

# Kinästhetik: Bewegung entdecken

## Ressourcen statt Defizitorientierung

„Wir wollen auch mit dem an beiden Armen und Beinen gelähmten Mann in Bewegung kommen“, erklärt Diakon Michael Lilienkamp, der seit 2005 neben seiner Tätigkeit in der stellvertretenden Wohnbereichsleitung Friederichshöhe Kinästhetik-Trainer in der Diakonischen Stiftung Wittekindshof ist. „Es geht nicht darum, dass ein Mitarbeiter rechts, der andere links möglichst rückschonend zupackt, um dann mit Hausrück einen behinderten Menschen aus dem Bett in den zu Rollstuhl setzen“, betonte der ausgebildete Krankenpfleger. „In der Kinästhetik sieht die Analyse an erster Stelle. Wir beobachten, welche Bewegungsmöglichkeiten ein Mensch trotz schwersten Behinderungen hat und setzen genau bei diesen Ressourcen an.“



Joshua Tiedemann aus Ründe ist zuhause. Er hat Dank Kinästhetik selbst viel dazu beigetragen, vom Rollstuhl auf den Schoß von Kinästhetiktrainer Gunter Stein zu wechseln.

## Kreatives Lernen

Mitte August hat im Wittekindshof in Bad Oeynhausen der erste Kinästhetik-Grundkurs „Kreatives Lernen“ unter der Leitung von Maren Assmusen-Clausen, einer führenden Kinästhetik-Trainerin und Gundula Höppner, die schon viele Kinästhetik-Kurse im Wittekindshof angeboten hat, stattgefunden. Teilgenommen haben, Mitarbeiter, Betreuer, Angehörige und Menschen mit Behinderungen, die nicht unbedingt im Wittekindshof leben oder arbeiten. Gaebeitete in festen Mitarbeiter-Bewohner- oder auch Eltern-Kind Teams, um vorhandene Bewegungsmöglichkeiten zu entdecken und unter Anleitung erfahrener Kinästhetik-Trainer sinnvolle Unterstützungsmöglichkeiten zu entwickeln. Im Mittelpunkt standen **Alltagsabläufe, bei denen die Eigenaktivität des behinderten**

**Menschen gefördert und gesteuert werden soll** (z. B. Körperhygiene, Wechsel vom Liegen zum Sitzen, Aufrichten im Rollstuhl).

## Individuelle Unterstützung

Aus kinästhetischer Sicht handelt es sich bei diesen Vorgängen meist um komplexe Handlungsabläufe, die in Einzelschritte unterteilt werden müssen und jeder für sich viel Zeit benötigt. Bei jedem Menschen muss individuell geprüft werden, welche Unterstützung nötig ist. „Den einen müssen wir im richtigen Augenblick mit Worten erinnern, dass er seine Füße aufstellen muss, beim nächsten müssen wir kurz die Füße berühren, damit er weiß, wo es weiter geht und bei einer dritten Person, muss der Assistent die Füße aufstellen, damit der behinderte Mensch in der nachfolgenden Bewegungssequenz wieder selbst aktiv werden kann“, erklärte Michael Lilienkamp.

Die Unterstützungsmöglichkeiten sind vielfältig. Sowohl Hilfsmittel wie eine feste Unterlage oder ein Rutschbett kommen zur Anwendung, als auch der persönliche Körperkontakt. „Wenn ich meinen Arm an den Arm eines Bewohners lege, ihn anfasse und den Arm vorsichtig bewege, bewege ich den anderen Arm mit und ermögliche ihm, neue Bewegungsmuster zu entdecken“, so Michael Lilienkamp.

