

# Die Entdeckung der eigenen Bewegungskompetenz

Das »Projekt Kinaesthetics Bethanien« sensibilisiert Mitarbeiter im Entdecken der Bewegungskompetenzen der betreuten Menschen. Seit 2006 nehmen alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter aus dem Wohnbereich Bethanien des Wittekindshofs Bad Oeynhausen an Kinaesthetics Grund- und teilweise auch an Aufbaukursen teil.

*Ich habe Menschen erlebt, die stolz waren, dass sie sich nun selbst bewegen und sogar fortbewegen können und nicht nur in einer engen Sitzschale sitzen; Menschen, die nun im Rollstuhl aufrecht sitzen und die Welt aus einer ganz anderen Perspektive erleben können, obwohl sie vor Jahren außer im Bett nur in einer Liegeschale fast regungslos lagen, am Hinterkopf eine Glatze entwickelt hatten, vom ewigen Liegen und nun auch mehrere Stunden lang ihren Kopf selbst halten können, der übrigens wieder volles Haar hat.«*

Petra Taake

*»Ich habe einen Bewohner erlebt, der sich durch ein Unterstützungsangebot im Bett zum Kopfende hin bewegen konnte und Leidenschaft entwickelt hat, diesen Bewegungsablauf immer wieder für sich selbst zu probieren.«*

Ulrich Goblke

*»Die Entdeckung, wie sein Körper durch Gewichtsverlagerung selber einen Positionswechsel einleiten kann, wurde als Leistung empfunden, für die er sich mit in die Hände klatschen selbst gelobt hat. Davor war eigenes Bewegen bei diesem Mann nicht möglich.«*

Kai Borowski

So berichten Teilnehmer in den Kinaesthetics Kursen bei denen Bewohnerinnen und Bewohner direkt beteiligt sind. Das »Projekt Kinaesthetics Bethanien« hat zum Ziel, die Mitarbeiter im Entdecken der Bewegungskompetenzen der von ihnen betreuten Menschen zu sensibilisieren. Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter können wahrneh-

men, wie sich bei Bewohnerinnen und Bewohnern neue Bewegungskompetenzen durch angepasste Unterstützungen zeigen. Die Mitarbeiter spüren ihre Professionalität in der neu entdeckten Wirksamkeit. Leidenschaft entsteht mit kreativen Angeboten, Bewohner in unterschiedlichsten Positionen sich selbst erfahren zu lassen. Daraus ergeben sich Ideen, den Alltag des Bewohners mit den entdeckten Ressourcen effektiver zu gestalten. Peer-Tutoren unterstützen diese Erfahrungen, sie sind Mentoren, die sich im eigenen Arbeitsbereich für die Umsetzung kinaesthetischer Konzepte engagieren und

Grund- und Aufbaukurssteilnehmern zur Seite stehen.

## Bewegungskompetenz – Schlüsselfaktor für Lebensqualität

»Bewegungskompetenz ist die Fähigkeit, die eigene Bewegung zu nutzen, um Herausforderungen motorischer, kognitiver oder sozialer Natur über Bewegung zu lösen und Situationen effektiv zu gestalten. Entscheidend in diesem Zusammenhang ist nicht, ob ein Mensch mit den Fingern bis an den Boden kommt (= Bewegungsfähigkeit) oder 20 km am Stück laufen kann (= Bewegungsleistung), sondern ob der Mensch in der jeweiligen Entwicklungsphase fähig ist, über Bewegung die Herausforderungen mit den bei sich vorhandenen körperlichen Ressourcen zu lösen. (= Bewegungskompetenz).« Wikipedia

Die sechs Konzepte, die Kinaesthetics anbietet und deren Inhalt im Grundkurs vermittelt wird, dienen als Werkzeug, um gefundene Kompetenzen beschreiben zu können.



Gundula Höppner, Michael Lilienkamp, Wittekindshof, Bad Oeynhausen



Quelle: European Kinaesthetics Association  
www.kinaesthetics.de

**Konzept : Menschliche Funktion**

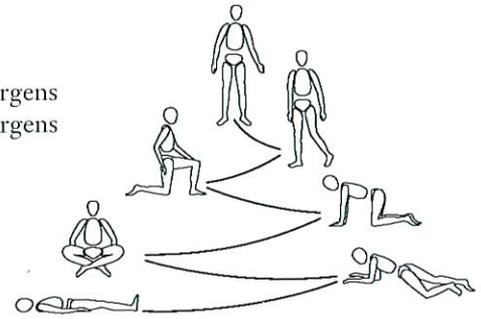
**Blickpunkt: einfache Funktion – in einer Position sein**

Im Konzept »Menschliche Funktion« geht es um die möglichen Positionen, die Bastian Jürgens einnehmen kann. Wie kann der Bewegungsablauf so gestaltet werden, dass Bastian Jürgens sich als wirksam erfahren kann.



Bastian Jürgens ist stolz auf seine neu entdeckte Fähigkeit, sich in Bauchlage aufhalten zu können – statt immer nur in Rückenlage zu liegen.

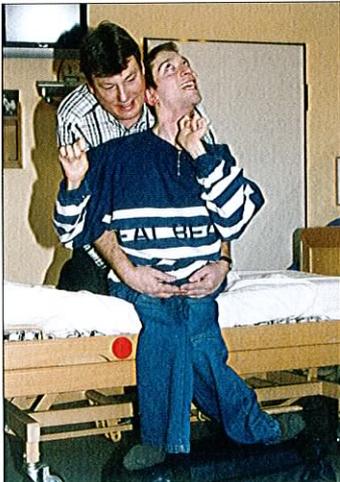
Erstaunt sucht Bastian Jürgens in der Bauchlage nach eigenen Bewegungsfähigkeiten. Er braucht dazu Decken, die ihm helfen, sein Gewicht auf Unterstützungsflächen abgeben zu können.



Die gemeinsame Suche von Bewohnern und Mitarbeitern nach

Bewegungskompetenzen (anstatt sich an den Defiziten auszurichten) ist zu einer Leidenschaft geworden und ein Prozess, der so schnell nicht wieder aufhören wird.

Mit Unterstützung einer anderen Person kann Bastian Jürgens den Positionswechsel von der Rückenlage in die Bauchlage nachvollziehen. Die Unterstützung besteht darin, ihn an seinen Körpermassen (Kopf und Brustkorb) zu führen.



Bastian Jürgens erfährt die Grundposition Sitzen mit einer anderen Person und kann sich so selber ausbalancieren. Was niemand vermutet hat, ist, dass er selber seine Muskelspannung, die er zum Sitzen gebraucht, anpassen kann.

Bastian Jürgens hat an diesem Tag über eine Stunde mit uns gearbeitet und ist am Ende in einer neuen Position, der Bauchlage, angekommen. Sein Gewicht wird jetzt über Knochen abgegeben. Er kann die Position durch eigene Gewichtsverlagerungen verändern und macht davon immer wieder Gebrauch.

