



Praxis

Kinästhetik und BehindertensportlerInnen

Aktiv im und neben dem Rollstuhl

AutorInnen: Michaela Bichlmaier und Josef Laposa
Fotos: Michaela Bichlmaier und Josef Laposa

Im Rahmen einer Trainingswoche für Rollstuhlfahrende, organisiert vom Verband «Rollstuhl aktiv», haben die TeilnehmerInnen intensiv mit den Erkenntnissen aus dem Fachgebiet der Kinästhetik gearbeitet. Zwei TeilnehmerInnen berichten über ihre Erfahrungen.



EIN VERSUCH. Seit mehr als zehn Jahren begleitet Josef Laposa RollstuhlsportlerInnen während der Trainingswochen des österreichischen Behindertensportverbandes im Bundeszentrum für Sport und Freizeit in Obertraun am Hallstätter See. Er unterstützt die SportlerInnen in pflegerischen und medizinischen Angelegenheiten. Nach seiner Ausbildung zum Kinaesthetics-Trainer Stufe 2 hat er zusammen mit seiner Trainerkollegin Michaela Bichlmaier angeregt, eine Trainingswoche unter dem Titel «Rollstuhl aktiv» anzubieten. Das Angebot wurde angenommen und hat vom 7. bis 13. Mai 2023 das erste Mal stattgefunden.

VIEL POTENZIAL. Josef Laposa arbeitet im Rehabilitationszentrum der Allgemeinen Unfallversicherungsanstalt (AUVA) am Weißen Hof in Klosterneuburg. In seiner Arbeit beobachtet er seit langer Zeit, dass sich viele RollstuhlfahrerInnen ihres Bewegungspotenzials nicht bewusst sind. Viele stehen vor großen Herausforderungen in ihren alltäglichen Aktivitäten, sobald sie die gewohnte Umgebung verlassen. Als erfahrener Krankenpfleger und Kinaesthetics-Trainer weiß Laposa, dass auch Menschen, die ihr Leben im Rollstuhl verbringen müssen, die Möglichkeit haben zu lernen, mit schlechten Karten gut zu spielen.

GESUNDHEITSERHALTUNG MIT KINÄSTHETIK. Das stand in der Ausschreibung für die Trainingswoche «Rollstuhl aktiv». In erster Linie war geplant, mit den TeilnehmerInnen das Bewegungspotenzial in tiefen Positionen zu erschließen. Auch Menschen, deren Beine die Fortbewegung nicht mehr aktiv unterstützen, können lernen, selbstständig oder mit wenig Hilfe von der Rücken- in die Bauchlage und von dort ins Sitzen zu kommen. Warum der «Lernort» in tiefen Positionen für die menschliche Individualentwicklung so wichtig ist, kann dem Modell der Hierarchie der Kompetenzen entnommen werden (siehe Kasten S. 31).

AUF DEN BODEN GEHEN. In tiefen Positionen lernen kann man am einfachsten auf dem Boden. Für viele der TeilnehmerInnen mit unterschiedlichsten Handicaps wie Tetraplegie, Paraplegie oder Multiple Sklerose, ist die erste Herausforderung, vom Rollstuhl auf den Boden zu kommen. Dabei geht es nicht darum, dass die helfenden Personen die RollstuhlfahrerInnen auf den Boden bringen. Wichtig ist, dass die unterstützten Personen auf dem Weg zum Boden den Positionswechsel selbst kontrollieren können. Das bedingt, dass sie nicht «transferiert» werden, sondern die Gewichtsverlagerung selbst proaktiv mitgestalten können.

AUF DEM BODEN LERNEN. Die erste Herausforderung besteht darin, das eigene kinästhetische Sinnessystem kennenzulernen, die eigene Bewegung in den Aktivitäten wahrzunehmen und letztlich auch beschreiben zu können. Das zweite Unterthema des Konzepts Interaktion, die Bewegungselemente Zeit (erfahrbarer Unterschied: schnell – langsam), Raum (erfahrbarer Unterschied: viel – wenig

Rollstuhl aktiv – der Verband der Rollstuhlfahrenden Österreichs

Der Verband wurde im Jahr 1957 mit dem Namen «Verband der Querschnittgelähmten Österreichs» gegründet. Im Jahr 2021 gab sich der Verband den Namen «Rollstuhl aktiv». Anfänglich machte sich der Verband vor allem im Bereich des Behindertensports verdient. Derzeit sieht «Rollstuhl aktiv» seine Hauptaufgaben in den Themen Kultur, Sozialpolitik, sportliche Ertüchtigung und Freizeitgestaltung. Ein Beispiel der Aktivitäten zeigt sich in der in diesem Artikel beschriebenen Trainingswoche für RollstuhlfahrerInnen. Die gemeinsame Auseinandersetzung der TeilnehmerInnen mit dem Thema Kinästhetik eröffnet diesen zudem neue Möglichkeiten, die eigenen Bewegungsmuster zu beobachten, zu verstehen und zu beschreiben und damit proaktiv auf ihre Gesundheitsentwicklung einzuwirken.



