



Die Notwendigkeit der Praxisbegleitung

Autorin: Marlène Richner
Fotos: Marlène Richner
Im Bild: Thimna Loretan und Chantal Lüdi

Als Kinaesthetics-Trainerin bin ich an unterschiedlichen Institutionen mit Grund- und Aufbaukursen unterwegs. Wie viele andere TrainerInnen empfinde ich Kurse für Lernende an Pflegeschulen aus unterschiedlichen Gründen als besonders herausfordernd. Werden die Lernenden durch Kinaesthetics-Praxisbegleitungen während und nach dem Kinaesthetics-Grundkurs unterstützt, wirkt sich das positiv auf ihre Motivation aus.

Kein Interesse? Neben interessierten, experimentierfreudigen Lernenden und Studierenden gibt es immer auch solche, die das ganze Thema grundsätzlich ablehnen, sich im Unterricht weigern mitzumachen oder sogar stören. Dabei hat sich für mich ein Muster immer deutlicher herausgeschält:

Oft sind jene Lernenden und Studierenden besonders ablehnend, die in ihrem Betrieb keine Unterstützung für ihr Lernen in der Praxis erfahren. Aussagen wie «Für solchen Firlefanz haben wir keine Zeit», «Wir machen es hier immer so und nicht anders» oder auch «Du warst ja im Kurs, also mach mal ...» hören die Lernenden nicht nur von TeamkollegInnen, sondern sogar auch von BerufsbildnerInnen und LernbegleiterInnen.

Falls Lernende trotzdem mutig sind und nach den ersten Kurstagen versuchen, selbst und ohne Begleitung etwas umzusetzen, kann es sein, dass sie wegen man-

gelnder Erfahrung nicht erfolgreich sind. Gar nicht so selten machen sie so die frustrierende Erfahrung, dass Kinästhetik in der Praxis ja gar nicht funktioniert ...

Immer da, wo Lernende mit kleinen Erfolgen und positiven Erlebnissen in die nächste Kurssequenz kommen, liegen diesen Erfolgen eine fördernde, ermutigende Lernbegleitung und Vorbilder im Team zugrunde.

Widersprüche und Ablehnung. In meinem eigenen Betrieb konnte ich die Wirkung im Zusammenspiel von Kursen und Praxisbegleitung beobachten. Vor Jahren führte man an unserer Klinik zusammen mit der Pflegeschule ein, dass für die Aufnahme ins Nachdiplomstudium (NDS) für Intensivpflege Erwachsene (IPE) ein Kinaesthetics-Grundkurs Bedingung wurde. Während der zweijährigen Ausbildung sollten die Studierenden dann jeweils eine Praxisbegleitung «zugute» haben.

Für einige der Studierenden war dies sicher eine wertvolle Sache. In meiner Klinik aber etablierte sich damals die Kinästhetik leider nicht. Die damaligen Kinaesthetics-TrainerInnen beendeten nach wenigen Jahren ihre Praxisbegleitungen ernüchtert, da sie meistens nicht auf Wohlwollen stießen und oft abgewimmelt wurden.

Nach einiger Zeit fanden sich erneut Berufsschulpersonen und BerufsbildnerInnen der Praxis zusammen und initiierten die Aufnahme des Kinaesthetics-Aufbaukurses ins Curriculum der Weiterbildung NDS-IPE. Ein absolvierter Grundkurs war nach wie vor Voraussetzung für die Aufnahme in die Weiterbildung. Für die TrainerInnen des Aufbaukurses gestalteten sich die Unterrichtstage mit den Studierenden wiederum sehr herausfordernd. Viele Studierende fanden, sie bräuchten in dieser Weiterbildung vor allem medizinisches und technisches Fachwissen und keinen «Gschpüri-Kurs». Also auch hier wieder viel Ablehnung.

Zu jener Zeit begann ich meine Ausbildung zur Kinaesthetics-Trainerin Stufe 1 und wurde an zwei Tagen pro Monat für Praxisbegleitungen eingesetzt. Pflegende der vier Intensivpflegestationen und des neuen Teams der Intermediate Care Station (IMC) wurden durch ihre Stationsleitungen halbtagsweise diesen Praxisbegleitungen zugeteilt. Hier erlebte ich dasselbe wie meine VorgängerInnen. Ab und zu passte die Begleitung, aber oft auch nicht. Aktiv herangezogen wurde ich selten.

