

Fortbewegung verstehen

Autorin: Maren Asmussen-Clausen
Fotos: Fin Christophersen, Maren Asmussen-Clausen
Zeichnungen: Maria Kirov

Der Mensch kann sich auf zwei Beinen fortbewegen. Diese bedeutende Fähigkeit wird in tieferen Positionen entwickelt. Ein Kind robbt, rollt, krabbelt, setzt sich hin und lernt aufzustehen. All dies sind Vorbereitungen für das Gehen auf zwei Beinen. Die Kinästhetik bietet ein Analysewerkzeug, um die Fortbewegung grundsätzlich zu verstehen. Dies hilft zu entdecken, wie auch in tieferen Positionen die Prinzipien der Fortbewegung genutzt werden können, um diese so entwickelten Kompetenzen dann in anderen Aktivitäten des täglichen Lebens nutzen zu können.

Da Lernen, wo es einfach ist. Es ist offenbar so, dass es einfacher ist, das eigene Gewicht in tiefen Positionen zu kontrollieren als in hohen. Das zeigt sich bei der Entwicklung von Kindern. Erst wenn ein Kind sich in tieferen Positionen fortbewegen kann, ist die Basis gelegt, um sich den Weg in die nächste und dann in die übernächste Position anzueignen. Das geht so weiter, bis der kleine Mensch im Stehen gehen kann. Und genau in diesem Aspekt liegt ein riesiges Potenzial, wenn es darum geht, dass ein Mensch, der seine Selbstständigkeit verloren hat, sich wieder in Richtung mehr Möglichkeiten entwickeln kann.

Fortbewegung grundsätzlich verstehen. Wenn wir uns diese Idee zu eigen machen wollen, gilt es, die Muster

der Fortbewegung zu verstehen. Denn wenn ich einem anderen Menschen helfen will, dann benötige ich ein Verständnis für diese Phänomene. Es ist zum Beispiel wichtig zu erkennen, wie der Gewichtsverlauf organisiert wird. In der Bewegungsentwicklung von Kindern wird deutlich, wie das Gewicht im jeweiligen Positionswechsel über die knöcherne Struktur zu Boden geleitet wird. Das Gewicht wird nicht angehoben, sondern es rollt quasi über die knöcherne Struktur von einer Masse zur anderen.

Erst viel später, nachdem es gelernt hat zu gehen, lernt das Kind zu rennen, also sein Gewicht auch beim In-die-Luft-Schnellen zu kontrollieren. Rennen oder auch Springen ist hinsichtlich der Gewichtskontrolle anspruchsvoller und es wird mehr Anstrengung benötigt. Aus dieser Perspektive heraus macht es Sinn, sich zunächst den anstrengungsarmen Fortbewegungsarten zu widmen.

Grundsätzliche Unterscheidungen. Aus der Perspektive der Kinästhetik ist Fortbewegung aus jeder Position heraus möglich. Es gibt Fortbewegungen, die in vertikaler oder horizontaler Richtung verlaufen, also von außen betrachtet nach oben oder unten beziehungsweise vorwärts oder rückwärts im Raum gestaltet sind. Mit Fortbewegung in vertikaler Richtung sind hinsetzen, aufstehen, sich ablegen oder auch fallen gemeint. Mit Fortbewegung in horizontaler Richtung sind gehen, robben, krabbeln oder springen gemeint.

All diese Fortbewegungen können auf verschiedene Art und Weise gestaltet werden. Ein wesentliches Unterscheidungsprinzip ist der Umgang mit dem Gewicht. Wird das Gewicht auf der jeweiligen Unterstützungsfläche gelassen oder wird es mit Schwung in die Luft befördert? Je nachdem entspricht die jeweilige Fortbewegung eher einem Springen oder einem Gehen. Beim Springen ist das Gewicht für kurze Zeit in der Luft und wird dann wieder kontrolliert abgefedert. Bei der gehenden Fortbewegung übernimmt jeweils ein anderes Körperteil das Gewicht. Dies schauen wir uns genauer an.

Umgang mit Gewicht in der gehenden Fortbewegung. Das Gewicht wechselt bei der gehenden Fortbewegung von einem Bein auf das andere, und das jeweils entlastete Bein wird versetzt. Bei diesem Gewichtswechsel bleibt das Gewicht immer am Boden. Das macht die gehende Fortbewegung aus. Dieses Prinzip der Gewichtsverlagerung lässt sich auf andere Positionen übertragen und kann wie folgt beschrieben werden.





