

Wenn Bildung bewegt

Autorin: Sabine Burkhardt-Kropp

Ein Kinästhetik-Projekt kann nur dann sein volles Potenzial entfalten, wenn alle Beteiligten gemeinsam an einem Strang ziehen. Wenn dies gelingt, entwickeln sich Mut, Vertrauen und eine wohltuende Leichtigkeit. So war es auch im Bildungsprojekt im Tagespflegehaus St. Pankratius in Paderborn. Der folgende Artikel bietet einen Einblick in diesen besonderen Lern- und Entwicklungsprozess.

EIN ANDERER ANFANG – VON DER IDEE ZUM PROJEKT

EIN MULMIGES GEFÜHL. Mit dem Start des Bildungsprojektes bei uns im Tagespflegehaus St. Pankratius in Paderborn wurde mir bewusst, dass ich eine große Verantwortung übernommen hatte. Noch nie war ich für die inhaltliche Gestaltung eines Projekts in dieser Form vollumfänglich zuständig. Ich habe mich bewusst dafür entschieden, nicht den im Verband üblichen Grundkurs durchzuführen, sondern einen individuell auf die Tagespflege abgestimmten Grundkurs zu entwickeln. Das bedeutete zunächst, mich intensiv mit dem Alltag, den Abläufen und den Bedarfen der KollegInnen vertraut zu machen. Worum geht es in der Tagespflege? Es geht darum, diese Menschen ressourcenorientiert zu fördern und zu unterstützen, damit sie möglichst lange selbstständig in ihren eigenen vier Wänden zu recht kommen können.

EINE GUTE LERNUMGEBUNG SCHAFFEN. Die einzelnen Kurssequenzen fanden bewusst in den Räumen der Einrich-

tung statt. Das ermöglichte, die Lernprozesse von Anfang an eng mit der Praxisbegleitung zu verknüpfen. Zusätzlich planten wir den Grundkurs so, dass alle KollegInnen teilnehmen konnten. Und natürlich wurden alle gefragt, ob sie das Projekt mittragen wollten. Diese gemeinsame Entscheidung stärkte das Gefühl, dass es sich um ein Teamprojekt handelt – getragen von allen und für alle.

VORGESCHICHTE IM CARITASVERBAND. Ermöglicht wurde das Projekt durch die Unterstützung von Patrick Wilk, dem Vorstand des Caritasverbandes. In der Planungsphase hat mich außerdem Stefan Knobel beraten und begleitet. Andrea Hein, die Einrichtungsleitung des Tagespflegehauses St. Pankratius, hat gemeinsam mit mir an die Idee geglaubt. Diese Rückendeckung gab mir den Mut, neue Wege zu gehen, und das Vertrauen, ein Projekt mit offenem Ausgang zu wagen.

Im Caritasverband gab es bereits viele Jahre Kinästhetikangebote. Diese Kurse setzten wertvolle Impulse. Die nachhaltige Implementierung ist und bleibt aber immer eine große Herausforderung – nach den Kursen fehlt im Alltag oftmals die Begleitung. Ohne diese Unterstützung fallen die KollegInnen schnell wieder in alte Muster zurück. Genau hier setzte das aktuelle Projekt an: Lernen und Begleiten wurden miteinander verknüpft, sodass aus einzelnen Kursen ein fortlaufender Entwicklungsprozess entstehen konnte.

PILOTPROJEKT MIT BESONDERER FRAGESTELLUNG. Bislang ist es in unserer Institution das einzige Bildungsprojekt dieser Art. Im Zentrum stand die Frage: Welche Wirkung entfaltet sich, wenn ein ganzes Team gemeinsam durch einen Grundkurs geht? Was ist der Unterschied zu Kursen, an denen Mitarbeitende aus unterschiedlichen Einrichtungen teilnehmen? Die Erfahrungen in diesem Projekt zeigten eindrucksvoll, wie stark sich gemeinsames Lernen im Team auf die Nachhaltigkeit, das gegenseitige Verständnis und die gemeinsame Sprache auswirkt.

DIE MÜHEN AM ANFANG. Für viele KollegInnen war es zunächst eine große Herausforderung, individuelle Bewegungsangebote zu gestalten. Routinen loszulassen und immer wieder neu hinzuschauen, was der einzelne Mensch im jeweiligen Moment braucht, war ungewohnt. Noch schwerer war es, die Situation auszuhalten und zu akzeptieren, wenn BesucherInnen keine Veränderung wollten, obwohl wir spürten, dass es leichter gehen könnte. Dieser Respekt vor der Entscheidung der BesucherInnen war eine wichtige Lernerfahrung.

