

## Tagebuch nach einer Bauchoperation

# Mit Kinaesthetics zu mehr Lebensqualität

Autorin: Claudia Meier  
Grafik: Claudia Meier

Meine Geschichte soll allen Interessierten und TherapeutInnen, allem Pflegepersonal sowie allen ÄrztInnen und Führungspersonen im Gesundheitswesen Einsichten darüber vermitteln, wie hilfreich Kinaesthetics für den Menschen ist. Denn Kinaesthetics ist viel mehr als lediglich ein Konzept im Berufsalltag, mit dem beispielsweise Rückenschäden beim Personal minimiert werden können.

**Was ist Lebensqualität?** Als ausgebildete Ergotherapeutin habe ich genau gelernt, wie wichtig bedeutungsvolle und sinngebende Aktivitäten für die eigene Lebensqualität sind. Dass bereits die Atmung oder das Drehen im Bett solche Aktivitäten sein können, habe ich nach meiner Bauchoperation (mir wurde eine Eierstockzyste entfernt) selbst eindrücklich erfahren.

In der Ausbildung zur Kinaesthetics-Trainerin Stufe 1 lernte ich unter anderem, den Blick auf die inneren Bewegungsabläufe in meinem eigenen Körper zu lenken, wenn ich in der Bewegung mit mir selber oder mit anderen bin. Diese nach innen gelenkte Aufmerksamkeit war mir eine sehr große Hilfe, meinen Körper nach einer Bauchoperation wahrzunehmen, diese Körperwahrnehmungen einordnen zu können und daraus meine kleinen Fortschritte zu erkennen. So konnte ich neue Motivation gewinnen, nicht mit meinem Schicksal zu hadern, sondern aktiv an meiner Genesung zu «arbeiten» und meine Lebensqualität positiv zu beeinflussen.



## Tagebuch nach meiner Bauchoperation

### In der Notaufnahme

#### **Tag 0: Die Geschichte mit dem «Auf-die-Liege-Legen».**

Von überallher helfende Hände, die es gut meinen und unterstützen wollen. Helfen, damit ich meinen stark geschwächten Körper bewegen kann und irgendwie vom Auto auf die Liege komme. Von außen scheint es so zu wirken, als könne ich es wohl nicht mehr allein. Stimmt nicht. Ich kann! Jedoch in meiner eigenen Zeit und in meinem Bewegungsraum. Ich erlebe die Hände alles andere als achtsam begleitend und damit als nicht unterstützend im Sinne von helfend. Hände, die führen wollen, denen ich jedoch nicht folgen kann. Hände, die eine Richtung vorgeben, die für mich aber eher hinderlich ist. Hände, die schnell helfen wollen, ich jedoch im Tempo kaum nachkomme. Ich fühle mich, als würde an mir gezerrt, gerissen und es geht mir alles viel zu schnell. «Stopp», sage ich, «ich mache es selbst. Ich kann es, lasst mir nur Zeit!»

- Ich suchte trotz massiver Kreislaufprobleme und minimaler Kraftreserven nach Wegen, um ohne große Anstrengung aus dem Auto zu kommen, auf die Liege zuzugehen, mich auf diese zu legen und meinen Körper, so gut es ging, darauf zu entspannen. Ich suchte nach meiner eigenen Orientierung in meinem Körper, der sich so anders anfühlte als gewohnt. Die Interaktion zwischen diesen Händen und mir war überhaupt nicht aufeinander abgestimmt.
- In der Kinaesthetics-Ausbildung lernte ich, mir die nötige Zeit in Bewegungsabläufen zu geben und achtsam für die Vorgänge in meinem Körper zu sein. Ich lernte, mithilfe einer körperbezogenen Orientierung meine Bewegung bewusst zu gestalten.

### Im Spital

**Tag 1: Die Geschichte mit der «ersten Mobilisation an den Bettrand».** Drehen im Bett und Mobilisation an den Bettrand steht auf meinem Tagesziel-Plan. Also los!