Bilderreihe 1: Sich im Liegen in Richtung Kopfende bewegen



Bei einer gehenden Fortbewegung bleibt das Gewicht auf der jeweiligen Unterstützungsfläche. Jeder Schritt beinhaltet die folgenden drei Elemente (EKA 2019, S.48):

1. Das Gewicht seitlich auf eine Körperhälfte verlagern.
2. Das entlastete Körperteil (oder auch mehrere) an einen neuen Ort bewegen.
3. Das Gewicht wieder ausgeglichen auf beide Körperhälften zurückverlagern.

Mit diesem Verständnis kann die gehende Fortbewegung auch in verschiedenen Positionen erfahren werden. Das Gewicht kann nach diesem Prinzip, egal, ob man sitzt oder liegt, verlagert werden, wodurch sich anstrengungsarme Fortbewegungsvarianten entdecken lassen.



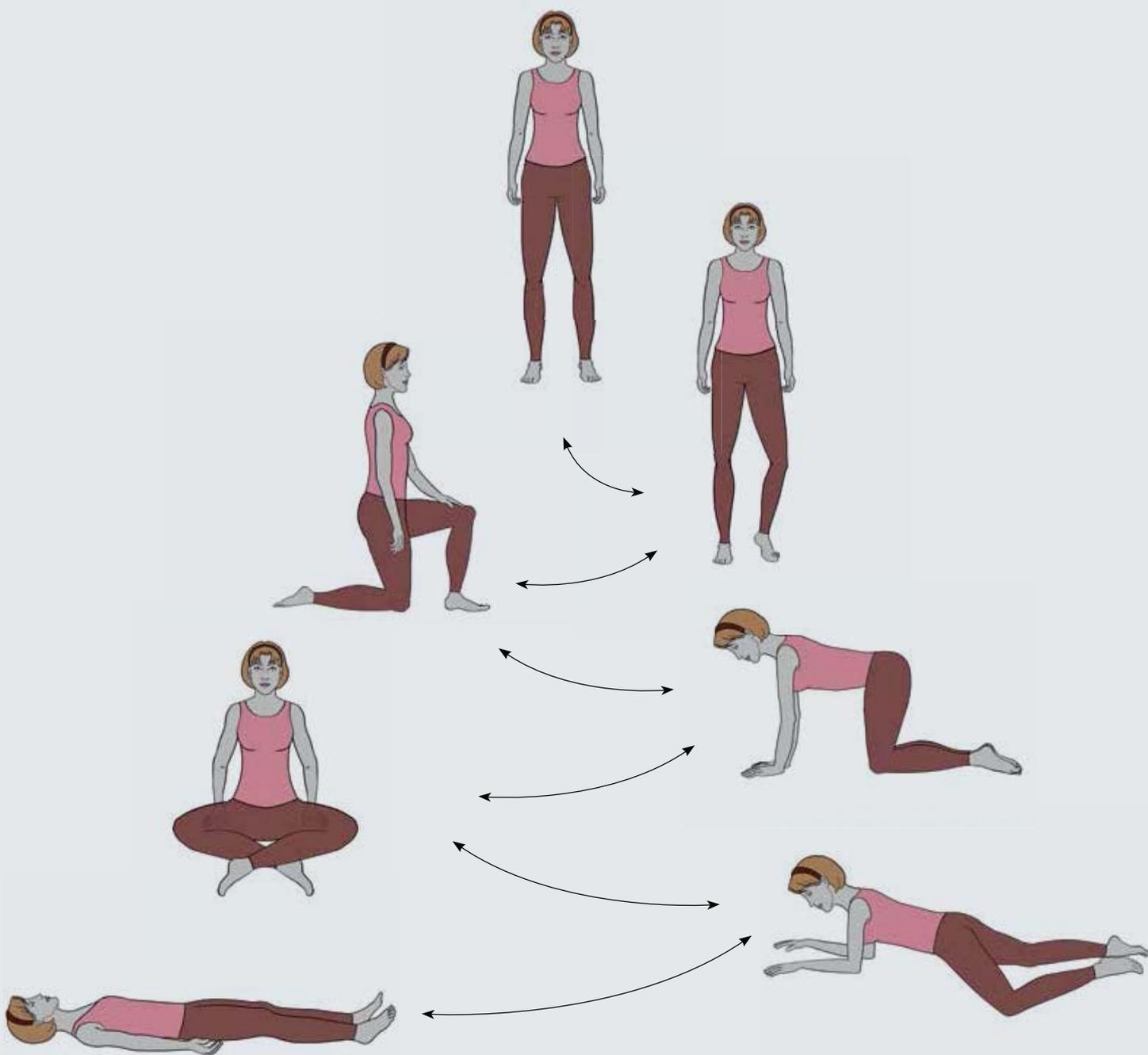
Gehende Fortbewegung bewusst erfahren. Probieren Sie die gehende Fortbewegung in verschiedenen Positionen aus. Testen Sie diese drei Elemente eines Schrittes auch im Liegen. Schritt für Schritt wird das Gewicht von Kopf, Brustkorb, Becken, Armen und Beinen in einer gehenden Fortbewegung zum Kopfende gebracht. Verlagern Sie das Gewicht der Massen auf eine Seite. Suchen Sie anschließend Ihre Bewegungsmöglichkeiten der entlasteten Seite und bewegen Sie die entlastete Seite in Richtung Kopfende. Es kann helfen, Kopf und Brustkorb dabei ein wenig zu beugen. Anschließend verlagern Sie das Gewicht wieder gleichmäßig auf beide Seiten. Dann folgt die andere Seite. Wenn Sie die gehende Fortbewegung im Liegen ausprobieren, können Sie variieren. Wesentlich ist, dass diese Varianten anstrengungsarm gestaltet sein können (siehe Bilderreihe 1).

