

Der rote Faden bin

Die Kinaesthetics-Trainerin Hanna Tiedemann erzählt, wie sie ihren Alltag mit ihren Kindern durch Eigenerfahrung und Achtsamkeit meistert.

Mittagszeit. Ich stehe in der Küche und mache mir einen Kaffee. Da kommt die fünfjährige Anna mit ihrer Babypuppe auf dem Arm und legt sie vorsichtig auf den Küchenfußboden. Dann dreht sie ihre Puppe zur Seite, stützt den Puppen-Oberkörper seitlich auf den Arm und bringt so die Puppe zum Sitzen. Als sie merkt, dass ich sie beobachtet habe, blickt sie mir strahlend ins Gesicht und sagt in ihrer Kindersprache: „Ich habe mein Baby kinaesthetisch hingesezt.“

Diese Situation fällt mir spontan ein, wenn ich mir überlege, welche konkrete Rolle Kinaesthetics in meinem täglichen Leben spielt.

Intuitives Ausprobieren ... Heute ist Anna sieben Jahre alt. Ich habe sie gefragt, was sie begeistert. „Gute Ideen haben“, sprudelt es aus ihr hervor, „wenn man etwas Neues kriegt, wenn man etwas Schönes erlebt, wenn man wo mithelfen darf, wenn man was gelernt oder gut hingekriegt hat.“ Sie mag es, wenn sie sich als selbstwirksam und eigenständig erlebt, wenn sie sich als Teil einer Entwicklung begreifen kann. Sie ist davon überzeugt, dass man als Erwachsener „noch mehr machen kann.“

Neugier, der eigenen Intuition zu vertrauen, ausprobieren und Fragen haben – das sind Qualitäten, die viele Kinder auszeichnen.

...versus Altbewährtes. Auch ich spüre noch den wohltuenden Schub der Begeisterung im Alltäglichen, wenn sich etwas entwickelt, wenn ich neugierig bin, wenn ich etwas ausprobiere, wenn ich Fehler machen kann, wenn ich mit Offenheit und fragend an Neues herangehe.

Das war nicht immer so: Es gab viele Momente in meinem Leben, in denen ich mir mehr Kontinuität gewünscht habe und die Möglichkeit, mich an Bewährtem festzuhalten. Das waren meistens Momente, in denen ich sehr angespannt war,

Momente, in denen ich meine Ängste nicht ohne weiteres abschütteln konnte. Ich spürte mich selbst oft kaum noch und Altbewährtes schien dann ein sicherer Anker.

Als ich vor einigen Jahren begann, mich mit Kinaesthetics zu beschäftigen, wurde mir sehr schnell klar, dass die weitere Beschäftigung mit dem Thema erstens eine Veränderung meiner Gewohnheiten und zweitens ein für mich nicht endendes, bewusstes Lernen nach sich ziehen würde. Das schreckte mich zunächst ab. Ich hatte Angst davor, mich auf zu viele Veränderungen einlassen zu müssen, und mir fehlte auch ein bisschen der Mut, die sichere Seite zu verlassen, mich immer wieder aufs Neue mit meinen eigenen Grenzen auseinanderzusetzen.

Mein Weg zu Kinaesthetics. In Bünde haben sich Eltern mit behinderten Kindern zu einer Selbsthilfegruppe formiert. Auch außerhalb der Selbsthilfegruppe habe ich Kontakt zu etlichen Eltern mit behinderten Kindern.

Sind die Kinder größer, werden oft Klagen über die Gesundheit laut. Mitunter hört man die Äußerung, dass man sich mit diesem Kind die eigene Gesundheit ruiniert habe.

Es ist bekannt, dass 70 Prozent der pflegenden Angehörigen durch ihre Arbeit mit alten oder behinderten Menschen selbst gesundheitliche Schäden erleiden. Wenn ein Mensch einem anderen

Anna gestaltet mit ihrer Puppe den Weg in den Kinderwagen, ohne zu heben.



ich selbst



Menschen hilft, und dabei selbst krank wird, kann mit der angebotenen Hilfe etwas nicht in Ordnung sein. Ich wollte dem gegensteuern und mir rechtzeitig Entlastung suchen.

