

# Vom Suchen und Finden neuer Möglichkeiten

Als frisch gebackene Kinaesthetics-Trainerin Stufe 1 arbeitet **Almut Möller-Spiering** im Wohnbereich für Menschen mit Behinderungen in den Glückstädter Werkstätten in Glückstadt. Der Umgang mit hoher Körperspannung ist für alle Beteiligten ein großes Lernthema. Sie berichtet von einem Wechsel vom Behandlungs- hin zum Lernparadigma in ihrer Arbeit mit Sebastian.

**Problem Körperspannung.** Seit acht Jahren lebt Sebastian im Wohnbereich bei uns in den Glückstädter Werkstätten. Er ist jetzt 32 Jahre alt und trotz normaler Größe und Gewicht vom Handling her der aufwendigste unserer BewohnerInnen. Da er in Taille und Extremitäten eine sehr hohe Körperspannung aufbaut, sind die Transfers vom Bett in den Duschstuhl, von dort in den Rollstuhl und umgekehrt nur zu zweit oder mit dem Lifter möglich.

Seine hohe Körperspannung hilft ihm nicht, sein Stehen alleine zu organisieren. Deshalb wird er von einer Pflegeperson gehalten, während die andere die Pflegehandlungen verrichtet. Hier wechselt er oft von hoher zu niedriger Anspannung, was die Aufgabe, ihn zu halten, zu einer Herausforderung macht, der sich hauptsächlich die männlichen Kollegen im Team stellen.

Um Sebastian mit dem Becken näher an die Rückenlehne zu bekommen, schien es nur die Möglichkeit zu geben, ihn von beiden Seiten an den angespannten Oberschenkeln und Armen zu fassen und nach hinten zu heben. Danach galt es, seine Beine gegen die Spannung auf das Trittbrett zu bekommen.

**„Hier hat Kinaesthetics wohl seine Grenzen“.** Mit leisem Bedauern kam mir dieser Gedanke nach meinem Grundkurs. Dort bekam ich eine Ahnung davon, welche „Zauberwerkzeuge“ die sechs Konzepte von Kinaesthetics sein können. Meine KollegInnen, die fast alle einen Grundkurs absolviert hatten, und ich entwickelten Ideen für neue Wege in der Pflege und Betreuung, durch die viele BewohnerInnen im Alltag selbstständiger leben können. Nur bei Sebastian schien es trotzdem keine Möglichkeit zu geben, wie wir uns gemeinsam mit ihm unser Wissen über die Kinaesthetics-Konzepte als Werkzeug zunutze machen können.

**Es geht nicht ums Gelingen, sondern um die Atmosphäre, den Kontakt und das Gestalten.** Diese Feststellung im Aufbaukurs war es, die bei mir einen nachhaltigen Eindruck hinterließ. Nahm sie doch mir und meinen KollegInnen den Druck, alles „richtig“ machen zu müssen. Es ist also „erlaubt“, etwas auszuprobieren und sich zu irren. Dies muss nicht heißen, dass eine Idee nichts taugt und verworfen gehört. Mich ermutigte es, dran zu bleiben und nach passenden Möglichkeiten zu suchen, die Situation zu verändern und den Lernprozess gemeinsam mit Sebastian fortzusetzen.

**Sinne, Bewegung und Lernen.** Wie unabdingbar diese drei Aspekte miteinander verknüpft sind, offenbarte sich mir im Aufbaukurs und während der Ausbildung zur Kinaesthetics-Trainerin immer wieder.

Das kinästhetische Sinnessystem ermöglicht es, über die Rezeptoren der Muskelspindeln und andere Rezeptoren in zirkulärer „Zusammenarbeit“ mit dem Gehirn die Positionen und Bewegungen der Körperteile festzustellen. Wir empfinden also, dass und wie wir uns bewegen.

Wir brauchen unser kinästhetisches Sinnessystem, um wahrnehmen zu können, und wir brauchen die Fähigkeit wahrzunehmen, um uns bewegen zu können. Das bedeutet, dass eine differenziertere Wahrnehmung eine differenziertere Bewegung ermöglicht.

Vor diesem Hintergrund stelle ich mir bei meiner Arbeit mit Sebastian immer wieder die folgende Frage: Welche Möglichkeiten habe ich, Sebastian „in Kontakt mit sich selbst“ zu bringen, d.h., wie kann er sich selbst differenzierter wahrnehmen?