Okay ... Mein altes Muster kann ich offenbar über Bord werfen. Keine Chance, meinen Oberkörper zu heben, keine Kraft und Schmerzen im Bauch. Aber wie jetzt?! Ich stelle ganz langsam eines meiner Beine auf, baue langsam Druck auf die Matratze auf, beuge mein anderes Bein und drehe es etwas nach außen. Drückend und ziehend arbeite mich dann Stück für Stück vorwärts. Der so eingeleiteten Bewegung meiner Beine

folgen Becken, Brustkorb und mein Kopf. Geschafft! Auf der Seite liege ich schon mal. Weiter geht's ...

Meinen Oberkörper aus dieser Position zu heben, scheint mir unmöglich. Ich suche wieder nach möglichen Spielräumen. Bewege mein Becken, meine Beine, dann wieder meinen Brustkorb, meine Arme ... Immer im Wechsel, dort, wo ich gerade Raum finde, den ich ohne große Anstrengung und Schmerzen für Bewegung nutzen kann. Et voilà: Ich sitze.

- Ich erlebte meinen Körper als unglaublich schwer und kraftlos. So suchte ich nach möglichen Bewegungsoptionen, um mich trotz Schwerkraft und Schmerzen im Bauch aufzurichten.
- In der Kinaesthetics-Ausbildung lernte ich spielerisch, mit Hindernissen (zum Beispiel mit einem Bloc oder dem Gewicht eines anderen Menschen) umzugehen, um mögliche Bewegungsoptionen zu finden. Diese Erfahrung half mir jetzt sehr, mit dieser für mich schwierigen Situation klarzukommen und mich nicht hilflos zu fühlen.

**Tag 1: Die Geschichte mit dem «störenden Betthandgerät».** Langsam und vorsichtig drehe ich mich von der Rückenlage zur Seite, bewege ganz achtsam ein Bein nach dem anderen in Richtung Bettkante. Och, was ist das denn? Mein Bein stößt an ein Hindernis. Ich würde mein Bein eigentlich gerne noch etwas weiter anziehen. Denn ich habe das Gefühl, dass ich dann meinen Oberkörper kraftsparender und schmerzfreier aufrichten könnte, um mich an den Bettrand zu setzen. Doch dieses Gerät zum Verstellen des Bettes ist dort an einem langen Stiel angemacht. Ich probiere, diesen beweglichen Stiel nach unten zu klappen. Doch dieser ist zu unbeweglich und ich kann ihn nicht so platzieren, dass er mich nicht mehr stört. Also vollziehe ich das Aufsitzen halt mit Störfaktor – geht ja auch. Die Frage ist, ob ich dies für mich optimieren kann.

Die Pflegeperson ist engagiert und sagt beim nächsten Versuch, dass sie den Stiel auch entfernen könne. «Ja gerne!» Und siehe da: Mit mehr äußerem Raum für meine Beine, kann ich meine Bewegung nahezu schmerzfrei gestalten.

- Bewegung ist praktisch immer möglich und geschieht meist automatisch, auch ohne groß zu überlegen. Ich hatte jedoch ganz bewusst nach einer für mich besseren Lösung gesucht. Besser im Sinne von kraftsparender, schmerzfreier und somit viel angenehmer.





- In der Kinaesthetics-Ausbildung erfuhr ich, dass Bewegung immer differenzierter und vielfältiger gestaltet werden kann. Ich habe in vielen Stunden bewegend am Boden, in Bewegungsübergängen, in Bewegung mit Material und mit anderen Menschen laufend an meiner Bewegungskompetenz gearbeitet.

**Tag 2: Die Geschichte mit dem «Vorwärtsrutschen am Bettrand».** Ich sitze am Bettrand und möchte noch etwas nach vorne rutschen, damit meine Füße den Boden berühren und ich aufstehen kann. Ich drücke meine Arme links und rechts neben meinem Körper in die Matratze und baue Spannung auf in meinen Armen, in meinem Bauch und Rücken. Ich drücke und drücke nach unten in die weiche Matratze. Erfolglos. Mein Gesäß kann ich kaum einen Zentimeter bewegen. Wie frustrierend!

