

# Kinaesthetics – ein besonderes Angebot für pflegende Angehörige

## Ein Erfahrungsbericht von Carmen Bölsch

Mein Name ist Carmen Bölsch, 45 Jahre alt, verheiratet und Mutter von Maira Enie. Meine Tochter ist jetzt fünf Jahre alt. Sie ist sehr schlapp und hat nur wenig Körperspannung. Mit ganz viel Mühe kann sie sich im Liegen einmal um sich selbst „kullern“. Allein hinsetzen kann sie sich nicht. Eine Diagnose haben wir trotz aller möglichen Untersuchungen nicht erhalten. Es besteht der Verdacht auf eine Stoffwechselerkrankung.

Maira sitzt seit einem halben Jahr im Rollstuhl und fühlt sich sehr wohl damit. Sie be-

kommt Ergo- und Physiotherapie sowie Logopädie und geht in einen integrativen Kindergarten. Für Maira ist also rundherum gesorgt. Aber was uns immer mehr Sorgen machte, war, dass wir immer weniger wussten, wie wir sie von „A“ nach „B“ tragen sollten, denn sie wurde mit ihren 30 kg einfach zu schwer.

Vor zwei Jahren wurden wir vom Ivkm zum Therapeutischen Lehrgang nach Brodten eingeladen. In dieser wunderbaren Urlaubs- und Informationswoche konnten wir in viele Themen „heineinschnuppern“,

unter anderem auch in den Bereich „Kinaesthetics“. Unser erster Gedanke in diesem Kurs der Trainerin Anke von Werder war: Das ist ja lustig hier, die machen ja komische Sachen. Aber ganz langsam schlichen sich während dieser Infostunde konstruktive Gedanken ein: Hier wird mir geholfen – da kann Maira mithelfen – das sind nur Kleinigkeiten, kann man einbauen – da wär ich nicht drauf gekommen – das wollen wir auch!

Aber wie kommen wir da ran? Es war so einfach: Wir hatten die Visitenkarte von

Anke von Werder erhalten. In unserem Telefonat beruhigte sie mich, dass sie die komplette Abwicklung mit der Krankenkasse übernehme und ich nur noch eine Unterschrift unter den Antrag setzen müsste. So war es dann auch.

Nach kurzer Zeit erhielt ich die Zusage von der Krankenkasse für einen Kinaesthetics-Kurs bei mir zu Hause.

Mein Wunsch war es, dass alle, die mit Maira eng zu tun haben (Erzieherin aus der KiTa, Oma und Opa und wir Eltern), beim Kurs dabei sein sollten. Der Kurs fand in unserem Wohnzimmer statt. (Es gibt aber auch andere Möglichkeiten, zum Beispiel einen Kurs im Kindergarten zu veranstalten.)

Die Kinaesthetics-Trainerin kam also zu uns und zeigte uns ganz einfach und spielerisch, wie auch ein so schlappes „Püppchen“ wie Maira mit einigen Tricks vom Boden in den Rollstuhl, vom Rollstuhl ins Bett usw. gebracht wird. Die Bewegungen von Mutter, bzw. Betreuer, und Kind sind immer so ausgerichtet, dass das Kind die Möglichkeit hat, mitzuhelfen. Nach dem Motto: „Hilf mir, es selbst zu tun.“

Das bedeutet nicht, dass Maira plötzlich mehr kann! Sie hat so viel (oder so wenig) Kraft wie vorher. Aber vor Kinaesthetics haben wir mit unserem Tragen, Ziehen und Drücken ihren Impuls, mitzuhelfen, eher gehemmt. Man stelle sich vor, man selbst würde ruckartig gezogen. Dann denkt man wohl bestenfalls: „Ich halte lieber still und lasse es über mich ergehen.“ Schlimmstenfalls wehrt man sich sogar dagegen. Die Übungen sind keine neue Therapie. Sie zeigen nur Wege auf, wie man ohne Kraftaufwand und mit neuer Umsicht Hindernisse zusammen überwindet. Es wirkt anfangs komisch, wenn alle sitzend auf dem Popo „laufen“. Oder eher gekullert als getragen wird. Aber das Ergebnis ist wunderbar erleichternd. Jedes Möbelstück kann ein Hilfsmittel sein, alles, was hilft, ist erlaubt.