→ <https://rollstuhl-aktiv.at>

Raum) und Anstrengung (erfahrbarer Unterschied: viel – wenig Anstrengung), spielen in diesen Lernprozessen eine große Rolle. RollstuhlfahrerInnen führen sehr viele Aktivitäten mit viel Kraft, Schwung und hoher Körperspannung durch.

EIGENE BEWEGUNGSMUSTER ERKENNEN. Mit Unterstützung der beiden Kinaesthetics-TrainerInnen lernten die TeilnehmerInnen, die eigenen Bewegungsmuster zu beobachten, zu verstehen und zu beschreiben. Wenn es gelingt, Zeit, Raum und Anstrengung differenziert aufeinander abzustimmen, kann die Körperspannung besser reguliert werden. Menschen, die ihre Beine nicht gezielt einsetzen können, benutzen gezwungenermaßen ihre Arme, um Positionswechsel zu gestalten. Das führt oft dazu, dass das Brustkorb-Arme-System unter hoher Spannung steht. Die TeilnehmerInnen lernen, den Bewegungsspielraum im Brustkorb zu erforschen und zu vergrößern. Dadurch entstehen neue Bewegungsmuster. Für die meisten TeilnehmerInnen war das eine völlig neue Erfahrung, die zwar Vertrauen voraussetzte, aber durchwegs mit Neugierde und Begeisterung angenommen wurde.

SPIRALIGE MUSTER. Die Auseinandersetzung mit den eigenen Bewegungsmustern führt sehr schnell dazu, die

Wirkung von allzu hoher Körperspannung auf die inneren Prozesse und die eigene Gesundheitsentwicklung zu erkennen. Sobald die Körperspannung reduziert werden kann, können parallele Bewegungsmuster verlassen und spiralförmige Möglichkeiten erschlossen werden. Was das bedeuten kann, hat einer der TeilnehmerInnen sehr poetisch ausgedrückt: «Früher habe ich mich immer mit Gewalt bewegt – jetzt habe ich gespürt, dass es auch anders geht.»

Neben den bewährten Bewegungs- und Sportarten wie morgendliches Aufwärmen, Stretching, Bogenschießen, Tischtennis, Badminton, Zirkeltraining und Yoga wurden erstmalig Übungen aus der Psychomotorik angeboten. Zudem wurde kognitives Training angeboten, und kleine Tanzeinlagen sorgten gar für ausgelassene Stimmung und Spaß in der Gruppe. Alle TeilnehmerInnen waren sich einig – die Kinästhetik soll ein fester Bestandteil der Sportwochen werden. Denn: Hier ist etwas Großartiges entstanden!



Von parallel zu spiralförmig

Im Gespräch: René Schwarz und Michaela Bichlmaier

Für Menschen mit viel körperlicher Kraft stellt sich die Frage nach dem Wie der Bewegung meist erst dann, wenn es durch einen äußeren Umstand zu einer Einbuße dieser Kraft kommt. Diese Frage und die Suche nach einer Lösung führen dann zum Erkennen negativer Bewegungsmuster und zum Ausschöpfen von Bewegungsmöglichkeiten.

BICHLMAIER: René, du hattest in deiner Jugend einen schwerwiegenden Unfall. Kannst du mir von der Situation danach erzählen?

SCHWARZ: Ich war damals sechzehn Jahre alt. Die Diagnose nach meinem Sturz war von Anfang an klar: Ich erlitt eine komplette Querschnittslähmung. Die ersten zwei Wochen habe ich mit diesem Schicksal gehadert. Anschließend war mein Umfeld mehr betroffen als ich.

BICHLMAIER: Wie ist deine derzeitige Situation?

SCHWARZ: Momentan erlebe ich die schlechteste Zeit seit meinem Unfall. Durch einen Bandscheibenvorfall in der Halswirbelsäule konnte ich mich nicht mehr stützen. Die Funktion meiner Arme ist für mich enorm wichtig, weil die Arme ja auch noch die Arbeit der Beine leisten müssen. Die fehlende Kraft in den Armen habe ich durch Rutschen ersetzt – und das hat zu einem Druckgeschwür respektive Dekubitus geführt.

