

„Die Füße sind mein

Maren Asmussen
schildert ihre
persönlichen
Erfahrungen als
Tochter.

Unterhaltung. Heute sitzt meine Mutter im Rollstuhl. Am liebsten wiegt sie den Kopf ein wenig hin und her und schaut vor sich hin. Und wenn ich sie frage, wie es ihr geht, dann sagt sie: „Gut.“ Und wenn ich sie dann frage, was sie tut, dann sagt sie: „Nichts.“ Und wenn ich sie weiter frage, was sie tun möchte, dann sagt sie: „Nichts.“ Und sie schaut ganz zufrieden drein. Und ich frage sie, was sie so denkt. Sie lächelt, schaut in die Ferne und sagt: „So an dies und das.“ So sind unsere Unterhaltungen.

Voneinander lernen. Sie zeigt uns, dass sie es so annimmt, wie es ist. Ihre zunehmende Zufriedenheit lässt uns erahnen, dass es möglich ist, doch noch relativ gut mit dieser großen Versunkenheit zu leben. Wenn ich sie besuche, macht sie mir deutlich, dass sie sich in meiner Nähe wohl fühlt.

„Wenn mein Bruder bei ihr ist,
dann zieht ein ganz besonderes
Lächeln durch ihr Gesicht.“

Wenn mein Bruder bei ihr ist, zieht ein ganz besonderes Lächeln durch ihr Gesicht. Dieses besondere Lächeln kann nur mein Bruder erreichen. Sie kann also unterscheiden, mit wem sie es zu tun hat. Wenn sie mit relativ unbewegtem Gesicht einfach dasitzt, könnte man meinen, sie sei unbeteiligt. Es sieht so aus, als ob sie mit ihren Augen weit in die Ferne schweift und sich gerade in einer anderen Welt aufhält. Und dann überrascht sie mich. Sie reagiert in wichtigen Momenten adäquat und passend. Sie hat sich so gut wie möglich auf ihre Situation eingestellt.

Wenn sie mit relativ unbewegtem Gesicht einfach dasitzt, könnte man meinen, sie sei unbeteiligt. Es sieht so aus, als ob sie mit ihren Augen weit in die Ferne schweift und sich gerade in einer anderen Welt aufhält. Und dann überrascht sie mich. Sie reagiert in wichtigen Momenten adäquat und passend. Sie hat sich so gut wie möglich auf ihre Situation eingestellt.

Im Pferdestall. Ich gehe mit meiner Mutter in den Pferdestall meines Bruders. Mein Bruder und ich unterhalten uns über die Landwirtschaft, Pferdezucht oder Ausritte. Unsere Mutter beteiligt sich scheinbar nicht am Gespräch. Eine Stunde später sitze ich mit ihr im Auto. Ich frage sie: „Was war am schönsten heute Nachmittag?“ Sie sagt: „Der Ausritt.“ Sie war also sehr wohl dabei in unserem Gespräch, ganz ruhig und unscheinbar.

Und dann beobachte ich, dass sie sich von jenen Themen erreichen lässt, die sie besonders berühren. Das ist manchmal absolut unverhofft. Plötzlich freut sie sich mit mir. Oder sie gibt ihrem Ärger Ausdruck. Und in diesen Momenten ist sie klar und beteiligt.

Leben in einer Pflegeeinrichtung. Meine Mutter lebt in einer sehr kleinen Pflegeeinrichtung. Die Menschen dort, ob BewohnerInnen oder



Es ist ein Genuss, gemeinsam mit den Enkelinnen am Boden zu sein.



Die Autorin:
Maren Asmussen ist
Kinaesthetics-Ausbil-
derin und Geschäftsfüh-
rerin von Kinaesthetics
Deutschland

PflegerInnen, kennen sich gut. Und ich erfahre, dass dort auch echte und herzliche Begegnungen möglich sind. Der überschaubare Rahmen macht es möglich. Sie wird in ihren individuellen Aktivitäten, ihren Eigenheiten, ihrem Eigensinn wahrgenommen und gewürdigt. Ich erinnere mich an die Entscheidung für den Eintritt in das Pflegeheim. Für mich und meinen Bruder war das nicht einfach. Wir spürten, dass es zuhause nicht mehr geht. Das Leiden war zu groß geworden. Und trotzdem hatte ich ein schlechtes Gewissen.

