

Sich selbst zu verstehen, ist das Wichtigste

Ein Schwerpunkt von Kinaesthetics Romania liegt im Aufbau des Programms „Kinaesthetics Pflegende Angehörige“. Warum dem so ist, erklärt **András Martón**. Und er spricht mit dem Schreinermeister **Géza Lórinicz**, der sich zum Kinaesthetics-Trainer ausbilden lässt.

Werte. Wertschätzung und Fürsorge sind innerhalb einer Gesellschaft nicht unbedingt selbstverständlich. Es sind individuelle und gemeinschaftliche bzw. gesellschaftliche Verhaltensmuster, die meist in unbewussten Annahmen, Wertüberzeugungen und fortlaufenden, langjährigen Lern- und Entwicklungsprozessen verwurzelt sind.

Nachwirkungen der Diktatur. Die jüngste Geschichte Rumäniens war geprägt durch ein menschenverachtendes, menschenmissbrauchendes, auf Schein und Täuschung aufgebautes System. Damit zerstörte und entstellte die kommunistische Regierung das ohnehin fragile soziale Versorgungssystem innerhalb von nur fünf Jahrzehnten.

Auch heute, mehr als 20 Jahre nach dem politischen Umbruch, gibt es in Rumänien nur sehr wenige fachliche und fachgerechte Angebote in der Pflege und Rehabilitation. Dadurch sind auch der Rahmen und die Lernumgebung für einen gesellschaftlich wirksamen Entwicklungsprozess der Fachlichkeit, des Problem- und Verantwortungsbewusstseins, der Erkennung und Anerkennung des Auftrags und der daraus hervorgehenden Verhaltensmuster ziemlich eng.

Kein Zugang zur Pflege. Etwa 97% der Pflegebedürftigen haben überhaupt keinen Zugang zu professioneller Pflege. Die überwiegende Mehrheit der Bevölkerung identifiziert Behinderungen fast ausschließlich aus einer medizinisch-pathologischen bzw. pathologisierenden Perspektive.

Gesellschaft und System behandeln Pflegebedürftigkeit und Behinderung noch weitgehend als eine Fatalität. Man überlässt das Problem den Betroffenen und ihren Familien, ohne die notwendigen Fähigkeiten, Fertigkeiten und Mittel zur Verfügung zu stellen. Kurz gesagt, werden diese Menschen einfach ihrem „Schicksal“ über-

lassen. Das beeinflusst weitgehend deren Belastung sowie Lebensqualität und erklärt z. T. auch die im Vergleich zu westeuropäischen Ländern etwa zehn Jahre kürzere Lebenserwartung der Menschen in Rumänien.

Selbstwirksamkeit und Selbstkompetenz. Die „Caritas Alba Iulia“ ist eine Pionier-Organisation im Bereich des Aufbaus von sozialer und sozialmedizinischer Fürsorge in Siebenbürgen. Seit mehr als zehn Jahren legen wir aus den oben erwähnten Gründen den Schwerpunkt unserer Arbeit auf die Befähigung pflegebedürftiger Menschen und ihrer Angehörigen. Selbstwirksamkeit und Selbstkompetenz haben erste Priorität.

Kinaesthetics als Werkzeug. Das WAS war schon ziemlich früh klar genug. Zum wirksamen WIE führte uns die Begegnung mit Kinaesthetics, die weitgehende Unterstützung und Kooperation mit der „stiftung lebensqualität“ und mit „Kinaesthetics Schweiz“. Das hieraus folgende Resultat war die gemeinsame Gründung von Kinaesthetics Rumänien sowie ein Projekt zur Beheimatung der Kinaesthetics-Kompetenz in Rumänien.

Pflegende Angehörige. In rumänischem Kontext bekommen pflegende Angehörige eine zentrale Rolle. Sie sind weitgehend die größte Pflegebranche im Land. Darüber hinaus ist ihre Motivation und ihre Präsenz stabil, ihr Einsatz dauerhaft. Die Befähigung der pflegenden Angehörigen sehen wir deshalb als den wichtigsten, kürzesten, freundlichsten und nachhaltigsten Weg zur Verbesserung der Lage und der Lebensqualität pflegebedürftiger Menschen. Der Aufbau von Kompetenz ist aber auch der sicherste Weg zur Gesundung und Entwicklung des heimischen Versorgungssystems. In den letzten drei Jahren



„Man überlässt das Problem den Betroffenen und ihren Familien. Kurz gesagt, werden diese Menschen einfach ihrem ‚Schicksal‘ überlassen.“



haben wir 178 pflegende Angehörige geschult und begleitet. Unser Ziel ist, diese Tätigkeit so gut wie möglich zu erweitern und als ein stabiles, professionelles Angebot zu etablieren.

