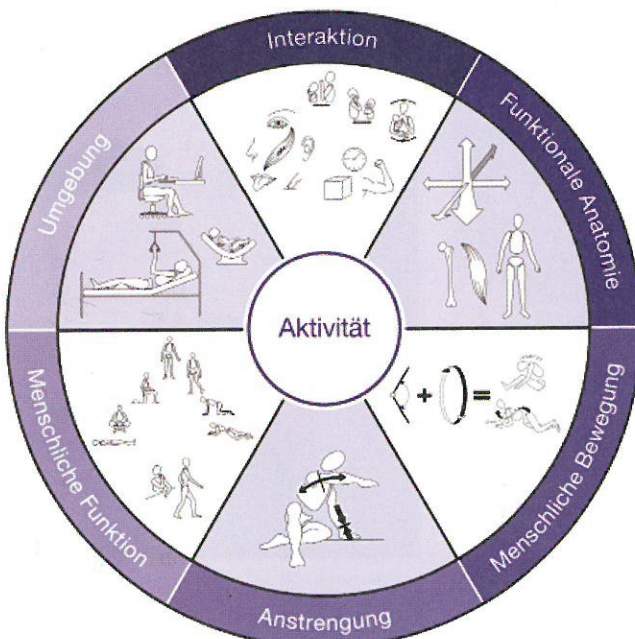


Menschen sind verschieden – Technik ist immer gleich

Kinaesthetics verhilft zu effektiveren und individuellen Bewegungsabläufen im (Pflege-) Alltag

Kinaesthetics wird definiert als „Kunst/Wissenschaft der Bewegungswahrnehmung“. Die sechs Konzepte von Kinaesthetics (siehe Schaubild unten) bieten Hintergrundinformationen zu unserem Körper, zu unseren Bewegungen, zu Positionen und Umgebungsgestaltung und können so helfen, die menschliche Bewegung zu verstehen und gemeinsam Möglichkeiten zu entdecken, sich zu bewegen.



Die sechs Konzepte von Kinaesthetics

Diese Konzepte ermöglichen eine systematisch erfahrbare Bewegung. „Erst wenn ich weiß, was ich tue, kann ich es verändern“, sagte Moshe Feldenkrais (1904 – 1984). Anhand eines Beispiels aus dem Grundkurs Kinaesthetics wird im Folgenden ein Lern- und Lösungsweg aufgezeigt.

Ausgangssituation (siehe Fotos rechts): Die Mitarbeiterin spürt eine hohe Anstrengung und Rückenschmerzen bei der Unterstützung von Irene Seifferth bei der Bewegung vom Rollstuhl ins Bett. Sie übernimmt das Gewicht der Betreuten mit Muskelkraft. Da sie das Gewicht nicht stabil über die Knochen ihrer Beine organisieren kann, sichert die Mitarbeiterin die Beine Knie an Knie. Der Bewegungsraum reduziert sich, die Anstrengung steigt und die Aktion wird schnell ausgeführt, um „es hinter sich zu bringen.“ Die Mitarbeiterin gefährdet hier ihre Gesundheit, Muskelverspannungen und Rückenprobleme können entstehen. Auch Irene Seifferth gibt hier Knieschmerzen an.



Ausgangssituation



Beim bisherigen Weg stehen – nach dem Aufstehen und Drehen – die Beine nicht gerade am Boden.



Die Betreute kann ihre Kompetenzen einbringen.



Sie stützt sich selber mit den Armen ab.

Veränderung (siehe Fotos oben): Der Blickpunkt liegt auf den Fähigkeiten von Irene Seifferth. Sie hat eine gute Bewegungskompetenz in der Bauchlage, wir überlegen, wie ein neuer Weg entdeckt werden kann. Irene Seifferth bewegt ihren Kopf und die Arme selbst Richtung Bett.

Für das Lernen mit Kinaesthetics ist es wichtig, die Bewegungserfahrung in Bezug zu einem Blickwinkel des Konzepts zu reflektieren, hier zum Blickwinkel Interaktion: Die Ausgangssituation wird von der Mitarbeiterin mit einer Kollegin nachgespielt, sodass sie nachvollziehen kann, wie das Bewegungsangebot auf Irene Seifferth wirkt.

Die Mitarbeiterin spürt, dass sie durch die Unterstützung Knie an Knie ihren Bewegungsraum einengt und dass Irene Seifferth ihre Fähigkeiten nicht einbringen kann, da Zeit und Raum durch die Mitarbeiterin bestimmt werden. Nach dieser Analyse kann eine bewusste Veränderung angeboten werden.

Eine schrittweise Interaktion zwischen der Mitarbeiterin und der Betreuten ermöglicht eine kontinuierliche Anpassung der Bewegungsabläufe mit dem Ziel, dass Irene Seifferth ihre Fähigkeiten einsetzen kann, zum Beispiel mit ihren Armen Gewicht zu übernehmen.

Die Betreute erfährt sich als selbstwirksam und sagt: „Ich will mich mehr bewegen“. Die Mitarbeiterin kann ihre Anstrengung deutlich reduzieren, das Gewicht von Irene Seifferth wird verlagert auf die Unterstützungsfläche (Bett) und die Knochen (Arme und Oberschenkel).

Wichtig bei diesem Konzept ist, dass es keine Pauschallösungen gibt. Es muss immer über Kommunikation und Interaktion ein gemeinsamer Weg gefunden werden.

*Ulrike Wurl
Kinaesthetictrainerin Stufe 3*

Wirksames Gesundheitsmanagement

Worum geht es im Kern eines wirksamen betrieblichen Gesundheitsmanagements? ... Es beginnt mit der Wertschätzung, die Mitarbeitenden vermittelt wird, und nicht erst mit dem Yogakurs oder im Fitness-Studio. Wenn es gelingt, die Rahmenbedingungen der Arbeit so zu gestalten, dass die Mitarbeitenden ihre Leistungspotenziale optimal abrufen und entfalten können, dann werden sie sich auch einsetzen, um ... die Einrichtung voranzubringen. Wenn es gelingt, dass Mitarbeitende ihre privaten Verpflichtungen – zum Beispiel für

Kinder oder pflegebedürftige Angehörige – und die Arbeit gut unter einen Hut bringen, wird auch individuelle Gesundheit wahrscheinlicher. Es lohnt sich, die Mitarbeitenden zu fragen, ob ihre Arbeit dazu beiträgt, dass sie das Leben als sinnvoll erleben, und ob sie sich morgens, wenn sie aufwachen, auf die Arbeit freuen.

Professor Dr. Joachim E. Fischer, Direktor des Mannheimer Instituts für Public Health in KKVD-aktuell 4/14