



Lernen ist immer möglich

Autorin: Katharina Reinhard

Im August 2017 führten Kinaesthetics-TrainerInnen der Rhein-Main-Regionalgruppe ein Seminar mit pflegenden Angehörigen durch. Ziel war es, in gemeinsamer Bewegung die eigene Bewegungskompetenz zu erweitern, neue Möglichkeiten zu entdecken sowie Erfahrungen auszutauschen. Die Begegnungen mit Betroffenen und ihren Angehörigen während dieser Tage veränderten mein Menschenbild.

Das Seminar. Stattgefunden hat das viertägige Seminar im evangelischen Tagungszentrum Nordhelle, das im westlichen Sauerland in Meinerzhagen auf einem Hügel mit wunderschönem Ausblick liegt. Die Seminarinhalte entstanden aus den Themen, die die betroffenen Personen mit ihren Angehörigen mitbrachten, und solchen, die sich im Verlauf der Tage ergeben haben. Es sind zum Beispiel folgende Fragen entstanden: Wie kommen eine RollstuhlfahrerIn und ihre Begleitung mit den alltäglichen Aktivitäten in einem Hotel zurecht? Wie komme ich auf den Boden und wieder zurück? Wie kann ich noch in ein Schwimmbad gehen? Wie begleite ich meine Angehörige im Wachkoma aus dem Auto in den Rollstuhl?

Wie du und ich. Bereits bei der Ankunft hatte ich die Möglichkeit, zwei Situationen zu beobachten, die mir sehr zu denken gaben. Nadja und Franz, beide

im Wachkoma, waren zwei der TeilnehmerInnen des Seminars. Sie kamen unabhängig voneinander mit ihrer jeweiligen Begleitung an. Zuerst fiel mir auf, dass sie jeweils auf dem Beifahrersitz saßen – so wie jede andere auch. Die Art und Weise, wie mit ihnen umgegangen wurde, die Sprache, die Berührungen und die Bewegungen waren so, als wenn man mit mir sprechen beziehungsweise mich dabei begleiten würde, in den Rollstuhl zu gelangen. Als wären sie so wie du und ich, und als gäbe es überhaupt keinen Unterschied zwischen uns. Die Kommunikation zwischen der betreuenden Person und derjenigen im Wachkoma war so selbstverständlich, als wäre es das Normalste auf der Welt, sich vermeintlich nicht äußern zu können und doch verstanden zu werden. Aber wie ist das möglich?

Annahmen neu hinterfragen. Ich arbeite schon seit einigen Jahren auf einer interdisziplinären Intensivstation und habe dort viele Wachkoma-PatientInnen sowie Menschen nach einem Schlaganfall gepflegt. Zu meinem Erschrecken musste ich feststellen, dass ich mir die Frage, wie diese Menschen nach dem Klinikaufenthalt weiterleben, bisher überhaupt nicht gestellt hatte. Ich lernte in meiner beruflichen Tätigkeit, diesen Menschen beim Überleben zu helfen. Nie habe ich mir überlegt, wie das Leben für sie nach diesem Überleben weitergeht.

Mehr oder weniger unbewusst ging ich davon aus, dass beispielsweise eine Person im Wachkoma keine Lebensqualität mehr hat und haben kann. Meine Annahme war, dass sie nichts mehr oder zumindest kaum noch etwas wahrnehmen könne und keine Möglichkeiten mehr hätte, sich mitzuteilen. Aber hat ein Mensch im Wachkoma wirklich keine Möglichkeit, sich mitzuteilen? Ein ebenso einseitiges Bild hatte ich von Menschen, die einen Schlaganfall oder eine Hirnblutung überlebt hatten. Ich ging irgendwie davon aus, dass diese ihr Leben lang von diesem Ereignis geprägt sein würden. Dass sie in dieser Situation weiter lernen und ein Leben wie jeder andere Mensch führen können – diese Gedanken habe ich mir nicht gemacht. Spätestens in diesem Seminar wurde mir noch einmal sehr bewusst, dass ich meine Annahmen neu hinterfragen muss.

