

«Warte kurz!» – Von der «Rehabilitation» zur «Befähigung»

Autorin: Erich Weidmann

Können Sie sich vorstellen, dass Sie über eine Minute brauchen, um sich eine Socke anzuziehen? Können Sie sich vorstellen, dass diese scheinbar banale Handlung von unglaublicher Bedeutung für das Wohlbefinden und das Gefühl der Selbstwirksamkeit eines Menschen ist? Lange Zeit waren diese Fragen auch für Esther nicht relevant. Doch nach einem Unfall war alles anders.

SCHWIERIGE AUSGANGSLAGE. Nach einem schweren Fahrradunfall mit multiplen Verletzungen stellte das Leben Esther vor neue, unvorstellbare Herausforderungen. Eine schwere Hirnverletzung schränkte ihre rechte Körperhälfte massiv ein. Das Sprechen war zunächst unmöglich und entwickelte sich nur sehr langsam. In der Rehabilitation entdeckte Esther eine innere Kraft, die ihr half, sich wieder mit ihrer Aufgabe zu Hause, in ihrem Betrieb, verbunden zu fühlen. Aus dem Begriff «Rehabilitation», der oft das Wiederherstellen des ursprünglichen Zustands beschreibt, wurde für sie «Befähigung», also ein fortlaufendes inneres «Geschick- beziehungsweise Geeignetmachen», ganz im Sinne des mittellateinischen Begriffs «habilitare». Dieser liegt dem Begriff «Rehabilitation» sprachgeschichtlich auf Umwegen zugrunde.

ZUR REHABILITATION INS PFLEGEZENTRUM? Einige Jahre nach diesem schweren Unfall begegnete ich Esther. Sie war nach einem Spitalaufenthalt zur Erholung in einem Pflegezentrum, in dem ich als Kinaesthetics-Trainer Praxisbegleitungen gestaltete. Ich weiß nicht mehr, was die Herausforderung für die Pflegenden war. Was die Herausforderung für Esther war, als sie mir begegnete, weiß ich noch sehr genau: Ich war zu schnell.

WARTEN IST EINE KOMPETENZ. Nicht, dass ich es selbst gemerkt hätte. Es waren ihre Worte «Warte kurz» in allen möglichen Variationen: liebeliche, direkte, forschende, klare, gedehnte, zackige, dankbare Töne. Diese zwei Worte waren deshalb so bemerkenswert, weil es für Esther bis heute fast unmöglich ist, Wörter passend aneinanderzureihen. Der zeitliche Raum, den sie sich dadurch schuf, half ihr, die Aktivitäten selbst auszuführen und mir als Profi zu zeigen, dass auch Warten eine Kompetenz sein kann.

EINFORDERN VON AUTONOMIE UND SELBSTWIRKSAMKEIT. Inzwischen kenne ich Esther seit einigen Jahren. In jeder Begegnung fällt mir auf, wie wichtig ihr ihre Selbstwirksamkeit bis heute ist. Was in der Pflege oft als leere Worthülle wie «Autonomie» oder «Selbstwirksamkeit» daherkommt, fordert Esther bis heute mit ihrem «Warte kurz!» ein.

IN TEILSCHRITTEN ZUR GESCHICKTEN BEFÄHIGUNG. Allein vom Boden aufzustehen, fordert Esther bis heute heraus. Vor einigen Jahren haben wir das Projekt «Vom Boden aufstehen» gestartet. Dabei suchen wir immer wieder nach geschickten und geeigneten Teilschritten, mit denen Esther sich selbst fähig machen kann, die Aktivitäten geschickt auszuführen – womit wir wieder beim Begriff «habilitare» sind. In der Bewegung mit Esther werde ich dabei stets gefordert. Das «Warte kurz!» in allen Variationen hilft mir und es hilft Esther.

«WARTE KURZ!» – EIN SCHLÜSSEL IN DER REHABILITATION. Menschen entwickeln sich fortlaufend und immer basierend auf ihren Erfahrungen. Rehabilitation kann uns glauben machen, dass wir zu einem früheren Punkt zurückkehren könnten. Was nach schweren Verletzungen oder Krankheiten angestrebt wird, gelingt so gesehen jedoch nie vollständig. Esther hat mit ihrem «Warte kurz» einen Weg gefunden, der ihr Raum für neue Möglichkeiten eröffnet.

