

Kinaesthetics ist Sprachentwicklung

Teil 1: Prolog

Wege aus der Sprachlosigkeit

Wenn mich anfangs der 1990er-Jahre jemand fragte, was Kinaesthetics sei, dann lautete meine Antwort: „Das ist schwierig zu sagen. Eigentlich kann man das nur über Bewegung erfahren.“ Diese Meinung hat sich (bzw. mich) überholt. Heute, 25 Jahre später, argumentiere ich anders. Ich behaupte: Kinaesthetics ist Sprachentwicklung. Stefan Knobel erinnert sich.

Wie ist es zu diesem Wandel gekommen? Von 1980 bis 1990 hat sich Kinaesthetics vor allem damit beschäftigt, Unterschiede in der Bewegungserfahrung zu finden. Man hat getanzt, ist über den Boden gerollt und hat versucht, Muster in den Erfahrungen von unterschiedlichen Aktivitäten zu finden. Und aus dieser Auseinandersetzung ist später das Kinaesthetics-Konzeptsystem entstanden. Interessanterweise wurde dieses von der ersten Generation der Kinaesthetics-TrainerInnen und der Mitglieder des „Verains für Kinästhetik“ eingefordert. Die damals erlebte „Sprachlosigkeit“ hat zu großer Unzufriedenheit unter den vielen sich für Kinaesthetics engagierenden Menschen geführt. Rosmarie Suter hat im „Kinästhetik Bulletin“ vom Oktober 1988 geschrieben: „Wir müssen einen Weg finden, Kinästhetik einfach, kurz und klar zu beschreiben, nicht für andere, sondern in erster Linie einmal für uns ...“ (S. 16).

Und das ist dann auch geschehen: 14 AutorInnen haben sich zusammengetan und gemeinsam das „Kinästhetik Bulletin“ Nr. 16 mit dem Titel „Sonderausgabe“ produziert. In dieser Ausgabe wurde mit den „Grundprinzipien der Kinästhetik“ der Grundstein zur Entstehung des Kinaesthetics-Konzeptsystems gelegt. Und mit diesem ersten Entwurf wurden die Beobachtungswinkel, mit denen Kinaesthetics die alltäglichen Aktivitäten untersucht, kritisierbar. Unzählige Menschen haben sich an dieser Vorgabe orientiert. In der Folge konnte das Kinaesthetics-Konzeptsystem immer differenzierter beschrieben werden. Und mit der differenzierten Beschreibung wurden die möglichen Erfahrungsunterschiede auch immer präziser. Es ist ein faszinierender zirkulärer Prozess zwischen Erfahrung - Reflexion - Sprache - Erfahrung entstanden.

Das Kinaesthetics-Konzeptsystem, wie es heute vorliegt, hilft den Menschen, eine Sprache zu entwickeln, mit der sie die eigenen, alltäglichen Erfahrungen in Worte fassen können. Und wenn es gelingt, die Erfahrungen in den alltäglichen Aktivitäten immer differenzierter auszudrücken, dann ist ein erster Schritt gemacht, um durch das alltägliche eigene Verhalten direkten Einfluss auf die eigene Entwicklung zu nehmen. Darum behaupte ich: Kinaesthetics ist Sprachentwicklung – und die Sprachentwicklung beeinflusst wiederum die möglichen Erfahrungen, die Menschen machen können.

Mit dem Kinaesthetics-Konzeptsystem hat die Sprachentwicklung von Kinaesthetics aber erst begonnen. In der Folge sind die nächsten Rahmenelemente des Kinaesthetics-Curriculums entstanden: Lernen, kybernetische Grundlagen, eigene Bewegung, Bildungssystem (Kontext). Die immer differenziertere Beschreibung dieser Perspektiven findet derzeit statt.

„Lebensqualität“ wird sich ab dieser Ausgabe in einer losen Folge mit dem Thema Sprache auseinandersetzen. Den Anfang machen Maren Asmussen-Clausen („Pflegeinteraktion und Sprache“) und Axel Enke („Über das Schreiben“).

Pflegeinteraktion und Sprache

Im Pflgeteam braucht es einen differenzierten, aber auch effektiven Austausch über die Situation der PatientInnen. Wie findet diese Unterhaltung statt? Welche Worte werden gewählt? Grundhaltungen bestimmen den Sprachgebrauch, doch auch der Sprachgebrauch selbst wirkt auf die jeweiligen Haltungen und Achtsamkeiten. Neben der Qualität der Bewegungsunterstützung spielen die Wortwahl und die Art der Sprache eine zentrale Rolle für eine fördernde und respektvolle Pflegeinteraktion.

In vielen direkten Erfahrungen und in ungezählten Praxisbegleitungen hat **Maren Asmussen** den Gebrauch der Sprache beobachtet. Sie thematisiert Auffälligkeiten in der Pflegesprache und zeigt Möglichkeiten auf, wie diese auch gezielt für die Begleitung differenzierter Eigenaktivität genutzt werden kann. Als erfahrene Kinaesthetics-Trainerin und -Ausbilderin zeigt sie auf, welche Möglichkeiten Kinaesthetics zur Entwicklung einer Pflegesprache sowie einer schriftlichen Reflexion bietet.

