

Das Altenheim Kremsmünster hat Kinaesthetics nachhaltig integriert

# „Eine neue Welt tut sich auf ...“

**Christine Grasberger sprach mit einigen MitarbeiterInnen und der Heimleitung über ihre Erfahrungen mit Kinaesthetics im Pflegealltag.**

Das mitten im oberösterreichischen Alpenvorland gelegene Bezirksaltenheim Kremsmünster wurde 1980 erbaut. Es ist Wohnort für 135 Menschen. Das Heim startete vor acht Jahren einen Kinaesthetics-Lernprozess mit folgendem Ziel: Qualität für alle Beteiligten. 2005 wurde dem Heim als erste

österreichische Einrichtung eine Kinaesthetics-Auszeichnung verliehen. Mittlerweile hat sich das Heim einen besonderen Ruf durch den Einsatz von Kinaesthetics-Konzepten erworben. Die Weiterentwicklung durch und mit Kinaesthetics dauert bis heute an.

## interviews

### Kleine Dinge – große Wirkung

**Die Altenfachbetreuerin Roswitha Wurzinger absolvierte als eine der Ersten eine Kinaesthetics-Schulung. Mittlerweile ist sie hausinterne Kinaesthetics-Trainerin.**

**Roswitha Wurzinger:** Ich habe 2003 zusammen mit einer Kollegin einen Kinaesthetics-Grundkurs besucht. Wir waren enorm begeistert. Nach dem Grundkurs sind wir zur Pflegedienstleitung und zur Heimleiterin gegangen und haben angeregt, dass alle MitarbeiterInnen diese Schulung machen sollten.

So hat es begonnen. Durch die gemeinsamen Schulungen waren wir in der Lage, sehr viel in unserer Arbeit zu verändern. Das erwies sich für die BewohnerInnen und auch für uns als sehr positiv. Die Erleichterung für alle Beteiligten ist unglaublich groß.

**lebensqualität:** Wie zeigt sich das?

**Wurzinger:** Wir haben neben den großen Bewegungsherausforderungen viele kleine Dinge verändern können. Wir sind sensibler geworden. Die Menschen können wieder lernen, selbst ihre KaffeehäuferIn zu halten. Sie bestimmen die

Menge der Milch, die wir gemeinsam in ihren Kaffee gießen. Das sind zwei kleine von unendlich vielen anderen Details, die sich verändert haben. Diesen kleinen Dingen des Alltags wird mehr Bedeutung beigemessen.

**lebensqualität:** Wie konntet ihr das lernen?

**Wurzinger:** Wichtig war, dass die Gruppen- und

Pflegedienstleitung den Prozess aktiv und wertschätzend begleiteten. Auch die Heimleitung hat Fragen gestellt und hat uns Zeit für das gemeinsame Lernen zur Verfügung gestellt. Die KollegInnen haben bei regelmäßig durchgeführten Workshops die Möglichkeit zum Bewegungsaustausch. Dadurch können wir gemeinsam weiter aus unseren Erfahrungen lernen. Wir haben einen Kinaesthetics-Pass für MitarbeiterInnen entworfen. Hier wird eingetragen, wann und welche Kinaesthetics-Lernsituationen stattgefunden haben und welche geplant sind. Austausch gibt es in Form von situativen Anleitungen, geplanter Praxisbegleitung, bei Fallbesprechungen im Team, in regelmäßigen Workshops oder bei der Einführung neuer MitarbeiterInnen. Aber wichtig ist uns vor allem, dass die MitarbeiterInnen von alleine kommen, um Fragen zu stellen und zu bearbeiten.

**lebensqualität:** Ein sehr aktives Lernen.

**Wurzinger:** Es gibt vereinzelt Personen, die eher zurückhaltend sind. Man muss sich zuerst an den positiven Umgang mit Fehlern und die konstruktive Fehlerkultur gewöhnen, die wir mit Kinaesthetics entwickelt haben. Es geht nicht ohne Fehler, das ist jedem klar. Wir haben aber auch gelernt, auf das zu schauen, was jeder Einzelne kann. Das gilt für die BewohnerInnen wie auch für die KollegInnen.