BICHLMAIER: Und das behindert dich nun auch als erfolgreicher Sportler?

SCHWARZ: Ja, natürlich. Ich habe Basketball, Diskuswurf, Speerwurf und Kugelstoßen als Leistungssport ausgeübt. Dabei habe ich immer auf die Kraft im Schulterbereich gesetzt. Das hat zu einer Überlastung geführt. Meine Schultergelenke, die Rotatorenmanschette und die Bizepssehne haben Schaden genommen. Mein Fokus lag im Training immer vom Nabel her aufwärts. Man könnte sagen:

Ich habe die ganze Last auf meine Schultern genommen.

BICHLMAIER: Was hat sich verändert?

SCHWARZ: Ich muss nun notgedrungen meine Fortbewegungen bewusster gestalten. Es geht um die Frage, wie ich mich so stützen kann, dass ich mich nicht überfordere. Früher habe ich alles mit Kraft gemacht und bin einfach gehüpft.

BICHLMAIER: Und das verändert vermutlich deinen Alltag.

SCHWARZ: Ich muss nun eingestehen, dass ich das Einsteigen ins Auto nicht mehr ohne Unterstützung schaffe. Das ist zwar schonender für die Schultern, aber es dauert auch länger und ich muss akzeptieren, dass es «behindert» aussieht – was für einen ehemaligen Spitzensportler eher schwierig ist.

Aber insgesamt bin ich trotz allem ein glücklicher Mensch. Ich habe eine Familie und bin stolzer Vater einer Tochter, lebe in einem schönen Haus, bin umgeben von guten Freunden und bin Gewinner einer Olympiasilbermedaille. Ich war Nationaltrainer der italienischen Nationalmannschaft und Trainer von Clubmannschaften in Österreich und in Italien. Alles sehr positiv! Ich habe alles erreicht, was ich mir erträumt habe.

BICHLMAIER: Und jetzt bist du als Kraftsportler nach Obertraun gekommen und hast dich mit der Kinästhetik befasst. Wie ist es dazu gekommen?

SCHWARZ: Das war Weltklasse! Denn ich habe entdeckt: Auch alte Hasen können etwas Neues lernen. Was mich wirklich überrascht hat: Wir sind sehr schnell auf den Boden gegangen. Das war sehr spannend, denn ich selbst war schon jahrelang nicht mehr auf dem Boden in Rückenlage. Zuerst hatte ich Zweifel, dass man meine 95 Kilogramm wieder vom Boden in den Rollstuhl bringt. Aber ich habe es gewagt und hatte von Anfang an Vertrauen.

BICHLMAIER: Was waren deine Erkenntnisse an diesem Wochenende?

SCHWARZ: Von parallel zu spiralig! Bisher hatte ich mich selbst immer mit Schwung und Kraft bewegt. Ich habe das in meinem Leben oft trainiert und konnte mir keinen anderen Weg vorstellen. Nun habe ich er-

kannt: Man kann Bewegungen auch langsamer, gezielt und bewusst gestalten. Und nun verfolge ich die Idee, dass ich diese bewusste Herangehensweise in den Mittelpunkt meines Trainings stellen möchte. Durch gezieltes Training kann es dann gelingen.

BICHLMAIER: Das ist ein ziemlich konkreter Vorschlag.

SCHWARZ: Das, was ich erfahren habe, ist einerseits spürbar entlastend und andererseits einleuchtend. Es wird einem normalerweise nicht gesagt oder gezeigt, wie man sich schonend beziehungsweise mit geringem Kraftaufwand bewegen kann. Solange man gut beieinander ist, ist es ja wurscht, wie man die Bewegung organisiert. Erst wenn die Kraft schwindet, stellt sich die Frage nach der Leichtigkeit. Für mich ist es in meiner Situation sehr wichtig, diese Erkenntnisse umzusetzen, denn meine größten Werte sind Selbstständigkeit, Unabhängigkeit und Lebensqualität. Das ist aber nicht nur für mich wichtig, sondern auch für meine KollegInnen, die ebenfalls RollifahrerInnen sind. Darum plädiere ich dafür, die Kinästhetik zu etablieren und in das Obertrauner Programm aufzunehmen – dies unter dem Motto «Gesunderhaltung mit Kinästhetik».

