

Ein revolutionierender



Die „Hierarchie der Kompetenzen“ verschaffte Dagmar Kühleitner eine neue Perspektive auf vertraute Bewegungsmuster.

Neue Sichtweise. Nach einer intensiven Lernphase bei der TrainerInnenausbildung in Wien kam ich wieder hoch motiviert zu Hause an. Neu im Gepäck hatte ich die sogenannte „Hierarchie der Kompetenz“. Ich war von dieser neuen Sichtweise auf die Entwicklung der Bewegungskompetenz von Menschen begeistert. Es eröffneten sich für mich völlig neue Perspektiven.

Einerseits freute ich mich auf die Auseinandersetzung damit, andererseits hatte ich meine Zweifel, und ich fragte mich, ob es mir gelingen würde, in meiner praktischen Arbeit diesen neuen Blickpunkt erfolgreich einzunehmen.

Demente Großmutter. Seit Beginn der Ausbildung zur Kinaesthetics-Trainerin „arbeite“ ich mit meiner 92-jährigen Großmutter. Sie wohnt in einem Altenheim und leidet an demenziellen Veränderungen. Seit Wochen versuchte ich, mit ihr den Weg vom Stehen ins Liegen am Boden wieder zu erlernen. Bis dahin hatte sie

sich aber vehement meinen Vorschlägen widersetzt.

Veränderte Situation. Sie war in meiner Abwesenheit gestürzt und weigerte sich, mit dem Rollator zu gehen, also wurde sie mit dem Rollstuhl gefahren. Bei diesem Sturz im Bad hatte sie sich zwei kleine Wunden am Kopf zugezogen, am Oberarm zeigte sich ein 20 cm großes Hämatom. An jenem Tag hatte sie eben ihr Mittagsschläfchen gemacht und war bestens gelaunt. Meine Motivation und ihre gute Laune waren ein guter Ausgangspunkt.

Der Weg zum Boden. Ich beschloss, über den Kniestütz mit sehr viel Körperkontakt zu ihr von der Couch auf den Boden zu gehen. Da wir diese gemeinsame Bewegung schon oft geübt hatten, machte sie auch diesmal sehr gut mit. Aber in dem Augenblick, in dem sie spürte, es geht nicht in den Rollstuhl, sondern nach unten auf den Boden, wurde sie steif. Ich machte eine Pause, redete

Raster, der bewegt

	Folgende Kompetenzen haben wir gemeinsam in der Rückenlage erforscht > Ich erforschte, ob meine Großmutter alle Massen abgeben konnte, um damit ihre Körperspannung zu reduzieren. Für den Kopf benötigte sie als Hilfe einen kleinen Polster, so konnte sie alle Massen abgeben. > Nun erforschte ich, ob sie die einzelnen Massen bewegen konnte. Aufgrund ihrer Demenz verstand sie die Aufforderung: „Bitte heb den linken Arm“ nicht, aber wenn ich ihren Arm berührte, ihr einen kleinen Impuls gab, hob sie den Arm und ich staunte nicht schlecht über ihre Bewegungskompetenz. > Auch Gewichtsverlagerungen waren in dieser Lage möglich.	Wir sind in dieser Grundposition den Kompetenzen in der Fortbewegung auf den Grund gegangen > Fortbewegung kopfwärts war durch Gewichtsverlagerung möglich, meine Großmutter schaffte das spielend in zwei verschiedenen Varianten. Dazu setzte sie spiralförmige Bewegungsmuster ein. Sie wunderte sich auch schon nicht mehr, was wir da am Boden so alles ausprobierten, wahrscheinlich habe ich sie auch mit meiner Begeisterung angesteckt. Ich war immer wieder erstaunt, welche Fähigkeiten in ihr schlummerten, und das teilte ich ihr auch immer wieder mit.	Genau haben wir auch die Kompetenzen beim Positionswechsel erforscht > Die Drehung von der Rückenlage in die Bauchlage über die Seitenlage konnte meine Großmutter ohne viel Anstrengung durchführen. > Langsam leitete ich die Bewegung mit der Aufforderung ein: „Schau zu mir!“ Dann nahm ich ihren Arm, und ganz langsam kam sie mit diesen kleinen Unterstützungen in die Seitenlage. > Bei dieser Bewegung fiel mir besonders auf, dass sie am Boden ihre Zwischenräume öffnete, sie drehte sich elegant in einer spiralförmigen Bewegung. Sie setzte dazu eine Kombination von Drehen und Strecken ein.
---	--	---	--

„Menschen lernen Gehen nicht im Stehen – die Basis dazu wird im Fortbewegen in der Rückenlage gelegt. Und wenn alle Massen auf der Unterstützungsfläche liegen, ist das Gehen noch einfacher zu erlernen.“

mit ihr und gab ihr durch eine Berührung am Rücken einen Impuls, nach vorne zu kommen. Sie entspannte sich wieder, und sehr langsam ging es weiter Richtung Boden.

Sie hielt sich am Boden an mir fest; nach etwa fünf Minuten griff sie mit einer Hand auf den Boden und stellte erstaunt fest: „Wir haben es auf den Boden geschafft.“ Wir blieben kurze Zeit auf dem Boden sitzen, sie war entspannt. Das Aufstehen gestaltete sich sehr einfach, ich ging ihren Bewegungsimpulsen nach, verstärkte sie und über den Kniestand kam sie wieder auf die Couch. Trotz der gemeinsamen, gleichzeitigen Bewegung hatte sie das Gefühl, alleine aufgestanden zu sein: „Jetzt bin

ich aufgestanden!“ Der triumphierende Gesichtsausdruck sagte alles.

