

Bildungsreise in die Schweiz, vielfältige Lerngefässe kennen lernen und vergleichen

Barbara Meier: Silvia es hat mich sehr gefreut, dass Du mich für 4 Tage in der Schweiz besucht hast. Die Vielfalt der gemeinsamen Erfahrungen hat mich begeistert. Die intensive Auseinandersetzung über Berührung und Bewegung war für mich sehr wertvoll und hat mich in meinem Lernen und Entwickeln unterstützt, aber vor allem von mir gefordert mein Tun zu reflektieren und beschreiben zu können: warum ich es so mache, wie ich es mache. Woher kennen wir uns und in welchem Bereich arbeitest Du?

Silvia Schildorfer: Ich habe Dich kennengelernt, weil ich eine Anfrage über das Kinästhetik Netzwerk gestartet habe. Ich war auf der Suche nach jemandem der Erfahrungen hat, mit Fotos und Filmen zu dokumentieren. Diese Art der Abbildung der Wirkung unserer Arbeit erschien mir sehr erstrebenswert. Du hast dich darauf gemeldet und seither tauschen wir uns regelmässig über Skype aus.

In Österreich arbeite ich als Gesundheitskrankenpflegerin. Ich arbeite selbständig in der häuslichen Pflege. Meine Trainerausbildung Kinaesthetics setze ich ein, um pflegenden Angehörigen einen Zugang zum Thema Kinästhetik zu bieten. Dies beinhaltet Grundkurse, aber auch Beratungen und Unterstützung zu Hause.

In dieser Funktion habe ich bemerkt, dass ich häufig gebucht werde, um pflegenden Angehörigen eine Hilfestellung rein pflegerischer Natur zu bieten. Meine Idee geht aber viel weiter, denn meine Unterstützung könnte dem pflegebedürftigen Menschen helfen, wieder mehr Selbstwirksamkeit zu erlangen. Ausserdem den Angehörigen dabei unterstützen, dass er selbst während der Betreuung seine Bewegung wahrnehmen kann. Dadurch würden sich Beide weniger belasten, was den grossen Wunsch vieler pflegebedürftigen Menschen erfüllen könnte, zu Hause zu bleiben bis zum letzten Tag. Die Achtsamkeit liegt im Moment noch auf dem „WAS“ wird an Unterstützung gebraucht und weniger auf dem „WIE“ es getan wird. Nach meiner Erfahrung ist es wichtig, dass pflegende Angehörige in die Entwicklungsprozesse eingebunden werden, um die körperlichen, psychischen und sozialen Belastungen zu verringern. Die unterstützten Personen profitieren im Umkehrschluss durch ihre höchstmögliche Selbstständigkeit und Wirksamkeit.

Barbara Meier: Warum hast Du eine Reise in die Schweiz unternommen?

Silvia Schildorfer: Unser Austausch war bisher vor allem über Skype und mir hat die Auseinandersetzung über Berührung und Bewegung gefehlt. Ich war an einer Weiterbildung in Stuttgart und habe herausgefunden, dass Dein Zuhause auf meinem Heimweg liegt. Daher habe ich mir meinen Wunsch erfüllt, Dein Arbeitsfeld im Pflegezentrum Lindenfeld in Suhr kennen zu lernen. Wie Du mit Fotos und Texten arbeitest, hat mich sehr interessiert.

Dein Wirkungsort hat zudem noch mehr zu bieten, denn Erich Weidmann arbeitet im selben Haus. Im Internet haben seine Bewegungswerkstatt und sein Bewegungscafé mein Interesse geweckt.

In Sieben besteht ausserdem die Möglichkeit die Lernwerkstatt für pflegende Angehörige und das Projekt Werkstatt LQ von Stefan Knobel näher kennen zu lernen. Ich fand dies eine gelungene, spannende Mischung wo ich viel mitnehmen und weiterzuentwickeln kann.

