

# Kinästhetik und die Bewusstheit der Bewegung

Autor: Michael Mittnacht

Die Kinästhetik ist weit mehr als eine Methode der Bewegungsschulung – es ist ein Zugang zum Erleben von Bewusstsein im Alltag. Wer sich achtsam bewegt, erkennt, dass jede Handlung – sei sie noch so einfach – Ausdruck einer inneren Haltung ist. Bewegung wird so zum Spiegel unseres Denkens, unserer Wahrnehmung und unseres Umgangs mit uns selbst und anderen.

**KÖRPER, GEIST UND EMOTION.** Im Kern verbindet die Kinästhetik körperliche Sensibilität mit geistiger Präsenz: Sie lehrt, durch Bewegung die eigene Lebendigkeit zu spüren, Spannungen zu erkennen und sich mit dem Fluss des Lebens zu synchronisieren. Das Ziel ist nicht nur ökonomische Bewegung, sondern innere Freiheit durch bewusste Wahrnehmung. Die bewusste Wahrnehmung der Bewegung kann Denken und Fühlen in Einklang bringen.

**BEWEGUNG ALS SPRACHE DES BEWUSSTSEINS.** Jede Bewegung erzählt etwas über unser inneres Erleben. Ein angespannter Rücken, ein festgehaltener Atem oder ein unsicherer Schritt sind keine Zufälle – sie spiegeln mentale Muster wider: Kontrolle, Angst, Eile oder Selbstzweifel.

**BEOBACHTUNG OHNE URTEIL.** Die Kinästhetik lädt dazu ein, diese Muster zu beobachten, ohne sie zu beurteilen. Indem wir die Qualität unserer Bewegung erforschen, lernen wir, uns selbst zu lesen. Bewegung wird zum Dialog zwischen Körper und Geist.

**HEILUNG DURCH BEWUSSTHEIT.** Wo früher unbewusste Routine war, entsteht bewusste Entscheidung:

- Wie bewege ich mich?
- Wie trage ich mein Gewicht?
- Wie gehe ich mit dem Raum um?

So beginnt Heilung – nicht durch Korrektur, sondern durch Bewusstheit.

**WAHRNEHMUNG ALS SCHLÜSSEL ZUR VERÄNDERUNG.** Die Kinästhetik betont: Lernen geschieht durch Wahrnehmung. Das gilt nicht nur für physische Bewegungen, sondern auch für unsere inneren Bewegungen in Form von Gedanken, Emotionen, Reaktionen.

Wer seine Körperhaltung bewusst erlebt, beginnt, die Haltung des Geistes zu hinterfragen. Das, was im Körper spürbar wird, führt zu tieferer Erkenntnis: Wenn ich im Körper Anspannung wahrnehme, erkenne ich, dass ich innerlich etwas festhalte. Wenn ich Bewegung zulasse, erkenne ich, dass Loslassen möglich ist. Diese bewusste Wahrnehmung schafft Freiheit zwischen Reiz und Reaktion und damit die Grundlage jedes achtsamen Handelns.

**KOOPERATION STATT KONTROLLE.** Ein zentrales Prinzip der Kinästhetik ist Kooperation – mit dem eigenen Körper, mit dem Gegenüber, mit der Schwerkraft. Anstatt zu «machen» oder zu «zwingen», lernen wir, uns einzufügen in den natürlichen Fluss der Bewegung. Dieses Prinzip lässt sich auf viele Lebensbereiche übertragen: Wo Menschen nicht fremdbestimmt handeln, sondern ihre eigenen Ressourcen und Möglichkeiten zur Selbstorganisation nutzen können, entstehen neue Handlungsspielräume. Im Gegensatz zu allopathetischen Prozessen, bei denen etwas durch äußere Vorgaben hervorgebracht wird, ermöglicht Kooperation durch Aufmerksamkeit, Beziehung und gegenseitige Wahrnehmung eine Entwicklung aus den eigenen Möglichkeiten heraus. Bewegung wird dadurch nicht nur zu einer körperlichen, sondern auch zu einer menschlichen und existenziellen Erfahrung. In diesem Sinne unterstützt bewusste Bewegung die Entwicklung von Empathie, Verbundenheit, Selbstwirksamkeit und innerer Freiheit – zentrale Voraussetzungen für ein authentisches und lebendiges Menschsein (vgl. Gruen 2013).

