

Interaktion bedeutet „voneinander lernen“

# Schritt. für. Schritt. miteinander. Wege. suchen.

„Vision ohne Handeln ist nur Traum. Handeln ohne Vision ist nur Aktivität. Vision und Handeln zusammen können die Welt verändern.“  
Joel Barker.  
Von Ulrike Wurl

Unsere Einrichtung arbeitet seit 1997 mit Kinaesthetics. Damals führten wir die ersten Grundkurse durch, um etwas gegen die Rückenprobleme unserer MitarbeiterInnen zu unternehmen.

Mit zunehmender Vertiefung in die Bewegungskompetenz zeigte sich, dass es letztlich um viel mehr geht. Der Schwerpunkt lenkte sich immer mehr in Richtung „Miteinander lernen“ und „Gemeinsames entdecken von Möglichkeiten“.

**„Lerne, dass deine Knochen dein Gewicht tragen!“** Praxisanleitungen sind in unserer Institution ein wichtiges Instrument im Lernprozess. Als Hauptthema beschäftigt uns die Frage: „Wo behindert oder unterstützt Spastik bei dem, was wir tun wollen?“

Gemeinsam mit den behinderten Menschen und ihren AssistentInnen überprüfen wir den bisherigen Lernweg und die gemeinsamen Ziele.

## beispiel 1

Frau E. will vom Rollstuhl auf den Boden und wieder zurück. Gemeinsam mit ihrer Assistentin, Frau N., sucht Frau E. eine weniger anstrengende Möglichkeit dieser Bewegung.



Auf Anstrengung ...



... folgt Entspannung.



Die Ausgangslage. Wir überprüfen gemeinsam den aktuellen Stand der Kompetenzen von Frau E. Sie hat gelernt, mit Hilfe einer Decke und zwei Mitarbeiterinnen im parallelen Bewegungsmuster aufzustehen. Gemeinsam entdecken wir, dass dieser Weg heute sehr anstrengend ist, und es gelingt uns nicht, das Gewicht auf die Beine zu verlagern. Zusätzlich wird uns bewusst, dass Frau E. auf diese Art und Weise ihre Fähigkeiten nur geringfügig einsetzen kann.

Zusammenfassend. Nach dieser Erfahrung diskutieren wir die Bedeutung der Bewegungskompetenz für Frau N. in der Arbeit mit Menschen mit einer Behinderung. Durch gezielten Beziehungsaufbau ist es der Assistentin N. gelungen, Respekt und Vertrauen bei Frau E. zu erreichen: „Für mich ist meine Arbeit zu einem Kommunikationsweg über Bewegung geworden“, beschreibt Frau N. ihren Lern-

Lernaktivitäten. Wir suchen nach spiraligen Bewegungsmustern, damit Frau E. das Gewicht mit mehr Eigenbewegung über ihre Knochen organisieren kann. Die wichtigste Entdeckung ist, dass Frau E. in kurzer Zeit gelernt hat, sich auf die Arme zu stützen. Das verändert die Anstrengung massiv.

prozess, „ich habe gelernt, den Dialog über Bewegung zu suchen und gleichzeitig für mich selbst zu sorgen. Durch das Fördern der eigenen Sensibilität für die eigene Bewegung und ihre Auswirkung entsteht ein neues Bewusstsein für meine eigene Gesundheit. Ich suche neue Wege, wodurch sich eine Vielfalt von Ideen und Möglichkeiten entwickelt.“



Die Autorin:  
Ulrike Wurl ist Krankenschwester, Pflegedienstleitung, Kinaesthetics-Trainerin und Praxisbegleiterin für Basale Stimulation in der Pflege. Sie arbeitet als Pflegeberaterin im Wohn-Pflegeheim für Menschen mit Behinderungen bei den Barmherzigen Brüdern in Straubing/Niederbayern.

## beispiel 2

Herr F. ist dabei, wieder zu lernen, dass seine Knochen Gewicht tragen können. Er benötigt dabei in einer gleichzeitig gemeinsamen Interaktionsform einen Impuls für die Bewegungsrichtung seines Oberkörpers, um das Gewicht vom Becken auf die Beine zu verlagern.

Mit wenig Anstrengung kann sich Herr F. mit Unterstützung umsetzen.



## beispiel 3

Der Junge B. hat einen neuen Rollstuhl bekommen und muss nun einen neuen Weg lernen, um sich vom Bett in den Rollstuhl zu bewegen. Seine Assistentin, Frau A., arbeitet mit ihm im Alltag in Einzelbetreuung. Kinaesthetics bietet Frau A. Sicherheit im Umgang mit behinderten Menschen. Es bringt Entlastung und Lernen für beide über Körpererfahrung. Heben ist für beide zu unsicher.



Lernen als Herausforderung. Wir folgen vom Liegen zum Sitzen der Richtung, die B. anbietet. Dabei kann er am Anfang Gewicht nur über seinen linken Arm abgeben.

Menschen lernen Bewegung durch Folgen der Bewegung eines anderen.

Über Muskelspannung, Atmung und Mimik teilt uns B. mit, wie die Aktivität auf ihn wirkt. Er merkt, dass er mit der Bewegung seines Kopfes seine Spannung regulieren kann und erfährt durch die Unterstützung an den Extremitäten Stabilität.

Unser Ergebnis am Ende des Tages heißt: „Lernen bedeutet, flexibel bleiben, Anstrengung spüren, nach der Lerneinheit k. o. zu sein und dann entspannen.“

# 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](http://www.verlag-lq.net) oder per Post

verlag lebensqualität  
nordring 20  
ch-8854 siebnen

[verlag@pro-lq.net](mailto:verlag@pro-lq.net)  
[www.verlag-lq.net](http://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 \_\_\_\_\_