



ULRIKE RESCH-KRÖLL  
BETTINA MARIA MADLEITNER

.....



# Kinaesthetics in der Pflege

.....

Effektives Bewegen  
zur Gesundheitsentwicklung

2., überarbeitete und erweiterte Auflage

Ulrike Resch-Kröll, Bettina Maria Madleitner  
Kinaesthetics in der Pflege  
Effektives Bewegen zur Gesundheitsentwicklung



Ulrike Resch-Kröll  
Bettina Maria Madleitner

# Kinaesthetics in der Pflege

Effektives Bewegen  
zur Gesundheitsentwicklung

2., überarbeitete und erweiterte Auflage

**facultas**



Ulrike Resch-Kröll, MBA, MSc

DGKP, Fachbereich Anästhesie-, Intensiv- und Dialysepflege; Zertifizierte MH®Kinaesthetics-Trainerin für Berufe im Gesundheitswesen und Quint-Coach; Inhaberin und Geschäftsführende der MH®Kinaesthetics-Länderorganisation Österreich/Italien, KMLH AT/IT KG. Mitarbeiterin der Pflegedirektion am LKH-Univ. Klinikum Graz; Gerichtlich beeidete und zertifizierte Sachverständige und Unternehmensberaterin..



FH-Prof.<sup>in</sup> Mag.<sup>a</sup> Bettina Maria Madleitner  
(ehem. Hojdelewicz)

DGKP, Weiterbildung „Onkologische Pflege“, Studium der Pflegewissenschaft an der Universität Wien, Lehrerin für Gesundheits- und Krankenpflege, Standort-Studiengangsleiterin Gesundheits- und Krankenpflege/Bachelor, Lehre und Forschung an der FH Campus Wien, Lektorin an diversen Aus- und Weiterbildungsrichtungen.

## VIDEO

Einführende Worte – Absicht der Autorinnen

<https://vimeo.com/659596140>



Eine geschlechtergerechte Schreibweise wird in diesem Buch vorwiegend durch die Verwendung der Schreibung mit Stern \* realisiert. Ist eine korrekte, alle Endungen berücksichtigende Schreibung auf diese Weise nicht möglich oder erfordert sie Ergänzungen, die den Lesefluss hemmen, so wird – stellvertretend für beide Geschlechter – die männliche Form gewählt.

### Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Alle Angaben in diesem Fachbuch erfolgen trotz sorgfältiger Bearbeitung ohne Gewähr, eine Haftung der Autorinnen oder des Verlages ist ausgeschlossen.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und der Verbreitung sowie der Übersetzung, sind vorbehalten.

2. Auflage 2022

Copyright © 2018 Facultas Verlags- und Buchhandels AG

facultas Verlag, 1050 Wien, Österreich

Umschlagfoto: © bittedankeschön, adobestock.com

Fotos Innenteil: Bettina Maria Madleitner, Ulrike Resch-Kröll, KMLH AT/IT, FH Campus Wien

Lektorat: Laura Hödl

Satz und Abbildungen: Norbert Novak, Wien

Druck: finidr

Printed in the E.U.

ISBN 978-3-7089-2214-0 print

ISBN 978-3-99111-539-7 ebook

ISBN 978-3-99111-683-7 online-Leserecht

## Vorwort der aktuellen Auflage

Liebe Leser\*innen!

Die aktuelle Auflage enthält neue Erkenntnisse zur praktischen Umsetzung von MH®Kinaesthetics im Berufsalltag. Hierfür wurden Videos mit Studierenden aufgenommen, um gemeinsame Lernsituationen darzustellen. Zusätzlich werden aktuelle nationale Forschungsergebnisse zur Verhaltensänderung durch effektives Bewegen mit MH®Kinaesthetics und der Beitrag zur Personal-, Team- und Organisationsentwicklung im Gesundheitswesen dargestellt. Zudem enthält diese Auflage ein neues Kapitel über das Gelingen von Lern- und Implementierungsprozessen in Organisationen durch das KMLH-Rückmeldemodell®.

Unser Dank gilt der Leiterin des Departments für Pflegewissenschaft der FH Campus Wien (FHCW), Frau FH-Professorin Doktorin Roswitha Engel, sowie dem Leiter des Teaching Support Centers Herrn Dr. Christopher Hanzl, MA, BEd. Wir danken auch herzlich unserem Experten für die Aufnahme von Bild, Video und Schnitt, Herrn Leonhard Weidinger. An dieser Stelle sei unseren sensationellen studentischen Mitwirkenden der zweiten Auflage – Michelle Kök, Lee Howin, Lena Lotter, Julia Wang, Julia Steckbauer – ebenso herzlicher Dank ausgesprochen.

*Ulrike Resch-Kröll*

*Bettina Maria Madleitner  
(ehem. Hojdelewicz)*

Bad Schwanberg und  
Wien, im Jänner 2022



## Vorwort der 1. Auflage

Zu Beginn würdigen wir die Begründer von Kinaesthetics, Dr.<sup>in</sup> Lenny Maietta und Dr. Frank Hatch, für das großartige Lebenswerk und ihre Inhalte, die sie uns vermittelt und erfahrbar gemacht haben. Herzlichen Dank, dass wir in diesem Lehrbuch die aktuellsten Inhalte und Grafiken und bisher unveröffentlichte Aussagen und Texte verwenden durften.

