

# Eine bewegte Zeit miteinander

Im Gespräch: Silvia B. und Gabriela Pamminger  
Fotos: Gabriela Pamminger

Das Programm «Kinaesthetics Pflegende Angehörige» ermöglicht es, die alltägliche Pflege und Betreuung so zu gestalten, dass die Belastung sinkt und der Alltag leichter wird. Dass der Lernprozess aber viel weiter gehen kann, zeigt sich in diesem Gespräch.

## Die Ausgangslage

Gabriela Pamminger arbeitet unterstützend und aus Überzeugung mit pflegenden Angehörigen, indem sie durch Kinästhetik-Informationsveranstaltungen, häusliche Schulungen und Kinaesthetics-Grundkurse mit Menschen in Bewegung kommt. Auch Silvia B. nahm an einer solchen Informationsveranstaltung teil. Sie pflegte und betreute ihren Bekannten Christian während dreieinhalb Jahren. Er litt an ALS (Amyotrophe Lateralsklerose). Diese unheilbare Erkrankung zeigt sich durch fortschreitende Muskelschwäche und -schwund. Dies führt zu einer zunehmenden Einschränkung in den Aktivitäten des täglichen Lebens.

Für Silvia B. wirkte sich die Auseinandersetzung mit der Kinästhetik äußerst unterstützend auf ihre Aufgabe als pflegende Angehörige aus. Ihre Kinaesthetics-Trainerin Gabriela Pamminger hat mit Silvia B. in einem Gespräch auf den gemeinsamen Lernprozess zu-

rückgeblickt.

**PAMMINGER:** Wir haben uns vor vielen Jahren kennengelernt und sind eher zufällig auf unsere beruflichen Tätigkeiten zu sprechen gekommen. Damals warst du gerade sehr intensiv mit Christian, der an der neurologischen Erkrankung ALS litt, als pflegende Angehörige beschäftigt. Du hast ihn bis zu seinem Sterben mit steigender Intensität - manchmal Tag und Nacht - betreut. Der Austausch über Bewegungsmöglichkeiten war unser gemeinsamer Einstieg in die Kinästhetik, denn Christians Spastik und seine schwindenden Kräfte stellten eine große Herausforderung dar und benötigten ständige Anpassung. Ich war damals mit der Fortbildung «Kinaesthetics für pflegende Angehörige» beschäftigt und habe dich zu einer Informationsveranstaltung über einen Grundkurs eingeladen, den du abschließend auch besucht hast. Was waren deine damaligen Eindrücke beim ersten Kontakt mit den Ideen der Kinästhetik?

**B.:** Was mir zuallererst auffiel, war das Tempo und der Umgang mit der Zeit. Jeder Be-

wegungsschritt wurde in einem langsamen und achtsamen Tempo ausgeführt. Ich verstand sehr schnell, dass es nicht darum geht, rasch zum Lagerungswechsel zu kommen, sondern so eigenständig, so schonend und so achtsam wie möglich eine Position zu verändern. Mir sind auch das Aufstehen und Hinsetzen sowie die Unterstützung beim Trinken in Erinnerung geblieben.

**PAMMINGER:** Kannst du deine Erfahrungen bei diesen Aktivitäten genauer beschreiben?

**B.:** Beim Aufstehen ging es darum, verschiedene Möglichkeiten auszuprobieren und miteinander zu vergleichen. Die Ausgangsfrage war: Wie sitze ich eigentlich im Sessel und wie kann ich meine Position verändern, ohne dabei aufzustehen? Möchte ich die Unterstützung von der rechten oder von der linken Seite her erfahren? Will ich am Ellenbogen angefasst werden? Wie fühlt sich denn das berühmte «Am-Hosenbund-hochgezogen-Werden» an? Ich merkte auch, dass jede TeilnehmerIn eine etwas andere Art der Unterstützung wollte und bevorzugte.

Oder beim Trinken: Wie ist es, von jemandem beim Trinken unterstützt zu werden? Oder im Gegensatz dazu: Wie fühlt es sich an, jemandem beim Trinken das Glas zu führen? Braucht die Person vielleicht nur ein leichtes Anheben des Ellenbogens? Das alles war wichtig für mich, um mich besser in die Lage von Christian versetzen zu können, ihm nachzuspüren und ihm manchmal auch einen kleinen Schritt voraus zu sein.

