

Wir meistern es gemeinsam

Im Gespräch: Liliane Reichmuth und Roland Betschart
mit Stefan Knobel
Fotos: Liliane Reichmuth

Kinaesthetics erweist sich nicht nur in Notfallsituationen, sondern auch in der Ausführung der Aktivitäten des täglichen Lebens als sehr hilfreich. Sowohl die helfende Person als auch die Person, die Hilfe empfängt, können dabei ihre Potenziale entfalten und mehr Selbstständigkeit erlangen.

KNOBEL: Herr Betschart, Sie sind auf Hilfe ihrer Partnerin angewiesen, um den Alltag zu gestalten.

BETSCHART: Ja, das ist so. Ich leide seit Geburt an einer Cerebralparese und im Laufe der Jahre kam auch noch eine schleichende Multiple Sklerose (MS) dazu.

KNOBEL: Wie ist die Situation für Sie, Frau Reichmuth?

REICHMUTH: Sie haben eingangs gesagt, dass mein Mann auf meine Hilfe im Alltag angewiesen sei. Das ist zum guten Glück nicht so. Roland organisiert seine alltäglichen Aktivitäten ganz bewusst selbst. Er ist nur auf meine Hilfe angewiesen, wenn etwas Außerordentliches passiert. Wenn er zum Beispiel stürzt und plötzlich am Boden liegt oder wenn er einmal Fieber hat. Diese Situationen sind immer herausfordernd für mich. Meine Cousine, die selbst auch in der Pflege arbeitet, hat mir gesagt: «Besuche einmal einen Kinaesthetics-Kurs. Das könnte euch beiden helfen.» So haben wir uns bei der MS-Gesellschaft für einen Kurs angemeldet. Dieser hat dann aber wegen Corona nicht stattgefunden.

KNOBEL: Wie ist der Kontakt dann doch noch entstanden?

REICHMUTH: Eine Bekannte sagte mir dann, dass sie ein

Angebot kennt, wo eine Kinaesthetics-TrainerIn nach Hause kommt, um uns anzuleiten. Wir haben dann Gudrun Kopp angerufen und sie hat uns besucht.

BETSCHART: Das war sehr interessant und auch sehr intensiv. Wir haben gemerkt, dass in uns noch sehr viel Potenzial liegt. Gudrun hat uns auch auf die Lernwerkstatt aufmerksam gemacht und so haben wir mit ihr zusammen viele Grundsätze in der Wirkstatt LQ erarbeitet und viele neue Entdeckungen machen können.

KNOBEL: Was waren die wichtigsten Erkenntnisse?

BETSCHART: Die Beachtung der Gewichtsverlagerung war sehr wichtig. Sie hilft mir, die Gewichtsverlagerung von Brustkorb und Armen ganz gezielt und bewusst einzusetzen. Das schrittweise Sitzen an den Bettrand beachte ich jeden Tag. Ich bringe zuerst meine Beine aus dem Bett. Dann warte ich, bis ich spüre, dass die Schwerkraft an den Beinen zieht – und sitze langsam auf. Das geht mit wenig Anstrengung. Und wenn ich dann sitze, probiere ich zwischendurch den Kopf hängen zu lassen und so das Sitzen mit wenig Anstrengung zu organisieren. Diese neuen Entdeckungen haben mir im Alltag sehr geholfen.

REICHMUTH: Es hilft Roland sehr, dass er mit diesen Ideen den Alltag bewältigen kann. Wir haben Gudrun damals gerufen, um Notfallsituationen zu bewältigen. Dann haben wir aber bemerkt, dass es vor allem im Alltag viel zu lernen gibt. Aber auch für Notfallsituationen haben wir viele gute Ideen entdeckt. Letztthin hat Roland im Bad die Kontrolle über seine Beine verloren und ist auf dem Boden gesessen. Ich wusste, er kann auf allen Vieren gehen. So hat er sich in dieser Position bis zum Bett vorwärtsbewegt, hat sich mit dem Brustkorb auf das Bett gelegt und so konnte ich ihm ohne viel Aufwand helfen, den ganzen Körper auf das Bett zu legen. Aus der Liegeposition konnte er wieder die Sitzhaltung einnehmen. Das ist eine echte Erleichterung.

BETSCHART: Das ging gut, weil ich in dieser Situation eine relativ gute Kontrolle über meine Muskeln hatte. Es gibt aber Situationen, da kann ich diesen Weg nicht auf allen vieren zurücklegen.

REICHMUTH: Für solche Situationen hat uns Gudrun Kopp gezeigt, dass man das Gewicht seitlich verlagern kann und dann auf der entlasteten Seite einen Block unter das Gesäß schieben kann. Und so kommt man Schritt für Schritt höher im Raum. Diese Idee möchten wir lernen umzusetzen.

