



„Wie ein gemeinsamer Tanz“

Die achtsame Interaktion ist gerade in der Pflege bedeutsam. Foto: Maren Asmussen

Berührung und Bewegung in der Pflege

Maren Asmussen

Es ist hinlänglich bekannt und erforscht, dass die Qualität der Berührung und Bewegung eine enorme Bedeutung für das Wohlbefinden und die Erfahrung der eigenen Wirksamkeit hat. In der Pflege haben viele Handlungen Anteile von Berührung und Bewegung, die selten in ihrer Wirkung reflektiert werden. Unsere Autorin beleuchtet deren Bedeutung für eine fördernde Interaktion sowie die Entwicklung der Bewegungskompetenz und liefert einige Blickpunkte, wie eine achtsame Interaktion gelingen kann.

Eine wertschätzende und fördernde Interaktion hat viele Komponenten. Art und Inhalt der Sprache, die Gesten, die Berührung sowie die Begleitung in der Bewegung können Menschen in ihrer Selbstkompetenz stärken und ihnen Orientierung und Zuversicht vermitteln. Ein Lächeln, eine ruhige Sprache, eine wohlwollende Geste oder ein ruhiger Kontakt kann schon viel bewirken. So können Menschen sich angenommen fühlen.

Natürlich gibt es keine eindeutig zu erwartenden Reaktionen. Menschen agieren immer aus sich selbst heraus. Sie interpretieren die Situation

unterschiedlich. Manchmal sind sie in inneren Stresssituationen und können sich ihrerseits schwer auf ein wohlwollendes Angebot einlassen. Ein professionelles pflegerisches Angebot ist einladend und nicht fordernd. Es soll begleiten und nicht überfordern.

Nicht selten erfahre ich, wie Patienten in Pflegesituationen überfordert werden oder man ihre Fähigkeiten nicht erkennt. Manchmal fühlen sich auch Pflegenden hilflos und agieren mit hoher Spannung, wenn pflegebedürftige Menschen unruhig sind, nicht schnell genug mitmachen oder sich gegen Maßnahmen wehren. Hier differenzierter agieren zu können, damit auch Menschen mit Angst, Unruhe, Schmerzen oder hoher Spannung sich in ihren Möglichkeiten entwickeln können, ist ein Anliegen engagierter und professioneller Pflege. Kinaesthetics bietet hierfür ein handlungsorientiertes Lernangebot.

Kinaesthetics in der Pflege

Mit Kinaesthetics lernen Pflegenden, die Aufmerksamkeit auf die eigene Bewegung und das eigene Verhalten zu lenken. Die daraus entstehende Sensibilität und Anpassungsfähigkeit erweitert ihren

Gestaltungsspielraum in alltäglichen Interaktionen. Kinaesthetics bezweckt zum einen eine Reduzierung von arbeitsbedingten körperlichen Beschwerden und Überlastungsschäden. Zusätzlich befasst es sich mit der professionellen Gestaltung von Interaktion über Berührung und Bewegung. Es geht darum, die tägliche Unterstützung pflegebedürftiger Menschen so zu gestalten, dass diese ihre Bewegungsmöglich-

„Wenn Pflegenden die Bedeutung des täglichen Angebots für die Gesundheitsentwicklung bewusst wird, kann weniger auch mehr sein.“

keiten so weit wie möglich ausschöpfen und ihre Bewegungskompetenz erhalten beziehungsweise erweitern können.

Grundlegendes Verständnis

Die wissenschaftlichen Hintergründe von Kinaesthetics beruhen auf der Kybernetik, der Neurobiologie und aktuellen Forschungen aus verwandten Gebieten. Ein zentrales Element der Kybernetik ist die Theorie der zirkulären Selbststeuerung durch Rückkopplung. Sie liefert ein Modell für die Beschreibung von Regulations- und Steuerungsprozessen in Systemen. Neurobiologen haben dies auf lebende Systeme übertragen. Entsprechend dieser Wissenschaften geht Kinaesthetics davon aus, dass der Mensch seine Gesundheits- und Lernprozesse als Feedbackprozesse von innen heraus reguliert. Diese Selbstregu-

lation beruht auf ununterbrochenen, unmittlerbaren, zirkulären Prozessen zwischen Bewegungs-, Wahrnehmungs- und Nervensystem. Das Gehirn befiehlt nicht dem Muskel, welcher nur ausführt, sondern es findet ein abgestimmtes wechselseitiges Anpassen statt. Dazu ist das innere Wahrnehmungssystem, also das kinästhetische Sinnessystem, von zentraler Bedeutung.