Dank und Anerkennung an Andrea Eichler und Carmen Steinmetz-Ehrt, den Geschäftsführenden der Kinaesthetics-mlh GmbH Deutschland. Durch sie ist es möglich, das Original im Sinne der Begründer darzustellen und durch ihr Know-how weiterzuentwickeln.

Unser Dank gilt weiters der Leiterin des Departments für Pflegewissenschaft der FH Campus Wien (FHCW) Frau FH-Professorin Doktorin Roswitha Engel sowie dem Leiter des Teaching Support Centers Herrn Dr. Christopher Hanzl, MA, BEd. Wir danken auch herzlich unserem Experten für die Aufnahme von Bild, Video und Schnitt Herrn Thomas Christl. An dieser Stelle sei unseren sensationellen studentischen Mitwirkenden Frau Sabina Bauer, Frau Cara Cmyral, Frau Cornelia Feichtinger, Frau Katharina Lackner, Frau Christina Romano, Frau Anna-Isabella Rose, Frau Sarah Savasci und Herrn Alexander Schwab ebenso herzlicher Dank ausgesprochen.

*Ulrike Resch-Kröll*

*Bettina Maria Hojdelewicz*

Schwanberg und  
Wien, im Juni 2018

*Zur ehrenden und respektvollen Erinnerung  
an Frau Dr.<sup>in</sup> Lenny Maietta  
(1950–2018)*





## Die Zukunft ...

Alle Kinaesthetics und MH®Kinaesthetics Bildungsinhalte, Originalwerke, gemeinsame Werke sowie deren Urheber- und Nutzungsrechte der Begründer Dr.<sup>in</sup> Lenny Maietta (1950–2018) und Dr. Frank White Hatch, MH Inc., Santa Fe, USA wurden an Carmen Steinmetz-Ehrt, Andrea Eichler und Ulrike Resch-Kröll, MBA, geschäftsführende Gesellschafterinnen von KMLH/Kinaesthetics-movement-learning-health uneingeschränkt und exklusiv für alle europäischen Länder übertragen.

Dr. Frank W. Hatch wird weiterhin aktiv und persönlich sein Lebenswerk gemeinsam mit KMLH, den MH®Kinaesthetics Referent\*innen, Trainer\*innen und Zertifizierten Anwender\*innen in verschiedenen Bildungs-/Auszeichnungs-/Implementierungsprozessen und Projekten weiterentwickeln.

[www.kinaesthetics.com](http://www.kinaesthetics.com)



# Inhalt

Allgemeine Erklärung zu den Wirkungsfeldern und zum Inhalt . . . . .	11
--	----

<b>1 Effektive Bewegung ist Gesundheitsentwicklung: MH®Kinaesthetics – The Original . . . . .</b>	<b>13</b>
1.1 Entwicklung . . . . .	13
1.2 Die inhaltliche Veränderung von MH®Kinaesthetics/Kinaesthetics seit 1980 . . . . .	23
1.3 MH®Kinaesthetics/Kinaesthetics in Österreich. . . . .	31
<b>2 MH®Kinaesthetics als Bildungsangebot . . . . .</b>	<b>35</b>
2.1 Das MH®Kinaesthetics-Bildungssystem . . . . .	35
2.2 MH®Kinaesthetics-Lernmodell und -Leitbild . . . . .	37
<b>3 Das KMLH-Rückmeldemodell® in Implementierungs- oder Auszeichnungsprozessen . . . . .</b>	<b>43</b>
3.1 Die Entwicklung . . . . .	44
3.2 Die Anwendung des KMLH-Rückmeldemodells® . . . . .	44
3.3 Die Beschreibung des KMLH-Rückmeldemodells®. . . . .	46
3.4 Der Implementierungsprozess in Organisationen . . . . .	51
3.5 Der Auszeichnungsprozess . . . . .	52
<b>4 Curriculum bzw. curriculare Elemente für das Lernen mit MH®Kinaesthetics. . . . .</b>	<b>55</b>
4.1 Curriculares Element Aktivität . . . . .	57
4.2 Curriculares Element Konzeptsystem . . . . .	60
4.3 Curriculares Element Lernzyklus . . . . .	61
4.4 Curriculares Element Gesundheitsentwicklung . . . . .	65
4.5 Curriculares Element Kompetenzfelder . . . . .	67
4.6 Curriculares Element Organisation/Implementierung. . . . .	69

