

7 Monate nach dem Schlaganfall geht Joop wieder ins Training und übt, den Bewegungen eines Trainers (Andi Börsig) zu folgen. Deutlich zu sehen: der rechte Arm hängt noch.

Über Bewegungsmuster kommunizieren

# WingTsun im Wachkoma

In Küsnacht am Zürichsee haben sie vor 16 Jahren gemeinsam trainiert. Unlängst erlitt der mittlerweile 70-jährige Joop eine schwere Gehirnblutung. Der ehemalige Trainingspartner [Marcel Rebsamen](#) dokumentiert die unglaubliche Geschichte eines Mannes, der im Koma lag und nun bereits wieder WingTsun Kung Fu trainiert.

Vor 25 Jahren lernte ich das Kampfkunstsystem WingTsun kennen. Ich war von Anfang an fasziniert von der Art und Weise, wie ich hier meine eigene Bewegung studieren konnte. Nach einer langen Trainingspause beschloss ich im Jahr 2007 wieder mit dem Training zu beginnen. Inzwischen habe ich mich zum Kinaesthetics-Trainer ausbilden lassen – und das zeigte Wirkung. Mit den Analysewerkzeugen von Kinaesthetics konnte ich gegenüber WingTsun völlig neue Beobachtungsperspektiven einnehmen.

**Neuanfang mit 70.** Vor 16 Jahren habe ich Joop de Leeuwe kennengelernt. Er war damals etwa 54 Jahre alt. Wir arbeiteten im selben Trainingsprogramm.

Joop war mit Abstand der älteste Schüler, und sein Verhalten war außergewöhnlich. Es machte ihm augenscheinlich großen Spaß.

Nach diesem Lehrgang verlor ich Joop aus den Augen. Als ich mein Training 2007 wieder aufnahm, hörte ich, dass Joop eine schwere Hirnblutung erlitten hatte. Ich kenne die Folgen einer Hirnblutung aus meiner Arbeit in der Altenpflege. Oft habe ich miterlebt, wie Menschen nach einer Hirnblutung für den Rest ihres Lebens bei den

meisten Aktivitäten auf fremde Hilfe angewiesen sind. Mit Erstaunen las ich kurze Zeit später in der Klubzeitschrift einen Artikel über Joop de Leeuwe. Dort stand, dass Joop de Leeuwe sein WingTsun-Training wieder aufgenommen habe. Ein 70-jähriger Mensch nach einem Schlaganfall wieder im WingTsun-Training? Ich wollte Joop unbedingt wieder treffen.

**Vernichtende Diagnose.** Ich verabredete mich mit Joop de Leeuwe und seinem Trainer Giuseppe Schembri. Im gemeinsamen Gespräch erzählten sie mir die Geschichte von Joops Erkrankung.

Im Juni 2006 hatte Joop de Leeuwe auf einer Reise Schwindelanfälle. Ein Arztbesuch führte zur Diagnose Hirnblutung. Eine Entlastungsoperation war nötig. Nach der Operation schien es ihm besser zu gehen, und es war bereits von Entlassung die Rede. Kurz darauf nahm plötzlich die Kraft im rechten Arm ab. Alles deutete auf eine schwere Hirnblutung hin. Um Schlimmeres zu vermeiden, war eine neuerliche Operation unausweichlich. Nach der Operation lag Joop im Wachkoma, seine gesamte rechte Körperseite war vollständig gelähmt. Den weiteren Verlauf erfahren Sie im folgenden Interview.

## „Ich lerne, indem ich es mache ...“

*lebensqualität: Joop, du hast vor 2 Jahren eine Halbseitenlähmung erlitten.*

Joop de Leeuwe: Das war so. Ich hatte eine Hirnoperation. Anschließend sagte man mir, es sei alles gut gelungen. Am nächsten Tag wurde mir schlecht und ab dann weiß ich nichts mehr. Offenbar lag ich 8 Tage lang im Koma.

*lebensqualität: Und wie hast du die Situation nach dem Erwachen erlebt?*

de Leeuwe: Zuerst habe ich überhaupt nichts mehr wahrgenommen. Dann habe ich langsam realisiert, dass meine gesamte rechte Seite bewegungsunfähig war. Ich spürte weder Bewegung noch Berührung, und ich konnte nicht mehr sprechen.

