

„Wahr-nehmen“ – Die Achtsamkeit im Alltäglichen

Am 20. Mai 2016 findet die diesjährige Fachtagung von Kinaesthetics Schweiz statt.

Veranstaltungsort ist wie in den vergangenen Jahren das Gottlieb Duttwiler Institute in Rüschlikon/Zürich, das die TeilnehmerInnen durch sein wunderbares Ambiente stets begeistert.

„Wahr-nehmen“ ist ein Alltagsthema. In der Pflege und Betreuung von Menschen spielt das Thema „Wahr-nehmen“ eine zentrale Rolle. Es erhält oft erst dann Aufmerksamkeit, wenn Schwierigkeiten der Wahrnehmung zu unangemessenen oder auch herausfordernden Verhaltensweisen führen. Meistens bleibt aber unbeachtet oder geht in der Hektik des Alltags unter, dass die Fähigkeit, sich selbst in seiner Umwelt wahrzunehmen, eine wesentliche Grundlage für alle Menschen ist, um sämtliche Aktivitäten und Interaktionen zu gestalten oder zu erlernen.

Ein selbstgesteuerter Prozess. Die menschliche Wahrnehmung und die damit verbundenen Lern- und Entwicklungsprozesse sind ein Kernthema von Kinaesthetics. Dabei wird von der Annahme ausgegangen, dass Wahrnehmen ein eigenaktiver und individueller Prozess ist, durch den sich jeder Mensch fortlaufend Informationen über sich selbst und seine Umwelt erschafft. Dieses kybernetische (konstruktivistische) Verständnis betrachtet nicht nur die Wahrnehmung der Umgebung unter einer anderen Perspektive, sondern stellt auch die Selbstwahrnehmung ins Zentrum.

Nach innen oder nach außen orientiert? Wussten Sie, dass die Empfindlichkeit eines Menschen gegenüber Veränderungen in seinem Innern 100'000-mal stärker ist als diejenige gegenüber Veränderungen in seiner Außenwelt? Dies mag erstaunen, wenn man bedenkt, dass wir in unserem beruflichen Alltag vor allem lernen, die Aufmerksamkeit auf Dinge außerhalb von uns zu richten.

Im Gegensatz dazu befasst sich Kinaesthetics mit der Frage, wie Menschen lernen können, sich selbst in den alltäglichen Aktivitäten differenziert und bewusst wahrzunehmen und dadurch den eigenen Gestaltungsspielraum zu finden und zu erweitern. Die ganz gewöhnlichen alltäglichen Aktivitäten bzw. deren Unterstützung in Pflege und Betreuung erhalten dadurch einen neuen

Stellenwert. Sie sind nicht da, um erledigt zu werden, sondern bergen ein riesiges Potenzial für die Gesundheits- und Kompetenzentwicklung von Gepflegten/Betreuten und Pflegenden/Betreuenden.

Referate, Podiumsdiskussion und Workshops.

Die ReferentInnen der diesjährigen Fachtagung setzen sich aus dieser kompetenzorientierten Perspektive zuerst mit dem Zusammenhang von Wahrnehmung und Prävention auseinander und beleuchten anschliessend das Entwicklungspotenzial der alltäglichen Aktivitäten. Darauf aufbauend diskutieren erfahrene Führungskräfte aus Pflege und Betreuung in einer Podiumsdiskussion über ihre innerbetrieblichen Kinaesthetics-Entwicklungsprozesse und die damit verbundenen Herausforderungen. Am Nachmittag bieten die verschiedenen Workshops viele Gelegenheiten für den Austausch und die Diskussion der Themen mit andern TeilnehmerInnen.

