



Wenn unterschiedliche körperliche Zeitmöglichkeiten aufeinandertreffen, stellt sich die Frage: Wer passt sich an - der Mensch mit Behinderung oder seine HelferInnen?

Auf der Suche nach der gemeinsamen Zeit

Ungeduld bewirkt eine hohe Spannung bei körperbeeinträchtigten Menschen. Josefa Perl verrät im Gespräch mit Maren Asmussen, was sie in 23 Jahren gemeinsam mit ihrem Sohn Harald in puncto Zeitgestaltung erfahren hat.

Maren Asmussen: Josefa, lassen Sie uns über den Begriff der Zeit in der Betreuung eines Menschen mit einer Behinderung sprechen.

Josefa Perl: Unser Sohn Harald ist jetzt 23 Jahre alt. In den ersten 15 Jahren haben wir dem Thema „Zeit“ keine besondere Bedeutung beigemessen. Das hat sich vor acht Jahren verändert. Zu diesem Zeitpunkt lernten wir Kinaesthetics kennen und mir fiel auf, dass einiges im Austausch zwischen meinem Sohn und mir im Argen liegt.

Asmussen: Meinen Sie das in Bezug auf die Zeit?

Perl: Früher habe ich nie auf die Zeit geachtet. Wenn man hebt und mit Schwung arbeitet, dann ist dieses Thema gar nicht präsent. Ich habe erst in den letzten Jahren gelernt, zu beobachten, wie viel Zeit er braucht. Wenn er die Bewegung, die ich ihm anbiete, und die Impulse, die ich ihm gebe, nicht versteht, dann lasse ich ihm und mir mehr

Zeit, um herauszufinden, wie wir zwei am besten miteinander zurechtkommen.

Asmussen: Die Zeit als Gestaltungselement?

Perl: Ja. Der Zeitaufwand für die Verrichtung derselben Dinge variiert von Tagen zu Tag, manchmal von Stunde zu Stunde. Das liegt nicht nur an



„Wenn ich ungeduldig bin, dann bin ich zu schnell für ihn. Wenn er eine hohe Spannung hat, braucht er viel Zeit, um zu verstehen, was ich meine.“



Spuren der Zeit

>>

Harald! Wenn ich ungeduldig bin, dann bin ich zu schnell für ihn. Wenn er eine hohe Spannung hat, braucht er viel Zeit, um zu verstehen, was ich meine. Sie können sich vorstellen, was passiert, wenn Ungeduld auf hohe Spannung trifft.

Asmussen: Was passiert dann?

Perl: Harald möchte mithelfen. Je mehr er sich anstrengt, desto höher wird seine Spannung. Wenn ich auch noch zu schnell bin, dann geht die Bewegung nicht in die Richtung, in die er möchte. So entsteht Spastik. Dann braucht er wieder viel Zeit, bis er diese hohe Spannung verändern kann. Wenn er lockerer ist, kann er die Bewegung aktiv unterstützen oder viel alleine machen.

Asmussen: Kann er die Situation, wenn er spastisch wird, selbst bewusst beeinflussen?

Perl: Er versucht es. Es ist beobachtbar, dass er bei hoher Spannung ungeduldiger wird, und je ungeduldiger er ist, umso weniger geht es. Das heißt, er versucht die Situation zu beeinflussen. Aber seine Einflussnahme macht das Ganze noch schwieriger. Das ist die eigentliche Behinderung für ihn. Er ist in der hohen Spannung gefangen – je höher die Spannung, umso schneller bewegt er sich. Ist er hingegen müde, wird er langsamer, und vieles fällt ihm leichter.

Asmussen: Was können Sie als Helfende tun?

Perl: Ich muss mein eigenes Zeitempfinden kontrollieren. Ich weiß in der Zwischenzeit, dass ich nichts GEGEN die Situation tun soll. Ich muss akzeptieren, dass es im Moment so ist, wie es ist, und dass wir aus jeder Situation etwas machen können. Dann fällt der Umgang im täglichen Leben um einiges leichter. Wenn mir das gelingt, dann kann ich ihm schon helfen, in der gemeinsamen Bewegung aus der Spastik herauszukommen.

„Harald möchte mithelfen. Je mehr er sich anstrengt, desto höher wird seine Spannung. Wenn ich auch noch zu schnell bin, dann geht die Bewegung nicht in die Richtung, in die er möchte. So entsteht Spastik.“

Hier kommt der Zeitfaktor ins Spiel: Wenn ich ungeduldig werde oder wenn ich in Zeitknappheit bin, dann wird das ganz schwierig. Wenn wir etwa irgendwo einen Termin haben und ich die Zeit zum Anziehen verkürzen will, dann brauchen wir länger! Im Laufe der Zeit habe ich gelernt, das zu verstehen und die Rahmenbedingungen zu verändern. Aber das gelingt nicht immer.

Asmussen: Wie verschaffen Sie sich Zeit für sich?

Perl: Harald ist unter der Woche bis 14 Uhr in der Tagesförderstätte. Um uns zu entlasten, beanspruchen wir immer wieder einen Familientlastungsdienst. Dreimal im Jahr geht Harald jeweils für eine Woche in eine Einrichtung, wo er gepflegt wird. Das heißt, wir schaffen uns Zeiträume, in denen wir nicht so eng zusammen sind.

lebensqualität die Zeitschrift für Kinaesthetics

Ein Kooperationsprodukt von:
 Kinaesthetics Deutschland, Kinaesthetics Italien, Kinaesthetics Österreich, Kinaesthetics Schweiz,
 European Kinaesthetics Association, Stiftung Lebensqualität.
 Herausgeber: Stiftung Lebensqualität, Nordring 20, CH-8854 Siebnen.
 www.zeitschriftlig.com www.kinaesthetics.net

kinaesthetics

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 _____