



## Erfahrungsbericht

# Kompetenz und Achtsamkeit

Im Gespräch: Susanne Aebi und Ute Kirov  
Fotos: Melanie Riesen Hartl, Urs Baumann

**Ein Unfall ist nicht nur für den Betroffenen, sondern auch für die ihn umgebenden Menschen eine bedeutsame Erfahrung. Das Schlagwort ist hier oft «Achtsamkeit». Doch es braucht Kompetenzen, um achtsam für sich selbst und anderen gegenüber sein zu können. Wie sich das Verhalten aus einem Lern- und Entwicklungsparadigma heraus auf die Selbstwirksamkeit aller Beteiligten auswirken kann, hat die Kinaesthetics-Trainerin Susanne Aebi selbst erlebt.**

**Kirov:** Susanne, du hattest im Februar dieses Jahres einen Unfall. Was ist dir passiert?

**Aebi:** Ich wollte ausrangierte Gartenplatten, das sind große Steine, über eine recht steile Treppe in den Keller transportieren. Dabei hatte ich meine Kräfte wohl überschätzt und die Schubkarre war schneller als ich. Ich fiel mit ihr die Treppe hinunter und sie hat mich überrollt. Dabei habe ich mir das Waden- und das Schienbein gebrochen.

**Kirov:** Das klingt ja sehr gefährlich. Bist du mit dem Kopf aufgeschlagen?

**Aebi:** Nein. Aber ich wusste sofort, dass mein Bein gebrochen war, weil ich es knacken hörte. Durch den Schock hatte ich im ersten Moment kaum Schmerzen. Deshalb konnte ich die Karre und die Steine selbst von mir herunternehmen. Ein hinzukommender Nachbar wollte mir aufstehen helfen. Mir war klar, dass dies gar nicht geht, und ich bat ihn, einen Krankenwagen zu rufen.

**Kirov:** Wie bist du dann die Treppe heraufgekommen?

**Aebi:** Ich wusste, dass mich die RettungssanitäterInnen nicht auf einer Trage diese schmale Treppe würden hinauftragen können. Ich wollte auch jetzt, in dieser Situation, auf keinen Fall meine Selbstwirksamkeit aufgeben. Deshalb bin ich auf dem Hosenboden die Treppenstufen hochgegangen. Mir kam zugute, dass ich als Kinaesthetics-Trainerin eine Idee hatte und einen Konzeptblickwinkel nutzen konnte, um selbstständig einen Weg zu finden. Ich habe mein Gewicht auf eine Seite verlagert und dann die vom Gewicht entlastete Seite einen Schritt die Treppe hinaufbewegt. Das verletzte Bein konnte ich dabei achtsam nachziehen. So konnte ich den Schmerz kontrollieren, weil ich meine Zeit hatte, dort hochzugehen. Das ging wirklich gut und ich kam oben auf dem Parkplatz an, noch bevor die RettungssanitäterInnen kamen.

**Kirov:** Und die RettungssanitäterInnen hast du dann auch angeleitet?

**Aebi:** Ich sagte gleich, dass ich selbst auf die Trage kann. Sie waren zwar erstaunt, ließen mich aber machen. Auch hier war eine differenzierte Gewichtsverlagerung in der gehenden Fortbewegung mein Blickwinkel. Mit meinen Armen konnte ich mich gut abstützen und mit dem gesunden Bein noch etwas nachdrücken. Die gebrochene Seite konnte ich nicht mehr kontrollieren, dort hat es dann Hilfe gebraucht. Ich sagte ihnen, dass sie mein Bein anheben, einfach meiner Bewegung folgen und es dann auf die Trage legen sollen. Dabei merkte ich eben, dass beide Knochen gebrochen waren, der Fuß hing einfach so herunter.

Das war sehr speziell: Zu merken, dies nicht mehr steuern zu können. Aber ich hatte immer die Selbstkontrolle und das hat gutgetan.