*lebensqualität: Seit diesem Ereignis vor knapp 2 Jahren hast du eine unglaubliche Entwicklung durchlaufen. Wie ist es dazu gekommen?*

de Leeuwe: Mein großer Dank gilt meiner Frau, die mich immer unterstützte, und ein spezieller Dank gilt meinem WingTsun-Trainer Giuseppe Schembri. Ohne die beiden wäre ich gestorben.

*lebensqualität: Giuseppe Schembri, Sie haben das ganze Ereignis miterlebt?*

Giuseppe Schembri: Joop de Leeuwe war im Koma. Ich besuchte ihn auf der Intensivstation. Er reagierte nicht auf Sprache. Eines Tages kam der Oberarzt ins Zimmer und teilte Joop de Leeuwes Frau und mir mit, dass es eine hoffnungslose Sache sei. Falls er

überlebe, werde er nie mehr gehen oder reden können und ständig auf fremde Hilfe angewiesen sein. Die Maschinen wurden abgestellt und es geschah 2 Tage nichts. Und dann öffnete er die Augen, reagierte aber weiterhin nicht auf mein Ansprechen.

*lebensqualität: Und ihr habt nicht aufgegeben?*

Schembri: Nein. Eines Tages ertastete er mit der linken Hand den rechten Arm. Es schien mir, wie wenn er eine sehr typische Bewegung aus dem WingTsun machen würde. Ich verstand hinter diesen Gesten: ich gebe nicht auf. Also begann ich mit ihm Wahrnehmungsübungen aus dem WT-Schulungsprogramm durchzuführen.

*lebensqualität: Joop, hast du das realisiert?*

de Leeuwe: Nein, an diese Zeit erinnere ich mich überhaupt nicht.

Schembri: Ich war sehr erstaunt. Joop de Leeuwe hat nicht auf verbale Aufforderungen reagiert. Auf meine WT-Bewegungsfrage auf der linken Seite hat er eine entsprechenden Bewegungsantwort gegeben. Es war, wie wenn er mit mir über Bewegung sprechen würde. Gleichzeitig hat mir das Personal immer wieder gesagt, dass sich nach den Bewegungen seine Puls- und Blutdruckwerte verbesserten.

*lebensqualität: Joop, ab wann kannst du dich wieder an die Gegebenheiten erinnern?*



WingTsun-Trainer Giuseppe Schembri gab seinen Freund und Trainingskollegen Joop trotz verheerender Diagnosen nie auf.



Joop beim Training mit der Holzpuppe, an welcher er in der Zeit der Genesung unzählige Stunden äußerst diszipliniert Bewegungsabläufe trainierte.



de Leeuwe: Das war, als ich in Bellikon in der Rehabilitationsklinik war. Dort ging es nicht lange, und alle wussten, dass ich Kung Fu mache. Ich habe die ganze Bude verrückt gemacht.

*Lebensqualität: Was hast du denn getan?*

de Leeuwe: Als ich mir meiner Lage bewusst war, habe ich begonnen, mich im Liegen zu bewegen. Anfangs konnte ich nur den Kopf bewegen. Ich spürte, wie verkrampft mein Hals war, also begann ich zu trainieren und bewegte den Kopf in alle Richtungen. Dann konnte ich meinen linken Arm wieder einsetzen und ich begann das Bett „auseinanderzunehmen“. Da war eine Stimme in mir, die immer wieder sagte: „Bewege dich, bewege dich!“ Manchmal kam die Nachtschwester ins Zimmer und sah all die Leintücher am Boden liegen, und sie sagte nur: „Oh, Herr de Leeuwe ist wieder am Trainieren.“

*Lebensqualität: Wie hast du die Kontrolle über einzelne Aktivitäten wiedererlangt?*

de Leeuwe: Das ging in ganz kleinen Schritten. Wenn ich zum Beispiel meinen Arm bewegte, gab es Abläufe, in welchen ich plötzlich die Kontrolle verlor. Also begann ich wieder dort, wo ich noch Kontrolle hatte.

*Lebensqualität: Und du hattest auch Physiotherapie?*

de Leeuwe: Ja, die haben mich hart trainieren lassen. Ich musste aufstehen und absitzen, stehen, vorwärts-rückwärts gehen, mich auf den Boden legen, drehen, aufsitzen, vom Boden aufstehen. Zu Beginn mit viel, dann mit immer weniger Hilfe. Ich hatte keine Alternative. Es war hart. Aber nach 2 Monaten konnte ich wieder gehen.

