

# Dem anderen helfen, seine Bewegung zu finden

**Christine Grasberger hat vier frischgebackene Kinaesthetics-TrainerInnen gefragt, was sich bei ihnen durch die einjährige Ausbildung persönlich verändert hat.**

**Wie funktioniere ich?** Die Ausbildung umfasst insgesamt 20 Schulungstage und eigenverantwortliches Lernen in der Praxis im Umfang von 252 Stunden innerhalb eines Jahres. Auf der Basis der eigenen Bewegungserfahrung setzen sich die TeilnehmerInnen mit den folgenden Fragen auseinander: „Wie funktioniert ein Mensch? Wie funktioniere ich?“

**Eine intensive Ausbildung.** Die angehenden Kinaesthetics-TrainerInnen Stufe 1 lernen, die eigenen Annahmen und Theorien anhand gezielter Bewegungserfahrungen zu hinterfragen. Durch diese Auseinandersetzung entwickeln sie einerseits ihre Bewegungskompetenz weiter. Andererseits lernen sie, die menschliche Entwicklung und menschliche Lernprozesse aus einer zirkulären Sichtweise zu verstehen. Sie üben sich darin, das Kinaesthetics-Konzeptsystem und weitere Werkzeuge im Praxisalltag einzusetzen. Mit diesen gestalten sie für PatientInnen oder KlientInnen und für BerufskollegInnen Lernprozesse.

**Abschluss in Linz.** Im August 2013 endete für zwölf TeilnehmerInnen die Ausbildung Stufe 1 in Linz. Im Folgenden einige Antworten auf die Frage, was sich in diesem Jahr verändert hat.



**Barbara Knafl ist Fachsozialbetreuerin Altenarbeit. Sie arbeitet in einem Pflegeheim in Kärnten.**

**Meine Ausgangslage.** Vor der Ausbildung war ich in meiner Arbeit mit den KlientInnen so orientiert, dass ich immer versucht habe „das Problem zu lösen“. Ich habe alles sehr technisch gesehen. Ich habe durch mein Tun nicht zugelassen, dass meine BewegungspartnerInnen auch etwas tun können.

Dank der Ausbildung ist mir meine eigene Bewegung viel bewusster geworden. Ich habe begonnen, meine Bewegung aus einzelnen Konzept-Blickwinkeln wahrzunehmen und zu analysieren. Das Thema „Zeit lassen“ wurde für mich sehr wichtig.

**Meine Veränderungen.** In meiner Arbeit im Pflegeheim beobachte ich die BewohnerInnen genauer und erforsche ihre Bewegungskompetenz. Ich stelle mir vor und während der gemeinsamen Bewegung immer wieder die Frage: „Wie kann ich das eigene Tun der BewohnerInnen unterstützen?“ Diese Frage ermöglicht es mir, immer wieder neue, individuelle Antworten zu finden. Ich kann im Moment der Unterstützung Unterschiede in meiner Bewegung deutlicher erkennen und mich der Situation anpassen.

Die Veränderungen sind nicht nur für mich und die BewohnerInnen, sondern auch für BeobachterInnen sichtbar. Das Interesse meiner KollegInnen ist geweckt. Sie kommen jetzt immer öfter, um bestimmte Situationen gemeinsam anzuschauen und durch Bewegungserfahrungen zu analysieren.

Auch die BewohnerInnen sind immer weniger damit beschäftigt „das Problem zu lösen“. Gemeinsam gelingt es uns immer besser „uns vom Problem zu lösen“.

Kinaesthetics ist kein Erlernen von speziellen Handgriffen oder Techniken. Es ermöglicht uns vielmehr, im Pflegealltag ständig zu forschen und Neues zu lernen. Was früher mühsam war, ist heute Lernen durch Eigenerfahrung und gemeinsames Tun.



**Johann Knizek ist seit 28 Jahren Paraplegiker und Rollstuhlfahrer. Johann (und seine Frau Anni) sind Kinaesthetics-AnwenderInnen seit dem Jahr 2002.**

**Meine Ausgangslage.** Mein dringlichster Wunsch war, meinen Körper so zu bewegen und zu verstehen, dass ich trotz meiner Einschränkung möglichst lange selbstständig bleiben kann. Ich wollte Fortbewegung lernen, ohne hochgehoben zu werden. Der Bedarf, eine andere Art von Bewegung zu lernen, wurde mir sehr bewusst, als ich 2010 durch eine schwere Erkrankung ein Jahr im Krankenhaus verbringen musste. Zu Beginn der Ausbildung habe ich schnell gemerkt, dass meine Bewegungskompetenz schon oder noch sehr eingeschränkt ist. Viele Aktivitäten waren für mich nur unter Schmerzen möglich. Ich machte vieles mit zu viel Kraft, wodurch ich eine hohe Spannung im ganzen Körper aufbaute. Es war sehr schwer, von dieser Spannung wegzukommen. Ich kannte keine Alternative.

**Meine Veränderungen.** Ein wunderschönes und nicht zu beschreibendes Erlebnis ist, wenn ich auf dem Boden rolle und mich ohne Rollstuhl fortbewege. Wenn mein äußerer und innerer Raum ohne Einschränkung sind. Wenn es mir gelingt, auf sanfte Art meine „gelähmten“ Beine in Bewegung zu bringen. Wenn ich mich nur ein wenig spiraliger bewege, kann ich die Richtung der Bewegung und der Beine viel besser beeinflussen.