**Kirov:** Unmittelbar nach der Operation verändert sich durch die Narkose auch die Wahrnehmung. Durch deine Verletzung und zusätzlich durch die Narkose wurden die sensorischen, motorischen und zentralnervlichen Systeme stark irritiert, was sich auf deine Feedback-Kontroll-Prozesse und damit auf deine Selbststeuerung ausgewirkt hat. Wie kannst du das aus deiner Erfahrung beschreiben?

**Aebi:** Es war spannend, nach der Operation dieses Erwachen zu erleben. Zu Beginn hatte ich noch gar nicht viel Gefühl. Wenn ich mich im Bett nach rechts oder links gedreht habe, war es, als käme die ganze Matratze mit auf die Seite und falle seitwärts weg. Wenn mich jemand bewegte, hatte ich das Gefühl, ich würde aus dem Bett fallen. Die Wahrnehmung ist ganz anders, wenn man nichts in den Beinen und dem Becken spürt. Das ist schon sehr speziell und ich verstehe jetzt auch besser, warum PatientInnen oft Angst haben, aus dem Bett zu fallen.

Ich musste auch erst lernen, meine Beine und mein Becken wieder wahrzunehmen. Dabei hat mir geholfen, dass ich viel selbst machen konnte. Die Kompetenz habe ich, das wusste ich. Und ich habe ein Grundverständnis darüber, wie Feedback-Kontroll-Prozesse ablaufen. Ich muss niemandem ausgeliefert sein, ich steuere mich immer selbst und bin selbstbestimmt. Deshalb hatte ich auch keine Angst.

**Kirov:** Hat dir deine Bewegungskompetenz in Verbindung mit deinem Verständnis über Selbststeuerung geholfen, selbstbewusst einzufordern, was du brauchst?



**Aebi:** Ja, unbedingt. In der Klinik hatte ich allerdings auch einen «Heimvorteil». Denn dort bin ich seit vielen Jahren mit Kinaesthetics unterwegs. Deshalb hatten alle Vertrauen zu mir, wenn ich sagte, ich brauche dies oder jenes, zum Beispiel, um mich zu positionieren.

Am Abend nach der Operation wollte ich so schnell wie möglich aufstehen. Trotz der verordneten Bettruhe ließ ich mir einen Rollstuhl mit einem speziellen Fußraster bringen. So konnte ich mein verletztes Bein wie im Bett hochhalten. Ich hatte noch nicht die Kraft, mithilfe der «Krücken» irgendwohin zu gehen. Aber in den Rollstuhl oder auf den «Nachtstuhl» und wieder zurück ins Bett konnte ich mich allein mobilisieren. Deshalb musste ich nie klingeln. Ich war auch erstaunt, dass ich nicht so große Schmerzen hatte.





Trotzdem musste ich nach dem Unfall wieder Vertrauen zu mir selbst zurückerlangen. Es tat mir sehr gut, mich als selbstwirksam zu erfahren. Das wurde mir dort bewusst. Es ist wichtig, dass man so viel wie möglich selbst tun kann. Ich wusste, was geht und wann beziehungsweise welche Unterstützung ich brauche. Beispielsweise welche Hilfsmittel ich benötige und wie ich sie so einsetzen kann, dass ich meine Bewegungsmöglichkeiten nutzen und erweitern kann. Meine Umgebung habe ich selbst für mich passend gestaltet.

**Kirov:** *Deine ehemaligen KollegInnen in der Klinik kannten dich und hatten Vertrauen in deine Fähigkeiten. Dein Partner und deine FreundInnen kennen dich auch und trotzdem hatten sie Angst um dich. So ein Unfall ist nicht harmlos und das macht erst einmal Angst. Auch den Angehörigen.*

**Aebi:** Mein Partner hatte ganz viele Ängste und Sorgen um mich. Er war sehr hilflos am Anfang und er wollte mir helfen. Er fand, ich solle erst einmal «für mich Sorge tragen», und wollte mir vieles abnehmen. Aber ich wollte nicht so viel Hilfe, weil ich es selbst tun konnte. Ich wusste, was ich kann und was ich nicht kann.