Schembri: Und wie ich gestaunt habe. Eines Tages komme ich zu Besuch und er steht auf und geht ein paar Schritte.

*Lebensqualität: Und Sie haben die ganze Zeit das WT-Training weitergeführt?*

Schembri: Nach meinem Erlebnis mit Joop im Wachkoma habe ich immer weitergemacht. Ich habe ihm empfohlen, Formentraining (festgelegte Bewegungsabläufe des WT-Programms) im Liegen durchzuführen. Er konnte ja noch nicht stehen, kaum sitzen und sprechen auch noch nicht. Bei meinen Besuchen habe ich mit ihm bestimmte Bewegungserfahrungsübungen aus dem WingTsun geübt.

Nach 6 Monaten kam Joop de Leeuwe das erste Mal ins Training in die Akademie nach Küsnacht.

*Lebensqualität: Joop konnte sehr unsicher gehen, der rechte Arm hing schlapp hinunter. Wie konnte er am Training teilnehmen?*

de Leeuwe: Herr Schembri hat von mir von Anfang an das gleiche verlangt wie von den anderen. Er machte keine Ausnahme.

Schembri: Wir haben uns der Situation angepasst. Er konnte den linken Arm benutzen. Also konnte er einarmiges Chi Sao (Partnerübung „Klebende Hände“, siehe unten) selbständig durchführen. Den linken Arm habe ich oft einfach mitgenommen. Ich habe ihn geführt.

*Lebensqualität: Und wie hat sich die Sache weiter entwickelt?*

Schembri: Am Anfang hat er mit der Holzpuppe trainiert. Das ist ein relativ stabiler Holzstamm, an welchem bestimmte Bewegungen durchgeführt werden. Er konnte sich an der Puppe halten während der Übungen. Damit hat er Stehen trainiert. Andere Übungen konnte er im Sitzen durchführen.

Ich habe beobachtet, dass während dem Training der rechte Arm immer wieder versuchte, der Bewegung des linken Armes zu folgen. Es war faszinierend. Diese Bewegungen verstärkten sich zusehends.

*Lebensqualität: Joop, wie einsatzfähig ist dein rechter Arm heute?*

de Leeuwe: Ich spüre ihn zwar weiterhin nicht, habe jedoch Kraft und kann ihn wirkungsvoll einsetzen.

*Lebensqualität: Das hab ich gemerkt an deinem Händedruck. Kannst du mit geschlossenen Augen mit dem rechten Zeigefinger deine Nase treffen?*

de Leeuwe: Das habe ich noch nie probiert. (Tut es und trifft auf Anhieb)

*Lebensqualität: Joop, du trainierst fast täglich. Wie wirkt das Training auf dich?*

de Leeuwe: Was soll ich sagen. Vor dem Training fühle ich mich oft schlecht. Auf gut deutsch gesagt: Es geht mir beschissen. Nach dem Training bin ich zwar kaputt, dafür fühle ich mich gut. Es ist jeweils wie Tag und Nacht.

Schembri: Es kommt vor, dass du vergisst, deinen Gehstock nach dem Training mitzunehmen.

*Lebensqualität: Joop, was hast du in dieser Zeit über das Lernen von Bewegung gelernt?*

de Leeuwe: Beim Training übe und übe ich. Und plötzlich bemerke ich: Das kenne ich doch. Man sollte nicht zu viel überlegen. Ich muss es einfach tun und ich lerne, indem ich es mache. Dabei habe ich gemerkt, dass Bewegungen neu gespeichert werden können. Die klaren Anweisungen von meinem Trainer helfen mir sehr.

Schembri: Joop de Leeuwe war schon immer sehr diszipliniert. Ich glaube, das hat ihm bei dieser Entwicklung geholfen. Es erstaunt mich immer wieder, was er geleistet hat. Und die Entwicklung ist noch nicht fertig. Letzte Woche hat er sich für einen Langstocklehrgang angemeldet. Er ist ein gutes Beispiel für uns alle.

# Anleitung zum Bewegungslernen

Welche Maßnahmen haben die Bewegungsentwicklung von Joop de Leeuwe so produktiv unterstützt? Was bedeutet dieses Beispiel für die Arbeit mit alten Menschen? Diese konkreten Fragen stellte sich **Marcel Rebsamen** nach dem Interview.

