

# „Meine Bewegungsprobleme erkennen, analysieren und meistern!“

**Der MS-Betroffene Wolfgang Holz beschreibt, wie sich sein Leben und das seiner Frau nach dem Besuch des Lehrgangs positiver verändert hat.**

**Vorgeschichte.** Ich bin schon seit Jahren wegen meiner MS-Erkrankung auf Hilfe angewiesen – mal mehr, mal weniger. Natürlich versuche ich, Vieles alleine zu bewältigen, um meine Frau ein wenig zu entlasten. In den letzten Monaten musste ich sie allerdings immer öfter um Hilfe bitten, wodurch sie zunehmend Probleme mit der Rückenmuskulatur und den Schultern bekam.

Wir haben bei der Krankenkasse nachgefragt, ob es Schulungen für pflegende Angehörige gäbe, die beiden Seiten einen kräfteschonenden Umgang

miteinander lehrt. Die Krankenkasse bietet zwar einen solchen Kurs an, dieser wurde aber wegen zu geringer Anmeldungsanzahl abgesagt.

Danach hat meine Frau eine Physiotherapie für ihren Rücken besucht, was ihr gutgetan hat, allerdings für den Umgang mit mir nichts gebracht hat.

**Aufstehen wie von allein.** Zur Behandlung meiner Erkrankung muss ich alle 3 bis 4 Wochen einen halben Tag im Elbe-Klinikum Sta-



# lebensqualität die Zeitschrift für Kinaesthetics

Ein Kooperationsprodukt von:

Kinaesthetics Deutschland, Kinaesthetics Italien, Kinaesthetics Österreich, Kinaesthetics Schweiz, European Kinaesthetics Association, Stiftung Lebensqualität.

Herausgeber: Stiftung Lebensqualität, Nordring 20, CH-8854 Siebnen.

www.zeitschriftlq.com www.kinaesthetics.net



Kinaesthetics

de verbringen. Dort habe ich Frau Taegle-Jahnke kennengelernt, die mir beim Aufstehen aus dem Bett auf eine Weise geholfen hat, dass ich dachte, ich wäre alleine hochgekommen. Sie hat mir daraufhin erklärt, nach welchem Konzept sie arbeitet: Kinaesthetics.

Mir war klar, dass diese Methode ideal für meine Frau und ihren Rücken wäre!

Frau Taegle-Jahnke ist selbst Kinaesthetics-Trainerin und hat mir versprochen, mich über den Beginn des nächsten Kurses zu informieren.

Bei einem meiner Klinikbesuche fand ich einen Zettel vor, der den genannten Kurs anbot. Meine Frau hat sich sofort angemeldet.

**Zuerst meine Frau ...** Als meine Frau vom ersten Training nach Hause kam, war sie von der Sache angetan, aber die große Begeisterung war noch nicht zu erkennen.

Ich habe mir die Unterlagen angesehen, die sie mitgebracht hatte: hochinteressant, aber irgendwie auch hochwissenschaftlich.

Meine Frau erzählte mir, dass alle zu pflegenden Angehörigen zum Lehrgang eingeladen sind, damit die Partner zusammen trainieren können. Zuerst habe ich überlegt, ob ich das möchte, denn schließlich sollte meine Frau lernen, wie sie mir besser helfen kann. Aber dann habe ich zugestimmt und bin zum nächsten Treffen mitgekommen.

**... dann ich.** Schon bei der ersten Begegnung mit Kinaesthetics habe ich erkannt: Das Konzept unter-

scheidet sich wesentlich von anderen Hilfsmodellen. Silke Reichert, die Trainerin, fragte mich, ob ich Lust hätte, aus dem Rollstuhl auf die Erde (Matte) zu kommen; sie wollte mir dann helfen, wieder zurück in den Rollstuhl zu gelangen.

