



Partnerin  
**Kinaesthetics**  
Deutschland

**ew** eva weißmann  
**tanzt**heatertherapie  
feldenkrais

Internetseite für Feldenkrais, Psychotherapie, Kinästhetik:  
[www.eva-weissmann.de](http://www.eva-weissmann.de)

Internetseite für Tanz:  
[www.wearewe.de](http://www.wearewe.de)

Bürgerwehrstraße 19  
79102 Freiburg  
Tel.: 07633-8671  
Email: [weareweevattt@web.de](mailto:weareweevattt@web.de)

## **ANGEBOTE AN AUSBILDUNGSSTÄTTEN UND PFLEGEEINRICHTUNGEN**

SUPERVISION/COACHING und FORTBILDUNGEN

**FÜR PFLEGERINNEN UND PFLEGENDE ANGEHÖRIGE  
PFLEGEDIENSTLEITUNGEN, ÄRZTINNEN u.a.**

*BAUSTEINE, die ich nacheinander, einzeln oder in Kombinationen unterrichten kann, als:*

- Fortbildung,
- Selbsterfahrung oder
- theoretischen Unterbau zu Supervisionen

### **A FELDENKRAIS**

*in der Gruppe:*

- zur Ruhe kommen,
- Stressbewältigung,
- Entspannung,
- Optimierung eigenen Bewegungsverhaltens,
- Bewußtheit,
- Verhaltensflexibilität

*als Einzelbehandlung:*

- Selbstfürsorge,
- Berührtwerden,
- Bewegwerden,
- neue Muster

**FELDENKRAIS ALS BRÜCKE ZUR KINÄSTHETIK UND ZU TRANSFERS:**  
*funktionale Bewegungen, Bewegungsspüren*

*Die Feldenkrais-Methode ist auch ein effizientes Feld, um Achtsamkeit und Selbstreflexion an der eigenen Bewegung und Wahrnehmung zu üben.*

**B KINÄSTHETIK**

*sowohl  
die KINÄSTHETIK, wie sie sich für die PFLEGE entwickelt hat, als auch  
die KINÄSTHETIK in ihrem URSPRUNG, also*

*Von der Persönlichkeitsentwicklung & und Gesundheitsfürsorge zu neuer  
Pflege und Betreuung;  
miteinander Interagieren, Entdecken von Alternativen in der Lebensführung,  
Sanftheit statt Überanstrengung und  
kreatives Lernen, Freude am Bewegen, als sanfter Tanz , „Gentle Dance“ :*

*Das ist*

**URSPRUNGS-KINÄSTHETIK ALS BASIS und heutige KINÄSTHETIK für  
die TRANSFERS und die PFLEGE**

**C COACHING, BERATUNG, SUPERVISION PSYCHOTHERAPIE**

**ZU THEMEN EINES TEAMS, DER FAMILIE, ZU KONFLIKTEN...**

*in der Gruppe  
Stressminderung, Gespräch, Meditation, Hinweise und Tipps zu Konflikten und  
Familie, Übungen zur Wechselbeziehung von Körper, Geist und Seele,  
Rollenspiele, z.B. Oper - Täter, Pflegenden - Betreute*

*einzelnen*

*Thema Familie und Thema persönliche Entwicklung : hier ist auch die eigene  
innere Arbeit und Selbstreflexion notwendig*

**D TANZ UND KÖRPERERLEBEN**

*freie Bewegung und gesunde Bewegung*

*sanfter Tanz, Freude, Ausdruck und Selbstveränderung*

*Der Tanz kann ein Element sein - neben anderen - innerhalb einer Fortbildung  
oder Selbsterfahrung, **wo es um Entspannung, Stressmanagement,  
Körperbewußtheit und Achtsamkeit geht** .*

Im folgenden finden Sie Beispiele von Fortbildungen und Supervisionen, die ich gegeben habe bzw. plane. Die Inhalte können kombiniert und verändert werden:

