

Tai Chi in der Pflegeausbildung

**Körperkompetenz und Gesundheit von
Pflegerinnen**

Gisela Ruwe

INHALTSVERZEICHNIS

1. Einleitung.....	S.2
2. Körperkompetenz in der Pflege.....	S.3
2.1. Förderung von Körperkompetenz in der Ausbildung von Pflegenden	
2.2. Tai Chi und Szenisches Spiel zur Förderung der Körperkompetenz – eine kurze Synopse	
2.2.1. Gemeinsamkeiten	
2.2.2. Differenzen	
2.2.3. Bewertung	
3. Pflege – „Haltungen“ im Szenischen Spiel.....	S.7
3.1. Mobilisation	
3.2. Grenzüberschreitungen	
3.3. Hierarchien	
3.4. Erschöpfung	
4. Tai Chi als Arbeit an der Haltung von Pflegenden.....	S.9
4.1. Übungsschwerpunkte	
4.1.1. Der Schritt	
4.1.2. Die Aufrichtung des Beckens	
4.1.3. Verblockung und Zentrierung des Rumpfes	
4.1.4. Hebung des Kopfes und des Brustbeins, Abduktion der Arme	
4.1.5. Sich selbst lebendig fühlen und die Körperenergie spüren	
5. Organisation des Tai Chi Unterrichtes.....	S.12
6. Methodische Grundsätze.....	S.14
6.1. Alle machen mit	
6.2. Keine Bewertung	
6.3. Vertrauen durch Klarheit	
6.4. Schaffung eines sicheren Rahmens	
6.5. Paar- und Kleingruppenarbeit zur Verbesserung der Selbst- und Fremdwahrnehmung	
6.6. Wahrnehmung der Einzelnen in ihrer Körperlichkeit	
6.7. Als Gruppe in Bewegung sein	
7. Bisherige Erfahrungen und Bewertung.....	S.16
Literatur.....	S.18

1. Einleitung

Seit mehr als fünfzehn Jahren arbeite ich als Lehrerin in allen Stufen der Pflegebildung (Aus-, Fort- und Weiterbildung, wie auch Studium) mit Verfahren des „Erfahrungsbezogenen Unterrichts mit Mitteln des Szenischen Spiels“¹. Scheller definiert den von ihm entwickelten pädagogischen Ansatz als Arbeit an Haltungen. Er meint damit die Gesamtheit an inneren Vorstellungen, Gefühlslagen, sozialen und politischen Einstellungen und Interessen (innere Haltung), sowie deren körperlichen und sprachlichen (BOURDIEU 1982) für die Soziologie beschrieben hat.

Diese pädagogische Schule hat meine Lehrhaltung in den letzten Jahren wesentlich geprägt und meine Aufmerksamkeit auf die Verbindung von Körper, Gefühl und Macht gelenkt.

Über einen etwas längeren Zeitraum übe ich - zunächst im privaten Rahmen - Tai Chi. Meine nun begonnene Tai Chi Lehrerinnenausbildung ist der Anlass meine Erfahrungen mit der Körperarbeit in der Pflegebildung zu resümieren. Seit etwa 4 Jahren arbeite ich auch im Pflegeunterricht mit Tai Chi / Qi Gong und habe eine handhabbare Praxis im Ausbildungsbetrieb entwickelt, wie auch Reaktionen und Wirkungen bei den Auszubildenden wahrgenommen.

Tai Chi definiert sich aus meinem Weg als Lehrerin - ebenso wie das szenische Spiel - als Arbeit an Haltungen. Mir geht es in erster Linie um zwei Aspekte, die ich mit dem Tai Chi Unterricht innerhalb der Pflegeausbildung verfolgen:

- Förderung von Körperkompetenz
- Gesundheitsförderung von Pflegenden

In unseren Schulentwicklungsprozess der letzten Jahre sind neben anderen Einflüssen auch meine Erfahrungen mit Körperarbeit eingeflossen und bei der Entwicklung von Schlüsselqualifikationen für unsere Ausbildung hat die Diskussion und Formulierung der Schlüsselqualifikation „Körper“ einen großen Raum eingenommen.

¹ Diese Unterrichtsverfahren wurden in den achtziger Jahren von Ingo Scheller zunächst für den Deutschunterricht entwickelt und greifen auf die Brechtsche „Lehrstück“arbeit, sowie andere theaterpädagogische Elemente insbesondere des „Theaters der Unterdrückten“ von Augusto Boal zurück. Die von Stanislawski entwickelten Übungen für Schauspieler gehören ebenso zu den Arbeitsmethoden, wie auch Elemente aus der Gestaltpädagogik.

