

# Von Angst zu Bewegungskompetenz

Autorin: Dragana Caravatti  
Fotos: Dragana Caravatti

Der Verlust der Selbstständigkeit kann eine traumatische Angelegenheit sein. Umso erfreulicher, wenn Menschen die Möglichkeit haben, diese wiederzuerlangen und dadurch ihre Wirksamkeit erfahren.

**EIN BEWEGTES LEBEN.** Katharina Kernen ist im Jahr 1936 geboren. Sie war von Beruf Krankenschwester und war ihr Leben lang immer sehr sportlich. Im Alter von fünfzig Jahren hat sie zusammen mit ihrer Tochter angefangen zu klettern. Sie hat diverse Kletterkurse besucht und konnte so ihrem Drang nach Herausforderungen und sportlicher Betätigung nachgehen. Bewegung war ihr immer wichtig. Sie bezeichnet Bewegung als essenziellen Bestandteil eines glücklichen Lebens.

**DIE ISCHÄMISCHE ATTACKE.** Im August 2020 erlitt sie eine ischämische Attacke und trat deswegen ins Pflegeheim ein. Im Eintrittsgespräch erzählte mir die ehemalige Krankenschwester, dass dieser Eintritt für sie von viel Unsicherheit und Angst begleitet war. Zuerst war es die ischämische Attacke, die sie als sehr einschneidend beschrieb. Die Situation war für sie so schwierig, dass sie glaubte, es nicht zu überleben. Sehr zu schaffen machte ihr die Erfahrung, dass sie nach siebzig Jahren ihre Selbstständigkeit verloren hat. Sie meinte dazu: «Die Selbstständigkeit zu verlieren, ist das Schlimmste. Das Gefühl, bei jeder Aktivität auf Hilfe angewiesen zu sein, das paralyisiert mich, wenn ich nur daran denke.» In der darauffolgenden Rehabilitation hat sie dann viel gelernt und mit viel Freude an sich gearbei-

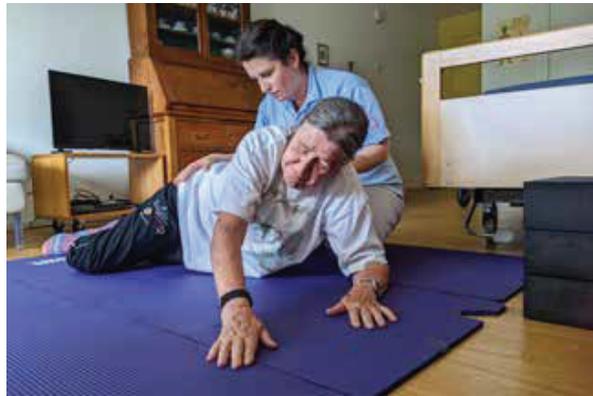
tet. Mit Stolz zeigt sie, dass sie wieder gelernt hat, mit dem Rollator zu gehen.

**EIN WEITERER SCHICKSALSSCHLAG.** Als wäre dieser Erkrankung und der anschließende Eintritt ins Pflegeheim nicht genug gewesen, zog sich Frau Kernen im Oktober 2020 noch eine Femurfraktur zu. Nach der Operation erholte sie sich gut – musste dann aber den Spitalaufenthalt verlängern, weil sie kurz vor dem Austritt an Covid-19 erkrankte.

**DIE GROSSE ANGST.** Als Frau Kernen wieder zurück im Pflegeheim war, hatte sie große Angst umzufallen. Diese Angst lähmte sie. Sie fürchtete sich vor jedem Aufstehen vom Stuhl und hatte sogar Angst, über die Spalte zwischen dem Fahrstuhl und dem Flur zu treten. Trotz dieser großen Angst hat sie immer wieder versucht, in kleinen Schritten mehr Selbstständigkeit zu erlangen oder die Selbstständigkeit nicht zu verlieren. Sie wollte sich um jeden Preis selbst waschen, ihre Haare selbst kämmen, sich selbst die Schuhe anziehen. Dabei unterstützte sie das ganze Pflegeteam. Aber immer wieder zeigte sich diese lähmende Angst.

**VOM BODEN AUFSTEHEN.** Wir motivieren unsere BewohnerInnen immer wieder, dass sie den Weg vom Boden auf den Stuhl suchen und so ihre Beweglichkeit erweitern. Im Oktober 2021 ist Frau Kernen mit dem Wunsch auf mich zugekommen, dass sie lernen möchte, auf den Boden zu gehen und wieder aufzustehen. Zusammen mit ihrer Physiotherapeutin planten wir das erste «Bodentraining». Am Anfang waren wir beide sehr unsicher. Wir probierten in kleinen Schritten aus, den Weg vom Sitzen auf den Boden zu finden. Das brauchte anfänglich ziemlich viel Zeit, denn es ging darum, dass Frau Kernen Vertrauen in mich und natürlich auch in ihre eigene Bewegungsfähigkeit aufbaute. Für mich stellte sich wie immer in diesen Situationen die Frage, wie groß die Schritte sein dürfen, um Frau Kernen nicht zu überfordern – sie aber auch nicht zu unterfordern. Dazu kam, dass aus verschiedenen Gründen ein tägliches Ausprobieren nicht möglich war.

