

1 Lernen als aktiven, konstruktiven und selbstgesteuerten inneren Prozess ermöglichen

Schlüsselbegriffe	Lerntheoretische Annahmen oder didaktische Umsetzung
Pädagogisches-didaktisches Grundprinzip: 1. Lernen als aktiven, konstruktiven und selbstgesteuerten inneren Prozess ermöglichen	
a) Eigenaktivität	Lernen bedeutet eigenes Tun, bedeutet die aktive Auseinandersetzung mit den Lerninhalten durch eigenes Handeln, Erleben und Erfahren.
b) Individuelles Konstruieren der Wissens- und Erfahrungsstrukturen	Lerninhalte werden mit den individuellen Strukturen des Wissens und der Erfahrungen verknüpft und in die eigenen Fragestellungen und Annahmen eingebettet: In Lernprozessen konstruieren Lernende individuell ihre Wissens- und Erfahrungsstrukturen.
c) Selbststeuerung/ Autonomie	Lernen ist ein selbstgesteuerter und autonomer („eigengesetzlicher“) innerer Prozess: Was die einzelnen Lernenden lernen und wie sie etwas lernen, bestimmen letztlich nur sie selbst. Ihr Lernen ist von den individuellen Regeln oder Grundsätzen abhängig, nach denen sie ihr ganzes Verhalten regulieren.
d) Zirkuläre Verbindung von Erfahrung und Theorie	Für den Aufbau und die Erweiterung von Kompetenzen ist von besonderer Bedeutung, dass Lernende diese in einem engen und zeitnahen zirkulären Wechselspiel von Praxis und Theorie entwickeln können. Dabei verbinden sie ihre konkreten Erfahrungen, ihr Tun und Handeln in ständiger Zirkularität mit ihrer Konstruktion und Reflexion von Wissen und Annahmen.
e) Innenperspektive/ 1.-Person-Methode	In der Kinästhetik ist die Innenperspektive (1.-Person-Methode nach Francisco Varela) für die fortgesetzte und vertiefte Sensibilisierung der Bewegungswahrnehmung und -regulation von besonderer Bedeutung. Lernende sollen unter spezifischen Blickwinkeln durch eigenes Tun in sich selbst danach suchen können, wie fein welche Unterschiede durch die eigene Bewegungswahrnehmung erfahrbar werden.

Vgl. „Pädagogisch-didaktische Grundprinzipien der Kinästhetik“ (EKA, 2026): Kapitel 2.2, S. 12 ff.

¹ European Kinaesthetics Association (Hg.) (2026): Pädagogisch-didaktische Grundprinzipien der Kinästhetik. Kurzfassung. Unter Mitarbeit von Stefan Marty-Teuber und des EKA-Ausbilderteams. 3. Auflage. Seeham (AT), Winterthur (CH): Verlag European Kinaesthetics Association. Ohne ISBN.