„Durch die gemeinsamen Schulungen waren wir  
in der Lage, sehr viel in unserer Arbeit zu  
verändern. Das erwies sich für die BewohnerInnen  
und auch für uns als sehr positiv.“

## Eine Investition in menschliche Kompetenz

Heimleiterin **Elisabeth Schmidhuber** hatte von jeher das  
Wohl der MitarbeiterInnen und BewohnerInnen im Sinn.

**Elisabeth Schmidhuber:** Vor 8 Jahren sind einige MitarbeiterInnen total begeistert von einem Kinaesthetics-Kurs zurückgekommen. Wir wollten das Konzept im Haus nachhaltig implementieren. Darum haben wir alle MitarbeiterInnen geschult. Diese Überlegungen waren aus heutiger Sicht richtig.

**lebensqualität:** Sie haben von Anfang an alle MitarbeiterInnen geschult. Wie wurde das finanziert?

**Schmidhuber:** Eine Kosten-Nutzen-Rechnung zu erstellen, ist in diesem Fall schwierig. Einerseits sind das die Kurs- und Ausbildungskosten; andererseits die Arbeits- und Personalkosten. Die MitarbeiterInnen und deren Kompetenz ist das größte Kapital unserer Einrichtung. Darum finde ich persönlich Fort- und Weiterbildung sehr wichtig. Bildung muss dahin führen, dass die BewohnerInnen die Qualität direkt erfahren können. Dafür lohnt es sich, zu investieren. Die Altenbetreuungsschule des Landes Oberösterreich hat uns bei diesem Prozess begleitet und unterstützt.

**lebensqualität:** Was waren Ihre Beweggründe, um mit Kinaesthetics zu arbeiten?

**Schmidhuber:** Als ich 2001 in dieses Haus gekommen bin, wollte ich, dass man hier gut leben kann – die BewohnerInnen ebenso wie die MitarbeiterInnen. Mir liegt vor allem auch die Gesundheit der MitarbeiterInnen am Herzen. Ich habe selbst an Kursen teilge-

nommen und konnte mich davon überzeugen, dass die Bewegungskompetenz ein Schlüssel ist, um diese Ziele zu erreichen. Es hat sich gelohnt!

**lebensqualität:** Was ist notwendig, um ein solches Projekt im gesamten Betrieb zu integrieren?

**Schmidhuber:** Die Rahmenbedingungen müssen passen. Es braucht Personen, die den Prozess mittragen. Sicher gab es am Anfang Widerstände von einigen Personen, die skeptisch waren. Die Entwicklung von Kinaesthetics würde jedoch nicht voranschreiten, wenn alle Motivation ausschließlich von mir ausgehen würde. Getragen wird der Prozess von den Gruppenleitungen, der Trainerin und vor allem von den MitarbeiterInnen an der Basis. Durch Kinaesthetics hat unser Heim einen Wettbewerbsvorteil. Mittlerweile haben wir durch unseren konsequenten Einsatz von Kinaesthetics-Konzepten einen besonderen Ruf erlangt. Das dringt auch nach außen; die MitarbeiterInnen sind stolz darauf und ich auch.



## Selbstständigkeit für unsere BewohnerInnen

**Pflegedienstleiter Josef Mannigatterer ist überzeugt, dass Kinaesthetics in jedem Menschen Bewegungspotenzial weckt.**

**Josef Mannigatterer:** Die Begeisterung, mit der Roswitha und ihre Kollegin Karin 2003 aus dem Grundkurs zurückkamen, war ansteckend. Die Erzählungen, worum es bei Kinaesthetics geht, schien mir gut zu der Pflege-Philosophie unseres Heimes zu passen. „Selbstständigkeit für unsere BewohnerInnen“. Ich hoffte, dass auch die anderen MitarbeiterInnen das neue Konzept akzeptieren würden und so eine Chance für positive Entwicklungen entsteht. Deshalb haben wir mit Grundkursen begonnen; das war der erste Schritt. Wir dachten uns, dass das reicht. Aber es hat nicht gereicht. Dann haben wir begonnen, Aufbaukurse, Peer-TutorInnen-Kurse und anschließend eine Traineein auszubilden. Es ergab sich jeweils ein Schritt nach dem andern. Die Begeisterung ist geblieben - vielleicht auch deshalb, weil die Menschen ihre Fähigkeiten entdeckt haben. Wenn ich mir ansehe, welche tolle Entwicklung Roswitha gemacht hat; in ihrem Fall ist das Potenzial sichtbar gefördert worden.

