

Kinaesthetics-Trainerinnen in Georgien

Autorin: Shukia Tchintcharauli

Vor mehr als zwanzig Jahren hatte sie die Vision, Kinaesthetics Georgien aufzubauen. Was lange währt, wird endlich wahr. Die Autorin bezeichnet den 5. Dezember als historisch. Denn an einer Fachtagung in Tbilissi hat die erste Gruppe von Kinaesthetics-Trainerinnen gezeigt, was sich im Jahr der Ausbildung an Kompetenz herangebildet hat.

VOR 22 JAHREN. Im Jahr 2002 bin ich mehr oder weniger zufällig mit der Kinästhetik in Berührung gekommen. Damals war ich anlässlich meines Pflegestudiums in Deutschland und ich habe bei Norbert Feldmann in derselben Woche einen Grundkurs und direkt anschließend einen Aufbaukurs besucht. Ich wusste sofort: Bewegungskompetenz ist der Zugang, der für uns in Georgien enorm wichtig ist. Denn in unserem Land war damals wie auch heute von einer Gesundheits- und Pflegeversorgung, wie man sie in Westeuropa kennt, nicht zu reden. Und so beschloss ich, die Kinästhetik nach Georgien zu tragen.

VIELE UNWEGSAMKEITEN. Wie das Leben so spielt, zeigte sich, dass dieser Wunsch sich gar nicht so einfach erfüllen lässt. Ich konnte mich zwar dank der Unterstützung von lieben Menschen und von Kinaesthetics Deutschland bis zur Kinaesthetics-TrainerIn Stufe 3 ausbilden lassen; private und andere Ereignisse ließen es aber nicht zu, dass ich einen TrainerInnen-Ausbildungskurs organisieren und leiten konnte. Immer wieder sind Kinaesthetics-TrainerInnen aus Deutschland und der Schweiz nach Georgien gereist und haben mich in meinen Basiskursen unterstützt.

DAS JAHR 2019. Im Jahr 2019 planten wir zusammen mit dem Wirkungsfeld «Kinaesthetics-Projekte neue Länder» eine erste Ausbildung für Kinaesthetics-TrainerInnen Stufe 1. Aber dann kam Corona dazwischen. Eine weitere Durststrecke. Dann endlich, am 13. November 2023 – genau 21 Jahre nach meinem Kinaesthetics-Grundkurs –, konnten wir den Kinaesthetics-TrainerInnen-Ausbildungskurs Stufe 1 in Tbilissi starten.

FACHTAGUNG. Den Abschluss der ersten Kinaesthetics-Trainerinnen-Ausbildung gestalteten wir an einer eineinhalbtägigen Kinaesthetics-Fachtagung. Insgesamt 130 Menschen hatten die Gelegenheit, durch sechs bewegte Vorträge und zwölf Workshops die Bedeutung der Bewegungskompetenz für die menschliche Individualentwicklung kennen und erfahren zu lernen. Die Workshops wurden durch die angehenden TrainerInnen gestaltet. Für sie war dies gewissermaßen eine Selbstprüfung mit der Fragestellung, wie sie den Kern der Kinästhetik einem Fachpublikum in Erfahrung bringen können.

Das, was sich zeigte, hat nicht nur mich zutiefst berührt. Die TeilnehmerInnen waren einerseits in der Lage, Bewegungslernprozesse methodisch und didaktisch so zu gestalten, dass die nicht ganz einfache Thematik über Erfahrung zugänglich wurde. Andererseits, und vermutlich ist das der viel wichtigere Punkt, zeigte sich: Der Kern der Kinästhetik ist tief im praktischen Erfahrungsschatz der Pflegenden, PhysiotherapeutInnen oder Führungskräfte verankert.

UNGLAUBLICHE VERÄNDERUNGEN. Die Fachtagung hat auch davon gelebt, dass Eltern von Kindern mit einer Behinderung und Erwachsene, die das Jahr über durch die angehenden Kinaesthetics-TrainerInnen mit Kinästhetik begleitet wurden, an der Fachtagung anwesend waren. In der Plenumsdiskussion haben sie eindrücklich dargestellt, wie sich die im Alltag erlebte und erworbene Bewegungskompetenz auf die Lebensqualität und die individuelle Entwicklung auswirkt.

POLITISCH NICHT GANZ EINFACH. Derzeit ist unsere politische Situation in Georgien nicht ganz einfach. Währenddem die große Mehrheit der Bevölkerung die europäische Zusammenarbeit wünscht, gibt es im Parlament eine Mehrheit, die diesen Weg verhindern will. Darum ist es für uns auch aus dieser Sicht von besonderer Bedeutung, dass wir als Kinaesthetics Georgien ein Teil des europäischen Kinaesthetics-Netzwerkes sein dürfen. Voller Zuversicht bringen wir uns in dieses Netzwerk ein.