Eine andere Lösung muss her. So ziehe ich den Nachttisch etwas näher und halte mich daran fest. Kontinuierlich baue ich mit meinen Armen Spannung in Richtung Ziehen auf und drücke gleichzeitig mit meinen Füßen in den Boden. Et voilà: Ich kann auf eine für mich angenehme Weise nach vorne rutschen.

- Natürlich, auch hier hätte ich mich mit noch mehr Anstrengung und Schmerzen im Bauch auf der weichen Matratze bewegen können, keine Frage! Doch ich suchte nach anderen Bewegungsmöglichkeiten und entschied mich, die Umgebung zu verändern und mich dann schließlich an dieser durch Ziehen fortzubewegen.
- In der Kinaesthetics-Ausbildung wurde mein Forschergeist geweckt. Ich lernte, mithilfe verschiedener Konzeptblickwinkel meine Bewegung spielerisch und mit viel Neugier gesundheitsfördernd zu gestalten.

**Tag 2: Die Geschichte mit dem «Aufs-WC-Gehen».** Nun habe ich keinen Katheter mehr und darf aufs WC. Also raus aus dem Bett! Die Mobilisation an den Bettrand geht mittlerweile flüssiger. Ich habe innerhalb knapp zweier Tage gelernt, wie ich mich in meinem «neuen» Körper ziemlich schmerzfrei bewegen kann.

Neben dem Bettrand bleibe ich kurz stehen, atme durch, probiere mich aufzurichten. Keine Chance, mein Unter- und Oberbauch hat kaum inneren Raum. Zudem stört mich die Wunddrainage auf der rechten Unterleibsseite. Ich merke, dass ich deshalb weniger Gewicht auf das rechte Bein geben kann. Aber was soll's, los geht's auch so. Die Toilette kommt nicht zu mir ... Ich muss innerlich über mich selbst lachen.

Breitspurig und wie eine gekrümmte Banane watschle ich durchs Zimmer auf die Toilette. Mein Oberkörper schwankt hin und her wie ein Pendel. Auch das ist eine Form von Laufen.

Auf dem Retourweg probiere ich vorsichtig, mich doch noch etwas mehr aufzurichten und mein Gewicht vollständig auf das rechte Bein zu verlagern. Da fühlt sich das Gehen doch gleich ein klein wenig besser an.

- Ich achtete auf meinen Zwischenraum Leiste und bei der Gewichtsverlagerung beim Gehen auf meine Füße. Ich erkannte, dass ich in einem anderen Muster ging als früher. Mein Gang wurde sofort minimal besser, als ich den Spielraum meiner Zwischenräume feiner nutzte und das Gewicht differenzierter verlagerte.
- In der Kinaesthetics-Ausbildung lernte ich verschiedene Konzeptblickwinkel kennen. Diese halfen mir, meine Bewegung systematisch unter verschiedenen Perspektiven zu beleuchten. Ich erkannte Unterschiede und konnte meine Bewegung entsprechend bewusst variantenreicher gestalten. So konnte ich nach der OP gezielt neue Bewegungsabläufe gestalten.

**Tag 3: Die Geschichte mit dem «Knoten unterhalb vom Brustbein».** Ich bin so unruhig in der Nacht. Weiß nicht, wie liegen, wie bewegen, fühle mich so eingeengt und unwohl in meinem Körper. Also gehe ich auf dem Spitalgang auf und ab, bleibe immer wieder stehen und fokussiere mich auf meine Atmung. Nehme einfach wahr, wie diese sich anfühlt. Wo fühle ich Bewegung, wo verspüre ich für mich bei der Atmung keinen Raum? Dabei ist für mich ein Engegefühl gleich unterhalb vom Brustbein beim Übergang zum Bauch sehr markant. Ich merke, dass ich dort überhaupt keinen Raum für Bewegung habe. Es fühlt sich an wie ein dicker, festzugebundener Knoten.

