

# Die Suche nach den Kernen im Gehäuse

Autorin: Andrea Wildi Wyss

**Am 5. Oktober 1980 wurde die Kinästhetik mit der Gründung des Vereins für Kinästhetik in Zürich aus der Taufe gehoben. Damit war der Grundstein gelegt für eine neue Wissenschaft und eine Bewegung, die auch nach vierzig Jahren noch fasziniert.**

**5. Oktober 1980.** Der Historiker Philipp Zwyssig hat die Geschichte des Vereins für Kinästhetik aufbereitet. Die Geschehnisse um das Gründungsdatum fasste er wie folgt zusammen:

«Die Geschichte des Vereins für Kinästhetik beginnt am 5. Oktober 1980. An diesem Sonntag versammelten sich an der Wiesenstrasse 11 in Zürich eine Gruppe von 21 Personen, um den Ideen von Kinästhetik eine organisierte Form zu geben. Mit dem Begriff «Kinästhetik» fassten die Anwesenden die ideellen und praktischen Arbeiten der drei Amerikaner Lenny Maietta, Frank Hatch und John Graham zusammen. Diese hatten auf der Grundlage wissenschaftlicher Erkenntnisse aus verhaltenskybernetischen Forschungsprogrammen eine Lehrmethode entwickelt, die das Bewusstsein für physische Bewegungsabläufe optimieren sollte. Seit 1976 vermittelten sie einem Schweizer Publikum in regelmäßigen Bewegungs-Workshops – den sog. Gentle-Dance-Kursen – und seit 1978 in konkreten Ausbildungsprogrammen die Einsicht in grundlegen-

de Zusammenhänge zwischen physischer Bewegung und menschlichem Verhalten. Ziel dieser Kurse war es, die Teilnehmer mittels einer Lernmethode, die die persönliche Erfahrung in den Mittelpunkt stellte, für anatomisch günstige Bewegungsmuster zu sensibilisieren und ihnen so ein Instrument zur Optimierung der persönlichen Bewegungskompetenz zur Verfügung zu stellen. Neben dem Grundlagenwissen der Ausbilder nahm somit die individuelle Bewegungserfahrung eine zentrale Rolle bei der Vermittlung von Kinästhetik ein.

Diese individuelle Komponente führte dazu, dass eine genaue Definition dessen, was nun eigentlich Kinästhetik ist, zumindest zum Zeitpunkt der Vereinsgründung a priori nicht vorhanden war. Davon zeugen eindrücklich die Diskussionen über die genaue Vereinsbezeichnung und über die Wortwahl in den Statuten im Vorfeld der Gründungsversammlung.

So wurde in einem ersten Statutenentwurf folgender Vereinsname vorgeschlagen: «Kinästhetik – Die Ästhetik der Bewegung und ihre Wirkung auf die ganzheitliche menschliche Funktion». Daraufhin wurde diese Bezeichnung wie folgt abgeändert: «Kinästhetik – die Ästhetik der Bewegung. Bewegungswahrnehmung als Weg zu ganzheitlichem Verhalten des Menschen». Und schließlich wurde den Gründungsmitgliedern am 5. Oktober 1980 eine verkürzte Vereinsbezeichnung mit folgendem Wortlaut zur Abstimmung vorgelegt: «Kinästhetik – Lehre der Bewegungswahrnehmung». Dies zeigt, dass das, was unter dem Begriff «Kinästhetik» verstanden wurde, einen diskursiven Charakter besaß. Kinästhetik war also keineswegs eine vorgegebene, genau umrissene Lehre, sondern ist in einem langfristigen Entwicklungsprozess entstanden» (Zwyssig, S. 9–10).

**Oktober 2020.** Vierzig Jahre später – und was ist die Kinästhetik nun ganz genau?

Es ist mir gerade letzte Woche wieder passiert, im Gespräch in der Wochenbettabteilung, wo ich Praxisbegleitungen mache. Ich hatte mich einer neuen leitenden Ärztin eben gerade vorgestellt. Und sie fragte mich: «... was ist nun Ihre Aufgabe bei uns Frau Wildi, und was ist Kinästhetik?»

Ich bin mir sicher, Sie kennen sie auch. Diese Herausforderung, die Tätigkeit als Kinaesthetics-Trainerin in einem möglichst einfachen Satz verständlich und nachvollziehbar zu formulieren. Seit ich mich intensiv mit der Kinästhetik beschäftige – und das sind nun doch schon einige Jahre –, ist dies für mich eine Herausforderung geblieben. Und meine Antwort kommt



Einladung zur Gründungsversammlung

Liebe Kinästhetik-Freunde,

die Arbeit von John Graham, Frank Hatch und Lenny Maietta fasst immer tiefere Wurzeln in der Schweiz und in Deutschland.

Es besteht ein Bedürfnis nach mehr Zusammenhalt und gegenseitiger Unterstützung unter den Ausgebildeten, nach einem Informationsaustausch über Arbeit, Ideen und Kurse der Leute, die Kinästhetik in ihre Arbeit einbeziehen, sowie danach, von der Öffentlichkeit zur Kenntnis genommen zu werden.

Aus diesen Gründen wollen wir einen Verein gründen, dessen Inhalt aus den beiliegenden Statuten ersichtlich ist. Der Verein ist für uns die beste juristische Form, da es sich um eine ideelle Angelegenheit handelt. Um möglichst flexibel zu bleiben, haben wir die Statuten auf ein Minimum beschränkt.

Ihr seid alle herzlich eingeladen zur Gründungsversammlung am 5. Oktober 1980, um 16 Uhr im Studio Kaiser an der Wiesenstrasse 11 in Zürich. Die Traktandenliste für die Versammlung liegt bei.

Anschliessend an die Gründungsversammlung haben wir Gelegenheit zum Bewegen, Tanzen, Spielen .....

Mit lieben Grüßen,





ohne mehrere Kommas eben doch nicht aus. Spätestens bei der zweiten Rückfrage erwische ich mich schließlich dabei, dass ich es mit dem Erklären ganz lasse und meinem Gegenüber die Kinästhetik mithilfe einer kurzen Bewegungsanleitung erfahrbar mache.

Wie aber lässt sich die Kinästhetik beschreiben? Was ist Bewegungswahrnehmung und welche Bedeutung hat die Kompetenz der Bewegungswahrnehmung im Leben? Und welche Wirkung auf meine Entwicklung? Und auf die Entwicklung derjenigen Menschen und Lebewesen, mit denen ich, in welcher Rolle auch immer, zu tun habe, ich in Kontakt, in Interaktion bin?

Es sind diese Fragen, welche die Gründungsmitglieder wie oben beschrieben bei der Namensfindung des Vereins umgetrieben haben mögen und denen ich mich heute, auch vierzig Jahre später immer wieder stellen muss. Fragen, auf die ich noch immer keine simple Antwort gefunden habe.

**Faszination.** Antworten geben zu können, scheint also noch immer eine große Herausforderung zu sein, insbesondere dann, wenn sie kurz und klar sein sollten. Und ist es oft nicht sogar eher so, dass mit jeder Antwort, die ich geben kann, gleichzeitig mehrere neue Fragen auftauchen? Was aber fasziniert all diese Menschen, die sich in den letzten vierzig Jahren mit dieser Erfahrungswissenschaft auseinandergesetzt haben? Einer Wissenschaft, bei der das Beobachten und Beschreiben der eigenen Bewegung im Zentrum steht. Die sich mit der Frage auseinandersetzt, was wir denn überhaupt unter Bewegung verstehen. Und damit, ob die Art und Weise, wie ich auf mich auf einen Stuhl setze, einen Zusammenhang damit haben könnte, wie ich Herausforderungen in meinem Leben begegne.

In den letzten vierzig Jahren haben immer mehr Menschen begonnen, selbst Bildungen anzubieten; und dies in einer bestimmt nicht immer ganz einfachen Pionierrolle. Sie setzen in ihren jeweiligen Umfeldern dabei die Werkzeuge ein, die die Kinästhetik ihnen an die Hand gibt. Und sie vermitteln mit Freude und Begeisterung ihr Verständnis dieser Erfahrungswissenschaft. Da stellt sich die Frage: Welche Kraft treibt diese Personen an respektive was ist ihre Motivation für diesen Einsatz?

