



Praxis

Teilnahme am Leben

# Kinästhetik – der Schlüssel unserer Erfolge

Autorin: Sonja Leiss  
Fotos: Sonja Leiss

Selina wurde mitten aus dem Leben gerissen und überlebte einen Herzstillstand. Zusammen mit ihrer Familie ist ein gemeinsamer Lernprozess entstanden, der sie immer mehr aus dem Wachkoma aufwachen lässt.

**WACHKOMA.** Vor ziemlich genau drei Jahren wurde unsere Familie mit der Diagnose «Wachkoma» konfrontiert. Wir kannten das Wort zwar, hatten uns aber noch nie Gedanken darüber gemacht, was das für einen Menschen und sein Umfeld bedeutet. Wir waren doch eine stinknormale Familie: Zwei erwachsene Kinder, beide hatten ihr Studium abgeschlossen. Beide waren berufstätig und lebten nicht mehr bei uns Eltern. Mein Mann war bereits in Pension und ich war im positiven Sinne vollständig in einem intensiven Berufsleben gefangen. Kurz gesagt: Es hat sich alles rundherum gut angefühlt.

**SELINA.** Unsere 26-jährige Tochter war immer schon ein Tausendsassa. Sie arbeitete mehr wie Vollzeit, betrieb sieben Tage die Woche Leistungssport und verbrachte ihre spärliche Freizeit mit Freunden, Schönheitspflege, Urlaube. Nebenbei war sie schon ein bisschen mit ihrem Nestbau beschäftigt. Zusammen mit ihrem Freund baute sie ein Haus. Auch für die Familie war noch immer genug Zeit. Ich dachte mir manchmal, dass Selina ein intensives, stressiges Leben hat, aber ja, ich kannte meine Tochter nicht anders.

**HOMEOFFICE.** Dann kam der 18. Februar 2021. Es war ein Tag wie jeder andere während der Coronapandemie. Selina war ausnahmsweise bei uns zu Hause im Homeoffice. Später hätte sie einen Termin auf einer Baustelle gehabt. Sie verabschiedete sich am späten Nachmittag von uns mit den Worten, sie würde noch mit unserem Hund eine kleine Runde laufen gehen, bevor sie nach Wien fahren würde.

**HERZSTILLSTAND.** Tja, der Rest ist Geschichte: Ihr Herz blieb während ihrer Laufrunde nach circa 2,5 Kilometer stehen. Sie fiel um, niemand war bei ihr. Ein Jäger sah per Zufall unseren Hund und entdeckte Selina am Boden liegend. Sie war bereits ungefähr dreißig Minuten ohne Sauerstoff und wurde neunzig Minuten lang reanimiert. Wir sahen sie wieder im Allgemeinen Krankenhaus (AKH) Wien, dem Universitätskrankenhaus, auf der Notfallambulanz an der Herz-Lungen-Maschine hängend. Man teilte uns mit, dass ihre Überlebenschance eher marginal sei. Drei Tage später wurde die Diagnose Gehirntod gestellt. Die Ärzte stellten uns die Frage, ob die Maschinen abgeschaltet werden sollen oder nicht. Wir entschieden uns dafür, denn es schien eine aussichtslose Situation für unsere Tochter zu sein. Zwei Tage später waren die evozierten Potenziale doch 0,5 Prozentpunkte über Gehirntod. Darum wurden die Geräte nicht abgeschaltet. Ums Leben kämpfen war die neue Devise. Selina und wir nahmen den Kampf auf. →



**AUF DER INTENSIVSTATION.** Die Zeit, die sie auf der Intensivstation verbrachte, ist schnell erzählt: Selinas Jugend und Kraft gaben ihrem Körper einen Boost und binnen ein paar Wochen hatte sie wieder funktionierende Grundfunktionen, leider ohne gezielte motorische Steuerung ihrer Bewegungsprozesse. Dass ihr Körper sich so schnell erholt hatte, grenzt laut den ÄrztInnen an ein Wunder, denn ihre Beeinträchtigungen waren riesig. Sie hatte keine selbstständige Atmung, nekrotische Nieren, keine Möglichkeit ihre Temperatur zu steuern. Dazu kam ein extrem hoher Blutverlust durch eine verletzte Arterie beim Einsetzen der Herz-Lungen-Maschine. Diese Verletzung machte zwei vier Stunden dauernde Notoperationen nötig, da die Arterie sich so schwer schließen ließ und Selina musste danach einen riesigen Bluterguss im Bauchraum absorbieren.

