

Guten Tag,

ich möchte Sie ganz herzlich zu unserem Sommerfest am 22. Mai 2011 einladen. Gleich zwei tolle Bands werden für Ihre musikalische Unterhaltung sorgen. Neben unserer beliebten Traditionsband „Sing Sing“ unter Leitung von Gregor Kess wird die Band „Handmade“ das Sommerfest durch einen Benefiz-auftritt bereichern. Die LVR-Christopherusschule hat den Auftritt ihres Schulzirkus „HalliGalli“ angekündigt. Und wie immer wird es viele bunte Stände und Buden geben.

In dieser TZ-Post werde ich das Bewegungskonzept „Kinaesthetics“ vorstellen und Ihnen über die positiven Wirkungen dieses Konzeptes für Bewohner und Mitarbeitende berichten.

Jeder von uns macht täglich Tausende von Bewegungen. Über den Ablauf unserer Bewegungen denken wir fast nie nach. Wir bewegen uns scheinbar einfach so.

Aber Bewegung funktioniert nicht einfach so. Wer schon mal einen Arm, Bein oder Finger gebrochen hatte weiß, dass selbst kleine Handicaps dazu führen, dass wir in unseren Bewegungen verunsichert werden. Wir müssen neue Bewegungsabläufe ausprobieren, trainieren und automatisieren.

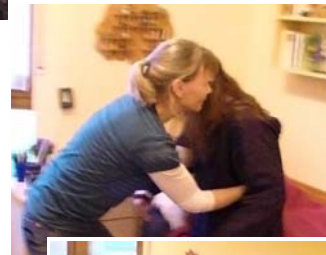


Kinaesthetics ist die „Kunst und Wissenschaft der Bewegungswahrnehmung“. In pflegerischen Berufen erleichtert Kinaesthetics Mitarbeitern und Mitarbeiterinnen das Arbeiten.

Kinaesthetics bewirkt eine umfassende Förderung der zu Pflegenden. Es geht darum, die eigene Bewegung im Kontakt mit anderen Menschen so einzusetzen, dass diese in den eigenen Bewegungsmöglichkeiten unterstützt werden. Der Blick wird auf die eigene und fremde Bewegung gerichtet wodurch Bewegungen gezielter ausgeführt werden können. Diese Wahrnehmung wirkt bei jedem Menschen, egal wie alt er oder sie ist, positiv auf die Gesundheit. Sie setzt Impulse für neue Entwicklungen.

Im TZ werden seit 2007 Kinaesthetics-Schulungen angeboten. Inzwischen haben 37 Mitarbeitende diese Kurse durchlaufen. Mit einer Schulung alleine ist es nicht getan. Die Schulungen sind Impulse; sie sind Samenkörner. Ob der einzelne Samen aufgeht hängt von jedem Mitarbeiter und jeder Mitarbeiterin selbst ab. Denn bei Kinaesthetics geht es nicht darum Techniken zu lernen, sondern neue Perspektiven einzunehmen, anders zu schauen und hieraus eigene Schritte abzuleiten. Kinaesthetics geht davon aus, dass nachhaltiges Lernen nur durch eigene Bewegungserfahrungen möglich ist. Es gehört eine große Bereitschaft dazu bestehende Routinen „Das habe ich schon immer so gemacht“ in Frage zu stellen und Neues auszuprobieren. Zu Kinaesthetics gehört eine bestimmte Haltung und bezogen auf die Arbeit im TZ ein besonderes und respektvolles Menschenbild.

*„Jeder Mensch hat das Recht als einzigartiges Individuum unabhängig von seiner Behinderung wahrgenommen zu werden. Als Mensch mit jeder Menge Bewegungspotential. Diese respektvolle Sicht eines Menschen hat es mir angetan und gibt meiner Arbeit eine besondere Qualität. Es geht immer um die ganze Person.“  
(Auszug aus einem Erfahrungsbericht)*



Im TZ sind schon viele Samenkörner aufgegangen. Damit aus den Samen auch kräftige Gräser werden und die Wiese dicht wird, werden weiterhin Schulungen für neue Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen angeboten.



Die Mitarbeiterinnen Susanna Domrös und Reinhild Mattern haben sich in zusätzlichen Schulungen intensiver mit Kinaesthetics beschäftigt und sind inzwischen Kinaesthetics-Trainerinnen. Um im Bild zu bleiben sind sie die Gärtnerinnen, die die jungen Pflanzen pflegen und das Wachstum fördern. Sie bieten interne Workshops und Beratungen an.

