

# „Das hat unser Leben verändert“

Wer sich zu bewegen weiß, verbessert seine Lebensqualität. Das gilt besonders im Fall von Hans und Anni, die sich von vermeintlichen Grenzen des Lebens mit Rollstuhl befreit haben. Von **Maren Asmussen und Christine Grasberger**

Hans erlitt vor 22 Jahren einen Unfall und ist seither querschnittgelähmt. Er und seine Frau Anni haben sich auf das Leben mit dem Rollstuhl eingestellt. Trotzdem merken sie, dass sie an Grenzen stoßen. Alltägliche Situationen wie die Begleitung ihrer Tochter zu einem Reitturnier werden zu einem Wagnis. Auf der holprigen Wiese bewegen sie sich nur unsicher, Hans kippt mit dem Rollstuhl um und landet auf dem Boden. In solchen Situationen ist es für Anni unmöglich, ihm alleine wieder in den Rollstuhl zu helfen. Dann sind die beiden auf fremde Hilfe angewiesen. Diese Hilfe kommt, zum Teil unaufgefordert, und führt nicht selten zu Chaos. Menschen, die helfen wollen, führen ruckhafte Bewegungen durch oder zerren an Hans. Dabei sind schon Verletzungen entstanden.

**Neue Wege.** Vor einigen Jahren nimmt Anni im Rahmen einer beruflichen Fortbildung an Kinaesthetics-Kursen teil: „Für mich war klar – das ist der einzig richtige Weg, auf dem uns zweien geholfen werden kann.“ Seit 2004 besuchen Hans und Anni jedes Jahr ein Kinaesthetics-Seminar für

Tetra- und Paraplegiker und Angehörige: „Das hat unser Leben verändert.“

**Bewegung als Spiel.** In den Seminaren entdecken Hans und Anni auf spielerische Art und Weise, welche Positionen sie einnehmen können, damit Hans vom Rollstuhl auf den Boden und wieder zurück gelangen kann. Hans entdeckt, dass er seine stabile Knochenstruktur gut nutzen kann. Anni gibt kleine Impulse für Sicherheit und Balance, sie trägt ihn nicht mehr. So verfeinern beide gemeinsam das Zusammenspiel der Bewegung über Knochen und Muskeln. Hans und Anni erproben gemeinsam unterschiedliche Bewegungsrichtungen und nutzen vermehrt spiralförmige Bewegungsabläufe. Ihre Anstrengung vermindert sich. Im Alltag können sie diese Erfahrungen nutzen, wenn Unvorhergesehenes passiert. Beide suchen gemeinsam, wo die Beine stehen sollen, um einen optimalen und kraftsparenden Weg zu finden. Der Bewegungsablauf ist nun auch zeitlich gut aufeinander abgestimmt. Keiner darf zu schnell sein oder unpassend reagieren. Nur dann

## Was Kinaesthetics für Hans und Anni bedeutet

**Interaktion:** Hans und Anni sind gut aufeinander eingespielt. Sie haben beide eine Vorstellung davon, wie sie sich mit den verbliebenen Möglichkeiten kontrolliert und schonend bewegen können. Sie führen die Bewegungen langsam und aufeinander bezogen durch.

**Funktionale Anatomie:** Hans hat gelernt, seine Beine so einzusetzen, dass er sein Gewicht über die knöchernen Struktur der Beine ausbalancieren kann. Auch Anni kann ihre stabile knöchernen Struktur nutzen, z. B. ihre Oberschenkel, um gegebenenfalls Teile seines Gewichts über ihre Knochen ableiten zu können.

**Menschliche Bewegung:** Sie nutzen vermehrt spiralförmige Bewegungsmuster, um sich fortzubewegen.

**Anstrengung:** Sie haben gelernt, ungewöhnliche Wege zu gehen, sodass sie sich nicht mehr massiv anstrengen müssen.

**Menschliche Funktion:** Hans kann gut sitzen. Und er hat gelernt, sich in den Hand-Kniestand zu begeben.

**Umgebung:** Sie nutzen verschiedene Ebenen, d. h. kleine Hocker, um in Etappen in den Rollstuhl zu gelangen. Wenn sie nur den Rollstuhl zur Verfügung haben, kann Hans auch in den Rollstuhl einsteigen, wenn der Rollstuhl auf den Boden gelegt wird.

kann die Anstrengung so gering wie möglich gehalten werden.

**Mut zur Reise.** Mit diesen Aktivitäten haben Hans und Anni kontinuierlich ihre Bewegungskompetenz erweitert. Sie haben an Sicherheit gewonnen und wagen heute Ausflüge und Reisen, die vor der Beschäftigung mit Kinaesthetics undenkbar gewesen wären. Mit dem Bewegungsradius ist auch die Lebensqualität des Paares gewachsen. Hans und Anni haben ihren eigenen Weg gefunden, mit Rollstuhl das Leben zu genießen und Grenzen zu überwinden.

