

# Familydays

Im Gespräch: Stefan Knobel mit Sandra Durstberger und Andrea Fritz  
Fotos: Andrea Fritz

Im Rahmen der Familydays lernen die Eltern in einer freudvollen Atmosphäre das Bewusstsein für die eigene Bewegung zu entwickeln. Dadurch können sie bei ihren Kindern mit Handicap gezielt deren Eigenbewegung unterstützen.

**KNOBEL:** Sandra Durstberger, Andrea Fritz, ihr seid die Begründerinnen dieser Familydays. Wie ist diese Idee entstanden?

**FRITZ:** Sandra und ich haben miteinander die Ausbildung zur Kinaesthetics-Trainerin absolviert. Sandra hat mir immer von ihrer Arbeit mit den Kindern und Eltern erzählt.

**DURSTBERGER:** Genau. Ich bin von Beruf Kinderkrankenschwester und arbeitete als Lehrerin an der Gesundheits- und Krankenpflegeschule in Linz als ich die TrainerInnen-Ausbildung begonnen habe. Ich wusste: Diese Ideen will und muss ich in der Praxis ausprobieren - also suchte ich mir Personen (Familien), die zuhause eine Unterstützung brauchten. Das war mein Übungsfeld.

**KNOBEL:** Und Andrea, was hat Sandra erzählt?

**FRITZ:** Aus ihren vielen Erfahrungen hat immer die Idee durchgeschimmert: Kinästhetik ist nicht nur für die Fachleute im Gesundheitswesen wichtig. Auch die Eltern von Kindern mit einer Beeinträchtigung brauchen unbedingt dieses Wissen und Können.

**DURSTBERGER:** Ich bin in dieser Zeit einmal

pro Woche zu Markus und seiner Frau gefahren. Und jedes Mal konnte ich nur stauen, was sich da für Entwicklungsmöglichkeiten gezeigt haben.

**KNOBEL:** Das waren deine ersten häuslichen Schulungen.

**DURSTBERGER:** Häusliche Schulungen wäre jetzt aber schon ein bisschen übertrieben. Ich war damals in meinem eigenen Lernprozess drin und konnte beobachten, dass auch Markus und seine Frau mitgelernt haben. Unter häuslichen Schulungen verstehe ich ein systematisches Vorgehen. Davon war ich aber damals noch weit weg.

**KNOBEL:** Aber es hat gewirkt. Wie erklärst du dir die Wirkung?

**DURSTBERGER:** Ich habe bemerkt, dass meine eigene Bewegungskompetenz die Quelle für das Lernen der anderen ist. Immer wieder, wenn etwas bei Markus nicht geklappt hat, habe ich mich selbst in dieselbe Situation begeben und die Aktivität selbst nachgespielt. Dabei habe ich gelernt: Wenn ich eine

Aktivität nicht selbst verstehe, dann kann ich keine Anleitung machen, die der andere verstehen kann. Durch dieses Hin und Her das selber zu verstehen und mit Markus auszuprobieren ist ein gemeinsamer Lernprozess entstanden. Diese Geschichten habe ich Andrea erzählt - und sie war immer ganz fasziniert.

Ich habe in derselben Zeit auch noch Kontakt zu einem kleinen Jungen gehabt, von welchem die Ärzte meinten, dass er wahrscheinlich nie gehen lernen werde. Ich habe viel mit Christine Grasberger telefoniert und sie um Rat gefragt, weil ich unsicher war, wie ich den Jungen unterstützen kann. Sie hat mir Mut gemacht und siehe da: Innerhalb von drei Monaten, genau eine Woche vor Weihnachten, konnte Mario selber ein paar Schritte gehen. Das war eine riesige Faszination.