**I SUPERVISION, prozessorientiert**

**II ERWEITERTE FELDENKRAIS-ARBEIT**

**III KINÄSTHETISCHES LERNEN IN DER PFLEGE**

**IV SELBSTPFLEGE - ENTSPANNUNG - BEWEGLICHKEIT**

**V TEAMENTWICKLUNG, INNERE ARBEIT, ROLLENSPIELE**

**VI STRESSMANAGEMENT UND ACHTSAMKEIT**

**VII MIT LEIB UND SEELE DIE BEZIEHUNG AUFNEHMEN**

**VIII HALTUNGEN**

**IX BERATUNG**

**X TANZ**

**AKTIVES WERTSCHÄTZEN UND ERNSTNEHMEN**

**I SUPERVISION, prozessorientiert**

**WERTSCHÄTZUNG, SELBSTHILFE, GEMEINSCHAFT, GESUNDHEIT**

**PRAKTISCHE ÜBUNGEN - GESPRÄCH - ROLLENSPIELE**

Ich möchte gerne Freude und Gespräche zu Problemen, eine humane Einstellung und Theorie zusammenbringen in einer Supervision für AltenpflegerInnen, die zugleich eine Fortbildung ist. In der Arbeitsweise, die ich gelernt habe, sind alle Meinungen, alle Parteien, alle Stimmungen oder Themen willkommen. Diese können besprochen werden oder auch als Rollen dargestellt werden, ohne dass die Rolle mit einer bestimmten Person oder Gruppe gleichgesetzt wird. Viele Rollen und Haltungen betreffen nicht nur die Altenpflege, sondern drängen allgemein in unserer Gesellschaft auf Lösung. Wir werden kritische Stimmen oder Verurteilungen ebenso aufs Tapet bringen wie liebevolles Engagement, Hoffnungslosigkeit genauso ernst nehmen wie

Herzlichkeit, Depressivität so wichtig nehmen wie Erfolge. Methoden der Körperarbeit und Konfliktlösung kurbeln den Fluss der Auseinandersetzung an, damit ein Sprechen über Erlebnisse und Nöte sich nicht im Kreise dreht. Zusätzlich zu üblicher Supervision umfasst die Gruppe Theorie, z.B. zu Stress, zu Immunität, zu Selbstmanagement, zu Meditation und Übungen, die auch als ein tägliches Selbsthilfeprogramm benutzt werden können.

Ich stelle mir vor, dass wir am Anfang jeder Sitzung eine solche Übung machen, die eine Methode einführt, ein Thema abdeckt und alle Beteiligten hierarchiefrei in das praktische Geschehen und in den Wissensaustausch miteinbezieht. Beispiele von Themen sind:

- Immunsystem und Glücksgefühle
- Wertschätzung untereinander und in der Gesellschaft
- Erleichterungen für Körper, Bewegung, Lagerungen und Handling: Beteiligung der alten Menschen, Menschen mit Demenz oder Behinderungen...
- Stress, Burn out und eigene Bedürfnisse
- Körpersignale
- Bewegungswahrnehmung, Bewegungsentwicklung und Gehirnstruktur
- Demenz als Krankheit, Prävention und Umgang damit
- Berührung, Beziehung und Kommunikation, Validation

Methoden, Techniken und Haltungen:

- Eingehen auf die andere, den anderen.
- Beziehungsarbeit und Körperbotschaften
- Gesprächsführung, verbal, paraverbal und averbal
- stille Meditation, Bewegungsmeditation und Prozess-Meditation
- Gruppenprozesse

Ziel sollte sein, Freude an diesem Zusammenkommen zu erleben, Neugierde zu pflegen und die Kompetenz für ein zufriedenes Lebensgefühl zu erweitern.