**DIE LEICHTIGKEIT DES SEINS.** Wer mit dem Leben arbeitet, statt dagegen, entdeckt Leichtigkeit. Bewegung wird zu einem Ausdruck von Vertrauen in die eigene Kompetenz, in den anderen Menschen und in das Leben selbst. Kooperation ersetzt Widerstand. Und in diesem Ersetzen liegt Heilung und Handlung.

**ICH – DU – HIER – JETZT.** Es geht um die Achtsamkeit im Augenblick. Die Kinästhetik fordert Präsenz: Nur wer ganz im Moment ist, kann Bewegung bewusst gestalten. Das gilt bei der gemeinsamen Bewegung mit einem Menschen in der Pflege genauso wie bei einem selbst beim Aufstehen, Gehen oder Atmen.

→



## Moshé Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung

Dies ist der Titel des Buches von Moshé Feldenkrais (Feldenkrais 1997). In diesem Buch entwickelt Feldenkrais (1904 – 1984) eine Theorie menschlichen Lernens. Bewegung dient ihm als Zugang zur Veränderung des gesamten Menschen, also seiner Wahrnehmung, seinem Denken, Fühlen und Handeln. Jeder Mensch verfügt über ein Selbstbild, eine innere Karte seines Körpers. Durch die Bewusstheit in der Bewegung wird dieses Selbstbild differenzierter und vollständiger. Dadurch steigt die Zahl der Wahl- und Handlungsmöglichkeiten. Bewegung ist der Schlüssel zum Selbstverständnis. Bewegung ist die sichtbarste Form des Nervensystems. Gedanken und Gefühle sind schwer direkt zu beobachten. Bewegungen hingegen können wir direkt beobachten. Wer seine Bewegungsmuster untersucht, lernt daher auch etwas über seine Gewohnheiten, Ängste, Überzeugungen und Möglichkeiten.

Diese Achtsamkeit im Tun führt zu einer tiefen Form der Präsenz: Der Körper ist nicht länger als Werkzeug genutzt, sondern wird als Lehrer erfahren. Jede Bewegung, so unscheinbar sie sein mag, wird zur Gelegenheit, Bewusstsein zu üben – nicht zu funktionieren, sondern zu spüren. In dieser Präsenz entsteht Ruhe. Der Körper folgt dem natürlichen Rhythmus, die Bewegung wird fließend, der Geist klar.

**SELBSTVERANTWORTUNG UND SELBSTWIRKSAMKEIT.** Die Kinästhetik vermittelt, dass jeder Mensch Gestalter seiner Bewegung ist, unabhängig von Alter, Gesundheit oder Einschränkungen. Diese Haltung lässt sich auf das gesamte Leben übertragen: Wir sind nicht Opfer der Umstände, sondern Mitgestaltende unseres Erlebens. Wer Verantwortung für die eigene Bewegung übernimmt, beginnt, Verantwortung für sein gesamtes Dasein zu übernehmen. Diese Form von Selbstwirksamkeit ist kein Zwang zur Leistung, sondern Ausdruck von Würde. Sie sagt: Ich kann wahrnehmen, wählen und verändern.

**BEWEGUNG ALS WEG ZUR INNEREN FREIHEIT.** In der Tiefe geht es bei der Kinästhetik nicht nur um Bewegungsqualität, sondern um Bewusstseinsqualität im Sinne von «Ich bewege, daher bin ich». Das ist die Grundlage von Autonomie beziehungsweise Freiheit.