<b>5</b>	<b>Das MH®Kinaesthetics-Konzeptsystem</b>	<b>77</b>
5.1	Konzeptsystem Interaktion	78
5.2	Konzeptsystem Funktionale Anatomie	88
5.3	Konzeptsystem Menschliche Bewegung	104
5.4	Kinaesthetics-Konzept Anstrengung	112
5.5	Kinaesthetics-Konzept Menschliche Funktion	116
5.6	Kinaesthetics-Konzept Umgebung	135
<b>6</b>	<b>Berührung und Interaktion, Bewegung als Kommunikationsinstrument</b>	<b>143</b>
<b>7</b>	<b>MH®Kinaesthetics als professionelle Pflegebegegnung</b>	<b>147</b>
<b>8</b>	<b>Mobilität versus Immobilität</b>	<b>151</b>
8.1	Bewegungsmangel und der Prozess des Bettlägerigwerdens	157
8.2	Integration in pflegerische Handlungen	160
8.3	Positionieren	164
8.4	Mobilisieren	168
<b>9</b>	<b>Wissenschaftliche Erkenntnisse</b>	<b>185</b>
9.1	Bezugswissenschaftliche Erkenntnisse	185
9.2	Pflegewissenschaftliche Aspekte	190
9.3	Exemplarische Darstellung: Gesundheitsentwicklungsprojekt im LKH Hörgas	192
9.4	Mixed-Methods: Deskriptive, quantitative und qualitative Forschungsmethoden mittels Online-Fragebogen und Diary-Verfahren, Forschung 2021	208
	MH®Kinaesthetics – Vokabular/Glossar	239
	Literaturverzeichnis	245
	Anhang	249
	Abbildungsverzeichnis	261
	Tabellenverzeichnis	263
	Fotos	264

## Allgemeine Erklärung zu den Wirkungsfeldern und zum Inhalt

Die Wirkung auf die Gesundheit und der praktische Nutzen von MH®Kinaesthetics werden

- durch wissenschaftliche Ergebnisse unterschiedlicher Disziplinen,
- durch Ergebnisse von Evaluationen in Implementierungsprozessen,
- durch Erfahrungen und
- durch Rückmeldungen in Form von Aussagen und/oder schriftlichen Befragungen von Kurs- und Seminarteilnehmer\*innen, von Patient\*innen, Klient\*innen, Bewohner\*innen, Multiplikator\*innen und Trainer\*innen sowie von Anwender\*innen aus der Praxis beschrieben.

Der Nutzen wird anhand einiger Beispiele, Beschreibungen und Möglichkeiten dargestellt. Wir erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit dieser Auflistungen.

Erfolge und Erkenntnisse werden Sie ausschließlich dann haben, wenn Sie

- bereit für Bewegungslernen sind,
- die eigene Gesundheit fördern und entwickeln möchten,
- sich auf Eigenerfahrungen und effektive Bewegungen im Alltag einlassen und sich damit beschäftigen,
- diese Erkenntnisse im Lebens- und Berufsalltag dauerhaft integrieren und
- mutig sind und Ihr Bewegungs- und Lebensmuster verändern möchten.

Zudem ist anzuführen, dass für die Beschreibung des MH®Kinaesthetics-Bildungssystems die aktuellsten und zum Teil nicht veröffentlichten Schriften und Aussagen der Begründer, Dr.<sup>in</sup> Lenny Maietta und Dr. Frank W. Hatch, sowie von Carmen Steinmetz-Ehrt und Andrea Eichler, den Geschäftsführenden der Kinaesthetics-mlh GmbH Deutschland, genutzt werden durften.

Am Ende finden Sie eine Tabelle mit einzelnen Lernvideos, die Sie als Idee und Möglichkeit für die praktische Umsetzung nutzen können.

#### VIDEO

Einführende Worte – Absicht der Autorinnen

<https://vimeo.com/659596140>



# 1 Effektive Bewegung ist Gesundheitsentwicklung: MH®Kinaesthetics – The Original



**Abb. 01:** Button:  
MH®Kinaesthetics –  
The Original

Effektive Bewegung bildet die Grundlage für menschliches Handeln im Lebensalltag und trägt positiv zur Gesundheitsentwicklung aller Menschen bei.

Effektive Bewegung ist eine Grundlage der Lebensgestaltung und der Erhaltung der Selbstständigkeit.

## 1.1 Entwicklung

Der Begriff Kinaesthetics wurde 1974 erstmals verwendet. Kinaesthetics ist ein Bildungssystem zur Gesundheitsentwicklung für Menschen in allen Lebenslagen, unabhängig vom Alter oder vom Beruf. Dieses Bildungssystem wurde in jahrzehntelanger Bearbeitung durch **Dr.<sup>in</sup> Lenny Maietta (1950–2018)** und **Dr. Frank W. Hatch** entwickelt und in Zusammenarbeit mit unterschiedlichen Menschen erweitert. Frank W. Hatch (\*1940) ist bis heute in Europa und Japan aktiv.

An der University of Wisconsin-Madison hatte Dr. Frank W. Hatch, begleitet von seinem Mentor, dem berühmten Verhaltenskybernetiker Dr. K. U. Smith, den Grundstein für Kinaesthetics gelegt. Als Tänzer, Choreograph und Philosoph beschäftigte sich Hatch mit der menschlichen Bewegung und Haltung. In seiner Dissertation (1973) befasste er sich mit der kybernetischen Verhaltensinterpretation von Tanz und Kultur und beschrieb:

*„This descriptive study consists of a systems analysis of dance and dance culture. A feedback theory of self-governed behavior is used to describe the dancer as a dynamic control system. Highly coordinated interactions of dancers with each other and with their audience are explained in terms of mutual social tracking, wherein the motorsensory of two or more persons are cross-yoked with each other in dynamic acts of mutually controlled behavior. A cybernetic theory of cultural behavior is applied to the symbolic movement of dance to show how dance acts as control factor of cultural expression and communication. An evolutionary summary and interpretation of dance history is presented as evidence for the systems or cybernetic interpretation of dance. This summary explains why older levels of dance behavior persist and coexist with newer developments to form a living record of culture.“ (Hatch, 1973, S. 1)*

Hatch (1973) nannte seine Arbeit und sein Forschungsgebiet Kinaesthetics. Dieser englische Begriff umfasst die Lehre der Bewegungsempfindung und die Fähigkeit, Körperteile unbewusst zu bewegen, zu steuern und zu kontrollieren. Die Wortkreation „Kinaesthetics“ stammt von den griechischen Wörtern kinesis (Bewegung) und aisthesis (Wahrnehmung) ab. In diesem Kontext bedeutet die Wortkreation also „Bewegungswahrnehmung“.

Bereits 1880 beschrieb der britische Neurologe Henry Charlton Bastian „a Sense of Movement – Kinaesthesia“ als Bewegungssinn und benannte ein zuständiges Gehirnareal, „a Sense of Movement Centre“, welches für die Verarbeitung der Bewegungsempfindung verantwortlich ist.

Dr.<sup>in</sup> Linda Sue Maietta, besser bekannt als Dr.<sup>in</sup> Lenny Maietta, Geschäftspartnerin und (später) Ehefrau von Frank Hatch sowie humanistische Psychologin beschäftigte sich über viele Jahre hinweg mit dem Fachgebiet der Kindesentwicklung, mit gesunden und kranken Kindern und deren Beziehung innerhalb von Familien. Sie spezialisierte sich auf die Bewegungs- und Berührungsmethoden innerhalb von Familien und die Förderung psychischer Fähigkeiten von Kindern.

In Maiettas Dissertation „The Effects of Handling Training on Parent-Infant Interaction and Infant Development“ (1986) bildete sie die Wirkung von Eltern-Kind-Interaktionen auf Handlungsfähigkeiten und Trainingseffekte auf die Säuglingsentwicklung ab (Maietta, 1986).

Diese Dissertation untersuchte die Eltern-Kind-Interaktion innerhalb eines verhaltenskybernetischen Lernkontextes, bei dem Entwicklung als Familienunternehmen angesehen wurde. Maietta evaluierte ein Schulungsprogramm für Eltern, um die Interaktion mit der Familie und die Entwicklung des Kindes zu fördern. Die Intervention bezieht sich dabei auf den Austausch von Berührungsbewegungen zwischen Eltern und Säuglingen während gemeinsamer Aktivitäten. Eine Gruppe von 22 Elternteilen erhielt kurz vor der Geburt und in den ersten zwei Wochen postnatal ein Training zur Interaktion.

Nach der Entlassung wurden nach vier und sechs Wochen sowie nach zwei Monaten Beurteilungen durchgeführt, die ergaben, dass die Trainingseffekte positiv erlebt wurden, und zwar in folgenden Punkten: 1. Verhalten der Eltern, 2. Grad der Gegenseitigkeit bei der Eltern-Kind-Interaktion unter Verwendung der gegenseitigen Interaktionsskalen (Maietta, 1985), 3. offensichtliche Entwicklung des Säuglings gemäß dem Beobachtungsplan für Säuglingsverhalten (Munzik-Bruno, 1986 zitiert nach Maietta & Hatch, 2015) und 4. Elternvertrauen unter Verwendung von Elternvertrauensfragebögen (Davidson, 1979 zitiert nach Maietta & Hatch, 2015). Forschungen, auf die sich Maietta gestützt hatte, hatten die allgemeine Bedeutung von Berührungen und engem Kontakt für die Bindung und die Entwicklung von Säuglingen aufgezeigt. Diese Studie zeigte nun die Wirkung einer spezifischen Methode, um Neugeborene zu berühren. Die zentralen Konzepte der Methode sind **Gegenseitigkeit** und **Social Tracking** (soziales Folgen).

Social Tracking ist ein Forschungsbereich der Verhaltenskybernetik, der sich mit der experimentellen Analyse des menschlichen Verhaltens als selbstregulierten, in sich geschlossenen Kontrollprozess beschäftigt.



**Tracking bedeutet Folgen.** Die Kernbedeutung dieser Aussage ist, dass jeder Aspekt des Lebens durch Interaktionen entsteht und sich ein Leben lang weiterentwickelt.

Dem Social Tracking kommt im Gesundheitswesen und bei der Begleitung von Menschen eine besondere Bedeutung zu. In Studien wurde festgestellt, dass Menschen während einer Interaktion einander in Form von Bewegung folgen, am effektivsten durch direkten Körperkontakt/Berührung. So ergibt sich eine Abstimmung des Bewegungsablaufes – die Synchronisation der Bewegung (Smith, 1972 zitiert nach Maietta & Hatch, 2015).

Für Interaktionen und die Ressourcenförderung ist diese Erkenntnis eine wesentliche Grundlage, um den Prozess der Gesundheitsentwicklung und des Selbstständigwerdens und -bleibens zu beschreiten.

