Kinästhetik in der Pflegeausbildung

Die Sprache der Bewegung lernen

Im Gespräch: Johanna Thesing, Anke Wimmershoff-Berger und Maren Asmussen-Clausen
Fotos: Hanna Dreisow

Das neue Pflegeberuf-Reformgesetz bietet die Möglichkeit, eine kompetenzorientierte Ausbildung umzusetzen. In der curricularen Einheit CE 02 A des Rahmenlehrplans liegt der Schwerpunkt auf der Erhaltung und Förderung der Mobilität sowie der damit einhergehenden Gesundheitsförderung und Prävention. Johanna Thesing und Anke Wimmershoff-Berger berichten von ihren Erfahrungen mit Auszubildenden und mit der Kinästhetik.

Asmussen-Clausen: *Ich interessiere mich für eure Erfahrung mit Auszubildenden. Was ist bemerkenswert?*
Wimmershoff-Berger: Kinästhetik zu unterrichten, macht mir unglaublich Freude. Vor allem mit den Auszubildenden arbeite ich gerne, weil ich sie als sehr offen erlebe. Sie sind schnell bereit, sich mit der eigenen Bewegung zu beschäftigen und sensibel für sie zu werden. Sie verstehen sehr schnell, dass das wichtig für die Qualität ihrer Arbeit ist. Ausprobieren und Experimentieren macht ihnen Spaß, wenn sie den Sinn verstehen. Es kommt immer mal wieder zu witzigen Situationen, die erstmal Freude und Spaß bringen. Dann sind wir auch schon mitten im Thema. Mir fällt allerdings auf, dass es schwerer ist, Unterschiedserfahrungen zu machen und diese dann nachzuvollziehen, je jünger die Auszubildenden sind. Die Unterschiede müssen bei ihnen ein wenig größer sein, damit sie für sie wahrnehmbar sind. Wenn eine junge und sportliche Auszubildende zum Beispiel auf engem Raum vom Stuhl aufstehen soll, erlebt sie das noch lange nicht als anstrengend. Somit muss ich mich als Kinaesthetics-Trainerin an diese Gruppe anpassen.

Asmussen-Clausen: *Hat die Offenheit der Auszubildenden vielleicht auch damit zu tun, dass sie noch nicht jahrelang gehoben und getragen haben und somit noch keine Erfahrungen diesbezüglich haben sammeln können?*
Wimmershoff-Berger: Das kann ich so bestätigen und würde es sogar noch ergänzen. Die Auszubildenden sagen oft, dass es so logisch und einfach sei. Manche von ihnen, die schon Praxiserfahrung mitbringen, fragen, warum die Kinästhetik so wenig genutzt werde. Sie haben schon erste Erfahrungen in der Praxis gemacht und merken aufgrund des Unterrichts den Unterschied für sich und die pflegebedürftigen

Menschen. Es kommt zu einem viel besseren Miteinander, wenn ich als Pflegende mit der Bewegung der Gepflegten mitgehe, als wenn ich statisch bleibe. Und das lernen die Auszubildenden mit der Kinästhetik.
Thesing: Die Erfahrung, die Anke gemacht hat, kann ich bestätigen. Es wird deutlich, dass die Auszubildenden Kompetenzen benötigen, um auf die Individualität jedes Menschen eingehen zu können. So können sie diesen in seinen jeweiligen Fähigkeiten unterstützen.
Mir ist wichtig, dass die Auszubildenden aufmerksam für Bewegungsprozesse werden und dass sie es auch nicht hinnehmen, wenn etwas in der Bewegung nicht stimmig ist, wenn es also zu anstrengend wird. Es geht auch darum, beschreiben zu können, was sie spüren. Ich halte das für wichtig, um sich durchsetzen zu können. Man muss seine Handlungen begründen können. Da helfen die Kinästhetik-Konzepte, um einen klaren Blickwinkel zu bekommen und um Worte zu finden.

Asmussen-Clausen: *Gibt es dazu ein Beispiel?*
Wimmershoff-Berger: Meine Sprache unterstützt mein Tun. Es ist gut, sich in den Bildungen von Anfang an mit den Auszubildenden zu besprechen. Wenn ich zum Beispiel sage: «Ich setze Sie auf die Bettkante», dann werde ich anders vorgehen, als wenn ich sage: «Ich unterstütze Sie dabei, dass Sie auf der Bettkante zum Sitzen kommen.» Ich gehe anders heran, wenn mir klar ist, dass der Mensch sich selbst auf die Bettkante setzt, jedoch etwas Unterstützung benötigt. Dann kann ich darauf achten, was hilfreich sein kann. Das ist etwas ganz anderes, als jemanden fremdbestimmt auf die Bettkante zu setzen. Wenn ich diese Zusammenhänge erläutere, merke ich, dass die Auszubildenden sehr aufmerksam sind.

