



Alzheimer Gesellschaft
Baden-Württemberg e.V.
Selbsthilfe Demenz

Nachlese | Mit Demenz leben | 15. Januar 2020

Wertschätzende Kommunikation über Berührung und Bewegung

Wenn Alltagsaktivitäten wie Nahrungsaufnahme, Aufstehen vom Stuhl oder Gehen ohne Unterstützung nicht mehr möglich sind, hat das gravierende Auswirkungen auf die Lebensqualität eines Menschen; das Gefühl der Selbstwirksamkeit und das Selbstwertgefühl leiden. Umso wichtiger ist eine wertschätzende Betreuung und Pflege, die möglichst viel Selbstständigkeit ermöglicht.

Kinaesthetics als Wissenschaft von der Bewegungswahrnehmung und -steuerung befasst sich damit, wie die vorhandenen Bewegungsmöglichkeiten ausgeschöpft werden können. Es handelt sich nicht um eine Bewegungstechnik, sondern um die Wechselbeziehung zwischen Pflegeperson und Pflegebedürftigem. Die Pflegenden werden für ihr eigenes Verhalten sensibilisiert und können nicht nur die Bewegungskompetenz des Gegenübers fördern, sondern auch bei sich selbst Beschwerden und Überlastungsschäden vermeiden.



Die Krankenschwester und Pflegeexpertin *Uta Bornschein* hat bereits über 40 Jahre Berufserfahrung und ist bis heute als Kinaesthetics-Trainerin tätig. Sie war am 15. Januar 2020 im Treffpunkt Rotebühlplatz in Stuttgart zu Gast und gab Einblicke in einige Aspekte von Kinaesthetics. Vor allem leitete sie die ZuhörerInnen dazu an, sich gegenseitig bei einigen alltäglichen Körperbewegungen zu unterstützen und dabei die Wirkungen verschiedener Vorgehensweisen selbst zu erfahren.

Jeder Mensch hat ein Recht auf Wertschätzung

In der *Charta der Rechte hilfe- und pflegebedürftiger Menschen* (www.bmfsfj.de > Service > Publikationen) sind einige Forderungen enthalten, die hier zum Tragen kommen.

- Nach Artikel 1 haben Menschen mit Pflegebedarf ein Recht auf *Hilfe zur Selbsthilfe*. Sie sollen Unterstützung bekommen, um weitgehend unabhängig von der Hilfe anderer zu sein.
- Artikel 4 benennt das Recht auf fachlich kompetente und zugewandte Pflege, die sich an den individuellen Fähigkeiten und Einschränkungen ausrichtet und aktivierend ist.
- Artikel 6 beinhaltet die Forderung nach Wertschätzung, was beispielsweise heißt, dass Hilfe- und Pflegebedürftige den Alltag den eigenen Fähigkeiten und Interessen entsprechend gestalten können.
- In Artikel 8 wird gefordert, dass jeder hilfebedürftige Mensch das Recht hat, in Würde zu sterben.



Wertschätzung über Berührung

Alle diese Rechte haben auch Menschen mit fortgeschrittener Demenz, die nicht mehr über die Sprache erreichbar sind. Ihnen wird Wertschätzung über Berührung und Bewegung, Mimik und Gestik vermittelt. Dabei sollen sie durch Berührung nicht manipuliert, sondern unterstützt werden.

Mit einer einfachen Übung wird erfahrbar, dass man sich nicht immer sicher sein kann, nicht zu manipulieren: Der Sitznachbar soll schweigend dabei unterstützt werden, ein Glas zum Mund zu führen und zu trinken. Die Helfenden empfinden es als schwierig, das so zu gestalten, dass es nicht übergriffig wirkt. Man weiß nicht, was im anderen vor sich geht.



Unterstützung beim Trinken

Die Qualität der Berührung ist bedeutsam. Sie hängt auch mit dem ausgeübten Druck zusammen, der nicht zu hart und nicht zu weich sein soll. Wenn etwa mit der Hand über den Rücken gestrichen wird, so sollte diese geschlossen sein. Nur so entsteht ein klarer Eindruck.

Analyse der Bewegung

Das Kinaesthetics Konzeptsystem unterscheidet sechs Themenbereiche zur Beschreibung von Bewegungen.

