Zeitschrift: Physiotherapie = Fisioterapia
Herausgeber: Schweizerischer Physiotherapeuten-Verband
Band: 35 (1999)
Heft: 2

Artikel: Kinästhetik : ein Lernkonzept für Bewegung und Funktion
Autor: Suter Schurter, Rosmarie
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-929370

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 17.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

PRAXIS

Kinästhetik – ein Lernkonzept für Bewegung und Funktion

Rosmarie Suter Schurter, Physiotherapeutin/Kinästhetik-Trainerin, Amthofstr. 15, 8630 Rüti

Kinästhetik wurde in den 70er Jahren von den zwei Amerikanern Dr. Frank Hatch und Dr. Lenny Maietta (Santa Fe, New Mexico) entwickelt, um Fähigkeiten für Bewegung und Funktion zu lehren, als Grundlage für alle Entwicklungs- und Lernprozesse. Es ist ein erfahrungsbezogenes Lernkonzept, welches die Bewegungswahrnehmung und das gegenseitige Adaptieren in der gemeinsamen Bewegung mit andern Menschen in den Mittelpunkt stellt.

Kinästhetik wurde auf dem theoretischen Hintergrund der Studien und Forschungsergebnisse der Verhaltenskybernetik entwickelt. Zudem ist sie beeinflusst durch die Humanpsychologie und verschiedene Richtungen der Körperarbeit (vor allem Feldenkrais-Methode) und des modernen Tanzes.

Kybernetisches Menschenbild

Die Kybernetik postuliert den Grundsatz, dass Menschen geschlossene, sich selbst regulierende Feedbacksysteme sind. Das System wird nicht von aussen verändert, sondern verändert sich von innen aufgrund von Kontrollmechanismen. Der menschliche Organismus ist in ständiger Bewegung, ganz gleich, um welche Strukturen es sich handelt: Moleküle, Zellen, Organe, Muskeln usw.

Dadurch wird ein fortwährender Austausch innerhalb dieser Strukturen wie auch zwischen den einzelnen Strukturebenen gewährleistet.

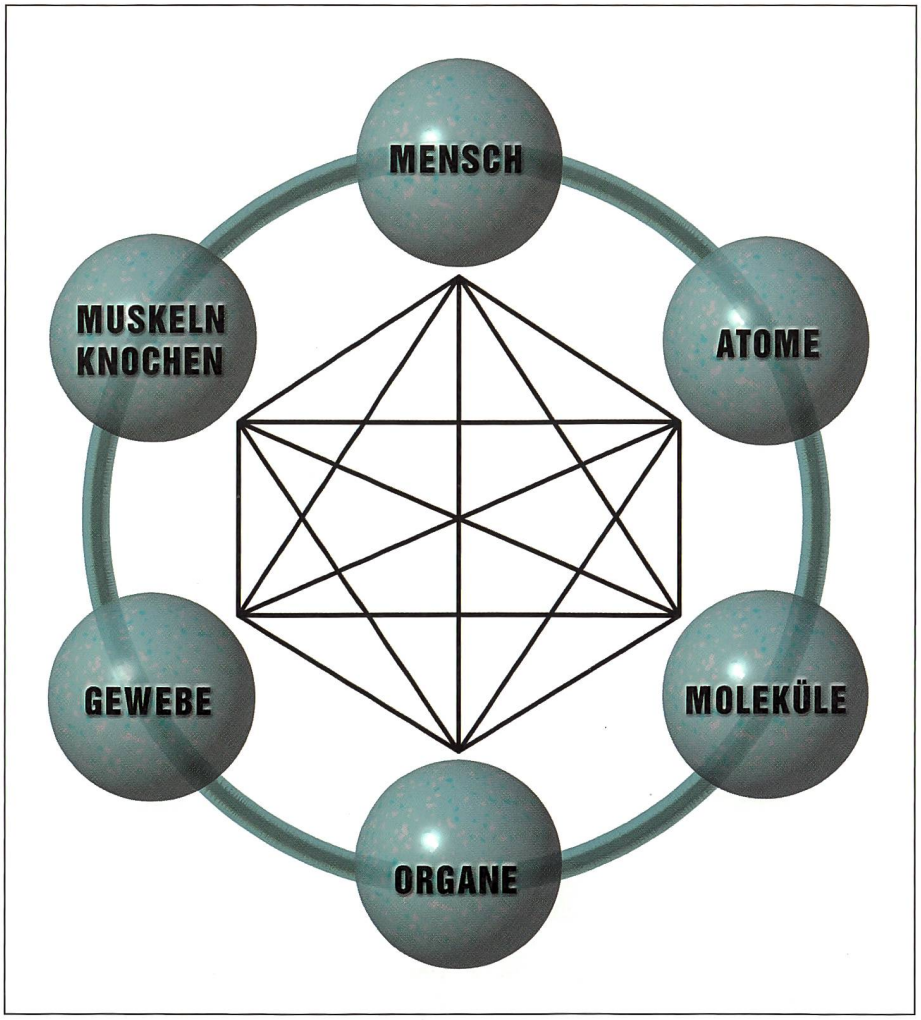
Durch die ständige Bewegung erhält der Organismus fortwährend Reize (Feedbacks), auf die er wiederum mit Bewegung (Anpassung) reagiert. Das bedeutet, dass Reiz und Antwort aus dem