Ich bleibe stehen, richte mich achtsam und so gut es geht auf. Von unten nach oben, zuerst in der Leiste. Dann probiere ich meinen Bauch etwas zu aktivieren, um mich Wirbel für Wirbel etwas mehr aufzurichten. Zum Schluss versuche ich mein Brustbein anzuheben. Puuf ... das zieht heftig über die gesamte Vorderseite. Ich habe das Gefühl, innerlich über den ganzen Vorderbauch ein Gummiband gezogen zu haben, das ich nun dehne. In dieser gespannten Stellung bewege ich meinen Brustkorb ganz fein in alle Richtungen, die ich noch entdecke. Von außen ist diese Bewegung wohl kaum sichtbar, aber für mich so gut spürbar. Mein innerer Raum im Brustkorb fühlt sich nun viel größer an und ich probiere tiefer einzusatmen. Was für ein Wider-

stand! Unglaublich. Stetig und ruhig atme ich einige Male tiefer ein. Fokussiere mich auf meinen Knoten unterhalb vom Brustbein. Danach kombiniere ich tiefes Einatmen und feine Bewegungen mit dem Brustkorb.

Wow, was ist das für eine Wohltat danach! Mein harter Panzer im Brustkorb hat sich etwas gelöst. Mit mehr Leichtigkeit und einem Stückchen mehr Lebensqualität spaziere ich zurück in mein Zimmer.

- Ich suchte nach dem Maximum an möglichem inneren Raum, probierte Areale in meinem Körper zu erkunden, die ich dort noch nicht kannte. So konnte ich meine Bewegung im Brustkorb variieren und meinen Bewegungsradius erweitern. Meine Atmung wurde endlich leichter.
- In der Kinaesthetics-Ausbildung ging es immer wieder um Fragen nach Variation und Differenzierung von Bewegung. Es soll ein Mehr an Möglichkeiten entstehen, variantenreicher, kreativer, differenzierter und spezifischer. Diese zuvor gemachten Erfahrungen halfen mir in meiner jetzigen Situation.

**Tag 3: Die Geschichte mit dem «Zum-ersten-Mal-ohne-Wunddrainage-Gehen».** Ich war doch schon einige Male auf dem WC. Nun steht eine neue Bewegungserfahrung ohne Wunddrainage an. Diese wurde mir kürzlich gezogen.

Ich bin erstaunt, dass ich kein Stückchen besser gehe. Immer noch wenig Gewichtsverlagerung auf das rechte Bein und weniger Raum in der Leiste im Seitenvergleich zu links. Hm ... was ist das denn nun?! Die Wunddrainage ist ja weg! Also probiere ich, mein Becken mehr aufzurichten und das rechte Bein voll zu belasten. Mein Gang verbessert sich zu meiner Freude gleich ein wenig.

- Ich erkannte anhand der Konzeptblickwinkel für mich, dass mein Gangmuster wie vor der Entnahme der Wunddrainage war. Ich war sehr beeindruckt, wie mein Körper bereits nach wenigen Wiederholungen lernte, diese Drainage in sein Muster zu integrieren, und nun sein Programm «abspulte». Denn ich hatte beim bewussten Achten darauf nach deren Entnahme tatsächlich mehr Spiel in meinem Zwischenraum «Leiste» und konnte mein Gewicht besser über meine Knochen ableiten, was mein Körper allerdings nicht gleich spontan durchführte.
- In der Kinaesthetics-Ausbildung lernte ich das Feedback-Kontroll-System kennen. In ununterbrochenen, zirkulären Rückmeldeschleifen wirken

«ICH HABE DAS GEFÜHL, INNERLICH ÜBER DEN GANZEN VORDERBAUCH EIN GUMMIBAND GEZOGEN ZU HABEN, DAS ICH NUN DEHNE.»

das motorische, das sensorische und das Nervensystem zusammen. Um das Gleichgewicht nach einer Störung wiederherzustellen, findet eine Korrektur durch eine Anpassung statt – in jedem Moment neu. Welche Anpassungsmöglichkeiten ein Mensch hat, hängt vom Zusammenspiel dieser drei Systeme ab. Nach meiner Operation war dieses Zusammenspiel in mir hochgradig irritiert. Durch dieses Wissen war mir klar, dass ich bewusst neue Feedback-Kontroll-Schleifen gestalten kann, die differenzierter sind als jene mit der Wunddrainage.