**Gesundheit ist ein Prozess.** Das Beispiel von Hans und Anni zeigt: Der „objektive“ Gesundheitszustand bestimmt nicht allein, was jemand tun und bewirken kann. Das individuelle Gefühl von Gesundheit hängt wesentlich davon ab, wie jemand lernt, mit Behinderung oder Erkrankung umzugehen. In dieser Betrachtungsweise ist Krankheit oder Gesundheit kein Zustand, sondern ein kontinuierlicher Lernprozess. Das Kinaesthe-

>>

Als Team sind Hans und Anni unschlagbar.



>>

tics-Wissen und -Können liefert eine praktische Grundlage, um das eigene Gesundheitsgefühl zu verbessern. Neue Möglichkeiten werden zugänglich gemacht. Die eigenen Bewegungsmuster werden erweitert. Man lernt, mit gegebenen Einschränkungen effektiv zu leben.

**Lernen heißt Bewegen.** Kinaesthetics geht davon aus, dass Bewegung und Interaktion die Basis von Lernen und Entwicklung sind. Alle unsere Tätigkeiten haben Bewegung zur Grundlage.

Wenn wir unser Augenmerk auf Bewegung legen und unsere Möglichkeiten variieren, können wir unsere Fähigkeiten erweitern. Auch ein hilfsbedürftiger Mensch entwickelt so seine individuellen Ressourcen. Gleichzeitig schützt sich die helfende Person vor körperlicher Überbelastung.

**Dialog statt Technik.** Kinaesthetics lehrt keine mechanische Technik, keinen Satz neuer Handgriffe. Ganz im Gegenteil: Es wird Wert darauf gelegt, dass jede Unterstützung individuell und interaktiv entwickelt wird. Man lernt im Dialog statt im Monolog. So wird die Interaktion auch positiv erlebt – und das Lernen macht Spaß. Geschichten wie jene von Hans und Anni beweisen, wie viel eine Beschäftigung mit Kinaesthetics zum Positiven verändern kann.



Die Autorinnen: Maren Asmussen (links im Bild) ist Krankenschwester, Dipl.-Pädagogin und Kinaesthetics-Trainerin. Sie ist freiberuflich in der Fort- und Weiterbildung tätig und Mitautorin verschiedener Pflegelehrbücher. Christine Grasberger (rechts im Bild) ist Fachkrankenschwester für Intensivpflege und Kinaesthetics-Trainerin, Sie ist freiberuflich in der Fort- und Weiterbildung tätig.

Anni und Hans schildern im Gespräch mit Maren Asmussen, welchen Unterschied Kinaesthetics in ihrem Leben macht.

*Maren: Welche Herausforderungen gibt es im Leben mit Rollstuhl?*

Anni: Wir haben viele Dinge einfach nicht machen können. Wenn wir doch etwas unternommen haben, waren da sicher Leute, die uns helfen wollten, doch meistens hat das in Chaos geendet. Meistens ist es dann die Hauruck-Methode gewesen. Dann waren die Fersen offen, oder die Zehen waren aufgeschauert. Oder auch eine Muskelblutung oder ein Muskelriss, blaue Flecken oder eine Beckenprellung. Das war alles gut gemeint, und ich war überhaupt froh, dass mir jemand geholfen hat. Für mich war es unmöglich, Hans alleine vom Boden hochzubekommen. Verschiedene Sachen, wie z. B. ein Saunagang, waren absolut nicht möglich. Unsere Tochter hat ein Pferd und reitet auch Turniere, dadurch sind wir miteinander öfters auf eine Wiese gegangen. Wenn Hans dort umkippte, dann hatten wir ein Problem.

*Maren: Wie lange habt ihr jetzt schon Erfahrungen mit Kinaesthetics?*

Anni: Drei Jahre. Ich habe zwar vorher schon den Grund- und Auf-



1 Hans und Anni entdecken, dass Hans sein Körpergewicht über die knöcherne Struktur der Beine abgeben kann.



2 Diese Entdeckung führt dazu, dass er sich über den Hand-Kniestand mit nur wenig Hilfe in eine höhere Position, z. B. auf einen Hocker, begeben kann.



3 Hans und Anni suchen die passende Position für die Beine, damit Hans sich auch mit Hilfe der Beine fortbewegen kann.

## „Ich bin immer so ein kleiner Rüpel gewesen“

baukurs gemacht, war aber nicht so intensiv dabei.