Ein Bild, das sich bis heute in meine Gedanken eingebrannt hat, war neben all den Schläuchen vor allem Selinas angeschwollene Knöchel. Mir war bis vor diesem Zeitpunkt nicht bewusst, dass es überhaupt möglich ist, solch dicke Knöchel zu haben. Angesichts dessen fragte ich mich, was unser Körper wohl alles aushalten kann.

**REHABILITATION.** Nach vier Wochen Intensivstation kam sie auf eine neurologische Frührehabilitationsstation und weitere sieben Wochen später wurde sie vom Krankenhaus in eine neurologische Rehaklinik verlegt. All diese Wochen

mitten in der Covidpandemie waren von unzähligen Streitgesprächen über Besuchsregelungen geprägt.

Endlich wurde in der Rehaklinik die Besuchsregelung besser und wir konnten jeden Nachmittag zu ihr. Mein erstes Arbeiten mit Selina – gemeinsam mit einer Pflegekraft – war, sie mithilfe eines Lifters vom Bett in den Rollstuhl zu transferieren. Diesen Blick, diese Augen und diesen spastischen Streckkrampf werde ich nie vergessen. Ich konnte Selinas inneres Chaos spüren. Sie konnte auf keine Bewegungserfahrung mehr zurückgreifen. Ihr Gehirn konnte nichts mehr einordnen, weil alles viel zu schnell ging. Ich sagte zur Pflegekraft, dass das doch anders gehen müsse, weil mir Selina im Tuch hängend so leidtat. Tatsächlich kam kurze Zeit später ein Pfleger zu uns, der mit Selina körpernah arbeitete und sie auf sanfte, langsame Weise ins Bett legte und vom Bett wieder in den Rollstuhl brachte, auf eine Art, bei der ich mir dachte: «Das muss ich unbedingt auch lernen.»

**NACH HAUSE.** Der Grundstein meiner Liebe zur Kinästhetik war gelegt. Selina blieb noch drei Monate in der Rehaklinik. Dann kam sie zu uns nach Hause. Ich gab meinen Job auf und mein Mann kehrte aus seiner Vollzeitpension zurück und wir beide beschlossen, Selina gemeinsam gut zu betreuen.

**MEIN KINAESTHETICS-GRUNDKURS.** Mein erster Schritt war nach einem Kinaesthetics-Grundkurs zu suchen. Ich wurde bei Silvia Schildorfer fündig. Also auf nach Stockerau. Die Inhalte und Erfahrungen des viertägigen Grundkurses waren für mich neu und schwer einzuordnen. Ich hatte mich noch nie mit dem Thema Pflege auseinandergesetzt. Es gab in meinem bisherigen Leben keinen Anlass dafür. Ich hatte mich auch noch nie mit dem Thema Körper auseinandergesetzt. Warum auch? Der hat doch immer funktioniert. Aber zu Hause wartete meine Motivation, gut aufzupassen und mich darauf einzulassen.

**DER LERNPROZESS BEGINNT.** Selina kam mit einer sehr hohen Körperspannung nach Hause. Das Waschen, Kleiden und das Vom-Bett-in-den-Rollstuhl-Setzen war mit viel Anstrengung verbunden. Ich lernte durch die Kinästhetik, dass ich mit Selina mithilfe der nonverbalen Sprache, über Berührung und Bewegung, kommunizieren kann. Das Tempo war zu Beginn eine große Herausforderung, denn auf die kleinste Erhöhung meines Tempos reagierte Selina mit Spastik, starker Spannung und Streckung ihrer Körperteile. Sie konnte ihr Gewicht in der Schwerkraft nicht selbst organisieren. Ein freies Sitzen war nicht möglich, sie kippte um.

Ich lernte, wie ich Selina in einem geeigneten Tempo vom Rücken auf die Seite drehen kann, indem ich ihre Körperteile einzeln bewegte und sie einander folgen ließ. Ich stellte mir die Frage: Was kann Selina in welcher Grundposition? Und ich stellte fest: Sie kann ihre Möglichkeiten eigentlich nur im Liegen ausschöpfen. Deshalb arbeiten wir nahezu ausschließlich im Liegen mit ihr, damit sie sich in den Aktivitäten besser wahrnehmen kann. Wir ziehen sie auch im Liegen an, weil sie vorerst im Sitzen durch zwei Personen gestützt werden muss.