**Bewegende Vielfalt.** Auf der Plattform unserer Kinaesthetics-Organisation finden sich inzwischen über 1200 Namen von Kinaesthetics-TrainerInnen. Sie leben und arbeiten in ganz Europa. Einige wenige sogar in Asien. Auf unser Nachfragen und den Aufruf auf der Plattform haben viele dieser TrainerInnen uns mitgeteilt, wie sie ihre Faszination für Kinästhetik beschrei-

ben würden und was für sie der Kern der Kinästhetik ist. Vierzig davon kommen hier nun zu Wort. Diese vielfältigen Perspektiven hier nun so dicht und gebündelt dargestellt zu sehen, ist für mich überwältigend.

Doch es soll mit diesen vierzig Aussagen die Suche nach der Faszination und die Frage nach dem Kern keineswegs abgeschlossen sein.

**Fragen stellen!** Es könnte vielmehr ein Anfang sein, einander das eigene, individuelle Verständnis über den Kern zur Verfügung stellen; im Bewusstsein, dass unter Umständen das Bild eines einzigen Kerns gar nicht ausreicht ... weil es möglicherweise nicht nur um den Kern, sondern auch um das Kerngehäuse, vielleicht um die ganze Frucht geht ...

Deshalb lassen Sie uns einander weiterhin neugierig diese Fragen stellen – um mit eigenen Worten zu beschreiben, was für einen persönlich der Kern ist, worin die Faszination liegt und worum es in der Kinästhetik geht. ●

**Quelle:**

- > **Zwyssig, Philipp (2010):** Verein für Kinästhetik. Die Geschichte 1980 – 1998. Siebnen: Verlag Lebensqualität. ISBN 978-3-9523887-1-6.



**Andrea Wildi Wyss** ist von Beruf Expertin für Intensivpflege, Nikotinberaterin und Kinaesthetics-Trainerin. Sie lebt in Windisch, Kanton Aargau, Schweiz.



**Susanne Hoser**  
(Kinaesthetics-Trainerin)  
Neu Lankau, Deutschland

«Für mich ist der Kern der Kinästhetik das Konzeptsystem. Dies ist für mich ein Werkzeug, mit dem ich die Komplexität von Bewegung über ein Raster mit verschiedenen Blickwinkeln beschreibbar machen kann. Es geht nicht darum, dass etwas gut oder schlecht, sondern mit mehr oder weniger Anstrengung geht, oder das Gewicht mehr oder weniger über Knochen geleitet wird. Das bedeutet für mich: Ich kann mich nicht nicht-kinästhetisch bewegen. Jede Bewegung, die ich mache, kann ich mit diesem Werkzeug analysieren und beschreiben. Dann kann ich anfangen, Dinge bewusst zu verändern. Damit habe ich ein riesiges Spektrum, und es kommt immer darauf an, was ich will, ob ich Beschwerden habe, Körperteile von mir selbst weniger belasten will oder ob ich mehr Sport machen möchte. So kann ich meine Entscheidungen treffen. Das, was ich über das Konzeptsystem erfahre, das zieht dann Kreise. Ich kann mein Verhalten selbst verändern.

Was macht meine Faszination aus? Ich glaube, dass diese Erfahrungswissenschaft, dieses Gefühl, dass alles im Prozess ist und meine Erfahrung, meine Beobachtung, meine Ideen, meine Fragen wichtig sind für die Entwicklung, weil es – auch wenn das Konzeptsystem ein sehr nutzbares Instrument ist – immer noch unheimlich viele Sachen gibt, die nicht einfach klar sind. Ich beschäftige mich mit der Kinästhetik seit vielen Jahren und immer wieder ist die Frage spannend, was passiert, wenn man sich auf den Rücken legt und einfach mal guckt. Immer wieder gibt es neue Aspekte ... zum Beispiel die Faszination, tatsächlich wirksam zu sein in seiner Entwicklung und auch im Netzwerk, das so gebaut ist, dass es offen und demokratisch ist, diese Faszination bleibt. Jeder findet seinen freien Platz und kann sich einbringen.»



**Yvonne Schmidt**  
(Kinaesthetics-Trainerin)  
St. Gallen, Schweiz

«Der Kern der Kinästhetik ist für mich, dass ich mit verschiedenen Instrumenten oder Blickwinkeln auf eine Bewegung schauen und dadurch viel mehr Möglichkeiten entdecken kann ... dass es überhaupt völlig anders ist, wie das «normale Leben», wo in der Schule richtig und falsch gepredigt wird. Es ist vielmehr ein Sich-entdecken-Können.

Meine Faszination dabei ist, dass das Lernen kein Ende hat. Dass ich immer wieder neu an die gleiche Bewegung herangehen kann und immer wieder Neues entdecke.»



**Edeltraut Döbler**  
(Kinaesthetics-Trainerin)  
Monheim, Deutschland

«Den eigenen Körper immer wieder neu und anders zu erleben, war das erste, was für mich erlebbar wurde. Ich konzentrierte mich ganz auf die berufliche Anwendung und war immer beeindruckt und fasziniert davon, welche lebensverlängernde Wirkung dieses körperliche Erleben bei PatientInnen, BewohnerInnen oder KlientInnen hatte. Mit der Kinästhetik war es mir möglich, in den unterschiedlichsten Bereichen des Gesundheitswesens immer wieder neue Sichtweisen, Ideen, ein neues Verhalten zu entdecken. Irgendwann wurde mir dann auch klar, dass sich damit auch mein Denken geändert hat.

Zusammengefasst ist die Praxis der Kinästhetik für mich die gelebte Seite von Wissenschaft. Wie zum Beispiel im Konstruktivismus, der besagt, dass das Gehirn aufgrund von Sinneswahrnehmungen sein eigenes Bild der Welt erzeugt. Oder in der Entwicklungspsychologie, in der Entwicklung als lebenslanger Prozess des Gewinns oder Verlusts von Fähigkeiten und Eigenschaften verstanden wird.

Jetzt, als «Oldie», profitiere ich immer noch von der Kinästhetik. Dies hilft mir, einen Weg zu finden, mein Leben nach neuen Mustern zu organisieren. Ich hoffe, das ist noch lange der Fall.»



**Gundula Gröber**  
(Pflegedienstleiterin im Südtiroler Sanitätsbetrieb)  
Bozen, Italien

«Den Kern der Kinästhetik sehe ich im Handeln der KrankenpflegerInnen, orientiert an der gepflegten Person. Das heißt, sie orientiert sich an deren Fähigkeiten, verbindet dies mit ihrer Lebensqualität. Ich denke, im Zusammenleben mit Behinderung oder Einschränkung aufgrund einer Krankheit, die eine Einwirkung auf das tägliche Leben hat, habe ich die Möglichkeit, mit diesen Konzepten direkt auf die Lebensqualität einzuwirken und die PatientInnen zu fördern aber nicht zu «überfordern». Warum ich so an die Kinästhetik glaube? Ich denke, wir sind seit vielen Jahren auf dem Weg der Professionalisierung der Krankenpflege. Ich sehe über die Kinästhetik diesen Weg, wo wir einfache Handlungen, die aber große Wirkung auf den Menschen haben, eben bewusster vollführen und hier auch der Krankenpflege einen Inhalt geben – ich sehe, dass die Synergie, die ich mit einer Person durch mein individuelles Handeln aufbaue, und deren Auswirkungen, also das Resultat sichtbar und erlebbar machen kann an und mit der Person.»



**Sabine Kaserer**  
(Krankenpflegerin und Kinaesthetics-  
Trainerin)  
**Rabland/Partschins, Italien**

«Der Kern der Kinästhetik ist für mich die Kompetenzentwicklung und zwar auf allen Ebenen – Denkprozesse, Bewegungsprozesse, soziale Prozesse. Es geht darum, Entwicklung nicht in einem Konstrukt von linearer Ursache und Wirkung zu begreifen, sondern diese hochkomplexen Zusammenhänge in ihrer Zirkularität verstehen zu wollen. Und es geht darum, Verhalten zu beschreiben und somit auch bewusst verändern und anpassen zu können. Dies ist unglaublich bedeutsam, um mehr Lebensqualität zu erreichen – im persönlichen/individuellen wie im beruflichen Kontext.

Ich arbeite seit vielen Jahren in der Pflege und finde es total faszinierend, wie wenig Veränderung manchmal reicht, dass Handlungsabläufe, Kommunikation und Austausch mit anderen Menschen plötzlich so viel leichter und gleichzeitig wirkungsvoller gelingen. Es geht nie um das «Richtige» oder gar ums Recht haben, sondern um die passenden Möglichkeiten – passend für alle Beteiligten in genau diesem Moment, ohne den Anspruch auf ewige Gültigkeit. Das begeistert mich immer wieder neu.»



