

# Bewegen statt Heben

## Kinaesthetics Trainingstage bei der Volkshilfe Salzkammergut.

Was haben Kinaesthetics und ein Walzer gemeinsam? Bei beiden sind die theoretischen Grundbegriffe schnell erklärt – Freude und Erfolg erreicht man aber erst durch regelmäßige Übung. Auch heuer war es wieder toll an den Kinaesthetics-Trainingseinheiten teilzunehmen. Am ersten Tag zeigte uns Lucy die praktischen Anwendungsmöglichkeiten bei den KlientInnenen vor Ort. Mitarbeiter/innen vom Team Laakirchen wählten Personen aus, die regelmäßig von den Kolleg/innen betreut werden, bei denen das Training vor Ort möglich war und die natürlich auch damit einverstanden waren.

In der gewohnten Umgebung der Klient/innen probierten wir zum Beispiel Transfer aus dem Bett, Transfer im Bad, Unterstützung beim Gehen usw. Lucy bewegte die Klient/innen, ließ dabei mithelfen, animierte und leitete an. Wir probierten und beobachteten. Es war oft mehrmaliges Anleiten nötig, um die Klient/innen (aber auch uns) aus gewohnten

Bewegungsmustern zu „befreien“. Als praktische Hilfsmittel wurden alltägliche Dinge wie Decken, Stockerl oder vorhandene Möbel verwendet. Wenn ein/e Klient/in sich nicht an die Umgebung anpassen konnte, zum Beispiel bei einem hohen Duscheinstieg, wurde einfach die Umgebung angepasst - ein Trittbrett wurde als Zwischenstufe beigelegt.

Am zweiten Tag konnten wir noch besondere Wünsche äußern und trainierten miteinander. Dabei sammelten wir einige Erfahrungen: Wie fühlt sich das an als Bewegte/r oder als Bewegende/r? Woran kann es liegen, wenn es stockt?

Besonders beeindruckend war, Bewegungen mit geschlossenen Augen auszuführen – man fühlte jede kleinste Blockade. Durch Veränderung der eigenen Position oder der Stellen, an

denen man die Person anfasste, konnte man den Bewegungsfluss harmonisieren.

Die Umsetzung der kinaesthetischen Übungen fördert die Selbstständigkeit der Klient/innen, die Gesundheit der Betreuer/innen durch rücken schonende Arbeitsweise und die Sicherheit beider.

**Vielen Dank an Lucia Hofer für das tolle Training!**

*Christine Gehmayr*