Uns ist während der ersten Sitzung klar geworden, dass Kinaesthetics eine Kopfsache ist. Man lernt nicht einige Handgriffe und ist dann fit für alle Transfers. Man wird auch nicht in drei Tagen durch Üben Ki-

naesthetics „beherrschen“. Es ist eher ein neues Lebensgefühl, das sich durch Ausprobieren, durch „in das Kind horchen“, durch Offenheit für immer wieder neue Situationen ins Leben schleicht.

Während ich meine Tochter früher mit dem Gesicht zu mir auf dem Bett sitzend angezogen habe, sodass sie immer umzufallen drohte, drehe ich sie jetzt beim Anziehen einfach mit ihrem Rücken gegen meinen Bauch und gebe ihr so besseren Halt.

Ein anderes Beispiel: Habe ich sie früher von der Couch mit viel Kraft in den Rollstuhl gehoben, so setze ich mich jetzt zu ihr auf die Couch. Ich bewege sie mit vielen

kleinen „Po-Rutschern“ zu mir auf meinen Schoß. Dann bewegen sich meine Knie mit Maira darauf auf den vorher platzierten Rollstuhl zu - so nah wie möglich an die Sitzfläche. Danach kommen wieder Mairas von mir geführten „Po-Rutschern“ bis zur gewünschten Sitzposition auf dem Rollstuhl. Ich war begeistert. Und gleichzeitig hatte ich drei Tage später das Gefühl, alles vergessen zu haben. Heute weiß ich, dass Anke von Werder Recht hatte, als sie sagte: „Solch eine Umstellung fängt ganz klein an und wächst allmählich. Man muss ja gar nicht sofort alles können und umsetzen. Man muss sich nur Zeit lassen und achtsam sein. Dann kommen eigene Ideen dazu.“

Motto: „Hilf mir, es selbst zu tun!“



Uns wurde klar, wir brauchen noch mehr Hilfestellungen. Und die bekamen wir auch! Kurzfristig und ganz einfach. Ohne „Schriftkram“. Den hat wieder unsere Kinaesthetics-Trainerin für uns übernommen. Alle Beteiligten sind froh, diese so einfache und nachhaltige Hilfe bekommen zu haben.

Carmen Bölsch

Eine Liste von Kinaesthetics-Trainern/innen findet man unter: [www.wir-pflegen-zuhause.de](http://www.wir-pflegen-zuhause.de) oder [www.kinaesthetics.de](http://www.kinaesthetics.de) (unter Kontakt). Wenn Sie Fragen haben, melden Sie sich bitte unter Tel. 0431/90889912. Gern stellen wir auch den Kontakt zu einem Kinaesthetics-Trainer oder einer Trainerin in Ihrer Nähe her.

## Was ist Kinaesthetics?

Verspannungen, „lahme Knochen“, Schulterschmerzen, Rückenbeschwerden bis hin zu Bandscheibenvorfällen - viele Eltern leiden durch das ständige Heben und Tragen ihrer behinderten Kinder. Behandlungen lindern zwar, aber häufig nur für kurze Zeit. „Kinaesthetik“, auch „Kinaesthetics“ genannt, ist die Lehre von der Bewegungsempfindung. Diese Richtung basiert auf Erkenntnissen zum Beispiel aus der Medizin, Physiophysik und den Neurowissenschaften. Es geht zentral um die Wahrnehmung der eigenen Bewegung. Die Lehre hat vor allem Eingang in die Krankenpflege gefunden. Ihre Anwendung kann möglicherweise helfen, dass es gar nicht erst zu gravierenden Beschwerden kommt. Denn

durch Kinaesthetics lernt man, die eigenen Bewegungsabläufe während der Pflege bewusster wahrzunehmen und einzusetzen und die Fähigkeiten des zu pflegenden Menschen gezielt einzubeziehen. Damit unterstützt man ihn in seiner Eigenaktivität, und alle Beteiligten müssen sich weniger anstrengen. Kinaesthetics kann man bei kleinen und großen, dicken und dünnen, nur leicht oder auch schwer behinderten, jungen sowie alten Menschen anwenden.

Um sich mit Kinaesthetics vertraut zu machen, gibt es Kurse für pflegende Angehörige. Die Kosten dafür übernimmt die Pflegekasse ebenso wie für individuelle Schulungen im häuslichen Umfeld.