Der erste Trainer. Kinaesthetics für pflegende Angehörige zeigt im Familienalltag sehr große Wirkung. Viele pflegende Angehörige fordern nach dem Kinaesthetics-Grundkurs einen -Aufbaukurs und/oder Unterstützung zu Hause. Die Unterstützung zu Hause können wir gewährleisten, weil unsere Organisation über das ganze Einsatzgebiet inzwischen mehr als 40 Kinaesthetics-TrainerInnen im Einsatz hat. Zu unserer Freude hat im Frühjahr 2013 der erste pflegende

Angehörige, Géza Lőrincz, mit der Kinaesthetics-TrainerInnen-Ausbildung begonnen. Diese erste Ausbildung eines pflegenden Angehörigen zum Kinaesthetics-Trainer ist deshalb sehr wichtig, weil wir in unserer Gesellschaft darauf angewiesen sind, dass die Kompetenz der pflegenden Angehörigen kultiviert wird. Und wir arbeiten daran, dass in Zukunft pflegende Angehörige ihren Grund- oder Aufbaukurs bei einer Kinaesthetics-TrainerIn besuchen, die die Herausforderungen an pflegende Angehörige aus eigener Erfahrung kennt.

Andrea am Kuschneln mit ihrer Schwester und ihrem Vater (oben links), am Arbeiten im Rollstuhl (oben rechts) und in der Schule (unten).



imgespräch

András Martón: Géza, du bist Schreiner von Beruf. Und jetzt beginnst du die Ausbildung zum Kinaesthetics-Trainer. Wieso machst du das?

Géza Lórinicz: Meine Tochter Andrea ist schwerbehindert. Sie hat sehr viele Bewegungsprobleme. In all den Jahren haben wir sehr viele Methoden ausprobiert, die ihr in ihrer Entwicklung helfen könnten. Vor vier Jahren hat mir dann eine Bekannte, Melinda Vass, von Kinaesthetics erzählt. Melinda ist in unserer Stadt Odorheiu Secuiesc für das Kinaesthetics-Bewegungskompetenz-Zentrum zuständig. Sie hat mir und Andrea vorgeschlagen, an einem Kinaesthetics-Grundkurs für pflegende Angehörige in Gheorgheni teilzunehmen. Am Anfang war ich eher skeptisch. Nach dem Kurs war ich aber anderer Meinung. Ich habe erfahren, dass man schon nach kurzer Zeit durch Kinaesthetics bewirkte Änderungen feststellen kann.

András: Was hat sich verändert?

Géza: Einerseits konnten wir schon am Ende des ersten Tages Veränderungen bei Andrea feststellen. Aber allem voran habe ich die Ergebnisse in mir selbst gespürt. Der Kurs dauerte vier Tage und war in zwei Teile gegliedert: Zuerst haben wir, die Eltern, gelernt und selbst erfahren, wie wir unseren Kindern helfen können. Und dann haben wir die neuen Ideen mithilfe der TrainerInnen zusammen mit unseren Kindern ausprobiert. Und es zeigte sich, dass Kinaesthetics da Wirkung zeigt, wo ich und Andrea mit anderen Methoden keine Lösung gefunden haben.

András: Kannst du das mit einem Beispiel erklären?

Géza: Wenn ich mich mit Andrea gleichzeitig gemeinsam bewegt habe, bemerkte ich, dass sie weniger Muskelspannung hatte und viel sicherer sitzen konnte. Ein anderes Beispiel: Da war eine andere Familie mit ihrem Sohn, der eine Muskelatrophie hat. Er konnte sich am Ende des vierten Tages aus der Rückenlage mit ganz wenig Hilfe fast alleine aufsetzen. So was habe ich vorher noch nie gesehen.

András: Wie ist es dann weitergegangen?

Géza: Nach dem Grundkurs habe ich mich gefühlt wie jemand, der entdeckt hat, dass es Buchstaben gibt, mit denen man etwas schreiben kann. Aber ich kannte erst einige wenige und war noch weit weg von der Fähigkeit, einen



Der Autor:

András Martón lebt in Tirgu Mures, Rumänien. Er ist Direktor der „Caritas Alba Iulia“ und Kinaesthetics-Trainer Stufe 3 in Ausbildung.

Aufsatz zu schreiben. Also habe ich in der Folge einen Kinaesthetics-Aufbaukurs besucht. Und jetzt beginne ich die Ausbildung zum Kinaesthetics-Trainer.

András: Was hat sich bei dir verändert?

Géza: Das ist eine interessante Frage, die nicht einfach zu beantworten ist. Dies deshalb, weil eine Kinaesthetics-Ausbildung so funktioniert, dass man fast nicht bemerkt, wie man sich und das eigene Verhalten verändert. Wenn jemand mit der Erwartung an einen Kinaesthetics-Kurs kommen würde, dass er eine Vorlesung besucht, würde er sicher enttäuscht werden. Wir lernen in sehr kleinen Schritten. Aber bis zum Ende des Kurses sammeln wir sehr viele Erfahrungen und Wissen. Und dann geht man nach Hause, wo das Lernen weitergeht. Ich habe bemerkt, dass bei mir das Lernen ganz langsam, fast unauffällig stattfindet. Wir lernen durch unsere eigenen Erfahrungen. Und wenn ich bei mir selbst etwas gespürt und verstanden habe, dann braucht das keine Erklärung oder Auseinandersetzung mehr. Deshalb halte ich diese Bildungsmethode für sehr gut.