Von einer Freundin hatte ich etwas über Kinaesthetics gehört. Das klang interessant, und so organisierte ich für unsere Selbsthilfegruppe einen Vortrag von zwei Trainerinnen aus der näheren Umgebung.

Zum Abschluss des Abends wurde noch der Film „Fortbewegen statt heben“ gezeigt. „Da sind doch einige Anregungen dabei, die vielleicht auch für mich umsetzbar wären“, so ging es mir damals durch den Kopf.

Muskelkater im Grundkurs. Schließlich kam mit Unterstützung des Vereins der Freunde und Förderer der Johannes-Falk-Schule ein Grundkurs zustande. Sechs Elternteile besuchten zusammen mit LehrerInnen und IntegrationshelferInnen diesen Kurs. Anfänglich war es sehr schwierig, die befremdliche Sprache, die ungewohnten Bewegungen an- und aufzunehmen und sie in den Alltag zu integrieren. Ich erinnere mich, wie ich nach dem dritten Tag Muskelkater in den Oberschenkeln hatte, obwohl ich ganz und gar nicht unsporthlich bin. Tröstlich fand ich am Ende die Aufforderung unserer erfahrenen Trainerin, das Gelernte in möglichst kleinen Schritten umzusetzen.

Damals schon übte die Leichtigkeit vieler Bewegungsabläufe, die ich bis dahin nicht gekannt hatte,

eine große Faszination aus; eine Faszination, die mich bis heute begleitet.

Erste kleine Schritte. Ich habe dann auch wirklich klein angefangen: beim Wickeln. Bisher hatte ich die Beine meines eigenen mehrfach schwerst behinderten Sohnes, Joshua, stets parallel nach oben angehoben. Jetzt begann ich, ihn beim Wickeln zu drehen. Ein schwieriges Unterfangen, da Joshua sein Leben lang gewohnt war, auf dem Rücken zu liegen. Wenn ich ihn auf die Seite bewegte, fing er jedes Mal zu husten und zu würgen an.

Mit der Zeit jedoch lernte Joshua, sich auf die Seite zu drehen. Er hat angefangen, es zu verstehen und es zu genießen. Heute ist er so weit, dass er mit Freude mithilft zu ziehen und zu drücken, und ich ihm nur noch wenige Impulse geben muss.

Nachweislicher Erfolg. Diese Veränderung im Pflegealltag hat über die Zeit hin bewirkt, dass Joshua heute tiefer atmet und seine Lungen sich deutlich besser füllen. Früher hatte er ständig mit verschleimten Bronchien und Lungenentzündung zu kämpfen. Seit zwei Jahren braucht er keine Antibiotika mehr. Das Inhalationsgerät ist noch funktionstüchtig, wird aber nicht mehr gebraucht. Eine weitere positive Veränderung ist Joshuas inzwischen regelmäßiger und durchaus pflegeleichter Stuhlgang. Irgendwann haben mir die Grundkurs-Kenntnisse allerdings nicht mehr gereicht, da ich auch





niemanden hatte, der mir im Alltag weiterhelfen konnte. Deshalb besuchte ich einen Aufbaukurs und nahm zusammen mit Joshua an dem „Grundkurs kreatives Lernen“ teil. Ich merkte, wie meine Körperwahrnehmung zunehmend sensibilisiert wurde und ich verstand immer besser, wie ich die einzelnen Konzepte im Alltag nutzen kann.

Trainerin-Ausbildung. In der Folge begann in mir langsam, aber stetig der Wunsch aufzukeimen, die Ausbildung zur Trainerin zu machen. Ich empfand es für mich als reizvoll, richtig und passend; heute bin ich Kinaesthetics-Trainerin. Mit Unterstützung der European Kinaesthetics Association und Kinaesthetics Deutschland konnte ich als erste pflegende Angehörige die Ausbildung im Programm Pflegende Angehörige abschließen.

