



Bewusstsein finden durch Bewegungswahrnehmung

Aus dem Nebel

Autorin: Sabine Klein
Fotos: Sabine Klein

Wie kann ich einem Menschen helfen, seine innere Orientierung so wiederzufinden, dass eine Entwicklung in Richtung mehr Möglichkeiten stattfinden kann? Diese Frage stellte sich die Autorin. Einige Antworten hat sie gefunden – aber es taten sich ihr dabei auch sehr viele weitere Fragen auf.

Die Frage nach dem «Orientiertsein»

Äußere und innere Orientierung. Seit Anbeginn der Zeit ist der Mensch bemüht, Orientierung in seiner Umgebung zu finden. Man kann es sich so vorstellen: Er suchte markante Punkte in der Umgebung, wie Bäume, Berge, Wiesen oder Bachläufe, und konnte den Stand der Sonne interpretieren. Später entwickelte er den Kompass und lernte, sich an Fixsternen und mit dem Sextanten auf den Weltmeeren zurechtzufinden. In der modernen Zeit haben wir für die Orientierung elektronische Systeme wie GPS entwickelt. Wie aber orientieren wir uns in unserem Inneren?

Die Orientierung im eigenen Körper nehmen wir als völlig selbstverständlich wahr und stehen vor einer großen Herausforderung, wenn diese verloren gegangen ist. Wie wirkt sich körperliche Orientierung auf unsere geistige Orientierung aus? Wie unterstützt man einen Menschen dabei, in sich selbst wieder Orientierung zu finden? Mit diesen Fragen sind wir in der folgenden Geschichte konfrontiert, die ich Ihnen erzähle. Sie handelt von einer Frau, die sich den Weg aus dem Nebel der Orientierungslosigkeit, der Verlorenheit im eigenen Körper zurück ins Hier und Jetzt erkämpfen musste.

Woher kommt das Wort Orientierung? Vorab noch einige Gedanken zum Wort Orientierung und dessen Bedeutungsspektrum. Stellen Sie sich vor, Sie fahren mit dem Auto oder gehen im Wald spazieren. Plötzlich kommt Nebel auf. Was für ein Gefühl stellt sich da bei Ihnen ein? Wie reagieren Sie darauf? Wie verändern Sie Ihr Verhalten? An was oder wem können Sie sich orientieren, um nicht verloren zu gehen? Welche Rolle spielt Orientierung generell in Ihrem Leben?

Orientieren wird meist reflexiv im Sinne von «sich zurechtfinden, sich umsehen, sich erkundigen, sich unterrichten, sich nach jemandem, etwas ausrichten, sich auf jemanden, etwas einstellen» verwendet. Das Verb wurde im 18. Jahrhundert aus dem gleichbedeutenden französischen «orienter» entlehnt, eine Ableitung von «orient», was «Sonnenaufgang, Osten; Orient (lat. Oriens)» heißt. Auszugehen ist deshalb

von einer ursprünglich geographischen Bedeutung, welche die Himmelsrichtung nach dem Aufgang der Sonne bestimmt. Das vom Verb abgeleitete Substantiv Orientierung, das «Kenntnis vom Weg und Gelände, geistige Einstellung, Ausrichtung» bedeutet, ist seit dem 19. Jahrhundert belegt (vgl. Dudenredaktion 2007, S. 576).

Doch wie hilft man jemandem, der seine innere Ausrichtung verloren hat, seinen Weg wiederzufinden?

Die Situation

Kennenlernen. Vor einem guten Jahr durfte ich Frau Anni Kraft kennenlernen. Sie ist Bewohnerin im Caritas-Pflegeheim Kirchschiach. Sie hatte einen Schlaganfall, war auf der Intensivstation und verbrachte drei Monate im Krankenhaus. Anschließend musste sie vier Wochen in die Rehabilitation. Diese musste sie abbrechen, da sich ihr Zustand wieder verschlechtert hatte. Schließlich kam sie im Juni 2017 ins Pflegeheim.