1975 lernten Maietta und Hatch einander in einer Klinik für Drogenentzug im Allgäu kennen. Beide erkannten, dass sie bei der Begleitung von Jugendlichen im Rahmen des Entwöhnungsprogramms ähnliche Ideen und Vorgehensweisen hatten. Ihrer beider Betonung lag schon in den 1970er-Jahren auf dem humanen und respektvollen Umgang mit Menschen. Berührung und Bewegung wurden dabei als wesentliches Kommunikations- und Interaktionsmittel genutzt. Dabei lag der Schwerpunkt auch auf der Verbesserung des Lernens durch die Bewegung.

Der Arbeitsmittelpunkt der beiden Forschenden lag in Europa; ihre Arbeit wurde über mehr als vier Jahrzehnte hinweg erfolgreich zu einem wertvollen Beitrag für Gesundheitsprofessionist\*innen entwickelt.

Drei Menschen haben die Weiterentwicklung der Kinaesthetics von Maietta und Hatch nachhaltig geprägt: Karl U. Smith, Moshé Feldenkrais und Gregory Bateson.

**Karl U. Smith (1907–1994)** ist hierbei an erster Stelle zu nennen. Er war Hatchs und Maiettas Mentor und begleitete sie bei der Entwicklung eines praktischen Anwendungsfeldes der Verhaltenskybernetik. Das Ergebnis ist Kinaesthetics mit all ihrem Nutzen und ihrer Wirkung (Hatch & Maietta, 2014).

Unter Verhaltenskybernetik wird die Kontrolle und die Kommunikation lebender Systeme verstanden. Es folgt hier eine Aufzählung wissenschaftlicher Erkenntnisse und Themen der Verhaltenskybernetik, die nach wie vor die Basis von Kinaesthetics bilden:

1. Rückkopplungssysteme im Körper wie Feedback
2. Control motor – die sensorische Regulierung von Verhalten
3. Untersuchungen über Social Tracking (Folgen und Lernen durch und mit anderen Menschen)
4. Selbstregulation
5. Motorische Kontrolle von Empfindung und Wahrnehmung sowie der Tracking-Prozess beim Rückkopplungsverhalten

(Smith & Smith, 1982 zitiert nach Hatch & Maietta, 2014)

**Moshé Feldenkrais (1904–1984)** und die Kinaesthetics-Begründer\*innen standen in stetigem Austausch miteinander. Feldenkrais war es, der Maietta und Hatch in der Entscheidung bestärkt hat, ein Lernsystem der Bewegung zu entwickeln, das es zudem vermag, die grundlegenden Prinzipien von Bewegung zu vermitteln.

Aus **Gregory Batesons (1904–1980)** Thesen stammt die Erkenntnis, dass ein Lernprozess u. a. darin besteht, Unterschiede zu erkennen und darauf zu reagieren. Bateson hatte großes Interesse an Maiettas Vorhaben, Eltern dabei behilflich zu sein, Handlungskompetenz zu erreichen, die eine gesunde Entwicklung des Kindes und der Familie auf der Basis von Bewegungsprozessen ermöglicht (Hatch & Maietta, 2014). Eines der primären Bildungsangebote waren Workshops in der Schweiz und in Deutschland, die unter dem Namen „Gentle Dance“ stattfanden. Hier wurden nach Aussagen der Begründer\*innen die entspannte Qualität von Bewegung und das Bewegungslernen sowie ein Grundverständnis menschlicher Bewegung im Alltag kreativ angeboten.

Menschen mit unterschiedlichen Berufen nahmen an diesen Workshops teil, u. a. waren dies Pädagog\*innen, Therapeut\*innen und Pflegende. Den beiden Begründern war es ein Anliegen, mit einigen Teilnehmer\*innen im Austausch zu bleiben, um etwas über die Integration bzw. Umsetzung in deren beruflichen Alltag bzw. über die Wirkung der Workshops zu erfahren. Mit diesem Wissen um den Bedarf und die Bedürfnisse von Menschen und mit Analysen in den jeweiligen Berufsfeldern nahm die Entwicklung ihren Lauf.

1980 wurde in Zürich der Verein für Kinästhetik gegründet. Als Diskussionsforum diente das vom Verein herausgegebene Kinästhetik-Bulletin. Zu dieser Zeit begannen Maietta und Hatch mit der Entwicklung des Touch-in-Parenting-Programms, dem späteren Kinaesthetics Infant Handling. In einem Gespräch bei einer Tagung in Wien erzählte Maietta 2009, dass sie damals auf der Suche nach Literatur für Eltern war, um für die Bewegungsentwicklung und das Bewegungslernen für Kinder eine Unterstützung zu finden. Nachdem keine passende Literatur und Hilfestellung für das Handling mit Säuglingen, Kleinkindern und Kindern gefunden worden war und bereits einiges an Wissen über Kinaesthetics vorhanden war, lautete die logische Konsequenz der beiden, ein Programm für Eltern und Kinder zu entwickeln. Über viele Jahre hinweg boten sie Kurse über kreatives Lernen für Familien mit Kindern an.

Kreatives Lernen, ein weiteres Bildungsangebot von Maietta und Hatch, befasste sich mit der Bewegung als Grundlage für lebenslanges Lernen und lebenslange Gesundheitsentwicklung.