DANKE. Ein erster wichtiger Schritt ist gemacht. Für mich ist ein Lebenstraum in Erfüllung gegan-

gen. Nebst Freude bin ich erfüllt von Dankbarkeit. Denn all das war nur möglich, weil wir in all den Jahren von so vielen Menschen unterstützt wurden. Besonderer Dank gilt nebst all den Einzelpersonen, denen ich persönlich danken werde, den folgenden Organisationen:

- *Der European Kinaesthetics Association (EKA)*
Dankbar nehmen wir die jahrzehntelang entwickelte Curriculumsarbeit in Anspruch.
- *Der stiftung lebensqualität*
Die MitarbeiterInnen des Wirkungsfeldes «Kinaesthetics Projekte neue Länder» haben uns auf allen Ebenen kompetent und mit viel Gefühl für unsere besondere Situation in Georgien unterstützt. Hinter der Stiftung stehen auch viele SpenderInnen, ohne die das Projekt nicht hätte finanziert werden können.
- *Der Verein pro lebensqualität Deutschland e. V.*
Die Vereinsmitglieder, Fördermitglieder und SpenderInnen dieses Vereins haben uns sehr geholfen. Für mich war es eine besondere Freude, die Menschen, die diesen Verein tragen, vor Ort und auch an Online-Treffen kennenzulernen.
- *Caritas*
Drei Caritas-Organisationen waren am Gelingen unseres Projektes beteiligt. Caritas Georgien hat zwei Kinaesthetics-TrainerInnen ausbilden lassen und uns den Ausbildungsraum zur Verfügung gestellt. Caritas Paderborn hat durch eine großzügige Spende die Ausbildung einer Trainerin finanziert. Und die Caritas Alba Iulia ist uns durch Andrés Martón verbunden.

Bevor ich meine neuen Kinaesthetics-TrainerInnen zu Wort kommen lasse, möchte ich Andrés Martón und Stefan Knobel herzlich für die umsichtige Gestaltung der Ausbildung danken. Sie haben uns das ganze Jahr begleitet und ihr Wissen, ihre Bewegungskompetenz und ihre Erfahrung mit uns geteilt. Wir haben erfahren, was die Worte «Lernumgebung gestalten» bedeuten. ●

Das hat sich bei mir verändert

Im Folgenden geben die angehenden georgischen Kinaesthetics-TrainerInnen Einblick in ihren Lern- und Entwicklungsprozess

Ana Beroshvili

Die Kinästhetik hat mir im letzten Jahr die Möglichkeit gegeben, meinen eigenen Körper zu erforschen. Ich habe meine eigenen Grenzen erfahren. All diese Aufgaben, die wir bekommen haben, ermöglichten mir, an mir selbst zu arbeiten, meine Grenzen zu verschieben und meine Kompetenzen zu erweitern.

Mein Ziel als Kinaesthetics-Trainerin sehe ich darin, die Idee der Kinästhetik in Georgien zu verbreiten. Dies ist eine Herausforderung, weil nur wenige Menschen die Kinästhetik kennen. Ich will einen Beitrag dazu leisten, das Bewusstsein für die Bedeutung der Bewegungskompetenz zu erhöhen. Als Pflegefachfrau will ich insbesondere die Pflegenden und die pflegenden Angehörigen erreichen. Denn es geht in der Pflege um Selbstständigkeit und Lebensqualität.

Irina Mirzashvili

Ich bin von Beruf Pflegefachfrau und arbeite im Hospiz als Leiterin. Ich bin der Kinästhetik vor vielen Jahren begegnet. In der TrainerInnen-Ausbildung konnte ich mich noch vertiefter mit ihr befassen. Ich achte nun viel mehr auf meine eigene Bewegung.

Meine Tätigkeit werde ich derart umgestalten, dass ich die Lebensqualität meiner KollegInnen effektiver erhöhen kann.

Mariam Burduli

Durch die Kinästhetik konnte ich vor allem mich selbst besser kennenlernen. Das ist die Basis, um

andere Menschen zu beobachten und sie zu unterstützen.

Ich arbeite in einem Krankenhaus und werde alles daransetzen, dass meine MitarbeiterInnen sich mit sich selbst auseinandersetzen, um den PatientInnen wirklich helfen zu können.

Meri Giunashvili

Die Kinästhetik hat es mir ermöglicht, mich ganz neu und anders selbst zu entdecken. Wir haben eine 100-Tage-Challenge durchgeführt, während der wir sehr intensiv an uns selbst gearbeitet haben. Diese Erfahrung und die Aufgaben, mit denen wir in der Praxis arbeiteten, haben mich überzeugt, dass die Möglichkeiten von und in uns Menschen unendlich sind. Nun gilt es, diese Möglichkeiten in uns zu finden und zu entwickeln.

