzung dafür ist die Bewegungskompetenz der pflegenden Personen.

Wird eine Unterstützung auf der Grundlage von Kinaesthetics gestaltet, führt dieses nicht nur zu erstaunlichen Fortschritten bei den pflegebedürftigen Menschen, sondern verhindert auch, dass pflegende Angehörige durch ihre Pflegetätigkeit ihrer eigenen Gesundheit schaden:

Alle Beteiligten profitieren gleichermaßen von einer größeren Bewegungskompetenz.

Erfahrene TrainerInnen bieten diese Kinaesthetics-Grundkurse für pflegende Angehörige an. Nähere Informationen erhalten Sie unter: [www.kinaesthetics.de](http://www.kinaesthetics.de)

