

Übungshalber in die Krabbelgruppe

Schon über ein Jahrzehnt lang arbeitet die Physiotherapeutin daran, meine Beine und Füße hinreichend gehfähig zu halten, durchaus mit Erfolg. Doch läuten ihre Alarmglocken, als ich von meinem neuerlichen Sturz auf einem Waldweg berichte. Sofort ändert sie das Trainingsprogramm: Heute üben wir das Aufstehen nach einem Sturz! Als Gestürzte kauern wir beide auf einer Matte. Erster Grundsatz: Nach dem Sturz zwei Minuten lang zur Ruhe finden. Dann versuche ich, ihre Muster des Selbstaufrichtens zu kopieren, mit einem hochgehobenen Knie, mit beiden Knien, mit Anheben des Hinterteils aus dem Vierfüßlerstand, ohne hilfsbereitete Zughand, ohne Stock, mit Stock - alles vergeblich. Nur ein nahe gerückter Bock hilft mir in die Höhe. Aber wo steht im Ernstfall schon ein Stützbock herum? Dann müssen Sie, rät meine Einfühlsame, zum nächsten Baum oder Zaun oder zur nächsten Laterne krabbeln und sich daran hochziehen. Und meiden Sie leere große Flächen! Gehen Sie am besten nur durch die Rahmer Nebenstraßen. Auch wenn die außerhalb der Gassi-Zeiten menschenleer sind, keine Sorge - irgendjemand wird den Gestürzten schon bemerken und zu Hilfe eilen! Nur von meinem Vorschlag hält sie nicht viel - mich übungshalber einer Krabbelgruppe anzuschließen.