

Inhaltsverzeichnis

I	Theoretische Grundlagen	3
1	Kinästhetik im Überblick	4
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
2	Kinästhetik als Konzept über die Grundlagen menschlichen Lernens	8
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 Pflegendе	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
3	Gesundheitsentwicklung durch Bewegung	20
3.1	Körper und Gesundheit	21
3.1.1	Bewegungsmangel und Bewegungsdéfizite	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
5.1.1	Muskelspannung	35
5.1.2	Gelenkbewegung	37
5.1.3	Gleichgewicht	38
5.2	Muskelarbeit und Bewegungsempfindung	40
5.2.1	Wahrnehmung von Gewichtsunterschieden	40
5.2.2	Empfindungsfähigkeit und Muskeltonus	41
5.2.3	Muskeltonus und Bewegungsfähigkeit	41
5.3	Bewegen und Wahrnehmen	42
6	Menschliche Bewegung	44
6.1	Äußere und innere Körperbewegungen	45
6.1.1	Äußere Körperbewegung	45
6.1.2	Innere Körperbewegung	45
6.2	Bewusst gesteuerte und automatisierte Bewegungsabläufe	46
6.3	Muskelkraft und Schwerkraft	47
6.4	Halten und Fortbewegen	48
6.5	Gewichtsverlagerung und Gleichgewicht	48
6.6	Gewichtsverlagerung um verschiedene Körperachsen	50
7	Körperliche Struktur	54
7.1	Knochen und Muskeln	55
7.2	Körperteile und Bewegungsräume	56
7.2.1	Kontaktzonen und Bewegungszonen ..	56
7.2.2	Wirksame Kontaktzonen an den Körperteilen	58
7.3	Isolierte Bewegungsmöglichkeiten der Körperteile	60
7.3.1	Isolierte Bewegungsmöglichkeiten der Körperteile entdecken	60
7.3.2	Heben, Rutschen und Rollen von Körperteilen	61
7.4	Integrierte Bewegungsmöglichkeiten der Körperteile	62

8	Körperliche Orientierung	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 Rückseiten	73
8.6.2	Orientierungsritual	74
8.7	Bewegungsintegration der Bezugsebenen körperlicher Orientierung	77
9	Bewegungsverhalten	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 Bewegungsmuster	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 Handlungsbewegung	93
9.4.1	Fortbewegung im vertikalen Raum	93
9.4.2	Fortbewegung im horizontalen Raum ..	93
9.4.3	Handlungsbewegung	94
10	Bewegungsinteraktion	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 Informationskanäle	100
10.2.1	Visueller Kanal	100
10.2.2	Auditiver Kanal	101
10.2.3	Kinästhetischer Kanal	102
10.3	Synchronisierte Bewegungsinteraktion	102
10.3.1	Zeitliche, räumliche und kraftdynamische Anpassung	103
10.3.2	Mittel der Bewegungssynchronisierung	104
10.4	Bewegungsinteraktionen im Gleichgewicht	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
11	Umgebung des Menschen	119
11.1	Soziale, materielle und sensomotorische Faktoren der pflegerischen Umgebung	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 berufliche Umgebung	121
11.2.2	Stressreduzierung durch soziale Faktoren der Umgebung	121
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 Körperbewegung	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