**HOHE ANSTRENGUNG.** Angst zeigt sich meistens durch hohe Körperspannung. Das war auch bei Frau Kernen so. Umso schwieriger war es, Frau Kernen aufzuzeigen, dass es nicht darum geht, schnell auf den Boden zu kommen und dann wieder im selben Tempo aufzustehen. Der etwas abgedroschene Satz «Der Weg ist das Ziel» war am Anfang nicht ganz einfach in die Tat umzusetzen. Ich konnte Frau Kernen dank gezielter Bewegung und Berührung helfen, die eigene Anstrengung zu senken. Wir haben Schritt für Schritt andere Positionen eingenommen und dann in der Position innegehalten und die Bewegungsmöglichkeiten gesucht. Dann suchten wir langsam den Weg in die nächste Position. Wichtig waren die Lernprozesse in der Rückenlage. Wenn Frau Kernen es organisieren konnte, dass jede Masse das eigene Gewicht abgeben konnte, konnte sie →



Experimente auf dem Weg zum Boden und vom Boden ins Sitzen.

die Spannung lösen und so erfahren, wie viel Spielraum zum Beispiel zwischen Becken und Brustkorb zur Verfügung steht. In höheren Positionen konnte sie das anfänglich nicht erfahren und spüren. Frau Kernan war interessiert an der Idee der funktionalen Anatomie, und so habe ich mit ihr zusammen eine Zeichnung der sieben Massen und sechs Zwischenräume erstellt, die wir dann gut sichtbar aufgehängt haben.

**SPIRALIGE MUSTER.** Eine große Herausforderung war der spiralförmige Weg von der Rückenlage über die Seitenlage ins Sitzen. Auf der einen, schwächeren Seite konnte Frau Kernan lange Zeit nur mit Verkrampfung und hoher Anstrengung reagieren. Wir haben es immer wieder über die «bessere» Seite versucht – und eines Tages ging es auf beiden Seiten, wie wenn es immer schon so gewesen wäre. Frau Kernan war selbst auch erstaunt – aber auch froh darüber, weil sie den Unterschied sehr wohl bemerkt hat. Später versuchten wir auch, sie vom Liegen ganz in die Bauchlage zu bewegen. Dieser Weg zeigte dann eindrucksvoll auf, dass Frau Kernan anfänglich ein Durcheinander im Einsatz der Vorder- und Rückseiten der Arme hatte. Auch die-

ses Durcheinander löste sich mit der Zeit langsam, aber sicher auf. Heute kann Frau Kernan alle Positionen mit einer gewissen Vielfalt einnehmen.

**REFLEXION VON FRAU KERNAN.** Vor einigen Wochen hatte ich ein Gespräch mit Frau Kernan und ihrer Tochter. Ich fragte sie, was sie in der ganzen Zeit gelernt habe. Sie hat die folgenden Schwerpunkte genannt:

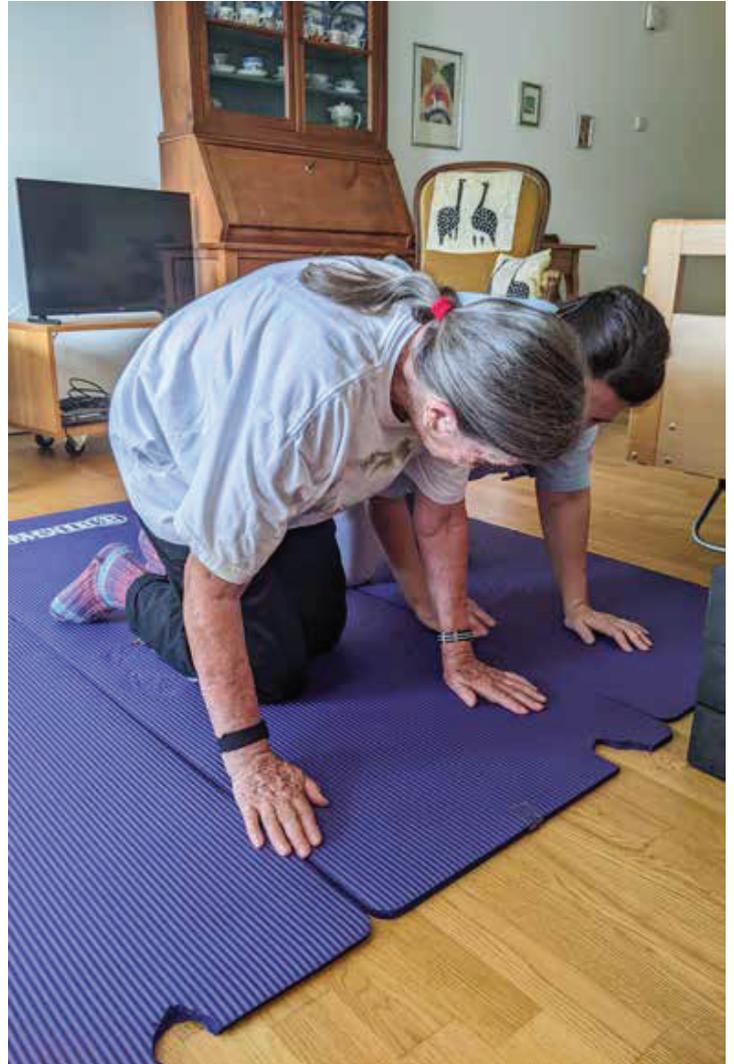
- Ich habe eine andere Wahrnehmung meines Körpers und gebrauche diesen auch viel bewusster.
- Es ist in der Arbeit mit der Kinästhetik wie beim Klettern: Die Zusammenarbeit ist sehr wichtig, und diese Zusammenarbeit braucht Vertrauen.
- Ich habe bemerkt, dass ich nicht nur gerade liegen kann. Wenn ich etwas verändere, hat es auch einen Einfluss auf die anderen Körperteile. Ich habe im Bett wieder gelernt, die Beine anzuziehen. Vorher habe ich gar nicht mehr daran gedacht, dass das geht.
- Ich kann mich im Liegen wieder selbst drehen und habe die spiralförmigen Bewegungen wieder erlernt. Das

