

Die Haltung prägt das Verhalten

1984 organisierte sie in der Schweiz den ersten Kurs „Kinaesthetics in der Pflege“, der neue Standards setzte. Nun zieht sich **Suzanne Schmidt** in den wohlverdienten Ruhestand zurück. **Rosmarie Suter** führte ein Telefoninterview über die Entstehung heutiger Kinaesthetics-Programme.

lebensqualität: Was nimmst du aus 30 Jahren Auseinandersetzung mit Bewegungskompetenz und Kinaesthetics in deinen Ruhestand mit?

Suzanne Schmidt: Zwei Dinge: Ich habe gelernt, mit meinem Körper achtsam umzugehen und die Kompetenz, mich durch meine Bewegungen besser auszugleichen. Beides hilft mir enorm, mit gewissen Einschränkungen oder Beschwerden umgehen zu können.

lebensqualität: Wie bist du überhaupt mit Kinaesthetics in Berührung gekommen?

Schmidt: Es begann mit einem „Gentle Dance-Workshop“ bei John Graham in Zürich. Kurze Zeit darauf fand ein Bewegungs-Workshop mit Frank Hatch statt. Der Titel hat mich sofort angesprochen: „Hast du Lust, dich mit möglichst wenig Anstrengung zu bewegen?“

Ich fühlte mich damals als Krankenschwester, die ich mit Leib und Seele war, ausgebrannt durch die massive körperliche Anstrengung und hatte Schmerzen.

Im Workshop mit Frank Hatch habe ich wieder Freude an meinem Körper entdeckt. Ich erlebte

mich leicht und war erfüllt von dem Gefühl: Ich kann!

lebensqualität: Was geschah dann?

Schmidt: Dann wurde eine 3-jährige Kinaesthetics-„Gentle Dance-Ausbildung“ ausgeschrieben. Die Leiter waren der Tanzpädagoge John Graham, Dr. Frank Hatch und Dr. Lenny Maietta. Mir wurde klar, dass ich das für mich tun wollte!

lebensqualität: Auch ich habe an dieser Ausbildung teilgenommen; ich erinnere mich vor allem an eine Suzanne Schmidt, die viel geschlafen hat! Woran erinnerst du dich?

Schmidt: (lacht) Die erste Phase dauerte drei Wochen mit nur einem Tag Pause. Aufgrund der körperlichen Anstrengungen habe ich tatsächlich viel geschlafen.

In einem Gespräch über den weiteren Verlauf der Ausbildung eröffnete mir John Graham, dass er mit mir nicht mehr weiterarbeiten wolle. Welch ein Tiefschlag! Ich gab aber nicht auf und konzentrierte mich auf die Zusammenarbeit mit Frank und Lenny.

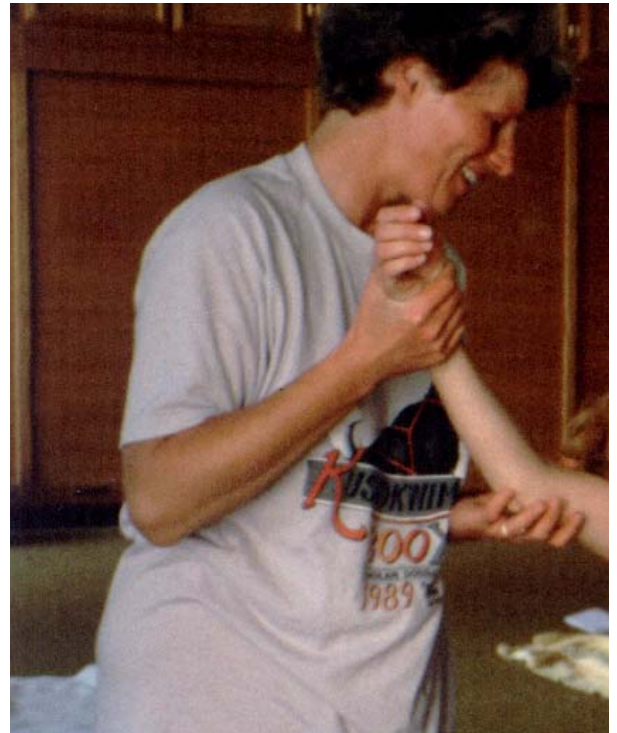
Eine andere Episode, die mir lebhaft in Erinnerung geblieben ist: Wir sollten kleine Anleitungssequenzen gestalten. Ich glaubte die Sache als Lehrerin sicher im Griff zu haben. Weit gefehlt! Was ich produziert hatte, lag weit neben dem, was aus kybernetischer Sicht eine ideale Lernumgebung ist. Ich musste meine Annahmen, was Lernen betrifft, überdenken. So musste ich viele meiner Erfahrungen über Bord werfen.

