

Kinästhetik

**Kreatives Lernen**



**Primärprävention in der Kindergartenpädagogik**

# Bildungsprojekte, Teamtraining und Praxistage

**Kinästhetik- Teamtraining zur integrativen Arbeit in der Kindergartenpädagogik  
mit den Kindergartenteams der Gemeinde Ludwigsau - Bad Hersfeld**

**Thema: " Beziehung durch Bewegung "**



Vieles was wir alltäglich im Kindergarten machen wird mir durch diese Fortbildung bewusst bzw. lässt mich begreifen warum? Kathrin

**Veranstalter: IfG - Institut für Gesundheitsbildung im Vogelsberg**

Hans - Rudolf Basselli Trainer Kinästhetik Kreatives Lernen / Clown

Kerstin Wirth Trainerin Kinästhetik Infant Handling

**in Kooperation mit der Unfallkasse / Nordhessen; Herr Naujokat  
und der Gemeinde Ludwigsau - Bad Hersfeld**

**Projektbegleitung:** Kindergartenleiterin Ludwigsau, Frau Dombrowski

## Erstes Kinästhetikkonzept: Interaktion

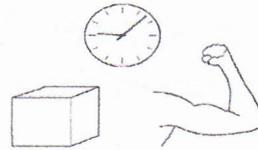
Das Konzept ist in drei Unterthemen gegliedert:



Sinne



Interaktionsformen



Zeit, Raum und Anstrengung

*Kindliche Entwicklung geschieht immer in Interaktion mit Eltern oder Bezugspersonen. Je grösser das Wissen der Erwachsenen über die Bewegungsgrundlagen von Interaktionen ist, um so effektiver können sie mit Kindern interagieren.*

### Was hat die Fortbildung für uns (mich) gebracht und speziell diese Themen:\*

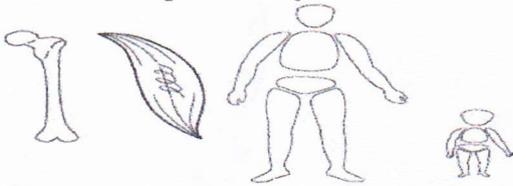
- Das mich bewegen mit geschlossenen Augen ermöglicht ganz neue und intensivere Erfahrungen des eigenen Körpers, der Bewegung, der anderen Sinne.
- Körperliche Nähe, Berührungen, gemeinsame Bewegung zu lassen.
- Außerdem erfordert eine Partnerübung ein gegenseitiges Vertrauen. Vertrauen wird gestärkt.
- Neues Überdenken unserer Interaktionsformen. Wir stellen fest, dass sie mehr einseitig sind und wir mehr mit den Kindern gemeinsam erleben können, wenn wir ihre Impulse ernst nehmen.
- Die verschiedenen Interaktionsformen kennengelernt und dadurch verstanden was eine einseitige Interaktion bei Kindern "macht"!
- Durch die geschlossenen Augen konnten wir unseren Bewegungsablauf intensiver wahrnehmen, Augen auf - Blick nach außen, Augen zu - Blick nach innen.
- Erfahren, dass wir viele Dinge richtig machen die wir alltäglich tun und dass dies in den Kinästhetik - Konzepten begründet ist - Bewusstseinsweiterung.
- Gibt Anregungen Integrationskindern neue Erfahrungen zu geben.
- Wichtig für mich: alles selbst ausprobieren, genau hinschauen und nicht so sehr von äusseren Gegebenheiten beeinflussen lassen ( Weihnachten, Ostern...Dekorationen... etc. )
- Wir lernen durch tun. Zeit ist dabei auch ein wesentlicher Faktor - mehr Zeit für Kinder, dann können sie mehr experimentieren.



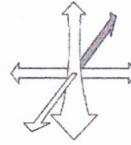
Textphasen mit diesem Stern\* beschreiben die Lernerfahrung der Teilnehmenden Teams.

## Zweites Kinästhetikkonzept: Funktionale Anatomie

Dieses Konzept ist ebenfalls in drei Unterthemen gegliedert:



**Muskeln, Knochen - Massen, Zwischenräume**



**Orientierung**

Dieses Konzept befasst sich mit den erfahrbaren Eigenschaften des menschlichen Körpers. Der Schwerpunkt dieses Konzeptes liegt im Vergleich der Ähnlichkeiten und Unterschiede zwischen dem Körper des Erwachsenen und dem von Kindern verschiedener Altersstufen. Unser Körper ist der <Apparat> für unser Tun. Erwachsene helfen Kindern das Gewicht ihres Körpers zu organisieren.

Ziel ist es, jede Aktivität unterstützend zu gestalten und dem Kind die Kontrolle über den eigenen Körper zu ermöglichen. Dafür brauchen Erwachsene fundierte Kenntnisse über die eigene Anatomie und die Anatomie der Baby's und Kinder verschiedener Altersstufen.