**FRITZ:** Zur selben Zeit habe ich meinen Arbeitsplatz gewechselt. Ich habe eine Stelle in einer Kinder-Rehabilitationsklinik angenommen. Von Anfang an hatte ich den Auftrag, die Kinder in ihrer Bewegungsentwicklung und die Eltern im Handling zu unterstützen. Da ich das erste Mal mit Kindern arbeitete, habe ich oft Sandra um Rat gefragt. Dieser Erfahrungsaustausch war wichtig - und wir haben entdeckt, wie wichtig es ist, die Eltern zu unterstützen. Ein einschneidendes Erlebnis war mit einem Baby, welches an der sogenannten Glasknochenkrankheit litt. Keiner meiner Kolleginnen traute sich, dieses Kind zu bewegen. Ich habe Sandra angerufen und gefragt, was sie tun würde? Sie sagte: Unterstütze das Kind an den zentralen Massen und warte auf seine Reaktion. Das habe ich dann gemacht und meine Entdeckungen mit den Eltern ausgetauscht. Sechs Wochen später waren die Eltern in der Lage, das Kind selbst zu versorgen.

**KNOBEL:** Ihr habt durch die eigene Wirksamkeit gelernt und dadurch eure Achtung auf die Kompetenz der pflegenden Angehörigen gelenkt.

**DURSTBERGER:** Es ist enorm wichtig, dass die Eltern verstehen, wie sie ihr Kind unterstützen können, dass es sich aktiv beteiligen kann. Die Kleinen brauchen die Erfahrung der eigenen Bewegung in den alltäglichen Aktivitäten.

**FRITZ:** Genau das ist der Kern. Das aber können die Eltern wiederum nur erlernen, →



wenn sie ein hohes Bewusstsein für die eigenen Bewegungsabläufe in den Aktivitäten erarbeiten.

**KNOBEL:** Warum ist das so wichtig?

**DURSTBERGER:** Es ist interessant zu beobachten, dass wir Menschen ganz komplexe Aktivitäten vollführen können - aber letztlich keine Ahnung haben, wie diese funktionieren. Solange alles klappt, spielt es auch keine Rolle. Wenn ich aber ein Kind unterstütze, das Mühe hat, diese Aktivitäten zu erlernen, dann braucht es eine ganz spezifische Unterstützung. Wenn ich ein solches Kind zum Beispiel ins Sitzen hochhebe, wird es nie lernen, selbst aufzusitzen. Wenn ich ihm aber den Bewegungsablauf ganz differenziert zeigen kann, dann hat es eine Chance, die Aktivität zu lernen. Bei gesunden Kindern spielt es keine so große Rol-

le, wenn Eltern die Bewegungsabläufe nicht kennen - bei Kindern mit einem Handicap jedoch schon.

**FRITZ:** Kinder, die spezielle Unterstützung brauchen, brauchen auch mehr Zeit, um die grundlegenden Kompetenzen zu erlernen. Wir haben gemeinsam sehr viel Zeit damit verbracht, all die verschiedenen Faktoren zu studieren, die es braucht, dass man zum Beispiel am Boden rollen kann. Einmal lagen wir in einem Büro am Boden und haben die Aktivitäten unter der Perspektive ziehen und drücken untersucht. Da sind unsere Kolleginnen hereingekommen und fragten: «Was macht ihr denn hier?» Wir erklärten, dass wir am Forschen seien. Ungläubig stauende Augen begegneten uns.

**KNOBEL:** Ich habe nun den Flyer der Familydays in der Hand. Auf dem Flyer steht ge-

schrieben: Unser Motto - Reicht das, dass die Familien an eure Veranstaltung kommen?

