

Was heißt „Bewegungskompetenz“?

„Moveor ergo sum“

Wie ein theoretischer Begriff zu einem sinnvollen und praxisnahen Werkzeug wird, konnte Markus Vögele in einer Kinaesthetics-Veranstaltung beobachten.



Der Autor: Markus Vögele ist Schreiner, Gestalter, Theoretiker. Er berichtet über seine Erfahrungen als Teilnehmer an der Abschlussveranstaltung der Ausbildung Kinaesthetics Stufe 1 in Stuttgart vom 10. Dezember 2008.

Wer mit Kinaesthetics vertraut ist, misst dem Begriff „Bewegungskompetenz“ eine ähnliche grundlegende Bedeutung zu wie der Präambel des Grundgesetzes über die Würde des Menschen für das Verfassungsgericht: Es ginge nicht ohne!

Doch mit der wohlmeinenden Zustimmung ist noch nichts getan.

Bei der Kinaesthetics-Abschlussveranstaltung zur Trainerin Stufe 1 am 10. Dezember 2008 in der Evangelischen Diakonissenanstalt Stuttgart haben 18 Frauen eindrucksvoll demonstriert, was es bewirken kann, wenn ein Begriff nicht vordergründig als Theoriedesign-Projekt verstanden, sondern vor allem im Hinblick auf seinen lebenspraktischen Nutzen abgeklopft wird.

Präsentationen der Konzepte. Abhängig von ihren jeweiligen Arbeitsfeldern und den persönlichen Voraussetzungen hatten die frischgebackenen Trainerinnen ein reiches Spektrum unterschiedlichster Herangehensweisen und situativer Ausformungen ausgearbeitet: Dieses reichte vom Umgang mit Frühgeborenen über die Arbeit mit vielfältig Behinderten bis zu in hohem Maß altersbedingt bewegungseingeschränkten Menschen; von der begrifflichen Umkreisung einzelner Herangehensweisen bis zu konkreten, für alle TeilnehmerInnen körperlich erfahrbaren Übungen.

Drei Fallbeispiele. Der Ablauf war so gegliedert, dass der jeweilige Ansatz einer Dreiergruppe in einer 35- bis 45-minütigen Präsentation in ähnlicher Form dargeboten wurde. Ein bestimmter thematischer Zugriff verknüpfte sich mit konkreten Fallbeispielen und Erfahrungs-/Bewegungsübungen für alle Anwesenden.

Im Folgenden werde ich exemplarisch drei der insgesamt sechs Präsentationen herausgreifen. Was mich beeindruckt hat, war das Niveau der Präsentationen und die unglaubliche Zeitdisziplin, ohne dass je der Eindruck von Hektik aufgekommen wäre.

„Entspannende“ Übungen. Die erste Gruppe richtete unter dem Motto „Ich helfe dir, es selbst zu tun. Sinn und Unsinn von Berührung“ gleich zu Anfang eine mutige Aufforderung an die Anwesenden: Jeder sollte sich frei durch den Raum bewegen, zuerst mit offenen Sinnen, dann mit geschlossenen Augen, zuletzt auch mit zugehaltenen Ohren. Wie verändert sich dadurch die eigene Körperwahrnehmung/Körperspannung? Weitere Übungen machten erfahrbar, dass das Wahrnehmen der eigenen Körperspannung die Voraussetzung für „körperliche“ Empathie ist: Wenn ich einem Menschen, mit dem der sprachliche Kontakt schwierig ist, helfen möchte, seine eigene Bewegungsfähigkeit wiederzuerlangen, dann sollte ich mit meinem eigenen Körper zu erfahren suchen, wo es im Körper



TeilnehmerInnen lernen auf ihre eigene Bewegung zu achten.

des anderen Menschen spannt. So kann ich meinem Gegenüber gezielt helfen, Spannungen zu lösen, um Stück für Stück die eigene Bewegungsfähigkeit wiederzuerlangen. Als Praxisbeispiel wurde ein Video vom Lernweg einer alten Frau gezeigt, die mit Hilfe ihres Sofas lernt, sich wieder selbst aufzurichten. In einem weiteren Bericht aus der Praxis wurde dargestellt, wie durch den Einsatz stützender Flächen gezielt Spannungsverhältnisse im Körper gelockert und dadurch Bewegungen möglich werden. Dass das Auflösen von Spannungen sogar unter Narkose funktioniert und damit auch eine Entlastung für die PflegerInnen ist, bildete schließlich den Abschluss dieser Gruppenpräsentation.

