

Eine bewegte Zeit*

Um zu dokumentieren welche Wirkung der Besuch eines Kinaesthetics-Grundkurses auf den Berufsalltag hat, filmte **Andreas Kössler** den Entwicklungsprozess dreier Kursteilnehmerinnen. Lesen Sie hier deren Statements während der Fortbildung.

Viele AbsolventInnen eines Kinaesthetics-Grundkurses beschreiben eine Veränderung der eigenen Bewegung und des Handelns im pflegerischen Alltag. Diesen Prozess jedoch zu verbalisieren und einen Vergleich mit der Ausgangssituation vor dem Bildungsprozess herzustellen, gelingt nur wenigen. Um den Lernzuwachs der TeilnehmerInnen in einem Grundkurs festzuhalten, führte Andreas Kössler Interviews mit drei ausgewählten Teilnehmerinnen. Vor, während und nach dem Grundkurs zeichnete er den Lernprozess mit der Kamera auf. Die Kinaesthetics-Grundkurslernphasen fanden im Zeitraum von März bis September 2006 statt.

Ausschnitte der Äußerungen seiner Interviewpartnerinnen Simone N., Silvia H. und Ariane B., beschäftigt am Klinikum der Universität Regensburg, sind hier zusammengestellt worden.

Die Teilnehmerinnen vor dem Grundkurs im März

Ariane: „Die schwerste Tätigkeit für mich ist die Mobilisation bzw. der Transfer vom Bett auf den Stuhl oder an die Bettkante sowie das Hochrutschen vom Patienten im Bett, weil ich mich da öfter verreiße und massive Probleme im Rücken bekomme.“

Simone: „Mir fällt immer wieder an mir selber und am Patienten auf, dass wir relativ ineffektiv zusammenarbeiten. Es ist oft so, dass die Kommunikation zwischen PatientInnen und Pflegepersonal einfach nicht klappt.“

Mit ein Grund sind die unklaren Anweisungen von uns und das fehlende Know-how über diese Bewegung.“
Silvia: „Ich hoffe, dass es eine Arbeitserleichterung wird für meinen Rücken und dass PatientInnen vielleicht auch einen kleinen Vorteil davon haben.“

Nach dem ersten Teil des Grundkurses im April

Simone: „Ich finde, man lernt sehr viel in zwei Tagen. Es sind viele Kleinigkeiten, die man mitnehmen kann in die Praxis. Und was mir am besten gefallen hat, war der Satz: Viel Hilfe hilft manchmal wenig. Ich merke im Nachhinein, wie wenig Zeit man sich nimmt, auch wenn sie vorhanden wäre. Und Kleinigkeiten nehmen nicht viel Zeit in Anspruch.“

Silvia: „Jetzt habe ich einen Ansatzpunkt – Material, mit dem ich arbeiten kann.“

Nach dem zweiten Teil des Grundkurses im Mai

Silvia: „Wir haben viel ausprobiert und die Erfolge waren einfach grandios. Was mich fasziniert hat, sind einfach immer wieder die Ressourcen der PatientInnen. Aufgrund dieser können sie aktiv mitmachen und dann geht einiges voran.“

Ariane: „Ich nehme mir viel mehr Zeit für die PatientInnen, dadurch geht es auch mir besser. Die erste Zeit war es ein bisschen schwierig im Hinblick auf das Mobilisieren. Ich habe mir gedacht, ich hätte jetzt unglaublich viel gelernt und wollte alles gleich umsetzen. Ich habe gemerkt, dass es Zeit braucht, jeder Patient

Ausschnitte aus dem Film „Eine bewegte Zeit“ zeigen eine Unterstützung bei der Fortbewegung in Richtung Kopfende.





ist individuell, bei jedem kann man das nicht gleich anwenden. Ich weiß, dass die PatientInnen viel mehr können, was ich vorher gar nicht genutzt habe. Ich habe es nur schnell gemacht und die PatientInnen damit überrumpelt mit der ganzen Mobilisation. Nun bin auch ich entspannter; das merke ich nach der Arbeit, wenn ich gelassener als bisher heimgehe.“

Fazit: Vier Monate nach Abschluss des Grundkurses

Silvia: „Der Kinaesthetics-Grundkurs hat bewirkt, dass ich mit den PatientInnen anders umgehe. Ich beziehe sie intensiv mit ein und lasse sie machen. Früher war ich die Macherin! Das bedeutet, die PatientInnen bewegen sich selbständig, ich gebe ihnen nur Hilfestellungen und Tipps, wie sie es am besten machen können. Das ist viel leichter und einfacher für die PatientInnen und für alle angenehmer. Und das Feedback von den PatientInnen ist ja enorm, die sind alle begeistert und freuen sich, dass sie aktiv dabei sind und mitmachen können und dem Ganzen nicht so ausgeliefert sind. Es sind die kleinen Dinge, die mich an diesem Konzept so faszinieren.“