Die Inhalte der Kinästhetik sind in sechs Themenbereiche gegliedert:

- Interaktion
- Funktionale Anatomie
- Menschliche Bewegung
- Menschliche Funktion
- Anstrengung als Kommunikationsmittel
- Gestaltung der Umgebung

Durch die vertiefte, eigene Bewegungserfahrung im Zusammenhang mit diesen Themen entwickeln die Teilnehmer von Kinästhetikkursen differenzierte Bewegungs- und Handlungsfähigkeiten. Sie lernen, ihre Körperwahrnehmung und ihre eigenen Anpassungsfähigkeiten in der Interaktion mit andern Menschen als Hauptinstrument zu benutzen. Die Achtung liegt auf dem Benutzen und Unterstützen grundlegender Bewegungsressourcen eines Menschen, um seine Fähigkeiten für körperliche Grundfunktionen (Atmung, Stoffwechsel usw.), funktionelles Handeln (Lebensaktivitäten, Alltag usw.) und soziales und kognitives Lernen zu fördern. Es geht dabei nicht um ein Trainieren bestimmter Bewegungsabläufe, Fortbewegungs- oder Transfertechniken, sondern um das Gestalten von Lernsituationen und um das Unterstützen von Lernfähigkeiten.

Kinästhetik wird berufsspezifisch in den Bereichen Pflege, Rehabilitation, Geriatrie und Langzeitpflege, Infant Handling und Pädagogik unterrichtet und umgesetzt.



Innern des Organismus gesteuert und kontrolliert werden (Selbstkontrolle). In diesem lebenslangen Austausch lebt, lernt und entwickelt sich der Mensch.

Wahrnehmung und Bewegungslernen

Professor K.U. Smith (Universität von Wisconsin, Madison, USA), einer der bekanntesten Forscher auf dem Gebiet der Verhaltenskybernetik, hat seit dem Zweiten Weltkrieg durch seine Untersuchungen den engen Zusammenhang zwischen motorischer Aktivität, sensorischer Kontrolle und Bewegungslernen respektive Lernfähigkeiten beschrieben. Er hat die Bedingungen untersucht, welche erfüllt sein müssen, damit das Lernen effektiv sein kann. Dabei hat er nachgewiesen, dass wir abhängig sind vom Feedback, das wir erhalten, das heisst vom sensorischen Reiz, der auf jede unserer Bewegungen respektive Aktivitäten folgt.

Je unmittelbarer das Feedback erfolgt, desto präziser kann die Bewegung angepasst werden. Dies ist bei Sinnesreizen über das taktile System der Fall. Die Forschungen von K.U. Smith zeigen auf, dass Berührung das effektivste Mittel ist, um einem bestimmten Bewegungsmuster mit Genauigkeit zu folgen. Der Tastsinn ist für den Transfer und die Interpretation von Information deutlich schneller als die anderen exterozeptiven Sinnessysteme. Deshalb sind die Augen oder die Ohren für die Bewegungskontrolle und demzufolge für das Lernen von Bewegungsfähigkeiten weniger effektiv.

Wir kennen die Situation, in der wir einem Patienten eine bestimmte Bewegung beschreiben oder zeigen und sind erstaunt, wie schwierig es unter Umständen für ihn ist, unseren Anweisungen zu folgen. Obwohl wir uns bemüht haben, möglichst klar und deutlich zu sein, interpretiert er unsere Information auf seine individuelle Weise. Nehmen wir hingegen unsere Hände zu Hilfe, um eine bestimmte Richtung zu verdeutlichen, so gelingt es ihm viel eher zu verstehen, was wir meinen. Er beginnt, unseren Händen zu folgen, spürt sofort, wenn er die Richtung verändert und kann jederzeit seine Bewegung anpassen. Die taktile Information, die er erhält, schafft einen ganz direkten Bezug zu seiner Eigenwahrnehmung (kinästhetische oder Bewegungs-Wahrnehmung).

