



Praxis

Kinästhetik-Projekt in einer Grundschule

# Miteinander lernen

Autor: Peter Zingerle  
Fotos: Peter Zingerle

Der Autor beleuchtet in diesem Artikel, wie aus der Suche nach Hilfe beim Umgang mit einem beeinträchtigten Kind eine wunderbare Lernsituation für eine ganze Gruppe entstand.

**AM ANFANG STAND BEGEISTERUNG.** In Italien gibt es keinerlei Sonderschulen oder -klassen, sondern ausschließlich Inklusionsunterricht. Kinder mit Beeinträchtigung werden in der Schule von sogenannten MitarbeiterInnen für Integration begleitet. Die Betreuerin von Paolo (Name geändert), einem neunjährigen Jungen mit körperlichen Beeinträchtigungen, hatte die Gelegenheit, einen Kinaesthetics-Grundkurs zu besuchen. Begeistert von ihren Erfahrungen und neuen Erkenntnissen suchte sie den Kontakt zu mir, weil ich neben den Programmen «Kinaesthetics in der Pflege» und «Kinaesthetics Pflegende Angehörige» auch das Programm «Kinaesthetics in der Erziehung» anbiete. In der Folge erarbeiteten wir zusammen ein Kinästhetikprojekt für die Schule von Paolo. Die Betreuerin war so begeistert und überzeugt vom Potenzial der Kinästhetik, dass sie das Projekt vorantrieb, obwohl sich abzeichnete, dass sie selbst die Stelle als Betreuerin gar nicht länger ausüben wird.

**LERNANGEBOT FÜR WEN?** Die erste Idee der Betreuerin bestand darin, Paolo und seinem neuen Betreuer im Rahmen des Projekts Lernerfahrungen zu ermöglichen. Ausgehend von ihren eigenen Erfahrungen und Erkenntnissen durch ihren Kinaesthetics-Grundkurs hatte sie die Reduktion der körperlichen Belastung des neuen Betreuers im Fokus. Paolo konnte in Begleitung kurze Strecken gehen, ließ sich aber immer wieder zu Boden auf seine Knie sacken, wenn es ihm zu anstrengend wurde. Nach einer kurzen Pause wurde er dann wieder auf seine Füße gehievt, bevor er mit Unterstützung weiterging. Weiter sah die Betreuerin Potenzial für Paolo selbst, der durch die gezielte Förderung seine Selbstständigkeit ausbauen sollte.

Ich stellte gleich zu Beginn klar, dass ich trotz meines Grundberufs als Physiotherapeut nicht kommen würde, um Paolo zu behandeln und seinen neuen Betreuer im «richtigen» Handling einzuschulen. Ich verstehe eine inklusive Schule als Ort, an dem Menschen mit unterschiedlichen Bedürfnissen und Fähigkeiten gemeinsam lernen und wo die unterschiedlichen Fähigkeiten und Perspektiven das gemeinsame Lernen bereichern. So entstand letztlich ein Kinästhetikprojekt für Paolo, seinen Betreuer und die ganze Klasse.

In insgesamt zwanzig Schulstunden verteilt über zwei Schuljahre wurden verschiedene Lerneinheiten geplant. Dabei wählten wir bewusst verschiedene Settings. Einige Lerneinheiten gestaltete ich für die gesamte Klasse und nutze diese vor allem, um Konzeptblickpunkte einzuführen und sie allen über die Erfahrung verständlich zu machen. Außerdem gab es Einheiten mit Paolo, seinem Betreuer und einer Gruppe von vier bis fünf MitschülerInnen. Dabei standen geführte Einzel- und Partnererfahrungen sowie die Interaktion zwischen Paolo und seinen MitschülerInnen im Mittelpunkt. Einige wenige Einheiten nutzte ich, um Paolo und seinen Betreuer separat zu unterstützen. Dabei versuchten wir, das Gelernte in konkreten, schwie-



Wie funktioniert eigentlich aufstehen? Wann strenge ich mich mit welchen Körperregionen an? Was ändert sich, wenn ich mein Arme auch aktiv benutze? Mit solchen Fragen forschten die Kinder im Klassenzimmer.

rigen Situationen ihres gemeinsamen Schulalltags – Gang zur Toilette oder Verhalten bei immer wieder vorkommenden Gangunsicherheiten von Paolo – umzusetzen.

**WIE FUNKTIONIERT DER MENSCH?** Als erstes erörterte ich gemeinsam mit der Klasse, was die Kinästhetik eigentlich ist, was ich als Kinaesthetics-Trainer so anzubieten hätte und warum dieses Projekt überhaupt gestartet worden war. Ich legte dar, dass wir Menschen uns grundsätzlich und unabhängig von irgendwelchen Beeinträchtigungen selbst regulieren und dass wir über gemeinsame Erfah-

rungen versuchen würden, unsere Funktionsweise besser zu verstehen. Ich freute mich, da die Begeisterung für einen solchen gemeinsamen Forschungsprozess ausnahmslos groß war. Interessiert stellten die Kinder immer wieder Fragen und kamen dann in Bewegung, um ihre eigenen Antworten zu finden. Die Klasse hatte Spaß daran, alltägliche Aktivitäten, wie das Aufstehen von einem Stuhl, zu verstehen. Schnell bemerkten sie, dass es, je nachdem wie sie die Aktivitäten ausführten, unzählige kleine und große Unterschiede gab, auch wenn die meisten von Ihnen anscheinend sehr ähnlich aufstanden. Gleichzeitig konnten sie aus ihrer neu gewonnenen Erfahrungsperspektive heraus nachvollziehen, dass auch Paolo, der offensichtlich ein deutlich anderes Muster beim Aufstehen hatte, sehr ähnlich aufsteht, wie sie selbst.