Der Stehtisch, den wir verwendeten, ist zwar super für den Kreislauf und hilft Selina, das Gewicht auf die Knochen zu bringen. Der Nachteil: Sie baut daran viel Körperspannung auf und kann sie nicht mehr abbauen. Wir ließen den Stehtisch weg und versuchten gemeinsam zu stehen. Selina erfuhr dadurch Unterschiede in ihrer Spannung, und ich lernte Spannung wieder besser wahrzunehmen und zu regulieren.

**DAS UMFELD MACHT MIT.** Mein Mann und meine ersten TherapeutInnen erklärten sich ebenfalls bereit, einen Kinaesthetics-Grundkurs zu machen. Die Kinaesthetics-Trainerin Uschi Sommer kam zu uns und hat den Grundkurs mit unserer Familie gestaltet. Sehr zeitnah organisierten wir auch den Aufbaukurs. Langsam kommen wir in eine Routine und Selina in einen Lernmodus. Wenn man die Situation mithilfe der Feedback-Kontroll-Theorie betrachtet, kann ich bei Selina erkennen, dass sie sich selbst regulieren kann, meine angebotenen Bewegungsunterschiede wahrnimmt, einordnet und sich anpasst, wenn auch nur bei minimalen Dingen.

**SICH WIEDERENTDECKEN.** Wir werden mutiger: Wir fahren auf Urlaub ans Meer. Wir buchen Skiurlaub und nehmen Selina mit. Das Wohnen im Hotel ohne Pflegebett funktioniert mittlerweile wunderbar.

Selinas Aufgabe ist, an ihrer Steuerung zu arbeiten. Sie muss lernen, im gemeinsamen Bewegen jeden Körperteil einzeln wahrzunehmen und das Spannungsnetz dieses Körperteils auf- und abzubauen. Weiter muss sie lernen, eine Beziehung zwischen ihren Körperteilen wahrzunehmen. Um diese Wahrnehmung zu fördern, braucht es viele Wiederholungen im gemeinsamen Tun. Sie erkennt immer besser, dass sie ihre Muskeln nach dem Anspannen wieder entspannen kann. Dabei ist es wichtig, dass ich im gemeinsamen Bewegen meine Muskelspannungsveränderungen wahrnehme und einen Spannungsaufbau in mir abbaue, sodass Selina ebenfalls eine Möglichkeit hat, ihre aufgebaute Spannung abzubauen.

**ES WIRD LEICHTER.** Mit der Zeit veränderte sich das gefühlte Körpergewicht von Selina. Ihre Muskeln wurden lebendig und verloren an Schwere. Dies erleichterte vor allem die Fortbewegungen vom Bett in den Rollstuhl. Ich merkte auch, dass Selina weniger in die Spannung ging, sie lernte sich an äußere Tempi von innen her anzupassen.

**TRAINERINNEN-AUSBILDUNG.** Ich las, dass in Wien eine Ausbildung zur Kinaesthetics-TrainerIn angeboten wird. Ich stand vor der Entscheidung, ob ich das Geld für eine TrainerInnen-Ausbildung ausgeben soll oder nicht. Mein Herz schrie ja, meine Geldbörse nein. Ich ließ mein Herz siegen und hab es nie bereut, auch wenn ich weiß, dass ich die TrainerInnen-Kompetenz nur für meine kleine Familie einsetzen und daraus keinen Beruf ergreifen werde. Ich bin froh, diese Ausbildung gemacht zu haben. Ich entdeckte ein Mehr an Möglichkeiten, das unbeschreiblich ist. Das, was einem hier beigebracht wird, ist Leben pur – egal, ob für das Spüren deines eigenen Körpers oder ob du deinen Körper als Hilfsmittel in der Pflege verwendest.

**ROLLEN – ROLLEN.** Wir beginnen mit Selina zu rollen. Erst ihre Körperteile einzeln. Dann helfen wir ihr, ihren ganzen Körper in die Bauchlage und wieder in die Rückenlage zu rollen. Wir lassen sie Unterschiede spüren. Sie rollt über meinen Körper. Sie rollt über eine Lagerungsrolle. Selina kann das. Sie kann sich mit ihrer Spannung an die jeweilige Umgebung, an die jeweilige Situation anpassen. Dort, wo sie sich nicht anpassen kann, sind wir gefordert. Wo fehlt ihr Raum? Wo benötigt sie mehr Zeit? Wo soll es schnell gehen, weil es sonst zu unangenehm werden würde? Wie können wir Selina unterstützen, ohne sie einzuschränken? Die Forschungsfragen gehen uns nie aus. Rollen ist eine geniale Methode, weil Selina dabei viel Anpassungsmöglichkeiten erlernen kann.

