



Alzheimer Gesellschaft
Baden-Württemberg e.V.
Selbsthilfe Demenz

Nachlese | Mit Demenz leben | 18.10.2017

Alltagsaktivitäten für Menschen mit Demenz durch Kinästhetik unterstützen

Alltagsaktivitäten unter Anwendung von Kinästhetik zu gestalten erhöht die Selbstwirksamkeit und Gesundheitsentwicklung des Menschen mit Demenz und der Helferin gleichermaßen. Der Unterstützungsbedürftige wird selbständiger und die Helfende kann ihre Kräfte schonen. Zwischen beiden entsteht eine Beziehung, denn der Eine ist nicht nur Objekt der Pflege, die Andere nicht einseitig Impuls Gebende und Ausführende. Und jeder der beiden kann sich selbst erleben und kennen lernen.



Bereits mehrfach war Kinästhetik Thema dieser Vortragsreihe. Am 18.10.2017 war *Manuela Frohs*, Krankenschwester und Kinästhetiktrainerin am Klinikum Ludwigsburg, zu Gast im Treffpunkt 50+ in Stuttgart. Sie ließ die Menschen im Publikum anhand einfacher Übungen erfahren, was es heißt, sich selbst zu spüren, sich im Wechsel mit einer Partnerin zu spüren und verschiedene Möglichkeiten für elementare Bewegungen zu erproben.

Worum es bei Kinästhetik geht

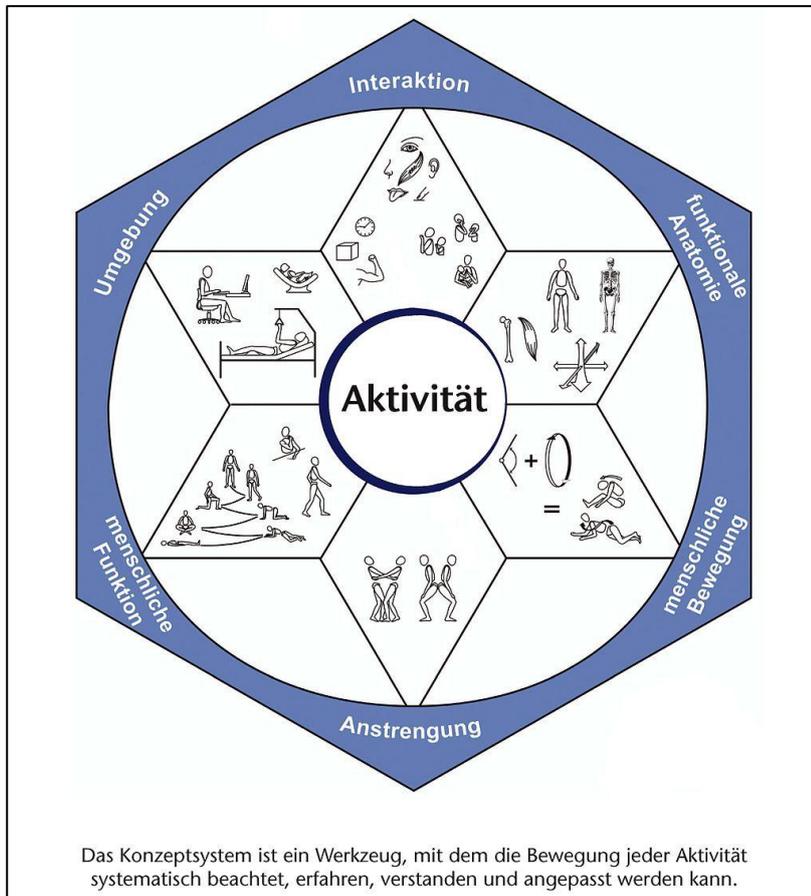
Bei Kinästhetik geht es darum, die Kompetenz von Pflegenden und Gepflegten in Alltagsaktivitäten zu schulen. Beide lernen, sich selbst differenzierter wahrzunehmen und mehr Möglichkeiten zu entwickeln, sich in unterschiedlichen Situationen mit Menschen anpassen zu können. Letzteres ist immer dann nötig, wenn man merkt, dass eine körperliche Bewegung nicht geht oder mit großen Anstrengungen verbunden ist. Dies erfordert eine hohe Achtsamkeit.

