

Wenn aus Schwere Leichtigkeit entsteht

Sie bemerkte, dass pflegende Angehörige oft kurz und knapp darstellen können, worum es bei Kinaesthetics geht. **Annette Zumdick** sammelt solche Aussagen in einem Poesie-Album. **Maren Asmussen** hat mit ihr über die Aussagen in diesem eindrücklichen Buch gesprochen.

Maren Asmussen: *Annette, ich habe dein „Poesie-Album Pflegende Angehörige“ gesehen. Wie ist dieses Buch entstanden?*

Annette Zumdick: Es gab ein Schlüsselerlebnis. Das war während meiner Ausbildung zur Kinaesthetics-Trainerin. Ich reiste mit dem Zug zu einer Assistenz in die Schweiz. Da kam ein Mann und fragte, ob neben mir noch ein Platz frei wäre. Ich sagte ja – und bemerkte: Das ist der Rudi Carrell.

Maren: *Der Show-Master?*

Annette: Ja, genau der. Ich war gerade am Lesen deines Buches über Kinaesthetics und Herr Carrell fragte mich: „Können Sie mir sagen, worum es bei Kinaesthetics geht?“ Um es kurz zu fassen: Die Erklärung dauerte letztlich drei Stunden. Ich war offenbar so begeistert, dass es auf diesen berühmten Mann ansteckend wirkte. Und es war ein wirklich gutes Gespräch. Er hat viele Fragen gestellt. Sein Interesse rührte daher, weil seine erste Frau, bevor sie verstarb, an Rheuma erkrankt war. Er interessierte sich

dafür, wie er sie besser hätte unterstützen können. Ich war einerseits begeistert von diesem Gespräch – und andererseits auch erschüttert.

Maren: *Warum erschüttert?*

Annette: Ich stellte mir die Frage: Warum brauche ich so viele Worte, um Kinaesthetics zu erklären? Das müsste doch einfacher gehen. Aber ich musste feststellen: Diese Fähigkeit habe ich noch nicht. Die Jahre vergingen, und ich war mit einer Stabsstelle für Kinaesthetics in meiner Institution sehr eingebunden. Dann habe ich begonnen, auch Kurse für pflegende Angehörige zu gestalten. In den Abschlussrunden dieser Kurse ist mir dann die Situation mit Rudi Carrell immer wieder eingefallen. Doch die pflegenden Angehörigen berichteten kurz und treffend, wie sie die Wirkung des Kurses erfahren hatten. Und ich war jedes Mal erstaunt, denn diese Menschen hatten die Fähigkeit, in kurzen knappen Sätzen zu schildern, was für sie Kinaesthetics ist.

Maren: *Es hat keine drei Stunden gedauert?*

Annette: Sie waren wirklich in der Lage, anhand von kurzen Beispielen zu schildern, was es für sie bedeutet. Das hat mich begeistert. Und ich wollte diese kurzen, einfachen und eindrücklichen Beschreibungen einfangen. Deshalb habe ich irgendwann dieses Buch ausgelegt und sie aufgefordert, ihre Wahrnehmung des Kurses darin zu verewigen.

Maren: *Ich habe in deinem Buch viele spannende Aussagen von pflegenden Angehörigen gefunden. Ein Beispiel möchte ich dir vorlesen: „Ein Optimist ist ein Mensch, der im tiefsten Winter Sommerkleidung kauft, der sich bei brüllender Hitze kühle Gedanken macht, der bei Regen ohne Schirm nach Draußen geht, der am Nikolaustag seine*

Annette Zumdick

ist Kinaesthetics-Trainerin und hat eine Stabsstelle für Kinaesthetics im Klinikum Westmünsterland Ahaus-Vreden. Sie führt zahlreiche Kurse für pflegende Angehörige durch.



Stiefel vor die Tür stellt ... Ich glaube von uns sagen zu können, dass wir trotz der schweren Zeit zu den Optimisten zu zählen, auch weil ich in deinem Kurs viel erfahren habe, was mir und auch Christian (meinem Sohn) hilft, mit der Situation umzugehen. Danke fürs Zuhören, Austauschen und für die spannenden Themen von Kinaesthetics. Es wurde von Mal zu Mal schöner und lehrreicher.“

Annette: Diese Aussage berührt mich zutiefst. Ich versuche in diesen Kursen die Lernumgebung so zu gestalten, dass ich mit den Menschen neue Wege finden kann, dass sie feststellen können, wo sich irgendwo ein Türchen öffnen lässt. Offenbar ist es gelungen, dass die TeilnehmerIn diese Fähigkeit und Leichtigkeit, die entsteht, wenn das Entwicklungspotenzial entdeckt wird, wahrnehmen und erfahren konnte. Aber dazu brauchen wir die Werkzeuge von Kinaesthetics. Sie helfen immer wieder, neue Wege zu entdecken und zu entwickeln. Und wenn mir das in meinen Kursen gelingt, dann bin ich wirklich stolz.

