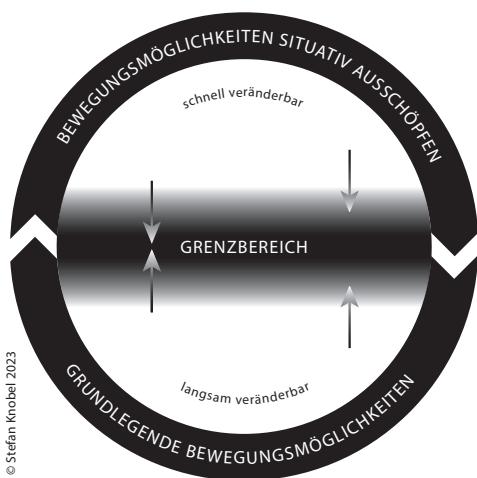


Fortbewegung braucht Bewegungskompetenz braucht Fortbewegung braucht ...

Autor: Stefan Knobel

Bewegungskompetenz spielt in der Kinästhetik eine große Rolle. Was aber meint der Begriff? Und wie lässt sich die Bewegungskompetenz beeinflussen? Die modellhafte Darstellung möglicher Antworten soll helfen, diese Fragen immer wieder zu stellen.



© Stefan Knobel 2023

Diese Grafik wurde seit der ersten Veröffentlichung weiterentwickelt. Aus diesem Grund wurde sie in der Online-Version ausgetauscht (Stand 15. Juni 2023).



Bewegungskompetenz in einem Video kurz und modellhaft erklärt



DAS VIDEO FINDET SICH UNTER:

→ <https://bit.ly/3nnLwyG>



European Kinaesthetics Association EKA (Hg.) (2020): Kinaesthetics. Lernen und Bewegungskompetenz. Linz, Winterthur: Verlag European Kinaesthetics Association. ISBN 978-3-903180-01-7. S. 30 – 33.

DEFINITION. «Bewegungskompetenz beschreibt die Kompetenz eines Menschen, sein Potenzial an grundlegenden Bewegungsmöglichkeiten bei der Verwirklichung einer persönlichen oder gemeinsamen Absicht im gegebenen Moment entwicklungs- und gesundheitsfördernd ausschöpfen zu können» (EKA 2015, S. 31). Bewegungskompetenz bildet sich also aus dem zirkulären Zusammenspiel von zwei Ebenen (siehe hierzu auch die Grafik):

- **EBENE 1: «Grundlegende Bewegungsmöglichkeiten»**
Diese Ebene ist langsam veränderbar. Mehr oder weniger Möglichkeiten entstehen, je nachdem wie die Grenzen der Möglichkeiten in den Aktivitäten des täglichen Lebens (ATL) ausgeschöpft werden.
- **EBENE 2: «Bewegungsmöglichkeiten ausschöpfen»**
Diese Ebene ist schnell veränderbar. Sie kann durch die eigene Achtsamkeit in den ATL und insbesondere durch kompetente Unterstützung direkt beeinflusst werden.

DIE QUALITÄT DER ATL. Die individuelle Bewegungskompetenz verändert sich ständig, beeinflusst durch die Qualität der ATL. Besonders einflussreich sind Aktivitäten, welche die vorhandenen grundlegenden Bewegungsmöglichkeiten bis an die Grenze ausschöpfen.

DIE VIER EINFLUSSREICHEN. Die folgenden vier ATL spielen in der Entwicklung der Bewegungskompetenz eine besondere Rolle:

- sich waschen
- sich kleiden
- sich horizontal fortbewegen (gehen in jeder Position)
- sich vertikal fortbewegen (Positionswechsel)

Die Sonderstellung der Fortbewegung. In der Qualität der Fortbewegung liegt das große Potenzial, um die Bewegungskompetenz zu beeinflussen. Diese Aussage mindert nicht die Bedeutung von «sich waschen» und «sich kleiden». Die Gelegenheiten für Fortbewegung sind aber im Tagesverlauf viel häufiger. Das Potenzial der Fort-



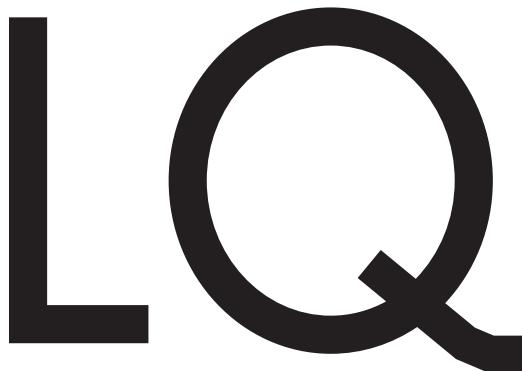
bewegung kann sich insbesondere durch spirale Bewegungsmuster entfalten. Diese loten die Grenzen der grundlegenden Bewegungsmöglichkeiten aus. Dadurch entsteht ein zirkuläres Zusammenspiel:

Eine vielfältige Fortbewegung braucht eine Vielfalt an grundlegenden Bewegungsmöglichkeiten, und vielfältige grundlegende Bewegungsmöglichkeiten entstehen durch die vielfältige Fortbewegung.

EINFLUSS NEHMEN. Die zentrale Aufgabe der Pflege ist die Unterstützung in den ATL. Weil in der Fortbewegung ein so riesiges Potenzial liegt, ist es wichtig, dass Pflegende lernen, die Fortbewegung so zu unterstützen, dass die unterstützte Person

- sich im Rahmen ihrer Möglichkeiten aktiv an der Aktivität beteiligen kann,
- die Aktivität möglichst selbst steuern kann und
- durch die Unterstützung eine Erfahrung macht, die differenzierter ist, als wenn sie die ATL selbst tun würde.

KERNKOMPETENZ DER PFLEGE. Die Fortbewegung in diesem Sinne zu unterstützen, gehört zur Kernkompetenz jeder Pflegekraft. Dadurch wird nicht nur der unterstützte Mensch seine Bewegungskompetenz erweitern und seine Selbstständigkeit wiedererlangen oder erhalten können. Auch die Pflege profitiert, indem sie den Ruf als Verschleißjob verliert. Denn Heben ist unnötig und schadet beiden Beteiligten. •



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 _____