Für Menschen mit Demenz ist Kinästhetik angesagt, denn der „kognitive Zerfall“ bei Demenz geht immer auch mit einer Veränderung der Bewegungskompetenz einher. Den Kinästhetik-AusbilderInnen *Maren Asmussen* und *Stefan Knobel* zufolge soll die Qualität der Bewegungsunterstützung, insbesondere das kompetente Einwirken auf das Gegenüber über Berührung und Bewegung, einen deutlichen Einfluss auf diese Entwicklung und die Lebensqualität der Betroffenen haben.

Als Leitfaden für die Optimierung der Bewegungen von Pflegendem und Gepflegten sowie des Umfeldes dient das Konzeptsystem. Es wird jeweils eine Aktivität oder Situation im Hinblick auf sechs verschiedene Bewegungskomponenten optimiert. Das **Konzeptsystem** ist wie eine Brille, die es ermöglicht, genauer hinzuschauen.



Alzheimer Gesellschaft
Baden-Württemberg e.V.
Selbsthilfe Demenz



Quelle: https://de.wikipedia.org/wiki/Kinästhetik#/media/File:MH_Kinästhetik_Konzeptsystem.jpg

Konzept Interaktion

Das erste der sechs Konzepte ist Interaktion. Sie kann auf Teile im Menschen selbst, auf zwei Menschen oder auf Mensch und Umfeld bezogen sein.

Das Konzept Interaktion hat drei Unterthemen: Sinne, Bewegungselemente und Interaktionsformen. Der Muskelspindel ist ein kinästhetischer Sinn und Kommunikation durch Berührung das wichtigste Mittel, um die Bewegung anzuleiten. Sehen, Hören, Fühlen, Schmecken, Riechen sind wichtig für die bewusste Wahrnehmung und Bewegung.

Neben den Sinnen ist Orientierung in Raum, Zeit und Körper die zweite Untergruppe bei der Interaktion. Dem Menschen mit Demenz muss so viel Raum und Zeit gelassen werden, dass er möglichst viel selbst übernehmen kann. Für ihn ist es wichtig, sich in seinem Körper zurecht zu finden.

Interaktionsformen beschreiben das Wechselspiel von Führen und Folgen: gleichzeitig gemeinsam (an den Händen fassen und gemeinsam die Arme heben), schrittweise: Erst der



Alzheimer Gesellschaft
Baden-Württemberg e.V.
Selbsthilfe Demenz

eine, dann der andere, einseitig (die Personen sind nicht aufeinander abgestimmt). Sich zusammen mit dem anderen zu bewegen, bringt einen Zugang zu sich selbst. Durch das gemeinsame Bewegen kann man Kraft sparen, weil nicht gehoben oder getragen wird.

Den eigenen Körper wahrnehmen

Um sich in die Bewegungen eines Partners einfühlen zu können, muss man den eigenen Körper bewusst wahrnehmen. Indem man bei der eigenen Bewegung auf Entdeckungsreise geht, kann man den anderen verstehen.

Übung: Die Menschen im Publikum stehen mit geschlossenen Augen da und heben ein Bein leicht an. Sie können nicht ohne Wackeln auf dem anderen Bein stehen, sondern müssen ständig ausjustieren und ihre Haltung verändern. Motorik, Sensorik und Nervensystem arbeiten bei jedem Menschen zusammen. Das Verhalten basiert auf einem zirkulären Prozess, der von innen gesteuert wird und nicht vorhersehbar ist. Auch bei Menschen mit Demenz ist diese Regulation da.



Interaktion zwischen zwei Menschen

Bei der Interaktion zwischen zwei Menschen übt der eine auf den anderen eine Wirkung aus, zum Beispiel: *Wie kann ich jemanden dabei unterstützen, aufzustehen?* Es gibt immer mehrere Möglichkeiten, und es muss die geeignete gefunden werden.

Der Unterstützung liegt ein Menschenbild zugrunde, das Wert schätzt, was der andere mitbringt. Es geht nicht nur darum, von den äußeren Sinnen her daran zu arbeiten, eine Berührung kann reichen, wenn gleichzeitig Bewegung da ist.