2. Körperkompetenz in der Pflege

Die von unserem Team formulierte Schlüsselqualifikation „Körper“ lautet:

Pflege ist in hohem Maße Körperarbeit. Pflegende lernen – auch auf Körperebene - Haltung zu bewahren, starke Gefühle zu verhüllen und zu dämpfen, um professionell Körperarbeit leisten zu können. Sie sollen aber auch in der Lage sein, diese Schutzhaltung aufzugeben und sich Entlastung zu verschaffen, um gesund zu bleiben. Die Körperarbeit beinhaltet Grenzüberschreitungen, deshalb müssen Berührungen als „berufliche Berührungen“ gestaltet werden. Die Pflegeperson muss auch geschickt sein und das richtige Maß an Kraft entwickeln, um das Gegenüber nicht zu gefährden oder ihm mehr als notwendig weh zu tun. Pflegepersonen sollen in der Lage sein, je nach sozialer Situation zwischen Nähe und Distanz zu wechseln und auch körperliche Nähe und starke Emotionen zuzulassen. (Unveröffentlichte schuleigene Arbeitsgrundlage)

Entgegen der nahe liegenden Vermutung, dass Pflegende der Kontakt - auch der körperliche Kontakt - mit ihren Patienten als Kern ihrer Arbeit bewusst ist, ist es im Alltag des Krankenhauses fast nicht möglich diesen Teil des Berufes zum Thema zu machen. Der Körper wird als Symptomträger definiert, er ist Symbol des Defizits und nicht mehr wertvoll (vgl. VILLA 2007) hierzu.

In den regelmäßigen Feedback Gesprächen mit Schülerinnen, Praxisanleiterinnen und Lehrerinnen, stößt die Frage „Wie macht das denn die Schülerin: Patienten bewegen, anziehen oder mobilisieren“ auf Unverständnis. Kriterien für die Rückmeldung sind in der Regel nur die klassischen Arbeitnehmertugenden „ordentlich, fleißig, pünktlich“, die man in jedem Beruf gerne sieht. Einige Praxisanleiterinnen bekennen auf das „Wie“ des Körperkontaktes gar nicht geschaut zu haben und darüber keine Aussagen machen zu können. Bei schriftlichen Rückmeldungen wird unter der Schlüsselqualifikation „Körper“ in freier Formulierung lediglich „arbeitet Rücken schonend“ vermerkt.

Hinter dieser Wahrnehmungslücke und Wortlosigkeit vermute ich eine Löschung dieses Kernarbeitsbereiches, also mehr als eine Abwertung der körpernahen Tätigkeiten, die ohnehin von den Rangniedrigsten in der ausgeprägten Krankenhaushierarchie erledigt werden und die man mit dem beruflichen Aufstieg hinter sich lässt. Meiner Ansicht nach hat diese „Löschung“ weit reichende Folgen für die Entwicklung eines beruflichen Selbstverständnisses und Selbstbewusstseins. Hier scheint sich die allgemeine Abwertung des Körperlichen in der zivilisierten

Gesellschaft (ELIAS 1997) zuzuspitzen. Die kranken, alternden, hilflosen und sterbenden

Körper in der Konzentration im Krankenhaus erinnert an unsere Vergänglichkeit und werden geputzt und „normalisiert“, aber nicht mit Aufmerksamkeit gepflegt. Da wir aber die Qualität der täglichen Pflegearbeit nicht wahrnehmen und beschreiben können, erscheinen wesentliche Berufsinhalte wertlos.

Körperkompetenz und deren Entwicklung in der Ausbildung ist daher nach meiner Ansicht Basis für ein berufliches Selbstverständnis. Pflege auch als therapeutisches Handeln zu begreifen und ihr eine eigene inhaltliche Qualität zuzuordnen, das eigene Terrain zu besetzen und Worte für die Art jemanden zu pflegen, zu berühren und aufzurichten zu finden, ist angesichts mangelnden Selbstbewusstseins von Pflegenden notwendig.

2.1.Förderung von Körperkompetenz in der Ausbildung von Pflegenden

Das unbewusste Wissen des Leibes für den Pflegeunterricht zu nutzen, es ins Bewusstsein zu holen und für Deutungen sozialer Situationen zu nutzen, sind Besonderheiten des „Erfahrungsbezogenen Unterrichts mit Mitteln des szenischen Spiels“. Dabei geht es darum, Haltungen auszustellen, aus verschiedenen Perspektiven zu deuten und daraus zu lernen. Nur in wenigen Verfahren werden Haltungen verändert. Scheller geht davon aus, dass die Mächte, die unseren Körper formen nicht einfach durch eine Einsicht oder intellektuelle Prozesse zu überwinden sind.

