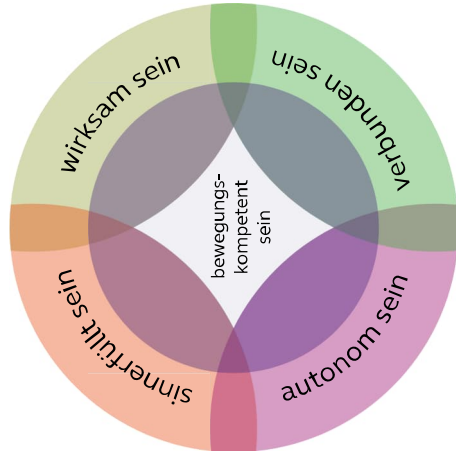


Die Grundlage der Mobilität ist Bewegungs-kompetenz – Lebensqualität neu denken

Diakon Stephan Posse erklärt wie Bewegung und Lebensqualität zusammenhängen. Ein Bericht über Kinaesthetics.

Als Kinaesthetictrainer bin ich fasziniert von der Bedeutung der Bewegung für das menschliche Leben. Für mich geht es hier aber nicht nur um die Mobilität, sondern auch um die vielfältige Auswirkung von Bewegungskompetenz auf die Lebensqualität. Dazu möchte ich Ihnen das **integrale Lebensqualitätenmodell** von Hennessey und Knob vorstellen und dann auf die Umsetzung des Handlungs- und Bewegungskonzepts **Kinaesthetics** im Bereich der Rummelsberger Dienste für Menschen mit Behinderung (RDB) eingehen.

Dimensionen der Lebensqualität



Grafik nach: modell-iq.net/dimensionen/; Auszubildender Tino Ziegerer – BBW Areal K3

Im Mittelpunkt dieses Modells steht der Aspekt **„bewegungskompetent sein“**.

Unter Bewegungskompetenz wird die Fähigkeit verstanden, die individuellen Möglichkeiten der

eigenen Bewegung zu entwickeln und anzupassen. Dies kann ich machen, indem ich mich gezielt mit der bewussten und auch differenzierten Bewegungswahrnehmung auseinandersetze, bzw. meinem Gegenüber ermögli- che.

Außen sind die Dimensionen angeordnet, die den Bezug zu den Lebensqualitäten aufnehmen. Eine davon ist **„wirksam sein“**. Das Gefühl von Selbstwirksamkeit ist für Menschen unabdingbar, um psychisch und physisch gesund zu bleiben und Resilienz aufzubauen. Selbstwirksamkeit bedeutet, die innere Überzeugung zu haben, schwierige oder herausfordernde Situationen aus eigener Kraft heraus gut meistern zu können.

Eine weitere Dimension ist das **„autonom sein“**. Was so viel bedeutet wie Unabhängigkeit oder Selbstständigkeit. Dies kann verschiedene Facetten haben. Ich habe etwa die Auswahlmöglichkeit von mehreren Alternativen. Autonomie kann aber auch die Unabhängigkeit von Zwängen sein. Das können innere Zwänge sein, die mich beeinflussen oder äußere Rahmen, die mein Handeln einschränken. Die nächste Dimension ist **„verbunden sein“**. Dies wird assoziiert mit Verständnis, Geborgenheit, Sicherheit, Zugehörigkeit und Liebe. Wenn wir verbunden sind, fühlen wir uns nicht allein. Im Grunde ist es ein Wunsch nach unserem ursprünglichen Sein. Verbunden sein meint sowohl das positive Gefühl, das in uns beim Zusammensein mit anderen Menschen entsteht, als auch das gute Gefühl, das bei anderen beim Zusammensein mit uns entsteht. Die bekannte Aussage von Martin Buber „Der Mensch wird am Du zum Ich“ impliziert dies.

Die letzte Dimension ist das **„sinnerfüllt sein“**. Mein Handeln muss sinnvoll sein. Der Wunsch nach einem höheren Sinn stelle ich mir. Was ist mein Beitrag? Man erlebt sich als Teil eines größeren Ganzen und wächst über sich selbst heraus.