BICHLMAIER: René, vielen Dank für das Gespräch.



RENÉ SCHWARZ

ist fünfzig Jahre alt, verheiratet und Vater einer Tochter. Von Beruf ist er IT-Techniker. Mit sechzehn Jahren erlitt er nach einem Sturz eine Fraktur des zehnten Brustwirbels, die zu einer kompletten Querschnittslähmung führte.



MICHAELA BICHLMAIER

ist Fachkraft für Intensivpflege und Anästhesiemedizin und Kinaesthetics-Trainerin Stufe 2. Sie lebt in Velden, Bayern.

Der Körper bleibt eins

Im Gespräch: Betty Alzbeta Vörösova und Josef Laposa

Die Wahrnehmung von Bewegung führt zur Entdeckung neuer Möglichkeiten, wie zum Beispiel vom Rollstuhl direkt auf den Boden zu gelangen. Weiter trägt es zur Vermeidung von Krämpfen und zur Schonung der Gelenke bei.

LAPOSA: Betty, erzähl von dir.

VÖRÖSOVA: Ich bin 31 Jahre alt und komme aus Nitra in der Slowakei. Seit einem Sturz von einem Kirschbaum mit neunzehn Jahren sitze ich im Rollstuhl. Es ist auf einem Bauernhof in der Schweiz passiert. Man hatte mich mit dem Rettungshelikopter sofort ins Spital geflogen. Es wurde ein Trümmerbruch der Lendenwirbelsäule und eine Rippenfraktur mit Pneumothorax diagnostiziert. Von Juni bis Weihnachten war ich im Krankenhaus und in der Rehabilitation. Die ÄrztInnen legten sich nicht fest mit einer Prognose. Mein Operateur sagte: «Nur Gott weiß, wie es ausgehen wird.»

Im Schweizerischen Paraplegiker Zentrum (SPZ) gehörte ich dann zu denjenigen, die sich auf ein aktives Leben im Rollstuhl vorbereiten sollten. Für mich war es schwierig. Ich hatte Hoffnung, denn das Rückenmark war zerquetscht und nicht durchtrennt. In der ersten Rehabilitation habe ich nicht richtig mitgemacht beim Selbstständigkeitstraining, weil ich meine Situation nicht akzeptieren konnte. Meine Mutter ist Physiotherapeutin und sehr gläubig. Und so habe ich mit ihr und meiner ganzen gläubigen Umwelt zusammen auf ein Wunder gehofft. Und später dann auf die Hilfe von allen möglichen ExpertInnen. Aber alle TherapeutInnen, die mir nach dem SPZ-Aufenthalt eine Verbesserung versprochen haben, waren schockiert, nachdem sie meine Befunde und Röntgenbilder gesehen hatten. Irgendwann wurde mir selbst klar, dass ich nicht mehr werde gehen können.

LAPOSA: Und wie ist die Situation heute?

VÖRÖSOVA: Man lernt zu akzeptieren. Ich bin offen für medizinische Fortschritte. Ich war →

lange Zeit psychisch sehr angeschlagen und fühlte mich in den vielen Physiotherapie-terminen wie ein Versuchskaninchen. Viele versprachen, mich wieder auf die Füße zu bringen. Jetzt kann ich besser damit umgehen.

LAPOSA: Wie organisierst du deinen Alltag?

VÖRÖSOVA: Ich versuche, so selbstständig wie möglich zu sein. Noch habe ich kein eigenes Zuhause. Ich lebe bei meinen Eltern und meinen Schwiegereltern. Ich weiß, was ich kann. Trotzdem delegiere ich manchmal auch einige Arbeiten, weil ich soweit bin, dass ich mich nicht immer beweisen muss. Aber können tue ich alles! Ich habe es auch geschafft, meinen beruflichen Weg zu finden.

LAPOSA: Was ist dein Arbeitsfeld?

VÖRÖSOVA: Ursprünglich bin ich diplomierte Übersetzerin und Dolmetscherin in den Sprachen Slowakisch, Deutsch und Englisch. Mein Unfall hat mich aber zur Arbeit mit Menschen geführt. Um Menschen unterstützen zu können, die einen ähnlichen Schicksalsschlag erlitten haben wie ich, habe ich die Ausbildung zum zertifizierten Life-Coach nach ICF (International Coaching Federation) absolviert. Derzeit bin ich auf dem Weg zur internationalen Zertifizierung und in der Ausbildung in systemischem Coaching. Ich bin aber nicht nur Studentin, sondern arbeite auch als Motivatorin in einem Projekt, in dem wir Personen nach einem Unfall oder einer Gesundheitsverschlechterung helfen, unter den neuen Bedingungen den besten Weg für sie zu finden. Es handelt sich um ein Projekt, das von der EU unterstützt wird. Deshalb ist die Beratung und Hilfe für die unterstützten Menschen gratis.