#### Die ersten Tage zu Hause bei meinen Eltern

**Tag 4: Die Geschichte mit dem «Auf-den-Bauch-Drehen im eigenen Bett».** Im Spital konnte ich dies noch nicht, zu sehr schmerzte mein Bauch. Ich konnte mich gar nicht so flach hinlegen, viel zu verkürzt war der Brust- und Bauchraum.

Zu Hause ist das Drehen auf den Bauch nicht leicht. Ich kann nicht einfach so meinen Oberkörper aus der Seitenlage heben und mich auf den Bauch drehen. Langsam beginne ich, meine Beine zu strecken, mein Becken in Richtung Matratze zu senken und etwas zu drehen, die Position meiner Beine wieder zu verändern, meinen Brustkorb zu drehen, den Arm auszustrecken und meinen Kopf etwas zu heben. Schließlich komme ich ganz sanft in der Bauchlage an.

Ich spüre, wie sich der innere Raum unter meinen Rippen etwas öffnet. Das Atmen ist so anstrengend, dass ich zu weinen beginne. Ich bin bei der Grundfunktion «Atmung» an meiner Grenze. Eine krasse Erkenntnis! Wie lange wird es wohl dauern, bis ich wieder mehr Lebensqualität verspüre? Denn das, was ich jetzt fühle, ist alles andere als eine akzeptable Lebensqualität für mich.

Ruhig liege ich da, achte auf meine Körperspannung und wie sie sich verändert. Ich kann etwas entspannen und spüre, wie ich dadurch mehr inneren Raum im Brustkorb gewinne – auch unterhalb meines





Brustbeines beim «zugeschnürten Knoten». Auch mein Zwischenraum «Leiste» öffnet sich etwas. Schließlich probiere ich, den Kopf zu heben und mich ein wenig auf die Ellbogen zu stützen. Das zieht jedoch ganz heftig im Bauch und ich lege mich wieder hin. Probiere den Raum im Brustkorb und Bauch mit meiner Kopfbewegung und einer tieferen Atmung zu erweitern.

Zurück in der Rückenlage kann ich deutlich leichter atmen. Was für eine Wohltat!

- Ich suchte nach Möglichkeiten, wie ich meinen Brust- und Bauchraum öffnen kann. In der Bauchlage fand ich eine stabile Position, in der ich isoliert an diesen Bereichen arbeiten konnte.
- In der Kinaesthetics-Ausbildung lernte ich die Hierarchie der Kompetenzen kennen und erkannte für mich somit das Potenzial des Entdeckens von grundlegenden Kompetenzen in der Bauchlage.

**Tag 6: Die Geschichte mit dem «Mich-auf-dem-Boden-Drehen».** Nach sechs postoperativen Tagen fühlt sich mein Leben wieder lebenswerter an. Jedoch ist mein Körpergefühl im Unterbauch noch sehr aufgedunsen und es fühlt sich an, als befände sich dort ein Stein. Alles fest, blockiert, schwer. Auch die Wundpflaster auf den Narben engen mich in meiner Bewegung ein. Zudem fällt mir auf, dass ich mich im Oberkörper eher «steif» bewege, sei es beim Laufen, beim An-den-Betrand-Sitzen oder beim Drehen auf dem Liegestuhl. «Spiralige Bewegung muss da rein», denke ich mir. Also ab auf den Boden, da kann ich diese Grundkompetenz am besten üben. So rolle ich mich langsam und achtsam am Boden von einer Seite auf die andere. Und irgendwann vorsichtig auf den Bauch. Rundherum war noch zu viel.