Erster Begriff: Zeit. Eine weitere Gruppe hatte sich ebenfalls den „Umgang mit spannenden Menschen“ zum Thema gesetzt; ihrer Ausarbeitung lagen die drei Begriffe „Zeit – Anstrengung – Raum“ zugrunde. Begonnen wurde mit „Zeit“ – und zwar mit einem Zitat von Michael Ende: „Es gibt ein großes und doch ganz alltägliches Geheimnis. Alle Menschen haben daran teil, jeder kennt es, aber die wenigsten denken je darüber nach. Die meisten Leute nehmen es einfach so hin und wundern sich kein bisschen darüber. Dieses Geheimnis ist die Zeit.“ Die Zeit spielt offenbar auch im Hinblick auf Bewegungskompetenz eine ganz wesentliche Rolle: Soll der Andere wirklich frei werden, die Bewegungsmöglichkeiten, die in seinem Körper liegen,

zu erkunden und zu entwickeln, dann muss die vermittelnde Person dem Anderen die notwendige Eigenzeit für diese Erkundung zubilligen. Der zu Pflegenden wird damit aber nicht nur zum Taktgeber (was für den Pflegenden zunächst eine Einschränkung zu sein scheint) – er ist zugleich diejenige Person, die dem Pflegenden Zeit zurückgibt: erlebte, erfüllte Zeit – Zeit, die das Glück widerspiegelt, einen anderen Menschen mit der eigenen Zeit beglückt zu haben. Da ein solcher Umgang mit Zeit quer zu unserem zeittabellenbasierten Pflegesystem liegt, scheint es auf den ersten Blick nur in Ausnahmefällen möglich, dies in der Praxis umzusetzen. Wer sich jedoch der Einsicht entziehen wollte, dass ein solcher Umgang mit Zeit mittelfristig nach herkömmlichen zeitökonomischen Ansätzen lohnend sein kann, der würde – dies liegt auf der Hand – durch dieses Ignorieren auch der ökonomischen Basis unseres Pflegesystems Schaden zufügen.

Zweiter Begriff: Raum. Wie es ohne die Berücksichtigung der Eigenzeit keine Entwicklung von Bewegungskompetenz geben kann, so braucht jeder Mensch auch einen bestimmten Raum, um eine Bewegung auszuführen – und oft „verbaut“ die pflegende Person diesen Raum, indem sie sich beispielsweise über den Patienten beugt, um ihm zu „helfen“. Erst indem dieser Raum bewusst gewährt wird, kann

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



Kinaesthetics





Die TeilnehmerInnen experimentieren mit unterschiedlichen Angeboten, hier sieht man sie auf dem Weg von der Rückenlage in die Seitenlage

>>

sich die Bewegung des Anderen im Raum entfalten – und wie im Praxisbeispiel gezeigt, kann dies im Ergebnis auch in das „Erobern“ eines Innenraums münden: zu erkennen, wo die eigene Blase liegt, und damit der Inkontinenz Herr zu werden.

Dritter Begriff: Anstrengung. Wo Anforderungen Möglichkeiten übersteigen, mündet Anstrengung in Verkrampfung. Bei Menschen, die hinsichtlich ihrer Bewegungsmöglichkeiten eingeschränkt sind, ist es die Kompetenz des Pflegenden, körperliche Ursachen für die Verkrampftheit des Patienten wahrzunehmen, durch entsprechende Lageveränderungen oder Hilfestellungen die verkrampfende Körperspannung zu lösen und so eine Situation herzustellen, die es dem Anderen leicht macht, an die in ihm angelegten Bewegungspotenziale anzuknüpfen: Dann mündet Anstrengung

in Bewegung. Dass es auch hier nicht um blutleere Konzepte geht, zeigten plastische Erfahrungsübungen für die Anwesenden sowie ein Beispiel aus der Praxis, wo bei einem stark behinderten jungen Mann, der bis dato nahezu ausschließlich extern bewegt worden war, ein erstaunliches Bewegungslernen angestoßen wurde.

Interessant scheint mir dabei, dass keiner der drei Einzelansätze für sich genommen zu einem befriedigenden Ergebnis führt. Erst in deren gegenseitiger Durchdringung werden sie fruchtbar und wirkungsmächtig.

Auch Gedanken bewegen ... In einer anderen Gruppe wurden die Themenkomplexe „Gesundheitsprävention“ und „Mobilisation“ angesprochen und erfahrbar gemacht; insbesondere das Thema der Gewichtsverlagerung und -abgabe spielt hierbei eine wichtige Rolle. Aber auch der gedankliche Umgang mit Situationen kann für die Mobilisation eine wichtige Rolle spielen. Mit einer Anspielung auf das cartesianische „Cogito ergo sum“ wurde dies folgerichtig auf den Punkt gebracht: „Moveor ergo sum“.

Symbiose von Körper und Geist. Mein Fazit als miteinbezogener Betrachter von draußen schließt hier an: Bewegung hat etwas mit dem Kopf zu tun. Dafür waren die vorgestellten Konzepte der frischgebackenen Stufe-1-Trainerinnen das schönste Exempel. Dass jedoch Bewegung im Kopf nicht steckenbleiben darf, dass der Körper jenseits schöner Konzepte seine eigene Sprache und Grammatik hat, wurde nicht minder eindrücklich erfahrbar gemacht. ●

Die 18 frischgebackenen Kinaesthetics-TraineeInnen Stufe 1 haben soeben ihr Zertifikat erhalten.



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 _____