Da ich weiß, wie schwierig es ist, mich wieder hochzubekommen, wenn ich auf dem Boden liege, habe ich zunächst gezögert. Dann hab ich zugestimmt aus Neugierde, wie sie das bewerkstelligen will. Die Trainerin hat verschiedene Wege ausprobiert, um mich hochzubekommen und dabei allen KursteilnehmerInnen erklärt, warum sie diesen oder jenen Weg versucht.

Sie hat mich immer wieder motiviert, ihren Bewegungen zu folgen und nach meinen Möglichkeiten mitzuhelfen. Es hat geklappt!

Diese Erfahrung hat mich so begeistert, dass ich mir geschworen habe: „Das war so toll, von diesem System muss ich mehr wissen.“

**Erkennen von Bewegungszusammenhängen.** Von da an bin ich zu jedem Training mitgekommen und wusste, heute lerne ich (wir) wieder etwas Neues.

Ich entdeckte, dass dieses Training uns beiden hilft: Meine Frau erhält profunde Tipps für meine Pflege, ich lerne mit Hilfe von Kinaesthetics meine Fähigkeiten zu erhalten und eventuell Aktivitäten wiederzubeleben, von denen ich dachte, dass sie gar nicht mehr möglich seien.



#### Der Autor:

Wolfgang Holz hat seit 23 Jahren Erfahrung mit seiner MS-Erkrankung. Er ist Rentner und setzt sich aktiv im Behindertenbeirat des Landkreises Stade für die Belange der von Mitmenschen mit einer Behinderung ein. Er hat über viele Jahre eine Selbsthilfegruppe für MS-Betroffene geleitet.



Der selbständige Weg vom Rollstuhl auf den Sessel - mit geschickter Gewichtsverlagerung.



Das Geheimnis dahinter lautet: Bewegungszusammenhänge zu erkennen, zu verstehen und dann mit Hilfe von Kinaesthetics zu bewältigen.

**Mehr Lebensqualität im Alltag.** Die nachfolgenden Beispiele stammen aus den Trainingseinheiten, Hausbesuchen und heutigen Erfahrungen.

**Das Umsetzen vom Rollstuhl in meinen Sessel** (Aufstehhilfe) war immer ein riskanter „Sprung“, bei dem der Rolli direkt vor dem Sessel stand. Ich musste mich um 180° drehen, wobei die Gefahr eines Sturzes sehr groß war.

Gefahrlose Alternative: Ich stelle den Rolli rechtwinklig zum Sessel, setze die Füße so, dass das Umsetzen ohne Verdrehen der Füße geht (erst planen, dann machen) und meine Frau unterstützt mich leicht an Ellenbogen und Hüfte – ganz einfach.

Oft schaffe ich dieses Umsetzen auch alleine, ohne Unterstützung!

**Beim Aufstehen von der Toilette** bin ich immer mit geradem Oberkörper aufgestanden. Meine Frau musste sehr viel Kraft aufwenden, um mir hochzuhelfen. Eine wackelige Aktion, die schon zu Stürzen geführt hat.

Gefahrlose Alternative: Im Training habe ich gelernt, beim Aufstehen den Oberkörper nach vorne zu beugen, um das Körpergewicht über die Unterschenkel abgeben zu können. Ich mache es wie trainiert, stütze mich auf dem Klappbügel ab und meine Frau unterstützt mich wiederum an Ellenbogen und Hüfte.

Auch diese Bewegung führe ich manchmal schon alleine aus!

**Beim Umsetzen auf den Duschsitz** haben wir zusammen mit der Trainerin auch einen neuen, sicheren Weg gefunden. Bislang saß ich auf dem Toilettendeckel und bin mit Hilfe meiner Frau – die dabei viel Kraft brauchte – und einer 180°-Drehung auf den Duschsitz „gesprungen“, wobei dieser Satz auch schon auf dem Badezimmerboden endete.

Gefahrlose Alternative: Ich fahre rückwärts ins Bad (rechte Armlehne entfernt) und meine Frau unterstützt mich wie in den genannten Beispielen. Zum Verlassen der Badewanne stellt sie den Rollstuhl vorwärts neben die Wanne (mit rechter Armlehne) und ich kann – ähnlich wie beim Umsetzen auf den Sessel – problemlos aussteigen.