Beim Rollen gebe ich Gewicht an Körperstellen ab, die ich nicht nutzen kann, wenn ich im Rollstuhl sitze. Ganz wichtig ist es für mich, mich mit anderen zu bewegen. Die gemeinsamen Be-

wegungen ermöglichen eine andere Spannungs-, Gewichts- oder Druckrückmeldung in meinem Körper.

Nach jeder Ausbildungsphase erforschte ich meine Aktivitäten mit einem anderen Konzept-Blickwinkel. Oft hatte ich das Gefühl meinen eigenen Körper nicht zu kennen. Es gab immer wieder neue Veränderungen. Meine Verspannungen wurden weniger, meine Verdauung verbesserte sich und mein Körperbild änderte sich. Ich sehe meine Beine nicht mehr als gelähmt. Ich nutze sie ganz bewusst. Ich gebe bewusst Gewicht auf sie ab, achte auf ihre Rückmeldung und steuere durch sie meine Bewegung.

Insgesamt kann ich sagen: Ich gehe liebevoller mit meinen Körper um. Ich bin der erste Kinaesthetics-Trainer im Rollstuhl. Vielleicht mache ich mit anderen TrainerInnen eine Lerngruppe für Rollifahrer.



**Julia Seidl arbeitet als diplomierte Gesundheits- und Krankenschwester auf einer internistischen Station in Wien.**

**Meine Ausgangslage.** Seit neun Jahren bin ich als Gesundheits- und Krankenschwester tätig. Ich liebe meinen Beruf. Wichtig war und ist mir immer, dass sich die Menschen wohl fühlen und ich ihnen ein Lächeln ins Gesicht zaubern kann.

**Meine Veränderungen.** Durch Kinaesthetics kann ich nun das benennen, was ich spüre, wenn ich mit Menschen in Bewegung komme. Angst, Unsi-





cherheit, Schmerz oder andere Reaktionen von PatientInnen, nehme ich durch die Erfahrungen in diesem Jahr sensibler wahr. In der gemeinsamen Bewegung kann ich helfen, die Spannung zu regulieren. Dadurch werden auch Angst, Unsicherheit und Schmerz weniger oder ganz vermieden.

Ich kann die neue Kompetenz wie folgt zusammenfassen: „Versuche immer die Aufmerksamkeit auf dich selbst zu lenken, um so einen Weg suchen zu können, der dem anderen Menschen hilft, seine Bewegung zu finden.“ Dieser Satz begleitet mich stets. Er macht mir immer bewusst, dass ich in diesem Sinn lebenslang Forscherin bleiben will.

Ich habe Mut bekommen, Neues auszuprobieren und die Erfahrungen mit KollegInnen zu teilen. Ich habe gelernt, Unterschiede zu erkennen, Erfahrenes zu beschreiben, ohne zu werten. Das hilft mir selbstbewusst meine Entdeckungsreise weiterzugehen.



**Gerald Knierlinger arbeitet als akademisch geprüfter Lehrer für Gesundheits- und Krankenpflege in einer Krankenpflegeschule in Wien.**

**Meine wichtigsten Erfahrungen und Erkenntnisse.** Die grundlegendste Erkenntnis für mich war die Erfahrung, dass jede Bewegung ein einzigartiger Prozess ist. Er läuft einmal in dieser Situation ab und ist nicht hundertprozentig reproduzierbar. Jede weitere Bewegung ist nur eine neue Variante. Dabei sind es oft kleinste Veränderungen, die große Auswirkungen haben. Dies gilt für meine eigene Bewegung, die der Bewegungs-

partnerIn und noch mehr für die gemeinsame Bewegung miteinander.

Daher darf Kinaesthetics niemals als eine Technik gesehen werden – es ist kein linearer Ablauf, sondern ein permanenter Lernprozess, der erst im Tun entsteht und abläuft. Gerade für mich als Lehrer für Gesundheits- und Krankenpflege, ist es daher ganz wichtig, im Unterrichtsgeschehen vom ersten Moment an diese „Denkweise“ zu vermitteln und erfahren zu lassen. Vielfach ist die Erwartung von SchülerInnen, dass man fertige Lösungen im Sinne von „Maßnahme – Wirkung“ präsentiert bekommt.

Kinaesthetics ist aber weder etwas, das vorgezeigt, noch etwas, das geprüft werden kann, indem man es vorzeigen lässt oder abfragt. Es muss selbst erfahren werden, und das braucht Zeit und die Möglichkeit dazu. Obwohl bereits jetzt im offenen Curriculum einige Querverweise zu Kinaesthetics vorhanden sind, würde ich mir wünschen, dass die Durchführung eines Kinaesthetics-Grundkurses während der Ausbildung nicht nur über den schulautonomen Bereich oder über die Reduzierung von Praktikumsstunden möglich ist, sondern dass Kinaesthetics in der Pflege im Lehrplan verankert wird.

Es könnten einerseits Unterrichtsgegenständen wie Gesundheits- und Krankenpflege, berufsspezifische Ergonomie oder Gesundheitsförderung herangezogen werden. Andererseits könnten die Anwendungs- und Übungsmöglichkeiten in der praktischen Ausbildung auch eingefordert werden. All das sehe ich als Gewinn für alle Beteiligten.

# 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](mailto: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 \_\_\_\_\_