In sich selbst gefangen. Zu dieser Zeit war sie in ihrer eigenen Welt gefangen. Sie halluzinierte und sprach ununterbrochen verwaschen vor sich hin. Für uns waren kaum Zusammenhänge erkennbar. Bei direkter Ansprache hielt sie kurz Blickkontakt, manchmal erhielten wir eine Antwort, aber auch dafür gab es keine Garantie. Sie konnte Aufforderungen nicht folgen. Sie war für uns nicht erreichbar.

Motorisch eingeschränkt. Körperlich zeigte sie eine Halbseitenlähmung links mit einem Neglect (Vernachlässigung der linken Seite) sowie eine Facialis Parese (Lähmung des Gesichtsnervs). Sie konnte sich nicht selbst auf die Seite drehen. Die Position Sitzen konnte sie nicht einnehmen, da ihr der Weg dorthin nicht klar war und sie ihre Massen nicht übereinander stapeln konnte. Ihre rechte Körperhälfte bewegte sie unablässig, aber nicht koordiniert. Sie hatte sowohl ihre geistige als auch ihre körperliche Orientierung verloren.

Da sie starke Rückenschmerzen angab, wurde mit dem mobilen Palliativteam Kontakt aufgenommen, das mich immer wieder kontaktiert. Es begleitet Menschen mit dem gemeinsamen Ziel, Lebensqualität zu erhalten und fördern. Meine Rolle dabei ist, den Betroffenen die vorhandenen Ressourcen bewusst zu machen und in die Bewegungsabläufe zu integrieren, so dass wieder mehr Selbstkontrolle (zum Beispiel Drehen im Bett, Aufstehen) möglich ist.

Prozessbeschreibung

Fragen stellen. In Kinaesthetics habe ich gelernt, Menschen nicht mit Antworten, sondern mit Fragen zu begegnen. Für mich stellten sich, als ich Frau Kraft begegnete, folgende Fragen:

- Welche Lernschritte kann Frau Kraft in dieser Situation machen – wo liegt das Potenzial?
- Wie kann ich sie anleiten, obwohl ich sie kognitiv nicht erreiche?
- Wie kann ich ihr helfen, ihre innere Orientierung im Körper wiederzufinden? Oder anders formuliert: Wie stelle ich die Verbindung zwischen Körper und Geist her?

Suchen und finden

«Spaziergang» im Nebelwald. Mein erstes Ziel war, die Bewegungsmuster nach dem Schlaganfall genau zu verstehen, um herauszufinden, wo ich mit meiner Unterstützung in den Aktivitäten des täglichen Lebens anknüpfen kann. Ich bot Frau Kraft verschiedene Wege an, um von der Rücken- in die Seitenlage zu kommen. Dabei nutzte ich das Konzept «Haltungs- und Transportbewegungsebenen».

Durch das Anbieten von verschiedenen Bewegungsmustern versuchte ich zu entdecken, welches Angebot sie annehmen und weiterverfolgen kann. Ich wollte herausfinden, welche Aktivitäten sie einordnen und verstehen kann. Man könnte es wie einen Spaziergang durch einen nebligen Wald betrachten, auf der Suche nach dem richtigen Weg. Die Haltungsbewegung steht für die Nadelbäume und die Transportbewegung für die Laubbäume. Wo ist Frau Krafts persönlicher Pfad? Etwas enger um den Nadelbaum, weiter am Laubbaum vorbei, bei der nächsten Fichte doch mehr nach links und bei der großen Eiche eng umschlungen am Stamm, bis der Nebel sich zusehends auflöst und der Weg immer deutlicher erkennbar wird.

Das Spiel von Führen und Folgen. Ich nutzte das Konzept Interaktion und legte meine Aufmerksamkeit auf das Führen und Folgen. Ich wusste: Wenn ich die Bewegung zu eng führe, hilft es ihr nicht, sich in sich selbst zu orientieren. Und wenn ich zu wenig führe, ist sie ohnehin verloren in sich selbst. Ich suchte also nach Bewegungsangeboten, bei denen sie einerseits folgen, andererseits aber auch schnell selbst die Füh-





rung übernehmen konnte. Sobald ich spürte, dass sie die Führung übernahm, veränderte ich mein Angebot, um ihr die Führung Schritt für Schritt zu überlassen und die Kontrolle über ihre eigene, gezielte Aktivität wieder zu ermöglichen.