KNOBEL: Da gibt es offenbar immer Neues zu entdecken.

BETSCHART: Eine andere Idee ist auch, wie ich mich vom Sitzen im Rollstuhl ins Bett rollen kann.

REICHMUTH: Ja genau. Gudrun hat mir das einmal gezeigt. Roland saß im Rollstuhl neben dem Bett. Dann hat Gudrun einen Stuhl so hingestellt, dass Roland seine Füße auf den Stuhl legen konnte. Er hat sich mit meiner



???

Unterstützung vom Sitzen in die Bauchlage auf das Bett rollen lassen und konnte sich so auf den Rücken legen. Das war sehr interessant und ich war überrascht, wie wenig Kraft ich dafür brauchte.

BETSCHART: Das hat mir Eindruck gemacht. Aber das muss ich zuerst noch lernen. Wenn ich ganz schwach bin, wäre das eine gute Alternative beim Transfer vom Rollstuhl ins Bett. Dann muss mich Liliane nicht ins Bett heben.

REICHMUTH: Auch sehr wichtig für uns ist der Transfer vom Boden in den Rollstuhl, um bei einem Sturz auf diese Situation vorbereitet zu sein. Bevor wir uns jedoch an den Transfer machen, ist es für Roland gut, am Boden eine Weile liegen zu bleiben, weil er sich da wunderbar entspannen kann.

KNOBEL: Und diesen Weg auf dem Boden macht Ihr regelmäßig?

REICHMUTH: Ja. Roland nimmt einen Block unter das Knie und kann sich dann kontrolliert Schritt für Schritt vom Boden nach oben arbeiten. Wenn er mit dem Gesäß die Höhe des Rollstuhls erreicht hat, reicht eine kleine Drehbewegung, um wieder im Rollstuhl sitzen zu können. Vor ein paar Wochen hatte Roland eine Verletzung am Knie und dann haben wir es nicht mehr regelmäßig gemacht. Anschließend fühlten wir uns unsicher und haben Gudrun angefragt, ob Sie uns wieder hilft, den Weg zu finden. Anfangs diese Woche haben wir das wieder miteinander gemacht und nun fühlen wir uns wieder sicher.

BETSCHART: Wenn man verstehen will, wie man vom Boden aufsteht, dann hilft es sehr, wenn man auch den Weg vom Sitzen auf den Boden studiert. Wie Liliane gesagt hat, kann ich mich auf dem Boden wunderbar entspannen. Es ist aber umso wichtiger, dass ich dann beim Aufstehen nicht zu viel Kraft brauche, damit die Entspannung nicht sofort wieder verschwindet.

REICHMUTH: Ich habe gelernt, dass es wichtig ist, die Aktivitäten grundsätzlich zu verstehen. Wenn ich aufstehen will, geht es nicht einfach so nach oben – ich muss mein Gewicht so verlagern, dass es über die Beine kommt – und dann kann ich aufstehen. Ich muss diese Aktivitäten immer wieder an mir studieren, um dann Roland so helfen zu können, dass es für uns beide einfach ist. Vieles macht man im Alltag ohne Überlegung – und nun habe ich gelernt, dass ich zuerst die Frage stellen muss: Was will ich überhaupt und wie funktioniert das grundsätzlich?

KNOBEL: Franz Reichle, der berühmte Dokumentarfilmer sagte einmal: In der Kinästhetik lernt man, dass man das Selbstverständliche nicht selbst versteht.

REICHMUTH: Genau das ist es. Ich wollte Roland über Jahre helfen. Aber der gute Wille zu helfen, reicht nicht aus. Wenn Roland früher gestürzt ist, hatte ich jedes →

Mal eine Panikattacke und wollte ihn sofort auf die Beine stellen. Nun sage ich: So -nimm ein Kissen unter den Kopf und entspanne dich. Weiter hinunterfallen kannst du ja nicht mehr. Und dann überlegen wir uns gemeinsam, was wir tun können.

BETSCHART: Im letzten Sommer bin ich gestürzt. Dann hat Liliane mich zuerst beruhigt und wir haben überprüft, ob ich irgendwo verletzt bin. Das war dann nicht der Fall und so konnten wir in Ruhe den Weg suchen, um wieder auf die Beine zu kommen. Ich bin oft gestürzt – aber verletzt habe ich mich nur einmal. In allen anderen Situationen brauchte es keine Panik. Wir haben gelernt, die Ruhe zu bewahren. Aber wie gesagt: Die Ideen der Kinästhetik helfen nicht nur in Notfallsituationen.

KNOBEL: Erzählen Sie.