>>



Sie bildete Generationen von TrainerInnen aus und schrieb Kinaesthetics-Geschichte: Suzanne Schmidt.

Der Besuch einer Ausbildung unter der Leitung von John Graham, Dr. Frank Hatch und Dr. Lenny Maietta stellte die Weichen für Schmidts weitere Auseinandersetzung mit Kinaesthetics.



>> *lebensqualität*: Das kenne ich gut. Ich habe mein ganzes berufliches Wissen als Physiotherapeutin in Frage gestellt. Welche Auswirkungen hatte die Ausbildung auf deinen beruflichen Alltag?

Schmidt: Ich habe gemerkt, wie viel ich mir erleichtern kann, wenn ich nicht nur mit „Geben und Leisten“ beschäftigt bin. Ich verstand, dass es auch in der Pflege um ein „Geben und Nehmen“ geht. Ich erkannte, dass etwas nicht stimmt, wenn die, die anderen helfen, gesund zu werden, dabei selbst krank werden. Die Beschäftigung mit dem „Mutual following“ war für mich sehr entscheidend.

lebensqualität: Was meint der Begriff „Mutual following“?

Schmidt: „Mutual following“ war damals ein zentraler Inhalt der Ausbildung. Wir haben die Prozesse des gleichzeitig gemeinsamen Führens und Folgens so genannt.

Ich habe gelernt, dass „miteinander bewegen“ Kommunikation ist – wie ein Gespräch. Der andere macht sich nicht steif, weil er krank ist. Das hat vielmehr mit der Art und Weise der gemeinsamen Bewegung zu tun. Ich versuchte, die Antwort meines Gegenübers zu verstehen, indem ich auf die Zeichen meines eigenen Körpers achtete, meiner eigenen Wahrnehmung nachspürte. Diese

Eigenwahrnehmung hat mir viel Lebensqualität gegeben; je differenzierter ich in meinen Empfindungen wurde, desto besser konnte ich auf meinen Körper achten. Was tut mir gut? Was nicht? Wodurch kann ich auftanken?

Im Laufe des Trainings habe ich dieses wache Bewusstsein immer mehr in meine Arbeit integriert. Ich konnte mit deutlich weniger Anstrengung arbeiten, fühlte mich zufriedener und konnte mich wieder für meinen Beruf begeistern.

lebensqualität: Du hast in der Entwicklung des Programms „Kinaesthetics in der Pflege“ eine zentrale Rolle gespielt. Wie kam es dazu?

Schmidt: Gegen Ende der dreijährigen Ausbildung habe ich Frank Hatch und Lenny Maietta von drei wichtigen Arbeitserfahrungen erzählt:

1. Viel mehr Bewegung am Bett und weniger Heben und Tragen, was dazu führte, dass ich keine Rückenschmerzen mehr hatte.
2. Interaktionen mit PatientInnen zu zweit anstatt zu dritt. Das führte zu einer viel feineren Abstimmung untereinander („Mutual following“).
3. Viele positive Rückmeldungen von PatientInnen, was mir wieder die Freude an meinem Beruf zurückgab.

Suzanne Schmidt liebt Schi, Schnee und Schlittenhunde. Deshalb lebt sie seit vielen Jahren in Alaska.





Das Klang für die beiden spannend, und sie boten mir an, mich zu unterstützen. Ich nahm sie beim Wort und organisierte den ersten Kinaesthetics-Kurs für Pflegendende. Das war 1984 im Neumünster Spital in Zollikerberg. Wegen des Riesenerfolgs beschlossen wir, im nächsten Jahr einen zweiten Kurs abzuhalten. Aus der „Zeitschrift für Krankenpflege“ wusste ich, dass es an der Kaderschule für Krankenpflege in Zürich (und später in Aarau) Menschen gab, die Kinaesthetics kannten. Über sie erhielt ich Zugang zum Weiterbildungsprogramm der Kaderschule.