Dies waren die gravierendsten Änderungen für unsere täglichen Bewegungsabläufe, die Unterstützung benötigen; es bleibt spannend – immer mit Kinaesthetics im Blick!

**Training zuhause.** Der Lehrgang erwies sich für uns als absolut gut. Die dort aufgezeigten Wege und Übungen waren für meine Frau und mich extrem hilfreich. Wir haben gelernt, dass man die Zusammenhänge von Bewegung verstehen muss, um sie dann in schonende Bewegungsmuster umsetzen zu können.

Highlight des Lehrgangs waren die Trainings zuhause, die am Ende des Lehrgangs stattfanden: Was wir dort für den täglichen Ablauf gelernt haben, ist fantastisch.

Wir haben gemeinsam mit der Trainerin Bewegungsprobleme erkannt, analysiert, neue Wege ge-

### Ein paar Eindrücke: vom Rollstuhl über den Stand auf die Toilette und zurück



1. Ich bringe die Beine in Schrittstellung,



2. greife an den Haltegriff und komme in den Stand.



3. Die Waschmaschine hinter mir gibt mir den Halt.



4. Ich benutze wieder den Griff



5. und drehe mich auf die Toilette.



6. Nun kommt der neue Griff zum Einsatz! Ich sortiere wieder meine Beine, ...

funden und diese gemeinsam geübt.

**Neue Perspektiven.** Ich bin oder werde in meiner eigenständigen Beweglichkeit sicherer (ohne zu fallen); meine Frau kann mir helfen, ohne Angst haben zu müssen, sich wehzutun; sie kann endlich wieder eigene Freiräume nutzen, ohne ständig daran denken zu müssen, ob ich alleine auch klarkomme.

Von ganz besonderer Bedeutung war und ist für mich das Motto: Ich gestalte mir meine Umgebung so, wie ich sie brauche.

Mit diesem Motto im Sinn bin ich schon bei mehreren Veranstaltungen und Seminaren gewesen. Auch wenn dort die Umgebung für mich unpassend war, so habe ich immer – mit diesem Motto im Kopf – Wege gefunden, zurechtzukommen.

Im Rückblick auf die Zeit der intensiven Beschäftigung mit Kinaesthetics (Training in der Gruppe und zuhause), also theoretisch und praktisch, ist dieses Modell für mich fast zu einer Philosophie geworden, die man eigentlich in allen Bereichen des Lebens anwenden kann.

**Jüngstes Erfolgserlebnis.** Unsere Trainerin hat uns geraten, eine Einstiegshilfe für die Badewanne zu kaufen. Die ist jetzt gegenüber von der Toilette auf dem Wannenrand montiert.

Da ich in den Armen noch ausreichend Kraft habe, kann ich jetzt mit Hilfe von Klappgriff und Einstiegshilfe ganz allein von der Toilette aufstehen! Meine Frau muss nicht mehr helfen, und ich freue mich über ein Stück mehr Selbständigkeit. ●



## „Gemeinsam Bewegungserfahrung sammeln!“

**Die Kinaesthetics-Trainerin Silke Reichert erzählt im Interview über ihre individuell ausgerichteten Kurse, deren Zielsetzung und Erfolge.**

**lebensqualität:** Sie sind eine erfahrene Kinaesthetics-Trainerin und gestalten die speziell entwickelten Kinaesthetics-Grundkurse für pflegende Angehörige.

**Silke Reichert:** Ja, das sind ganz besondere Kurse mit den pflegenden Angehörigen. Ich bin gefordert, auf die individuellen Bedürfnisse der TeilnehmerInnen einzugehen. Im direkten Austausch versuche ich herauszuhören, wo sie direkte Hilfe brauchen in Bezug auf die Arbeit mit und die Beziehung zu ihren Angehörigen.

