

## Pflegende Angehörige

# Eine Heldin des Alltags

Autorin: Edeltraut Döbler

Fotos: Edeltraut Döbler

**Wenn eine Kinaesthetics-Trainerin pflegende Angehörige begleitet, ergeben sich viele Perspektiven, aus denen die Geschichte einer häuslichen Schulung oder eines Familiengrundkurses erzählt werden kann. Oft sind die Fortschritte der Bewegungsentwicklung und -förderung zu bestaunen. Heute ist es mir ein ganz besonderes Anliegen, die Leistungen der Menschen, die ihre Angehörigen pflegen, zu würdigen. Deshalb steht in der folgenden Geschichte eine wahre Heldin des Alltags, Frau Gabriella L., im Mittelpunkt.**

**Vorgeschichte.** Herr L. wurde vor etwa einem Dreivierteljahr nach einem Herz-Kreislaufstillstand wiederbelebt und erlitt im weiteren Behandlungsverlauf einen hypoxischen Hirnschaden. Der gesamte Krankheitsverlauf verlief über verschiedene Stationen: drei Wochen Intensivstation, nachfolgend eine viermonatige Frührehabilitation, erneuter Klinikaufenthalt mit anschließender zweimonatiger Rehabilitation. Seither ist Herr L. in den Pflegegrad PG5 der Pflegeversicherung eingestuft.

**Die Familiensituation.** Das Ehepaar lebt seit diesem Ereignis sehr beengt im Wohnzimmer der Wohnung von Frau L.s Mutter. Die eigene Wohnung befindet sich in der vierten Etage eines Hauses ohne Aufzug. Die beiden schulpflichtigen Töchter des Ehepaars L. waren

zur Zeit des Umzugs mit Jahrgangsabschluss- und Abiturprüfungen befasst. Sie besuchen und unterstützen ihren Vater regelmäßig.

Frau L. pflegt ihren Mann überwiegend allein. Aktuell versucht sie wieder in ihrer alten Arbeitsstelle Fuß zu fassen, denn ausschließlich von den Leistungen der Pflegeversicherung kann keine Familie leben. Ein weiterer, nicht unwesentlicher Aspekt ist auch, dass ohne eigenes Einkommen und entsprechende Einzahlungen in die Rentenkasse Altersarmut droht.

Um das Tagespensum an Aufgaben zu bewältigen, steht Frau L. morgens generell unfassbar früh auf. Bei besonderen Anforderungen kann sich die Schlafenszeit noch mehr verkürzen. Als liebevolle Mutter schlief sie beispielsweise in der Nacht vor der Abiturprüfung ihrer Tochter gemeinsam mit dieser in der Familienwohnung und fügte in ihre herausfordernde Morgenroutine auch noch das Frühstück und die Verabschiedung der Tochter ein.

Für die Zeit ihrer Abwesenheit am Vormittag ist ihre Mutter Ansprechpartnerin für Herrn L. Ungeachtet dessen braucht Frau L. einfach mehr Hilfe bei der Versorgung ihres Mannes.

**Mein erster Kontakt.** Anfang dieses Jahres meldete sich Frau L. zu einer häuslichen Schulung und Beratung entsprechend der Regeln der Barmer (Kranken- und Pflegeversicherung) an und bat um einen zeitnahen Termin. Wir konnten den ersten Schulungstermin einige Tage später vereinbaren.

Wegen der Diagnose «hypoxischer Hirnschaden» war ich unsicher. Denn ich hatte keine klaren Vorstellungen darüber, was mich in dieser Familie erwarten und wie ich das erste Gespräch mit Herrn L. gestalten könnte. Als er nach meiner Begrüßung mit «Buona sera Signore L.» erst überlegte und mit «Jetzt ist noch buon giorno» antwortete, war meine Unsicherheit verfliegen. Vorerst verzichtete ich auf weitere Kenntnisse über den genauen, teilweise desaströsen Behandlungsverlauf in den verschiedenen Institutionen und schaute nur auf die Bewegungs- und Pflegesituation.