**BEWEGUNG IST DIE SICHTBARE FORM INNERER PROZESSE.** Wenn wir die Bewegung achtsam gestalten, verwandeln wir auch die Art, wie wir denken, fühlen und handeln. Innere Zwänge können abgeschüttelt werden. So wird körperliche Bewegung zum Symbol für geistige Wandlung:

- Spannung wandelt sich in Aufmerksamkeit,
- Widerstand in Anpassungsfähigkeit,
- Trennung in Verbindung.

Jede bewusste Bewegung ist ein kleiner Schritt in Richtung Freiheit, Selbstwirksamkeit und Verbundenheit. Nicht, weil wir uns anders verhalten, sondern weil wir uns anders wahrnehmen.

**DER KÖRPER ALS TOR ZUM ICH.** Die Kinästhetik verbindet auf einzigartige Weise Körpererfahrung mit innerer Bewusstheit. Sie zeigt, dass Lernen, Heilung und Veränderung immer dann geschehen, wenn wir wahrnehmen, was jetzt ist – im Körper, im Atem, im Kontakt.

Wenn Bewegung zur Achtsamkeit wird, verliert sie ihre rein funktionale Bedeutung. Sie wird zum Ausdruck von Lebendigkeit, Beziehung und Präsenz. Jede bewusste Bewegung ist ein Wunder des Lebens in Aktion. Nicht gemacht, sondern geschehen, im Einklang mit dem, was wir wirklich sind: Bewegung, Bewusstsein und Verbindung.

**DER KÖRPER ALS TOR ZUM DU.** Empathie ist für Gruen das Erfühlen des emotionalen Zustandes einer anderen Person durch den eigenen kinästhetischen Sinn: «Das, was einen Menschen von den eigenen emotionell betonten Muskelvorgängen trennt, trennt ihn demzufolge von der unmittelbaren Wahrnehmung des emotionalen Zustands eines anderen» (Gruen 2005, S. 84). Wenn Menschen sich langsam berühren, reagieren die C-taktilen Afferenzen, also langsam leitende, unmyelinisierte Nervenfasern der Haut, und schaffen ein Gefühl der Verbundenheit (vgl. Böhme 2019, S. 21). Getragen von körperlicher Nähe, Sicherheit und gegenseitiger Wahrnehmung entwickeln Menschen ein empathisches, beziehungsorientiertes Bewusstsein.

Im Folgenden sollen diese Erkenntnisse anhand eines praktischen Beispiels veranschaulicht werden. Es geht dabei um Bewegung als achtsame Kooperation bei einer Treppensituation in einem Seniorenzentrum.

**AUSGANGSSITUATION.** Eine Physiotherapeutin kommt aufgeregt auf mich zu. Sie erzählt, dass sie mit einer Bewohnerin im Seniorenzentrum die Treppe hinaufgegangen ist. Auf halbem Weg, zwischen zwei Treppenabsätzen, blieb die Patientin plötzlich stehen. Sie konnte nicht mehr weiter und musste sich hinsetzen. Sie wollte dieses Mal unbedingt weiter nach oben kommen als sonst, was dazu führte, dass sie sich erschöpft hinsetzen musste.

Die Therapeutin war unsicher, wie sie die Bewohnerin wieder sicher ins Stehen bringen sollte. Sie hatte Angst, etwas falsch zu machen oder die Frau zu verletzen und suchte meine Unterstützung.

**BEOBACHTUNG UND WAHRNEHMUNG.** Als wir gemeinsam zur Bewohnerin kamen, war sofort spürbar: Die Anspannung lag nicht nur in ihrem Körper, sondern auch in der

Therapeutin. Die Physiotherapeutin hielt den Atem an, ihre Schultern waren hochgezogen, ihre Bewegungen hektisch. Auch die Bewohnerin wirkte verunsichert, ihr Körper reagierte mit Widerstand. Sie klammerte sich ans Geländer und traute sich kaum, Gewicht zu verlagern.

