

Birgit Grüneberg

Kinaesthetics

Bewegung fördern – Wahrnehmung schulen

Altenpflege
Vorsprung durch Wissen



Birgit Grüneberg

Kinaesthetics in der Pflege

Bewegung fördern – Wahrnehmung schulen



Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Sämtliche Angaben und Darstellungen in diesem Buch entsprechen dem aktuellen Stand des Wissens und sind bestmöglich aufbereitet.

Der Verlag und der Autor können jedoch trotzdem keine Haftung für Schäden übernehmen, die im Zusammenhang mit Inhalten dieses Buches entstehen.

© VINCENTZ NETWORK, Hannover 2019

Besuchen Sie uns im Internet: www.wwww.altenpflege-online.net

Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für die Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Warenbezeichnungen und Handelsnamen in diesem Buch berechtigt nicht zu der Annahme, dass solche Namen ohne Weiteres von jedermann benutzt werden dürfen. Vielmehr handelt es sich häufig um geschützte, eingetragene Warenzeichen.

Foto Titelseite: Adobe Stock, Aaron Amat, lebergvector (composing)

E-Book-Herstellung und Auslieferung:
readbox publishing, Dortmund
www.readbox.net

E-Book ISBN 978-3-7486-0074-9

Birgit Grüneberg

Kinaesthetics in der Pflege

Bewegung fördern – Wahrnehmung schulen

Inhalt

Vorwort

Ideen und Grundlagen

Kinaesthetics – Geschichte

Kinaesthetics – Grundlagen

Kinaesthetics und Lernen

Kinaesthetics und Gesundheit – Ganzheitliche Pflege, Prävention, Förderung

Kinaesthetics in der Langzeitpflege (inkl. Krankheitsbilder)

Kinaesthetics: Bewegungskompetenzen und Leitsätze

Kinaesthetics – Konzeptsystem

Konzept Interaktion

Konzept Funktionale Anatomie

Konzept menschliche Bewegung

Konzept Anstrengung

Konzept Menschliche Funktion

Konzept Umgebung

Kinaesthetics am Beispiel der SIS®-Themenfelder

Themenfeld 1 – kognitive und kommunikative Fähigkeiten

Themenfeld 2 – Mobilität und Beweglichkeit

Themenfeld 3 – Krankheitsbezogene Anforderungen und Belastungen

Themenfeld 4 – Selbstversorgung

Themenfeld 5 – Leben in sozialen Beziehungen

Themenfeld 6 – Wohnen/Häuslichkeit
Einschätzung von pflegesensitiven Risiken und Phänomenen im
Kontext der Themenfelder

Schlusswort

Autorin



Jetzt Code scannen und mehr bekommen ...

<http://www.altenpflege-online.net/bonus>



Ihr exklusiver Bonus an Informationen!

Ergänzend zu diesem Buch bietet Ihnen *Altenpflege* Bonus-Material zum Download an.
Scannen Sie den QR-Code oder geben Sie den Buch-Code unter www.altenpflege-online.net/bonus
ein und erhalten Sie Zugang zu Ihren persönlichen kostenfreien Materialien!

Buch-Code: AH1153

Vorwort

Als langjährige Lehrerin für Pflegeberufe und Kinaesthetics-Trainerin möchte ich anderen Menschen helfen, einen Weg zu finden, sich selbst helfen zu können. Gleichzeitig ist es mir wichtig, Pflegekräfte dabei zu unterstützen, Bewegungswahrnehmungskompetenzen zu entwickeln und ihnen mithilfe des Kinaesthetics-Konzeptsystems ein anderes Verständnis von Pflege und über das, was die Bewegungskompetenz einer Pflegekraft für die Pflege bedeutet, zu vermitteln.

Ich lernte Kinaesthetics während meiner Weiterbildung zur Lehrerin für Pflegeberufe 1994–1996 kennen. Mein Weiterbildungskurs hatte das Glück, dass unsere Pflegedozentin gerade ihre Kinaesthetics-Trainer-Ausbildung beendet hatte und einen Kinaesthetics-Grundkurs in der Pflege mit uns durchführte. Sie ist übrigens heute die Geschäftsführung von Kinaesthetics Deutschland. Wie viele andere Pflegekräfte auch sah ich in der Kinaesthetics eine Möglichkeit, schwere Menschen leichter und allein bewegen zu können und dadurch rückschonender zu arbeiten.