Lebenslange Entwicklung. Bevor ich Kinaesthetics kennengelernt habe, war mir nicht bewusst, dass ich mich als Lebewesen ständig weiterentwickle, dass es mir nicht möglich ist, nicht zu lernen. Ich bin mir bewusst, dass ich den Begriff «Lernen» hier



Verstehen durch Erfahren

Die einzelnen Kinaesthetics-Konzepte sind Blickwinkel, mit denen die eigene Bewegung neu erfahrbar wird und analysiert werden kann. Dadurch entsteht die Möglichkeit, neue Antworten auf Fragen im Zusammenhang mit der eigenen Bewegungskompetenz zu finden. Ich erhalte aber erst dann eine Antwort, wenn ich einen neuen Unterschied bezüglich meiner bisherigen Erfahrungen feststellen kann. Ich möchte Sie zu einer solchen Bewegungserfahrung einladen, zunächst einmal allein und anschließend mit einer InteraktionspartnerIn.

Begeben Sie sich in die Rückenlage. Schließen Sie für einen Moment die Augen und rollen Sie Ihren Kopf nach rechts und links.

- In welche Richtungen lässt er sich bewegen?
- Wie ist Ihre Muskelspannung?
- Welchen Unterschied können Sie bemerken und beschreiben, wenn Sie nun mit Ihrem Kopf ein bisschen weniger Gewicht auf den Boden abgeben?

Ein Unterschied könnte beispielsweise sein, dass Ihre Muskelspannung stark erhöht ist und dies Ihre Beweglichkeit einschränkt. Sie können möglicherweise Ihren Kopf nicht in so viele Richtungen wie zuvor bewegen. Diese Erfahrung bringt Sie eventuell dazu, Ihr Verhalten so zu verändern, das Sie Ihren Kopf trotzdem bewegen können.

- Welche Möglichkeiten können Sie entdecken, um Ihren Kopf trotzdem bewegen zu können?

Bleiben wir noch einen Moment bei dieser Bewegungserfahrung. Nun setzt sich Ihre PartnerIn neben Sie und bewegt Ihren Kopf in verschiedene Richtungen. Nehmen wir an, Sie möchten Ihren Kopf jetzt liegenlassen. Bleiben Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit bei Ihrer Muskelspannung.

- Welche Möglichkeiten haben Sie, um Ihrer InteraktionspartnerIn diesen Wunsch ohne Sprache, Mimik oder Gestik mitzuteilen?
- Woran merkt Ihre InteraktionspartnerIn, was Sie ihr mitteilen möchten?

Je größer die Muskelspannung ist, desto deutlicher ist der wahrnehmbare Unterschied. Zunächst geht es um die Quantität, aufgrund derer man einen Unterschied wahrnehmen kann. Wie viel benötige ich, um etwas wahrnehmen zu können? Nach dieser Erkenntnis geht es darum, in der eigenen Wahrnehmung immer differenzierter zu werden. Hier geht es jetzt um die Qualität. Das bedeutet: Umso geringer die Muskelspannung ist, desto sensibler bin ich in meiner Wahrnehmung. Und wenn ich einen gewissen Grad an Sensibilität erreicht habe, dann kann ich meine Aktivitäten verändern und dadurch meine Entwicklung aktiv beeinflussen.



nicht im schulischen Sinne benutze. Es geht mir darum, aufzuzeigen, dass wir Menschen uns durch unser eigenes, alltägliches Tun ständig verändern beziehungsweise modifizieren und unsere Möglichkeiten und Fähigkeiten immerwährend weiterentwickeln. Diese biologische Tatsache ist im Alltag nur schwer nachzuvollziehen. Wenn wir eine alltägliche Aktivität durchführen, nehmen wir diese ständige Anpassung und die dadurch entstehende Beeinflussung unserer Entwicklung nicht wahr.

