

Wenn Unverhofftes geschieht ...

„Schau mal, was ich kann!“



Intensive Bewegungs-
analysen erfordern
kurze Verschnaufpausen.

Sturzprophylaxe war das Anfangsthema. Erwin Lang berichtet, was sich daraus entwickelt hat.

Im Herbst 2010 fand bei uns im Wohnheim Schöneck eine Fortbildung für Kinaesthetics-TrainerInnen statt. Diese verbrachten eine Woche zusammen mit Menschen mit einer Behinderung – und gestalteten einen gemeinsamen Lernprozess. Ich war sowohl Organisator wie auch Teilnehmer dieser Fortbildung. Welche Inhalte könnten für alle Beteiligten von Interesse und gewinnbringend sein? Wir wählten die Themen „Sturz“ und „Sturzprophylaxe“. Schon einige Wochen vor der Fortbildung suchte ich Frau G. als eine Lernpartnerin aus. Sie ist 44 Jahre alt und lebt in einer Außenwohngruppe, in der Selbständigkeit gefördert wird.

Die Ausgangslage. Im Mai 2010 berichteten die MitarbeiterInnen immer wieder von verschiedenen Sturzereignissen: Frau G. stolperte

oft; sie blieb an Türrahmen und Tischkanten hängen. Ihr Gehen war durch viel Spannung, großen Krafteinsatz und einem auffälligen Hin- und Herschwanken gekennzeichnet. Die Situation wurde zunehmend schwieriger.

Angehörige erzählen. Ihre Schwester stellte mit Bedauern fest, dass die Fähigkeiten von Frau G. rapid abnehmen. Sie berichtete von ihrer gemeinsamen Kindheit: Mit drei Jahren konnte Frau G. noch immer nicht gehen. Mit wenig Erfolg versuchte man ihr damals mittels krankengymnastischer Unterstützung zu helfen. Erst als sie mit sieben Jahren in die Schule kam, gelangen ihr einige unsichere Schritte. Schon damals stürzte sie sehr oft, weshalb sie meist von ein bis zwei Per-

>>



sonen geführt werden musste. In der Folge wurden verschiedene Angebote ausprobiert, so zum Beispiel eine Reithherapie, was mit der Zeit zu einem verbesserten Gehen führte. Sehr wichtig war für Frau G. aber damals die gemeinsame Bewegung mit ihrer Schwester: Durch das gemeinsame Spielen, zum Beispiel mit dem Dreirad, erweiterte sich ihre Bewegungskompetenz zunehmend.

Unmotiviert. Die BetreuerInnen in der Wohngruppe beobachteten, dass Frau G. in den letzten Monaten immer weniger Interesse an Ausflügen, Einkaufstouren und Spaziergängen zeigte. Sie zog sich immer mehr zurück – vermutlich aus Angst, zu stürzen.

Im Garten. Im Juni 2010 – noch vor der TrainerInnenfortbildung – begann ich mit Frau G. zu arbeiten. Wir gingen mit ihr und anderen BewohnerInnen in den Garten vor das Haus. Dort wurde Verschiedenes ausprobiert: Wir versuchten, barfuß auf der Wiese zu gehen. Wir gingen über Kieswege und balancierten beim Gehen mit offenen und geschlossenen Augen. Bei all diesen Versuchen zeigte sich, dass insbesondere Frau G. sehr unsicher war und ihr Gewicht nicht gut kontrollieren konnte.

Hierarchie der Kompetenz. Zu dieser Zeit hörte ich vom neuen Kinaesthetics-Instrument der „Hierarchie der Kompetenz“ (siehe Kasten auf Seite 19). Also begannen wir mit der Bewegungsanalyse in der Rückenlage. Wir beobachteten, wie sich Frau G. von der Rückenlage in die Bauchlage drehte. Wir analysierten den Weg von der Bauchlage ins Sitzen und so weiter. Bei all diesen Versuchen stellten wir fest, dass Frau G. sogar in tiefen Positionen sehr unsicher bei der Gewichtsverlagerung war und viele der Fortbewegungen mit sehr viel Anstrengung ausführte.