Das änderte sich, als ich nach meiner Lehrerweiterbildung einen Kinaesthetics-Aufbaukurs in der Pflege besuchte. Und als ich wiederum etwas später noch an einer Kinaesthetics-Fortbildung für Lehrkräfte in der Pflege teilnahm, weil ich das Gefühl hatte, noch mehr darüber wissen zu müssen, kam ich mir vor wie ein Christbaum, an dem nacheinander sämtliche Lichter angingen. Von da an stand für mich fest, ich muss Kinaesthetics-Trainerin werden, damit meine Schüler in ihrer Ausbildung über mich zumindest einen Kinaesthetics-Grundkurs in der Pflege erhalten und somit ein gewisses Grundwissen über Kinaesthetics erwerben können.

Heute bin ich ausgebildete Trainerin der Stufe 3 (Aufbaukurs-Trainerin), habe die Zusatzausbildung für pflegende Angehörige und verfüge über die Weiterbildungen zur Kinaesthetics Peer Tutoring Ausbilderin und für den Bereich Kinaesthetics Palliativ Care. Daher bin ich mittlerweile sogar der Auffassung, dass der Erwerb eines Kinaesthetics Grundkurses während der Pflegeausbildung bei Weitem noch nicht ausreicht, um die Wirkungen von Kinaesthetics und die Auswirkungen falscher Bewegungsunterstützungen in der Pflege zu verstehen.

Jeder Pflegeschüler sollte in seiner Ausbildung einen in den Pflegeunterricht integrierten und mit den Pflege Themen verknüpften Kinaesthetics-Grund- und -Aufbaukurs absolvieren. Und die für ihn zuständige Praxisanleitung müsste über eine Kinaesthetics Peer Tutoring Ausbildung verfügen, damit sie in der Lage ist, den Schüler kinaesthetisch bezogen anzuleiten.

Kinaesthetics ist mehr als rückschonendes Arbeiten und die Mobilisation des Pflegebedürftigen. Es ist vielmehr auch ein Pflegekonzept für Lebensqualität, Prävention und Gesundheitsprozessförderung. Um dies zu verdeutlichen, werde ich die SIS[®]- Themenfelder mithilfe des Kinaesthetics-Konzeptsystems betrachten und zum Teil aus der Perspektive von Erkrankungen der Langzeitpflege die Auswirkungen von Bewegung erläutern.

In der Einleitung erfährt man zunächst etwas über die Entstehungsgeschichte von Kinaesthetics durch die Begründer, dessen Grundlagen, den Zusammenhang mit dem Lernen und der Gesundheitsentwicklung. Darauf folgt eine kurze Auseinandersetzung mit den Schwerpunktthemen der Langzeitpflege. Im Hauptteil erfolgt dann die Erläuterung des Kinaesthetics-Konzeptsystems und die kinästhetisch-analytische Betrachtung zu den einzelnen Themenfeldern der SIS[®].

Der Inhalt des Buches gibt keine allgemeingültigen Handlungsanweisungen, da es diese in der Kinaesthetics nicht gibt. Kinaesthetics ist keine Technik, wie sie beispielsweise beim Heben und Tragen durch die genaue Beschreibung, wo man wann und wie anfassen und

unterstützen muss, vorgegeben wird. Allerdings zeigt das Kinaesthetics-Konzeptsystem im Bereich „Funktionale Anatomie“ auf, was beim Handling des menschlichen Körpers in Bezug auf die Anatomie beachtet werden muss, z. B. wo die Pflegekraft den Pflegebedürftigen anfassen darf und wo nicht. Techniken schränken den Menschen in seiner Bewegung ein und lassen eine individuelle, an die eigenen Bedürfnisse und Ressourcen angepasste und gesundheitsfördernde Bewegungsentwicklung nicht zu.

In diesem Buch geht es um die Vermittlung eines grundlegenden Verständnisses von menschlicher Bewegung und die dafür erforderliche Haltung der Pflegefachkraft. Es werden auf die Pflege bezogene Grundlagen erläutert, um Kinaesthetics im Bereich der Pflege zu verstehen. Die menschliche Bewegung ist sehr komplex, individuell, situationsbezogen und von der Tagesform abhängig. Daher lässt sich Kinaesthetics auch nur über Bewegungserfahrungen durch die eigene Wahrnehmung und Empfindung, wie sie in Grund- und Aufbaukursen oder in praxisbegleitenden Situationen durch eine Fachkraft gegeben sind, und nicht über schriftlich aufgeführte Handlungsanweisungen erlernen.

Kurz gesagt:

„Kinaesthetics in der Pflege“ wird fälschlich häufig als Technik für ein besseres „rückenschonendes Arbeiten“ gesehen und nicht als bewusste und individuelle auf die Personen bezogene Interaktionsprozesse verstanden.