Achtsamkeit und Sprache. Nie können wir einen andern Menschen in seiner Gesamtheit wahrnehmen oder einschätzen. Die Art der Beschreibung sagt immer auch etwas über die BeobachterIn aus. Diese bzw. die InteraktionspartnerIn kann nur das wahrnehmen, worauf sie grundsätzlich ihre Achtsamkeit legen kann. Sie nimmt also nur das wahr, was sie kennt und auf was sie zu achten gelernt hat. Wem z. B. nicht bewusst ist, dass Menschen beim Hinsetzen ihre Arme zum Abstützen und Abdrücken nutzen, wird darauf auch nicht achten und das somit auch nicht spontan wahrnehmen. Erst wenn die Aufmerksamkeit dahin geführt wird, kann ein Phänomen grundsätzlich erfasst werden. So kann auch der, der noch nicht erkannt hat, dass auch die Nutzung der verschiedenen Bewegungsebenen der Füße zur Gangsicherheit beiträgt, dies ebenfalls nicht wahrnehmen. Wer allerdings darauf achtet, kann die individuellen Unterschiede erkennen und die Entwicklung dieser Kompetenz bereits mit einem Bewegungsangebot der Füße im Bett begleiten und anleiten. Diese Darstellung macht deutlich, dass jedes Erkennen und jede Beschreibung, jede differenzierte Darstellung auch gefärbt ist von der Kompetenz der Pflegenden, dies wahrzunehmen und beschreiben zu können.

Kinaesthetics schult die differenzierte Aufmerksamkeit in der Bewegung. Um eine individuelle Situation, stille Bedürfnisse sowie Lernpotenziale erfassen zu können, braucht es eine geschulte Aufmerksamkeit. Kinaesthetics bietet dafür eine hervorragende Grundlage. Damit kann z. B. strukturiert erfasst werden, welche alltäglichen Aktivitäten jemand selbstständig und sicher tun kann. Außerdem können die dahinterliegenden, grundlegenden Kompetenzen in der Interaktion mit einer KlientIn entdeckt und differenziert erfasst werden. Diese grundlegenden

den Kompetenzen können dargestellt und beschrieben werden und bieten relativ einfache Differenzierungen. Damit kann eine Sprache für Verhaltensphänomene bezüglich Bewegung entwickelt werden. Nehmen wir beispielsweise die Unterscheidung von parallelen und spiraligen Bewegungsmustern. Wie steht jemand auf? Nutzt diese Person ein eher paralleles oder ein eher spiraliges Bewegungsmuster? Dies schärft die Beobachtung in der Interaktion.

Austausch im Team. Damit diese Wahrnehmungskompetenzen entwickelt werden und wachsen können, ist zudem ein kontinuierlicher Austausch im Team vonnöten. Es braucht die gemeinsame Suche nach Lernpotenzialen und deren möglicher Beschreibung. Dazu gehört eine grundsätzlich offene Haltung, um die individuellen Bedürfnisse und Situationen einer Klientin ansatzweise einschätzen und strukturiert unterstützen zu können. So kann sich z. B. ein Team darüber austauschen, wie eine PatientIn darin begleitet werden kann, sich langsam und selbstständig wieder hinzulegen und dabei die Arme zum Stützen selbst nutzen lernt. Die Teammitglieder können besprechen, was sie jeweils entdeckt haben. Eventuell werden einige darauf aufmerksam, dass die PatientIn auch im Liegen die Arme zum Drücken nutzt. Sie werden vielleicht gemeinsam mit der KlientIn entdecken, dass sie sich damit selbst in Richtung Kopfende des Bettes bewegen kann. Sie entwickeln eine kleine Anleitung und können sich wiederum davon berichten. Solche Aufmerksamkeiten entstehen im Team durch differenzierte Berichte über Lernpotenziale. Der Austausch darüber ist bedeutend, denn über Sprache wird die Aufmerksamkeit geschult.





Effektives Handeln und übergeordnete Begriffe. Gleichzeitig braucht es übergeordnete Begrifflichkeiten und Diagnosen für effektive Übergeben und schnelle Informationen: „Die PatientIn hat einen Herzinfarkt, eine tiefe Beinvenenthrombose.“ Oder man formuliert beschreibend: „Die PatientIn kommt zur Abklärung wegen plötzlich auftretender Schwäche. Sie kann selbst aufstehen. Ihr Gang ist sicher. Allerdings hat sie das erste Mal die Toilette nicht gefunden und musste hinbegleitet werden.“ Hier ist eine zügige erste Erfassung gemacht worden, auf deren Grundlage die KollegIn weitere Erfahrungen sammeln kann.

Geläufige Floskeln. Allerdings sind aufgrund der alltäglichen Herausforderungen einer schnellen Informationsvermittlung auch Aussagen und Begrifflichkeiten entstanden, die überdacht werden sollten. Ich stelle hier ein paar geläufige Beispiele vor, damit Pflegende darauf aufmerksam

werden und entscheiden können, wann sie wie welche Begrifflichkeiten nutzen möchten.

Was bedeutet „unkooperativ“? „Die PatientIn ist unkooperativ.“ Dies ist eine geläufige Aussage. Sie beschreibt eigentlich eine nicht gelungene Interaktion. Die Kontexte sind ungeklärt. Hier ist eine Differenzierung notwendig. Es kann sein, dass die PatientIn mit einer Maßnahme nicht einverstanden ist. Es könnte sein, dass sie Angst hat, aufgeregt ist und sich in einer bestimmten Situation besonders verhalten hat. Es könnte auch sein, dass sie sich gegen Hilfestellungen wehrt, weil es ihr missfällt oder ihr einfach nur zu schnell geht. Wir haben keine Ahnung. Nur durch eine differenzierte Aussage kann die nächste Person die Situation für Lern- und Entwicklungsschritte nutzen.



Die Formulierung „nicht ansprechbar“. Diese wird in der Intensivmedizin oft gebraucht. Es bedeutet allerdings nicht, dass dieser Mensch nicht angesprochen werden kann. Es bedeutet, dass dieser Mensch nicht wie üblich auf Ansprache reagiert. Die konkrete Situation ist sehr unterschiedlich. Meist kann selbst ein tief schlafender Mensch irgendeine Aktion zeigen, sei es die Stirnrunzeln, die Muskelspannung verändern, den Blutdruck steigen lassen oder die Atemsituation verändern. Hier braucht es eine genauere Betrachtung des jeweils auftretenden Phänomens. Dies kann ausgedrückt werden. Damit entwickelt sich eine differenzierte Pflegesprache, welche die Achtsamkeit zu erweitern hilft.