**lebensqualität:** Worin besteht die spezielle Herausforderung für Sie als Kinaesthetics-Trainerin?

**Silke Reichert:** Jede TeilnehmerIn ist sehr vertraut mit der Person, die sie pflegt. Sie ist die eigentliche ExpertIn für diese spezifische Situation. Das darf ich als Trainerin nicht vergessen. Sie brauchen keine allgemeinen Tipps sondern individuelle Angebote für das eigene Lernen. Viele TeilnehmerInnen schätzen es sehr, dass im Grundkurs ganz gezielt auf ihre Situation eingegangen wird.

**lebensqualität:** Was meinen Sie mit „Eingehen auf die individuelle Situation“? Wie sind die Kurse aufgebaut?

**Silke Reichert:** Bereits bei der Anmeldung bereite ich die Kurse vor, indem ich mit jeder TeilnehmerIn ein persönliches Gespräch führe. Dadurch kenne ich meist schon die persönliche Situation und die TeilnehmerInnen gehen vorbereitet in den Kurs. In der ersten Stunde erläutert jede TeilnehmerIn ihre persönliche Situation. So erhalten die Anderen einen Einblick.

**lebensqualität:** Können Sie ein Beispiel geben?

**Silke Reichert:** Eine Ehefrau mit multipler Sklerose hat Schwierigkeiten, vom Rollstuhl ins Bett zu kommen. Sie wird zu Hause nur mit dem Hebe-Lift bewegt oder getragen. Diese Situation möchte das Ehepaar ändern. Auch ein Pflegedienst wird in die Betreuung eingebunden, damit vom Pflegepersonal nachvollzogen werden kann, was die beiden in diesem Kurs gelernt haben.

**lebensqualität:** Sind die Pflegedienste in der häuslichen Pflege nicht in Kinaesthetics ausgebildet?

**Silke Reichert:** Einige schon – aber noch lange nicht alle. Wenn die pflegenden Angehörigen im Kurs neue Bewegungsmöglichkeiten entdecken, analysieren und daraus neue Ideen entwickeln, um ihren Angehörigen zu helfen, dann kann das schon zu Spannungen mit den Profis vom Pflegedienst führen.

**lebensqualität:** Welche Rolle spielt „pflegen ohne zu heben“ in Ihren Kursen?

**Silke Reichert:** Wenn ich mich mit Kinaesthetics beschäftige, dann steht die Frage, wie ich mein Körpergewicht in der Schwerkraft mit möglichst wenig Aufwand bewege, im Mittelpunkt. Die pflegenden Angehörigen lernen durch die Eigenerfahrung und Partneraktivität, wie das funktioniert. In Lernzyklen erarbeiten sie zusammen mit ihren Angehörigen, sich im Alltag genauso einfach zu bewegen: vom Bett auf den Rollstuhl oder vom Rollstuhl auf das Klo.

**lebensqualität:** Würde es nicht genügen, die pflegenden Angehörigen zuhause anzuleiten?



Wolfgang und  
Roswitha Holz:  
glücklich über die  
Entdeckung der vielen  
neuen Möglichkeiten



>>

**Silke Reichert:** Nein, der gemeinsame Kurs ist sehr wichtig. In den Kursen kommen die vielen verschiedenen Erfahrungen von mehreren Personen aus verschiedenen Altersgruppen zusammen. Kinder, Erwachsene bis hin zu sehr alten Menschen, die alle ExpertInnen als pflegende Angehörige sind - und nicht zu vergessen: die Betroffenen selbst. In den Kursen haben wir als TrainerInnen die Möglichkeit, diese Erfahrungen zu bündeln und ein Forum zu schaffen, in dem die Menschen miteinander in Kontakt kommen: und zwar nicht nur im Gespräch, sondern auch über die Bewegungserfahrung.

