

Was ist Kinästhetik in der Pflege?

Vor zwanzig Jahren habe ich meine Kinaesthetics-Trainer-Ausbildung abgeschlossen. In der fröhlichen Abschlussrunde wandte ich mich an Frank Hatch, unseren damaligen Ausbilder: «Jetzt sind wir TrainerInnen. Sag uns jetzt bitte: Was ist Kinaesthetics in der Pflege?» Seine Antwort lautete: «Ich weiss es nicht, aber ich werde es herausfinden.»

Seither bin ich mit vielen Menschen in Bewegung und gestalte Bildungen zum Programm «Kinaesthetics in der Pflege». Mit diesem Beitrag stelle ich Ihnen Perspektiven zur Verfügung, die sich mir auf meinem Weg als «Findender» aufgetan haben.

Herausforderungen in meinem damaligen Kinästhetik – Grundkurs

«Könnten Sie uns bitte einige Methoden zeigen, wie man Hemiplegiker richtig mobilisiert?» – «Kinaesthetics funktioniert bei demenzbetroffenen Menschen nicht». Solche Fragen und Statements standen am Anfang meines Kinaesthetics-Grundkurses. Themen, die in meinem Pflegealltag entstanden sind und praktisch immer mit Grenzerfahrungen einhergingen. Erfahrungen, die oft im Widerspruch zu meiner persönlichen Haltung und meinem Verständnis von Pflegearbeit standen. Wenn ich diese Erfahrungen in Worte fassen musste, so zielten meine Beschreibungen auf das Unvermögen der KlientInnen. Logischerweise blieb mir so nur, auf eine Besserung beim Gegenüber zu hoffen. Eine Fortbildung sollte meiner damaligen Meinung nach so verlaufen, dass mir jemand zeigt, wie und wo ich beim Gegenüber drücken oder ziehen soll, damit sich der andere leichter anfühlt.

Krass ausgedrückt: Fortbildung unter dem Motto «... dann musst du nur den Nippel durch die Lasche drehen und an der kleinen Kurbel ganz nach oben drehen».

Der Mensch als geschlossenes System

Dank Kinaesthetics habe ich verstanden, dass ich als geschlossenes System keine Möglichkeit habe, im Voraus zu wissen. Paul Watzlawick beschreibt lebendige Systeme als Blackbox, von der niemand wissen kann, wie darin mit Informationen verfahren wird. Heinz von Förster zeigt dies mit dem Bild der nicht trivialen Maschine. Er meint damit, dass Menschen Informationen und Aufforderungen unvorhersehbar verarbeiten. Die Resultate sind selbst innerhalb des Systems nicht im Voraus zu benennen. Ein Systemtheoretiker könnte das folgendermassen formulieren: «Ein Hirn kann kein Hirn beobachten.»

Paradigmenwechsel

Kinaesthetics hat mir geholfen, meine Sichtweisen zu verändern. Bis heute ist für mich das Verständnis der Geschlossenheit lebendiger Systeme aber eine Herausforderung. Manchmal wünsche ich mir einfache Rezepte für die Arbeit mit pflegebedürftigen Menschen. Ich bin mir jedoch sicher, dass passende Interaktionen und Angebote in den jeweiligen Situationen entstehen und dass ich diese nur in mir selbst entwickeln und entdecken kann.

Mit spielerischer Freude als Lernender unterwegs

Lernen wird oft als das Verstehen und Wiedergeben von Regelwerken verstanden. Dementsprechend ist Richtig und Falsch die Messgrösse für Können. Dieses Verständnis ist für die Anpassungsleistung von Lebewesen denkbar unpassend. Vielmehr geht es darum, in der Bewegung Fehlendes zu entdecken. Die Einsicht, in welchen Momenten die Bewegung schonend oder aber nur mit Aufwand gemeistert werden kann, wird dabei zu einer spielerischen Herausforderung.

Respekt und Wertschätzung

Professionelle Pflege stellt die Entwicklung und Erhaltung der Autonomie in den Mittelpunkt. Die Erfahrung, die man dadurch zu erzielen sucht, ist Selbstwirksamkeit. Da, wo dies gelingt, ist Respekt und Wertschätzung sozusagen in der Handlung selbst enthalten. Pflegende kennen aber alle Momente, in denen eine Anforderung zur Überforderung wird, Leichtigkeit zu Last und möglicherweise zu Schmerz. Mit Kinaesthetics entwickelte Bewegungskompetenz eröffnet den Pflegekräften die Möglichkeit, solche Grenzerfahrungen zeitnah zu bemerken, und hilft ihnen eigene Lernthemen zu finden. Das Erkennen von Fragen und das Suchen nach Antworten und Möglichkeiten gibt beschämenden Situationen die Würde und den Beteiligten ihren Wert zurück.

Es geht um Bewegungskompetenz

Die Bewegungskompetenz eines Menschen zeigt sich der BeobachterIn darin, wie das Gegenüber seine Bewegungsmöglichkeiten an die aktuelle Herausforderung anpasst. Da ist die FussballerIn, die mit dem Ball am Fuss geschmeidig um ihre GegnerInnen heruntänzelt. Oder die Pflegefachkraft, die ihre Bewegung gekonnt den Möglichkeiten der PatientIn anpasst und immer wieder einen neuen Weg im gemeinsamen Tun findet. Was wir sehen, sind die Fähigkeiten anderer Menschen. Was in diesen Personen vorhanden ist, sind individuelle Kompetenzen. Doch wie sie diese entwickelt haben, entzieht sich der BetrachterIn. Bei der Pflegefachkraft können wir vermuten, dass sie höchstwahrscheinlich Kinaesthetics-Bildungen besucht hat.

