

Anderen Menschen Mut machen ...

Kristina Class organisierte auf Anfrage von Maria-Cristina Hallwachs eine maßgeschneiderte Kinaesthetics-Schulung, damit diese ihren Alltag trotz Querschnittlähmung meistern kann.

Im Dezember 2009 hat Maria-Cristina Hallwachs in der Abteilung Pflegeberatung Kinaesthetics am Klinikum Ludwigsburg angefragt, ob wir auch Kinaesthetics-Schulungen im häuslichen Bereich anbieten. Frau Hallwachs ist seit 17 Jahren aufgrund eines Unfalls Tetraplegikerin (querschnittsgelähmt). Sie lebt alleine in ihrer Wohnung und wird von MitarbeiterInnen eines ambulanten Pflegedienstes rund um die Uhr betreut.

Bereits bei ihrem ersten Krankenhausaufenthalt hatte Frau Hallwachs eine Kinaesthetics-Trainerin kennengelernt, die zusammen mit ihr und den Pflegenden vor Ort Ideen für Transfers aus dem Bett entwickelte. Sie wusste also, dass Kinaesthetics den Pflegenden helfen kann, ihre eigene Bewegung anders, kräfteschonender einzusetzen. Deshalb wollte sie, dass auch die MitarbeiterInnen der häuslichen Pflege diese Kompetenz erwerben sollten.

Erste Analyse. Ein erstes Treffen fand im Januar 2010 statt. Es ging zunächst darum, sich kennenzulernen und die Situation zu verstehen. Die genaue Analyse der Herausforderungen in den alltäglichen Aktivitäten ermöglichte es, die Schulungsschwerpunkte für Frau Hallwachs und die MitarbeiterInnen des Pflegedienstes festzulegen. Bei diesem ersten Kontakt beeindruckte uns besonders, wie differenziert Frau Hallwachs die Unterschiede beschreiben konnte, die sie bei der Gestaltung ihrer täglichen Aktivitäten in sich erfährt.

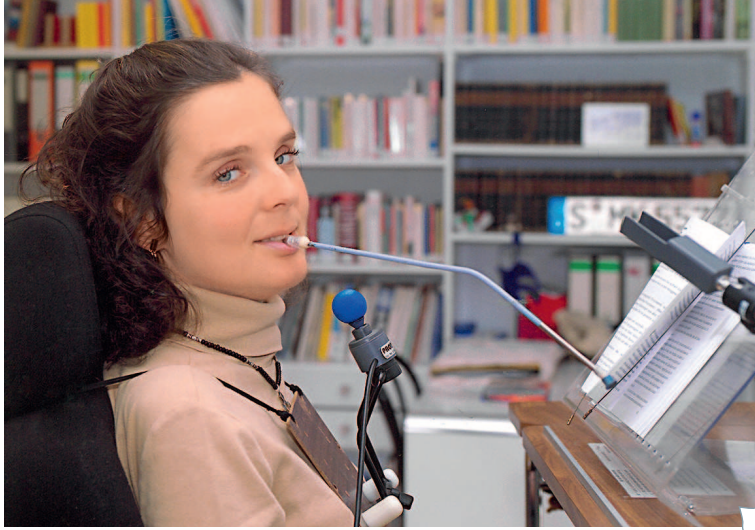
Die Situation. Frau Hallwachs hat zusätzlich zu ihrer Querschnittlähmung ein Tracheostoma (eine operativ angelegte Öffnung der Luftröhre = Trachea nach außen). Trotzdem kann sie gut sprechen. Sie hat vor vielen Jahren mit ihrem Team einen Kinaesthetics-Kurs besucht und dabei viele Kompetenzen entwickelt. Beim Bewegen im Bett und kleinen Gewichtsverlagerungen kann sie die Bewegung ihres Kopfes in die passende Richtung lenken. Die Selbstbeteiligung und das Mitgestalten und Mitkontrollieren der Aktivitäten sind für sie sehr wichtig. Sie spürt ihre Schultern, den Nacken und hat in diesen Bereichen die Fähigkeit, wahrzunehmen und mitzubewegen. Sie kann Unterschiede erkennen und sie sehr gut mit Worten beschreiben. Sie hat den Unterschied von Kissen und Handtuchunterlagerung ausprobiert und bemerkt, dass das Handtuch als härtere Unterstützung mehr Bewegungsfreiheit lässt.

