



Kompetenzen in der INTERAKTION

Der Beitrag von MH Kinaesthetics

MH Kinaesthetics ist ein Bildungssystem, das erklärt, wie und warum die Eigenbewegung jedes menschlichen Individuums Wirkung auf Lern- Gesundheits- und Verhaltensprozesse hat. Das Modell bietet außerdem ein praktisches Bildungscurriculum, um individuelle Bewegungskompetenzen weiterzuentwickeln. Dies erfolgt anhand der Schulung einer differenzierten Bewegungssensibilität und des Trainings der *Achtung auf sich*. Es ermöglicht das Experimentieren, die Suche und Entdeckung durch eigene oder aber interaktive Erfahrungen mit anderen. Es bietet eine breite Palette von Anpassungsmöglichkeiten für die privaten oder beruflichen Interaktionen. Das Modell richtet sich an alle menschlichen Aktivitäten: weil jede Aktivität aus der Bewegung lebt, besteht eine Vielfalt von Lernsituationen in einem multidisziplinären Horizont.

Die Forschungen aus der Verhaltenskybernetik unterliegen dieser Analyse und diesem Verständnis:

- ❖ *„Menschliche Lebewesen regulieren ein Leben lang ihr eigenes Tun – d.h. die privaten und beruflichen Aktivitäten - an der Art und Weise, wie sie sich selbst bewegen.“* Das motorische System des Menschen und die eigene Bewegung haben eine grundlegende Bedeutung für die Lebensaktivitäten selbst, sei es für die Kontrolle des Verhaltens oder für die Regulierung der Lern- und Gesundheitsprozesse.
- ❖ *„Menschen lernen Bewegung durch Folgen von ihrer Bewegung und der Bewegung anderer Menschen.“ (body and social Tracking).* Dies geschieht hauptsächlich über den Körperkontakt.

Einige Beispiele :

- Babys werden fähiger in ihrer Art und Weise sich auf zwei Füßen zu bewegen, wenn sie ihr Gewicht in der Schwerkraft in zahlreichen tiefen Positionen, in unterschiedlichen Situationen des Lebens experimentieren konnten, mit den Eltern oder der Bezugsperson.
- Senioren können sich umso besser und sicherer auf ihren Füßen wahrnehmen und fortbewegen, sie sind weniger sturzgefährdet, desto mehr sie ihre Bewegungsfähigkeiten in unterschiedlichen Positionen erweitert haben : im Liegen oder Sitzen, hin zum Boden, vom Boden zurück nach oben. Sie lernen dadurch, ihren Körper, ihr Gewicht und ihre Spannung auszuprobieren und diversen Situationen anzupassen.
- Ein Kleinkind, das viel experimentiert, d.h. in den Eltern-Kind Interaktionen selbst gelernt hat (wir lernen im Tun durch sofortige Anpassung an unsere Fehler), wird in seinem Alltag lösungsfähiger sein.
- Eine Person, die mit einem Handicap konfrontiert ist, hat mehr Chancen, Ideen oder Möglichkeiten einen neuen Umgang damit aus sich selbst heraus zu finden, ganz besonders, falls sie schon verschiedene Bewegungsschemen entwickelt hat.
- Ein Büroangestellter, der gelernt hat, sich differenziert und effizient in Alltagssituationen zu bewegen, kann u.a. Sehnenentzündungen oder Gelenkschmerzen besser vorbeugen oder lindern.
- Führungskräfte haben einen Trumpf in der Hand, um ihre Spannungen oder Konfliktsituationen zu lösen, wenn sie ein tieferes praktisches Verständnis im Hinblick auf den Wert der Eigenbewegung in der Kunst von Führen und Folgen der Mitarbeiter haben.

Der Schlüssel zu einem bewussteren und verantwortlicheren Leben kann das Training der *Achtung auf sich* sein. Menschen brauchen Möglichkeiten zum Ausprobieren, Experimentieren und Entdecken, zum Analysieren und Suchen, um eigene bzw. interaktive Kompetenzen zu entwickeln.

Die Interaktionen im Gesundheitswesen

- Pfleger / Betreuer mit einer feinen entwickelten Bewegungssensibilität, die die Fähigkeit haben, sich an ihre so unterschiedlichen Patienten anpassen zu können, verfügen über ein geeignetes Werkzeug in der pflegerischen Interaktion. Die Vielfältigkeit der Patienten besteht nicht nur in ihrer Pathologie, sondern auch in ihren Anatomien, ihren eigenen Bewegungsfähigkeiten, ihrer ganz individuellen Art in der Zeit, im Raum und in der Anstrengung zu agieren.
- Pfleger / Betreuer / Therapeuten können zusammen mit allen Arbeitspartnern ihre Interaktionsfähigkeiten untereinander in Sachen Handling und fachspezifischen Qualitäten erweitern: das Selbstvertrauen und die Selbstsicherheit in die eigene Bewegung und in die eigenen Lernprozesse spielen dabei eine zentrale Rolle.