Geschichten aus dem Alltag. Um meine Begeisterung für diesen Weg nachvollziehbar zu machen, erzähle ich Ihnen einige kleine Geschichten aus meinem Alltag:

Mir war aufgefallen, dass Joshua, wenn er im Rollstuhl sitzt, seinen Kopf nach vorne nehmen kann, ganz bewusst heraus aus der Kopfstütze. Nun musste ich ja täglich beim Aus- und Anziehen im Liegen seinen Kopf anheben. Ich hatte die Idee, dass Joshua seine Kompetenz mit Hilfe eines kleinen Impulses den Kopf zu bewegen, hier nutzen könnte. Wir haben auch dabei klein angefangen. Ich legte meine Hand unter Joshuas Kopf, mit leichtem Druck nach oben und der Aufforderung: „Kopf hoch“. Dann habe ich gewartet, bis er auf den Druck reagierte und ich fühlen konnte, dass er versuchte, meiner Vorgabe zu folgen – jeden Tag; manchmal ein wenig deutlicher; manchmal kaum wahrnehmbar.

Selbstbestimmtheit. Heute macht sich Joshua einen Spaß daraus, wenn es darum geht, ein T-Shirt über seinen Kopf zu ziehen. Wie früher lege ich meine Hand unter seinen Kopf, er bekommt die Anweisung „Kopf hoch“. Joshua beginnt zu grinsen, drückt seinen Kopf noch fester auf meine Hand. Er weiß, dass ich auf sein OK warte. Wenn er dann Lust hat, hält er – inzwischen schon mit

viel Kraft – seinen Kopf nach oben, sodass ich das Oberteil überziehen kann. Sein schelmischer Gesichtsausdruck nach der Aktion drückt seine Zufriedenheit darüber aus, dass er den Zeitpunkt des An- oder Auskleidens selbst bestimmen konnte.

Viele Kleinigkeiten im Alltäglichen haben dazu beigetragen, dass Joshua unglaublich zufrieden ist. Er ist selbstbewusster und frecher geworden, er ist aufmerksamer und wacher, er ist viel gesünder, und er ist deutlich fitter.

Kompetenzen nützen. Mit Kinaesthetics habe ich gelernt, nicht auf das zu achten, was fehlt, sondern Kompetenzen zu finden, die der Betroffene nutzen kann.

Diese Kompetenzen waren mir auch von besonderem Nutzen, als vor zwei Jahren unsere heute 15-jährige Tochter einen massiven gesundheitlichen Einbruch erlitten hatte und innerhalb von vier Wochen die Funktionsfähigkeit der rechten Körperhälfte eingebüßt hatte.

Bei Nadine war im Alter von vier Jahren ein Hirntumor festgestellt worden. Sie ist seit dieser Zeit geistig und körperlich behindert. Sie zeigt unendliche Geduld, wenn es darum geht, etwas Neues, das sie selbständiger werden lässt, zu erlernen. Nadine kam schon recht früh in die Pubertät, was ihren Drang, alles selbständig machen zu wollen, noch verstärkte. Als sie – nach dem erwähnten Gesundheitseinbruch – Vieles nicht mehr allein tun konnte, fand sie es unendlich „doof“, sich helfen lassen zu müssen. Mit Hilfe von Kinaesthetics habe ich Wege gefunden, wie sie ihre noch vorhandenen Fähigkeiten dazu nutzen kann, mir zu zeigen, was bei ihr noch möglich war. Sie hat selbst dabei mitgeholfen, nach Varianten zu suchen, in denen sie sich selbständig erlebte.

Miteinander tun. An eine Situation erinnere ich mich noch sehr gut: Es war ein warmer und sonniger Tag. Nadine wollte raus aus ihrem kleinen Klinikzimmer und nach draußen. Ich unterstützte sie vom Bett in den Rollstuhl. Mit Yogamatte und einem Kartenspiel auf dem Schoß von Nadine zogen wir los, um ein nettes grünes Plätzchen in der Nähe der Klinik zu finden. Die Bewegung vom Rollstuhl auf den Boden war dank der Schwerkraft und mit meinem Körper als Unterstützungsfläche unproblematisch. Der Weg zurück hingegen war eine Herausforderung. Nadine wollte noch nicht zurück in ihr Zimmer. Der Weg vom Boden in den Rollstuhl ist von ihrer Mitarbeit abhängig. Die einzige Alternative wäre gewesen, sie in den Sitz zu heben. Wir haben ein Spiel daraus gemacht: „Wie wenig Unterstützung brauchst du von mir?“ Am Ende





musste ich sie dann doch ein klein wenig heben, da meine Ideen der Unterstützung begrenzt waren.