Ariane: „Zuerst schaue ich, über welche Ressourcen der Patient verfügt, was er alles selber machen kann; im Gegensatz zu früher, als ich PatientInnen mit viel Kraftaufwand hinaufgezerrt habe. Mein Rücken dankt es mir. Ich versuche, dass sich der Patient eigenständig mobilisiert und habe dadurch fast keine Beschwerden mehr. Also 100 Prozent dazugewonnen.“

Simone: „Man kann alles viel sanfter machen. Der Patient kann im Hinblick auf Tempo und Pausen viel besser regulierend eingreifen. Es ist angenehmer geworden für den Patienten und angenehmer für meinen Rücken. Dadurch, dass wir im Grundkurs viele Partnerübungen gemacht haben, kann man sich viel besser in die PatientInnen hineinfühlen, weil man gewisse Sachen selber erlebt hat. Ich kann es weiterempfehlen, weil es ganz neue Erfahrungen sind.“

Diese Aussagen beschreiben exemplarisch den Entwicklungsprozess, den Pflegefachkräfte gehen, wenn sie sich in einem Kinaesthetics-Grundkurs mit den eigenen Bewegungen und Bewegungsempfindungen auseinandersetzen. Sie entdecken für sich ein Werkzeug, um gemeinsam mit dem Patienten bei der jeweiligen Unterstützungstätigkeit in einen Lernprozess zu gehen.

Alle drei beschreiben einen Zuwachs in ihrer Bewegungs- und Handlungskompetenz. Sie leisten hiermit einen Beitrag zur Gesundheitsentwicklung auf beiden Seiten durch das Entdecken und Nutzen neuer eigener Bewegungsmöglichkeiten sowie Ressourcen des Patienten. Dadurch wird mit Kinaesthetics mehr Lebensqualität für MitarbeiterInnen und PatientInnen erreicht.

Ariane, Simone und Silvia haben die Möglichkeiten genutzt, um dieses Konzept selbständig in der Praxis zu lernen. Sie waren motiviert und bereit, sich mit ihrem Tun auseinanderzusetzen und dieses zu reflektieren.



Martin Meyer

Der Autor:

Andreas Kössler filmte den Lernprozess dreier Pflegefachkräfte die einen Kinaesthetics-Grundkurs besuchten. Er ist Gesundheits- und Krankenpfleger und arbeitet als Kinaesthetics Trainer.

* Die gleichnamige DVD „Eine bewegte Zeit“ von Andreas Kössler erschien 2006 und ist über „lebensqualität“ um 15 Euro zu beziehen.



LQ



kinaesthetics – zirkuläres denken – lebensqualität

In der Zeitschrift LQ können die LeserInnen am Knowhow teilhaben, das Kinaesthetics-AnwenderInnen und Kinaesthetics-TrainerInnen in zahllosen Projekten und im Praxisalltag gesammelt haben. Ergebnisse aus der Forschung und Entwicklung werden hier in verständlicher Art und Weise zugänglich gemacht. Es wird zusammengeführt. Es wird auseinander dividiert. Unterschiede werden deutlich gemacht. Neu entdeckte Sachverhalte werden dargestellt und beleuchtet. Fragen werden gestellt. Geschichten werden erzählt.

Die LQ leistet einen Beitrag zum gemeinsamen analogen und digitalen Lernen.

Bestellen Sie die Zeitschrift LQ unter www.verlag-lq.net
oder per Post

verlag lebensqualität
nordring 20
ch-8854 siebnen

verlag@pro-lq.net
www.verlag-lq.net
+41 55 450 25 10



Print-Ausgaben plus Zugang zur Online-Plattform



Bestellung Abonnement LQ – kinaesthetics – zirkuläres denken – lebensqualität

Ich schenke lebensqualität

- ☐ mir selbst
☐ einer anderen Person

Meine Adresse:

Vorname _____

Name _____

Firma _____

Adresse _____

PLZ _____ Ort _____

Land _____

eMail _____

Geschenkabonnement für:

Vorname _____

Name _____

Firma _____

Adresse _____

PLZ _____ Ort _____

Land _____

eMail _____