Der Weg bis hierhin. Zuerst waren die Glückwünsche zum Geburtstag am falschen Datum. Dann beobachteten wir, dass sie entgegen ihren Gewohnheiten zu wandern begann. Mit der Zeit war klar, dass sie ganz unruhig war. Sie spürte eine

Gedächtnis“



Veränderung. Sie lief und lief, kilometerweise. Vielleicht versuchte sie, durch das Gehen zur Ruhe zu kommen, sich zu spüren. Zu diesem Zeitpunkt ließ sie sich auch nicht helfen. Der Wunsch nach Selbstbestimmung war enorm groß. Auch eine neue Art von Selbstverwirklichung zeigte sich. Als eine zuvor sparsame Frau begann sie Geld für verschiedene Luxusgüter auszugeben. Und es ging ihr gut dabei. Sie war glücklich und konnte ihr Leben genießen. Manchmal war sie absonderlich. Nicht selten war sie grenzenlos. Und wir waren manchmal überfordert.

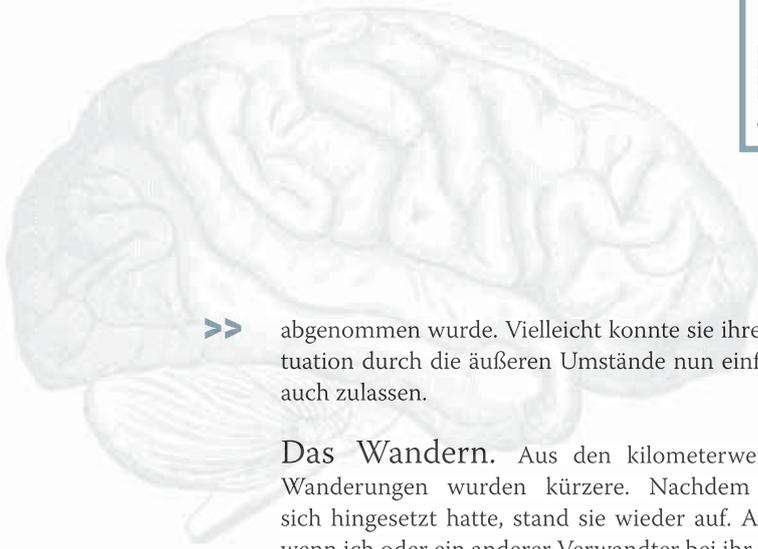
Grenzen spüren. Nach ein paar Jahren zeigten sich zunehmend auch die Schattenseiten. Sie wurde misstrauisch gegenüber anderen Menschen und eine tiefe Trauer stellt sich ein.

Viele Menschen aus der Umgebung rieten uns schon lange, dem sonderlichen Verhalten ein Ende zu setzen. Aber mein Bruder und ich wollten ihr, solange es irgend möglich war, ihre Selbstbestimmung überlassen. Wir wollten sie ihre besonderen Eigenheiten leben lassen. Das war die eine Seite. Die andere zeigte sich in vielen gemeinsamen Gesprächen. Wo sind die Grenzen, an welcher Stelle wird es gefährlich, und wo müssen wir sie deshalb auch in ihrer Freiheit begrenzen? Immer wieder haben wir unsere Entscheidungen neu überdenken müssen.



Fähigkeiten gehen verloren. Irgendwann konnte sie nicht mehr alleine in der Nacht im Haus sein. Ihr Leben war akut bedroht. Der Einzug in das Pflegeheim in der Nähe ihrer Wohnung war unumgänglich. Wir dachten noch, es könnte ein vorübergehender Umzug sein, aber sie veränderte sich nun rasch. Zunächst begann sie sich körperlich zu erholen. Ihr Gewicht stabilisierte sich, sie nahm Kontakt zu MitbewohnerInnen auf und war endlich wieder froh. Sie war sehr zufrieden damit, dass sie nun nicht mehr für ihr Essen sorgen musste. Der Tisch wurde gedeckt, die Mahlzeiten aufgetischt. Es wurde ihr assistiert beim Waschen, sie freute sich sehr darüber. Es zeigte sich jedoch, dass sie im Laufe einiger Wochen die noch verbliebenen Aktivitäten verlor, um sich selbst zu versorgen. Niemand wird eindeutig sagen können, warum es sich so rapide veränderte. Anzunehmen ist, dass der innere Prozess der Vergesslichkeit voranschritt und ihr gleichzeitig das zuvor Geleistete





» abgenommen wurde. Vielleicht konnte sie ihre Situation durch die äußeren Umstände nun einfach auch zulassen.