**Hohe Bewegungskompetenz.** Joop de Leeuwe war vor seiner Erkrankung sehr fit. Durch sein jahrelanges Training verfügte er über eine hohe Bewegungskompetenz mit viel Sensibilität für den eigenen Körper und für die eigenen Bewegungsabläufe. Ich gehe davon aus, dass diese Voraussetzungen ein wichtiger Faktor waren.

**Social Tracking.** Giuseppe Schembri ist mit Joop de Leeuwe bereits auf der Intensivstation in Bewegung gekommen. Das war der Haupteinflussfaktor für den Lernprozess von Joop. In Kinaesthetics sprechen wir in diesem Zusammenhang von „Social Tracking“ (= soziales Führen und Folgen). Der Verhaltenskybernetiker K. U. Smith, dessen wissenschaftliche Erkenntnisse einen wichtigen Teil des Fundaments von Kinaesthetics bilden, hat nachgewiesen, dass in gemeinsamen Führen- und Folgen-Prozessen das größte und fundamentalste Potenzial von menschlichen Lernprozessen schlummert. Durch die „Kopplung“ der Bewegung von zwei Menschen über Berührung kann unter gewissen Umständen sehr produktives Lernen

entstehen. Solche Lernprozesse finden das ganze Leben lang statt. Besonders wichtig sind sie in den ersten Lebensjahren und in Situationen, in welchen Menschen aufgrund von Krankheit oder Behinderungen Hilfe benötigen oder etwas Neues lernen wollen. In vielen Untersuchungen konnte nachgewiesen werden, dass die Qualität der gemeinsamen Bewegung und die Bewegungskompetenz der helfenden Person den Lernprozess maßgeblich beeinflussen. Diese Idee wird zwischenzeitlich von tausenden Pflegenden im Pflegealltag umgesetzt – die Wirkung der kompetenten Bewegung auf den Lernprozess von Menschen wird in Lebensqualität in jeder Ausgabe eindrücklich geschildert.

**Berühren und Bewegen.** Mit seiner Bewegung hat Giuseppe Schembri Joop in seiner schwierigen Situation genau da getroffen, wo das größte Potenzial vorhanden war. Giuseppe und Joop haben zwei wichtige Gemeinsamkeiten: Sie kennen sich seit 20 Jahren, ebenso lange betrei-



## WingTsun

ist eine relativ junge Variante des Kung Fu. Es wurde vor ca. 300 Jahren von einer Nonne entwickelt. Ein besonderes Merkmal des WingTsun ist das der „klebenden Hände“. In einem kontinuierlichen Kontakt kann die Situation des Gegners erspürt werden. Damit erfasst man die Situation des Gegners viel effektiver als über den visuellen Kontakt. Die Suche nach geringer Kraftanstrengung ist ebenso zentrales Thema.

Joop zusammen mit Giuseppe bei der Wing Tsun Bewegungsübung „KlebendeHändebeidarmig“



Joop kommt vom Boden auf die Beine durch das Abgeben von Gewicht über die Knochen



Joop de Leeuwe, Jahrgang 1938, Computer-Techniker und seit 20 Jahren leidenschaftlicher Techniker und Lehrer in WingTsun.



Giuseppe Schembri, Jahrgang 1962, Nationaltrainer WingTsun für die Schweiz und Liechtenstein. Begründer der EWTO Akademie Schweiz 1983 und weltweit anerkannter WingTsun-Meister.



Der Autor: Marcel Rebsamen ist Krankenpfleger, Kinaesthetics Trainer Stufe 3 und begeisterter WingTsun-Anwender. Er arbeitet als Krankenpfleger und Kinaesthetics Trainer in der Altenpflege in Zürich.

ben sie Sport miteinander. Sie besitzen quasi eine gemeinsame Bewegungssprache und eine Bewegungsgeschichte. Das Wichtigste überhaupt ist dabei, dass sie schon vor der Erkrankung gelernt haben, miteinander durch Berühren und Bewegen zu kommunizieren. Somit konnten sie an eine gemeinsame Bewegungssprache anknüpfen – ein gemeinsames Verständnis konnte sehr schnell gefunden werden.

