

Erster Kinaesthetics-Grundkurs in Polen

Bewegungserfahrung als Basis für alle weiteren Schritte

Dirk Tietz war der Trainer vor Ort und berichtet über die konkrete Aufbauarbeit und zukünftige Zusammenarbeit.

Der erste Kurs. In der Woche vom 8. bis 12. März 2010 fand ein erster Kinaesthetics-Grundkurs in Polen in der Ortschaft Rybaki/Olsztyn (Allenstein) statt. Zustande gekommen war er aufgrund einer Informationsveranstaltung, die im Rahmen einer Fachtagung der Caritas der dortigen Diözese im Jahr 2009 stattfand. Dort wurde das Thema Kinaesthetics vorgestellt und stieß bei den damaligen TeilnehmerInnen auf großes Interesse, da dieser Blickpunkt auf professionelle Pflege bislang unbekannt gewesen war.

Mit Hilfe von EU-Mitteln (eea grants Iceland Liechtenstein Norway/FMGTM und Norway Grants) und der Unterstützung von Kinaesthetics Deutschland wurde der erste Grundkurs ermöglicht. Der Kurs stand unter der Leitung von Grazyna Knoebel und Dirk Tietz. Die TeilnehmerInnen setzten sich über fünf Tage intensiv mit ihren eigenen Bewegungsmöglichkeiten auseinander und entwickelten neue Blickweisen auf ihren Pflegealltag.

Praxisbegleitung vor Ort. Einige Ideen konnten bei Patientenbesuchen an zwei Nachmittagen ausprobiert werden. Die TeilnehmerInnen erkannten, warum in einem Kinaesthetics-Grundkurs keine Techniken oder Handgriffe vermittelt werden und warum die TrainerInnen keine Lösungen vorgeben können. Durch die Auseinandersetzung mit den PatientInnen wurde verständlich, warum es wichtig ist, sich immer wieder der konkreten Situation anzupassen.

Individuelle Unterstützung. Eine an einer Muskelerkrankung leidenden Frau (ALS: Amyotrophe Lateralsklerose) wurde bisher von zwei Personen aus dem Bett gehoben. Die Grundkurs TeilnehmerInnen suchten nach Ideen, wie diese Frau ohne zu heben unterstützt werden kann. Eine große Herausforderung, da die Erkrankung weit fortgeschritten ist. Die betroffene Frau verfügt nur noch über ganz wenige Möglichkeiten, eine Fortbewegung aktiv zu gestalten, ist für die Ernährung

Mit Hilfe der Grundkurs Teilnehmer wurden Bewegungserfahrungen in der Informationsveranstaltung durchgeführt.



Die Kinaesthetics-
Bildungsfelder in
Polnisch und Deutsch



auf eine Ernährungssonde angewiesen und braucht für die Atmung immer öfters ein Beatmungsgerät. In kleinen Schritten wurde die Situation analysiert. Es zeigten sich versteckte Möglichkeiten, die es den Pflegenden schließlich ermöglicht, einen Weg zu finden, die Fortbewegung ohne heben zu gestalten. So entwickelten sich die Ideen weg von der Technik einer Bewegung hin zur individuellen, ressourcenorientierten Unterstützung.

Großes Interesse. Am letzten Kurstag wurde eine Informationsveranstaltung vorbereitet, zu der 30 Gäste aus verschiedenen Leitungspositionen im pflegerischen und ärztlichen Bereich eingeladen worden waren. Auch sie kannten das

Kinaesthetics-Modell noch nicht. Die anfängliche Skepsis wurde schnell durch großes Interesse für die Möglichkeiten von Kinaesthetics im Alltag abgelöst. Darauf aufbauend konnte zu den folgenden Fragen eine grundlegende Diskussion geführt werden:

- Was braucht es, um Kinaesthetics in Polen nachhaltig aufzubauen?
- Welche Schritte müssen von polnischer Seite getan werden?
- Wie könnte die Unterstützung seitens Kinaesthetics Deutschland aussehen?

Die Caritas Olsztyn zeigte Interesse, weitere Kurse durchzuführen und den Aufbau von Kinaesthetics in Polen zu unterstützen.



Auch in Polen bewährt sich im Kinaesthetics-Grundkurs der zyklische Lernprozess: erfahren, analysieren, dokumentieren

im gespräch

„Wir haben keine fertigen Rezepte parat“



Auch strenge Kleidervorschriften halten nicht davon ab, hochkomplexe Unterstützungssituationen am eigenen Leib auszuprobieren.

„Lebensqualität“ hat mit Dirk Tietz über seine Erfahrungen im polnischen Pilotkurs gesprochen.

Lebensqualität: Sie haben für Deutschland in Polen einen Kinaesthetics-Grundkurs als Pilotkurs durchgeführt. Was sind Ihre Eindrücke?

Dirk Tietz: Es war für uns eine tolle Erfahrung. Wir fragten uns natürlich, ob die TeilnehmerInnen in Polen sich von Kinaesthetics auch so faszinieren lassen wie in Deutschland. Am Anfang spürten wir die Erwartung, dass wir zeigen, wie es geht, wie man z. B. einen Menschen von A nach B umsetzt. Es war wie auch in den Kursen in Deutschland eine Herausforderung, die TeilnehmerInnen dahin zu lenken, dass sie schauen, was bei ihnen passiert.

Lebensqualität: Ist es Ihnen gelungen?