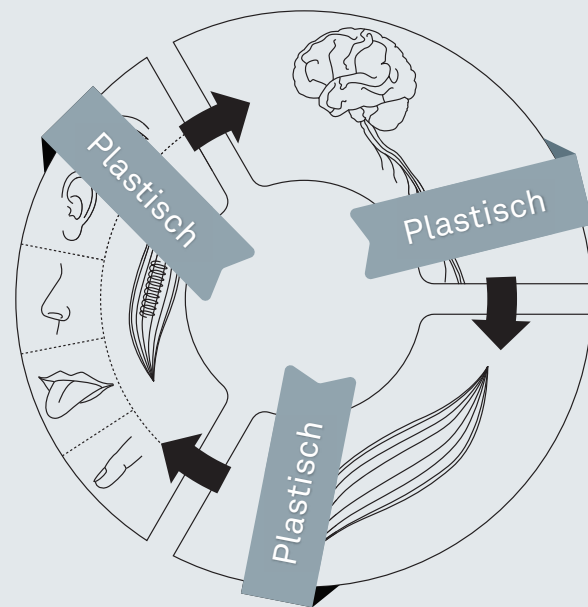
Ein Beispiel. Nehmen Sie ein Blatt Papier und einen Stift zur Hand und schreiben Sie Ihren Namen aufs Papier. Sie haben nun, ohne darüber nachzudenken, die rechte oder die linke Hand verwendet. Und wenn ich Sie nun frage, wie Sie Ihren Namen geschrieben haben, dann werden Sie voraussichtlich sagen: «Na so, wie ich es immer tue.» Es funktioniert automatisch, Sie müssen sich nicht mehr damit auseinandersetzen. Vermutlich haben Sie auch nicht über die Größe Ihrer Schrift nachdenken müssen, denn auch dies ist automatisiert. Sie passen sich dem Platz, der auf dem Papier vorhanden ist, an.

Dieser Anpassungsprozess findet aber nicht nur beim beobachtbaren Resultat auf dem Papier statt. Der Akt des Schreibens ist auch ein innerlicher Vorgang der Anpassung und der Modifizierung auf drei Ebenen: im motorischen und im sensorischen System sowie im zentralen Nervensystem. Diese Vorgänge werden in der Feedback-Kontroll-Theorie beschrieben. Für das oben angeführte Beispiel heißt das: Einerseits erfinden meine Muskeln im Zusammenspiel mit den Sinnessystemen und dem zentralen Nervensystem das Schreiben des Namens im Moment des Schreibens quasi neu. Das, was ich schreibe, entsteht durch die Art des Zusammenspiels in mir im aktuellen Moment jeweils neu. Zusätzlich beeinflusst diese neue Art des Zusammenspiels meine Muskeln und Knochen, meine Sinnessysteme und das zentrale Nervensystem in ihrer ständigen Entwicklung. Das, was ich tue und vor allem wie ich es tue, ist das Material für meine Weiterentwicklung. Wichtig dabei ist, dass ich mich durch die Art, wie ich eine jeweilige Aktivität durchführe, in Richtung mehr oder weniger Möglichkeiten entwickle (siehe Kasten «Entwicklung ist ein zirkuläres Geschehen»).

Ein alltäglicher Prozess. Auch wenn wir das Gefühl haben, dass wir eine gewohnte Aktivität immer gleich durchführen, stimmt das so nicht. Wir können unsere Aktivitäten nur ähnlich, aber nicht mit der Genauigkeit einer mechanischen Maschine durch-

Entwicklung ist ein zirkuläres Geschehen

Steuerung ist ein Interaktionsprozess. Von der Feedback-Kontroll-Theorie kann abgeleitet werden, dass der Mensch ein sich ständig entwickelndes Wesen ist. Die unten aufgeführte Darstellung zeigt, dass für die Steuerung eines Lebewesens nicht nur eine Instanz (zum Beispiel das Gehirn) zuständig ist. Die Steuerung ist vielmehr ein Interaktionsprozess zwischen verschiedenen beteiligten Systemen. Die Steuerung ergibt sich aus dem immerwährenden Zusammenspiel zwischen motorischem System, sensorischen System und dem zentralen Nervensystem. Das eine bedingt das andere – und alle drei Systemteile spielen ständig in zirkulärer Weise zusammen.