Die Fortbildung. Während der Fortbildung bildeten Frau G., meine Kollegin Iris Pfau und zwei Kinaesthetics-Trainerinnen eine Lerngruppe. Schnell sahen wir, dass sich Frau G. vorwie-



Die sturzgefährdete Frau G. (links) und die ihrer Lerngruppe zugeteilte Kinaesthetics-Trainerin bei der Lagebesprechung.

gend parallele Bewegungsmuster zunutze machte. Die Lerngruppe versuchte in der Folge, Frau G. in ihrem Bewegungsmuster so zu unterstützen, dass ihre Aktivitäten etwas variabler werden und dass sie neue Fortbewegungsmöglichkeiten entdeckt. Gemeinsam entwickelten wir verschiedene Varianten, wie Frau G. ihre Arme und Beine einsetzen kann, um vom Sitzen auf alle viere und von dort über den Einbein-Kniestand ins Stehen zu kommen. Von Anfang an zeigte Frau G. großes Interesse an neuen Möglichkeiten. Bei all diesen Versuchen kristallisierte es sich heraus, dass Frau G. wenig Bewusstsein für den Einsatz der Extremitäten besaß. Also suchte die Lerngruppe nach Wegen, um die Wahrnehmungs- und Bewegungsmöglichkeiten in Armen und Beinen zu stärken:

Frau G. hat für sich den Weg von der Rückenlage ins Stehen neu entdeckt.



Frau G. entdeckte, dass sie mehr Bewegungsfreiheit beim Drehen am Boden erlangt, wenn sie Kopf und Beine nicht anhebt. Dadurch kann sie Gewicht über die Knochen abgeben.

Ballspiele und bewusste Bewegung der Haltungs- und Transportbewegungsebenen der Beine und Arme führten dazu, dass Frau G. die Extremitäten immer differenzierter einsetzen konnte.

Tiefe Positionen. In der Arbeit mit Frau G. bestätigte sich die Grundidee, die hinter dem Instrument der „Hierarchie der Kompetenzen“ steckt: Ein Mensch lernt die Fähigkeiten, die er in einer bestimmten Position braucht, in den tieferen Positionen und auf dem Weg von einer Position in die nächste. Wir lernten mit Frau G., sich im Liegen fortzubewegen. Wir differenzierten den Weg vom Liegen in die Bauchlage – ins Sitzen. Diese immer differenziertere Arbeit bewirkte differenziertere Reaktionen auch in höheren Positionen. Es war für uns sehr aufregend, zu entdecken, dass uns Frau G. beim Drehen von der Rückenlage in die Seitenlage einige Ansatzpunkte zeigte, anhand derer wir mit ihr gemeinsam weiterlernen konnten. Sie vermochte ihre Massen und Zwischenräume zunehmend gezielt einzusetzen. Sie lernte, ihre Körperspannung immer besser an die Aktivität anzupassen. Sie entdeckte immer mehr Varianten des „Ziehens und Drückens“. Immer differenzierter konnten wir die Kompetenzentwicklung in den tiefen Positionen beobachten.

Von der Rücken- in die Bauchlage. Während unserer ersten Lerneinheiten bemerk-

ten wir, dass Frau G. ihren Kopf und ihre Beine vom Boden abhebt, sobald sie sich von der Rückenlage in Richtung Bauchlage fortbewegen wollte. Das bedeutet, dass sie ihr Gewicht nicht mehr über die Knochen an den Boden abgeben konnte: Die Zwischenräume waren blockiert, da sie mit Gewichtstragen beschäftigt waren. Das führte dazu, dass sie sich en bloc drehte. Insbesondere das Becken und den Brustkorb konnte sie nicht auseinanderbewegen. Wir leiteten Frau G. so an, dass sie erfahren konnte, wie es sich anfühlt, wenn sie den Kopf und die Beine nicht anhebt. Sehr schnell entdeckte sie, dass sie über mehr Bewegungsfreiheit verfügt, wenn sie die eigenen Massen nicht anhebt.

Beine einzeln bewegen. Schon nach kurzer Zeit merkte ich eine markante Veränderung im Verhalten von Frau G., die am Anfang unserer Arbeit große Schwierigkeiten hatte, ihre beiden Beine unabhängig voneinander zu bewegen. Mit der verbalen Anleitung „Drücken Sie mit dem Bein auf den Boden“ wusste sie nichts anzufangen. Nachdem sie sich einige Male mit viel weniger Anstrengung von der Rückenlage in die Bauchlage gedreht hatte, konnte sie plötzlich die Beine einzeln bewegen. Offenbar hat diese Erfahrung ermöglicht, dass sie ein ganz anderes Körperbild entwickeln konnte. Plötzlich spürte sie die Bewegungsmöglichkeiten beider Beine.