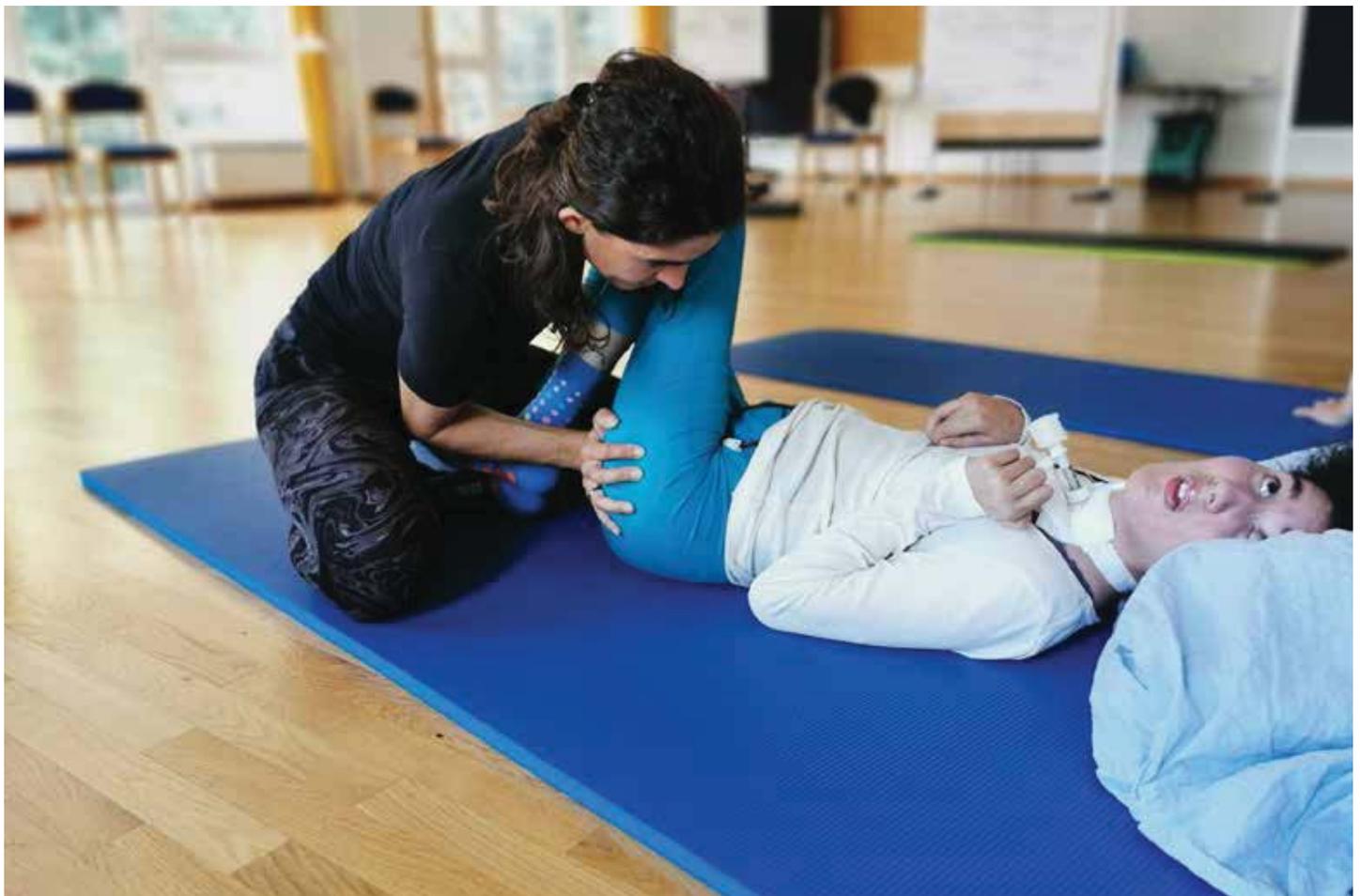
**FRITZ:** Ich glaube nicht, dass der Flyer reicht. Bis jetzt haben wir immer Familien erreicht, mit denen wir zuhause gearbeitet haben. Die Eltern werden neugierig, wenn sie die Fortschritte ihrer Kinder sehen.

**DURSTBERGER:** Die Familydays dauern ein ganzes Wochenende. Man muss hinreisen, alles organisieren. Diesen Aufwand betreiben die Familien nur, wenn sie eine Idee haben, um was es geht.

**KNOBEL:** Es braucht also Bewegungsmarketing. Wie muss ich mir ein solches Wochenende vorstellen?

**DURSTBERGER:** Das erste ist - wir lachen sehr viel miteinander. Aber jetzt im Ernst.

**FRITZ:** Das Lachen ist schon sehr wichtig. Es braucht daher eine Umgebung, die der



Freude förderlich ist. Wir haben einen großen Seminarraum. Als erstes bitten wir alle, sich an den Boden zu begeben. Vielen Kindern gefällt das, denn es ist eher ungewohnt. Dann beginnen wir, uns mit den Inhalten der verschiedenen Kinaesthetics-Konzepte auseinanderzusetzen. Nach den Einzel- und Partnererfahrungen beginnen die Eltern mit ihren Kindern zu arbeiten. Bei besonderen Herausforderungen fragen andere Eltern das Kind, ob sie es auch einmal unterstützen können und dann ist zu beobachten, dass eine andere Person einen ganz anderen Zugang zu dieser Aktivität hat. Und so entstehen Unterschiede, die faszinieren.

