

# „Plötzlich war ich wieder

**Jutta Hauschildt fand in Kinaesthetics den Schlüssel zu aktivem Leben. Ihre Erfahrungen teilte sie ihrer Pflegerin Meike Bartels-Damhuis mit, die sie mit einer Videokamera aufzeichnete, da Jutta nicht mehr schreiben kann.**

**Meine Versorgung.** Seit 1989 weiß ich, dass ich an Multipler Sklerose erkrankt bin; seit 2005 benötige ich den Pflegedienst. Über diese Unterstützung bin ich sehr froh, da ich ohne sie weder in meinem Haus wohnen, noch meine Kinder versorgen könnte. Die Hilfe, die ich in all den Jahren von den Schwestern erhielt, war gut. Aber ich war nicht aktiv bei der Pflege dabei. Sie versorgten meinen Körper, aber mein Herz erreichten sie nicht, und meine Seele auch nicht.

**Meine Beine.** Anhand der Pflege meiner Beine kann ich die Unterschiede in der Pflege benennen. Folgendes Beispiel erklärt sehr anschaulich, was ich meine: Die Pflegenden wuschen meine Beine: Einmal begannen sie mit dem rechten Bein, einmal mit dem linken – wie es der Zufall wollte. Manchmal wusste ich gar nicht, welches jetzt gerade an der Reihe war. Bei meiner Erkrankung spürt man das nicht. Meine Beine sind taub. Sie sind gelähmt, sie sind warm, aber sie haben immer weniger Lebendigkeit. Es ist so, als ob der Körper langsam einschläft. Da ich die Beine nicht alleine bewegen konnte, drehten mich die Schwestern beim Waschen von einer Seite auf die andere. Ich kam mir vor wie ein Surfbrett, so, als hätte ich kein Fußgelenk mehr, keine Kniekehle, kein Kniegelenk.

**Meine Gefühle.** Ich fühlte mich wie eine Frkadelle, die man wendet. Gedreht, gewendet. Klasse. Oder wie ein Bügelbrett. Ich war leblos. Das war mir aber damals nicht bewusst, und den Schwes-

tern auch nicht. Sie kamen in guter Absicht. Aber sie bewegten mich nur äußerlich. Irgendwie fühlte ich eine große Leere. In dieser Zeit war ich sehr oft resigniert. Damals wünschte ich während der Versorgung, dass es bald vorbei sein möge und die Schwestern wieder gehen. Als ich wieder allein im Rollstuhl saß, hatte ich das Gefühl: Jetzt fange ich wieder an zu leben, jetzt kann ich loslegen, jetzt bin ich wieder voll da! Jetzt erst kann ich aufrecht sein. Jetzt sind meine Augen wieder offen und ich kann euch ansehen. So ahnte ich, dass es da noch etwas geben müsse, wovon ich keine Ahnung hatte.

**Mein Wissen.** Da ich über meine Krankheit viel gelesen hatte, wusste ich gut darüber Bescheid. Trotzdem konnte ich dieses Wissen nicht in meinem Leben anwenden. Zwei Bücher las ich besonders oft: Sonja Wierks „Dem Leben wiedergegeben“. Darin beschreibt sie die Bedeutung der Gedanken für unsere Bewegung. Das andere Buch hat ein Neurobiologe namens Norman Doidge geschrieben. Der Buchtitel lautet „Neustart im Kopf“. Beschrieben wird die Plastizität unseres Nervensystems. Das bedeutet, dass die Plastizität neuer Nervenverbindungen möglich ist, wenn man Bewegungen bewusst mit Gedanken begleitet. Das Potenzial unseres Nervensystems ist unerschöpflich. Aber auch in unseren Bewegungsmöglichkeiten und unserem Gespür für uns selbst existieren verschüttete Bereiche, die nur darauf warten, entdeckt zu werden. Ich besaß also viel Teilwissen über meine Krankheit, konnte es aber nicht zusammenfügen. Mein Körper war leblos, ich lebte nicht. Ich konnte mein Wissen nicht dazu anwenden, mich wieder lebendig zu fühlen.