Und Frau Kraft spricht! Das Spannende an diesem Prozess war, dass Frau Kraft in dieser Zeit immer von der Vergangenheit redete. Für mich, also von außen betrachtet, standen ihre Aussagen nicht im Kontext des Geschehens. Bis dato dachte ich, dass es fast nicht möglich sei, eine innere Achtsamkeit zu entwickeln, wenn man viel spricht. Sprechen ist wie eine Ablenkung vom eigentlichen Geschehen. Doch nicht zu sprechen, war für Frau Kraft nicht möglich und dies wurde für mich zur größten Herausforderung. Ich musste mich sehr stark konzentrieren, um mich nicht von meiner inneren Aufmerksamkeit abbringen zu lassen.



Meine eigene Interaktionsfähigkeit stand vor einer Herausforderung ähnlich der Arbeit mit einer Wachkoma-patientIn; nur, dass diese Frau nicht still, sondern von einem unablässigen Wortschwall getrieben war.

Vorbereitung des Bewegungsangebots

Von der Wahrnehmungsvertiefung ... Meine Annahme ist, dass ich, bevor ich mit einem Menschen in eine bewusste Bewegungserfahrung gehen kann, den Körper mit einer gezielten Wahrnehmungsvertiefung vorbereite, um eine deutliche Bewegungserfahrung überhaupt erst möglich zu machen. Die Idee dahinter ist, dass die Haut, als erstes Kontaktorgan, Streichungen von der gesunden zur betroffenen Seite erhält. Diese Streichungen erfolgen mit einer angepassten Druckqualität, die mir die jeweilige KundIn als angenehm und deutlich erfahrbar rückmelden kann. In einem nächsten Schritt biete ich Gewichts- und Spannungserfahrungen und im dritten Schritt Vibrationsimpulse an den großen Gelenken an.

... zur Bewegungserfahrung. In unserer Haut und all unseren Gelenken, Sehnen und Muskeln besitzen wir ein Netzwerk an Rezeptoren, die Informationen über Druck, Gelenkstellung, Sehnen und Muskelspannung an unser Gehirn übermitteln. Es handelt sich um die sogenannten Propriozeptoren, die unseren Bewegungssinn ausmachen. Dieses System ist in uns immer aktiv und hilft, die Orientierung im eigenen Körper zu finden. Wenn zum Beispiel die Muskeln sehr angespannt sind, ist die Wahrnehmung des Bewegungssinns undifferenziert. Wie dieses System auf die Reize reagiert ist nicht vorhersehbar und benötigt eine hohe Aufmerksamkeit auf die verschiedenen Reaktionsmöglichkeiten.

Es stellten sich mir diesbezüglich bei der Arbeit mit Frau Kraft die Fragen: Wie verändert sich ihre Aufmerksamkeit auf das Angebot? Wie verschiebt sich ihre Wahrnehmung von der gesunden zur betroffenen Seite? Kann sich der Tonus auf der paretischen Seite entwickeln? Wie koordiniert kann sich die gesunde Seite nach dem Angebot bewegen? Kann ich das Angebot so beibehalten und wann und wie verändere ich meine Reizsetzung? Wie ein Mensch reagiert, wann und wie er lernen und sich entwickeln kann, kann nur vom Angebots- und Wirksamkeitsaspekt her beobachtet werden.

Eigenverantwortung und Kontrolle ermöglichen

Gelingende Aktivitäten. Von ihrem Gatten wusste ich, dass Anni gerne Kontrolle über die Prozesse des Lebens hatte. Das zeigte sich dadurch, dass sie die Verantwortung für sich und ihre Familie immer aktiv übernommen hatte. Es war mir wichtig, diese Charaktereigenschaft zu berücksichtigen und von ihr diese Kompetenzen und Möglichkeiten auch aktiv einzufordern. Dafür musste ich mit ihr an die Grenzen ihrer Möglichkeiten gehen, sie aber gleichzeitig auch auf Erfolge aufmerksam machen, sie loben und ihr helfen, die gelingenden Aktivitäten auch als solche zu verstehen.