Umdenken. Durch die Ausbildung von zwei weiteren Kinaesthetics-TrainerInnen und mehr dafür eingeplan-





ten Tagen konnten wir die Praxisbegleitungen erweitern, obwohl die Klinik unterdessen um drei IMC-Teams angewachsen war. Im Rahmen eines mittlerweile eingeführten, interdisziplinären Konzeptes für die Frührehabilitation von LangzeitpatientInnen der Intensiv- und Überwachungsstationen werden wir nicht mehr einzelnen Pflegenden zur Praxisbegleitung zugeteilt. Vielmehr begleiten wir diese nun gezielt während der Pflege der erwähnten LangzeitpatientInnen oder generell in komplexen Pflegesituationen. Dadurch sind wir TrainerInnen regelmäßiger präsent und ansprechbar. Immer häufiger werden wir auch aktiv herangezogen. Seither erleben wir auch in den Kinaesthetics-Kursen der NDS-IPE-Weiterbildung mehr Offenheit und Interesse vonseiten der Studierenden.

Es liegt nicht am fehlenden Interesse. Diesen Zusammenhang von gelebter Integration von Kinästhetik-Know-how und dem Interesse an der Kompetenzentwicklung mit der Kinästhetik – nicht zuletzt auch durch Praxisbegleitungen – erlebe ich auch in anderen Aus- und Weiterbildungen. Ein Beispiel:

Bestandteil des Kinaesthetics-Grundkurses in der Ausbildung zur Pflegefachperson an der Fachhochschule Gesundheit in Bern ist ein Erfahrungsbericht nach den ersten beiden Kurstagen aus der Praxis der Studierenden. Als ich die Arbeit von Thimna Loretan, einer der Studierenden, las, war ich sehr berührt.

Thimnas Lernerfahrung durch ihre eigene Motivation, ihre besondere Achtsamkeit und ihre Entwicklung nach nur zwei Kurstagen ist sehr eindrücklich. Trotzdem zeigt auch ihre Erfahrung, dass die Unterstützung in der Praxis durch eine erfahrene Person für das eigene Lernen sehr hilfreich und unabdingbar ist.

Thimna Loretan lässt uns durch den folgenden Erfahrungsbericht an ihrem Lernprozess teilhaben. Vielen Dank! ●



Marlène Richner ist diplomierte Expertin für Intensivpflege und Kinaesthetics-Trainerin Stufe 3. Sie arbeitet teilzeit auf einer interdisziplinären Überwachungsstation (IMC) in der Pflege und zusätzlich als Kinaesthetics-Praxisbegleiterin. Freiberuflich ist sie als Kinaesthetics-Trainerin für Grund- und Aufbaukurse tätig.



Thimna Loretan studiert Bachelor of Science/ Pflege an der Berner Fachhochschule Gesundheit. Sie arbeitet nicht mehr am selben Praktikumsort, über den sie im Erfahrungsbericht schreibt.

Kinästhetik – mein Erfahrungsbericht

Autorin: Thimna Loretan

Auch wenn die beiden Kinaesthetics-Kurstage, die ich bereits besuchen durfte, einige Monate her sind, erinnere ich mich noch an verschiedene Erfahrungen, die ich mit der Kursleiterin, anderen Studierenden und vor allem mit mir selbst gemacht habe. Die wohl wichtigste Erkenntnis war diejenige, dass ich mich bewusst auf meine Empfindungen konzentrieren musste. Nicht nur dann, wenn die Kollegin an mir geübt hat, sondern auch, wenn ich die verschiedenen Übungen an ihr ausprobieren konnte. Gerade dieser Punkt hat mich durch die anschließenden Pflegepraktika begleitet: So entwickelte ich immer mehr ein Gefühl für meine Eigenbewegungen und deren Auswirkungen auf die PatientIn.

Von der «Arbeit an der PatientIn» kam ich also dank der Kurstage Schritt für Schritt zur «Arbeit mit der PatientIn». Genauer heißt das für mich, dass ich nicht einfach ans Patientenbett gehen und an der Betroffenen meine Arbeit ohne Achtsamkeit durchführen kann. Nein, ich muss mir bewusst sein, dass meine Aktionen Reaktionen beim Gegenüber auslösen, die wiederum Reaktionen bei mir hervorrufen. Diese immer wiederkehrende Spirale zeigt sich an der Kommunikation, die zwischen zwei interagierenden Menschen aufkommt. Dies kann auf verbaler oder auch auf nonverbaler Ebene sein, wie beispielsweise in Form von Muskelspannung. Das Konzept der Interaktion ermöglichte mir, die Beziehung zu den PatientInnen bewusster, angenehmer und auf Augenhöhe zu gestalten.