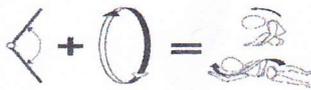
### Was haben wir von diesen drei Themen verstanden? \*

- Unterschied von Raum- und Körperorientierung wurden deutlich erfahren.
- Anderes Körpergefühl und neues Erleben von Körpermassen und Funktionen durch aktives Abtasten des Körpers.
- Eigenes Körpergefühl verändert sich in ein ganz neues Körpergefühl ( intensiver, positiver, begreiflicher!)
- Man kann Körpermassen und Zwischenräume unterscheiden und nimmt diese auch bewusst wahr.
- Ein neues Körpergefühl wird durch das Kennenlernen der Körpermassen und Funktionen deutlich.
- Knochen wurden bisher meistens geschont, aber durch die Kinästhetik haben wir gelernt doch auch viel über die Knochen zu tun.
- Bezeichnungen der Körpermassen und Zwischenräume und Funktionen gelernt.
- Muskel An - und Entspannung, Gesicht befühlen, harte und weiche Stellen, Mund ...



## Drittes Kinästhetikkonzept: Menschliche Bewegung

Dieses Konzept ist in folgende Unterthemen gegliedert:



### Haltungs- u. Transportbewegung

#### Parallele- u. spiralige Bewegungsmuster

Dieses Konzept vermittelt Wissen über Bewegungsarten und Muster, die durch die anatomischen Eigenschaften unseres Körpers entstehen. Erwachsene erlangen mit diesem Wissen grössere Fähigkeiten, die persönlichen Bewegungsressourcen eines Kindes zu erkennen und einzusetzen.

Ein Kind hat schon vor seiner Geburt alle grundlegenden Bewegungsmöglichkeiten erfahren, die es für sein ganzes Leben benutzen wird. In der Umgebung des Uterus konnte es alle Bewegungsarten leicht ausführen und sich in jeder Weise bewegen. Nach der Geburt sind diese Fähigkeiten deutlich eingeschränkt. Knüpfen sie durch Ihre Bewegungsunterstützung an die vorgeburtliche Erfahrungen und erworbenen Fähigkeiten an, indem Sie die verschiedenen Bewegungsarten integrieren. So wird das Kind leicht in Bewegung kommen, die es kennt und die ihm vertraut sind. Dadurch wird das Kind eine fundierte körperliche Sicherheit bekommen.

#### Was hat uns die Auseinandersetzung mit diesen Themen gebracht? \*

- Die gesamte Entwicklung hat mit Bewegung zu tun und baut darauf auf.
- Haltungs- und Transportbewegung klarmachen.
- Zusammenhänge besser zu verstehen.
- Anregungen für kreatives Lernen.
- Bewegung ist die Grundlage allen Handelns.
- Es wurde uns bewusst wie beweglich unser Körper ist - wie man sich am leichtesten bewegen kann bzw. wie man sich normalerweise bewegt ( Bewegungsmuster ) und was man allein durch Gewichtsverlagerung erreichen kann.
- Haltungs- und Transportbewegung sind neu und spannend zu entdecken.
- Kaum zu glauben, dass durch wenig Kraft so viel bewegt werden kann.
- Neue Erfahrungen bei Haltungs- und Transportbewegungen, wenig Kraft starker " Effekt " ...



## Viertes Kinästhetikkonzept Anstrengung:



**Anstrengung  
Zug und Druck**

*Anstrengung ist der Motor unserer Bewegung. Das Wort Anstrengung wird oft mit angestrengt verwechselt. Bewegung brauchen wir um eine Handlung durchführen zu können. Jede Funktion, ja sogar jede Aktion ist nur durch Anstrengung möglich. Der Kraftaufwand hängt vom Zusammenspiel zweier verschiedener Anstrengungsarten ab. Diese sind Zug und Druck. Die Erfahrung der Eigenschaften dieser zwei Anstrengungsarten hilft uns, die Anstrengung, die wir bei Kindern einsetzen, auf ein Minimum zu beschränken. Denn Zug und Druck sind Mittel, um unsere Bewegung gezielt und mit wenig Anstrengung einzusetzen.*

- Faszinierend fanden wir, wie wir durch "Zug und Druck" ohne viel Anstrengung, Körpermassen von unten nach oben, hin und her bzw. in jede Richtung bewegen konnten. \*