Wow, gibt das Raum und Luft! Toll! Einige tiefe Atemzüge will mein Körper nach dieser drehenden Bewegung machen.

- Ich spielte zwischen meinem Becken und Brustkorb mit spiraliger Bewegung. Probierte beim Hin- und Herrollen so viel Spiralbewegung wie möglich in meinen Körper zu bringen – so viel, wie er zuließ. Mal vom Becken aus startend, mal vom Brustkorb her.
- In der Kinaesthetics-Ausbildung lernte ich, mit den verschiedenen Konzeptblickwinkeln zu spielen und zu experimentieren. Also erkundete ich in dieser Situation die spiralige Bewegung.

**Tag 6: Die Geschichte mit dem «Duschen».** Geduscht hatte ich schon im Spital. Mehr schlecht als recht. Bei meinen Eltern zu Hause geht das doch schon einiges besser. Stehend auf beiden Beinen duschen geht gut. Es spannt zwar in meinem Bauch, doch ich kann mich gut ausbalancieren. Schwieriger gestaltet sich das Fußwaschen. Auf einem Bein stehend stütze ich mich zuerst automatisch an der Wand ab. Zu wackelig scheint es mir zu sein. Ich probiere dann ganz vorsichtig – die Aufmerksamkeit auf meine Fußsohle am Boden gerichtet –, mein Gewicht über diesen Fuß auszubalancieren, damit ich die Hand von der Wand lösen und mit beiden Händen meinen anderen Fuß waschen kann. Uuiui, noch ziemlich schwierig, doch ich schaffe es. Meine bisher gewohnte Lebensqualität rückt ein Stückchen näher.

- Ich probierte bewusst, den Großteil meiner Massen über die Knochen meines Standbeines zu organisieren und somit mein Gleichgewicht zu finden.
- In der Kinaesthetics-Ausbildung lernte ich das Konzept «Funktionelle Anatomie» nutzen. Für die knifflige Duschsituation nutzte ich die Unterthemen «Muskeln und Knochen» sowie «Massen und Zwischenräume» als Blickwinkel für mein Lernen.

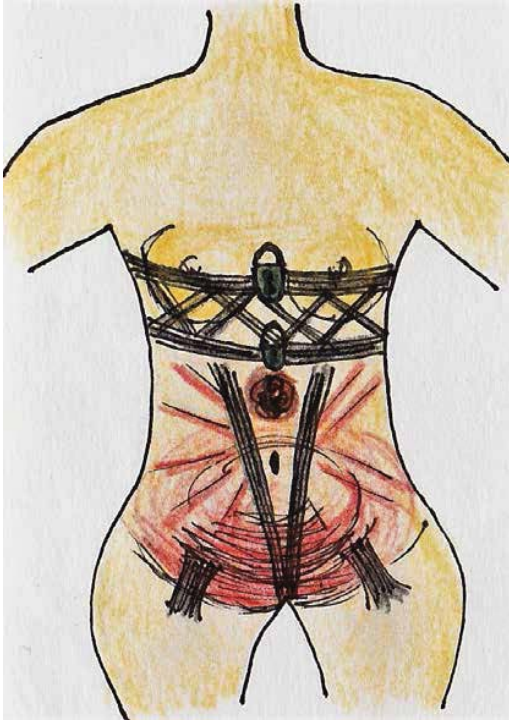
## Zu Hause in meiner eigenen Wohnung

**Tag 12: Die Geschichte mit dem «Durch-die-Wohnung-Tanzen».** Sonntagmorgen. Ich drehe die Musik im Radio lauter und beginne, mich zur Musik zu bewegen. Zuerst langsam und vorsichtig, dann etwas schneller und mit größerem Bewegungsradius. Ach, wie tut das gut! Kreisende Bewegung, mal tiefer in den Knien, mal auf den Zehenspitzen, mal mit kreisenden Armen, mal ohne. Mal filigran wie Ballett, mal bouncy wie Hip Hop ... Teils zieht es da und dort, doch ich bewege mich tanzend durch meine Wohnung. Ich spüre, wie in mir Energie aufsteigt, die mir ein zufriedenes Lächeln auf die Lippen zaubert. Ein großes Stück Lebensqualität – herzlich willkommen!