**Der erste Schulungstag.** Herr L. lag in leichter Embryonalhaltung im Bett und reagierte bei Berührung mit Abwehrspannung. Im Gespräch äußerte er Angst vor Schmerzen bei Bewegung. Das Aufsetzen an die Bettkante durch seine Frau führte zu noch höherer Spannung. In einem ersten «Notfallschritt» übernahm ich die Begleitung von Herrn L. in die sitzende Position. Durch eine Veränderung des Bewegungsangebotes – spiralig und mehr über die Seite – konnte Herr L. seine Spannung deutlich verringern. Im Sitzen zeigte er nur

eingeschränkte Rumpfkontrolle, gewann aber bei Berührungskontakt über die Rückseiten seines Rückens mit der Mutter zunehmend an Balance. Auch bei der Rückverlagerung des Gewichts ins Liegen reagierte Herr L. wieder mit einer hohen Körperspannung.

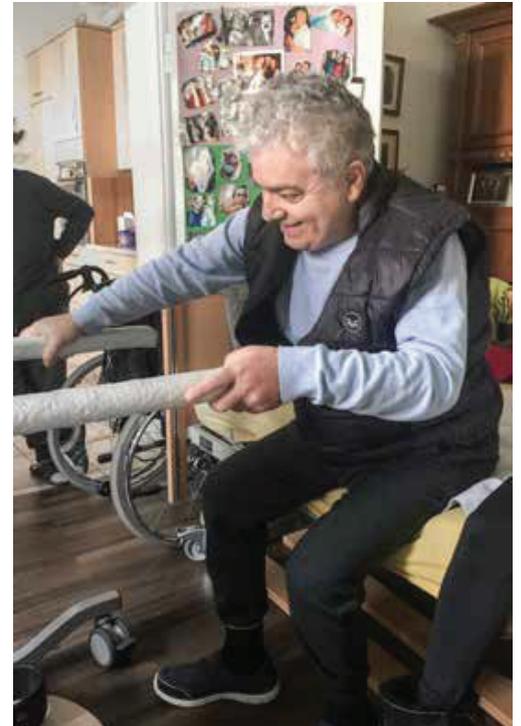
Dennoch waren Herr L. und die beiden Frauen sehr zufrieden, denn seit langer Zeit waren dies seine ersten sitzenden Bewegungen. Frau L. war hochmotiviert zu lernen, wie sie ihren Mann mit mehr Leichtigkeit unterstützen kann. Wir wiederholten den Bewegungsablauf, denn alle hatten das Ziel, diese Bewegungen selbstständig und spannungsfrei zu gestalten.

**Die pflegende Angehörige ist die Hauptperson.** Dass es in der häuslichen Schulung vordergründig um ein Lern- und Unterstützungsangebot für sie als pflegende Angehörige geht, wurde Frau L. besonders durch eine Begegnung mit einem Physiotherapeuten bewusst. In einem Gespräch erklärte ich diesem meine Rolle in der Familie, denn er war über meine Tätigkeit erstaunt und verunsichert. Ich wies darauf hin, dass ich für Frau L. und deren Pflege ihres Ehemannes da sei. Dies so klar zu hören, hätte ihr sehr gut getan, sagte sie später einmal. Im Rückblick auf diese Situation wird mir wieder einmal bewusst, wie wichtig es sein kann, pflegenden Angehörigen, im wahrsten Sinne des Wortes, aber auch bildlich gesehen, verbal «den Rücken zu stärken».

**Die häuslichen Schulungen.** In der Folge arbeitete ich vor allem mit Frau L. Ungeachtet der heimischen Enge spielten wir die Aktivität «Aufsetzen an die Bettkante» mehrfach in verschiedenen Varianten durch. So konnte sie in ihrer eigenen Bewegung die unterschiedliche Wirkung auf ihre Anstrengung wahrnehmen und Ideen entwickeln, wie sie ihren Mann anstrengungsärmer für beide unterstützen kann. Herr L. hat seither sichtbar Freude an der Bewegung und auch keine Angst mehr vor Schmerzen in den neuen Bewegungsmustern.

Als ich am vierten Schulungstag ankam, saß Herr L. bereits am Küchentisch und genoss die köstlichen Plätzchen seiner Schwiegermutter. Diese Gelegenheit nutzte Frau L. intensiv und unermüdlich zur Erforschung verschiedener Bewegungsabläufe im Bett. Unter meiner Anleitung untersuchten wir die Bedeutung der Bauchlage für verschiedene Bewegungsabläufe oder rollende Transfers ins und aus dem Bett. Wir diskutierten und erprobten, wann eine Bewegung selbstständig ist und wann eher nicht. Für Frau L. war das eine Möglichkeit, ihre Erlebnisse und Veränderungen mit ihrem Mann in Selbsterfahrung zu bearbeiten.

