

Ich bin Ursache und Wirkung meines Verhaltens

Eine junge Frau in Sibirien lebt seit ihrer Geburt mit einer Behinderung. Durch die intensive Beschäftigung mit Kinaesthetics beginnt sie ihre Lebensweise zu verändern. **Lilia Körner** berichtet über diesen Lernprozess.

Über die Wirkung

Die Wirkung von Kinaesthetics. Der Ausdruck „die Wirkung von Kinaesthetics“ wird sehr häufig in verschiedensten Zusammenhängen verwendet: Man spricht darüber, schreibt darüber Artikel und qualitative Berichte, versucht die Wirkung in wissenschaftlichen Studien nachzuweisen. Eine besondere Begegnung, bei der die „Wirkung von Kinaesthetics“ sehr eindrücklich war, hat mir den Impuls gegeben, mich aus einer für mich neuen Perspektive mit diesem Thema auseinanderzusetzen. Dabei stellte ich mir folgende Fragen: „Wenn ich von der Wirkung von Kinaesthetics spreche, was genau meine ich damit? Ist es überhaupt sinnvoll und passend, von einer Wirkung von Kinaesthetics zu sprechen? Welche Unterschiede der Wirkung gibt es in Abhängigkeit davon, wer an den Kinaesthetics-Bildungsanlässen teilnimmt und in der Folge sein Wissen und seine Erfahrungen anwendet?“

Die Wirkung erkennen? Wie verhält es sich mit der Wirkung von Kinaesthetics? Kinaesthetics ist keine Maschine und kein Lebewesen, das etwas tut und eine Wirkung hervorruft. Kinaesthetics ist eine angewandte Wissenschaft, die von Menschen entwickelt wird und mit der sich Menschen beschäftigen. Ihre „Werkzeuge“, die Kinaesthetics-Konzepte, können Menschen in ihrer eigenen Bewegung erfahren und verstehen lernen, wodurch sie ihre Bewegung sensibler wahrnehmen und ihr Verhalten differenzierter steuern und reflektieren können. So kann man sagen, dass durch die Auseinandersetzung mit Kinaesthetics der einzelne Mensch selbst eine Wirkung in sich hervorruft, die sich in seinem Verhalten zeigen kann.

Deshalb können wir meiner Meinung nach nicht die Wirkung von Kinaesthetics beobachten und beschreiben. Was wir differenziert wahrnehmen und beschreiben lernen können, ist die Wirkung von unserem Verhalten, wenn wir anwenden, was wir von Kinaesthetics in uns verstehen.

Verantwortung für die Wirkung. Wenn die mit Kinaesthetics vertraute Pflegeperson einen pflegebedürftigen Menschen in den alltäglichen Aktivitäten unterstützt, ist diese primär für das Lernangebot gegenüber der betroffenen Person verantwortlich. Dabei wird die Art und Weise der Bewegungsunterstützung, und somit die entstehende Wirkung, von vielen Faktoren beeinflusst. Zum Beispiel: „Im Kontext welcher Absicht gegenüber dem pflegebedürftigen Menschen handelt die Pflegeperson? Wie erfährt und versteht die Pflegeperson die Inhalte des Kinaesthetics-Konzeptsystems in ihrer eigenen Bewegung? Wendet sie ihr Verständnis von Kinaesthetics-Konzepten bewusst und konsequent in jeder pflegerischen Handlung an, oder ist die Anwendung beliebig? Reflektiert sie ihr Tun in Bezug auf die Absicht und die beobachtete Wirkung?“

Die Pflegeperson kann ihre Lernangebote immer nur von außen anregen. Der pflegebedürftige Mensch passt sich ganz individuell und nicht vorhersagbar an sie an. Diese Interaktion ist stets eine große Herausforderung, die eine sehr hohe Sensibilität und Anpassungsfähigkeit seitens der Pflegeperson verlangt.