BEISPIEL:

Während einer Kinaesthetics Fortbildung in einer Pflegeeinrichtung schilderten mir die Teilnehmer insbesondere den schwierigen Umgang mit demenziell erkrankten Menschen, die das Angebot zur Bewegungsunterstützung durch die Pflegekraft oft nicht verstanden oder sich dieser durch gegensätzliche Bewegungen entgegenstellten. Ich erklärte den Teilnehmern, dass es auf ihre Wahrnehmungs- und Kommunikationsfähigkeit ankommt und sie mittels Bewegung kommunizieren müssen. Mithilfe der Konzepte „Interaktion“ und

„Funktionale Anatomie“ verdeutlichte ich ihnen, worauf sie achten müssen, damit sie in der Lage sind, den Bewegungen des demenziell erkrankten Menschen zu folgen und umgekehrt dem Erkrankten zu ermöglichen seiner Bewegung folgen zu können. Wahrnehmung und Kommunikation bestehen aus Bewegung und sind die Voraussetzung für alle Interaktionsprozesse.

Anschließend gingen die Teilnehmer mit mir zu einer der besagten pflegebedürftigen demenziellen Personen und ich unterstützte ihren Bewegungsprozess aus dem Bett in den Rollstuhl. Es gab keinerlei Probleme zwischen mir und der erkrankten Person, da ich mich auf ihre Wahrnehmungsfähigkeiten einstellte und ihr die Möglichkeit gab, dem Gewichts- und Bewegungsverlauf ihres eigenen Körpers folgen zu können, indem ich ihr half, eben diesen Verlauf bewusst wahrzunehmen.

Ich hoffe hiermit Ihr Interesse geweckt zu haben und möchte Sie mit diesem Buch dazu einladen, den Weg zu gehen, alltägliche Aktivitäten bewusster wahrzunehmen und neu zu entdecken. Und dabei vielleicht gesundheitsgefährdende Bewegungsabläufe und -unterstützungen zu erkennen und einen Weg zu finden, diese in gesundheitsfördernde Bewegungsabläufe und -unterstützungen zu verändern.

Birgit Grüneberg

1

Ideen und Grundlagen



Kinaesthetics – Geschichte

Die Kinaesthetics-Geschichte aus der Erinnerung meiner Trainerausbildung, so wie sie mir zum Teil auch durch die Begründer selbst geschildert wurde:

Das Kinaesthetics-Konzeptsystem wurde von den Amerikanern Dr. Frank Hatch und Dr. Lenny Maietta in den Siebzigerjahren entwickelt. Hierfür lagen Erfahrungen von Dr. Frank Hatch in der Verhaltenskybernetik und seinem Beruf als Tänzer sowie Dr. Lenny Maiettas Erfahrungen über menschliche Entwicklung und körperorientierte Psychologie zugrunde. Ende der 70er-Jahre war Dr. Frank Hatch als Tänzer und Choreograf dabei, menschliche Pyramiden auf einer Bühne entstehen zu lassen. Er befasste sich damit, wie es einfach und ohne Verletzungen funktionieren kann, Menschen zu „stapeln“ und auch wieder zu „entstapeln“. Seine Überlegungen brachten ihn zur Verhaltenskybernetik und er stellte sechs grundsätzliche Bewegungsprinzipien auf.

In dieser Zeit lernte er auch seine Lebensgefährtin Dr. Lenny Maietta kennen, die als Psychologin den Schwerpunkt Kommunikation und Entwicklungsförderung über Bewegung von Frühgeborenen, Neugeborenen und Kleinkindern hatte. Sie bündelten ihre Erfahrungen und gaben zusammen sogenannte „Touch well“-Kurse (Bewegungskurse für jedermann). Seinerzeit hielt sich die Krankenschwester Susanne Schmidt aus der Schweiz in Amerika auf, sah einen Aushang über einen dieser Kurse am Schwarzen Brett einer Universität und entschloss sich, dorthin zu gehen.

Während des Kurses wurde ihr bewusst, dass es ihr als Pflegekraft an jeglichem Verständnis für Bewegungskompetenzen fehlte und das, obwohl sie doch im Krankenhaus ständig kranke und pflegebedürftige Menschen bei ihren alltäglichen Bewegungsaktivitäten unterstützen musste. Sie sprach mit den beiden und fragte, ob sie nicht eine Fortbildung für Pflegekräfte entwickeln könnten. So kamen Dr. Frank Hatch und Dr. Lenny Maietta Anfang der 80er-Jahre in die Schweiz und gaben Kinaesthetics Fortbildungen für Pflegekräfte.