Verniedlichung. Eine weitere Erscheinung ist die Verniedlichung älterer Menschen. Soeben wurde eine Familienangehörige als „niedliches Ömchen“ bezeichnet. Sie als LeserIn sollten sich selbst fragen, wie Sie im Alter bezeichnet werden möchten. Solche oder ähnliche Verniedlichungen sind zwar freundlich und auch fürsorglich gemeint, bestätigen den alten Menschen allerdings nicht in seiner Erfahrung des Erwachsenseins. Alte Menschen haben Lebenserfahrung und Weisheit. Deshalb sind sie meines Erachtens weder süß oder niedlich, sondern gegebenenfalls freundlich zugewandt oder gerade in guter Stimmung. Die Folge von verniedlichenden Beschreibungen zeigt sich teilweise auch im Umgang mit alten Menschen. Manchmal nehme ich wahr, wie die übliche Nähe einseitig überschritten wird. Ich vermute, dass verniedlichende Begriffe die natürliche Distanz im Umgang mit älteren Menschen beeinflussen.

Die Herausforderung. Pflege ist ein sozialer Beruf, in dem eine wertschätzende, fördernde und differenzierte Sprache im Dialog mit KlientInnen entwickelt werden sollte. PatientInnen haben Ängste und Sorgen und agieren zum Teil impulsiv und emotional. Um auch mit solchen Herausforderungen umgehen zu können, brauchen Pflegenden ein professionelles Verständnis für ein solches Verhalten und eine grundsätzlich offene Haltung, damit sie sich letztlich auch mit den Hintergründen der jeweiligen Verhaltensphänomene beschäftigen können. Eine Pflegesprache, in der Differenzierungen bezüglich Interaktionsformen, Spannungssituationen oder Orientierung genutzt werden, kann die berufliche Identität in Richtung LernbegleiterIn für Alltagsaktivitäten stärken.

Redewendungen im Kontext von Bewegungsunterstützung. Ebenso lohnt es sich, darüber zu reflektieren, welche Worte und Redewendungen für die jeweiligen Bewegungsunterstützungen genutzt werden. Redewendungen wie „Ich mache den Transfer“ oder „Er kann nichts“ gehören auch zum Repertoire der Pflegesprache und werden oft benutzt. Viele entstammen einer eher richtungsorientierten Pflege und werden nicht hinterfragt, obwohl Pflegenden interaktiv und mobilitätsfördernd vorgehen. Viele Begriffe drücken weniger die Interaktion, also den Prozess aus, sondern das, was an jemandem getan wird. Nicht der Dialog mit einem Menschen steht im Mittelpunkt, sondern das Ableisten von Tätigkeiten wird dargestellt. Auch hier lohnt es sich, den Gebrauch solcher Begriffe zu hinterfragen und gegebenenfalls zu erweitern oder anzupassen.

Ein Beispiel am Begriff Transfer. „Ich bin in Zimmer 4 und mache den Transfer.“ Es lässt sich anhand dieser Aussage vermuten, dass es sich um den Weg vom Bett in einen Stuhl oder umgekehrt handelt. Das Wort Transfer lässt eher weniger auf eine mögliche Eigenaktivität der PatientIn oder zumindest auf ein Zusammenspiel zwischen dieser und der Pflegekraft schließen. Es kann jedoch angenommen werden, dass die Pflegenden interaktiv vorgeht und die Ressourcen der KlientIn in den Prozess einbezieht. Somit könnte es auch prozesshaft ausgedrückt werden: „Ich begleite Herrn M in den Stuhl.“ Oder: „Ich unterstütze Frau O auf den Toilettenstuhl.“ Oder: „Ich suche mit Herrn L den Weg ins Auto.“ Durch einen differenzierten Gebrauch von Verben kann der Prozess der Interaktion dargestellt werden.

Auch für Beschreibungen achtsamer und mobilitätsfördernder Arbeitsweisen werden Begriffe benutzt, die wenig aussagekräftig sind. Der „kinästhetische Knietransfer“ ist mir in meiner Praxisbegleitung oft begegnet. Hinter diesem Begriff stecken die unterschiedlichsten Annahmen und Vorgehensweisen, die kaum zusammengefasst werden können. Ihnen gemeinsam ist, dass ein Teilgewicht der KlientIn mithilfe des Oberschenkels der Pflegenden abgegeben wird. Es ist nicht das Knie. Die Ausführungen sind äußerst unterschiedlich. Es kann sein, dass sich eine PatientIn selbst mit leichter Gewichtsabgabe auf den Oberschenkel der PflegerIn z. B. vom Stuhl ins Bett bewegt hat. Es kann damit allerdings auch gemeint sein, dass die PatientIn mit





Gegenüberliegende Seite:
Angepasste Anstrengung
auch mit Worten: „Ich
unterstütze Sie, Ihr
Gewicht langsam auf die
Füße zu verlagern.“ Solche
Aussagen verhelfen zu
anstrengungsarmen Bewe-
gungsabläufen.

einem oder zwei Beinen auf den Oberschenkel der PflegerIn gelegt wird und sie dann von derselben eher passiv umgesetzt wird. Der Begriff suggeriert eine Vereinheitlichung, die so nicht möglich ist. Es kursieren im Internet dazu sogar Technikbeschreibungen. In machen Fällen hat dies dann gar nichts mehr mit einer achtsamen und gesundheitsfördernden Vorgehensweise zu tun. Bei einseitiger und eher paralleler Vorgehensweise kann eine Hebelkraft entstehen, die zu Verletzungen von PflegerInnen oder sogar zu Knochenbrüchen von KlientInnen führen kann. Das hat dann gar nichts mehr mit dem Anliegen von Kinaesthetics zu tun, nämlich dass die Pflegenden ihre Gesundheit erhalten und gleichzeitig dem Menschen ein individuell angepasstes Angebot zur eigenen Gesundheitsentwicklung, Mobilität und Lebensqualität bieten können.