An anderen Tagen saßen die Töchter mit ihrem Computer oder sonstigen Unterrichtsmaterialien am



Küchentisch, unterbrachen dann ihre Arbeit und versuchten mit ihrer Mutter zusammen die Bewegungen ihres Vaters zu unterstützen. Dabei entstand zum ersten Mal die Idee eines Familiengrundkurses «Kinaesthetics für Pflegenden Angehörige».

**Gemeinsames Lernen in der Familie.** Manchmal besuchten auch andere Familienmitglieder Herrn L. An diesen Tagen versuchten wir auf Anregung von Frau L. gemeinsame Pflegeaktionen durchzuführen. Dabei wurde, beispielsweise beim Versuch, den «Achselhöhlengriff» zu vermeiden, schnell deutlich, dass sie eine andere Vorstellung vom Umgang mit ihrem Mann hatte und diese verwirklichen wollte.

Während des Grundkurses, an dem fünf Familienmitglieder teilnahmen, verstand Frau L. die Kinaesthetics-Konzepte sofort. Sie konnte zu allen Erfahrungen den Bezug zu ihrem Alltag herstellen und mit ihrem Mann zusammen neue Bewegungen versuchen. Dass diese Bewegungen «so leicht» waren, motivierte sie zusätzlich. Auch bei Fragen anderer KursteilnehmerInnen – eine Tante hatte Rippenprellungen und Schmerzen beim Aufstehen – konnte sie mithilfe der Konzeptblickwinkel selbstständig Ideen entwickeln.





**Vertrauen in die eigene Kompetenz.** Während des Kursverlaufs konnte ich beobachten, dass sich der Blick aller teilnehmenden Familienmitglieder auf Herrn L. veränderte. Frau L. traute ihrem Mann nun viel mehr zu und forderte ihn auf, bestimmte Bewegungsabläufe selbstständig zu tun. Mit Sätzen wie «Du weißt doch, wie damals im Kindergarten mit Luna» appellierte sie dabei mitunter bewusst an seine Erinnerung an früher. Manchmal war dies von sofortigem Erfolg gekrönt, manchmal nicht. Sie wusste, dass ihr Mann oft sehr viel Zeit benötigt, um seine Spannung für eine zielgerichtete Bewegung passend zu regulieren. Aufgrund ihrer vielen Aufgaben und der daraus resultierenden knappen Zeitfenster entschied sich Frau L., neue, andere und mehr auf die selbstständige Bewegung ihres Mannes ausgerichtete Bewegungsabläufe nur mit wirklich viel Zeit auszuführen.

**Bewusst Selbstverantwortung übernehmen.** Frau L. ist in den vergangenen Monaten zu einer absoluten Expertin in der Beurteilung der Bewegungsfähigkeiten ihres Mannes geworden. Häufig reflektiert sie die Erlebnisse aus der Zeit des Krankenhausaufenthaltes mit ihren neu gewonnen Erkenntnissen und Erfahrungen. «Wenn ich das damals schon gewusst hätte ...», sagt sie oft.

Nach einem unerfreulichen Vorfall mit einem Krankentransportdienst, der «den Laien» mal zeigen wollte, «wie die Profis das machen» würden, und in einer absoluten Hauruck-Aktion agierte, bekam Herr L. einen fokalen epileptischen Anfall. Unerfreulich und unnötig, leider wie viele Vorkommnisse in seiner Krankengeschichte. Letztlich erkannte Frau L. aber auch daran

den Wert ihres eigenen Tuns. Jetzt ist sie bereit einzufordern, dass ihr Wissen und Können berücksichtigt wird. Sie beobachtet nun die Handlungen der TherapeutInnen genauer und geht mit ihnen ins Gespräch. Manchmal wurde ein Arbeitsverhältnis auch beendet, wenn sie erkannte, dass es ihrem Mann nicht guttat.