Plastizität aller beteiligten Systeme. Das Wort «Plastizität» meint im folgenden Zusammenhang, dass das motorische und das sensorische System wie auch das zentrale Nervensystem einem ständigen Umbau unterworfen sind. Dieser ständige Umbau ist von der Art der Verwendung abhängig. Das heißt: Die Qualität der Bewegung, mit der ein Mensch seinen Alltag im Laufe des Lebens gestaltet, beeinflusst, wie er sich in seiner Ganzheit einwickelt. Wenn ein Mensch sich in seinen alltäglichen Aktivitäten differenziert und vielfältig bewegt, wird seine Beweglichkeit im motorischen System vielfältiger, die Sensibilität des sensorischen Systems nimmt zu und die Verknüpfungen im zentralen Nervensystem werden zahlreicher. Wenn sein Verhalten hingegen in engen Mustern verläuft, passiert das Gegenteil. Die motorische Beweglichkeit nimmt ab (Sehnen werden kürzer und so weiter), die Sensibilität der Sinnessysteme verkümmert und die Vielfalt der Verknüpfungen im Nervensystem verringert sich.

führen. Wir vollziehen immer kleinste Anpassungen und neue Varianten. Und diese schaffen neue Voraussetzungen für die nächste Aktivität. Das gilt für sogenannte gesunde Menschen wie auch für Menschen mit einer Behinderung. Nur bemerken Menschen mit einer Behinderung diesen ständigen Entwicklungsprozess einschneidend, wenn ihnen die Basis, die sie über lange Jahre entwickelt haben, plötzlich wegbricht.

Sie können eine solche Herausforderung im Kleinen nachvollziehen, wenn Sie Ihren Namen mit der nicht ans Schreiben gewohnten Hand aufs Papier schreiben. Welchen Unterschied können Sie feststellen? Bei mir sieht es aus, als könne ich plötzlich nicht mehr schreiben, ich kann meinen Namen kaum lesen. Stellen Sie sich vor, Sie müssten jetzt einen geschäftlichen Brief mit dieser Hand schreiben ...

Entwicklung ist immer möglich. Wenn ein Mensch zum Beispiel nach einem Schlaganfall sein Leben wieder gestalten will, ist er auf fast allen Ebenen der täglichen Aktivitäten mit dem Unvermögen konfrontiert, wie wir es erleben, wenn wir mit der anderen Hand schreiben wollen. Nichts gelingt mehr in den Möglichkeitsräumen, die ihm vorher zur Verfügung standen. Trotzdem geht die ständige menschliche Entwicklung wie oben beschrieben weiter. Nur ist es viel schwieriger, diese Entwicklung in Richtung mehr Möglichkeiten zu führen. Für den betroffenen Menschen ist es sehr schwer, die Bewegungen selbst immer differenzierter zu gestalten. Dafür ist beziehungsweise wäre er auf die kompetente Unterstützung durch andere Menschen angewiesen.

Ein schneller Handlungsablauf. Ein Beispiel, wie sich die Qualität der Unterstützung eines anderen Menschen auf die Entwicklung seiner Möglichkeiten auswirkt, habe ich im Seminar in Meinerzhagen erlebt, als ich mit Susanne und Matthias arbeitete. Susanne leidet an einer Halbseitenlähmung links. Betroffen ist vor allem ihr linker Arm, der sehr unbeweglich ist und den sie nur unter ausgesprochen hoher Muskelspannung bewegen kann. Auch das Aufstehen und die Fortbewegung in verschiedenen Positionen fallen ihr sehr schwer. Ihre Frage zu Beginn des Seminars lautete: «Kann ich auch mit etwas weniger Hilfe meines Mann aufstehen?»

