

## Ein Mutmacherbuch – und ein Buch für die Krankenkassen

Es macht auch vor „Knacknüssen aus dem Alltag“ nicht halt: das **Praxisbuch Kinaesthetics** von Maren Asmussen. Es versteht sich als didaktischer Leitfaden für alle, die mehr über Bewegungskompetenz erfahren wollen. Chantal Jansen, Pflegedienstleiterin und Berufsschullehrerin für Pflege, hat das Buch für Sie vor-gelesen.

„Ein Buch für Interessierte, Anfänger und Fortgeschrittene“, so heißt es auf dem Klappentext. Dem stimme ich zu und ergänze: Ein Buch für Krankenkassen und Versicherungen, weil es um Gesundheitsentwicklung und deshalb um ein Sparpotenzial geht. Das belegt Maren Asmussen mit konkreten Fakten. Sie berichtet vom wiederwettgemachten Zeitaufwand, von unerwartet raschen Rehabilitationserfolgen, von verhinderten Heimaufenthalten, von einer Reduktion im Medikamentenverbrauch usw. Und schließlich ist dieses Praxis-handbuch ein Buch für alle, die durch die Erweiterung ihrer Bewegungswahrnehmung und Bewegungskompetenz mehr Sensibilität und Selbstsicherheit im beruflichen und persönlichen Leben erwerben wollen.

Ich habe das Buch mit viel Freude gelesen. Eine Freude des Wiedererkennens war es, weil mich das Buch in meinen eigenen Erfahrungen bestätigt und bestärkt hat. Gleichzeitig empfand ich Freude über den Weg, den ich selber mit Kinaesthetics bereits gegangen bin. Und dann ist es ein „Mutmacherbuch“, weil viele kleine Details und praktische Hinweise beschrieben werden, die man gerne sofort in die Tat umsetzen möchte, um den Pflegealltag für alle Beteiligten zu bereichern.

Theoretisches Konzept. Im ersten Kapitel werden die Grundlagen von Kinaesthetics vorgestellt. Man erfährt viel Wissenswertes über die Entstehung dieses Lernkonzepts, über die dahinterstehenden Hypothesen und die verschiedenen Anwendungsbereiche. Was mir vor allem gefallen hat, ist die Philosophie der Achtsamkeit und Empathie, die in diesem Kapitel und auch weiter hinten im Buch immer wieder vermittelt wird.

Im zweiten Kapitel werden die einzelnen Konzepte erläutert und mit erlebten Beispielen aus dem Pflegealltag verdeutlicht. Das erleichtert den Zugang zu diesen zunächst eher theoretisch anmutenden Begriffen. Anhand eines Fragekatalogs und einer Anleitung zur Selbsterfahrung am Schluss der einzelnen Kapitel kann der eigene Lernzuwachs überprüft werden. Allerdings denke ich, dass sich diese Aufgaben eher in einer Gruppe als im Alleingang lösen lassen, nicht nur aufgrund eines gemeinsamen Erfahrungsaustausches, sondern weil es mir ein paar wenige Male einfach nicht gelungen

ist, den vorgestellten Bewegungsablauf selber nachzuvollziehen (zum Beispiel auf Seite 45).

Einsatzmöglichkeiten in der Praxis. In diesem Sinn sehe ich dieses Buch auch als Leitfaden für Ausbildungsverantwortliche oder Peer-Tutoren. Es erleichtert die Vorbereitung von hausinternen Trainingsveranstaltungen, weil die einzelnen Kapitel, so wie sie angeführt sind, als Thema übernommen werden können.

Auch im dritten Teil, in dem Menschen über die Erweiterung ihrer Bewegungskompetenz berichten, sind Hinweise für Selbsterfahrungsübungen aufgeführt. Was mir dabei gefällt, ist, dass die Buchautorin von recht komplexen Ausgangssituationen berichtet, die man in ähnlicher Form als sogenannte „Knacknüsse“ aus dem eigenen Alltag kennt. Und ich bin sicher, dass man durch die Arbeit an diesen Fallbeispielen Anregungen für die eigene Praxis erhält.

Das vierte Kapitel widmet sich einzelnen Aktivitäten, die im Pflegealltag von Bedeutung sind. Dabei richtet sich der Kapitelverlauf zunächst nach den Grundpositionen – liegen, sitzen, stehen – und was daraus an weiteren Tätigkeiten entstehen kann, wobei die Bedeutung der Eigenaktivität des Pflegeempfängers immer wieder betont wird.

Hier ist zu erwähnen, dass das Buch in seiner Gesamtheit didaktisch sehr geschickt aufgebaut ist: Jeder Lernschritt ergibt sich aus dem vorangegangenen und wird laufend in verschiedenen Variationen vertieft. Dieses Kapitel thematisiert zudem die einzelnen Schritte des Problemlösungsprozesses oder der Pflegeplanung.

Arbeitsblätter zum Downloaden. Im fünften Kapitel kann man den eigenen Lernfortschritt mithilfe von Arbeitsblättern überprüfen. Prima finde ich, dass man diese Arbeitsblätter als PDF-Dateien herunterladen und für den eigenen Unterricht verwenden kann.

Zu guter Letzt wird Kinaesthetics mit anderen Bewegungskonzepten verglichen und mit weiteren pflege-relevanten Themen vernetzt. Hier hätte ich es schön gefunden, wenn Frau Asmussen der Validation und der Basalen Stimulation ein paar Zeilen mehr gewidmet hätte. Beide Konzepte kommen im Buch vor, aber nicht namentlich. Und ich bin mir nicht so sicher, ob diese Vernetzung bereits Allgemeinwissen ist.

Resümee. Insgesamt möchte ich der Autorin zu dem gelungenen Werk gratulieren und ihr für ihren Einsatz danken. Dem Buch selber wünsche ich eine schnelle Verbreitung und eine anerkennende Aufnahme.



Maren Asmussen:  
*Praxisbuch Kinaesthetics*  
Broschiert, 199 Seiten  
Verlag: Urban & Fischer bei Elsevier, München, August 2006  
ISBN: 3437275704