**Lebensqualität:** Ihre MitarbeiterInnen sprechen davon, dass sich auch bei den BewohnerInnen ein Lern- und Entwicklungsprozess bemerkbar macht.

**Mannigatterer:** Dieses Potenzial haben wir am Anfang noch nicht so deutlich gesehen; es hat sich erst nach und nach gezeigt. Die Entwicklungsaspekte wurden auf allen Ebenen im Haus beeinflusst. Zurzeit beobachte ich wieder einen Entwicklungsschritt. Das alltägliche Handling in der Pflege beinhaltet noch viele neue große Chancen und Möglichkeiten. Die Entwicklungsschritte ergeben sich bei aufmerksamer Betrachtung aus dem Prozess selbst. Begehrlichkeiten verändern sich.

**Lebensqualität:** Hat sich die Lebensqualität der BewohnerInnen verändert?

**Mannigatterer:** Am Anfang waren die Unterschiede sehr groß. Da standen BewohnerInnen plötzlich auf und gingen herum, die das vorher nicht konnten. Jetzt fällt auf, dass bei 135 BewohnerInnen nur drei Menschen dauernd im Bett bleiben.

## Kinaesthetics ist unsere wichtigste Fachsprache

**Oliver Saam arbeitet seit 1996 in diesem Haus und ist Gruppenleiter in einem Wohnbereich.**

**Oliver Saam:** Ich bin diplomierter Gesundheits- und Krankenpfleger und habe eine geriatrische Sonderausbildung. Anfänglich dachte ich, Altenpflege sei nur eine Notlösung für mich. Ich habe aber sehr schnell gemerkt, dass das Arbeitsspektrum in der Altenpflege spannend, abwechslungsreich und interessant ist. Der Blick auf Entwicklung und Lernen, mit dem ich hier arbeiten konnte, hat mich von Anfang an fasziniert. Die Pflege im Allgemeinen und vor allem die Geriatrie haben sich in den letzten 10 Jahren sehr entwickelt. Ich bin noch immer begeistert.

**Lebensqualität:** Sie waren von Anfang an am Kinaesthetics-Projekt beteiligt.

**Saam:** Mein erster Kontakt mit Kinaesthetics war sehr negativ. Das war während meiner Ausbildung. Wir erhielten acht Stunden Kinaesthetics-Unterricht durch jemanden, der selbst nur einen Grundkurs hatte. Das hat mich nicht überzeugt. Der Grundkurs hier im Haus war als Lernphase gestaltet. Zwischen den Kurstagen konnten wir Erfahrungen in der Praxis machen. Ich konnte mich mit KollegInnen, mit denen ich den Kurs besuchte, austauschen und im Alltag lernen. So haben wir schnell Erfolge erzielt. Das gemeinsame Lernen ist sicher der Grund, warum Kinaesthetics bei uns im Heim so wirksam ist.

**Lebensqualität:** Was sind die Erfolgsfaktoren?

**Saam:** Wir haben alle gemeinsam ein sehr tiefes und breites Verständnis entwickelt. Es gibt Häuser, die arbeiten parallel mit vielen unterschiedlichen Konzepten. Das führt dazu, dass der Prozess zerbricht. Es hört sich zwar gut an und auf einer Website schaut es gut aus, wenn man so Vieles macht. Wenn ein Konzept nicht wirklich lebt, bringt das weder dem Personal noch den BewohnerInnen etwas.

**Lebensqualität:** Wie zeigt sich die Wirksamkeit?

**Saam:** Wenn bei uns ein neuer Bewohner eintritt, besuchen wir ihn gemeinsam und analysieren genau die Situation. Wir





kommen mit dem Bewohner in Bewegung. Wir probieren gemeinsam Ideen aus, wie wir die BewohnerInnen im Lernen unterstützen könnten. Alle, auch die BewohnerInnen, können ihre Sichtweise einbringen. Wir entwickeln gemeinsam. Wir wirken als Team. Auch Bedenken können eingebracht werden und werden bearbeitet. Das ist für alle Beteiligten sehr förderlich. So entwickelt sich immer etwas weiter.