Tai Chi - als Arbeit an Haltungen definiert - bietet ein umfangreiches Übungsrepertoire, um an der eigenen Haltung zu arbeiten. Und schon an meinem eigenen Übungsweg wird deutlich mit welchen langen Zeitabschnitten dort gerechnet werden muss, einfacher gesagt „man wird nicht fertig“. Zumal die Überformungen der Kindheit, die Machtprozesse der Arbeit und die Versteifungsprozesse des Alters dagegen wirken. Beide Verfahren sind also mit einiger Mühe verbunden und würden sicher nicht so erfolgreich sein, wenn es nicht auch so lebendig wäre, sich in seiner Körperlichkeit zu erfahren und sich selbst in seiner Ursprünglichkeit wahrzunehmen.

2.2. Tai Chi und Szenisches Spiel zur Förderung der Körperkompetenz – eine kurze Synopse

Gemeinsamkeiten von Tai Chi und Szenischem Spiel

- Beide Ansätze sind körperbezogen und verbunden mit einer Innenschau, sie wenden die Aufmerksamkeit von der äußeren Realität in den Körper hinein und führen zu einer intensiveren Wahrnehmung des Selbst.
- Im Szenischen Spiel werden Haltungen erbaut oder eingenommen, gedeutet und erfüllt. Tai Chi schult die Haltung und korrigiert sanft Fehlhaltungen oder Bewegungsabläufe und wirkt darüber auf die Gefühle stabilisierend.
- Beide arbeiten mit Achtsamkeit (vgl. hierzu ALTNER 2006), die im Wesentlichen durch Verlangsamung von Prozessen ermöglicht wird. Das Anhalten von Szenen und deren Deutung in der Fixierung, löst die Spielerinnen und Beobachterinnen aus dem schnellen Wechsel der Szenen im Alltag und gibt ihnen Ruhe zur Einfühlung und Deutung. Im Tai Chi geschieht die Verlangsamung durch die „Zeitlupen“- Bewegungen.
- Die Strenge der Übungspraxis mit sehr genauen Vorgaben zur Ausführung der Bewegungen im Tai Chi, findet eine Entsprechung in den strengen Regeln und Ritualen des Szenischen Spiels. In der Spielpraxis regulieren strenge Regeln Angst und Ambivalenzen sich körperlich zu präsentieren und so nah am Selbst zu arbeiten.

Unterscheidungen von Tai Chi und Szenischem Spiel

Im Gegensatz zum Tai Chi thematisiert das Szenische Spiel die Wirkung der äußeren Machtverhältnisse auf unsere Haltungen und deutet beispielsweise, welche Mächte uns den Rücken beugen oder uns zerreißen. Elemente, die die äußere Haltung trainieren, um diesen Machtverhältnissen besser zu begegnen, sind jedoch wenig ausgeprägt. In manchen Verfahren geht es darum, situativ einen besseren Stand zu bekommen oder eine weniger anstrengende Haltung zu finden. Der Blickwinkel ist eher die Wahrnehmung von Macht, als das direkte Training von Fähigkeiten der Bewältigung.

Tai Chi übt hingegen über die äußere Haltung mit auf uns wirkenden Mächten immer wieder „ins Lot“ zu kommen, auszuweichen, mit den eigenen Grenzen zu leben, sie wahrzunehmen, aber diese auch zu erweitern. Tai Chi strebt einen naturhaften Zustand an. Die Mächte, denen sich der Tai Chi Übende aussetzt, ist die Schwerkraft und die Kraft des „Gegners“.

Entspannung heißt in diesem Kontext das Lösen von Zwangshaltungen, die uns im Laufe unserer Entwicklung in den Leib geschrieben wurden.

Bewertung

Herkunft und Übungspraxis der Systeme sind extrem unterschiedlich und haben einen jeweils eigenständigen Ansatz, sodass es nicht sinnvoll erscheint beide Systeme zu vermischen und in einer Unterrichtssequenz anzuwenden.

Sinnvoll erscheint jedoch beide Systeme in die Pflegeausbildung zu integrieren, da sie - jedes auf seine Weise - Emotions (Leid)- und Körper (Leib)- Arbeit unterstützen und „tragbar“ machen.

3. Pflegehaltungen im Szenischen Spiel²

In unserer 15jährigen Spielleiterpraxis haben Uta Oelke (FH Hannover) und ich auf allen Stufen der Pflegebildung mit Pflegenden und Pflegelehrerinnen (alle früher Pflegenden) gearbeitet. Bei der Aufgabenstellung typische Pflegesituationen in Standbildern zu präsentieren, zeigen die Teilnehmerinnen Alltagsszenen, die bei einer genaueren Analyse folgenden Mustern zuzuordnen sind:

Mobilisation

Konkret das Aufrichten der Pflegebedürftigen aus der liegenden Haltung in die stehende oder gehende. Die Pflegenden werden dabei mit gebeugtem Rücken aufgebaut und versuchen unter großem Krafteinsatz den Leidenden nach oben in die Senkrechte (von der Krankheit in die Gesundheit) zu bewegen. Die Gedanken der Pflegenden sind häufig „Hau ruck“ oder „Jetzt helf aber mal ein bisschen mit“ oder „man ist die schwer/stEIF“.