In den Schulungen und Workshops werden Mitarbeitende motiviert Bewegungserfahrungen zu machen und sich so bestimmten Fragestellungen bei den Bewohnern zu nähern. Z.B. „Wie bewege ich eine hilfebedürftige Person im Bett zum Kopfende“. Es geht darum, durch das Ausprobieren verschiedener Varianten selbst zu erfahren, aber auch bei anderen zu beobachten, welche Auswirkungen kleine Hilfestellungen haben können. So kann ein minimal anderes Positionieren eines Beines dazu führen, dass der Hilfebedürftige aktiv mitwirken kann.

*“Ich stemme mich von der Bettkante hoch. Dann ziehe ich mein Bein selber an mich und du hilfst mir mein Bein hochzuheben und du drückst das Bein. Ich weiß, was Du da machst, wenn du nämlich mein Knie im Bett anbeugst. Und dann werd’ ich mir merken, daß ich keine Schmerzen kriege.“*

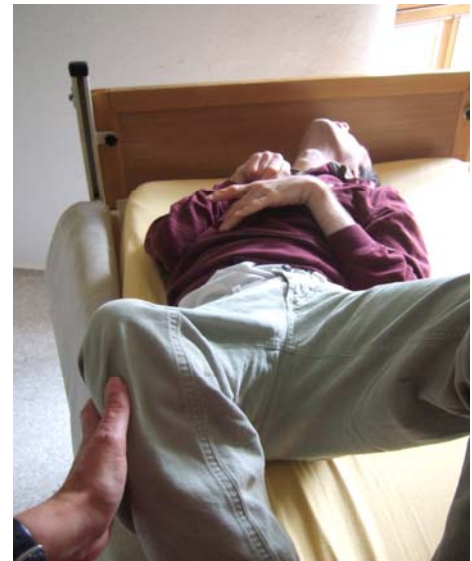
*(Beate Lingg, Bewohnerin)*

Das Selber-Mitwirken – auch in kleinsten Schritten – trägt zum Selbstwertgefühl eines Bewohner oder einer Bewohnerin bei. Und nicht nur das, denn jede kleine Bewegung die ein Mensch selber macht, bietet die Chance, dass hieraus mehr und andere Bewegungsmöglichkeiten resultieren. „Durch Bewegung entsteht Wachstum“. *(Auszug aus einem Erfahrungsbericht)*

*Kinaesthetics einzusetzen bedeutet keinen Mehraufwand. Die Bewegungen sind für die Bewohner viel schonender und angenehmer. Für uns als Pflegende ist es auch schonender und angenehmer. (Anni Ludwigs/Susan Gippert)*

Kleine Schritte große Auswirkung.

*„Bei Herr G. bin ich bei der Entdeckung seiner Füße angelangt. Herr G. hat eine sehr starke Muskelspannung. Ich entdecke, dass die Muskelspannung abnimmt, wenn ich seine Zehen sanft in Richtung Fußsohle bewege. Die Körperspannung in seinem Fuß und dem Bein lässt nach und ich kann ihn meist ohne viele Mühe darin unterstützen seine Beine zu beugen. (Auszug aus einem Erfahrungsbericht)*



Das Konzept Kinaesthetics zeigt seine Wirkung im TZ in kleinen Schritten. Ganz langsam verändern sich das Denken und die Sichtweisen einzelner Mitarbeiter. Ihr Umgang mit Bewohnern verändert sich und hierdurch verändern sich auch die Bewohner. Bewohner können viel. Lange Jahre wurden kleine Bewegungsmöglichkeiten von Bewohnern zwar wahrgenommen, die in ihnen liegenden Entwicklungsmöglichkeiten nicht immer ausgeschöpft. Ganz langsam kommt vieles – „was schon immer so war“ – in Bewegung. Eine Spirale der Bewegung und kleinen Veränderung sucht sich ganz langsam ihren Weg durch das TZ.

- Ich hoffe, dass sich die Veränderungen fortsetzen.
- Ich hoffe, dass das Leben und Arbeiten in den Wohngruppen der Menschen mit sehr schweren Behinderungen dadurch weiterhin an Qualität gewinnt.
- Ich hoffe, dass es immer wieder Entwicklungen gibt und das Leben und Arbeiten im TZ für alle Beteiligten interessant bleibt.

Viele herzliche Grüße und bis zu unserem Sommerfest am 22. Mai.

Sabine Rickes  
