

Neue Perspektiven für die häusliche Pflege

In Rumänien entwickelt sich Kinaesthetics erfreulich weiter. Mit dem Abschluss der Ausbildung Stufe 1 sind nun bereits 51 Kinaesthetics-TrainerInnen aktiv. Drei TeilnehmerInnen der Ausbildung erzählen von ihren Erfahrungen und Visionen. **Maria Pfemeter** berichtet.

Erfreuliche Entwicklung. Der Aufbau von Kinaesthetics Romania ist bisher in drei Phasen verlaufen. In der ersten Phase von 2006 – 2009 wurden ca. 350 Pflegende der Caritas in Kinaesthetics-Grund- und Aufbaukursen geschult. In der zweiten Phase von 2010 bis Ende 2012 wurde die erste Generation Kinaesthetics-TrainerInnen ausgebildet, die die Basiskurse in rumänischer und ungarischer Sprache gestaltet. Die dritte Phase läuft unter dem Projektnamen „Aufbau Kinaesthetics Romania“. Dabei geht es darum, bis im Mai 2016 eine eigenständige Kinaesthetics-Länderorganisation aufzubauen. Der Berufsverband Kinaesthetics Romania wird dann von 75 Kinaesthetics-TrainerInnen getragen. Dieses Projekt wird vom Kohäsionsfonds der Schweizerischen Eidgenossenschaft mitfinanziert.

Ausbildungsabschluss. Am 21. Januar 2015 konnte eine weitere Ausbildung erfolgreich abgeschlossen werden. Maria Pfemeter hat mit drei TeilnehmerInnen gesprochen.



Balázs Csilla: Kinaesthetics hat mein Interesse für Bewegung sehr geweckt und es ist für mich allgegenwärtig. Ich beobachte ständig die Bewegung von anderen und versuche nachzuvollziehen,

was sie tun. Als ich mir kürzlich ein Theaterstück angesehen habe, beobachtete ich ganz fasziniert, wie die Schauspielerinnen ihre Hüfte und Beine bewegte, wie sie sich drehte, ob sie ihre Massen getrennt oder gemeinsam bewegte. Dasselbe passiert, wenn ich mit meinen Kindern spiele. Ich finde das so spannend, dass ich die Erfahrungen, die ich in dieser Ausbildung gemacht habe, gerne mit möglichst vielen Menschen teilen möchte.

Meine Sensibilität hat sich in diesem Jahr

stark entwickelt. Am Anfang wusste ich bei den Partnererfahrungen nicht, wie ich die gemeinsame Bewegung in meinem eigenen Körper nachvollziehen kann. Jetzt ist das ganz anders. Ich kann mich ganz auf die Bewegung einlassen und bin viel langsamer geworden. So kann ich mir mit geschlossenen Augen ein Bild von der Muskelspannung meiner PartnerInnen machen.

Auch im Umgang mit anderen Menschen kann ich Kinaesthetics gut ins Spiel bringen. So konnte ich z. B. meinen Mann davon überzeugen, dass er mit mir auf dem Boden in Bewegung kommen soll. Er konnte erfahren, wie gut es ist, wenn er seine Massen differenziert bewegen kann. Er hat gelernt, dass Anstrengung nicht der einzige Weg ist und dass es noch zahllose Möglichkeiten gibt, die er nicht nutzt. Vor ein paar Monaten hatte er so starke Rückenschmerzen, dass er seine Schuhe nicht mehr alleine anziehen konnte. Der Arzt verschrieb ihm eine Spritze. Aber wir haben es geschafft, seine Spannung so zu verändern, dass er ohne Maßnahme schmerzfrei wurde. Das hat ihn davon überzeugt, wie wirkungsvoll Kinaesthetics ist. Er hat sogar anderen empfohlen, sich mit Kinaesthetics zu befassen.

Nach der Ausbildung möchte ich dazu beitragen, dass möglichst viele Leute erfahren, dass wir für unsere Bewegungsschwierigkeiten selbst verantwortlich sind. Und dass wir unsere Bewegungskompetenz beeinflussen können.



Györg Emöke: Diese Ausbildung hat mein Leben verändert. Ich bin viel achtsamer geworden, sowohl in meinem Alltag als auch bei der Arbeit. Früher bin ich morgens, wenn der Wecker

klingelte, aus dem Bett gesprungen und startete sofort in den Tag. Jetzt geht dies etwas anders vor sich. Ich nehme mir morgens immer ein paar

Minuten Zeit, um meinen Körper und meine Bewegung zu beobachten. Auch während der Arbeit, im Büro oder beim Autofahren passe ich auf meine Bewegungen auf. Ich habe bemerkt, dass ich sogar schon eine Kinaesthetics-Betrachtungsweise habe. Ich beobachte die anderen Menschen und sehe Bewegungsmuster, die ich früher gar nicht gesehen habe. Im Restaurant fällt mir auf, wie jemand auf dem Stuhl sitzt. Im Spitex-Dienst beobachte ich meine KollegInnen bei der Arbeit und leite sie in der Praxis an. Ich sehe, wenn sie nicht viabel handeln, und kann ihnen helfen, dies zu verändern, indem ich mit ihnen in Bewegung komme.