Asmussen-Clausen: *Es ist ein bedeutender pflegerischer Auftrag, jemanden nicht einfach passiv zu händeln oder eben Aussagen zu machen, wie «Ich tue dies und das mit ihm». Vielmehr können wir mit unseren Worten zu LernbegleiterInnen werden.*
Wimmershoff-Berger: Ja, es ist ein ergebnisoffenes Vorgehen. Ich bin nicht diejenige, die kommt und sagt, so und so müsse das gemacht werden, sondern ich komme mit einem Vorschlag. Dann steige ich gemeinsam mit der PatientIn in den Prozess ein. Ich glaube, wenn zu Beginn der Ausbildung der Grundstein für dieses Verständnis und diese Kompetenz gelegt wird, dann prägt das die Haltung der angehenden Pflegefachpersonen.

Asmussen-Clausen: *Diese Haltung, wird durch die Kinästhetik unterstützt …*
Thesing: Die Haltung den Menschen gegenüber ist sehr wichtig. Es gilt zu verstehen, was es mit mir macht, wenn ich nicht das tun kann, was ich tun möchte, weil jemand anderes mir sagt, was richtig sei – wenn ich also fremdbestimmt werde. Diese Haltung können die Auszubildenden meiner Meinung nach nur entwickeln, wenn sie dies an sich selbst erfahren. Hierfür gibt es vielfältige Möglichkeiten, nicht nur in körperlichen Interaktionen, sondern auch in Aufträgen, die man ihnen gibt. Ich sage oft, dass es zum Beispiel einen Unterschied macht, ob ich bestimme, dass sie alle ihr Handy bei mir abgeben sollen, oder ob sie selbst bestimmen, dass sie es ausmachen oder lautlos stellen. Dieses Erleben können Auszubildende meist sehr gut nachvollziehen.
Es ist wichtig zu bemerken, wie ich dem pflegebedürftigen Menschen seine eigenen Entscheidungs- und Bewegungsmöglichkeiten lassen kann und dabei auch spüre, was er mir zeigt. Bringt er zuerst die

Abb. 1

Abb. 2

Abb. 3

Beine aus dem Bett oder dreht er sich erst auf die Seite? Was hat er für eine Idee? Womit beginnt er? Daraus entwickle ich dann meine Angebote, damit er seine Fähigkeiten weiter ausbauen kann.
Wenn die Auszubildenden dieses Verständnis entwickeln können, dann merken sie, was sie mit diesem Beruf bewirken können.

Asmussen-Clausen: *Es geht darum, Beziehungen als interaktive Pflegeprozesse zu gestalten. Kinästhetik bietet dazu eine Grundlage. Es ist eine Art der Gesprächsführung auf der körperlichen Ebene. Bewegung ist Sprache. Oder wie würdet ihr das beschreiben?*
Wimmershoff-Berger: Als Sprechen, ohne mit Worten zu sprechen. Das Kinästhetik-Konzept Interaktion bietet hier etwas ganz Wesentliches für den Beruf der Pflege. Wer jemanden beim Aufstehen unterstützt, kann den eigenen kinästhetischen Sinn nutzen, um zu verstehen. Das heißt, mein Gegenüber muss mir nicht sagen, dass es aufstehen möchte, sondern ich kann tatsächlich die Erfahrung machen, dass ich das in mir spüre. Ich kann im Kontakt wahrnehmen, dass jemand aufstehen möchte. Ich kann auch lernen, auf die Körperspannung zu achten und bemerke dann, dass ich vielleicht etwas zu schnell oder zu langsam war – jedenfalls nicht angepasst an das Bewegungstempo des anderen.

Asmussen-Clausen: *Im Rahmenlehrplan gibt es einen bedeutenden Schwerpunkt: «[…] zu pflegende Menschen in der Bewegung und Selbstversorgung […] unterstützen». Welchen Wert bietet Kinästhetik bei diesem Thema?*
Thesing: Dabei spielt die Kinästhetik eine große Rolle, weil ich über die Körperspannung sehr viel wahrnehme. Startet mein Gegenüber beispielsweise mit einer Aktivität, wenn ich Impulse gebe, so gehe ich langsam mit. Dann kann die Betroffene die Aktivität eher ausführen. Oder sie traut sich plötzlich zu, etwas zu tun, an das ich vorher gar nicht gedacht hätte.
Eine Schlüsselkompetenz ist die Fähigkeit, auf sein Gefühl zu achten. Dann kann man die Aktivität des anderen ernst nehmen und ihn begleiten. Im körperlichen Kontakt nehme ich zum Beispiel die Muskelaktivität deutlich wahr. Auch hier merke ich, dass die Auszubildenden – wenn sie es schaffen, ihr Augenmerk darauf zu lenken – ganz erstaunt sind, wenn sie merken, wie wenig notwendig ist, dass die Betroffene aktiv wird und das Gefühl bekommt, selbstwirksam zu sein. Sie stellen dann oft fest, dass es sich doch nicht um eine so schwere Pflegebedürftigkeit handelt, wie sie vorher angenommen haben, weil sie unter Anleitung etwas können, was sie sonst nicht gezeigt hätten.