**Kirov:** *Das sind unterschiedliche Perspektiven und Paradigmen, die gewissermaßen aufeinandergeprallt sind ...*

**Aebi:** Ich kam mir vor, wie ein entmündigtes Kind oder – besser gesagt – wie ein Objekt. Diese Fremdbestimmung war ein schlimmes Gefühl und das machte mich aggressiv. Da wurde mir bewusst, dass es schlimm ist, wie wir Menschen behandeln. Nur weil man eigene Ängste hat, bevormundet man andere,

behandelt sie wie Objekte und bestimmt über sie. Dahinter steht ein defizitorientiertes Paradigma. Dem gegenüber verhielt ich mich aus meinem lern- und entwicklungsorientierten Paradigma heraus. Ich bin für meine Genesung selbst verantwortlich. Das ist für andere oft nicht oder nur schwer nachvollziehbar.

**Kirov:** *Diese Erkenntnis half dir dann, achtsam auch deinem Partner gegenüber zu sein?*

**Aebi:** Sie half mir, innezuhalten und die Situation zu reflektieren. Auch für meinen Partner war es eine neue Situation und auch er musste sich neu organisieren. Diese anfängliche Hilflosigkeit war für ihn sehr schwer auszuhalten. Er wollte mir helfen und das meiste, was er in diesem Moment tat, lehnte ich ab, sagte aber nicht, warum. Vermutlich war das für ihn auch eine Erfahrung von Unwirksamkeit. Im Grunde erging es ihm genauso wie mir in dem Moment. Mir wurde bewusst, dass es viele Gespräche und viel Achtsamkeit braucht – und auch Verständnis für das Gegenüber.

Mir ist es ganz wichtig, meinen Partner miteinzubeziehen und an meinen Gedanken teilhaben zu lassen. Deshalb begann ich, ihm genau zu sagen, was ist und was er wie machen soll, und dass er Hilfe leisten kann, wenn es nötig ist.

**Kirov:** *Damit er sich ebenfalls wirksam fühlt? Er wollte dir ja helfen und wusste nicht wie. Die Sorge und Angst kann dann auch ein wenig lähmen und die Spannung erhöhen ...*

**Aebi:** Er musste erst Vertrauen bekommen, was ich kann und was nicht. Zum Beispiel dachte er, dass das Duschen zu Hause ein Problem sein könnte, weil die Dusche einen hohen Tritt hat. Ich hatte dann die Idee, die Blocs davorzustellen und dann sitzend darüber zu gehen und mit Gewichtsverlagerung schrittweise in die Dusche zu kommen. Er stellte fest, dass das ja wunderbar geht. Es hat ihm dann gezeigt, dass ich wieder viel Sicherheit bekommen habe und so nicht viel passieren kann. Es wäre gefährlicher gewesen, wäre ich mit den Krücken reingehüpft. Er sagt jetzt immer: «Zu sehen, dass du so viel selbst kannst, beruhigt mich.» Aber zuerst musste er diesen Prozess auch mitmachen können. Sonst geht das nicht.

**Kirov:** *Du bist in der TrainerInnen-Ausbildung «Kinaesthetics Kreatives Lernen». Der Unfall war an einem Donnerstag und du wolltest unbedingt am darauffolgenden Sonntag in die Ausbildung nach Deutschland fahren.*



**Aebi:** Das hatte ich dem Arzt auch gesagt. Er kannte mich und meinte: «Das bekommen wir hin.» Voraussetzung dafür war allerdings, dass mich eine liebe Kollegin mit dem Auto mitnahm. Denn ich musste ja von der Schweiz aus nach Deutschland reisen. Als ich am Ziel ankam, war ich noch sehr unsicher, auch mit der Fortbewegung auf Krücken. Um zu meinem Zimmer zu gelangen, musste ich dann viele Treppen hinunter und in den Kursraum hinauf. Das hat mir ein wenig Angst gemacht. Aber das Zimmer war gut und ich hatte einen Rollstuhl dabei, so dass ich mich vor Ort gut organisieren konnte.