Ich habe gelernt, mir immer bewusst zu machen, dass ich mich nicht auf das vordergründige Ziel konzentrieren sollte, sondern auf den Weg und auf die Qualität dieses Weges. Es geht darum, sich nicht auf das Problem zu fokussieren, sondern nach Möglichkeiten zu suchen. Natürlich gibt es immer Probleme. Es tauchen dringende Fragen auf. Aber ich versuche, mich nicht an den Schwierigkeiten festzuhalten und an diesen zu verzweifeln. Ich suche immer öfter nach neuen Wegen. Das ist vermutlich der größte Gewinn dieser Kinaesthetics-TrainerInnen-Ausbildung. Und diese Sichtweise kann ich immer öfter in meiner Arbeit wie auch in meinem Leben verwenden.

Meine Vision ist u. a. die Folgende: Ich möchte möglichst viele meiner KollegInnen mit Kinaesthetics „anstecken“. Ich möchte ihnen helfen, neugierig zu werden und ihre eigene Bewegung und die Lehre von der Bewegungsempfindung tiefer, konkreter und bewusster zu erforschen. Das hilft ihrer Gesundheitsentwicklung. Die PatientInnen zu heben tut niemandem gut, weder der PatientIn noch der Pflegenden. Ich will einen Beitrag dazu leisten, dass meine KollegInnen die Bewegungen der PatientInnen nicht mehr als Problemquelle betrachten, sondern nach neuen Wegen suchen. Ich denke, dass die Vertiefung des Kinaesthetics-Wissens durch möglichst viele Menschen unbedingt nötig ist.

Vielen Dank.



Vitéz Carmen: Im letzten Jahr war die Verlangsamung meiner Bewegung die größte Veränderung für mich. Das merkt man v. a. meiner Pflegearbeit an. Früher habe ich

sehr schnell gearbeitet. Diese Verlangsamung tut mir gut. Ich gebe mehr Acht auf mich und auf meine Gesundheitsförderung.

Auf der konzeptuellen Ebene habe ich mich auch stark verändert. Ich kann akzeptieren, dass jeder Mensch anders ist und ich kann mich an die PatientInnen besser anpassen. Ich gehe nicht mehr davon aus, was sie nicht machen können, sondern ich suche ihre Kompetenzen, die noch vorhanden sind. Damit arbeite ich. Diese Einstellung hat viele Vorteile. Einerseits bewegen sich meine PatientInnen viel lieber mit. Andererseits hilft es ihnen, mit sich selbst eine enge Verbindung aufzubauen. Meine Beziehung zu den PatientInnen hat auch eine viel bessere Qualität als zuvor.

Natürlich ist die Umsetzung in die Praxis eine große Herausforderung. Insbesondere in Bezug auf die Bedingungen: Unsere bettlägerigen Kranken haben immer noch weiche Matratzen, und das Körperbewusstsein und die Bewegungsmöglichkeiten sind unter solchen Umständen ganz anders als auf harten Matratzen. Es besteht zur Zeit noch die bisherige Pflegekultur: Die PatientInnen sollten so viel Komfort wie möglich haben, also bequeme, weiche Matratzen, viele Kissen und ihre Extremitäten werden aufpolstert. Aber das behindert sie in ihrer Bewegung, und damit sollten all diese Sachen lieber weggelassen werden.

Eine andere Schwierigkeit der Umsetzung der Theorie in die Praxis ist der Widerstand der PatientInnen und Angehörigen. Man hat Änderungen nie gern, und deshalb gibt es diesen Widerstand. Wir können immer nur mit kleinen Schritten Änderungen umsetzen.

Kinaesthetics hat mir beigebracht, dass nicht das Ziel am wichtigsten ist, sondern der Weg, der Prozess und dessen Qualität.

Meine Vision nach der Ausbildung ist, dass ich diese Betrachtungsweise und Philosophie in allen meinen Arbeitsfunktionen vertreten und dementsprechend arbeiten kann. Ich wünsche mir ein selbstständiges Altern und hoffe, dass Kinaesthetics mir dabei hilft; sowohl psychisch als auch physisch.



Die Autorin:

Maria Pfemeter ist von Beruf Kinaesthetics-Trainerin und lebt in Csikszereda, Siebenbürgen RO.

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 _____