**lebensqualität:** *Inspirieren diese verschiedenen Erfahrungen die TeilnehmerInnen?*

**Silke Reichert:** Ja, da jeder Mensch in seiner Anatomie und seinen Fähigkeiten unterschiedlich ist. Im Kurs haben die TeilnehmerInnen die Möglichkeit, mit vielen verschiedenen Menschen in Bewegung zu kommen und auch miteinander zu arbeiten. Viele merken dadurch, dass sie viel mehr können, als sie vermutet haben. Die Angehörigen merken, dass sie nicht alleine sind mit ihren Heraus- oder Überforderungen; da sind andere, denen es genauso ergeht. Manchmal sind sie sehr

einsam, wenn sie die Pflege ganz alleine während 24 Stunden abdecken müssen.

**lebensqualität:** *Führt der Kinaesthetics-Kurs zu Kontakten und Info-Austausch?*

**Silke Reichert:** Ja, die Menschen haben die Möglichkeit, während der Dauer des Kurses (zum Beispiel sieben mal drei Stunden während sieben Wochen) aus ihrem Alltag herauszukommen, sich in einer Gruppe auszutauschen. Das empfinden viele TeilnehmerInnen als sehr bereichernd.

**lebensqualität:** *Wolfgang Holz ist seit 23 Jahren MS-betroffen und hat über seine Erfahrungen in Ihrem Kurs (siehe Seite 12) einen Bericht geschrieben. Wie haben Sie aus Ihrer Sicht die Situation erlebt?*

**Silke Reichert:** Das Besondere war, dass er seine Frau für diesen Kurs anmelden wollte. Am Telefon erzählte er mir, dass seine Frau in der Pflegearbeit an ihre Grenzen stößt, weil sie massive Rückenprobleme und Schulterschmerzen hat.

**lebensqualität:** *Welche Herausforderungen hatte sie zu meistern?*

**Silke Reichert:** Herr Holz ist in letzter Zeit oft gestürzt, da seine Muskeln immer schwächer werden; seine Frau

kann ihn nicht mehr halten, weil er zugenommen hat. Trotzdem möchte er gerne viele Dinge alleine machen. Vor allem möchte er alleine aufstehen können, wenn seine Frau nicht da ist.

**Lebensqualität:** Welche Hilfestellung wurde in diesem konkreten Fall gemeinsam erarbeitet?

**Silke Reichert:** Er bemerkte, dass er neue Dinge erfahren kann, die er noch nicht kannte. Von Anfang an haben wir auf seine Muskelspannung geachtet. Dadurch hat er seine schwächere Seite, die er bis jetzt „ausgeblendet“ hatte, wieder entdeckt. Durch die Sensibilisierung des Bewegungssinns hat er herausgefunden, dass er doch noch Fähigkeiten in seinem vermeintlich gelähmten Arm hat.

**Lebensqualität:** Hat er schnell gelernt?

**Silke Reichert:** Ja, sehr schnell. Durch die gezielte Bewegung der Arme und des Brustkorbes und den Einsatz der lange Zeit nicht mehr beachteten Beine hat er das Zutrauen in die Position Sitzen wieder gefunden. Relativ schnell habe ich ihm angeboten, auf den Fußboden zu gehen. In den letzten zehn Jahren war der Fußboden für ihn immer nur mit Stürzen und Schmerzen verbunden.

**Lebensqualität:** Konnte er auch wieder aufstehen?

**Silke Reichert:** Zuerst haben wir gemeinsam erarbeitet, wie er die Fortbewegung auf dem Boden kontrollieren kann. Das ging sehr schnell. Dann haben wir gelernt aufzustehen. Das war für ihn ein großartiges Erlebnis. Sein größter Wunsch ist es, sich im Sommer ins Gras legen zu können, ohne zu stürzen. Das war seine Motivation, weiter an Fähigkeiten seines Körpers zu arbeiten, die er schon verloren glaubte.

