

# Kinaesthetics in der Erziehung



Rosmarie Suter und Brigitte Hofmann-Käch arbeiten seit eineinhalb Jahren an der Entwicklung des Programms Kinaesthetics in der Erziehung. Es soll Eltern und Erziehenden ermöglichen, die Bedeutung der Bewegungskompetenz in der Erziehung zu erkennen und die Entwicklung der Bewegungskompetenz als gemeinsamen Lernprozess mit den Kindern zu gestalten.

**Erziehung in Alltagsinteraktionen.** Wir alle haben Erziehung erlebt und sind durch unsere eigene Erfahrung gewissermaßen zu „ErziehungsexpertInnen“ geworden. Unsere persönliche Erfahrung ist eine wichtige Basis, auf der wir die anspruchsvolle Erziehungsaufgabe übernehmen, wenn wir selbst Kinder haben. Erziehung ist, wie es der Reformpädagoge Siegfried Bernfeld 1925 beschrieb, eine „Natur-Tatsache“: „Kämen die Kinder als körperlich, geistig und sozial reife Individuen auf die Welt, so gäbe es keine Erziehung, denn all das, was Erziehung leisten soll und zu leisten scheint: die Sicherung, Beeinflussung und Veränderung einer bestimmten körperlichen, geistigen und sozialen Entwicklung des Kindes, wäre durch die Mechanismen der Vererbung erreicht“ (Bernfeld 1925/1967, S. 49). Deshalb ist Erziehung unvermeidlich auch als „soziale Tatsache“ zu verstehen (Tenorth 1988/2010, S. 17). Mit anderen

Worten: Wenn ein Mensch auf die Welt kommt und heranwächst, ist es unentbehrlich, dass sich jemand um ihn kümmert. In diesem Sinne ist Erziehung für den Menschen notwendig und immer ein soziales Interaktionsgeschehen.

Das Verb „erziehen“ weist auf ein Tun, jedoch nicht auf eine bestimmte Tätigkeit hin. Das Erziehen entsteht fortlaufend während allen Alltagsinteraktionen zwischen Eltern/Erziehenden und Kind, sei es beim Schuh-Anziehen, beim Essen, beim gemeinsamen Putzen, Spielen, Schweigen usw. Jedes Handeln oder „Nicht-Handeln“ kann erzieherisch wirken.

**Vielerlei Einflüsse.** Das Verständnis von Erziehung ist so vielfältig, wie es Menschen gibt. Die persönlichen Erfahrungen prägen die Annahmen



Die Entwicklung der Bewegungskompetenz ist die Basis für die Entwicklung aller menschlichen Kompetenz und Fähigkeiten.

ihre Bewegungskompetenz hauptsächlich durch die Interaktionen mit ihren Bezugspersonen, d. h. durch Prozesse des gegenseitigen Führens und Folgens in der Bewegung. Deshalb lernen Kinder im Kontakt mit Eltern und ErzieherInnen, die über eine hohe Bewegungskompetenz und Anpassungsfähigkeit verfügen, viel eher ein breites und differenziertes Spektrum an Bewegungs- und Verhaltensmöglichkeiten.

Das Programm Kinaesthetics in der Erziehung stellt darum die Bewegungskompetenz der Erziehenden in den Mittelpunkt der Betrachtung. Dabei steht nicht die Quantität, sondern die Qualität der Bewegung im Vordergrund.



**Rosmarie Suter**  
Sie arbeitet seit den Anfängen in der Entwicklung von Kinaesthetics mit. Sie ist Mutter von zwei erwachsenen Söhnen und als Kinaesthetics-Ausbilderin tätig. Im Rahmen der EKA leitet sie das Innovationsprojekt Kinaesthetics in der Erziehung.

und Vorstellungen darüber, was es heißt zu erziehen. Auch die soziale Herkunft und Einbettung (ob Klein- oder Großfamilie, Patchworkfamilie oder alleinerziehende Eltern) spielen eine Rolle. Spezielle Themen in der Familie (Sucht, Krankheit, Behinderung, Arbeitslosigkeit usw.) können sich ebenfalls auf die Erziehung auswirken.

