

Erste Kinaesthetics-TrainerInnen in Belarus

Ein Abschluss und ein Start zugleich: Am 17. September 2015 haben die ersten 13 Kinaesthetics-TrainerInnen in Weißrussland ihr Zertifikat erhalten. **Lilia Körner** berichtet.

Das Kinaesthetics-Projekt „Belarus“. Seit 5 Jahren unterstützt das „Schweizerische Rote Kreuz“ den Aufbau von Kinaesthetics in Belarus (vgl. Zeitschrift „lebensqualität“ 02/2010). In einem ersten Schritt wurden bis zum Februar 2013 die MitarbeiterInnen der häuslichen Pflege des „Belarussischen Roten Kreuzes“ mit Kinaesthetics-Grund- und Aufbaukursen geschult. Im September 2014 startete die erste russischsprachige Ausbildung von Kinaesthetics-TrainerInnen, die ich als Übersetzerin begleiten durfte.

Kinaesthetics – eine universelle Sprache. Meine Erfahrung, die ich seit Jahren in meinen Kinaesthetics-Grund- und Aufbaukursen im russischen Sprachraum mache, bestätigte sich auch im folgenden Interview mit einigen der belarussischen Trainerinnen: Kinaesthetics ist eine universelle Sprache, die überall verstanden werden kann.

Lilia Körner: Was ist das Wichtigste, das ihr in diesem Jahr der TrainerInnen-Ausbildung gelernt habt?



Yulia Matusevich: Das Wichtigste für mich ist, zu lernen, in einem Team zu arbeiten. Ich habe verstanden, dass ich nicht immer die Führung übernehmen muss, sondern den anderen

auch Freiräume lassen kann. Es ist wichtig, im Lernprozess viel Platz und Freiraum zur Verfügung zu stellen. Denn bei Kinaesthetics geht es um die jeweils eigene Bewegung. Ich habe gelernt, die Bewegung anderer Menschen zu analysieren und Workshops zu gestalten. Auch hier geht es darum, nicht ein Programm abzuspulen, sondern bei den Menschen Interesse zu wecken.



Natalia Kolesnik: Bei mir hat sich vieles verändert. Ich habe gelernt, einen Innenblick einzunehmen und meine alltäglichen Aktivitäten aus der Innenperspektive zu beobachten. Alle

meine Bewegungen kann ich nun differenzierter wahrnehmen. Ich habe gelernt, mit den Ideen von Kinaesthetics mit den PatientInnen, den KollegInnen und den KrankenpflegerInnen zu arbeiten. Die Aufgaben, die wir in der Praxis selbstständig bearbeiten mussten, haben mich dazu verpflichtet, dass ich mich tiefer mit dem Thema beschäftige und dass ich es qualitativ besser vermitteln kann. Mein Verständnis wurde von Ausbildungsphase zu Ausbildungsphase immer klarer.



Oxana Dudenas: Ich habe mich bereits in der Rolle als Kinaesthetics-Trainerin versucht und gestaltet für unsere KrankenpflegerInnen einen Workshop. Dabei habe ich

bemerkt, dass sich mein Muster von standardisierten Unterrichtsformen aufgelöst hat. Es geht in Kinaesthetics vielmehr darum, dass ich die Unterrichtsform an die Reaktion der anwesenden Menschen anpassen muss.



Tatyana Danilovich: Ich habe gelernt, meine Bewegung wahrzunehmen. Das half mir, meine eigene Sensibilität zu för-





Die Autorin:
Lilia Körner ist von Beruf Krankenpflegerin, Kinaesthetics-Trainerin Stufe 3 und EKA-Übersetzungsverantwortliche für Russisch. Sie arbeitet freiberuflich. Seit 2008 engagiert sie sich als russischsprachige Kinaesthetics-Trainerin für den Aufbauprozess von Kinaesthetics in der Russischen Föderation und in Belarus (Weißrussland).

dern. Diese brauche ich, wenn ich andere Menschen unterstütze. Wenn ich früher nur bestimmte Griffe ausführte, so habe ich jetzt eine Vielfalt von Möglichkeiten zur Verfügung, wie ich dem anderen Menschen helfen kann, seine verlorengegangenen Fähigkeiten wiederzuerlangen. Mir persönlich gefällt das sehr.

Lilia: Was bedeutet Kinaesthetics für die KlientInnen in der häuslichen Pflege und deren Angehörige?