**Lebensqualität:** Sie bekämpfen die Sturzgefährdung, indem sie mit den TeilnehmerInnen auf den Boden gehen?

**Silke Reichert:** Ja. Indem wir die Fortbewegung in vertikaler Richtung, also von unten nach oben oder anders herum genau studieren, können diese Menschen sehr viel Kompetenzen wieder erlangen. Wenn sie nur damit beschäftigt sind, den Sturz zu verhindern, dann steigt die Sturzgefahr sogar an. Angst ist ein schlechter Ratgeber. Wir gehen davon aus, dass Fallen eine alltägliche Aktivität ist. Also sollte man es auch tun – und zwar gezielt.

**Lebensqualität:** Das ist ein interessanter Ansatz! In diesem Zusammenhang haben Sie auch vom Bewegungssinn gesprochen, den Sie in den Kursen trainieren.

**Silke Reichert:** Mit dem Bewegungssinn spüre ich die Wirkung der eigenen Bewegung. Je sensibler ich diese Bewegung wahrnehmen kann, umso gezielter kann ich die Bewegung anpassen. Wenn jemand Angst vor einem

„Die pflegenden Familienmitglieder kommen mit ganz konkreten Fragestellungen in den Kurs. Sie erwarten von mir keine allgemeinen Tipps, sondern individuell auf ihre Situation zugeschnittene Lernprozesse.“

Sturz hat, geht das meistens mit einer hohen Anspannung im ganzen Körper einher. Dann ist der Körper nicht mehr fähig, sich der Situation anzupassen.

Wenn wir die Muskelspannung in einem regulierten Zustand halten, können wir uns besser an neue Situationen anpassen. Das heißt, wenn wir trainieren, auf den Boden zu gehen oder uns von Stuhl zu Stuhl zu setzen, können wir dies mit einem regulierten Muskeltonus entspannt wieder erlernen.

**Lebensqualität:** Wie geht es Herrn Holz nach dem Kurs?

**Silke Reichert:** Er stürzt fast nicht mehr. Das einfache Umsetzen vom Rollstuhl auf den Sessel, von der Toilette in den Stand – also alles, was auf sitzender Ebene stattfindet – bewältigt er jetzt selbständig. Seine Frau kann ihn alleine lassen und ohne Angst, dass er fällt, aus dem Haus gehen.

**Lebensqualität:** Also hat sich konkret etwas verändert: Die Pflegebelastung der Frau ist geringer geworden und die eigenen Fähigkeiten des Mannes sind gewachsen.

**Silke Reichert:** Richtig. Ein ganz wichtiger Aspekt bei diesen Kursen für pflegende Angehörige ist, dass auf die Hilfsmittel und die Umgebung geachtet wird. Wir schauen die Hilfsmittel genau an und überprüfen, ob sie wirklich hilfreich sind: der Rollstuhl, das Bett, der Griff beim Toilette.

**Lebensqualität:** Dann erfolgt die Beratung der TeilnehmerInnen?

**Silke Reichert:** Beraten ist vielleicht nicht das richtige Wort. Hilfsmittel sind nicht gut oder schlecht. Es geht vielmehr darum, dass der Mensch, der das Hilfsmittel benutzt, selbst die Wirkung überprüft, dass er selbst beurteilen kann, ob etwas hilfreich ist oder eher hinderlich. Und erstaunlicherweise behindern Hilfsmittel sehr oft. Man müsste sie dann umbenennen in Behinderungsmittel.

**Lebensqualität:** Was wünschen Sie sich in Zukunft für die Pflegenden-Angehörigen-Kurse?

**Silke Reichert:** Ich wünsche mir, dass wir ganz viele Menschen erreichen, um ihnen mit ihren Bedürfnissen helfen zu können. Außerdem wünsche ich mir, dass wir über Öffentlichkeitsarbeit ganz viel Unterstützung bekommen und die Krankenkassen diese Kurse mitfinanzieren, damit auch Menschen ohne Hoffnung auf Besserung aus ihrer Notlage herauskommen.



**Die Autorin:**

Silke Reichert ist Krankenschwester und Kinaesthetics-Trainerin Stufe 3 seit 2004. Tätig im klinischen Bereich, Ausbildung, Altenpflege, „Gesundbleiben im Alter“ beim Hausfrauen-Bund.