Als Kinaesthetics-Trainerin möchte ich ganz viele Aktivitäten planen, um das Wissen, das ich während einem Jahr gewonnen habe, mit anderen zu teilen. Ich möchte, dass meine KollegInnen und die Eltern der Kinder, die zu mir in die Therapie kommen, die menschliche Bewegung auch so verstehen, wie ich sie nun verstehe. Als Kinaesthetics-Trainerin bin ich überzeugt, dass medizinisches Personal dieses Wissen und Können unbedingt braucht. Mein Ziel ist es, die Kinästhetik auf dem Gebiet der Krankenpflege und der Physiotherapie zu verbreiten, sodass die Pflegenden ihre Arbeit mit meinen Augen sehen können.

Nana Natsauri

Vor einem Jahr konnte ich mir überhaupt nicht vorstellen, dass ich hier als ausgebildete Kinaesthetics-Trainerin stehen könnte. Und auch nicht,

dass wir eine so wunderschöne Fachtagung zusammen mit anderen Menschen gestalten könnten. Ich hatte den Eindruck, dass wir uns genau so entwickelt haben, wie ein Kind sich entwickelt. Von Anfang an hatten wir zwar Schwierigkeiten, aber wir waren ständig beim Entdecken und am Ausprobieren. Und wir haben uns in verschiedene Richtungen entwickelt. Mein Verständnis der Welt und meine Vorstellung der eigenen Bewegung haben sich total verändert. Auch mein Verständnis der PatientInnen ist nicht mehr dasselbe. Für mich ist die Kinästhetik nicht nur eine Lehre über die Bewegung und die Funktionsweise des Menschen. Die Kinästhetik ist zu meinem Lebensstil geworden. Das hat meine Lebensqualität, aber auch diejenige meiner PatientInnen und meiner Umgebung verändert. Ich werde diese Freude, die ich in mir spüre, mit anderen Menschen teilen. Die Kinästhetik wartet darauf, in unserem Land sowohl bei den Menschen als auch in der Wissenschaft bekannt gemacht zu werden. Es geht darum, den Menschen das Leben zu erleichtern und es zu verbessern.

Nana Ugrehelidze

Die Kinästhetik hat im letzten Jahreine Revolution in meinem Leben ausgelöst. Ich habe meinen Körper und meine Bewegung ganz neu erfahren. Als Krankenschwester ist es für mich nun eine wichtige Aufgabe, dass ich den Menschen zeigen kann, wie sie die eigene Bewegung entwickeln können. Nur dann kann ich anderen Menschen helfen. Als Pflegepädagogin habe ich die Möglichkeit, mit StudentInnen, mit zukünftigen KrankenpflegerInnen zu arbeiten. Ich möchte die Kinästhetik in den Pflegeunterrecht integrieren.



Neli Vartanova

Die Kinästhetik hat mir die Möglichkeit gegeben, mich selbst besser kennenzulernen. Als Pflegepädagogin werde ich noch mehr Personal schulen. Ich werde Informationen über die Kinästhetik teilen und versuchen, sie vielen Menschen bekannt zu machen. Ich werde dies nicht nur dadurch tun, indem ich über sie spreche, sondern indem ich mit anderen Menschen in Bewegung komme, damit diese die Wirkung am eigenen Körper erfahren können. Ich möchte all das, was ich selbst bei mir und für meine Gesundheit verändern konnte, anderen Menschen zugänglich machen.

Nino Kavelashvili

Die Kinästhetik hat meine Leben stark verändert. Ich habe gelernt, wie ich mich selbst beobachten und meinen Körper in allen Dimensionen erfahren kann. Das hat meine Denkweise verändert. Früher habe ich auf meine Bewegung nicht geachtet. Jetzt beobachte ich mich ständig. Weil ich Krankenpflegerin bin, begegne ich sehr oft Problemen im Bereich der Pflege. Ich versuche, meine Erfahrungen mit meinen KollegInnen und FreundInnen zu teilen. Ich versuche, ihnen diese Erfahrungen, die auch mein Leben verändert haben, zur Verfügung zu stellen.

Rusudan Ramishvili

Seitdem ich die Kinästhetik kennengelernt habe, hat sich mein Leben verändert. Ich versuche, all das Wissen und Können zu nutzen, um den Menschen zu ermöglichen, ihr Leben und ihre Lebensqualität selbst in eine positive Richtung zu lenken. Ich sehe es als eine große Aufgabe, mit anderen Menschen so zu arbeiten, dass sie ihre Möglichkeiten entdecken können.

Tamuna Narimanidze

Ich arbeite im Pflegebereich. Die Kinästhetik hat mir geholfen zu entdecken, dass jeder Mensch Bewegungsressourcen hat. Mit der Kinästhetik können diese Ressourcen in den Menschen entdecken. Ich habe gelernt, auf die Bewegungen anderer Menschen im Zusammenspiel mit meiner eigenen Bewegung zu achten. Als Kinaesthetics-Trainerin versuche ich diese Idee im Pflegebereich bekannt zu machen, damit die Arbeit einfacher und komfortabler für alle Beteiligten wird. ●

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 _____