Durch diesen Austausch konnte Joop seine eigene Wirksamkeit erfahren. Er konnte sich an den Bewegungen aktiv beteiligen. Je wacher er wurde, desto mehr konnte er sich einbringen. Sprechen konnte er ja nicht, dafür bewegte er sich mit seinem Trainer. Dieser wusste anhand der Reaktionen seines Partners, welches Bewegungsverständnis er hatte, und übte systematisch Bewegungen mit ihm, die er schon einmal gelernt hatte. Joop kannte einerseits den Lernablauf wie den Lerninhalt des Programms, irgendwo in ihm waren all diese Bewegungen bereits vorhanden. Er musste sie nur wiederfinden, und Giuseppe half ihm ganz gezielt beim Suchen, er gab seinen Bewegungen Wirkung und Sinn.

Später bekam Joop Lernaufträge, die er für sich, noch im Bett liegend, durchführen konnte.

**Anpassung und Ausdauer.** Ganz wesentlich scheint mir auch die Tatsache, dass Giuseppe später im Training von Joop das verlangte, was er auch von allen anderen im Training verlangt. Er erlebt dort, dass er nicht ausgegrenzt, sondern integriert war. Im Training passen sich die anderen Menschen an seine Möglichkeiten an. Nur dadurch war es möglich, dass Joop trotz Sprachstörungen und Lähmung des Armes wieder an den Ort zurückkehren konnte, wo ihn alle als hochkompetenten WingTsun-Techniker kannten. Er verbrachte Stunden mit der Holzpuppe und übte diszipliniert Arm- und Beinbewegungen, trainierte das Gleichgewicht und kontrollierte Schritte zu setzen.

**Verstehen der Bewegungssprache.** Wenn ein Mensch eine Hirnblutung erleidet, ist die Selbstwahrnehmung sowie die Bewegungskompetenz massiv beeinträchtigt. Diese Menschen verlieren plötzlich die Fähigkeit, ihre Bewegungen

und somit ihre Aktivitäten im gewohnten Maße zu kontrollieren. Manche verlieren die Wahrnehmung über große Bereiche ihres Körpers. Plötzlich sind sie auf die Hilfe von vielen unbekannt Menschen angewiesen. Jeder dieser Menschen besitzt ein anderes Tempo, einen individuellen Bewegungsraum, ein eigenes Maß von Anstrengung während einer Berührungs- und Bewegungsinteraktion. Das alles erschwert es, die innere wie äußere Orientierung wieder zu entwickeln.

Da stellt sich die Frage: Was bieten wir unseren BewohnerInnen in den Pflegezentren und Spitälern an, um sich in einer neuen äußeren und einer sich veränderten inneren Situation zurechtzufinden?

Es muss verstanden werden, welche Bewegungssprache jemand spricht, in welchem Bewegungsverhalten er sich ausdrückt. Wenn ich von aktivierender Pflege spreche, ist es wichtig, die Bewegungsgeschichte meines Gegenübers zu verstehen. Dazu braucht es die Bewegungskompetenz und die Aufmerksamkeit jeder einzelnen Pflegeperson. Ich glaube, dass sich jede/r kinaestheticsgeschulte Pflegenden seinem Gegenüber anpassen und in einer aufmerksamen Interaktion das „Selbst-Tun-und-Folgen-Dürfen“ des Gepflegten ermöglichen kann.

In einer Pflege-/Therapieumgebung besteht eine Abhängigkeit vom Verhalten der betreuenden Menschen. Diese lassen Bewegung zu oder eben nicht. Die existenzielle Abhängigkeit lässt dem Betroffenen keine Wahl. Er muss der Bewegung der Umgebung folgen. Die Bewegungskompetenz der Betreuenden in der Umgebung eines behinderten Menschen nimmt unmittelbar Einfluss auf dessen Entwicklung.

**Das Umfeld.** Joop hatte enorm bewegungskompetente Menschen in seiner Umgebung. Giuseppe Schembri trainierte mit ihm trotz vernichtender Prognose, wann immer es möglich war. Das Pflegepersonal ließ ihn seinen Bewegungsdrang ausleben. Seine Frau Heidi de Leeuwe, unterstützte ihn voll dabei. Er selbst hat viel dazu beigetragen. Ich bin tief beeindruckt von Joop de Leeuwe. Beim letzten Treffen hat er zu mir gesagt: „Ich habe immer das getan, was ich konnte, doch auf keinen Fall weniger.“