Hier zeigte sich, was die Kinästhetik lehrt: Bewegung ist Ausdruck innerer Zustände. Die körperliche Starre spiegelte die mentale Anspannung beider wider. Bevor wir handelten, hielten wir kurz inne. Wir atmeten gemeinsam und spürten, was jetzt tatsächlich da war: Schwerkraft, Kontakt, Atmung, Vertrauen.

**KOOPERATION STATT KONTROLLE.** Anstatt die Patientin «hochzuheben» oder «zu bewegen», richteten wir unsere Aufmerksamkeit auf den Kontaktpunkt zum Boden und auf die natürliche Bewegung der Gewichtsverlagerung. Ich fragte die Therapeutin: «Wo trägt die Bewohnerin jetzt ihr Gewicht? Wie kannst du dich so positionieren, dass du sie unterstützt, ohne sie zu heben?»

Wir ließen die Patientin zunächst selbst spüren, wie sie ihre Füße platzieren konnte. Danach gaben wir nur kleine Impulse:

- ein leichtes Vorlehnen,
- eine bewusste Bewegung des Oberkörpers,
- das Vertrauen in die eigene Kraft.

Plötzlich entstand Bewegung, nicht durch Druck, sondern durch Wahrnehmung. Die Patientin kam langsam, aber sicher ins Stehen. Wir begleiteten sie ruhig und bewusst rückwärts die Treppe hinunter, Schritt für Schritt im gemeinsamen Rhythmus.

**DER KÖRPER ALS LEHRER DER ACHTSAMKEIT.** In dieser Situation zeigte sich deutlich, was die Kinästhetik meint: Bewegung entsteht nicht durch Technik, sondern durch Bewusstheit. Die Physiotherapeutin lernte, dass sie die Situation nicht «kontrollieren» musste, sondern in der Bewegung mit dem Körper der Patientin, mit der Schwerkraft und mit dem Moment kooperieren konnte. Durch das bewusste Wahrnehmen von Spannung und Entlastung verwandelte sich Angst in Vertrauen.

**SICH VOM PROBLEM LÖSEN, UM DAS PROBLEM ZU LÖSEN.** Der Körper zeigte, wo Loslassen nötig war – im Denken wie im Tun. Die Patientin spürte Selbstwirksamkeit, weil sie nicht «gehoben», sondern in ihrer Bewegung begleitet wurde. Sie erlebte die Berührung als angenehm, beruhigend und beziehungsstiftend (vgl. Böhme 2019, S. 21). Die Therapeutin spürte Leichtigkeit, weil sie nicht gegen, sondern mit dem natürlichen Bewegungsfluss arbeitete. Und auch sie erfuhr Selbstwirksamkeit.

**ERGEBNIS.** Beide – Bewohnerin und Therapeutin – verließen die Situation gestärkt: Die eine körperlich, die andere →



## Bewusstsein und Bewusstheit

Feldenkrais trifft eine interessante Unterscheidung zwischen Bewusstsein und Bewusstheit. Bewusstsein bezeichnet die Tatsache, dass wir wach sind und Erfahrungen machen. Wir denken, fühlen, erinnern uns, nehmen die Welt wahr. Man kann völlig bewusst sein, aber trotzdem hochgradig automatisch handeln. Zum Beispiel geht man eine Strecke und kann sich danach gar nicht mehr an Teile der Strecke erinnern.

Bewusstheit hingegen meint die unmittelbare Wahrnehmung dessen, wie etwas geschieht. Nicht nur: Was tue ich? Sondern auch: Wie tue ich es? Wie bewege ich mich? Wo halte ich Spannung? Welche Alternativen gäbe es? Zum Beispiel, wenn ich meinen Arm hebe. Im Zustand des normalen Bewusstseins weiß man, dass man den Arm angehoben hat. Im Zustand der Bewusstheit bemerkt man, dass man vor dem Heben des Arms unbewusst die Schultern anhebt, den Atem anhält, der Nacken stärker beteiligt ist als nötig.