**Silvia Schifferer**  
(Kinaesthetics-Trainerin)  
**Freiburg, Deutschland**

«Für mich ist der Kern der Kinästhetik das Verständnis, dass Menschen ihr Verhalten von innen steuern. Die Reaktion auf einen von außen kommenden Reiz ist immer individuell und nicht vorhersehbar. Bezogen auf die pflegerische Unterstützung bedeutet dies, dass «Bewegungstechniken» und «Tricks» nicht zu einer passenden Unterstützung führen. Vielmehr geht es darum, dass unterstützende Personen die eigene Bewegungskompetenz erweitern, um ein für den jeweiligen Menschen passendes Angebot gestalten zu können. Hierbei bestimme nicht ich, was für den anderen richtig ist, sondern suche gemeinsam mit ihm nach Möglichkeiten. Das Gegenüber wird dabei unabhängig von seinen Erkrankungen oder Einschränkungen als lebenslang lernfähig anerkannt und wertgeschätzt. Die Interaktion ist so gestaltet, dass die unterstützte Person lernt, ihre Bewegungsmöglichkeiten wahrzunehmen und zu erweitern.

Die Faszination der Kinästhetik liegt für mich in der fortwährenden gemeinsamen Suche nach neuen Möglichkeiten mit dem betreuten Menschen. Es erfreut mich immer noch und immer wieder, wenn mein Gegenüber durch die Art der Unterstützung spürt: «Ich kann!» – sich also als wirksam erfährt. Selbst win-

zig kleine Fortschritte erlebe ich als sinnstiftend, zum Beispiel wenn jemand wieder selbstständig Muskelspannung aufbauen kann, um den Kopf zu drehen oder um zu beginnen, das Bein anzustellen. Im rasanten Pflegealltag sind dies außerdem Momente, in denen der andere seine Würde behalten kann!

Dass wir lebenslang lernen, empfinde ich auch in Bezug auf mich selbst als große Bereicherung, weil es den Blick auf das lenkt, was möglich ist, statt dass man sich darauf fokussiert, was nicht geht.»



**Esther Bühlmann**  
(Kinaesthetics-Trainerin)  
**Glarus, Schweiz**

«Der Kern der Kinästhetik ist für mich, dass ich Menschen nach ihren Möglichkeiten unterstützen und bewegen kann und dass sie da auch aktiv daran teilhaben können in der Bewegung, also nicht einfach bewegt werden.

Mich fasziniert die Anpassungsfähigkeit, die Achtsamkeit, wie ich mich bewege, und dann auch die Anpassungsfähigkeit, die ich nachher mit den Menschen ausleben oder bemerken kann.»



**Diana Harnisch**  
(Kinaesthetics-Trainerin)  
**Panketal, Deutschland**

«Kinästhetik bedeutet für mich Verbundenheit. Sie hat sowas ganz Verbindendes von Anfang an. Das hat sich auch über die Zeit, seitdem ich mich aktiv damit beschäftige, noch mehr gefestigt oder noch mehr aufgebaut. Die Kinästhetik hat für mich sogar eine gewisse Basis geschaffen, mit der ich auch arbeite – für mich als Mensch und auch in meinem Alltag im Umgang mit meiner Familie, mit meinen Freunden, mit denen, die mir wichtig sind. Natürlich auch bei der Arbeit, im beruflichen Alltag. Und mit den Menschen, die sich mit der Kinästhetik befassen, also im Rahmen der Ausbildung, die ich gemacht habe und in der ich mich befinde. Das ist eigentlich etwas sehr Schönes und auch etwas sehr Berührendes für mich, weil ich das Gefühl habe, angekommen zu sein. Das schafft für mich viel Vertrauen und es gibt mir eine gewisse Sicherheit, macht mir Mut und gibt mir auch ganz viel Selbstbewusstsein und die Kraft, es machen zu wollen und auch wirklich davon überzeugt zu sein und mich selbst damit zu identifizieren. Das finde ich für mich ganz wichtig und das hat mir auch schon oft geholfen, mich selbst ein we-





nig zu ehren und mich selbst zu finden. Es hat mir eine ganz gute Basis gegeben für gewisse Dinge und dafür bin ich sehr dankbar. Ich glaube, es hat für mich jetzt persönlich einen ganz anderen und besonderen Wert, den ich gar nicht so in Worte fassen kann. Es ist für mich wie ein ganz großes Zugeständnis und eine ganz große Bereicherung und ein ganz großes Geschenk noch dazu, das ich für mich habe. Darüber bin ich sehr froh und da möchte ich gerne dranbleiben – vor allen Dingen, es mir zugutekommen lassen und auch anderen.»



**Hermine Lutz**  
(Kinaesthetics-Trainerin)  
**Grafring, Deutschland**

«Der Kern der Kinästhetik ist für mich das Erforschen von Unterschieden. Mit mir, mit meinem eigenen Körper und mit anderen zusammen. Es ist ein spannender Lernprozess, der nie aufhört. Das finde ich das Tolle daran. Es ist ein Lernen und es geht immer weiter und wird nie langweilig. Man ist nie fertig und weiß es irgendwann, sondern: Egal, wo man steht, immer wieder entdeckt man etwas, was einem noch gar nicht aufgefallen ist. Das allein hilft mir bei meinen Auseinandersetzungen mit meinem Körper und mit anderen zusammen. Ich finde es auch so super spannend, wenn man mit anderen in Bewegung ist, dass man nochmal auf Sachen kommt, auf die man allein nicht gekommen wäre, obwohl man sich schon so lange mit dem Thema auseinandersetzt.»



**Joachim Reif**  
(Kinaesthetics-Trainer)  
**Ried in der Riedmark, Österreich**

«Der Kern ist für mich die unmittelbare Erfahrbarkeit von dem, was wir so erleben und damit die Überprüfbarkeit, die meiner Meinung nach einen großen Teil dazu beiträgt, dass die Leute für sich selbst etwas entwickeln können. Es sind fast zwanzig Jahre, die ich irgendwie mit der Kinästhetik in Kontakt bin und zum einen ist es so, dass sich die Methoden nicht verändert haben und zum anderen kann ich mit denselben Methoden immer mehr Neues finden, entdecken, was für mich Bedeutung hat.»



**Johann Donis**  
(Kinaesthetics-Trainer)  
**Wien, Österreich**

«Jegliche Form des Lebens ist mit Bewegung verbunden. In der Kinästhetik geht es darum, die Wahrnehmung der eigenen Bewegung in den Vordergrund zu stellen. Etwas, was wir üblicherweise in unserem Leben nicht tun. Zu erkennen, dass wir im Laufe unserer Entwicklung bestimmte Bewegungsmuster erlernt haben, die oft, wenn irgendwelche Behinderungen dazu kommen oder wenn wir älter werden, nicht mehr den Erfordernissen entsprechen. Daher sind wir gezwungen – wenn wir nicht wollen, dass wir von fremder Hilfe abhängig sind –, diese Bewegungsmuster neu zu überdenken und neu zu kreieren. Ich denke, das ist ein ganz wesentlicher Punkt der Kinästhetik. Durch das Kinaesthetics-Konzeptsystem bekommen wir ein Werkzeug an die Hand, unsere Bewegung und die Bewegung anderer genau zu analysieren und zu sehen: Wo müssen wir drehen? Welche Möglichkeiten haben wir? Wo kann ich Möglichkeiten entdecken, um mehr Selbstständigkeit und Unabhängigkeit zu erlangen? Das Besondere an der Kinästhetik und auch der Grund, warum ich mich damit befasse, ist für mich: Wenn ich mich auf die Kinästhetik einlasse, dann ist es auch ein Einlassen auf ein anderes Menschenbild. Ein anderer Zugang zu meinem Gegenüber. Ich traue ihm zu, ich vertraue darauf, dass er oder sie in der Lage ist, kreativ genug zu sein, durch seine eigene Wahrnehmung neue Wege zu finden und unabhängiger zu bleiben, um selbst wieder aktiv sein zu können. Das ist ein wichtiger Punkt.»