Diese bis ins Extrem getriebenen Ausführungen sollen die Achtsamkeit schärfen, damit häufig genutzte Termini hinterfragt und neue Begrifflichkeiten im Team gesucht werden können.

Eine Führungsaufgabe. Es ist eine nicht zu unterschätzende Führungsaufgabe, die Sprache im Team zu entwickeln, damit Phänomene und Verhaltensweisen grundsätzlich als Entwicklungspotenziale angesehen werden können. Die Herausforderung liegt darin, eine Sprache zu finden, die Aktivitäten so beschreibt, dass die Interaktion und das prozesshafte Vorgehen deutlich werden. Führungspersonen können Interesse zeigen und danach fragen, was jemand gelernt hat, was entdeckt wurde. Sie können helfen, unreflektierte Formulierungen wie „Er ist aggressiv“ zu hinterfragen und Kontexte und Bedingungen zu schaffen, in denen Pflegenden die notwendigen Freiräume erhalten, um Individualität wahrnehmen und darauf einzugehen zu können. So können Haltungen entstehen, die es ermöglichen, dem Menschen in seinen Bedürfnissen, Sorgen oder auch Ängsten zu begegnen, ihm zuzuhören, offen zu fragen, zu beraten oder zu ermutigen. Wenn Pflegenden sich mit Kinaesthetics-Know-how auf den Weg machen, um von einer verrichtungsorientierten Pflege zu einer kompetenzorientierten Pflege zu gelangen, dann lohnt es sich auch über den Gebrauch der Sprache nachzudenken.

Prozesshafte Sprache und Kinaesthetics-Kompetenz. Wenn Pflegenden in eine Interaktion mit einer PatientIn gehen und ein Angebot für eine Aktivität unterbreiten, wird dies mit Worten ein-

geleitet. Dabei kann eine unterschiedliche Wirkung je nach Wortwahl beobachtet werden. Beispielsweise geht es dabei gleich um das Ergebnis oder es wird der Prozess in den Vordergrund gestellt. Wenn jemand sagt: „Ich begleite Sie in den Stuhl“, kann diese Beschreibung des Ziels unter bestimmten Umständen eine Überforderung darstellen und zu spontan überhöhter Muskelspannung führen. Die PatientIn mit einer Operation im Bauchraum begibt sich gegebenenfalls mit ihrer erhöhten Muskelspannung direkt ins Sitzen und erfährt Schmerzen. Wenn sie dagegen eingeladen worden wäre, erst einmal im Liegen zu erkunden, was an Bewegung leicht und ohne Schmerzen möglich ist, hätte sie unter Umständen die Potenziale der Arme und Beine entdeckt und so gemerkt, dass sie sich leicht ohne Anstrengung hinsetzen kann. Die Einladung dazu hätte heißen können: „Ich möchte Sie darin begleiten, herauszufinden, wie Sie sich gut bewegen können. Sie werden mit meiner Hilfe entdecken, ob Sie es erst einmal im Liegen ausprobieren oder sich schon hinsetzen.“ Bei dieser Wortwahl geht es um ein anderes Ziel. Es geht darum, dass der Mensch seine Bewegungsmöglichkeiten entdeckt, dass er sich relativ schmerzfrei bewegt und damit, wenn möglich, auch schon ins Sitzen kommen kann. Im Sitzen wird dann neu entschieden, ob es zurückgeht oder weiter in Richtung Aufstehen.

Meiner Einschätzung nach beinhalten die genannten Aktivitäten oft eine situative Überforderung für die PatientIn: „Ich möchte mit Ihnen über den Flur laufen.“ Das kann für eine PatientIn, die sich gerade mit ihrer Atemnot auseinandersetzt, überfordernd sein. Ich habe auch schon wahrgenommen, dass PatientInnen das Angebot ausgeschlagen haben, weil die angebotene Aktivität für sie einfach zu groß gewesen ist.

Wenn Pflegenden bewusst wird, dass es für PatientInnen die kleinen Schritte sind, die ihnen helfen, ihre Kompetenzen zu erkennen, werden sie sich auch in der Sprache anpassen. Bei einem prozesshaften Vorgehen ist es möglich, die Kompetenzen zu benennen, und in der Regel kann aus der Erfahrung heraus entschieden werden, wie weit man geht. Es lohnt sich also, darüber nachzudenken, was das Ziel ist, z. B. die Förderung der Mobilität, schmerz- und anstrengungsarmes Bewegen usw.

Die Orientierung auf Eigenwahrnehmung und Potenziale. Wenn Menschen mit krankheitsbedingten Einschränkungen umgehen müssen, sind ihre





herkömmlichen Verhaltensmuster dadurch infrage gestellt. Dies gilt auch für Bewegungsabläufe. Wer sich bislang mit Schwung aus dem Bett bewegt hat, kann dies nun nicht mehr tun. Die erste Reaktion ist, dass Menschen wahrnehmen, dass sie etwas nicht mehr können. Wenn Pflegende ihnen durch eine differenzierte Anleitung und Sprache helfen zu entdecken, dass sie doch können, nur ein wenig anders, schafft dies Mut und Lebensqualität. Deshalb ist es bedeutend, dass Menschen ihre Eigenwahrnehmung erkennen und damit eher anstrengungsarme bzw. leichte Wege finden. Offene Fragen zur Erforschung der eigenen Erfahrung können helfen, auf sich zu achten. „Was nehmen Sie wahr?“ oder „Wie fühlt sich das an?“ sind Beispiele dafür. Es kann auch auf einzelne Aspekte hingewiesen werden: „Nehmen Sie wahr, wie Sie die Füße kreisen? Merken Sie, wie das Becken dem Bein folgt?“. Die Fragen richten sich daran aus, welche Lenkung der Achtsamkeit jeweils hilfreich erscheint.