Asmussen-Clausen: *Es ist ein Schlüssel für Pflegekompetenz, die kleinen Möglichkeiten, die vorhanden sind, zu erkennen und zu stärken. Und sie müssen hervorgehoben und benannt werden. Habt ihr ein Beispiel hierfür?*
Thesing: Ein Schlüsselerlebnis für mich war die Praxisbegleitung bei einer älteren, von Demenz betroffenen Dame. Sie hat den Mund für die Mundpflege nicht geöffnet. Nachdem die Auszubildende ihr eine Zahnbürste in die Hand gab, öffnete die Gepflegte ihn sofort. Auch wenn sie die Zahnbürste nicht zum Mund führte, ließ sie uns bereitwillig die Mundpflege durchführen. Darüber hinaus lernte die Dame sogar wieder, die Zahnbürste zum Mund zu führen.
Wenn der Kontext klar wird, können auch Fähigkeiten Schritt für Schritt wiedererlangt werden.

Abb. 4

Abb. 5

Gemeinsam einen Weg in Richtung Bettkante (Abb. 1 – 3) und zurück (Abb. 4 – 5) suchen. Wie können die Arme zum Stützen und Drücken genutzt werden?

Abb. 6

Abb. 7

Abb. 8

Wimmershoff-Berger: Bei meinem Beispiel geht es um eine pflegerische Unterstützung beim Aufstehen während einer Praxisbegleitung. Eine hochbetagte Bewohnerin sollte beim Aufstehen unterstützt und in ihren Sessel begleitet werden. Um einen möglichen Sturz zu vermeiden, ging der Auszubildende ganz nah an sie heran und versuchte, sie so beim Aufstehen zu unterstützen. Sie ging unwillkürlich mit dem Oberkörper nach hinten, um sich Raum zu schaffen, damit sie ihre Bewegung ausüben kann – ihre Reaktion war für uns sehr deutlich zu beobachten. Es wirkte zwar so, als würde sie dagegen arbeiten, diese Reaktion war aber ihre Möglichkeit, damit umzugehen. Es war keine Abwehrbewegung.
Nach der Analyse wurde schnell klar, dass der Auszubildende ihr vor lauter Sorge vor einem möglichen Sturz den für die Eigenbewegung notwendigen Raum genommen hatte. Beim nächsten Mal ließ er ihr mehr Raum. Sie stützte sich selbst mit dem Arm ab und hatte nun die Möglichkeit, sich mit dem Oberkörper nach vorn zu beugen, somit ihr Körpergewicht zu verlagern und das Gewicht auf die Füße zu bringen. Mit wenig Unterstützung ist sie dann aufgestanden. Das war ein Aha-Erlebnis. Durch so eine kleine Veränderung ist ein solch großes Maß an Selbstständigkeit erreicht worden. Das sind Lernerfahrungen, die motivieren.

Asmussen-Clausen: *Eure Geschichten lassen es verständlich werden, wie Bewegung und Selbstversorgung unterstützt werden können. Das sind die Themen aus den Rahmencurriculum …*
Wimmershoff-Berger: Es ist es wichtig, sich mit Bewegung auseinanderzusetzen und sensibel zu werden für die Bewegung von pflegebedürftigen Menschen. Dies sind wesentliche Grundlagen, auf denen man für viele pflegerische Tätigkeiten weiter aufbauen kann.

Asmussen-Clausen: *Warum findet ihr, dass es für Auszubildende wichtig ist, sich mit der Kinästhetik auseinanderzusetzen?*
Thesing: Es ist für mich aus zwei Gründen wichtig. Auf der einen Seite haben wir immer mehr Menschen, die Unterstützung benötigen, und auf der anderen immer weniger Pflegende, die diese verrichten können. Nicht nur deshalb halte ich es für notwendig, dass Pflegende eine Möglichkeit erhalten, andere zu unterstützen und dabei gleichzeitig auf ihre Gesundheit zu achten. Mit der Kinästhetik als angewandte Erfahrungswissenschaft kann ich leicht und differenziert feststellen, was mein Gegenüber kann und wie ich es unterstützen kann, ohne mich zu schädigen. Das halte ich für einen unglaublich wichtigen Aspekt, für alle pflegerischen Handlungen, die im direkten Kontakt mit Menschen vollzogen werden. Ohne kinästhetisches Wissen heben die meisten. Es gibt natürlich auch Naturtalente, die das in sich tragen, aber davon kenne ich nur wenige.