### Einladen, ermutigen, inspirieren, präsent sein.

In der Zeit, seit Sebastian in unserer Einrichtung lebt, ist eine vertrauensvolle Beziehung zwischen ihm und den KollegInnen aus meinem Team entstanden, in der er es seinem Gegenüber meist leicht macht, mit ihm in Kontakt zu treten. Daraus folgerte ich, dass ich diese Kompetenz nutzen muss und eine Aktivität mit ihm und nicht über ihn hinweg gestalten sollte. Ich nahm mir vor, Kontakt zu halten und gemeinsam mit Sebastian Wege zu suchen und Ideen zu entwickeln.

So einfach? Ja und nein. Wenn ich ruhig und langsam mit ihm umgehe, ihm jeden Schritt erkläre, gerät er nicht so sehr in die Anspannung. Ich habe dann den Eindruck, dass er meiner Bewegung und auch meinen Worten besser folgen kann. Der Situation Zeit und Raum zu geben, reduziert also die Anstrengung bei uns beiden. Das bedeutet aber auch, dass es keine Patentlösung für einen „gelungenen“ Transfer geben kann, sondern es gilt eine Lernumgebung zu schaffen, in der nach neuen Möglichkeiten gesucht werden kann. Eine Lernbeziehung aufzubauen, heißt: einladen – ermutigen – inspirieren – präsent sein, und das Lernen gestaltet sich als Suchen – Warten – Zulassen. Doch wie sollte ich das angehen?

„Hilf doch mal mit!“

–

„Ich helfe doch!“

**Mein Aha-Erlebnis.** Eines Morgens bat mich eine Kollegin, ihr zu helfen, Sebastian die Hose anzuziehen, bevor er in den Rolli gesetzt werden sollte. Als ich dazu kam, hielt die Kollegin den stehenden Sebastian. Er befand sich in hoher Anspannung. Zwischendurch knickte er in den Knien ein, um gleich wieder in die Anspannung zu gehen. So zu stehen und ihn auf diese Weise zu halten, war nur mit einem hohen Kraftaufwand beider möglich. „Hilf doch mal mit“, sagte die Kollegin zu ihm. Seine Antwort: „Ich helfe doch!“, löste bei mir eine Initialzündung aus: Konnte es sein, dass Sebastian seine Anspannung dazu nutzte, seinen Beitrag zum Vorgang zu leisten?

**Meine Annahmen bestimmen mein Tun.** Bis zu diesem Moment hatte ich gedacht, Sebastian sei aufgrund seiner Erkrankung so steif und könne gar nicht mithelfen. Dementsprechend war unser Handling eher darauf gerichtet gewesen, ihm vie-

les abzunehmen. Dass er bereits „mithalf“, wie er es konnte, auf diesen Gedanken war ich noch nicht gekommen. Dieser Perspektivenwechsel konnte uns allen vollkommen neue Möglichkeiten eröffnen.

Als es nun darum ging, seine Füße auf das Trittbrett zu bekommen, wechselte ich die Perspektive und sagte zu ihm: „Du brauchst jetzt nicht zu helfen, ich mache das schon.“ Meine Absicht war in diesem Moment nicht, ihn zu übergehen und vermeintlich „allein“ Sebastians Beine auf das Trittbrett zu stellen. Vielmehr vermutete ich, dass er sich jetzt nicht noch zusätzlich anspannen würde. Und tatsächlich: Es dauerte einige Zeit und seine Anspannung löste sich. Ich brauchte tatsächlich viel weniger Anstrengung, um seine Füße auf das Trittbrett zu schieben. Die faszinierende Wirkung aber war, dass Sebastian seit diesem Moment anders mithilft, nämlich indem er seine Spannung zu reduzieren versucht.

**Vom Behandlungsparadigma ...** In der täglichen Arbeit mit Sebastian hat also ein Umdenkprozess stattgefunden. Mein Blick auf ihn war geprägt gewesen von dem, was ich über seine Anamnese und seine Diagnosen zu wissen glaubte. Seine hohe Körperspannung gehörte offenbar dazu, und ich hatte sie als Symptom angesehen, als Komplikation, die zu seiner Behinderung gehörte. In der Herangehensweise des Behandlungsparadigmas musste Sebastian „umgesetzt werden“. Also hatte ich eine Kollegin gebeten, mir dabei zu helfen. Befriedigend war das weder für Sebastian noch für meine Kolleginnen und mich. Es hatte mir immer leidgetan, dass wir mit so viel Druck gegen seine eigenen Impulse arbeiteten, aber wir hatten uns und ihm nicht anders zu helfen gewusst.