- Ich testete den Spielraum meiner Zwischenräume sowie alle möglichen Richtungen und Qualitäten von Bewegung aus, die mein Körper zuließ. Komplexe Funktionen sind wirklich komplex! Neben dem Zusammenspiel aller Konzeptblickwinkel kam auch ein weiterer Aspekt hinzu – meine Ausdauer.

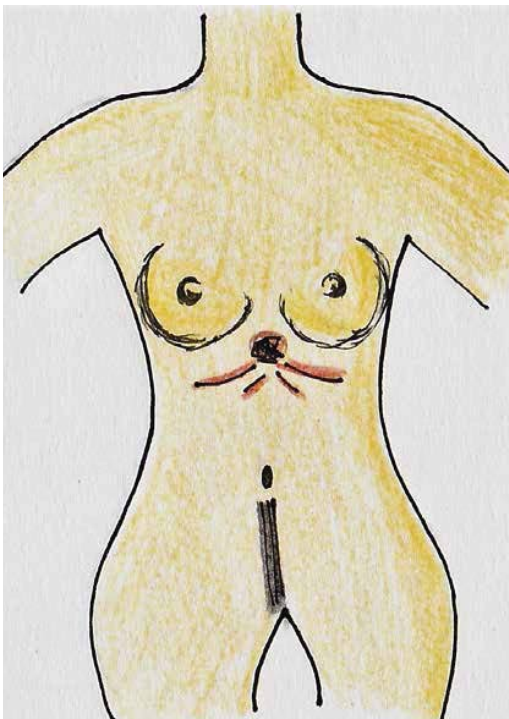


## Mein Körpergefühl



---

**Tag 3 nach der Operation.** Mein Brustkorb fühlt sich gepanzert und zugeschnürt an. Mein Bauch ist aufgeblasen wie ein Ballon und zugleich schwer wie ein Stein. Er fühlt sich wärmer an als früher und als wäre alles zubetoniert. Unterhalb meines Brustbeins spüre ich einen zugeschnürten Knoten und von dort ausgehend ein großes Spannungsgefühl. Als wären Gummibänder bis zum Schambein gespannt. Ebenso zieht es mich in der Leiste zusammen.



---

**Tag 10 nach der Operation.** Meine Atmung ist ruhig und mitteltief. Ich spüre ein feines Druckgefühl im Bereich des Brustbeins und der unteren Rippenbögen. Mein Bauch ist weich, das Gefühl vom aufgeblasenen Ballon ist nicht mehr da, jedoch fühlt sich mein Unterbauch noch immer etwas schwerer an. Ich spüre, wie mich mein Bauch noch zu sehr nach vorne und unten zieht und ich im Unterbauch leicht «hänge». Bei Überstreckung meiner Wirbelsäule spüre ich einen Zug vom Bauchnabel zum Schambein.

Wenn ich meine Arme in Richtung Decke strecke und meinen Rücken leicht überstrecke, spannt es ein bisschen um meinen Bauchnabel herum.



Hier hatte ich noch Entwicklungspotenzial, ebenso in meinem Zwischenraum «Taille».

- In der Kinaesthetics-Ausbildung lernte ich, komplexe Funktionen systematisch zu analysieren und entsprechend mögliche Entwicklungsthemen für den Menschen abzuleiten.

**Tag 14: Die Geschichte mit dem «Yoga».** Nach der Tanz-einlage durch meine Wohnung wage ich mich wieder an Yoga. Yoga fordert viel inneren Raum, zum Beispiel offene Zwischenräume im ganzen Körper. Ich stelle mich also an das Ende meiner Yogamatte und beginne mit einem klassischen Sonnengruß. Einatmen, Arme über die Seite hoch, ausatmen, Handflächen zusammen und Wirbel für Wirbel abrollen ... Puuf, was ist das denn?! Wo ist denn die Beweglichkeit in meiner Rückseite hin? Das zieht ganz schön über meine gesamte Beintrückseite. Nur knapp kann ich den Boden noch erreichen ...

