

Bewegte und bewegende Tage

Im Rahmen seiner Ausbildung zum Kinaesthetics-Aufbaukurstrainer nahm **Martin Engelhard** an einer 5-tägigen Kinaesthetics-Trainer-Fortbildung teil. Er berichtet über seine Erfahrungen in der Auseinandersetzung mit einer pflegenden Angehörigen und ihrem Ehemann.



Im Mittelpunkt der Fortbildung unter der Leitung von Norbert Feldmann und Rosmarie Suter stand die vertiefte Auseinandersetzung mit dem Kinaesthetics-Lernmodell und insbesondere mit der Gestaltung von Lernzyklen in einem Grundkurs für pflegende Angehörige. Diesen Kurs mit zu gestalten bedeutete für mich eine neue Herausforderung. Bisher hatte ich hauptsächlich mit Kursen für Pflegende und KrankenpflegeschülerInnen Erfahrungen gesammelt.

Vorbereitungsphase. Am ersten Tag blieben die Kinaesthetics-TrainerInnen unter sich. Wir beschäftigten uns mit der Beschreibung und der gemeinsamen Bearbeitung unserer eigenen Lernthemen. Der Vormittag des zweiten Tages stand im Zeichen der gemeinsamen Vorbereitung auf die folgenden Kurstage. Wir bildeten Trainerteams, die während des Kinaesthetics-Grundkurses für pflegende Angehörige mit bestimmten pflegenden und gepflegten Angehörigen zusammenarbeiten werden.

Kennenlernen der Familien. Zwei TrainerkollegInnen und ich bildeten ein Team zur Kursgestaltung für Frau B. zusammen mit ihrem pflegebedürftigen Mann, sowie für Frau P., deren pflegebedürftiger Vater in einem Pflegeheim lebt. Ich beschreibe meinen Lernprozess mit dem Ehepaar B.

Nach dem gegenseitigen Kennenlernen sammelten wir mit dem Ehepaar B. deren Lernthemen und „Pflegeprobleme“. Herr B. erlitt vor etwa drei Jahren einen Arbeitsunfall mit schwerem Schädelhirntrauma (siehe Artikel in Lebensqualität 1/2008).

Fähigkeiten und Defizite. Die aktuellen Fähigkeiten und Defizite von Herrn B. werden von





Herr B. hat eine starke Halbseitenschwäche rechts. Das Trinken fällt ihm leichter, wenn sein rechter Arm von einer zweiten Person leicht geführt wird.

In Interaktionsformen mit der Kinaesthetics-Trainerin werden verschiedene Bewegungsmuster durchprobiert.



seiner Ehefrau folgendermaßen beschrieben: Er hat eine starke Halbseitenschwäche rechts, kann aber im Rollstuhl und teils auch auf einem normalen Stuhl stabil sitzen. Verbale Informationen kann er uneingeschränkt verstehen – seine Wahrnehmungsfähigkeit ist nur leicht verringert. Das Sprechen ist schwieriger. Herr B. teilt sich meist durch Gestikulieren und schwer verständliche Äußerungen mit. Wenn er aufgefordert wird und sich konzentriert, kann er bestimmte Worte recht deutlich sprechen.

Der rechte Arm ist im Ellenbogen und im Handgelenk stark gebeugt; die Finger kann er nur schwer gezielt und aktiv bewegen. Die Kontrolle über das rechte Bein ist stark eingeschränkt. Herr B. kann sich aber mit Hilfe seines linken Armes vom Liegen ins Sitzen bewegen.

Das Stehen auf dem linken Bein ist nur mit aktiver Unterstützung möglich. Trotzdem gelingt es Frau B., ihren Mann mit deutlicher Anstrengung beim Transfer vom Rollstuhl ins Auto ohne Hilfe zu unterstützen, da er sich am Pkw gut anhalten kann. Als großes Problem nimmt Frau B. die überschießenden Bewegungen ihres Mannes wahr, wenn er mithelfen will (1-2-3-Methode).

Seine Gemütslage beschreibt Frau B. als häufig bestimmend und ungeduldig, dann aber auch wieder entmutigt.

Festsetzen der Lernziele. Uns fiel auf, dass es für beide Partner einfacher ist, das zu beschreiben, was (noch) nicht funktioniert. Viel schwieriger fällt es beiden, Ressourcen und Fortschritte aufzuzählen. Wir setzten uns mit möglichen Lernthemen auseinander und konnten die folgenden Ziele für die gemeinsame Arbeit formulieren:

- > Förderung von Bewegungsfähigkeiten auf der rechten Körperhälfte,
- > Weiterentwicklung der Fortbewegung vom Rollstuhl in den Pkw und zurück,
- > seitwärts bewegen im Sitzen mit wenig Unterstützung,
- > Bewegungsablauf bei der Fortbewegung von der Rückenlage zum Sitzen mit wenig Anstrengung,
- > mehr Bewusstsein über die vielen, offensichtlich vorhandenen Fähigkeiten und Ressourcen beider Partner.