## **II ERWEITERTE FELDENKRAIS-ARBEIT**

### **SELBSTPFLEGE**

### **STRESSMANAGEMENT**

### **TEAMENTWICKLUNG**

### **BEWUßTHEIT und SELBSTWARNEHMUNG**

z.B. bei Transfers

mit speziellem Blickwinkel auf das **Thema**

### **ZEIT**

#### 1. SELBSTPFLEGE

Die Fortbildung legt eine intensive Basis in „Bewußtheit durch Bewegung“, den Lektionen der Feldenkrais-Methode. Hier spürt man sich selbst in sehr genauer und feiner Weise: die inneren Vorgänge während einfacher und langsamer Bewegung. Das Erleben umfaßt Entspannung und alternative

Verhaltensmuster. Diese überzeugen in dem, wie eine Haltung des „Sich-Zeit-Nehmens“ ZEITGEWINN schafft, Selbstfürsorge bahnt und vor Burn Out schützt. Dazu gehört, sich auf sich selbst einzulassen und über Anwendungen in der Praxis von Beruf und Alltag zu nachzudenken.

## 2. STRESSMANAGEMENT

Es folgen Rollenspiele und Kleingruppen-diskussionen zu den Fragen, wie jede(r) einzelne Stress, Hetze, Zeitdruck, Leistungsdruck und Ängste mit Abstand anschauen und erforschen kann, was man loslassen kann und wie man die Energie und Essenz der Stressoren (Stressmacher), der Arbeitsplatzatmosphäre oder der Gegenkräfte umformen kann. Mögliche neue Verhaltensweisen sind Abstand, Innehalten vor dem Tun, Ruhe durch Atem und Kraftersparnis.

Rollenspiele STRESSOR	- OPFER
TÄTER	- OPFER
ZEIT	- „GEIST“ AM ARBEITSPLATZ
EIGENBEDÜRFNIS	- GRUPPENNOTWENDIGKEIT.

## 3. TEAMENTWICKLUNG

In jeder Gruppe, also auch in Arbeitsteams, finden wir eine Vielfalt von Menschen, von Fähigkeiten und Schwächen, von Erfahrung, Talent und Power. Formal gibt es die offizielle Hierarchie; auf anderer Ebene bilden sich auch Stufen der Stärke, der Belastbarkeit, der beruflichen Erfahrung, der inneren Ruhe, der Zufriedenheit, der Empathie, der Mitmenschlichkeit usw. heraus. All dieses erhält Raum und ZEIT, indem wir es nicht einseitig als Eigenart einer einzelnen Person sehen, sondern als Rolle, Aspekt einer(s) jeden und zu einem Faktor machen, den jedes Individuum in sich selbst entdecken und in sich aktivieren kann.

Man kann Gemeinschaftsgefühle unterstützen, indem man alle Teile und Aspekte zunächst einmal wertschätzt, auch die „negativen“ wie Hilflosigkeit, Müdigkeit, Traurigkeit, Aggression usw. Wir werden diese nicht mehr, wie oft üblich, an einer Person haftend sehen, sondern als Element im System des Feldes. UND wir werden untersuchen, wie wir diese sogenannten negativen Elemente fruchtbar gebrauchen und umformen können. Beispielsweise kann man Müdigkeit für ein langsames Tempo nutzen. Beispielsweise kann man von der Aggression eines anderen Menschen ein wenig übernehmen und damit experimentieren; man kann Traurigkeit in Worte fassen...Diese Aktivitäten verändern das das Klima und ermutigen die anderen, auch „ganzer“ zu werden. Kein Mensch ist nur tüchtig, kein Mensch ist nur verdrossen, kein Mensch sollte nur nett sein usw. Alle gewinnen dabei, wenn wir Macht, Rivalität, Egoismus; Nachgiebigkeit, Demut, Passivität neu betrachten und fruchtbar benutzen...

Meine Methode ist eine Art „innere und tiefe Demokratie“, keine Vorschrift für Wohlverhalten.

Wir werden Gegenspieler als ROLLEN SPIELEN und Spieler und Gegenspieler in den Dialog leiten. Wenn wir sie nicht mehr als festgelegt betrachten, können

sie flexible Helferinnen werden.

