

Im Liegen gehen lernen

Autorin: Helene Schäffer

«Alles ist schwierig, bevor es leicht wird.» Mit dieser Wendung lässt sich der Entwicklungsprozess beschreiben, in welchem ich meine Angst vor dem Stürzen überwinden konnte. Ich habe dabei erfahren, wie bedeutend tiefe Positionen für das Gehen sind und dass diese Erkenntnis im Tun liegt.

HERAUSFORDERUNGEN ÜBERWINDEN. Warum ich wieder besser gehen kann und wie ich dies erreicht habe, werde ich im Folgenden überwiegend aus der Perspektive meiner eigenen Erfahrung (1.-Person-Perspektive) schildern. Ich möchte mit meinem eigenen Erfahrungsbeispiel die Herausforderungen der Verhaltensprävention und der Verhältnisprävention (siehe Abbildung 1) aufzeigen und wie es gelingen kann, mit der individuellen Bewegungsentwicklung präventiv «Stürze» zu bewältigen.

STURZPRÄVENTION DURCH BEWEGUNGSKOMPETENZ. Je besser wir das Gewicht in höheren Positionen halten und verlagern können, desto weniger kommen wir ins Straucheln. Wir erfahren Sicherheit beim Stehen und beim Gehen. Sicher gehen bedeutet auch, im Gleichgewicht zu bleiben, egal welche Herausforderungen in der Umgebung auftreten. Wenn ich meine Bewegungsmöglichkeiten immer wieder neu anpassen kann, zum Beispiel bei plötzlicher Glätte des Bodens, werde ich nicht stürzen. Somit sind vielfältige Bewegungsmöglichkeiten die

beste Sturzprävention.

MINDERUNG DER STURZFOLGEN. Stürze müssen nicht zu Verletzungen führen. Selbst wenn ich das Gleichgewicht verliere, hilft mir beim Fallen ein variantenreiches Bewegungsmuster, ein geübtes spirales Fortbewegen. Abrollen schützt die Knochen.

NEGATIVSPIRALE. Wie ist es überhaupt dazu gekommen, dass ich Angst vor dem Stürzen bekommen habe? Wie konnte sich schlechtes Gehen bei mir entwickeln? Und wie habe ich es wahrgenommen? Werfen wir einen Blick zurück. Von Kindheit an hatte ich Spaß an den unterschiedlichsten Bewegungsaktivitäten. Obwohl ich immer eher oversized war, bin ich Ski-, Schlittschuh- und Fahrradfahren. Ich habe sehr gerne getanzt und ging oft schwimmen und wandern.

Der erste «Knackpunkt» war ein Sturz mit dem Fahrrad, als ich knapp vierzig Jahre alt war. Ich bin in hohem Bogen über die Lenkstange auf den Asphalt geflogen. Danach trau-

te ich mich nicht mehr aufs Rad, obwohl ich nur leichte Verletzungen hatte. Das nächste Ereignis war ein übler Zusammenstoß mit einer plötzlich aufgerissenen Tür. Ich bin nach vorne gestolpert und mit dem linken Knie an einen Tisch geprallt. Diagnose Meniskusriss. Die Folgen waren eine Arthroskopie, Schmerzen beim Gehen, eine einseitige Belastung und insgesamt der Anfang einer allgemeinen Bewegungseinschränkung.

Während der Pandemie leitete ich eine Pflegeschule und hatte sehr viel Stress. Ich arbeitete überwiegend am PC, hatte kaum Bewegung. Dann hatte ich Corona. Das Ergebnis waren extreme Verspannungen mit einer Verengung der Halswirbelsäule. Ich konnte immer schlechter gehen. Mir wurde schwindlig. Manchmal fühlte ich mich zu schwach, um ein paar Meter frei zu gehen. Das Gefühl von Kontrollverlust in höheren Positionen wurde immer stärker. Sobald der Boden nass, eisig oder sehr uneben war, bekam ich Angst zu stürzen. Trotzdem habe ich weiterhin Kinaesthetics-Kurse gegeben, meist sitzend auf einem Stuhl.

ANALYSE MIT DEM KINAESTHETICS-KONZEPTSYSTEM. Bei nahezu allen Alltagsaktivitäten hatte ich mein ursprünglich eher spirales Bewegungsmuster hin zu einem überwiegend parallelen Muster verändert. Besonders in hohen Positionen wurde die Körperspannung immer stärker. Die Gewichtsverlagerung war einseitig links orientiert. Verfügte ich zuvor über eine Vielfalt an Bewegungsvarianten, so reduzierte ich mich auf immer weniger und in sich enge Bewegungsarten. Die Ausrichtung der Massen in der Schwerkraft wurde instabil, die Zwischenräume immer enger. Gehen wurde zunehmend zur Belastung und Fortbewegung zur einseitigen Interaktion mit meinen Wanderstöcken. Spaß an Bewegung war das nicht mehr.