**Joy Rüter**  
(Kinaesthetics-Trainerin)  
**Witten, Deutschland**

«Kinästhetik bedeutet mir sehr viel. Sie ist ein Lernmodell und das bedeutet für mich zum einen, grundsätzlich zu verstehen, wie der Mensch funktioniert, wie er tickt, wie er sein Verhalten und seine Bewegung steuert. Dabei ist es total spannend zu verstehen, dass der Mensch einfach autonom ist. Und dass er das vom ersten Augenblick an bis zum Schluss ist. Dass wir selbst entscheiden, ob wir mitmachen wollen oder nicht, ob wir zuhören wollen oder nicht. Seit ich das verstanden habe, hat es bei mir dazu geführt, mein eigenes Verhalten oder meine Beziehung zu PatientInnen – ich bin Krankenschwester – komplett zu überdenken. Es hat mich dazu gebracht, die Beziehung so zu gestalten, dass alles auf Augenhöhe passiert, partnerschaftlich. Wir lernen miteinander. Es ist keine Sache, die du tun sollst, sondern es führt dazu, alle, egal wer vor mir steht oder liegt oder in

den Kursen als TeilnehmerIn da ist, so hinzunehmen, wie sie sind. Ich versuche, den Leuten – so gut es geht – offen zu begegnen und wertfrei. Das, was sie mitbringen, miteinzubinden. Für mich heißt ressourcenorientiertes Arbeiten, dass ich gelernt habe, wie ich aus den Leuten herauskitzeln kann, was sie können oder was sie in ihrer Umgebung brauchen. Es hat dazu geführt, dass sich meine Beziehungsgestaltung enorm geändert hat und dass ich mit den Menschen zusammen noch weiter einen dankbaren Weg gehe. Aber eben auf Augenhöhe. Das führt dazu, dass ich den Menschen ein Stück weit Autonomie zurückgeben kann. Egal, was da ist und was sie für Krankheiten und Einschränkungen mitbringen. Daran zu arbeiten ... weil Autonomie bekommt man nicht geschenkt und das kann ich nicht überpfropfen. Auf jeden Fall ist das ein Kern der Kinästhetik für mich. Und was mich auch dafür brennen lässt, ist, dass ich durch die Kinästhetik den Sinn in meinem Beruf wiedergefunden habe. Es klingt etwas komisch, aber es ist so ein Spannungsfeld zwischen Übernahme von medizinischen Tätigkeiten, Bürotätigkeiten, bessere Stewardess oder wie auch immer, aber dadurch habe ich festgestellt, dass ich es wieder weiß ... ich weiß, dass ich da bin und dass ich meine täglichen Aufgaben, die Menschen in ihren Dingen, in den einfachsten Dingen zu unterstützen, die sie selbst nicht können, erfüllen kann ... dass die Art und Weise, wie ich das tue, einen so großen Unterschied macht. Dadurch wie ich es gestalte, auf Augenhöhe, kann ich Selbstständigkeit zurückgeben. Das ist etwas, was keine andere Berufsgruppe kann. Nur wir sind 23 Stunden und 30 Minuten bei euch vor Ort. Das ist, finde ich, Gesundheitsentwicklung, nämlich in den kleinen Dingen mit den Menschen zusammenzuarbeiten. Das führt für mich auch dazu, die Pflege zu professionalisieren. Es geht nicht nur darum, stumpf zu helfen, ohne zu reflektieren, was wir da tun, sondern es ist eine hochkompetente Arbeit.»



**Margarete Hirsch**  
(Kinaesthetics-Trainerin)  
Hahnbach, Deutschland

«Der Kern der Kinästhetik, mit dem ich mich schon viele Jahrzehnte beschäftige, ist auch jetzt wieder erkennbar in der Corona-Zeit. Die Aktivitäten können beruflich und privat mithilfe unserer Bildungs- und Reflexionssysteme hervorragend beleuchtet werden. So kann ich immer wieder die nötigen Anpassungen finden. Beruflich erfordert jetzt aktuell das Arbeiten am Pflegebett, mit Distanz und zugleich aber auch Nähe, hohe Achtsamkeit. Was kann die PatientIn wirklich? Was kann sie alleine machen? Wie leite ich an? Welche Hilfsmittel sind passend? Wie könnte sie es selbst tun, um Kontakte zu vermeiden? Wie leite ich KollegInnen an in dieser Zeit, sodass sie den Kern der Kinästhetik erleben, trotz der Abstands- und Hygieneregeln? Kreativität ist also immer gefragt und auch möglich.»

Privat hat die Kinästhetik auch einen hohen Stellenwert für mich. Wenn ich zum Beispiel im Garten bin, nehme ich auch für mich das Kinaesthetics-Raster mit. Wo kann ich ziehen und drücken, wenn ich an den Boden gehe zum Gärtnern? Welche Veränderungen kann ich in mir vornehmen, wenn ich durch die Positionen komme? Nachdem jetzt kein Kursgeschehen ist, überlege ich mir auch: Wie komme ich in die Rückenlage? Wie tue ich das? Wie spüre ich nach? All das reflektiere ich in mir mit unseren hervorragenden Konzeptanalyse- und Reflexionssystemen. Das zusammengefügt, privat und beruflich, das macht dann wieder ein Ganzes aus. Das ist die Faszination. Ich kann die Kinästhetik in meinem Leben anwenden, auch in der Corona-Zeit. Das ist für mich die hohe Faszination.»



**Marie-Theres Stickelberger-Landolt**  
(Kinaesthetics-Trainerin)  
Schmerikon, Schweiz

«Das eine ist sicher das Menschenbild, dass wir ein geschlossenes System sind und diese Innenperspektive immer wieder einnehmen können. Das andere ist die ganze Lerngeschichte. «Wie lerne ich in der Kinästhetik?» fasziniert mich immer wieder und ich bin überzeugt davon, dass das ein wichtiger Weg ist, um zu lernen. Ich bin seit zwanzig Jahren unterwegs mit der Kinästhetik, vor allem in der Altenpflege. Mich fasziniert, dass ich nie mehr das Gefühl habe, ich könne Situationen nicht managen und alles viel leichter geworden ist. Pflege ist nicht schwer, sondern sie ist leicht, wenn du eine gewisse Menge kinästhetischer Erfahrung hast. Und das andere, das mich auch persönlich fasziniert, ist, diese Innenperspektive immer anwenden zu können.»



**Nadine Jansen-Beckmann**  
(Kinaesthetics-Trainerin)  
Stadtlohn, Deutschland

«Der Kern für mich als Kinaesthetics-Trainerin Stufe 2 ist wirklich noch mal ganz klar das Sensibelwerden – dieses Bewusstsein der Eigenwahrnehmung. Das ist für mich total faszinierend, weil ich von Beginn an, seit ich mit Kinästhetik unterwegs bin, immer mehr in Situationen komme, in denen ich mich auf mich konzentriere, versuche, wirklich im Hier und Jetzt zu sein. Das hat mir wirklich geholfen, Orientierung zu finden, in einer für mich sehr verrückten Welt, in der viel Leistung gefordert wird. Es hat mir eine Freude am Leben gebracht, es gibt mir ein Stück Freiheit, Lebensqualität und auf jeden Fall Gesundheitsentwicklung. Ich





kann Veränderungen in eine positive Richtung selbst in die Hand nehmen. Ich spüre immer wieder diese Verbundenheit, wenn ich mit Kinästhetik unterwegs bin und mit anderen Menschen in Bewegung komme, die das einfach mit sich bringt. Das ist nicht nur die Verbundenheit mit den Menschen, mit denen ich in Verbindung komme, sondern im Großen und Ganzen, was ich da wirklich spüre. Diese Wertschätzung auch von allen. Als Trainerin finde ich es auch total spannend und auch ein Geschenk, dieses Bewusstsein an andere weitergeben zu dürfen. Veränderungen zu erleben und auch die Faszination der TeilnehmerInnen oder der Menschen zu erleben, mit denen ich in Verbindung komme. Gestern erst ist eine Teilnehmerin des letzten Grundkurses auf mich zugekommen und hat gesagt: «Mensch, Nadine, ich habe wirklich Kleinigkeiten verändert und die Wirkung war so groß.» Da habe ich mich so gefreut, da springt mein Herz. Dieses Weggehen von Problemen hin zu Möglichkeiten vermittelt mir einfach ein wirklich positives Lebensgefühl. Das ist Kinästhetik für mich.»