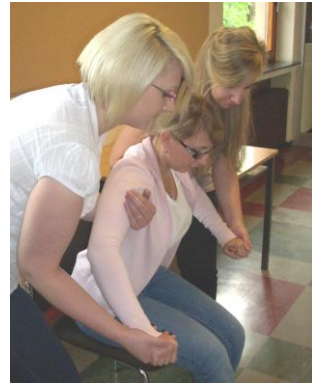


Abbildung 1: Mobilisation

Grenzüberschreitungen

Hier werden Bilder gezeigt wie „Essen reichen“ (gemeint ist Füttern), das Verabreichen von Injektionen, Katheter legen. Pflegenden überschreiten in diesen Bildern Grenzen der Intimität. Die Gedanken in diesen Situationen sind von Ungeduld gekennzeichnet „nun mach schon“. Der Widerstand der Pflegebedürftigen gegen diese Verletzung der Integrität ist spürbar und muss überwunden werden.



Abbildung 2: Essen reichen

Hierarchien

Die Bilder heißen fast immer „Visite“ und zeigen die hierarchische Ordnung in der



² Vergleiche hierzu: OELKE/RUWE 2007

institutionalisierten Krankenversorgung. Die Pflegenden befinden sich in einer Mittelstellung zwischen Patienten und Ärzten. Von den Pflegenden wird es als ein Gefühl der Zerrissenheit erlebt. Die Pflegebedürftigen haben andere Bedürfnisse als die Ärzte, zum Teil widersprüchliche und die Pflegenden vermitteln zwischen den Polen, werden als „Übersetzer“ tätig.

Erschöpfung



„Übergabe“ oder „Feierabend“ heißen die Bilder, in denen die Erschöpfung der Pflegenden dargestellt wird. Man sitzt zurückgelehnt oder aufgestützt in großer räumlicher Enge (zum Teil zu zweit auf einem Stuhl) mit einer Tasse Kaffee in der Küche und berichtet über die Abläufe der

vorhergehenden Schicht, kaum einer hört zu, man flüchtet in Gedanken an Einkauf, Mittagessen und Mittagschlaf, fühlt sich müde und erschöpft.

Unter der Aufgabenstellung „Alltagssituationen in der Pflege“ zu präsentieren, geht es fast nie um den Tod, was sich allerdings ändert, wenn wir die Pflegenden bitten, selbst erlebte schwierige Situationen zu nennen und zu bearbeiten. Mehr als die Hälfte der dort geschilderten und bearbeiteten Szenen haben Vorgänge rund um das Lebensende zum Thema.

Diese Situationen zeigen ein Belastungsprofil, das in anderer Weise als berufsgenossenschaftliche Ansätze des Arbeitsschutzes äußere und innere Prozesse von Last und Belastung verdeutlicht.

4. Tai Chi als Arbeit an der Haltung von Pflegenden

Aus diesem Belastungsprofil entwickle ich die Schwerpunkte meiner Tai Chi Arbeit mit Pflegenden. Dabei geht es für mich darum

- den Rücken aufzurichten (siehe Mobilisation)
- die eigenen Grenzen wahrzunehmen (Grenzüberschreitungen)
- die eigene Mitte immer wieder zu finden und zu spüren (Hierarchie / Zerrissenheit)
- die eigene Lebendigkeit körperlich zu spüren. (Erschöpfung und Konfrontation mit dem Tod)

In folgenden möchte ich die Schwerpunkte der Tai Chi Arbeit mit Pflegenden körperlich gesehen von unten nach oben aufbauen, wobei dies keine Struktur für die eigentlichen Übungssequenzen sein soll, die ich später kurz erläutern möchte.

Übungsschwerpunkte

Der Schritt.

Pflegende sind zu etwa 80 -90% Frauen, diese haben in der Regel in unserer Kultur geltende weiblichen Bewegungsmuster internalisiert. Nach Wex (WEX 19) ist der schmale Schritt, das Setzen der Füße voreinander, typisch für Frauen. Dies führt beim Gehen zu einer starken Beckenbewegung, einem Schwanken aus der Mitte heraus. Es ist für die Frauen sehr schwierig die Füße schulterbreit aufzusetzen, dies Muster wird aber benötigt, um beim Gehen eine Zentrierung zu erreichen. Männer (auch Männer in der Pflege) haben damit weniger Schwierigkeiten, ihnen fällt es schwerer in den Knien weich zu werden und das Becken in der Zentrierung zu drehen. Das Muster „Standbein – Spielbein“ wird von Wex als typisch weiblich dargestellt, während Männer fast immer mit durchgedrückten Knien auf beiden Beinen stehen. Dem zufolge fällt es Frauen leichter die Gewichtverlagerungen beim Tai Chi Schritt einzuüben als Männer. Um Stabilität zu erreichen ist der Schulterbreit Stand/Schritt eine Grundvoraussetzung. Die Gewichtverlagerung im Wiegeschritt, die Außenrotation des Fußes in der entlasteten Phase sind weitere Aspekte der Übungen.