Übung: Die Unterstützende braucht bei dieser Übung wenig Kraft, sie drückt nur leicht mit der ganzen Handfläche auf den Rücken der Partnerin und bewegt diesen sanft nach vorne. Wechselweise ist jeder Helfender und Klient.





Alzheimer Gesellschaft
Baden-Württemberg e.V.
Selbsthilfe Demenz

Jedes Tun zieht eine Wirkung nach sich



Die Betrachtung in Kinästhetik ist systemisch: *Welche Reaktion löse ich beim anderen aus?*

Übung: Einer steht dem anderen gegenüber, nähert sich, bis er sich zwischen den Knien befindet. Der Andere fühlt sich bedrängt. Das gilt für alle, die da sitzen, sie würden am liebsten nach hinten ausweichen. Verhalten ist ein Erfahrungsschatz, es gibt Situationen, in denen wir immer ähnlich reagieren.

Aufstehen vom Stuhl mit und ohne Hilfe

Zuerst wird jemandem beim Aufstehen geholfen, dann erprobt man selbst verschiedene Möglichkeiten aufzustehen, dann bietet man wieder einem anderen seine Hilfe an.



Übungen: Kontaktpunkte sind wichtig. Es gibt vier Wege, um die Hand des anderen anzuheben: Gelenk, Ellenbogen, Hand und zwei Hände des Helfers. Der andere muss in Reaktion kommen. Es gibt kein Patentrezept, sondern man muss sich auf den anderen einstellen. Die jeweilige Anpassung muss die betreuende Person leisten.

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, alleine aufzustehen. Was das Beste ist, ist jeweils individuell:

Übung: Zuerst schließen die Zuhörer die Augen und atmen schnell. Was spürt man, wenn man die Augen wieder aufmacht? Der Rücken hat sich im Ganzen bewegt, das Becken richtet sich auf, man kann leichter aufstehen. Man kann das bei anderen anwenden, jeder hat eine Bewegungserinnerung.



Alzheimer Gesellschaft
Baden-Württemberg e.V.
Selbsthilfe Demenz

Für das Aufstehen vom Stuhl gibt es vier Varianten: Auf den Stuhl nach vorne rutschen und

- Arme aufstützen, kurz aufstehen
- gehende Fortbewegung
- abstoßen an der Lehne
- festhalten an der Vorderlehne

Man geht bei Kinästhetik immer auf die Suche: *Wie könnte es gehen?* Es geht darum, Vielfalt bei der Bewegungskompetenz zu entwickeln.

Merksätze zum Mitnehmen

Dieser Abend gab wertvolle Einblicke in die Lehre und Praxis von der Bewegungswahrnehmung. Um sie sich wirklich zu eigen zu machen, wäre ein Kurs empfehlenswert, die berufsbegleitende Weiterbildung für Pflegekräfte dauert mindestens zwei Jahre. Die Bewegungskompetenz fortlaufend anzuwenden ist ein lebenslanger Prozess,

Manuela Frohs gab den Zuhörern einige Merksätze mit auf den Weg, die helfen, die Unterstützung von Alltagsaktivitäten für beide Seiten gut zu gestalten:

- sich an das Tempo des anderen anpassen
genug Raum lassen für Bewegung und Gewichtsverlagerung
- Kontakte ermöglichen, Boden „bauen“
- nicht am anderen tun, vielmehr ihn tun lassen
- sich selbst in die Richtung mitbewegen, in die der andere sein Gewicht verlagern soll
- überschaubare Wege gestalten und für alle Sinne erkennbar und erfahrbar machen – auch für den Bewegungssinn!

Nachlesen von früheren Vorträgen bei der Alzheimer Gesellschaft Baden-Württemberg zum Thema Kinästhetik

- Petra Kümmel | 11.07.2007 | Kinästhetik
- Waltraud Weinmann | 08.10.2014 | Wie geht das nochmal mit dem Aufstehen? Kinästhetik erleichtert Bewegungsabläufe im Alltag
- Uta Bornschein | 15.02.2017 | Selbstfürsorge für Angehörige und Betreuungspersonen von Menschen mit Demenz

Jeweils zu finden unter: www.alzheimer-bw.de > Infoservice > Veranstaltungsnachlesen.

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