Bild 1: Eine Lesehilfe ermöglicht es Maria-Cristina Hallwachs, sich ohne Hilfe durch ihre Bücher zu wühlen und selbständig umzublättern.

Bild 2: Mit ihren Freunden in Barcelona im Meer planschend.

Bild 3: Trotz Beatmung darf die Katze sie im Krankenhaus besuchen.

Bild 4: Flott unterwegs auf vier Rädern.



1



2



3



4

im gespräch

„Ich habe meinen Körper neu kennengelernt“

In einem Gespräch mit „Lebensqualität“ erzählt Maria-Cristina Hallwachs, welche Ressourcen sie in ihrem Körper noch aufgespürt und mobilisiert hat.

Lebensqualität: Erzählen Sie von Ihrer außergewöhnlichen Lebenssituation.

Maria-Cristina Hallwachs: Ich sitze seit 17 Jahren mit einer hohen Querschnittslähmung, durch die ich eigentlich nur noch den Kopf wirklich bewusst und richtig bewegen kann, im Rollstuhl. Arme und Beine sind gelähmt. Auch die Atmung ist vollständig gelähmt. Ich kann nur mit einem Atemgerät oder mit einem Zwerchfellschrittmacher atmen.

Lebensqualität: Trotzdem leben Sie in Ihrer eigenen Wohnung?

Hallwachs: Ja, um mein Leben so zu leben, wie ich es möchte, habe ich 24 Stunden am Tag AssistentInnen, die mich unterstützen. Es sind ausgebildete Krankenschwestern oder Krankenpfleger, die mich sowohl medizinisch versorgen, mir bei der Körperpflege helfen und mich in meinem Alltag begleiten. Ich besuche mit ihnen zusammen zum Beispiel Ausstellungen oder Freunde.

Lebensqualität: Wie schaffen Sie es, trotz Ihrer Behinderung, ein eigenständiges Leben zu führen?

Hallwachs: Manchmal frage ich mich das selbst. Es gibt natürlich Phasen, in denen es nicht einfach ist. Dann wiederum habe ich das Gefühl, dass ich mein Leben lebe wie jeder andere auch.

Ich bin von Natur aus mit einem positiven Wesen ausgestattet und habe immer Lust, neue Sachen auszuprobieren. Wenn einmal etwas nicht auf Anhieb klappt, lasse ich mich nicht entmutigen. Diese Grundveranlagung hilft mir. Dann habe ich eine Familie, die mich sehr unterstützt. Meine Eltern helfen mir, meinen Alltag zu bewerkstelligen, appellieren aber auch an meine Selbständigkeit, indem sie sagen: „Versuch es selbst!“ Ich habe auch eine Schwester, die von Geburt an geistig behindert ist. Somit bin ich schon mit der Einstellung aufgewachsen, dass es nichts Besonderes ist, anders zu sein als die anderen. Meine Schwester ist auch ein extrem positiver Mensch, lebt sehr gerne und

>>



Maria-Cristina Hallwachs hat seit 17 Jahren Erfahrungen mit Kinaesthetics. Mit ihrem positiven Wesen kann sie anderen Menschen Mut machen.



Kristina Class ist Kinaesthetics-Trainerin, Krankenschwester und Gesundheitspädagogin. Sie ist an den Kliniken Ludwigsburg-Bietigheim in der Pflegeberatung Kinaestheticsbeschäftigt.