**Kirov:** Warum wolltest du unbedingt in diese Phase der Ausbildung?

**Aebi:** Ich wusste, dass ich eigentlich nirgendwo so gut betreut sein würde wie dort. Wer hat schon achtzehn Kinaesthetics-TrainerInnen um sich, die die Kompetenz haben, dich dann zu unterstützen, wenn du Unterstützung brauchst? Oder die dir helfen, dass du wieder alltägliche Aktivitäten, wie zum Beispiel Aufstehen oder Treppensteigen, selbst tun kannst? Am ersten Tag wusste ich nicht, ob ich überhaupt auf den Boden gehen kann. Als ich dann in den Kursraum kam, war ich sehr froh, dass man mich selbst machen ließ. Ich habe dann die Blocs so gestaltet, wie ich das Gefühl hatte, dass es mir helfen könnte. Ich musste selbst herausfinden, wo ich Gewicht abgeben kann, zum Beispiel über welches Knie. Oder mit welchem ich anfangen, damit ich auf den Boden komme. Ich war so froh, dass ich die Zeit hatte, das herauszufinden.

**Kirov:** Wir waren während der Ausbildungsphase eine Woche lang fast ausschließlich auf dem Boden. Wie hat es dir geholfen, jeden Tag so viel auf dem Boden zu sein und dich in und durch die Positionen zu bewegen?

**Aebi:** Es hat mir geholfen, viele Möglichkeiten zu entdecken. Ich bin immer anders auf den Boden gegangen. Dadurch wurde ich immer sicherer in mir. Ich habe dann auch selbst wieder viel ausprobiert, und plötzlich brauchte ich nicht mehr so viele Blocs als Hilfsmittel. In den unteren Positionen konnte ich meine Aufmerksamkeit besser lenken, weil ich auf dem Boden mein Gewicht über die Massen abgeben kann und nicht so sehr ausbalancieren muss wie im Stehen.

Wir hatten zum Beispiel die Aufgabe, in der Rückenlage und im Positionswechsel zur Seitenlage ganz differenziert die Bewegungsmöglichkeiten und das Zusammenspiel von Kopf und Brustkorb zu erforschen. Und plötzlich fiel mir auf, dass mein Bein nicht mehr dieselbe Bedeutung hatte wie am ersten Tag.



Weil ich mich so viel allein, zu zweit oder mit mehreren Personen zusammen bewegte und meine Achtsamkeit mal beim Kopf, den Schultern, dem Brustkorb oder dem Becken war, musste ich aufpassen, dass ich nicht plötzlich aufstand und mich unbeabsichtigt auf das verletzte Bein stellte. Dass das Bein nicht mehr so dominierte, faszinierte mich sehr. Und das gab mir sehr viel Sicherheit für andere Positionen. Ich stellte dann fest, dass ich sogar knien und den Fuß ablegen konnte. Das ging am Anfang noch nicht.

**Kirov:** Du erzähltest mir, dass sich deine Möglichkeiten, den Zwischenraum Leiste zu dem verletzten Bein zu nutzen, veränderten?

**Aebi:** Zu Beginn war ich sehr verkrampft und hatte eine hohe Spannung im Bein. Ich dachte, das läge an





meiner Verletzung. Im Kurs erforschten wir unsere individuellen Transportbewegungsmöglichkeiten. Erst jetzt bemerkte ich, dass ich den Zwischenraum Leiste gar nicht richtig nutzen konnte. In der Partnererfahrung gab mir dann jemand genau so viel Druck auf mein Becken, dass ich die Spannung lösen konnte. Um diese Grenze zu bemerken, wann es zu viel oder noch zu wenig Druck ist, braucht es die Kompetenz, sehr feine Unterschiede wahrnehmen zu können. Ich hatte wirklich Glück, in dieser Zeit so bewegungskompetente Menschen um mich zu haben. Danach konnte ich mein Gewicht beim Treppensteigen ganz anders verlagern und es ging viel besser.