WORTE, DIE BILDER WECKEN. Ein weiteres Thema war die Sprache. Was bedeutet es, Menschen in der Tagespflege «Gäste» zu nennen? Ein Gast im Restaurant erwartet, dass ihm alles abgenommen wird. Doch genau das widerspricht der Idee der Kinästhetik. Begriffe wie «BesucherInnen» →

Tagespflegehaus St. Pankratius

Das Tagespflegehaus St. Pankratius liegt im Herzen von Paderborn und ist eine Einrichtung des Caritasverbandes Paderborn. Von Montag bis Freitag können hier zwanzig BesucherInnen ihren Tag verbringen.

Das Angebot umfasst Betreuung aber auch pflegerische Versorgung. Es gibt grundsätzlich keine Einschränkung bezüglich des Unterstützungsbedarfs für den Besuch des Tagespflegehauses.

Der Grundkurs des Bildungsprojekts wurde von Kinaesthetics Deutschland evaluiert und ausgewertet. Den Teilnehmenden wurden vier Auswertungsbögen in unterschiedlichen Zeitabständen zur Verfügung gestellt. Zudem entstand Bild- und Videomaterial mit Vorher-Nachher-Sequenzen, das in die Auswertung einfließt.

oder «Teilnehmende» schaffen andere Bilder, Bilder von aktiver Beteiligung und Mitgestaltung. Diese Reflexion half, unsere Haltung klarer zu fassen.

FALLBEISPIELE: MOMENTE, DIE BEWEGEN

«ICH BRAUCHE KEINEN ROLLSTUHL MEHR.» Eine Dame kam nach einem Schlaganfall zu uns in die Tagespflege. Sie wurde im Rollstuhl transportiert. Die Angehörigen baten uns, sie sitzen zu lassen – aus Angst vor Stürzen. Die Frau selbst hatte kaum Vertrauen in ihre Fähigkeiten. Wir begannen mit kleinen Veränderungen: Abstützen am Tisch, in kleinen Schritten um den Tisch gehen, erste Schritte am Rollator, später das Ein- und Aussteigen in ein Auto oder in einen Personenbus. Nach einigen Wochen benötigte sie den Rollstuhltransport nicht mehr. Ihre Freude war riesig, auch weil ihre Selbstständigkeit zugenommen hatte und sie nun einen Tag mehr pro Woche in die Tagespflege kommen konnte.

«ICH HABE MICH WIEDER GESPÜRT.» Bei einem Ausflug zum Barfußpfad machten wir eine besondere Erfahrung. Für die BesucherInnen war es ungewohnt, barfuß über verschiedene Untergründe zu gehen. Einer der Teilnehmer sagte am Ende bewegt: «Ich bin über mich hinausgewachsen – und ich habe mich seit langer Zeit mal wieder gespürt.» Dieser Moment zeigte, wie sehr Bewegung nicht

nur Funktion bedeutet, sondern Selbstvertrauen und Lebensfreude schenkt.

«SICHERHEIT ENTSTEHT DURCH ERFAHRUNG.» Ein wichtiges Thema war das Üben, auf den Boden zu gehen und wieder aufzustehen. Für viele BesucherInnen war die Vorstellung mit Angst verbunden. Gleichzeitig entsteht das Gefühl von Sicherheit, wenn man erlebt, dass man selbst eine Idee hat, wie man wieder aufstehen kann. Wir haben uns gemeinsam mit den BesucherInnen bewusst dieser Situation gestellt. Dabei wurde deutlich: Die Bewegungsfähigkeiten, die wir in den ersten Lebensjahren entwickelt haben, sind tief verankert. Sie müssen uns nur wieder in Erinnerung gerufen werden, denn sie sind wichtig, solange wir leben.

Für die KollegInnen war dies ebenfalls eine prägende Erfahrung. Nur wenn ich am eigenen Körper erfahre, wie ich auf den Boden und wieder ins Stehen komme, wenn ich in tiefen Positionen meine inneren Spielräume entdecke und dadurch wieder erschließen kann, kann ich andere Menschen dabei unterstützen. Fehlt mir diese Erfahrung, fehlen mir auch die Ideen für die Unterstützung. Die Freude darüber, was jeder noch konnte, war riesig.