Angepasste Anstrengung. Es stellt ein reichhaltiges Übungsfeld dar, die Sprache weiterzuentwickeln. So können Pflegende beispielsweise entdecken, dass eine PatientIn ein höheres Anstrengungspotenzial aufbaut, wenn sie aufgefordert wird: „Rutschen Sie hoch“, respektive: „Rut-

schen Sie nach vorne“, als wenn erläutert wird: „Drücken Sie sich schrittweise ab“, oder: „Bewegen Sie sich nach vorne.“ Das Wort „Rutschen“ kann unnötig die Spannung erhöhen, während der Begriff „Bewegen“ eher neutral aufgefasst wird. Ähnliche Unterschiede habe ich bei folgenden Aufforderungen wahrnehmen können: „Kommen Sie hoch“, bzw.: „Bringen Sie Gewicht auf die Füße.“ Bei Aussagen wie „Kommen Sie hoch oder stehen Sie auf“ wird häufig schneller und mit mehr Anstrengung agiert als bei der Aufforderung, das Gewicht auf die Füße zu bringen oder auf den Füßen zu stehen. Diese Orientierung auf das Gewicht kann helfen, die Spannung differenzierter einzusetzen.

Die Ermutigung zur Eigenaktivität. Die Ermutigung, die Achtsamkeit auch auf kleine Fortschritte, auf die angepassten Begleitungen zu lenken, ist immer individuell und ergibt sich aus der Situation und dem Dialog. Es kann in diesem Artikel nur die Achtsamkeit gestärkt werden, zu entscheiden, ob es hilfreich ist zu sagen: „Ich drehe Sie auf die Seite“, oder: „Ich helfe Ihnen, sich auf die Seite zu drehen.“ Beziehungsweise: „Ich ziehe Ihnen die Schuhe an“, oder: „Ich helfe Ihnen, in die Schuhe zu steigen.“ Überprüfen Sie Ihre Worte. Sind diese hilfreich für die Entde-

Ermutigung zu Eigenaktivität in angepassten Angeboten. So kann die Musikbox selbst betätigt werden.



ckung der eigenen Aktivität? Und sind sie sorgsam gewählt, nicht zu schnell oder übertrieben, sondern authentisch? Der konkrete Dialog ergibt sich aus dem Kontext. Er kann nicht vorgegeben werden. Bei entsprechender Aufmerksamkeit kann viel entdeckt werden.

Die schriftliche Reflexion. Der schriftliche Prozess hilft zu reflektieren. Der erlebte Prozess wird gefiltert in Wesentliches, Bemerkenswertes und Nebensächliches. Dies ist nicht ganz einfach, denn es gibt Phänomene, die es lohnt zu beschreiben, und andere wiederum nicht. Es gibt auch Themen, die zwar bemerkenswert sind, aber eher in eine vertrauliche Kategorie gehören. Schreiben ist immer eine Reduktion aus der Fülle der Informationen und sagt letztlich auch etwas über die SchreiberIn aus. Was hat sie bemerkt? Was hat sie beachtet? Wie hat sie es formuliert? Um zu entscheiden, was aussagekräftig beschrieben werden sollte, braucht es neben der fachlichen Perspektive auch gemeinsame Aufmerksamkeiten im Team. So kann leichter sortiert werden, was Aufmerksamkeit verdient.

Kinaesthetics-Analysesystem. Wer sich mit Kinaesthetics gebildet hat, kann aus der Bewegungsperspektive die spezifische Situation sowie die grundlegenden Kompetenzen und Herausforderungen erkennen. Dies kann reflektiert und schriftlich fixiert werden. Das Kinaesthetics-Analysesystem ist ein Werkzeug, mit dem Entwicklungspotenziale beschrieben und Lernpotenziale herausgestellt werden können. Dieses Werkzeug findet Anwendung in der Beschreibung von Pflegesituationen und spezifischen Phänomenen. Es wird in Praxisbegleitungen genutzt und in didaktischen Reflexionen während Kinaesthetics-Bildungen. Bislang wird dieses Werkzeug allerdings eher selten für Pflegedokumentationen bzw. Pflege-Assessments gebraucht.

Aktuelle Herausforderung. In Deutschland wird im nationalen Expertenstandard „Förderung und Erhaltung der Mobilität in der Pflege“ eine systematische Einschätzung der Mobilität unter Berücksichtigung bestimmter Kriterien gefordert. Hier sind Pflegeeinrichtungen aufgerufen, eine übersichtliche und gleichzeitig nützliche Systematik zu finden. Alle Einrichtungen, die sich bereits mit Kinaesthetics-Kompetenzen beschäftigen, können ihr vorhandenes Wissen dafür nutzen.

Kinaesthetics Assessmentbögen. Aufgrund der Herausforderungen sowie der langjährigen Erfahrung mit dem Kinaesthetics-Analysesystem haben wir in Zusammenarbeit mit erfahrenen Kinaesthetics-TrainerInnen verschiedene Varianten von Assessmentbögen entwickelt. Die Herausforderungen des Expertenstandards sind darin enthalten. Die Sprache und Systematik haben wir angepasst. Zurzeit werden Erfahrungen in Pflegeeinrichtungen gesammelt.

In der kommenden Ausgabe der Zeitschrift „Lebensqualität“ werden Hintergrund, Gebrauch und Erfahrungen mit den Assessmentbögen vorgestellt.