**UNTERSCHIEDE EINORDNEN.** Um nicht bei der Aufteilung in «gleich» und «anders» zu bleiben, nahmen wir einige Konzeptblickpunkte zur Hilfe, um die zuvor erfahrenen Unterschiede genauer zu analysieren und besser beschreiben zu können. Paolo hat muskuläre Verkürzungen und damit verbundene Beweglichkeitseinschränkungen in Knie- und Sprunggelenken. Dadurch setzte er beim Auftreten die Fersen meist nicht ganz ab und belastete die Füße in einer sogenannten Spitzfußstellung. Im Gegensatz zu seinen MitschülerInnen benutzte er seine Arme deutlich mehr und lehnte sich mit dem Oberkörper auffallend weit nach vorne. Zudem schaffte er es kaum, im Stehen und beim Gehen seine Beine ganz durchzustrecken. Wir untersuchten dieses Muster gemeinsam mit der ganzen Klasse mit unserem kinästhetischen Sinnessystem in den Bewegungserfahrungen. Es kristallisierten sich sehr bald Schwerpunkte zur genaueren Untersuchung heraus: die Spannungswahrnehmung, die Bewegungselemente und die Unterscheidung der anatomischen Strukturen Knochen und Muskeln.

**VERSTEHEN HEISST NOCH NICHT KÖNNEN.** Die SchülerInnen waren meinem Angebot gegenüber sehr offen und konnten auf kognitiver Ebene die aufgezeigten Unterscheidungskriterien sehr gut nachvollziehen. Bis sie Unterschiede allerdings selbst differenziert erfahren und gestalten konnten, brauchte es eine tiefe Auseinandersetzung in der Eigenerfahrung. Es gelang mir immer wieder, auch in der Großgruppe, Eigenerfahrungen anzuleiten. Allerdings fanden die Kinder oft mehr Gefallen daran, ihre MitschülerInnen von außen zu beobachten, als sich auf die erfahrbaren Aspekte ihrer eigenen Bewegung zu fokussieren. Die Arbeit in den Kleingruppen mit fünf bis sechs Kindern bot mir die Möglichkeit, dies besser zu unterstützen. Das kam auch Paolo entgegen, für den es eine große Herausforderung darstellte, die Konzentration eine ganze Schulstunde lang aufrechtzuerhalten. Auf diese Weise konnte er sich immer wieder Pausen gönnen und mit unterschiedlichen Gruppen mehrmals dieselben Blickpunkte zum Forschen nutzen.





Wann tragen meine Knochen eigentlich mein Gewicht? Wie fühlt es sich an, wenn meine Muskeln mehr Gewicht tragen? Wie viel Gewicht halten meine Knochen eigentlich aus? Die Kinder experimentieren mit ihrer eigenen Anatomie und trauen dieser immer mehr zu.

In unterschiedlichsten Aktivitäten lernten die Kinder, dass und wie sich die Bewegungselemente gegenseitig beeinflussen. Außerdem entwickelten sie die Kompetenz, ihre eigene Bewegung bewusst anzupassen und dabei vor allem die Anstrengung zu verändern, indem sie ihre inneren Räume vielfältiger nutzten.

VERTRAUEN IN DIE EIGENEN FÄHIGKEITEN. Die Erfahrung, was der eigene Körper alles kann und wie man das wahrnehmen und einschätzen kann, steigerte das Selbstbe-

wusstsein in Bezug auf Bewegungsaktivitäten und führte zu mutigerem Ausprobieren von Neuem. Wir begannen unseren Forschungsprozess zur eigenen Anatomie mit einer groben Unterscheidung von Knochen und Muskeln und ihren Funktionen. Es herrschte bald große Einigkeit, dass es deutlich weniger anstrengend ist, sein Gewicht über aufeinandergestapelten Knochen zu organisieren, als es mit Muskelkraft zu halten. Da Paolo sein Gewicht aufgrund seiner eingeschränkten Beweglichkeit nur bedingt über die Knochen organisieren konnte, hatte er die Fähigkeit entwickelt, sehr viel Muskelkraft aufzubauen. Seine MitschülerInnen merkten beim Nachahmen dieses Musters, wie anstrengend das war und welchen Herausforderungen er sich täglich stellte. Ein schöner Effekt davon war, die Anerkennung zu erleben, die die Kinder Paolo dafür entgegenbrachten.

