

# Es geht um Selbstständigkeit und Lebensqualität

Autorin: Sabine Siemann  
Fotos: Sabine Siemann

Anhand einer Praxisbegleitung wird eindrücklich gezeigt, worin der Auftrag der Pflege besteht. Wenn dieser ernst genommen wird, dann entsteht daraus die Erfahrung der eigenen Wirksamkeit, Selbstständigkeit und Lebensqualität.

**DER AUFTRAG DER PFLEGE.** Pflege hat den Auftrag, den Menschen in den Aktivitäten des täglichen Lebens zu unterstützen. In der Qualität der Unterstützung im Alltag liegt das Potenzial für Lebensqualität. Nehmen wir zum Beispiel die Aktivität «sich waschen». Die Unterstützung kann in zwei Varianten ausgeführt werden. Variante 1: Ich sehe als Pflegenden meinen Auftrag darin, den anderen Menschen zu waschen. Daraus entsteht Sauberkeit. Variante 2: Ich helfe dem anderen Menschen, sich so weit wie möglich selbst zu waschen. Dadurch entsteht die Erfahrung der eigenen Wirksamkeit und Selbstständigkeit. Der Auftrag der professionellen Pflege liegt in der Variante 2. Dadurch leistet die Pflege einen aktiven Beitrag zur Selbstständigkeit und Lebensqualität der Menschen.

**SELBSTSTÄNDIGKEIT UND LEBENSQUALITÄT.** Folgen wir der Spur von Selbstständigkeit und Lebensqualität. Die Frage, was Selbstständigkeit ist, lässt sich schnell beantworten. Wenn ich eine Aktivität selbst ausführen kann, bin ich selbstständig. Schwieriger ist die Definition des Begriffs «Lebensqualität». Ich lehne mich an das integrale Lebensqualitätsmodell von Knobel und Hennessey an (vgl. Hennessey; Knobel 2019, S. 12 f.). In diesem Modell ist nicht die Lebensqualität definiert, da Lebensqualität nicht von

außen festgelegt, sondern durch die individuelle, subjektive Erfahrung gewichtet wird. Das integrale Lebensqualitätsmodell beschreibt die Dimensionen, welche Einfluss auf die individuelle Lebensqualität haben und die miteinander in einer Wechselwirkung stehen. Dadurch wird es mir möglich, mich selbst zu hinterfragen und mich auf die Suche zu machen, wo mein eigenes Lern- und Entwicklungspotenzial steckt. Die Komponente «bewegungskompetent sein» steht im Mittelpunkt und beeinflusst maßgeblich die Entwicklung der anderen Dimensionen wie «sinnerfüllt sein», «kompetent sein», «verbunden sein» und «autonom sein».

**MEINE ANNAHME.** Aus der Perspektive dieses LQ-Modells betrachte ich die Gestalter meiner Lebensqualität. Die erfahrbare «Wirksamkeit» ist dabei ein wichtiges Ergebnis des Zusammenspiels der verschiedenen Dimensionen. Das gilt für den privaten wie auch den beruflichen Lebensraum. Es hat auch Bedeutung für Bewohner, die sich entschieden haben, in einer Pflege- und Betreuungseinrichtung zu leben. Sie haben nur ihr altes Lebensumfeld verlassen, sind aber immer noch dieselben Menschen mit dem grundsätzlichen Bedürfnis, sich als Mitgestalter der eigenen Lebensqualität zu erleben.

Bei einem meiner Auftraggeber stieß ich zu diesem Thema auf interessante Zusammenhänge.

**DER AUSLÖSER.** Seit sechs Jahren begleite ich drei Seniorenwohnheime der Widum-Gruppe im nordrhein-westfälischen Lengerich und Ladbergen in ihrem Kinaesthetics-Bildungsprozess. Während einer gemeinsam mit den Führungspersonen durchgeführten Standortbestimmung der Häuser stellten wir fest, dass die vor Jahren gesetzten Ziele «Gesundheitsentwicklung» sowie «Sicherheit und Entwicklung der Pflegequalität» noch Gültigkeit haben. Kinaesthetics spielt dabei weiterhin eine wesentliche Rolle. Die Erkenntnis war, dass die Schulungen nur ein Element sind. Wesentlich zur Erreichung von Zielen ist auch die Haltung der Personen, die in den Widum-Häusern arbeiten. Das zeigt sich zum Beispiel darin, dass sie bereit sind, ihr Wissen und ihre Ideen ins gemeinsame Spiel zu bringen. Der Geschäftsführung ist es wichtig, dass die Menschen, die dort arbeiten, sich selbst wertschätzend begegnen sollten. Dazu scheint es ihr notwendig zu sein, die eigenen Wünsche und Motivationen zu kennen, insbesondere dann, wenn man den in der Altenpflege oftmals herausfordernden Situationen begegnet. Ihre Philosophie ist: Nur wer sich selbst wertschätzend begegnet, kann dies auch anderen gegenüber tun. Wer sich aufopfernd nur um andere Menschen kümmert und sich dabei selbst verliert, wird seine Arbeit am Ende als mühevoll und aufreibend erfahren.