Die Pflegewissenschaftlerin Christel Bienstein aus Deutschland erfuhr davon und es wurden auch in Deutschland Kinaesthetics-Fortbildungen für Pflegekräfte gegeben. Es entstanden Kinaesthetics-Grundkurse und Kinaesthetics-Aufbaukurse für Pflege und aus den „6 grundsätzlichen kinaesthetischen Prinzipien“ wurden „6 Kinaesthetics-Konzepte“ und das „Kinaesthetics-Konzeptsystem“. Da Dr. Frank Hatch und Dr. Lenny Maietta inzwischen die Fortbildungsnachfragen nach Kinaesthetics nicht mehr allein bewerkstelligen konnten, wurden „Kinaesthetics-TrainerInnen“ in Stufe 1, Stufe 2 (Kinaesthetics-GrundkurstrainerInnen) und Stufe 3 (Kinaesthetics-AufbaukurstrainerInnen) ausgebildet und es kamen zusätzlich die Fortbildungsbereiche „Kinaesthetics Infant Handling“ und „Kinaesthetics Kreatives Lernen“ hinzu, und später der Kinaesthetics Peer Tutor (Praxisanleiter für Kinaesthetics in der Pflege).

Seit dieser Zeit hat sich Kinaesthetics im Austausch durch viele Erfahrungen von Trainern und Analytikern aus verschiedensten Bereichen weiterentwickelt und es befindet sich, wie alles, was gelebt wird, in einem immer fortlaufenden Entwicklungsprozess. Kinaesthetics ist mittlerweile über die Schweiz, Deutschland, Österreich und Italien europaweit vernetzt, wird durch Länderorganisationen organisiert und über Aktiengesellschaften oder Vereine mit gemeinnütziger Ausrichtung finanziert.

Genauere Hintergründe zur Entstehungsgeschichte können über Kinaesthetics Deutschland in Erfahrung gebracht werden. Das von Dr. Frank Hatch und Dr. Lenny Maietta entwickelte Kinaesthetics-Konzeptsystem ist ein praktisches Lehr- und Lernmodell, ein Denkmodell zur Bewegungsanalyse, um Gesundheit und Lernen im Laufe des Lebens immer wieder neu zu entwickeln.

Kinaesthetics versteht sich als Werkzeug, welches uns hilft, die eigene Bewegung differenziert zu betrachten, um die Auswirkungen unserer Bewegungsabläufe zu verstehen und diese gezielt effektiv anzupassen.

Durch unsere Bewegung erfahren wir die Anpassungsfähigkeit unseres Körpers und somit sind wir in der Lage, die eigenen lebensnotwendigen inneren Prozesse wie Atmung, Herz-Kreislauf, Verdauung usw. zu

unterstützen. Das führt zur Gesunderhaltung und fördert Gesundheitsprozesse. Das ganze Leben ist ein Bewegungsentwicklungsprozess von der Entstehung im Mutterleib bis zum Lebensende. Die Basis für Leben ist Bewegung, denn ohne Bewegung keine Entwicklung und somit auch kein Leben.

Jeder Mensch hat ein Recht auf Bewegung und ein Recht auf Entwicklung. Egal, für welche Bewegungsrichtung man sich entscheidet, sie bringt auf jeden Fall Veränderungen mit sich und eröffnet eine andere Perspektive, auch der Schritt rückwärts. Stagniert die Bewegung jedoch dauerhaft, ist keine Entwicklung möglich und aus dieser Konsequenz heraus kein Platz für Leben.

Durch das Kinaesthetics-Konzeptsystem lernt man, nicht für jemanden etwas zu tun, sondern sich dem anderen anzupassen und Raum zu schaffen für Bewegung. Der Bewegungsablauf der angestrebten Aktivität wird gemeinsam entwickelt und der Hilfebedürftige hat die Möglichkeit, seine vorhandenen Ressourcen zu entdecken, diese zu nutzen und daraus neue Bewegungskompetenzen zu entwickeln. Somit fühlt er sich wirksam und lebendig, er ist aktiv im Leben dabei und empfindet Lebensqualität.