Nur die taktilen und kinästhetischen Sinnessysteme ermöglichen uns, Bewegung in ihrer Komplexität wahrzunehmen, das heisst wir erhalten genaue Information über alle Elemente der Bewegung: Zeit (Tempo), Raum (Richtung) und Anstrengung (Kraft). Diese Erkenntnis hat sowohl für den Patienten wie auch für den Therapeuten grosse Bedeutung.

Führen durch Folgen

Ganz gleich, ob wir eine Bewegung gezielt führen oder im gemeinsamen Bewegen spielerisch Möglichkeiten entdecken: Immer ist es notwendig, dass wir uns in der Bewegung gegenseitig anpassen. Mit anderen Worten, wir müssen unsere Geschwindigkeit, Bewegungsrichtung und Anstrengung fortwährend und differenziert so verändern, dass wir einander in der Bewegung immer noch folgen können. Auf diese Weise lernen wir, unsere Bewegungs- und Anpassungsfähigkeiten zu erweitern.

Wir können auch keine Bewegung führen, ohne ihr gleichzeitig zu folgen. Sind wir beispielsweise zu schnell, zu kräftig oder gehen in eine andere Richtung als unser Partner, so verlieren wir uns sehr schnell in der Bewegung. Die Bewegung ist nicht mehr synchronisiert, und wir erfahren uns dabei als ungeschickt und steif.

Dies ist es, was Patienten durch Schmerzen, Bewegungseinschränkungen, Lähmung usw. erfahren. Sie haben ihre Fähigkeit verloren, Bewegung weiterhin mühelos an die entsprechende Situation anzupassen. Es schmerzt sie beim Aufstehen, oder sie haben das Gefühl für die Koordination ihrer Körperteile verloren, wenn eine Körperhälfte plötzlich gelähmt ist. Sie haben die Kontrolle über die eigene Bewegung verloren. Aus Angst und Unsicherheit haben sie die Tendenz, sich möglichst wenig oder mit grosser Anstrengung zu bewegen. Dies führt dazu, dass sich ihre Körperwahrnehmung entsprechend verändert.

Es ist unter anderem die Aufgabe des Physiotherapeuten, die Patienten zu unterstützen, wieder ein Gefühl für ihre Bewegungsmöglichkeiten zu bekommen, ihre Bewegungsmuster zu erweitern und neue Anpassungsfähigkeiten zu entwickeln. Dabei spielen die eigenen Bewegungsfähigkeiten und Erfahrungen eines Therapeuten eine wesentliche Rolle.

Eigene Bewegungsfähigkeiten

Abgesehen vom vertieften theoretischen Verständnis müssen wir auch fähig sein, den verschiedenartigsten Bewegungsmustern unserer Patienten zu folgen. Einerseits um ihre Bewegung und Ressourcen zu verstehen, andererseits um ihnen Feedback zur Wahrnehmung und zur Bewegungsanpassung zu geben. Wir müssen sie in der Bewegung so begleiten, dass sie den eigenen Spielraum, die eigenen Möglichkeiten erfahren. Nur so behalten sie die Kontrolle über ihr eigenes Tun. Benützen wir Grifftechniken, welche die Beweglichkeit eines andern Menschen hemmen, ihn in seiner Suche nach Anpassung stören, dann verhindern wir gleichzeitig, dass dieser Mensch als selbstkontrolliertes System seine eigene Lösung finden kann. Dasselbe passiert, wenn wir jemanden in einer Bewegung begleiten und konstant den gleichen Kontaktpunkt mit unseren Händen halten. Dies macht sowohl uns als auch den andern unbeweglicher und somit unfähiger für koordinierte Bewegung. Wir können einem andern Menschen nur folgen, soweit wir selbst fähig sind, in unserer eigenen Bewegung die nötigen Anpassungen vorzunehmen. Oder umgekehrt, der Patient lernt Bewegung, indem er unserer Beweglichkeit folgt. Wir müssen verstehen, wie wir die Bewegung unserer Hände in Beziehung bringen mit der Bewegung im Rest unseres Körpers. Bewegen wir nur unsere Hände und stabilisieren dabei alle anderen Körperteile, verlieren wir gleichzeitig das Hauptpotential unserer Fähigkeit, einer Bewegung zu folgen, nämlich unsere eigene Anpassungsfähigkeit. Diese Erfahrung macht der Patient, wenn er versucht, uns zu folgen. Anstelle von mehr Beweglichkeit oder Leichtigkeit in der Bewegung erlebt er die Beschränkung auf einen ganz bestimmten Bewegungsablauf.