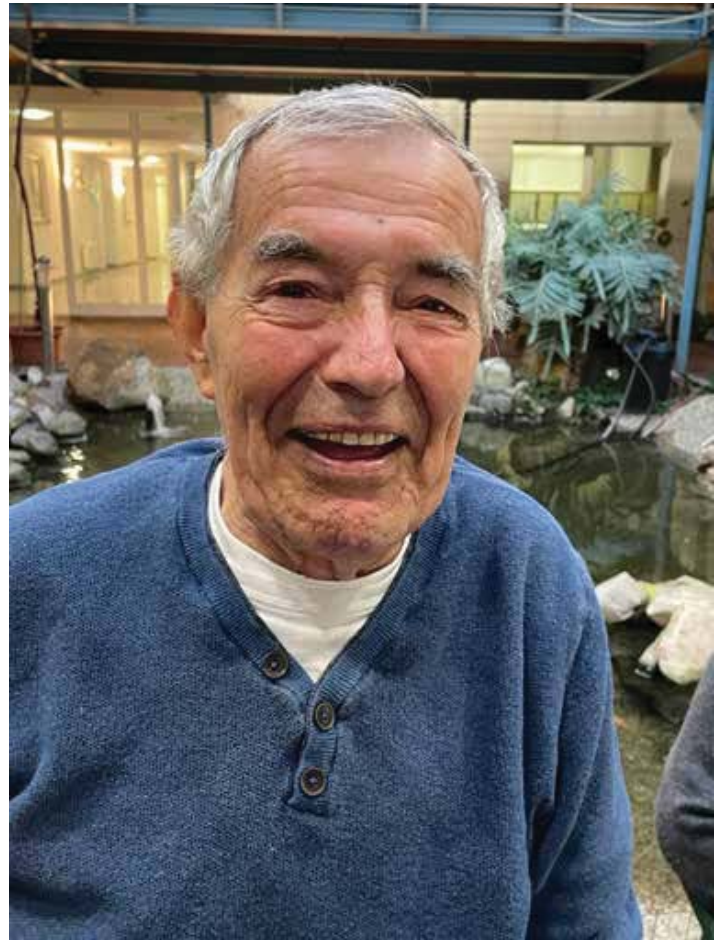
**DAS HAUS WIDUM.** Auf der Internetseite der Haus-Widum-Gruppe steht, dass es sich um ein innovatives und dyna-

misches Konzept für das Leben im Alter handelt. Hervorgehoben werden der gebotene Gestaltungsraum und die Entwicklungsmöglichkeiten für alle Menschen, die dort leben und arbeiten. Als Kinaesthetics-Trainerin interessiert mich in diesem Zusammenhang, wie sich das im Arbeitsalltag konkret zeigt.

**DIE WIRKUNG VON KINAESTHETICS.** Was ist beobachtbar und welchen Einfluss haben die Schulungen mit Kinaesthetics? Im Seniorenheim in Ladbergen merke ich nach vielen Jahren der Schulung, dass sich das Bewusstsein für den Pflegeberuf verändern lässt. Die Pflegenden sind zunehmend gewillt hinzusehen und die Wirkung ihrer Unterstützung zu hinterfragen. Die meisten haben eine neugierige Haltung entwickelt. Sie gehen in der individuellen Unterstützung nicht mit einer wissenden, sondern mit einer suchenden Haltung vor. Das zeigt sich darin, dass ihre Fragen sich grundsätzlich auf die Suche nach dem Potenzial beziehen, welches die größtmögliche Selbstständigkeit des Bewohners einbezieht. Die Freude ist groß, wenn am Ende ein Bewohner zur Pflegenden sagt: «Das üben wir jetzt täglich.»