Wenn Sie im Stehen auf ihre eigene Bewegung achten, können Sie das Phänomen der kontinuierlichen Verhaltensanpassung besonders gut wahrnehmen. Sie schwanken fortwährend. Besonders deutlich wird dieser Anpassungsprozess, wenn Sie auf einem Bein stehen oder die Augen schließen. Das Umfallen wird durch eine fortlaufende Fehlerkorrektur verhindert. Auch in anderen Positionen können Sie feststellen, dass Sie ständig damit beschäftigt sind, Ihre Position zu kontrollieren und zu korrigieren. Diese kontinuierliche Bewegungsanpassung findet im Spiel mit der Schwerkraft statt.

Wenn Sie wieder sitzen und zum Beispiel nur einen Arm anheben, so bewegen Sie nicht nur diesen Arm. Sie passen sich auch mit anderen Teilen des Körpers an diese Veränderung an. Wenn die entsprechenden Sinneseindrücke fehlen oder verzögert stattfinden würden, entstünde eine massive Behinderung.

Bewegungsentwicklung

Diese Anpassungsprozesse spielen für die Bewegungs- und Gesundheitsentwicklung eine zentrale Rolle. Viele Erkrankungen gehen mit verzögerten oder veränderten Feedbackprozessen einher. Bei Koordinationsstörungen (Ataxien) oder Parkinson wird dies besonders deutlich. Aber auch bei Demenz oder anderen Erkrankungen fin-

den sich Veränderungen in diesen absolut grundlegenden und inneren Rückkopplungsprozessen. Wenn die Wahrnehmung reduziert ist, dann beginnen Menschen oft, die eigene Spannung zu erhöhen. Je höher die Spannung allerdings ist, desto weniger differenziert kann wahrgenommen werden. Die Anspannung steigt weiter. Dies kann zu einem Teufelskreis führen, aus denen sich Menschen schwer alleine befreien können.

Kinaesthetics zielt mit seinen Lernangeboten auf die Stärkung dieser inneren Rückkopplungsprozesse. In alltäglichen Aktivitäten kann die Achtsamkeit auf diese Prozesse gelegt werden, um die Selbstregulation durch Veränderungen in der Muskelspannung, der Geschwindigkeit oder der Bewegungsrichtung zu stärken. Vorhandene Bewegungsmuster, die sich aus der Lerngeschichte ergeben haben, können erweitert und die eigene Gesundheitsentwicklung durch eine differenzierte Selbstregulation in der Bewegung unterstützt werden.

Die Bedeutung des täglichen Angebots

Das tägliche Angebot und die Art der Unterstützung haben eine hohe Bedeutung für das Lernen und die Entwicklung von Bewegungsmustern. Sollte jemand überwiegend schnell unterstützt werden, so überträgt sich das auf sein Verhalten. Menschen lernen in diesen alltäglichen Situationen von ihrem Gegenüber. Wenn jemand überwiegend passiv transferiert wird, so lernt er auch, sich passiv zu verhalten beziehungsweise sich steif zu machen. In vielen Situationen haben wir es mit erlernter Hilflosigkeit zu tun.

Die Ergebnisse aus einer 2012 durchgeführten Bildungsevaluation bestätigen

Bachelor of Science (B.Sc.) KOMPLEMENTÄRE METHODEN Berufsintegrierter Studiengang

Berufliche Kompetenz durch wissenschaftlich fundierte Theorie und ergebnisorientierten Bezug zur Praxis

Informationstag:

Montag, 12. September 2016 um 10:00 Uhr
Mediacampus Frankfurt am Main

1. Präsenzphase:

24. bis 28. Oktober 2016

Weltweit einmaliges Pilotprojekt

- Zugang auch ohne Abitur möglich!
- Ideale Verbindung von Theorie und Praxis
- Selbständigkeit in eigener Praxis
- Karrierechancen durch akademischen Abschluss
- Persönlichkeitsentwicklung und soziale Kompetenz
- Theoretische und praktische Durchführung von Projekten