Erster Tag. Wir begannen mit dem Konzept Interaktion und dem Thema Sinne. Herr B. war in die Einzel- und Partnererfahrungen von Beginn an einbezogen und konnte ihnen überraschend gut folgen. Im Bezug auf den Zusammenhang zwischen Wahrnehmung und Bewegung fanden wir heraus, dass Herrn B.s Bewegungen mit seinen Armen und Beinen viel besser kontrollieren konnte, wenn er zu diesen Blickkontakt hat. Ebenso konnte er erfahren, wie ihm die Kontrolle seines rechten Armes beim Trinken leichter fällt, wenn seine Bewegung von einer zweiten Person durch leichtes Führen unterstützt wird. So bekommt er wichtige zusätzliche Informationen über sein kinästhetisches Sinnessystem, die ihm helfen, seine Spannung zu regulieren.

Eine zentrale Rolle im Lernprozess nahmen die Interaktionsformen ein. Wie bereits beschrieben, leitete Frau B. ihren Mann vor schwierigen Aktivitäten häufig mit „1-2-3 hilf mit!“-Aufforderungen an. Darauf folgten oft überschießende Bewegungen, die beide nur schwer kontrollieren konnten. Nach einigen Partnererfahrungen zu diesem Thema gelang es Herrn und Frau B. immer besser,



Das Ehepaar B. freut sich sehr über die sichtlichen Fortschritte und erwartet sich auch für zu Hause einige Erleichterungen.

gleichzeitig-gemeinsam in Bewegung zu kommen und unnötige Anstrengung zu vermeiden.

Zweiter Tag. Am zweiten Tag fanden unsere Lernaktivitäten auch in der Unterkunft von Familie B. statt. Dort analysierten wir gemeinsam verschiedene Alltagsaktivitäten und suchten Variationsmöglichkeiten. Frau B. war überrascht, wie viele Bewegungsressourcen ihr Mann eigentlich hat und welche Anstrengung sie sich zukünftig sparen kann. Beispielsweise war Herr B. nach kurzer Zeit in der Lage, sich mit wenig Hilfe seiner Frau im Sitzen an der Bettkante seitwärts zu bewegen, da er besser als bisher sein Gewicht auf die Knochen seiner Beine verlagern konnte und so sein Becken entlastete.

Ebenso lernte Herr B., sich selbständig von der Rückenlage in die Seitenlage zu drehen, indem er mit der linken Hand seinen rechten Arm mitnahm und diesen zur Gewichtsverlagerung einsetzen konnte.

Schwimmen. Ein Höhepunkt dieses Kurses war für Herrn B. zweifellos der zweimalige Besuch des Hallenbades. Er genoss sichtlich die Leichtigkeit der Bewegungen im Wasser. Besonders freute er sich über seine Fähigkeit, im brusthohen Wasser am Beckenrand kurzzeitig ohne Hilfe stehen zu können.

Sowohl im Bad als auch auf der angrenzenden Wiese übten wir zusammen mit dem Ehepaar B. immer wieder, über die verschiedenen Grundpositionen und in unterschiedlichen Bewegungsmustern vom Boden in den Rollstuhl und zurück zu kommen. Fr. B. gelang es mit der Zeit immer besser, ihren Mann bei dieser Aktivität zu unterstützen.

Vom Rollstuhl ins Auto. Viel Wert legte Herr B. auf das Erforschen verschiedener Möglichkeiten, vom Rollstuhl ins Auto und zurück zu kommen. Ausgehend vom bisherigen Bewegungsablauf erarbeiteten wir gemeinsam mit seiner Frau weitere Variationsmöglichkeiten:

- > Der Transfer fand bisher in einem großen Schritt statt, kann aber von beiden besser kontrolliert werden, wenn sie mehrere Schritte machen.
- > Frau B. bietet sich nicht mehr als Umgebung zum Festhalten für ihren Mann an und hat dadurch mehr Bewegungsfreiheit und weniger Anstrengung.
- > Viel gleichzeitig gemeinsames Tun von der Information über die Impulse bis zum Abschluss der Aktivität helfen, unkontrollierte Bewegungen zu vermeiden.
- > Frau. achtet mehr darauf, dass sie sich in ihrer jeweiligen Position noch gut bewegen kann.
- > Herr B. lernt, auf dem Beifahrersitz sitzend, beide Beine selbständig ins Auto zu bringen – bisher hatte ihm seine Frau geholfen.

Viel gelernt. Die drei Kurstage vergingen sehr schnell; Herr und Frau B. bestätigten uns, dass sie vieles mitnehmen konnten und umsetzen möchten.

Zum Abschluss ermutigten wir die beiden, zukünftig mehr an ihre Fähigkeiten zu glauben und ihren Kinaesthetics-Lernprozess fortzusetzen, den sie in so beeindruckender Weise begonnen haben.

Für uns als TrainerInnen waren es fünf bewegte und sehr bewegende Tage, in denen wir unsere Fähigkeiten, andere Menschen bei ihrer Bewegung zu unterstützen und für sie eine passende Lernumgebung zu gestalten, weiterentwickeln konnten.

Ich bin sehr motiviert, mich im Kinaesthetics-Programm für pflegende Angehörige zu engagieren.

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 oder per Post

verlag lebensqualität
nordring 20
ch-8854 siebnen

verlag@pro-lq.net
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 _____