

Kinaesthetics – Grundkurs

Jährlich besuchen in der Schweiz 10'000 TeilnehmerInnen Kinaesthetics-Bildungen. Was die TeilnehmerInnen in diesen Kursen lernen und welches Lernverständnis diese Bildungen prägt, hat uns interessiert. [Erich Weidmann](#) gestaltet seit zwanzig Jahren Kinaesthetics-Bildungen. Im Gespräch mit ihm erfahren Sie seine Sicht auf den Kinaesthetics-Grundkurs.

Kinaesthetics Grundkurs Geschichte

Pflegekultur: Wie lange gibt es den Kinaesthetics-Grundkurs?

Weidmann: Die ersten Kurse für Kinästhetik in der Pflege fanden ab dem Jahr 1980 statt. Damals begann ich in einer Klinik meine Ausbildung. Ich erinnere mich noch schwach daran, dass diese neue Sache unseren LehrerInnen suspekt vorkam. Deshalb wurden die Kurse im Rahmen unserer Ausbildung nicht angeboten.

Pflegekultur: Doch Sie sind Kinaesthetics später offenbar wieder begegnet?

Weidmann: Ja, aber erst, nachdem ich zehn Jahre als Lastenträger tätig gewesen war. Mein damaliger Arbeitgeber bot einen Grundkurs an, der von Suzanne Schmidt, einer Mitbegründerin von Kinaesthetics, gestaltet wurde.

Pflegekultur: Eine bedeutende Bildung für Sie?

Weidmann: Tatsächlich! Bis heute brauchte ich wegen meines Rückens nie mehr ärztliche oder andere therapeutische Hilfe. Zusätzlich keimte in mir ein neues Selbstverständnis auf, das meine Pflegearbeit interessant werden liess.

Eigene Bewegung

Pflegekultur: Wie muss man sich einen Kinaesthetics-Grundkurs vorstellen?

Weidmann: Die Facts sind: Der Kurs dauert vier Tage, verteilt auf zwei bis drei Monate, und wird mit einem Zertifikat bescheinigt. Diese Beschreibung passt vermutlich auf viele Kursangebote. Was den Kinaesthetics-Grundkurs von anderen Kursen unterscheidet, ist seine spezifische Lehr- und Lernform, die mit folgenden Worten kurz umschrieben werden könnte: «Von der Erfahrung zur eigenen Theorie».

Pflegekultur: Wie meinen Sie das?

Weidmann: Die wichtigste Idee des Grundkurses ist meiner Meinung nach, den TeilnehmerInnen die Bedeutung der eigenen Bewegung nahezubringen. Im Vordergrund steht sozusagen die Frage: «Wie funktioniere ich?» Dies bedeutet, dass es ziemlich vermessen wäre, in den Kursen einfach nur Theorie zu vermitteln. Meine Aufgabe als Trainer ist es, praktische Bewegungsanleitungen zu gestalten, in denen die TeilnehmerInnen selbstständig Zusammenhänge entdecken und Verknüpfungen schaffen können, die für sie sowohl im Beruf als auch im Alltag förderlich sind.

Pflegekultur: Wie sieht das konkret aus?

Weidmann: Als Trainer unterstütze ich die TeilnehmerInnen darin, auf verschiedene Aspekte der Bewegung zu achten – zuerst in Einzelerfahrungen, danach zu zweit, um den jeweils gewählten Aspekt auch in der Bewegung mit anderen Menschen zu erfahren. Im dritten Teil geht es darum, die Erfahrungen mit den Fragen und Themen aus der Praxis zu verknüpfen. Die TeilnehmerInnen beschreiben nach den jeweiligen Anleitungen, was sie bemerkt und entdeckt haben. So entsteht die «Theorie des Einzelnen».

Vergleichen-aber mit wem?

Pflegekultur: Sie betonen diese «Theorie des Einzelnen»?

Weidmann: Ja, mir ist es wichtig, dass die TeilnehmerInnen dem vertrauen, was sie selbst in sich bemerken. Diese Lernidee ist simpel und für viele TeilnehmerInnen auch befreiend. Ein Kurzbeschreibung könnte so lauten: «Traue dich, deine Leistungen mit dir selbst zu vergleichen!» Dabei ist das Reflektieren der Erfahrungen über Sprache hilfreich, denn dies lässt individuelle Lern- und Entdeckungswege entstehen.

Pflegekultur: Sie gestalten die Kurstage mit Abständen?

Weidmann: Ich denke, dass das wichtig ist, denn es erlaubt den TeilnehmerInnen weitere Entdeckungen zwischen den Kurstagen im Alltag zu machen. Dabei entstehen wichtige Aha-Erlebnisse und auch neue Fragen.

Vier Tage – reicht das?

Pflegekultur: Hilft ein viertägiger Grundkurs wirklich dabei, den grossen Herausforderungen in der Praxis gewachsen zu sein?

Weidmann: Jede Bildung beginnt mit den Grundlagen. Pflegende lernen Kinaesthetics über die Teilnahme an einem Grundkurs kennen. Vielen hilft dieser Kurs, den KlientInnen im Alltag mehr passende Bewegungsangebote zu machen und sich so weniger zu belasten. Das ist im Hinblick auf die kurze Bildungszeit schon viel! In den Grundkursunterlagen steht diesbezüglich Folgendes: «Mit diesem Grundkurs machen Sie einen ersten Schritt in Ihrer pflegerischen Kompetenz im Rahmen des Kinaesthetics-Bildungssystems. Sie können diese Kompetenzen in weiteren Kursen (Aufbaukurs, Peer-Tutoring-Kurs) bis zur Qualifikation zur Kinaesthetics-Trainerin entwickeln und vertiefen.»

Richtig – Falsch

Pflegekultur: Scheint es mir nur so oder ist das Lernen in den Grundkursen spielerisch und grosszügig in Bezug auf «Richtig oder Falsch»?

Weidmann: Danke für diese Frage. Als Kinaesthetics-Trainer freue ich mich über jeden Moment, in dem die TeilnehmerInnen fasziniert entdecken, wie viele Möglichkeiten in der eigenen Bewegung stecken. Diese Art des Lernens zeigt sich mir als Betrachter dabei wirklich als ernsthaftes Spiel. Hinsichtlich «Richtig und Falsch» erscheint mir die Antwort etwas schwieriger. Grundlegend würde ich sagen, dass jede Begegnung einmalig und damit nicht wiederholbar ist. Wenn Sie dieser Aussage zustimmen, würde ich weiter behaupten: Es ist «richtig», die Begegnung als Suchende zu gestalten, und es ist «falsch», in der Begegnung als Wissende oder Könnende aufzutreten. Vielleicht irritiert diese Aussage, aber wie schon erwähnt, entdecken viele Grundkurs-TeilnehmerInnen, dass sie durch die ernsthafte Auseinandersetzung mit der eigenen Bewegung ihre Kompetenz weiterentwickelt haben. Dies zeigt sich in den Pflegesituationen nicht in «Richtig oder Falsch», sondern im Suchen nach passenden Wegen im Hier und Jetzt.

Pflegekultur: Herzlichen Dank für dieses Gespräch.