Und nicht zuletzt geschieht Erziehung auch vor einem gesellschaftlichen und kulturellen Hintergrund, der sich im Laufe der Geschichte immer wieder wandelt. Durch ihn entsteht die Anforderung, mit der Erziehung gesellschaftliche Werte, Traditionen und Kulturtechniken weiterzugeben. Eltern und Erziehende leiten für sich daraus ab, wie wichtig es ihnen ist, dass ihre Kinder zum Beispiel lernen, sich anständig zu benehmen, sich ordentlich zu waschen und zu kleiden, ihre Aufgaben verlässlich zu erledigen, in der Schule fleißig zu lernen usw.

**Gemeinsame Lernprozesse.** In den Interaktionen mit den Kindern hat die Bewegungskompetenz einen großen Einfluss auf die Qualität der gemeinsamen Lernprozesse.

Ein Beispiel:

Häufig geschieht es, dass Eltern/Erziehende mit einer hohen Muskelspannung im Kontakt mit dem Kind sind, zum Beispiel weil sie es eilig haben oder aus anderen Gründen unter Druck stehen. Unweigerlich muss das Kind – immer im Rahmen seiner Möglichkeiten – seine Bewegung jener der InteraktionspartnerIn anpassen. Vielleicht erhöht es seine Spannung und versteift sich, oder es entspannt sich komplett und lässt sich auf den Boden fallen. Als Eltern/ErzieherInnen werden wir dadurch vielleicht noch angespannter oder auch wir senken unsere Spannung bis zum verzweifelten Aufgeben. So kann es schwierig werden, die beabsichtigte Aktivität in der gewünschten Zeit durchzuführen, und alle ärgern sich.



**Brigitte Hofmann-Käch**  
Sie ist von Beruf Erwachsenenbildnerin HF und Mutter von zwei Jugendlichen. Sie befasst sich seit 1992 mit Kinaesthetics und ist Kinaesthetics-Trainerin (Infant Handling Stufe 3 und Kreatives Lernen). Sie arbeitet am Projekt Kinaesthetics in der Erziehung mit.

**Bewegungskompetenz und Erziehung.** Normalerweise wird Bewegung im Erziehungsalltag unter einer quantitativen Perspektive gesehen (Kinder müssen sich genug bewegen, damit sie gesund bleiben) oder als psycho-hygienische Maßnahme betrachtet (Bewegung tut gut, um sich anschließend in der Schule wieder besser konzentrieren zu können).

Meistens richtet sich also die Aufmerksamkeit der Eltern/Erziehenden auf die Bewegung der Kinder. Wie die Bezugspersonen mit ihrer Bewegung umgehen, ist für die Erziehung oft nur dann relevant, wenn es darum geht, ob diese sich im gleichen Sinne vorbildlich verhalten. Aus der Sicht von Kinaesthetics kommt jedoch der Bewegungskompetenz der Erziehenden im Alltag eine weit größere und zentralere Bedeutung zu.

Kinaesthetics vertritt die Ansicht, dass die Entwicklung der Bewegungskompetenz die Grundlage der Entwicklung aller menschlichen Kompetenzen und Fähigkeiten bildet. Kinder entwickeln

Interaktionen zwischen Kindern und Bezugspersonen sind immer gekennzeichnet durch die gegenseitige Anpassung der Bewegung in zeitlicher, räumlicher und anstrengungsmäßiger Hinsicht.



Die Bewegungskompetenz der Eltern spielt in der Erziehung eine bedeutende Rolle – auch im Spiel!