Welche Wirkungen können entstehen, wenn der pflegebedürftige Mensch sich mit Kinaesthetics beschäftigt? Er hätte die Möglichkeit, unmittel-





bar seine Bewegungswahrnehmung zu sensibilisieren und seine Bewegungskompetenz zu erweitern. Er könnte seine Ziele und Absichten selbst formulieren und selbst bestimmen, wie verbindlich und konsequent er sein Wissen und seine Erfahrungen in den alltäglichen Aktivitäten umsetzt und welche Art der Unterstützung er von den Pflegenden benötigt.

Alyonas Geschichte zeigt, was ein Mensch mit Behinderung durch die persönliche Auseinandersetzung mit Kinaesthetics in seiner Entwicklung eigenverantwortlich bewirken kann.

Andere Länder – andere Erfahrungen ...

Russland. Viele Menschen in Russland haben ein großes Interesse an Kinaesthetics. An unseren Kursen nehmen ÄrztInnen, TherapeutInnen, KrankenpflegerInnen und insbesondere pflegende Angehörige teil. Immer wieder lernen aber auch einige Menschen mit Behinderung gemeinsam mit ihren pflegenden Angehörigen, die eigene Bewegung besser zu verstehen. So lernte ich vor zwei Jahren in Kemerowo (Sibirien) die 19-jährige Alyona kennen. Seit ihrer Geburt lebt sie mit einer Zerebralparese.

Ich existierte von meinem Körper getrennt. Dass Alyona ein selbstständiges Leben führen will, zeigte sich schon bei unserer ersten Begegnung. Sie besuchte den Grundkurs ohne eine Begleitperson; ihre Eltern brachten sie zum Kurs und holten sie abends wieder ab.

Als wir uns kennenlernten, konnte Alyona viele Aktivitäten nur schwer, d. h. mit sehr viel Anstrengung durchführen. Sie lief in Begleitung einer anderen Person und musste sich mit den Händen festhalten, um nicht zu stürzen. Sie hatte aber nicht nur im Gehen sehr große Mühe, das Gleichgewicht zu halten. Jede Aktivität führte sie mit einer hohen Muskelspannung durch, die ihren Körper einengte. So beschreibt Alyona selbst ihre Situation: „Bevor ich Kinaesthetics kennenlernte, konnte ich gehen, aber nur kurze Strecken. Es ist schwer zu beschreiben, das müsste man zeigen ... Vor Kinaesthetics hatte ich das Gefühl, dass ich getrennt von meinem Körper existierte – ich für mich selbst und mein Körper für sich selbst ...“

Positionswechsel: eine Herausforderung. Am ersten Tag des Kurses war es für Alyona eine große Herausforderung, sich auf den Boden zu legen

und wieder aufzustehen. Es kostete sie viel Mühe, diesen Positionswechsel selbst durchzuführen, ohne dabei zu stürzen.

An allen Bewegungserfahrungen des Kurses beteiligte sich Alyona sehr aufmerksam. Sehr schnell wurde sie sich ihrer eigenen Bewegungsmuster bewusst. Ich beobachtete und analysierte ebenfalls ihre Muster und mir fiel auf, dass sie auch in der Rückenlage eine hohe Muskelspannung hatte. Beim Drehen auf die Seite konnte sie ihre Beine nicht aufstellen, um sie zum Drücken zu nutzen. Um sich fortzubewegen, bewegte Alyona mehrere Körperteile ruckartig in dieselbe Richtung. Dieses Muster zeigte sich in allen Positionen bis hin zum Stehen. Einige Positionswechsel konnte sie nicht selbstständig durchführen, so z. B. von der Bauchlage ins Sitzen. Mit einer ruckartigen Bewegung und mit sehr hoher Anstrengung „sprang“ sie von der Bauchlage direkt in den Hand-Knie-Stand.

Entwicklung in tiefen Positionen. Mir wurde klar, dass Alyona ihre Bewegungskompetenz bei den tieferen Positionen beginnend erweitern sollte. Entsprechend dieser Idee gestalteten wir die Bewegungserfahrungen im Laufe des Kurses. Anfangs leiteten wir Konzept-Themen in tieferen Positionen wie Rücken- und Bauchlage an. Später nutzten wir höhere Positionen wie Sitzen und Hand-Knie-Stand für die Lernaktivitäten.