Dieser Ansatz erfordert von Mitarbeitern, aber auch allen anderen Beteiligten, nicht nur ein geschultes Auge, um Bewegungsansätze zu erkennen, viel Erfahrung, um zu wis-



Bewegung beim Kaffeetrinken entdecken.

sen, wie individuell die Bewegung am effektivsten unterstützt werden kann, sondern auch eine gehörige Portion Geduld. „Ich weiß, dass es im Wohngruppenalltag manchmal zeitlich sehr eng ist, und habe Verständnis, dass Mitarbeiter dann einen Bewohner schnell aus dem Bett holen, statt ihn kinästhetisch zu unterstützen“, erklärte Wohnbereichsleiter Hartmut Wloka. „Aber wenn wir in der individuellen Betreuungplanung festgelegt haben, dass eine Person zu bestimmten Zeiten kinästhetisch beim Aufstehen gefördert werden soll, dann sichern wir so diese spezielle Begleitung.“

## Kinästhetik als GBM-Schwerpunktplanung

Bethanien war 2005 der erste Wittekindshofer Wohnbereich, in dem Kinästhetik konsequent als Grundlage der Betreuung festgeschrieben wurde. Die 210 Bewohnerinnen und Bewohner leben zum großen Teil mit erheblichen Mobilitäts Einschränkungen und sind auf umfassende Assistenz in allen Lebenslagen angewiesen. Kinästhetik ist in Bethanien Bestandteil der GBM-

Schwerpunktplanung, da Mobilität für Menschen, die den ganzen Tag im Rollstuhl sitzen oder sogar liegen, nach Überzeugung von Wohnbereichsleiter Hartmut Wloka ein ganz wichtiges Thema ist. „Durch Kinästhetik können auch Menschen, die ihren Körper bisher kaum wahrgenommen haben, ein Gefühl für ihren Körper aufbauen und erleben, dass sie selbst etwas bewirken können. So werden sie mobiler, erschließen sich neue Lebensräume und fördern Atmung, Durchblutung und Körperhaltung. Nicht immer sind die Entwicklungen so idealistisch, aber wir sehen bei einem Bewohner, der früher nur im Liegerollstuhl lag, wie er jetzt auf dem Bauch liegt und malt – das ist eine beeindruckende Entwicklung.“

## Kinästhetik-Trainer im Wittekindshof

Michael Lilienkamp ist als Kinästhetik-Trainer an den beiden Grundkursen, die jedes Jahr für Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter angeboten werden, beteiligt, aber auch an den Kursen in verschiedenen Berufsausbildungen. Er berät Teams, wie sie die Betreuung einzelner Bewohner nach kinästhetischen Gesichtspunkten ausrichten können, und arbeitet eng mit dem Therapiezentrum bei Neuverordnungen von Hilfsmitteln zusammen. „Wenn wir einen Menschen unterstützen, selbst vom Bett in den Rollstuhl zu kommen, dann braucht er einen Rollstuhl, bei dem die Seitenteile und Fußstützen abnehmbar sind, um den Rollstuhl direkt ans Bett stellen zu können“, erklärt Michael Lilienkamp. (AM)

**Kontakt:** Michael Lilienkamp, Tel. 057 34/ 61-1453

## Kinästhetik

Kinästhetik ist eine in den USA entwickelte Bewegungslehre. Der Begriff Kinästhetik setzt sich zusammen aus dem griechischen „kineti“ – bewegen und „aesthetis“ – Sinneswahrnehmung.

## Lebensqualität und Selbstwirksamkeit

Kinästhetik ist keine Therapie, auch wenn ähnlich wie in der Krankengymnastik vorhandene Bewegungsmöglichkeiten erhalten und erweitert werden können, wodurch der gesundheitliche Allgemeinzustand gefördert wird (Verbesserung der Atmung, Durchblutung, des Stoffwechsels etc.) und damit auch die Lebensqualität gesteigert werden kann.

Kinästhetik bietet auch Menschen mit schwersten Behinderungen Möglichkeiten, sich möglichst viel selbst zu bewegen. So können sie erleben, dass nicht nur etwas mit ihnen gemacht wird, sondern dass sie selbst etwas bewirken und bestimmen.

## Fähigkeiten statt Defizite

Das setzt voraus, dass Pflegekräfte, Betreuer und Angehörige den Menschen nicht über seine Defizite, sondern über seine Fähigkeiten und Möglichkeiten wahrnehmen. Je stärker die Behinderungen sind, desto wichtiger ist der geschulte Blick und Erfahrung, um auch geringfügig vorhandene Bewegungsmöglichkeiten aufzugreifen und zu unterstützen.