Je fähiger die Bezugsperson ist, trotz schwieriger Umstände zum Beispiel ihre Spannung zu regulieren, desto eher haben Kinder eine Chance, dies auch zu lernen und sich produktiv an einer Aktivität zu beteiligen. Dadurch entstehen für alle Beteiligten Anpassungsmöglichkeiten, und solche Situationen eskalieren viel weniger. Im gegenseitigen Anpassen der Bewegung lernen sowohl Erziehende als auch Kinder, differenzierte Unterschiede in zeitlicher, räumlicher und anstrengungsmäßiger Hinsicht wahrzunehmen und zu produzieren. Mit einer hohen Bewegungskompetenz können Erziehende die Interaktionen gezielt so gestalten, dass das Kind lernen kann, seine Bewegung variabel einzusetzen und so seinen Handlungsspielraum zu erweitern.

Aus kybernetischer Sicht können Eltern/Erziehende ihre Kinder als autonome Lebewesen nicht von außen steuern. Kinder sind keine trivialen Maschinen, die immer genau das machen, was man von ihnen will. In jeder Interaktion können sich Kinder so oder anders verhalten. Das Bewegungsverhalten des Kindes entsteht in ihm selbst entsprechend seiner Befindlichkeit und seinen Möglichkeiten. Aber immer entwickelt es seine Möglichkeiten als Antwort auf das Angebot der Bezugspersonen. Was ein Kind in diesen Interaktionen erfährt, prägt seine Interaktionsmöglichkeiten in seiner weiteren Entwicklung, d. h. auch in anderen Beziehungen und Kontexten. Es beeinflusst ebenso die Entwicklung seiner Eigenständigkeit und damit seiner Persönlichkeit.

**Orientierung geben oder finden lassen.** Nach der Geburt muss das Kind lernen, sich mit seinem Körpergewicht in der Schwerkraft zu bewegen. Es handelt sich hier um eine Orientierungsfrage, die während der gesamten Entwicklung von Bedeutung bleibt und in der Adoleszenz nochmals markant auftaucht.

Orientierung hat immer etwas damit zu tun, eine passende (Aus-)Richtung für die eigene Be-

wegung zu finden. Aus kybernetischer Sicht kann diese Orientierung nur von innen her gefunden und nicht von außen gegeben werden. Damit das Kind sein Verhalten in seiner Umwelt steuern kann, muss es sich in seinem eigenen Körper orientieren können. Damit ist die Kompetenz gemeint, sich beim Bewegen an den Richtungen der Gewichtsverlagerung seiner Körperteile orientieren zu können.

Es ist zum Beispiel faszinierend, einem kleinen Kind zuzuschauen, wie es sich unermüdlich hin und her, auf und ab bewegt, um die Richtung zu finden, bis es sich selbst drehen oder aufsitzen kann. Wenn ein Kind hinfällt, sind wir sehr schnell geneigt, es sofort vom Boden aufzuheben und wieder auf die Füße zu stellen. In diesem Falle ist es ihm nicht möglich nachzuvollziehen, in welche Richtung es sein Gewicht in dieser Aktivität verlagern könnte, um selbständig aufzustehen. Das Kind ist zwar vielleicht glücklich, wieder auf seinen Füßen zu stehen, aber um eine Erfahrung ärmer, wie es seine eigene Orientierung findet. Die Art und Weise, wie Eltern/ErzieherInnen ein Kind unterstützen, hat deshalb einen Einfluss darauf, wie es seine anatomischen Strukturen nutzen lernt, sein inneres Körperbild entwickelt und eine klare Orientierung in sich aufbaut. Gewiss ist es immer eine Herausforderung in der Erziehung, durch das eigene Verhalten mit dem Kind eine Richtung zu finden und ihm dabei den Raum zugestehen, dass es lernt, sich selbst „auszurichten“.