In der Vorwärts- Rückwärtsbewegung des Wiegeschritts können Erfahrungen der eigenen Grenzen wahrgenommen werden. Viele Pflegende gehen bei der Vorwärtsbewegung weit über die Mitte hinaus und verbrauchen damit übermäßig Energie (geben mehr als sie haben).

Die Aufrichtung des Beckens

Der nach vorn gekippte Beckenkamm oder anders herum betrachtet das „Hohlkreuz“ ist ein Element weiblicher Haltung, zwar nicht so generalisiert wie der schmale Schritt, aber dennoch häufig. Verspannungen im Lendenwirbelbereich sind die Folge, die typischen Stelle für schmerzhafte Rückenbeschwerden, die unter Pflegenden noch häufiger vorkommen als in der Gesamtbevölkerung. Übungen zur Entspannung und Dehnung der Lendenwirbelsäule, das Sinken lassen des Gesäßes sind wichtiger Bestandteil meiner Tai Chi Arbeit.

Verblockung und Zentrierung des Rumpfes

Schultergelenke und Hüftgelenke übereinander zu bringen und auch in der Bewegung in dieser Position zu belassen, sind für Frauen ungewöhnliche Bewegungsmuster. Der schmale Schritt lässt das Becken schaukeln und häufig bewegen sich die Schulter passgangähnlich im Gegentakt. Ein Bewusstsein für das Übereinanderstapeln von Schulter- und Hüftgelenk entwickelt die Zentrierung und verhindert eigene Grenzen zu überschreiten, vermittelt Stabilität. Männer fällt dies Verblocken häufig leichter, jedoch für sie schwieriger die Bewegungen aus dem Becken heraus zu entwickeln.

Hebung des Kopfes und des Brustbeins, Abduktion der Arme

Vergößerungsprozesse, mehr Raum einzunehmen, sich zu strecken, den Kopf in der Mitte zu tragen und den Atemraum zu weiten sind Ziele im Bereich des Oberkörpers. Die von Wex beschriebenen weiblichen Muster in der Körperhaltung beinhalten, seitwärts Neigen des Kopfes. Oberarme eng an den Körper zu bringen, Hände vor dem Körper zu kreuzen, stehen eher für ein „Kindchen-Schema“. Es liegt nahe, dass damit eine stabiles Gleichgewicht schwer zu erreichen ist. Für Pflegende ist die Erfahrung Raum einzunehmen im Arbeitsalltag außergewöhnlich. Schon die Enge bei den Übergabebildern zeigt - übrigens auch Raumbeschreibungen bei der Szenischen Arbeit – unter welcher Enge Körperarbeit in der Pflege geleistet wird. Der Arbeitsraum der Pflegenden ist in der Regel der Platz zwischen zwei Patientenbetten.

Sich selbst lebendig fühlen und die Körperenergie zu spüren

Durch Lern- und Sozialisationsprozesse im medizinischen Versorgungssystem werden wie oben bereits beschrieben eine Defizitsichtweise und eine Abwertung des Körpers zum Symptomträger vollzogen. Den eigenen gesunden Körper in seiner Bewegung wahrzunehmen, kennen zu lernen, seine Grenzen auch einmal schmerzhaft zu erfahren, eröffnet eine andere Sichtweise auf Körperlichkeit. Die eigenen Entwicklungsmöglichkeiten auf der Körperebene zu spüren und Erfolge in Beweglichkeit und Bewegungsqualität bei sich und anderen wahrzunehmen, macht Spaß und weckt Lebensfreude.

Das umfangreiche Übungsgut des Tai Chi wird von mir unter oben genannten Aspekten ausgewählt oder akzentuiert.

Im Folgenden sollen die Einbindung von Tai Chi in den Lehrplan und die Unterrichtsorganisation dargestellt werden.



5. Organisation des Tai Chi Unterrichtes

Mir ist zurzeit keine Einrichtung bekannt, die Tai Chi im Rahmen der Ausbildung kontinuierlich unterrichtet. Der Tai Chi Unterricht wird in unserer Ausbildungsstätte der Lerneinheit „Bewegung“ zugeordnet. Die anderen Inhalte dieser Lerneinheit werden im Einführungsblock unterrichtet. Hier geht es um Anatomie und Physiologie der Knochen und Muskeln, Hebelgesetz, Decubitusprophylaxe und die Mobilisation von Patienten. Mobilisation wird mit einem großen Aufwand praktisch geübt und mit kinästhetischen³ Arbeitstechniken unterlegt. (Allerdings reicht das Stundenpotential nicht aus, um grundlegende kinästhetische Praktiken wirklich körperlich zu integrieren. Dieses ist zurzeit nur in Zusatzausbildungen möglich. Auch hier erhoffe ich mir eine positive Wirkung des Tai Chi Unterrichtes, da auch die „Kinästhetik“ von den gleichen Bewegungsprinzipien ausgeht.)