**Pascale Röthlisberger**  
(Kinaesthetics-Trainerin)  
Sempach Station, Schweiz

«Für mich ist der Kern der Kinästhetik die Auseinandersetzung mit Bewegung auf ganz verschiedene Arten und mit verschiedenen Methoden und Instrumenten. Was mich daran fasziniert ist, dass es jedes Mal anders ist. Das ist auch das, was mich neugierig hält. Jeder Kurs ist anders und jede Begegnung mit einem Menschen ist anders. Jede Eigenerfahrung, die ich mache, ist anders, es ist nie gleich und das ist das, was mich fasziniert.»



**Susanne Aebi**  
(Kinaesthetics-Trainerin)  
Wiler bei Seedorf, Schweiz

«Der Kern der Kinästhetik ist für mich die Erfahrung mit der Selbstregulation in mir selbst, wo ich meine Bewegung erforschen kann. Und für mich ist auch der Kern, dass ich mein Verhalten in mir selbst steuern kann ... von diesem Blickwinkel aus meine eigene Bewegung erforschen zu können. Ich kann mich immer weiterentwickeln und das System grundsätzlich für mich nutzen. Nicht nur für die Pflege, sondern auch für mich selbst zur Erforschung. Seit ich einen Unfall hatte, fasziniert es mich, zu schauen: Wie benutze ich meinen inneren Raum? Warum kann ich meine Muskelspannung nicht passend regulieren? Mich fasziniert die Eigenerforschung und dabei immer wieder neue Erkenntnisse zu haben. Was mich auch fasziniert, ist dieses Wis-

sen dann auch weiterzugeben und mit anderen zu lernen. Das finde ich sehr schön.»



**Beate Müller**  
(Kinaesthetics-Trainerin)  
Hüttenberg, Deutschland

«Der Kern der Kinästhetik ist für mich: «Ich helfe dir, deinen Weg zu finden, um es selbst zu tun.» Mich fasziniert dabei der achtsame Umgang mit und das Vertrauen in die Fähigkeiten eines jeden Menschen, egal wie jung oder alt, gesund oder beeinträchtigt er ist.»



**Anke Püttjer**  
(Kinaesthetics-Trainerin, Grundkurs 1994)  
Bad Oldesloe, Deutschland

«Es fasziniert mich, dass ich die Möglichkeit habe, immer neue Bewegungsmöglichkeiten in mir selbst zu entdecken, aber auch in meinem beruflichen Kontext als Kinaesthetics-Trainerin im Universitätsklinikum Schleswig-Holstein, wo ich ganz viel mit KollegInnen zusammenarbeite und auch mit den PatientInnen. Ich bin völlig fasziniert, wenn PatientInnen aus sich selbst heraus neue Bewegungsmöglichkeiten für sich entdecken und plötzlich motiviert sind und Freude haben, wieder das Bett verlassen oder auch nur ein Bein aufstellen zu können. Diese Möglichkeit, mit der Kinästhetik auf Entwicklung und Lernen zu schauen, faszinierte mich vom ersten Tag an und treibt mich immer weiter dazu, neu zu erforschen, was eigentlich alles möglich ist. Die Faszination ist nicht nur, dass ich selbst entdecken kann, wie ich mich eigentlich bewege. Ich kann in meinem beruflichen Kontext auch die PatientInnen unterstützen. Und: Durch das Netzwerk Kinaesthetics Deutschland habe ich total viele verschiedene Menschen kennengelernt, die ich sonst wahrscheinlich nie getroffen hätte. Mit einem gemeinsamen Thema unterwegs zu sein, verbindet, schafft Brücken, und mit mehr Menschen eine Idee zu teilen – etwas Besseres gibt es gar nicht. Ich war vom ersten Tag an begeistert, dass ich die Möglichkeit habe, mich immer wieder zu reflektieren in meinen eigenen Bewegungsideen, aber auch, wenn ich mit anderen Menschen unterwegs bin.

Die Frage nach dem Kern kann ich nicht beantworten, ich glaube, ich bin immer noch auf der Suche und wenn ich die Suche aufgebe, dann macht es keinen Spaß mehr.»



**Heike Brenner**  
(Kinaesthetics-Trainerin)  
Ostfildern, Deutschland

«Das Erweitern der Bewegungskompetenz ist für mich der Kern der Kinästhetik. Dazu gehören die Inhalte des Kinaesthetics-Konzeptsystems, die uns verschiedene Blickwinkel bieten, um Bewegung zu analysieren und auch hilfreich zu verändern. Wichtig – und ich finde genial – ist die Art und Weise, wie das Lernen gestaltet wird – und die wissenschaftlichen Grundlagen sind auch elementar. Diese Erkenntnisse und Erfahrungen helfen, Bewegung bewusst wahrzunehmen und dann ein Mehr an Bewegungsmöglichkeiten zu finden und für die jeweilige Situation beziehungsweise das spezifische Tun die passende Variante zu finden. Dieses passende Handeln ermöglicht mir einen wertschätzenden und würdevollen Umgang mit Menschen. Dieses Erkenntnis hat dazu geführt, mich tiefer mit der Kinästhetik auseinanderzusetzen. Dabei habe ich gelernt, den zu Pflegenden mit seinem Gewicht, seiner Unbeweglichkeit oder hohen Körperspannung nicht mehr als Last zu sehen. Wir suchen gemeinsam nach Möglichkeiten, und die Freude, miteinander einen Weg gefunden zu haben, ist für beide Parteien dann motivierend.»



**Maria Pfemeter**  
(Kinaesthetics-Trainerin)  
Miercurea Ciuc, Rumänien

«Der Kern der Kinästhetik ist für mich die Freiheit. Früher hatte ich das Gefühl, dass ich mich auf jede Herausforderung des Lebens vorbereiten muss. Ich sollte alle nötigen Antworten wissen und die Kompetenzen dazu haben. Das war sehr stressig für mich, da es total unmöglich ist, sich auf alles Mögliche vorzubereiten. Die Kinästhetik hat diesen Druck in mir gelöst. Ich habe erfahren, dass ich nicht alle Techniken und Antworten kennen muss. Es ist genug, wenn ich meine Wahrnehmung verfeinern und mich ständig flexibel anpassen kann. Das gilt nicht nur in der Bewegung, sondern generell in meinem Leben. Natürlich gibt es viel Luft nach oben, aber diese Freiheit kann ich spüren und deshalb finde ich Kinästhetik total faszinierend.»



**Schwester Emanuela Koch**  
(Kinaesthetics-Trainerin)  
Tübingen, Deutschland

«Für mich ist der Kern der Kinästhetik, dass jeder Mensch ganz klar ein Individuum ist und nur für sich selbst seine Gesundheitsentwicklung steuern und seine Bewegungsfähigkeit und -kompetenz ausbauen kann. Ich als Person kann nur ein Angebot machen, sodass mein Gegenüber an seiner Gesundheitsentwicklung arbeiten kann. Es fasziniert mich daran, dass ich viel klarere Angebote geben kann für den anderen, umso feiner ich in meinem Spüren, in meiner Bewegungskompetenz bin, also wenn ich ganz bei mir bin. Das Tolle ist, dass alles immer neu ist und nichts gleich. Ich darf immer neu auf die Suche gehen, mit mir und mit meiner PartnerIn, um einen Weg zu finden. Manchmal klappt es auf Anhieb und manchmal brauchen wir zwei, drei, vier, fünf Anläufe. Und das fasziniert mich, dass es nichts Standardisiertes, nicht ein So-muss-es-Sein gibt, sondern dass wir auf Forschungsreise gehen dürfen.»



**Ulrike Lehmann**  
(Kinaesthetics-Trainerin)  
Weimar, Deutschland

«Die Leidenschaft besteht darin, die große Chance zu nutzen, gemeinsam in Interaktion zu gehen und eine ganz neue und faszinierende Qualität der menschlichen Entwicklung und der gemeinsamen Begegnung zu gestalten. Das ist die Faszination. Alle HandlungspartnerInnen im Prinzip so zu beteiligen, dass alle einen Gewinn davon haben ... von dem, was man miteinander tut, und dass man sich aufeinander einlässt ... etwas Gemeinsames miteinander entwickelt, wo jeder nur lernen kann. Der Kern der Kinästhetik ist für mich Lebensqualität, Individualentwicklung, die Riesenchance für alle Beteiligten, eine gemeinsame Philosophie zu entwickeln, die das Leben begleitet.»