Maria-Cristina Hallwachs wünscht sich eine nach ihren Bedürfnissen maßgeschneiderte Kinaesthetics-Schulung für sich und ihr AssistentInnen-Team. Kristina Class hat diese Schulung durchgeführt.



genießt das Leben, obwohl man das aufgrund ihrer Situation vielleicht nicht glauben würde. Sie ist glücklich, und das hilft mir sehr. Wenn ich einmal nicht mehr weiterweiß, denk ich an sie und frage mich, was sie wohl tun würde. Sie würde lachen und sagen: „Morgen machen wir weiter.“
lebensqualität: Ihre Eltern sagen: „Mach das selbst!“ War Selbständigkeit immer ein Thema?
Hallwachs: Zum Zeitpunkt des Unfalls war ich 18 Jahre alt. Ich hatte gerade mein Abitur geschafft und lebte noch zu Hause. Ich war noch vom Elternhaus abhängig, und ich überlegte mir, von

„Ich wußte, dass es bei Kinaesthetics um ein anderes Bewegungsverständnis geht.“

zu Hause ausziehen. Die Wohnung war gemietet und der Vertrag für ein freiwilliges Soziales Jahr war unterzeichnet. Ich war auf dem Sprung zum selbständigen Leben, und dann hatte ich den Unfall.

lebensqualität: Wie gingen Sie damit um?

Hallwachs: Der Unfall hat mich auf der einen Seite sehr ausgebremst in diesem Selbständigwerden. Auf der anderen Seite verfolgte mich immer noch die Idee zur Selbständigkeit. Meine Eltern förderten das: „Jetzt ist die Situation zwar anders, aber selbständig musst du trotzdem werden.“ Irgendwie konnte ich die Kraft, die ich sonst in das Erwachsenwerden und in das freiwillige Sozialjahr gesteckt hätte, für mich in dieser neuen Situation nutzen. Von Anfang an stellte ich mir Fragen wie: Wie organisiere ich jetzt mein Leben zu Hause? Wie manage ich eine Rund-um-die-Uhr-Hilfe?

lebensqualität: Sie hatten bereits in den ersten Tagen nach dem Unfall Kontakt mit Kinaesthetics?

Hallwachs: Ja. Eine Krankenschwester hat mir einige Aspekte gezeigt. Ich wusste, dass es um ein anderes Bewegungsverständnis geht, aber mehr war mir nicht bekannt. Als ich dann zu Hause war, merkte ich, dass der Alltag dadurch, dass ich gar nichts bewegen kann, sehr schwierig zu bewerkstelligen ist. Ich bin zwar weder besonders groß noch schwer, aber ich empfund meinen Körper als unhandlich. Ich musste den Umgang mit meinem Körper, der keinerlei Widerstand gibt oder

scheinbar gar nicht reagiert, erst lernen. Und dann sind wir nach meiner Krankenhauserlassung auf das Thema zurückgekommen und ich habe mit meinem damaligen Team noch mal einen Kurs gemacht. Dabei haben wir gelernt, dass mein Körper gar nicht so reaktionslos ist, wie er auf den ersten Blick scheint.

Lebensqualität: Welche Erfahrungen haben Sie gemacht?

Hallwachs: Ich konnte ihm noch vieles herauslocken – sowohl an Gefühlen wie auch an Möglichkeiten. Ich lernte, aktiv mitzuhelfen, indem ich meinen Kopf mitbewege, damit dann der Rest meines Körpers einfacher in Bewegung kommen kann. Auch mein Team hat gelernt. Die Hilfestellungen wurden einfacher.

Lebensqualität: Jetzt haben Sie wieder einen Kurs organisiert?

Hallwachs: Ja. In den letzten Jahren habe ich mein Team jeweils angeleitet. Nun war es wieder an der Zeit, zusammen mit einer Trainerin Neues zu lernen. Ich habe in der Zwischenzeit ein völlig anderes Team um mich herum.

Lebensqualität: Was haben Sie in all diesen Jahren gelernt?

Hallwachs: Ich kann meinen Körper gut empfinden und auch aktiv einsetzen. Auch gewisse Berührungen kann ich spüren, die ich eigentlich von der Hautoberfläche gar nicht spüren dürfte. Ich habe gelernt, meine Tiefensensibilität zu nutzen, um die fehlende Sensibilität an der Oberfläche zu ersetzen. Bei dem aktuellen Kinaesthetics-Kurs können wir alle noch einmal sehr viel Neues lernen.

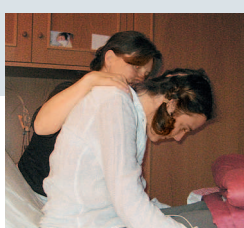
Lebensqualität: Was war neu für Sie?