Spielerisch versuchten wir, die Funktionen und Möglichkeiten der eigenen stabilen anatomischen Strukturen in Erfahrung zu bringen. Dafür belasteten wir diese schrittweise mit immer mehr Gewicht und krönten die Einheit mit dem Bau einer menschlichen Pyramide. Die Erfahrung, welches Potenzial in der differenzierten und vielseitigen Nutzung des eigenen Körpers steckt, brachte die Kinder dazu, sich selbst mehr zuzutrauen und offener an neue Bewegungsherausforderungen heranzugehen.

VERSTÄNDNIS BRINGT VERTRAUEN. Die Kinder bauten innerhalb der zwei Jahre ein vertieftes Verständnis der eigenen Bewegung und der menschlichen Bewegung im Allgemeinen auf. Weil dieses nicht nur auf einem kognitiven Verständnis beruht, sondern in der Auseinandersetzung mit der eigenen Erfahrung entstand, ist zu hoffen, dass sie noch lange daran anknüpfen können.

Diese Erfahrungen führten zudem, wie bereits berichtet, zu einer größeren Wertschätzung für die motorischen Fähigkeiten von Paolo und damit verbunden zu einem größeren Vertrauen in seine Selbstständigkeit. Die Kinder hatten schon beim Start des Projekts einen sehr liebevollen Umgang mit Paolo. Sie hatten ihn gut in die Klassengemeinschaft integriert und unterstützten ihn, wo es ging. Innerhalb des Projekts änderte sich allerdings die Art ihrer Hilfe. Während sie ihm anfänglich vieles nicht zutrauten und ganz vieles abnahmen, begannen sie mit der Zeit, ihm und sich selbst mehr zu vertrauen. Sie halfen Paolo, selbst aktiv zu werden und seine Fähigkeiten dabei ins Spiel zu bringen.

WAS PAOLO LERNT. Paolos Muster war zu Beginn vom hohen Einsatz muskulärer Anstrengung geprägt. Im Zeitraum des Projekt lernte er immer besser mit den Elementen innerer Raum und innere Zeit zu spielen, um seine Anstrengung zu reduzieren. Indem er seine Beweglichkeit nutzte, schaffte er es, sein Gewicht so zu verlagern, dass er die Anstrengung auf verschiedene Körperteile verteilen konnte. Anfangs kam es immer wieder vor, dass Paolo sich beim begleiteten Gehen oder während ihn jemand beim Aufste-

hen unterstützte, einfach fallen ließ und sozusagen in sich zusammensackte. Auf Nachfrage gab er an, dass «er nicht mehr könne und deshalb eine Pause brauche». Mit der Zeit gelang es ihm, auch mithilfe seiner verschiedenen UnterstützerInnen, sein Gewicht auf andere Körperteile zu verlagern, wo er die Knochen besser ins Spiel bringen und seine Muskeln dadurch entlasten konnte. Für das Gehen von längeren Strecken bekam Paolo im zweiten Jahr eine Gehhilfe, die es ihm erlaubte, sein Gewicht besser abzugeben und seine Beinmuskulatur differenzierter einzusetzen.

**EIN GELUNGENES PROJEKT.** Rückblickend war das Projekt ein voller Erfolg. Ich denke, wir haben es geschafft, eine herausfordernde Situation nicht einfach nur zu lösen, sondern sie darüber hinaus als Lernfeld zu nutzen. Alle Beteiligten bekamen die Möglichkeit, sich mit ihrer eigenen Wahrnehmung und mit ihrer eigenen Bewegung auseinanderzusetzen. Einige zogen daraus Schlüsse eher für ihr eigenes Verhalten und ihre eigene Entwicklung, andere nahmen Erkenntnisse für die Gestaltung von Interaktionen mit. Das kann man sehr gut auch aus den Rückmeldungen einiger Beteiligten erkennen (Namen wurden von der Redaktion geändert):

- Debora: «Ich habe gelernt, dass wir viel weniger Anstrengung brauchen, wenn unsere Knochen gerade übereinanderstehen. Wenn sie sehr schief sind, braucht es viel mehr Anstrengung.»
- Halit: «Ich habe gelernt, auf allen Vieren über Stiegen zu krabbeln, wie Paolo es kann.»
- Stella: «Früher habe ich Paolo immer hochgezogen, wenn er am Boden kniete. Jetzt setze ich mich neben ihn und frage ihn, ob ich ihm helfen soll aufzustehen.»
- Giorgio (Betreuer): «Anfangs habe ich Paolo immer festgehalten beim Begleiten, weil er sich ja jeden Moment fallen lassen konnte. Mit der Zeit habe ich besser verstanden, was er von mir braucht, damit er sich selbst «halten» kann.»

Man sieht: Es war eine Win-win-Situation für alle Beteiligten. ●



Aus einem «Unter-die-Arme-greifen-und-Hochziehen» wurde ein gemeinsames Suchen. Wohin musst du dein Gewicht verlagern, damit du selbst wieder aufstehen kannst?



**PETER ZINGERLE**  
ist Vater von drei Kindern im Schulalter und in der Ausbildung zum Kinaesthetics-Ausbilder. Er sieht auch außerhalb des Pflegekontextes ein Riesopotenzial für die Kinästhetik.

# 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 \_\_\_\_\_