LAPOSA: Was war deine Motivation, nach Obertraun zu kommen?

VÖRÖSOVA: Es war ein impulsiver Entscheid. Ich habe durch einen Kollegen, der auch Rollstuhlfahrer ist, und die Yoga-Gruppe Informationen über die Sportwoche des österreichischen Verbandes «Rollstuhl aktiv» erhalten. Ein Projekt mit anderen Menschen mit Behinderung – das fand ich cool.

LAPOSA: Was hast du erwartet?

VÖRÖSOVA: Neugierde, Freude an Ferien, mehr Bewegung. Denn in der Arbeit wird

Bewegung und Spaß vernachlässigt. Ich hatte gehofft, Übungen mit meinem Körper machen zu können, denn ich mache gerne was mit dem ganzen Körper. Rollstuhlsport findet in der Regel nur im Rolli statt. Der Erfahrungsspielraum ist im Sitzen nicht derselbe, wie wenn ich zum Beispiel schwimme. Wenn ich im Wasser bin, kann ich meine Beine benutzen. Und dann sind wir tatsächlich auf den Boden gegangen. Zu Hause kann ich über das Sofa auch auf den Boden gelangen. Aber so direkt vom Rollstuhl auf den Boden, das habe ich mir bis zu diesem Zeitpunkt noch nicht zugetraut und ich konnte mir anfänglich überhaupt nicht vorstellen, wie das funktionieren sollte. Für mich ist das eine wichtige Erfahrung. Denn im Liegen kann ich, ähnlich wie beim Schwimmen, den Beinen meine Aufmerksamkeit schenken. Ich werde zu Hause den Weg auf den Boden weiter perfektionieren.

LAPOSA: Der Kurs vermittelte dir also neue Impulse, die dich fortan auch im Alltag begleiten werden?

VÖRÖSOVA: Ja, denn häufig wird die gelähmte Körperhälfte außer Acht gelassen. Aber der Körper ist doch immer noch eins. Wahrnehmung und Bewegung ziehen sich durch den ganzen Körper, auch wenn ich meine Beine nicht mehr direkt erfahren kann. Dadurch, dass wir diese Einheit in der Bewegung berücksichtigt haben, habe ich entdeckt, dass Schwung, zu viel Kraft und statische Bewegungen zu Krämpfen führen. Neu für mich ist, die Möglichkeit von spiralförmigen Bewegungen zu nutzen. Meine Mutter wollte schon immer, dass ich mich «gesünder» aufsetze. Ich hatte aber keine Idee, wie ich das auf engem Raum tun könnte. Meine Aktivitäten wurden immer verkrampfter. Dass ich mich Schritt für Schritt aufrichten und so mit mehr oder auch mit weniger Raum ins Sitzen kommen kann, das war neu für mich!

LAPOSA: Das ist eine interessante Entdeckung.

VÖRÖSOVA: Für mich ist das nicht nur interessant. Es gibt mir die Hoffnung, dass ich länger fit bleiben kann. Ich habe nun eine Idee davon, wie es durch schonende Bewegungen möglich sein kann, gesund zu bleiben und die Gelenke nicht durch Überlastung zu schädigen. Es hat mich begeistert! Die Fortbewegung vom Rollstuhl auf den Boden und zurück – das wollte ich schon im-

mer üben. Jetzt weiß ich, dass ich es kann. Für mich ist es wichtig zu wissen, dass es in jeder Situation Möglichkeiten gibt, die es zu entdecken gilt.

LAPOSA: Vielen Dank für das Gespräch, deine Offenheit und deine Begeisterung. ●



BETTY ALZBETA VÖRÖSOVA
ist von Beruf Motivatorin, Coach und Mentorin. Sie lebt in der Slowakei.



JOSEF LAPOSA
ist von Beruf Pflegeassistent und Kinaesthetics-Trainer Stufe 2. Er lebt in Klosterneuburg in Niederösterreich.



Die Hierarchie der Kompetenzen in einem Video kurz und modellhaft erklärt:



→ <https://bit.ly/44ddiol>

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 oder per Post

verlag lebensqualität
nordring 20
ch-8854 siebnen

verlag@pro-lq.net
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 _____