Ich bewundere Frau L.s Kraft und Energie, habe ich sie doch schon in vielen Rollen erlebt, die deutlich machen, was Multifunktionsfähigkeit heißen kann. Unabhängig von unseren Kurs- und Schulungsterminen gibt es in der Familie ständig etwas zu tun und zu organisieren. Die Töchter, und manchmal auch ihre Mutter, brauchen gleichfalls Unterstützung. Die Aufgaben als gesetzliche Betreuerin ihres Mannes möchte ich hier gar nicht näher ausführen.

Der Arbeitgeber von Frau L. setzte sie sehr gerne wieder ein und kam ihr bei manchem Problem entgegen. Verständlich, denn vermutlich wird sie ihre Berufstätigkeit mit ebenso voller Kraft und Motivation erbringen, wie ihre Pflegetätigkeit oder die anderen Familienaufgaben.

**Mehr Lebensqualität in der Familie.** Glücklicherweise erlebt Frau L. ihre Entwicklung mit Kinaesthetics als bereichernd und in ihrer Rolle und Situation als eine wirkliche Unterstützung. Mit ihrer positiven Grundeinstellung gelingt es ihr, die Beziehung zu ihrem Mann auf Augenhöhe zu leben. «Wir haben viel Freude miteinander, wenn wir unterwegs sind», erzählte sie. Und auch, dass sie versucht, die mitleidigen oder aggressiven Blicke der anderen Menschen nicht wahrzunehmen.

Heute, etwa sechs Monate nach meinem ersten Besuch, konnte ich mit Herrn L. an der Aufstehhilfe einen «Twist hinlegen», was mir eine unglaubliche Freude war. Als ich diesen Twist mit dem Lied «Marina, Marina, Marina» gesanglich begleitete, musste Herr L. allerdings so sehr lachen, dass er sich setzen musste. An meinen italienischen Gesangskünsten sollte ich wohl noch arbeiten.

Ich erlebe auch Herrn L. immer als gut gelaunt und bereit zum Lernen und «Üben». Wenn er etwas nicht gleich kann, ist er zunächst verwirrt und ein bisschen verunsichert, aber er gibt nicht auf. Niemals lässt er sich entmutigen, sondern er versucht immer mitzuarbeiten und einen Weg zu finden.



## «Und jetzt tanzt er Twist»

Gabriella L. und Edeltraut Döbler

**Während der Entstehung des Artikels ergab sich die Möglichkeit eines längeren Gesprächs mit Frau L., in dem sie ihre Sicht der Ereignisse in eigenen Worten schildert. Ich bin sehr dankbar, dass sie ihre persönliche Sichtweise mit uns teilt.**

**Döbler:** Frau L., können Sie sich noch an Ihre erste Erfahrung mit Kinaesthetics erinnern?

**Gabriella L.:** Ich kann mich gut an das erste Mal, als Sie gekommen sind, erinnern. Sie zeigten mir, wie ich meinen Mann Paolo an die Bettkante setzen könnte. Das hätte ich mich ja sonst nie getraut und mir hat es ja auch keiner gezeigt. Auf einmal saß er. Und das konnten wir auch jeden Tag üben. Sonst hätte er immer gelegen. Jetzt aber konnte ich ihn jeden Tag an die Bettkante setzen, so dass er sicherer wurde. Und es war nicht schwer. Das leichte Drehen, das war so einfach! Ihn in den Arm nehmen, gemeinsam nach vorne drehen und sich mit ihm zusammen hinsetzen ... Das war wunderbar!

**Döbler:** Das war ein ganz wesentlicher erster Schritt und für Ihre Mutter auch sehr eindrucksvoll.

**Gabriella L.:** Meine Mutter hatte große Angst davor, mit ihm alleine zu sein, wenn ich arbeiten war. Und nun hat sie die Angst verloren. Denn sie hatte gesehen, dass man ihn anfassen und er so gut unterstützend mitmachen kann. Sie muss keine Angst haben, dass er fällt oder so etwas. Paolo hat einen guten Sinn für seine eigene Körperwahrnehmung.

**Döbler:** Sie haben mir einmal erzählt, wie Sie das, was Ihr Mann selbst tun kann, in der Unterstützung nutzen.

**Gabriella L.:** Ja, ich sagte zu ihm: «Versuch doch einmal, dich allein hinzusetzen.» Und er hat es dann gemacht. Er setzte sich selbst hin. Es gab noch andere Überraschungen: Rein zufällig bemerkte meine Tochter Luana, dass er das Elektrofahrrad auch ohne elektrischen Antrieb nutzen kann. Sie hatte ihn an den Heimtrainer gesetzt, den Motor aber noch nicht eingeschaltet. Da begann Paolo schon, die Pedale zu betätigen und schaffte die ganze Trainingseinheit ohne Elektroantrieb. Er brauchte den Elektroantrieb für das Fahrrad gar nicht.