ALLTAG NEUGESTALTEN. In der Praxisbegleitung standen individuell gestaltete Bewegungsangebote mit Bezug auf Konzeptblickwinkel im Mittelpunkt. Immer wieder ging es um scheinbar kleine, aber hochbedeutsame Aktivitäten des Alltags:

- Treppen steigen – Schritt für Schritt wieder Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten gewinnen
- Jacke an- und ausziehen – die individuellen Bewegungsmuster unterstützen
- Haare kämmen – welche Kompetenzen brauche ich, um meine Arme wieder bis zum Kopf zu führen?

Gerade diese Bewegungsangebote machten deutlich, dass Selbstständigkeit viel mehr ist als Gehen-Können. Es geht um die Summe kleiner Kompetenzen, die einem Menschen das Gefühl geben: «Ich kann noch etwas selbst – ich gestalte meinen Alltag – ich fühle mich wirksam.»

BEWEGUNG IN LEICHTIGKEIT. Ein zentrales Thema des Projekts war die Erfahrung, wie Bewegung durch Gewichtsverlagerung und die Unterstützung der Knochen gelingt. Nicht Kraft entscheidet. Wenn ich mein Gewicht bewusst verlagere, entsteht Bewegung fast von selbst – leicht, fließend, ohne Anstrengung.

BesucherInnen wie Mitarbeitende lernten dabei durch Unterschiedserfahrungen, zum Beispiel:

- Wie fühlt sich eine Aktivität an, wenn bei ihrer Ausführung meine Muskeln das Gewicht übernehmen? Und wie fühlt sie sich an, wenn es gelingt, mein Gewicht über die Knochen zu leiten?



- Was ist der Unterschied zwischen Anspannung und Entspannung, zwischen Übernehmen und Begleiten?

Erst durch das Erleben dieser Unterschiede wurde die Bewegungen für uns verständlich und nachvollziehbar. So entstand ein neues Körperverständnis. Leichtigkeit statt Anstrengung, Möglichkeiten statt Grenzen.

FREUDE AN BEWEGUNG. Neben den Bewegungsangeboten, die an den alltäglichen Aktivitäten orientiert sind, gehörte das Tanzen zu unserem gemeinsamen Lernen. Im Tanz wurde Bewegung leicht und voller Lebensfreude erlebt. Die BesucherInnen spürten ihren Körper in neuer Weise, und auch die Mitarbeitenden erlebten, wie viel Energie, Nähe und Freude durch Bewegung entstehen kann.

Dabei wurde einmal mehr deutlich: In der Kinästhetik lernt man keine Technik, die einem von außen sagt, «wie es geht». Es geht also nicht um das Abarbeiten von Bewegungsabläufen, sondern darum, über Bewegung einen Zugang zu sich selbst zu finden – zur bewussten Wahrnehmung des eigenen Tuns, zur Leichtigkeit, zu neuen Möglichkeiten und zur Lebensfreude.

NACHHALTIGKEIT DURCH BEGLEITUNG

WIRKUNG DER PRAXISBEGLEITUNG. Entscheidend für den Erfolg war die kontinuierliche Praxisbegleitung über ein Jahr. Woche für Woche gab es drei Stunden Raum, um Situationen im Alltag aufzugreifen, gemeinsam zu bewegen, zu reflektieren und daraus neue Ideen zu entwickeln.

Diese Kontinuität machte den Unterschied:

- Bei Bewegungsangeboten neu entstandene Bewegungsmöglichkeiten von BesucherInnen wurden nicht nur ausprobiert, sondern im Alltag genutzt.
- Mitarbeitende blieben im Prozess, statt wieder in alte Muster zurückzufallen.
- Die BesucherInnen erfuhren durch das konsequente Dranbleiben nachhaltige Verbesserungen in ihrer Selbstständigkeit.
- Das Team entwickelte eine gemeinsame Haltung und Sprache, die den Alltag nun dauerhaft prägt.

So war dieser Kurs kein einmaliges Ereignis, sondern er ist ein lebendiger Entwicklungsprozess, der sich tief in die Arbeit der Tagespflege einschreibt.

