

Vorwort zur 2. Auflage

*Es ist nicht genug, zu wissen,
man muss es auch anwenden,
es ist nicht genug, zu wollen,
man muss es auch tun.* (J.W. v. Goethe)

Nachdem die erste Auflage dieses Buches vom Fachpublikum schnell und anerkennend angenommen wurde, entstand die Idee, es in überarbeiteter und erweiterter Form neu herauszugeben. Mittlerweile befindet sich Kinästhetik als Unterrichtsfach in den Berufsfachschulen der verschiedenen Pflegeberufe. Das wirft Verunsicherungen auf, wie die Inhalte der Kinästhetik unterrichtet werden können, so dass sich die Bewegungs- und Handlungskompetenz der Auszubildenden entwickeln und erweitern kann. Mit einer ausschließlich kognitiven Vermittlung der Grundsätze der Kinästhetik ist es nicht getan. Erst wenn sich die sensomotorische Kompetenz des Einzelnen entwickeln kann, findet dieses Konzept seinen Wert und seine Anwendungsmöglichkeiten im pflegerischen Handeln. Um diese Absichten zu verfolgen, wurde gerade der dritte Teil des vorliegenden Buches „Kinästhetik in der pflegerischen Anwendung“ erheblich erweitert, durch didaktische und methodische Hinweise ergänzt und mit begleitendem Videomaterial versehen.

Durch die Veröffentlichung des vorliegenden Buches möchte ich die Verbreitung des Konzeptes Kinästhetik unterstützen, Hilfen zum Kennenlernen und Weiterlernen nach der Teilnahme an einem Kinästhetik-Grundkurs geben. Kinästhetik dient der Gesundheit des Patienten und der Pflegeperson gleichermaßen. Bei genauerer Betrachtung wird allerdings deutlich, dass die Pflegeperson zuerst für sich lernt, um die körperlichen und kommunikativen Fähigkeiten zu entwickeln, die sie für die Gestaltung einer fördernden sensomotorischen Interaktion mit dem Patienten im Pflegeprozess benötigt. Diese Fähigkeiten stellen eine hohe berufliche Kompetenz dar. Erst dadurch wird es möglich, die Bewegungsdefizite des Patienten auszugleichen und die Wiedererlangung von Gesundheit, Wohlbefinden und Lebensqualität zu unterstützen.

Ein Buch als Lernmedium für ein Bewegungskonzept? Dies ist grundsätzlich ein schwieriges Unternehmen, da die Reflexion und die Erweiterung des Bewegungsverhaltens das tatsächliche Erleben und Tun voraussetzen. Ebenso verhält es sich mit einem Lernmodell über die Grundlagen der menschlichen Bewegungs- und Wahrnehmungsfähigkeit: Es wird Theorie und somit körperlich unwirksam bleiben, sofern es nicht auch tatsächlich in Bewegung erfahren und reflektiert wird. Die Dreiteilung dieses Buches bietet die Möglichkeit eines erfahrungsbezogenen Lernens und Unterrichtens: Grundlegendes zur Herkunft der Methodik und zu Aspekten des menschlichen Bewegens und Wahrnehmens (Teil I) wird durch Bewegungsexperimente und Bewegungslernen erfahrungsbezogen vermittelt (Teil II), abschließend werden die idealtypischen Anwendungsmöglichkeiten in der pflegerischen Praxis, unterstützt durch Videomaterial auf CD-Rom, vorgestellt (Teil III).

Dieses Buch kann und will kein Ersatz für das kommunikative Bewegungslernen mit Kinästhetik sein, das in Kursen und Trainings unter Anleitung durch qualifizierte Lehrende und durch den sensomotorischen Austausch der Teilnehmerinnen und Teilnehmer miteinander geschieht. Ich hoffe aber, dass es die Lesenden motiviert, sich auf einen Weg zu begeben, dessen Ziel einerseits ein lebenslanger Lernprozess für die eigene Gesundheit ist und andererseits eine erfolgreiche kommunikative Arbeit mit Menschen unterstützt, in der weder die Sorge um die eigene Gesundheit noch das Wohl der pflegeabhängigen Menschen vernachlässigt werden.

An dieser Stelle möchte ich den Menschen danken, die mir für die Erstellung der Videofilme und der erweiternden Fotoserien ihre Zeit zur Verfügung gestellt und mir geholfen haben. Des Weiteren danke ich den Mitarbeiter/innen der Fachredaktion Pflege des Georg Thieme Verlags für ihre kompetente Unterstützung bei der Überarbeitung des vorliegenden Buches.