**Spiel ohne Grenzen?** Wir gehen davon aus, dass die Erfahrung von Grenzen ein grundlegendes Phänomen des Lebens ist. Jede Unterscheidung bildet eine Grenze. Die Bewegung und das Verhalten orientieren sich ständig an der Erfahrung von Grenzen räumlicher, zeitlicher oder anstrengungsmäßiger Art. Ohne dass es bewusst wird, findet ebenso fortwährend eine Anpassung in der Richtung, dem Tempo oder der Anstrengung statt. An



## Die Bildungsangebote von Kinaesthetics

Das Bildungsangebot von Kinaesthetics ist vor allem durch das Programm Kinaesthetics in der Pflege bekannt geworden. Das Kinaesthetics-Know-how ist aber nicht nur für Berufe im Gesundheitswesen von Bedeutung. Das Angebot von Kinaesthetics ist in folgende drei Bereiche mit den jeweiligen Programmen aufgliedert:

### Personaler Bereich

Bewegungskompetenz im Kontext der persönlichen Entwicklung: Das Hauptthema des personalen Bereichs ist die Auseinandersetzung mit der eigenen Bewegung in den alltäglichen Aktivitäten bzw. die Auseinandersetzung mit sich selbst. Dieser Bereich befasst sich mit der Bedeutung der Bewegungskompetenz für die Gestaltung der eigenen Lebensqualität in jeder Lebensphase.

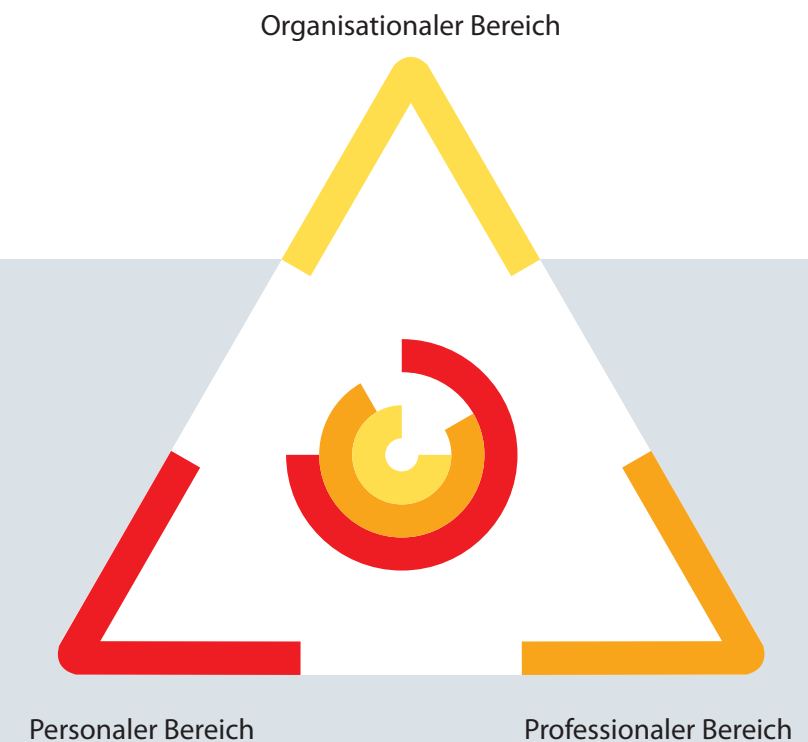
*Kinaesthetics Lebensqualität im Alter:* Ältere Menschen lernen die Aufmerksamkeit bewusst auf die eigene Bewegung zu richten und die Wahrnehmung zu sensibilisieren. Das hilft ihnen, in alltäglichen Aktivitäten die eigenen Bewegungsmöglichkeiten neu zu entdecken und ihr Leben aktiv, gesund und selbständig zu gestalten.

*Kinaesthetics Gesundheit am Arbeitsplatz:* Arbeitstätige Menschen lernen ihre täglichen beruflichen Aktivitäten und Abläufe aus einer Bewegungsperspektive zu analysieren und zu gestalten und beeinflussen dadurch ihre Produktivität und die gesundheitlichen Auswirkungen der Arbeit.

*Kinaesthetics Kreatives Lernen:* Menschen jeden Alters setzen sich mit der eigenen Bewegungskompetenz als Basis für Kreativität in der Lebensgestaltung auseinander.