Die eigene Handlungskompetenz sollte damit bewusst gemacht und gestärkt werden. Bewegungsfähigkeiten, Körperbewusstsein, Kommunikation und Interaktion über Bewegung waren in Kursen über kreatives Lernen in den Mittelpunkt getreten.

1983 wurde von Maietta und Hatch im Krankenhaus Neumünster, Zollikerberg in der Schweiz, der erste Kurs für Kinästhetik in der Pflege gestaltet. 1990 endete die erste Trainer\*innen-Weiterbildung in Kinästhetik für die Pflege in der Schweiz. Diese Ausbildung absolvierte als einzige deutsche Teilnehmerin die Mitbegründerin der Basalen Stimulation in der Pflege®, Dr.<sup>in</sup> Christel Bienstein. Sie war es, die über den Deutschen Berufsverband für Krankenpflege (DBfK) Kinästhetik in der Pflege in Deutschland forcierte.



**Foto 01:** Maietta und Hatch 2016

1991–1993 fand die erste Trainer\*innen-Weiterbildung für Kinästhetik in der Pflege in Deutschland (Essen) statt.



**Abb. 02:** Logo –  
Kreatives Lernen

1994–1997 wurde im Olgahospital in Stuttgart mit überzeugter Unterstützung von Elfriede Zoller, Leiterin der Kinderkrankenpflegeschule, und Margret Goller, Pflegedienstleiterin vor Ort, die erste Kinästhetik-Infant-Handling-Trainer\*innen-Weiterbildung angeboten.

Im Jahr 2000 wurde die erste Trainer\*innen-Weiterbildung für Pflege in Österreich angeboten. In Wien, in der Schule für allgemeine Gesundheits- und Krankenpflege am Krankenhaus Hietzing mit neurologischem Zentrum Rosenhügel, konnte in Zusammenarbeit mit Schuldirektorin Brigitte Pinzker der Schulungsort mit nahe gelegener Praxismöglichkeit genutzt werden.

In diesen 43 Jahren konnten nicht zuletzt durch das Engagement vieler Beteiligter und aufgrund des hohen Bedarfs für die Gesundheitsberufe schätzungsweise mehr als 200.000 Pflegepersonen in Kinaesthetics geschult werden. Die Arbeit mit Kinaesthetics hat sich etabliert. Auch in Zukunft wird Kinaesthetics einen wesentlichen Stellenwert für die zu begleitenden Personen, Betreuenden, Pflegenden und zum Teil für Therapeut\*innen und Ärzt\*innen darstellen.

Im Laufe der Jahre haben sich mehrere Organisationen mit Maietta und Hatch zusammengeschlossen, die in unterschiedlicher Art und Weise Kinaesthetics anbieten, vom IfK – Institut für Kinästhetik bis hin zum EIHD – European Institute for Human Development. Alle Anbieter haben über die Jahre hinweg mit Maietta und Hatch zusammengearbeitet und ab einem bestimmten Zeitpunkt entschieden, eine eigene Kreation von Kinaesthetics anzubieten.

2006 wurde aufgrund dieser Tatsache sowie im Sinne des Markenschutzes für die von Maietta und Hatch entwickelte ursprüngliche Konzeption die Bezeichnung MH®Kinaesthetics – The Original eingeführt.

Diese begriffliche Klarstellung erfolgte auf ausdrücklichen Wunsch der Begründer\*innen und macht für alle Interessierten ersichtlich, um welchen Kinaesthetics-Anbieter es sich handelt.

Die privaten Bildungseinrichtungen KMLH – Kinaesthetics Movement Learning Health in Deutschland und Österreich mit der MH®Kinaesthetics Suisse Association sind die einzigen Organisationen, die Maietta-Hatch Kinaesthetics – The Original lizenziert anbieten dürfen.

Bis November 2017 waren beide Begründer\*innen dort begleitend vor Ort – begleitend im Sinne einer curricularen Bearbeitung sowie für Analysen und Synthesen von Bildungsinhalten in Aus-, Weiter- und Fortbildungen, ebenso in Pilotprojekten über das Verhalten in Organisationen, um Implementierungsprozesse mit MH®Kinaesthetics auf ihre Wirkung hin zu analysieren und zu reflektieren, in Form der aktiven Teilnahme an praktischen Assessments in Auszeichnungsprozessen u. v. m.

MH®Kinaesthetics – The Original hat sich in den letzten zwölf Jahren durch die Begründer\*innen und das Team von KMLH mit der Weiterentwicklung von Menschen in unterschiedlichen Settings beschäftigt. Gesundheitsentwicklung ist der Schatz von MH®Kinaesthetics und ermöglicht in Kombination mit anderen Wissenschaften und Fachgebieten nachhaltige Wirkung in der Personal-, Team- und Organisationsentwicklung sowie in privaten und persönlichen Anwendungsfeldern. Die dabei notwendige Verhaltensänderung ist ein unabdingbarer Faktor. Dies stellt eine Herausforderung dar, ist jedoch für die Nachhaltigkeit von großer Bedeutung.

