



Chantal Jansen

„Körperlich und seelisch elastisch bleiben!“

lebensqualität: *Frau Jansen, sie haben vor einiger Zeit einen Kinaesthetics-Kurs ‚Kreatives Lernen‘ besucht und sich dabei mit der eigenen Bewegungskompetenz auseinandergesetzt.*

Chantal Jansen: Ja, das war sehr interessant. Ich kenne Kinaesthetics aus meinem beruflichen Alltag als Pflegefachfrau. Im Kinaesthetics Kurs ‚Kreatives Lernen‘ habe ich dann aber noch ganz andere Dimensionen entdeckt.

lebensqualität: *Was meinen Sie mit anderen Dimensionen?*

Jansen: Ich habe vermehrt die Achtung auf mich genommen. Im Berufsalltag ist es nämlich nicht so einfach, sich selber zu beobachten. Ja - und dann habe ich entdeckt, dass ich viel mehr Bewegungsmöglichkeiten habe, als bisher angenommen. - Und ich habe entdeckt, dass ich Lernen kann - körperlich lernen.

lebensqualität: *Und was bedeuten diese Erfahrungen für Sie?*

Jansen: Ich werde, älter und merke, dass ich meine Ressourcen gezielter umgehen will und muss. Und genau das habe ich in diesen Kinaesthetics-Kursen gelernt: auf mich achten, mit mir selbst haushälterisch umgehen, dem was ich spüre trauen. Wenn ich mich überspringe und ich meine Bewegungsmöglichkeiten

nicht nütze, sie nicht genieße, sondern sie einschränke, dann merke ich, dass es mir nicht nur körperlich sondern auch seelisch schlechter geht. Die Beweglichkeit meiner Glieder und die Beweglichkeit meiner Gedanken lässt nach. Ich versteife körperlich und ich versteife mich seelisch. Ich finde dann interessanterweise weniger Lösungen für Alltagsherausforderungen - und auch die Sinnsuche wird schwieriger.

lebensqualität: *Sie haben das Alter angesprochen. Sie haben sich beruflich intensiv mit dem Alter auseinandergesetzt. Was bedeutet Bewegungskompetenz für alte Menschen?*

Jansen: Bewegung ist Leben: Indem wir uns bewegen sind wir uns unserer Lebendigkeit bewusst. Bewegung ist Heilung: Indem wir uns bewegen, verändert sich unsere Stimmung. Somit erleben wir unsere Selbstwirksamkeit und das ist ein Schlüsselfaktor. Menschen, die körperlich bereits ziemlich eingeschränkt sind, haben oft Angst, sich Herausforderungen zu stellen. Sie empfinden Scham, weil sie nicht mehr Herr ihrer selbst sind. Das erfordert ein ganz behutsames Vorgehen. Was sie brauchen, ist ein Erfolgserlebnis - die Erfahrung der eigenen Wirksamkeit.

lebensqualität: *Frau Jansen, wir danken Ihnen für das Gespräch.*

Die verschiedenen Bereiche und Programme von Kinaesthetics

Die Ausbildung Kinaesthetics Kreatives Lernen ist ein Teil des gesamten Bildungsangebotes von Kinaesthetics, welches sich wie folgt darstellt:

Bereich Organisational

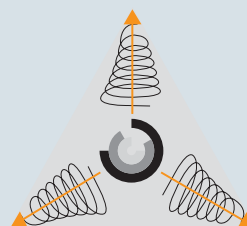
Programme:

- > Kinaesthetics Assessment
- > Kinaesthetics Auszeichnung
- > Kinaesthetics BeraterIn

Bereich Personal

Programme:

- > Kinaesthetics Kreatives Lernen
- > Kinaesthetics Beweglich älter werden
- > Kinaesthetics Gesundheit am Arbeitsplatz



Bereich Professional

Programme:

- > Kinaesthetics in der Pflege
- > Kinaesthetics Infant Handling
- > Kinaesthetics pflegende Angehörige