Maren: Das ist genau das, was pflegende Angehörige benötigen. Darin liegt eine echte Entlastung.

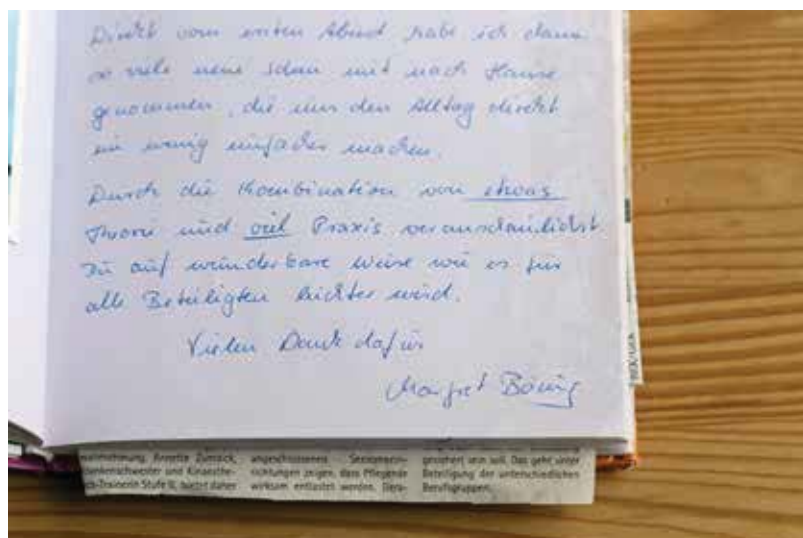
Annette: Die Arbeit der pflegenden Angehörigen wird als sehr belastend beschrieben. Sie ist aber auch eine große Chance, um zu lernen, im Leben mit einer gewissen Leichtigkeit auch mit schwierigen Situationen umzugehen. Das ist mein Beitrag in den Kursen. Ich möchte eine Lernumgebung gestalten, die dies ermöglicht. Wenn aus dieser Schwere Leichtigkeit entsteht, dann habe ich das Optimum erreicht. Es ist jedes Mal beeindruckend, wenn pflegende Angehörige gemeinsam entdecken, dass ihr pflegebedürftiger Mann oder ihr Kind mit Behinderung oder ihr beeinträchtigter Lebensgefährte lernen kann, Kompetenz und Fähigkeiten hat und auch eine Person ist, die etwas kann.

Maren: Situationen, in denen die Kompetenzentwicklung entdeckt wird?

Annette: Ja, das ist der Kinaesthetics-Schlüssel. Und wenn sie den Schlüssel drehen, entdecken sie, wie Menschen ihre Fähigkeiten zuerst überhaupt auch erkennen, entwickeln und spüren können. Ich habe vor kurzem etwas erlebt, eine richtige Anekdote, die das ganz gut aufzeigt. Diese trug sich während des letzten Aufbaukurses für pflegende Angehörige zu. Eine Frau nahm zu einem Modul ihren an Parkinson

erkrankten Mann mit. Er war das erste Mal im Kurs und ich versuchte, ihn in den Prozess zu integrieren. Am Schluss entstand eine Situation, in der dieser Mann mich unterstützte, vom Liegen im Bett in die sitzende Position zu kommen. Und er, an Parkinson erkrankt, unterstützte mich mit sehr viel Sensibilität. Das war für die Gruppe so berührend, dass sie Tränen in den Augen hatten. Vorher, anlässlich einer häuslichen Schulung, hatte mir seine Frau gesagt: „Ich würde so gerne mal wieder mit meinem Mann tanzen. Wir haben früher so gerne einen Walzer getanzt.“ Als ich spürte, wie sensibel dieser Mann mich begleiten konnte und wie stolz er war, sagte ich zu diesem Ehepaar: „So, jetzt werdet Ihr miteinander Walzer tanzen.“ Die ganze Gruppe begann, einen Walzer zu summen. Und die beiden haben getanzt. Das war ein berührender Moment. Wir haben an der echten Lebensqualität getastet.

Maren: Genau zu spüren, was jetzt möglich und notwendig ist, das ist vermutlich der ästhetische Teil von Kinaesthetics. Ich lese dir weitere Beispiel aus dem Buch vor und bitte dich um einen Kommentar. Eine Frau drückt das, worüber wir vorhin sprachen, so aus: „Deine fröhliche Art, liebe Annette, bringt das Schwere ganz leicht rüber.“ Sie schreibt meines Erachtens etwas Bedeutendes über die Möglichkeit, eine Situation aus unterschiedlichen Perspektiven betrachten zu können, was du vermittelst. Sie schreibt weiter: „Das Geheimnis des Glücks





Vielfältige Reflexionen sind in diesem Buch niedergeschrieben. Es ist ein wertvoller Fundus, um von der Sichtweise der pflegenden Angehörigen auf die erlebten Kurse zu erfahren.