**Meine Mitte.** Dann lernte ich Kinaesthetics kennen. Das war für mich ein Schlüssel zum Leben. Kinaesthetics schloss es mir wieder auf. Begonnen hat es mit Schwester Meike. „Wieder eine neue Pflegeperson“, dachte ich. Sie begrüßte mich und stellte mir Fragen über meine individuellen

„Verliere den Weg nicht aus den Augen.

Bewegung fängt schon im Kopf an. Bewegung braucht Aufmerksamkeit, Gedanken und kleinste Veränderungen. Das ist Kinaesthetics!“

# lebendig!“

Wünsche in der Pflege. Dann zog sie die Decke weg und betrachtete meine Beine liebevoll. Das fand ich schon mal ganz angenehm. „Setzen Sie mal Ihren Fuß ab“, sagte sie. Ich bezweifelte, dass sie meine Akte gelesen hatte. Versteht sie nicht, was mit mir los ist? „Winkeln Sie Ihr Bein an.“ Da ich gut erzogen bin, erwiderte ich: „Ja, ich bin dabei“, wohl wissend, dass es wegen meiner Krankheit nicht funktionieren konnte. Aber sie sagte beharrlich: „Beugen Sie Ihr rechtes Bein.“ Wiederum antwortete ich: „Ich bin dabei.“ Aber ich hatte keine Ahnung, welches das rechte Bein ist. Schon mein ganzes Leben habe ich mich mit der Frage schwergetan, wo rechts und wo links ist. Und wenn man kein „Rechts“ und kein „Links“ hat, dann hat man auch keine Mitte. Ich spüre meine Mitte nicht. Es ist fatal.

Als sie mich abermals aufforderte: „Heben Sie mal Ihren rechten Fuß“, spürte ich etwas. Es war, als wenn ein kleiner Ton in mir zum Klingen gebracht worden wäre. Dann forderte Meike mich auf, mein rechtes Knie zu beugen, den Fuß näher heranzuziehen. „Ich mache mit, ich helfe Ihnen dabei.“ Und obwohl ich jahrelange Erfahrung damit hatte, mich nicht bewegen zu können, schickte ich meine Gedanken in mein Knie, in mein Bein und in meinen Fuß. Und mein Bein begann sich zu beugen. Ja – da passierte etwas Aktives.

**Meine Gedanken.** Ich konnte es anfangs gar nicht glauben: So fühlt sich Leben an. Wenn ich an diesen Moment zurückdenke, macht es mich jetzt noch sehr glücklich. Ich konnte das Schafsfell unter meinem Fuß spüren. Nach so langer Zeit spürte ich mein rechtes Knie wieder. Zwar hatte ich es auch mal während einer physikalischen Therapie gespürt. Doch dieses Gefühl unterschied sich bedeutend vom jetzigen: Es besaß eine ganz andere Qualität. Meike glaubte einfach nicht, dass ich mich nicht bewegen konnte. Sie sprach mein rechtes Knie an. Das ermöglichte mir, meine Gedanken meinem Knie zuzuwenden. Meinem Knie, das ich über Jahre verloren hatte. So habe ich mein Knie wiedergefunden, weil ein anderer Mensch mit mir gesucht hatte. Weil Meike mich mit ihrer Kinaesthetics-Kompetenz angesprochen hatte.

>>





Jutta Hauschildt ist 46 Jahre alt und lebt zusammen mit ihrer Tochter und ihrem Sohn in Hostenniendorf, Deutschland. Seit 1989 leidet sie an Multipler Sklerose.



Meike Bartels-Damhuis, 47 Jahre, Palliativ-Fachkraft und Kinaesthetics-Trainerin Stufe 1, ist im Ambulanten Pflegedienst Tosom in Schafstedt, Deutschland, tätig.

**Meine Aktivität.** Wenn ich nicht aktiv an der Bewegung teilnehme und die Führung nicht übernehme, entsteht Widerstand, der Verspannungen hervorruft. Wenn ich nicht die Zustimmung und Erlaubnis für eine Bewegung gebe, entsteht Spastik. Anfänglich konnte ich diesen Zusammenhang noch nicht verstehen. Aber nach und nach habe ich es kapiert. Jetzt weiß ich, dass mir die gemeinsame Bewegung hilft, mich zu verstehen.