Bewegungsmuster suchen. Kurz darauf hatten wir ein Lerngruppentreffen der Kinaesthetics-TrainerInnen Ausbildung. Dort wurde diese Situation zum Lernthema gemacht. Wir machten uns in Eigenerfahrung und Partnerarbeit auf die Suche nach möglichen Unterstützungsvarianten. Diese brauchte ich Zuhause nicht mehr umsetzen, da Nadine sehr schnell gelernt hatte, sich wieder selbständiger zu bewegen, sich fast alleine an- und auszuziehen und ihre Körperpflege zu übernehmen. Die rechte Körperhälfte regenerierte sich zusehends. So war auch für mich ständig neues Lernen angesagt.

Die Idee von Kinaesthetics nach Kompetenzen zu suchen, die für die alltägliche Bewegung nutzbar sind, in Verbindung mit meinem Ausprobieren und Reflektieren in der Körperarbeit mit Nadine haben geholfen, die Anstrengung zu reduzieren, neue Räume für Bewegung zu finden, ihr Bedürfnis nach selbständigem Handeln zu respektieren und so in dieser Extremsituation einen guten Weg für uns beide zu finden.

Nutzbar im Alltag. Mich begeistert die praktische Nutzbarkeit im Alltag, die positive Veränderung der Selbstbewusstheit bei allen Beteiligten, die Möglichkeit des Erfahrens der Selbstwirksamkeit in einer Situation (im Gegensatz zu einem Gefühl des Ausgeliefertseins oder des Sich-machtlos-Fühlens), die positive Wir-

kung auf die Gesundheit. Ebenso begeistern mich die vielfältigen theoretischen Grundlagen, die ich gerade anfangs, zu verstehen und mit Leben zu füllen. Der Weg, über die Achtsamkeit auf meine eigene Bewegung – mich selbst besser kennen zu lernen – verschafft mir neue Möglichkeiten, auf Herausforderungen zu reagieren. Ganz einfach und praktisch erfahrbar ist dies für mich, wenn ich längere Strecken Auto fahre. Früher bin ich müde und mit verspanntem Rücken angekommen. Heute reduziere ich meine Körperspannung ganz bewusst, beobachte meine Bewegungsmuster und verändere sie, spiele mit Bewegungsräumen, die mir trotz des vorgegebenen Platzes bleiben, und komme schließlich entspannt und frisch am Ziel an. Etwas tiefer geht es, wenn ich mich im Alltag beobachte.

Achtsamkeit entwickeln. Diese Achtsamkeit hat sich auch auf andere Lebensbereiche übertragen. Meine Art zu denken hat sich verändert, ich bin offener und toleranter geworden, ich akzeptiere nicht mehr so einfach, wenn es scheinbar keine Lösung gibt. Heute fühle ich eine immer wieder neu entstehende Befriedigung, die sich aus der Aufmerksamkeit nährt, die ich dem Alltäglichen offen und fragend entgegenbringe und aus meiner eigenen, spürbaren Veränderung als Folge dieser Offenheit dem Alltäglichen gegenüber. Antworten haben bei mir inzwischen eine immer kürzere Halbwertszeit, und trotzdem ist da ein roter Faden, der alles zusammenhält. Dieser rote Faden bin ich selbst.



Die Autorin:

Hanna Tiedemann ist Erzieherin, Mutter und Pflegemutter von drei Kindern. Sie lebt in Bünde und ist die erste pflegende Angehörige, die die Ausbildung zur Kinaesthetics-Trainerin Stufe 2 abgeschlossen hat.