Vom Liegen ins Sitzen. Eine der wichtigsten Aktivitäten war der Weg von der Rückenlage ins Sitzen. Dabei legte ich die Achtung darauf, dass sie mit ihrem gesunden Arm den Gewichtsverlauf im eigenen Körper nachvollziehen und die Bewegung selbst steuern konnte. Die Fragen, die wir dabei bearbeiteten, waren: Welche Richtung entsteht, wenn das Gewicht über die Rückseite des Armes fließt? Welchen Einfluss hat die Bewegung des Kopfes dabei?

Der Weg vom Liegen ins Sitzen im Querbett gestalteten wir sehr langsam. Zu Beginn konnte sie kaum ihren Brustkorb und Kopf über ihrem Becken kontrollieren. Ich stützte und stabilisierte sie, wo es nötig war, und wir legten das Hauptaugenmerk auf die Kompetenz ihres rechten Armes und rechten Beines. So konnte sie die Auswirkungen der eigenen Anstrengung durch Ziehen und Drücken von Arm und Bein auf ihren Brustkorb und das Becken erfahren. Im Laufe der Zeit lernte sie Brustkorb und Kopf zusehends besser zu kontrollieren, und ich konnte mich Schritt für Schritt bei der Unterstützung zurücknehmen. Im täglichen Umgang fiel auf, dass sie ihre rechte Körperhälfte immer bewusster und koordinierter einsetzen konnte. Durch diese gezielte Unterstützung konnte sie ihre innere Orientierung wiederfinden.

Grenzerfahrungen, Lob und Motivation

An der Grenze. Eine Frage begleitete mich ständig: Wo liegt die Grenze zur Überforderung? Ich fragte mich: Darf ich mit ihr ins Querbett kommen, obwohl sie noch keine ausreichende Rumpf- und Kopfkontrolle hat?

Im Nachhinein stelle ich fest, dass wir uns gemeinsam immer an der Grenze zur Überforderung bewegt haben. Ich gehe davon aus, dass Menschen die Kompetenz, eine Position einzunehmen, auf dem Weg in

«LIEBER EIN LICHT ANZÜNDEDN,
ALS ÜBER DIE FINSTERNIS KLAGEN.»
(CHINESISCHE WEISHEIT)

diese Position lernen. Das ist auch bei Kindern so. Nur gibt es einen großen Unterschied zwischen der Kompetenzentwicklung eines Kleinkindes und den Lernprozessen beim Wiedererlangen von Fähigkeiten im Erwachsenenalter. Ein Säugling oder Kleinkind ist so lange in einer niedrigen Position, bis es die erforderliche muskuläre Stärke, die körperliche Orientierung und die Bewegungskompetenz entwickelt hat, um in die nächste Ebene zu kommen. Es fehlt dem Kind die Erfahrung, welche Möglichkeiten sich in der höheren Ebene eröffnen. Bei Erwachsenen ist das ganz anders. Sie haben ein klares Ziel vor Augen.

Das war auch bei Frau Kraft so. Sie wollte wieder gehen können und möglichst schnell nach Hause. Diese Zielsetzung kann zu Überforderung führen.

«DER LANGSAMSTE, DER SEIN ZIEL
NICHT AUS DEN AUGEN VERLIERT,
GEHT NOCH IMMER GESCHWINDER
ALS JENER, DER OHNE ZIEL
UMHERIRRT.»
(GOTTHOLD EPHRAIM LESSING)

Weitere Lernschritte

Bewegung des Beckens. Die differenzierte Bewegungsmöglichkeit des Beckens ist eine wichtige Voraussetzung für die Kontrolle des Sitzens und weiterer Aktivitäten wie Stehen und Gehen. So stellte sich mir die Frage, wie ich zusammen mit Frau Kraft einen Weg finden kann, der ihr ermöglicht, ihr Becken differenziert zu bewegen. In einem ersten Schritt leitete ich sie im Liegen beim Beugen und Strecken des Beckens an. Dann erforschten wir weitere Bewegungsmöglichkeiten des Beckens. Bei diesen Versuchen kam mir zu Hilfe, dass Frau Kraft es sich als ehemalige Turnerin





gewohnt war, die Brücke zu machen. Sie erinnerte sich daran und war gerne bereit, mit dem Becken zu arbeiten. Als nächstes legte ich ihr einen Ball aufs Becken und bat sie, diesen vom Becken abrollen zu lassen. Der Vorteil dieses Spiels war, dass sie ihre Aufmerksamkeit gezielt auf die Aktivität lenken musste und diese selbstständig durchführen konnte.