**Kirov:** Du konntest nach ein paar Tagen sogar tanzen!

**Aebi:** Genau! Und ich konnte sogar auf einem Stuhl stehen. Wir sollten zu dritt eine Sequenz vorbereiten, wie wir die Menschen dazu motivieren könnten, einen Kinaesthetics-Kurs «Lebensqualität im Alter» mitzumachen. Jede von uns bereitete eine Bewegungserfahrung vor, die sie gemeinsam mit den anderen durchführen sollte. Eine Aktivität war Auf-einen-Stuhl-Steigen. Im Alltag kommt es ja immer wieder einmal vor, dass man auf einen Stuhl steigt, um zum Beispiel etwas aus den oberen Fächern eines Schrankes zu nehmen.

Mittlerweile war ich so mutig geworden, dass ich das – nicht einmal eine Woche nach meinem Unfall – ausprobierte. Anfangs brauchte ich sehr viel Unterstützung, weil ich das Bein ja nicht belasten durfte. Auf den Stuhl knien konnte ich gut. Aber um weiter hochzugehen, musste ich mich ein wenig an der

Schulter meiner Kollegin abstützen. Sie folgte meiner Bewegung und half mir, dass ich in jedem Moment wahrnehmen konnte, wohin ich mein Gewicht verlagern und wo ich mich bewegen kann. Und dann stand ich auf dem Stuhl. Beim nochmaligen Versuch schaffte ich das sogar ohne Hilfe! Die Kollegin war nur da und hätte mich unterstützen können, wenn ich es gebraucht hätte. Das war wirklich ein großartiges Erlebnis. Ich hatte sehr kompetente Unterstützung und das hat mich sehr berührt.

**Kirov:** Was meinst du, wenn du sagst, du hattest kompetente Unterstützung?

**Aebi:** Hätte mich zum Beispiel jemand einfach nur festgehalten oder mir gesagt «Das kannst du noch nicht», wäre ich nicht auf den Stuhl gekommen. Es ist wie eine Störung, wenn jemand versucht, mich zu bewegen – eine nicht hilfreiche Störung. Ich denke, es stimmt schon, dass man sagt: «Man bewegt Menschen nicht, sondern man unterstützt sie, damit sie selbstwirksam sein können.» Für das braucht es Kompetenzen. Wer sich mithilfe der Kinästhetik mit der eigenen Bewegung auseinandersetzt, kann Grundmuster in der Bewegung erkennen und verstehen. Dann kann man auch besser beobachten und zum Beispiel einschätzen: «Aha, wenn sie kniet, kann sie das Gewicht gut über den Knochen abgeben.» Man kann beobachten, wo das Gewicht verlagert wird. Dann ist eher interessant, welche Kompetenzen jemand hat, und man fokussiert sich nicht auf das, was nicht geht.

Was mich am meisten beeindruckt hat in dieser Woche, ist, was so eine Kompetenzumgebung ausmacht. Es wäre schön, wenn dies alle Menschen erfahren dürften. Ich danke allen meinen KollegInnen in dieser Ausbildung für ihre wertschätzende, achtsame, vertrauensvolle und kompetente Begleitung in meinem Lernprozess.

**Kirov:** Danke, Susanne, für das aufschlussreiche Gespräch. ●



**Susanne Aebi** ist Kinaesthetics-Trainerin Stufe 3, Berufsbildnerin übergeordnete Kurse (ÜK) für Lernende in der Ausbildung zur Fachfrau/Fachmann Gesundheit (FaGe), Praxisanleiterin in den Fachbereichen Chirurgie, Orthopädie, Medizin und Spitex. Sie ist Inhaberin der Praxis «KFM GmbH – Dienstleistung im Gesundheitswesen» und bietet freiberuflich Kinästhetik, Fußpflege, Fußmobilitisation und Massagen an.



**Ute Kirov** ist Kinaesthetics-Trainerin Stufe 3 und zurzeit in der Ausbildung in den personalen Kinaesthetics-Programmen «Kreatives Lernen», «Gesundheit am Arbeitsplatz» und «Lebensqualität im Alter». Sie arbeitet in Berlin und Flensburg.

# 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 \_\_\_\_\_