

# Inhaltsverzeichnis

<b>I</b>	<b>Theoretische Grundlagen</b> .....	<b>3</b>
<b>1</b>	<b>Kinästhetik im Überblick</b> .....	<b>4</b>
1.1	Einführung .....	4
1.1.1	Geschichte der Kinästhesie .....	4
1.1.2	Herkunft und Ziele des Konzepts Kinästhetik .....	5
1.2	Kinästhetik in der beruflichen Fort- und Weiterbildung für Pflegeberufe ...	6
1.3	Aufbau des vorliegenden Buches .....	6
<b>2</b>	<b>Kinästhetik als Konzept über die Grundlagen menschlichen Lernens</b> ...	<b>8</b>
2.1	Verhaltenskybernetischer Ansatz der Kinästhetik .....	9
2.1.1	Was bedeutet Kybernetik? .....	9
2.1.2	Regelkreis und negative Rückkopplung .....	9
2.1.3	Perzeptiv-motorische Aspekte .....	10
2.1.4	Social Tracking (Folgen und Führen in sozialen Systemen) .....	10
2.1.5	Verhaltenskybernetische Aspekte im Lernen durch Kinästhetik .....	11
2.2	Körperpädagogisches Konzept der Kinästhetik .....	11
2.2.1	Ziele der körperpädagogischen Arbeit ..	11
2.2.2	Themenbereiche der Kinästhetik .....	11
2.2.3	Unterrichtsstruktur .....	12
2.2.4	Kommunikatives Bewegungslernen für Pflegende .....	13
2.3	Lerntheoretische Ansätze in der Kinästhetik .....	14
2.3.1	Möglichkeiten und Notwendigkeiten lebenslangen Lernens .....	14
2.3.2	Organisches Lernen .....	15
2.3.3	Neurophysiologische Aspekte des Lernens .....	15
2.3.4	Unterschiede zwischen der Feldenkrais-Methode und Kinästhetik .....	16
2.4	Bewegungs- und tanzpädagogischer Ansatz der Kinästhetik .....	17
2.5	Beziehung und Kommunikation .....	17
2.5.1	Sensomotorische Aspekte der Kommunikation .....	17
2.5.2	Ganzheit .....	18
2.5.3	Humanistische Psychologie .....	19
<b>3</b>	<b>Gesundheitsentwicklung durch Bewegung</b> .....	<b>20</b>
3.1	Körper und Gesundheit .....	21
3.1.1	Bewegungsmangel und Bewegungsdefizite .....	21
3.1.2	Der Körper als selbstregulierendes System .....	22
3.1.3	Störungen der körperlichen Selbstregulierung .....	22
3.2	Entstehung und körperliche Auswirkungen von Stress .....	24
3.2.1	Entstehung von Stress .....	24
3.2.2	Körperliche Auswirkungen von Stress ..	24
3.3	Erwartungen, Haltungen, Glaubenssätze und Gesundheit .....	25

3.4	Körperwissen und Körperlernen .....	26	3.5	Bewegungsökonomie .....	27
3.4.1	Körperwissen .....	26	3.5.1	Ökonomie kindlicher Bewegungsmuster .....	27
3.4.2	Körperlernen .....	26	3.5.2	Koordinative Bewegungsfähigkeiten ..	27

## II Anleitung zum kommunikativen Bewegungslernen ..... 31

### 4 Lernen durch körperliche Erfahrung ..... 32

### 5 Bewegungsempfindung ..... 34

5.1	Muskelspannung, Gelenkbewegung und Gleichgewicht .....	35	5.2.1	Wahrnehmung von Gewichtsunterschieden .....	40
5.1.1	Muskelspannung .....	35	5.2.2	Empfindungsfähigkeit und Muskeltonus .....	41
5.1.2	Gelenkbewegung .....	37	5.2.3	Muskeltonus und Bewegungsfähigkeit .....	41
5.1.3	Gleichgewicht .....	38	5.3	Bewegen und Wahrnehmen .....	42
5.2	Muskelarbeit und Bewegungsempfindung .....	40			