Weiterführende Literatur:

- › **Abt-Zegelin, A.; Schnell, M. W. (Hrsg.) (2006):** Die Sprachen der Pflege. Interdisziplinäre Beiträge aus Pflegewissenschaft, Medizin, Linguistik und Philosophie. Hannover: Schlütersche (Pflegebibliothek - Wittener Schriften).
- › **Gröning, K. (2014):** Entweihung und Scham. Grenzsituationen in der Pflege alter Menschen. 6., umfassend überarbeitete Auflage. Frankfurt a./M.: Mabuse.
- › **Mantz, S. (2015):** Arbeitsbuch Kommunizieren in der Pflege. Mit heilsamen Worten pflegen. Stuttgart: Kohlhammer (Aus- und Weiterbildung).



Die Autorin:

Maren Asmussen ist Geschäftsführerin von Kinaesthetics Deutschland und Kinaesthetics Ausbilderin. Sie engagiert sich seit Jahren für die Sprachentwicklung in der Pflege.

Über das Schreiben

Immer wieder wird Axel Enke in Basiskursen und Kinaesthetics-Bildungen von TeilnehmerInnen gefragt, warum sie ihre Erfahrungen schriftlich beschreiben sollen. Diese Fragen gaben ihm Anlass, einen Beitrag über die Bedeutung des Schreibens zu verfassen.

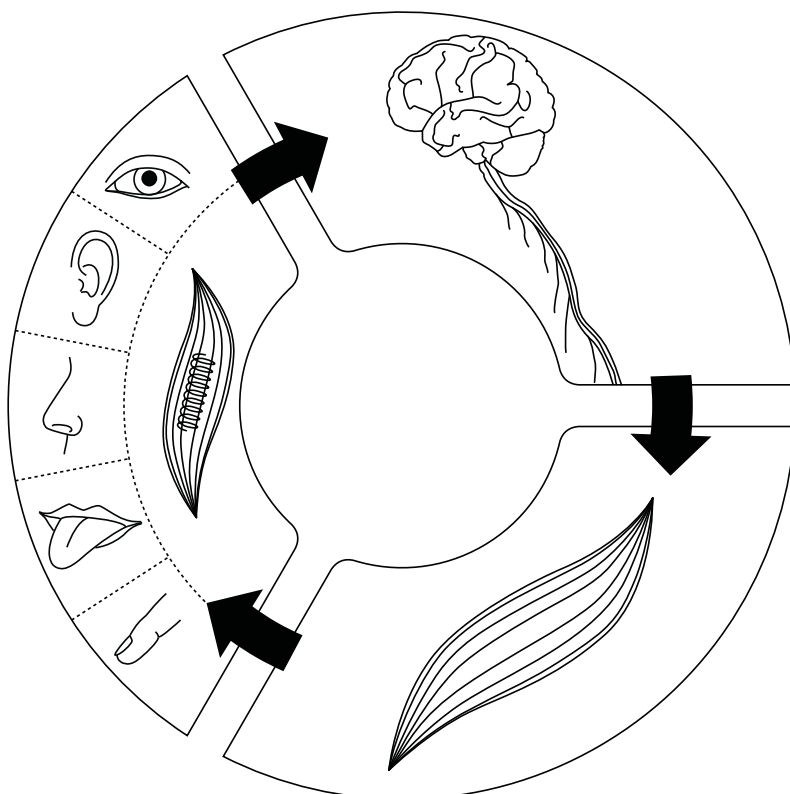
Schreiben als Aktivität. Schreiben ist eine spezifische Aktivität, die eine enorme Feinsteuerung der Bewegung erfordert. Machen Sie hierzu bitte folgenden Versuch: Legen Sie einen Stift vor sich auf eine Unterlage und heben Sie ihn dann an einem Ende sehr langsam so hoch, dass er waagrecht bleibt. Beobachten Sie genau im Moment des Anhebens den Druck, den Ihre Finger auf den Stift ausüben. Sie werden dabei feststellen, dass Sie eine kleine Korrektur durchführen, sodass Sie gerade nur so viel Kraft wie nötig aufbringen, nicht zu viel und nicht zu wenig. Das erfordert sehr viel Übung, was sich bei Kindern gut beobachten lässt. Aus diesem Grunde spielt insbesondere die Spannung in der Hand, im Arm und im Oberkörper beim Schreiben eine wichtige Rolle. Sie können hierzu folgenden Selbstversuch machen: Nehmen Sie sich ein Blatt und schreiben Sie fortlaufend irgendetwas auf, während

Sie nacheinander die Spannung in Ihrem Unterarm und Ihren Schultern verändern. Achten Sie darauf, welche Auswirkungen es auf die Aktivität des Schreibens bzw. das Schriftbild hat.

Schreiben ist eine zirkulär gesteuerte Aktivität (vgl. Abbildung „Feedback-Kontroll-Theorie“), bei der die Finger Kontakt zu einer spezifischen Umgebung, nämlich zu der des Stifts aufnehmen. Die Anatomie der Hand mit ihren vier Beziehungen zwischen den Fingern ermöglicht dabei eine differenzierte Anpassung an diese Umgebung. So gesehen könnte man sagen, dass es neben dem Stift ein spezifisch gesteuertes Stiftverhalten gibt, das wir Schreiben oder Malen nennen – immerhin hätte der Stift ohne die Kulturtechnik des Schreibens keinerlei Bedeutung.

