

Mehr als die Summe der Teile!

Andreas Hummel stellt sich die Frage nach dem Sinn und Zweck eines Denk-Werkzeugs. Die Antwort verbindet mehrere Komponenten zu einem neuen Ganzen.

$1 + 1 = 3$. Falls Sie diese Gleichung befremdend finden, ergeht es Ihnen wie mir während meiner Ausbildung zum Kinaesthetics-TrainerIn Stufe 1. Ich habe diese Ausbildung besucht, um klarer zu sehen; ich wollte wissen, wie „es“ geht. Meine bisherigen Annahmen wurden heftig durcheinandergewürfelt. Es entstanden immer wieder Situationen, in denen die alte Formel $1 + 1 = 2$ keine Gültigkeit mehr besaß. Umso erstaunlicher war für mich die Erfahrung am Ende der Ausbildung: Irgendwie fügte sich das Meiste zu einem sinnvollen Ganzen zusammen.

Fragen über Fragen. Das Kinaesthetics-Konzeptsystem wird im Rahmencurriculum als Denk-Werkzeug bezeichnet. Ich habe mich oft ge-

fragt, was das heißen soll, und vor allem: Welchen Nutzen besitzt dieses Werkzeug? Ich fand darauf keine klare Antwort. Unter „Hand-Werk-Zeugen“ konnte ich mir etwas vorstellen. Aber „Denk-Werk-Zeuge“? Also versuchte ich die Frage allgemeiner zu stellen: Was ist der Sinn eines Werkzeugs? Diese Frage konnte ich folgendermaßen beantworten. Der Sinn oder Nutzen eines Werkzeugs besteht darin: a) eine Arbeit zu erleichtern und produktiver zu machen, b) eine Arbeit überhaupt erst zu ermöglichen.

Damit drängte sich schon die nächste Frage auf: Gehören die Denkwerkzeuge von Kinaesthetics zur ersten oder zur zweiten Gruppe?

>>

Auch im Aikido geht es darum, grundlegende Bewegungsprinzipien herauszuarbeiten.



istockphoto.com



Durch Aikidotraining verbessern sich unter anderem Körpergefühl und Koordinationsvermögen ...

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

**„Im Hobby erlernte
Prinzipien finden Eingang in den
Berufsalltag, der dadurch
bereichert wird.“**

Arbeitserleichterung. Für die *Gruppe A* sprachen die Erfahrungen, die ich nach dem Kinaesthetics-Grund- und Aufbaukurs gemacht hatte. Ich konnte kleine Veränderungen im Arbeitsalltag bemerken: Manches ging etwas leichter von der Hand, ich konnte schwere Arbeiten mit weniger Anstrengung gestalten.

Dass dieses Denk-Werkzeug auch zur *Gruppe B* gehört, habe ich erst während der Ausbildung zur Kinaesthetics-TrainerIn Stufe 1

erkannt. Wie dieses Denk-Werkzeug „eine Arbeit überhaupt erst ermöglicht“, lässt sich anhand der folgenden Erfahrung beschreiben.

Japanische Bewegungskunst Aikido.

Ich beschäftige mich seit vielen Jahren mit Aikido, das aus Japan stammt. Das hochentwickelte Bewegungssystem ist eine relativ junge „Wissenschaft“, die erst Anfang des 20. Jahrhunderts entwickelt wurde. Im Training beschäftigt man sich mit allgemein festgelegten Bewegungen, die man mit Partnern ausführt. Diese Bewegungen sind nicht Selbstzweck – es geht nicht um ein Erlernen von festgelegten Techniken. Man versucht vielmehr, einige grundlegende Prinzipien herauszuarbeiten. Eines dieser Prinzipien lautet: Arbeite nie gegen die Kraft eines Anderen. Tu das Gegenteil: Nutze immer die einem System innewohnende Kraft.

Kräftemessen ist kontraproduktiv. Befolgt man dieses Prinzip, so kommt es beim Aufeinandertreffen unterschiedlicher Kräfte nicht zu einem Kampf. Ein Kräftemessen wird verhindert. Nach einiger Zeit entdeckte ich, dass meine Arbeit in der Pflege oft ein „Kräftemessen“ anstatt eines Helfens war. Noch schlimmer: Die tägliche Arbeit mit PatientInnen endete in einem Kampf, für den ich mich allerdings nie bewusst entschieden hatte.