EIN LANGER WEG. Wie habe ich wieder besser gehen gelernt? Wie konnte ich meine Ängste abbauen und die Freude an der Bewegung zurückgewinnen? Was genau hat sich verändert und vor allem warum? Um dem Gefühl der Schwäche und des Verlusts der Balance verbunden mit der Angst, zu stürzen, entgegenzuwirken, habe ich mich mit unterschiedlichen Ansätzen zur Verbesserung meiner Situation beschäftigt. OrthopädInnen haben zum künstlichen Knie geraten. PhysiotherapeutInnen haben mir Übungen beigebracht. Ich soll- →

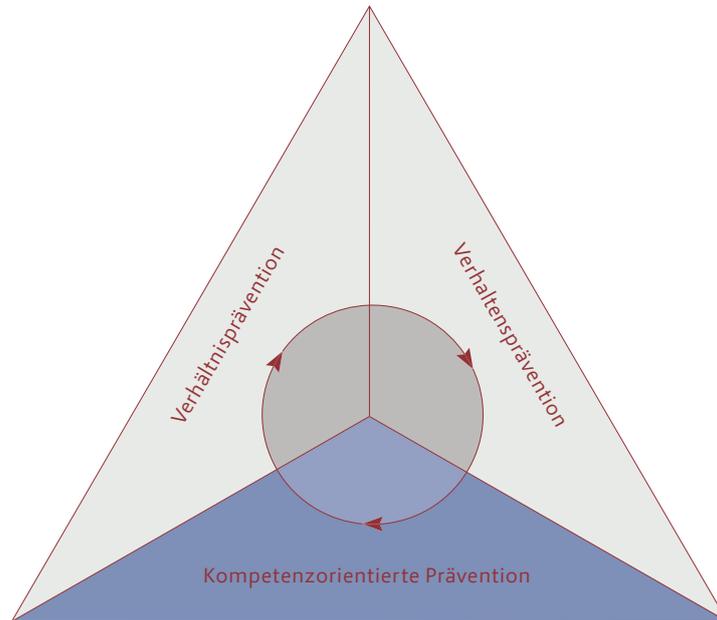


Abb. 1: Das Zusammenspiel in der Sturzprävention

te Umgebungsanpassungen vornehmen. Eine ebenerdige Dusche einbauen. Möglichst keine Treppen steigen. Zur REHA fahren.

Vieles habe ich ausprobiert, alles überwiegend im Bereich der Verhältnis- oder Verhaltensprävention. Wenig hat mir geholfen – bis ich mich mit der individuellen Entwicklungsprävention beschäftigte.

NEGATIVGEWOHNHEITEN. Warum, so fragen Sie sich wahrscheinlich, habe ich als langjährige Kinaesthetics-Trainerin und als eine Frau, die sich so gerne bewegt hatte, nicht eher angefangen, das Modell der Hierarchie der Kompetenzen für meine eigene Bewegungsanalyse zu nutzen? Ich kann das heute nur damit beantworten, dass wir manchmal in unseren Negativgewohnheiten feststecken und Veränderung einen bestimmten «Schubs» braucht. Zeit, Raum und Anstrengung beeinflussen sich gegenseitig, auch im Negativen.

DER ANSTOSS. Im Januar 2024 war ich für eine Fortbildung zum Thema Sturzprävention in Flensburg. Wir haben uns in diesem Kurs nicht

damit beschäftigt, wie wir nach einem Sturzereignis zurück ins Sitzen oder Stehen gelangen, sondern wie man «Sturzmuster» erkennen und positiv verändern kann. Alles drehte sich um die Frage, wie ich mein Bewegungspotenzial erweitere.

Die für mich eindrucksvollste Erkenntnis war, dass Stürzen und Fallen Fortbewegungen sind, die ich trainieren kann, um sie kontrollierter durchzuführen. Dadurch kann ich mein Gewicht in der Schwerkraft so organisieren, dass ich durch Beugen, Drehen und Abrollen weniger verletzungsgefährdet bin. Das Modell der Hierarchie der Kompetenzen war der Schlüssel zur Veränderung. Es hat mir zu verstehen geholfen, dass ich in viel tieferen Positionen lernen kann, mein Gleichgewicht wieder zu verbessern und mich spiralig zu bewegen. Es klingt paradox, aber man lernt das Gehen im Liegen.