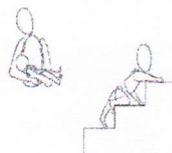


## Fünftes Kinästhetikkonzept: Menschliche Funktionen:

*Kinästhetik unterscheidet zwei Hauptkategorien von menschlichen Funktionen.*



**Einfache Funktionen**  
**Grundpositionen**

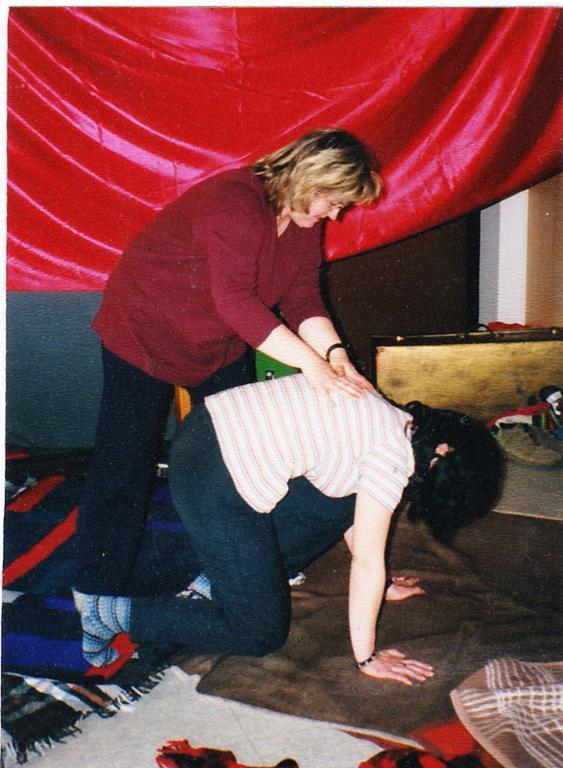


**Komplexe Funktionen**

*Funktionen sind die Bausteine menschlichen Lebens. Als menschliche Funktionen bezeichnen wir alle Aktivitäten und zielgerichtete Handlungen, welche das menschliche Leben erhalten und dem Menschen ermöglichen, seine Leben zu gestalten. Erwachsene helfen Kindern, die Funktionen auszuführen, die es aufgrund von unreife, Krankheit, Verletzung oder Behinderung nicht allein bewältigen können. Deshalb brauchen Sie ein grundlegendes Verständnis über die Bewegungseigenschaften der menschlichen Funktionen.*

### **Welches Wissen haben wir uns über diese Themen angeeignet? \***

- Das Wissen über die Grundpositionen und Funktionen hilft, die Kinder besser in ihren Möglichkeiten zu verstehen und für sie und uns Erleichterungen im Alltag zu erreichen.
- Wir lernen die verschiedenen Bewegungsfunktionen kennen.
- Erfahren von einfachen Grundpositionen die den Bewegungsablauf erleichtern.
- Die Impulse der Kinder aufnehmen. Menschliche Funktionen sind uns bewusster geworden.
- Man kann begründen ( Eltern gegenüber ) warum die Bewegungsbaustelle für Kinder wichtig ist.
- Auf "natürliche " Haltungspitionen " achten.
- Bewegungs- Funktion besser zu verstehen.



## Sechstes Kinästhetikkonzept: Umgebung

Unterthemen: Umgebung im Kindergarten so gestalten, dass Lernen unterstützt wird.



Ein Fötus und seine Umgebung entwickelt sich zusammen, so dass die Umgebung immer zur Grösse des Fötus passt. Das Wasser und die Wand der Gebärmutter geben Reize und vermitteln Grenzen und Bedeutung für die Bewegung. Die Bewegung des Fötus ist wichtig für seine Entwicklung. Sie legt die Basis für seine Gesundheit und unterstützt die Entwicklung seiner Körperteile, Muskelsysteme, Organe und der inneren Prozesse. Auch für die weitere Entwicklung und Gesundheit des Erwachsenen spielen die Reize der Umgebung eine wichtige Rolle. Die Umgebungsgestaltung hat daher eine grosse Auswirkung auf das Verhalten eines Menschen. Der gesunde Mensch hat zwei Möglichkeiten auf seine Umgebung zu reagieren:

1. Er passt sich mit seinem Körper seiner Umgebung an.
2. Er verändert die Umgebung und passt diese seinen Bedürfnissen an.

Beides ist für Kinder nur beschränkt möglich.

**Human Factoring** (Umgebungsgestaltung) ist ein Begriff aus der Kybernetik. Die Idee dabei ist, dass Umgebung jeden Lern- und Entwicklungsprozess stark beeinflusst. Umgebung sollte also gestaltet sein, dass Lernen einfach ist.