Das Modell der Grundpositionen. Ebenso vielfältig kann die Fortbewegung in vertikaler Richtung gestaltet werden. Auch hier können grundlegende Modelle helfen, die eigenen Möglichkeiten zu erweitern und damit die Bewegungsentwicklung zu stärken. Die Grundpositionen bieten ein solches Modell für die Benennung der jeweiligen Position und ihrer Eigenschaften. Dies gilt auch für die vertikale Fortbewegung. Die spiralförmige Fortbewegung vom Liegen ins Stehen bietet eine Basis für die Entstehung der Grundpositionen. Wer sich von der Rückenlage in Richtung Bauchlage mit Ellbogenstütz bewegt, der dreht sich nicht nur, sondern streckt sich auch. Wer sich zurückrollt, der beugt sich ein wenig.

Natürlich gibt es individuelle und unterschiedliche Muster. Jeder führt solche Bewegungen ein wenig anders aus. Wer ein Kind in seiner Bewegungsentwicklung beobachtet, wird dieses Drehen und Beugen beziehungsweise Drehen und Strecken entdecken können. Außerdem bieten die Grundpositionen ein hilfreiches Modell für die Beschreibung der kindlichen Bewegungsentwicklung vom Liegen in Richtung Stehen. Selbstverständlich entwickelt sich jedes Kind individuell. Trotzdem folgt es der zunehmenden Komplexität der Gewichtsorganisation in den Grundpositionen. Es wird es sich erst in Richtung Bauchlage drehen, bevor es zu krabbeln beginnt oder sich hinsetzt.

Fortbewegung durch die Positionen. Im Unterschied zur horizontalen, gehenden Fortbewegung wird beim Positionswechsel wie zum Beispiel Aufstehen oder Sich-Ablegen das Gewicht nicht zurückverlagert, sondern auf andere Körperteile weitergeleitet. Die Ge-





Die vertikale Fortbewegung von einer Grundposition in die Nächste



Bilderreihe 2: Positionswechsel durch eine Kombination von Strecken oder Beugen und Drehen.



wichtsverlagerung erfolgt auch hier auf einer Unterstützungsfläche.

Anhand des folgenden Modells beschreibt die Kinaesthetik einen Weg vom Liegen zum Stehen, der durch alle Grundpositionen führt und in einem spiraligen Bewegungsmuster grundsätzlich in einem Wechsel von Drehen und Beugen oder Strecken erfolgt (siehe auch Bilderreihe 2).