Die Ausgangslage sah folgendermaßen aus: Matthias stellte sich vor sie, beugte sich zu ihr hinunter und legte seine Arme entlang der Achselgegend um ihren Oberkörper. Sie umfasste ihn mit ihrem rech-





ten Arm und ihrer Hand, so gut es ging. Dann zählte er bis drei und mit einem «Schwung» hob er sie senkrecht nach oben in Richtung Zimmerdecke aus dem Rollstuhl. Das ging blitzartig. Ihr Mann äußerte, er habe sich schon mehrere Male an ihr verhoeben und hätte dadurch schon einige Rückenprobleme erlitten. Starke Muskelverspannungen in der Nacken- und Rückenmuskulatur sei er schon seit Langem gewohnt. Er beschrieb uns seine Vorgehensweise als einen sehr schnellen Handlungsablauf, da er das Gewicht von Susanne sonst nicht halten könne. Durch die Geschwindigkeit schaffe er es, sie schneller zum Stehen zu bringen. Er müsse das schließlich für sie übernehmen, da sie nicht aufstehen könne. Susanne äußerte, dass sie durch diesen erforderlichen Schwung nicht die Möglichkeit habe, etwas zu tun, und es müsse sehr schnell gehen, da sie ja nicht ganz leicht sei. Aber natürlich würde sie es schön finden, wenn sie auch etwas tun könnte.

Möglichkeiten aufspüren. Nachdem wir die Ausgangslage beobachtet hatten, stellte ich mir die Frage, über welche Bewegungsmöglichkeiten Susanne verfügt. Und wir stellten Erstaunliches fest: Sie

kann ihr Becken im Rollstuhl mit kleinen Gewichtsverlagerungen vor- und zurückbewegen. Dazu nutzt sie entweder ihre «gesunde» Hand oder ihren eingeschränkten Arm, um sich seitlich am Rollstuhl wegzudrücken. Dadurch ist es ihr möglich, ihre Muskelspannung selbst zu regulieren. Ihr rechtes Bein setzt sie ganz selbstverständlich ein, um sich damit ebenfalls kräftig abzurücken.

Aufstehen wird zum Tanz. Wir haben mehrere Möglichkeiten durchgespielt, um genau zu erkennen, wann Susanne Unterstützung beim Aufstehen braucht. Ihre Muskelspannung erhöhte sich stark, wenn sie ihren Oberkörper vorbeugen sollte. Sie hatte Angst, aus dem Rollstuhl zu fallen. Diese Angst reduzierte sich im Verlauf der vier Tage dadurch, dass wir uns jeden Tag auf den Boden hinunterbewegten und wieder zurück. Dadurch, dass wir ihr ermöglichten, ihre Arme auf Blocs abzustützen, konnte sie ihren Oberkörper weit vorbeugen, ohne viel Muskelspannung aufzubauen. So konnte sich ihr Becken entlasten. Matthias stützte ihre linke, bewegungseingeschränkte Körperseite, damit sie genügend Spielraum für ihre möglichen Be-



wegungen zur Verfügung hatte und diesen nutzen konnte. Diese Erfahrungen gaben ihr nach und nach mehr Selbstvertrauen in ihre vorhandenen Bewegungsmöglichkeiten. Sie verlor die Angst, aus dem Stuhl zu fallen, da sie sich selbst stabilisieren konnte. Matthias konnte dadurch seinen Rücken entlasten, denn er musste nicht mehr heben.

Susanne und Matthias waren zu Beginn sehr unsicher, denn sie lernten sich in ihren neuen, unendlichen Bewegungsmöglichkeiten neu kennen. Sie stellten schnell fest, dass sie beide von der Suche nach einem gemeinsamen Weg, wie Susanne mit ihren vorhandenen Möglichkeiten aufstehen kann, profitierten und bald verloren sie ihre Unsicherheiten. Susanne erzählte mir am dritten Tag, dass sie sehr überrascht darüber sei, wozu sie noch fähig ist. Sie hätte es nie für möglich gehalten, wieder aufstehen zu können. Sie sah mich mit strahlenden Augen an und sagte: «Was ich doch kann ...!» Am Tag der Abreise reichte Matthias ihr nur noch die Hand, als wolle er sie zum Tanz bitten, und mit einer tänzerischen Bewegung kam sie vor ihm ins Stehen.