### Professionalen Bereich

Bewegungskompetenz im Kontext eines Auftrages gegenüber einem anderen Menschen: Das Hauptthema des professionellen Bereichs ist die Auseinandersetzung mit der eigenen Bewegung im Zusammenhang mit einem Auftrag gegenüber einem anderen Menschen. Dieser Bereich befasst sich mit der Entwick-



lung der Bewegungskompetenz im beruflichen oder privaten Kontext der Betreuung oder Pflege eines anderen Menschen.

*Kinaesthetics in der Pflege, Kinaesthetics Infant Handling:* Pflegende, TherapeutInnen oder BetreuerInnen lernen ihre eigene Bewegung gezielt als Hilfe zur Selbsthilfe einzusetzen.

*Kinaesthetics Pflegende Angehörige:* Pflegende Angehörige lernen die Pflege ihres pflegebedürftigen Angehörigen oder Freundes so zu gestalten, dass die Gesundheit aller Beteiligten gefördert wird.

*Kinaesthetics in der Erziehung:* Eltern und ErzieherInnen lernen die Bedeutung der Bewegungskompetenz für die kindliche Entwicklung erkennen und die Entwicklung der Bewegungskompetenz als gemeinsamen Lernprozess mit den Kindern zu gestalten.

### Organisationaler Bereich

Bewegungskompetenz im Kontext eines Teams oder einer Organisation: Das Hauptthema des organisationalen Bereichs ist die Auseinandersetzung mit der eigenen Bewegung im Zusammenhang mit einem Auftrag gegenüber einem Team oder einer Organisation. Dieser Bereich befasst sich mit der Entwicklung der Bewegungskompetenz im beruflichen Kontext der Organisationsentwicklung und des Qualitätsmanagements.

*Kinaesthetics-Assessment:* Führungskräfte und Kinaesthetics-Verantwortliche stellen den Lernprozess der Organisation in den Mittelpunkt.

*Kinaesthetics-Beratung:* Kinaesthetics-TrainerInnen lernen Organisationen in Bildungsprojekten umfassend zu unterstützen.

Als Kind lernen wir Bewegungs- und Verhaltensmuster, die uns helfen, uns in unserem Erwachsenenleben zu orientieren.

>>

Grenzen, die einen klaren Unterschied erfahren lassen, wird die Wahrnehmung der eigenen Person besonders deutlich. Dies zeigt sich zum Beispiel bei Kindern, welche Schwierigkeiten mit ihrer Eigenwahrnehmung haben. Sie suchen oft ganz klare und deutlich erfahrbare Grenzen. Dies kann sich so äußern, dass sie in ihren Bewegungen heftig oder schnell werden, eben „grenzenlos“.

Deshalb steht die Frage im Mittelpunkt: Was nimmt das Kind als Grenze wahr und wie kann es damit umgehen? Es ist interessant, Kinder zu beobachten, wie sie sich verhalten, wenn sie an Grenzen stoßen. Geben sie sofort auf und wenden sich ab (in eine andere Richtung) oder erhöhen sie ihre Spannung immer mehr, um zum Beispiel in einem Machtkampf zu gewinnen? Verhalten sie sich an Grenzen immer ähnlich oder beginnen sie, eine Vielzahl von möglichen Bewegungsmustern auszuprobieren, um eine für den Moment stimmige „Lösung“ für sich zu finden? Insbesondere bei älteren Kindern kann man u. a. im Spiel beobachten, dass sie gerne auch Irritationen an der Grenze des Spektrums suchen, um so ihre Möglichkeiten zu erweitern.

Aus Sicht eines Erziehungsauftrages ist es deshalb von großem Interesse, dass Eltern und Erziehende die Kinder so unterstützen, dass diese ein großes Spektrum von Bewegungs- und somit Verhaltensmustern entwickeln, um mit den Grenzen des täglichen Lebens umzugehen. Diese Art von Erziehungs- und Lernangeboten steht Eltern und Erziehenden in den alltäglichsten, unspektakulärsten Interaktionen mit ihren Kindern immer zur Verfügung.