### 6 Menschliche Bewegung ..... 44

6.1	Äußere und innere Körperbewegungen .....	45	6.3	Muskelkraft und Schwerkraft .....	47
6.1.1	Äußere Körperbewegung .....	45	6.4	Halten und Fortbewegen .....	48
6.1.2	Innere Körperbewegung .....	45	6.5	Gewichtsverlagerung und Gleichgewicht .....	48
6.2	Bewusst gesteuerte und automatisierte Bewegungsabläufe .....	46	6.6	Gewichtsverlagerung um verschiedene Körperachsen .....	50

### 7 Körperliche Struktur ..... 54

7.1	Knochen und Muskeln .....	55	7.3.1	Isolierte Bewegungsmöglichkeiten der Körperteile entdecken .....	60
7.2	Körperteile und Bewegungsräume ....	56	7.3.2	Heben, Rutschen und Rollen von Körperteilen .....	61
7.2.1	Kontaktzonen und Bewegungszonen ..	56	7.4	Integrierte Bewegungsmöglichkeiten der Körperteile .....	62
7.2.2	Wirksame Kontaktzonen an den Körperteilen .....	58			
7.3	Isolierte Bewegungsmöglichkeiten der Körperteile .....	60			

<b>8</b>	<b>Körperliche Orientierung</b> .....	64
8.1	Höchster Punkt .....	66
8.2	Tiefste Punkte .....	67
8.2.1	Gewichtstransfer zwischen höchstem und tiefstem Punkt .....	67
8.3	Körperquerachse .....	68
8.4	Körperlängsachse .....	70
8.5	Körperdiagonalen .....	71
8.6	Vorderseiten und Rückseiten .....	73
8.6.1	Vergleich zwischen Vorder- und Rück- seiten .....	73
8.6.2	Orientierungsritual .....	74
8.7	Bewegungsintegration der Bezugsebe- nen körperlicher Orientierung .....	77
<b>9</b>	<b>Bewegungsverhalten</b> .....	78
9.1	Sequentielle Bewegung und En-bloc- Bewegung .....	79
9.1.1	Sequentielle Bewegung .....	79
9.1.2	En-bloc-Bewegung .....	80
9.2	Parallele und spiralförmige Bewegungsmus- ter .....	81
9.2.1	Paralleles Bewegungsverhalten .....	81
9.2.2	Spiraliges Bewegungsverhalten .....	82
9.2.3	Drehen-Strecken und Drehen-Beugen .	83
9.3	Körperpositionen .....	86
9.3.1	Grundpositionen .....	87
9.4	Fortbewegung und Handlungsbewe- gung .....	93
9.4.1	Fortbewegung im vertikalen Raum ....	93
9.4.2	Fortbewegung im horizontalen Raum .	93
9.4.3	Handlungsbewegung .....	94
<b>10</b>	<b>Bewegungsinteraktion</b> .....	96
10.1	Bewegungsinteraktionen in der Pflege .	97
10.1.1	Berührung und Kontakt .....	97
10.1.2	Qualität des Handlungsablaufs .....	99
10.1.3	Phasen der pflegerischen Interaktion ..	99
10.2	Sinnesfunktionen als Informations- kanäle .....	100
10.2.1	Visueller Kanal .....	100
10.2.2	Auditiver Kanal .....	101
10.2.3	Kinästhetischer Kanal .....	102
10.3	Synchronisierte Bewegungsinterak- tion .....	102
10.3.1	Zeitliche, räumliche und kraftdynami- sche Anpassung .....	103
10.3.2	Mittel der Bewegungssynchronisie- rung .....	104
10.4	Bewegungsinteraktionen im Gleich- gewicht .....	105
10.4.1	Verstreben, Hängen und Sitzen .....	105
10.4.2	Hängen und Verstreben im fließenden Gleichgewicht .....	107
10.5	Bewegungsinformationen durch Druck und Zug .....	111
<b>11</b>	<b>Umgebung des Menschen</b> .....	119
11.1	Soziale, materielle und sensomotori- sche Faktoren der pflegerischen Umge- bung .....	120
11.1.1	Soziale Faktoren .....	120
11.1.2	Materielle Faktoren .....	120
11.1.3	Motorisch-sensorische Faktoren .....	120
11.2	Umgebungsfaktoren der Pflegeperson .	121
11.2.1	Einfluss der Pflegeperson auf ihre be- rufliche Umgebung .....	121
11.2.2	Stressreduzierung durch soziale Fakto- ren der Umgebung .....	121
11.3	Umgebung als Aspekt des sensomotori- schen Lernens .....	122