Barbara Meier: Danke, dass Du mich motiviert hast da mitzutun. Das war eine wirklich abwechslungsreiche Mischung an Lernorten und Erfahrungen, welche wir genutzt haben. Mich interessieren nun die Erfahrungen und Unterschiede, welche wir beschreiben können. Beginnen wir mit der Bewegungswerkstatt von Erich Weidmann. Was hast Du da erlebt?

Silvia Schildorfer: Am Vormittag gibt es drei Einheiten der Bewegungswerkstatt, damit jeder zu der Zeit kommen kann, die für ihn passt. Es kommen unterschiedliche Menschen mit ganz unterschiedlichen Herausforderungen. Danach gibt es Kaffee und Kuchen und Zeit, um sich auszutauschen.

Die Teilnehmenden wollen sich in diesem Rahmen mit ihrer eigenen Bewegung auseinandersetzen. Erich gibt ein Thema vor. Mit Hilfe seiner Anleitung lenken sie ihre Aufmerksamkeit auf die eigenen Bewegungen und die daraus resultierenden Wahrnehmungen. Zum Beispiel in der Rückenposition: Wie weit kann ich jedes Körperteil einzeln bewegen? Wo merke ich wo ich mehr Bewegungsspielraum habe und wo weniger? Es war spannend sich bewusst mit den eigenen Bewegungen und der daraus resultierenden Wahrnehmung auseinanderzusetzen, was für Entdeckungen ich im Tun erfahre.

Barbara Meier: Welchen Unterschied kannst Du zum Bewegungscafé, das wir am Nachmittag besucht haben, beschreiben?

Silvia Schildorfer: Da kommen aus verschiedenen Betrieben Betreuer*innen, Pflegende, pflegende Angehörige mit ihren zu betreuenden Menschen. Sie bringen meist eine Fragestellung mit, welche mit einem Unterstützungsangebot zu tun hat.

Zuerst wird Kaffee getrunken, um sich auszutauschen und danach suchen kleine Grüppchen den Austausch über Berührung und Bewegung. Das gemeinsame Lernen steht hier im Mittelpunkt. Es stehen Trainer*innen Kinaesthetics zur Unterstützung bereit, welche die Erfahrungen mit Fachkompetenz anleiten.

Dabei besteht das Lernen nicht nur im selbst Tun, sondern auch beim Zuschauen. Wenn jemand gelernt hat vom Boden aufzustehen, wird dies gemeinsam gefeiert. Dies motiviert manchmal Andere, es auch zu versuchen. Ausserdem kann man wahrnehmen, dass es viele Lernschritte braucht, um gewisse Fähigkeiten wieder zu erlangen. Diese Entwicklung ist sehr individuell und erfordert von den Bezugspersonen ein Verständnis dafür.

Barbara Meier: Dabei haben wir Beide herausgefunden, dass es auch in der Anleitung von Bewegungsunterstützung gewisse Muster gibt, denen wir folgen. Wenn wir uns gemeinsam bewegen, können wir diese erkennen. Es befeuert mein Lernen und ich finde neue Wege die Anleitungen während den Lernbegleitungen vielfältiger zu gestalten.

Ausserdem habe ich bemerkt, dass wir sprachlich manchmal scheinbar anderer Meinung waren. Doch wenn wir uns über Berührung und Bewegung ausgetauscht haben, wurde mir klar, dass Deine Möglichkeiten, sich einfach etwas von meinem Muster unterscheiden. Dadurch entwickle ich mich weiter. Das Entweder oder Denken verliert an Einfluss. Dies wird jedoch nur möglich, wenn ich die Fähigkeit zur Reflektion besitze. Dies entsteht durch den gemeinsamen Austausch und das Sprechen über unsere Erfahrungen. Kannst Du nun beschreiben, wie sich die Lernwerkstatt von Stefan Knobel von der von Erich Weidmann unterscheidet?

Silvia Schildorfer: Bei Stefan geht es noch einen kleinen Schritt weiter, weil er nach Schlüsselmomenten forscht und die Angehörigen sehr mit einbezieht. Die Fragestellung nach den Herausforderungen hat grosses Gewicht. Die an diesem Nachmittag in den Mittelpunkt gestellte Frage: Warum lernen wir Trainer*innen mit unseren Teilnehmern auf dem Boden in der Rückenposition?