**Kompetenzentwicklung.** Wie erwähnt, lernen und entwickeln sich Kinder in den alltäglichen Interaktionen mit ihren Eltern und Bezugspersonen. Die Qualität dieser Interaktionen ist in hohem Maße abhängig von der Bewegungskompetenz der Bezugspersonen. Die folgende Liste zeigt in beliebiger Reihenfolge auf, was vielen Erziehenden am Herzen liegt und sich aus der Sicht von Kinaesthetics auf der Grundlage der gemeinsamen Entwicklung der Bewegungskompetenz in alltäglichen Interaktionen bearbeiten lässt. Sie erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit.



Erziehen geschieht fortlaufend bei alltäglichen Aktivitäten im direkten Bewegungsaustausch.

Kinder können lernen:

- > die alltäglichen Aktivitäten selbständig zu gestalten,
- > Eigenständigkeit und Persönlichkeit/Identität zu entwickeln,
- > ihre Gesundheitsentwicklung zu gestalten,
- > mit ihren Emotionen umzugehen,
- > Sinnhaftigkeit für ihr Tun und Erleben zu schaffen,
- > die eigene Lernumgebung zu gestalten und zu wählen,
- > ihr Selbstbewusstsein und Selbstwertgefühl zu entwickeln (sich selbst wahrzunehmen und einzuschätzen),
- > mit anderen Menschen umzugehen.

Menschen sind soziale Wesen und lernen in ihrer Kindheit und Jugend, viele grundlegende Kompetenzen im Kontakt mit anderen Menschen und in ihrer jeweiligen Umgebung zu entwickeln, um den Herausforderungen des Lebens gegenüberzutreten. So werden kompetente Säuglinge, Kinder und Jugendliche zu ebensolchen Erwachsenen, die ihre Aufgaben in der Gesellschaft verantwortungsbewusst wahrnehmen.

# LQ



**kinaesthetics – zirkuläres denken – lebensqualität**

In der Zeitschrift LQ können die LeserInnen am Knowhow teilhaben, das Kinaesthetics-AnwenderInnen und Kinaesthetics-TrainerInnen in zahllosen Projekten und im Praxisalltag gesammelt haben. Ergebnisse aus der Forschung und Entwicklung werden hier in verständlicher Art und Weise zugänglich gemacht. Es wird zusammengeführt. Es wird auseinander dividiert. Unterschiede werden deutlich gemacht. Neu entdeckte Sachverhalte werden dargestellt und beleuchtet. Fragen werden gestellt. Geschichten werden erzählt.

Die LQ leistet einen Beitrag zum gemeinsamen analogen und digitalen Lernen.

Bestellen Sie die Zeitschrift LQ unter [www.verlag-lq.net](http://www.verlag-lq.net) oder per Post

verlag lebensqualität  
nordring 20  
ch-8854 siebnen

[verlag@pro-lq.net](mailto:verlag@pro-lq.net)  
[www.verlag-lq.net](http://www.verlag-lq.net)  
+41 55 450 25 10



Print-Ausgaben plus Zugang zur Online-Plattform



## Bestellung Abonnement LQ – kinaesthetics – zirkuläres denken – lebensqualität

Ich schenke lebensqualität

- mir selbst
- einer anderen Person

Meine Adresse:

Vorname \_\_\_\_\_

Name \_\_\_\_\_

Firma \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

PLZ \_\_\_\_\_ Ort \_\_\_\_\_

Land \_\_\_\_\_

eMail \_\_\_\_\_

Geschenkabonnement für:

Vorname \_\_\_\_\_

Name \_\_\_\_\_

Firma \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

PLZ \_\_\_\_\_ Ort \_\_\_\_\_

Land \_\_\_\_\_

eMail \_\_\_\_\_