Behandlungssituation

Aus unserem üblichen therapeutischen Blickwinkel, der vorwiegend Defizite erfasst, ist das Lehren von bestimmten Bewegungsabläufen alltägliche Arbeit. Wir sind meist sehr damit beschäftigt, Mittel und Wege zu finden, damit Bewegung und Funktion so rasch als möglich wieder «normal» werden.

Wir sind uns zwar in der Regel bewusst, dass «normal» nicht ganz einfach zu definieren ist – geschweige denn wissenschaftlich nachzuweisen – und auch nur unzureichend beschrieben werden kann. Trotzdem halten wir uns an einem Bild fest, das wir gelernt haben, einer Idee vom «richtigen» Bewegungsablauf, den es wieder zu finden gilt. Dabei vergessen wir oft, wieviele verschiedene Möglichkeiten eigentlich zur Verfügung stehen, um eine bestimmte Funktion zu erreichen.

Lassen wir zum Beispiel eine Gruppe von Menschen sich bücken und wieder aufrichten. Wir können sofort beobachten, dass dieselbe Aufforderung zur Bewegung anders ausgeführt wird. Wie wissen wir nun, welches die «normale» oder «richtige» Variante ist? Wir orientieren uns in der Regel an unserem Wissen über Bewegung (Theorie) und vergleichen damit, was wir sehen. Unsere Korrekturen richten sich nach der Anpassung dieses Bildes an die Theorie. Deshalb lassen wir die Leute üben, bis sie diese Bewegung wirklich können.

Dies nenne ich eine Behandlungssituation, in welcher der Weg zum Ziel klar vorgegeben ist.

Lernsituation

Etwas anderes wäre es, wenn wir die Leute heissen würden, auf ganz unterschiedliche Weise sich zu bücken und wieder aufzurichten. Wir könnten als Anweisung alle jene Möglichkeiten der Variation aufgreifen, die wir in der Gruppe beobachten, und sie den Effekt vergleichen lassen. Oder wir könnten sie mit verschiedenen Leuten gemeinsam bücken und aufrichten lassen, so dass sie einander in der Bewegung gegenseitig folgen müssen. Es gäbe noch unzählige Ideen, wie aus einer einfachen Bewegung eine sehr vielfältige Entdeckung gemacht werden könnte, die ganz viele Möglichkeiten für die Erfahrung von Unterschieden bieten würde. Dies wäre eine Lernsituation, in der die Leute ganz grundlegende Fähigkeiten entdecken, wie sie ihren Körper für eine bestimmte Tätigkeit auf vielseitige Art und Weise benützen können.
Je mehr Bewegungsmöglichkeiten sie finden, desto grösser wird ihre Adaptionsfähigkeit und desto gesünder und kompetenter erfahren sie sich selbst.

Ich möchte noch an einem weiteren Beispiel den Unterschied zwischen dem Benutzen einer bestimmten Technik oder Methode und dem Wahrnehmen und Entdecken von Bewegung aufzeigen. Machen wir beispielsweise einen Transfer vom Bett zum Stuhl mit einem Patienten, der auf unsere Hilfe angewiesen ist. Wir werden den Transfer so durchführen, wie es der entsprechenden Methode oder Technik entspricht, die wir benützen. Es ist dann von Anfang an klar, wie der Patient vorbereitet sein muss, wo wir unsere Hände plazieren, in welche Richtung die Bewegung geht usw. Die Bewegung wird mit andern Worten nach einem ganz bestimmten Plan ausgeführt, und wir bemühen uns, unsere Achtung auf dem richtigen Bewegungsablauf zu halten. In dieser Situation folgt der Patient unserer Anweisung, respektive unserer Vorstellung von Bewegung und unserer eigenen Fähigkeit, mit ihm in Bewegung zu sein. Ist eine solche Aktivität im voraus geplant, so ist die Gefahr gross, dass der Patient seine Ressourcen in diesem Bewegungsablauf gar nicht richtig einsetzen kann; dass wir zusammen eine Bewegung machen, die wohl der Methode entspricht, aber zuwenig Rücksicht nimmt auf unsere aktuelle, gemeinsame Bewegung. Dann empfinden wir es als anstrengend, unangenehm, unsicher oder auch einfach als unklar. Gelingt es uns jedoch, durch kleine Veränderungen von Zeit, Raum und/oder Anstrengung die gemeinsame Bewegung immer mehr zu synchronisieren, lernen beide ganz viel über die Bewegungsfähigkeiten des andern und erfahren uns selbst mit aller Deutlichkeit. Der Patient folgt aufmerksam den vielen Veränderungen, dem gemeinsamen Entdecken einer Bewegung, welche immer leichter und fliessender wird durch diesen Austausch zwischen uns beiden. Er erlebt, dass er seinen eigenen Körper und seine Bewegung wirkungsvoll benutzen kann (z. B. indem er erfährt, wie sein Gewicht über seine eigenen Knochen verlagert, anstatt durch die Luft gehoben wird). Dadurch erfährt er viel Klarheit beziehungsweise Eigenkompetenz in sich selbst und ist dem Fachwissen und Können des Physiotherapeuten weniger ausgeliefert.