#### 4. BEWUßTHEIT UND SELBSTWAHRNEHMUNG, z.B. bei Transfers

Hier kommen wir wieder auf direkte Körpererfahrungen zurück: Entspannung, Wohlgefühl, klares kinästhetisches Wahrnehmen der eigenen Bewegungen und des Atems. Nach erneuten Bewegungslektionen sammeln wir die Erlebnisse, die inneren Veränderungen und die Assoziationen. Diese werden notiert und systematisch untersucht für berufliche Situationen: Körperinteraktionen, Stress oder Teamaufgaben. Wir werden Fälle konstellieren oder auf Station praktisch in Angriff nehmen und darin probehandeln:

WIE KANN ICH BEWUßTHEIT, SELBSTWAHRNEHMUNG oder meine neuen Erkenntnisse aus der Feldenkrais-Arbeit am Arbeitsplatz anwenden für:

- Transfer und Umlagerungen
- Einlagen wechseln, umziehen
- Wünsche anderer
- meine Erschöpfung
- das viele Stehen
- eine schwierige Bewegung
- eine schwierige Begegnung
- wie gehe ich mit ZEIT um ?
- warum lasse ich mich in einen Sog von Zeitdruck ziehen und
- wie kann ich  
bei mir selbst bleiben?

Eine interessante Arbeitsweise zum Lernen finde ich, an ein und demselben Menschen (zu pflegende Person, KollegIn, Leitun...) schwierige Interaktionen - körperliche oder verbale - von verschiedenen PartnerInnen oder HelferInnen durchführen zu lassen, zu beobachten, dann die Unterschiede zu sammeln und damit zu neuen Lösungen zu kommen. Man kann das vor Ort machen oder nachspielen (als Rollenspiele).

### **III KINÄSTHETISCHES LERNEN IN DER PFLEGE KOOPERATION MIT ALTEN MENSCHEN, DIE EIGENE GESUNDERHALTUNG, die INTERAKTION MIT KRANKEN UND KOLLEGEN**

In meiner Arbeit mit alten Menschen, bei Behinderung, bei Demenz, nach Unfall, nach Operationen, im Krankenbett, bei chronischen Schmerzen u.v.m. verbinde ich Kinästhetik und die Feldenkrais-Methode. Die Ideen der Entlastung für Pflegende UND der Impulsgebung zu Lernen und Selbständigkeit der zu Pflegenden werden theoretisch erklärt und mit Partnerübungen, in Selbsterfahrung und mittels zahlreicher Aufgaben in die Praxis umgesetzt.

## **BAUSTEINE**

1.

**I** Erleben alleine und zu 2 oder 3: Aufgaben und Anwendungen kinästhetischen Verhaltens

**II** Überblick Über die Grundidee und die Konzepte: nicht tragen, sondern beteiligen/ Schulung in Beweglichkeit, Lernen, Gesundheit, Interaktion und Austausch

2.

**III** Konzepte Grundpositionen und Umgebung: Theorie und Praxis = je ein Beispiel und eine Aufgabe

3.

**IV** Konzepte Funktionale Anatomie: Knochen...Massen, Orientierung: vorne-hinten... und Menschliche Bewegung: Haltungs- und Fortbewegungsebenen: Theorie und Praxis = je ein Beispiel und eine Aufgabe

4.

**V** Konzept Anstrengungsarten : Ziehen, Drücken, Verstreiben...Theorie und Praxis = je ein Beispiel und eine Aufgabe und Zusammenfassung/Wiederholung

## **ZIELE**

1. eine Person, die sich selbst nicht ( gut) bewegen kann, so zu Bewegung und Gesundheit zu leiten, dass sie dabei lernt und flexibler und zufriedener wird.

2. Umlagern oder das Gewicht einer Person im Bett in eine neue Haltung oder vom Bett an einen anderen Ort leiten und umgekehrt...