**Lebensqualität:** *Wie meinen Sie das?*

**Saam:** Früher war Kinaesthetics viel einfacher gestrickt. Wir haben nur die Kinaesthetics-Konzepte als Werkzeuge benutzt, um die Arbeit zu erleichtern. Jetzt analysieren wir viel mehr aus einer Innensicht - aus Sicht der Bewegungskompetenz. Der Anspruch ist gestiegen. Letzte Woche war hier ein Peer-TutorInnen-Abschluss. Dabei hat es sich gezeigt: Kinaesthetics ist zu unserer wichtigsten Fachsprache geworden.

**Lebensqualität:** *Was haben die Peer-TutorInnen für eine Aufgabe?*

**Saam:** Sie arbeiten eng mit den GruppenleiterInnen zusammen. Sie sind in Teambesprechungen und im Alltag für Fragen da. Sie helfen, Erkenntnisse und Beobachtungen präsent zu halten. Im Alltag schleichen sich manchmal „Muster“ ein, die für die Bewegungsentwicklung nicht förderlich sind. BewohnerInnen bleiben zum Essen im Rollstuhl sitzen, anstatt auf einem Stuhl zu sitzen. Fußkisterl zur Fußunterstützung werden vergessen. Die Peer-TutorInnen haben gemeinsam mit der Gruppenleitung die Aufgabe, diese Dinge im Auge zu behalten. Sie halten den Prozess am Laufen.

## Falsche Schonung schadet

**Karin Obermühlner begleitet als externe Kinaesthetics-Trainerin die Institution bei den Lernprozessen.**

**Karin Obermühlner:** Bei den intensiven Lernprozessen hier beobachte ich immer wieder die Überraschung, wenn Menschen in den Kinaesthetics-Kursen ihre Veränderungsmöglichkeiten und deren Wirkung auf die eigene Bewegung entdecken. Es scheint sich eine neue Welt aufzutun, wenn Menschen aus einer Innensicht auf sich selbst schauen. Es wirkt wie ein Virus, wenn die Menschen diese Wirksamkeit bei sich selbst entdecken; das löst Begeisterung aus!

Meine Absicht als Trainerin ist es, dass die KursteilnehmerInnen ihr eigenes Lernen, ihre eigenen Bewegungs- und somit ihre konkreten Handlungsschritte in einer Bewegungssituation einschätzen und situativ verändern können. Erst im nächsten Schritt erforschen die TeilnehmerInnen die Wirkung der eigenen Bewegung auf einen anderen Menschen und die Bewegung des anderen Menschen auf sich selbst.

**Lebensqualität:** *Warum ist dieses schrittweise Vorgehen so wichtig?*

**Obermühlner:** Wir verfolgen in der Pflege manchmal die Idee, dass man Menschen bestimmte Erfahrungen ersparen möchte - sie schonen will. In bester Absicht werden Erfahrungen vorweggenommen. Doch Wahrnehmung und Erfahrung sind die Voraussetzung für aktive Veränderung, für unser Handeln, für unsere Entwicklung und somit für unser Lernen. Die Annahme, dass man den Anderen schonen soll, hält sich trotzdem hartnäckig.

**Lebensqualität:** *Verbannen Sie dieses Vorurteil aus Ihren Kursen?*

**Obermühlner:** Ja, denn ich gehe davon aus, dass Aktivitäten nur im Augenblick des Erfahrens angepasst und verändert werden können. Die Qualität der einzelnen Handlung ist also die Quelle für die Entwicklung. Diese Tatsache stellt eine große Herausforderung für Einzelpersonen und erst recht für Teamprozesse dar.

**Lebensqualität:** *Warum ist das Team wichtig?*

**Obermühlner:** In jedem Team gibt es unausgesprochene Vereinbarungen, was unter „guter Arbeit“ zu verstehen ist. Durch den Kinaesthetics-Kurs verändert sich die Blickrichtung der einzelnen Person. Das will ins Team integriert sein. Das bedeutet, dass der Weg gemeinsam mit allen Beteiligten gestaltet werden muss; der Weg ist bedingt durch diese Menschen - sie bestimmen die Richtung, die Geschwindigkeit und das Ziel.