*Maren: Was hat sich im Laufe dieser drei Jahre verändert?*

Anni: Es ist so, dass ich bestimmte Eingriffe von anderen Personen nun nicht mehr zulasse. Ich gehe dazwischen, wenn Hans einfach irgendwie angepackt wird. Das wird entweder von mir oder von Hans organisiert. Wenn ich noch Hilfe brauche, dann ja, aber nicht mehr dieses Zerren oder Stoßen. Das macht keiner mehr so. Ich habe nun auch keine Angst mehr. Ich weiß, dass ich mir selbst helfen kann. Ich weiß nun hundertprozentig, dass ich einen Weg finden werde. Und wenn wir zehn oder 15 kleine Stufen brauchen.

Hans: Wir waren ganz einfach unwissend. Wir haben nicht gewusst, wie wir gewisse Dinge bewerkstelligen konnten, und haben sie somit logischerweise gar nicht versucht.

Anni: Unser Leben hat sich massiv verändert. Wir wären sonst sicher nicht in Urlaub geflogen. Wir hatten zwar rollstuhlgerecht gebucht, davon konnte aber keine Rede sein. Doch die Trainer hatten uns sehr viel mitgegeben. Anwendungen, die wir zu Hause noch gar nicht ausprobiert haben und uns dann erst eingefallen sind. Was haben die noch gesagt? Probier einfach aus! Mach einfach mal! Hans und Anni, ihr müsst bloß Kleinigkeiten verändern, und es wird gehen. Oder auch

das Beispiel Badewanne. Für mich war immer klar, dass ich irgendwie heben oder tragen musste. Doch dass ich den Hans über meine Beine und mit gutem Stützen aus der Badewanne bekommen kann, ohnehin dabei anzustrengen, war für mich was ganz Neues.

Hans: Dazu muss ich sagen, dass ich auch ein Mensch bin, der erst einmal selber probieren möchte, ob es möglich ist, dass ich es ganz alleine schaffe oder ob ich dann doch die Unterstützung von der Anni brauche.

Anni: Was ich aber auch an Kinaesthetics so toll finde, ist die Nähe zu anderen. Der Körperkontakt ist sehr viel intensiver. Man beschäftigt sich viel mehr mit der gegenseitigen Bewegung und Unterstützung. Ich halte ihn nicht irgendwo anders, sondern ganz einfach ganz dicht bei mir. Und ich kann bestimmen, inwieweit ich bestimmte Dinge zulasse oder wann er mir zu schwer wird. Ich habe jederzeit die Möglichkeit, wieder zurückzugehen oder ihn in eine andere Position zu bringen. Ich weiß, dass es irgendwie weitergeht.

*Maren: Also hat Kinaesthetics auch euer Lebensgefühl verändert?*

Anni: Nicht nur das, unsere Partnerschaft hat sich deutlich zum Positiven verändert. Ich habe wirklich nicht geglaubt, dass es möglich ist, mit einer Behinderung so gut zu leben. Es war verpönt für uns,

in die Sauna oder ins Hallenbad zu gehen. Und die Leute reden: „Was tut denn der da, was hat der denn?“ Das nehme ich als Frau sofort an, weil ich immer wieder zu einem Mann gehen und um Hilfe bitten musste. Es geht mir auf die Nerven, den Gesichtsausdruck der Leute zu sehen, weil ich sehe, was sie denken. Nun weiß ich genau, dass ich es ganz alleine mit dem Hans schaffen kann.

*Maren: In den letzten drei Jahren habt ihr Kontakt zu Kinaesthetics gehabt und es hat sich vieles verändert.*

Hans: Ja, vieles hat sich zum Positiven verändert. Besonders die Transfer-Angelegenheiten und die Bewegungsabläufe der Feinmotorik. Ich bin immer so ein kleiner Rüpel gewesen. Ich habe es sonst immer so brutal gemacht. Und jetzt habe ich gelernt, es feiner und langsamer zu machen. Ich habe mir früher die Zeit einfach nicht genommen. Ich konnte es mir einfach nicht vorstellen, dass es anders möglich ist.

Anni: Ja, aber nicht nur das. Auch die Sicherheit ist jetzt viel mehr in den Vordergrund gerückt. Wir bewegen uns jetzt viel sicherer.

Hans: Ich bin ja immer so ein Wilder gewesen.

Anni: Der Hans hat immer gemeint, dass seine Beine unnützlich wären. Und jetzt hat er gelernt, auch seine Beine gezielt einzusetzen.

*Dieses Interview wurde am 13. August 2006 aufgezeichnet. Es ist hier gekürzt dargestellt. Das vollständige Interview finden Sie unter [www.journal-lebensqualitaet.com](http://www.journal-lebensqualitaet.com)  
Transkription:  
Gesa Clausen*



4 Anni setzt die Beine so, wie Hans in seinem Körper spürt, dass es passend sein könnte.



5 Zur Stabilisierung der Beine haben sie ein Tuch um die Beine gelegt.



6 Hans hat es nahezu selbständig geschafft, in seinen Rollstuhl zu gelangen. Die Pause im Gespräch mit Freunden ist wohlverdient.

# 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 \_\_\_\_\_