Tietz: Immer besser! Von Anfang an haben wir den TeilnehmerInnen gesagt: „Das können wir euch nicht zeigen, weil wir selber nicht wissen, wie es geht. Auch wir müssen durch Bewegungserfahrung immer wieder herausfinden, wie eine Aktivität im eigenen Körper funktioniert.“ Das war für die Leute am Anfang ungewohnt. In den Praxisbegleitungen konnten wir dann verdeutlichen, dass wir keine fertigen Lösungen haben.

Lebensqualität: Wie konnten die TeilnehmerInnen damit umgehen?

Tietz: Als roten Faden für den Kurs haben wir das Thema „Gesundheitsentwicklung“ gewählt. Folgende Fragen stießen auf große Resonanz: Wie kann ich als Pflegekraft auf meine Gesundheit achten? Wie wirkt meine Bewegungskompetenz auf den Entwicklungsprozess des Patienten? Vor allem die TeilnehmerInnen, die mit Kindern arbeiten, haben schnell erkannt, was Lernen in diesem Zusammenhang bedeutet.

Lebensqualität: Lernten die TeilnehmerInnen, mit den Kinaesthetics-Konzepten frei zu arbeiten?

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

Tietz: Wie schon erwähnt – das freie Arbeiten war am Anfang schwierig. Vermutlich gab es in Deutschland in den Anfängen von Kinaesthetics ähnliche Probleme. Aber in der Zwischenzeit hat sich im Rahmen der Pflegeausbildung Einiges verändert. Es ist allgemein bekannt, worum es bei Kinaesthetics geht und dass man sich keine Tricks erwarten kann.

In Polen war das Thema völlig unbekannt. Deshalb war die Erwartungshaltung ganz anders. Aber bald haben die TeilnehmerInnen das Prinzip verstanden. Eine Neurologin, die dabei war, bedauerte, dass wir nicht schon früher nach Polen gekommen sind: „Schade, dass ihr nicht früher nach Polen gekommen seid. Dieses Modell ist für uns wichtig, dass man über Bewegung etwas über Bewegung lernen kann.“

lebensqualität: *Wie waren Ihre konkreten Erfahrungen in der Praxis?*

Tietz: Ein Kinderarzt, der mit einem Kind im Wachkoma gearbeitet hat, war der Meinung, dass dieses Kind nichts mehr wahrnehmen könne. Meine Co-Trainerin Grazyna begann, sich mit dem Kind zu bewegen und zu schauen, welche Möglichkeiten es gibt. Sofort wurde sichtbar, dass das Kind die Körperspannung aktiv verändert. Sie hat es weiter probiert und herausgefunden, dass diese Körperspannung durchaus als Befürwortung oder Ablehnung einer Aktivität interpretiert werden kann. Da war sehr beeindruckt! Die Annahmen haben sich verändert.

In einer anderen Situation haben wir einen sehr schweren Patienten besucht. Er wurde bislang durch zwei Personen vor das Bett gestellt. Mit dem Wissen der funktionalen Anatomie hat eine Kollegin es alleine geschafft, dem Patienten zu zeigen, wie er zum Stehen kommen konnte. Diese Kollegin nannte es im Nachhinein „ein kleines Wunder“.

lebensqualität: *Hat die Kollegin verstanden, warum das Wunder passiert ist?*

Tietz: Ja, die Kollegin hat sich sehr intensiv mit der funktionalen Anatomie beschäftigt. Sie entwickelte Ideen, wie der Patient die Knochen zum Stützen

einsetzen und was er tun kann, damit die Muskeln die Knochen bewegen, anstatt die Fortbewegung zu blockieren.

lebensqualität: *Der Patient wurde also selbst aktiver und hat seine Möglichkeiten entdeckt.*

Tietz: Das war das kleine Wunder! Der Patient wusste vorher selbst nicht, was er alles kann.

lebensqualität: *Ein Kinaesthetics-Grundkurs hat stattgefunden. Wie kann es nun im Lernprozess in Polen aus Ihrer Sicht weitergehen?*

Tietz: Die TeilnehmerInnen dachten am Anfang: Wir lernen jetzt, wie es geht – und dann können wir das. Allen TeilnehmerInnen wurde sehr schnell klar, dass es mehr als einen Kurs braucht.

Wir haben am letzten Abend mit den entsprechenden Leitungen zusammengesessen und ihnen skizziert, was mit diesem Wissen getan werden kann und welche weiteren Schritte sinnvoll sind.

Wir haben auch verdeutlicht, dass sie langfristig Mitarbeiter so weit fördern müssten, dass eventuell auch in Polen TrainerInnen durch Kinaesthetics Deutschland oder durch die EKA ausgebildet werden können, sodass sie in der Lage sind, auch aktiv im Netzwerk mitzuarbeiten. Das haben sie relativ schnell verstanden und waren angetan von der Idee.

Was es jetzt konkret braucht, sind 2 bis 3 weitere Grundkurse, dann könnte man vielleicht schon über einen Aufbaukurs nachdenken. Es hat sich auch schon herauskristallisiert, wer Interesse an einer Trainerausbildung haben könnte und wer vielleicht auch dieses besondere Händchen und Interesse daran hat, es intensiver zu erlernen und es auch umzusetzen.

lebensqualität: *Herr Tietz, wir danken Ihnen für das Gespräch.*



Der Autor:

Dirk Tietz ist Kinaesthetics-Trainer und arbeitet in der Caritas Sozialstation Melle, Deutschland.

„Erstkontakt mit Kinaesthetics herzustellen war für alle Beteiligten ein spannender Prozess.“

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 _____