**ZUR SITUATION.** Nach dem Besuch eines Grundkurses erhält die junge Altenpflegefachkraft Nina Provatas eine Praxisbegleitung in einer konkreten Situation. Sie berichtet von Herrn Barndt und die Herausforderung des gesamten Teams, ihn bei der Fortbewegung aus dem Bett zu begleiten. Er hat vor drei Jahren ein Bein verloren und im letzten Jahr musste ihm auch das zweite Bein abgenommen werden. Mit seinen 83 Jahren kam er nach der Amputation in eine geriatrische Rehaklinik. Dort hat man mit ihm nach seinen eigenen Angaben die Armmuskulatur trainiert als Ersatz für seine Beine. Das Dilemma war, dass er dort nicht lernen konnte, seine Arme für Positionswechsel und einen selbstständigen Transfer einzusetzen. Er hatte zwar Kraft in den Armen, jedoch keine Ahnung, wie er diese sinnvoll nutzen konnte. Bereits nach sechs Wochen wurde er in den Pflegebereich nach Ladbergen als pflegebedürftig entlassen. Vorher hat er mit seiner Frau in der gleichen Seniorenanlage in einer kleinen Wohnung im betreuten Wohnen gelebt. Da er bei der Entlassung kaum eigenständige Mobilität aufwies, wurde er in den Pflegebereich aufgenommen, getrennt von seiner Frau.

Das Team des Wohnbereiches wurde zum Reha-Team mit der Absicht, ihm in erster Linie seine Angst vor dem unsicheren Transfer in seinen Rollstuhl zu nehmen. Bevor ich dazu kam, hatten sie bereits viel mit ihm ausprobiert, doch das ganze Team war unzufrieden. Während der ersten Praxisbegleitung suchten wir nach Wegen, dass Herr Barndt bei seinem Transfer aus dem Bett selbst wirksam werden konnte. Währenddessen wurde uns bewusst, dass er noch nicht gelernt hatte, sein Gewicht vom Lie-



gen ins Sitzen zu bringen und das Sitzen selbst zu organisieren. Somit war uns wichtig, ihm die Erfahrung zukommen zu lassen, Gewicht über die Arme zu leiten. Im Weiteren konnten wir aufzeigen, welche Bedeutung die Arme für die Organisation seines Gewichtes im Sitzen haben. An diesem Tag haben wir auch bereits eine erste Transfermöglichkeit erarbeiten können, die nichts mehr mit unkontrolliertem Fliegen, sondern mit «fortbewegen im Sitzen» zu tun hatte. Wir haben 60 Minuten mit ihm gearbeitet. In der Zeit danach hat Nina mit ihm weitergearbeitet und die Ideen zusammen mit KollegInnen fortentwickelt.

Bei meinem zweiten Besuch erlebte ich einen neuen Bewohner. Herr Barndt war inzwischen begeistert über seine neu gewonnene Selbstständigkeit. Er berichtete mir, inzwischen selbst helfen zu können. Das gäbe ihm die Sicherheit zurück. An diesem Tag haben wir mit Nina gemeinsam noch einiges verfeinert. Der Rückweg in das Bett fällt ihm noch schwer, hier arbeitet das Team mit ihm gemeinsam weiter. Auf die Frage, was aus seiner Angst vor dem Transfer geworden ist, lächelte er und meinte nur, die hätte sich verabschiedet. Im Anschluss führte ich ein Gespräch mit Nina.

→

# Es geht um die eigene Wirksamkeit

Im Gespräch: Sabine Siemann und Nina Provatas

**SIEMANN:** Heutzutage kann man sich als Altenpflegerin den Arbeitgeber aussuchen. Was hat dich bewogen, nach der Ausbildung in diesem Seniorenheim zu bleiben?

**PROVATAS:** Ich war mir sehr schnell sicher, dass ich hierbleiben möchte, weil ich das Team toll fand. Ich habe mich von Anfang an heimisch gefühlt, wurde auch als Auszubildende sehr gut aufgenommen und ich finde, dass wir es nach wie vor als Team schaffen, hervorragend zusammenzuarbeiten. Natürlich gibt es auch zwischendurch kleine Meinungsverschiedenheiten. Aber wenn Probleme auftauchen, arbeiten wir daran.