3. Reagieren können auf jede individuelle Schwierigkeit und menschlich-abgestimmt sowie kreativ Lösungen für Alltagsnotwenigkeiten finden:

- selbständiges Essen erleichtern durch Anleitungen, Polster usw...,
- Zähneputzen u. a. unterstützen mit der ungewohnten Hand,
- zur Freude am Gehen zu verhelfen, z.B. sogar mit Prothese
- das Umsetzen von Rollstuhl auf den Stuhl attraktiv machen usw.

4. dem eigenen Burn Out vorbeugen und Patienten, betagte Menschen, kranke Kinder usw. nicht tragen, sondern Impulse, eben Informationen kinästhetischer, taktiler oder verbaler Art geben mit dem Ziel von Selbstbewegung oder Kooperation des zu Pflegenden

5. den eigenen Rücken gesund erhalten durch kinaesthetische Wahrnehmung von Skelett und Muskulatur

6. die Prinzipien und Konzepte der Feldenkrais-methode und Kinaesthetik im wesentlichen verstehen und so eine Interaktion mit den zu Pflegenden schaffen, bei der beide Seiten lernen, zu lernen.

7. die Freude an der eigenen Arbeit und der kinästhetischen Erleichterung genießen und mit Neugierde experimentieren

8. diese Freude optimieren durch die Leichtigkeit der Ursprungs-Kinästhetik

und ihrer tänzerischen Elemente

## **LERNINHALTE**

- Interaktionsarten
- Gehen und "gehen" im Bett...
- Berührung
- Selbsterfahrung in kinaesthetischer Wahrnehmung und im Gebrauch des eigenen Körpers
- Beweglichkeit erlernen und Bewegungen erleichtern
- Knochen sind zum Tragen da, nicht Muskeln / Prinzip der Unterstützung und des Sich-stützens
- Gewicht führen
- Kontakt an den Massen, Freiraum für die Zwischenräume
- Führen oder Leiten und Folgen
- Rollen: sich selbst und PartnerInnen, PatientInnen...
- mit Partner Bewegungssynchronisation lernen: Hängen, Verstreben, Sitzen...
- die Konzepte der Struktur des Körpers, der stabilen vs. instabilen Orte, der spiraligen Muster, der Bewegungs- und Haltungsebenen, der Grundpositionen, der Kontaktarten, der Umgebungsverbesserung und Umgebungsanpassung üben und verstehen.

## **IV SELBSTPFLEGE - ENTSPANNUNG - BEWEGLICHKEIT**

Allgemein gilt, daß jede Belastung und fordernde Tätigkeit auch Spannungen im Bewegungsapparat und in den Organen hinterläßt, die leicht zur Gewohnheit werden und Rückwirkungen u.a. auf das Nervensystem, das Denken, den Gebrauch des Körpers und den Schlaf haben. Dem kann man begegnen durch Feldenkrais-Lektionen „Bewußtheit durch Bewegung“, durch individuell abgestimmte Übungen des Umlernens (innere Arbeit an Körper und Geist/Prozessorientierte Meditation) und in Gruppen durch Diskussion und Reflexion zum gegenwärtigen Verhalten und zu neuen Perspektiven. Beispielsweise ist das Erinnern von kleinen, größeren oder auch Mini-Pausen sinnvoll; der Rhythmus des „Verschnaufens“ ist ein Fundament gegen Burnout oder andere Symptome. Aber WIE kann ich das im überladenen Alltag verwirklichen?

## **V TEAMENTWICKLUNG, INNERE ARBEIT, ROLLENSPIELE**

Diese Arbeit kann sehr wichtig sein, da sich oft die pflegerischen Belastungen mit der Dynamik in Team oder privat verschränken. Dadurch vervielfachen sich alle krankmachenden Faktoren: Müdigkeit, Schmerzen, Hoffnungslosigkeit, Rachedgedanken, Verzweiflung, Ausgeliefertsein. Das kann zum Zusammenbruch führen oder auch „nur“ zu dem Gefühl, nicht mehr wirklich zu leben und das eigene Sein nicht selbst zu bestimmen. Es ist eine Erleichterung,

