



## Die 45-Cent-Marke von Karl Valentin

Zum 125. Geburtstag von Karl Valentin ist am 14. Juni 2007 in Deutschland eine 45-Cent-Sondermarke erschienen. Das Motiv auf dem Bild nimmt Bezug auf den Valentin-Film „Der neue Schreibtisch (1913)“.

Impressionen vom Kinaesthetics-Grundkurs „Lebensqualität im Alter“

# „Ich habe oft an meinem eigenen Stuhl gesägt“

**„Bewegungsfehler“, die sich in den Alltag einschleichen, gilt es zu erkennen und zu vermeiden – lautet die Erkenntnis der Altenpflegerin Iris Föhr.**

Mein zweiter Kinaesthetics-Kurs. Ich bin Pflegekraft und habe vor einigen Jahren einen Kinaesthetics-Grundkurs für Pflegekräfte besucht. Ich war begeistert! Viele Aspekte kann ich in meiner Arbeit in der häuslichen Pflege integrieren. Vor ein paar Monaten entdeckte ich per Zufall eine Ausschreibung für einen Grundkurs Kinaesthetics Lebensqualität im Alter. Ich bin jetzt 58 Jahre alt – fühle mich zwar noch jung, bemerke aber im Alltag, dass mir schwere Arbeiten nicht mehr so leicht fallen wie noch vor wenigen Jahren. Deshalb habe ich mich für den Kurs angemeldet.

**Konzentration auf mich.** Im Januar 2011 haben wir uns in Inning am Ammersee getroffen – eine kleine Gruppe von Menschen, die sich mit dem Thema „Altern“ auseinandersetzen wollten. Obwohl ich die Kinaesthetics-Konzepte bereits kannte, haben wir uns mit ihnen in diesem Kurs auf ganz andere Weise auseinandergesetzt: Es ging in diesem Kurs nur um mich. Ich musste keine schwierigen Pflegesituationen einbeziehen. Hauptaugenmerk lag auf dem Verständnis meiner eigenen Aktivitäten. Dadurch lernte ich viele neue Aspekte kennen, die mir bis dahin verborgen geblieben waren.

**Beobachtungen im Alltag.** Nach den ersten beiden Tagen sollten wir uns selbst im Alltag beobachten. In der Vorbereitung auf den zweiten Teil des Kurses suchte ich nach einem Bild, das zeigen sollte, was ich neu an mir entdeckt habe. Als

mir in dieser Zeit eine Briefmarke mit dem großen Münchener Humoristen Karl Valentin in die Hände fiel, erkannte ich sofort: „Das ist genau das richtige Symbol!“ Ich habe in meinem Leben durch mein eigenes Verhalten oft an meinem Stuhl gesägt. Ein Beispiel verdeutlicht, was ich meine: In meiner Funktion als häusliche Pflegerin besuche ich auf einer Tour 23 verschiedene Menschen. Das bedeutet: 23-mal in das Auto einsteigen, 23-mal aussteigen. Die Art und Weise, wie ich das mache, habe ich nach den ersten beiden Kurstagen genau unter die Lupe genommen. Und siehe da, ich führe diese Aktivität so aus, dass ich mir langfristig gesehen dabei sicherlich Schaden zufügen werde. Somit säge ich an meinem eigenen Stuhl. Als ich das erkannt hatte, begann ich, die Situation zu analysieren. In der Zwischenzeit habe ich verschiedene Varianten probiert, wie ich mit weniger Anstrengung und mit mehr Bewegungsraum aus dem Auto steigen kann. Mein persönlicher Gewinn aus diesem Kurs: Ich gehe nach einem „bewegten“ Dienst schmerzfrei und schadlos ins Leben nach der Arbeit und ich bin sensibel für immer neue Wege.



### Die Autorin:

Iris Föhr arbeitet als examinierte Altenpflegerin in einem ambulanten Pflegedienst auf der Schwäbischen Alb.

**lebensqualität** die Zeitschrift für Kinaesthetics

Ein Kooperationsprodukt von:  
Kinaesthetics Deutschland, Kinaesthetics Italien, Kinaesthetics Österreich, Kinaesthetics Schweiz,  
Europäischer Kinaesthetics-Association, Stiftung Lebensqualität, Kinaesthetics Österreich,  
Herausgeber: Stiftung Lebensqualität, Norning 20, CH-81854, Sibonien.  
www.zeitschriftlq.com www.kinaesthetics.net

Kinaesthetics

# 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  
[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 \_\_\_\_\_