Weiter geht's mit dem Sonnengruß. In Bauchlage den Oberkörper vom Boden anheben: Oh, das geht ja bereits erstaunlich gut. Mein Bauch spannt nur etwas. Ich probiere, mich noch etwas mehr zu heben und variiere die Dehnung ganz fein mit meinem Oberkörper. Ich spüre in meinen Bauch hinein und versuche, neuen Raum zu entdecken. Danach lege ich meinen Oberkörper wieder auf die Matte und atme ruhig in der Bauchlage weiter. Spüre, dass ich etwas mehr inneren Raum gewonnen habe.

- Ich war erstaunt, wie schnell sich mein Körper verändert und wieder mehr Raum im Bauchraum zulassen konnte. Mein Körper lernte schnell. Er lernt immer. Und je nachdem, welches Angebot ich ihm machte, führte dies zu Variation und Differenzierung – oder eben zu weniger Feinheit.
- In der Kinaesthetics-Ausbildung lernte ich, dass der Mensch immer lernt. Lernen ist ein ständiger, lebenslanger Prozess.



**Claudia Meier** ist Kinaesthetics-Trainerin Stufe 1 und Ergotherapeutin HF. Sie lebt und arbeitet im Kanton Aargau, Schweiz. Es ist ihr ein Anliegen, Menschen auf Prävention und Achtsamkeit zu sensibilisieren, um einen Beitrag zur Gesundheitsförderung zu leisten.

**Schlussgedanken.** Dass «Bewegung am Ort» auch die Atmung umfasst, wusste ich. Doch was das für meine Lebensqualität bedeutet, konnte ich mir bisher nicht vorstellen. Sich im eigenen Körper eingesperrt zu fühlen, das Gefühl, keinen Raum für die Atmung zu haben, sind prägende Momente in meinem Leben. Vor allem die ersten Tage nach der Operation waren sehr schwer. Kinaesthetics half mir, meinen Körper bewusst wahrzunehmen, den wenigen vorhandenen Bewegungsraum zu nutzen und Tag für Tag auszubauen. So erlangte ich nach und nach wieder meine variantenreiche Lebensqualität.

Mein Erfahrungsbericht stellt einen Auszug dessen dar, was ich über die Jahre in der Auseinandersetzung mit Kinaesthetics gelernt habe. Ich persönlich habe mit der Kinaesthetics-TrainerInnen-Ausbildung so viel mehr gelernt, als ich je erwartet hätte oder in der Kursausschreibung in meinem Verständnis professionell-abstrakt beschrieben wurde. Kinaesthetics ist kein «fades Konzept». Es ist gefüllt mit spielerischem Forschen und Entdecken der eigenen Bewegung, der Individualität, des persönlichen Lernens, der Interaktion mit anderen Menschen und echten gesundheitsfördernden Elementen – und für mich persönlich ebenfalls mit unglaublich viel Freude und Leidenschaft.

Ich empfehle jedem Menschen, sich mit dieser tollen, alltagstauglichen Wissenschaft auseinanderzusetzen, um einen sensiblen Zugang zum eigenen Körper zu entwickeln, die eigene Bewegungskompetenz zu schulen, eigenverantwortlich das Lernen bewusst zu steuern und ein adaptierbares Instrument für viele Lebenslagen zur Gesundheitsförderung in der Hand zu haben. Unbewusst lernen Sie sowieso, weshalb sollten Sie also nicht auch bewusst Einfluss darauf nehmen? ●



# 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](http://www.verlag-lq.com) oder per Post

verlag lebensqualität  
nordring 20  
ch-8854 siebnen

info@verlag-lq.com  
[www.verlag-lq.com](http://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 \_\_\_\_\_