die Nöte mit anderen zu teilen, gemeinsam Fragen zu stellen und nach Lösungen zu suchen. Man ist gehalten von Gruppe und Leitung und kann die Bereitschaft aufbauen, neue Verhaltensweisen auszuprobieren, z.B. Verzeihen oder Mut zur Auseinandersetzung, z.B. Nein-sagen oder Wünsche äußern. Ich biete nicht nur Vorschläge, sondern sporne vor allem dazu an, eigene Wege zu finden und sich selbst zu verändern. Dafür schaue ich mir die Themen und Körpersignale an, die das Fundament sind, um die Gruppe durch Rollenspiele und (Selbst-)Wahrnehmungen zu führen.

Bei Interesse erkläre ich gerne das Vorgehen bei den Rollenspielen oder der Inneren Arbeit, so daß das Zusammenkommen für jedes Mitglied zu einer Bildung für die Persönlichkeit und den Beruf wird.

Das Durchspielen und Anwenden anderer Rollen, etwa der unseres Gegenübers oder Gegners, hilft den TeilnehmerInnen, unbekannte Aspekte ihres Selbst zu entdecken: jede/r einzelne kann jenseits des Bisherigen auch anders sein und auch anders handeln, sie/er ist mehr als nur die Opferrolle. In der Gemeinschaft des Teams bestärken sich die TeilnehmerInnen gegenseitig, und sie werden von der Leitung ermuntert, das Ungewohnte auch in die Tat umzusetzen. Das setzt voraus, daß man sich auf die Übungen und Gespräche einläßt.

## **VI STRESSMANAGEMENT UND ACHTSAMKEIT**

### **Prozessarbeit und Feldenkrais**

Diese beiden Zugänge basieren auf der Achtsamkeit. Dabei achten wir auf verschiedene Phänomene, sowohl vorhandene als auch anzustrebende: etwa die Angewohnheit, eine Sache unbedacht schnellst möglich abzuhaken, etwa die Wertigkeiten der Handlungen öfter wieder neu zu überdenken. Das heißt, wir werten diese Gewohnheiten zunächst nicht. Zunächst bringen wir allen Anwesenden und sogar Personden außerhalb und allem Vorhandenen Wertschätzung entgegen im Sinne von: Sie oder er oder es ist also da. Auch unsere Gefühle „begrüßen“, lassen sie wieder los oder transformieren sie. In beiden Methoden achten wir auch auf die eigenen Wahrnehmungen sowie auf Zeichen von außen, der Menschen in der Umgebung und des Arbeitsumfeldes: Wenn es beispielsweise so ist, daß ich in mir Unstimmigkeit erkenne oder im Gegenüber Ablehnung, so sollte ich dem nachgehen und nicht in meinem Leib als krankmachend „horten“.

In den angenehmen Spür- und Bewegungsaufgaben der Feldenkrais-Methode üben wir, dem Körper und der Seele Wohlsein, Langsamkeit, Mini-Pausen und erleichternde Veränderungen des Atmens zu gönnen. Wir benutzen die Hilfe des Bodens und der Erde, also des Gewichtabgebens. Ferner bauen wir auf die Plastizität unseres Gehirns, nämlich zu lernen: einen veränderten leichteren Gebrauch in unseren Bewegungen, im Spannungsgefüge unseres Denk- und Aktionssystems und in der Weise, wie wir Aufgaben erfüllen. Wie stehen wir zu dem, was wir tun? Schätzen wir uns selbst, oder sind wir unablässig perfektionistisch? Wissen wir noch um den Sinn unserer Tätigkeit oder sind wir oft mißmutig? In der Prozessarbeit können wir diese Fragen, die auch unsere

Selbstbildung fördern, lustvoll und kreativ neu angehen.