Das Wandern. Aus den kilometerweiten Wanderungen wurden kürzere. Nachdem sie sich hingesetzt hatte, stand sie wieder auf. Auch wenn ich oder ein anderer Verwandter bei ihr waren, stand sie auf und ging weg, kam dann aber wieder zurück. Dieses Verhalten wurde immer ausgeprägter. Sie stand auf, ging zu einem Stuhl, setzte sich, blieb einen Moment und stand wieder auf. Ging zu einem anderen Stuhl, setzte sich und stand wieder auf. Es wirkte für mich wie eine Tätigkeit, die einen Trancezustand hervorruft. Als ich sie einmal fragte, warum sie das tut, sagte sie: „Die Füße sind mein Gedächtnis, weil ich ja keines mehr habe.“ Dies wirkte auf mich wie eine zentrale Aussage zu ihrer Situation.

Das Wandern wurde nur durch Mahlzeiten unterbrochen. Manchmal, wenn wir zusammensaßen und Kaffee tranken, merkte sie, dass fortzugehen in dieser Situation nicht passt. Sie entschuldigte sich mit den Worten: „Ich kann nicht anders.“

Im Lauf der folgenden zwei Jahre trainierte sie sich gut durch das Wandern. Es standen Stühle für sie bereit, sodass sie ihre Wege gehen konnte. Sie war ausgefüllt mit dieser Tätigkeit. Nur wenn es besondere Ereignisse gab, unterbrach sie ihr Gehen. Wenn sie zum Beispiel mit den Enkelinnen

am Boden saß, gab es keinen Grund, wieder aufzustehen. Es schien so, als wenn sie mit ihnen in dieser Versunkenheit bleiben konnte.

Umgehen mit Stürzen. Es gab Stürze. Die waren nicht zu vermeiden, wenn man ihr das selbstständige Gehen nicht wegnehmen wollte. In der Pflegeeinrichtung haben sie Gefahrenquellen beseitigt und gute Rahmenbedingungen geschaffen, sodass sie gehen konnte. Wenn wir mit ihr zusammen waren, versuchten wir, ihr Herausforderungen anzubieten. Nicht immer wollte sie diese annehmen, aber immer mal wieder war sie bereit, auf den Boden zu gehen oder über kleine Hürden zu steigen. Auch in ihrer spezifischen Situation musste das Angebot für sie einen Sinn haben. Sie war zum Beispiel nur bereit auf den Boden zu gehen, wenn da schon andere Familienmitglieder saßen. Mit diesen Angeboten konnte sie sich ein paar Jahre die Kompetenz erhalten, vom Boden aufzustehen.

Nach ein paar Jahren veränderte sich dann ihre Kreislaufsituation, und die Stürze hatten Folgen. Nach einer Schenkelhalsfraktur mochte sie nicht mehr gehen. Auch wenn sie noch Begleitungen und Anleitungen zum selbstständigen Umsetzen bekam, so hat sie ihren Bewegungsraum doch langsam verkleinert. Zunächst stand sie immer wieder auf und setzte sich, danach begann sie mit dem Oberkörper vor- und zurückzugehen. Nun hat sie ihre Bewegungen auf das Wiegen des Kopfes eingestellt. Mir kommt es so vor, als ob sie sich selbst dadurch weiterhin erfährt. Sie redet weniger, aber der Ausdruck der Zufriedenheit ist geblieben.

Reflexion. Wir haben gelernt, die Situation zu akzeptieren. Sie hilft uns dabei, auch weil sie uns immer noch deutlich zeigt, dass sie mit ihrer eigenen Situation gut umgehen kann. Sie ist zufrieden in der Pflegeeinrichtung und genießt die besonderen Momente auf dem Hof meines Bruders. Und trotzdem frage ich mich als Tochter, ob es ausreicht. Das spüre ich insbesondere, wenn ich unterwegs gewesen bin und sie für einige Zeit nicht gesehen habe. Dann braucht es wieder gemeinsame Momente. Damit müssen wir als Angehörige leben, dass es vom eigenen Anspruch her irgendwie nie genug sein wird.

Und trotzdem. Wir wissen, dass wir das geben, was wir geben können, und dass wir es gerne geben. Und wir lernen so viel von ihr. Sie zeigt uns, dass so viel Lebendigkeit und auch Eigensinn in ihr steckt, und das hoffentlich noch eine lange Zeit.

Gemeinsame Bewegungen bieten differenzierte Erfahrungen und erweitern das Bewegungsmuster.



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 _____