

Lernen in der Begegnung, Teil 2

Bewegend in Beziehung sein

Im Gespräch: Barbara Berner und Maren Asmussen-Clausen
Fotos: Barbara Berner, Erich und Ruth Weidmann

Barbara Berner hat ihren Mann Daniel in der schweren Zeit seiner Erkrankung begleitet. Die Zusammenkunft mit dem Kinaesthetics-Trainer Erich Weidmann hat sie tief beeindruckt und ihr eine positive Nähe zu ihrem Mann ermöglicht.

Asmussen-Clausen: Frau Berner, Sie haben Ihren Mann in der Zeit seiner Erkrankung begleitet und besondere Erfahrungen sammeln können.

Berner: Mein Mann ist im Dezember gestorben. Er hatte eine Hirnerkrankung, doch was für eine, hat man nie herausfinden können. Vermutlich hat sie vor mehr als zehn Jahren schleichend begonnen. Er wurde antriebslos, apathisch, logisches Denken ging nicht mehr und Gefühle waren kaum mehr vorhanden. Er musste seine normale Arbeit aufgeben und durfte bei uns im Dorf tagsüber in einem Behindertenheim in der Werkstatt etwas arbeiten. Irgendwann wurden Pflege und Betreuung zu Hause so intensiv und immer schwieriger, dass ich ihn in ein Pflegeheim geben musste. Das war im September 2015. Und dort haben wir Erich Weidmann kennengelernt. Er bietet in diesem Pflegeheim Kinaesthetics-Kurse für Pflegefachpersonen an und hat auch oft meinen Mann hinzugeholt. So konnten alle miteinander lernen. Ich bin dann manchmal dazugestoßen, wenn ich meinen

Mann besuchen wollte. Ich fand es immer sehr spannend, wie die KursteilnehmerInnen mit meinem Mann gearbeitet haben. Erich bietet im Pflegeheim zudem ein Bewegungscafé an, das ich mit meinem Mann Daniel regelmäßig besucht habe.

Asmussen-Clausen: Was haben Sie wahrgenommen, wenn Sie die Interaktion der KursteilnehmerInnen oder Erichs mit ihm gesehen haben?

Berner: Ich würde sagen, das sind zwei Paar Schuhe. Bei den KursteilnehmerInnen habe ich gesehen, dass sie unsicher waren. Mein Mann war von der Bewegung her wahrscheinlich anders, als man es gewohnt war. Immer wieder waren Pflgende oder Ergo- und PhysiotherapeutInnen erstaunt, wenn ich versucht habe zu erklären, wie er funktioniert. Ich habe auch gespürt, dass die KursteilnehmerInnen unsicher waren, weil sie nicht wussten, wie viel er versteht, da er keine Antwort auf Fragen gegeben hat. Manchmal habe ich zum Beispiel gesagt, dass man Geduld brauche und alles sehr langsam machen müsse. Dann komme vieles von ihm selbst. Bei Erich habe ich immer gesehen, dass er das notwendige feine Gespür hat, um zu erkennen, wann die Bewegung von selbst kommt oder wo und wie viel nachgeholfen werden muss.

Asmussen-Clausen: Es ist aus meiner Perspektive eine Kernkompetenz der Kinästhetik, angepasst die Bewegung des Gegenübers aufzugreifen und ihm auch in ganz kleinen Aspekten zu helfen, eigenaktiv sein zu können.

Berner: Im Bewegungscafé war ich auch selbst mit Daniel in Bewegung und habe viel gelernt dabei. Ich lernte, Geduld zu haben und mich selbst und Daniel zu spüren, zum Beispiel, wenn ich meinem Mann für das Spaziergehen eine Jacke anziehen wollte. Ich hatte es immer mit Kraft versucht, aber irgendwie ging das nicht. Ich habe durch die Kinästhetik gelernt, ganz vorsichtig Bewegungen mal in diese Richtung und mal in die andere Richtung zu probieren. Irgendwann spürt man dann, wo er mitmacht und wo er dagegen sperrt. Es braucht viel Geduld und Zeit, um so zu spüren.