**SIEMANN:** Wie muss ich mir das vorstellen?

**PROVATAS:** Wir haben im Team die Möglichkeit, schwierige Situationen oder allgemeine Herausforderungen anzusprechen. Oftmals ist es dann so, dass irgendwer eine Idee oder seine Erfahrung einbringt, und damit arbeiten wir dann, um zu einer gemeinsamen Lösung zu kommen. In der Zeit als Auszubildende hatte ich bereits die Erfahrung gemacht, dass die KollegInnen aus der Pflege mir von Anfang an auf Augenhöhe begegnen sind. Das zeigte sich daran, dass ich immer ernst genommen wurde und auch damals bereits meine Ideen und Erfahrungen während der Unterstützung von BewohnerInnen einbringen konnte. Somit fühlte ich mich gleichberechtigt.

**SIEMANN:** Seit sechs Jahren schulen wir Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen in Kinaesthetics-Basiskursen. In diesem Zusammenhang habe ich dich bereits als Auszubildende kennengelernt. Wie war das für dich mit erfahrenen Profis einen Grundkurs zu machen?

**PROVATAS:** Durch den Austausch mit meinen SchulkollegInnen habe ich bemerkt, dass ich privilegiert bin. Sie durften grundsätzlich erst teilnehmen, wenn der Arbeitgeber sicher war, dass er die Pflegekraft nach dem Examen übernehmen wird. Meine KollegInnen waren neidisch, denn in der Schule war es so, dass wir einen Tag Kina-

esthetics hatten und dann wurde gesagt, dass wir nun damit arbeiten sollten.

Erst im Grundkurs, den ich dann im Haus mitmachen durfte, habe ich gemerkt, dass Kinaesthetics ein Lernprozess ist, der nicht mit sieben Unterrichtsstunden in der Schule in Gang gebracht werden kann. Ohne Begleitung und Rückfragen stellen zu können, bleibt mehr Verunsicherung als die Sicherheit, sich zu trauen auch mal anders zu arbeiten.

Leider konnte ich dann aufgrund der praktischen Prüfungen in der Schule nicht mehr beim zweiten Teil mitmachen. Umso mehr hat es mich gefreut, dass ich im letzten Jahr erneut einen ganzen Grundkurs besuchen durfte.

**SIEMANN:** Was ist der Grund zu dieser Freude?

**PROVATAS:** Bereits während meiner ersten zwei Kinaesthetics-Tage in der Ausbildungszeit haben mich die Selbstversuche fasziniert. Durch die Erfahrung über Unterschiede habe ich schnell gemerkt, dass die Angebote, die ich bisher gemacht habe, gar nicht funktionieren können. Ich konnte plötzlich besser verstehen, woher die Steifheit, das Sträuben und die Abwehr der BewohnerInnen kommen. Meine Vermutung war, dass dieses Verhalten der BewohnerInnen in einen Zusammenhang mit der Art meiner Unterstützung steht. Deshalb war mir klar: Ich möchte so bald wie möglich einen ganzen Grundkurs besuchen. Ich wollte die Zusammenhänge zwischen meinem Angebot und dem Verhalten der BewohnerInnen tiefer verstehen. Schnell habe ich gemerkt, dass meine Bewegung einen Einfluss auf das Verhalten der BewohnerInnen hat. Jetzt merke ich, dass im Pflegealltag sich auch meine Körperhaltung verändert hat.

**SIEMANN:** Was genau meinst du damit?

**PROVATAS:** Wenn ich am Pflegebett gearbeitet habe, war ich immer schön nah am Bett und habe meine Knie auch gegen das Bett gedrückt. Ich bekam zunehmend Nackenverspannungen und hatte zum Schluss sogar eine Atlasblockade. Seit dem Kinaesthetics-Grundkurs stehe ich so am Bett, dass ich in der Bewegung mitgehen kann, ich nutze meine inneren Räume ganz anders und habe seither keine Nackenverspannungen mehr.

**SIEMANN:** Du bist sensibler geworden für dich selbst?

**PROVATAS:** Ja, das stimmt. Ich nehme die Signale, die mir mein Körper gibt, ernst und gehe nicht mehr darüber hinweg. Wenn ich merke, dass meine Anstrengung steigt und es für uns schwer wird, dann mache ich was falsch. Ich nutze diese Rückmeldung, um was zu verändern. Diese Idee gebe ich unseren Schülern auch weiter. Oftmals wenn sie darüber klagen, dass etwas schwer ist, schaue ich mir an, wie sie am Bett stehen und wir überprüfen, was sie daran verändern können. Ich gebe ihnen folgenden Tipp: Wenn sie merken, dass es schwer wird, sollen sie mich oder die KollegInnen fragen. Oftmals haben wir eine Idee, die auch für die Schüler zu einer Unterschiedserfahrung führt.