Barbara Meier: Was haben wir zudem bei Stefan Knobel über sein Projekt Wirkstatt LQ erfahren?

Silvia Schildorfer: Stefan Knobel hat in Österreich sein Projekt Wirkstatt LQ für die pflegenden Angehörigen schon mehrmals vorgestellt. Ich merke, dass das schon eine grossartige Sache ist, wenn die Angehörigen mehr Unterstützung erfahren und wie viel Potential dies beinhaltet.

Das Projekt Wirkstatt LQ besteht aus drei Lernorten: der Lernwerkstatt, das Entwickeln Zuhause mit häuslicher Schulung und eine digitale Plattform. In der Lernwerkstatt bekommen die Angehörigen einen persönlichen Coach für ihre individuelle Unterstützung zur Seite gestellt. Es geht vor allem darum, dass die pflegenden Angehörigen in ihrer Gesundheit gefördert werden, körperliche, psychische und psychosoziale Belastungen minimiert und die eigene Bewegungskompetenz erweitert wird. So lernen die pflegenden Angehörigen während ihrer Unterstützung angepasst zu handeln, ohne sich zu überlasten. Zudem lernen sie gemeinsam die Selbständigkeit und Selbstwirksamkeit zu erhalten und die Möglichkeiten zu erweitern und auszuschöpfen.

Gerne hätte ich so eine Wirkstatt LQ in Österreich aufgebaut. Daher war ich schon bei meiner Gemeinde und der Gesundheitsrätin. Aber es ist im Moment nicht einfach, dies in der Gemeinde zu integrieren. Mir fehlt die Unterstützung durch andere Trainer*innen die mitentwickeln helfen.

Barbara Meier: Das ist spannend und vielleicht braucht es noch etwas Zeit für die Entwicklung. Unterstützung kommt vielleicht durch das bekannt machen der Idee, die sich noch am Entwickeln ist. Da wünsche ich Dir viel Durchhaltevermögen und Unterstützung. Ich bin überzeugt, das lohnt sich. Du hast mich einen Tag bei der Arbeit begleitet. Wir haben zwei Bewohnerinnen bei der Körperpflege unterstützt. Jede für sich, doch im selben Zimmer. Auf einem anderen Wohnbereich haben wir einem Bewohner bei der grundlegenden Kompetenzentwicklung unterstützt und gleichzeitig konntest Du Mitarbeiterinnen bei einem Transfer Anleitung und Unterstützung geben.

Auch einen Termin für einen Austausch zur Dokumentation mit Hilfe des Kinaesthetics Pflegeprozesses hat sich ergeben. Magst Du mir erzählen, was Du aus diesem Tag mitnimmst?

Silvia Schildorfer: Ich bin mit Dir mitgegangen und fand es schön Dich bei der Arbeit zu sehen. Was gehört zu den Aufgaben einer Trainerin (Spezialistin für angewandte Kinästhetik) und was kann sie bewirken.

Erstens einmal, Du bist als Spezialistin für angewandte Kinästhetik angestellt. Dies ist ein zusätzliches Angebot für das Pflegepersonal in ihrem Arbeitsalltag. Du bist nicht einem Wohnbereich oder einem Team zugehörig. Du arbeitest genauso in der Pflege. Du unterstützt die Mitarbeiter*innen, wo es möglich ist, durch spontane Lernsituationen in der Eigenerfahrung oder durch geplante Lernbegleitungen.

Dadurch bist Du ein Teil aber doch in einem etwas anderen Rahmen. Obwohl Du kein Teammitglied bist, aber ihr durch Kinästhetik ein gemeinsames Thema in den Mittelpunkt stellt, entsteht ein Miteinander. Das finde ich wichtig, weil dadurch Entwicklung möglich wird. Zuerst muss man von den gewohnten Strukturen wegkommen, damit Neues entstehen kann. Das erachte ich als eine grosse Herausforderung und ist nicht einfach.