Was ist passiert? Wenn ich als Mensch meine ständige Entwicklung beeinflussen will, kann ich das über die Veränderung der Qualität meiner alltäglichen Aktivitäten tun. Die Grundlage dafür ist meine Sensibilität für Unterschiede in eben diesen Aktivitäten. Der Sinn, der mich zu dieser Sensibilität führt, ist das kinästhetische Sinnessystem. Es ermöglicht mir, die Qualität der eigenen Bewegung wahrzunehmen und an die Möglichkeiten der InteraktionspartnerIn anzupassen. Dieses Sinnessystem ist ein zusammenhängendes Netz von sensorischen Rezeptoren, das im ganzen Körper verteilt ist. Die Sensibilisierung des kinästhetischen Sinnessystems mithilfe verschiedener Blickwinkel kann es ermöglichen, das eigene Befinden aus dem Körperinneren differenzierter wahrzunehmen. Hierzu gehören zum Beispiel Unterschiede in der Muskelspannung oder in Druck- und Zugverhältnissen.

Matthias und Susanne haben dieselbe Aktivität durchgeführt, die sie auch schon früher verrichteten, nämlich das gemeinsame Aufstehen vom Stuhl. Sie haben die Aktivität aber analysiert und aktiv nach neuen Möglichkeiten gesucht. Dazu musste sich Matthias in die gleiche Position begeben wie Susanne, nämlich in die sitzende. Von dort aus hat er sich damit beschäftigt, wie er aufsteht. Was muss er genau tun, um in den Stand zu kommen? Er ist einfach aufgestanden, so, wie er es immer tut. Um sich in dieser Aktivität differenzierter analysieren zu können, diente ihm seine Muskelspannung

als Blickwinkel. Er probierte mehrere Möglichkeiten aus, mal über eine seitlich drehende Bewegung, mal über eine sehr parallele, mal weiter vorne im Stuhl, mal weiter hinten, und er veränderte dazu noch die Geschwindigkeit seiner Bewegungen während dieser Aktivität. So stellte er beispielsweise fest, dass wenn er schnell in den Stand kommen möchte, er einen geringeren Bewegungsspielraum mit höherer Muskelspannung benötigt, als wenn er sich ganz langsam Schritt für Schritt mit niedriger Muskelspannung in den Stand bewegt. Umso mehr Zeit er sich bei dieser Aktivität ließ, desto kontrollierter waren seine Bewegungen und desto mehr Anpassungsmöglichkeiten konnte er entdecken. Es hatte eine Auswirkung auf die Qualität seiner Bewegung.

Matthias und Susanne tauschten sich über diese Erfahrung aus und verglichen ihre Bewegungsmöglichkeiten und -erfahrungen miteinander. Matthias passte sich in der Folge an die Möglichkeiten von Susanne an. Er gab ihr mehr Zeit für die Nutzung ihrer Bewegungsspielräume. Susanne musste sich nicht mehr, wie anfangs beschrieben, an ihm festhalten, denn sie führte diese Bewegung mit ihren Möglichkeiten nun selbst aus.

Ich muss mehr Fragen stellen. In diesen vier Tagen sind meine unreflektierten Annahmen ins Wanken geraten. Sicherlich ist das Entwicklungspotenzial von Menschen, die in ihrem Leben einen Einschnitt durch einen Unfall oder eine Erkrankung erlitten, eingeschränkt und sie sind dadurch stärker als andere Menschen auf die Bewegungskompetenz ihres Umfelds angewiesen. Doch egal, ob jemand sich im Wachkoma befindet oder halbseitig gelähmt ist: Das Leben dieser Menschen geht weiter. Und weil sie leben, geht auch ihre lebenslange Entwicklung weiter. ●



Katharina Reinhard ist Gesundheits- und Krankenpflegerin und Kinaesthetics-Trainerin Stufe 2. Sie arbeitet im Katholischen Klinikum Mainz auf der Intensivstation und lebt in Wiesbaden.



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 Lernen.

Bestellen Sie die Zeitschrift LQ online unter www.verlag-lq.com oder per Post

verlag lebensqualität
nordring 20
ch-8854 siebnen

info@verlag-lq.com
www.verlag-lq.com
+41 55 450 25 10



4 Ausgaben / Jahr (CHF 70 / € 44)



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 _____