- Von der Rückenlage in die Bauchlage mit Ellbogenstütz gelangt man in einem spiraligen Bewegungsmuster durch eine Kombination von Drehen und Strecken ...
- ... und von dort in die nächsthöhere Position, den Schneidersitz, durch Drehen und Beugen.
- In die entgegengesetzte Richtung geht es dann mit Drehen und Strecken in den Hand-Knie-Stand ...
- ... und weiter über Drehen und Beugen in den Einbein-Knie-Stand. Dabei wird das Gewicht des einen Knies auf den Fuß verlagert.
- Vom Einbein-Knie-Stand geht es über Drehen und Strecken in den Einbeinstand, ...
- ... um dann vom Einbeinstand über Drehen und Beugen in den Zweibeinstand zu gelangen.

Der Weg auf den Boden durch die Grundpositionen erfolgt umgekehrt.

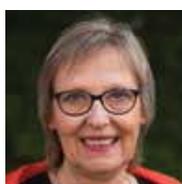
Positionswechsel bewusst gestalten. Durch diesen Wechsel der Richtung von einer Position in die andere verbleibt das Gewicht zwischen der zweiten und sechsten Grundposition primär auf einer Seite. Wer dieses Grundmuster für sich verinnerlicht hat oder auch nur in Teilen entdeckt hat, der kann dies für alltägliche Aktivitäten nutzen. Wenn es zum Beispiel eine schwächere Körperseite gibt, kann diese entsprechend mit einbezogen werden, während die andere Seite das Gewicht über die Unterstützungsfläche rollen lässt.

Bewegungsrituale entwickeln. Mit diesem Grundverständnis lassen sich je nach Situation individuelle Wege finden. Aufstehen und Hinsetzen kann differenziert und vielfältig gestaltet werden. In Kinaesthetics-Bewegungswerkstätten oder Kinaesthetics-Kursen werden solche Bewegungsangebote unterbreitet. Je nach individueller Ausgangslage können einzelne Abschnitte im Weg durch die Positionen erprobt und erforscht werden. So kann zum Beispiel bei Menschen, die es nicht mehr gewohnt sind, sich auf den Boden zu begeben, gezielt mit kleinen Teilabschnitten begonnen werden. Auch die Umgebung kann zur Unterstützung ein-

gesetzt werden. Ein Bloc zum Beispiel kann den Weg in den Einbein-Knie-Stand oder ein Stuhl den Weg zum Einbeinstand und Zweibeinstand erleichtern.

Wer diesen Bewegungsfluss von einer Position in die andere entdeckt hat, kann dies von diesem Moment an fortwährend tun. Immer wieder gibt es Varianten zu entdecken. Es kann einmal über die rechte Seite gerollt werden und beim nächsten Durchgang über die linke. Oder die einzelnen Positionswechsel können im Auf und Ab vertieft werden.

Bewegungspotenzial erweitern. Aus eigener Erfahrung wie auch aufgrund der Aussagen von Kinaesthetics-TrainerInnen oder AnwenderInnen wissen wir, welche hohe Bedeutung diese Bewegungsrituale, vor allem in der vertikalen Fortbewegung, haben können. Sie erweitern das individuelle Bewegungspotenzial im Alltag, denn die stetig sich erweiternden Kompetenzen können in allen alltäglichen Aktivitäten gezielt genutzt werden. Dies hat positive Auswirkungen auf die Muskelspannung, vitale Prozesse wie den Blutdruck oder die Atmung, erweitert die Bewegungsmöglichkeiten, zum Beispiel auch bei Rückenschmerzen, und kann das Sturzrisiko vermindern. Und – auch dies ist ein wichtiger Entwicklungsaspekt – wer sein Bewegungspotenzial in alltäglichen Bewegungen differenziert nutzt, erhöht die Wahrscheinlichkeit, auch im hohen Alter beweglich und mobil zu sein. ●



Maren Asmussen-Clausen ist Kinaesthetics-Ausbilderin der European Kinaesthetics Association (EKA) und Geschäftsführerin von Kinaesthetics Deutschland. Sie engagiert sich für die Stärkung der Selbstwirksamkeit von pflegebedürftigen Menschen.

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 oder per Post

verlag lebensqualität
nordring 20
ch-8854 siebnen

verlag@pro-lq.net
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 _____