Während der Einzelerfahrungen versuchte Alyona hochmotiviert, unterschiedliche Möglichkeiten in verschiedenen Aktivitäten für sich zu entdecken. Sie konzentrierte sich intensiv auf ihre Bewegungswahrnehmung und suchte nach Unterschieden in ihrer Muskelspannung. Sie wollte lernen, die Aktivitäten auch mit geringerer Anstrengung zu gestalten. Es war am Anfang nicht einfach, weil ihr Körper sich bereits an die ruckartigen Bewegungsmuster angepasst hatte. Viele Sehnen waren verkürzt, die Muskeln waren sehr fest. Es fiel ihr schwer, die einzelnen Körperteile in verschiedene Richtungen zu bewegen.

In Partnererfahrungen gelang es Alyona, mithilfe der TrainerInnen und anderer TeilnehmerInnen die Aktivitäten etwas leichter und mit mehr Spielraum durchzuführen. Sie lernte, in allen Aktivitäten die Spannungsunterschiede in ihrem Körper feiner wahrzunehmen. Dadurch konnte sie das Gewicht der einzelnen Körperteile ganz bewusst mit zunehmend geringerer Anstrengung verlagern.



Rechte Seite unten: Mit der Unterstützung der Trainerin erarbeiten Alyona und ihre Mutter am Praxistag Lernaktivitäten für den Alltag.



**Die Autorin:**

Lilia Körner ist von Beruf Krankenschwester und Kinaesthetics-Trainerin Stufe 3. Sie arbeitet freiberuflich. Seit 2008 engagiert sie sich als russischsprachige Kinaesthetics-Trainerin für den Aufbauprozess von Kinaesthetics in der Russischen Föderation und in Weißrussland.

Voneinander lernen. Nicht nur Alyona profitierte von der gemeinsamen Arbeit im Kurs. Auch alle anderen TeilnehmerInnen lernten viel von ihr. Sie konnten in der gemeinsamen Bewegung und Reflexion mit ihr viele wertvolle Erfahrungen für die Unterstützung ihrer eigenen Kinder in den alltäglichen Aktivitäten sammeln. In diesem Austausch waren die Aspekte der Entwicklung der Bewegungskompetenz und der Gesundheitsentwicklung immer präsent.

Alyonas Disziplin hat mich sehr beeindruckt. Sie war sehr verbindlich und streng zu sich selbst, feilte an jeder kleinen Aktivität. Sie testete viele neue Bewegungsrichtungen aus und suchte lange und hartnäckig nach neuen Möglichkeiten.

Eigenverantwortung und Unterstützung. Drei Monate später traf sich die Gruppe zum zweiten Teil des Grundkurses wieder. Alyona hatte in der Zwischenzeit intensiv an ihren Bewegungsmöglichkeiten weitergearbeitet. Sie hatte dabei die Blickwinkel der ersten beiden Kinaesthetics-Konzepte genutzt und sich mit der Qualität ihrer Bewegung in den tiefen Positionen und beim Positionswechsel von der Rückenlage bis ins Sitzen und zurück beschäftigt. Dadurch lernte sie, selbstständig von der Rückenlage ins Sitzen, dann in den Hand-Knie-Stand zu kommen und sich wieder auf den Rücken zu legen. Es gelang ihr, die Spannung etwas fließender zu regulieren. Die Bewegungen der einzelnen Körperteile in verschiedene Richtungen fielen ihr leichter, wurden geschmeidiger. Sie plumpste nicht mehr, wenn sie sich auf den Boden legte.

Wir arbeiteten weitere drei Tage gemeinsam im Kurs. Am Ende fand ein Praxistag statt, an dem die TeilnehmerInnen mit ihren von Zerebralparese betroffenen Kindern kamen, um ihre Fragen in konkreten alltäglichen Aktivitäten zu bearbeiten.

Alyona hatte ihre Mutter dabei. Sie wollte zusammen mit ihr nach Möglichkeiten suchen, um bestimmte gemeinsame Aktivitäten entwicklungsfördernd und nicht nur zielorientiert zu gestalten. Alyona benötigte bei bestimmten Aktivitäten die Assistenz ihrer Mutter, aber in der Art, dass sie diese immer differenzierter verstehen und später selbst ausführen lernen konnte. Sie wusste: Die Art und Weise, wie ihr ihre Mutter hilft, eröffnet ihr den Weg zu mehr Selbstständigkeit.