**Michaela Bichlmaier**  
(Kinaesthetics-Trainerin)  
Velden, Deutschland

«Die Kinästhetik ist für mich die Gesamtheit, wie ich meinen Körper wahrnehmen kann, was ich mit meinem Körper alles ma-





chen kann ... das Fühlen der Bewegung und wie ich mich mit jemand anderem bewegen kann. Es ist für mich immer wieder die Erkenntnis oder das Wahrnehmen, wie sensibel ich auf meinen Körper und den andern Körper reagieren kann und wie positiv das in der Interaktion mit einem anderen Menschen ist, wenn ich in Kontakt trete ... wenn ich meine ganzen körperlichen Fähigkeiten nutze, wie das positiv ankommt und wie fasziniert dann die anderen sind, weil sie meinen, dass das etwas ganz Besonderes ist. Für mich ist es etwas ganz Simples, was Grundlegendes. Mich fasziniert das, weil es eigentlich die Basis menschlichen Lebens ist. Dass ich wirklich fühle, was ich von der Natur mitbekommen habe, was ich mit meinem Körper alles machen kann, was ich alles wahrnehmen kann. Die verschiedenen Facetten finde ich spannend.

An der Kinästhetik fasziniert mich, dass das Lernen nie aufhört. Die Entdeckungsreise im eigenen Körper geht immer weiter.»



**Beata Peter**  
(Kinaesthetics-Trainerin)  
**Odorheiu Secuiesc, Rumänien**

«Der Kern der Kinästhetik ist die Förderung der Lebensqualität. In der Beobachtung der Bewegung als Lebensgrundlage bietet sie erfahrungsbasierte Möglichkeiten zur Veränderung. Wir müssen Verantwortung für uns übernehmen. Sie unterstützt uns, nicht passiv an unserem eigenen Leben zu leiden, sondern sich im Leben aktiv zu engagieren, dadurch, dass wir unsere Ressourcen entdecken.

An der Kinästhetik fasziniert mich die Freiheit der Entscheidung, den Fokus selbst zu setzen und Verantwortung zu übernehmen. Als Mensch bin ich fähig, immer in Bewegung zu bleiben, in allen Phasen des Lebens. Das Wichtigste ist: In welche Richtung mache ich die ersten Schritte – in Richtung mehr Möglichkeiten oder weniger? Worauf ich mich fokussiere, das wird meine Haltung im Leben beeinflussen. Die Kinästhetik unterstützt mich darin, dass ich meine Möglichkeiten entdecke in Richtung mehr. Dann muss ich nicht darauf achten, was ich nicht kann, sondern darauf, wo ich fähig bin. Wenn ich das erkenne, werde ich mein Leben so gestalten, dass es das beste und sinnvollste wird.»



**Shukia Tchintcharauli**  
(Kinaesthetics-Trainerin)  
**Tbilisi, Georgien**

«Zu der Frage, was in der Kinästhetik von grundlegender Bedeutung ist, was ich mit der Kinästhetik in Bewegungserfahrungen

habe lernen können, kann ich sagen – ich habe für das ganze Leben lernen können. Noch mehr: Kinästhetik ist für mich das Leben.

Genauer gesagt: Es tangiert unsere Lebenserfahrung, die Erfahrung, ein Mensch zu sein, es erdet uns, bringt uns zum eigentlichen Sinn unseres Daseins und seiner gesamten Entwicklung – das ist eine Art grundlegende Verbindung. Wenn wir bedenken, dass die Kinästhetik Teil unseres Lebens und unseres Berufs ist, ist es sehr einfach, es positiv zu bewerten.

Was fasziniert und reizt mich an der Kinästhetik? Mit ihr habe ich mich gefunden ...

Es ist erstaunlich: Man lernt, und wenn man denkt, dass man bereits alles gelernt hat, erscheint plötzlich etwas Neues. Du entdeckst, dass es eine völlig andere, neue Sache in deinem Leben gibt und du lernst immer noch – immer weiter ...»



**Daniela Herchet**  
(Kinaesthetics-Trainerin)  
**Fulda, Deutschland**

«Bei meiner Antwortsuche auf die Frage, was der Kern der Kinästhetik ist und was diese mit ihren Methoden für mich so besonders macht, bin ich über eine Karte gestolpert, auf der Folgendes zu lesen ist:

«Zwei Wörter werden dir im Leben viele Türen öffnen: Drücken und Ziehen!» (Rannenberg & Friends, Hamburg).

Ich musste darüber schmunzeln und dachte mir, wie viel kinästhetische Wahrheit in dieser Aussage liegt. Kinästhetik ist für mich mehr als nur ein mobilitätsförderndes Konzept, es ist für mich eine Haltung, mit deren Hilfe ich anderen und mir Türen öffnen kann. Auf einen Begriff oder Kern gebracht, ist dies für mich «Empathie». Denn um empathisch sein zu können und wahrzunehmen, muss ich sensibel sein und benötige ein Verständnis für die Bedürfnisse meines Gegenübers, aber auch für mich selbst.

Mein bisheriger Weg mit der Kinästhetik hat mir geholfen, diese Eigenschaften zu finden, um mich selbst und meine Bewegung sowie meine Interaktionsgestaltung mit meinen Mitmenschen besser zu verstehen und gestalten zu können. Die Auseinandersetzung mit den verschiedenen Bewegungskomponenten, zu denen auch die beiden Anstrengungsqualitäten «Ziehen und Drücken» gehören, ermöglichen nicht nur Bewegungsvielfalt und Gesundheitsentwicklung, sondern sind auf allen Ebenen die Grundlage dafür, für sich selbst den passenden Weg zu finden oder, zum Beispiel in der Pflege, andere Menschen unterstützen zu können, selbstbestimmt ihre täglichen Aktivitäten zu meistern.»



**Michela Miribung**  
(Kinaesthetics-Trainerin)  
Cornaiano, Italien

«Das, was mich an der Kinästhetik besonders fasziniert, ist die große Vielfalt an Beobachtungsmöglichkeiten, die sich mir auftun. Das war schon immer der zentrale Punkt für mich und schenkte mir die Möglichkeit, große Unterschiede in meinem Umgang mit Kindern zu erfahren. Denn Beobachtung ermöglicht ein Kennenlernen und daraus kommt die Anpassung. Genau dieser zirkuläre Prozess hat in den letzten Jahren eine große Erweiterung und Vertiefung meines Wissens rund um das Thema «Entwicklung» bewirkt. Insbesondere ist die Beobachtung in der gemeinsamen Bewegung eine interessante Standortbestimmung für das «Hier und Jetzt». Dieser Beobachtungsprozess prägt nicht nur meine Arbeitswelt, sondern auch meinen Alltag. Eine Umarmung, ein Händeschütteln oder auch «nur» eine ganz einfache Begegnung bieten mir viele Informationen. Schwieriger ist es für mich als Trainerin, die Wichtigkeit der Beobachtung weiterzugeben.

Der Kern der Kinästhetik ist für mich die Qualität der Bewegung. Bewegung war für mich immer schon total wichtig – und ist es auch jetzt noch. Aber dabei lernen zu dürfen, was qualitativ für mich gut ist und was ich noch besser gestalten kann, das ist ja gerade das Spannende. Bewegung im Sinne eines Puzzles mit vielen kleinen Elementen hat mein Verständnis für Bewegung im Leben vollkommen anders gestaltet und motiviert mich weiterzumachen. Zum Beispiel im Sportbereich beim Radfahren: Treten ist nicht nur Krafteinsetzen, sondern meinen inneren Raum besser zu nutzen, um effektiver zu sein. Also Bewegung in der Bewegung neu oder anders aufbauen – das ist der Grundstein, der mich meine eigene Bewegung und die meiner kleinen PatientInnen als große, täglich zu meisternde Herausforderung neu überdenken lässt.»



