

Einzigartige Momente bewusster erleben

Nachdem die Mutter eines behinderten Kindes entdeckt hatte, was mit Kinaesthetics möglich ist, organisierte sie einen Grundkurs für andere Eltern und qualifizierte sich selbst in einem Peer-Tutoring-Kurs. **Maren Asmusen** führte ein Gespräch mit **Christine Jungerth** über ihre Erfahrungen und Entdeckungen.

Maren Asmusen: Frau Jungerth, Sie sind pflegende Angehörige und Kinaesthetics-Peer-Tutorin. Mich interessiert ihr Werdegang.

Christine Jungerth: Ich habe einen Grund- und Aufbaukurs „Kinaesthetics Pflegende Angehörige“ gemacht. Dann erfuhr ich, dass an der Schule meiner Tochter die Eingliederungshilfen einen Grundkurs „Kinaesthetics in der Pflege“ bekommen hatten. Daraufhin organisierte ich für unsere Eltern an der Schule einen Kurs für pflegende Angehörige. Es war für mich sehr spannend, noch einmal einen Grundkurs mitzuerleben, und ich war total begeistert. Als ich gehört hatte, dass es Peer-Tutoring-Kurse gibt, habe ich mich informiert. Ich wollte noch mehr von Kinaesthetics erfahren. Und dann habe ich so einen Kurs gemacht.

Asmusen: Das ist spannend. Können Sie sagen, was Sie durch den Kurs für sich mitgenommen und gelernt haben?

Jungerth: Das Wichtigste war für mich, ein Handwerkszeug zu bekommen, um für mich selber Kinaesthetics noch intensiver anwenden zu können. Das nutze ich im Moment natürlich für meine Tochter, um sie gut betreuen zu können. Ich denke aber auch an mögliche Anleitungen von anderen Eltern.

Asmusen: Was ist der Bedarf, den Sie oder Eltern grundsätzlich haben?

Jungerth: Grundsätzlich sehe ich einen sehr hohen Bedarf an Unterstützung im Umgang mit unseren Kindern. Vor allem wenn sie schwerer werden und man sie nicht mehr so leicht unterstützen kann. Einen großen Bedarf sehe ich darin, Kinaesthetics erstmal bekannt zu machen, weil viele Eltern noch gar nichts davon gehört haben und man einfach nicht weiß, dass es ein hilfreiches Instrument sein kann.

Asmusen: Als hilfreiches Instrument wofür haben Sie Kinaesthetics erfahren? Ein von Ihnen erwähnter Aspekt ist, eine Alternative zu haben, wenn die Kinder schwerer werden. Gibt es weitere Überlegungen?

Jungerth: Ein ganz wichtiger Aspekt ist die Unterstützung der Kinder mit dem Ziel, dass sie selbstständiger werden können. Das sehe ich als sehr großen Vorteil. Es waren in unserem Kurs Mütter mit verschiedenen Kindern und ganz unterschiedlichen Herausforderungen. Ich sag mal: Es hat sich die Möglichkeit eröffnet, anders mit ihnen umzugehen.

Asmusen: Können Sie mir das näher beschreiben?

Jungerth: Man kann die Kinder besser darin unterstützen, selbstständig zu werden. Es betrifft aber auch den Umgang mit Verhaltensschwierigkeiten. Was mache ich zum Beispiel, wenn ein Kind sich festklammert und sich kaum mehr lösen kann? Wenn ich mehr von menschlicher Bewegung verstehe, kann ich mein Kind besser unterstützen, bekomme Ideen, was ich ausprobieren kann.

Asmusen: Das sind bedeutende Kompetenzen. Hat sich Ihr grundsätzliches Verständnis verändert?

Jungerth: Für mich war eine grundsätzliche Erkenntnis, dass jeder Mensch immer wieder neu lernen kann. Und dass man immer auch andere Möglichkeiten hat. Das ist für mich die zentrale Sichtweise. Wenn ein Kind sich fast nicht bewegen kann, hat es doch noch Möglichkeiten. Es kann lernen, bei der Bewegung mitzumachen, indem ich es z. B. unterstütze, die Spannung gezielt aufzubauen.