MUSTER ERKENNEN UND VERÄNDERN. Meine Bewegungsmuster zu erkennen, war der erste Schritt zur Veränderung. Ich stellte Folgendes fest:

- Ich habe mein Gewicht in der Rückenlage vor allem über die zentralen Massen an den Boden abgegeben.
- Von der Rücken- in die Bauchlage habe ich sehr wenig Spielräume genutzt. Unser Trainer gab uns den Hinweis, dass wir darauf achten sollten, wie wir den Kopf ablegen und drehen. Dadurch erkannte ich, dass ich nur eine einzige Variante benutzte. Ich habe kleinste Veränderungen vorgenommen und konnte mit viel weniger Anstrengung Gewicht zur Seite bewegen. Dasselbe funktionierte auch mit meinen Armen. Ich konnte nach mehreren Positionswechseln viel mehr Gewicht über die knöchernen Anteile bewegen und mich damit mit immer weniger Spannung bewegen. Ein feines Gefühl der wiedererlangten Leichtigkeit stellte sich bei mir ein.
- Von der Bauchlage in die Seitenlage habe ich mein linkes Bein kaum angehoben, sondern «hinterhergezogen», so wie ich das auch beim Gehen gemacht habe.

Doch durch das mehrfache Gewichtverlagern von einer Masse zur anderen ging mein Bein dann wieder mit.

Am Ende der vielen Positionsveränderungen in den tiefen Lagen konnte ich wahrnehmen, dass ich mein Gewicht in der Rückenlage nun viel großflächiger auch über die Extremitäten an den Boden abgebe. Und ich kann wieder schmerzfrei liegen!

EINSCHNEIDENDES ERLEBNIS. Wir haben geübt, uns fallen zu lassen. Ausgehend von ganz tiefen Positionen, ließen wir uns nach und nach aus immer höheren Positionen heraus fallen. Zuerst aus der Seitenlage auf den Boden, dann aus dem Sitzen auf den Boden und sodann aus dem Vierfüßler-Stand und dem Einbein-Kniestand auf den Boden. Was für ein Spaß: Ich habe mich immer ganz locker abgerollt und erfahren, dass ich Fallen kann. Das war ein einschneidendes Erlebnis für mich.

WAS IST WEITER IM JAHR PASSIERT? Mein Lernen beschränkte sich nicht nur auf die Fortbildung in Flensburg. Diese zeitigte weitreichende Auswirkungen auf meinen Alltag zu Hause:

- Ich habe wieder angefangen, wie früher viel barfuß zu gehen.
- Ich habe geübt, mich aus dem Stehen zuerst auf eine sehr weiche Bodenfläche fallen zu lassen, später dann auf eine etwas weniger weiche.
- Ich habe mich weiter am Boden bewegt, mit dem Fokus auf die Erweiterung meiner Bewegungsmöglichkeiten.
- Im September war ich ein paar Tage bei Freunden in Berlin. Zuerst hatte ich etwas Angst, weitere Strecken gehen zu müssen. Wir hatten viel vor und mussten oft die öffentlichen Verkehrsmittel nutzen. Im Rucksack hatte ich zur Sicherheit meine Wanderstöcke. Ich habe sie letztlich aber nicht gebraucht. Ich bin lange Wege frei gegangen und wegen des Ausfalls des Fahrstuhls sogar sehr viele Treppen auf- und abgestiegen.

FAZIT. Meine Angst zu stürzen – besonders auf glattem Boden –, hat sich erheblich reduziert. Ich bin gespannt, wie es wird, wenn Glätte auftritt. Bei Regen habe ich im Gegensatz zum letzten Jahr gar keine Angst mehr.

Ich habe immer gewusst, dass ich schlecht beraten bin, wenn ich bei Glätte wie ein Pin-

guin auf dem Eis gehe; mit kleinsten Schritten, nach vorne gebeugt; beim Stolpern die Arme vorgestreckt. Insofern ist es erstaunlich, dass die WHO genau dazu rät, um Stürze und Brüche zu vermeiden (vgl. NDR 2024). Vom Schlittschuhlaufen her wusste ich eigentlich, dass man am schnellsten stürzt und sich richtig weh tun kann, wenn man angespannt ist. Fällt man und stützt sich mit den Händen ab, hat man gute Chancen, sich beide Arme zu brechen. Am sichersten ist man, wenn man weit ausholt und große Bewegungen in viele Richtungen macht. Dieses Wissen hat mir im Alltag nun erst dann helfen können, als ich die Bewegungsmöglichkeiten im Tun wieder erfahren und gespürt habe. ●



NDR (2024): Glätteis: So lassen sich Stürze vermeiden. Beitrag vom 16.1.2024. <https://www.ndr.de/ratgeber/Glatteis-So-lassen-sich-Stuerze-vermeiden,glaette474.html> (Zugriff: 19.12.2024).



HELENE SCHÄFFER
ist Kinaesthetics-Trainerin Stufe 3 sowie Expertin für Palliativpflege und lebt in Bad Sooden Allendorf, Hessen, Deutschland.

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 _____