**Döbler:** Wenn man Zeit hat und sich der Blick verändert, kann man viel entdecken ...

**Gabriella L.:** Meistens ist dies der Fehler: Man wartet eigentlich gar nicht. Man muss viel Geduld haben und Zeit, um ihm Zeit zu lassen. Ich muss natürlich zugeben, in der Woche schaffe ich das nicht immer alles so, wie wir uns das wünschen würden. Aber samstagsmorgens habe ich meist Zeit. Und dann passieren Dinge einfach so.

**Döbler:** Können Sie ein Beispiel nennen?

**Gabriella L.:** Das mit dem Hinstellen. Einmal hatte das mit der Therapeutin gut geklappt. Sie hielt Paolo ein bisschen unter dem Arm und an der Hose. An einem Samstagmorgen stellte ich diese Aufstehhilfe vor ihn und sagte: «So, jetzt versuchen wir das mal. Stell dich ganz langsam hin und drück die Knie durch.» Dann hielt ich seine Beine fest, damit er versteht, was ich meine und er stand. Seitdem machen wir das jeden Tag und heute tanzt er!

**Döbler:** Wir haben in den häuslichen Schulungen die Kinaesthetics-Konzepte, wie sie im Buch beschrieben sind, immer auf Aktivitäten bezogen, in Eigenerfahrung untersucht und dann «praktisch» mit Ihrem Mann ausgeführt. Fühlen Sie sich sicherer im Umgang mit ihm?

**Gabriella L.:** Ja. Sie sagten immer zu mir: «Schauen Sie, wie können Sie das nachempfinden? Wie würden Sie das machen?» Und das mache ich und überlege dann: Was könnte für ihn jetzt hilfreich sein, um dahinzukommen?

**Döbler:** Können Sie ein Beispiel geben?

**Gabriella L.:** Zum Beispiel, wenn ich möchte, dass er sich aufrichtet. Ich sage dann zu ihm: «Schau mir in die Augen, ich bin hier oben.» Und dadurch versucht er, auch auf meine Höhe zu kommen. Ohne dieses Mit-einander schafft er es nicht. Wenn ich ihn zum Beispiel «nur» an die Brust fasse, macht er genau das Gegenteil. Das ist häufig der Fall. Er macht genau das Gegenteil von dem, was man möchte. Deshalb habe ich schon oft zur Ergotherapeutin gesagt: «Fassen Sie ihn nicht einfach am Arm, denn dann weiß er nicht, in welche Richtung er gehen soll. Das verunsichert ihn.»

**Döbler:** Das ist die Gefahr, wenn man zu viel auf ihn einwirkt. Zu viele Impulse können verwirren und verunsichern.





**Gabriella L.:** Paolo sagt dann selbst: «Sag mir einfach, was ich machen soll!» Er merkt sehr gut, dass er auf solche Impulse nicht folgen kann. Und er versucht, es zu formulieren und auszusprechen.

**Döbler:** *Ich kann auch beobachten, dass Sie sich weiterentwickelt haben. Sie wirken viel sicherer als früher. Können Sie sich noch an die Situation damals mit dem Krankenwagenfahrer erinnern?*

**Gabriella L.:** Oh ja! Dieser Krankenwagenfahrer hatte ihn einfach hochgehoben, weil ihn das langsame, schrittweise Arbeiten von meiner Mutter und mir gestört hatte. Er wollte uns zeigen, «wie es die Profis machen». Danach hatte Paolo einen fokalen epileptischen Anfall im Krankenwagen. Das passiert mir natürlich nicht mehr. Da würde ich jetzt sofort einschreiten und so einen «Übergriff» nicht mehr zulassen. Ich glaube, dieser Krankenfahrer hat uns heute auch gefahren. Und er hatte Paolo nicht angefasst und ganz brav gewartet, bis wir selbst zum Auto kamen. Aber gut, das sind Fehler, die man einmal macht und dann nie wieder. Ich habe ja gesehen, dass es Paolo nicht guttut. Und ich weiß jetzt, wie ich ihn jetzt besser unterstützen kann.