Es ist unvermeidlich und gleichzeitig notwendig, dass wir beim gemeinsamen Bewegen immer wieder «Fehler» machen; aber gerade sie sind es, die den Lernprozess äusserst produktiv werden lassen. Sie fordern uns heraus, sämtliche Anpassungsmöglichkeiten zu testen und mit Offenheit und Kreativität Lösungen zu suchen. Dies erfordert vom Physiotherapeuten sehr hohe Fähigkeiten, den verschiedenen Richtungs-, Tempo- und Anstrengungswechseln des Patienten zu folgen, und zwar mit grosser Genauigkeit und unter Beibehaltung von stabilem Gleichgewicht und gemeinsamer Beweglichkeit.

Schlussbemerkungen

Es ist hilfreich und nötig, die verschiedenen Ansätze und Methoden zu kennen, um Lösungen für körperliche Probleme zu finden.
Wir müssen uns aber auch bewusst sein, dass unser eigener Körper in der therapeutischen Arbeit das Hauptinstrument ist. Er bildet die Grundlage für Bewegungs- und Handlungsfähigkeiten und vermittelt uns ein vertieftes Verständnis für Bewegung und Funktion.

Dieses umfassende Wissen ist notwendig, um Techniken und Methoden jeglicher Art mit therapeutischer Kompetenz zu benützen.
Unsere eigenen Bewegungsfähigkeiten bilden zugleich die wertvollste Quelle für qualitativ hochstehende und kreative Interaktion mit anderen Menschen.

(Zu diesem Thema findet vom 13. bis 15. März 1999 ein Kurs der Sektion Zürich SPV statt.)

LITERATUR

HATCH/MAIETTA: Kinästhetik, Interaktion durch Berührung und Bewegung in der Krankenpflege. Verlag DBfK, Eschborn, 1992.

HATCH/MAIETTA: Kinästhetik, Menschliche Funktionen und Gesundheitsentwicklung. Verlag Ullstein medical, Berlin, 1982.

FELDENKRAIS: Bewusstheit durch Bewegung. Suhrkamp Taschenbuch, Frankfurt, 1996.

FELDENKRAIS: Die Entdeckung des Selbstverständlichen. Insel-Verlag, Frankfurt, 1985.

FELDENKRAIS: Abenteuer im Dschungel des Gehirns. Suhrkamp Taschenbuch, Frankfurt, 1981.

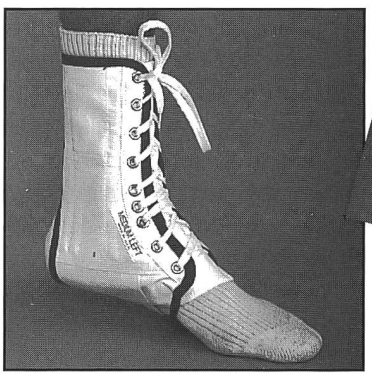
ALY/ALY/TUMMLER: Kopfkorrektur. Rotbuch-Verlag, Berlin, 1981.

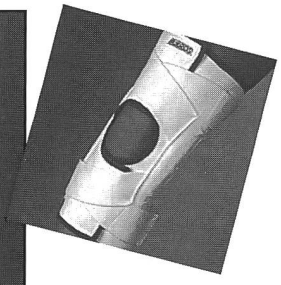
BLESCHSCHMIDT: Wie beginnt das menschliche Leben. Christina-Verlag, Stein am Rhein, 1976.

VESTER: Denken, Lernen, Vergessen. dtv München, 1982.

