

Eine qualifizierte Lernbegleiterin im Praxisfeld

Als Lehrerin für Pflegeberufe veränderte sich während ihrer Ausbildung zur Kinaesthetics-Trainerin Stufe 1 ihr Selbstverständnis der Lehrerinnen-Rolle grundlegend. [Tanja Schwarz-Ksionski](#) berichtet von der Wirkung der AB S1 auf ihre tägliche Arbeit.

Meine Motivation. Vor 18 Jahren habe ich meine ersten Kinästhetik-Erfahrungen gemacht. Ich absolvierte im Rahmen meiner Ausbildung zur Gesundheits- und Krankenpflegerin einen Kinästhetik-Grundkurs. Von Anfang an war ich der Überzeugung, dass Kinästhetik in der Pflege die tägliche Arbeit in der Praxis zum Besseren verändern kann. Bei konsequenter Umsetzung besteht die Möglichkeit, vorhandene Bewegungsressourcen zu fördern und durch Selbstbeobachtung und Erfahrung Bewegungsstrategien zu entwickeln, die mit weniger Körperspannung und Kraftaufwand verbunden sind.

Vor eineinhalb Jahren wurde an meiner Gesundheits- und Krankenpflegeschule eine Person gesucht, die eine Ausbildung zur Kinaesthetics-TrainerIn besuchen sollte. Ich meldete mich und begann mich intensiv mit den unterschiedlichen Ausbildungsangeboten zu beschäftigen. Eine Kollegin absolvierte zu der Zeit die Ausbildung zur Kinaesthetics-Trainerin Stufe 1 und erzählte häufig davon. Ich besuchte daraufhin einen Kinaesthetics-Aufbaukurs und entschied mich nach dieser Erfahrung für meine Ausbildung zur Trainerin bei Kinaesthetics Deutschland. Ich glaube, dass das pädagogische Konzept und dessen Umsetzung bei Kinaesthetics für mich persönlich passend, nachvollziehbar und am besten vermittelbar sind.

Die Ausbildung zur Kinaesthetics-Trainerin Stufe 1. In dieser Ausbildung begann meine tiefe Auseinandersetzung mit den wissenschaftlichen Grundlagen von Kinaesthetics. Ebenso vertiefte ich mein Konzeptverständnis durch die konsequente Betrachtung und Erfahrung meiner eigenen Bewegung. Meine AusbilderInnen boten mir geduldig und halfen mir mit gezielten Anleitungen, meine Aufmerksamkeit auf die kleinen Details zu lenken. Die unterschiedlichen Dokumente wie etwa das Konzeptraster halfen mir

über den schriftlichen Ausdruck beim kognitiven Verankern der Erfahrung. Zudem waren die Dokumentationen für mich eine optimale Möglichkeit, die Fachsprache von Kinaesthetics in meiner Institution zu etablieren. Als theoretischer, wissenschaftlicher Hintergrund half mir besonders die Kybernetik, meine Rolle als Trainerin aufzunehmen und zu reflektieren.

Meine Rolle als Kinaesthetics-Trainerin. Eine der wissenschaftlichen Grundlagen von Kinaesthetics ist die Feedback-Kontroll-Theorie, die von Kybernetikern wie K. U. Smith beschrieben wurde. Durch mein Verständnis dieser grundlegenden Theorie erkannte ich, wie schnell und komplex Menschen ihre Bewegung regulieren. Es gilt für mich als Kinaesthetics-Trainerin, diesen Regel- und Rückkopplungskreis erfahrbar zu gestalten, um Bewegung von der unbewussten auf eine bewusstere Wahrnehmungsebene zu heben. Dies kann aber nur durch die betroffene Person selbst geschehen, da die Bewegungswahrnehmung in uns selbst verortet ist. Ich kann jedoch einem anderen Menschen durch meine Impulse ermöglichen, Erfahrungen zu machen, die er allein so nicht machen könnte. Diese werden sich von seinen gewohnten Bewegungen unterscheiden. Aufgrund unserer spezifischen Erlebnisse haben wir nur unsere persönlichen Varianten zur Verfügung. Durch das Einbringen meiner Variation und die Anpassung der InteraktionspartnerInnen können wir beide unsere Erfahrungen erweitern. Wenn jemand also etwas über Bewegung erfahren möchte, bleibt nichts anderes übrig, als die Erfahrung im eigenen Körper bewusst zu spüren, um daraus lernen zu können. Es ist meine Aufgabe als Trainerin, eine Situation zu schaffen, in der diese Erfahrung möglich wird. Konkret ausgedrückt gebe ich durch die





Ausbildung zur Kinaesthetics-TrainerIn Stufe 1

Als Kinaesthetics-Ausbilderin stellt hier **Regina Spielberg-Oertwig** einige wichtige Aspekte der Ausbildung Stufe 1 vor. „Jeder Mensch ist besonders, keine Situation vergleichbar, jeder Tag birgt einen Lerngewinn“ – dies ist für sie ein Leitgedanke als Trainerin und Ausbilderin.

Die Ausbildung Stufe 1. Dieses Bildungsangebot der European Kinaesthetics Association bzw. ihrer Länderorganisationen findet berufsbegleitend statt und ist in fünf Präsenzphasen (insgesamt 20 Tage) aufgeteilt. Diese folgen den curricularen Blickpunkten WAS – WIE – WARUM – WO – WOZU, die sich an die Forschungssystematik des Biologen Ernst Mayr anlehnen.