„Frau G.s neu gewonnene
Bewegungskompetenz wurde in tiefen
Positionen erarbeitet. Unser aller Eindruck:
Das ist die produktivste Sturzprophylaxe.“

» **Körperspannung anpassen.** Wenn Frau G. auf zwei Beinen geht, ist ihr ganzer Körper sehr gespannt, insbesondere die Beine sind sehr steif. Das zeigte sich auf dem Weg von der Rückenlage in die Bauchlage: Sie spannte ihre Muskeln in den Beinen sehr stark an und konnte diese Anspannung nur mit sehr großer Zeitverzögerung wieder lösen. Mit der Zeit lernte sie, die Spannung langsamer aufzubauen und schneller wieder loszulassen. Dies war möglich, weil es in der Rückenlage viel einfacher ist, das Gewicht der einzelnen Masse gegenüber der Schwerkraft zu kontrollieren.

Körperwahrnehmung. Wir versuchten, mit Frau G. die Bewegungsaktivitäten in Rückenlage immer abwechslungsreicher zu gestalten. Schnell erkannten wir, dass bei ihr der Einsatz der Füße sehr wesentlich ist. Anfänglich drehte sie sich, indem sie die Füße von der Unterstützungsfläche wegbewegte. Nachdem wir ihr zeigten, wie sie die Beine einzeln bewegen kann, ließ sie die Fußsohlen am Boden und war dadurch imstande, die Bewegung des Beckens viel effizienter zu steuern. Dadurch spürte sie ihre Fußsohlen, was wiederum zu einer differenzierteren Anpassungs-

bewegung der Beine und Füße führte. Diese bessere Körperwahrnehmung, die sie in Rückenlage entwickeln konnte, kam ihr später beim Gehen auf zwei Beinen zugute.

Ziehen und Drücken. Anfänglich war es für Frau G. fast nicht möglich, differenziert mit ihren Beinen zu drücken, um so das Ziehen zwischen den einzelnen Massen zu erfahren. Mit der Zeit lernte sie, ein Bein so zu organisieren, dass sie aktiv drücken konnte. Dadurch merkte sie, wie das Bein am Becken zu ziehen beginnt und sich die Spannung vom Becken in Richtung Brustkorb aufbaute. Mit der Zeit konnte sie immer differenzierter drücken und das Zusammenspiel zwischen „Ziehen und Drücken“ wurde während der ganzen Fortbewegung immer produktiver.

In den Schneidersitz. Anfänglich konnte Frau G. auf dem Weg ins Sitzen ihre beiden Arme kaum nutzen, um zu drücken und das Gewicht auf das Becken zu schieben. Sie versuchte stattdessen, die Spannung zwischen Kopf, Brustkorb und Becken zu erhöhen. Mit der Zeit lernte sie (wieder), mit den Armen zu drücken – und konnte so den Weg mit viel weniger Spannung und mit viel mehr Varianten zurücklegen.

Sturzprophylaxe. Vielleicht wundern Sie sich, wann das Thema Sturzprophylaxe endlich zur Sprache kommt? Während der gesamten Zeit haben wir mit Frau G. an ihrer Bewegungskompetenz in tiefen Positionen gearbeitet. Dabei haben wir die Erkenntnis gewonnen, dass das die produktivste Sturzprophylaxe ist. Durch die Dif-

Jeder Entwicklungsschritt von Frau G. regte die Kinaesthetics-Trainerin an, ihr den nächsten passenden Impuls zu geben. Ein schönes Gefühl für beide.



ferenzierung der grundlegenden Kompetenzen in den tiefen Positionen kann ein Mensch die Aktivität „Gehen“ besser ausführen und stolpert dadurch weniger ...

Spürbare Veränderungen. Welches dieser Lernangebote zu der positiven Veränderung geführt hat, wage ich nicht zu sagen. Sicher ist nur, dass es eine für alle in der Umgebung von Frau G. spürbare Veränderung gegeben hat: im körperlichen wie auch im psychischen Bereich. Ihre Schwester staunte, wie Frau G. ihre Schuhe auf einem Bein stehend auszog. Kurze Zeit später lief Frau G. über eine Wiese und schwankte ein wenig, woraufhin die Schwester sofort zupacken wollte, um einen Sturz zu verhindern. Frau G. hat jedoch die Situation ohne Hilfe sehr gut gemeistert, was die Schwester begeisterte: „Vor ca. zwei Jahren dachte ich, jetzt wird sie langsam älter und ihre Fähigkeiten lassen nach. Umso dankbarer bin ich jetzt für die Fortschritte, die meine Schwester macht und dass es Möglichkeiten gibt, Fähigkeiten weiterzuentwickeln. Wir müssen nicht hilflos zuschauen, wie die Bewegungskompetenz abnimmt. Sie ist offener und interessierter geworden. Allen Menschen, die sie kennt, will sie zeigen, was sie kann. Dann geht sie, ohne sich festzuhalten, die Treppe rauf und runter und strahlte übers ganze Gesicht. Das wäre vorher unmöglich gewesen. Einfach schön!“

