

# BEWUSSTES BEWEGUNGSLERNEN

## Fünf Lernschritte im therapeutischen Prozess

In einer Projektgruppe erarbeiteten Ergotherapeutinnen und Physiotherapeutinnen Vorgehensweisen, wie Bewegungslernen transparent und nachvollziehbar vermittelt werden kann. Die Wirksamkeit dieser Strategien wird mit Klientinnen und Klienten im Dialog erprobt und evaluiert. Die so gewonnenen Erkenntnisse unterliegen einem ständigen Wandel.

### ***Bewusstes Bewegungslernen***

#### **Fünf Lernschritte im therapeutischen Prozess**

Sonja Hagmann, Andrea Greisberger, Anneliese Dieplinger-Falchetto, Uschi Prem  
2010, Schulz-Kirchner Verlag GmbH, Idstein  
ISBN 978-3-8248-0647-8

### ***Inhalt***

*„Wie erleben Klientinnen und Klienten mit neurologischen oder orthopädischen Fragestellungen ihren Körper? Welche Bewegungsabläufe halten sie für ‚richtig‘ und wie planen sie ihr Bewegen? Wie nehmen Personen Kontakt zu ihren Körperteilen auf und woran erkennen sie, ob sie koordiniert bewegt haben?“*

Mit Hilfe des Bewussten Bewegungslernens soll der Bewegungslernprozess transparent und nachvollziehbar gemacht werden. Das therapeutische Handeln wird individuell angepasst und soll den Klientinnen und Klienten erleichtern, den erzielten Therapieerfolg in die therapiefreien Zeiten und in den Alltag zu übertragen.

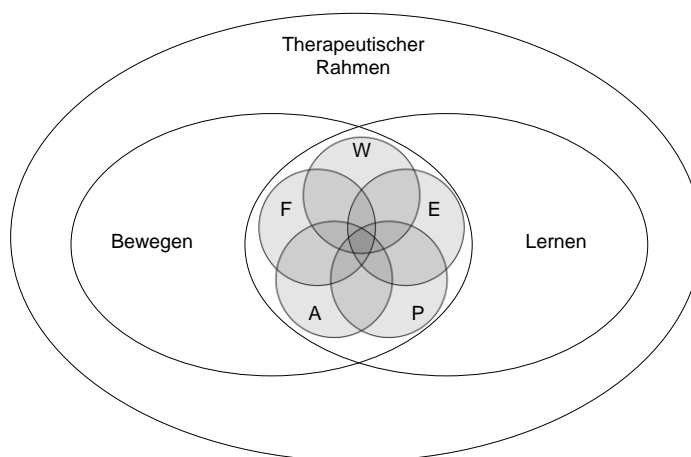
Das **Denkmodell** Bewusstes Bewegungslernen besteht aus fünf Lernschritten, die die kognitiven Aspekte des sensomotorischen Lernens in den Mittelpunkt stellen:

- Im Lernschritt **Wahrnehmen** steht der momentan erlebte Ist–Zustand des Körpers im Mittelpunkt. „Innere Bilder“ werden wahrgenommen und können in weiterer Folge unter Anleitung verändert werden.
- Der Lernschritt **Erkennen** bezieht sich zum Teil auf das Abrufen und Wiedererkennen früherer bewusster oder unbewusster Bewegungserfahrungen. Sollte dieses Wiedererkennen unvollständig sein, sollen die Personen Bewegungsabläufe neu kennen lernen. Die wiederentdeckten oder neu kennen gelernten Bewegungserfahrungen werden mit dem aktuellen Wahrnehmen in Verbindung gebracht.
- Im Lernschritt **Planen** findet die mentale Vorbereitung von Bewegungen statt. Der Bewegungsplan wird dabei verbalisiert und / oder imaginiert.
- Der Lernschritt **AnSteuern** beinhaltet einerseits das bewusste innere Kontakt

aufnehmen mit einem zu bewegenden Körperteil (= „Ansteuern“). Andererseits werden beim anschließenden „Steuern“ Bewegungsimpulse kontinuierlich an die zu bewegenden Körperteile gesendet. Beide Prozesse werden miteinander verbunden und als „AnSteuern“ bezeichnet.