Das Lernen geht weiter. Alyona kam im Folgejahr in den Aufbaukurs. Ein neues Thema waren die

Haltungsbewegungs- und Transportbewegungsebenen. In der Partnerarbeit lernten die TeilnehmerInnen jede Bewegungsebene des menschlichen Körpers in ihren Bewegungsmöglichkeiten kennen und erforschten miteinander das Muster und Zusammenspiel dieser Ebenen.

In unterschiedlichen Aktivitäten untersuchte Alyona die Bewegungsmöglichkeiten jedes einzelnen Körperteils. Sie arbeitete sehr intensiv an der Beweglichkeit ihrer Hände und Füße. Das große Ziel, das sie zu Beginn der Arbeit mit Kinaesthetics genannt hatte, war „das sichere Gehen ohne Gehstock“. Das eigene Verständnis der Kinaesthetics-Konzepte half ihr, nach Ideen auf dem Weg zu diesem Ziel zu suchen. So konnte Alyona mit unserer Unterstützung viele kleine Lernaktivitäten für sich entwickeln, die sie selbstständig oder mithilfe ihrer Mutter im Alltag ausführen konnte. Ebenso verstand sie, wie sich die Qualität der Bewegungen in tieferen Positionen auf das Erlernen von Aktivitäten in den hohen Positionen auswirkt.

Am zweiten Praxistag am Ende des Aufbaukurses überraschte mich Alyona. Dieses Mal hatte sie anstelle ihrer Mutter zwei Freundinnen eingeladen, die ebenfalls von Zerebralparese betroffen waren. Alyona gestaltete Bewegungsanleitungen für ihre Freundinnen. Sie leitete diese an, auf ihre eigene Anstrengung zu achten und das Gewicht der einzelnen Körperteile nicht ruckartig zu heben, sondern auf dem Boden zu verlagern. Während ihre Freundinnen unterschiedliche Möglichkeiten einer Aktivität ausprobierten, beobachtete Alyona ihre Bewegungsmuster und sagte dann zu mir: „Sie bewegen sich genauso wie ich, bevor ich Kinaesthetics kennenlernte. Wir haben da noch viel zu tun!“

Alyonas harte Arbeit zeigt Wirkung. Sieben Monate waren nun seit meiner ersten Begegnung mit Alyona vergangen. Sie hat im Laufe dieser Zeit mit ihrem Verständnis der Kinaesthetics-Konzepte intensiv und überwiegend selbstständig an ihrer eigenen Bewegung gearbeitet.

Alyona bewegte sich in den alltäglichen Aktivitäten – gleichgültig, was sie tat – viel bewusster und aufmerksamer. Sie beschäftigte sich gezielt mehrere Stunden am Tag mit bestimmten Aktivitäten auf dem Boden, um ihre Aufmerksamkeit für die Wahrnehmung der Bewegung zu verfeinern. Und diese Aktivitäten passte sie ständig ihrer Wahrnehmung und der Wirkung in ihrem Körper an.

Manchmal brauchte Alyona die Hilfe ihrer Eltern. Zum Beispiel half ihr die Mutter, sich in die Hocke zu begeben. Bei dieser Aktivität dehnte Alyona die verkürzten Sehnen der Füße, sodass sie mittlerweile fast einen kompletten Sohlenkontakt zum Boden erreicht. Außerdem leitete sie auch ihren Vater an. Dadurch veränderte sich auch die Art der Unterstützung durch die Eltern. Vor allem beim Gehen begleiteten sie Alyona langsamer. Dadurch konnte sie die Spannung bewusster und fließender regulieren. Alyona lernte, ihr Gleichgewicht besser zu kontrollieren, und brauchte nach und nach weniger Unterstützung. Die Eltern mussten lernen, ihr geduldig zu folgen, anstatt sie zu führen.