Berlin, im Juli 2004

Ina Citron



„Die Lernfähigkeit des Menschen durch den eigenen Körper zu entdecken und sie in sanften, organischen Bewegungen zu kommunizieren und weiterzuentwickeln ist das grundlegende Thema meiner Arbeit.“

Ina Citron ist Dipl. Sozialpädagogin, Sportpädagogin und lizenzierte Sporttrainerin, NLP-Lehrtrainerin des Deutschen Dachverbands für Neurolinguistisches Programmieren e.V. und Kinästhetik-Lehrtrainerin der Deutschen Gesellschaft für Kinästhetik und Kommunikation e.V. Sie lehrt seit 1990 Kinästhetik in der Fort- und Weiterbildung für pflegerische, therapeutische, pädagogische und soziale Fachberufe, seit 1995 bildet sie Kinästhetik-Trainerinnen und -Trainer aus. Außerdem arbeitet sie in Berlin in einer freien körperpädagogischen Praxis mit von schweren Behinderungen betroffenen Kindern und Erwachsenen sowie deren Angehörigen.

Geleitwort

„Es geht darum, einen erlebbaren Standort und nicht mehr nur einen gewußten Standort einzunehmen.“
(Heinrich Jacoby)

Eine der Hauptaufgaben von uns Menschen ist es, Wahrnehmung, Körperreaktionen, Gefühle, Denken, Verhalten und Sein in einem Prozeß so zusammenzufassen, daß wir ein stimmiges Selbstkonzept und Weltbild entwickeln und aufrechterhalten können. Dies geschieht, indem wir auf der Grundlage unserer individuellen Einstellungen und Überzeugungen Bedeutungen und Erklärungen von Handlungen und Verhalten erzeugen und diese mit den verhaltensauslösenden Erinnerungen und zukünftigen Erwartungen in einem gegebenen sozialen und natürlichen Kontext verknüpfen. Ein Großteil dieser Entstehung des Selbstbildes spielt sich außerhalb der bewußten Wahrnehmung ab. Die menschliche Sprache, das bevorzugte Instrument des Bewußtseins und zwischenmenschlicher Kommunikation, wird ebenfalls stark von unbewußt bleibenden Faktoren geleitet. Um so mehr sind unsere emotionalen Reaktionen (z. B. Angst), körperlichen Empfindungen (z. B. Muskelspannung) und unsere Ausdrucksbewegungen unbewußt.

Das vorliegende Buch handelt von menschlicher Kommunikation unter besonderer Berücksichtigung der sensomotorischen Kommunikation zwischen Personen. Zu einem Zeitpunkt, in dem noch nicht einmal die menschliche Kommunikation in ihrer Vielfalt vollständig erfaßt und systematisiert ist, stellt sich die Frage, ob die Bedeutung der sensomotorischen Aspekte zwischenmenschlicher Interaktionen für die Entwicklung des Menschen in seinen sozialen Kontexten (Familie, Gesellschaft, Kultur etc.) eine befriedigende Erklärung erlaubt.

Kommunikation ist ein Begriff mit vielen Bedeutungen. Wenn Sie mit einem anderen Menschen kommunizieren, hören Sie dessen Sprache und Stimme, nehmen dessen Verhalten und körperliche Reaktionen wahr und reagieren mit Ihren eigenen Gedanken, Worten, Gefühlen und körperlichen Reaktionen auf das Wahrgenommene: Jeder Kommunikationsschritt ist eine Antwort auf eine vorherige Aktion und enthält damit eine spezifische Reaktion. Unsere Bewegungen und körperlichen Reaktionen sind eine Widerspiegelung unserer Gedanken und Gefühle und machen unsere innere Einstellung im Ausdruck einer Körperhaltung bereits sichtbar, bevor wir beginnen zu sprechen.

Individuelle Kommunikationsfähigkeit und deren Voraussetzungen werden während der lebensgeschichtlichen Entwicklung eines Menschen in einem spezifischen sozialen und kulturellen Kontext herausgebildet.

Sensomotorische Kommunikation ist ein besonderer Bestandteil in der Eltern-Kind-Beziehung, durch sie entsteht das erste sozial-emotionale und psychophysische Lernfeld eines Kindes.

Da in nahezu allen zwischenmenschlichen Interaktionen kommuniziert wird, haben selbst geringe Veränderungen oder Verbesserungen eine multiplizierende Wirkung auf den Effekt des Kommunikationsgeschehens. Um so mehr ist bekannt, daß bei Einschränkungen in der Entwicklung, Beziehungsfähigkeit und den Entfaltungsmöglichkeiten eines Menschen, bei einer angestrebten Korrektur und Lösung auf allgemeine Kommunikationsmethoden und spezifische Interventionstechniken mit Bewegung, Atmung und Körper in besonderer Weise zurückgegriffen wird.