**... zum Lernparadigma.** Sebastians Hinweis „Ich helfe doch“ brachte mich auf die Idee, dass er seine Kompetenz – sich anzuspannen – in die gemeinsame Bewegung einzubringen versucht. Er scheint sich also mit diesem Verhalten seinen Möglichkeiten entsprechend der Situation anzupassen. Damit inspirierte er mich, etwas Neues auszuprobieren. Ich griff den Hinweis auf und versuchte, Sebastian mit meiner Antwort „Du brauchst nicht mitzuhelfen“ meinerseits ein Lernangebot zu machen. Wir haben also von- und miteinander gelernt, wie wir einen Teil des Transfers anders gestalten können.





**Die Autorin:**

Almut Möller-Spierung ist Krankenschwester, Praxisleiterin und Kinaesthetics-Trainerin Stufe 1. Sie arbeitet im Wohnbereich der Glückstädter Werkstätten in Glückstadt.

So ist aus einer anstrengenden Maßnahme eine sehr viel entspanntere Lernbeziehung geworden, ein Wechselspiel zwischen uns, in dem immer wieder etwas Neues geschehen kann.

**Nicht jeder Tag ist gleich.** Heinz von Foerster bezeichnete in seinen Schriften den Menschen verschiedentlich als „nicht trivial“. Das bedeutet, dass der Mensch nicht berechenbar ist, weil er sein Verhalten in jedem Moment neu entwickelt und z. B. eine Bewegung nicht genau gleich wiederholen kann. In meiner Arbeit mit Sebastian gibt es gute und schlechte Tage, und es sind niemals Tag für Tag dieselben Abläufe reproduzierbar, werden diese doch von vielen Variablen beeinflusst.

Es geht also darum, unser Verhalten täglich an immer neue Herausforderungen anzupassen. Wenn ich eine vertrauensvolle und hilfreiche Lernbeziehung mit Sebastian entwickeln möchte, habe ich mich ihm in seiner Kompetenz und seinen Lernprozessen differenziert anzupassen und nicht er sich meinen Vorstellungen, wie bspw. ein Transfer zu funktionieren hat.

**Vom Suchen ...** Mich differenziert der Bewegung und der Kompetenz Sebastians anzupassen, bedeutet für mich, dass ich im Alltag mit ihm immer wieder bewusst auf meine eigene Bewegung achte. Dazu nutze ich die Kinaesthetics-Konzepte als Beobachtungs- und Analysewerkzeug, achte bspw. auf meine Anstrengung. Unter dem Blickwinkel der Bewegungselemente kann ich ganz differenziert meinen inneren Raum ein wenig anders nutzen und damit meine Anstrengung zielgerichtet verändern. Dies wiederum hat eine Wirkung darauf, wie Sebastian seinen inneren Raum erfährt und lernen kann, ihn differenziert zu nutzen und seine Anstrengung effektiver zu regulieren.

**... und Finden.** Um in konkreten Alltagssituationen Möglichkeiten entdecken zu können, nutze ich auch das Instrument der „Lernspirale“. Eine Situation nachzustellen und sie daraufhin zu analysieren, ermöglicht mir anschließend, bewusst, konkret und begründbar Ideen für andere Varianten zu entwickeln, die dann wiederum reflektiert werden können. Das Nachstellen der Situation – z. B. nach hinten zu rutschen im Rollstuhl – half mir zu verstehen, dass Sebastian, wenn ihn zwei Pflegende heben, gar keine andere Möglichkeit hat, als seine Spannung zu erhöhen. Nun aber schafft er es, begleitet von leichten Im-

pulsen an den Knien, sich mit den Füßen vom Trittbrett abzudrücken und das Becken nach hinten an die Lehne zu ziehen.

**Fazit.** Sebastians Worte „Ich helfe doch“ waren für mich der Anstoß, an diese Situation aus der Perspektive des Lernparadigmas heranzugehen. Meine Antwort „Du brauchst nicht mitzuhelfen“ entstand aus der Idee, es einmal andersherum zu versuchen und vielleicht auf diese Weise die Anstrengung für uns beide zu minimieren. Von außen gesehen ist vielleicht gar nicht viel passiert. Und doch hat sich viel getan. Unser Lernprozess ist in Gang gekommen und meine Annahme aus dem Grundkurs, Kinaesthetics erreiche bei Sebastian seine Grenzen, hat sich als Schwelle erwiesen, an der sich sehr wohl neue Wege auf tun können, die ich aber damals noch nicht erkennen konnte.



# 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  
[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 \_\_\_\_\_