**DURSTBERGER:** Bei all diesen Lernprozessen gehen wir sehr auf die Bedürfnisse der Kinder und der Eltern ein. Wir versuchen Leichtigkeit ins Lernen zu bringen. Wir möchten, dass die Eltern und die Kinder über ihre Erfahrungen lernen können.

**KNOBEL:** Jetzt könnte man aber sagen: Es gibt doch genug Rehabilitations- und Therapieangebote auf dieser Welt.

**FRITZ:** Das ist genau der Punkt: Therapien gibt es genug. Darum und weil wir keine Therapeuten sind, machen wir keine Therapie. Was wir tun, hat mit den Alltagsaktivitäten zu tun. Wie kann ich die Bewegung gestalten, beim Wechseln der Inkontinenzeinlagen, beim Essen, beim Waschen, beim Transfer ins Auto. Das ist nicht Therapie, sondern kompetente Lebensführung.

**DURSTBERGER:** Dabei geht es vor allem darum, dass die Eltern und die Kinder lernen, ihre eigene Körperspannung zu bemerken und aktiv zu beeinflussen. Wenn die Eltern merken, sie verwenden zu viel Kraft, dann können sie das verändern und damit verändert sich die Gesamtsituation. Es geht darum, das Bewusstsein für das Tun und Handeln zu entwickeln.

**KNOBEL:** Noch einmal: Warum ist das wichtig?

**DURSTBERGER:** Wenn die Eltern nicht lernen, über Bewegung und Berührung zu interagieren, dann kann ihre Unterstützungsart ein Teil der Behinderung werden. Wenn ein Kind zum Beispiel gehoben wird, dann unterstützt das spastische Reaktionsmuster. Wenn die Unterstützung hingegen auf die Reaktion des Kindes Rücksicht nimmt, dann erfährt sich das Kind als wirksam und kann neue Muster lernen.

**FRITZ:** Bei einer extrem hohen Spannung ist die eigene Wahrnehmung undifferenziert. Wenn also die Eltern die Spannung bewusst regulieren können, dann sind sie sensibel für die Reaktion des Kindes. Und wenn das Kind die Spannung besser an die jeweilige Aktivität anpassen kann, dann hat das einen Einfluss auf alle Aspekte des Lebens von der Ausscheidung bis hin zur Konzentrations- und Lernfähigkeit.

**DURSTBERGER:** Die eigene Spannung zu regulieren kann man lernen. Und wenn die Eltern das können, dann verändern sich die Bewegungsmuster der Kinder. Das kann man insbesondere bei sogenannten spastischen Kindern beobachten.

**KNOBEL:** Wie ist das Echo der Eltern?

**DURSTBERGER:** Das Echo ist sehr positiv. Es passiert auch sehr viel Zwischenmenschliches.

**FRITZ:** Wir hatten zum Beispiel ein Paar dabei. Nach dem Wochenende haben die uns gesagt: «Es war eine große Inspiration. Wir konnten unsere alten Muster aufeinander zu reagieren hinterfragen und schließlich verändern.» Wir konnten beobachten, wie die Partnerin zusammen mit ihrem Partner Wege aus dem Rollstuhl an den Boden gesucht und gefunden haben. Es war für beide eine Freude, gemeinsam einfachere Wege zu suchen und nicht im alltäglichen Trott zu verweilen. Das Potenzial dieser Art miteinander zu lernen ist riesig.

**KNOBEL:** Wie werden diese Familydays finanziert?

**FRITZ:** Das ist eine riesige Herausforderung. Wir haben zum Beispiel das erste Mal ein Hotel gesucht. Ich habe über 70 Hotels angeschrieben und nur ein Hotel hat uns geantwortet - mit einer Absage. Dann haben wir doch noch ein Hotel gefunden, welches nebst behindertengerechten Zimmern auch noch einen Seminarraum hatte. Der Hotelbesitzer war von unserem Projekt so begeistert, dass die Kinder kostenlos übernachten konnten.