Steinbeis-Transfer-Institut
Institut für Komplementäre
Methoden



der Steinbeis-Hochschule Berlin SHB

Cunostraße 50 – 52 • 60388 Frankfurt am Main
Tel. +49 (0) 61 09 7 17 47 45 • Fax +49 (0) 61 09 7 17 47 50
info@ikm-studium.de • www.ikm-studium.de

Lernen Sie uns kennen!

dies: In der Ausgangssituation wurde ermittelt, wie Bewohner überwiegend passiv transferiert wurden. Nach Schulung der Mitarbeiter durch Kinaesthetics-Grund- und Aufbaukurse sowie eine Praxisbegleitung wurde die Eigenaktivität und Selbstkompetenz der Bewohner erkannt und anders in die täglichen Aktivitäten einbezogen. Die Bewegungskompetenz der beobachteten Bewohner hatte sich deutlich verbessert. Differenziertere Bewegungsabläufe und mehr Eigenständigkeit waren sichtbar. Zwischen Bewohnern und Pflegenden waren die Führen- und Folgeprozesse besser abgestimmt.

Die Qualität der Berührung

In Pflegehandlungen wird oft zügig vorgegangen. Selten gestatten sich Pflegenden, den Kontakt in Ruhe aufzubauen. Manchmal wird auch die Balance zwischen Nähe und Distanz nicht passend gewahrt. Die Decke ist weg und die Klientin wird mit einem fröhlich flotten Spruch zum Vorlagewechsel gedreht. Es mag sein, dass in Anbetracht der aktuellen Situation im Gesundheitswesen nachfolgende Empfehlungen utopisch erscheinen, weil in der vorgegebenen Zeit immer mehr geleistet werden muss. Wenn allerdings Pflegenden sowie Leitungskräften die Bedeutung des täglichen Angebots für die Gesundheitsentwicklung bewusst wird, dann kann weniger auch mehr sein. Dann haben die Momente der Ruhe, der Begegnung, des gemeinsamen Suchens ihre zugestandene Zeit.

Es ist hilfreich, die eigene Geschwindigkeit für die Interaktion mit einem pflegebedürftigen Menschen zu reduzieren. Wir sind in unseren eigenen Handlungen fast immer schneller als der Mensch, der unsere Hilfe benötigt. Bei einer Kontaktaufnahme mit Berührung können Ruhe und Achtsamkeit ausgestrahlt werden. Oft geht es nicht sofort um die jeweilige Aktivität, sondern um Orientierung im eigenen Körper. Der Kontakt kann mit Fragen oder

Anregungen zur Aufmerksamkeit begleitet werden („Nehmen Sie den Druck der Hand wahr?“, „Spüren Sie dahin!“).

Es kann die Wahrnehmung und Orientierung unterstützen, wenn der Kontakt zu den verschiedenen Körperteilen nicht gleichzeitig, sondern nacheinander erfolgt. Wer im Liegen erst ein Bein bewegt und aufstellt und dann erst das andere, hat es in der Regel leichter, die Aktivität auszuführen, als wenn jemand durch die Berührung erfährt, dass beide Beine gleichzeitig anzustellen sind.

Social Tracking

Social Tracking meint, dass wir mit unseren eigenen Bewegungen auf die Bewegungen und das Verhalten anderer Menschen reagieren und uns entsprechend anpassen. Dies geschieht durch Nachahmung oder wechselseitiges Führen und Folgen. Menschen lernen besonders intensiv und effektiv durch die Interaktion mit anderen Menschen. Sie sind ein Leben lang ein bedeutender Faktor der Entwicklung.

Pflegende können Lernbegleiter für Bewegungsentwicklung in alltäglichen Aktivitäten sein. Die Pflegenden kann bei einer achtsamen Berührung bemerken, wie der pflegebedürftige Mensch dem jeweiligen Angebot folgen kann. Sie kann nach einem Bewegungsimpuls ein wenig warten und bemerken, in welchem Maße der andere mitgeht. An der eigenen Spannungsveränderung merkt sie wiederum, wie sich der pflegebedürftige Mensch beteiligt, und kann daraufhin ihr Angebot an die Aktivität des anderen anpassen.