→

BRÜCKE ZWISCHEN TAGESPFLEGE UND ZU HAUSE. Durch meine Rolle als Pflegeberaterin und Kinaesthetics-Trainee im Caritasverband hatte ich die Möglichkeit, die BesucherInnen der Tagespflege und ihre Angehörigen in der Häuslichkeit individuell zu unterstützen. Dieses Angebot erwies sich als besonders hilfreich: Angehörige fühlten sich nicht allein gelassen, sondern auf eine ganz besondere Weise abgeholt und eingebunden. So konnten wir gemeinsam überlegen, wie Bewegungsimpulse aus der Tagespflege zu Hause aufgegriffen und fortgeführt werden können. Diese enge Verzahnung von Einrichtung und Häuslichkeit stärkte die Nachhaltigkeit des Projekts und förderte das Vertrauen aller Beteiligten.

DIE TAGESPFLEGE ALS KOMPETENZZENTRUM. Aus dem Projekt heraus hat sich die Tagespflege weiterentwickelt: Sie ist inzwischen zu einem Kompetenzzentrum geworden. Hier

findet nicht nur die Begleitung der BesucherInnen statt, sondern auch eine aktive Angehörigenarbeit. Es gibt Kinaesthetics-Infoabende, Grundkurse für pflegende Angehörige und vielfältige Gelegenheiten, Bewegungserfahrungen zu teilen. So ist mitten im Alltag eine Lernumgebung entstanden, mitten im Leben, mitten in der Tagespflege. Ein Ort, an dem BesucherInnen, Angehörige und Mitarbeitende gemeinsam lernen, sich gegenseitig stärken und neue Möglichkeiten entdecken können.

GEMEINSAM BEWEGEN – GEMEINSAM WACHSEN. Dem Team wurde klar: Kinästhetisches Arbeiten bedeutet, dass das Lernen nicht nur im Gespräch stattfindet, sondern stets in der gemeinsamen Bewegungserfahrung beginnt. Erst wenn wir uns selbst spüren, verändert sich unser Blick. In den Praxisbegleitungen entstanden kleine Ideen, die geteilt und weiterentwickelt wurden. Ideen wachsen, wenn man sie teilt – und sie entfalten sich, wenn man sich gemeinsam bewegt.

BEWEGUNGSMUSTER ERKENNEN UND UNTERSTÜTZEN. Eine zentrale Erkenntnis war, dass es zwar allgemeingültige Bewegungsmuster gibt, wie zum Beispiel der Weg von einer Grundposition in die nächste auf dem Weg vom Liegen ins Stehen. Die Art, wie ein Mensch sich im Alltag verhält, ist aber immer individuell. Jeder Mensch hat seine individuellen Muster, geprägt durch seine Lebensgeschichte und die aktuelle Situation. Bewegungsmuster «funktionieren» nicht einfach. Sie müssen beobachtet, erkannt und verstanden werden. Erst dann ist eine sinnvolle Unterstützung möglich. Das bedeutet, dass nicht ich das Gegenüber bewege, sondern dass ich es dabei begleite, seine eigenen Bewegungsmöglichkeiten zu finden und zu nutzen.

WENIGER IST MEHR. Im Laufe des Projekts wurde für die Mitarbeitenden immer deutlicher, dass weniger oft mehr ist. Je weniger sie taten, desto mehr konnten die BesucherInnen ihre eigenen Bewegungsmöglichkeiten nutzen. Unterstützung bedeutete nicht, Arbeit zu übernehmen, sondern die Selbstständigkeit der BesucherInnen zu fördern.

**BILDUNG BRAUCHT FÜHRUNG UND
EINE FEHLERFREUNDLICHE LERNKULTUR**

LEHREN AUS DEM PROJEKT. Nachhaltigkeit entsteht nur dort, wo Führung Bildung ermöglicht und begleitet. Dies nicht im Sinne von Kontrolle, sondern als aktive Begleitung. Dazu gehört auch die Entwicklung einer fehlerfreundlichen Lernkultur.

Die Einrichtungsleiterin Andrea Hein übernahm hier eine entscheidende Rolle:



- Sie führte gemeinsam mit mir die Projektleitung.
- Sie nahm am Grundkurs gemeinsam mit dem Team teil.
- Sie gab den Mitarbeitenden Zeit und Raum, um zu lernen und sich weiterzuentwickeln.
- Sie behielt zugleich die Kosten im Blick und sicherte so die Realisierbarkeit des Projekts.