Lebensqualität: Danach ging alles ziemlich schnell. Wie hast du das geschafft?

Schmidt: Die Entwicklungen an der Kaderschule fanden über die Grenzen hinaus Beachtung. Aber auch in der Schweiz selbst häuften sich die Anfragen nach Kursen und Informationsveranstaltungen.

Lebensqualität: Kurz darauf begannen die Ausbildungen für Kinaesthetics-TrainerInnen – das Programm „Kinaesthetics in der Pflege“ wurde entwickelt. Schmidt: Die Kompetenz, die man mit Kinaesthetics erlernt, sollte zum Standard in der Krankenpflege erhoben und Kinaesthetics-Prinzipien in die Pflegeausbildung integriert werden. Zusätzlich hatte ich die Vision, dass die bereits ausgebildeten Pflegenden lernen, Menschen zu helfen, sich zu bewegen, anstatt sie zu heben.

Zusammen mit Frank Hatch und Lenny Maietta habe ich die Arbeitsgemeinschaft für „Kinaesthetics in der Pflege“ gegründet. 1988 war es dann so weit: Die erste Trainerausbildung fand statt. Frank und Lenny gestalteten die Ausbildungsphasen – ich war Ausbildungsassistentin. Ich war für die Anwendungsmöglichkeiten in der Pflege und die Zwischenphasen zuständig und sorgte für die organisatorischen Belange.

Lebensqualität: Diese Ausbildung besuchten etwa 12 TrainerInnen wie zum Beispiel Christel Bienstein

aus Deutschland. Warum glaubst du, konnte sich Kinaesthetics anfangs der 90er Jahre so unglaublich schnell ausbreiten. Was war der gesundheitspolitische Boden dafür?

„Miteinander bewegen ist Kommunikation – wie ein Gespräch. Wenn sich mein Gegenüber steif macht, so tut es das nicht aus Krankheitsgründen. Es ist vielmehr ein Ausdruck von Unbehagen. Darauf gilt es zu achten!“

Suzanne Schmidt

Schmidt: Damals war das „ressourcenorientierte Arbeiten“ in aller Munde und die daraus resultierende Umwandlung der Krankenpflege in Gesundheitspflege. In diesen Diskussionen ging es vor allem um die Haltung der Pflegenden. Kinaesthetics war ein ganz konkreter Beitrag, um nicht nur die Haltung, sondern auch das Verhalten zu hinterfragen. Ich spürte in den Kursen, dass sich die Pflegenden verstanden fühlten und dass sie mit Kinaesthetics etwas in die Hand bekamen, was sie im Alltag umsetzen konnten.

Zusätzlich erkannte man damals vor allem in Deutschland, dass Pflegendende Bildung und Weiterbildung brauchen.

Lebensqualität: Wie war die Aufgabenverteilung in dieser Anfangsphase?

Schmidt: Frank Hatch war der inhaltliche Hauptakteur. Er war mit vollem Einsatz dabei.

Mein Job war es, für die Organisation, für die Übersetzung vom Englischen ins Deutsche und für die Integration in die Pflege zu sorgen. Wir haben die ersten Kurse immer zu zweit oder zu dritt gestaltet. Meine Rolle war es, den konkreten Bezug





Suzanne Schmidt

Beruf:

Krankenschwester AKP
Lehrerin für Gesundheits- und häusliche Krankenpflege
Erwachsenenbildnerin
Kinaesthetics-Trainerin Stufe 3

Kinaesthetics-Karriere:

Suzanne Schmidt ist eine der prägendsten Persönlichkeiten in der Entwicklung von Kinaesthetics:

- > Teilnahme an der zweiten Langzeitausbildung „Gentle Dance / Kinaesthetics“
- > Gründungsmitglied und Vorstandsmitglied des „Vereins für Kinaesthetics“
- > Gründungsmitglied der Arbeitsgemeinschaft „Kinaesthetics in der Pflege“
- > Mitarbeit an der Herausgabe des „Kinaesthetics Bulletin“
- > Initiatorin und Organisatorin der ersten Kurse „Kinaesthetics in der Pflege“
- > Koautorin des ersten Kinaesthetics-Buches: Hatch, F.; Maietta, L.; Schmidt, S., „Kinästhetik. Interaktion durch Berührung und Bewegung.“ DBFK, Eschborn 1992.
- > 1985–2007 Kinaesthetics-Trainerin Stufe 3