Kinaesthetics – Grundlagen

Wer kennt diesen Spruch nicht:

(René Descartes, französischer Philosoph

„*Cogito ergo sum*“ = „*Ich denke, also bin ich.*“

Dieser Spruch bezieht sich auf das Bewusstsein unseres Geistes. Platt gesagt, unser Geist denkt und das Denken ist natürlich Bewegung im Kopf. Der Gedanke an sich ist schon ein Bewegungsprozess, er setzt im Zentralnervensystem Bewegungsmechanismen in Gang, die Spannungsveränderungen des Körpers zur Folge haben und kleinste, kaum sichtbare Bewegungen in Gang setzen.

BEISPIEL:

Nimmt man eine Kette oder ein Band mit einem Anhänger oder Ähnlichem in die Hand, hält diese zwischen zwei Fingern fest, fängt die Kette an vor- und zurückzu pendeln oder zu kreisen. Stellt man sich dann die entgegengesetzte Bewegung vor, z. B. eine Kreisbewegung statt hin und her oder die Kreisbewegung statt rechts herum, links herum, bleibt die Kette oder das Band langsam stehen und wechselt in die vorgestellte Bewegung oder Bewegungsrichtung. Die durch den Gedanken ausgelöste Spannung findet den Weg in die Finger und setzt durch kaum merkbare kleinste Muskelaktivitäten die Bewegung in die gedachte Richtung um.

Der Spruch könnte aber auch heißen:

„Ich fühle, also bin ich.“

Ende der 90er-Jahre ergründete Antonio R. Damasio die drei Stufen des menschlichen Selbst. In diesem Spruch geht es um das bewusste Wahrnehmen von Gefühlen. Fühlen ist die Bewegung unserer Psyche oder auch Seele.

Wenn man sich ein Gefühl vorstellt, dann kann man es auch empfinden. Schauspieler nutzen z. B. ihre Gefühlserinnerungen, um ein bestimmtes Gefühl in ihrer Rolle darstellen zu können. Sie erleben durch ihre Vorstellungskraft und Erinnerung in dem Moment also echte Freude, Liebe, Traurigkeit oder Wut. Wenn man mit Pflegebedürftigen Fotoalben oder Erinnerungskisten betrachtet, bringt das ihre Seele in Bewegung, sie erinnern sich an ihr Leben, an für sie emotional prägende Momente, und die Gefühle von damals kommen wieder in ihr Bewusstsein. Sie lachen, weinen oder werden nachdenklich.

Man könnte aber auch sagen:

„Moveo ergo sum.“ = „Ich bewege, also bin ich.“

Und hierbei geht es um die Bewegungsfähigkeit des Körpers an sich. Wenn man seinen Körper bewegt, dann realisiert und empfindet man ihn auch gleichzeitig. Egal, wie wir es betrachten, Bewegung ist immer die Grundlage allen Seins! Jede Zelle, die lebt, bewegt sich und wenn sie sich vergrößert oder teilt, entwickelt sie sich, denn es verändert sich etwas durch das Wachstum oder die Teilung der Zelle. Teilt die Zelle sich weiter, entsteht z. B. ein größerer Organismus aus ihr.

Bewegung ist Leben und Leben ist Bewegung, denn das Leben entsteht und entwickelt sich über Bewegung. Ein Lebewesen ist ein in sich geschlossenes lebendes System, welches sich fortlaufend über die eigene Bewegung selbst steuert und reguliert. Es lernt sich in seiner Bewegung ein Leben lang immer wieder an seine Lebenssituation anzupassen und sich zu entwickeln, damit es überleben und gut leben kann.

Alle unsere Alltagsaktivitäten, unbewusst und bewusst, bestehen in jeglicher Hinsicht aus Bewegung. Auch unsere unwillkürlichen Bewegungen, wie Atmung, HerzKreislauf, Verdauung usw. werden von unserem Organismus über Bewegung ausgeführt, kontrolliert gesteuert und angepasst.

Sich zu bewegen ist ein Grundbedürfnis und deshalb hat der Mensch ein Recht darauf, denn nur so kann er sich entwickeln. Jeder Mensch, der die Möglichkeit hat, sich aus eigener Kraft mit wenig Anstrengung zu bewegen, der wird dies auch mehr oder weniger tun. Pflegekräfte haben daher die Aufgabe, den Pflegebedürftigen so zu unterstützen, dass dieser sich bewegen kann oder dass er seinem Körper während der ausgeführten Bewegungsabläufe durch die Pflegekraft geistig und emotional folgen kann, damit er die Möglichkeit erhält, sich in Körper, Geist und Seele zu entwickeln.