**SIEMANN:** Du hilfst den SchülerInnen, ihre Aufmerksamkeit auf die Erfahrung im Moment zu lenken.

**PROVATAS:** Genau, ohne Fokus auf das, was gerade passiert, kann ich kaum eine differenzierte Erfahrung machen.

Wir machen das so, dass wir in der Übergabe oder in Fallbesprechungen einander mitteilen, wenn wir mit einer Situation oder BewohnerIn Schwierigkeiten haben. Dann gibt es immer ein paar Kollegen, die berichten, was sie ausprobiert haben und auf was sie achten. Wir zeigen aneinander unsere Ideen. Dann suchen wir danach, was eine passende Lösung sein könnte. Durch das Zeigen und Miteinander-Ausprobieren entwickeln wir neue Ideen. Danach gehen wir in die BewohnerInnensituation. Ich lasse mir gerne erst mal zeigen, wie die KollegIn es macht, dann zeige ich ihr, wie ich das tu. Dabei können wir bereits merken, wie die BewohnerIn ihr Verhalten verändert.

Danach machen wir wie im Grundkurs nochmals eine Partnererfahrung, um darüber die Wirkung der unterschiedlichen Herangehensweisen zu bemerken.

**SIEMANN:** So funktioniert das Lernen im Team.

**PROVATAS:** Ja. Aber auch die Bewohner werden dabei einbezogen. Diejenigen, die sich äußern können, fragen wir, ob beispielsweise die Aktivität heute leichter auszuführen war als gestern oder ob wir diesmal etwas Neues ausprobieren sollen.





**SIEMANN:** Und was sagen die BewohnerInnen dann?

**PROVATAS:** Wenn ich weiß, dass ich eine ganze Woche in einem Bereich arbeite, suche ich mir schon BewohnerInnen heraus, von denen ich denke, dass es bei ihnen Verbesserungspotenzial gibt. Das kann sein, weil die BewohnerIn beim Transfer über Schmerzen klagt. Ich bereite die BewohnerIn darauf vor, dass wir zum Beispiel beim Aufsetzen an die Bettkante oder bei der Fortbewegung in den Rollstuhl jeden Tag kleine Veränderungen machen. Und sie sollen ihre Ideen gerne einbringen. Auch müssen sie mir die Rückmeldung geben, denn ich kann ihre Schmerzen nicht steuern. Dies mache ich über mehrere Tage, denn oftmals kann ich die BewohnerIn nicht dreimal hintereinander beim Transfer unterstützen. Die BewohnerIn muss ihre Kraft einteilen und ich meine Zeit. Aber gestreckt über eine Woche kommen wir auch ans Ziel. Interessant ist, dass die BewohnerInnen beginnen mitzudenken und mir am Ende sogar Tipps geben, worauf ich achten muss.

**SIEMANN:** Das ist eine spannende Entwicklung. Hört sich an wie ein Lernen auf Augenhöhe auf der Suche nach Möglichkeiten.

**PROVATAS:** Vor dem Grundkurs habe ich es gemacht, wie es mir in der Schule gezeigt wurde. Da ging es auch immer nur um die Sicherheit der BewohnerIn, die man zu erreichen sucht, indem man nah an der BewohnerIn steht und sie gut festhält. Die Idee, dass es Varianten im Kleinen gibt, wie zum Beispiel den Kopf ein wenig mehr drehen oder beugen, eine Hand woanders platzieren - auf diese Idee wäre ich vor dem Kurs niemals gekommen. Ich habe erkannt, dass

es mir hilft, wenn ich diese Kleinigkeiten selbst ausprobieren, um dann diese Varianten auch mit den BewohnerInnen auszuprobieren. Die Entscheidung, ob es dann besser oder schlechter wird, kommt erst durch die Erfahrung. Ich habe gelernt, dass ich es vorher nicht wissen kann. Ich muss mit der BewohnerIn suchen, was hilft. Das habe ich eindrücklich mit Herrn Barndt gelernt.

