

Zauber der Berührung und Bewegung

Am 28. August 2014 hat in Linz eine Ausbildung zur Kinaesthetics-TrainerIn Stufe 1 ihren Abschluss gefunden. Christine Grasberger hat für die Zeitschrift „lebensqualität“ mit den zwei Absolventinnen Britta Fresacher und Andrea Steiner über ihre Erfahrungen während der Ausbildung gesprochen.

lebensqualität: Frau Fresacher, Sie haben an der Abschlussveranstaltung Ihrer Ausbildung zur Kinaesthetics-Trainerin berichtet, wie Sie zu Ihrer besten Lernpartnerin gekommen sind.

Britta Fresacher: Ja, es ist Frau Luzia Wallner, die Großmutter meines Lebenspartners. Sie ist eine sehr herzliche, erfahrene, aktive alte Frau. Jeden Tag nach dem Aufstehen um 06.00 Uhr morgens macht sie einen halbstündigen Spaziergang rund um Haus. Sie ist eine fleißige Socken-Strickerin. Mit Freude beschenkt sie damit ihre ganze Verwandtschaft. Seit einem Sturz vor ca. 3 Jahren ist sie auf Hilfe angewiesen. Sie kann nicht mehr allein in die Badewanne steigen und wieder heraus.

lebensqualität: Und Sie helfen ihr dabei?

Fresacher: Ja. Am Anfang hatte ich noch keine Ahnung von Kinaesthetics und so hob ich die arme Luzia mit Hilfe des Rautek-Griffs hinein und heraus. Aber Luzia wollte nicht, dass ich so strenge Arbeit machen muss. Deshalb investierte sie Geld in einen Badewannen-Lifter.

lebensqualität: Hat sich das gelohnt?

Fresacher: Ja. Nur hatte die Sache einen Haken. Wir konnten den Lifter vor dem Kauf nicht testen. Bei der ersten Handhabung stellte sich heraus, dass Luzia beim Anheben durch den Lifter in eine extreme Schiefelage kam, aus der sie sich nicht mehr eigenständig befreien konnte. Der Lifter konnte ihr nicht zur Selbstständigkeit verhelfen. Die Lösung bahnte sich an, als ich kurz darauf meinen Kinaesthetics-Aufbaukurs absolvierte.

lebensqualität: Was haben Sie entdeckt?

Fresacher: Ich setzte mich in den Lifter und probierte ihn selbst aus. Bei meiner eigenen Aktivität erkannte ich, dass Luzia das Gewicht ihres Beckens verlagern muss, um sich wieder aufzurichten. Also haben sie und ich begonnen, die Bewegung des Beckens zu studieren, indem

wir im Sessel sitzend vor- und rückwärts „gingen“. Das fordert die Gewichtsverlagerung des Beckens ein.

lebensqualität: Was war das Resultat dieses Lernprozesses?

Fresacher: Wir haben den Lifter nicht weggelassen. Aber wir haben die Art, wie wir ihn nutzen, verändert. Das hatte Wirkung. Luzia kam alleine in die Badewanne und heraus und fasste wieder Lebensmut. Das zeigte sich darin, dass sie wieder einmal einen Ausflug in die Natur unternehmen wollte.

lebensqualität: Und das habt ihr dann gemacht?

Fresacher: Ja. Wir fuhren mit dem Auto weg und machten ein prächtiges Picknick auf einer Wiese. Wir drehten sogar einen kleinen Film darüber. Luzia hat mit mir ihre grundsätzlichen Kompetenzen bearbeitet – und es ist viel mehr entstanden, als nur in die Badewanne steigen zu können.

lebensqualität: Haben Sie gelernt, einer Sache auf den Grund zu gehen?

Fresacher: Es war mir schon immer ein Anliegen, als Pflegekraft den Menschen mit Achtsamkeit und Respekt zu begegnen. Mit Kinaesthetics habe ich gelernt, diese Haltung in mein Pflegeverhalten zu bringen. Respektvoll und achtsam zu handeln, heißt für mich, einen Menschen so zu unterstützen, dass er seine Aktivitäten in seiner eigenen Zeit gestalten kann. Wenn es mir gelingt, dass er seinen eigenen Bewegungsraum finden, seine eigene Anstrengung einsetzen und während einer Unterstützung die Aktivität nachvollziehen kann, dann kann er dadurch die eigene Lebensqualität selbst beeinflussen.

lebensqualität: Andrea Steiner, was ist Ihre interessanteste Lerngeschichte der Zeit Ihrer Ausbildung zur Kinaesthetics-Trainerin?

Andrea Steiner: Ich möchte von Herrn Hans

erzählen. Er war zu Beginn unseres gemeinsamen Lernprozesses sehr passiv. Mir waren keine Anpassungen seinerseits ersichtlich, wenn ich ihn pflegte. Die Situation war für ihn und für uns Pflegende sehr schwierig.

lebensqualität: Was haben Sie da gemacht?