Schreiben und sich entscheiden. Beim Schreiben bringe ich meine Gedanken von innen nach außen in eine bestimmte, sichtbare Form. Schreiben bedeutet stets, sich neu zu entscheiden. Um Gedanken aufzuschreiben, muss ich fortlaufend Entscheidungen darüber treffen, welche Wörter ich wie benutze und auswähle. Während ich diese Zeilen schreibe, muss ich kontinuierlich entscheiden, was ich schreibe, und damit gleichzeitig auch, was ich nicht benenne. Denn meine Gedanken sind sehr viel schneller als mein Schreiben. Ich kann in der Regel aus verschiedenen Gründen (im vorliegenden Kontext z. B. aus Platzgründen) nicht alles niederschreiben, was in mir an Gedanken zu einem Thema entsteht. So gesehen markiere ich mit dem Schreiben stets eine bestimmte Auswahl, die für mich aus der Innenperspektive Bedeutung hat.

Komplexitätsreduktion und Bewertung. Genau dazu wird auch eine TeilnehmerIn in einem Kinaesthetics-Kurs aufgefordert: Sie soll aus der Vielzahl ihrer Erfahrungen das beschreiben, was für sie besondere Bedeutung hat und/oder was sie glaubt, verstanden zu haben. Das Schreiben stellt so einen Sortierungsprozess im aktuellen Lernen dar. Dabei liegt der Hauptwert in der Sortierung im Hier und Jetzt. Das Schreiben stellt durch das fortlaufende Lesen des auf das Papier Gebrachten eine Art Rückmeldung dar, die mir



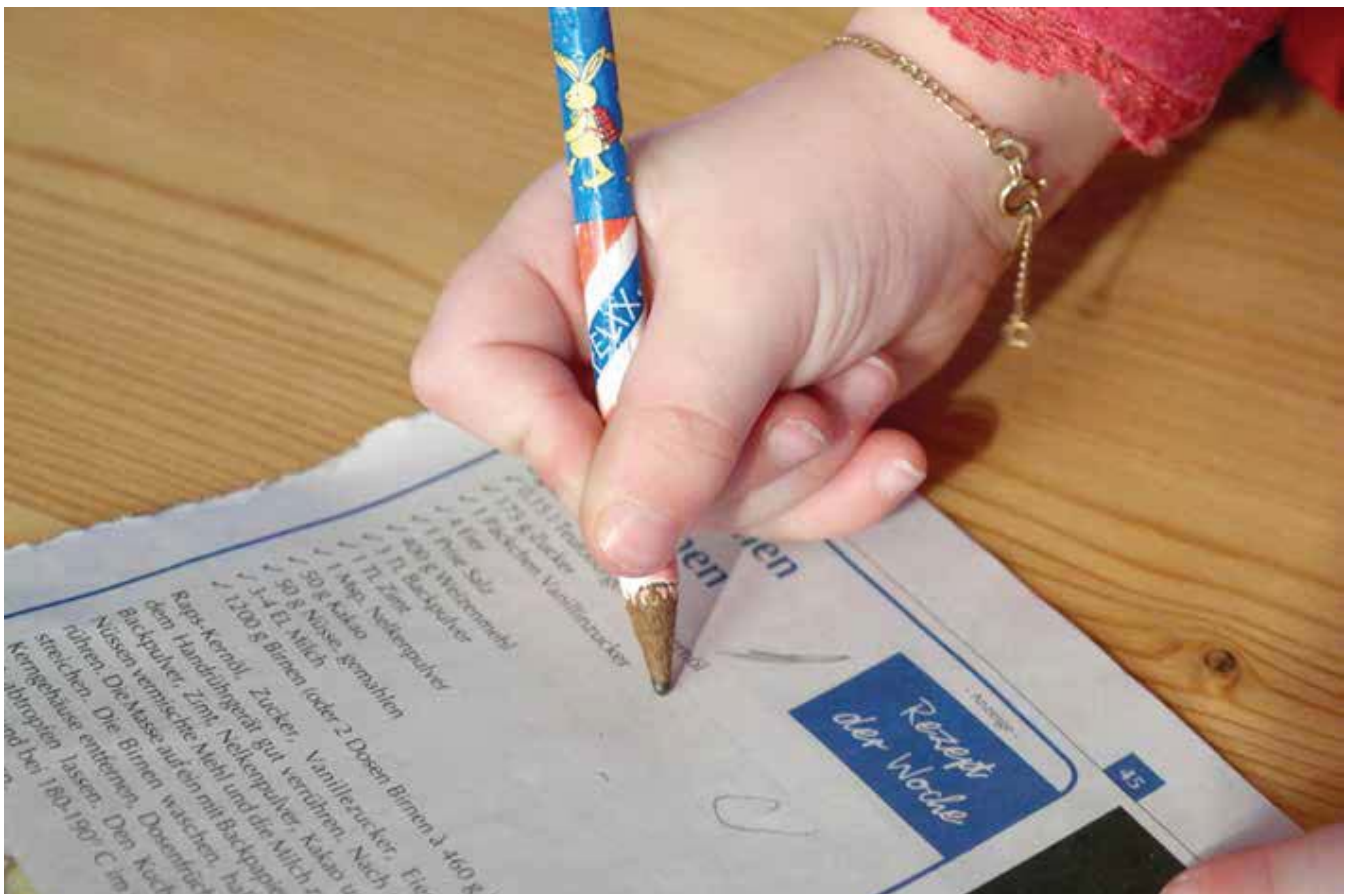
„Die schriftliche Reflexion ist auch ein ‚Sich-um-sich-selbst-kümmern-Können‘, da meine Erfahrungen dadurch Wert erhalten.“

helfen kann, meine Erfahrungen neu zu ordnen. Die Entscheidung darüber, was ich überhaupt aufschreibe, ist auch eine Form der eigenen Bewertung der Erfahrungen im Sinne von: Das ist mir jetzt gerade wichtig! Schreiben ist somit auch stets eine Komplexitätsreduktion, da ich ja eine Auswahl treffe. Und diese Auswahl beeinflusst wiederum mein Verständnis und Lernen, so wie sich mir selbst beim Schreiben dieser Zeilen neue Dimensionen meines Themas eröffnen.