**PAMMINGER:** Konntest du diese Bewegungserfahrungen mit Christians Situation in Verbindung bringen?

**B.:** Jede Bewegungserfahrung, die ich am Informationsnachmittag oder auch später bei unseren persönlichen Treffen machen durfte, konnte ich ziemlich schnell umsetzen. Ich bin heute noch für die rücken-schonende und vor allem «Christian-achtsame-Unterstützung» bei der Fortbewegung, beim Lagerungswechsel und bei der Nahrungsaufnahme dankbar.

Bald wurde daraus mehr als einfach nur Transfer oder Umlagern. Die Kinästhetik wurde zu einer Haltung Christian gegenüber. Ich lernte, ihn als Person zu jedem Zeitpunkt wahrzunehmen und ihn nicht - wie manche Pflegepersonen es machten - wie ein Paket zu nehmen und abzustellen.



Silvia B. unterstützt Christian beim Trinken. Beide suchen nach einer neuen Variante der Unterstützung. Sie stellen sich Fragen: Wie könnte es mit weniger Anstrengung und auch mit weniger Sorge wegen des häufigen Verschluckens gehen? Wie könnte sich Christian mehr am Trinken beteiligen? Wie kann Silvia B. mehr Sicherheit erfahren, wenn sie ihn unterstützt?



Sie haben eine neue Möglichkeit gefunden und freuen sich. Christian kann sich nun mehr am Trinken beteiligen. Für Silvia B. ist es jetzt sicherer geworden, ihn beim Trinken zu unterstützen. Sie kann deutlicher Christians Trinken und Schlucken beobachten. Auch ihre Unterstützung kann sie jederzeit in kleinen Schritten anpassen.

Beim Suchen nach einer neuen Möglichkeit wurde der Blickpunkt auf die Bewegungselemente gelegt. Durch die Gestaltung von Raum, Zeit und Anstrengung war es in der Interaktion der beiden möglich, dass Christian das Glas selbst hält und sein ganzer Arm sich an der Aktivität beteiligt. Auch sein Brustkorb richtet sich auf, sodass er leichter schlucken kann. Silvia B. hat neben Christian eine Position eingenommen, in der sie ihr Unterstützungsangebot jederzeit variabel anpassen kann.

In Bewegung zu bleiben, wurde zu unserem Tagesprogramm. So war es auch möglich, Christian bis zwei Tage vor seinem Tod in den Rollstuhl zu helfen und ihn so am täglichen Geschehen teilhaben zu lassen. Und es wurde mir wichtig, jedes Gerät, egal ob Rollstuhl, Lifter oder Computer mit Augensteuerung, auch selbst auszuprobieren.

**PAMMINGER:** Du hast deine grundlegenden Annahmen bezüglich deiner Unterstützung verändert.

**B.:** Das stimmt. Einerseits musste ich immer wieder die Frage beantworten: Wie gestalten wir gemeinsam diese oder jene Aktivität am besten? Andererseits entdeckte ich immer öfter die Frage nach der Haltung, die dahinterstand. Zum Beispiel: Wie kann ich

die Person in den Mittelpunkt stellen? Was kann ich tun, um nicht über seinen Kopf hinweg zu agieren? Wie kann ich meine Unterstützung mit ihm absprechen, auch wenn er selbst nicht mehr sprechen kann? Wie lerne ich, ihm Zeit, ganz viel Zeit, zu lassen?

**PAMMINGER:** Du beschreibst grundlegende Fragen ...

**B.:** Es sind wirklich grundlegende Fragestellungen. Mein Zugang hat sich durch die Auseinandersetzung verändert. Ich habe erkannt: Nicht ich muss Christian bewegen, sondern wir müssen uns gemeinsam bewegen. Damals wog ich weniger als sechzig Kilogramm und Christian brachte deutlich mehr als achtzig auf die Waage. Ohne diese Auseinandersetzung mit den grund-

legenden Fragen, wäre ich wohl früher oder später zusammengebrochen. Durch die Beschäftigung mit Kinaesthetics und deine Unterstützung war es dann aber gut möglich, bis zum Schluss seine Bewegungsmöglichkeiten in die Aktivitäten des täglichen Lebens zu integrieren. Christian war gegen Ende seines Lebens vom Hals abwärts fast vollständig gelähmt. Trotzdem konnten wir als Team agieren. Und es ging darüber hinaus, ich war motiviert Christian in alle Entscheidungen miteinzubinden, seine Selbständigkeit in dem Ausmaß zu würdigen, wie es ihm möglich war, diese wahrzunehmen.