**SIEMANN:** Ihn durfte ich während einer Praxisbegleitung kennenlernen.

**PROVATAS:** Ich habe diese Situation ausprobiert, weil wir alle Schwierigkeiten hatten und am Ende waren mit unseren Ideen. Herr Barndt ist beidseitig beinamputiert und hatte immer Angst beim Transfer vom Bett in den Rollstuhl und umgekehrt. Das zeigte sich darin, dass er während des Transfers zu weinen begann. Er hat sich an uns geklammert, weil er Sorge hatte zu fallen. Die unterschiedliche Verwendung eines Rutschbretts half niemanden wirklich. Das Personal und auch Herr Barndt waren unzufrieden. Wir haben ihn so unterstützt, dass er die Erfahrung machte, dass er gar nicht mehr kann.

Als ich Herrn Barndt kennenlernte und ihn zweimal in der Pflege unterstützt hatte, dachte ich sofort: «Das müsste doch anders gehen.» Er hatte noch sehr viel Kraft in den Armen, wusste nur nicht, wie er die Kraft sinnvoll nutzen und seine Arme gezielt einsetzen kann.

Ich hatte den Artikel in der LQ gelesen über einen Herrn, der ohne Beine ins Bett gerollt ist. Mir war nur nicht klar, wie ich es ihm näherbringen kann, dass er Lust bekommt es auszuprobieren.

**SIEMANN:** Ich erinnere mich, dass Herr Barndt uns berichtete, dass der Transfer oft so schnell geschieht, dass er keine Ahnung hatte, wie er in den Rollstuhl oder zurückgekommen ist. Daran hatte er sich gewöhnt nach dem Motto: Hauptsache es ist schnell vorbei. Wie konntest du die Situation in der Folge verändern?

**PROVATAS:** Für mich war wichtig, dass er keine Angst mehr hat. Dann war mir wichtig, dass er selbstständiger werden kann und dadurch auch sein Selbstwertgefühl steigt. Er äußerte oftmals, dass er nichts mehr kann und man merkte, wie betroffen diese Erkenntnis ihn machte.

**SIEMANN:** Und es ist dann auch gelungen?

**PROVATAS:** Wir haben mit Herrn Barndt neue Wege gesucht. Er hat schließlich entschieden zu lernen, im Sitzen Schritt für Schritt zu gehen. Unsere Aufgabe bestand darin, ihm zu helfen, die Aufmerksamkeit auf die Position Sitzen zu lenken. Anfangs hatte er kaum eine Idee, wie er sein Sitzen organisieren kann. Die Fragen waren: «Wie kann er seine Arme einsetzen, um die Balance im Sitzen zu finden?» Wie kann er mit Hilfe seiner Arme sein Gewicht über seine Sitzbeinhöcker bringen? «Wie kann er lernen, in dieser Position zu gehen?». Wir haben gelernt, genauer hinzusehen, was es für die einzelnen Lernschritte braucht. Das hat mir gefallen.

**SIEMANN:** Und wie gut geht es jetzt?

**PROVATAS:** Meine KollegInnen und auch ich üben jetzt fast täglich und er hat bereits ein Gefühl für das Gehen im Sitzen entwickelt. Er versucht zuerst einmal, die passende Balance im Sitzen zu finden. Erst wenn das gelungen ist, beginnt er Schritt für Schritt zu gehen.

**SIEMANN:** Was hast du dabei gelernt?

**PROVATAS:** Mir ist wichtig, dass er beginnt, seine Knochenstrukturen für das Gewicht zu nutzen. Das bestimmt auch dann die Richtung, die wir einschlagen. Darauf muss ich ihn auch immer wieder hinweisen. Herr Barndt ist in der Zwischenzeit mutiger geworden. Er merkt, dass er etwas kann durch die Beteiligung, die wir ihm ermöglichen. Heute hat er sogar Ideen eingebracht, was man noch versuchen könnte und überlegt, wie er selbstständig in das Bett kommen könnte. Ich denke, dass er inzwischen das

Gefühl entwickelt hat, dass noch mehr geht. Er träumt von einer kompletten Selbstständigkeit und sagt ja auch: «Nina, das trainieren wir.»