Der Erfolg dieses Lernprozesses zeigte sich auch darin, dass sie sich im Rollstuhl nun selbstständig und gezielt mit dem Becken nach vorn und zurück bewegen konnte. Der Weg zurück war anfänglich nur mit Unterstützung möglich. Die Beckenkoordination wirkte sich damit auch positiv auf ihr Sitzverhalten aus.

Den Brustkorb koordinieren. Der nächste Schritt war die Brustkorbkoordination. Wir arbeiteten gezielt mit dem Ein- und Ausatmen. Ich leitete sie an, den Brustkorb in verschiedenen Positionen gezielt zu beugen und zu strecken. Das ermöglichte in der Folge, dass Frau Kraft sich in die Bauchlage begeben konnte und dann lernte, mit dem rechten Arm in dieser Position das Gewicht zu kontrollieren.

Körperlich und gedanklich orientiert. Je besser sich Frau Kraft im Körper orientieren konnte, umso wacher wurde sie. Sie konnte ihre Aufmerksamkeit immer gezielter einsetzen. Mit der Zeit erzählte sie immer weniger von ihrer Vergangenheit, dafür vermehrt von der Gegenwart. Sie erinnerte sich öfter an Ereignisse vom Vortag. Allmählich konnte sie sich an meine Ankündigungen von Aktivitäten für den nächsten Tag erinnern – sie lernte also, sich auch wieder mit der Zukunft zu beschäftigen. Und vor allem: Es zeigte sich immer mehr, dass Frau Kraft ein äußerst humorvoller Mensch ist.

«EIN AUGENBLICK DER GEDULD KANN
VOR GROSSEM UNHEIL BEWAHREN,
EIN AUGENBLICK DER UNGEDULD EIN
GANZES LEBEN ZERSTÖREN.»
(CHINESISCHE WEISHEIT)

Den Gatten integrieren

Miteinander lernen. Ich beobachtete, dass Herr Kraft seiner Frau unbedingt helfen wollte. Auch er war auf der Suche, wie er seiner Frau zurück ins Leben hel-

fen kann. Da ich, wie bereits erwähnt, die Gefahr der Überforderung von Frau Kraft immer im Blickfeld hatte, suchte ich nach Aufgaben für Herrn Kraft, die er selbstständig ausführen konnte.

Gesichts- und Mundstimulation. Da Frau Kraft anfänglich in ihrer Bewegung im Mund- und Zungenbereich sehr eingeschränkt war, vereinbarte ich mit Herrn Kraft, dass er seiner Frau hier hilft. Ich leitete ihn dabei an, mit einer elektrischen Zahnbürste (Vibrationsimpulse – Tiefenwahrnehmung) ihre Lippen, ihr Ober- und Unterkiefer sowie den Zungengrund von außen zu stimulieren, die Wangentaschen und die Zunge, wenn möglich, ebenso von innen. Die vibratorischen Reize der Zahnbürste zeigten schnell eine gute Wirkung. Ihre Mundaktivitäten wurden zusehends besser. Sie konnte deutlich besser ihren Mund öffnen und schließen. Der Speichelfluss aus ihrem Mundwinkel wurde immer weniger und sie konnte immer besser schlucken. Zudem wurde ihre Sprache deutlicher und lauter.

Es entstand dabei auch eine Zweisamkeit, die beide sehr genießen konnten. Herr Kraft beobachtete seine Gattin genau und berichtete über jeden Veränderungsschritt. Es war schön, zu sehen, wie sich die Interaktion zwischen den Partnern veränderte. Frau Kraft genoss diese Gesichtsmassagen sehr und konnte sich dabei so gut entspannen, dass sie regelmäßig dabei einschlief.