Asmussen-Clausen: Es ist eine Kompetenz, das Spüren im Moment.

Berner: Als Angehörige habe ich ja eigentlich Zeit, wenn ich meinen Mann besuche und spazieren gehen will. Ich musste aber erst lernen, nicht einfach







schnell die Jacke anzuziehen und rauszugehen, sondern dass das Anziehen der Jacke seine Zeit braucht, eben auch dazugehört und auch einen Teil der Beziehung zu ihm ausmacht. Wenn man das akzeptiert, dann gehört es einfach dazu und dann geht es auch viel besser.

Asmussen-Clausen: *Ja, es ist ein «Sich-Einlassen» und «Sich-einen-minimalen-Moment-mehr-Zeit-Geben». Was Sie gesagt haben, ist interessant. Sie geben dem «Jacke-Anziehen» selbst eine Bedeutung.*

Berner: Ja, überhaupt alles, was wir machen, ist bedeutungsvoll. Das war schon etwas, das ich lernen musste. Als Daniel noch zu Hause war, stand die Pflege, Betreuung und Organisation des Alltags im Vordergrund. Das brauchte viel Zeit und Energie. Als er dann im Heim war, konnte ich einfach zu ihm und hatte Zeit für die Beziehung zu ihm. Das war eine andere Dimension.

Asmussen-Clausen: *Was haben Sie an Ihrem Mann wahrgenommen, wenn er mit Erich in Bewegung war?*

Berner: Ich habe immer gemerkt, dass er gerne zu Erich geht, auch wenn es relativ schwierig war, das zu beurteilen, weil er nicht kommuniziert und kaum Emotionen gezeigt hat. Doch ich hatte das Gefühl, dass er sehr wach war, wenn wir dort waren. Auch wenn ich ihm gesagt habe, dass wir ins Bewegungscafé gehen, war er aufmerksam. Ich hatte immer das Gefühl, er reagiert positiv. Ich glaube, er hatte wirklich eine gute Beziehung zu Erich, er fühlte sich wohl bei ihm.

Und ich habe immer wieder gestaunt, was Erich mit meinem Mann an Bewegungen durchführen konnte, von denen ich nie gedacht hätte, dass diese noch möglich wären. Am Schluss nicht mehr, aber zu Beginn sind wir mit ihm auf den Boden gegangen und über den Hand-Knie-Stand wieder hoch. Erich hat dies einmal gefilmt und Daniels Pflegepersonal gezeigt und das war ebenfalls überrascht. Ich war erstaunt zu sehen, wie Erich das Gespür dafür hatte, was und wie viel mein Mann noch konnte, und wie Erich sich die Zeit genommen hatte, es zu probieren. Es brauchte Geduld – immer wieder.

Asmussen-Clausen: *Sie haben interessante Aussagen gemacht: Geduld, Gespür, Zeit und Probieren. Können Sie versuchen, dies jemandem zu beschreiben, der das nicht erfahren hat?*

Berner: Es ist das Einfühlungsvermögen. Es gab immer wieder Situationen, in denen wir verschiedene Positionen ausprobiert haben. Erich versuchte dann,

sich in dieselbe Position zu bringen, um zu beurteilen, ob die Position so gut ist oder ob noch etwas geändert werden müsste. Dazu gibt es zum Beispiel ein schönes Foto, auf dem mein Mann auf dem Bauch liegend und sich abstützend zu sehen ist. Erich hat daneben dieselbe Position eingenommen, um sicher zu sein, dass es so auch wirklich bequem ist. Es ist immer wieder ein Ausprobieren und Spüren in der Schwerkraft.

Asmussen-Clausen: *Sie erklären dies sehr interessant. In dem Moment, wenn die Bewegung stattfindet, kann diese angepasst werden. Können Sie beschreiben, wie Erich den Kontakt aufgebaut hat?*

Berner: Er ist unglaublich einfühlsam, das war für mich faszinierend. Erich hat auch zu mir gesagt, dass mein Mann für ihn der beste Lehrer gewesen sei. Das war für mich wunderbar. Er hat ihn nicht gekannt, als mein Mann noch gesund war. Zu sehen, wie Daniels Fähigkeiten immer mehr abnahmen, wie er fast nichts mehr selbst gemacht hatte und nicht mehr sprach, war traurig. Aber dann zu hören, dass er in diesem Zustand ein Lehrer sein und anderen irgendwie helfen konnte, das war sehr schön für mich.