Statt sie auf einen THERA-Trainer (Therapiefahrrad) zu setzen, beginne ich, mit Selina im Liegen Rad zu fah-

→



Aus einem «Unter-die-Arme-greifen-und-Hochziehen» wurde ein gemeinsames Suchen. Wohin musst du dein Gewicht verlagern, damit du wieder selbst aufstehen kannst?

ren. Wir liegen Fuß an Fuß. Ich spüre ihr Tempo in meinem Körper, ihre Anspannung in meinem Spannungsaufbau und kann mich anpassen. Bei der Vorwärtsbewegung ist es einfach, ich schiebe ihren Fuß nach vorne. Aber bei der Rückwärtsbewegung wird es spannend: Kann mir Selina folgen und können wir Fuß an Fuß bleiben? Für sie ist es ein geniales Lernangebot, für mich vor allem ein gutes Bauchmuskeltraining.

DER WEG ZUM BODEN. Mein neuestes Projekt ist, mit Selina vom Bett auf den Boden zu gehen und wieder zurück

ins Bett – ohne Hilfe und ohne sie zu heben. Damit haben wir erst vor kurzer Zeit begonnen, aber schon einige Fortschritte erzielt. Vom Bett auf den Boden ist es sehr einfach, die Schwerkraft hilft mit. Der Weg zurück ins Bett ist schwieriger, aber tatsächlich machbar. Es ist alles eine Frage der Gewichtsabgabe von Selinas Knochen und des Stapelns ihrer Massen. So kann sie sich an ihrem Bewegung Richtung Boden aktiv beteiligen. Ich lasse ihr die Zeit, die sie braucht, um ihre Beine in einem sehr langsamen Tempo selbst aus dem Bett zu bewegen. Ich suche immer wieder nach Möglichkeiten, durch die sich Selina im Weiterbewegen selbst einbringen und bei denen ich meine Anstrengung im gemeinsamen Bewegen minimieren kann.

EIN GEMEINSAMES LERNEN. Selina und ich sind mittlerweile ein sehr harmonisches Team. Wir haben beide sehr viel voneinander gelernt und werden noch viel lernen. Das ist Interaktion pur und ich liebe es. Unser gemeinsames Stehen, unser gemeinsames Gehen findet in einer gewissen Selbstverständlichkeit zwischen uns statt. Trotzdem, Selina kann nicht sprechen, nicht essen und hat kaum eigenständige Bewegungen im Sinne von «kann sich aufsetzen» oder «aufstehen» oder Ähnliches. Aber ihre Bewegungskompetenz wird in winzig kleinen Schritten besser und besser. Sie wird zunehmend wacher, ihre Mimik verändert sich. Wenn ich mit ihr spreche, beginnt sie zu reagieren, sie setzt an, wie wenn sie das, was ich sage, umsetzen möchte. Zum Beispiel: Möchtest du dich verabschieden? Zeitnah bewegt Selina ihre rechte Hand minimal. Wenn wir ihr die Zeit dafür geben, schafft sie es auf Aufforderung, ihre Füße selbstständig zu bewegen.

Mittlerweile kann Selina ihre Körperteile einander im Fortbewegen folgen lassen und erfährt ihren ganzen Körper im Bewegen. Sie beginnt immer mehr ihren Kopf zu drehen, die sichtbaren Bewegungen werden immer häufiger und ausgeprägter. Wir sehen eine junge Frau, die eifrig lernt sich zu bewegen, sie ist aufmerksam, und über die zwischenmenschliche Interaktion ist wahrnehmbar, dass Selina mich versteht und mir gedanklich folgen kann.

Selinas Diagnose Wachkoma ist meines Erachtens nicht mehr passend. Sie nimmt am Leben aktiv teil und ihr Lachen berührt mein Herz. Und so berührt auch die Kinästhetik mein Herz, denn sie ist ein Schlüssel für Selinas Fortschritte. ●



#### SONJA LEISS



war 35 Jahre bei Austrian Airlines tätig. Vor zweieinhalb Jahren hat sie vom beruflichen Troubleshooting zum privaten Troubleshooting gewechselt und ist nun Managerin ihrer Tochter. Dabei ist Kinästhetik die Grundlage nebst vielen weiteren Lernangeboten wie Schwimmen, Reiten, viel Physiotherapie, Logopädie, Exoskelett gehen, Skifahren, TCM-Akupunktur und Kräuter, die sie und ihre Familie nutzen.



# 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 \_\_\_\_\_