Solange man nicht bemerkt, wie man die Anspannung erzeugt, bleibt ein negatives Bewegungsmuster bestehen. Wenn man das Wie entdeckt, dann kann ein alternativer Weg eingeschlagen werden. Deshalb ist die Unterscheidung zwischen Bewusstsein und Bewusstheit sehr wichtig.



## Der Mensch als beziehungs- und körperbasiertes Wesen

Der Psychologe, Psychoanalytiker und Psychotherapeut Arno Gruen (1923 – 2015), der Moshé Feldenkrais persönlich kannte (vgl. Gruen 2005, S. 18), sieht den Menschen als beziehungs- und körperbasiertes Wesen, dessen Entwicklung und Würde wesentlich davon abhängen, ob Wahrnehmung, Eigenaktivität und empathische Interaktion in konkreten körperlichen Beziehungen gefördert oder durch Fremdsteuerung und Kontrolle eingeschränkt werden. «Der körperliche Kontakt wird hier zu einer Körpersprache, die, weil sie auf unmittelbarer Berührung basiert, eine Sprache der direkt erlebten Wahrheit ist» (Gruen 2013, S. 121 f.).



**Böhme, Rebecca (2019):** Human Touch. Warum körperliche Nähe so wichtig ist. München: C.H. Beck. ISBN eBook 978-3-406-72591-3.

**Feldenkrais, Moshé (1995):** Bewusstheit durch Bewegung. Der aufrechte Gang. Ins Deutsche übertragen und mit einem Nachwort versehen von Franz Wurm. Frankfurt am Main: Suhrkamp Verlag. ISBN 3-518-39138-0.

**Gruen, Arno (2005):** Der Verrat am Selbst. Die Angst vor Autonomie bei Mann und Frau. 17. Auflage. München: Deutscher Taschenbuch Verlag (dtv). ISBN 3-423-35000-8.

**Gruen, Arno (2013):** Dem Leben entfremdet. Warum wir wieder lernen müssen zu empfinden. Kindle Edition. Stuttgart: Klett-Cotta Verlag. ISBN 978-3608104936.

innerlich. Das Erlebnis wurde zu einer Erfahrung von Kooperation, Bewusstheit und Präsenz. Die Treppensituation, die zunächst als Problem erschien, wurde so zu einem praktischen Lernmoment für achtsame Bewegung und menschliche Begegnung.

**ÜBERTRAGBARE ERKENNTNISSE.** Aus der Analyse dieser Situation lassen sich folgende Erkenntnisse gewinnen:

- Achtsamkeit schafft Sicherheit: Erst wenn wir wahrnehmen, können wir angemessen handeln.
- Kooperation ersetzt den Anspruch, den anderen bestimmen zu müssen, Bewegung geschieht gemeinsam, nicht einseitig.
- Der Körper spricht: Jede Anspannung erzählt etwas; jede Entlastung ist eine Form von Vertrauen.
- Bewegung ist Bewusstseinsarbeit: In der Pflege wird sie zur Einladung, innezuhalten und wahrzunehmen, was jetzt ist.

Das Beispiel zeigt, dass der Mensch nicht durch seine Vergangenheit, seine Biologie oder seine Umstände gänzlich vorbestimmt ist, sondern dass sich durch die Bewusstheit in der Bewegung neue Möglichkeiten entwickeln können und damit Freiheit, Verbundenheit und die Erfahrung der Selbstwirksamkeit für den Menschen entstehen. ●



**MICHAEL MITTNACHT**  
ist Kinaesthetics-Trainer  
und Fachkrankenschwester  
für Anästhesie- und  
Intensivmedizin. Er lebt  
in Bad Mergentheim-  
Löffelstelen, Deutschland.



# 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 \_\_\_\_\_