Asmusen: Ich höre daraus, dass Sie ein Lernangebot im Alltag geben können.

Jungerth: Ja, in meiner eigenen Situation ist es so, dass ich wirklich täglich diese Lernangebote zu machen versuche oder inzwischen merke, dass ich es automatisch mache. Zum Beispiel war bei uns bereits zu Grundkurszeiten eine Schwierigkeit, dass meine Tochter nicht aus der Badewanne kam. Ich konnte sie nicht in ihrer Bewegung unterstützen. Schon das Aufstehen war schwer. Dann stand sie, und wenn ich an den Händen zog, ging einfach nichts. Sie sperrte sich. Und dann sah ich, was die Trainerin, Frau Weimann, ihr anbot. Sie gab ihr beide Hände und führte eine davon nach oben. Da hob meine Tochter von sich aus ihr Bein hoch und die Bewegung konnte starten. Diese kleinen, feinen Sachen wende ich fast täglich an. Ich gebe meiner Johanna nur einen Halt und sie kann dann die Bewegung selber gestalten. Aber sobald ich anfangen, an ihr zu ziehen und sie praktisch aus dem Gleichgewicht bringe, geht gar nichts.

Asmussen: *Eigentlich ist das so naheliegend. Was ist dabei wesentlich?*

Jungerth: Ganz wesentlich ist der Zeitfaktor, ihr Zeit zu geben, dass sie die Bewegung selber planen und ihr Gewicht organisieren kann, indem ich ihr einen Halt gebe.

Asmussen: *Können Sie Ihre Veränderung im Umgang mit Ihrer Tochter beschreiben?*

Jungerth: Während des Peer-Tutoring-Kurses habe ich meine Tochter nur beobachtet und einfach geschaut, was sie macht und was ich anders machen könnte, um sie zu unterstützen. Dadurch ergab sich im Lauf der drei Wochen, dass sie wirklich zum ersten Mal selber in den Bus einstieg. Ein anderes Thema ist, dass meine Tochter früher fast ausschließlich parallele Bewegungsmuster hatte. Die Trainerin, Frau Weimann, hat dies erkannt, als sie bei uns zu Besuch war. Inzwischen hat Johanna ein vielfältigeres Bewegungsmuster und kann den Körper deutlich anders einsetzen.

Asmussen: *Was ich daraus höre, ist, dass Sie anders schauen können, was Ihnen Ihre Tochter an Bewegungen anbietet*

Jungerth: Ja, unbedingt. Nach den Kursen habe ich mich kompetenter erlebt. Ich habe den Eindruck, dass ich besser auf meine Tochter eingehen kann oder einfach mehr Möglichkeiten bekommen habe. Vorher war ich eingefahren. Irgendwann ist man das natürlich in der Pflege.

Asmussen: *Das ist interessant: Man ist eingefahren. Eröffnen die Kurse also weitere Möglichkeiten?*

Jungerth: Ja, man erweitert die Möglichkeiten und bekommt Ideen für einen anderen Umgang mit verschiedensten Alltagsaktivitäten.

Asmussen: *Die kleinen Herausforderungen im Alltag: Welche sind es denn bei Ihnen?*

Jungerth: Im Moment ist es das Essen. Da sind wir dran, weil meine Tochter nicht selber isst. Gehen kann sie selber, aber sie wirft sich ab und zu auf den Boden. Doch es ist inzwischen kein Problem mehr, wieder hochzukommen. Es reicht ein Impuls zu einer kleinen Gewichtsverlagerung und sie fängt an, selber aufzustehen.