Der Tai Chi Unterricht wird parallel dazu begonnen und mit kleinen einführenden Übungen, wie die „8 Brokate“, „Harmonie“ und die „5 Räder“. Er findet in kleinen zwanzigminütigen Einheiten in Kleingruppen in der Mittagspause statt. Dafür wird freitags die letzte Unterrichtsstunde erlassen. Die Schülerinnen wählen selbst die Tage aus, an denen sie teilnehmen wollen. Es wird eine Anwesenheitsliste geführt. In einem Blockunterricht sind 6 Termine wahrzunehmen. Mit den Kursen in denen Kolleginnen Klassenlehrerinnen sind, bleibe ich bei kleineren Übungen, ohne die oben genannten Schwerpunkte der Arbeit zu vernachlässigen. Mit dem eigenen Kurs beginne ich bereits im Einführungsblock mit der Pekingform und entwickle sie über die ersten 4 Theorieblöcke, dazu stehen mir im eigenen Kurs auch einige Praxisreflektionstage zur Verfügung. Im 5. Block findet eine Seminarfahrt statt, die von der Klassenlehrerin begleitet wird. Hier vertiefe ich mit meinem Kurs den Fluss der Pekingform und übe mit der Großgruppe die synchrone Bewegung. In den folgenden Blöcken werden einzelne Phasen der Pekingform unter Aspekten Atmung, Schrittweite, Aufrichtung, Zentrierung und Energiefluss vertieft. Dazu werden Körperübungen eingesetzt, die zum Teil aus atemtherapeutischen Schulen, aus dem

³ „Kinästhetik® ist eine aus verschiedenen Konzepten und Methoden entstandene Methodik für eine körperdialogische Arbeit mit Menschen in jedem Lebensalter. Es bietet die Möglichkeit, die grundlegenden Muster der menschlichen Bewegungsfähigkeit bewusst wahrzunehmen, ein kraftökonomisches Bewegungsverhalten zu entwickeln und sensomotorische Interaktionsfähigkeiten zu erlernen. Das setzt eigene Lernprozesse voraus und zielt auf die Erweiterung persönlicher und beruflicher Kompetenz im zwischenmenschlichen Bereich - auf eine höhere Bewußtheit, Flexibilität und Handlungsfähigkeit in der helfenden Beziehung.“
<http://www.kinaesthetik.de/Kapitel1.html> letzter Zugriff 28.05.2009

Qi Gong oder aus der Feldenkraisarbeit stammen. Erfahrungen aus diesen Übungen werden dann anschließend in die Pekingform eingearbeitet. Eine Studienfahrt zu Beginn des 3. Ausbildungsjahres bietet den Rahmen, um die Pekingform weiter zu vertiefen. Insgesamt umfasst unser Ausbildungsgang 12 Theorieblöcke, wobei die letzten beiden bereits in die Prüfungsphase fallen. In den letzten beiden Phasen nutzen wir das Tai Chi überwiegend als Entspannung und zur Regeneration im Prüfungsstress.

6. Methodische Grundsätze

Bei der Einführung von Körperarbeit und Tai Chi in unsere Berufsausbildung waren mir meine Erfahrungen als Spielleiterin sehr hilfreich. Die meisten Regeln konnte ich aus der Arbeit mit dem Szenischen Spiel übertragen.

Alle machen mit

Die Teilnahme ist nicht freiwillig. Zu einen halten wir die Förderung der Körperkompetenz für einen beruflichen Lerninhalt, der nicht fakultativ ist. Zum anderen würden dann die Teilnehmer zu „Strebern“ oder die Nichtteilnehmer „cool“. Man muss eben teilnehmen. Ambivalenzen werden so ausgeräumt und Erfahrungen gemacht, die vielleicht freiwillig nicht gesucht würden.

Keine Bewertung der körperlichen Leistungen der Einzelnen, weder durch die Lehrerin noch durch die Mitschülerinnen.

Es gibt keine Noten und keine Bemerkungen über die körperlichen Möglichkeiten jeder Einzelnen. Es gibt Korrekturen, allerdings wird die Erlaubnis dazu eingeholt. Diese Haltung muss von der Lehrerin eingebracht und von den Mitschülerinnen eingefordert werden. Nur so ist es möglich Vertrauen zu fassen und sich auch körperlich zu präsentieren. Manchmal ist es sinnvoll die Übungen so zu arrangieren, dass sich die Schülerinnen nicht gegenseitig sehen können, damit sie besser entspannen können oder um Lachanfällen vorzubeugen. Interessanterweise ist das besonders wichtig, wenn mehrere Männer gleichzeitig üben.

