

KINAESTHETICS IM „KONVIKTSGAART“

BEWEGT EUCH!

Text **Vibeke Walter**

Unter dem Motto „Bewegung – Quelle unseres Lebens“ organisierte die Kinaesthetics Lëtzebuerg asbl zusammen mit dem RBS – Center fir Altersfroen am 19. Juni 2018 eine Fachtagung im hauptstädtischen „Konviktsgaard“. Rund 45 Teilnehmer, teils mit Kinaesthetics-Vorkenntnissen, teils ohne, erlebten dabei am eigenen Körper die wichtige Rolle, die Bewegung ein Leben lang in unserem Alltag spielt.



Beim gemeinsamen Brainstorming, zu dem Kinaesthetics-Trainerin Doris Schneider-Peter (*Foto oben rechts*) die Anwesenden nach der Begrüßung durch Moderatorin Vibeke Walter (RBS) herzlich einge-

laden hatte, wurde das Leitmotiv des Tages noch einmal ergänzt: Bewegung ist nicht nur Quelle, Bewegung IST Leben! Das Thema war damit gesetzt und wurde von Dr. Alexis Lion, Direktionsbeauftragter und Koordinator

der *Fédération Luxembourgeoise des Associations de Sport de Santé (ALSS)* (s. auch www.sport-sante.lu) anschließend in seinem spannenden Vortrag aufgegriffen und fortgeführt. Dr. Lion ermöglichte auf fundierte Weise



**Bewegung ist mehr als nur ein Wort:
Praktische Übungen und
Tanzimprovisationen machten das
Konzept Kinaesthetics lebendig**



**Überzeugender Gastredner:
Dr. Alexis Lion (ALSS)**



den theoretischen Einstieg und wies u.a. darauf hin, welche fatalen Folgen Bewegungsmangel nach sich ziehen kann. So gilt körperliche Inaktivität als vierthäufigste Todesursache weltweit, nach Bluthochdruck, Rauchen und Diabetes und noch vor Übergewicht und Alkoholmissbrauch. Anders ausgedrückt: 10% aller Todesfälle sind

auf akuten Bewegungsmangel zurückzuführen. Regelmäßige körperliche Aktivität, und damit ist keinesfalls Hochleistungssport gemeint, kann dagegen Erkrankungen wie z.B. Demenz, Depressionen, verschiedenen Krebsformen, Hüftfrakturen, Diabetes 2 oder kardiovaskulären Beschwerden erfolgreich vorbeugen. Positive Aus-

wirkungen lassen sich dabei nicht nur auf der körperlichen, sondern auch der mentalen, emotionalen und sozialen Ebene beobachten.

Insbesondere Pflegekräfte, die, so Dr. Lion, überdurchschnittlich oft im Vergleich zu anderen Berufsgruppen unter physischen und psychischen



Die Tagung gab neben viel Bewegung auch Gelegenheit zu Austausch und Reflexion

Belastungen bzw. Krankheiten leiden, sollten darauf achten, sich *gut* zu bewegen. Auch wenn sie im Rahmen ihrer Tätigkeit kaum über Bewegungsmangel klagen können, ist die oft unachtsame, rein funktionale Art und Weise, eventuell gekoppelt mit Rauchen und unausgewogener, unregelmäßiger Ernährung, für Körper und Seele kontraproduktiv.

Genau hier setzt das Konzept Kinaesthetics an, das Qualität und Achtsamkeit unserer Bewegung im professionellen, aber auch privaten Alltag in den Mittelpunkt stellt (s. Kasten). Auch in Luxemburg machen sich immer mehr Institutionen aus dem Pflegebereich auf den Weg, entsprechende Lernprozesse zu initiieren. So gaben während der Tagung Arbeitsgruppen unter der Leitung von Dorothee Lichtenhal (Servior „Schlassbléck“ Vianden) sowie Marion Gaub, Steffi Klotz und Frank Allard („Haus Am Klouschter“ Mondorf) anhand von Plakaten Einblick in haus-

interne Projekte in der Altenhilfe und Behindertenarbeit. Sie zeigten auf anschauliche Weise, wie vor allem auch pflegebedürftige Menschen von Kinaesthetics profitieren können, dank dessen sie eigene Ressourcen und Kompetenzen erfolgreich (wieder) entdecken können.

In einem praktischen Lernzyklus mit drei verschiedenen Workshops unter Leitung von Viviane Fischbach, Barbara Delville-Pirlot, Mary Weisser-Cassao, Carole Buck, Daniela Bohn und Frank Allard beschäftigten sich dann auch die Teilnehmer der Tagung aktiv mit Themen wie „Schwerkraft: Freund oder Feind?“, dem Wahrnehmen und Erkennen von Möglichkeiten des eigenen Bewegungsradius sowie der unterstützenden Möglichkeiten, die uns Arme und Beine im Hinblick auf Bewegung bieten. Letztere ist das Fundament all unserer Aktivitäten im Alltag und es wurde deutlich, wie wichtig es ist, sich ein Leben lang achtsam damit zu beschäftigen.

WAS IST KINAESTHETICS?

Kinaesthetics ist ein Bildungssystem, das von den US-Amerikanern Dr. Lenny Maietta und Dr. Frank Hatch ab Ende der 70er Jahre entwickelt wurde. Es stellt die Rolle der eigenen Bewegung in den Mittelpunkt, um Gesundheits- und Lernprozesse ein Leben lang zu unterstützen.

Die Anwender erfahren, wie sie die Vielfalt ihrer Bewegungsmöglichkeiten entwickeln und nutzen, um ihre Fähigkeiten im alltäglichen oder professionellen Tun stets neu anpassen zu können.

Im Gesundheitswesen lernen sie, gesund und achtsam mit ihrem eigenen Körper im Alltag umzugehen.

Betreute Menschen werden durch gezieltes Führen und Folgen dabei begleitet, neue Bewegungswege selbst zu gestalten und auf diese Art ihre inneren Prozesse im Hinblick auf die eigene Gesundheit, Selbstvertrauen und Wohlbefinden effektiv zu beeinflussen.

Mehr Infos auch auf:



www.kinaesthetics.lu

Abschluss des intensiven Tages, der viel Gelegenheit zum Austausch und Ausprobieren gab, war eine spontane Tanzimprovisation, angeregt von der Tänzerin und Choreographin Sabine Sauer. Ein besonderer Dank gilt neben all den Mitwirkenden des Organisationskomitees der Übersetzerin Micheline Pirlot, die für sprachliche Unterstützung sorgte sowie dem Kinaesthetics-Joker Nico Schneider, der sich um einen reibungslosen Ablauf kümmerte. «