Das menschliche Leben ist komplex und bedarf

Volker Deeg, Fachlicher Leiter und Mitglied der Geschäftsführung:

Für die RDB steht die selbstverständliche und die selbstbestimmte Teilhabe von Menschen mit Behinderung im Mittelpunkt ihres Handelns. Wir nehmen die UN Behindertenrechtskonvention ernst und wollen dazu beitragen, dass Menschen ihr Recht auf das Leben in der Gemeinschaft wahrnehmen können, soweit sie das wollen und es ihnen möglich ist. Ein wesentlicher Beitrag hierfür ist die Mobilität. Mit Hilfe von Kinaesthetics lernen Menschen, wie sie sich aufrichten, umsetzen oder fortbewegen können – und zwar, weil sie es wollen. Sie selber setzen sich ihre Ziele und entwickeln Bewegungsmöglichkeiten. Das schafft Autonomie und erzeugt Selbstwirksamkeit, d.h. das Erleben, dass ich meine Situation beeinflussen kann. Damit stärkt Kinaesthetics den ganzen Menschen!

Aber auch für Mitarbeitende trägt Kinaesthetics zur Verbesserung der Arbeitszufriedenheit bei: Wo ihre Klient*innen sich Ziele setzen, sind diese motiviert und das Miteinander erfolgt auf Augenhöhe. Die gezielte Unterstützung der Ressourcen erleichtert die Bewegungsunterstützung im Alltag. Kinaesthetics ermöglicht durch die Reflexion der eigenen Bewegung einen Schutz vor Überlastung. Damit bleiben unsere Mitarbeitenden gesund!

Als RDB investieren wir daher in die Ausbildung und die Begleitung von Mitarbeitenden für die Anwendung der Werkzeuge und Vorgehensweisen von Kinaesthetics.



einer Reflexion. Das integrale Lebensqualitätsmodell macht deutlich, dass Bewegungskompetenz eine Grundlage für die Erfüllung von Grundbedürfnissen ist und Entwicklung ermöglicht. Bewegung ist also nicht nur Mobilität, sondern auch Weiterentwicklung im menschlichen Dasein. Für mich als Mitarbeiter*in und für mein Gegenüber.

„Alles Leben ist Bewegung. Ohne Bewegung ist Leben nicht möglich.“

Moshe Feldenkrais

Die RDB hat bewusst das Handlungs- und Bewegungskonzept **Kinaesthetics** im fachlichen Konzept integriert. Die Klient*innen und die Mitarbeitenden erlernen das „wie“ der Bewegung durch das bewusste Wahrnehmen der eigenen Bewegung. Bewegungen im Alltag fördert und ermöglicht Selbstständigkeit und Selbstwirksamkeitserleben. Eine Grundlage für die Teilhabe. Mitarbeitende lernen eine differenzierte Bewegungswahrnehmung und somit die Möglichkeit des Eigenschutzes durch

Vermeidung von ungünstigen Bewegungsabläufen. Geschult wird bewusst in Inhouse-Seminaren mit Praxisbegleitung, um Lernprozesse vor Ort in Realsituationen umzusetzen. Weitere Unterstützung wird durch individuell abgestimmte Praxisbegleitung ermöglicht. Hierzu läuft aktuell die Aktion Sinn-WERT statt. Eine Weiterqualifizierung wird durch einen Aufbaukurs Kinaesthetics ermöglicht, in welchem die Praxisbegleitung in der Schulung integriert ist. Im Herbst 2024 startet die Weiterbildung Peer-Tutoring Kinaesthetics um die Anleitungsqualifikation in den Einrichtungen/Bereiche zu installieren.

Kinaesthetics-Schulungen finden auch im Bereich der Altenhilfe, Kindertagesstätten und Schulen statt. Denn Lebensqualität ist überall wichtig und hier ist die Bewegungskompetenz eine Grundlage!



Stephan Posse, Diakon; Gesundheits- und Krankenpfleger, Kinaesthetics-Trainer; Studienleiter an der Diakonischen Akademie in Rummelsberg