RAUM SCHAFFEN. Sie hat sich dadurch den Raum geschaffen, Möglichkeiten zu entwickeln und zu entdecken, wie sie mit ihren jetzigen Einschränkungen ihre alltäglichen Aktivitäten geschickt, passend und geeignet bewältigen kann. Ich kenne Esther inzwischen schon einige Jahre und kann immer wieder beobachten, wie ich selbst, aber auch ihr Umfeld, gefordert sind, zu akzeptieren, dass sie ihre alltäglichen Aktivitäten so gestaltet, dass sie diese selbst und sicher tun kann. Den Schlüssel dazu hat Esther sich bewahrt: Sie sagt dann einfach: «Warte kurz!»

Link zu den Videos

Die beiden Videos zeigen, wie Komplexe Aktivitäten in kleine Lernschritte unterteilt werden können, ohne dass die Anstrengung die Freude am «wirksam sein» nimmt.



→ https://youtu.be/eu_eXDbbg9M



→ <https://youtu.be/AwRbTjpl3d8>

Im Gespräch

Interaktion und Selbstwirksamkeit

Erich Weidmann und Ilona Himmelberger

HIMMELBERGER: Erich, du beschreibst in deinem Artikel «Warte kurz» diesen ehrlichen Moment, in dem du merkst: «Ich war zu schnell». Das ist ein Eingeständnis, das viele Pflegende kennen, aber selten aussprechen. Wie hat dieser Moment deine eigene professionelle Wahrnehmung verändert? Was genau passierte in dem Augenblick, als Esther dich mit ihrem «Warte kurz» ausgebremst hat?

WEIDMANN: Du fragst, was in diesem Moment passiert ist. Eigentlich müsste die Frage lauten: Was passiert in all diesen Momenten, wenn sie mich mit diesem «Warte kurz» ausbremst? Ich bemerke dabei, dass ich über die Zeit hinweg gelernt habe, meine Geschwindigkeit tatsächlich an Esthers Möglichkeiten anzupassen. Sobald die Aktivitäten, die wir gemeinsam gestalten, komplexer werden, ist dieses «Warte kurz» bis heute ein zentraler Ausdruck von Esther. Sie verschafft sich damit die nötige Zeit, um sich selbst in der Schwerkraft zu organisieren.

HIMMELBERGER: Im Konzept Interaktion geht es ja vor allem um diese beobachtbaren und erfahrbaren Aspekte der Beziehungsgestaltung. Müsstest du als erfahrener Kinaesthetics-Trainer nicht längst die Kompetenz haben, deine Geschwindigkeit immer perfekt an Esther anzupassen?

WEIDMANN: Durch das Konzept Interaktion habe ich viel über die reine Anpassungsleistung gegenüber anderen Menschen gelernt. Dazu gehört auch, dass ich heute viel früher merke, wenn ich zu schnell bin. Gleichzeitig möchte ich mir bewusst machen, dass gerade die Interaktion mit Menschen, die ihr Leben mit Einschränkungen meistern, eine enorme Herausforderung für die Begleitenden darstellt. Im Spitzensport trainieren AthletInnen ihre Disziplin mit unglaublichem Aufwand, um dann an einem ganz bestimmten Tag ihre Bewegung perfekt auf die Anforderungen des Moments abzustimmen. In der Pflege sind wir jedoch fortlaufend gefordert, unsere eigene Bewegung in einem sehr umfassenden Maße

an andere Menschen anzupassen. Darum gehört vermutlich auch ein professioneller Umgang mit dem eigenen «Scheitern» oder dem Verpassen des richtigen Tempos dazu.

HIMMELBERGER: In deinem Artikel erwähnst du, wie unterschiedlich Esther dieses «Warte kurz» ausspricht. Das könnte man ja auch als Kritik oder Misserfolg werten.

WEIDMANN: Tatsächlich habe ich früher die Erfahrung gemacht, dass ich Esthers Worte so gedeutet habe, als wolle sie einfach nur ihren Kopf durchsetzen. Darum war und ist es wichtig, dass wir beide die Interaktion immer wieder in ganz einfachen Aktivitäten beginnen. Das hilft uns, die Interaktion über Berührung und Bewegung quasi mit einem «körperlichen Smalltalk» zu starten, bevor es an die komplexen Aufgaben geht.

HIMMELBERGER: Als Gegenbegriff zum Wort «Rehabilitation» bringst du den Begriff «Befähigung» ins Spiel, angelehnt an das mittellateinische Wort «habilitare» (fähig, geschickt machen), aus dem sich Rehabilitation indirekt entwickelt hat. Warum ist dieses Wort für den Pflegeprozess kraftvoller als die klassische Rehabilitation? Geht es mehr um das Finden neuer Wege als um das Reparieren alter Möglichkeiten?