„Du hast uns gelehrt, die Körpersprache richtig zu verstehen.“



liegt nicht im Besitz, sondern im Geben. Wer andere glücklich macht, wird glücklich und ich bin gespannt auf die nächsten Nachmittage.“

Annette: Ich bin wieder berührt, wenn du so ein Zitat vorliest. Das ist ganz anders, als wenn ich es selbst lese.

Maren: Ich finde, das ist eine faszinierende Art der Wirkungsevaluation. Jemand schreibt: „Hallo Annette, Kinaesthetics-Powerfrau, 21 Stunden haben wir zusammen gehockt, gelacht, herumgealbert und auch gelernt, Massen richtig zu fassen, damit Zwischenräume vorsichtig und elegant mitspielen können. Rücksicht zu nehmen auf die Menschen, die nicht anders sind als wir, sondern nur unsere Hilfe brauchen. Impulse zu geben und Signale auszusenden, den oft steinigen Weg ein Stück gemeinsam zu gehen, ohne dabei die Orientierung zu verlieren. Du hast uns gelehrt, die Körpersprache richtig zu verstehen. Wir werden nun versuchen, das Erlernte – Masse für Masse – umzusetzen und freuen uns schon jetzt auf die Einladung zum Aufbaukurs. Wir sagen ganz einfach Danke.“

Annette: Schön ist, dass diese Frau eine rote Linie gelegt hat, durch die sich die Kinaesthetics-Konzepte in diesen zwei, drei Sätzen wiederfinden. Und das fasziniert mich. Offenbar kann die Frau den Konzepten etwas abgewinnen. Kinaesthetics ist letztlich auch die Kompetenz, die eigene Erfahrung über die Sprache sichtbar zu machen. Und diese Frau kann das sehr einfach ausdrücken. Genau dem gibt das Buch Raum.

Maren: Hier schreibt jemand: „Bevor ich beginne, etwas zu tun, warte ich ab, was der andere zu tun beginnt.“

Annette: Wenn es nach mir ginge, würde dieser Satz in der Bibel landen, weil das für mich der wertvollste Satz ist. Ich versuche, ihn auch zu leben und es liegt mir sehr viel daran, dass die pflegenden Angehörigen das auch verstehen. Und zwar nicht nur im Denken, sondern vor allem in ihrer Bewegung, im Tun. Im Kurs geht es darum, dass die TeilnehmerInnen den Raum dazu haben, zu spüren, wenn sie wieder in das Verhalten hineinrutschen, bei dem sie die Bewegung für den anderen machen, ohne zu warten. Die Erfahrung, ob sie ihre Angehörigen führen oder ihnen folgen, müssen sie immer wieder machen.

Maren: Ich verstehe: Du lernst enorm viel von den Aussagen der TeilnehmerInnen.

Annette: Ich lerne daraus immer wieder für mich, dass weniger mehr sein kann. Ich lerne daraus, kleinschrittig zu bleiben. Ich lerne daraus, selber meine eigene Körperspannung wahrzunehmen. So wie die TeilnehmerInnen die Konzept-Blickwinkel für ihre Arbeit mit den Angehörigen verinnerlichen müssen, muss ich es tun in meiner Arbeit als Kinaesthetics-Trainerin. Aber das setzt eine gewisse Fehlerfreundlichkeit voraus.

Maren: Ist die Fehlerfreundlichkeit die Basis, um weiterlernen zu können?

Annette: Ja. Dieses „Sich-darauf-Einlassen“ ist sozusagen die Folie, vor der ich dann in eine echte Begegnung mit diesen pflegenden Angehörigen gehen kann. Das ist der Hintergrund einer reichen Erfahrung. Ich habe eine Leidenschaft für diese Arbeit. Natürlich gebe ich gerne Kurse für Pflegende. Aber schon in meiner Ausbildung wusste ich: Ich werde einmal mit pflegenden Angehörigen arbeiten. Ich bin sicher: Mit Kinaesthetics können wir diesen Menschen etwas Einmaliges bieten.

Maren: Was ist deine Vision für die Zukunft?

Annette: Ich habe das Glück, diese Arbeit mit den pflegenden Angehörigen von meiner Stabsstelle im Klinikverbund aus machen zu können. Ich kann hier in der Region einen Grundstein legen und hoffe, dass mit der Zeit weitere TrainerInnen nachkommen werden, um die Idee der Bewegungskompetenz als der wichtigsten Basis für Gesundheitsentwicklung und Lebensqualität weiterzuentwickeln. Es ist wichtig, dass diese Idee von vielen Menschen gemeinsam weitergetragen wird. Wir müssen uns miteinander vernetzen. Dann entsteht die Qualität, von der alle Beteiligten profitieren können.



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 _____