Vertrauen durch Klarheit in den Anweisungen und Übungen

Ich demonstriere die Übungen und zeige mich insofern auch körperlich mit meinen Unvollkommenheiten und meinem Können. Bei der Übernahme der Übungen durch die Schülerinnen begleite ich die Bewegungen zunächst und bei Erlaubnis durch die Einzelnen korrigiere ich deren Bewegungsablauf.

Schaffung eines sicheren Rahmens

Die Lehrerinnenautorität ist bei diesen Übungen sehr gefordert. Ich Sorge für Ruhe, für ausreichend Raum für jeden einzelnen, bestehe auf Schuhverzicht bei hohen Absätzen, verhindere Bewertungen, kontrolliere Lachanfälle und unter Umständen auch Scherze oder Übergriffe bei den Paarübungen. Diese Aktivität ist anfangs sehr gefordert und kann mit zunehmender Kompetenz der Schülerinnen mehr und mehr zurückgenommen werden.

Paar- und Kleingruppenübungen zur Verbesserung der Selbst- und Fremdwahrnehmung

Durch Berührung oder Beobachtung einer Partnerin können eigene Bewegungsabläufe besser wahrgenommen werden und die Hilfsperson leitet die Bewegung oder assistiert bei der Wahrnehmung. Die Assistentin lernt die Bewegung wahrzunehmen und zu beschreiben und entwickelt Kompetenz für den fremden Körper. In diesem Kontext setze ich auch die „Push hands“ Übungen ein.

Die Einzelne wird wahrgenommen mit ihrer Körperlichkeit, Eigenartigkeit und ihren Grenzen.

Ist die Scham oder die Ambivalenz überwunden, sehe ich häufig eine Intensität im Lernprozess, die ich mir durch das Wahrgenommenwerden, sowohl durch Lehrerin als auch durch die Mitschülerinnen erkläre.

Als Gruppe in einer Bewegung sein.

Wie in allgemein bildenden Schulen herrscht auch in unseren Unterrichten oft Unruhe, sowohl durch Seitengespräche wie auch durch Motorik (Toilettengänge, Blättern, Suchen in Taschen, Knacken von Getränkeflaschen, Weiterreichen von Arbeitsmaterialien ...) Die Schülerinnen selbst leiden darunter. Nach einer gewissen Übungszeit kehrt im Tai Chi Unterricht konzentrierte Ruhe ein. Die Schülerinnen nehmen das wahr und genießen die Ruhe, die durch die Konzentration jeder einzelnen auf sich selbst entsteht und nicht durch Disziplinierungen. Die Individualisierung, die sich auch im Gruppenklima deutlich macht, wird für eine kurze Zeit aufgehoben und die Einzelne spürt den energetischen Prozess der gemeinsamen Bewegung.

7. Erfahrungen und Bewertungen

Zunächst war mein Tai Chi Unterricht von Unsicherheit geprägt, die einerseits daraus bestand, dass ich mein eigenes Hobby zum Unterrichtsinhalt stilisierte, andererseits hatte ich auch wenig Erfahrung mit den Widerständen umzugehen. Für die erste Unsicherheit habe ich in den letzten Jahren durch meine Tai Chi Lehrerausbildung, durch Literatur und durch Auseinandersetzung mit Körperarbeit deutlich mehr Begründungszusammenhänge entwickeln können. Für den Umgang mit Widerständen und das Herstellen eines Lehr-Lernarrangements bot meine Ausbildung und Erfahrung als Spielleiterinnen Hilfestellungen. Aus dieser Lehrhaltung konnte ich viele hilfreiche Strategien übernehmen und entwickeln. Die Körper- und Tai Chi Arbeit mit Auszubildenden in der Pflege war und ist für mich eine spannende Herausforderung, die meine Lehrtätigkeit bereichert und einen anderen Zugang zu Schülerinnen ermöglicht.

Die Schülerinnen bleiben oft in Distanz zum Unterricht, stöhnen über die Herausforderungen, versuchen die Übungseinheiten so schnell wie möglich hinter sich zu bringen. Genießen dann aber die gemeinsame Aktivität, Teil einer Gruppe in einer gleichgerichteten Bewegung zu sein oder die Entspannung, die bei Körper- und Wahrnehmungsübungen einkehrt und sind bei zunehmender Erfahrung auch zu ungewöhnlichen Übungen bereit, wie beispielsweise „die sechs heilenden Laute“. Sie finden mich vielleicht ein bisschen verschroben, aber genießen die Aufmerksamkeit und Intensität des Lernprozesses. Eine Schülerin praktiziert inzwischen in der Freizeit Tai Chi, zwei ehemaligen Schüler, die nach der Ausbildung in der forensischen Psychiatrie arbeiten, haben mit einer Kampfsportausbildung begonnen. Eine andere Schülerin erwähnt im Gespräch, dass sie zurzeit im OP eingesetzt ist und dort während des langen Stehens, öfter mal den „Hintern hängen lässt“ um den Rücken zu entlasten.