## **VII MIT LEIB UND SEELE DIE BEZIEHUNG AUFNEHMEN**

Die Arbeit nach Mindell kann als eine beispielhafte Methode angesehen werden, wie man beruflich und menschlich in eine verbale UND a-verbale Kommunikation einsteigt und liebevoll innere Prozesse ermutigt. Die Feldenkrais-Arbeit hilft uns, in unserem Körper Zentrierung und Ausgeglichenheit zu finden und mit dem Körper unangestrengt zu leben. Wir üben mit ihr, uns selbst besser kennenzulernen. Ganz gleich, ob wir mit Menschen mit Demenz, in hohem Alter, mit (Schwerst-)Kranken, mit KollegInnen oder Angehörigen zusammen sind und handeln:

eine tiefe innere Haltung des Gewährenlassens und des Zuwendens ist unabdingbar. Dazu gehören auch Selbstbeobachtung und Körperwahrnehmung. Die Feldenkrais-Methode und die Arbeit von Mindell zeichnen sich durch ein ausgeprägtes Ernstnehmen des Individuums aus. Die Berührungen und Bewegungen nach Feldenkrais bieten Chancen des Lernens, der Beruhigung und der Gehirnentwicklung. In der Arbeit von Mindell läßt man sich von den Signalen des Gegenübers leiten und bezieht sich also auf den momentanen Ausdruck und die Gesten, Laute, Rhythmen des Gegenübers.

Dies gibt Menschen, die verbal nicht so gut zu erreichen sind, ein Gefühl der Wertschätzung und die Chance, steckengebliebene Gefühle oder Vorgänge wieder ins Fließen zu bringen, auch zu vollenden. Das kann besonders dringend sein während Sterbeprozessen oder im Koma. Daher üben wir sowohl mit Worten als auch ohne Worte zu antworten. Wir gehen vielfältig auf die Menschen ein:

mit Bewegungen, Atembegleitung, Tönen, achtsamer Berührung..., praktizieren (kinaesthetische) Empathie, nehmen Signale auf, greifen auch das Ungewohnte auf bis hin zur Botschaft. Hinter kleinsten Zeichen oder hinter Krankheitssymptomen verbirgt sich eine grosse Kraft, nämlich die Lenkung, wohin das Leben sich bewegen will.

Wir werden üben, uns der Interpretation zu enthalten. Mit Fragen oder Gedanken, die von uns stammen, sind wir behutsam, die Rückmeldung des Gegenübers nehmen wir ernst.

So ist es bei dieser sensiblen Arbeit naheliegend, dass man viel für die eigene persönliche Entwicklung gewinnt. In der Feldenkrais- Pädagogik zielt das Bewusstwerden aktiver und passiver Bewegung auf körperliches Wohlergehen, den Erhalt und Ausbau von Bewegungskompetenz und allgemein der Selbsterziehung.

Ziele:

- Die inneren unvollendeten Prozesse vollenden helfen
- Erweiterung der Bewegungsfähigkeiten und Lebensqualität (bei Betreuten und Helfern)
- Konfliktlösungen unterstützen

## VIII HALTUNGEN

Es gibt eine Einteilung in

a) moralische, pädagogisch oder sozial bevorzugte Haltungen und Tugenden wie

- Güte
- Weisheit
- Zuwendung
- Achtsamkeit
- Spontaneität
- Ehrlichkeit
- Harmonie

usw.

b) sich im Augenblick einstellende, in der Situation auftauchende Haltungen oder Gefühle

wie

- Hilflosigkeit
- Hilfsbereitschaft
- Desinteresse
- Lustlosigkeit
- Neugier
- Frechheit
- Begeisterung
- Aufdringlichkeit
- Verschlossenheit
- Distanz
- Traurigkeit
- Lust usw.

Man kann diese zunächst bewusst wahrnehmen, so wie sie sind, und weil sie da sind, fruchtbar machen. Man formt sie um:

Beispiele:

von Hilflosigkeit zu Abwarten und Offenheit,  
von Neugier zu Interesse und Wertschätzung,  
von Lustlosigkeit zu Passivität und Präsenz,  
von Versunkenheit zu Echtheit...