Asmussen: *Sie heben sie also nicht mehr. Haben Sie sie früher hochgehoben*

Jungerth: Ja, lange! Mit fünf hat sie erst laufen gelernt, also nicht mehr an der Hand, sondern wirklich frei. Aber dann war es so, dass sie sich nach ein paar Schritten fallen ließ. Das war ein Punkt, wo ich dachte, dass ich gucken will, dass sie selber aufstehen lernt und einen Halt hat, an dem sie sich hochziehen kann. Diese Idee hatte ich schon von mir aus. Mit Kinaesthetics habe ich meine Ideen dann verfeinert.

Asmussen: *Wie tun Sie es heute?*

Jungerth: Wenn ich genug Zeit habe, setze ich mich hin und warte, bis sie selber aufsteht. Manchmal, wenn sie sich auf den Boden fallen lässt, lege ich mich sogar ein bisschen auf sie und warte, bis sie von selber den Impuls hat hochzukommen. Das ist jetzt nicht konkret „kinästhetisch“, glaube ich.

Asmussen: *Aber ein Angebot, sich auf dem Boden zu spüren.*

Jungerth: Genau, ein Angebot sich zu spüren, und so kann ich warten, bis sie selbst beginnt aufzustehen. Ich habe auch gelernt, mich selber nicht so zu verkrampfen, bewusst auf meine eigene Anstrengung zu achten, einfach lockerer zu sein.

Asmussen: *Das ist der Blick auf sich selbst: Neben dem Blick auf das Kind auch sich selbst zu beobachten. Was haben Sie für sich verändert? Ganz für sich?*





Die Autorin:

Maren Asmussen ist Geschäftsführerin von Kinaesthetics Deutschland und Kinaesthetics-Ausbilderin. Mit ihrem langjährigen Erfahrungswissen engagiert sie sich für echte und fördernde Begegnungen im Pflegealltag.

Jungerth: Gerade diesen einen Punkt habe ich verändert, dass ich immer wieder auf meine eigene Anstrengung achte, wenn ich mit ihr in Kontakt bin. Ich lasse sie möglichst viel selber machen und nehme mich eher zurück. Ich schau, dass ich ihr Raum gebe, dass sie sich bewegen kann, z. B. wenn sie von der Toilette aufsteht. Wenn ich sie auf der Toilette sitzend anziehe, setze ich mich auf einen Hocker, so dass es für mich bequem ist.

Asmussen: Was würden Sie anderen Eltern wünschen, wenn sie mit Kinaesthetics in Berührung kommen? Was können sie damit grundsätzlich lernen?

Jungerth: Ich würde ihnen wünschen, dass sie selber Bewegungserfahrungen machen können, sodass sie ihre eigene Bewegung kennen lernen können, um dann ihren Kindern einfach anders oder feinfühlicher helfen zu können, sie aufmerksamer unterstützen zu können.

Asmussen: Wenn ich Sie richtig verstehe, hilft es, aufmerksamer zu sein?

Jungerth: Wenn z. B. das Kind nicht mobil ist, können die Eltern lernen, dass das Kind sich selber besser spüren kann, wenn es nicht in der Luft getragen wird, sondern das Gewicht abgeben oder einfach mithelfen kann. Ich habe erlebt, wie wesentlich das für die Kinder ist. Ebenso ist es wichtig, dass Eltern ihre Kinder beobachten. Was ich den Eltern auch noch wünsche, ist, dass sie sich einfach mit anderen austauschen können. Das ist ein ganz wichtiger Aspekt, dass man sich austauschen kann und merkt, dass man nicht allein ist. Was ich in den Angehörigen-Kursen gut fand, ist, dass sehr wertgeschätzt wurde, was man als Angehörige leistet, dass also einem bewusst wird, was man leistet. Man erkennt, dass es wirklich eine große Aufgabe und Herausforderung ist.

Asmussen: Da haben Sie viel Wesentliches gesagt. Mich interessiert jetzt noch, was Sie sich in Bezug auf Ihre Peer-Tutoring-Qualifikation wünschen. Was möchten Sie gerne damit erreichen?