Reflexion und Selbstbestimmung. In Kinaesthetics-Kursen wird die eigene Erfahrung zum Thema. Diese Erfahrungen können zu unterschiedlichsten Verknüpfungen im Denken führen. So ist die schriftliche Reflexion auch ein „Sich-um-sich-selbst-kümmern-Können“, da meine Erfahrungen dadurch Wert erhalten. Wenn ich etwas Erfahrenes in mir erkenne und verstehe, führt das auch dazu, dass ich etwas anderes erkennen, verstehen und markieren könnte. Dadurch wird die „Kategorie des Möglichen“ eingeführt. Beschreibungen sollten erst in einem weiteren

Schritt von anderen Personen bewertet werden. Schriftliche Reflexion fördert zuerst einmal die Selbstbestimmung. Wer andererseits stets einfach nur handelt, ohne seine Erfahrungen zu reflektieren, ist ein Getriebener des Augenblicks. Reflexion führt zu mehr Verstehen, was wiederum mehr Handlungsmöglichkeiten eröffnet und im Sinne von Heinz von Foerster zu mehr Wahlmöglichkeiten, ja letztlich zu mehr Freiheit führt.

Da Reflexion viel mit Sprache zu tun hat – denn sie ist die Form, in der wir Reflexionen (gedanklich oder schriftlich) vollziehen –, stellt es eine Herausforderung dar, die richtigen Worte zu finden. Zentral ist dabei die Frage, ob ich eine kritische Distanz zu mir selbst einnehmen kann. Um dies immer besser tun zu können, braucht es eine bestimmte Wachheit. Wachheit für die Fragen: Was genau bemerke ich? Was genau bedeutet das oder woher genau weiß ich das, was ich





Der Autor:

Axel Enke ist Kinaesthetics-Ausbilder, Systemischer Berater (DGSD, DGSF), Care & Case Manager (DGCC), Supervisor und Mediator (MSc).

schreibe? Und eben: Wie beschreibe/benenne ich mein Thema?

Ein weiterer wichtiger Aspekt ist, dass durch die Reflexion neue Fragen und Sinnzusammenhänge in mir entstehen, die mich in meinem Suchen nach dem „Verstehen-Wollen“ weiterbringen können. Das ist unter anderem ein Grund, warum Tagebuchschreiben eine sehr entlastende Wirkung haben kann. So kann durch Schreiben Selbstbestimmung gefördert werden und im Hier und Jetzt eine gelungene Gegenwartserfahrung entstehen.

Nachvollziehbarkeit. Im Gegensatz zum reinen Nachdenken entsteht beim Schreiben eine Gedankenspur, die es mir ermöglicht, auch zu einem späteren Zeitpunkt an meine Ausführungen anzukoppeln oder einen Vergleich zwischen damals und jetzt anzustellen. Durch das schriftliche „Nach-außen-Bringen“ wird es zudem auch anderen möglich, ihre eigenen Gedanken mit dem von mir Geschriebenen zu vergleichen, so wie auch Sie in diesem Moment Ihre Gedanken zum Thema des Schreibens mit diesen Ausführungen vergleichen können.

Schreiben ist wie erwähnt langsamer als Denken. Dadurch wirkt die schriftliche Reflexion auch wie ein „Entschleuniger“, was in einer Zeit, in der alles immer schneller gehen soll, durchaus wohltuend sein kann.

Beziehungserhaltung in sozialen Systemen. Die Schrift als Kulturtechnik ermöglicht erst einmal das, was ich bislang dargestellt habe: Schreibe ich etwas zu meinen Erfahrungen auf, kann ich dies später vielleicht relativieren oder als eine Spur entdecken und mit anderen Spuren vergleichen. So kann ich eigenen Mustern meiner Reflexion auf die Schliche kommen.

Schreiben hat in sozialen Systemen eine wichtige Bedeutung für die Beziehungserhaltung. Wer schon einmal einen Liebesbrief bekommen hat, weiß um den Wert dieser Worte. Dabei ist es nicht nur der Inhalt, den man sich erschließt; es ist eben auch die Verbindlichkeit der Worte, für die sich der Schreibende Zeit nimmt, die Bedeutung hat.

Dies gilt in besonderer Weise auch für die schriftliche Kommunikation „zwischen durch“. Dieses Bedürfnis nach Beziehungserhaltung wird offensichtlich besonders von den neuen sozialen Medien bedient. Daher trifft man in kleinen Systemen (Familien und Freundeskreisen)

heutzutage diese Form der schriftlichen Kommunikation so häufig an. Gefördert wird die Verwendung dieser Medien besonders durch die zeitnahe Rückmeldung der Beteiligten.

Auseinandersetzung und Entwicklung. Die schriftlich fixierte Beschreibung ermöglicht einem aber auch in größeren sozialen Systemen, sich mit niedergeschriebenen Gedanken auseinanderzusetzen, sie mit eigenen Überlegungen zu vergleichen, sie zu verbinden oder zu verwerfen. Dies gilt beispielsweise für Zeitschriftentexte wie diesen, Bücher oder Diskussionsbeiträge in Foren. So können Texte auch als Grundlage konzeptioneller Überlegungen zur Weiterentwicklung dienen. Erst die Verbindlichkeit eines geschriebenen Textes ermöglicht im Detail eine spezifische Kritik an den fixierten Gedanken und Argumentationen. Diese Kritik wiederum kann zu einer Erweiterung, Veränderung und Anpassung des Ersttextes führen, was bei der Entwicklung von Konzepten ausgesprochen hilfreich ist.

Schreiben hat also sowohl eine Bedeutung für die persönliche Entwicklung als auch für die Aufrechterhaltung von Beziehungen und damit für soziale Systeme. Für Sie persönlich ist aber wohl die Überlegung am wichtigsten: Wann schreiben Sie?