Die Grundlagen der Kinaesthetics kommen aus den Bereichen der Verhaltenskybernetik, der Neurobiologie und allen ihr verwandten Gebieten. Nach dem zweiten Weltkrieg erschien der Bestseller „Kybernetik“, geschrieben von dem russisch-amerikanischen Mathematiker Norbert Wiener. Der Begriff Kybernetik ist ein Kunstwort und wurde abgeleitet vom griechischem Wort kybernetike = die Steuermannskunst. Es dreht sich dabei

um das Verhalten technischer und biologischer Systeme, die mit den Methoden der Systemtheorie, der Informationstheorie, der Regelungstheorie, der Algorithmentheorie und der Automatentheorie erforscht werden.

Es werden sich selbst erschaffende Systeme beschrieben, die durch ihre sich selbst steuernde und regulierende Struktur nicht wirklich manipuliert werden können. Man kann nur versuchen, sie von außen zu beeinflussen oder sie zu irritieren. Auch der Mensch ist, wie jedes Lebewesen, ein kybernetisches System und beinhaltet innerhalb seines großen Ganzen viele kleine Systeme. Der Verhaltenskybernetiker K.U. Smith erklärte alle Lebensvorgänge eines lebenden Organismus durch sogenannte Rückmeldeschleifen und zirkuläre Prozesse und stellte aus der Erkenntnis der motorisch-sensorischen Feedback-Prozesse für das Lernen die Entwicklung und das Verhalten lebender Systeme die sogenannte „Feedback-Control-Theory“ auf. Verhalten wird nicht von einem bestimmten Element wie z. B. dem Gehirn gesteuert, sondern ist das Konstrukt einer sich selbst regulierenden, kreisförmigen Zusammenarbeit unterschiedlichster Elemente. Ein Beispiel dafür sind unsere Reflexe oder auch das durch die eigene Biografie geprägte Reflex-Verhalten. Die Feedback-Control-Theorie ist ein zentrales Element der Kybernetik, sie wird auch als Rückmeldekontrollsystem bezeichnet, welches die Selbstregulationsfähigkeit des lebenden Körpers durch Anpassungsfähigkeit beschreibt.

BEISPIEL:

Schließen Sie ihre Augen, spreizen Sie Ihre Arme auseinander und tippen sie sich nacheinander erst mit dem rechten Zeigefinger und dann mit dem linken Zeigefinger auf die Nasenspitze. Spreizen Sie Ihre Arme wieder auseinander und führen Sie mit geschlossenen Augen Ihre Zeigefingerspitzen vor Ihrer Nase zusammen. Das Gleiche wiederholen Sie hinter Ihrem Rücken, bringen Sie die Zeigefingerspitzen hinter Ihrem

Rücken zusammen. Als Nächstes gehen Sie mit geschlossenen Augen wie auf einer imaginären Linie, das Fersenbein an die Großzehe stoßend, drei Schritte vorwärts und auch wieder drei Schritte rückwärts.

Alle ausgeführten Übungen dürften Ihnen keine großen Schwierigkeiten bereitet haben und Ihnen mehr oder weniger gut oder schlecht gelungen sein, je nachdem, wie geübt Sie in derlei Bewegungsausführungen sind.

Sie spüren Ihre Nase, weil Sie diese bewegen können, die Nase befindet sich zudem am Kopf und der lässt sich ebenfalls bewegen. Auch Ihr Zeigefinger, Ihre Hand und Ihr Arm lassen sich bewegen und deshalb können sowohl Nase als auch Zeigefinger kontrolliert zusammengebracht werden, denn Sie sind in der Lage, durch das Rückmeldekontrollsystem Ihre Muskeln durch kontrollierte Spannungsveränderungen für Bewegungsrichtung und Bewegungsgeschwindigkeit so anzupassen, dass sie sich treffen.

Übertragung auf eine Pflegesituation

Sie geben einem Menschen, der mit geschlossenen Augen dasitzt, etwas zu trinken, ohne mit ihm zu sprechen oder ihn zu berühren. Weder der Mensch, der das Getränk von Ihnen eingeflößt bekommt, noch Sie haben eine Kontrolle über den Trinkprozess, denn das Rückmeldekontrollsystem (Feedback Control Theory) kann nicht funktionieren.