Kinästhetik versteht sich als ein Modell sensomotorischer Kommunikation, mit dem einerseits das Bewegungsverhalten eines Menschen in sozialen Kontexten bewußt analysiert, geplant und gestaltet werden kann. Darüber hinaus stellt Kinästhetik Ihnen Methoden, Interventionstechniken und Möglichkeiten der Anpassung und Veränderung zur Verfügung, die helfen können, die körperlichen Erscheinungen von Gesundheitsproblemen und anderen Einschränkungen im alltäglichen und beruflichen Leben zu erkennen und zu überwinden.

In jeder beruflichen Tätigkeit mit jungen oder älteren Menschen, die aufgrund von Entwicklungsbehinderungen, Krankheiten oder Alterserscheinungen in ihrer Bewegungs- und Entfaltungsmöglichkeit eingeschränkt sind, stellt die Fähigkeit, sensomotorische Methoden der Kommunikation zielgerichtet und handlungsorientiert einzusetzen, eine hohe professionelle Kompetenz zur Wiedererlangung oder Förderung der Gesundheit dar.

Nicht alleine für soziale und pflegende Berufe ist die Bewußtheit über die sensomotorischen Seiten der menschlichen Kommunikation von Bedeutung. Sich selbst in der Interaktion mit Menschen körperlich erleben und angleichen zu können heißt, sich selbst wahrzunehmen und die Wirkung der Botschaften des anderen in ihren körperlichen, emotionalen, sozialen, kognitiven, sinnlichen etc. Aspekten zu erleben.

Wohlbefinden und Gesundheit drücken sich körperlich aus: unmittelbar und eindeutig. Aufmerksam und achtsam für die eigenen körperlichen Hinweise und Botschaften zu werden verhilft Ihnen zu einer harmonischen Form der Selbstregulierung, fördert Ihre Gesundheit und unterstützt einen kreativen Umgang mit sich selbst und folglich auch mit anderen Menschen.

Den Bereich der sensomotorischen Kommunikation und Bewegungstätigkeit im Rahmen der menschlichen Kommunikationstätigkeit zu sehen ist ein innovativer

Zugang. Betrachten wir den Kommentar einer Patientin: „Wenn Sie mit mir gehen, fühle ich in mir Ihre Kraft zu Gehen. Ich nehme teil an der Stärke und Freiheit, die Sie besitzen. Ich habe teil an Ihrer Kraft, Ihrer Wahrnehmung, Ihren Gefühlen, Ihrem Leben. Ohne es zu wissen, machen Sie mir ein großes Geschenk... Ich nehme teil an anderen Menschen, wie ich an der Musik teilnehme. Ob es andere Menschen mit ihren eigenen, natürlichen Bewegungen sind oder die Bewegung der Musik, immer teilt sich mir dieses Gefühl der lebendigen Bewegung mit – nicht nur der Bewegung, sondern auch des Lebens.“ (Oliver Sacks: *Awakening – Zeit des Erwachens*, S. 337)

Das vorliegende Buch bietet die Möglichkeit, einige wesentliche Schritte in dieses vernachlässigte Gebiet hinein zu tun. Und es ist das besondere Verdienst der Autorin, daß auf alle wesentlichen Komponenten der Wahrnehmung, des Erlebens und der Korrektur sensomotorischer Kommunikation eingegangen wird.

Die Sprache sensomotorischer Kommunikation sind die strukturellen Bedingungen des Körpers, seine Mög-

lichkeiten zur kinästhetischen Selbstwahrnehmung, die Analyse des Bewegungsverhaltens und der Faktor des Gleichgewichts im Schwerkraftfeld. Das Buch, das Sie in Ihren Händen halten, leistet nützliche Hilfestellungen, um sich der sensomotorischen Kommunikation bewußt zu werden und die eigene sensomotorische Kompetenz persönlich wie beruflich zu erweitern.

Auch wenn das vorliegende Buch für Menschen geschrieben wurde, die eine soziale und pflegerische Tätigkeit ausüben, wendet es sich gerade auch an jene, die den „eigenen Tempel der Seele“ und den „Resonanzraum des Geistes“ kennenlernen und erweitern möchten.

Berlin, im Juli 1998

Johann W. Kluczny

Dipl.-Psych., Dipl.-Soz., Psychologischer Psychotherapeut, Vorstandsmitglied und wissenschaftlicher Beirat der Deutschen Gesellschaft für Kinästhetik und Kommunikation e. V.