Tai Chi ist Gesprächsthema, man macht sich lustig, grinst und wünscht sich dann doch „diese eine Übung, die wir vor 6 Wochen gemacht haben“. Sind viele Männer in einer zufällig zusammen gewürfelten Übungsgruppe arbeite ich auch mit Stockübungen. Das fällt den Männern leichter, trotzdem bleibe ich bei Schrittbreite, Zentrierung und meinen anderen oben genannten Zielen. Allerdings dauert es nicht lange, dann wollen die Frauen auch mit dem Stock arbeiten.

Interessant wäre es, die Wirkungen der Tai Chi Arbeit einmal exakter zu evaluieren, allerdings auch recht aufwendig. Ein Dozent, der am Ende der Ausbildung „Basale Stimulation“⁴ unterrichtet und dies auch an anderen

⁴ Basale Stimulation ist ein Konzept zur Förderung, Pflege und Begleitung schwerstbeeinträchtigter Menschen. Es wurde in den 70er Jahren von dem Professor für Sonderpädagogik Andreas Fröhlich in Zusammenarbeit mit schwerst geistig und körperlich

Bildungseinrichtungen tut, nimmt unsere Schülerinnen im Vergleich mit anderen, als deutlich körperkompetenter wahr.

Diese Arbeit ist für mich wichtig geworden und nur möglich durch die Unterstützung, die ich in meinem Team gefunden habe.

Durch diese Zusammenfassung meiner bisherigen Tai Chi Lehrerfahrungen ist mir deutlich geworden, dass ich den oben genannten Schwerpunkt der Verbalisierung von Körperwahrnehmungen der Schülerinnen während der Übungen noch weiter vertiefen möchte, um sie auch Worte für die Qualität von Bewegung und Berührung entwickeln zu lassen.

mehrfach behinderten Kindern entwickelt und 10 Jahre später zusammen mit der Krankenschwester und Diplompädagogin Christel Bienstein in die Erwachsenenpflege übertragen (Bienstein, Fröhlich 1997).

Literatur:

Altner, Nils: Achtsamkeit und Gesundheit. Auf dem Weg zu einer achtsamen Pädagogik. Immenhausen bei Kassel. Prolog-Verlag, 2006

Bourdieu, Pierre: Die feinen Unterschiede. Kritik der gesellschaftlichen Urteilskraft. Frankfurt am Main. 1982

Elias, Norbert: Über den Prozeß der Zivilisation. Soziogenetische und psychogenetische Untersuchung. 2 Bände. 17.Auflage. Frankfurt am Main 1992.

Mögling, Klaus: Verarbeitung der bewegungstheoretischen Anregungen für die Konstruktion einer Integrativen Bewegungslehre – Erweiterte Bezüge zum Themenfeld „Wahrnehmung, Ausdruck und Bewegungsqualität. In: Mögling, Klaus (Hrsg): Integrative Bewegungslehre, Teil II. Wahrnehmung, Ausdruck und Bewegungsqualität. Immenhausen bei Kassel. Prolog-Verlag. 2001. S. 298.

Nydahl, Peter: Basale Stimulation in der Intensivpflege. Pflege als Basis zur Kommunikation. Pflegezeitschrift" 4/99, Kohlhammerverlag, Stuttgart 1999

Veröffentlicht in:

<http://www.basale-stimulation.de/Pflege/online-literatur.php?lang=de>

letzter Zugriff 28.05.2009

Oelke, Uta; Ruwe, Gisela: Reflektion der Berufsbiografie. Konzept und Themen einer szenisch gestalteten Lerneinheit. In: Printernet 12/ 2007

Oelke, Uta; Scheller, Ingo; Ruwe, Gisela: Tabuthemen als Gegenstand szenischen Lernens in der Pflege. Theorie und Praxis eines neuen pflegedidaktischen Ansatzes. Hans Huber Verlag. Bern. 2000

Scheller, Ingo: Szenisches Spiel. Handbuch für die pädagogische Praxis. Berlin 1998

Villa, Paula-Irene: Der Körper als kulturelle Inszenierung und Statussymbol. In: Aus Politik und Zeitgeschichte. Beilage zur Wochenzeitung *Das Parlament*. 18/2007

Wex, Marianne: „Weibliche“ und „männliche“ Körpersprache als Folge patriarchalischer Machtverhältnisse. Verlag Marianne Wex. 1979

Internet:

<http://www.kinaesthetik.de/> letzter Zugriff 28.05.2009