Man fühlt sich der Situation von beiden Seiten ausgeliefert. Sie sind verunsichert, wissen wir nicht, wie schnell und wie viel Flüssigkeit Sie zuführen sollen, und die trinkende Person weiß nicht, wie viel Trinkflüssigkeit auf einmal kommt und wie schnell. Kommt weniger als erwartet, schluckt sie Luft, und kommt mehr als erwartet, läuft es vorbei oder sie verschluckt sich. Geben Sie der betreffenden Person zum Vergleich jetzt das Trinkgefäß in ihre eigene Hand und umschließen Sie diese mit Ihrer

Hand, um das Trinkgefäß zu fixieren und die Hand führen zu können. Mit der anderen Hand umschließen Sie den Ellenbogen der betreffenden Person und leiten den Trinkprozess ein, indem Sie das Trinkgefäß über die umschlossene Hand und den Ellenbogen zum Mund führen. Jetzt funktioniert das Rückmeldekontrollsystem und die betreffende Person kann den Trinkvorgang kontrollieren, da es ihr möglich ist, die erforderlichen Bewegungsabläufe des Trinkprozesses durch das Rückmeldekontrollsystem effektiv anzupassen. Die Bewegungsabläufe von Kopf, Mund, Schluckapparat Hand, und Arm werden zusammengebracht und aufeinander abgestimmt.

Sie hat im Laufe ihres Lebens viele verschiedene Trinkgefäße in der Hand gehabt daher fühlt sie über ihre Hand, ob sie gleich z. B. aus einem Glas, einer Tasse, einem Becher oder einer Flasche trinken soll und ob die Trinkflüssigkeit vielleicht heiß oder kalt ist. Der Mund bereitet sich automatisch auf das Trinkgefäß und die Flüssigkeitstemperatur vor, denn wir trinken jeweils anders aus einem dickwandigen Becher, einem dünnen Glas, einer Flasche oder durch einen Strohhalm. Unsere Lippen passen sich der Situation an. Ist das Getränk heiß, tasten wir uns vorsichtig heran.

Außerdem schätzen wir über Bewegung Gewicht ein, deshalb kann die betreffende Person über ihren geführten Arm den Füllungszustand des Trinkgefäßes erahnen und durch die Bewegungsgeschwindigkeit beim Kippen die Fließgeschwindigkeit der Trinkmenge einschätzen und so ihre Schluckbewegungen entsprechend anpassen.

BEISPIEL:

Wenn Ihnen jemand eine Hantel auf die ausgestreckte Hand legt, können Sie nicht beurteilen, wie schwer die Hantel ist, erst wenn Sie die Hantel ergreifen und diese mit dem Arm hin- und herbewegen, können Sie ein Gefühl dafür entwickeln, was sie wiegt.

Auf dem Wochenmarkt nimmt man z. B. den Kohlkopf oder die Melone in die Hand und bewegt sie hoch und runter, um ein Gefühl für das

Gewicht zu bekommen und einschätzen zu können, wie teuer evtl. ein Kauf werden wird.

Ein Liter Flüssigkeit entspricht einem Kilogramm.

In der eigenen Bewegung erfährt man sich selbst unter Einfluss der beteiligten Umgebung. Die leblose Umgebung verhält sich dem geschlossenen lebenden System Mensch gegenüber neutral, daher ist dieser eher mit der Aufmerksamkeit nach innen gerichtet, kommuniziert mit sich selbst und erforscht die eigenen Bewegungsmöglichkeiten.

In der Bewegung mit anderen Menschen oder auch mit Tieren ist die Kommunikationsebene viel komplexer. Es kommt ein weiteres lebendes geschlossenes System hinzu, was die Wahrnehmung über die eigene Bewegung beeinflusst und sich somit auch auf die individuelle Bewegungsfähigkeit auswirkt. Die Aufmerksamkeit richtet sich jetzt mehr nach außen, denn der Interaktionspartner ist eine lebende Umgebung und nicht neutral wie die leblose Umgebung. Es findet ein Kommunikationsaustausch statt, ein aufeinander bezogenes Agieren und Reagieren und das kann hinderlich sein, wenn die Interaktionspartner in der Bewegungsaktivität nicht miteinander harmonieren.

Pflegekräfte achten während ihrer Arbeit weniger auf sich, weil sie durch den Pflegebedürftigen abgelenkt werden. Ihre Wahrnehmung richtet sich mehr nach außen (zum Pflegebedürftigen), sie warten immer auf Informationen oder Reaktionen von außen (vom Pflegebedürftigen) und lassen sich dadurch mehr oder weniger stark beeinflussen. Leider vergessen sie dabei ihre innere Wahrnehmung, die ihnen Informationen darüber gibt, was das Äußere (der Pflegebedürftige) mit ihnen macht.