Dadurch, dass sie ihre eigene Spannung regulieren und ein wenig warten kann, ist sie in der Lage, die Bewegung des pflegebedürftigen aufzugreifen. Dieser ist in jedem Moment beteiligt, er hat die Kontrolle über seine Feedbackprozesse. Es ist ein wenig wie ein gemeinsamer Tanz. Dieses unmittelbare Zusammenspiel in der Bewegung wird in der Kinaesthetics als „gleich-

zeitig-gemeinsame Interaktion“ bezeichnet. Ein solcher wechselseitiger Lern- und Anpassungsprozess ist dann besonders hilfreich, wenn Menschen ihre Bewegungen neu lernen oder in hohen Spannungssituationen verhaftet sind.

Wenn Sie jemanden über Berührung und Bewegung begleiten oder anleiten, ist es hilfreich, auf die eigene Bewegung zu achten. Reduzieren Sie Ihre Muskelspannung, um spüren zu können, wie der andere beginnt mitzumachen. Es kann hilfreich sein, ganz kleine Pausen in Ihrem Bewegungsangebot einzulegen. Halten Sie dabei den Kontakt und spüren Sie, ob jemand Ihrem Impuls, also Ihrer Einladung folgt. Es braucht manchmal mehrere Sekunden, bis der Mensch sich so organisiert hat, dass er Aktivität zeigen kann. Wenn Sie bemerken, dass die Anstrengung größer wird, suchen Sie nach kleinen Veränderungen in der Richtung.

Aktuelle Herausforderungen

Die genannten Aspekte sind ein paar ausgewählte Achtsamkeiten. In Kinaesthetics-Kursen werden mithilfe der Kinaesthetics-Konzepte die Bewegungskompetenzen vertieft. Damit erweitern Pflegenden auch die Kompetenz, ihr Handeln zu beschreiben und zu begründen. Es können aus der Bewegungsperspektive grundlegende Kompetenzen und Herausforderungen erkannt werden. Diese Kompetenz wird im nationalen Expertenstandard „Förderung und Erhaltung der Mobilität in der Pflege“ gesucht. Damit ist eine Chance gegeben, dies nicht nur auf dem Papier umzusetzen, sondern in den alltäglichen Aktivitäten nachhaltig ein mobilitätsförderndes Lernangebot anzubieten. ■

Wovon können Sie Ihre Finger nicht lassen?

„Von einem gut duftenden und fair gehandelten Kaffee am Morgen genauso aber auch von der Faszination der menschlichen Bewegung im Handwerk und in alltäglichen Aktivitäten.“

Maren Asmussen

geb. 1957, ist Krankenschwester, Dipl.-Pädagogin und Kinaesthetics-Ausbilderin.



Sie hat langjährige Erfahrung als Dozentin in der Fort- und Weiterbildung von Pflegekräften und ist seit 2006 Geschäftsführerin von Kinaesthetics Deutschland. maren.asmussen@kinaesthetics.de

Literatur

- Asmussen, M./Giannis, S. (2013): Die Veränderung des Handelns. Wirkungsforschung. In: *Lebensqualität. Die Zeitschrift für Kinaesthetics*, Nr. 3: Verlag Lebensqualität, S. 4–14.
- Asmussen, M./Boysen, A. (2013): Pflegeprozesse achtsam gestalten. Ein Plädoyer für mehr Achtsamkeit. In: *Lebensqualität. Die Zeitschrift für Kinaesthetics*, Nr. 4: Verlag Lebensqualität, S. 4–11.
- Asmussen, M. (2014): Mobilität fördern – eine Aufgabe der Pflege. Das Potenzial alltäglicher

Aktivitäten. In: *Lebensqualität. Die Zeitschrift für Kinaesthetics*, Nr. 4: Verlag Lebensqualität, S. 4–8.

Asmussen, M. (2010): Praxisbuch Kinaesthetics. Erfahrungen zur individuellen Bewegungsunterstützung auf Basis der Kinästhetik. München, 2. Auflage.

European Kinaesthetics Association (Hg.) (2012): Kinaesthetics – Wissenschaftliche Grundlagen Teil 1: Kybernetik. European Kinaesthetics Association (EKA), Linz.