

Inhaltsverzeichnis

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

8	Körperliche Orientierung	64			
8.1	Höchster Punkt	66	8.6	Vorderseiten und Rückseiten	73
8.2	Tiefste Punkte	67	8.6.1	Vergleich zwischen Vorder- und Rückseiten	73
8.2.1	Gewichtstransfer zwischen höchstem und tiefstem Punkt	67	8.6.2	Orientierungsritual	74
8.3	Körperquerachse	68	8.7	Bewegungsintegration der Bezugsebenen körperlicher Orientierung	77
8.4	Körperlängsachse	70			
8.5	Körperdiagonalen	71			
9	Bewegungsverhalten	78			
9.1	Sequentielle Bewegung und En-bloc-Bewegung	79	9.2.3	Drehen-Strecken und Drehen-Beugen	83
9.1.1	Sequentielle Bewegung	79	9.3	Körperpositionen	86
9.1.2	En-bloc-Bewegung	80	9.3.1	Grundpositionen	87
9.2	Parallele und spirale Bewegungsmuster	81	9.4	Fortbewegung und Handlungsbewegung	93
9.2.1	Paralleles Bewegungsverhalten	81	9.4.1	Fortbewegung im vertikalen Raum	93
9.2.2	Spiraliges Bewegungsverhalten	82	9.4.2	Fortbewegung im horizontalen Raum	93
			9.4.3	Handlungsbewegung	94
10	Bewegungsinteraktion	96			
10.1	Bewegungsinteraktionen in der Pflege	97	10.3.1	Zeitliche, räumliche und kraftdynamische Anpassung	103
10.1.1	Berührung und Kontakt	97	10.3.2	Mittel der Bewegungssynchronisierung	104
10.1.2	Qualität des Handlungsablaufs	99	10.4	Bewegungsinteraktionen im Gleichgewicht	105
10.1.3	Phasen der pflegerischen Interaktion	99	10.4.1	Verstreben, Hängen und Sitzen	105
10.2	Sinnesfunktionen als Informationskanäle	100	10.4.2	Hängen und Verstreben im fließenden Gleichgewicht	107
10.2.1	Visueller Kanal	100	10.5	Bewegungsinformationen durch Druck und Zug	111
10.2.2	Auditiver Kanal	101			
10.2.3	Kinästhetischer Kanal	102			
10.3	Synchronisierte Bewegungsinteraktion	102			
11	Umgebung des Menschen	119			
11.1	Soziale, materielle und sensomotorische Faktoren der pflegerischen Umgebung	120	11.2	Umgebungs faktoren der Pflegeperson	121
11.1.1	Soziale Faktoren	120	11.2.1	Einfluss der Pflegeperson auf ihre berufliche Umgebung	121
11.1.2	Materielle Faktoren	120	11.2.2	Stressreduzierung durch soziale Faktoren der Umgebung	121
11.1.3	Motorisch-sensorische Faktoren	120	11.3	Umgebung als Aspekt des sensomotorischen 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	129			
12	Idealtypische Bewegungsabläufe	130			
12.1	Körperhaltung und Position der Pflegenden	131	12.3	Bewegungsunterstützung durch Körpertbewegung	135
12.2	Bewegungsunterstützung durch körperlichen Kontakt	133			
13	Bewegungsaktivitäten im Liegen	136			
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	151			
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			

15	Bewegungsaktivitäten zwischen Sitzen und Stehen	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
16	Bewegungsaktivitäten für Personen ohne Stehfähigkeit	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
17	Umgebungsveränderung zur Unterstützung von Bewegungsaktivitäten	180
17.1	Gestaltung einer handlungsunterstützenden Umgebung	181
17.2	Umgebung (Badewanne) als Bewegungsunterstützung	182
Literatur		188
Sachverzeichnis		190