Die pflegerische / therapeutische Interaktion, ob verbal oder hauptsächlich bewegungsbedingt, braucht ein präzises, klares, effektives und aufmerksames Verhalten, das sich auf das Lernen mit dem Körper stützt. Die würdevolle und professionelle Distanz im Körperkontakt lernt man durch :

- Die innere Achtsamkeit auf die Körperspannung
- Das Benutzen der eigenen Bewegungsleichtigkeit im Begleitungsprozess von Patienten
- Die Kontaktaufnahme über die Knochen oder Rückseite (*Kinaesthetics, Orientierung im Körper*)
- Das Anpassen der Bewegung mit den Elementen : Zeit – Raum - Anstrengung
- Der Aufbau der Anstrengung über « ziehen und drücken » in einer feinverteilten und progressiven Art
- Die Qualität der Anpassung an Bewegungsmuster.

Das Kernproblem des Betreuers stellt sich gleich dem einer Mama oder einem Papa angesichts der Vielfalt der eigenen Kinder: wie soll man diese Anzahl von Interaktionen in den sämtlichen Tagesaktivitäten managen? Unsere persönlichen Annahmen bestimmen meistens unser Tun. Sind wir der Meinung, dass ein Kind/eine Person, das/die wir begleiten, vieles nicht wahrnehmen oder manche Aktivitäten nicht tun können, so organisieren wir unser eigenes Tun, um dieser Meinung gerecht zu werden. Möglicherweise rutschen wir in eine Führungs- und Entscheidungsrolle : so ist die Gestaltung der Interaktion schon in einer einseitigen Form vorprogrammiert.

Menschen, die eine Begleitfunktion in den therapeutischen / pflegerischen Interaktionen wahrnehmen, Helfer oder Angehörige benötigen eine hohe Kompetenz in ihrer Eigenbewegung, in ihren Handlungen, in ihrer Organisation und in ihrer Fähigkeit, gleichzeitig gemeinsame Austauschmomente gestalten zu können. So helfen sie dann anderen Menschen, sich neu zu verstehen, ihren Körper ausprobieren zu lassen, neue Wege selbst zu entdecken und neue Bewegungsschemen zu entwickeln, stets anhand ihrer ganz persönlichen Möglichkeiten. Jeder in seiner Rolle soll das Vertrauen in sein eigenes Experimentierungspotential entwickeln können. Jeder Mensch verarbeitet Kenntnisse auf individuelle Art. Jede Person bewegt sich auf ganz besondere und persönliche Weise. Jeder Mensch lernt auf seine eigene individuelle Art und Weise.

Nun kann dieses gegenseitige Zusammenwirken in einer neuen interaktiven Qualität arbeiten. Der eine lernt, sich zu helfen wissen und seine Bewegungsfähigkeiten zu entwickeln, oder er lässt sich mobilisieren und erweitert dabei seine Körperwahrnehmung auf angepasste Weise. Der

andere lernt mithilfe von klaren Konzepten seinen Begleitungsprozess über Bewegung zu verbessern und neue Unterstützungsmöglichkeiten zu entwickeln. Dies geschieht mit der Achtung auf die eigene Gesundheit: der Betreuer hat die Aufmerksamkeit bei sich - der Patient ist ein lernendes Wesen und sollte ein echter Lernpartner sein, auch wenn seine Restfähigkeiten noch so gering sind... So kann er seine Vitalfunktionen, wenn auch minimal, unterstützen. Im pflegerischen oder therapeutischen Austausch interagieren, bedeutet die Begleitung mit all unseren Sinnen zu gestalten und dies ganz besonders mit dem kinästhetischem Sinnessystem!

Die wahre Autonomie ist diejenige, die wir uns selber erarbeiten, um mehr Sicherheit und Selbstvertrauen zu erfahren. Wir können manchmal im Leben die Abhängigkeit von Bezugspersonen erfahren – als Baby oder Kind, falls wir krank oder verletzt sind, wenn wir älter werden oder neue sportliche Heldentaten erlangen wollen etc. : Gerade dann wird die angebotene professionelle Qualität der Begleitung und der Unterstützung essentiell - im Namen einer würde- und respektvollen Interaktion.



Décembre 2009
parution lors du salon de l'infirmier luxembourgeois 2010