Die Mitarbeitenden konnten dadurch erleben, dass es erlaubt ist, Neues auszuprobieren, unsicher zu sein, Fehler zu machen, solange diese Erfahrungen dafür genutzt werden, daraus zu lernen. Genau diese Haltung machte es möglich, Routinen zu hinterfragen und neue Wege zu gehen. So wurde Bildung nicht zur zusätzlichen Belastung, sondern zum gemeinsamen Entwicklungsprozess, getragen von gegenseitigem Vertrauen und unterstützt durch die Leitung.

NACHHALTIGKEIT – EIN OFFENER WEG. Die Frage bleibt: Wie lässt sich ein solcher Lern- und Bildungsprozess nachhaltig in einer Institution verankern? Es reicht nicht, einzelne Kurse durchzuführen. Mitarbeitende brauchen kontinuierliche Unterstützung, um den Perspektivenwechsel vom Behandlungs- hin zum Entwicklungsparadigma zu vollziehen. Erst dann wird die Kinästhetik zur Haltung und zur Gesundheitsprävention – für BesucherInnen und Mitarbeitende gleichermaßen.

FAZIT

BILDUNG, DIE BEWEGT UND VERBINDET. Das Projekt zeigte uns auf, dass die Kinästhetik kein Übungsprogramm ist, sondern ein ständiger Lern- und Entwicklungsprozess. Es geht darum, Bewegung bewusst zu erleben, Unterschiede wahrzunehmen, Leichtigkeit zu entdecken und die eigenen Möglichkeiten zu erweitern. Die Praxisbegleitung über ein Jahr verdeutlichte, wie nachhaltig Lernen wirkt, wenn es im Alltag geschieht, in alltäglichen Aktivitäten wie Aufstehen, Anziehen oder Haarkämmen, aber auch beim Tanzen oder beim Aufstehen nach einem Sturz.

KULTUR GEMEINSAMEN LERNENS. Für die BesucherInnen bedeutete der Kompetenzzuwachs mehr Selbstständigkeit, Sicherheit und Lebensfreude. Für die Mitarbeitenden eröffnete er neue Ideen, ein tieferes Verständnis für Bewegungsmuster und eine Haltung der Achtsamkeit. Und für die Einrichtung entstand eine Kultur des gemeinsamen Lernens, getragen von Fehlerfreundlichkeit, gegenseitigem Vertrauen und geteilter Verantwortung.

WENIGER IST MEHR. So ist die Tagespflege zu einem Kompetenzzentrum mitten im Leben geworden, ein Ort, an dem

BesucherInnen, Angehörige und Mitarbeitende gemeinsam wachsen können. Eine der wertvollsten Erfahrungen für das Team war dabei die Erkenntnis, dass weniger oft mehr ist. Indem die Mitarbeitenden sich bewusst zurücknahmen, konnten die BesucherInnen ihre eigenen Möglichkeiten besser nutzen und so Selbstständigkeit und Vertrauen in ihre Fähigkeiten zurückgewinnen.

MEINE PERSÖNLICHE NOTE. Für mich war dieses Projekt ein Geschenk. Es war mehr als ein Auftrag. Es stellte für mich eine Reise in meinem persönlichen Lern- und Entwicklungsprozess als Kinaesthetics-Trainerin dar. Die Möglichkeit, mit einem ganzen Team diesen Weg zu gehen, Bildung neu zu denken und das Design kritisch zu hinterfragen, hat mich tief bewegt. Ich erlebte, wie Bildung lebendig wird, wenn sie nicht im Seminarraum endet, sondern im Alltag Wurzeln schlägt. Und ich spürte, dass genau dort die Wirkung der Kinästhetik liegt: im ständigen gemeinsamen Lernen, im Teilen von Ideen, im Erleben von Bewegung, immer wieder neu. Besonders berührte mich die Erfahrung, dass genau dort, wo wir weniger tun, oft mehr möglich wird – für die BesucherInnen, für die Mitarbeitenden und für mich selbst. Dieses Projekt zeigte mir, was möglich ist, wenn man Vertrauen teilt und gemeinsam an eine Idee glaubt. ●



SABINE BURKHARDT-KROPP
ist von Beruf Krankenschwester und Kinaesthetics-Trainerin Stufe 2. Sie arbeitet als Pflegeberaterin und Kinaesthetics-Trainerin beim Caritasverband Paderborn und lebt in Schlagen.

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 _____