- Der Lernschritt **Feedback** verbindet, evaluiert und beendet die Lernschritte. Die Lernenden suchen Feedback entweder aktiv in sich selbst, indem sie gezielt die Aufmerksamkeit auf das Erspüren der Bewegung richten oder sie orientierten sich an im Außen sichtbaren Merkmalen, ob die Bewegung subjektiv erfolgreich war.

Kenntnisse rund um die Themen Bewegen und Lernen bilden die Grundlage für die fünf Lernschritte. Im therapeutischen Prozess, in dem diese Lernschritte eingesetzt werden, ist der Dialog ein zentraler Bestandteil.



## **Gliederung**

Im ersten Teil wird der **therapeutische Rahmen** vorgestellt, in dem das Denkmodell entstanden ist. Erfahrungen, die zur Entstehung des Denkmodells geführt haben, und Rahmenbedingungen, die die therapeutische Arbeit bestimmen, werden dargelegt. Ausgewählte Modelle, die das therapeutische Handeln bestimmen, werden kurz vorgestellt.

Der zweite Teil – **Grundlagen im therapeutischen Kontext** - beinhaltet Erkenntnisse und Erfahrungsberichte aus der Literatur zu den Themen Bewegen und Lernen. Um das breite Feld rund um das Thema **Bewegen** zu strukturieren wurde die Sensomotorik in Ziel- und Stützsensomotorik unterteilt. Die im Rahmen der Sensomotorik ablaufenden Vorgänge werden als motorische, sensorische und kognitive Vorgänge beschrieben, und mit dem Denkmodell Bewusstes Bewegungslernen in Verbindung gebracht. Der zweite Abschnitt behandelt das Thema **Lernen**: neuronale Prozesse, sensomotorische Lerntheorien, Vorgehensweisen in Therapie, Tanz und Sport sowie eine individuelle Gestaltung des Lernprozesses werden mit dem Bewussten Bewegungslernen verknüpft.

Im dritten Teil werden der therapeutische Prozess, der Dialog als Therapieinstrument und

die fünf Lernschritte beschrieben. Der klientenzentrierte Therapieansatz liegt dem **therapeutischen Prozess** zugrunde. Als weitere Schritte dieses Prozesses werden die Befunderhebung, die Therapiezielgestaltung und die Dokumentation vorgestellt. Das Kapitel **Dialog** setzt sich mit den Aspekten und den Einsatzmöglichkeiten des verbalen und nicht verbalen Dialogs auseinander. Das dialogorientierte Vorgehen im Denkmodell berücksichtigt sowohl die individuellen Bedürfnisse der KlientInnen als auch die bevorzugte Arbeitsweise der Therapeutinnen und Therapeuten. Die **fünf Lernschritte** Wahrnehmen, Erkennen, Planen, AnSteuern und Feedback werden einzeln dargestellt und mit kurzen Dialogbeispielen illustriert. Die Lernschritte wirken vor und während der Bewegung zusammen. **Modifikationen** für Personen mit neuropsychologischen Einschränkungen beleuchten Besonderheiten in der Neurologie. **Praxisbeispiele** zeigen, wie die fünf Lernschritte bei einzelnen Klientinnen und Klienten in den therapeutischen Prozess eingebunden werden können.

## **Rezensionen & Leseprobe**

Eine **Leseprobe** finden Sie unter:

[http://www.schulz-kirchner.de/filesep/hagmann\\_bewegungslernen.pdf](http://www.schulz-kirchner.de/filesep/hagmann_bewegungslernen.pdf)

**Rezensionen** finden Sie unter:

ergoXchange – Der Online-Dienst für Ergotherapeuten

<http://www.ergotherapie.de/shop/artikel.asp?bestellnr=8%2D9783824806478&lieferant=70001>

Schulz-Kirchner-Shop/E-Books/Ergotherapie

[http://www.schulz-kirchner.de/cgi-bin/eshop/front/shop\\_main.cgi?func=anzeige&wkid=12628084611495516&rub1=Ergotherapie&rub2=Allgemeine%20Themen](http://www.schulz-kirchner.de/cgi-bin/eshop/front/shop_main.cgi?func=anzeige&wkid=12628084611495516&rub1=Ergotherapie&rub2=Allgemeine%20Themen)

<http://www.schulz-kirchner.de/buecher/e-books/ergotherapie/>