WEIDMANN: Für mich passt der Begriff «Befähigung» besser, weil er akzeptiert, dass Menschen Entwicklungswesen sind. Aus meiner Perspektive konnte ich beobachten, dass Menschen mit Einschränkungen von Anfang an darauf bedacht sind, die Aktivitäten des täglichen Lebens wieder geschickt zu gestalten. Hier ist die Qualität der Pflege von entscheidender Bedeutung: Die Kompetenz der Geschwindigkeitsanpassung müsste in der Pflege viel stärker gewichtet werden.

HIMMELBERGER: Das Aufstehen vom Boden ist für viele Menschen mit Einschränkungen die «Königsdisziplin» oder gar ein AngstszENARIO. Wenn du mit Esther daran arbeitest: Wie zerlegt ihr diese komplexe Bewegung in kleine Lernschritte, ohne dass die Anstrengung die Freude an der Selbstwirksamkeit nimmt?

WEIDMANN: Vom Boden aufzustehen, ist eine hochkomplexe Aktivität, bei der ein Mensch seine Bewegung unglaublich differenziert an die Herausforderungen der Schwerkraft anpassen muss. Das ist für Esther und mich die Realität, die es zu akzeptieren gilt. Deshalb arbeiten wir zunächst an einfachen Aktivitä-



«Grundsätzlich hat die Pflege den Auftrag, Menschen so zu unterstützen, dass die «Befähigung» – das Geschicktwerden – im Mittelpunkt steht.»

ten und suchen dort nach differenzierten, vielfältigen Bewegungsmöglichkeiten. Das nimmt die meiste Zeit unserer Begegnung in Anspruch. Wenn wir dann gemeinsam das Aufstehen gestalten, merken wir, dass die Arbeit an den einfachen Schritten eine Wirkung auf die komplexe Bewegung hat.

HIMMELBERGER: Esther hat ihre Worte gefunden. Doch viele Pflegende betreuen Menschen, die sich nicht mehr verbal äußern können. Wenn wir «Warte kurz» als universelles Prinzip verstehen: Auf welche feinen, körperlichen Signale sollten wir achten?

WEIDMANN: Die Mutter eines beeinträchtigten Kindes hat sich einmal ein großes Plakat mit der Aufschrift «Warte kurz» in den Flur gehängt. So ein Plakat kann helfen, eine wesentliche Kompetenz zu kultivieren: die Aufmerksamkeit auf die eigene Bewegung zu lenken. Nur so kann man die Interaktionen zeitlich, räumlich und bezüglich des Kraftaufwandes beobachten. Die Reaktion des Gegenübers wird so in der eigenen Bewegung erfahrbar.

HIMMELBERGER: Zeit ist in der Pflege eine knappe Ressource. Wenn eine Socke eine Minute braucht, wirkt das oft wie ein Verlust. Wie können wir für diese «Minute der Selbstwirksamkeit» als Investition in Gesundheit und Autonomie argumentieren?

WEIDMANN: Grundsätzlich hat die Pflege den Auftrag, Menschen so zu unterstützen, dass die «Befähigung» – das Geschicktwerden – im Mittelpunkt steht. Wenn ich das LQ-Modell als Beschreibungshilfe nutze, wird deutlich: Die erfahrene Bewegungskompetenz wird als Selbstwirksamkeit, Verbundenheit und Autonomie erlebt. Das ist letztlich der Kern, den wir in der Pflege schon immer suchten. Wenn ich das Glück habe, diesen Kern zu finden, erfahre auch ich als Pflegenden mich als selbstwirksam, verbunden und autonom. Wenn das keinen Sinn ergibt, was dann?

HIMMELBERGER: Danke, lieber Erich, für das interessante Gespräch. ●



ERICH WEIDMANN ist leidenschaftlicher Pflegefachmann und Kinaesthetics-Trainer. Er schätzt jede Begegnung, um als Suchender Passendes zu finden. Im Gelingen und Misslingen im Moment erkennt er das Lernpotenzial.



ILONA HIMMELBERGER verfügt über einen M.A. in Geschichte und Germanistik. Sie ist für den Ressourcenpool Curriculum und Forschung der EKA tätig und seit vielen Jahren Lektorin der LQ. Sie lebt mit ihrem Partner ohne Hund und Katze, dafür mit vielen Zimmerpflanzen, im Zürcher Unterland.

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 _____