Es bringt oft mehr, das zu respektieren und wertzuschätzen, was im Moment ist, statt sich so zu geben, als ob man gerade tugendhaft sei.

Haltungen bringen Techniken, Methoden und Veränderungen hervor. Beispielsweise leuchtet es ein, dass Kreativität neues Verhalten und Lösungen schafft. Oder Erschöpfung kann es mit sich bringen, dass man mehr bei sich selbst bleibt, sich spürt statt in Aktionismus zu geraten.

Eine besondere Haltung ist der Humor: Mit Humor können schwierige Situationen leichter bewältigt werden. Humor ist wie Weisheit. Wir verpassen oft, daß wir eigentlich Humor oder auch ein Lachen (über oder) in uns erleben, aber wir trauen uns nicht, die Belustigung oder den humorvollen Abstand zu zeigen.

Man kann also eine noch so "unpassende" Gefühlseinstellung sinnvoll nutzen, wenn man sie bedenkt. Nicht immer geht es um das Einüben moralischer oder pädagogischer Tugenden.

## **IX BERATUNG**

In der Beratung versuche ich mit dem Gesprächspartner zusammen herauszufinden, was das Hauptproblem, das Anliegen und der Ziel ist. Die Lösungen kommen weniger von mir als von unserer gemeinsamen Arbeit. Ich zeige Methoden, wie man zu Lösungen gelangen kann:

sich vom Problem lösen

sich zunächst einer anderen Thematik zuwenden

spielerisch sein

Lösungen kommen lassen.

Im Gespräch benenne ich Sätze, die mir wichtig erscheinen, und Körpersignale, die von Bedeutung sind. Ich achte auf das Feedback meines Gegenübers.

## **X TANZ**

**Vom Tanz hat man ganz aktuell in der Integrativen Onkologie und in der Psychobiologie erkannt, daß er besonders heilsam und entlastend wirkt. Tanz führt oft sehr schnell zum Kern der Thematik. Daher braucht es danach meist einen Dialog oder eine sonstige Bearbeitung. Außerdem werden wir im Tanzen oft wie zu einer anderen Person. Freies und behutsam angeleitetes Tanzen verhilft uns zu Flexibilität und dazu, Gewohnheiten zu lassen und unsere Grenzen zu erweitern. Es geht in diesem Rahmen um leichte angenehme Bewegungen und Tänze.**

Kurz zu meiner Einstellung und meinem Arbeiten:

### **AKTIVES WERTSCHÄTZEN UND ERNSTNEHMEN**

So nenne ich meine innere Haltung und praktiziere meine Interaktion, mit Worten und körperlich. Damit begegne ich den Menschen, mit denen ich zusammenarbeite, in Fortbildungen, Feldenkrais- Methode oder Handling, in Komaarbeit oder Sterbebetreuung, in Psychotherapie oder Bewegungsunterricht.

Man nennt das auch:

- Resonanz
- Einstimmung
- prozessorientierte und kinästhetisch orientierte Validation
- Dialog und Konfliktlösung
- In-die -Beziehung-gehen
- Responsivität
- Respekt oder Aufmerksamkeit.

Allgemeiner gesprochen ist es eine Qualität von Interaktion, bei der ich mit dem Herzen dabei bin und jedem Geschehen Sinn beimesse. Dabei mobilisiere ich alle meine Ressourcen und Ausbildungen, was mir große Freude macht. Da diese Anwendung meiner Erfahrungen und meines Wissens so viel menschliche Begegnung bewirkt, erfüllt sie mich. Sie schützt uns vor Stress oder gar Burn out, weil sie mit Bewußtheit, auch Achtsamkeit oder Gewahrsein genannt, einhergeht. Die positiven Wirkungen in der Pflege, auf meine Patientinnen und Patienten, Studentinnen und Studenten, bei Kindern und Familien, bei Hochbetagten oder Menschen mit Demenz... sind Früchte der einstimmenden Haltung und der Begegnung zwischen uns Menschen.