**SIEMANN:** Ihr habt also eine gemeinsame Vision?

**PROVATAS:** Ich habe das Gefühl, dass wir ihm noch mehr Selbstständigkeit ermöglichen können. Es sollte möglich sein, dass er lernt, allein aus dem Bett in seinen E-Rolli und wieder zurückzugehen. Heute ging mir nochmals durch den Kopf, dass er als ehemaliger Bäcker vermutlich einen Rhythmus hat, der mit einem sehr frühen Aufstehen beginnt. Derzeit muss er manchmal bis neun Uhr warten bis wir zu ihm kommen. Hätte er mehr Möglichkeiten, seinen Weg selbst durchzuführen, könnte er teilweise seinen Tagesrhythmus selbst bestimmen. Wenn er den Transfer allein machen kann, bedeutet das mehr Lebensqualität. Das zeigt sich schon, wenn man beobachtet, wie glücklich er ist, wenn er es schafft, allein zu seiner Frau in die Wohnung zu fahren, die in der Alterswohnung direkt neben dem Heim wohnt. Oder wenn er selbstständig an unserem überdachten Teich die Tiere beobachten kann. Dann sagt er jeweils: «Das ist unser Paradies, hier bin ich gerne.» Er selbst zeigt eine hohe Bereitschaft, weiter an seiner Selbstständigkeit zu arbeiten. Sein Ziel ist es, dass er wieder in seiner Wohnung im Betreuten-Wohnen-Bereich bei seiner Frau leben kann.

**SIEMANN:** Was ist deine Vision mit Kinaesthetics in deinem Beruf als Altenpflege-Fachkraft?

**PROVATAS:** Derzeit mache ich die Ausbildung zur Praxisanleiterin. Mein Riesenvunsch ist, unseren Auszubildenden von Anfang an die Grundidee mitzugeben, die Menschen nicht zu heben, sondern in ihrer eigenen Bewegung zu unterstützen. Ich möchte den Auszubildenden helfen, über die Erfahrung von Unterschieden auch Entscheidungen zu treffen, die für ihre eigene Gesundheitsentwicklung wertvoll sind. Gerne würde ich mich in Kinaesthetics weiterbilden. Schon jetzt kommen viele MitarbeiterInnen und möchten von mir lernen. Offenbar sehen sie, dass ich eine gewisse Grundkenntnis anwenden kann und das ich davon fasziniert bin. Um das Verständnis

weiterzugeben, reicht aber der Grundkurs nicht aus. In vielen Situationen weiß ich nicht, wie ich mir die Lösungen erschließen kann. Mir fehlt der fundierte Hintergrund. Sehr gerne würde ich zunächst in den Aufbaukurs gehen, um danach auch die TrainerInnenausbildung zu machen. Ich habe ein großes Interesse, hier im Haus als Trainerin für die Lernprozesse der BewohnerInnen und auch meiner KollegInnen zuständig zu sein. Meine Hoffnung ist, dass unser fachlicher Austausch präzisiert werden kann.

**FAZIT.** Wenn ich als Trainerin bemerke, dass MitarbeiterInnen ihren Arbeitsauftrag aus einer neuen Perspektive erfüllen und gemeinsam mit BewohnerInnen eine Aktivität als Lernaktivität verstehen, um sich dabei weiterzuentwickeln, dann erfahre ich auch für mich eine große Wirksamkeit durch meinen Auftrag als Trainerin.

Bezogen auf die Dimensionen des LQ-Modells kann man sagen, wir arbeiten an unserer Bewegungskompetenz, die einen großen Einfluss darauf hat, sich als autonom, kompetent, eingebunden und wirksam zu erfahren. Das, was wir tun, ist sinnstiftend, denn der Auftrag ist, Menschen zu helfen, ihre größtmögliche Selbstständigkeit zu bewahren. Schaut man auf das innovative und dynamische Konzept der Widum-Gruppe, sehe ich bei den Pflegenden das größte Potenzial, denn sie nutzen den gebotenen Gestaltungsraum für die Entwicklungsmöglichkeiten in ganz konkreten Situationen. Alle sind beteiligt, die dort leben und arbeiten. ●



**Hennessey, Richard; Knobel, Stefan (2019):** Das integrale Lebensqualitätsmodell. Lebensqualität, Teil 2. In: LQ. kinaesthetics – zirkuläres denken – lebensqualität. 13. Jahrgang, Heft. 1. S. 12 – 18.



**NINA PROVATAS**  
ist von Beruf examinierte Altenpflege-Fachkraft. Sie arbeitet im Seniorenzentrum Ladbergen, Deutschland.



**SABINE SIEMANN**  
ist Krankenschwester, Kinaesthetics-Trainerin und -Ausbilderin der European Kinaesthetics Association (EKA). Sie ist freiberuflich tätig im Landkreis Osnabrück und Umgebung.



# 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](mailto: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 \_\_\_\_\_