Die Wirksamkeit der Kinaesthetics-Konzepte

In Kinaesthetics-Bildungen haben die direkte Wahrnehmung und Erfahrung eine grosse Bedeutung. Mit dem Konzeptsystem kann es gelingen, sich auf neue und interessante Aspekte in der eigenen Bewegung zu fokussieren. Daraus resultiert ein Suchen nach möglichen Unterschieden in der Ausführung von Aktivitäten. Diese Eigenerfahrung verknüpft sich im Spiel der Varianten mit der eigenen Bewegungskompetenz. Mir ermöglichte der logische Aufbau der Konzepte eine immer «buntere» Sicht auf meine eigene Bewegung zu erlangen. Aktivitäten, die ich zuvor mit den Worten «das geht von selbst» vom Tisch gewischt habe, wurden mehr und mehr zur Grundlage meiner pflegerischen Kompetenz. Man könnte beinahe sagen: Kinaesthetics-Konzepte helfen, Selbstverständliches als Wunder zu sehen.

Wie funktioniere ich?

«Helfen Sie Ihrem Kollegen vom Stuhl aufzustehen», forderte uns die Kinaesthetics-Trainerin in einer Ausbildungsstunde damals auf, «er hat eine Einschränkung im rechten Bein, nicht schlimm, doch er bittet Sie um Hilfe.» Wir taten wie geheissen und schafften es alle, die Herausforderung war ja nicht schwierig. Dann sagte sie zu uns: «Jetzt stehen Sie bitte selbst auf, aber benutzen dabei ein Bein nicht. Was machen Sie anders?» Eine Kollegin sagte sofort: «Ich stütze mich mit meinem Arm auf der Stuhlfläche ab.» Also standen wir auf und untersuchten den Einsatz unserer Arme. Sofort war uns klar, dass Helfen offensichtlich nicht immer hilft! So ist es der Trainerin durch ihre Anleitung gelungen, dass wir einen Unterschied in der eigenen Bewegung entdecken und daraus lernen konnten. Die an sich selbst gerichtete Frage «Wie funktioniere ich?» bietet Unmengen an Entdeckungsmöglichkeiten, welche wir für Situationen nutzen können, die wir im Alltag ansonsten nur zu oft mit den Worten «Das geht automatisch!» wegwischen.

Paradigmatischer Exkurs in die Gastronomie

Ein routinierter Koch schneidet eine Zwiebel. Ich schneide eine Zwiebel. Ein unglaublicher Unterschied in Tempo und Präzision. Der Koch schreibt in den Verlaufsbericht: «Zwiebel A ging es heute gut! Hat gut mitgemacht, kann schon bald entlassen werden.» Im Verlaufsbericht von Zwiebel B schreibe ich: «Immer noch keine runden Bewegungen, Zwiebel B blockiert in verschiedenen Momenten die Bewegung. Hat vermutlich Angst, sollte weiter gefördert werden. Ist zum weinen!»

Kinaesthetics als eine Grundlage der Bewegungskompetenz

Ich staune über Menschen, die in ihrem Beruf die Schwerkraft durch passende, lockere Bewegungen fast auszutricksen scheinen – so wie der Koch beim Zwiebeln schneiden. Jeder von uns entwickelt sich ein Leben lang und dies, krass ausgedrückt, in zwei Richtungen. Die eine führt in die Vielfalt, die andere in die Einfalt. Die Einfalt zeigte sich bei mir darin, dass ich viele PatientInnen vom Bett in den Rollstuhl gehoben, diese dadurch hilflos und mich selber zum Rückenpatienten gemacht habe. Mit Kinaesthetics habe ich meine Bewegungskompetenz vielfältig entwickelt. Zum Beispiel die Unterstützung bei Transfers. Heute kann ich diese aufgrund meines Bewegungsspektrums auf verschiedenste Art und Weise gestalten. Die Analyse der eigenen Bewegung mit den Kinaesthetics-Konzepten lässt diese Vielfalt entstehen. Dieser Entwicklung liegt ein differenziertes, verfeinertes Wahrnehmen und die Möglichkeit, bewusst Unterschiede in der eigenen Bewegung zu suchen, zugrunde. Dadurch entstehen viele neue Gestaltungsmöglichkeiten, die ich in Begegnungen anbieten und dem Gegenüber anpassen kann. Kinaesthetics bildet damit eine Grundlage der Entwicklung der eigenen Bewegungskompetenz.

Was ist Kinaesthetics?

Kinaesthetics ist ein hochentwickelter Lehrplan, der Rahmenbedingungen für eine umfassende Erforschung der eigenen Bewegung schafft. Der Forschungsprozess zielt darauf ab, dass sich die persönliche Bewegungskompetenz entwickeln kann. Die Beschreibung dieser Kompetenz mit den verschiedenen Konzeptblickwinkeln ermöglicht die Bearbeitung von Herausforderungen mit BerufskollegInnen über die eigene Bewegung. Kinaesthetics ist dementsprechend eine Grundlage zur Kompetenzentwicklung, und die erworbene Kompetenz wird im Berufsalltag in vielfältigen Varianten, Anpassungsmöglichkeiten sowie in Reflexionsbereitschaft sichtbar.

März 2018

Erich Weidmann Kinaesthetics Trainer seit 1997