**DURSTBERGER:** Aber du hast nach den Kosten gefragt. Wir versuchen, die Kosten für die Eltern sehr tief zu halten und arbeiten mehr oder weniger ehrenamtlich. Und jetzt machen wir uns auf den Weg, die Finanzierung für zukünftige Familydays sicherzustellen.

**FRITZ:** Zu diesem Zweck haben wir einen Verein gegründet. Er heißt AnSa-Team. Dieser Verein soll die Idee der Familydays bewerben und weiterentwickeln. Es wird eine Herausforderung bleiben.

**KNOBEL:** Was ist eure Vision?

**DURSTBERGER:** Für mich ist es wichtig, dass wir jedes Jahr ein- bis zweimal Familydays durchführen können. Das Angebot möchten wir erweitern durch «Baby aktiv». Dabei geht es darum, jungen Eltern zu zeigen, wie sie mit dem Baby eine physiologische Bewegungsentwicklung lernen können, sprich aufnehmen und ablegen, wechseln der Windel, an- und ausziehen und so weiter. Wenn die Eltern ihr Kind aktiv bei diesen Aktivitäten einbinden können, dann verbinden sich die Gehirnhälften besser, der Gleichgewichtssinn wird dadurch trainiert und alle haben Freude an der Bewegung durch Baby aktiv.

**FRITZ:** Ich möchte ein Kinaesthetics-Zentrum aufbauen. Das ist ein Ort, wo man übernachten kann und wo man gemeinsam mit Freude lernen kann. Das ist mein größter Wunsch - und ich bin sicher, dass er sich erfüllen wird. Aus der Freude am gemeinsamen Lernen. ●



**SANDRA DURSTBERGER MSc**  
ist diplomierte Kinder- und Jugendpflegerin, Lehrerin für Gesundheitsberufe, Kinaesthetics-Trainerin und lebt in Oberösterreich.



**ANDREA FRITZ**  
ist Altenpflegerin, Kinaesthetics-Trainerin und lebt in Niederösterreich.

# LQ



**kinaesthetics – zirkuläres denken – lebensqualität**

In der Zeitschrift LQ können die LeserInnen am Knowhow teilhaben, das Kinaesthetics-AnwenderInnen und Kinaesthetics-TrainerInnen in zahllosen Projekten und im Praxisalltag gesammelt haben. Ergebnisse aus der Forschung und Entwicklung werden hier in verständlicher Art und Weise zugänglich gemacht. Es wird zusammengeführt. Es wird auseinander dividiert. Unterschiede werden deutlich gemacht. Neu entdeckte Sachverhalte werden dargestellt und beleuchtet. Fragen werden gestellt. Geschichten werden erzählt.

Die LQ leistet einen Beitrag zum gemeinsamen analogen und digitalen Lernen.

Bestellen Sie die Zeitschrift LQ unter [www.verlag-lq.net](http://www.verlag-lq.net) oder per Post

verlag lebensqualität  
nordring 20  
ch-8854 siebnen

[verlag@pro-lq.net](mailto:verlag@pro-lq.net)  
[www.verlag-lq.net](http://www.verlag-lq.net)  
+41 55 450 25 10



Print-Ausgaben plus Zugang zur Online-Plattform



## Bestellung Abonnement LQ – kinaesthetics – zirkuläres denken – lebensqualität

Ich schenke lebensqualität

- mir selbst
- einer anderen Person

Meine Adresse:

Vorname \_\_\_\_\_

Name \_\_\_\_\_

Firma \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

PLZ \_\_\_\_\_ Ort \_\_\_\_\_

Land \_\_\_\_\_

eMail \_\_\_\_\_

Geschenkabonnement für:

Vorname \_\_\_\_\_

Name \_\_\_\_\_

Firma \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

PLZ \_\_\_\_\_ Ort \_\_\_\_\_

Land \_\_\_\_\_

eMail \_\_\_\_\_