Asmussen-Clausen: *Warum ist das Lernen am Beispiel so hilfreich?*
Wimmershoff-Berger: Das Lernen am Beispiel ermöglicht durch eine Unterschiedserfahrung, das Grundsätzliche zu verstehen und daraus Erkenntnisse abzuleiten. Im obigen Beispiel haben wir das Aufstehen vom Stuhl unter dem Blickwinkel Knochen und Muskeln analysiert. Dadurch wollte ich verdeutlichen, was es für einen Unterschied macht, wenn die Knochen das Gewicht tragen und die Muskeln frei sind für die Bewegung oder aber wenn viel Körpergewicht über die Muskeln abgegeben wird. Wir Men-

www.verlag-lq.net
Eine Kooperationsprodukt von:
stiftung lebensqualität
European Kinaesthetics Association
Kinaesthetics Deutschland
Kinaesthetics Italien
Kinaesthetics Österreich
Kinaesthetics Schweiz
www.kinaesthetics.net

Abb. 9

Abb. 10

Das Becken seitwärts bewegen mit Unterstützung im Bett (Abb. 6 – 10)

schen lernen durch Unterschiede und das wird im erfahrungsbezogenen Unterricht natürlich sehr deutlich.
Thesing: Ein Beispiel hilft den TeilnehmerInnen schnell zu verstehen, was man von ihnen erwartet. Sie müssen sich keine Gedanken darüber machen, was sie tun sollen, sondern können den Fokus mehr auf das aktuelle Thema richten. In diesem Fall waren es Knochen und Muskeln. Dadurch kommt man viel schneller auf in praktischen Situationen weiterführende Ideen. Gerade zu Beginn einer pflegerischen Ausbildung, wenn alle eine ähnliche Ausgangslage haben, ist diese Unterschiedserfahrung natürlich nicht nur bei mir selbst, sondern auch bei meiner KollegIn von Bedeutung. Ich sehe dann, dass sie etwas vielleicht völlig anders macht als ich. Warum? Stimmen meine Annahmen, mit denen ich an die Pflegesituation herantrete, auch wenn meine KollegIn die Situation anders handhabt? Dieser Vergleich ist deutlich leichter, wenn die Ausgangslage für beide dieselbe ist.

Asmussen-Clausen: *Was wäre eurer Meinung nach in Zukunft ideal für Ausbildungen im Pflegebereich, gerade wenn wir die Herausforderungen in diesem Arbeitsfeld betrachten?*
Wimmershoff-Berger: Ich wünsche mir, dass die Kinästhetik für die Zukunft als pflegerisches Konzept in der Ausbildung von Anfang an vorkommt und in jeder pflegerischen Unterstützung auch einbezogen wird. Sie sichert die Pflegequalität und sorgt dafür, dass Gesundheit gefördert wird. Denn es geht nicht mehr nur darum, Krankheiten zu behandeln, sondern auch Gesundheit zu fördern. Und das ist ein klarer Auftrag der Pflegenden. Meine Vision ist, dass dieses unglaublich intelligente Konzept sich stärker in der Pflege wiederfindet. Dadurch würde die pflegerische Kompetenz der Pflegenden, aber auch die Qualität der Pflege für alle viel deutlicher sichtbar und für Pflegende und Gepflegte in der Interaktion direkt erfahrbar.
Thesing: Das Curriculum setzt einen Schwerpunkt auf die Themen Bewegung und Gesundheitsförderung. Ich fände es für die allgemeine Gesundheitsentwicklung im Pflegebereich somit toll, wenn es deutlich mehr Kinaesthetics-TrainerInnen an den Schulen gäbe oder eben auch die LehrerInnen und PraxisanleiterInnen Kinaesthetics-TrainerInnen werden würden.

Asmussen-Clausen: *Ich danke euch beiden für das Gespräch.*

Anke Wimmershoff-Berger ist examinierte Altenpflegerin, Diplom-Sozialarbeiterin und Kinaesthetics-Trainerin. Sie war 25 Jahre in der Altenpflegeausbildung der Städteregion Aachen als Kursleitung und stellvertretende Schulleitung tätig. Seit 2020 ist sie Mitarbeiterin der Fort- und Weiterbildung im Bildungszentrum für Pflege und Gesundheit in der Städteregion Aachen.

Johanna Thesing ist examinierte Krankenpflegerin, Lehrerin für Pflegeberufe und Kinaesthetics-Trainerin. Sie arbeitete in der Krankenpflegeschule und wechselte 2005 in die Fort- und Weiterbildung. Zudem absolvierte sie die Weiterbildung «Kinaesthetics Pflegende Angehörige» sowie die Ausbildung zur «Palliativ-Care-Trainerin».

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