Hallwachs: Es ging nicht nur darum, wie man mich am geschicktesten aus dem Rollstuhl setzen kann oder wie etwas am schnellsten oder am einfachsten geht. Ich habe gelernt, selbst noch viel aktiver einen Beitrag zu leisten, dass mehr Aktivitäten möglich werden. Ein Beispiel dafür, was ich alles gelernt habe, ist die bereits erwähnte Tiefensensibilität.

Lebensqualität: Könnten Sie das näher ausführen?

Hallwachs: Wie gesagt – ich spüre die Hautoberfläche ab dem Kinn abwärts nicht mehr; ebenso wenig wie leichte Berührungen. Aber sobald Bewegung oder größerer Druck kommt, spüre ich etwas, egal ob auf dem Fuß oder auf der Hand. Dieses Etwas habe ich gelernt zuzuordnen: An welcher Stelle es ist oder ob es sich um Bewegungen oder einen Druck handelt: ich fühle, wie der Druck oder die Bewegung sich auf den Kopf überträgt und bis dorthin spürbar ist und was das dann bedeutet. Ich habe meinen Körper neu kennengelernt.

Lebensqualität: Was haben Ihre AssistentInnen im Laufe der Jahre gemeinsam mit Ihnen erlernt?



Maria-Cristina Hallwachs kann die Bewegung mit dem Kopf beginnen. Kristina Class nimmt diese Bewegung auf und setzt den Bewegungsablauf fort. So entsteht eine gemeinsame aufeinander bezogene Aktivität.

Hallwachs: Ganz am Anfang ging es natürlich vornehmlich um Sachen wie: wie bewegen meine PflegerInnen meinen Körper, um mich anzuziehen, um mich auf die Seite zu drehen, um mich vom Bett in den Rollstuhl zu bringen.

Relativ schnell war mir klar, dass ich möglichst wenig Hilfsmittel um mich herum haben möchte. Ich wollte zum Beispiel keinen Hebe-Lift zum Raussetzen. Erstens ist es mir unheimlich, in der Luft zu schweben. Zweitens bin ich viel unterwegs und möchte auch in einem anderen Bett als in meinem eigenen schlafen können. Ohne Hilfsmittel ist man unabhängiger. Mit viel Kraft kann man mich tatsächlich aus dem Rollstuhl herausheben – keine Frage. Aber das ist auf Dauer weder meinen AssistentInnen noch mir zumutbar. Wir haben gelernt, dass ein Positionswechsel ohne Heben machbar ist, aber im Laufe der Jahre ging diese Kompetenz wieder ein wenig verloren.

Lebensqualität: Was ist wichtig in Ihrem Leben?

Hallwachs: Mir ist wichtig, dass ich anderen Menschen von mir und meinen Erfahrungen berichten kann. Ich möchte anderen Leuten eine Hilfestellung sein. Allein dadurch, dass ich so bin, wie ich bin. Es macht mir großen Spaß, anderen zu zeigen: Okay, ich lebe zwar ein Leben, das ich mir früher nicht hätte vorstellen können, aber ich lebe mein Leben gerne, denn es ist ein gutes, ein schönes Leben. Das scheint vielen Menschen doch irgendwie weiterzuhelfen.

Lebensqualität: Was ist für Sie Lebensqualität?

Hallwachs: Ich bin sehr gerne in Frankreich, wo ich viele gute Freunde habe. Die Begegnungen mit diesen Freunden ist für mich eine tolle Sache. Ich empfinde prinzipiell Begegnungen mit Menschen als bereicherndes Erlebnis – egal, ob es nun auf der Straße ist, im Freundeskreis oder in der Familie. Und ich liebe das Wasser. Meine Mutter kommt aus Spanien. Jedes Mal, wenn wir am Meer waren, wollte ich ins Wasser. Und irgendwann habe ich es dann auch gemacht – in einem Strandrollstuhl, der aus Plastik ist. Es ist für mich ein super schönes Erlebnis, den Körper im Wasser zu spüren – so, als kehrte mein Körpergefühl zurück.

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 _____