Kontrollverlust. Beim Sturz hatte sie jede Kontrolle verloren. Sie war danach aufgehoben worden – ein weiterer Kontrollverlust. Und jetzt dieses Erfolgserlebnis! Sie ging danach etwa 100 m mit dem Rollator.

Die positive Erfahrung ermutigte auch mich. Ich beschloss, diese „Bodenaktivitäten“ zu wiederholen. Ich nahm den Raster „Hierarchie der Kompetenz“ zu Hilfe und analysierte damit die verschiedenen Kompetenzen.

Obwohl meine Großmutter dement ist, konnte sie sich auf einer Ebene an diese Bewegungen „erinnern.“ Sie akzeptierte es, dass wir jedes Mal, wenn ich zu ihr kam, eine kleine Bodensequenz probierten.

Kontinuierliches Lernen. Gemeinsam machten wir weitere Bewegungserfahrungen,



Ein bewegtes Leben

Erinnerungen an meine 92-jährige Großmutter.

Meine ersten Erinnerungen beinhalten vor allem Großmutters Drang zur Fortbewegung. Busfahren war für sie die reinste Geldverschwendung. Kaum dem Kinderwagen entwachsen, mussten wir ihre tägliche „Besorgungsstrecke“ mitgehen. Natürlich bot sie uns, wie die meisten Großmütter, „Bestechungen“ an. Nach der ersten Etappe bekamen wir Enkelkinder eine Extrawurstsemmel, kurz vor dem Ziel gab es noch eine kleine Belohnung vom Konditor. Keineswegs handelte es sich um gemütliche Spaziergänge: Sie klemmte ihre Tasche unter den Arm und marschierte flott voran – trödeln wurde nicht toleriert.

Besuch in Australien. Da sie früh Witwe wurde, lebte sie fast die Hälfte ihres Lebens alleine. Abwechslung von ihrem Alltag verschafften ihr die Besuche bei ihren fünf Kindern, die es in unterschiedliche Richtungen verschlagen hatte.

Dank ihrer Furchtlosigkeit ließ sie sich nicht abschrecken, fast 30 Stunden zu ihrem Sohn nach Australien zu fliegen. Insgesamt sechs Mal reiste sie zu ihm, das letzte Mal mit gut 80 Jahren. Meine Frage, ob sie sich



Meine Großmutter - als junge Frau und mit 80 Jahren

ängstigte, so lange alleine zu fliegen, winkte sie schnell ab: Es gäbe ja genug zu essen.

Sie führte ein selbstbestimmtes Leben und war gewohnt, Entscheidungen alleine zu treffen. Auch im Altersheim war es ein wichtiger Faktor für sie, in Fortbewegung zu bleiben. Ihre Kinder und Enkelkinder waren es gewohnt, sie täglich auf einen Spaziergang zu begleiten. Auch wenn zwei Besuche knapp hintereinander kamen, auf die Frage, ob sie heute schon spazieren war, folgte immer eine Verneinung. Den zweiten Spaziergang ließ sie sich nie entgehen.



und ich beobachtete, dass sie beim Gehen die Beine mehr anhub, nicht mehr so „schlurfte“. Sie benützte ihre Zwischenräume nach den Bewegungserfahrungen mehr. Zu Boden zu gehen war nicht mehr traumatisch, sondern eine ganz normale Bewegung. Die Angst vor dem Boden, durch die eine große Körperspannung aufgebaut wurde, verschwand. Wir haben nicht am „Gehen“ gearbeitet, sondern sind in der Hierarchie der Kompetenz ganz nach unten gegangen, haben uns beiden diese Kompetenzen bewusst gemacht, und dadurch wurde das Gehen wieder möglich.

In diesem Fall hatte die Bewegungseinschränkung keine körperliche Ursache, aber durch die Angst entstand eine hohe Spannung, die die Bewegung unmöglich machte.

Hierarchie der Kompetenz. Ich habe mich an den Raster, den ich in der Ausbildung kennengelernt habe, gehalten. Zu Beginn erforschten wir gemeinsam die Kompetenzen.

Diese Analyse wiederholten wir in allen Grundpositionen. Zu Beginn benötigte sie sehr viele Impulse, da sie den verbalen Anweisungen nicht folgen konnte. Nachdem sie „alleine“ am Boden war,

legte ich mich neben sie und machte Bewegungen, denen sie dann folgte.

Zeit lassen. Eine Herausforderung dabei war, ihr genug Zeit zu geben. Zeit, um die Bewegung durchzuführen und zu verarbeiten.

Nach zwei Bodengängen war meine Großmutter in der Lage, alleine auf einer Gymnastikmatte am Boden zu liegen. Sie brauchte den intensiven Körperkontakt zu mir nicht mehr und bewegte sich immer sicherer alleine auf dem Boden. Das Vertrauen in ihre Bewegungskompetenz war wieder hergestellt.

Bewusstmachung. Obwohl ich mit der Bewegungsart meiner Großmutter schon seit einigen Jahrzehnten sehr gut vertraut bin, lernte ich durch den Raster der „Hierarchie der Kompetenzen“ ihre Bewegungsmuster neu kennen.

Trotz der fortgeschrittenen Demenz und des hohen Alters war es faszinierend, dass meine Großmutter in einem so hohen Maße Bewegungskompetenz dazugewinnen konnte. Es war schön anzusehen, dass sie sich ihrer Bewegungskompetenz wieder neu bewusst wurde.



Die Autorin:

Dagmar Kühleitner ist Kinderkrankenschwester, Lehrerin für Gesundheits- und Krankenpflege und Kinaesthetics-Trainerin Stufe 1. Sie liebt ausgedehnte Wanderungen in den Salzburger Bergen.

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 _____