Yulia: Kinaesthetics bedeutet für sie sehr viel. Aufgrund meiner Erfahrungen aus den Workshops bin ich der Ansicht, dass diese Menschen sich der Möglichkeit bewusst sind, mit Kinaesthetics ihre Bewegung verändern zu können. Sie können sich die Arbeit erleichtern. Sie können den pflegebedürftigen Angehörigen oder den PatientInnen im Krankenhaus lehren, unabhängiger zu werden. Sie können dabei ihre eigene Gesundheit schonen und die Selbstständigkeit der Pflegebedürftigen fördern. Dies ist wichtig, denn je unabhängiger die PatientIn wird, umso mehr Zeit haben sie für ihre Familie, für sich selbst oder für andere.

Natalia: Ich denke, dass der Nutzen von Kinaesthetics sehr groß ist. Als ich früher mit den PatientInnen arbeitete, fragte ich nicht, ob es ihnen passt oder nicht. Wir handelten so, wie wir es für richtig hielten, und machten alles für die PatientInnen. Jetzt schauen wir zuerst, was der Mensch kann und wo er sich entwickeln kann. Wir versuchen ihm zu helfen, aber nicht mehr alles an seiner Stelle zu machen. Das verbessert seine Lebensqualität und er bekommt Impulse, die dazu führen, dass er sich wieder besser fühlen und sich weiterentwickeln kann. Damit meine ich, dass der Mensch seine eigene Bewegungskompetenz und damit seine Gesundheit verbessern kann.

Oxana: Kinaesthetics bedeutet eine echte Verbesserung der Lebensqualität. Dank Kinaesthetics können wir unseren PatientInnen ein selbstständigeres Leben ermöglichen. Ich arbeite nicht direkt mit diesen, aber ich habe für mich entschieden, dass ich meine KollegInnen in ihrem Kinaesthetics-Lernprozess unterstützen werde. Dabei kann ich anhand von konkreten PatientInnen-Beispielen deutlich machen, wie man Kinaesthetics-Wissen nutzen kann.

Tatyana: Die Wahrnehmung, wie sich die Entwicklung meiner Bewegungskompetenz bei mir auswirkt, unterstützt mich dabei, mir vorzustellen, wie sich die Bewegungskompetenz bei

einem pflegebedürftigen Menschen entwickeln könnte. Ich kann diesem eine Idee davon geben, wie er sich besser wahrnehmen und dadurch selbst helfen kann.

Lilia: Was wünscht ihr euch für die Zukunft von Kinaesthetics in Belarus?

Yulia: Ich wünsche mir, dass Kompetenz-Zentren entstehen, an denen Kinaesthetics sich weiterentwickeln kann, die die Pflege in der häuslichen Umgebung fördern, in denen Erste-Hilfe-Ausbildungen stattfinden, also ein Ort des Lernens sein werden. Dort brauchen wir TrainerInnen, die fähig sind, die ankommenden Anfragen zu analysieren, weiterzuentwickeln und die Menschen über Kinaesthetics zu informieren. Damit die Bevölkerung davon erfahren kann, braucht es einen zeitlichen Freiraum. Ich wünsche mir, dass es in jeder Region Kinaesthetics-TrainerInnen gibt.

Natalia: Ich wünsche mir, dass immer mehr Trainings durchgeführt werden und sich das Kinaesthetics-Wissen immer mehr verbreitet. Für meine KollegInnen bringt das einen sehr großen Nutzen in der Arbeit mit ihren PatientInnen. Das Gleiche gilt auch für die pflegenden Angehörigen. Es erleichtert ihre Arbeit und verbessert die Lebensqualität der ganzen Familie.

Oxana: Ich möchte gerne weiterlernen und ganz aktiv Workshops gestalten. In Zukunft möchte ich die Perspektive von Kinaesthetics in andere Organisationen tragen, die mit pflegebedürftigen Menschen arbeiten. Das können Einrichtungen im Gesundheitssystem oder soziale Dienste sein.

Tatyana: Ich wünsche mir, dass ein TrainerInnen-Team entsteht, das die MitarbeiterInnen anleitet und gleichzeitig auch den betroffenen Menschen helfen kann. Und dass dieses Bewegungsverständnis von Kinaesthetics für uns alle zu einer Lebensnorm wird. Denn dies hilft sowohl den pflegebedürftigen Menschen selbst wie auch den Pflegenden, ihre Gesundheit zu erhalten.