**Melanie Riesen-Hartl**  
(Kinaesthetics-Trainerin)  
Ruppoldsried, Schweiz

«Was ist für mich der Kern der Kinästhetik? Da kommt von mir ganz spontan, dass für mich Kinästhetik «Teilen» ist. Teilen ist meiner Auffassung nach «Sein» – eben das Leben. Da beginne ich bei der Zelle, die sich teilt, bis hin zu Erfahrungen. Nur durch Teilhaben entsteht in mir das Gefühl eines Ichs – Melanie ... weil ich die Ansicht oder die Betrachtungsweise verrete, dass ich das Zentrum meiner Erfahrungen bin. Weitergehend, dass nicht ich als Individuum Melanie bewirke, dass die Welt sich dreht, viel

mehr umgekehrt. Das alles nur sein kann, wenn wir uns selbst im Einzelnen erfahren. Die Wirklichkeit ist eben nicht nur das, was ist, sondern auch mein Potenzial, das in mir verborgen scheint oder schlummert. Die Kinästhetik ist für mich deshalb eine Erfahrungswissenschaft, die mit dem Kinaesthetics-Konzeptsystem und den Grundlagen, auf denen sie basiert, die Möglichkeit gibt, umfassend meine eigene Bewegung zu erforschen und nach meinem heutigen Entwicklungsstand, Wissen und meiner jetzigen Betrachtungsweise Zusammenhänge erfahren lässt, die weit über die Bewegung hinausgehen. Für mich ist die Kinästhetik die Grundlage des Teilens – eine Form der Kompetenzentwicklung.

Was mich fasziniert, ist, dass die Kinästhetik nicht alleine im Kontext Pflege Anwendung findet, sondern die Grundlagen für mich in jedem Zusammenhang nutzbar sind: Über das Teilen, über die Interaktion mit mir und mit anderen wird mein Potenzial für die Kompetenzentwicklung nutzbar. Unabhängig von den Ressourcen.»



**Kristina Kozeta Xega**  
(Kinaesthetics-Trainerin in Ausbildung)  
Griechenland

«Für mich ist der Kern der Kinästhetik die Wahrnehmung der menschlichen Bewegung als ein zirkuläres, dynamisches System, in dem alle Elemente in eine nicht lineare, sondern zirkuläre, selbstregulierende und wechselwirkige Beziehung zueinander treten.

Mich fasziniert an der Kinästhetik die tiefe Erforschung des unbewussten Teils der menschlichen Bewegung mit dem Ziel, eine Sensibilisierung der bewussten Wahrnehmung vom Unterschied zu erreichen, eine Sensibilisierung, die Unterschiede produziert und eine grundlegende Rolle spielt im Lern- und Entwicklungsprozess der menschlichen Bewegung.»



**Anne-Kathrin Breier**  
(Kinaesthetics-Trainerin)  
Stepping, Christiansfeld, Dänemark

«Für mich heißt es: Bewegung ist Lebensqualität. Und das ist auch gleichzeitig das Faszinierende daran für mich. Wenn man das einmal verstanden hat, nicht nur vom Kopf, sondern auch gefühlt hat, dann ist es ein so tiefes menschliches Gefühl, das mich wirklich gepackt hat. Weil Bewegung Lebensqualität ist und man es selbst bestimmen kann. Ich selbst habe es also in der





Hand und kann was dafür und damit tun. Das ist, finde ich, faszinierend, wenn man das verstanden und gefühlt hat. Auch die Sichtweise der Kinästhetik, dass, wenn man zum Beispiel krank ist, nicht ein Problem entsteht, sondern dass es eine Herausforderung ist ... dass man sich immer wieder weiterentwickelt ... es ist nicht ein Problem, das man beheben muss, sondern man nimmt die Sachen so, wie sie sind und arbeitet daran und entwickelt sich so weiter. Dann guckt man, wie man sich weiterentwickeln kann mit den Herausforderungen, die das Leben so mit sich bringt. Bewegung ist Lebensqualität! Das ist für mich die Kernaussage.»



**Jeanette Zwipp**  
(Kinaesthetics-Trainerin)  
Langen, Deutschland

«Eine Kernaussage der Kinästhetik ist für mich, dass die Art und Weise eine Rolle spielt, wie ich eine Bewegung starte, sie also immer eine Auswirkung auf mich hat. Sei es in Bezug auf: Wie kann ich die Bewegung nachvollziehen? Oder: Wie stark beeinflusst mich die Bewegung gesundheitlich? Oder: Wie kann ich mich immer wieder neu in meiner Situation mit meiner Bewegung anpassen?

Was mich auf beruflicher Ebene fasziniert, ist, dass ich mich in der Extremsituation «Krankenhaus» mit den mir anvertrauten Kindern viel wertschätzender bewegen kann, aber auch viel mehr Möglichkeiten habe. Was mich in den letzten Jahren aber eben auch fasziniert hat, ist, dass die Kinästhetik mich auch auf privater Ebene total bereichert hat. Sei es beim Skifahren in den Bergen oder beim Spielen mit meinem Enkel auf dem Boden. Ich hatte mich zuvor in den letzten Jahren überhaupt nicht mehr auf dem Boden eingefunden. Es ist also in jeglicher Beziehung faszinierend und es hat mich total bereichert und ich bin so froh, dass ich die Möglichkeit hatte, dies überhaupt kennenlernen zu dürfen.»



**Sandra Durstberger**  
(Kinaesthetics-Trainerin)  
Gramastetten, Österreich

«Der Kern der Kinästhetik ist für mich: Egal welche Art der Beeinträchtigung oder Erkrankung eine Person hat, ihr kann die Kinästhetik helfen – durch neues Entwickeln und neues Lernen in jeder Bewegung durch die individuelle Bewegungswahrnehmung. Durch die Arbeit mit den Neugeborenen bin ich immer wieder fasziniert, wie schnell Babys, die nach langem Krankenhaus-

aufenthalt oder auch nach schweren Operationen ein passendes Bewegungsangebot bekommen, dieses annehmen und umsetzen können. Ich bin davon fasziniert, wie man mit der Kinästhetik arbeiten kann.»



**Peter Webert**  
(Kinaesthetics-Trainer)  
Ettenstatt, Deutschland

«Wenn ich annehme, dass der Kern das ist, woraus etwas wächst, woraus etwas entsteht und sich entwickelt, so ist dies in diesem Zusammenhang für mich sicherlich die persönliche eigene Erfahrung, die Selbsterfahrung bezüglich meiner eigenen Bewegung; diese Auseinandersetzung mit dem eigenen Körper, dieses Spüren meiner Bewegung. Ich mit mir selbst. Dieses Suchen und Forschen nach dem Spürbaren, dem Wahrnehmbaren. Dieses tolle Gefühl, etwas Neues entdeckt zu haben. Auch nach gefühlten 3000 Mal: Wie stehe ich von einem Stuhl auf? Oder: Wie drehe ich mich von der Rückenlage in die Seitenlage? All dies ist aber nur möglich, weil mir mit der Kinästhetik eine Matrix zum Clustern zur Verfügung steht. Ich kann meine Erfahrungen einsortieren und zuordnen. Und ich kann daraus Schlüsse ziehen, um weiterzuforschen. Das ist der Kern. Diese Möglichkeit des Einordnens, des Sortierens, des Clusterns, des Miteinander-in-den-Austausch-Gehens darüber.

Daraus ergeben sich für mich als Mensch, als Person und auch für mich als Therapeut in meinem Beruf, ganz neue Möglichkeiten. Diese Idee des ständigen Forschens und Nichtwissens, diese unbedingte Suche nach Möglichkeiten und nicht das Präsentieren von Lösungen. Das ist etwas, was mich nach wie vor vollkommen begeistert. Ob in der Arbeit mit BewohnerInnen und PatientInnen, ob in der eigenen Auseinandersetzung mit mir und meinen Möglichkeiten oder im Austausch mit KollegInnen. Immer wieder der Aspekt: Was habe ich gespürt und erfahren? Was waren deine Erfahrungen? ... das in einen Dialog zu bringen und individuelle Schlüsse daraus zu ziehen. Das ist das, was mich begeistert. Dieses Nichtgeneralisierte, sondern dieses individuelle Sich-mit-den-Fragen-des-Alltags-Auseinandersetzen – und nicht dieses Suchen nach der absoluten Lösung und dem richtigen Weg.»



**Agnieszka Osowska**  
(Kinaesthetics-Trainerin in Ausbildung)  
Olsztyn, Polen

«Kinästhetik ist für mich ein gemeinsamer Lernprozess. Dies bietet neue Möglichkeiten, die Bewegung der PatientIn und in

mir selbst zu beobachten, zu verstehen. Es kann auch ein Lernprozess miteinander sein, bei Menschen, die sich mit Pflege befassen. Dies sind zum Beispiel PhysiotherapeutInnen oder LogopädInnen. Aber auch Familien können so aktiv werden. Wir können bei PatientInnen neue Bewegungsressourcen aufgrund unserer Arbeit mit der Kinästhetik beobachten. Sogar bettlägerige Menschen haben viel mehr Bewegungsmöglichkeiten, als wir generell denken. Aber es ist notwendig, in eine passende, gemeinsame Interaktion einzutreten. Es ist faszinierend für mich als Ärztin, wenn ich in einem Hospiz arbeite, wenn ich einem kranken Menschen Medikamente, Opioide, Co-Analgetika empfehle, dass ich ihm auch zeigen kann, wie er sich bewegen kann. Wie Angehörige ihm helfen können, damit er nicht leidet, keine Schmerzen verspürt. Das ist ein ganzheitlicher Ansatz und ergänzt unsere Arbeit als MedizinerInnen.»