Was bringt uns eine lernfördernde Umgebungsgestaltung für die pädagogische Arbeit mit dem Kind?\*

- Mehr darauf zu achten ob ein Kind was beim Basteln nicht sitzen kann mit den Füßen auf den Boden kommt.
- Ungewohnte Bewegungen, Unsicherheit, Angst, Gleichgewicht. Man braucht aber dann auch Vertrauen zu dem Raum und der Person die einen bewegt.
- Mich nicht zu sehr von äußeren Gegebenheiten beeinflussen lassen wie Weihnachten, Ostern, Dekorationen ....etc.
- Schön die Atmosphäre im Raum durch die Decken und mit den Decken etwas zu tun.
- Diese Aktivitäten und die Atmosphäre möchte wir in unsere Arbeit noch mehr mit einbeziehen.
- Schöne, lockere, unbefangene Atmosphäre und intensiver Körperkontakt zu den Kolleginnen aller Einrichtungen. Der Mensch als Umgebung für das Kind verdeutlicht.
- Neue Impulse für die Einrichtung der Gruppenräume.



**Hat mir dieses Bildungsseminar neue Einsichten oder kreative Impulse gegeben um meine Berufspraxis mit dem Kind/Eltern positiv verändern zu können?**

**Anmerkungen der teilnehmenden Personen aus den Teams!\***

- Gewohnte Spiele und Verhaltensweisen bekommen Sinn und Hintergrund und können bewusster eingesetzt werden.
- Ganz viele " Aha " - Erlebnisse.
- Das Verhalten der Kinder ist transparenter geworden.
- Ich will mehr auf " natürliche " Bewegungsabläufe achten und diese unterstützen.
- Anregungen für kreatives Lernen.
- Das unsere tägliche Bewegungspraxis eine theoretische Untermauerung erfährt.
- Kindern in ihren Grundfunktionen unterstützend zu helfen.
- Hilft mir im Umgang mit Integrationskindern.
- Schön war die Zusammenarbeit in den Kleingruppen, in denen neue Ideen entwickelt und uns alte Dinge wieder bewusst wurden.
- Das Tun der Kinder aufnehmen und ausbauen - und natürlich auch zulassen können.
- Durch die Kinästhetik wird die Kindergartenarbeit bewusster und klarer - bekommt Hintergrund warum wir so arbeiten wie wir arbeiten ( Spiel, Sport ... )
- Tolle Fortbildung
- Kinder lernen durch Tun. Ihnen mehr Zeit geben etwas auszuprobieren. Nicht so viel Vorgaben machen. Kinder selbst entwickeln lassen.
- Verschiedene Kindergarten - Situationen wirken klarer, man kann evtl. Hintergründe erkennen etc.
- Optimale Fortbildung
- Vieles was wir alltäglich im Kindergarten machen wird mir durch diese Fortbildung bewusst bzw. lässt mich begreifen warum.
- Spiele aus unserem Tagesablauf können bei geringen Veränderungen bewusster eingesetzt werden.
- Vieles was wir aus dem Gefühl heraus gemacht haben bekommt einen fundierten Hintergrund und kann so nun erlebt werden.
- Die Fortbildung hat uns neugierig gemacht und wir möchten noch mehr über Kinästhetik erfahren, in unserer Arbeit beobachten und einfließen lassen.



## Warum machen wir diese Bildungsprojekte:

Ziel dieser Bildungsprojekte ist eine umfassende Beziehungs- und Gesundheitsentwicklung in den Einrichtungen zwischen Erzieherinnen, Kindern und Eltern zu erreichen und selbständige Arbeitsgruppen zu initiieren. Für diese Projekte sind mit dem Institut für Kinästhetik, wirksame Konzepte und Übungen entwickelt worden, die Bewegungs- und Beziehungskompetenz bei allen am Erziehungsprozess beteiligten stärken. Positive Lebenskompetenz, Selbständigkeit im Tun mit Anderen und Beziehungsfähigkeit wird unterstützt. Die Weiterentwicklung von Kreativität und spielerischem Ausdruck im Erziehungsalltag mit dem Kind ist zentraler Bestandteil der Projekte.

Fähigkeiten die vorhanden sind werden im Prozess unterstützt und weiterentwickelt. Positives Verhalten zur Arbeitswelt und der spielerische Umgang mit Arbeit wird durch praktisches Tun verdeutlicht.

Emotionale Kompetenz wird gestärkt durch die gemeinsamen Erfahrungsprozesse in der Teamarbeit orientiert an den Prinzipien der Kinästhetik (= Fähigkeiten beim Anderen zu erkennen und zu unterstützen). Somit werden die am Erziehungsprozess Beteiligten zu konfliktfreiem Handeln angeregt und deren Persönlichkeit und Gesundheit wird gestärkt. Diese Bildungsprojekte wirken somit präventiv und lehren wie wir ein friedliches, konstruktives und partnerschaftliches Zusammenleben in unserer Gesellschaft schaffen. Sie zeigen darüber hinaus auf, wie ohne große finanzielle Ressourcen eine Umgebungsgestaltung im Kindergarten, orientiert am gemeinsamen Tun mit Eltern, Kindern und Team möglich wird.