Zeit geben und geduldig bleiben

Geduld. Meine größte Herausforderung im gemeinsamen Lernprozess mit Frau Kraft war die zeitliche Dimension. In der Zeit zwischen September und Ende November 2017 waren kaum Veränderungen erkennbar. Ich zweifelte daran, ob meine Unterstützung überhaupt jemals eine Wirkung erzielen könne. Die Geduld führte dann aber zu einem positiven Effekt.

Langsame Verbesserung. Vor dem Jahreswechsel begann Frau Kraft langsam, meinen Aufforderungen zu folgen und ihre rechte Körperhälfte gezielt zu nutzen. Sie konnte ihre Aufmerksamkeit schon fünf bis zehn Sekunden lang halten. In den Monaten darauf entwickelte sie ein klares Bild von ihrem Becken. Sie konnte es im Liegen leicht von der Unterstützungsfläche abheben und mit Anleitung in verschiedene Richtungen bewegen. Ihr linkes Bein entwickelte zusehends einen Muskeltonus. Dadurch konnte sie lernen, die Muskeln aktiv zu nutzen, und mithelfen, das Bein aufzustellen und teilweise schon in angewinkelter Position zu halten.

Aktivitäten des täglichen Lebens

Kann sich im Liegen nicht selbst zur Seite drehen.
Kann nicht sitzen.

Beginnt gezielt die rechte Körperhälfte zu benutzen.

Beginnt sich auf der linken Körperseite zu orientieren.
Beginnt das linke Bein anzuwinkeln und zu halten.

Kann Becken und Brustkorb koordinieren.
Hebt das linke Bein von der Unterlage ab.

Kann für 20 Minuten auf einem normalen Sessel sitzen.

Lernt vom Sitzen ins Stehen zu kommen.
Linker Arm plegisch.
Übt mit dem Bettfahrrad.

Sept. 2017

Dez. 2017

März 2017

Juni 2017

Sept. 2018

Dez. 2018

Hält nur kurzen Blickkontakt.
Kann Aufforderungen nicht folgen.
Aufmerksamkeit zwei Sekunden.
Kognitiv kaum erreichbar.
Halluziniert.
Spricht verwaschen vor sich hin.

Hält Blickkontakt.
Beginnt Aufforderungen zu folgen.
Aufmerksamkeit fünf Sekunden.
Spricht unablässig von der Vergangenheit.

Erzählt immer weniger von der Vergangenheit, dafür aber mehr von der Gegenwart.
Erinnert sich immer öfter an Ereignisse vom Vortag.

Lernt, sich wieder mit der Zukunft zu beschäftigen.
Entwickelt Humor.

Kann gezielt Gespräche führen und benennen, was sie möchte und was nicht.
Merkt sich, was ihr erzählt wurde und kann es auch nach Stunden wiedergeben.

Hat ein klares Ziel und verfolgt dieses unermüdlich.
Mit auftretenden Halluzinationen kann sie konstruktiv umgehen.

Entwicklung des Bewusstseins

Diese Grafik stellt einerseits die bei Frau Kraft beobachteten Veränderungen auf der Ebene der Aktivitäten des täglichen Lebens dar. Andererseits wird sichtbar, dass die verbal-kognitiven Fähigkeiten sich mitentwickelt haben.

Immer größere Fortschritte. Frau Kraft konnte ihren Kopf, den Brustkorb und das Becken immer besser kontrollieren. Im Mai 2018 gelang es ihr erstmals, ein paar Sekunden frei im Querbett zu sitzen. Ab Juni begannen wir damit, auf einen normalen Sessel zu sitzen. Daraufhin entwickelte sie den Ehrgeiz, vom Sitzen ins Stehen zu kommen und einen stabilen Stand zu finden. Sie lernte, wieder gezielte Gespräche zu führen und zu benennen, was sie möchte und was nicht. Sie merkte sich, was ihr erzählt wurde und konnte es auch nach Stunden noch wiedergeben.