Als Praktikantin in einer Rehabilitationseinrichtung kam ich vor allem in den ersten Wochen an meine körperlichen Grenzen. Dies änderte sich, als meine Berufsbildnerin den «Knackpunkt» erkannte, ansprach und mich auf meinem Lernweg unterstützend begleitete: Trotz der ersten Erfahrungen im Kinaesthetics-Kurs bewegte ich mich bei den Transfers mit den PatientInnen vom Bett in den Rollstuhl und zurück sehr statisch.

Ich erinnere mich, wie ich bei einem Patienten mit Paraplegie kaum vorankam. Sein Körper reagierte auf meine Anspannung mit Gegenspannung. Dies habe ich aber erst später erkannt, nachdem ich viele «Übungstransfers» durchführte. Der Transfer mit diesem Patienten gelang stets, allerdings war er für uns beide unangenehm. Ich hatte das Gefühl, mich wie eine Art Klotz zu bewegen, mit viel Muskelkraft, jedoch ohne damit tatsächlich Bewegung auszulösen.

Aufgrund dessen übte meine Berufsbildnerin mit mir den Positionswechsel vom Bett in den Rollstuhl mittels eines Übungsbettes, das genau für solche Zwecke im Flur stand. Durch die Selbsterfahrungen und die vielen Übungsmöglichkeiten merkte ich, wie ich mich besser entspannen und somit meinen Bewegungsspielraum effizienter nutzen konnte. So gelang es mir sukzessive, mich dynamisch mitzubewegen, in die Knie zu gehen und den Patienten zur Gewichtsverlagerung «nach vorne zu nehmen». Insbesondere der Weg vom Bettrand übers Rutschbrett in den Rollstuhl konnten wir nun gemeinsam für beide stimmiger durchführen, und die Interaktion lief insgesamt auch harmonischer ab.

Ich begann, mich nicht mehr wie eine starre Figur aus reiner Muskelkraft zu bewegen, sondern rund, fließend und zielgerichtet. Auf diese Weise konnte ich sowohl mich als auch mein Gegenüber besser wahrnehmen. Durch die Veränderung wurde die Interaktion mit dem oben genannten Patienten spürbar angenehmer. Er ließ mich teilweise sogar rufen, um andere Studierende und PraktikantInnen anzuleiten. Meine Rückenschmerzen nahmen auch rasch wieder ab.

Dieses Beispiel führte mir nochmals vor Augen, dass wir mehr als bloß die äußeren Reize wahrnehmen können: Das kinästhetische Sinnessystem nimmt über dessen Rezeptoren innere Reize auf und verarbeitet diese fortlaufend. Ich kann sie wahrnehmen, wenn ich achtsam bin. Dank der Einübung der achtsamen Arbeitsbewegungen gelingt es mir auch heute noch, meine Muskelspannung sowie meine Position im Raum besser wahrzunehmen und entsprechend darauf zu reagieren. So ist die Interaktion mit den PatientInnen bei der Unterstützung, in einen Rollstuhl zu gelangen oder einfach nur an den Bettrand zu sitzen, bedeutend einfacher und weniger belastend für meinen eigenen Körper. Und sie schafft Möglichkeiten, der PatientIn auf angenehme und achtsame Art und Weise zu begegnen. Wenn ich trotzdem merke, dass sich eine Unterstützung unstimmig anfühlt oder mir die PatientIn sogar negative Rückmeldungen – seien diese verbal oder nonverbal – gibt, versuche ich, mir mehr Zeit zu nehmen, achtsam zu bleiben und mich «rund» zu bewegen.

Gerade an den Zeitfaktor muss ich mich immer wieder selbst erinnern. Dass die Zeit im Pflegeberuf zu den begehrten, jedoch wenig vorhandenen Ressourcen zählt, ist eine Tatsache, mit der ich umzugehen habe. Trotzdem zeigen mir meine Erfahrungen, dass ich mir gerade für «Transfers» genügend Zeit nehmen sollte und mir dies auch einrichten kann, gegebenenfalls mit Unterstützung von Kolleginnen und Kollegen.

Für die Zukunft möchte ich weiter lernen, die PatientIn bewusster wahrzunehmen und sie mit ihren Ressourcen aktiver einzubinden. Außerdem denke ich, dass ich teilweise noch immer zu viel Muskelkraft anwende, vor allem wenn ich mich gestresst fühle. Gerade die Gelassenheit möchte ich in mir noch weiter wachsen lassen. Denn wenn ich gelassener bin, hat auch mein Gegenüber eher die Möglichkeit, bei Aktivitäten ruhig zu bleiben und sich besser an diesen zu beteiligen. ●

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 _____