Im Themenbereich *Funktionale Anatomie* werden die Grundlagen für die Bewegung sowie den Gewichtsverlauf in der Schwerkraft beschrieben. Es wird von stabilen und instabilen Anteilen des menschlichen Körpers ausgegangen.

Stabil sind die *Massen* (Kopf, Brustkorb, Becken, Arme und Beine), instabil die *Zwischenräume* (Hals, Taille, Bereich um Hüftgelenk, Bereich um Schultergelenk). Über den Bewegungsraum der Zwischenräume am Körper kann die Mobilisation im Sinne einer harmonischen Bewegung der einzelnen Massen ablaufen.

Es gilt die Regel: *Die Massen fassen, die Zwischenräume spielen lassen*. Stabile Anteile tragen das Gewicht, instabile bewegen es. Die Zwischenräume sind berührungsempfindlich, Kontaktaufnahme in diesen Bereichen kann zu höherer Körperspannung führen.



Beispiel links: Nicht wie im Bild gezeigt am Arm, sondern besser am Ellenbogen und an der Hand anfassen. Wenn Muskeln angefasst werden, reagieren Menschen häufig mit hoher Körperspannung; sie erleben die Berührung als unangenehm, fühlen sich unter Umständen angegriffen und reagieren mit Abwehr. Wenn Menschen das immer wieder erleben, entstehen Muster, das heißt, hohe Körperspannung entsteht schon in Erwartung einer entsprechenden Berührung.



Alzheimer Gesellschaft
Baden-Württemberg e.V.
Selbsthilfe Demenz

An weiteren praktischen Beispielen erläuterte Uta Bornschein Möglichkeiten, Menschen bei Alltagsaktivitäten gemäß den Prinzipien von Kinaesthetics zu unterstützen.

Sinnvoll:



Nicht hilfreich:



Bedeutsam bei jeder Bewegungsunterstützung ist: immer mitbewegen.

Menschen können verschiedene Gründe haben, warum sie nicht vom Stuhl aufstehen: Dass jemand nicht aufstehen *kann*, ist nur einer davon. Andere Gründe sind, dass es sich nicht lohnt, aufzustehen oder dass jemand fürchtet, zu versagen.

Angebote der Referentin Uta Bornschein:

- Informationsveranstaltungen 1,5 - 2 Stunden
- Grundkurse und Aufbaukurse, jeweils 21 Stunden (3,5 Tage). Zeitaufteilung je nach Situation und/oder Absprache, Nachfolgetage 6 Stunden
- Individuelle häusliche Schulungen

Die Angebote werden gemäß §45 SGB XI über die Pflegekassen finanziert.

Uta Bornschein | Tel. 0711 / 41 21 33 | uta.bornschein@kinaesthetics-net.de, www.bewegungskompetenz.org



Alzheimer Gesellschaft
Baden-Württemberg e.V.
Selbsthilfe Demenz

Literaturempfehlungen

Arlene Astell, Maggie Ellis: **Nonverbale Kommunikation mit demenzkranken Menschen. Wie man ohne Sprache kommunizieren kann.** Hogrefe 2019

Das Buch behandelt den Ansatz der Adaptiven Interaktion: Wie kann man ohne Sprache kommunizieren und die demenzkranken Menschen am sozialen Leben teilhaben lassen?

Maren Asmussen-Clausen: **Praxisbuch Kinaesthetics. Erfahrungen zur individuellen Bewegungsunterstützung auf Basis der Kinästhetik – mit pflegeheute.de-Zugang.** Elsevier, 2. Auflage 2009.

Die Geschäftsführerin der Kinaesthetics Deutschland gibt Erfahrungen zur individuellen Bewegungsunterstützung weiter.

Michael Schmieder, Uschi Entenmann: **Dement, aber nicht bescheuert. Für einen neuen Umgang mit Demenzkranken.** Ullstein Verlag, 2. Aufl. 2018

Michael Schmieder war Geschäftsführer des Pflegeheims Sonnweid in der Schweiz, einem der weltweit führenden Heime in der Betreuung von Menschen mit Demenz. Er plädiert dafür, Demenzbetroffene so anzunehmen wie sie sind und gibt Ideen für den Umgang mit ihnen.

Dr. Brigitte Bauer-Söllner, Redaktionsteam Alzheimer Gesellschaft Baden-Württemberg