

# Kinaesthetics

## Bewusste Bewegung

**Ein Griff, ein Ruck, ein Dreh – ob in einem Krankenhaus, im Pflege- oder Seniorenheim: Wo Menschen scheinbar bewegungsunfähig sind und fremder Hilfe bedürfen, wird der Betroffene ungewollt schnell zum unhandlichen Gegenstand degradiert. Gehoben, geschoben, gepackt. Weil es schnell gehen muss. Und weil das Wissen fehlt, dass es anders einfacher funktionieren kann. In einem dreitägigen Kinaesthetics-Workshop im Ahauser St. Marien-Krankenhaus haben Betroffene und pflegende Angehörige unter Anleitung versierter Trainer hilfreiche Methoden zur bewussten Bewegung erlernt.**

Es ist ein Experiment, auf das ich mich einlassen will: Welchen Pflegeumständen können bewegungseingeschränkte Menschen ausgeliefert sein und was macht Kinaesthetics für sie besser? Ich sitze freiwillig in einem Rollstuhl. Drei der vier Männer, die am Workshop teilnehmen, sind durch einen Unfall an das Hilfsmittel gefesselt. Gemeinsam mit Randy Newman und Barbara Grunwald,

zwei ausgebildeten Pflegekräften, soll ich probieren, mittels bewusster Bewegungen aus dem Rollstuhl auf den Boden gelegt zu werden.

„Normalerweise werden Sie so gepackt und aus dem Rollstuhl gehoben.“ – Annette Zumdick umklammert meine Oberschenkel, kneift mich dabei unangenehm und ich rufe ungewollt „Au!“. Eine durchaus angemessene Reaktion, doch wie äußern sich Menschen, die sich aufgrund ihrer Behinderung eben nicht mehr äußern, nicht mehr verbal wehren können? „Die versteifen sich beim Schmerz oftmals“, weiß Zumdick, die als ausgebildete Trainerin und Leiterin der Stabstelle für Kinaesthetics seit 15 Jahren im Ahauser St. Marien-Krankenhaus agiert. Um andere Wege zu gehen und den Umgang mit Patienten und Behinderten bewusster und sanfter zu gestalten, setzt die Klinik auf dieses Angebot für Betroffene, Angehörige und Mitarbeiter.

Einmal im Jahr bietet das Krankenhaus

einen dreitägigen Workshop an für Menschen, die durch Unfall oder Krankheit einen Großteil ihrer Bewegungsfähigkeit eingebüßt haben, und deren pflegende Angehörige. Unter Anleitung ausgebildeter Kinaesthetics-Trainer und -Trainee spüren die Betroffenen verloren geglaubten natürlichen Bewegungsressourcen nach. Die Pflegenden erlernen und üben, diese Kompetenzen zu unterstützen und zu fördern. Das Ziel ist die sanfte Hilfe zur Selbsthilfe. Aber auch der schonende Umgang der Pflegenden mit den eigenen Kräften: „Besser leicht bewegt, als schwer getragen“, erklärt die Informationsbroschüre die Leitidee von Kinaesthetics.

Kinaesthetics ist ein Kunstwort und umschreibt die Schönheit oder Lehre der bewussten Bewegung. Ob als präventive Wahrnehmung am Arbeitsplatz, für eine leichtere Handhabung in der Pflege oder als gezielte Unterstützung in der Bewegungskompetenz von Menschen, die diese Hilfe benötigen.

So wie Sebastian Kemper. Der 31-jährige Ahauser wurde vor fünf Jahren auf dem Heimweg von einem Auto erfasst und ist seitdem ab dem zweiten Halswirbel querschnittsgelähmt. „In der Klinik in Enschede sagte man uns, er würde für den Rest seines Lebens bewegungslos im Bett liegen und nur noch an die Decke starren können“, erzählt seine Mutter Silvia. Doch Sebastian ist willensstark. „Ich habe meinem Gehirn immer wieder den Befehl gegeben: Wackle mit dem Daumen!“, erinnert er sich. Ein Vierteljahr lang. Dann überraschte der bis vor dem Unfall leidenschaftliche Sportler seine Familie mit der ersten gesteuerten Bewegung. Heute sitzt Sebastian im Rollstuhl, hat eine eigene Wohnung und



arbeitet Teilzeit. Doch ist er auf eine permanente Pflege angewiesen. Kinaesthetics erleichtert ihm, seiner Pflegerin und der Familie den Alltag und spart Zeit.