BETSCHART: Ich sitze zum Beispiel am Morgen eine halbe Stunde am Bettrand und lese in einem Buch. Das mache ich ganz bewusst ohne Lehne. Dadurch kann ich lernen, mein Gewicht im Sitzen zu balancieren. Das hilft mir, das Körpergefühl zu verbessern. Wenn ich immer im Rollstuhl die Rückenlehne benutze, dann kann ich das freie Sitzen nicht weiterentwickeln.

REICHMUTH: Gudrun hat dir viele Tipps gegeben – zum Beispiel beim Schuhe binden und bei anderen Alltagsaktivitäten.

BETSCHART: Genau. So konnte ich wieder Schritt für Schritt lernen, die Socken selbst anzuziehen. Das dauert zwar seine Zeit – aber es funktioniert. Wenn ich all diese Herausforderungen nicht angenommen hätte und immer wieder an meine Grenzen gegangen wäre, hätte ich viel meiner Selbstständigkeit verloren.

REICHMUTH: Einmal hat uns Gudrun gefragt: Wie steigt ihr ins Auto ein? Wir haben es ihr gezeigt und wir konnten auch hier viele Ideen entwickeln, um das Ganze einfacher zu gestalten. Es gäbe noch massenhaft Verbesserungsmöglichkeiten.

BETSCHART: Es geht darum, immer wieder daran zu denken, dass man neue Möglichkeiten entwickeln kann. Am schwierigsten ist es, wenn ich Fieber habe. Dann brauche ich die ganz differenzierte Anleitung von Liliane. Ausprobieren muss man das aber, wenn ich fit bin.

REICHMUTH: Früher habe ich das elektrische Bett hochgestellt, um Roland beim Aufsitzen zu helfen. Nun probieren wir die gewonnenen Erfahrungen manchmal aus und wenn wir mit Gudrun arbeiten, mache ich oft Videos. Ansonsten vergesse ich all die vielen Ideen wieder. Es ist bei mir noch nicht alles automatisiert. Aber wir arbeiten daran.

BETSCHART: Wenn mich jemand unterstützt, merke ich sofort, ob diese Person sicher ist oder nicht. Die Unsicherheit überträgt sich sofort auf mich.

KNOBEL: Sie merken also die Kompetenzunterschiede ganz direkt.

BETSCHART: Ja – sofort. Am schlimmsten ist es, wenn jemand mir helfen will aufzustehen und ohne auf meine Reaktion zu warten einfach am Arm zieht. Das nützt gar nichts und bringt mich noch mehr durcheinander. Ich habe wenig Kontrolle über meine Muskeln – und wenn der Helfende mir noch mehr Kontrolle wegnimmt, dann wird es schwierig.

REICHMUTH: Wenn Gudrun mit Roland am Boden arbeitet, dann hilft sie ihm ganz gezielt, die Spannung zu reduzieren.

KNOBEL: Und was zeigt sich insgesamt an Veränderung bei Ihnen, Liliane?

REICHMUTH: Roland und ich leben gemeinsam in diesem Haus. Durch die vielen Möglichkeiten, die sich eröffnen, fühle ich mich sicherer und weniger ausgeliefert. Natürlich kann ich in einem Notfall die Nachbarn rufen. Nun kann ich sie anleiten, sodass kein Stress entsteht. Aber wie gesagt: Es geht nicht nur um den Notfall. Roland ist viel aktiver geworden. Wir gehen die Herausforderungen aktiv an.

BETSCHART: Das stimmt schon. Ich gehe nun jeden Tag mindestens 500 Schritte mit meinem Rollator in der Wohnung umher, benutze täglich das Motomed (ein motorbetriebenes Therapiegerät) während 10 bis 30 Minuten und mache etwa drei Mal pro Woche Rumpfübungen vom Bett aus. Einmal pro Woche kommt auch die Physiotherapeutin zu mir. All diese Aktivitäten helfen mir, mein Körpergefühl zu verbessern. Und wir getrauen uns auch wieder in den Urlaub zu gehen. Denn, was auch immer wir im Hotel antreffen: Wir finden eine Lösung.

REICHMUTH: Ich bin grundsätzlich ein ungeduldiger Mensch. Und nun will das Schicksal, dass ich lerne, langsamer zu werden. Und wenn mir das gelingt, dann eröffnen sich neue Wege. Dann passiert genau das, was Roland sagt: Wir finden immer eine Lösung. ●



LILIANE REICHMUTH UND ROLAND BETSCHART

sind Rentner. Sie wohnen zusammen in Lachen in der Schweiz.



STEFAN KNOBEL

ist von Beruf Krankenpfleger und Kinaesthetics-Ausbilder. Er leitet im Auftrag der European Kinaesthetics Association EKA und der *stiftung lebensqualität* das Wirkungsfeld Kinaesthetics-Projekte Neue Länder.



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 _____