In dieser Zeit leitete Suzanne Schmidt mindestens 350 Kinaesthetics-Grund- oder Aufbaukurse und bildete dabei etwa 6.000 Menschen aus.

lebensqualität die Zeitschrift für Kinaesthetics

Ein Kooperationsprodukt von: Kinaesthetics Deutschland, Kinaesthetics Italien, Kinaesthetics Österreich, Kinaesthetics Schweiz, European Kinaesthetics Association, Stiftung Lebensqualität.
Herausgeber: Stiftung Lebensqualität, Nordring 20, CH-8854 Siebnen.

www.zeitschriftlq.com

www.kinaesthetics.net



zur Praxis herzustellen. Manchmal musste ich Frank Hatch ein wenig in seinem Eifer bremsen und ihn auf den Boden der Realität zurückholen. Dadurch ist eine Spannung zwischen der Vision und dem realen Alltag entstanden. Diese Spannung hat sicherlich viel zur Entwicklung von Kinaesthetics in der Pflege beigetragen.

lebensqualität: Welche Rolle spielte Lenny Maietta?
Schmidt: Lenny Maietta wollte anfänglich von diesem Programm gar nichts wissen. Ihr Thema war das „Infant Handling“. Sie war damals eine junge Mutter von zwei Töchtern. Zusätzlich verfasste sie damals ihre Dissertation über dieses Thema.

Wir profitierten von ihrer Arbeit insofern, als Lenny die Struktur für den Kurs geliefert hat, abgeleitet aus dem „Touch well infant“-Programm, das sie für ihre Doktorarbeit zusammengestellt hat. Obwohl sie nur gebrochen Deutsch sprach, hat sie oft geholfen, Unklarheiten auf den Punkt zu bringen. Lenny Maietta war im Handling unglaublich fein und hat Sensibilität ins Spiel gebracht.

lebensqualität: Warum habt ihr euch nach wenigen Jahren geschäftlich getrennt?

Schmidt: Frank und Lenny wollten, dass ich als ihre Sekretärin arbeite. Ich sollte nicht mehr Teil der inhaltlichen Weiterentwicklung und Ausbildung sein. Dass wir unser gemeinsames Buch „Kinästhetik. Interaktion durch Berührung und Bewegung“ fertigstellen konnten, war mir wichtig; genauso wie

die Gestaltung von Grundkursen – dort spürte ich für mich am meisten Wirksamkeit. Ich wollte nicht einfach ihre Sekretärin sein. Meine Ablehnung, diese Sekretärinnenrolle zu übernehmen, führte zum Bruch.

lebensqualität: Du hast die Entwicklung des Kinaesthetics-Netzwerks der letzten beiden Jahre aktiv miterlebt und bist Aktionärin von Kinaesthetics Schweiz. Wie beurteilst du die Situation?

Schmidt: Die Kinaesthetics-Organisation hinkte immer schon der inhaltlichen Entwicklung hinterher. Ich finde es sehr wichtig, dass mit dem Netzwerk ein Kommunikationsnetz entstanden ist, das das gemeinsame Lernen unterstützt. Besonders freue ich mich über den kontinuierlichen Ausbau der TrainerInnen-Plattform und die Zeitschrift „lebensqualität“.

lebensqualität: Was wünschst du dir für die Zukunft von Kinaesthetics?

Schmidt: Für die jungen TrainerInnen wünsche ich mir, dass sie den Kern von Kinaesthetics nicht vergessen: die gemeinsame Bewegung! Das ist das Wichtigste. Gemeinsam in Bewegung bleiben – vor allem körperlich. Deshalb sollen die vielen Arbeitsgruppen weitergeführt werden sowie lokale Treffen, aber auch Großanlässe mit Workshops stattfinden, in denen viele Menschen miteinander kommunizieren. Bleiben wir in Bewegung!

lebensqualität: Danke für das Gespräch!

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 _____