Wie in anderen Kinaesthetics-Bildungsprozessen werden diese Blickpunkte genutzt, um die Frage nach dem Funktionieren lebender Systemen und seiner selbst zu stellen. Inhaltlich werden die Kompetenzen im eigenen Kinaesthetics-Konzeptverständnis, im Handling und im Grundwissen sowie in der eigenen Bewegung, der Gestaltung der Lernumgebung und der Organisation (in den sogenannten Kinaesthetics-Bildungsfeldern) bearbeitet und vertieft.

Selbstgesteuertes und selbstverantwortliches Lernen. Im eigenen Berufsfeld und im persönlichen Umfeld findet zwischen den Präsenzphasen in sogenannten Lernetappen selbstbestimmtes Lernen statt. In der ersten Ausbildungsphase werden Lerngruppen gebildet, die sich während der Lernetappen treffen und die Inhalte der vorausgegangenen Phasen, eigene Lernthemen aus

der Praxis sowie Fragen und speziell gestellte Aufgaben des AusbilderInnen-Teams bearbeiten. Desgleichen gestalten die TeilnehmerInnen gemeinsame Lernprozesse für PatientInnen, BewohnerInnen oder KlientInnen in der Praxis und reflektieren diese systematisch mit den methodisch-didaktischen Instrumenten von Kinaesthetics. Die Lernetappen umfassen 252 Zeitstunden.

TrainerInnen-Kompetenzen: ein intensiver Lernprozess. In der Ausbildung geht es nicht darum, Techniken zu vermitteln und diese stereotyp einzuüben, denn jeder Mensch ist besonders und keine Situation vergleichbar. Vielmehr geht es um einen individuellen Lernprozess während der Ausbildung. Die TeilnehmerInnen lernen mithilfe der Kinaesthetics-Instrumente, ihr Verhalten zu reflektieren und es auf verschiedenen Ebenen variabel – also für den jeweiligen Moment passend – an die unterschiedlichsten Situationen und Unternehmensstrukturen anzupassen.

Die Kinaesthetics-TrainerIn Stufe 1 ist die FachexpertIn für Kinaesthetics in der Praxis:

- Sie verfügt über eine hohe Bewegungs- und Handlingskompetenz, die sie in ihrem beruflichen sowie privaten Kontext nutzt, um Bewegungsunterstützungen auch in hochkomplexen Situationen gesundheitsfördernd zu gestalten.
- Sie nutzt spezifische Kinaesthetics-Instrumente, um Alltagsaktivitäten zu erforschen und zu beschreiben.

Grafische Darstellung einer Ausbildung zur Kinaesthetics-TrainerIn Stufe 1 (Linz/2012)

Ausbildung Kinaesthetics-TrainerIn Stufe 1 / Pflege Linz 12

Lernetappen: Lernen im Praxisalltag – Arbeit in der Lerngruppe – Etappenaufgaben

ABSCHLUSS
GRUND- UND
AUFBAUKURS

Phase 1
WAS

Elemente und
Eigenschaften
3.9 – 7.9.2012

Phase 2
WIE
Wirkung

26.11 – 29.11.2012

Phase 3
WARUM
Entwicklung

4.3 – 7.3.2013

Phase 4
WO
Kontext-
Umgebung

21.5 – 24.05.2013

Ausbildungstage: Lernzyklen unter der Perspektive der jeweiligen Phase – Reflexion der Lerneta

- Sie gestaltet mit PatientInnen, BewohnerInnen, KlientInnen und MitarbeiterInnen Lernprozesse und entwickelt mit ihnen individuelle Ideen, z. B. wie Aktivitäten mit möglichst viel Eigenbeteiligung der unterstützten Person gestaltet werden können.
- Sie unterstützt ArbeitskollegInnen in ihrem Lernen während und nach einem Kinaesthetics-Grund- oder Aufbaukurs.
- Sie moderiert Kinaesthetics-Arbeitsgruppen und gestaltet Fallbesprechungen.

Abschlussphase. In der 5. Präsenzphase stellen die TeilnehmerInnen ihr persönliches Lernen während der einjährigen Ausbildung dar. Sie evaluieren ihren Lernprozess in den verschiedenen Bildungsfeldern und beschreiben ihre erweiterten Kompetenzen anhand eines Beispiels aus ihrem Alltag. Die Abschlussveranstaltung für Vorgesetzte, KollegInnen, FreundInnen und Verwandte bietet ihnen den Rahmen, gemeinsam eine ganztägige Informationsveranstaltung zu gestalten, in der sie zeitlich, räumlich und inhaltlich die Gestaltung der Lernumgebung für die Gäste koordinieren und ihre Lernerfahrungen des letzten Jahres darstellen. Für viele TeilnehmerInnen ist es das erste Mal, dass sie vor einer großen Gruppe stehen und ihre Erfahrungen und Ergebnisse so zu präsentieren versuchen, dass die Gäste diese aus einer Innenperspektive nachvollziehen können.

Kinaesthetics-TrainerIn Stufe 1

Kinaesthetics
Österreich

Weiterlernen im Kinaesthetics-Netzwerk

Phase 5
WOZU
Bedeutung
26.8 – 28.8.2013



ppen



Regina Spielberg-Oertwig

Regina Spielberg-Oertwig ist Kinaesthetics-Ausbilderin und Lehrerin für Pflegeberufe an der Schule für Gesundheitsberufe Berlin am St. Joseph-Krankenhaus

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 _____