**Chantal Jansen**  
(pensionierte Pflegedienstleitung und Schulleiterin)  
**Gelfingen, Schweiz**

«Für mich ist der Kern der Kinästhetik, dass ich ganz achtsam bin auf meine eigenen Bewegungen. Früher glaubte ich, es sei eine Technik, um Menschen einfacher zu bewegen. Dann erkannte ich: Es geht darum, den Menschen ihre eigene Bewegung zu ermöglichen. Und mir auch. Ich hatte einen schweren Unfall und habe dabei schmerzhaft erfahren, dass es einfacher ist, da zu bewegen, wo man kein Gewicht abgibt. Ich übertrage das auch ins Philosophische. In einem Gespräch ist es wenig hilfreich, wenn ich meinen Gesprächspartner versuche, da umzustimmen, wo er viel Gewicht hineinlegt. Ich muss nach anderen Wegen suchen.

Meine Faszination für die Kinästhetik hat sich in der Pflegepraxis entwickelt. Ich konnte erleben, dass es den Menschen dadurch besser ging, dass sie ihre Steifheit verloren haben und dass sie sich durch kompetente Unterstützung nicht mehr verkrampfen mussten. Sie sind lebendiger geworden, auch seelisch. Im Team haben wir miteinander Bewegungsmöglichkeiten ausprobiert und konnten zu unseren Erfahrungen erforschen und Neues entdecken. Wir haben gelernt, einander ohne Hemmungen Fehler aufzuzeigen. Das schönste Erlebnis war, als eine Schwesternhilfe mir als Leitung sagte: «Nein Chantal – so geht das nicht.»



**Eugen Grillich,**  
(Kinaesthetics-Trainer und Pflegefachmann)  
**Greven, Deutschland**

«Stelle ich mir die Frage nach dem «Kern» der Kinästhetik, so entstehen viele weitere Fragen: Was ist der Kern? Was ist ein Kern? Ein Kern oder viele Kerne? Was ist um den Kern herum? Zunächst braucht jeder Kern eine Umgebung, um als Kern bezeichnet werden zu können. Nehmen wir den Zellkern, so bilden die Zellflüssigkeit mit den Zellorganellen und die Zellmembran die unmittelbare Umgebung. Die Zelle ist wiederum in das Ganze des lebendigen Organismus eingebettet. Sowohl der Kern als auch die Kernumgebung können einzeln für sich allein und vom Organismus isoliert nur unter speziell erzeugten Bedingungen in einem Labor existieren. Das Leben ist allerdings kein Labor, wo alles konstant nach Plan abläuft.

Die Interaktion des Lebendigen ist eine sich ständig verändernde wechselseitige Beziehung aller Bestandteile miteinander und mit der Umgebung beziehungsweise mit der Umwelt.

Essen wir einen Apfel, so erfreuen wir uns vermutlich weniger am Strunk als an der Umgebung der Kerne, am Apfel selbst. Das Kerngehäuse kommt erst dann ganz zum Vorschein, wenn wir den Apfel aufgegessen haben und verliert sogleich unsere Aufmerksamkeit. Gleichwohl sind wir uns dessen bewusst, dass es einen Kern braucht, damit ein Apfelbaum wächst. Aber welcher von all den Kernen ist geeignet? Nur einer? Zwei? Oder vielleicht alle? Der Kern braucht zum Keimen wiederum eine passende Umgebung (Untergrund, Temperatur, Nährstoffe). Und damit aus dem Kern ein Baum wird, der ebenfalls Äpfel trägt, braucht es das ganze komplexe System des Lebens.

«Alles wirkliche Leben ist Begegnung», schrieb einst der österreichisch-israelische Religionsphilosoph und Schriftsteller Martin Buber. Einem anderen die Achtsamkeit entgegenzubringen, mit der man sich selbst begegnet – das ist für mich die Faszination der Kinästhetik.»



**Udo Beckmann**  
(Kinaesthetics-Trainer und Intensivfachpfleger)  
**Münster, Deutschland**

«Kinästhetik ist für mich eine respektvolle, menschenwürdige Art und Weise, Menschen Hilfestellung zu geben, um ihre Bewegungskompetenz zu entdecken und zu erweitern.

Mich fasziniert täglich, dass allein durch eine respektvolle Ansprache, Zugewandtheit und zwei Sekunden mehr Zeit für die





Unterstützung der eigenen Bewegung der Menschen viel weniger Anstrengung auf beiden Seiten notwendig ist.»



**Dennis Rehbaum**  
(Kinaesthetics-Trainer und Gesundheits- und Krankenpfleger)  
**Münster, Deutschland**

«Kinästhetik bedeutet für mich, das Wissen und Verständnis für Bewegung über die Erforschung aus der 1.-Person-Methode zu erweitern und bei der Unterstützung von PatientInnen sensibel für deren Bewegungsmöglichkeiten zu sein. Dadurch ergeben sich für die PatientInnen mehr Möglichkeiten, selbst aktiv zu werden und so ihre Selbstständigkeit und Lebensqualität zu erhalten oder zu verbessern.

Auf den ersten Blick scheint Bewegung etwas sehr Einfaches zu sein, etwas das wir einfach tun, ohne darüber nachzudenken. Sobald man jedoch beginnt, sich näher mit dem Thema zu beschäftigen, wird klar, wie komplex Bewegung ist, und um sie zu beschreiben, ergeben sich unendlich viele Möglichkeiten. In jeder Aktivität lässt sich etwas Neues entdecken – und die eigenen Fähigkeiten zur differenzierten Wahrnehmung lassen sich so immer wieder erweitern. Diese Möglichkeit, immer wieder etwas Neues über etwas scheinbar so «Einfaches» wie Bewegung zu lernen, fasziniert mich. Zudem bekommt durch den systemischen Ansatz der Kinästhetik jede Aktivität, in der wir PatientInnen unterstützen, einen Wert. Es geht nicht darum, eine Technik zu erlernen, um beispielsweise eine PatientIn möglichst leicht auf die Seite zu drehen, sondern in jedem Kontakt mit den PatientInnen Angebote zu machen, mit denen sie ihre Bewegungskompetenz erweitern können. Je nachdem, wie wir zum Beispiel die Aktivität des Sich-in-Seitenlage-Begebens unterstützen, können PatientInnen dort Kompetenzen entwickeln, die sie auch für andere Aktivitäten benötigen.»



**Anna Rasmussen**  
(Kinaesthetics-Trainerin)  
**Stepping/Christiansfeld, Dänemark**

«Der Kern der Kinästhetik ist für mich, dass man miteinander lernt, dass man zusammen seine Möglichkeiten entwickelt.

Diejenigen, mit denen ich arbeite, lernen genauso viel von mir wie ich von ihnen. Es entstehen immer Möglichkeiten in beide Richtungen.

Ich denke, das, was mich am meisten an der Kinästhetik fasziniert, ist, wie sich die Menschen, mit denen ich arbeite und die die Kinästhetik nicht kennen, verändern, wenn sie merken und

fühlen, wovon ich rede und man in ihren Gesichtern sehen kann, dass sie verstehen und am eigenen Körper fühlen, was ich ihnen zu erklären versuche.

Es ist etwas ganz Besonderes, wenn eine KollegIn vor einem steht und sogar eine Träne vergießt, weil sie verstanden hat, worum es geht. Es geht darum, sich selbst zu fühlen und zu verstehen, bevor man einem anderen Menschen helfen kann. Ich finde, das ist etwas ganz Besonderes und es fasziniert mich immer und immer wieder.

Die Möglichkeiten, die entstehen, wenn man mit der Kinästhetik arbeitet, sind einzigartig. Es gibt nichts Vergleichbares im Bereich der Pflege. Ich bin darüber sehr stolz, dies alles an meine KollegInnen weitergeben zu können. Ich denke: Das ist es, was die Kinästhetik für mich bedeutet.» ●

# 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 \_\_\_\_\_