

# Kinaesthetics: Eine Bewegung mit Zentrum in Flensburg

**FLensburg** Direkt hinter der Tür stehen zwei paar Winterschuhe, der Fußboden sieht einladend-sauber aus. An einem hohen Bürotisch steht eine junge Frau und arbeitet an einem PC, das linke Bein ist angewinkelt, das Knie ruht auf einem beweglichen Hocker. Im Seitenflügel des Deutschen Hauses im Zentrum Flensburgs ist seit wenigen Jahren das Domizil von Kinaesthetics Deutschland. Hier wird Bewegung gelebt und gelehrt. Ergonomische Bürotische gehören dazu.

Kinaesthetics – das klingt zunächst einmal ganz leicht nach Exotik. Der Begriff wurde in den 1970er Jahren von den beiden Amerikanern Frank Hatch und Lenay Matta erfunden und geprägt. Er hat mit Bewegung zu tun. „Die eigene Bewegung wiederfinden“, sagt Maren Aasmussen.

## KINAESTHETICS: WIE FINDE ICH MEINE BEWEGUNG?

Kinaesthetics ist die Bezeichnung für die Erfahrungswissenschaft, die sich mit Bewegungskompetenz als einer der zentralen Grundlagen des menschlichen Lebens auseinandersetzt. Der Begriff kann mit Kunst / Wissenschaft der Bewegungswahrnehmung übersetzt werden. Kinaesthetics basiert auf der Erfahrung und Wahrnehmung der eigenen Bewegung.

Geschäftsführerin von Kinaesthetics Deutschland. Bewegungskompetenz ist ein weiter Erklärungsansatz. In der täglichen Praxis ist Kinaesthetics jedoch vor allem ein hilfreiches Konzept in der Pflege, vor allem in der Kranken- und Altenpflege. Maren Aasmussen holt einen dicken Wälzer aus dem Regal, die „Bibel“ der Krankengymnastik: „Da steht ein Kapitel über Kinaesthetics drin, das ist von uns.“

Während in der Pflege früher die Meinung vorherrschte, Alten, Kranken und Schwachen jegliche Bemühungen um die eigene Mobilität abzunehmen, will Kinaesthetics dieser Klientel die eigene Bewegung wiedergeben. In einer Vielzahl von Kursen wird vermittelt, wie das geht – wie man Patienten anleitet, die ihnen verbleibenden Bewegungsmöglichkeiten optimal einzusetzen und dadurch eine größtmögliche Selbstständigkeit zu erreichen.

setzen und dadurch eine größtmögliche Selbstständigkeit zu erreichen.

In Flensburg laufen seit einigen Jahren die europäischen Kinaesthetics-Drifts zusammen. Von hier werden sämtliche Fortbildungen in Deutschland gesteuert; auch Kurse in Polen werden von hier aus betreut. Eigene Linderorganisationen existieren in Österreich, Italien und der Schweiz. 20.000 Personen haben bisher Kinaesthetics-Kurse besucht, 1000 Trainer in Europa haben eine entsprechende Qualifikation.

Dass Kinaesthetics Deutschland ausgerechnet in Flensburg beheimatet ist, ist kein Zufall. Maren Aasmussen stammt von hier, lebt in Tingeliff/Dänemark und hatte die erste Begegnung mit Kinaesthetics durch einen Kursus an der Uni Flensburg, die damals noch FH hieß.

Die Geschäftsstelle im Deutschen Haus ist zu einem wesentlichen Teil ein Versandlager. Jeden Tag gehen hier mehrere Pakete mit Kursmaterialien, Broschüren und Info-Papieren raus, die indivi-



Expertin für Bewegung: Maren Aasmussen hat Kinaesthetics Deutschland aufgebaut.

STABE

duell zusammengestellt und gepackt werden. Auch die Zeitschrift „Lebensqualität“, für deren Redaktion Maren Aasmussen zuständig ist, wird hier erstellt und von hier verschickt. Doch auch ganz praktische Dinge wie Stupper-Socken für Erwachsene, die das Aufstehen erleichtern, liegen hier in den Regalen und gehen bei Bedarf auf dem Postweg.

Kinaesthetics wendet sich aber nicht nur an professionelle Anwender, sondern auch an pflegende Angehörige

und letztlich an jedermann. Mit entsprechenden Kursangeboten geht der Verein demnächst an die Öffentlichkeit. Sämtliche Kursangebote finden sich zudem unter

Joachim Pohl

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