Nach Monaten intensiver Arbeit an der eigenen Bewegung sind ihre Veränderungen sichtbar: Das Auf-den-Boden-Gehen und Wieder-Aufstehen ist für Alyona ziemlich einfach geworden. Sie kann lange Strecken mit einem Gehstock selbstständig bewältigen oder auch autonom Treppen steigen. In allen Aktivitäten reguliert Alyona ihre Muskelspannung fließender und ist in der Lage, ihre Bewegung situativ passend für sich selbst zu verändern.

Das Lernen mit Alyona war eine große Freude für mich. Ihre Geduld und ihr Fleiß sind beeindruckend. Mit ihr konnte ich viele wertvolle Erfahrungen im Gestalten von Lernumgebungen machen. Diese gemeinsame Arbeit hat auch bei mir Wirkung gezeigt. Durch die Begegnung mit Alyona habe ich begonnen, über das Thema „Wirkung von Kinaesthetics“ aus einer für mich neuen Perspektive nachzudenken.

Ich bat Alyona über die Wirkung ihrer Arbeit selbst einige Zeilen zu schreiben. Denn wer sonst könnte es besser? Ich möchte ihr für ihre Unterstützung bei der Gestaltung dieses Berichtes danken und mit ihren Worten abschließen:



Bevor ich Kinaesthetics kennenlernte, konnte ich gehen, aber nur kurze Strecken. Es ist schwer zu beschreiben, das müsste man zeigen. Im Allgemeinen kann ich sa-

gen: Es ist die Arbeit mit dem eigenen Körper, du beginnst ihn besser kennenzulernen. Vor Kinaesthetics hatte ich das Gefühl, dass ich getrennt von meinem Körper existierte – ich für mich selbst und mein Körper für sich selbst. Nach Kinaesthetics begann ich meinen Körper zu fühlen.

Manchmal half mir Mama, meistens tat ich alles selbst. Es ist am besten, wenn du es selbst tust, dann nimmst du deinen Körper besser wahr. Wenn aber die Kinder klein sind, dann sollen natürlich die Eltern und Ärzte helfen.

Ich bewege mich fließender, die hohe Spannung in den Muskeln ist verschwunden. Ich möchte anmerken, dass, sofern man ständig übt, die hohe Spannung nach und nach verschwindet. Ich habe selbst in die Hocke zu gehen gelernt. Manchmal bemerke ich die Veränderungen nicht, aber Mama bemerkt sie. Zum Beispiel gehe ich jetzt große Entfernungen mit dem Gehstock. Aber ich denke, dass ich es in naher Zukunft schaffen werde, ohne Gehstock zu gehen.

Kinaesthetics gibt nicht nur körperliche Unterstützung, sondern auch geistige. Mit Kinaesthetics erkannte ich einen großen Sinn im Leben: man muss gegen eigene Leiden kämpfen. Ich will vieles erreichen und verstehe, dass ich noch vieles tun muss, um ohne Gehstock gehen zu können. Es wäre dumm, wenn ich behaupten würde, dass ich nach Kinaesthetics alles können würde. Denn es ist nicht so. Das Ziel von Kinaesthetics besteht nicht darin, dass man an einigen Seminaren teilnimmt und danach sofort losrennen kann. Sondern die Quintessenz ist, dass Kinaesthetics zur eigenen Lebensweise wird. Dann kann man es ruhig anwenden, verfeinern und sich weiterentwickeln. Ich kann sagen, dass dies ein langer und schmerzhafter Prozess ist, aber es hilft tatsächlich. Du beginnst wirklich deinen Körper zu fühlen. Viele Menschen mit der Diagnose infantile Zerebralparese werden mir zustimmen, dass nicht sie ihren Körper steuern, sondern ihr Körper sie steuert. So sollte es aber nicht sein! Du musst die Steuerung deines Körpers übernehmen. Und genau dabei hilft Kinaesthetics: bei der Überwindung dieses Gefühls.

Ich wünsche den LeserInnen, keine Angst davor zu haben, die eigene Krankheit zu überwinden. Den Eltern wünsche ich Geduld, Kraft und das Wichtigste für ihr Kind: ein Leben ohne Spannung.



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 _____