Dr.<sup>in</sup> Lenny Maietta starb am 31. Januar 2018. Bis kurz vor ihrem Tod waren ihr die Arbeit und das Weiterbestehen von KMLH ein großes Anliegen. Mit Dr. Frank Hatch und dem Team von KMLH wird das gemeinsame Lebenswerk im Sinne von Dr.<sup>in</sup> Lenny Maietta weitergeführt.

Die MH®Kinaesthetics-Bildungsangebote richten sich an alle interessierten Menschen, die sich beruflich oder privat mit ihrer Bewegung im Alltag auseinandersetzen möchten. Das Programm spricht Menschen an, die

- in körperlich anstrengenden Berufen oder mit einseitigen Bewegungen/ Belastungen tätig sind,
- sich in angespannten und stressigen Kontexten befinden,
- Unterstützung bei Schmerzen des Bewegungsapparates benötigen,
- ein besseres Körperverständnis und eine verbesserte Wahrnehmung erfahren möchten.

Für Einzelpersonen, Gruppen, Bereiche, Organisationen und Träger\*innen im Gesundheits- und Sozialbereich werden anwendungs- und praxisorientierte Kurse und Seminare angeboten. Die Programmangebote sind vielfältig. Es folgt eine gekürzte Darstellung:

- Pflege/Betreuung von Menschen in der Gesundheits- und Krankenpflege, in der Kinderkrankenpflege (Infant Handling) und der Altenpflege
- Pflege/Betreuung und Förderung von Menschen mit körperlichen und geistigen Beeinträchtigungen
- Bewegungspädagogik/-therapie (Ergo- und Physiotherapeut\*innen, Logopäd\*innen, Gymnastik- und Sportlehrer\*innen etc.)
- Geburtshilfe
- Rettungsdienst und Krankentransport
- Funktionsbereiche wie OP, Ambulanz, Röntgen, Labor etc.
- Kindergarten und Hort (Erzieher\*innen, Pädagog\*innen, Betreuer\*innen)
- Pflegende und betreuende Angehörige
- Eltern und Kinder mit Handicap
- Alltagsbewegung in jedem Alter (AbiA)

**Tab. 01:** Meilensteine, Entstehung von Kinaesthetics als Bildungskonzept

**1974:** Kinaesthetics wird von Dr. Frank W. Hatch erstmals so genannt.

**1975:** Zusammenschluss von Maietta und Hatch. Die Betonung liegt auf dem humanen und respektvollen Umgang mit Menschen. Berührung und Bewegung werden dabei als wesentlichstes Kommunikations- und Interaktionsmittel genutzt.

**1976:** Frank Hatch und Lenny Maietta beginnen in der Schweiz mit **Workshops** unter dem Titel „**Gentle Dance**“. Dies war die Grundlage für das Programm „Kreatives Lernen“ mit der Bezeichnung **Kinaesthetics**.

**1980:** Der Verein für Kinästhetik in Zürich wird gegründet. Als Diskussionsforum dient das vom Verein für Kinästhetik herausgegebene „Kinästhetik-Bulletin“. Aus dem Touch for Parenting entwickelt sich das Programm **Kinaesthetics Infant Handling**.

**1983:** Das Programm für die Pflege wird entwickelt. Der **erste Kurs für Kinästhetik in der Pflege** wird von Maietta und Hatch in der Schweiz gestaltet.

**1990:** Die erste Trainerausbildung für die Pflege endet in der Schweiz.

**1991–1993:** Die erste Trainer\*innen-Ausbildung Kinästhetik für die Pflege findet in Deutschland statt.

**1993–1995:** Erstes Kinästhetik-Projekt in einem Krankenhaus. Alle Mitarbeiter\*innen in der Pflege und der Kinderkrankenpflege sowie pflegende Angehörige werden geschult (Deutschland).

**1994–1997:** In Stuttgart wird die erste Kinästhetik-Infant-Handling-Trainer\*innen-Ausbildung angeboten.

<b>2000:</b> Die erste Trainerausbildung für die Pflege in Österreich findet statt.
<b>2002:</b> Gründung des <b>European Institute for Human Development (EIHD)</b> mit Sitz in Österreich.
<b>2005:</b> Aufbau des Kinaesthetics-Anwenderprogramms in Japan.
<b>2006:</b> Markenschutz – die Bezeichnung <b>MH®Kinaesthetics – The Original</b> wird eingeführt. Erste MH®Kinaesthetics-Auszeichnung in Europa.
<b>2009:</b> Start der ersten MH®Kinaesthetics-Trainer*innen-Ausbildung für die Pflege in Japan.
<b>2012:</b> Der Studiengang „ <b>Bewegungsbasierte Altersarbeit</b> – Mobilität, Selbstständigkeit und Lebensqualität bis ins hohe Alter fördern“ findet in der Schweiz statt.
<b>2013–2014:</b> Die MH®Kinaesthetics-Länderorganisationen (KMLH) in Deutschland und Österreich sowie in Italien erhalten erstmalig das Qualitätssiegel von LQW – Lernorientierte Qualität in der Weiterbildung und von Ö-Cert.
<b>2016:</b> Gesundheitsentwicklung durch effektive Bewegung: MH®Kinaesthetics-Implementierungsprozesse sind eine etablierte und anerkannte Maßnahme in Organisationen. Der Vollständigkeit halber sei erwähnt, dass Maietta und Hatch kleinere Projekte in New Mexico und Mexiko gestaltet haben.