ANZEIGE

MIKROS schützt und stützt





Exklusiv-Lieferant des Schweiz. Volleyballverbandes sowie der Nat. Kader des Schweiz. OL-Verbandes

Die Mikros Fussgelenkstütze ist indiziert

- bei konservativ/operativ versorgten Bandläsionen in der Mobilisationsphase
- bei chronischer Instabilität des oberen Sprunggelenks
- als Prophylaxe gegen Sprunggelenksdistorsionen.

- Gibt es in je 5 Grössen für beide Füsse separat.
- In verschiedenen Ausführungen (kurz, normal, orthopädisch).

- Stabilisiert das Sprunggelenk wirkungsvoll.
- Ersetzt tapen und bandagieren.
- Verbessert die Proprioception am Sprunggelenk.

Die Mikros Gelenkstütze gibt es auch für Hand und Hals.

Medexim AG
Solothurnstrasse 180
2540 Grenchen
Tel. 032 - 645 22 37

medExim

Muskeldehnung
warum und wie?
Olaf Evjenth und Jern Hamberg
Eine erfolgreiche Behandlungsmethode bei Schmerzen und beschränkter Beweglichkeit

Teil I Die Extremitäten. 178 Seiten mit mehr als 260 Bildern, Muskelregister und 16 Tabellen mit Schema über die bewegungshindernde Funktion verschiedener Muskeln. **SFr. 60.–**

Teil II Die Wirbelsäule. 132 Seiten mit mehr als 190 Bildern, Muskelregister und 15 Tabellen mit Schema über die bewegungshindernde Funktion verschiedener Muskeln. **SFr. 50.–**

Beide Teile zusammen **SFr. 90.–**

Bück dich nicht!
Ärztliche Anleitung für die richtige Haltung und Bewegung der Wirbelsäule
Dr. Peter Schleuter

Broschüre mit 40 Seiten Inhalt.
In dieser Broschüre wird deutlich gemacht, dass vor allem Belastungen des Alltags und banale Alltagsbewegungen in ihrer Summation zu Rückenbeschwerden führen.

Anhand von Beispielen werden falsche Bewegungen erklärt und die richtigen Bewegungen aufgezeigt. **SFr. 18.50**

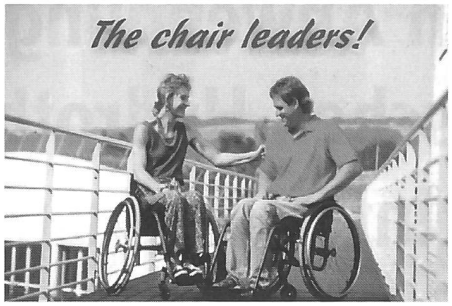
Einsenden an:
Remed Verlags AG, Postfach 2017, CH-6302 Zug/CH

Anzahl ____ **Teil I,** SFr. 60.– (+ Verpackung und Versandspesen)
Anzahl ____ **Teil II,** SFr. 50.– (+ Verpackung und Versandspesen)
Anzahl ____ **Teil I** und **II,** SFr. 90.– (+ Verpackung und Versandspesen)
Anzahl ____ **Bück dich nicht!** SFr. 18.50 (+ Verpackung und Versandspesen)

Name:
Strasse: Nr.:
PLZ/Ort:
Land:
PH-2/99

Für **inserate**
wenden Sie sich bitte an:

Agence WSM
«Physiotherapie»
Postfach, 8052 Zürich
Telefon 01 - 302 84 30
Telefax 01 - 302 84 38



REHA HILFEN AG
Mühlegasse 7 · 4800 Zofingen
Tel 062 751 43 33 · Fax 062 751 43 36

Gratis-Info anfordern! Gewünschtes ankreuzen, Inserat ausschneiden und ab die Post.

❒ Kissen- und Sitzsysteme ❒ Regencapes/Schlupfsäcke ❒ Fellprodukte ❒ Gehhilfen
❒ Leichtrollstühle ❒ Aufrichtrollstühle ❒ Rollstuhl-Bike ❒ Elektrohilfsmittel
Meine Adresse: _____

INTERESSANT IM WIEDERVERKAUF...

Zum Beispiel:
SITZKEILE

Die effektive Hilfe
zum aufrechten Sitzen

Hilfsmittelberatung in Ihrer Praxis
- weitere Dienstleistung
- modernes Sortiment
- ansprechendes Werbematerial

bei Ihrem Partner:

Verlangen Sie die neue Preisliste

sissel das Original

MEDiDOR
Telefon 01-73 73 444