Eindreihen habe ich auch bei Kletterkursen immer wieder gebraucht. Die Voraussetzungen waren dadurch da. Aber ich konnte sie nicht mehr nutzen.

- Ich bin wieder in der Lage, mein Bett selbstständig zu machen. Es geht nicht immer gleich gut. Aber ich probiere aus, bis es geht.
- Mein Gehen hat sich verbessert.
- In der Zwischenzeit bin ich zweimal gestürzt und konnte selbstständig wieder aufstehen. Dann ging ich ins Stationszimmer und habe das Team darüber informiert.
- Und das Wichtigste ist: Ich habe keine Angst mehr zu stürzen.

**REFLEXION DER AUTORIN.** Was mich an Frau Kernen sehr fasziniert und motiviert, ist ihr Wille, etwas zu bewegen, ihre Arbeit an sich selbst und ihr Wunsch, möglichst selbstständig zu bleiben. Zwar konnte ich ihr viel Fachliches zeigen. Trotzdem habe ich das Gefühl, Frau Kernen ist meine Lehrerin. Sie zeigte mir, dass individuelle Entwicklung auch im hohen Alter möglich ist. Wir arbeiten gemeinsam an der Bewegungskompetenz und wir hören noch nicht auf. Wir beide wissen: Es gibt noch einiges zu entdecken. Und vor allem: Frau Kernen hat mich motiviert, einen Kletterkurs zu besuchen. Mein Weg beim Klettern war ähnlich wie bei unserer Bewohnerin. Zuerst hatte ich große Höhenangst und jetzt geht es darum meine Anstrengung zu reduzieren und das Ziehen und Drücken in meinem Körper passend zu gestalten. Bei der Arbeit tausche mich gerne mit Frau Kernen über Bewegungsmöglichkeiten aus. Kürzlich hat sie mir erzählt, dass sie daran arbeitet, wieder barfuß laufen zu können. Solche Geschichten und dass ich in einem Betrieb arbeite, der die individuelle Entwicklung sowohl bei den BewohnerInnen wie auch bei den MitarbeiterInnen unterstützt, fordert und fördert, inspirieren mich sehr.

**NOCH EINE GESCHICHTE.** Frau Kernen war, wie erwähnt, von Beruf Krankenschwester. Heute würde man sagen Pflegefachfrau. Sie hat mir während unserer Wanderungen auf den Boden und zurück eine Geschichte aus ihrer Arbeit im Krankenhaus erzählt. Sie erinnerte sich an eine Situation, in der drei Pflegepersonen eine Patientin mobilisierten und versuchten, sie vom Liegen im Bett ins Stehen zu bringen. Als die Frau «aufgerichtet» war, sagte jemand: «Steht sie schon?» Frau Kernen erinnerte sich daran, dass sie ihren KollegInnen sagte: «Fragt doch die Patientin.» Später hat sie an einer Studie im Rahmen einer Doktorarbeit teilgenommen. Dabei ging es darum, wie Patientinnen mobilisiert werden sollen. Auch in dieser Arbeit ging es nur um Techniken. Der Beitrag der PatientInnen spielte keine Rolle – und hat auch niemanden interessiert. «Nun», sage Frau Kernen, «nun sehe ich, dass die Pflege Fortschritte macht. Sie haben mich in meinem Lernen so unterstützt, dass ich mich selbst spüren konnte». ●



Vom Hand-Kniestand ins Stehen.



**DRAGANA CARAVATTI**  
 ist von Beruf diplomierte Krankenschwester und stammt aus Bosnien-Herzegowina. Sie arbeitet in der Stiftung Alterszentrum Region Bülach als Fachangestellte Gesundheit und Kinaesthetics-Trainerin.

# 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 \_\_\_\_\_