## 1.2 Die inhaltliche Veränderung von MH®Kinaesthetics/Kinaesthetics seit 1980

Kinaesthetics hat sich ausgehend von den Dissertationen der Begründer\*innen stetig weiterentwickelt (siehe Abbildung 3).

<b>Gentle Dance</b>	<b>Kreatives Lernen</b>	<b>Infant Handling</b>	<b>Kinaesthetics in der Pflege</b>	<b>Kinaesthetics für Berufe im Gesundheitswesen</b>
eine tanzende, entspannte Qualität von Bewegung	Bewegung als Grundlage für lebenslanges Lernen, Erweiterung und Förderung der Eigenkompetenz	Bewegungs- lernen und Gesundheit im Lebensalltag von gesunden und kranken Kindern	Trainerausbildung, Peer Tutoring, Fokus auf flächendeckenden Schulungen	Gesundheitsentwicklung für alle Beteiligten. Zieldienliche, wirksame, Nutzen bringende Implementierungsprozesse

**Abb. 03:** Entwicklungsschritte



Diese Weiterentwicklung von MH®Kinaesthetics – The Original hat sich aufgrund mehrerer Faktoren ergeben, z. B. infolge

- des Bedarfs
- der Bedürfnisse von Menschen
- der gesellschaftlichen Entwicklungen
- der Veränderungen in Organisationen
- des Verhaltens der Menschen in den jeweiligen Settings

MH®Kinaesthetics für Gesundheitsberufe hat sich

- von der körper- und rückschonenden Arbeitsweise
- hin zum Gesundheitsprogramm und
- weiter zum Bildungs- oder Lernsystem und von da
- wiederum weiter zum Gesundheitsentwicklungsprogramm „Life-Span Health Development and Learning/Gesundheitsentwicklung über die gesamte Lebensspanne hinweg“ von der Geburt bis zum Tod durch Bewegungslernen verändert.

Oft wird Kritik laut, dass es in der Literatur unterschiedliche Interpretationen von Kinaesthetics oder verschiedene Definitionen davon gibt. Das ist eine korrekte Beobachtung der Kritiker\*innen. Selbst Maietta und Hatch verwenden unterschiedliche Formulierungen, der Kern der Aussagen bleibt jedoch derselbe.

Grundlagenwissen stellt die Basis dar: Die agierenden Personen werden geschult, um das passende Tun und Handeln für sich selbst im Alltag zu erfahren. Diese eigene, individuelle Bewegungserfahrung bietet Möglichkeit und Raum für unterschiedliche Interpretation. Zudem entstanden differenzierte Auslegungen aufgrund verschiedener Gruppierungen in unterschiedlichen Ländern. Daran wird deutlich, dass durch die Weiterentwicklung und Interpretation anderer ohne die Perspektive der Begründer\*innen keine einheitliche Definition entstehen kann.

Tatsache ist jedoch, dass ein respektvoller und humaner Umgang mit Menschen nach wie vor das grundlegende Menschenbild von Kinaesthetics darstellt. Maietta und Hatch bezeichnen folgende Faktoren als maßgeblich:

- Gesundheitsentwicklung für alle Beteiligten
- Selbstkompetenz
- Lernen, auf sich zu achten
- im direkten Tun und Handeln Fähigkeiten entwickeln
- für die eigene Bewegung sensibel werden
- die eigene Bewegung anpassen und gegebenenfalls verändern können – für sich selbst, in der Interaktion mit anderen Menschen oder beim Bewegen von Gegenständen (Hatch, 2016)

Das **Kernangebot** von MH®Kinaesthetics unterstützt Menschen dabei, ihre Alltagsbewegung bewusst wahrnehmen zu können, um täglich mehr auf sich zu achten.

Dies erfolgt im Sinne von **Gesundheitsentwicklung**, von Lernen und von Steigerung der Lebens- bzw. Arbeitsqualität. **Einerseits** gilt es, **sich in der Schwerkraft effektiver zu bewegen**, d.h. **das Gewicht des eigenen Körpers** zu bewegen bzw. **das Gewicht des eigenen Körpers und zusätzlich das Gewicht anderer Menschen** in der Schwerkraft effektiver zu bewegen. **Andererseits** gilt es, **das Gewicht des eigenen Körpers mit dem zusätzlichen Gewicht von Gegenständen** in der Schwerkraft effektiv zu bewegen. MH®Kinaesthetics bietet wirkungsvolle Werkzeuge an, damit Menschen ihren Lebens- und Arbeitsalltag gesundheits- und lernfördernd gestalten können.

Das Kernangebot ist eine grundlegende Zusammenfassung, um erfahrbar zu machen, welchen praktischen Nutzen und welche Wirkung die eigene effektive Bewegung im Lebens- und Berufsalltag haben kann. Es trägt dazu bei, Gesundheitsentwicklung für sich selbst zu gestalten und hilft, selbstständig zu bleiben (Steinmetz-Ehrt, 2020).