Also zog ich meinen Fuß an, beugte mein Knie und schon drehte sich meine Hüfte ein wenig von allein. Dann half mir Meike, meinen Oberkörper zu drehen. Sie ließ mir Zeit, wartete auf mich. Es war wie ein Wunder: Ich drehte mit. Nein, ich drehte nicht mit – ich selbst drehte mich zur Seite. Plötzlich war ich lebendig!

**Meine Neugierde.** Ich wollte mehr über mich erfahren, über diesen leisen, eben erst kennengelernten Ton. Zusammen mit Meike begann ich mich zu erforschen. Ja – da gibt es viel zu erzählen. Wir übten, wie ich mich besser spüren, wie ich mich selbst in Bewegung bringen konnte. Mit der Zeit mussten wir nicht mehr üben. Es ging nur darum, die gemeinsame Bewegung zu vervollständigen. Es wurde zur Selbstverständlichkeit, und seitdem ist meine Neugierde geweckt. Ich entdecke und erfahre immer wieder neue Dimensionen. Einmal wollte ich das rechte Bein anspannen; aus Versehen war es aber das linke. Dabei bemerkte ich, dass ich das rechte Bein leichter hochziehen kann, wenn ich im linken Bein die Muskeln anspanne. Ich entdeckte das Zusammenspiel von

Spannen und Entspannen. Ganz zufällig entdeckte ich gleichsam eine Perle. Im Laufe der Zeit ließ mich meine Neugierde zur Perlentaucherin werden. Neugierig – gierig nach Neuem! Ich sehnte mich nicht mehr nach dem Ende der Pflege, sondern schaute zu und spürte nach. Meike wäscht mein Bein. Nein, wir waschen es gemeinsam. Es sind meine Beine und ich will wissen, was es noch zu entdecken gibt.

**Meine Zustimmung.** Manchmal ist es für mich als Erkrankte unangenehm, meine Gliedmaßen zu betrachten, die vom Fühlen her gar nicht so richtig zu mir gehören. Aber auch dieses Hinsehen gehört dazu. Mit dem Hinsehen kann ich mich eher in meine Bewegung hineindenken kann meine Gedanken hinschicken. Ja, ich kann mehr dabei sein. Durch den Blick, die Vorstellung, mich in die Bewegung hineinzudenken, entsteht die Erlaubnis, die Einwilligung, die Zustimmung. Wenn ich mich zur Seite drehe, fordert mich Meike auf, in die Richtung zu schauen, in die ich mich drehen will. Dadurch bewege ich meinen Kopf in diese Richtung und weniger gut fühlbare Körperteile „erkennen“ und drehen sich mit.

Meine Schwester sagt gerne: Der Weg ist das Ziel. Verliere den Weg nicht aus den Augen. Bewegung fängt schon im Kopf an. Bewegung braucht Aufmerksamkeit, Gedanken und kleinste Veränderungen. Das ist Kinaesthetics!

**Meine Annahmen.** Die Aufmerksamkeit ist wichtig. Für beide. Für die Pflegenden und die Patientin. Meike und ich unterhalten uns viel, wir streiten, wir lachen. Wenn wir manchmal nicht aufmerksam auf die gemeinsame Bewegung achten, funktioniert es nicht. Oder nicht so gut. Ich hoffe, ich drücke mich verständlich aus. Kinaesthetics hat mich mit Leben erfüllt: Leben in meinen Beinen, Gefühl in meinen Beinen – aber es brachte auch Gefühl in mein ganzes Leben. Man könnte auch sagen: Es ist Lebensqualität entstanden. Es hat sich so viel verändert, weil ich meine Annahmen über mich selbst verändern konnte.

## im blick



## Wach auf!

Das habe ich schon immer so gemacht!  
So habe ich immer schon gedacht!  
Das kannst du ja mal tun.  
Fatal ist es, sich auf dem „immer“ immer auszuruhen.  
Alltag und Gewohnheit machen sich auf Unbeweglichkeit ... breit.  
Wach auf!  
Mach dich auf den Weg, „komm in Gang“.  
Dafür ist es nie zu spät.