Ich kenne es aus meiner Erfahrung so, wenn ich zu sehr in der Struktur verankert bin, muss ich einen Teil der Arbeiten und der Vorgaben einhalten und darf dann so nebenbei meine Trainertätigkeit noch einbringen. Dies finde ich schwierig, weil es immer Dinge gibt, die vorrangig erledigt werden müssen. Da kann ich zwar das Konzept einbringen, aber ich habe nicht eine so klare Sicht darauf und laufe Gefahr es aus den Augen zu verlieren.

Was ich faszinierend finde, dass ich Euch in diesem aktiven Prozess wahrnehmen kann.

Zuerst muss man als Trainer*in angenommen werden und Vertrauen aufbauen. Das ist die Basis. Die kleinen Veränderungen werden häufig nicht mehr wahrgenommen, weil Veränderungen der Strukturen sehr langsam voran gehen und viel Geduld und Zeit brauchen. Wenn man von aussen darauf sieht, erkennt man Veränderung vor allem daran, wie sich der Umgang aller Menschen verändert. Ich merke das hat alles eine Wirkung, die Spuren hinterlässt.

Ich habe mich gefreut, dass ich eine Bewohnerin bei der Körperpflege unterstützen durfte. Hier konnte ich es besonders wahrnehmen, dass ihr Kinaesthetics lebt. Woran habe ich es gemerkt? Die Bewohnerin konnte meine Berührungen zulassen, sie spannte sich nicht an. Sie konnte sich auf gemeinsames Bewegen über Berührung einlassen und konnte mir folgen. Sie hatte die Fähigkeit im Tun ihre Spannung zu reduzieren, sich selbst immer wieder eigenaktiv einzubringen. Dies sagt sehr viel aus, denn von einer fremden Person in der Körperpflege unterstützt zu werden, ist schon sehr sensibel.

Menschen, die Unterstützung brauchen in der Pflege reagieren meist so wie sie es immer tun. Häufig reagieren die Menschen mit Anspannen. Ich merke immer wieder, dass die Menschen sehr ängstliche Blicke haben und nicht wissen was auf sie zu kommt, das merke ich, wenn Kinaesthetics nicht gelebt wird.

Barbara Meier: Aus meiner Sicht liegt es auch daran, dass dieser Umbau der Struktur nicht an einem Menschen hängt. Auf jedem Wohnbereich, wo es eine bis zwei Thementräger*innen gibt, kann Entwicklung wahrgenommen werden. Auf jedem Wohnbereich benötigt es eine andere Art von Unterstützung und Anpassung, je nach Spezialisierung dieses Bereichs. Regelmässige Inputs führen dazu, dass das Thema nicht vergessen geht. Der Austausch im Haus läuft über diese Thementräger*innen. Diese Austauschmöglichkeiten werden von mir regelmässig geplant und durchgeführt. Dort lernt jeder seine eigenen Visionen darzustellen. Die Handlungskompetenz beschreiben und miteinander vielfältigen liegt währenddessen in unserem Interesse. Wie machst Du es? Was machst du im Unterschied zu mir? Was können wir beide daraus lernen? Dies wird zu einer Haltung, welche eine Grundlage für angstfreies, gemeinsames Lernen und Entwickeln notwendig ist. Woran machst Du es fest, dass sich der Umgang der Mitarbeiter*innen verändert hat?

Silvia Schildorfer: Die Kolleg*innen haben keinen Stress, wenn sie Dich sehen. Sie weichen Dir nicht aus. Sie gehen auf Dich zu und fragen Dich sogar: «Hei, ich habe hier eine Herausforderung, kann ich das mal mit Dir anschauen? Wann hast Du Zeit?» Das ist eine grosse Stärke. Weil ich weiss, dass die Pflege grosse Schwierigkeiten hat, sich so zu outen. Die Art und Weise, die Du entwickelt hast mit Bildern zu dokumentieren und mit ihnen in den Austausch zu gehen, hat mich begeistert. Da habe ich bemerkt, wie Du die Kolleg*innen in die Entstehung der Bilder miteinbeziehst und immer wieder klar beschreibst. Dies beinhaltet ein hohes Lernpotential. Auch wenn man nicht alles schnell umsetzen kann, aber es ist eine gemeinsame Entwicklung.