**Döbler:** *Wie bereiten Sie sich jetzt auf den Besuch bei der ÄrztIn vor?*

**Gabriella L.:** Ich weiß jetzt immer schon vorher, wann genau wir abgeholt werden. Wir organisieren uns so, dass Paolo bereits eine Viertelstunde vor der Abfahrt im Rollstuhl sitzt. Ganz ohne Stress. Ich sage auch stets zu ihm, dass er mich zur ÄrztIn begleite, weil er mein Ehemann ist. Damit hat er eine Aufgabe. Alles andere würde ihn sehr ängstigen und ihm den Schlaf rauben. Nach all diesen schlimmen Erfahrungen hat er große Angst vor Arztbesuchen. Er sorgt sich davor, dass wieder etwas passieren könnte oder dass er Schmerzen leiden müsste.

**Döbler:** *Wovor fürchtet er sich noch?*

**Gabriella L.:** Zu große oder plötzliche Veränderungen machen ihm auch Angst. Nicht immer kann er sich dazu äußern, was genau ihn verunsichert. Er sagt dann, es würde ihm wehtun. Deshalb kann man sich auch nicht immer sicher sein, ob es jetzt tatsächlich körperliche Schmerzen sind oder ob doch etwas anderes ihn dermaßen aus dem Konzept bringt, dass es sich für ihn wie Schmerz anfühlt.

**Döbler:** *Der Besuch bei der Pflegeberatung der AOK hat Ihnen auch gut getan?*

**Gabriella L.:** Das war sehr interessant und hat mir auch viel gebracht. Obwohl vieles nicht neu war. Es tat mir einfach gut, mein Wissen und Können zu vertiefen und zu verfeinern. Und, auch wenn es sich vielleicht «blöd» anhört: Es tat mir gut, zu erkennen, dass auch andere Familien die gleichen oder sehr ähnliche Probleme haben. Ich habe gemerkt, dass wir mit unserem Schicksal nicht ganz so alleine sind, wie ich dachte.

**Döbler:** *Ich vermute, dort haben Sie auch gemerkt, wie weit Sie schon sind? Wie viel Sie schon gelernt und verstanden haben?*

**Gabriella L.:** Als ich dort im Kurs im Bett lag und eine Frau mir zeigte, wie sie ihrer Mutter aus dem Bett hilft, wusste ich: Niemals! Ich sagte zu ihr: «Gehen Sie niemals in die Armhöhle, das tut richtig weh. Und ziehen Sie auch nicht am Arm. Dann kann Ihre Mutter nicht mehr mitmachen. Legen Sie sich mal hin, ich zeige Ihnen die Wirkung.» Das taten wir und sie war sehr erschrocken und beeindruckt von dem, was sie gespürt hat. Der Kursleiter sagte dann zu mir: «Machen Sie mal Frau L., Sie haben mehr Erfahrung als ich.» Das war auch für mich eine wichtige Erfahrung. Ich lag im Bett und jemand Fremdes hat an mir gezogen. Das war so unangenehm. Wir probierten dann gemeinsam verschiedene Wege aus.

**Döbler:** Das ist eben der Unterschied, wenn man außerhalb der eigenen Familie einen Kurs mit Bewegungserfahrungen besucht und dort eigene Erfahrungen mit anderen Menschen machen kann. Das hat auch Vorteile. In der häuslichen Schulung haben wir uns natürlich viel mehr auf Sie und Ihren Mann konzentriert.

**Gabriella L.:** Ja, im Pflegekurs war es mehr allgemein. Durch die anderen TeilnehmerInnen habe ich weitere Varianten kennengelernt, die ich mit Paolo ausprobieren möchte oder auch schon probiert habe. Manchmal jedoch geht das im Alltag unter und gerät in Vergessenheit. Und dann fällt mir wieder etwas ein: «Ach, da war doch etwas, das wollte ich doch immer mal machen.» Zum Beispiel das Hochrutschen auf dem Bett oder so etwas. Aber vieles hat sich mit der Zeit entwickelt.

