

Kinästhetik

Bewegen. Lernen. Achtsamkeit.

Mein kurzer Überblick:

1. Kinästhetik (Fachgebiet und Handlungskonzept)

Bewegen

Mein Ziel mit Kinästhetik ist es,

Menschen in ihrer eigenen Bewegung zu unterstützen.

Dazu ist es nötig, persönlich an meiner eigenen Bewegungskompetenz zu arbeiten und dabei auf meine Wahrnehmungen und auf meine Annahmen zu achten. Je differenzierter ich Unterschiede und Zusammenhänge beobachten kann, umso gezielter kann ich meine Bewegungen und Berührungen an die jeweilige Situation anpassen. Kinästhetik bietet mir mit den *Konzept-Blickwinkeln* ein Hilfsmittel, die verschiedenen Aspekte einer Aktivität vertieft zu erforschen.

Lernen

Leben wir in einer roten oder in einer grünen Welt? Denn wie Gregory Bateson geschrieben hat: „Unsere Annahmen bestimmen unser Tun.“



A → B

linear

KAUSAL

trivial

Wissen

best / good practice

Experten

→ Vorhersagen und Kontrollieren



zirkulär

KOMPLEX

nicht-trivial

Können

emergent practice

Meister

→ Spüren und Antworten

Kinästhetik lebt von der kybernetischen Grundidee, Dinge als **zirkuläre, sich durch rekursives Feedback selbst steuernde Systeme** zu erklären. Nach dem zweiten Weltkrieg hat diese *Denkweise* in den verschiedensten Fachgebieten zu revolutionären Entwicklungen geführt. Frank Hatch und Lenny Maietta haben in den 1980er-Jahren zusammen mit vielen andern in der gemeinsamen Bewegung das Kinästhetik-Konzept erarbeitet. Ein wichtiger Prozess dabei war, für die gemachten Erfahrungen passende Worte zu finden (Fachsprache).

Wir *lernen* im kinästhetischen Sinn immer: In jeder Bewegung und jeder Interaktion finden (hilfreiche oder hinderliche) Anpassungen statt. Meine Aufgabe als Kinästhetik-Trainer sehe ich darum darin, gemeinsam Lernumgebungen zu schaffen, in denen positive Lernschritte ermöglicht werden.



Achtsamkeit

Im Alltag ist Zirkularität eine anspruchsvolle Herausforderung. Ich kann nicht mehr rezeptartig eine Methode anwenden, sondern beginne immer wieder als Nichtwissender, achte mich auf die Reaktionen und passe mein Unterstützungsangebot fortlaufend und individuell an.

Diese systemische Grundhaltung, die Kinästhetik meiner Meinung nach ausmacht, zeigt sich gut in den drei Teilen von Jon Kabat-Zinn's Definition der Achtsamkeit:

*„Achtsamkeit beinhaltet, auf eine bestimmte Weise aufmerksam zu sein: **absichtsvoll** (bewusst), **im gegenwärtigen Augenblick** und **ohne zu werten**.“*

2. Kinaesthetics Schweiz (Angebot und Organisationsform)

Kinaesthetics Schweiz wurde 2006 als Berufsverband und Dachorganisation der Kinaesthetics-TrainerInnen gegründet. Alle Länderorganisationen in Europa sind zudem in der European Kinaesthetics Association (EKA) vernetzt.

Links zu den offiziellen Infos:

- 1 [Was ist Kinaesthetics](#)
- 2 [Kinaesthetics Bildungsweg](#)
- 3 [Das europäische Kinaesthetics Netzwerk](#)
- 4 [Die Geschichte von Kinaesthetics](#)

Weitere nützliche Links: [Basiskurse](#) | [TrainerInnen-Liste](#) | [Zeitschrift LQ](#)

Der Bildungsweg von Kinaesthetics Schweiz



Die Kinaesthetics-TrainerIn 1: Die ExpertIn im eigenen Berufsfeld (Auszug vom Infoblatt 2)

Die Ausbildung zur Kinaesthetics-TrainerIn 1 ist die Übergangsstufe zwischen der Kinaesthetics-AnwenderIn und der Kinaesthetics-TrainerIn 2 und 3. Die TeilnehmerInnen beschäftigen sich unter kybernetisch-kinaesthetischen Blickwinkeln mit spezifischen Fragestellungen ihres Berufes. Sie sind fähig, in konkreten Praxissituationen angepasste Lernunterstützungen anzubieten. Sie können Anleitungssituationen (Praxisanleitungen, Teambesprechungen, Fallbeispiele etc.) gestalten und Lernumgebungen an die unterschiedlichsten Situationen anpassen. Zusätzlich sind sie dazu imstande, andere MitarbeiterInnen, die einen Grund- oder Aufbaukurs besucht haben, oder auch Peer-TutorInnen ihres Betriebs zielgerichtet zu begleiten und zu unterstützen. Dadurch leisten sie einen wichtigen Beitrag, um Kinaesthetics nachhaltig in die Qualitätsentwicklung ihrer Institution einzubringen.

Hinweis: Im organisationalen Bereich führt Kinaesthetics Schweiz auf Anfrage [Kinaesthetics-Assessments](#) in Institutionen durch, die zusätzlich zu einer Kinaesthetics-Auszeichnung führen können.

3. SpezialistIn für angewandte Kinästhetik

Ab Stufe Trainer 1 kann man seit diesem Herbst eine [eidgenössische Berufsprüfung](#) absolvieren. Trägerschaft ist Kinaesthetics Schweiz zusammen mit OdASanté.

4. Fazit

Ich bin überzeugt, dass Kinästhetik einen nachhaltigen Beitrag zu Prävention, Mobilitätsförderung, Lernkultur, Lebensqualität und Gesundheitsentwicklung leisten kann. Neben dem offiziellen Kurs-Angebot von Kinaesthetics Schweiz braucht es dafür aber auch in jeder Institution passende personelle und strukturelle Rahmenbedingungen: „Refresher“ oder Workshops (Bewegungserfahrungen in der gemeinsamen Bewegung im Kursraum / mit Rollentausch!), Praxisbegleitungen (Praxissituationen des Alltags von Pflege und Betreuung), Kinästhetik-Rapporte, Arbeitsgruppen, Umsetzungs-Konzepte und themenverantwortliche Coaches sind hier nur einige der möglichen Ideen.

Mehr aktuelle Infos findest du ab sofort auf meiner neuen Homepage philomat.ch



Philipp Griner
Kinaesthetics-Trainer
Blümlimattweg 16a
CH-3600 Thun
+41 78 648 77 53
philipp@philomat.ch
philomat.ch