Barbara Meier: Die Dokumentation mit den Bildern liegt mir sehr am Herzen. Seit Anfang Jahr sind wir damit unterwegs und haben tolle Erfahrungen machen können. Der Umgang damit verfeinert sich immer mehr und die Kombination von Bildern und wenig Text nimmt auch die Tatsache auf, dass wir eine sehr heterogene Zusammensetzung beim Personal haben und in allen interdisziplinären Gruppen Menschen, welche mit dem Sprachverständnis Mühe zeigen. Die Dokumentation ermöglicht es Inputs ins Team zu bringen, auch zu den Mitarbeiter*innen, welche nicht anwesend waren. Die auf den Bildern abgebildeten Mitarbeiter*innen werden Thementräger*innen dieser Aktivität und setzen sich mit den Arbeitskolleg*innen regelmässig mit den Herausforderungen, die sich daraus ergeben, auseinander. Am nächsten Tag sind wir spontan zu einem guten Freund vom mir gefahren, um dieser Spur des Lernens noch etwas zu folgen. Wir wollten gemeinsam eine Fotodokumentation erstellen. So konntest du in der Eigenerfahrung miterleben, wie sich dieses Lernen anfühlt. Was war der Grund, dass wir dies zusätzlich geplant haben?

Silvia Schildorfer: Du hast mich mit Deinem Informationsblatt, welches Du für eure Bewohner*innen und Angehörigen am Entwickeln bist, sehr inspiriert. Darum habe ich den Wunsch entwickelt, so was möchte ich für meine

pflegenden Angehörigen auch machen. Es könnte helfen sie für das Thema und die Entwicklungsmöglichkeiten der Kinästhetik sensibilisieren zu können. Daher bist Du auf die Idee gekommen, Bruno zu fragen, ob er bereit ist, mit mir Bilder zu machen, welche sich für ein solches Informationsblatt eignen würden.

Barbara Meier: Um eine Dokumentation aussagekräftig werden zu lassen, braucht man passende Fotos. Wie war das für Dich, diese Auseinandersetzung?

Silvia Schildorfer: Es war sehr spannend, denn ich habe zu Hause auch schon Fotos gemacht, welche ich für eine Dokumentation nutzen wollte. Dabei habe ich bemerkt, dass die entstanden Bilder einfach Fotos waren, mehr nicht. Sie sind nicht aussagekräftig geworden. Ich habe bemerkt, dass ich wissen sollte, was ich darstellen will, was ich konkret sichtbar machen möchte. Da gehört schon viel dazu. Trotzdem ist es so, dass die Fotos im Tun entstehen. Während der Auseinandersetzung mit der Aktivität werden Schlüsselstellen bewusst, welche sich einerseits zum Lernen und Entwickeln eigenen und andererseits zeigen, worauf es ankommen könnte.

Barbara Meier: Kannst Du ein Beispiel beschreiben?

Silvia Schildorfer: Ja, das Jacke anziehen. Damit habe ich mich am Anfang schwergetan. Ich wusste nicht so genau, was wollen wir nun. Bruno kann sich selbst bewegen, kann die Jacke noch selbständig anziehen. Da wusste ich am Anfang nicht, was oder wie ich dies darstellen könnte. Du hast mich dann motiviert, einfach einmal in die Aktivität zu gehen, ohne gross zu überlegen, was und wie ich es machen möchte. Bald habe ich bemerkt, dass die Fotos aus dem Tun heraus entstehen. Ich merke, wo eine Schlüsselstelle ist, welche sich lohnt, gemeinsam anzuschauen.