**Döbler:** Was zum Beispiel?

**Gabriella L.:** Dadurch, dass Paolo sich mit meiner Begleitung hinstellen und mithilfe des Gestells stehen kann, können wir auf den Toilettenstuhl gehen, weil ich hinter ihm die Stühle wechsle. Wenn er irgendwann richtig anfängt, den Fuß zu heben, sind wir auch schon wieder ein Stückchen weiter. Im Stehen tanzen kann er ja schon und es bereitet ihm große Freude. Unser Ziel ist, dass er wieder lernt, seine Füße zu heben.

**Döbler:** Er wird vermutlich erst seinen Fuß heben, wenn er gelernt hat, im Becken das Gewicht fein zu verlagern. Das ist unglaublich wichtig. Probieren Sie das mal mit Ihrer Mutter. Da muss man wirklich ganz langsam sein und sich mitbewegen. Dann kann Ihr Mann lernen, trotzdem die Balance zu halten.

**Gabriella L.:** Ja, das werden wir tun. Paolo hat immer noch Angst, dass er fällt. Ich merke es daran, dass er sich dann sehr anspannt. Aber nicht mehr so sehr, wie noch vor einiger Zeit. Er kann sich schon wieder viel besser ausbalancieren und traut sich auch mehr zu. Er braucht aber viel Zeit, bis er so etwas Neues verinnerlicht hat, manchmal eine ganze Woche. Aber dann macht er es und freut sich darüber. Das Schöne ist ja, dass sich immer etwas in seinen Bewegungen verändert.

**Döbler:** Denken Sie, dass sich Ihre eigene Bewegung im Laufe der Zeit auch verändert hat?

**Gabriella L.:** Ich achte jetzt immer darauf, dass ich mich bewege, wenn ich Paolo «bewege». Wenn ich starr dastehe, merke ich meine Anspannung. Wenn ich merke, dass es hier oder dort ziept, versuche ich die Bewegung mitzumachen. Dann bewege ich mich in die Richtung mit, in die es gehen soll.

Das sind alles wertvolle «Tipps» von Ihnen, die ich berücksichtige. Ich habe das erfahren und verstanden. Wenn Paolo zum Beispiel nach rechts gehen will, kann ich ja nicht nach links ziehen. Oder ich kann nicht an der Stelle stehenbleiben, wenn er woanders hinsoll. Das ist absolut logisch. Wenn ich mich mit Paolo mitbewege, wird alles viel einfacher für uns beide.

**Döbler:** Was ist jetzt noch ganz wichtig für Sie? Was wünschen Sie sich?

**Gabriella L.:** Das schönste wäre Paolos erster Schritt nach vorne. Dann könnten wir jeden Monat den nächsten Schritt «üben». Er muss überhaupt nicht schnell Fortschritte machen. Es darf alles so lange dauern, wie es dauert. Aber dieser erste Schritt nach vorne. Dass er diese Angst verliert, ein Bein anzuheben, um diesen Schritt zu tun.

**Döbler:** Vielleicht passiert das ja beim Tanzen.

**Gabriella L.:** Ja, oder wenn er erst noch sicherer gerade stehen kann. Ich denke, wenn wir in der Bauchlage aktive Gewichtsverlagerung üben und er auch im Sitzen die Balance halten kann, lernt er irgendwann, seinen ersten Schritt nach vorne zu tun.

**Döbler:** Wenn man es genau nimmt, hat Ihr Mann in vergleichsweise kurzer Zeit so viel gelernt. Dies hat er zu mir gesagt, als ich ihn fragte, ob er zufrieden mit seinen Fortschritten sei.

**Gabriella L.:** Wenn ich daran denke! Nach sechs Monaten in den Rehabilitationseinrichtungen konnte er kaum sitzen. Und jetzt, seit wir mit Ihnen lernen, tanzt er Twist. Das ist wirklich toll.

**Döbler:** Frau L., ich danke Ihnen für das sehr persönliche Gespräch. ●



**Edeltraut Döbler** ist Kinaesthetics-Trainerin Stufe 3 und arbeitet aktuell mit pflegenden Angehörigen. Sie ist verheiratet, Rentnerin, Hundebesitzerin und begeisterte Großtante von Ida und Lilly.

**Gabriella L.** ist pflegende Angehörige, pflegt ihren Mann, ist Mutter und arbeitet. Sie liebt Musik und gute Bücher.

# 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](mailto: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 \_\_\_\_\_