Steiner: Ich entdeckte, dass er meinen Kopfbewegungen folgte, wenn er mich ansah und ich diese Bewegungen ganz langsam machte. Ich beobachtete, dass er mir sogar zuzwinkerte. Von da an dachte ich: Vermutlich sind wir einfach zu schnell! Er kann wie wir alle nur dann von sich aus aktiv werden, wenn er Zeit hat, um das Geschehen nachzuvollziehen.

Darum probierte ich aus, wie ich die Zeit gestalten muss, dass er beim Auf-die-Seite-Drehen seine Arme einsetzen kann. Und siehe da: Er konnte sich zunehmend an der Aktivität beteiligen. Dann suchten wir nach den Bewegungsmöglichkeiten der Beine und des Beckens. Das war ein Experimentieren, aber irgendeinmal konnte er unverhofft das Becken anheben. Als das plötzlich funktionierte, haben wir beide gelacht.

lebensqualität: Und Ihre KollegInnen? Konnten sie auch mit ihm kommunizieren und sich gemeinsam bewegen?

Steiner: Ich bemerkte, dass Fortschritte nur möglich sind, wenn sich möglichst viele Menschen an der Idee beteiligen. So suchte ich KomplizInnen. Ich bat neben meinen KollegInnen auch die Wäschefrau und die Reinigungsfrau, Herrn Hans z. B. aufzufordern, seinen Kopf zu drehen und ihnen nachzuschauen. Auch seine Ehefrau bezog ich mit ein. Das beeinflusste die Beziehung zwischen den Eheleuten und den MitarbeiterInnen sehr positiv. Denn so waren alle in einen gemeinsamen Entwicklungsprozess einbezogen. Schon bald konnte Herr Hans seine Arme und Beine selbst aktiver einsetzen, sodass es ihm auch nachts möglich war, seine Position immer wieder leicht zu verändern. Er musste nicht mehr auf den Nachtdienst zum „Umlagern“ warten.

lebensqualität: Wie ging das Lernen weiter?

Steiner: Wir versuchten, diese neuen Kompetenzen in andere Aktivitäten zu integrieren. Früher mussten wir Herrn Hans das Essen eingeeben. Das war zeitaufwendig und unbefriedigend, da er nur sehr langsam und sehr wenig aß. Durch eine schrittweise Interaktionsform kamen wir so

weit, dass es ihm gelang, teilweise selbst zu essen bzw. die Zeit beim Essen zu steuern, sich bewusst und aktiv zu beteiligen. Und auch andere Aktivitäten wurden einfacher.

lebensqualität: Erzählen Sie.

Steiner: Seine Frau wünschte sich, dass er lernt, alleine zu sitzen. Wir gingen diesen Wunsch indirekt an. Zuerst verbesserte er mit uns zusammen seine Möglichkeiten der Fortbewegung im Liegen. Mit der Zeit konnte er sich immer besser selbst zur Seite drehen. Auf dem Weg ins Sitzen lernte er so, die Vorder- und Rückseiten seiner Arme einzusetzen. Er lernte zuerst, sein Gewicht auf den Ellbogen selbst zu tragen. Dann begann er selbst die Richtungen des Gewichtverlaufs zu verändern und aktiv Ziehen und Drücken zwischen seinen Körpermassen zu gestalten.

lebensqualität: Konnte er so sitzen lernen?

Steiner: Ja, wenn es sein allgemeiner Zustand erlaubt. Sitzen lernt man auf dem Weg ins Sitzen. Am Anfang waren für ihn Anpassungsbewegungen im Sitzen schwierig. Wir entdeckten, dass es ihm viel einfacher fiel, wenn er mit seinen Beinen Bodenkontakt hatte. Dadurch konnte er die Bewegung seines Beckens besser steuern. Wir nutzten auch einen Tisch, damit er sich mit den Armen darauf stützen konnte. Immer wieder waren wir im Sitzen gleichzeitig





gemeinsam in Bewegung. Und so ging es immer besser.

lebensqualität: *Lernen in kleinen Schritten!*

Steiner: Genau. Und die Wirkung dieses indirekten Lernens war eindrucklich. Je besser er sich auf seine Arme stützen konnte, umso besser konnte er einen Becher halten. Das hatte wiederum eine Wirkung auf das Essen und Trinken und seine Selbstständigkeit nahm generell zu. Das ganze Team hat mit ihm zusammen entdeckt, dass das für ihn Sinnvolle im ganz Alltäglichen liegt.

Herr Hans war verarmt in seinen Möglichkeiten der Interaktion über Berührung und Bewegung. Darum konnte er auch nicht mehr kommunizieren. Nachdem wir seine Berührungs- und Bewegungsarmut bearbeitet hatten, konnte er auch wieder mehr am Alltag teilnehmen. Es gibt da den Zauber der Berührung und Bewegung. Dadurch kommt der ganze Mensch in Bewegung. In der Beziehung entsteht so Nähe und Wärme – für die betreute Person und für die Pflegenden. Die Zeit, die man sich für gemeinsame Bewegung nimmt, ist eine bewegende Zeit. Und mein Leitspruch ist: Du selbst musst der Wandel sein, den du in der Welt sehen willst.

lebensqualität: *Vielen Dank für das Gespräch.*