Körper und Geist als Einheit. Zusammen mit Frau Kraft lernte ich beispielhaft zu verstehen, dass Körper und Geist eine Einheit sind. Körperliche und geistige Orientierung stehen in einem engen Zusammenspiel, sie beeinflussen sich gegenseitig und bilden eine Einheit. Durch die Wirksamkeit, die Frau Kraft in den Aktivitä-

ten des täglichen Lebens erfahren hat, konnte sie ihre Persönlichkeit wieder ins Spiel bringen. Vor dem Ereignis war sie eine selbstbestimmte und selbstbewusste Person. Seit sie wieder Zugang zu diesen Eigenschaften hat, kann sie viel besser mit der Situation umgehen. Es hilft ihr beim Lernen: Sie hat ein klares Ziel vor Augen und das verfolgt sie unermüdlich.

Mein Lernprozess

Erkenntnisse. Ich habe in diesem langen Lernprozess mit Frau Kraft sehr vieles entdeckt und gelernt. Anhand der Fragen, die ich mir anfangs gestellt habe, stelle ich dar, was ich alles entdecken konnte:





- *Welche Lernschritte kann Frau Kraft in dieser Situation machen – wo liegt das Potenzial?*
Ich suche nach Bekanntem und bewege mich Schritt für Schritt weiter. Wichtig dabei ist, wachsam, geduldig und bei sich selbst zu sein.
- *Wie kann ich Frau Kraft anleiten, obwohl ich sie kognitiv nicht erreiche?*
Die Kommunikation auf der körperlichen Ebene ist eine tiefgründige und unverfälschte Interaktion zwischen zwei Menschen. Sie braucht keine Worte, nur die Bereitschaft, sich einzulassen.
- *Wie stelle ich eine Verbindung zwischen Körper und Geist her?*
Sobald ein Mensch in seinem Körper wieder Orientierung findet, kann der Geist wieder einziehen und die Beziehung mit dem Außen herstellen.

Ich bin sehr motiviert, mich noch vertiefter auf die menschlichen Entwicklungsprozesse einzulassen. Konfuzius soll gesagt haben: «Der Mensch hat dreierlei Wege, klug zu handeln: erstens durch Nachdenken, das ist der edelste, zweitens durch Nachahmen, das ist der leichteste, und drittens durch Erfahrung, das ist der bitterste.» Ich wage Konfuzius zu widersprechen: Die Erfahrung ist der Weg mit dem größten Potenzial.

Quellen

- › **Dudenredaktion (2007):** Duden. Das Herkunftswörterbuch. Etymologie der deutschen Sprache (Der Duden in 12 Bänden. Band 7). 4., neu bearbeitete Auflage. Mannheim: Dudenverlag. ISBN 978-3-411-04074-2.



Sabine Klein ist diplomierte Intensivpflegekraft und Kinaesthetics-Trainerin. Es erfüllt sie mit großer Freude und Zufriedenheit, Menschen in besonderen Lebenssituationen in ihrem Lern- und Heilungsprozess zu begleiten und zu unterstützen.



<https://www.mitleichtigkeitbewegen.at/>



Fragen. Der gesamte Prozess mit Frau Kraft und insbesondere auch das Schreiben dieses Artikels haben viele Antworten, aber noch viel mehr Fragen hervorgebracht. Einige der Fragen, die mich in Zukunft begleiten werden, sind die folgenden: Wie spielen die Lernprozesse in den Aktivitäten des täglichen Lebens mit der Denk- und Sprachfähigkeit eines Menschen zusammen? Wie kann ich Lernprozesse in tiefen Positionen noch gezielter fördern, um einem Menschen zu helfen, mehr Möglichkeiten zu entwickeln? Welche Informationen über Persönlichkeit und bisherige Bewegungsentwicklung können hilfreich sein, um einen Menschen noch gezielter und individueller zu unterstützen? Und: Wie baut man die erhaltenen Informationen in das Prozessgeschehen ein? Auch mein Lernprozess geht somit stetig weiter und die Suche nach Antworten auf diese Fragen wird wohl wiederum neue Fragen aufwerfen. ●



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 _____