Ein Beispiel bestätigt meine Erkenntnis: Als Pflegeperson helfe ich einem Menschen mit einer Beugespastik im linken Arm, einen Pullover anzuziehen. Um den Arm beweglicher zu machen, habe ich am Arm gezogen. Aber siehe da: Die Muskeln dieses Armes werden nicht lockerer, sondern das Gegenteil passiert: Je mehr Kraft ich aufwende, desto mehr Widerstand setzt sich mir entgegen. Resultat: Der Spielraum wird immer geringer. Und schon geht es darum, wer die Oberhand behält, wer sich durchsetzt, wer den Kampf gewinnt.

Die Denkwerkzeuge kommen ins Spiel.

Als ich dieses Phänomen in der Pflege entdeckte, wollte ich das oben erwähnte Prinzip des Aikido in der Pflege umsetzen – ich wusste aber nicht wie. Denn das, was ich im Pflegealltag tat, hatte nichts mit den Aktivitäten im Aikido-Training zu tun. Während des Nachdenkens über die Frage, was „Denk-Werkzeuge“ eigentlich sind, gelangte ich plötzlich zur Erkenntnis, dass es



... man lernt, sich gemeinsam mit anderen Menschen zu bewegen und entwickelt dadurch Bewegungskompetenz.

diese Werkzeuge erst ermöglichen, eine Arbeit zu verrichten. Die Arbeit, die ich meine, ist folgende: Ich kann menschliche Aktivitäten gezielt und differenziert aus einer Erfahrungsperspektive – quasi aus einer Innensicht – analysieren und verstehen.

Perspektivenwechsel: Blick nach innen. Wenn ich die Situation des Menschen mit seinem spastischen Arm unter dem Konzeptblickpunkt Anstrengung betrachte, ergibt sich folgendes Bild:

Der Arm mit der sogenannten spastischen Lähmung ist gar nicht gelähmt. Im Gegenteil: Der Arm ist den ganzen Tag in Bewegung. Nur – die Bewegung ist einseitig und folgt nur einer Richtung.

Folge ich der Richtung des Beugemuskels, entspannt sich dieser und es werden kleine Bewegungen in anderen Richtungen möglich. Dieses Beispiel zeigt, wie wir die von einem Anderen eingebrachte Kraft nutzen können. Es gibt so viele Tätigkeiten, bei denen es sich anbietet, die Kraft, die der Patient/Bewohner mitbringt, zu nutzen: Sei es beim Aufsetzen, bei der Mobilisation usw.

Nutze die Kraft des Anderen. Richtig bewusst wurde mir das, während wir in der Gruppe ein spezifisches Pflegeproblem diskutierten, um eine Lösung zu finden. Als ich die Rolle des Bewohners übernahm, wurde mir plötzlich klar, dass die Zug- und Druckverhältnisse, die ich nachstellte

und in meinem Körper spürte, an sich schon ein Lösungsangebot darstellten.

Der entscheidende Auslöser war die Einsicht, dass die Kräfte, die in meinem Körper wirkten, nicht umgangen werden mussten, sondern durch eine Änderung der Blickrichtung zur Lösung genutzt werden konnten.

Aber ist das eine Antwort auf meine Fragen? Was hat das mit dem Werkzeug „Kinaesthetics“ zu tun?

Brückenschlag zwischen Lebensbereichen. Das kinästhetische Konzeptsystem hat mir geholfen, Bewegungserfahrungen, die ich in meinem Hobby gemacht hatte, auf meinen Beruf zu übertragen und damit zu nutzen. Ich kenne „ziehen und drücken“ als Basis der nonverbalen Kommunikation aus meiner Freizeit und ließ sie ungenutzt in meinem Beruf.

Kinaesthetics gab mir mit dem Konzeptsystem das Werkzeug in die Hand, um eine Brücke zwischen diesen Lebensbereichen zu schlagen. Sowohl meine Freizeit als auch mein Beruf wurden dadurch bereichert. Es handelt sich um eine Brücke, die in beide Richtungen begangen werden kann. Und damit ist das Ganze mehr als die Summe seiner Teile, oder wie war das noch mal: $1 + 1 = ?$ ●



Der Autor:

Andreas Hummel ist Krankenpfleger, Kinaesthetics-Trainer und begeisterter Aikido Sportler. Seit Oktober 2008 ist er im Albert Schweitzer Hospiz in Bayreuth tätig.

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 _____