Asmussen-Clausen: *Das ist Lernen von besonderen Situationen und gemeinsamem Suchen – ein Gestalten des Lebens, soweit es eben möglich ist ...*

Berner: Es gibt noch einen Punkt, der für mich wichtig ist in diesem Zusammenhang. Die Krankheit hatte meinen Mann schon seit vielen Jahren verändert, vor allem emotional. Er war für mich schon lange zuvor kein Partner mehr und ich musste mich von meinem Mann als Partner verabschieden. Es war ein schwieriger Prozess. Nebst der Betreuung kam später auch die körperliche Pflege dazu. Es war somit eine Pflegesituation und nicht mehr eine Partnerschaft. Die Nähe, die man zu seinem Partner hat, ist mir durch die Umstände völlig verloren gegangen. Und mit dem Heimtritt ist er nochmals ein großes Stück weggerückt von mir, so dass da eine große Distanz entstanden ist. Das Bewegungscafé hat mir einen neuen Zugang zu meinem Mann geboten. Es war schön, mit Daniel wieder etwas körperlich zu arbeiten, ihn anzufassen, ihm zu helfen und zu stützen, vielleicht mal einfach am Rücken da sein, sodass er nicht kippt. Das gab mir wieder sehr viel Nähe zu meinem Mann.

Asmussen-Clausen: *Von der Partnerschaft in eine neue Beziehung als Pflegerin überzutreten, ist eine*





Bewegungscafé

Das Bewegungscafé bietet Kinaesthetics-Information und -Beratung für Menschen mit Handicap, pflegende Angehörige und Pflegende. Es stellt eine Lernumgebung zum Erforschen und Weiterentwickeln alltäglicher Aktivitäten zur Verfügung. Dabei geht es um das Suchen von Möglichkeiten und Varianten.



Weitere Informationen unter:
<https://bit.ly/20EtKCR>



große Veränderung. Es ist für mich sehr interessant zu hören, dass Ihnen Kinaesthetics auch eine Möglichkeit geboten hat, Nähe neu zu erfahren.

Berner: Wenn mein Mann am Boden lag und Erich mit ihm gearbeitet hat, benötigte er wegen seines ziemlich krummen Rückens eine Unterstützung für den Kopf. Ich habe dann oft mein Bein daruntergelegt. Dieses «Einfach-da-Sein» und ihn zu spüren, das war schlichtweg Beziehung, eine neue Art von Beziehung, und das war sehr schön. Und ich denke, Daniel hat das auch gespürt.

Asmussen-Clausen: *So wie Sie es beschreiben, war diese Erfahrung für Sie gut und wichtig.*

Berner: Ja, unbedingt! Da mein Mann im Pflegeheim war und somit meine Pflege wegfiel, ich aber auch kaum mit ihm kommunizieren konnte, wusste ich oftmals nicht, was ich hätte tun können, wenn ich ihn besuchte. Spaziergänge waren schön, aber es förderte die Beziehung nur wenig. Mit ihm in Bewegung zu sein, mit ihm zu arbeiten, auf diese Weise Körperkontakt zu haben – das war wirklich eine gute Möglichkeit, die Beziehung irgendwie auf einer bestimmten Ebene noch aufrecht zu erhalten.

Asmussen-Clausen: *Frau Berner, ich danke Ihnen für dieses wertvolle und offene Gespräch. ●*



Barbara Berner begleitete ihren Ehemann während seiner Erkrankung. Sie ist Botanikerin und Mutter zweier Kinder.



Maren Asmussen-Clausen ist Geschäftsführerin von Kinaesthetics Deutschland. Sie engagiert sich für die Verbesserung der Situation von pflegenden Angehörigen.

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 _____