„Es ist alles gut!“  
Mich bringt das innerlich in große Wut.  
Es muss nicht „alles gut sein“.  
Schärfe dein Ich und dein Bewusstsein.  
Doch wie geht das, was ist zu tun?  
Fatal ist es, sich auszuruhen.

Sich beachten heißt sich betrachten.  
Nicht das, was war.  
Nicht, was kommen mag.  
Denke nicht zu viel,  
lebe jeden Tag.  
Ich bin dies, ich bin das - ist nicht wichtig.  
Nur zwei Worte sind richtig wichtig:  
„Ich bin.“

Jetzt ist der Augenblick der Macht. (asiatisches Sprichwort)  
Das sind meine Worte:  
„Jetzt ist der Augenblick der Kraft.“  
Meine Schwester sagt: „Der Weg ist das Ziel.“  
Und sie hat Recht. Dann wird dir nichts zu viel.  
Schritt für Schritt kommt Bewusstsein für das Sein und Selbst mit.  
Wie soll das gehen?  
Wie ist das zu verstehen?

Tiefes, bewusstes Atmen und Entspannen im Hier und Jetzt  
und Kinaesthetics sind für den Körper wie Musik.  
Fang an!  
Komm in Gang!  
Mein Bruder sagt: „Wir sind hier nicht bei ‚Wünsch dir was‘.  
Aber es geht hier nicht um irgendwas.  
Dann ist nichts zu schwer.  
Alltag und Gewohnheit holen dich oft ein.  
„Mach weiter“, ist die Kunst des Augenblicks.  
Es ist nicht so schwer.  
Gib nicht auf!  
Hab dich lieb, und es gelingt dir mehr und mehr.

Gedicht von Jutta Hauschildt, geb. Müller

**Mein Bewusstsein.** Natürlich ist es nicht immer einfach. Sich mit sich selbst auseinanderzusetzen kann auch schmerzen, traurig machen. Es erzeugt Gefühle und Sensibilität. Wenn ich mich spüre, dann spüre ich auch Seiten von mir, denen ich lieber ausweichen würde. Aber das gehört dazu.

Ich habe durch Kinaesthetics gelernt: Wer sich bewegt, bewegt etwas. So einfach ist das. Und wer etwas bewegt, erzeugt Lebensgefühl und -qualität. Ich wiederhole mich vielleicht, aber man kann es gar nicht oft genug sagen. Es ist wunderschön!

**Kinaesthetics im Alltag.** Ich bin jetzt schon so weit, dass ich versuche, meine Bewegung und mein Leben immer zu vervollkommen. Wenn ich jetzt mit meinem Sohn Hausaufgaben mache, dann hilft mir Kinaesthetics. Ich warte auf seine Reaktion, auf sein Lernverhalten mit viel Liebe – so, wie wir auf die Bewegung meiner Beine warten.

**Mut machen.** Ich möchte allen, die sich in einer ähnlichen Situation wie ich befinden, Mut machen. Ihr könnt mehr, als ihr denkt! Gebt nicht zu schnell auf! Beobachtet, schaut hin! Es geht. Es geht vielleicht nicht heute oder morgen, aber es geht. Beginnen wir von unseren Erfahrungen zu sprechen. Beginnen wir zu erzählen. Nehmen wir ernst, was wir erfahren. Ich hoffe, dass möglichst viele durch Kinaesthetics den Schlüssel zur eigenen Bewegung erhalten. Dieser Schlüssel passt ins Schloss. Probiert es selbst. Seid neugierig. Mein verstorbener Bruder sagte: „Komm in die Gänge, es ist nie zu spät.“

Mein innigster und bewusster Dank an Meike Bartels-Damhuis, Anne Kathrin Finkler, Heilpraktikerin, Roland Plautz, Physiotherapeut, Britta, Ergotherapeutin.



„Wenn ich nicht aktiv an der Bewegung teilnehme und die Führung übernehme, entsteht Widerstand, der Verspannungen hervorruft.“ Die zentrale Grundlage hierfür ist die Aufmerksamkeit beider Beteiligten.

# 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  
[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 \_\_\_\_\_