**PAMMINGER:** In der Zwischenzeit sind mehrere Jahre seit Christians Tod vergangen und du →

bist selbst an einer neurologischen Erkrankung erkrankt. Möchtest du von deinen Erfahrungen berichten?

**B.:** Das war sehr schwierig. Ich war auf Hilfe angewiesen, um vom Liegen ins Sitzen zu kommen. Dabei habe ich selbst erlebt, wie es ist, wenn man mit Schwung von einer liegenden in eine sitzende Position gebracht wird. Ich erlebte es als Gewaltanwendung, als Kontrollverlust und als Grenzüberschreitung. Das wollte ich nicht noch einmal erleben. Da ich keine entsprechende Hilfestellung bekam, erinnerte ich mich an meine Erfahrungen aus der Auseinandersetzung mit der Kinästhetik. Und ich stellte mir vor, wie ich damals Christian unterstützte, damit er vom Liegen ins Sitzen kommen konnte. Also stellte ich das Bein auf, drehte mich auf die Seite und stützte mich auf meine Arme. Und langsam - das war sehr wichtig - brachte ich mich in eine sitzende Position. Von dort war es dann leicht, auf den Rollator gestützt aufzustehen. In dieser Zeit der Krankheit war mir mein kinästhetisches Verständnis viele Wochen eine große Hilfe. Speziell in der Nacht, wenn ich mich kaum bewegen konnte, versuchte ich, Zentimeter um Zentimeter meine Lage zu verändern. Dies im Bewusstsein, dass weniger mehr ist. Ich habe viel Zeit, ich nehme mir Zeit.

**PAMMINGER:** Ich bin beeindruckt, wie es dir gelungen ist, auf dieses Verständnis in der eigenen Situation zurückzugreifen.

**B.:** Das konnte ich nur aufgrund unseres gemeinsamen Tuns in den letzten Jahren.



**GABRIELA PAMMINGER**

ist von Beruf Lehrerin für Gesundheits- und Krankenpflege und Kinaesthetics-Trainerin. Sie arbeitet in verschiedenen Bildungseinrichtungen und unterstützt pflegende Angehörige.

**SILVIA B.**

ist Pflegemutter, Behindertenbetreuerin und begeisterte Sängerin.

*Begegnung*

*aufrichtende Blicke*

*so*

*da sein*

Die Kinästhetik wurde für mich zum Erfahrungsschatz, der mir jederzeit zur Verfügung steht. Dabei ist mir das Zeit-Geben, Zeit-Lassen und Zeit-Schenken eine wertvolle Ressource geworden. Das ist mehr als ein tickendes Vorwärtsbewegen des Zeigers auf der Uhr. Es ist ein Wahrnehmen und Wertschätzen der Person, mit der man es zu tun hat. Und ich habe verstanden, dass man nicht alles allein bewältigen und entdecken kann.

Meine Erfahrungen habe ich in obenstehendem Gedicht zusammengefasst:

Danke, Gabi, für die vielen Stunden, in denen du uns unterstützt hast. Du hast uns mehr gelehrt als Bewegung. Ich wünsche vielen pflegenden Angehörigen Erfahrung mit der Kinästhetik und dadurch mehr Lebensqualität.

**PAMMINGER:** Silvia, vielen Dank für dieses interessante Gespräch und dein Gedicht. ●

*offene Ohren*

*Worte mit Sinn  
stärkend wie Brot*

*will ich*



# 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 analogen und digitalen Lernen.

Bestellen Sie die Zeitschrift LQ unter [www.verlag-lq.net](http://www.verlag-lq.net) oder per Post

verlag lebensqualität  
nordring 20  
ch-8854 siebnen

verlag@pro-lq.net  
[www.verlag-lq.net](http://www.verlag-lq.net)  
+41 55 450 25 10



Print-Ausgaben plus Zugang zur Online-Plattform



## 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 \_\_\_\_\_