Ich wollte Bruno in der Aktivität einbinden. Du hast mir eine Idee vorgegeben die Aktivität im Sitzen zu gestalten. Worauf ich ihm die Jacke im Sitzen hingehalten habe. Währenddessen hast Du Fotos gemacht. Beim gemeinsamen Betrachten, haben wir festgestellt, dass sie nicht viel aussagen. Ich glaube nun, es ist wichtig, dass ich hier ein Thema wähle. Zum Beispiel den Unterschied vom der parallelen zur spiraligen Bewegung. Da konnte ich merken, dann werden Unterschiede gut sichtbar auf den Bildern.

Barbara Meier: Ich habe Euch in den Schlüsselstellen fotografiert. Für mich war es spannend zu sehen, dass ihr Euch über Berührung und Bewegung begonnen habt auszutauschen. Danach habt Ihr mit der Sprache angefangen Euch gegenseitig im Entwickeln und Forschen zu unterstützen. Durch die Fotos konntet ihr zudem noch eine weitere Sichtweise auf euer Tun nutzen. Ich konnte wahrnehmen, dass Ihr gemeinsam gelernt habt und gemeinsam diese Herausforderung Jacke anziehen neu gestaltet habt.

Wir haben das Jacken anziehen in der Lernspirale gestaltet. Zuerst eine Ausgangslage gewählt: Die Jacke einfach überziehen. Danach reflektiert. Was habe ich gemacht? Wie hat sich das angefühlt? Einen Blickwinkel gewählt, parallele und spiralförmige Bewegung eingesetzt und die Unterschiede beleuchtet. Darauf die Unterstützung variiert, mit der Idee: Wie könnte Bruno mehr in die Aktivität mit eingebunden werden.

Von den Schlüsselstellen habe ich währenddessen Fotos gemacht. Wir haben gemeinsam entschieden, welche der Fotos, von welchen Schlüsselstellen, uns für die Dokumentation geeignet erschienen.



Silvia Schildorfer: Es ist spannend, was Du da sagst. Wenn ich ihm die Jacke einfach anziehe, helfe ich ihm passiv hinein. Während der Aktivität habe ich bemerkt, auch wenn Bruno eigentlich die Jacke selbst anziehen kann, so habe ich während der Interaktion festgestellt, dass wir es gemeinsam gestalten, nicht ich oder er allein. Ich habe gespürt, wie er in Bewegung geht.

Die Interaktion habe ich in der aktivierenden Bewegungsunterstützung viel deutlicher wahrgenommen. Die Beziehung zueinander die dadurch entstanden ist. Er hat von meiner Bewegungskompetenz profitiert und sich weiterentwickelt. Ich wiederum konnte von seinem Bewegungsmuster neue Inputs mitnehmen.

Barbara Meier: Was ich sehr spannend fand war, dass Du ihn gefragt hast, ob er einen Unterschied feststellen kann. Was hat sich dadurch entwickelt?

Silvia Schildorfer: Ja, das hat mich überrascht. Er konnte klar benennen und mir beschreiben, was er wahrnimmt. Er hat mir Hinweise gegeben, welche Richtung für ihn passender oder ob das Tempo angepasst ist.

Barbara Meier: Was helfen aus deiner Sicht diese Fotos, die wir gemacht haben?

Silvia Schildorfer: Sichtbar machen, dass es Möglichkeiten gibt, auf die man wegen der Routine oder den gewohnten Bewegungsmustern nicht alleine kommt. Zu sehen, dass es manchmal durch ein Miteinander leichter geht. Weniger für jemanden übernehmen, erleichtert die Arbeit und den Kontakt zum Gegenüber. Vielleicht können diese Fotos zu einem Austausch anregen, weil man Dinge sieht, die wir normalerweise nicht so kennen, erfahren und gestalten.

Barbara Meier: Danke Silvia für dieses anregende, interessante Gespräch. Deine Neugier, Dein Interesse und die Bereitschaft Dich mit mir darüber auszutauschen und dein Bereitschaft über unsere Erfahrungen zu schreiben.