11.3.1	Verhaltensveränderung durch Anpassung der Umgebung .....	122	11.4	Bewegungsunterstützung durch die Umgebung .....	124
11.3.2	Umgebungsveränderung durch die Pflegeperson .....	123		Übersicht über Bewegungsexperimente und Bewegungslernen .....	126

### III

## Kinästhetik in der pflegerischen Anwendung .....

### 12 Idealtypische Bewegungsabläufe .....

12.1	Körperhaltung und Position der Pflegenden .....	131	12.3	Bewegungsunterstützung durch Körperbewegung .....	135
12.2	Bewegungsunterstützung durch körperlichen Kontakt .....	133			

### 13 Bewegungsaktivitäten im Liegen .....

13.1	Aktivierungsritual .....	137	13.6	In Rückenlage von der Transportliege ins Bett bewegen – experimentell .....	145
13.2	Aus der Rückenlage in die Seitenlage bewegen .....	139	13.7	Aus der Rückenlage in die Bauchlage bewegen .....	146
13.3	Aus der Rückenlage in die Seitenlage bewegen, en bloc .....	140	13.8	In Rückenlage zum Kopfende bewegen .....	147
13.4	In Seitenlage zur Bettkante bewegen ..	141	13.9	In Rückenlage zum Kopfende bewegen, en bloc .....	148
13.4.1	Variante: In Seitenlage zur Bettkante von sich weg bewegen .....	142	13.10	In Rückenlage zum Kopfende bewegen, mit zwei Helferinnen .....	149
13.5	In Rückenlage zur Bettkante bewegen .....	143			

### 14 Bewegungsaktivitäten zwischen Liegen und Sitzen .....

14.1	Aus der Rückenlage zum Sitzen im Bett bewegen .....	152	14.5	Aus der Rückenlage über die aufgestützte Bauchlage zum Sitzen im Bett ..	160
14.2	Im Sitzen gehen .....	153	14.6	Bewegungsbegleitung aus der Rückenlage zum Sitzen im Rollstuhl – experimentell .....	161
14.3	Aus der Seitenlage zum Sitzen auf der Bettkante bewegen .....	156	14.6.1	Bewegungsbegleitung vom Sitzen im Rollstuhl zum Sitzen im Bett .....	162
14.4	Aus der Rückenlage zum Sitzen auf der Bettkante bewegen, en bloc .....	158			

<b>15</b>	<b>Bewegungsaktivitäten zwischen Sitzen und Stehen</b> .....	164
15.1	Aus der Sitzposition zum Stand bewegen .....	165
15.2	Bewegungsbegleitung beim Aufstehen aus dem Sitzen und beim Gehen .....	169
15.3	Bewegungsunterstützung beim Aufstehen vom Boden – zwei Helfende .....	171
15.4	Bewegungsbegleitung beim Aufstehen vom Boden .....	172
<b>16</b>	<b>Bewegungsaktivitäten für Personen ohne Stehfähigkeit</b> .....	174
16.1	Ohne Beinbelastung vom Sitzen zum Sitzen bewegen .....	175
16.2	Aus der Rückenlage über die aufgestützte Bauchlage zum Sitzen neben dem Bett .....	176
16.3	Ohne Beinbelastung aus der Seitenlage zum Sitzen bewegen, en bloc .....	178
<b>17</b>	<b>Umgebungsveränderung zur Unterstützung von Bewegungsaktivitäten</b> .....	180
17.1	Gestaltung einer handlungsunterstützenden Umgebung .....	181
17.2	Umgebung (Badewanne) als Bewegungsunterstützung .....	182
	<b>Literatur</b> .....	188
	<b>Sachverzeichnis</b> .....	190