Jungerth: Ich habe mich erst mal auf meine Tochter beschränkt, weil ich denke, dass jetzt eine Zeit ist, die begrenzt ist. Es ist die Zeit, die ich mit ihr zuhause habe, in der ich mit und von ihr lernen kann. Was möchte ich noch erreichen? Ich fände es gut, wenn andere Angehörige auch von dieser Möglichkeit, von Kinaesthetics

erfahren würden, wenn es also einfach bekannter würde. Ich würde gern erreichen, dass in meinem Umfeld mehr Angehörige davon erfahren, um dann miteinander offen zu sehen, was sich daraus ergibt.

Asmussen: Geht es auch um die Vision, dass ein achtsamer Umgang möglich wird und eine grundsätzliche Entlastung stattfindet, ein Miteinander entstehen kann?

Jungerth: Ja, das wünsche ich mir, ein achtsamer Umgang zwischen Eltern und Kindern, aber auch unter den Eltern. Ich denke, dass so jeder für sich weiterkommt auf seinem Weg und in der Art und Weise, wie er mit seinem Kind umgeht oder einfach die Situation bewältigt. Letztendlich gibt es ja auch viele schöne Momente bei der Pflege eines solchen Kindes. Das ist einfach etwas ganz Besonderes. Es ist wichtig, dass man sich auch wieder dieser einzigartigen Momente bewusster wird und sich daran freuen kann.

Asmussen: Es ist wunderschön, was Sie sagen.

Jungerth: Man hat halt kein „normales“ Kind, hat viele Herausforderungen, aber auch viele schöne Momente, die man sonst nicht hätte. Man bekommt einen ganz anderen Blick auf das Leben mit all den Kleinigkeiten. Man kann sich freuen an dem, was kommt. Und das sieht man halt viel eher als bei einem normal entwickelten Kind. Ich denke, Kinaesthetics hilft, den Blick auf diese kleinen Dinge zu lenken.



Die Autorin:

Christine Jungerth ist Mutter eines Kindes mit Behinderung und Kinaesthetics-Peer-Tutorin. Sie engagiert sich für einen höheren Bekanntheitsgrad von Kinaesthetics.

Johanna steigt fast selbstständig in den Bus ein

Früher wurde Johanna mit einem großen Kraftaufwand in den Bus geschoben. Dabei konnte sie nicht mithelfen und ließ sich meistens „hängen“.



1. Johanna braucht manchmal viel Zeit, bis sie einzusteigen beginnt, besonders dann, wenn sie sich durch äußere Reize wie z. B. den Fotografen ablenken lässt. Es ist eine große Herausforderung, nicht vorschnell einzugreifen und ihr die Zeit zu lassen, damit sie sich selber organisieren kann.



5. Die Mutter wartet, bis sich Johanna in ihrem Körper orientiert und organisiert hat. Johanna beginnt, mit den Armen zu ziehen und so die nötige Anstrengung aufzubauen, um ihr Gewicht auf den Autositz zu bringen.



2. Die Mutter unterstützt Johanna, indem sie langsam ihre Hand an den Griff der Kopfstütze führt. Sie gestaltet die Interaktion über Berührung und Bewegung so, dass Johanna mitmachen kann.



6. Der Einstieg ist geschafft und die Herausforderung dieser anspruchsvollen Aktivität gemeistert!



3. Johanna nutzt den Halt an der Kopfstütze, um ihr Gewicht auf ihr rechtes Bein zu verlagern. Sie kann so ihr linkes Bein selbstständig in den Einstieg hochheben.



7. Es ist ein großer Fortschritt, Johanna nicht mit viel Anstrengung in den Bus zu heben. Sie selber freut sich und ist stolz, wenn sie sich beteiligt fühlt oder es sogar ganz alleine kann.



4. Manchmal braucht Johanna noch etwas Unterstützung, um eine passende Richtung der Gewichtsverlagerung zu finden. Die Mutter macht dies, indem sie Johanna am Brustkorb begleitet. Dies gibt gleichzeitig Sicherheit, falls Johanna abrutschen würde.

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



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 _____