Aus kinästhetischer Sicht ist jedes Lebewesen ein geschlossenes Bewegungssystem und jedes seiner Aktivitäten eine Bewegungsaktivität. Die Qualität unserer Bewegung in allen alltäglichen und/oder beruflichen Aktivitäten ist für die Steuerung und Regulierung aller inneren Bewegungs- und Gesundheitsprozesse verantwortlich. Kinaesthetics ist ein Lernsystem und hilft Menschen, ihre Bewegungskompetenzen zu entwickeln. Man lernt

seine eigene Bewegung über das kin. Sinnessystem zu beachten und Aktivitäten anhand der Konzepte aus verschiedenen Bewegungsperspektiven zu betrachten. Kinaesthetics wurde auf der Basis von wissenschaftlich gesicherten, bio-kybernetischen Zusammenhängen entwickelt und ermöglicht es, die Ressourcen des Körpers gezielt zu nutzen, und gibt damit die Möglichkeit, die eigene Gesundheit zu fördern.

Kinaesthetics und Lernen

Lebenslanges Lernen über die eigene Bewegung: Wir lernen unser ganzes Leben lang, denn Leben ist Entwicklung und Entwicklung ist Lernen. Der Mensch lernt sich an seine Lebenssituation anzupassen und je nachdem wie gut es ihm gelingt, ist dann seine Lebensqualität. Das Erlernen von Bewegung bedeutet, seine Bewegungsfähigkeiten zu entdecken und Kompetenzen zu entwickeln.

Ein altes Sprichwort bringt es auf den Punkt:

„Greifen kommt vor begreifen!“

Fähigkeiten sind angeboren oder durch äußere Umstände entstanden. Die Vielzahl unserer Fähigkeiten führt zu einer wachsenden Kompetenz und sie wird auf pragmatischer (Körper), kognitiver (Geist) und affektiver (Seele) Ebene erworben. Die Kompetenz beschreibt die Gesamtheit von Fähigkeiten bezogen auf bestimmte Anforderungen. Man bringt individuelle Fähigkeiten mit und erweitert sie. Man erkennt Zusammenhänge, entwickelt Lösungen für Probleme und wendet diese an. Eine Kompetenz ist also, das Vermögen Fähigkeiten zu nutzen. Natürlich können bereits erworbene Kompetenzen im Laufe unseres Lebens durch Abbauprozesse, Krankheit oder Unfall auch wieder verloren gehen. Ziel ist es dann, diese erneut zu erwerben oder Compliancestrategien zu entwickeln.

„Man kann so alt werden wie eine Kuh und lernt immer dazu.“

Zugegeben, das Leben einer Kuh lässt sich nicht wirklich mit dem möglichen Lebensalter eines Menschen vergleichen, denn eine gute Milchkuh wird höchstens 25 Jahre alt.

„Man wird so alt wie ein Haus und lernt doch nie aus.“

Häuser oder auch Bauwerke können sehr alt werden, wie alt, das hängt von ihrem Fundament und ihrer Substanz ab. Mir fallen da viele Bauwerke ein, wie alte Kirchen, Schlösser, Burgen oder auch die Pyramiden, die dem Zahn der Zeit getrotzt haben, denn Menschen haben schon vor langer Zeit gelernt, haltbare Bauwerke zu bauen. Die Spirale des Lernens ist ein Instrument, mit dem Lernen nachvollziehbar durchgeführt und verstanden werden kann. Sie beschreibt den Weg, über den ein Organismus lernt. Er tut, nimmt wahr und analysiert, probiert aus und legt sich fest. Gesteuert wird der Prozess über die Feedback-Kontrolle (wurde bereits unter Kinaesthetics – Grundlagen beschrieben), das sogenannte Rückmeldekontrollsystem des menschlichen Organismus. So zu lernen, macht einen erheblichen Unterschied zu anderen Lernmöglichkeiten, wie zum Beispiel durch Abgucken oder Zuhören. Beim Abgucken und Zuhören kommen ausschließlich die Reizimpulse von außen und auf dem Weg nach innen gehen viele Informationen verloren. Macht man Erfahrungen über das eigene Tun, passiert viel mehr im Innern, man nimmt besser wahr und kann besser nachvollziehen. Es entstehen mehr Verknüpfungen, Datenautobahnen im Gehirn, die dafür sorgen, dass das neu Gelernte besser abrufbar ist und mit jedem alten und zukünftigen Wissen verknüpft werden kann.

Viele Wege führen nach Rom. Ich muss meinen Weg finden und mein Weg muss nicht der Weg der anderen sein. Wir sind individuell, das Leben ist individuell, das Lernen ist individuell und was für den einen richtig ist, kann für den anderen falsch sein. Was für mich richtig ist, das kann auch nur ich herausfinden, denn wenn ich auf mich achte und mich wahrnehme,