„In den Menschen stecken unglaubliche Kompetenzen“, weiß Norbert Feldmann, der seit mehr als 25 Jahren als Kinaesthetics-Trainer arbeitet und bald nach dem Unfall begann, Sebastian Kemper zu begleiten. Diese versteckten Ressourcen zu erkennen und aufzubauen, erfordert viel Geduld. „Wie sich ein Kind die verschiedenen Bewegungsabläufe erarbeitet, von der Rückenlage über das Krabbeln bis zum ersten Schritt, dabei viele Rückschläge erleidet und es doch immer wieder probiert“, so lehnt sich Kinaesthetics unmittelbar an dieser Erfahrung an. „Es geht um Interaktion. Ich vernetze seine Aktivität mit der meinigen und ergänze die Kraft, die er braucht“, so Feldmann. „Es ist ein Unterschied, ob ich bewegt werde oder in meiner eigenen natürlichen Bewegung unterstützt“, bringt er die Grundidee auf den Punkt. Passiv oder aktiv sein.

So sitzt Sebastian Kemper nun in seinem Rollstuhl vor einem Tisch und soll aufstehen. Für den stillen Beobachter und Laien ein schier unfassbarer Gedanke. „Zuerst das Fundament“, sagt Norbert Feldmann und richtet die Füße seines Schützlings standfest aus. „Jetzt musst du uns unterstützen“, bittet er Sebastian. Dessen Unterarme liegen nun auf der Tischplatte. Stück für Stück schieben ihn Mutter Silvia und Pflegerin Monika aus dem Rollstuhl, legen Hartgummimatten unter sein Gesäß und sein Trainer feuert ihn an: „Drücken, drücken, versuch die Beine zu strecken!“ Dann gilt es, den



Oberkörper aufzurichten. Sebastian verlagert sein Gewicht auf die Handknochen und entlastet so die Muskeln. Norbert Feldmann stabilisiert Sebastians durchgedrückte Beine und vorne bauen die beiden Frauen Türme aus bunten Blöcken unter Sebastians Fäusten. Endlich ist es geschafft! Vor den staunenden Zuschauern steht ein attraktiver junger Mann und lächelt stolz. „Und wie groß er ist“, raunt es von hinten. Kurz darauf bittet Sebastian: „Ich muss mich hinsetzen.“ Die Anstrengung ist ihm anzumerken und erschöpft liegt er auf dem Boden. „Wenn sich durch die Anspannung die Bauchmuskeln verkrampfen, bekomme ich keine Luft mehr.“ Daran würden sie noch üben, sagt Norbert Feldmann: „Die aufgebauten Spannungsfelder kontrollieren lernen.“

Dass Kinaesthetics keine Therapie ist, die pauschal angewendet werden kann, betonen die Trainer immer wieder: „Jeder Betroffene ist individuell in

seinen Kompetenzen.“ So auch Peter van Eden, der nach einem Fahrradunfall zwar noch Oberkörper und Arme bewegen kann, aber seinen Unterkörper nicht mehr spürt. Zu Hause kümmert sich seine Frau Claudia allein um ihn. Das Paar aus Rhede hat sich nach dem Unfall direkt an Annette Zumdick gewandt und von ihr in drei häuslichen Schulungen wichtige Bewegungstipps mittels Kinaesthetics bekommen. Diesen Grundkurs zahlt die Krankenkasse.

„In den intensiven Workshops hier lernen wir immer Neues dazu“, sagt Claudia van Eden. Denn auch ihr Mann muss mitarbeiten. Nach drei Tagen Workshop steht sein Plan: Die Muskulatur stärken, die Gelenke raumgreifend trainieren und beides mit kleinen Übungen regelmäßig in den Tagesablauf integrieren.

Und mein Experiment? Der Rollstuhl kippt langsam und unaufhaltbar rücklings in die Waagerechte und kopfüber. Meine Hände krallen sich in den Lehnen fest, der Kreislauf rebelliert. Doch Randy und Barbara achten gut auf mich, stützen meinen Kopf, legen mir ein Keilkissen unter die Schultern und drücken dann so geschickt gegen meine Beine, dass ich sie impulsiv wie von allein drehe, aus dem Sitz gleite und mich ausstrecke.

„Viele Patienten können aktiv mehr als ihnen zugetraut wird. Man muss nur die richtigen Impulse setzen“, sagt Annette Zumdick. Und Sebastian Kemper resümiert in der Abschiedsrunde: „Man wundert sich, dass immer noch was geht.“ d