Überraschung. Ein für mich überraschender Aspekt war, dass Frau G. anfangs, aus eigenen Stücken und ohne Anleitung mit Bewegung zu experimentieren: Sie balancierte auf Straßenmar-



kierungen und Randsteinen und zeigt stolz ihre Fortschritte. Ein exemplarisches Beispiel dafür, wie saubere Analyse mit Hilfe der Kinaesthetics-Konzepte zum individuellen Lernen beiträgt. Das führt zur Freisetzung von Lernpotenzial und Selbstvertrauen. Die LernpartnerInnen erleben sich fähig und wirksam. Das gemeinsame Arbeiten ist ressourcen orientiert und nicht defizitorientiert. Das initiiert lustvolles Lernen und Lebensqualität.

Wer hat mehr gelernt? Erst durch unsere intensive Auseinandersetzung mit der Idee der Hierarchie der Kompetenzen waren und sind wir in der Lage, Lernangebote zu machen, die zu mehr Bewegungskompetenz und Selbständigkeit führen. Wir müssen selbst lernen, damit unsere BewohnerInnen weiterlernen können. Jeder Entwicklungsschritt von Frau G. hat uns angeregt, ihr den nächsten passenden Impuls zu geben. So entsteht eine Art Lernspirale, die uns alle zu mehr Möglichkeiten führt. Konkret achten wir zum jetzigen Zeitpunkt viel genauer darauf, wie unsere LernpartnerInnen die Rückenlage organisieren: Geben sie Gewicht von allen Massen direkt auf die Unterstützungsfläche ab, sind die Zwischenräume frei? Außerdem nützen wir die Idee der Bewegung in der Position viel intensiver und bewusster, was für eine andere Bewohnerin sehr hilfreich war. Ich bin gespannt auf die nächste Entdeckung!

Hierarchie der Kompetenz

Wer in der Betreuung oder Pflege von Menschen arbeitet, kennt das Phänomen: Es gibt Menschen, die können zum Beispiel gehen – schaffen es aber nicht, selbst aus dem Bett zu steigen. Kinaesthetics erforscht sich seit einigen Jahren diese interessante Beobachtung und hat das Modell der Hierarchie der Kompetenz entwickelt. Die Hierarchie der Kompetenz ist ein spezifisches Kinaesthetics-Analyse-Instrument, das hilft, die aktuellen Fähigkeiten eines Menschen aus einer Entwicklungsperspektive zu beleuchten. Dabei richtet sich das Instrument nach folgenden Thesen:

- In tiefen Positionen (z. B. Rückenlage) ist es einfacher das Gewicht gegenüber der Schwerkraft zu kontrollieren wie in hohen Positionen (z. B. Stehen).
- Die Kompetenz und Fähigkeit, die ich in einer bestimmten Position brauche, lerne ich in den tieferen Positionen und auf dem Weg in die jeweilige Position. Beispiel: Um sitzen zu können, muss ich das Gewicht des Brustkorbes mit den Armen kontrollieren können. Das lerne ich in der Bauchlage und auf dem Weg von der Bauchlage ins Sitzen.

Das Beispiel von Frau G. zeigt auf, dass es sich bei Gehunsicherheit lohnt, zu überprüfen, wie die Fortbewegungsaktivitäten in tiefen Positionen gestaltet werden. Frau G. hat gelernt, sich in Rückenlage, in Bauchlage und im Sitzen immer differenzierter fortzubewegen. Dadurch hat sie die Basis geschaffen, um im Stehen die Unsicherheiten zu beseitigen.



Zum Autor:

Erwin Lang ist von Beruf Heilerziehungspfleger und Kinaesthetics-Trainer Stufe 3. Er arbeitet in Schwäbisch Hall im Diak Behindertenhilfe Schöneck.



Ein Video zu diesem Lernprozess finden Sie auf www.zeitschriftlq.com