András: Du hast am Anfang erwähnt, dass du die Ausbildung für Andrea machst. Wie sieht euer Entwicklungsweg der letzten drei Jahre aus?

Géza: Es gab eine doppelte Wirkung: Einerseits konnten wir die Bewegungskompetenz von Andrea erhalten, sogar ihren Zustand ein bisschen verbessern, obwohl sie sich derzeit in einem enormen körperlichen Wachstumsprozess befindet. Und andererseits bin ich neben ihr ganz langsam Experte geworden.

András: Wenn du jetzt die Lage von Andrea anschaut, was für Veränderungen siehst du in ihrer Bewegung nach drei Jahren gemeinsamem Lernen und gemeinsamer Forschung?

Géza: Es gibt eindeutige Änderungen in ihrer alltäglichen Bewegung. Das Interessante ist, dass sie genau weiß, was sie braucht. Und sie sagt mir Bescheid, wie ich ihr am besten helfen kann. Wenn ich sie von der Rückenlage in die Bauchlage begleite, sagt sie mir, was ich tun soll; sie kann selbst die Bewegung steuern, was vorher so nicht möglich gewesen ist. Wenn wir etwas ausprobieren, dann entdeckt sie schnell, was für sie einfacher ist, und sie beginnt, diese Erfahrung in ihre Bewegungsmuster einzubauen. Aber es gibt noch Luft nach oben. Ihr Zustand – ich spreche in der Zwischenzeit nicht mehr von Krankheit – hat viele Konsequenzen, die man direkt beobachten kann. So zeigt sie die Tendenz, eine hohe Muskelspannung zu entwickeln. Jetzt versuchen wir daran zu arbeiten, um aktiv darauf Einfluss nehmen zu können. Und ich denke, dass wir während der TrainerInnen-Ausbildung noch viel darüber lernen werden.

András: Du machst die Kinaesthetics-TrainerInnen-Ausbildung, um andere Eltern unterrichten zu können. Wie bist du auf diese Idee gekommen?

Géza: Ganz ehrlich gesagt: Ich habe seit langem auf diese Möglichkeit gewartet. Seit dem Grund- und Aufbaukurs warte ich darauf. Und jetzt in der Ausbildung lerne ich in jeder Phase etwas Neues. Ich erfahre in mir neue Möglichkeiten und Ideen, die ich, auch wenn ich anderen helfe, gut verwenden kann. Was mir besonders hilft, ist, dass Andrea z. T. auch an der Ausbildung teilnehmen kann.

András: Hast du bereits Erfahrung bei der Vermittlung von Kinaesthetics an andere Menschen?

Géza: Es gibt in Odorheiu Secuiesc eine Gemeinschaft von Familien mit behinderten Kindern. Fünf Familien nehmen kontinuierlich an den Angeboten des Kinaesthetics-Bewegungskompetenz-Zentrums teil. Wir gestalten mit ihnen Gruppen- oder Einzelaktivitäten. Da findet gemeinsames Lernen statt.

András: Und wie sind deine Erfahrungen dabei, wenn du die anderen Eltern anleitest?

Géza: Einfache Anleitungen gehen gut, aber wenn es komplexere Situationen sind, dann merke ich schon, warum ich die Ausbildung mache. Da war eine konkrete Situation, bei der ich bemerkte, dass ich noch viel zu lernen habe. Dieser Familie habe ich dann einfach gezeigt, was ich mit meiner Tochter mache. Und so hatten sie ein Beispiel. Aber ich konnte ihnen in der spezifischen Situation noch zu wenig helfen. Erfolgreicher war die Arbeit mit dem Sohn einer Bekannten. Er ist in einer ähnlicher Lage wie meine Tochter. Die Mutter konnte viel von unserem Austausch profitieren und sie möchte mehr von Kinaesthetics erfahren.

András: Was sagst du, wenn dich jemand fragt, warum du dich mit Kinaesthetics befaßt?

Géza: Ich empfehle Eltern, die ein Kind mit irgendeinem Bewegungsproblem haben, sich mit Kinaesthetics zu beschäftigen. Sicherlich ist es gut, auch andere Methoden auszuprobieren. Jede Methode hat ihre Vorteile. Aber die Eltern werden erfahren, dass sie mit Kinaesthetics sehr schnell, sogar in 30-45 Minuten etwas verändern können. Es ist immer gut, wenn wir Kinaesthetics mit der Hilfe einer TrainerIn ausprobieren und lernen können. So ist es viel einfacher. Wenn jemand Kinaesthetics unterrichten möchte, ist es enorm wichtig, zuerst alles an sich selbst zu erfahren. Nur wenn ich mich selbst verstanden habe, kann ich mit anderen Menschen glaubhaft in Bewegung kommen.

András: Vielen Dank für das Interview.

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 _____